

第2次

ひたちなか市元気アッププラン



～すべての市民が
「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」
の実現を目指して～



平成29年3月
ひたちなか市・ひたちなか市健康づくり推進協議会

はじめに



心身ともに健康で、生涯を通じ健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。

少子高齢社会の中、健康に対する関心はますます高まりをみせています。

近年、高齢化の本格的な進展とともに、食生活やライフスタイルの多様化など、社会環境の変化に伴い、日常生活の生活習慣に起因するがん、心疾患、脳血管疾患及び糖尿病などの生活習慣病が死因の6割を占めるようになっております。また、認知症や寝たきりなど介護や支援を要する高齢者が増加していることなどから、各年齢層に応じた総合的な健康づくりが求められています。

本市におきましては、平成17年3月に、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を実現することを目的に「ひたちなか市元気アッププラン」を策定し、平成22年度及び平成25年度にはアンケート調査を実施してプランに掲げた目標値を改定しながら市民の健康づくりを推進してきたところです。

また、平成21年に、生涯にわたって様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を習得し健全な食生活の実践に寄与することを目的として「ひたちなか市食育推進計画」を策定し、食育を推進してまいりました。

しかしながら、元気アッププランが策定から10年、食育推進計画が策定から7年が経過し、策定の基礎となっている国や県の計画も改定されていることから、第2次元気アッププランを策定することといたしました。本計画では、前計画の数値目標の達成状況などを検証・評価した上で、計画の一貫性を維持するために、基本目標は変えずに、新たな課題などを踏まえ健康づくりを推進してまいります。また、事業展開の上で関連するところが多くあった食育推進計画を盛り込むことで、より合理的・包括的に、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を目指して総合的な健康づくりを推進してまいります。

最後に、この計画の改定にあたりましてご尽力を賜りました「ひたちなか市健康づくり推進協議会」の皆様をはじめ、貴重な意見をお寄せいただきました市民の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成29年3月

ひたちなか市長 本間 源基

目次

第1章 計画の基本的考え方	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画策定の背景	1
3 計画の位置付け	3
4 計画の期間	4
第2章 ひたちなか市の現状	5
1 人口推移・年齢別人口	5
(1) 人口・世帯	5
(2) 高齢化	6
(3) 出生・死亡	6
(4) 年齢別構成(人口ピラミッド)	7
2 平均寿命・健康余命	8
3 疾病等の状況	9
(1) 疾病等の状況	9
(2) 標準化死亡率	10
4 特定健康診査・特定保健指導および各種がん検診の実施状況	12
(1) 特定健康診査	12
(2) 各種がん検診	13
5 要介護認定の状況	14
6 前計画の数値目標の達成状況	15
第3章 計画の理念・基本方針	17
1 計画の基本理念	17
2 計画の基本方針	17
第4章 健康増進計画	18
1 基本目標	18
2 健康づくりへの取り組み	19
(1) 重点取り組み事項	19
① 元気アップ体操の普及	19
② 自殺対策	20

③ 歯の健康づくり	2 1
④ がん対策の推進	2 1
⑤ 高血圧，糖尿病の重症化予防対策	2 2
⑥ 減塩対策	2 3
(2) 分野別取り組み	2 5
① 身体活動・運動	2 5
② 休養・心の健康	2 9
③ 歯と口腔の健康	3 2
④ 喫煙・飲酒	3 7
⑤ 健康管理	4 1
第5章 食育推進計画	4 6
1 基本目標	4 6
2 食育推進への取り組み	4 7
(1) 食の基礎をつくる	4 7
(2) 食に感謝する	5 4
(3) 食の知識を身につける	5 6
第6章 計画の推進・評価	5 8
1 計画の推進体制	5 8
2 計画の進行管理と評価	6 1
◎資料編	6 2
1 数値目標一覧	6 2
2 ライフステージごとの市民の行動指針	6 4
3 ひたちなか元気アップ体操	6 6
4 健康づくり事業	7 3
5 いばらきヘルスロード	8 9
6 ひたちなか市ウォーキングロード	9 0
7 ひたちなか市健康づくり推進協議会委員名簿	9 1
8 計画策定の経緯	9 2



第1章 計画の基本的考え方

1 計画策定の趣旨

本市では、平成17年3月に、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を実現することを目的に「ひたちなか市元気アッププラン」を策定し、平成23年度には、それまでの事業内容や数値目標などを見直し、平成25年度にも目標値の改訂を行うことにより、時代の変化に対応できる各種事業を推進してまいりました。

この度、本計画の策定から10年が経過したことから、これまでの事業の達成状況と国・県の動向を踏まえたうえで、今後の市民の自主的な健康づくりを進めるための指針となる第2次ひたちなか市元気アッププランを策定するものです。

また、平成17年に制定された「食育基本法」を受け、国の「食育推進基本計画」及び県の「茨城県食育推進計画」の地方計画として、平成21年3月に「ひたちなか市食育推進計画」を策定し、食育の推進を図ってまいりましたが、生活習慣病予防及び改善につながる食育を推進していくなど健康増進計画と関連するところが多いことから、本計画に食育推進計画を併せて策定することにします。

さらに、「歯科口腔保健の推進に関する法律」及び「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」に基づき市町村が策定する歯科保健計画についても、本計画に取り入れるものとします。

計画の策定にあたっては、市の掲げる市民協働のまちづくりの視点を持って、市民、地域、行政が一体となり「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」を目指します。

2 計画策定の背景

(1) 国の動き

① 健康増進計画

平成12年に「健康日本21」を定め、「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を実現することを目的として事業を推進してきました。さらに、平成18年の中間評価においてメタボリックシンドロームに関する目標項目等を追加するとともに、計画期間を平成24年度まで延長し、平成25年度から、最終評価において問題提起された課題を踏まえた「健康日本21（第2次）」がスタートしています。

② 食育推進計画

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成 17 年に「食育基本法」が制定されました。平成 18 年には、同法に基づく「食育推進基本計画」が策定され、都道府県・市町村・関係機関・団体等、多様な主体とともに食育を推進、平成 23 年度からは、周知から実践による食育の推進を図ることを目的に「第 2 次食育推進基本計画」が策定されました。さらに、平成 28 年度からは、「国民一人ひとりが食育活動を実践するとともに、関係者が多様に連携協働し、食育を推進すること」を目標として「第 3 次食育推進基本計画」が策定されております。

(2) 県の動き

① 健康増進計画

国が策定した「健康日本 21」の地方計画として、平成 13 年 3 月に「健康いばらき 21 プラン」が策定され、平成 20 年 3 月には、「健康日本 21」の改訂と期間延長にあわせて内容を見直すなど、県民の健康づくりの推進を行ってきました。その後、国において、健康日本 21（第 2 次）など健康づくりに係る新たな指針が示され、これに伴い、県民が共に支え合いながら、生涯を通じて健康で明るく元気に暮らせる社会の実現を目指して、予防医学的観点に立ち、県や関係者等が取り組むべき施策や目標を改めて設定する「第 2 次健康いばらき 21 プラン」が平成 25 年度に策定されています。

② 食育推進計画

食育基本法第 17 条第 1 項の規定及び国の食育推進基本計画に基づき「茨城県食育推進計画」が平成 19 年度に策定されました。これは、①健全な食生活の実践、食料生産への理解、食文化の継承、食品の安全確保などを横断的に示し、その実現に必要な取り組みを総合的かつ計画的に推進する、②県民一人ひとりが食育の実践者として積極的に取り組むための計画とする、③行政をはじめ、家庭、保育所、学校、地域、保健医療、農林漁業、食品関連事業等の関係者による、自発的かつ連携した食育を推進する共通の計画として、積極的に活用するとの趣旨で策定されたものです。その後、平成 23 年度には、これまでの取り組みの成果や国の食育推進基本計画改定などを踏まえた「茨城県食育推進計画（第二次）」が策定され、平成 28 年度からは、食に関する様々な取組を総合的に進めるため「茨城県食育推進計画（第三次）」が策定されています。

3 計画の位置づけ

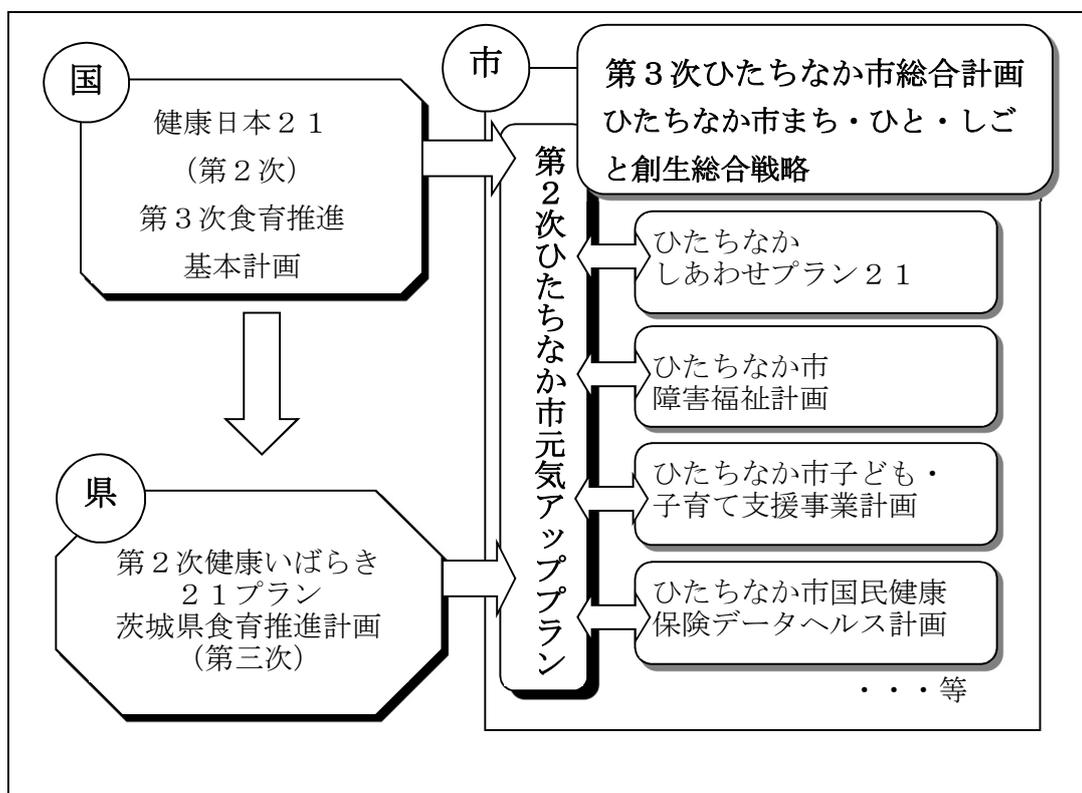
(1) 根拠法令等

健康増進計画は、健康増進法第8条第2項に、また、食育推進計画については、食育基本法第18条により、策定が市町村に努力義務として位置づけされています。

(2) 計画の位置づけ

「第2次ひたちなか市元気アッププラン」は国が策定した「健康日本21(第2次)」
「第3次食育推進基本計画」と茨城県が策定した「第2次健康いばらき21プラン」
「茨城県食育推進計画(第三次)」等の理念を踏まえた上で、本市の地域特性や課題を反映させた本市独自の計画であり、市民の自主的な健康づくりの行動指針となるものです。

同時に本市の策定している他の計画との整合性を図り、「第3次ひたちなか市総合計画」と「ひたちなか市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の下位計画として、健康づくりを展開していくための行動計画です。なお、これまでの「ひたちなか市食育推進計画」についても本計画の中に位置づけるとともに、新たに歯科保健計画についても取り入れて策定します。



4 計画の期間

本計画の実施期間につきましては、平成 29 年度を初年度とし、平成 33 年度を目標年度とする 5 年間とします。しかしながら、今後、更に少子高齢社会が進行することを踏まえ、長期的な視点に立ち社会状況や保健医療を取り巻く環境の変化等に対応し、必要に応じて内容の見直しを行います。



第2章 ひたちなか市の現状

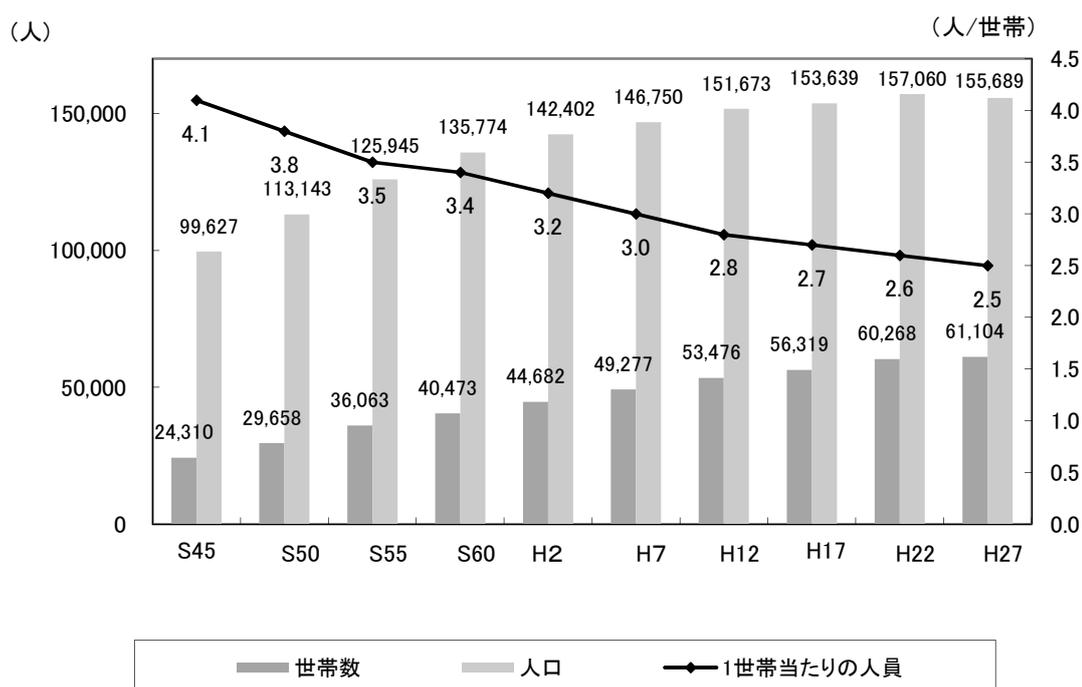
1 人口推移・年齢別人口

(1) 人口・世帯

本市の人口は、昭和40～50年代に急激に増加し、その後は緩やかな増加で推移していましたが近年はほぼ横ばい傾向にあります。世帯数の伸びはあまり変化していません。このため、1世帯当たりの人員は昭和45年が平均4.1人であったものが、平成17年には2.7人に低下し、更に平成27年には平均2.5人となっております。

1世帯当たり人員の減少は、家庭での相互扶助機能や養育機能が低下していると考えられます。これらの機能を地域で補うことが求められています。

■人口・世帯の推移



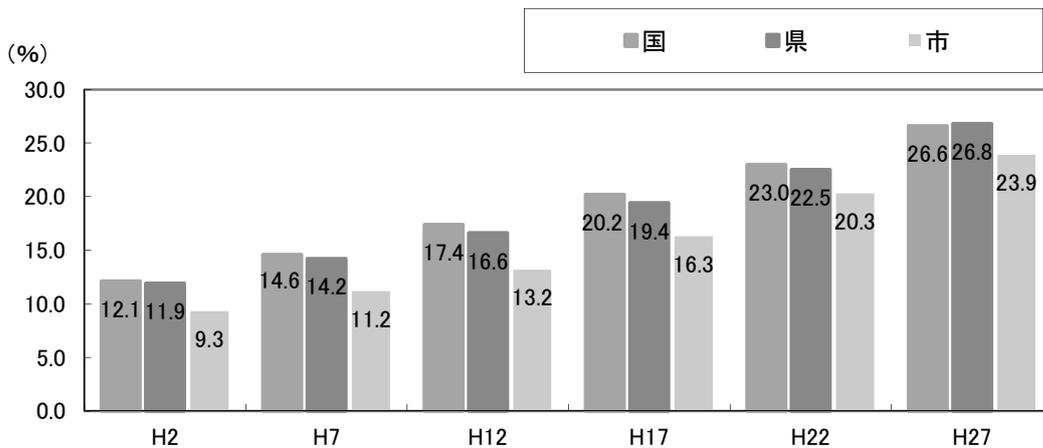
資料：H27 国勢調査

(2) 高齢化

本市の高齢化率（65歳以上の高齢者人口の割合）は、全国や県より低く推移していますが、20年前の2倍の割合まで増えており、今後も年々高くなると予測されます。

高齢化率の延びに伴い、寝たきりや認知症など高齢者に多く見られるこれらの症状が社会問題化しており、健康で暮らせる期間、すなわち健康寿命をいかに伸ばすかが大きな課題となっております。

■ 高齢化率の推移



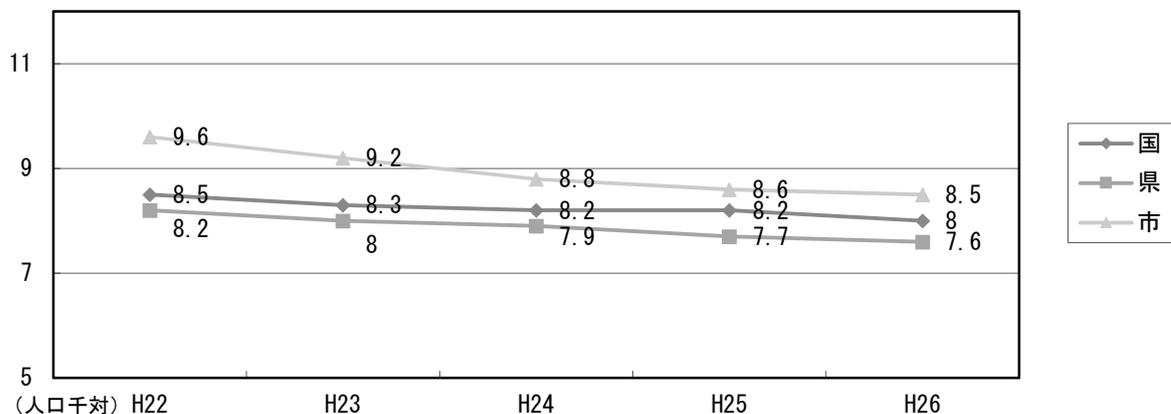
資料：H27 国勢調査

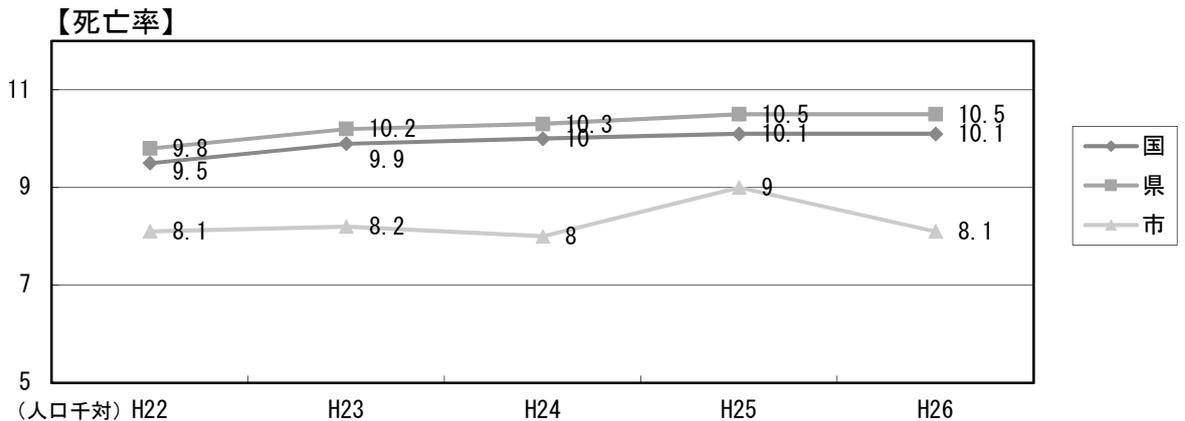
(3) 出生・死亡

本市の出生率につきましては、減少傾向にはあるものの、依然として国・県より高い水準にあり、死亡率につきましては、ほぼ横ばい傾向ですが、国・県より低い水準となっております。

■ 出生率と死亡率の比較

【出生率】





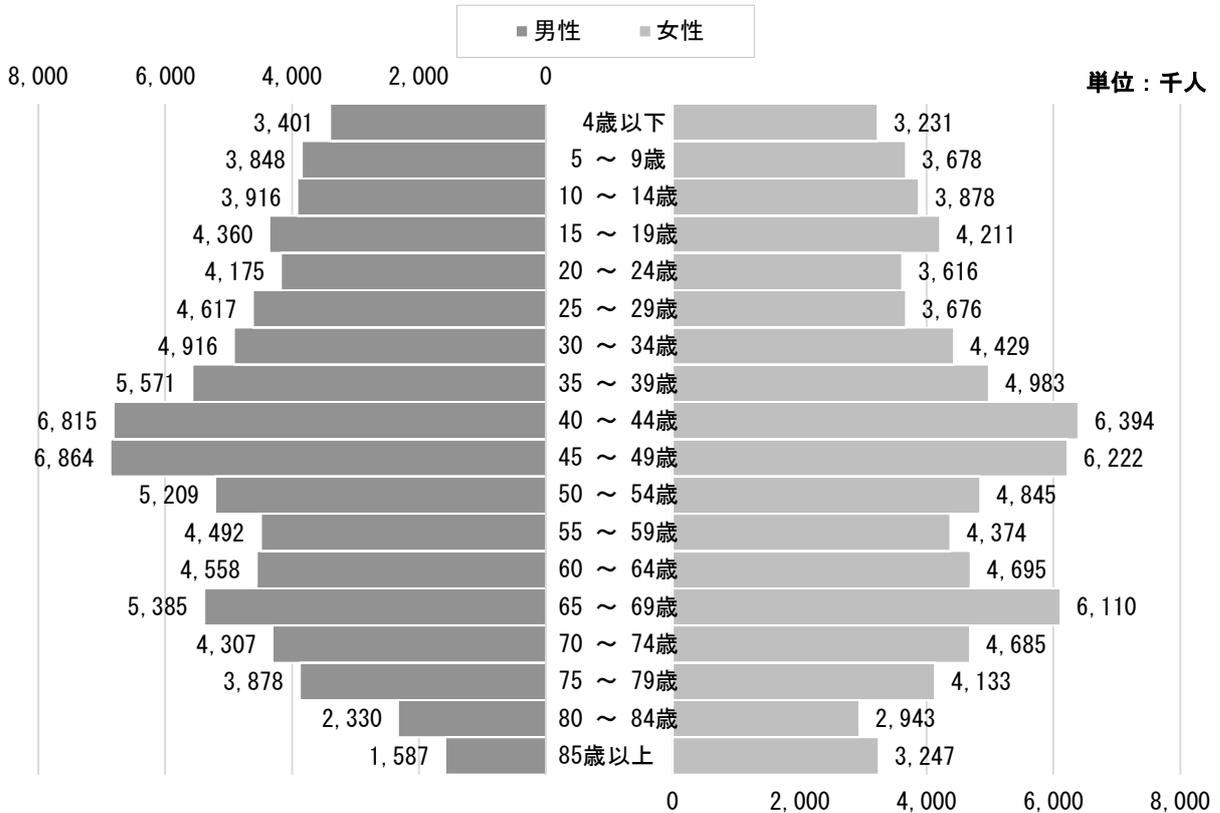
資料：茨城県人口動態統計

(4) 年齢別構成(人口ピラミッド)

本市の平成 28 年 10 月時点での人口構成は、団塊の世代である 65～69 歳，その子供たちの 40 歳～49 歳の人口が多く分布し，年少人口（0～14 歳）は若くなるにつれて少なくなっており，将来の人口減少が予測されます。

一方で 65 歳以上の高齢人口は年々増加が見込まれております。

■人口ピラミッド（平成 28 年 10 月）



資料：住民基本台帳

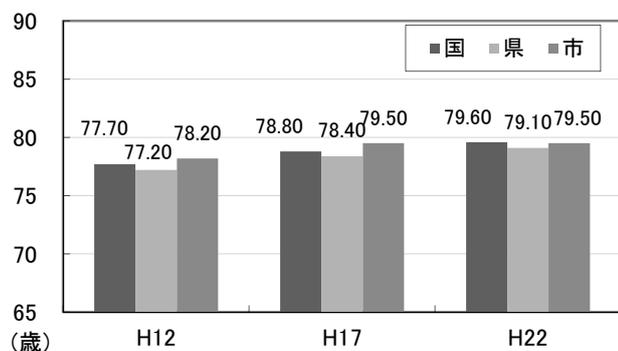
2 平均寿命・健康余命

本市の平均寿命は、男性 79.5 歳、女性 85.7 歳となっており、どちらも国と同程度の水準となっております。平均寿命の伸びを見ると、平成 12 年以降、インフルエンザが流行した平成 17 年を除いて過去最高を更新しており、今後も平均寿命は延びることが予測されます。

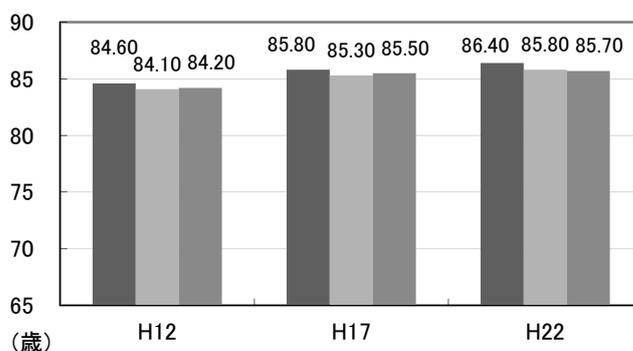
また、65 歳以上の高齢者が健康に過ごせる期間を表す健康余命は、平成 22 年時点で男性 16.78 年、女性 20.23 年となっており、県平均を上回っており、相対的には伸びております。

■平均寿命

【男性】



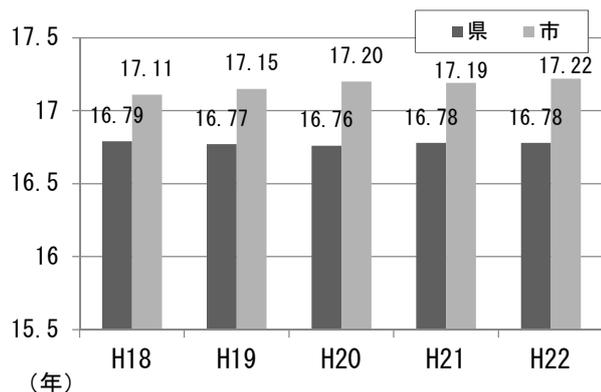
【女性】



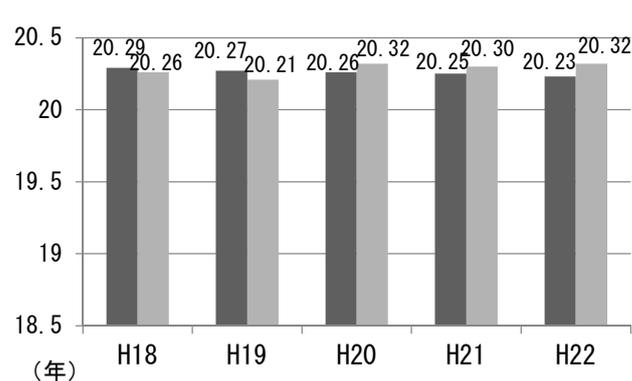
資料：H22 国勢調査

■健康余命

【男性】



【女性】



資料：茨城県立健康プラザ

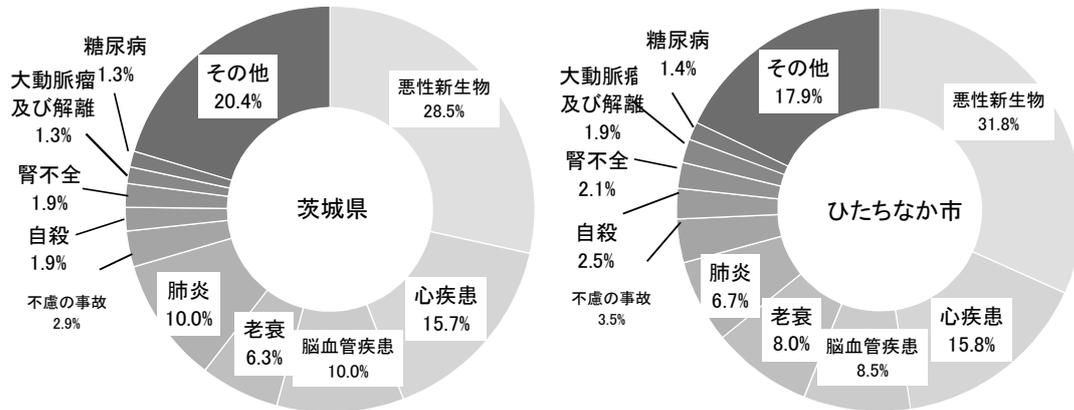
3 疾病等の状況

(1) 疾病等の状況

平成26年の死亡原因を見ると、市の死亡原因の約6割が悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病で占められています。

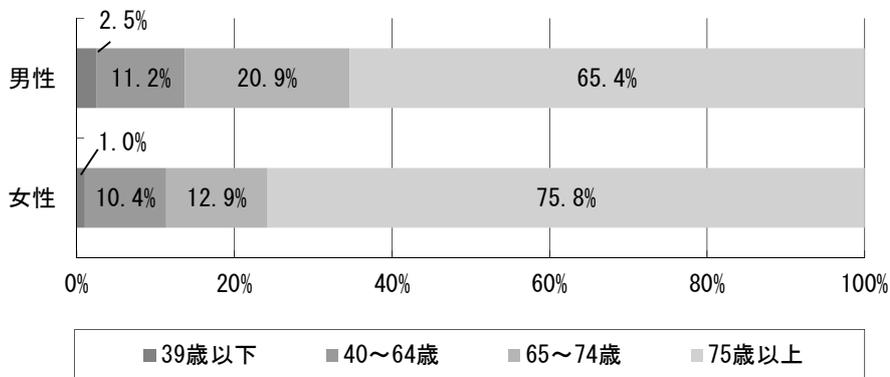
年齢別の死亡状況を見ると、成人後期と呼ばれる40～64歳の死亡割合が、男性では11.2%、女性では10.4%と全体の1割を超えております。さらに、同年代の死亡原因を見てみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病に次いで、自殺による死亡が多くなっており、家庭の柱である成人後期の死亡を抑制するためには、生活習慣病の予防とこころの健康づくりが課題となります。

■死因別死亡者割合



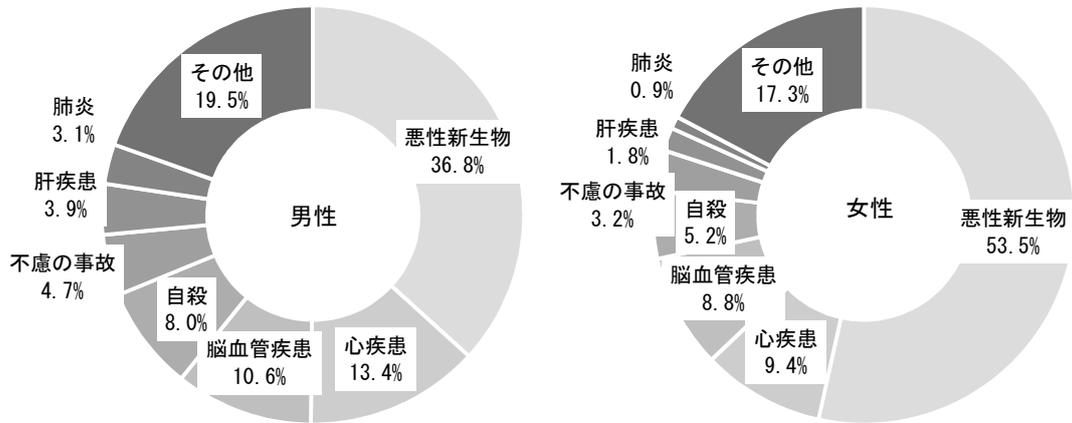
資料：H26茨城県常住人口調査

■男女別年齢層別死亡割合(ひたちなか市)



資料：H26茨城県常住人口調査

■成人後期(40～64歳まで)の死因別死亡者割合(茨城県)



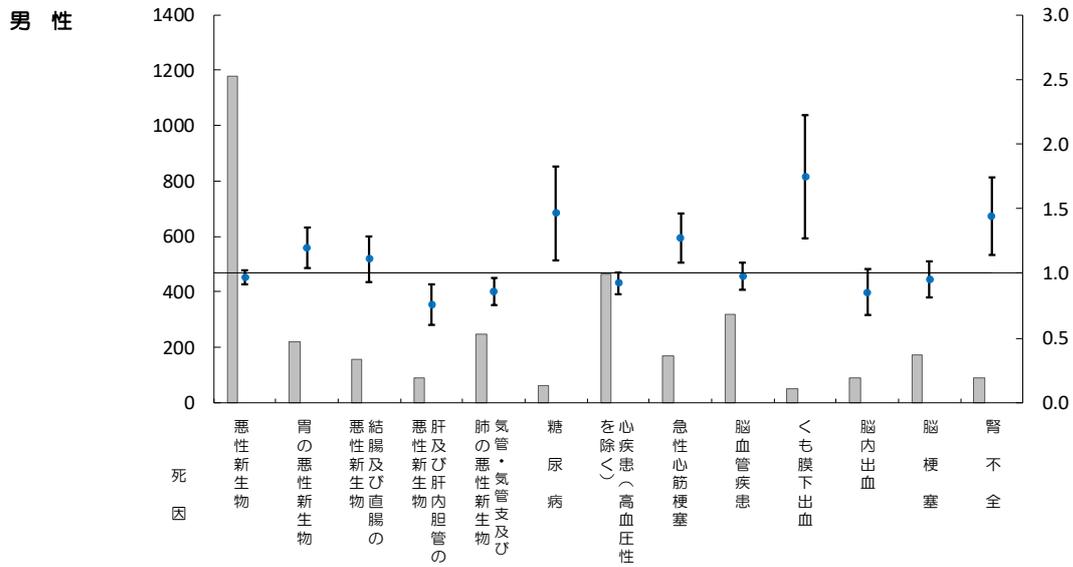
資料：H26 茨城県常住人口調査

(2) 標準化死亡比

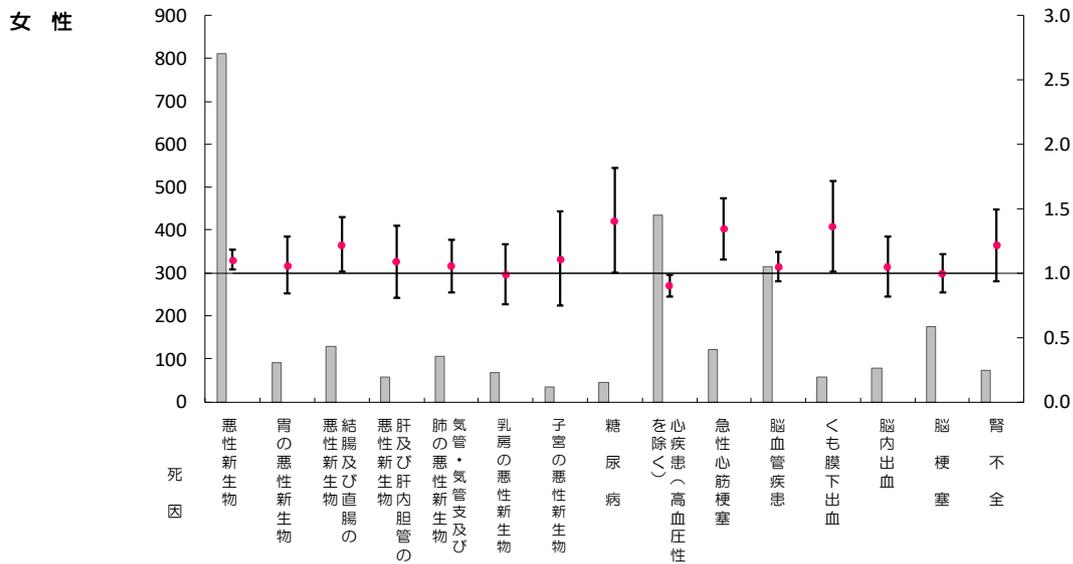
本市の特徴としましては、男女とも、糖尿病、急性心筋梗塞、くも膜下出血の割合が全国に比べて有意に高いとの結果が出ており、さらに、男性では胃の悪性新生物と腎不全の割合、女性では悪性新生物と結腸及び直腸の悪性新生物の割合が全国に比べて有意に高いとの結果が出ております。

逆に、男性では肝及び肝内胆管悪性新生物と気管・気管支及び肺の悪性新生物の割合、女性では高血圧性を除く心疾患の割合が全国に比べて有意に低いとの結果が出ております。

■標準化死亡比（平成 21 年～25 年）



標準化死亡比	0.98	0.97	1.20	1.11	0.76	0.86	1.47	0.93	1.28	0.98	1.75	0.86	0.95	1.44
死 亡 数	3,519	1,177	222	156	91	247	63	463	168	319	52	90	174	89
期待死亡数	3594.3	1210.3	185.2	140.6	119.5	287.5	42.9	499.4	131.7	325.7	29.8	105.1	182.7	61.8
期待死亡数との差	-75.3	-33.3	36.8	15.4	-28.5	-40.5	20.1	-36.4	36.3	-6.7	22.2	-15.1	-8.7	27.2
全国に比べて有意に高い			○				○		○		○			○
全国に比べて有意に低い					○	○								



標準化死亡比	1.03	1.10	1.06	1.22	1.09	1.05	0.99	1.11	1.41	0.90	1.34	1.05	1.36	1.05	1.00	1.22
死 亡 数	2,903	811	91	129	59	105	69	36	46	435	121	314	58	77	176	73
期待死亡数	2813.2	735.2	85.7	105.5	54.2	99.6	69.8	32.4	32.7	480.9	90.1	299.4	42.5	73.2	175.8	59.9
期待死亡数との差	89.8	75.8	5.3	23.5	4.8	5.4	-0.8	3.6	13.3	-45.9	30.9	14.6	15.5	3.8	0.2	13.1
全国に比べて有意に高い		○		○					○		○		○			
全国に比べて有意に低い										○						

（※2）標準化死亡比：基準死亡率（人口10万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に計算により求められる期待される死亡数と実際に観察された死亡数との比較（国平均1とした時の値で、1以上の場合は国平均より死亡率が高い）

資料：茨城県市町村別健康指標

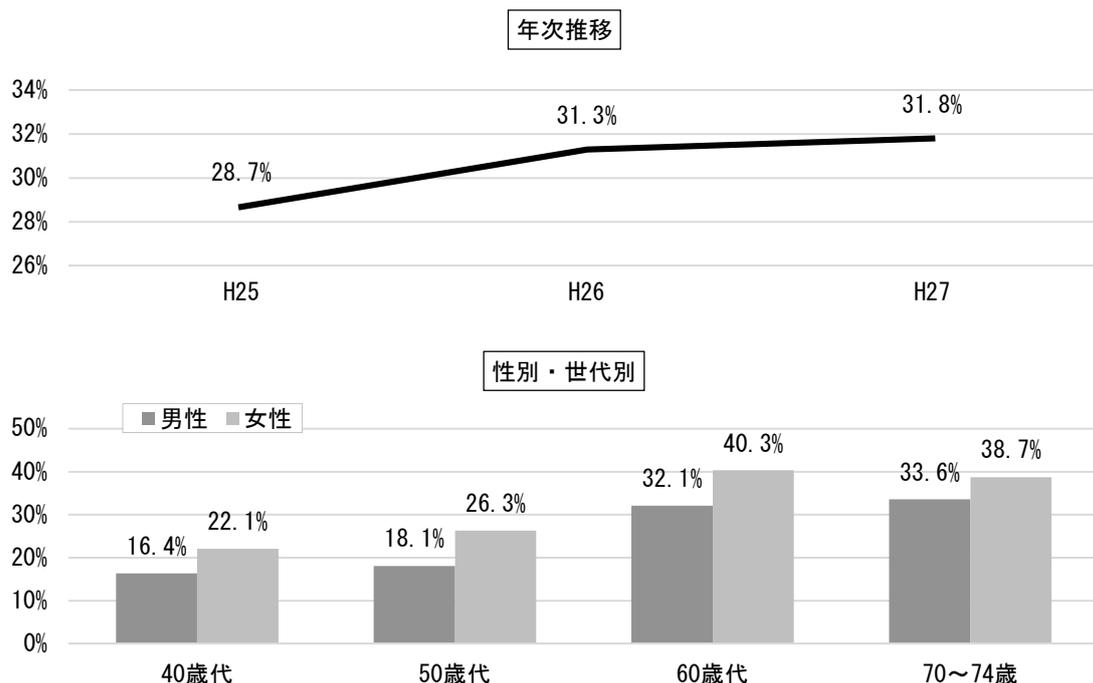
4. 特定健康診査・特定保健指導および各種がん検診の実施状況

(1) 特定健康診査

国民健康保険被保険者における特定健康診査の受診率は、平成 25 年が 28.7%、平成 27 年は 31.8%と伸びています。

特定健康診査の結果に基づき、特定保健指導*を実施し、メタボリックシンドロームの改善や生活習慣病予防のための働きかけを行うことも重要です。

■ 特定健康診査を受診する人の割合



資料：ひたちなか市国民健康保険データヘルス計画

■ 特定保健指導の実施状況

(単位：人)

年度	動機づけ支援		積極的支援	
	対象者	実施者	対象者	実施者
H26	755	102	329	46
H27	660	161	272	24

資料：H28 ひたちなかの保健

※ 特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査の結果で、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、保健師や管理栄養士が食事や運動などの生活習慣を見直すためのサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があり、よりリスクの高い方が積極的支援となります。

(2) 各種がん検診

がん検診の受診者の推移を見ると相対的に増えてきておりますが、更なる働きかけが必要となっております。

■がん検診受診状況

(単位：人)

検診種別	受診状況等	H25年度	H26年度	H27年度
胃がん (集団・医療機関)	受診者	3,701	3,820	3,922
	要精密検査者	388	382	387
	精密受診者	364	350	340
子宮がん【頸部・体部】 (医療機関)	受診者	4,741	5,275	4,840
	要精密検査者	136	166	124
	精密受診者	129	143	83
肺がん (集団・医療機関)	受診者	9,853	10,547	10,718
	要精密検査者	389	348	318
	精密受診者	334	300	243
乳がん【マンモグラフィ, 超音波・視触診】 (集団・医療機関)	受診者	4,213	4,224	4,488
	要精密検査者	253	228	183
	精密受診者	237	209	117
大腸がん (集団・医療機関)	受診者	8,233	8,410	9,043
	要精密検査者	658	710	728
	精密受診者	520	528	473
前立腺がん (集団・医療機関)	受診者	1,514	1,739	1,803
	要精密検査者	110	131	147
	精密受診者	89	99	84

資料：H28 ひたちなかの保健

5. 要介護認定の状況

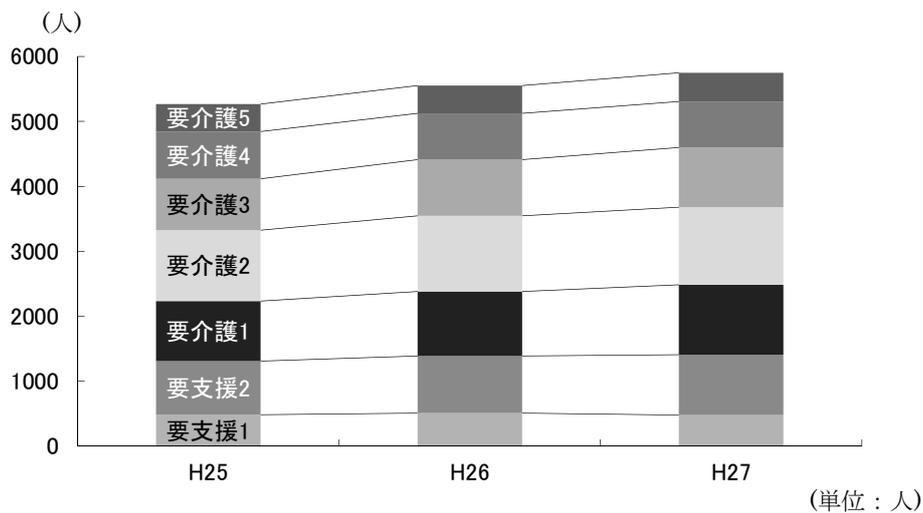
介護保険の要支援・要介護の認定者は、年々増加傾向にあり、平成28年3月現在で、本市では5,750人が認定を受けており、これは高齢者の15.1%にあたります。

高齢化の進展と相まって、今後も認定者数は増加していくものと考えられますが、健康寿命を伸ばす意味からも、要介護状態にならない健康づくりが大きな課題となっています。

国の調査によると、要支援・要介護の原因は脳血管疾患、骨折によるものが多くなっています。

要支援・要介護状態にならないために、市民自らが日頃の生活習慣を見直し、身体能力の低下を防ぐための適度な運動、定期的な健診の受診などに取り組む必要があります。

■要介護度別介護保険認定者数



区 分	H25	H26	H27
要介護5	424	429	442
要介護4	727	711	708
要介護3	793	866	923
要介護2	1,091	1,164	1,192
要介護1	925	994	1,078
要支援2	827	879	927
要支援1	481	509	480
合計	5,268	5,552	5,750

資料：市介護保険課

6 前計画の数値目標の達成状況

ひたちなか市元気アッププランは7つの分野に対して、21の指標と40の目標値を設定し、計画を推進しました。ひたちなか市元気アッププランの達成状況は下表のとおりです。

40項目の目標値のうち、「改善」は10項目で「栄養・食生活」「歯と口腔の健康」の分野が比較的良い傾向でした。「悪化」は10項目で「身体活動・運動」「休養・こころの健康」の分野が悪化しており、「変化なし」も16項目ありましたことから、引き続き取り組みが必要となっております。

【基本目標】

分野	指標	H25 調査値	H28 現状値	H25調査値 との比較	H29 目標値	
	健康と感ずる市民の割合	81.7%	74.1%	↓	85%	

【分野別目標】

分野	指標	H25 調査値	H28 現状値	H25調査値 との比較	H29 目標値		
栄養・食生活	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学生	94.7%※	95.0%	↔	100%	教育委員会 食育に関するアンケートより
		中学生	92.2%※	87.9%	↓	100%	教育委員会 食育に関するアンケートより
	朝食を欠食する成人の割合	20代男性	48.5%	32.0%	↑	45%以下	
		30代男性	33.3%	34.0%	↔	20%以下	
	塩分を控えるなど薄味を心がけている人の割合	男性	25.8%	62.0%	↑	35%以上	
		女性	41.4%	77.0%	↑	50%以上	
身体活動	定期的に運動している人の割合	男性	49.4%	42.9%	↓	50%以上	
		女性	41.9%	34.6%	↓	55%以上	
休養・こころの健康	ストレスを感じている人の割合	33.7%	75.5%	↓	30%以下		
	睡眠で十分休養を取れる人の割合	80.0%	59.2%	↓	80%以上		
歯と口腔の健康	定期的に歯科検診を受診する人の割合	28.3%	29.0%	↔	30%以上		
	むし歯のない子どもの割合	3歳児健康診査	71.3%※	81.9%	↑	現状値以上	実績による
	一人平均むし歯数	中学1年	1.74歯※	1.47歯	↔	1.0歯以下	教育委員会調査より

分野	指 標		H25 調査値	H28 現状値	H25調査値 との比較	H29 目標値		
歯と口腔 の健康	60代で自分の歯が24本以上ある人の割合		39.8%	43.8%	↑	現状値以上		
	70・80代で自分の歯が20本以上ある人の割合		38.5%	42.1%	↑	現状値以上		
飲酒・喫煙	未成年者の喫煙率	高校生	2.4%	2.1%	→	0.0%		
	喫煙する人の割合	男性	27.8%	26.2%	→	25%以下		
		女性	6.9%	8.9%	→	現状値以下		
	多量に飲酒する人の割合	男性	23.7%	27.5%	↓	現状値以下		
		女性	3.9%	7.0%	→	現状値以下		
健康管理	年1回程度健康 診査を受診する 人の割合	男性	78.9%	65.4%	↓	80%以上		
		女性	68.1%	58.2%	↓	70%以上		
	がん検診を受診 する人の割合	肺がん	43.1%	※ 48.0%	↑	現状値の 10ポイント増	検診登録者の受診率	
		乳がん	22.7%	※ 25.4%	→	現状値の 10ポイント増	〃	
		胃がん	27.7%	※ 26.4%	→	現状値の 10ポイント増	〃	
		子宮がん	33.1%	※ 32.6%	→	現状値の 10ポイント増	〃	
		大腸がん	39.7%	※ 43.5%	↑	現状値の 10ポイント増	〃	
	特定健診における特定保健指導 を受ける人の割合		14.0%	※ 23.1%	↑	現状値以上	実績による	
	肥満の子どもの 割合	小学5年	男子	12.1%	※ 12.8%	→	現状値以下	教育委員会調査より
			女子	9.1%	※ 9.4%	→	現状値以下	〃
		中学1年	男子	11.3%	※ 11.2%	→	現状値以下	〃
			女子	7.8%	※ 10.3%	→	現状値以下	〃
	やせ（BMI < 18.6）の女性の割合	20代	17.9%	12.2%	↑	現状値以下		
	肥満（BMI ≥ 25.0）の男性の 割合	20～39歳	13.3%	22.4%	↓	現状値以下		
40～69歳		26.8%	25.5%	→	現状値以下			

現状値は平成28年度に実施した健康づくりに関するアンケートを基にしています。

調査方法: 郵送配布・郵送回収

調査期間: 平成28年5月23日(月)～平成28年6月10日(金)

対象者数 2,000人 有効回答者数 893人 有効回収率 44.7%

※は平成27年度の調査または実績

○H25調査値との比較



H25調査値より今回の現状値が3ポイント以上よい数値がでているもの



H25調査値より今回の現状値の差が+・-3ポイント未満のもの



H25調査値より今回の現状値が3ポイント以上悪い数値がでているもの

第3章 計画の理念・基本方針

1 計画の基本理念

～すべての市民が

「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」

の実現を目指して～

健康づくりにおいて最も大切なことは、市民一人ひとりが健康づくりを自らの問題であると認識し、そのために必要な知識を習得し、自主的かつ主体的に健康づくりを実践することにあります。

本計画は、このような市民行動が広がり、すべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」が実現することを目指します。

2 計画の基本方針

(1) 健康寿命の延伸と生活の質の向上

疾病や障害のあるなしにかかわらず、すべての市民が生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせるよう、健康寿命を延伸し、生活の質の向上を目指します。

(2) 市民の主体的な健康づくり

本計画の主役である市民に対して、健康づくりにむけた具体的な行動や推進方策を提示し、市民自身が健康づくりを自らの問題としてとらえ、知識や技術を習得し、主体的に健康づくりに取り組むことを目指します。

(3) 生活習慣病の一次予防・重症化予防に重点を置いた健康づくり

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病について、一次予防・重症化予防に重点を置いた健康づくりを推進します。

(4) ライフステージごとの取り組み

ライフスタイルや健康課題は、世代によって異なっているため、それぞれのライフステージごとの特徴や課題に応じた健康づくりの取り組みを推進します。

(5) 健康を支え、守るための環境づくり

健康づくり推進のための地区組織の育成や自主的に健康づくりに取り組む団体等を支援し、地域で相互に支えあいながら健康を守る環境の整備を目指します。

第4章 健康増進計画

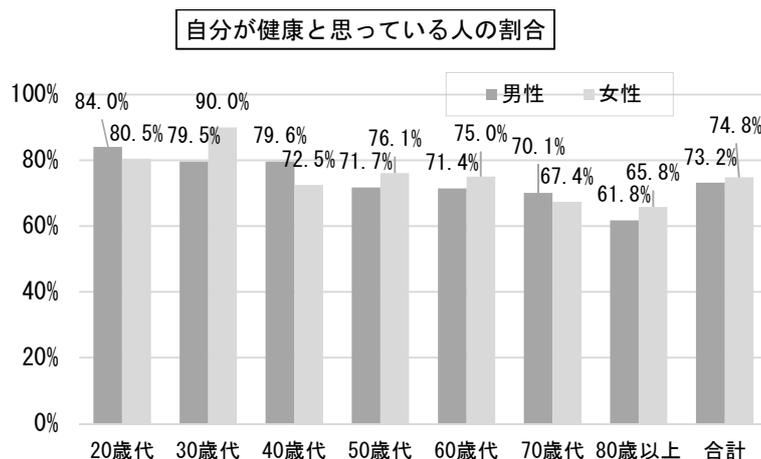
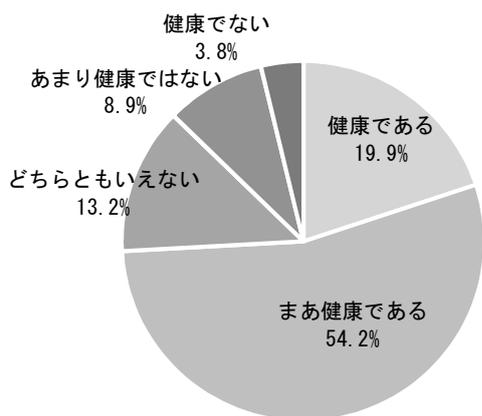
1 基本目標

「健やかで心豊かに暮らせる」ためには、食生活（第5章 食育推進計画）、運動、心の健康など、日常の様々な要素が関係しており、様々な分野での取組が必要です。

一方、市民一人ひとりが、今感じている主観的健康感（健康の度合いの自己評価）は、これら多くの要素を反映しているため、様々な取組の実践度を総合的に表す指標といえます。

そこで、本計画では「健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」の実現度を計る指標として、市民の主観的健康感を用いることとします。

◆今、あなたは健康だと思いますか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

自分が健康と感じている「健康である」「まあ健康である」と思っている人の合計は74.1%で、目標値には達していない状況です。

世代別に見ると、健康と感じる割合が40歳代から80%を下回り年齢が上がるにしたがって減少しています。

目標値

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方
健康と感じる市民の割合	74.1%	85%以上	市独自

2 健康づくりへの取り組み

(1) 重点取り組み事項

本計画を効果的に展開するため、本市の現状を踏まえ、健康づくりの基本となる課題や大きな影響を及ぼしている課題を重点項目として選定しました。

① 元気アップ体操の普及

【目標】

元気アップ体操で楽しみながら運動習慣を身につけましょう。地域の見守りと支えあいの中で「ときめき元気塾」を自主的に運営しましょう。

【現状】

ひたちなか市元気アップ体操は、自治会ごとに実施している「ときめき元気塾」を中心に普及を図っています。平成28年12月末で、元気アップ体操を指導する元気アップサポーターは147人で、33自治会で「ときめき元気塾」を実施しています。「ときめき元気塾」では、参加者同士がお互いに声を掛け合うなど、地域の中での支えあいが育ってきています。

「ときめき元気塾」の参加者に体力測定とアンケートを実施し検証した結果、筋力向上に効果があることが分かりました。

【課題】

- 元気アップサポーターの高齢化により、継続が難しい「ときめき元気塾」が出てきています。
- 元気アップサポーターのいない自治会があります。
- 会場等の関係で、新規の開催が難しい状況です。
- 若い世代へ普及できていません。

【主な取り組み】

- 元気アップサポーターの世代交代がスムーズにできるように、継続養成に努めます。
- 全自治会に元気アップサポーターを配置できるように養成に努めます。
- 指導技術の向上のため、フォローアップ研修の充実を図ります。
- 「ときめき元気塾」に保健師や茨城大学の学生を派遣し、継続開催のための支援を行います。
- 「ときめき元気塾」の充実のため、リハビリ専門職員を派遣します。
- 検証結果を元気アップ体操の指導に活かします。
- 出前講座等で若い世代に元気アップ体操を実施します。

② こころの健康づくり（自殺予防対策）

【目標】

ストレスを上手にコントロールし、悩みがあったら抱え込まずに相談しましょう。身近な人のこころの不調に気づいたら、声かけや適切な相談・支援へのつなぎを行いましょう。

【現状】

わが国の自殺者数は、平成 22 年から減少傾向にあり、平成 24 年には 15 年ぶりに 3 万人を下回り平成 26 年は、24,417 人となっています。

茨城県のデータを見ると、自殺は平成 26 年の死亡原因の第 8 位で、568 人が亡くなっています。また、40～64 歳の働き盛りの年代では悪性新生物、心疾患、脳血管疾患について第 4 位となっています。(P.10)

本市の自殺者数は、平成 22 年は 40 人と多くなっておりませんが、その後は毎年 30 人前後で推移しています¹。

自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの人々に大きな悲しみと生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失ですが、自殺に追い込まれることは誰にでも起こる可能性があります。

国の調査で、ストレスを感じている人の割合は、男性 43.5%、女性 52.2%となっており²が、本市のアンケート結果では「いつも感じている」「時々感じている」割合が男性は 71.3%、女性が 78.8%と高く、特に 50 歳代では、92.8%で最も高くなっています。(P.29)

国では自殺対策を一層強化するために平成 29 年度に、新たな自殺総合対策大綱の策定を予定しています。

【課題】

- ストレスを感じている人の割合が高くなっています。
- 自殺で死亡する人が毎年約 30 人で、減少していません。
- 県のデータでは、40～64 歳の働き盛りの年代に自殺による死亡率が高くなっています。

【主な取り組み】

- 職域も含めたストレスマネジメントの重要性の普及啓発に努めます。
- うつ病に対する正しい知識を普及啓発します。
- 身近で気軽に相談できる窓口の周知をします。
- 自殺予防に関する情報提供を行います。
- ゲートキーパーを養成し、自殺防止に取り組みます。
- 子どもや若者に対し「いのちを大切にす」健康教育を推進していきます。

¹ ひたちなかの保健

² 平成 25 年国民生活基礎調査

③ 歯の健康づくり

【目標】

歯の健康の大切さを知り、健全な歯を保てるよう生涯にわたり、自ら歯の健康づくりに取り組みましょう。

【現状】

歯の健康は全身の健康状態に大きく関与しています。大切な歯を失う主な原因はむし歯と歯周病と言われており、予防には定期的な歯科健診と乳幼児期からのケアが大切です。

歯科健診を受けている人の割合は、国の調査では、47.8%となっております³が、本市のアンケート結果では29.0%（P.32）と低く、また、幼児のむし歯の罹患率は、1歳6か月児健康診査時は1.2%ですが、3歳児健康診査時には18.2%と急激に増加しています。

【課題】

- 1歳6か月児健康診査から3歳児健康診査までの間に、むし歯が急増しています。
- 定期的に歯科健診を受けている方が少ない状況です。

【主な取り組み】

- むし歯のない3歳児を目指し、幼児の健診と指導の充実を図ります。
- 歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及に努め、若い世代からの歯周病予防に取り組みます。
- 定期的な歯科健診受診を推進します。
- 正しい口腔ケアを身につけること、よく噛むことの重要性と必要性の普及啓発に努めます。
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します。

④ がん対策の推進

【目標】

がんに関する正しい知識をもち、日頃から予防に努めましょう。また、早期発見・早期治療のため、定期検診を受けましょう。

【現状】

がんは、昭和56年以降、日本人の死亡原因の1位であり、国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人が命を落とす時代です。本市でも、平成26年の死亡原因の1位で400の方が命を落としています。男性では胃がん、女性では大腸がんの死亡率が全国に比べ高い状況です。（P.11）

また、茨城県のデータでは、全年齢での死亡率は28.5%ですが、40～64歳の

³平成24年国民健康・栄養調査

働き盛りの年代では男性 36.8%、女子 53.5%と高くなっております。(P.10)

国では、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成 24 年に「がん対策推進基本計画」を策定し、「がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんを負けることのない社会」を目指し、対策を進めています。

【課題】

- がんが死亡原因の 1 位で、毎年 400 人以上ががんで亡くなっています。
- 県のデータでは、40～64 歳の働き盛りの年代の死亡率が高くなっています。
- 全国に比べ、男性は胃がん、女性は大腸がんの死亡率が高くなっています。

【主な取り組み】

- がん予防の正しい知識の普及・啓発に努めます。
- がん予防のためのたばこ対策を推進します。
- がん予防のための減塩対策を推進します。
- 早期発見早期治療のため、各種がん検診を実施します。
- 受診しやすい検診体制の整備を図ります。
- 検診の PR の強化を図ります。
- 精密検査が必要になった人に対し、受診勧奨とその後の受診の有無の確認を行います。
- 保健推進員や食生活改善推進員と連携した地域住民への受診勧奨を行います。

⑤ 高血圧、糖尿病の重症化予防対策

【目標】

正しい知識をもち、規則的な生活習慣と適切な治療で重症化を予防しましょう。

【現状】

生活習慣病は、自覚症状が出ないまま進行することが多いため、重症化するまで放置している人が少なくありません。

高血圧や高血糖は放置しておくと、心臓や脳などに栄養を送っている血管を傷つけ、動脈硬化が起こり、心筋梗塞・脳卒中・腎不全による人工透析などの発症率が高くなります。

これらの病気は、生涯にわたり高額な医療費がかかり、不自由な生活を強いられることになりかねません。

本市では、男女とも糖尿病と急性心筋梗塞、くも膜下出血、男性では腎不全の死亡率が全国に比べ高い状況です。

国では、平成 28 年 4 月に、糖尿病性腎症から人工透析に移行する方を減らす目的で、糖尿病性腎症重症化予防プログラムを策定し、取り組みを推進しています。

【課題】

- 全国に比べ、男女とも糖尿病と急性心筋梗塞、くも膜下出血、男性では腎不全の死亡率が全国に比べ高い状況です。(P.11)
- 本市の国民健康保険被保険者の人工透析患者のうち、約半数が糖尿病性腎症と診断されています。

【主な取り組み】

- 生活習慣病予防や改善に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 生活習慣病予防や改善のため健康診査の実施と保健指導の強化を図ります。
- 健康診査受診者のうち、血圧と血糖のハイリスク者と腎機能低下者に医療機関への受診勧奨を行います。
- 生活習慣病予防や改善のため事後指導の強化を図ります。
- 精密検査が必要になった人に対し、受診勧奨とその後の受診の有無の確認を行います。
- 生活習慣病予防のための減塩対策を推進します。

⑥ 減塩対策

【目標】

子どもの頃からうす味に慣れ、若いうちからの「減塩」に取り組みましょう。

【現状】

高血圧と食塩（ナトリウム）摂取量の関係は、よく知られていますが、高血圧状態を長期間放置すると、動脈硬化を招き脳卒中など脳血管疾患や心疾患、腎臓疾患などの疾病を引き起こします。

また、過剰な食塩摂取は、胃の粘膜を破壊し胃潰瘍や胃がんの一因とも言われています。

本市では、男女の急性心筋梗塞とくも膜下出血、男性の胃がんの死亡率が全国に比べ高い状況（P.11）ですので、これらに共通している「食塩」に着目し「ひたちなか市減塩大作戦」の名称で減塩に力を入れています。

【課題】

- 全国に比べ、男女の急性心筋梗塞、くも膜下出血、男性の胃がんの死亡率が高くなっています。
- 県民の成人1日の平均食塩摂取量は、男性11.5g、女性10.1g⁴で、目標量（男性8g未満、女性7g未満）を大幅に超えています。（食品の食塩相当量についてはP.24参照）

⁴ H23 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

- アンケートの結果食事の中で減塩について意識していない人が約3割います。(P.52)

【主な取り組み】

- 減塩の必要性をライフステージにあわせてわかりやすく伝える事業を「減塩大作戦」として実施します。特に若い世代の減塩対策を推進します。
- 育児相談や幼児の健康診査時に、子どもの頃からうす味なれることの大切さを伝えます。
- 食生活改善推進員が行う事業と連携した減塩啓発活動を実施します。
- 市ホームページにおいて減塩料理の紹介をします。

食品の食塩相当量の目安



カレーライス
4~5g



市販弁当
3~4g



カップ麺
5~6g



ウインナー3本
1.5~2g



寿司 2.5~3.5g
しょうゆ 10g使うと 4g以上



みそ汁
1.5~2.0g



食パン
6枚切り1枚
0.8g



梅干し
2.2g

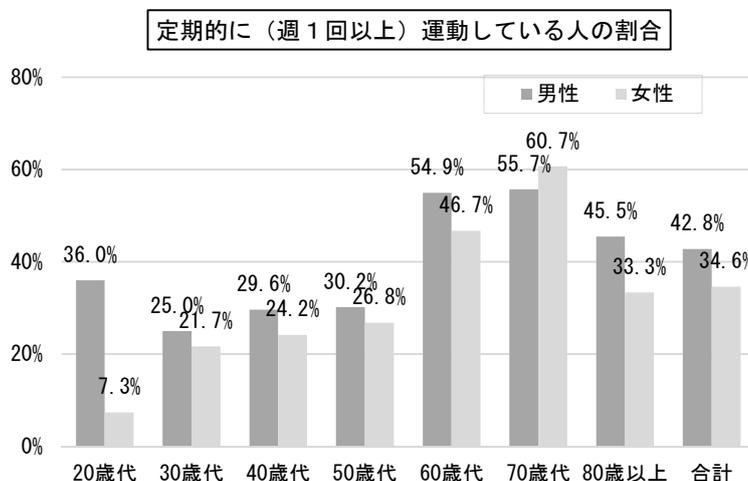
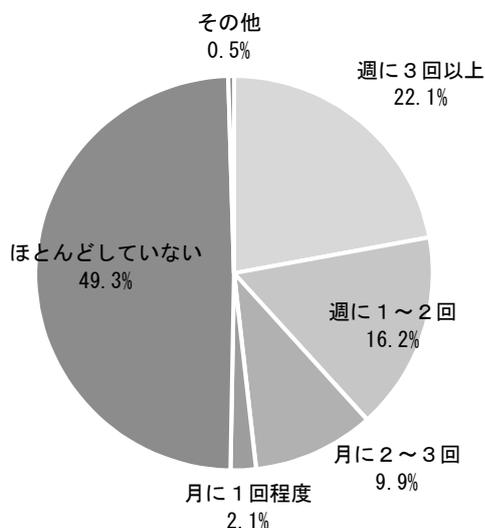
参考：書籍 塩分早分かり いつも食べる量の塩分がひと目でわかる
食品成分表 2016

(2) 分野別取り組み

① 身体活動・運動

身体活動が多い人や定期的に運動している人は、生活習慣病の発症が低いことやメンタルヘルスにも効果があることが認められています。さらに、高齢者においても、歩くなど日常生活における身体活動が介護予防に効果があることがわかっています。市民一人ひとりが無理なく日常生活の中に運動を取り入れ、身体活動量を増やすような意識づけが必要です。

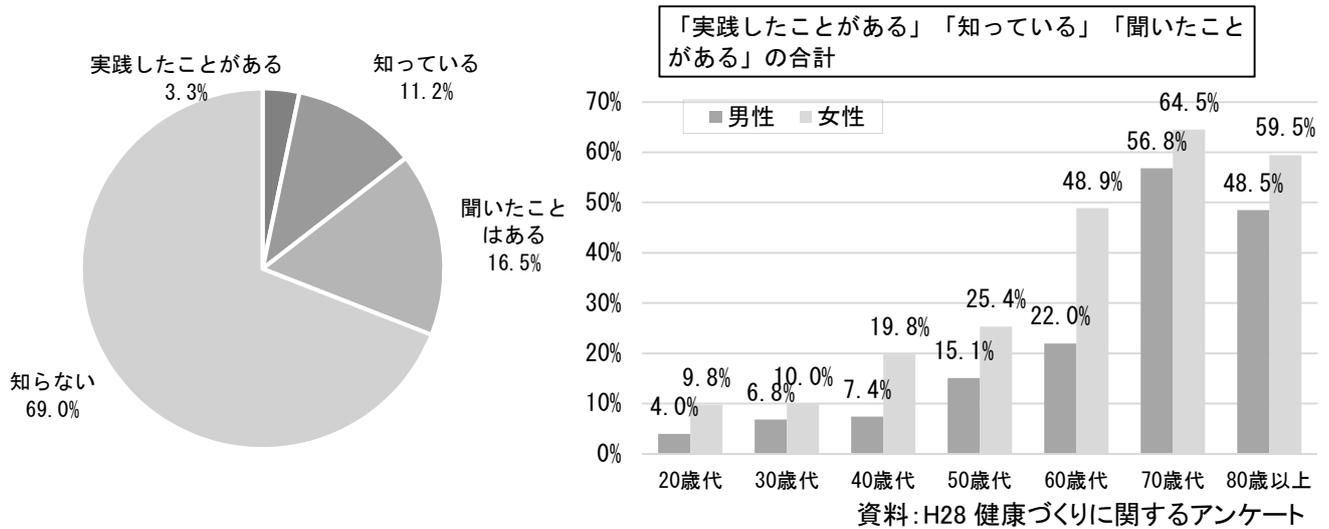
◆健康づくりを意識した定期的な運動（各種スポーツ、ウォーキング、ジム等）を行っていますか。



資料:H28 健康づくりに関するアンケート

「ほとんどしていない」の割合が49.3%で最も多くなっています。運動習慣のある人の割合は、男性は42.8%、女性は34.6%です。前計画の目標値は男性が50%、女性が55%となっており、男女共に目標値を下回り、前回調査の調査値からも減少しています。年齢ごとに見ると、20歳代から50歳代の就労世代は4割を切っています。働き盛りの若い世代では、仕事や子育て等の理由で、定期的な運動を継続することが難しいことが推測されます。運動時間を確保することが難しい世代では、一日の歩数を増やすなど、生活の中での活動量を増やすことが必要となります。

◆ひたちなか市で推奨している「元気アップ体操」を知っていますか。



全体では「知らない」の割合が 69.0%と、認知度は 3 割程度となっています。世代別で見ると、どの世代も女性の認知度の方が高く、70 歳代までは年齢が上がると認知度も上がっており、70 歳代女性では 64.5%になっています。

当市独自の元気アップ体操をさらに周知していくことが必要です。特に介護予防を目的として高齢者への普及を図ることが重要となります。

元気アップ体操（ときめき元気塾）の様子



市民の行動指針

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・身体を使った遊びを積極的にとり入れましょう。
- ・楽しく身体を動かす経験をしましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）】

- ・遊びや好きな運動で体を動かしましょう。
- ・いろいろなスポーツを経験しましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・意識して体を動かし身体活動量を増やしましょう。
- ・自分にあった運動を生活にとりいれましょう。
- ・1日の歩数を増やしましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・意識して体を動かし身体活動量を増やしましょう。
- ・外出の機会をつくり1日の歩数を増やしましょう。
- ・地域活動に参加し、仲間との交流を図りましょう。
- ・元気アップ体操を活用しましょう。
- ・ロコモティブシンドローム⁵や介護予防のため筋力や柔軟性を高める運動を行いましょう。

目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方
	定期的に運動している人の割合	男性		
女性		34.6%		

⁵ ロコモティブシンドロームとは、筋肉・関節・骨の運動器に障害が起こり歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態

市の取り組み方針

- ときめき元気塾を通して、元気アップ体操等の介護予防も含めた運動の普及を推進します。
- 出前講座等の地域での健康教育の機会には、運動や介護予防の必要性を啓発し、元気アップ体操等の軽運動の実践を推進します。
- 継続して運動する習慣をつくるきっかけとして、健康づくり歩く会やコミュニティセンター、体育施設等での各種スポーツ講座を開催します。
- 勝田全国マラソン大会をはじめとした地域のスポーツイベントを開催し、多くの市民が生涯を通じてスポーツを楽しめる運動の機会を作ります。
- 生涯にわたって運動に親しむ習慣をつくるため、学校における体育・スポーツ活動を推進します。
- 身近な地域で運動に親しむことができるような場所（ウォーキングロード等）を市民に広く周知します。
- 健康づくりのための運動を実践しているサークルやサロンの活動を支援します。
- 体育協会等、市民が自主的に運営する健康づくり団体を支援します。

健康づくり歩く会の様子

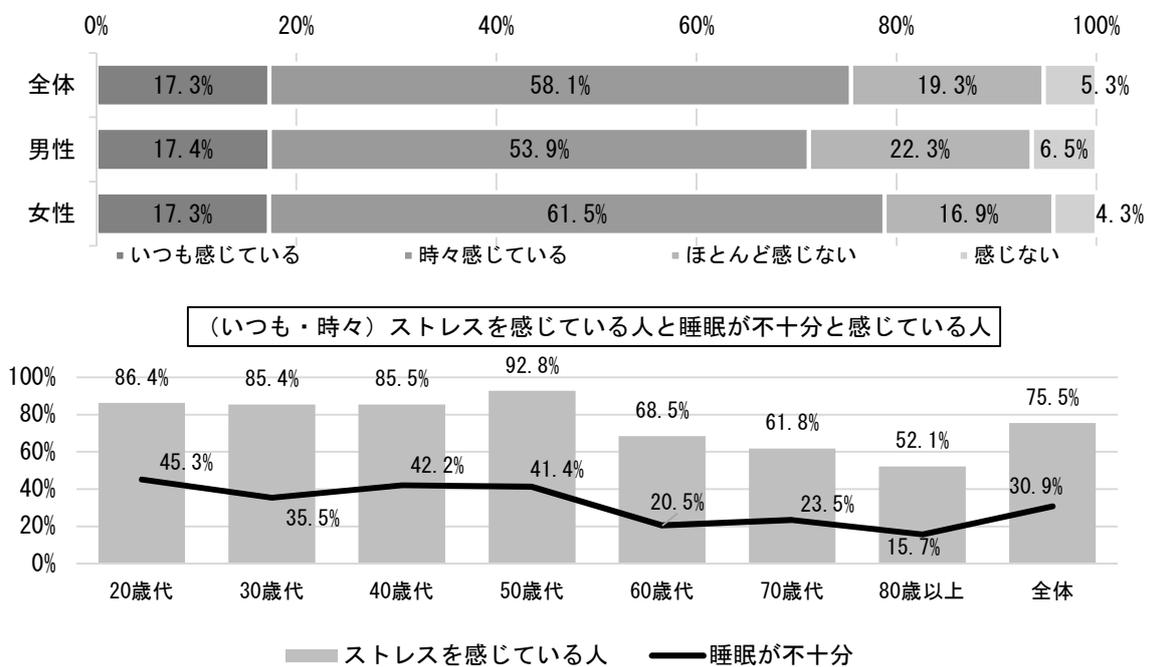


② 休養・心の健康

心の健康には、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係等の多くの要因が影響しています。特に、身体と心は相互に強く影響しています。心の健康を保つためには、バランスのとれた食生活や適度な運動も必要ですが、十分な休養・睡眠が重要となっています。

市民一人ひとりが心の健康についての正しい知識を身につけ、ストレスと上手に付き合うとともに、周囲の人の心の変化に気付き、専門家への相談・治療につなげることができるよう啓発していくことが必要です。

◆日常生活の中でストレスや悩み、イライラなどを感じていますか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

日常生活の中でストレスを感じている人（いつも・時々）の割合は、全体で75.4%と非常に多くの方がストレスを感じており、特に50歳代が多くなっています。睡眠が十分にとれていない人の割合は、全体では30.9%で、20歳代が45.3%と一番高くなっています。

働き盛りの若い世代へのメンタルヘルスの知識の普及啓発や、市の相談事業や専門相談機関等の周知を積極的に行う必要があります。

市民の行動指針

【妊娠期・産後期】

- ・無理せず周りの人の協力を得てできるだけ睡眠・休養をとるよう心がけましょう。
- ・妊娠中や育児の悩みはひとりで悩まず、家族や友人、専門家へ相談しましょう。

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・親子のスキンシップを十分に図りましょう。
- ・早寝早起きを習慣づけ、生活リズムを整えましょう。
- ・子育ての悩みはひとりで抱えず、家族や友人、専門家へ相談しましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・何でも相談できる親子関係を築きましょう。
- ・早寝早起きを習慣づけ、生活リズムを整えましょう。
- ・ひとりで悩まず、家族や友人、専門家へ相談しましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養をとりましょう。
- ・自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- ・ひとりで悩まず、家族や友人、専門家へ相談しましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養をとりましょう。
- ・趣味や楽しみを持ち、生きがいをもって過ごしましょう。
- ・地域活動やサークルなど社会参加を積極的に行い、人との関わりを持ちましょう。
- ・ひとりで悩まず、家族や友人、専門家へ相談しましょう。

目標値

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方
ストレスを感じている人の割合	75.5%	60%以下	市独自
睡眠で十分休養を取れる人の割合	59.2%	70%以上	市独自

市の取り組み方針

- ・心の健康づくりに関する情報を積極的に提供します。
- ・心の健康や悩み事に関する相談窓口を充実します。
- ・スクールカウンセラーの設置を推進します。
- ・教養や趣味など個人のストレスケアのきっかけづくりとなる講座を充実します。
- ・妊娠や出産に関する相談窓口の充実を図ります。
- ・育児相談を充実させ、必要時には家庭訪問等で支援を行います。
- ・心の健康や自殺予防に関する講演会や、ゲートキーパー養成研修を実施し知識の普及啓発を行います。
- ・在宅療養や社会復帰に支援が必要な方には、保健師等の家庭訪問を実施し、医療機関等と連携し支援を行います。
- ・人と人との交流の場を支援し、地域の見守りの体制づくりを推進します。

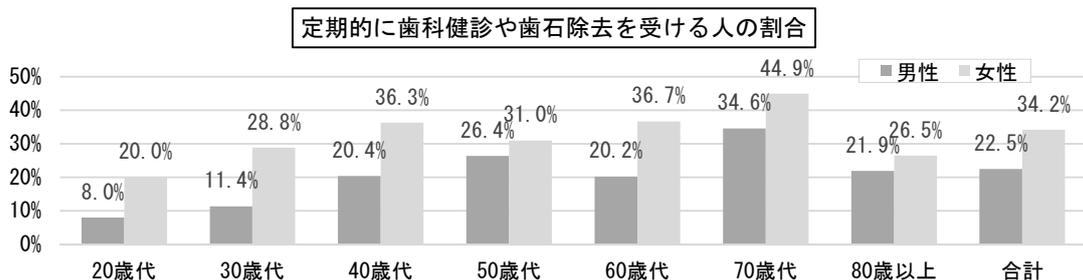
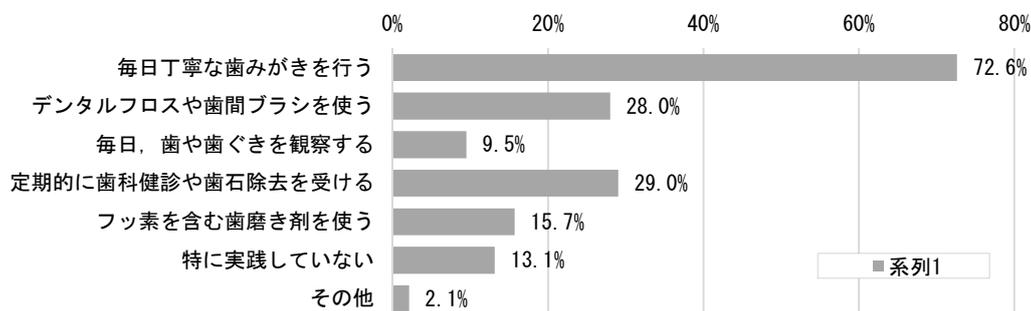
ゲートキーパー養成研修の様子



③ 歯と口腔の健康

歯科疾患は進行すると歯の喪失につながり、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えることがあります。歯の健康を保つことは、単に食べるだけでなく、会話を楽しみ豊かな生活を送るために大切です。生涯にわたり自分の歯を維持できるよう、市民が効果的な歯みがきや定期的な歯科健診、早期治療に心がけ、年代に応じたむし歯予防・歯周病予防のための正しい知識や習慣を身につけることが必要です。

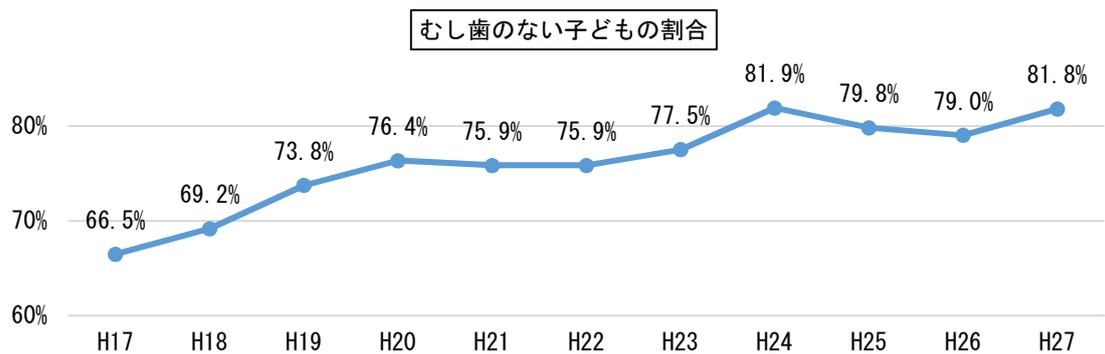
◆歯の健康を保つため、次のようなことを実践していますか



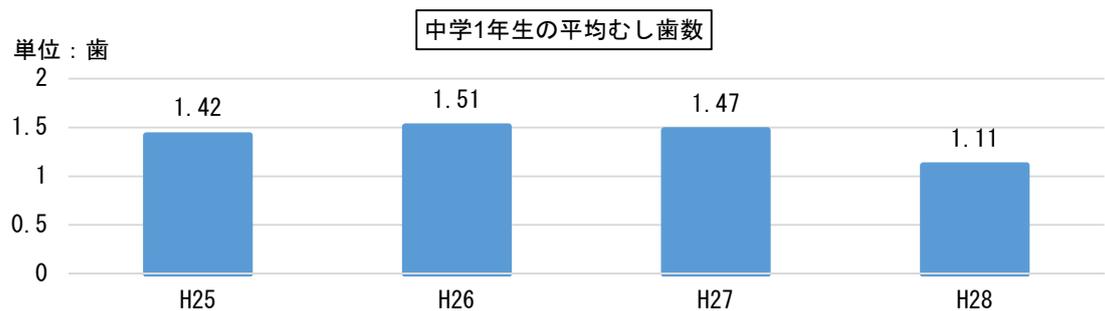
資料：H28 健康づくりに関するアンケート

歯の健康を保つために実践していることについては、毎日の丁寧な歯みがきが男女共に一番多くなっています。定期的な歯科健診を受けている人は、全体では29.0%となっておりますが、男性が22.5%、女性が34.2%で、全世代で男性の受診率が低く、特に20歳代男性では8.0%にとどまっています。

むし歯や歯周病は早期に発見して治療することが重要なことから、定期的に歯科健診を受け、重症化を防ぐことが大切です。



資料: 3歳児健康診査実績



資料: 学校保健調査

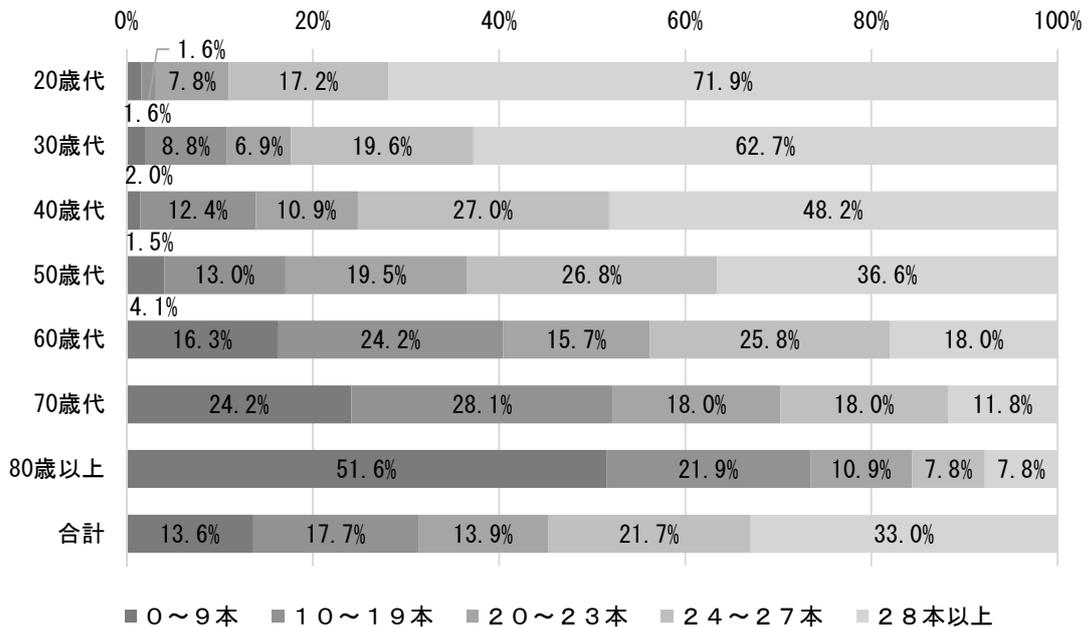
3歳児健康診査では、むし歯のない子どもの割合は増加傾向となっています。また、中学1年生における平均むし歯数は、減少傾向となっています。

むし歯は、幼児期からの正しい歯みがき習慣によって予防が可能であるため、妊娠期から幼児健診までの期間に、保護者への啓発を行うことが重要となります。この期間に歯みがき習慣が定着することが、中学生以降のむし歯や歯周病の発生にも大きく影響すると考えられるため、歯科保健事業の充実が必要となります。

3歳児健康診査 歯科健診の様子



◆現在、自分の歯（根が残っている歯）は何本ありますか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

全体で見ると、「28本以上」が33.0%で一番高くなっています。年代別では、60代で24本以上（「24～27本」と「28本以上」の合計）は43.8%となっており、70代で20本以上（70代および80代の「20～23本」、「24～27本」、「28本以上」の合計）は42.1%となっています。

歯は食べることに以外にも、話すことや顔の表情等にも影響し、自分の歯でしっかり噛める事は脳への刺激にもなります。自分の歯をできる限り残すことが、生活の質の向上には大変重要です。

市民の行動指針	
【妊娠期・産後期】	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中期までに歯科健診を受けましょう。 ・妊娠中や産後もできるだけ歯を磨きましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ちましょう。
【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯科健診を受けましょう。 ・歯みがき習慣を身につけましょう。 ・仕上げ磨きをしましょう。 ・定期的にフッ化物塗布をしましょう。 ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。 ・かかりつけの歯科医を持ちましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・正しい歯みがき習慣を実践しましょう。
- ・歯の大切さを理解し、むし歯予防の知識を身につけましょう。
- ・よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ちましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・毎日丁寧に歯を磨きましょう。
- ・歯周病の知識を持ち予防に心がけましょう。
- ・デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ちましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・毎日丁寧に歯を磨きましょう。
- ・歯周病の知識を持ち予防に心がけましょう。
- ・口腔機能向上のための口腔ケア⁶を実践しましょう。
- ・かかりつけの歯科医を持ちましょう。

目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方
定期的に歯科健診を受診する人の割合	29.0%		40%以上	県計画
むし歯のない子どもの割合	3歳児健康診査	81.9%	85%以上	市独自
一人平均むし歯数	中学1年	1.47 歯	1.0 歯未満	国計画
60代で自分の歯が24本以上ある人の割合	43.8%		55%以上	市独自
70・80代で自分の歯が20本以上ある人の割合	42.1%		50%以上	市独自

⁶口腔ケアとは、歯磨きだけでなく、噛む・飲み込む・話す、笑うなどの口腔機能を維持するための運動を含みます。

市の取り組み方針

- ・健診や保健指導の機会を利用して定期的な歯科健診の受診を勧奨します。
- ・むし歯予防や歯周病予防に関する意識の啓発や知識の普及を図ります。
- ・保育所や幼稚園等での歯みがき指導を推進します。
- ・小・中学校で歯みがき指導や歯に関する健康教育を実施します。
- ・乳幼児期や学童期の子どもを持つ保護者に対するむし歯予防に関する指導を強化します。
- ・介護予防事業の中で、歯周病予防や口腔ケアの方法について保健指導を実施します。
- ・かかりつけ歯科医を持つことの大切さを啓発します。

3歳児健康診査 歯みがき指導の様子



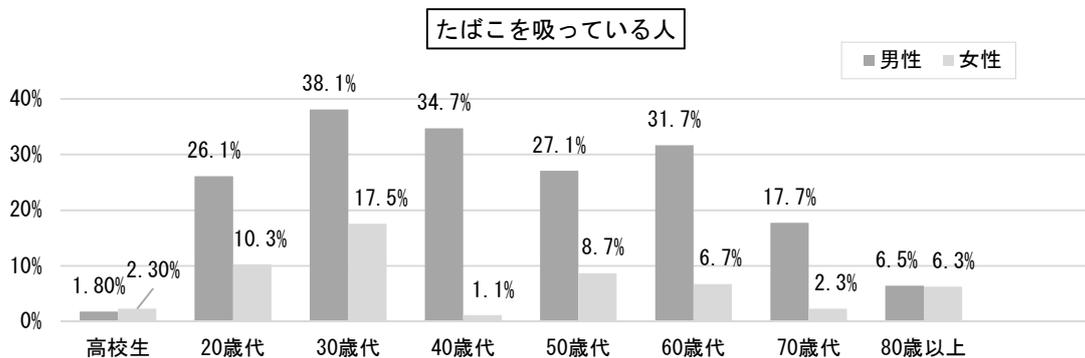
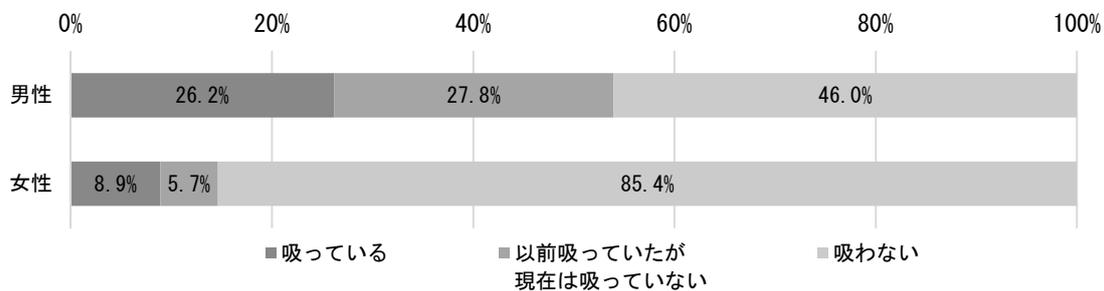
④ 喫煙・飲酒

たばこは、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周病等に影響があります。また、低出生体重児や流産など妊娠や出産にも影響を及ぼします。また、たばこを吸わない人も副流煙による受動喫煙が様々な疾患の要因となります。

アルコールは肝疾患、脳卒中、がん等の多くの疾患と関連があります。特に、身体的精神的に発育途上の未成年者や妊婦においては、影響が大きいとされています。

市民一人ひとりがたばこや飲酒による健康被害について認識し、禁煙や受動喫煙防止、適量飲酒に心がける必要があります。

◆たばこを吸っていますか。

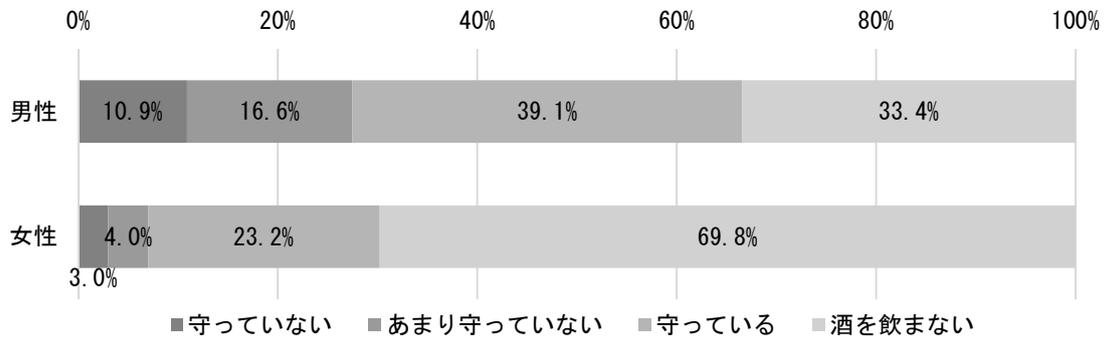


資料：H28 健康づくりに関するアンケート

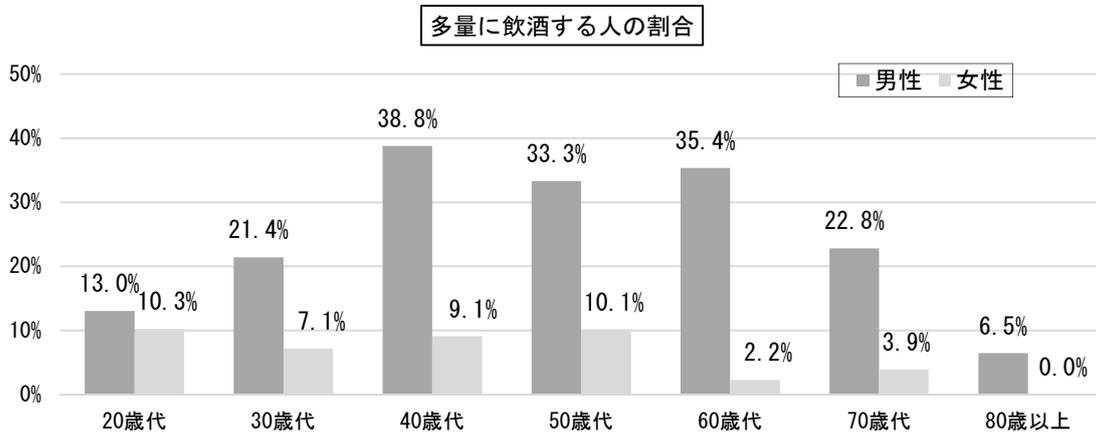
成人の喫煙率は、男性が26.2%、女性が8.9%となっており、男性の方が喫煙率は高くなっています。高校生については「毎日吸っている」と回答した男性が1人、「数回吸ったことがある」と回答した女性が2人いました。

前回のアンケートと比較して、女性の喫煙者の割合が増加しているため、特に20～30歳代の妊娠や子育てをする世代の女性へ、禁煙を推進していくことが課題と言えます。

◆適度な飲酒量を守っていますか。



1日あたりの適度な飲酒量は、個人差はありますが、おおむね次のとおりです。
 日本酒：1合 ビール：中ビン1本 ウイスキー：ダブル1杯 焼酎：1/2合



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

多量に飲酒する（「守っていない」と「あまり守っていない」の合計）人の割合は男性が27.5%、女性が7.0%となっており、男性の方が多くなっています。

飲酒による肝臓への影響は、自覚症状のないまま徐々に悪化することが予想されます。また、飲酒と食事とのバランスが崩れると、栄養状態の悪化にもつながるため、適量を楽しく飲む習慣や休肝日を設けるなどの工夫が必要です。

市民の行動指針

喫煙

【妊娠期・産後期】

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう。

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう。
- ・大人は子供の近くでの喫煙をやめましょう。
- ・事故防止のため、乳幼児の手の届くところにたばこやライターを置かないようにしましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう。
- ・大人は子供の近くでの喫煙をやめましょう。
- ・事故防止のため、乳幼児の手の届くところにたばこやライターを置かないようにしましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう。
- ・妊婦や子どものいる家庭では喫煙をやめましょう。
- ・公共の場では受動喫煙の防止に努めましょう。
- ・禁煙方法や治療について知り実践しましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう。
- ・妊婦や子どものいる家庭では喫煙をやめましょう。
- ・公共の場では受動喫煙の防止に努めましょう。
- ・禁煙方法や治療について知り実践しましょう。

飲酒

【妊娠期・産後期】

- ・妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう。

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・授乳中の飲酒をやめましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・周りの人も見守り、未成年者の飲酒を防ぎましょう。
- ・アルコールが健康に及ぼす影響について理解しましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・未成年者は飲酒しない。周りの人も見守り，飲酒を防ぎましょう。
- ・適量飲酒に心がけましょう。
- ・アルコールの適量や健康に及ぼす影響について理解しましょう。
- ・休肝日を作り，適度な飲酒に心がけましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・適量飲酒に心がけましょう。
- ・アルコールの適量や健康に及ぼす影響について理解しましょう。
- ・休肝日を作り，適度な飲酒に心がけましょう。

目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方
未成年者の喫煙率	高校生	2.1%	0%	国計画
喫煙する人の割合	男性	26.2%	23%以下	県計画
	女性	8.9%	6%以下	県計画
多量に飲酒する人の割合	男性	27.5%	20%以下	県計画
	女性	7.0%	6%以下	県計画

市の取り組み方針

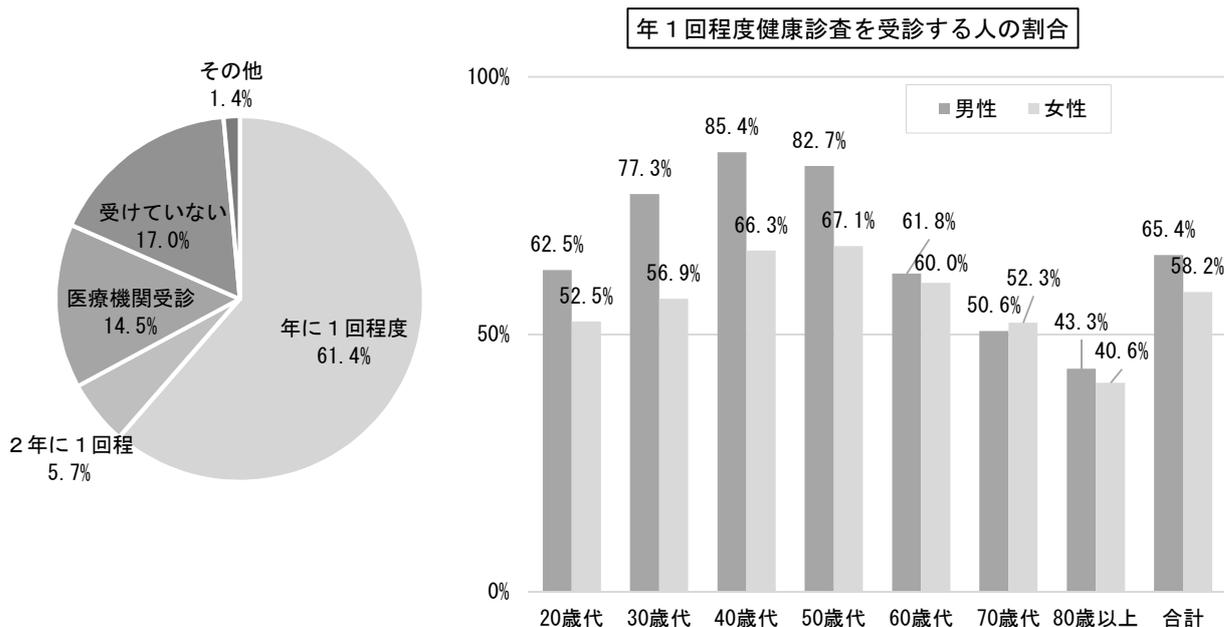
- ・飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について知識の普及啓発を推進します。
- ・公共施設の禁煙化を進めます。
- ・小中学校で飲酒・喫煙についての健康教育を行います。
- ・妊婦教室や乳児家庭訪問，育児相談，幼児健診等の機会に子どもへの受動喫煙の影響について啓発します。
- ・禁煙教室や特定保健指導等の機会に，禁煙希望者に対し支援を行います。
- ・健診結果により，肝機能の低下がある者には飲酒に関する保健指導を実施します。



⑤ 健康管理

死因の上位を占めるがん、心疾患、脳血管疾患は生活習慣との関係が深いことから、『自分の健康は自分で守る』という意識を持ち、早期発見・早期治療に心がけ、積極的にセルフケアに取り組むことが必要です。また、疾患をもっているも、生活習慣を改善し、必要な治療を継続することで、重症化の予防に心がけることが大切です。

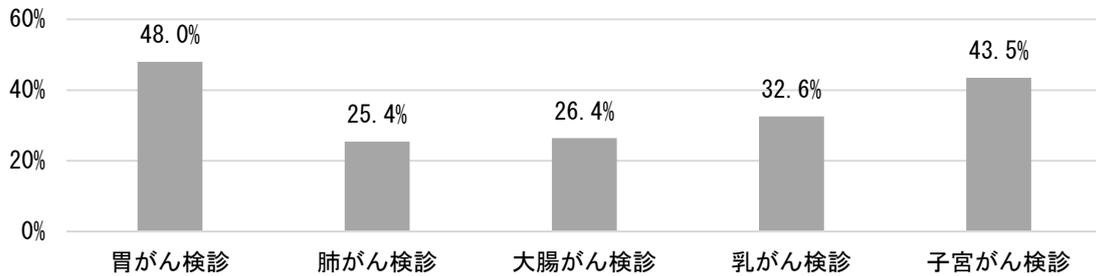
◆定期的に健康診査（特定健康診査・ヤング健診・人間ドック等）を受けていますか。



年に1回程度健康診査を受診する人の割合は、全体では61.4%となっており、年代別では40歳代男性が85.4%で一番高くなっています。

職場での健診を受けている世代では、男性の受診者が多い状況ですが、退職後の年代や女性の受診者は比較的少ない状況であるため、市の健診のPRをさらに強化していく必要があります。

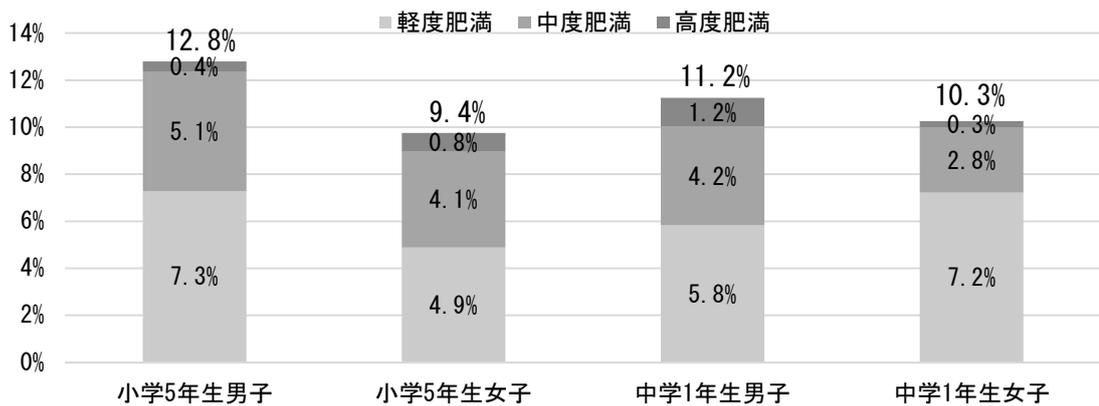
がん検診を受診する人の割合



資料: H27 各種がん検診受診実績 登録者に対する受診率

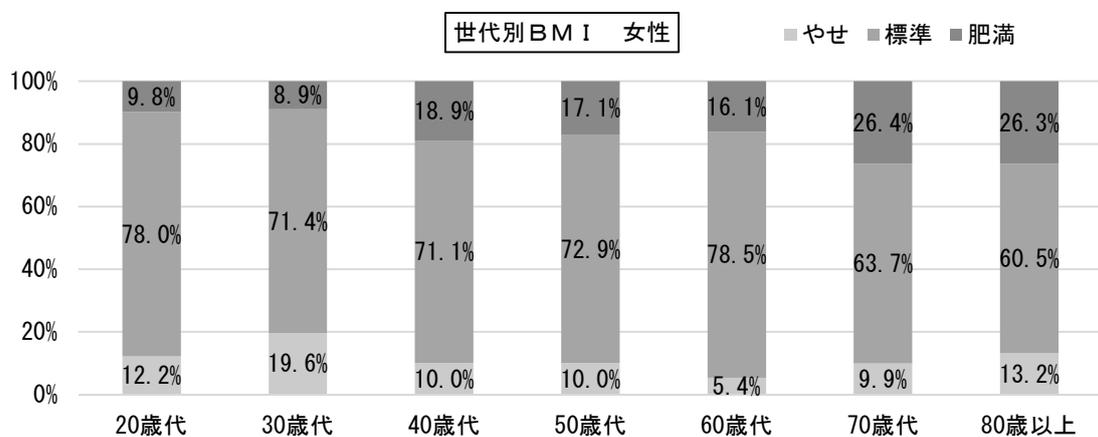
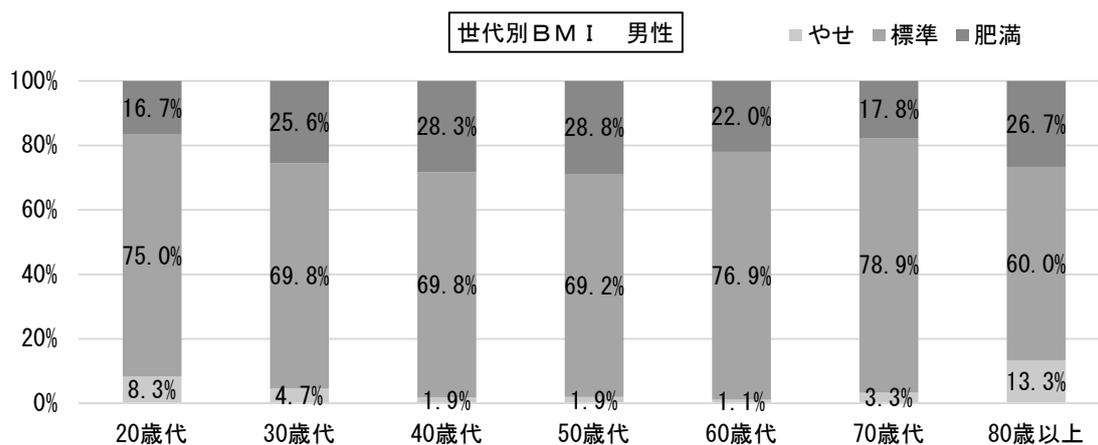
がん検診については、市の検診に登録した人の受診率は、50%に満たない状況となっています。新規受診者を増やすと同時に、登録者の中で継続受診する人を増やしていくことも課題です。

小・中学生の肥満の状況



資料: H27 学校調査

学齢期・思春期の肥満については、特に中学生男子において、高度肥満が多い状況となっています。身体の成長に伴い食事量が増え、また、夜型のライフスタイルで生活リズムや食生活が乱れやすくなる時期において、食生活の見直しは、生涯の健康を考える上で大変重要です。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

肥満については、特に男性の30代から50代で25%を超えており増加しています。仕事や子育てで負担がかかる世代では、食事量と運動量のバランスをとるのが難しいと推測されますが、肥満は様々な病気と関連が深いことから、適正体重の維持を推進していく必要があります。

市民の行動指針

【妊産婦の方】

- ・妊婦健診を受けましょう。

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・乳幼児健診を受けましょう。
- ・予防接種を受けましょう。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・学校健診の機会に、適正体重や自分の身体の状態を知りましょう。
- ・無理なダイエットは避け、適正体重を維持しましょう。
- ・予防接種を受けましょう。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・年に1回は健康診査やがん検診を受け、結果に基づいて生活習慣を振り返り、改善に取り組みましょう。
- ・適切な食事・運動を実践し、適正体重を維持しましょう。
- ・健診結果で異常があった場合や自覚症状がある場合は、早めに受診し治療を受けましょう。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・年に1回は健康診査やがん検診を受け、結果に基づいて生活習慣を振り返り、改善に取り組みましょう。
- ・適切な食事・運動を実践し、適正体重を維持しましょう。
- ・健診結果で異常があった場合や自覚症状がある場合は、早めに受診し治療を受けましょう。
- ・介護予防のため、軽い運動を心がけ、転倒による骨折を予防しましょう。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

保健推進員による体組計測定



保健推進員による検診の受診勧奨



目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方	
年1回程度健康診査を受診する人の割合	男性	65.4%	80%以上	市独自	
	女性	58.2%	70%以上	市独自	
がん検診を受診する人の割合 (市検診登録者中の受診者割合)	肺がん	48.0%	現状値の10ポイント増	市独自	
	乳がん	25.4%	現状値の10ポイント増	市独自	
	胃がん	26.4%	現状値の10ポイント増	市独自	
	子宮がん	32.6%	現状値の10ポイント増	市独自	
	大腸がん	43.5%	現状値の10ポイント増	市独自	
特定保健指導を受ける人の割合		23.1%	現状値の10ポイント増	市独自	
肥満の子どもの割合	小学5年	男子	12.8%	現状値以下	市独自
		女子	9.4%	現状値以下	市独自
	中学1年	男子	11.2%	現状値以下	市独自
		女子	10.3%	現状値以下	市独自
やせ (BMI<18.5) の女性の割合	20代	12.2%	現状値以下	市独自	
肥満 (BMI≥25.0) の男性	20~39歳	22.4%	現状値以下	市独自	
	40~64歳	25.5%	現状値以下	市独自	

市の取り組み方針

- ・生活習慣病に関する知識の普及に努めます。
- ・妊婦健康診査の受診を勧奨します。
- ・乳幼児健康診査の受診を勧奨します。
- ・医師会と連携し予防接種率の向上を図ります。
- ・医師会、歯科医師会、薬剤師会との連携を図り、健診等保健事業の体制を整備します。
- ・健康診査やがん検診を実施し、受診率向上を図ります。
- ・定期的な歯科健診の受診を勧奨します。
- ・特定保健指導等の健診事後指導の徹底を図ります。
- ・健康診査やがん検診で精密検査が必要になった人への受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につなげます。
- ・治療中の人への重症化予防対策を推進します。
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つことの大切さを啓発します。

3歳児健康診査の様子

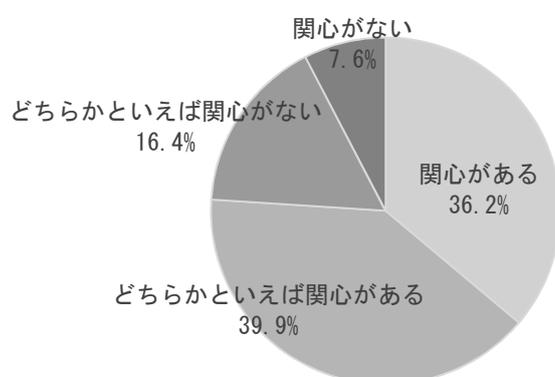


第5章 食育推進計画

1 基本目標

生涯にわたって、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を習得し、健全な食生活を実践しましょう。また、海と大地の恵み、そして食に携わる人々に感謝し、食を楽しみましょう。

◆「食育」に関心がありますか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と食育に関心を持っている市民の割合は76.1%となっています。

目標値

市民一人ひとりが食育を意識し、実践するにはまず食育に関心を持ってもらうことが不可欠です。食育に関心を持つ市民を増やすことを目標とします。

指標	現状値	目標値	目標値設定の考え方
食育に関心を持っている市民の割合	76.1%	90%以上	国計画

2 食育推進への取り組み

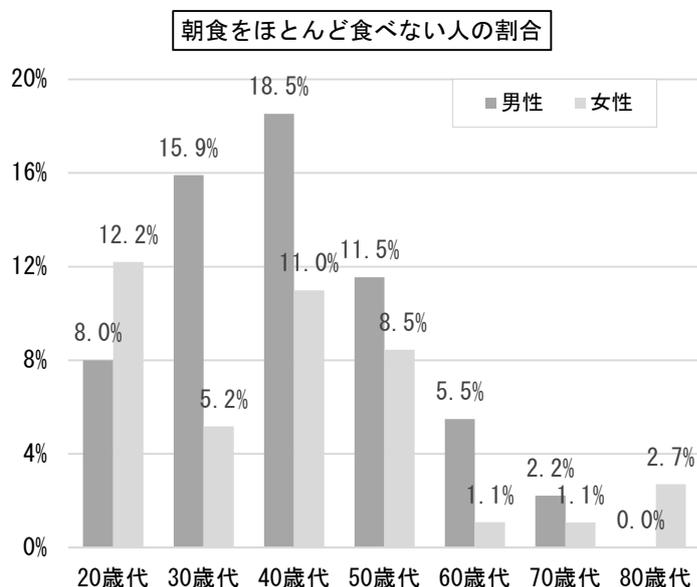
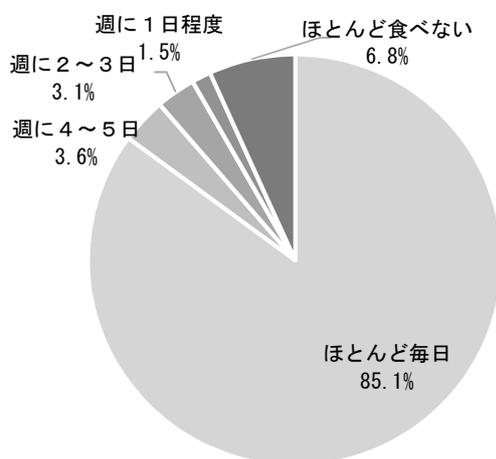
(1) 食の基礎をつくる

生涯にわたり健全な心身をつくる食生活を実現するため、ライフステージに応じた食育を推進します。

健康寿命を伸ばす上では、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の予防、及び改善や健康づくりにつながる食生活の推進が重要です。

市民一人ひとりが、規則正しい食事をすることで生活のリズムを整え、栄養バランスのとれた食事を自ら選ぶことができるよう食育の推進を図ります。

◆朝食を食べますか。

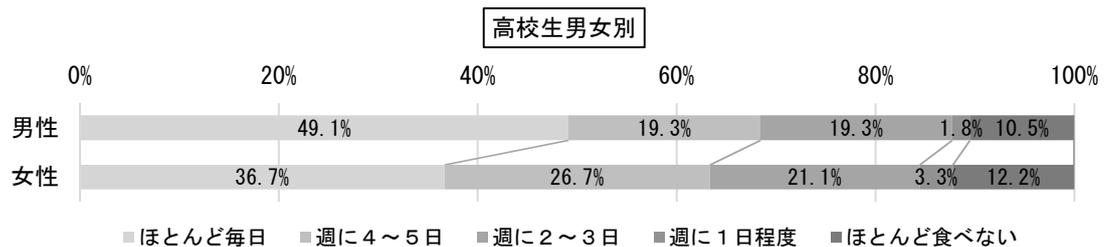
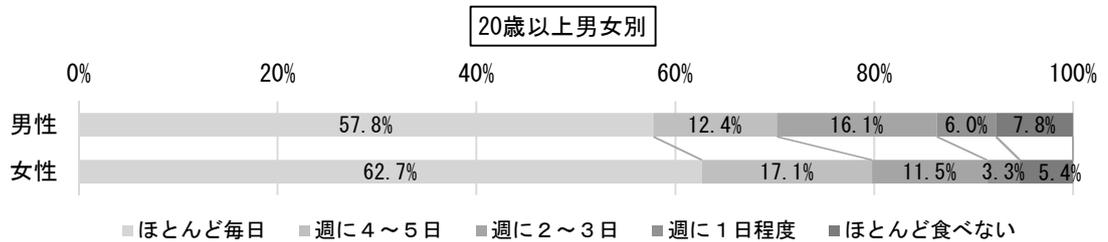
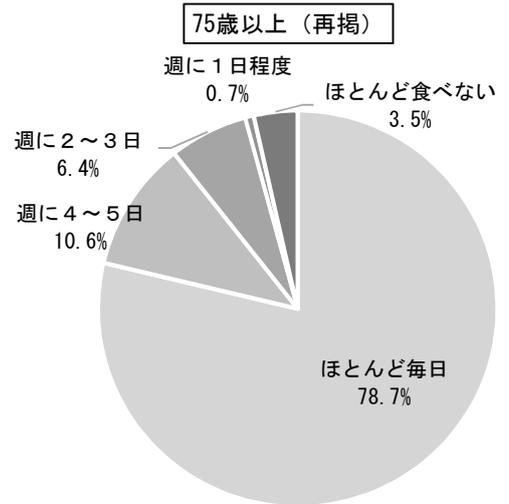
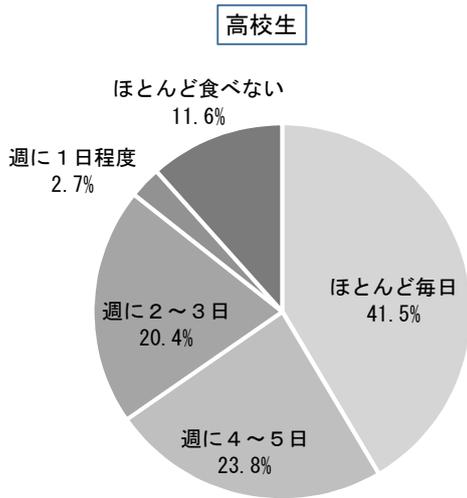
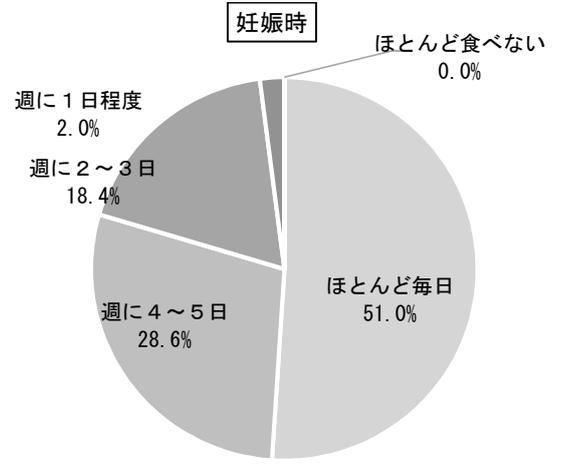
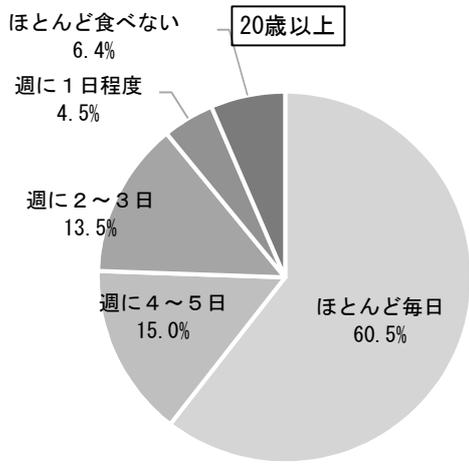


資料：H28 健康づくりに関するアンケート

全体で見ると「ほとんど食べない」は6.8%で前回調査の4.6%より増加しています。特に男性は40歳代で18.5%、女性は20歳代が12.2%で高くなっています。

朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給や、必要な栄養素の不足を招くおそれがあります。朝食を食べるには早寝早起きが必要になるなど、規則正しい生活習慣を身につけるきっかけとなりますので、改善を図る必要があります。

◆主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何回ですか。



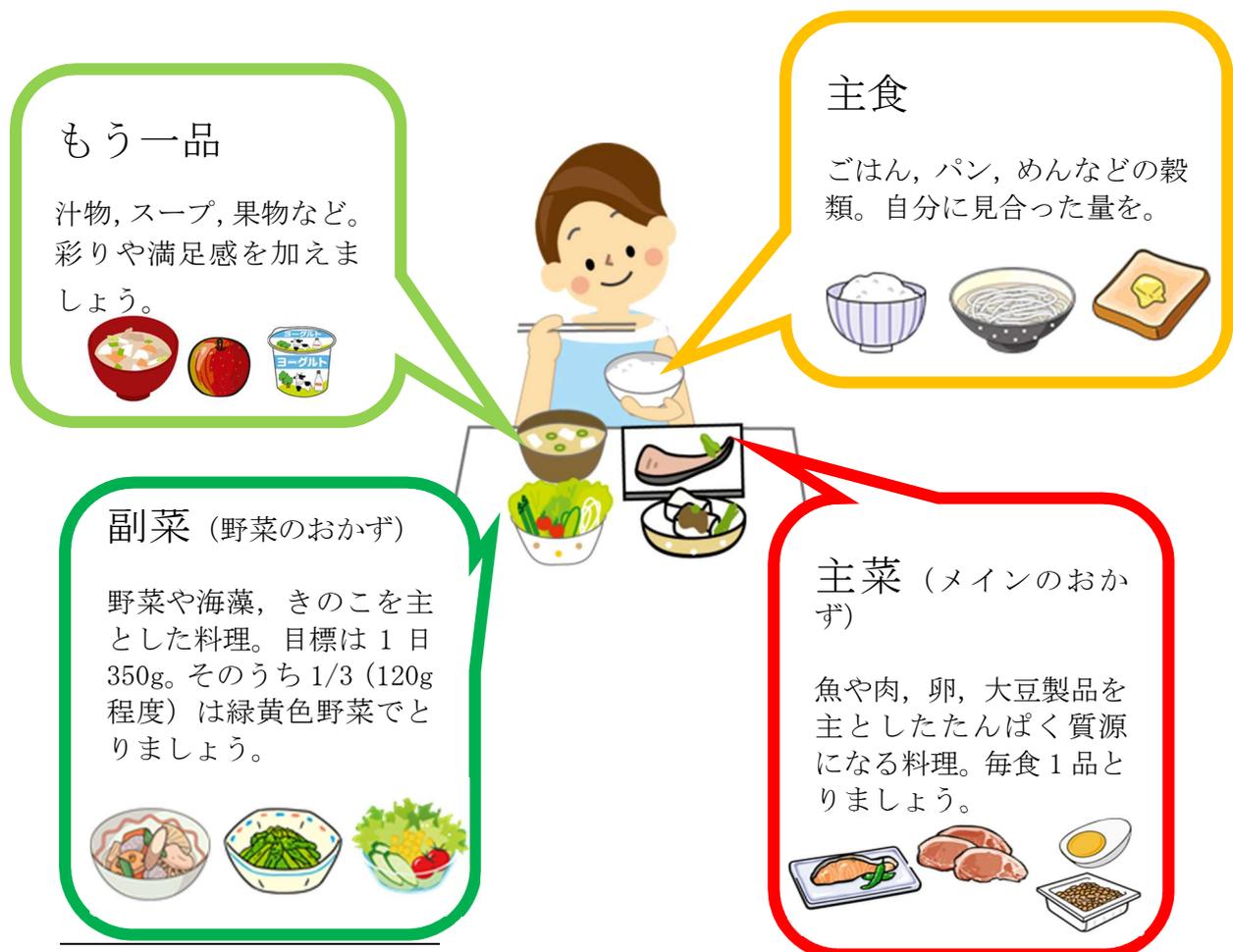
「健康的な食事」とは、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせて食べることで

す。
全体で見ると「ほとんど毎日」が60.5%、高校生は41.5%、妊婦は51.0%となっています。「ほとんど食べない」は高校生の女性で12.2%となっており、低体重（やせ）が懸念されます。また、妊娠時のエネルギーや栄養不足は、低出生体重児等のリスクとなる可能性があり、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

学齢期の肥満については、H25年調査と比較し、小学5年、中学1年男女ともに改善されていません（P.16）。また、成人男性の30歳代から50歳代で25%を超えています（P.43）。肥満は、生活習慣病をはじめ、様々な病気と関連が深いことから、適正体重を維持するための食事量や、生活習慣改善の取り組みが重要です。

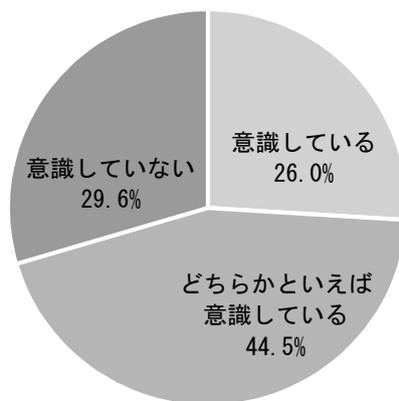
特に小児肥満の発症の要因として、朝食の欠食や、油脂や糖分の多い間食や飲み物の過剰摂取、遅い就寝時間、運動習慣など生活習慣の積み重ねが考えられます。家庭はもちろん、行政、保育所、幼稚園、小中学校等関係機関の連携を図り、幼少期からの対策が必要です。学齢期においては食事を選択する力をつけていくことが重要です。

高齢者については、虚弱（フレイル）⁷予防のために、低栄養にならないよう、体重減少に注意していく必要があります。

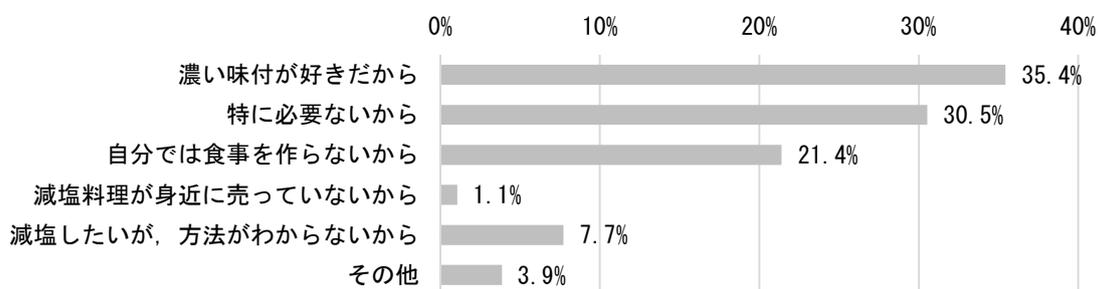


⁷虚弱(フレイル)とは、高齢者が筋力や活動が低下している状態

◆日頃の食事の中で減塩を意識していますか。



◆「意識していない」と回答した方におたずねします。意識していないのはなぜですか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

全体で見ると「意識していない」が29.6%となっています。また、意識していない理由として、「濃い味が好きだから」が35.4%に続き、「特に必要ないから」が30.5%となっています。

循環器疾患の要因の1つである高血圧に影響を及ぼす食塩摂取量は、県民の成人1日平均、男性11.5g、女性10.1gで、目標量（男性8g未満、女性7g未満）を大幅に超えています。また、幼児や児童・生徒についても、全体の約7割が目標量を超える状況で、子どもの頃から食塩を摂りすぎています⁸。（食品の食塩相当量はP.24参照）

ひたちなか市は、男女とも糖尿病、急性心筋梗塞、くも膜下出血、及び男性の胃がんの死亡率が全国に比べ有意に高く（P.11）、より一層の高血圧対策が必要です。

1日に必要な食塩の量は成人1.5g程度⁹で、通常の食事では下回ることはない量です。循環器疾患を予防するうえで、食塩の摂取量は少なければ少ないほど望ましいことから、減塩は全ての市民の取り組みが必要です。

長期間にわたる食塩の摂取が将来の血圧に影響するため、特に子どもや若年層に重点を置いて、子どもの頃からうす味に慣れる「適塩」や若いうちからの「減塩」に取り組むことが必要です。

⁸ H23 茨城県総合がん対策推進モニタリング

⁹ 日本人の食事摂取基準 2015年度版

市民の行動指針

【妊娠期・産後期】

- ・毎日朝食をきちんと食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。
- ・減塩に心がけましょう。
- ・妊娠期・産後期に必要な栄養を摂りましょう。

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・食習慣の基礎（3食きちんと食べる）を身に付けましょう。
- ・乳幼児から、うす味に慣れる「適塩」に心がけましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・毎日朝食をきちんと食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。
- ・減塩に心がけましょう。
- ・食べ物と身体の関係について学びましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・毎日朝食をきちんと食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。
- ・定期的な健康診断で健康状態を把握して、望ましい食事を選択できる自己管理能力を養い、実践しましょう。
- ・減塩に心がけましょう。
- ・女性はやせに、男性は肥満に注意し、適正体重の維持に努めましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・3食の食事をきちんと摂りましょう。
- ・体重減少に注意し、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。
- ・減塩に心がけましょう。
- ・家族や友人との食事や地域での会食などを楽しみましょう。

目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方
朝食を毎日食べる子どもの割合	小学生	95.0%	100%に近づける	県計画
	中学生	87.9%		
	高校生	83.7%		
朝食をほとんど毎日食べる人の割合	20歳代～40歳代	69.5%	100%に近づける	市独自

主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ほとんど毎日ある人の割合	高校生	41.5%	70%以上	国計画
	成人	60.5%	70%以上	
減塩を意識している人の割合	成人	70.5%	100%に近づける	市独自

市の取り組み方針

- ・健康的な食生活について情報提供を行います。
- ・朝食の重要性についての啓発を行います。
- ・妊娠期から授乳期の栄養について学ぶ機会を設けます。
- ・離乳食について理解を深める教室を開催します。
- ・学校，幼稚園，保育所等における食育を推進します。
- ・幼児期からの肥満予防対策を推進します。
- ・親子で食について学ぶきっかけとして親子料理教室を開催します。
- ・「減塩大作戦」として減塩の大切さを啓発する事業を推進します。
特に若い世代を対象とした取り組みを強化します。
- ・高齢者や男性を対象として，料理の基本を学ぶ教室を開催します。
- ・料理教室や栄養相談において，個人にあった食事の内容や量について学ぶ機会を充実させます。
- ・食生活改善推進員の活動を支援し，地域での食と栄養に関する知識の普及に努めます。

「減塩大作戦」の様子



簡単おいしい「うれ塩カフェ」



減塩の大切さのお話



健康診断会場で，だし汁の味見ラーメンの食塩濃度体験

離乳食教室



男性料理教室



親子クッキング



おいしく減塩♪ おすすめレシピ

主食

ごはん



主菜

かじきマグロのソテー カレーソースかけ

(エネルギー240kcal, たんぱく質 17.0g, 食塩相当量 1.0g)

《材料…4人分》

かじきマグロ	70g×4枚	
カレー粉	大さじ2	
薄力粉	大さじ3	
バター	大さじ2	
A	牛乳	200g
	ハーブソルト	小さじ1/4
	コンソメ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1
しめじ	120g	
薄力粉	小さじ2	
牛乳	大さじ2	
パセリ	適宜	
プチトマト	4個	

副菜

生野菜サラダ……………お好みの野菜70g

にんじんドレッシング

(大さじ1杯分あたり エネルギー25kcal, たんぱく質 0.1g, 食塩相当量 0.3g)

《材料…つくりやすい分量》

人参…1/3本 (50g)	米酢…大さじ1
レモン汁…大さじ1	砂糖…小さじ1
オリーブ油…大さじ1	塩…小さじ1/4

汁物

具沢山みそ汁

(エネルギー71kcal, たんぱく質 2.6g, 食塩相当量 0.8g)

《材料…4人分》

大根…120g	人参……………40g
ごぼう…40g	こんにゃく…30g
小松菜…60g	長ねぎ……………20g
油揚げ…1/6枚	だし汁…480ml
味噌…大さじ1と小さじ2/3	

1人分栄養価

(ごはん 150gとして計算)

エネルギー	588kcal
たんぱく質	23.5g
食塩相当量	2.1g

カレー粉をしっかりつけるのがポイントです♪

【作り方】

- ① カジキマグロにカレー粉をまぶし、薄力粉をつける。
- ② ボールにAを入れ、溶いておく。
- ③ しめじは小房にする。プチトマトは1/4等分に切り、パセリをみじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れ、①の両面を焼き、皿に移す。
- ⑤ ④のフライパンに②としめじを加えて熱し、牛乳で溶いた薄力粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ 皿に⑤をしき、その上にカジキマグロを盛り付ける。



市販ドレッシングより減塩できます♪

【作り方】

- ① 人参は皮をむき、すりおろし、その他の材料と混ぜ合わせる。

お好みの野菜をたっぷりいれて簡単・美味しく野菜を摂取♪



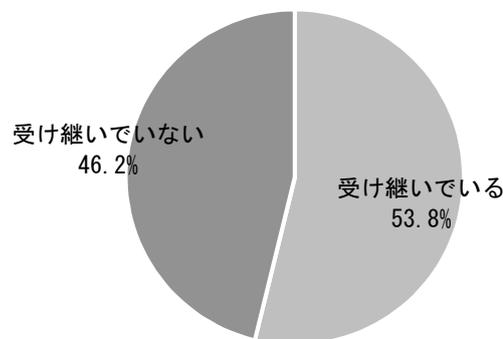
(2) 食に感謝する

海と大地の恵み豊かな本市の地域産業への理解を促進し、新鮮で安心な地域の食材を活用するとともに、食に対する感謝の気持ちと郷土の食べ物への関心を深めることを推進します。

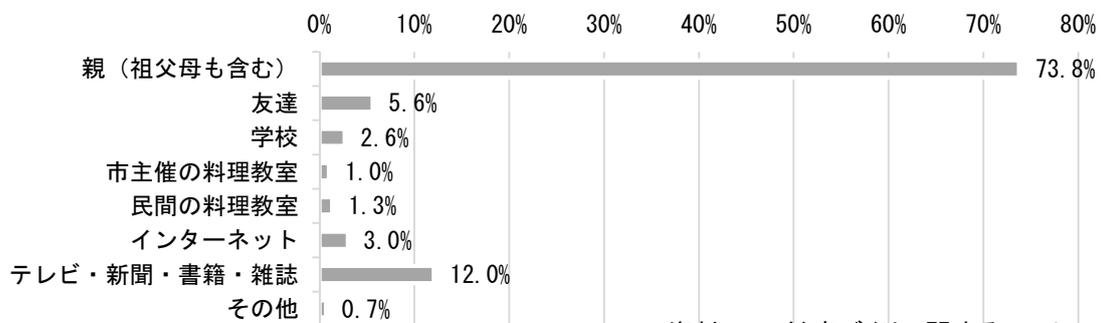
次代を担う子供たちに、地域の農水産物の素晴らしさや食を生産する手間や喜びを伝え、食を大切にする心や食に関わる人への感謝の念を深めるために、体験活動を推進します。

また、恵まれた農水産物を活用した、日本の食文化伝承に向けた食育を目指します。

◆地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。



◆「受け継いでいる」と回答した方におたずねします。だれから受け継ぎましたか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

全体で見ると、「受け継いでいる」が 53.8%、「受け継いでいない」が 46.2%となっており、「受け継いでいる」と回答した方は、73.8%が親（祖父母も含む）から受け継いだと回答し、学校からが 2.6%、市主催の料理教室からが 1.0%となっています。

地域の産物や郷土の食文化を知り、日常生活に取り入れることや、生産者と消費者のお互いの顔が見える関係を作ることは、より地域に親しみを持ち、食の安全・安心などの意識を高めることにもつながります。

「受け継いでいない」が半数に近いことから、本市の恵まれた農水産物を味わう機会や、生産現場の見学、体験などをおし、先人の知恵や郷土の食文化に関心を持つ機会を提供することが重要です。

市民の行動指針

【乳幼児期（0～5歳）とその保護者】

- ・ 食事のあいさつをしましょう。
- ・ 様々な体験をとおして、食への興味や関心を高めましょう。
- ・ 新鮮な地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。

【学齢期・青年期（6～19歳）とその保護者】

- ・ 食事のあいさつをしましょう。
- ・ 箸の持ち方など、食事のマナーを身につけましょう。
- ・ 家族そろって楽しい食事をしましょう。
- ・ お手伝いなどの経験をとおして、食への興味・関心を深めましょう。
- ・ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- ・ 地域の農水産物や食文化を伝える教室、体験学習などに参加し、学びましょう。

【成人期（20～64歳）】

- ・ 文化や食事のマナー、食の体験を次の世代に伝えましょう。
- ・ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。
- ・ 食文化を伝える教室や、収穫体験など積極的に参加しましょう。

【高齢期（65歳～）】

- ・ 食文化や食事のマナー、食の体験を次の世代に伝えましょう。
- ・ 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。

目標値

指標	現状値		目標値	目標値設定の考え方
地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいる人の割合	成人	53.8%	60%以上	市独自

市の取り組み方針

- ・ 保育所、幼稚園、学校等で季節行事等を伝承する学習や、収穫体験学習を行います。
- ・ 学校給食で地元の農水産物を使用し、地産地消について学びます。
- ・ 「ひたちなか市魚食の普及推進に関する条例」施行に基づき、各種体験教室を開催します。
- ・ 食生活改善推進員と連携し、食文化の伝承を推進します。

食生活改善推進員による
お魚料理 PR



お魚食育



水産業の今と昔のお話

イワシの手開き体験
つみれ汁作り



お箸の使い方教室



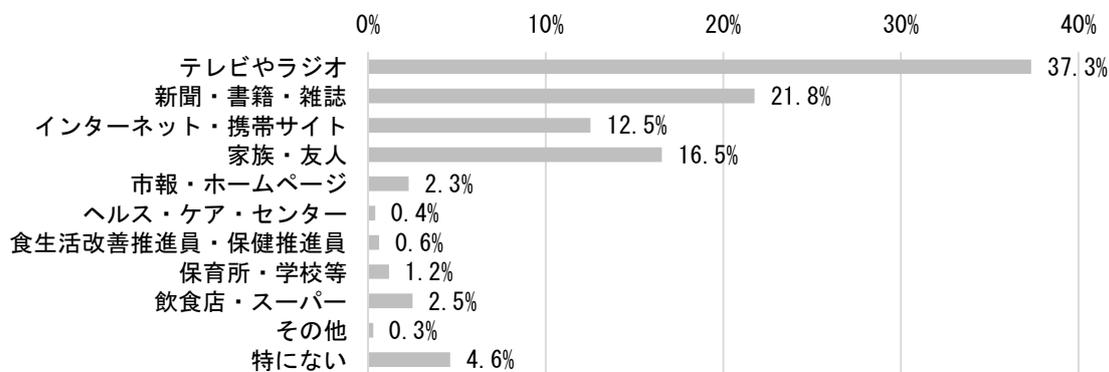
商業施設で食育キャンペーン



(3) 食の知識を身につける

氾濫する食に関する情報や、インターネット・メディア等から容易に情報を入手できる状況下においても、正しい情報を選別し、適切に活用できる力を身につけることを目標とします。

◆食や食育に関する情報をどこから入手していますか。



資料：H28 健康づくりに関するアンケート

情報の入手はテレビ・ラジオ，新聞・書籍・雑誌，インターネット・携帯サイトからが 71.6%となっており，目に触れることの多い場所からの入手が多いことがわかります。一方公的機関からの情報は，市報・ホームページ，ヘルス・ケア・センター，食生活改善推進員・保健推進員，保育所・学校等を合わせても 4.5%と少ない状況です。

氾濫する情報の中から誤った情報による健康被害が危惧されるため，正しい情報を選別し，適切に活用できる力を身に付けることが大切です。講演会，各種教室，健診等の案内を広報紙やホームページ等で発信し，情報の活用を推進します。

市民の行動指針
<ul style="list-style-type: none">・市報など，広報紙や，市のホームページからの情報を得ましょう。・市や関係機関で開催する講演会や各種教室等に積極的に参加し，情報を得ましょう。

市の取り組み方針

- ・市報をはじめ関係機関において食の安全や知識の普及・啓発に努めます。
- ・食生活に関する情報を，講演会や料理教室等で提供します。
- ・食品表示，栄養表示に関する啓発活動を行います。
- ・食生活改善推進員の育成を支援し，地域における知識や情報の普及を図ります。
- ・消費者，生産者，教育機関，行政など関係機関の連携を進めるための体制を整備します。

第6章 計画の推進・評価

1 計画の推進体制

本計画の目的であるすべての市民が「生涯にわたって健やかで心豊かに暮らせる元気なまち」の実現のためには、市民自らが健康に対する意識を高め、一人ひとりが自主的に健康づくりにむけた取り組みを実践する必要があります。しかし、知識・技術の習得や慣れ親しんだ生活習慣を変える場面において、個人の力だけでは難しい面もあり、社会全体として個人を支援する体制が必要になります。

そこで、健康づくりにかかわる支援者がどのような役割を果たすべきかを明らかにし、それぞれの連携のもとで本市の目指す健康づくりを推進することとします。

(1) 家庭

市民の健康づくりにおいて、家庭は最も基礎的な推進単位であるとともに、望ましい生活習慣を形成する上で最も重要な場です。家族がお互いの健康づくりを支えあい、支援しあうことが大切です。特に、生活習慣は乳幼児期から思春期にかけて形成されることを考えると、親をはじめとした家庭の役割は大きいと言えます。

(2) 地域団体

(自治会・高齢者クラブ・子ども会・NPO・ボランティアサークルなど)

健康づくりは市民が自発的に取り組むことが求められるものです。市民主体の健康づくりを進める上で、地域の団体は、その支援者として中心的な役割を担うことが期待されています。

自治会や高齢者クラブ等は、より多くの市民の参加を得ながら健康づくりに取り組むとともに、会員の健康づくりを積極的に支援する役割があります。

行動範囲が狭くなりがちな高齢者にとって、地域に根ざした団体は健康づくりの支援者として身近な存在であり、仲間づくりの場としても大切です。

一方、核家族化の進むなかで、家庭とともに地域の子供を守り、育てる役割も担っています。

(3) 学校

学校は、健康づくりの側面から見ると、基礎体力をつける、望ましい生活習慣を身に付ける、集団での生活を学ぶなどの多面的な機能を持っています。就学期の健康教育が生涯を通じた意識と行動に大きな影響を与えるため、健康を維持・増進するための生活習慣に関する教育も期待されるところです。また、健康に関する情報

を取捨選択し、自分で自己の健康に関する行動を決定でき、実行できる能力をこの時期に十分身に付けることも重要です。

その一方で、運動場や体育館の開放などを通じ、市民の健康づくりを支援するという役割もあります。

(4) 健康づくり団体

① ひたちなか市健康づくり推進協議会

市民の健康づくりに関し、市内関係団体と機関が参加した組織として健康づくり推進協議会があります。本計画の策定や進行管理は勿論のこと、計画の周知、広報にも大きな役割があります。

② ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会

食育推進計画にかかる健康づくりに関しては、約 300 名の食生活改善推進員が活動しています。この活動は、中学校区を基礎として行われており、地区伝達講習会、減塩親子クッキング等を開催しています。食は健康の基礎となるものです。正しい知識を啓発する身近な存在として、その活動に対する期待と関心は高まっており、市民のニーズにあった事業を展開する役割を担っています。

③ ひたちなか市保健推進員連絡協議会

運動や健康管理の分野においては、約 200 名の保健推進員が活動しています。活動は主に、中学校区や自治会を基礎として行われており、市民の健康づくりを支援しています。各健診の受診勧奨を実施するほか、健康づくり歩く会やコミュニティセンターまつり等のイベントを通じ、市民の健康意識を高めるための知識の普及啓発活動を担っています。

④ ひたちなか市元気アップサポーターの会

元気アップサポーターは、元気アッププランの重点的な取り組みとなっている元気アップ体操の普及においては、地域の健康づくりの中心的存在として、自治会と連携しながら活動する役割を担っており、約 150 名が活動しております。特に、高齢者の介護予防事業としての果たす役割は大きく、さらに活動の場を広げることが期待されています。

⑤ ひたちなか市体育協会

スポーツを通じた健康増進に関しては、体育協会があります。

体育協会は 35 の団体が加盟する専門部や 9 つのコミュニティの体育部会からなる地域体育会、さらに 22 種目・83 の競技団体が加入しているスポーツ少年団により構成されています。

体育協会は市民の競技力の向上を図っていくことは当然ですが、地域に根ざした団体によって構成されていることから、青少年から高齢者までが気軽にスポーツに親しみ体力を維持増進できる環境を作っていく役割も持っています。

⑥ 総合型地域スポーツクラブ

総合型地域スポーツクラブとは、地域住民により自主的・主体的に運営される組織で、身近な地域で多世代に渡り、多種目のスポーツをレベルに合わせて参加できるスポーツクラブで、本市では、「みなと waiwai クラブ」が活動しています。

核家族化の進展や高齢者の孤立が問題視される中で、いつまでも気軽に健康増進を図る環境づくりや、世代や男女にかかわらず幅広い人々が連帯し、健康で活力ある地域づくりに寄与する役割を持っています。

(5) 事業所

社会人となった市民の生活は、その多くの時間を職場で費やしており、職場は社会人の健康にとって切り離せない存在です。事業所を構成する社員の健康のために、職場環境の整備と健康診査や福利厚生の実施が求められます。

また、飲食業や食品販売業、スポーツ関連業、情報産業などは、社員のみならず市民の健康づくりにも大きく関与する立場にあります。

(6) 医師会・歯科医師会・薬剤師会

医療機関は、疾病の治療のみならず、健康を増進し疾病を予防する一次予防の分野で、その高度な専門性を活かし、市民の健康づくりを支えています。

今後は自覚症状のないうちから医療機関の健診などを利用し、健康管理に役立てようという人々への健康相談や健診結果による生活改善指導など、市民の健康づくりをサポートする予防医療の役割がますます重要になっていくと予想されます。

(7) 行政

市は、本計画の目的及び内容を広く市民等に周知し、市民と社会全体で目標の共有化をはかり、効果的な健康づくりの取組を推進するとともに、健康づくりのきっかけになるよう重点取り組み事項を中心に取り組みます。

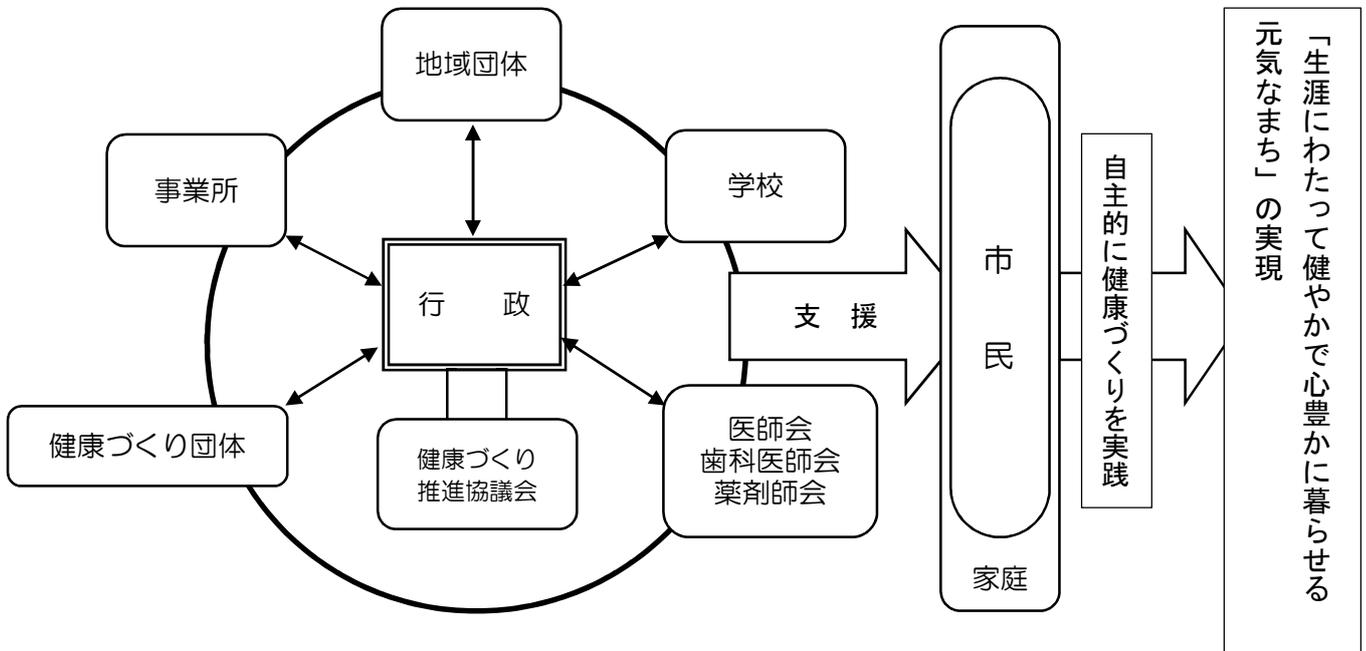
また、これらの取り組みとともに、市民の健康づくりを支援するため健康に関する情報提供や相談体制の実施を図り、特定健診やがん検診の受診勧奨に努めます。

健康づくりを支援するための施設については、市の健康づくりの拠点となる生涯保健センターと那珂湊保健相談センターでの事業をより市民のニーズにふさわしい形に見直していきます。

さらに、市民が運動を習慣とするきっかけとなるようなスポーツや参加しやすいレクリエーションイベントを開催し、同時に健康づくりを実践する指導者の育成を

図っていきます。

◎ 推進体制図



2 計画の進行管理と評価

本計画の円滑で確実な推進を図るため、年度ごとにひたちなか市健康づくり推進協議会において、報告・審議を行ってまいります。

また、本計画の評価と進行管理につきましては、PDCAサイクルによる進行管理を行い、年度ごとに各事業の進行状況を把握し、効果的な施策実施と課題解決を図るとともに、3年目の中間評価及び最終年の最終評価の際には、市民アンケートを実施し、施策に対しての検証を行い、その後の取組に結び付けます。



◎資料編

1. 数値目標一覧

◆H28年現状値において、*印がついているものについては、前年度の調査データを利用

【基本目標】

分野	指標	H28 現状値	H33 目標値	目標値設定 の考え方
	健康とを感じる市民の割合	74.1%	85%以上	市独自

【健康増進計画】

分野	指標	H28 現状値	H33 目標値	目標値設定 の考え方	
身体活動・ 運動	定期的に運動している人の割合	男性	42.9%	50%以上	市独自
		女性	34.6%	50%以上	市独自
休養・こころ の健康	ストレスを感じている人の割合		75.5%	60%以下	市独自
	睡眠で十分休養を取れる人の割合		59.2%	70%以上	市独自
歯と口腔 の健康	定期的に歯科検診を受診する人の割合		29.0%	40%以上	県計画
	むし歯のない子どもの割合	3歳児健康診査	*81.9%	85%以上	市独自
	一人平均むし歯数	中学1年	*1.47歯	1.0歯未満	国計画
	60代で自分の歯が24本以上ある人の割合		43.8%	55%以上	市独自
	70・80代で自分の歯が20本以上ある人の割合		42.1%	50%以上	市独自
飲酒・ 喫煙	未成年者の喫煙率	高校生	2.1%	0%	国計画
	喫煙する人の割合	男性	26.2%	23%以下	県計画
		女性	8.9%	6%以下	県計画
	多量に飲酒する人の割合	男性	27.5%	20%以下	県計画
女性		7.0%	6%以下	県計画	

健康管理	年1回程度健康診査を受診する人の割合	男性	65.4%	80%以上	市独自	
		女性	58.2%	70%以上	市独自	
	がん検診を受診する人の割合(市検診登録者中の受診者割合)	肺がん	48.0%	現状値10ポイント増	市独自	
		乳がん	25.4%	現状値10ポイント増	市独自	
		胃がん	26.4%	現状値10ポイント増	市独自	
		子宮がん	32.6%	現状値10ポイント増	市独自	
		大腸がん	43.5%	現状値10ポイント増	市独自	
	特定保健指導を受ける人の割合		*23.1%	現状値10ポイント増	市独自	
	肥満の子どもの割合	小学5年	男子	*12.8%	現状値以下	市独自
			女子	*9.4%	現状値以下	市独自
		中学1年	男子	*11.2%	現状値以下	市独自
			女子	*10.3%	現状値以下	市独自
	やせ(BMI<18.5)の女性の割合	20代	12.2%	現状値以下	市独自	
肥満(BMI≥25.0)の男性の割合	20～39歳	22.4%	現状値以下	市独自		
	40～64歳	25.5%	現状値以下	市独自		

【食育推進計画】

分野	指標	H28 現状値	H33 目標値	目標値設定 の考え方	
基本目標	食育に関心を持っている市民の割合	76.1%	90%以上	国計画	
食の基礎をつくる	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学生	*95.0%	100%に近づける	県計画
		中学生	*87.9%	100%に近づける	県計画
		高校生	83.7%	100%に近づける	県計画
	朝食を毎日食べる人の割合	20～40歳代	69.5%	100%に近づける	市独自
	主食・主菜・副菜をそろえて 食べることが1日に2回以上 ほとんど毎日ある人の割合	高校生	41.5%	70%以上	国計画
		成人	60.5%	70%以上	国計画
	減塩を意識している人の割合	成人	70.5%	100%に近づける	市独自
食に感謝する	地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継いでいる割合	成人	53.8%	60%以上	市独自

2. ライフステージごとの市民の行動指針

	妊娠期・出産期 (妊娠から出産)	乳幼児期 (0～5歳)	学齢期・青年期 (6～19歳)	成人期 (20～64歳)	高齢期 (65歳～)
身体活動・運動		身体を使った遊びを積極的にとりいれましょう	遊びや好きな運動で体を動かしましょう	意識して身体を動かし身体活動量を増やしましょう。	
		楽しく体を動かす経験をしましょう	いろいろなスポーツを経験しましょう	一日の歩数を増やしましょう	外出の機会をつくり一日の歩数を増やしましょう
				自分にあった運動を生活にとりいれましょう	ロコモティブシンドロームや介護予防に努めましょう
					元気アップ体操を活用しましょう 地域活動に参加し仲間との交流を図りましょう
休養・こころの健康	○規則正しい生活を送り、十分な睡眠・休養をとりましょう ○ひとりで悩まず、家族や友人、専門家へ相談しましょう				
	無理せず周りの人の協力を得て、できるだけ睡眠・休養をとるよう心がけましょう	親子のスキンシップを十分に図りましょう	早寝早起きを習慣づけ、生活リズムを整えましょう	自分なりのストレス解消法を持ちましょう	地域活動やサークルなど社会参加を積極的に行い、人との関わりを持ちましょう
			何でも相談できる親子関係を築きましょう		趣味や楽しみを持ち、生きがいを持って過ごしましょう
歯と口腔の健康	かかりつけの歯科医を持ちましょう	○毎食後きちんと歯を磨きましょう ○定期的に歯科健診を受けましょう		○かかりつけの歯科医をもちましょう	
	体調の安定する妊娠中期に必要な歯科健診診療を受けましょう	仕上げ磨きをしましょう	歯の大切さを理解しむし歯予防の知識を身につけましょう	歯周病の知識を持ち、予防に心がけましょう	
	つわりの時期は、気分のよいときに歯みがきをしましょう	定期的にフッ化物塗布をしましょう	よくかんで食べる習慣をつけましょう	デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけましょう	口腔機能向上のための口腔ケアを実践しましょう
喫煙・飲酒	○喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めましょう ○適量飲酒に心がけましょう				
	妊娠中や授乳中の飲酒をやめましょう	事故防止のため、乳幼児の手の届く場所にたばこやライターを置かないようにしましょう		特に妊婦や子どものいる家庭では喫煙はやめましょう	
			喫煙はやめましょう	公共の場では受動喫煙の防止に努めましょう	
		大人は子どもの近くでの喫煙をやめましょう		禁煙方法や治療について知り実践しましょう	
				アルコールの適量や健康に及ぼす影響について理解しましょう	休肝日を作り、適度な飲酒に心がけましょう
健康管理	○年に1回は健康診査やがん検診を受け、結果に基づいて生活習慣を振り返り、改善に取り組みましょう ○かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう				
	妊婦健診を受けましょう	乳幼児健診を受けましょう	学校健診で適正体重や自分の身体の状態を知りましょう	適切な食事・運動を実践し適正体重を維持しましょう	
			無理なダイエットは避け、適正体重を維持しましょう	健診結果で異常があった場合や自覚症状がある場合は、早めに受診し治療を受けましょう	
		予防接種を受けましょう		介護予防のため、軽い運動を心がけ、転倒による骨折を予防しましょう	
食育推進	○毎日朝食をきちんと食べましょう ○減塩に心がけましょう ○主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう				
	妊娠期・産後期に必要な栄養を摂りましょう	食習慣の基礎を身につけましょう	食べ物と身体の関係について学びましょう	健診で健康状態を把握して望ましい食事を選択できる能力を養い実践しましょう	家族等の食事や地域での会食などを楽しみましょう
		食事のあいさつをしましょう		適正体重の維持に努めましょう	
		家族そろった楽しい食事をしましょう			
		お手伝い等の様々な体験をとおして食への興味や関心を高めましょう			
		新鮮な地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう			
		箸の持ち方など食事のマナーを身につけましょう	食文化や食事のマナー、食の体験を次世代に伝えましょう		
		食文化を伝える教室や収穫体験など積極的に参加しましょう			
	市で開催する講習会や教室等に積極的に参加し情報を得ましょう				
	市報やホームページなどから情報を得ましょう				

ひたちなか元気アップ体操

元気アップ体操は、平成 16 年に茨城大学の上地准教授が考案した体操です。

～元気アップ体操を行う時のポイント～

おなかや背中、腰まわりなど、からだの中心部（体幹）の筋肉は、座る・立つ・歩くといった基本的な動作や、姿勢の保持に大きな役割を果たしています。また、股関節まわりの筋肉やその柔軟性も、歩く・走るといった動作には欠くことのできない要素となっています。元気アップ体操は、この体幹部、股関節まわりの筋力や柔軟性を高めることによって、生活の質を維持向上させることをねらいとしています。

行う際は、次の点に気をつけましょう。

- 無理に伸ばさない
- 反動をつけない
- 呼吸を止めない
- 自分に合った種目を、無理のない時間・回数
行う

無理に伸ばしたり、反動をつけたり、呼吸を止めて体操を行うと、筋肉は逆に緊張してしまい、けがのもとになります。また、行う時間や回数には特に決まりはありません。

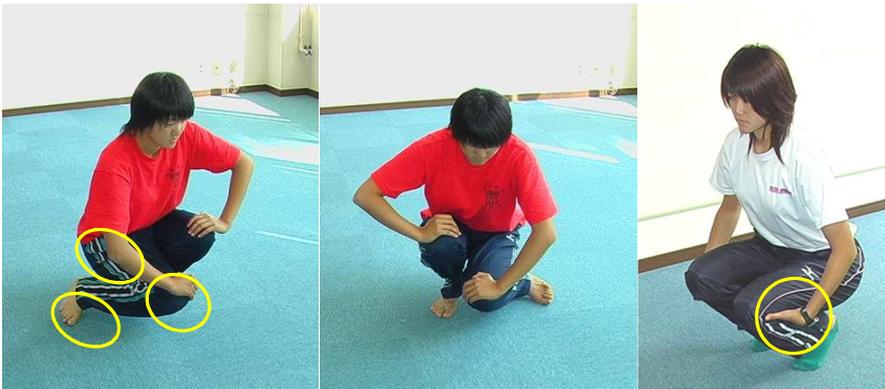
自分の体力レベルに合った種目を選び、負担にならない程度に気軽に取り組んでください。

からだほぐし編

(1) ひざほぐし

[効果] ひざ、足首、股関節をほぐします。

[方法] 両手を膝にあて、膝を交互に内側に入れるようにして、足首、膝、腰をひねります。手を膝の裏側に入れて行うとより効果的です。



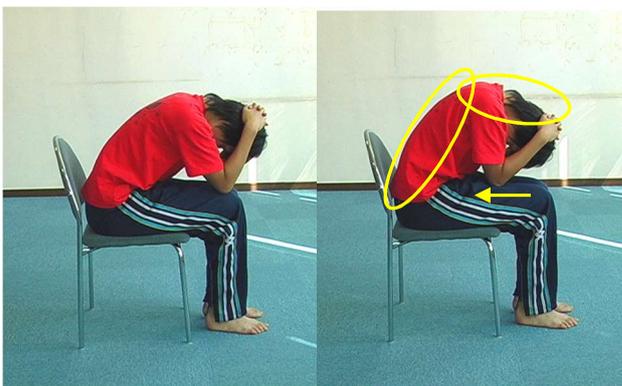
(2) かたほぐし



[効果] 肩、肩甲骨周辺をほぐします。

[方法] 肘を肩の高さまで上げ、円を描くように回転させます(①)。次に①の姿勢から、肘を胸の前で軽くあわせ(②、③)、①の姿勢に戻り、この動作を繰り返します。肩甲骨を積極的に動かしてください。

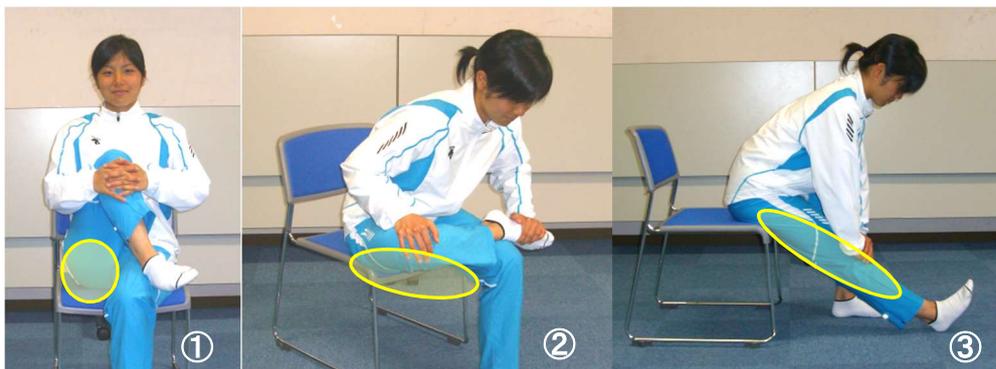
(3) せなかほぐし



[効果] 首、肩、背中、腰をほぐします。

[方法] 手を頭の後ろにあて、腕の重みを利用して首の後ろの部分伸ばします。次に、肘をお腹のほうに軽く引きつけ、首から背中にかけて伸ばしてください。このとき、あまり強くひきつけないように注意してください。

(4) おしりほぐし



[効果] おしり、太もも後ろ、腰をほぐします

[方法] 片方の足を反対側の足にクロスさせ、ひざを立てます。そのひざを両手で胸に引きつけて筋肉を伸ばします (①)。②のように足のひざの上へのせ、体を前に倒すことによっても同様の効果が得られます。片方のひざを伸ばし、かかとを床につけ、つま先を上に向けた姿勢をつくり、体をゆっくり前に倒して太ももの裏側を伸ばします (③)。

(5) こしほぐし



[効果] 腰、おしりをほぐします。

[方法] 膝を軽く曲げ、体を前に軽く倒します。そして手をだらりと下げ、体をゆっくりと右(または左)にひねります。ひねった方向と逆の腰の部分が伸びます。

(6) タオルを利用したほぐし運動



[効果] 腰、背中、肩をほぐします。

[方法] タオルを両足で踏み、体を上に引き上げることによって、腰、背中、肩を伸ばします。握りの位置を調節して適度に伸びるようにしてください。この時、強くひきつけすぎないように注意してください。

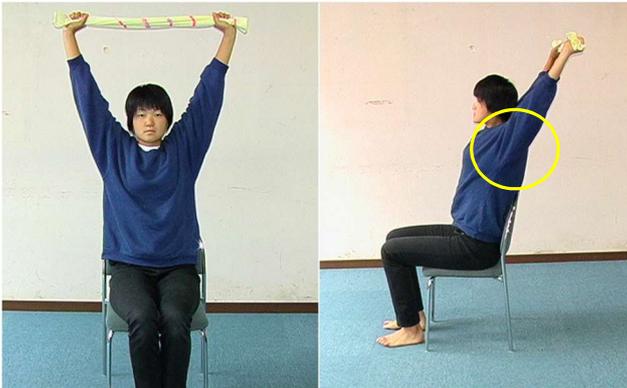
②



[効果] 太もも、ふくらはぎを伸ばします。

[方法] 足裏にタオルをかけ、足を斜め上方向に引き上げて太ももの裏側・ふくらはぎを伸ばします。この時、背中が丸くならないように、また、腕が曲がらないようにタオルを握る位置を調整してください。

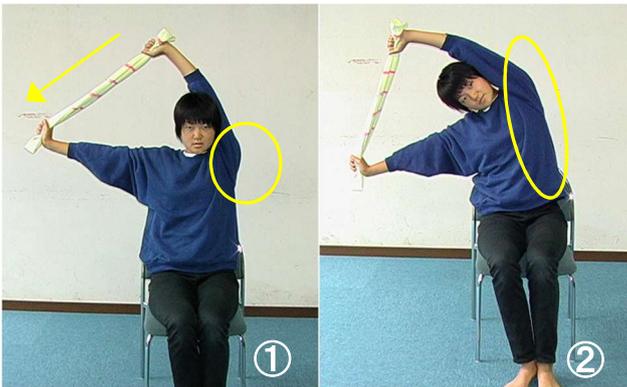
③



[効果] 肩、背中をほぐします。

[方法] タオルの両端を持ち、両手を上げ、胸を張るようにして肩の柔軟運動をします。背中が反りすぎないように注意してください。

④



[効果] 肩、体側を伸ばします。

[方法] タオルの両端を持ち、両手を上げ、体を横に倒さないように矢印の方向に引っ張ります。この時、肩の部分が伸びているのを意識しましょう。次に、体をゆっくり横に倒して、体の横側を伸ばします。呼吸を止めないように気をつけてください。

(7) 壁を利用したほぐし運動



[効果] 肩、体側、肩甲骨周辺をほぐします。

[方法] 腕を上にならすぐ伸ばし、壁に体をつけ、肩、体側を伸ばしてください(①②)。次に両手を壁につけ、ひじを張った姿勢から体をゆっくりひねり、肩甲骨周辺を伸ばします(③)。

筋力アップ編

(1) 下半身の筋力アップ

①



[効果] ふともも前・後部、おしりの筋力アップ

[方法] 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。膝を曲げて腰を下げ、また立位姿勢に戻ります。膝を曲げる時に膝が前に出過ぎないように、また、背中が曲がらないように注意してください。

②



[効果] 脚全体、おしりの筋力アップ

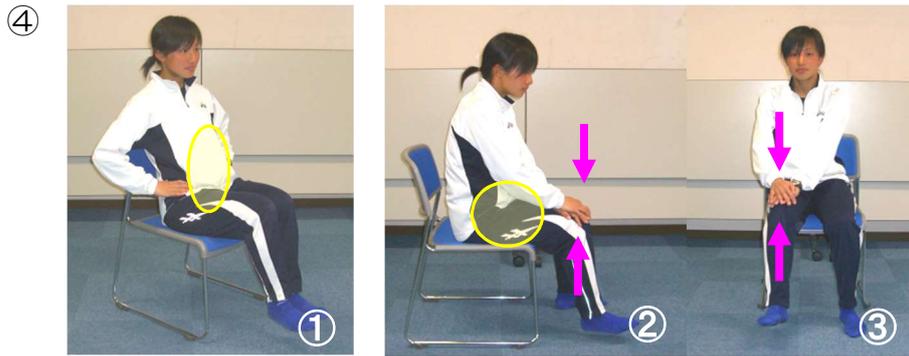
[方法] スタンスを肩幅より広く取って、膝を軽く曲げます。腰の高さを変えずに、ゆっくりと片方の足に重心を移動させます。片方の足に十分体重が乗ったら、同様に反対方向に重心を移動させます。以上の動作を数回繰り返します。この時呼吸を止めないように気をつけましょう

③



[効果] 脚全体、腰、おしりの筋力アップ

[方法] 足を前後に開いて股関節を伸ばします(①)。きつい場合はイスを補助にしても構いません(②③)。①の姿勢で重心を小さく上下に動かすと、太もも、股関節の筋力トレーニングになります。膝がつま先よりも出ないように気をつけましょう。



[効果] 腹筋群、太もも前部の筋力アップ

[方法] イスに腰掛け、両ひざをそろえて足を床から少し浮かせ、静止します(①)。ひざを高くあげると負荷が増します。片方のひざに両手を当て、上から押さえながら、その力に抵抗するように足を床から少し浮かせます(②③)。脚の付け根のトレーニングになります。



[効果] 太ももの裏側、おしりの筋力アップ

[方法] 椅子に深く腰掛け、両ひざを肩幅に開きます。手をまっすぐ前に伸ばし、バランスをとりながらゆっくり立ち上がります。今度は逆に立った姿勢からゆっくりと座り、この動作を繰り返します。

(2) 上半身の筋力アップ

① 壁腕立てふせ



[効果] 胸、肩、肩甲骨周辺の筋力アップ

[方法] 壁から 50cm ほど離れ、手を肩幅よりやや広げて壁につき、腕立てふせと同じように腕を曲げ伸ばしします。腕の力ではなく、肩甲骨周辺、背中の筋肉を使って体を起こすようにしてください。壁から離れると負荷が重くなります。肘を張った状態で行うようにしましょう。

②ひざ曲げ腕立てふせ



[効果] 胸、肩、肩甲骨周辺の筋力アップ

[方法] 手を肩幅よりやや広げて床につき、腕立てふせと同じように腕を曲げ伸ばしします。腕の力ではなく、肩甲骨周辺、背中筋肉を使って体を起こすようにしてください。腰を伸ばしていくと負荷が重くなります。肘を張った状態で行うようにしましょう。

③おしりの筋力アップ



[効果] おしり、背中、太ももの裏側の筋力アップ

[方法] 両手を肩幅に広げてしっかりと床につき、片方の足を上げ、しばらく静止します。太ももやおしりのひきしめに効果があります。

(茨城大学教育学部 上地勝准教授 監修)

4. 健康づくり事業

市や健康づくり団体が主体となって実施している健康づくり事業の一部を紹介します。

市内では、このほかにもサークル活動的なものや、民間事業者が実施しているものなど、様々な事業が展開されています。

(1) 身体活動・運動

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
ときめき元気塾	一般 (自治会単位)	健康づくり・仲間づくりのための 講義(栄養, 歯の健康等)・実技 (元気アップ体操, 体力測定)。 1コース6回12時間	健康推進課
元気アップ体操普及 事業	一般	健康づくり・介護予防のための筋 力アップ・柔軟運動	健康推進課
元気アップサポーター の会支援	元気アップサポ ーター育成コース修 了者	元気アップサポーター同士の情 報交換と交流によって会員の資 質の向上等を図り, 元気アップ 体操の普及を通じた市民の健康 づくりに寄与する。	健康推進課
健康づくり歩く会 (中学校区ごと)	一般	生活習慣病予防・健康保持増進 のための講話・ウォーキング	保健推進員 連絡協議会
三浜駅伝競走大会	中学生(県内) 高校生 一般	ひたちなか市と大洗町をコースと した駅伝競技大会 男子(中学・高校・一般1, 2 部), 女子(中学・高校・一般)の 7部門	市 大洗町
勝田全国マラソン大 会	高校生以上	石川運動ひろばを発着点とした マラソン大会 フルマラソン(男子・女子) 10km(男子・女子)の4部門	市
ひたちなか市民秋季 大運動会	一般	各中学校区単位の市民運動会	市 体育協会
各種スポーツ教室	市内居住者及び勤 務者	テニス(昼間・インドア), ジョギン グ, キッズ体操, バドミントンの各 教室	生活・文化・ス ポーツ公社

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
ウォーキング大会(ピンクリボンインひたちなか)	一般	ピンクリボン啓発活動を兼ねたウォーキング大会を開催	生活・文化・スポーツ公社
ワークプラザ勝田自主事業	勤労者	勤労者の教養及び健康増進を目的としたエアロビクス・ジャズダンス・フラダンス教室等を実施	勤労者総合福祉サービスセンター
高齢者スポーツ大会	60歳以上	ゲートボール, ペタンク, 輪投げ, グランドゴルフ等のスポーツ大会	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
介護予防教室	65歳以上の生活機能低下のおそれのある方	運動機能向上プログラム 口腔機能向上プログラム 栄養改善プログラム等	高齢福祉課
自彊術	一般	31の動作による呼吸法や全身運動から, 運動療法による自己体調管理を目指す。	生涯学習センター
からだセルフケア ～ノルディックウォーキング～	一般	簡単に楽しみながら有酸素運動をし, 健康増進を図る。	生涯学習センター
バランスコーディネーション	一般	簡単なストレッチ等を通じて, 体の筋力バランスや骨格バランス, 更には自律神経のバランスを整えていく。	1 中地区コミュニティセンター
すこやか生活のススメ	一般	冬を元気に過ごすためのヒントを講義や実技を通して学習する。	1 中地区コミュニティセンター
ハーブとアロマを楽しむ	一般	ハーブの効能とアロマテラピーを取り入れ身体にも環境にも優しく健やかに暮らすヒントを学習する。	1 中地区コミュニティセンター
みんなのエアロビクス	一般	テンポのよい音楽に合わせて楽しく体を動かす。声を出しながら動くことで, 心と体のリフレッシュを図る。	津田コミュニティセンター

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
ピラティス	一般	体幹を鍛えることにより、シェイプアップと体の内側からの健康づくりを目指す。	市毛コミュニティセンター
いきいき健康体操	一般	介護予防と健康な毎日を送ることを目標に自宅で簡単に出来る体操を学ぶ。	前渡コミュニティセンター
セルフリンパマッサージ	一般	カラダのリンパの流れをスムーズにするマッサージ方法を学ぶ。	前渡コミュニティセンター
中高年のための健康体操教室	一般	生活習慣病の予防と改善を目標に、簡単に無理なくできる体操の習得を目指す。	佐野コミュニティセンター
ベビーマッサージ 心とカラダのリフレッシュ	一般	ベビーマッサージをしながら、親子でふれあうことで、心身のリフレッシュを図る。	大島コミュニティセンター
ハーブとアロマで潤い生活	一般	潤いのある生活のために、ハーブとアロマの活用法を学ぶ。	田彦コミュニティセンター
アロマで美と健康	一般	アロマセラピーで美容や健康維持、またリラクゼーションやリフレッシュに役立つ活用法を学ぶ。	那珂湊コミュニティセンター
ピラティスで体カアップ	一般	呼吸や体の動き、体の奥深くにある筋肉(コアの筋肉)を意識しながら行うことで体の見えない部分をイメージし、体の中心に芯が1本通ったようなきれいな骨格を維持し、しなやかな体を目指す。	那珂湊コミュニティセンター
フェルデンクライス・メソッド～脳と体の健康法～	一般	リハビリから始まったやさしい体操。ゆっくりと体を動かして、心と体のバランスを整える。	大島コミュニティセンター

(2) 休養・心の健康づくり

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
親子絵本ふれあい事業	育児相談来所者	乳幼児期における絵本の読み聞かせの大切さについての講話	健康推進課
地域子育て支援センター事業	市内居住又は勤務者とその児童	あそびの広場, 育児情報の提供, 子育て相談, 子育てサークルの育成・支援, 講演会・講習会等	児童福祉課
家庭児童相談室	18歳未満の児童とその保護者	家庭相談員(4名)による, 子どもの養育に関する悩み事・子どもに関わる家庭の人間関係等児童福祉に関する相談	児童福祉課
思春期における保健福祉体験学習	小学生	赤ちゃん抱っこ体験, 離乳食試食, 性教育, マタニティ体験ドレス試着等	健康推進課
市民大学	16歳以上の市内居住又は在学・在勤者	幅広い分野での教養の習得等を目的とした講座 6講座・1講座年 10 回開講	生涯学習課
女性のための相談窓口	主に女性	DV・セクハラ・育児・夫婦間の問題等の相談, 女性の自立とエンパワーメントに向けた助言	女性生活課 (男女共同参画センター)
男女共同参画講座	一般	身のまわりの身近な問題から男女共同参画について考える講座 (介護, 育児, 自分自身の健康に関するものを含む)	女性生活課 (男女共同参画センター)
精神保健事業	一般	精神疾患をもつ在宅療養者の相談や家庭訪問の実施 デイケア(通所教室)	健康推進課
自殺予防対策	一般	自殺に関する正しい知識の普及, 自殺予防講演会, ゲートキーパー養成研修, 自殺予防キャンペーンの実施	健康推進課
心の健康相談	一般	精神保健, ひきこもり等に関する相談	健康推進課

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
高齢者クラブ育成	各高齢者クラブ	高齢者の豊かな経験と知識を生かした健康づくり・生きがいづくりを行う高齢者クラブの育成	社会福祉協議会
福祉バス	高齢者・身体障害者等の団体等	福祉団体等の研修に対するバスの提供	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
シルバー人材センター事業	60歳以上の市内居住者(会員制)	高齢者の就業機会の確保・増大, 福祉の増進	ひたちなか市 シルバー人材センター
老人福祉センター運営	概ね60歳以上	高齢者の余暇とコミュニケーションの場である馬渡荘, 大島荘, 高場荘, 金上荘, 津田いこいの家, みなと荘の運営	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
高齢者大学	60歳以上	文化教養・健康増進等の講座	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
高齢者芸能発表大会	60歳以上	ダンス・舞踊・民謡・詩吟・合唱等の発表	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
高齢者文化創作展	60歳以上	絵画・手工芸・彫刻・書・陶芸・写真等の発表	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
老人相談事業	65歳以上	老人相談員(2名)による高齢者の悩み事等の相談	社会福祉協議会
お年寄りのふれあい 電話相談事業	概ね70歳以上の一人暮らしの方	高齢者が持つ生活上の悩みごと等の電話相談	社会福祉協議会
愛の定期便事業	満70歳以上の市内居住者で一人暮らしの方	安否確認・健康保持・孤独感の解消を目的とした牛乳等乳製品の配布	高齢福祉課 (民間事業者委託)
ひとり暮らし高齢者「小地域ネットワーク」事業	70歳以上の一人暮らしの方 65歳以上の病弱者	見守り協力員(地域住民3人)による, 一人暮らし高齢者の日常生活の安全の確認	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
生活援助員派遣事業	県営もみじが丘アパートのシルバーハウジング入居者	入居者に対する生活相談・安否確認	高齢福祉課 (北勝園委託)
ハーモニーセンター管理運営	もみじが丘団地入居者及び地域住民	生きがいづくり・コミュニケーションの場の提供等	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
高齢者ふれあいサロン	高齢者の健康・生きがいづくりを支援する団体	高齢者相互及び他世代との交流を深める活動を行う	高齢福祉課
ワイワイふれあい館の運営	二中学区及び近郊の高齢者等	地域住民の生きがいづくり, 健康づくりと世代間交流	高齢福祉課 (ワイワイふれあい館)

(3) 歯の健康

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
乳幼児歯っぴい相談	5歳までの乳幼児と保護者	歯科衛生士による個別での歯みがき指導, 相談	健康推進課
歯科相談	一般	歯科衛生士による歯科相談やブラッシング指導	健康推進課
歯みがき指導	保育所児 幼稚園児	歯みがきにより歯の衛生管理を行い, 正しい生活習慣を身に付ける。	保育所 幼稚園

(4) 保健相談・指導

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
母子健康手帳交付	妊婦とその家族	妊娠中の健康管理, 母子健康手帳の使い方, 予防接種等についての個別指導等	健康推進課
プレパパ・プレママ教室	妊婦とその家族	妊娠中の過ごし方の講話(栄養・歯科衛生等), 沐浴実習, 出産のDVD上映等	健康推進課

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
家庭訪問(養育支援・母子保健)	要支援妊産婦 幼児健診等の要観察児・未受診児等	・母子保健コーディネーター等による要支援妊産婦に対する支援訪問 ・保健, 保育, 栄養, ことば, しつけ等の訪問指導	健康推進課
産後ケア	生後3か月未満の乳児とその保護者	協力医療機関における母子の心身のケア, 授乳指導, 育児相談等	健康推進課
乳児家庭全戸訪問	概ね生後4か月までの乳児とその保護者	保健師等による育児相談, 保健事業等の紹介, 「親子手帳」の配布を含めた訪問指導	健康推進課
助産師によるおっぱい相談	母乳について相談を希望される方	母乳育児をする母親に対しての指導・相談	健康推進課
母子保健相談	3～12か月児	問診, 身体計測, 発達・発育チェック, 保健・保育・栄養指導	健康推進課
5～6か月児育児相談	5～6か月児	問診, 身体計測, 保健・保育・栄養指導, 離乳食指導	健康推進課
赤ちゃんランド	5～6か月育児相談に来所した母子	子育てのアドバイス, 母親同士の話し合い	健康推進課
わんぱくランド S・m・M	1歳6か月児健診の要観察児	育児指導・相談	健康推進課
わんぱくランドL	3歳児健診の要観察児	育児指導・相談	健康推進課
わんぱく相談	わんぱくランドm・M・L来所者, その他の幼児	発育・発達相談	健康推進課
子育てダイヤル	乳幼児・妊産婦	電話による育児相談や妊産婦健康相談	健康推進課
子育て支援センターでの保健相談	乳幼児	育児全般の相談・指導	児童福祉課
健康相談	一般	来所・電話で生活習慣病等についての健康相談	健康推進課

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
特定保健指導 (動機づけ支援)	特定健康診査結果で、動機づけ支援に階層化された方	メタボリックシンドロームや生活習慣病予防のための集団指導(講話, 栄養指導, 運動指導)や訪問指導	健康推進課
特定保健指導 (積極的支援)	特定健康診査結果で、積極的支援に階層化された方	メタボリックシンドローム改善の行動変容のため、個別面接や訪問指導, 電話支援等による保健指導	健康推進課
健診事後指導	健診の要指導者・要医療者, 多受診・乱受診者	栄養や運動に関する保健指導, 要医療者への受診緩衝, 多受診・乱受診者に対する訪問指導	健康推進課
がん検診事後指導	各種がん検診の要精検者	精密検査受診勧奨, 保健指導	健康推進課

(5) 各種健診 (検診)

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
妊婦健診	妊婦	血圧測定, 血液検査(血色素検査等), 尿検査, 超音波検査等	健康推進課 (医療機関委託)
乳児健診	1歳未満児	発達・発育チェック, 内科健診	健康推進課 (医療機関委託)
幼児健診(1歳6か月児健診)	1歳6か月～2歳未満児	問診, 身体計測, 内科・歯科診察, 歯みがき指導, 保健・保育・栄養・ことば・しつけ・	健康推進課
幼児健診(3歳児健診)	3歳～4歳未満児	問診, 身体計測, 内科・歯科診察, 尿検査, 歯みがき指導, 保健相談, 保育・栄養・ことばの相談, 視力検査, 聴力検査	健康推進課
結核健診	65歳以上	胸部エックス線間接撮影	健康推進課
ヤング健診	18～39歳	問診, 身体計測, 血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能), 血圧, 尿検査	健康推進課

事業名	対象者		事業の概要等	実施主体
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今までに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方		B型・C型肝炎ウイルス検査	健康推進課
胃がん検診	40歳以上		問診, エックス線検査または内視鏡検査(医療機関検診のみ)	健康推進課
肺がん検診	40歳以上		胸部エックス線撮影, 二重読影	健康推進課
肺がん喀痰検診	50歳以上の該当者		喀痰細胞診検査	健康推進課
大腸がん検診	40歳以上		問診, 便潜血反応検査	健康推進課
乳がん検診	30歳～65歳の女性		視触診, 超音波検査	健康推進課
	40歳以上の女性		マンモグラフィ検査	
子宮がん検診	頸部:20歳以上の女性 体部:医師が必要と認めた方		問診, 細胞診検査	健康推進課
がん検診推進事業	子宮がん	20・25・30・35・40歳で5年間未受診者	対象者へ無料クーポンを交付し, 子宮頸がん検診受診を勧奨	健康推進課
	乳がん	40・45・50・55・60歳で5年間未受診者	対象者へ無料クーポンを交付し, 乳がん検診(マンモグラフィ)受診を勧奨	
	大腸がん	40歳以上の女性	対象者へ無料クーポンを交付し, 大腸がん検診受診を勧奨	
骨粗しょう症検診	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳の女性		問診, 超音波検査	健康推進課
前立腺がん検診	50歳以上の男性(未治療者)		血液中の前立腺特異抗原検査(PSA)を行う。	健康推進課
人間ドック受診費用補助事業	国民健康保険被保険者で35歳以上かつ国保税完納者		人間ドック受検に対する健診料の補助	国保年金課

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
脳ドック受診費用補助事業	国民健康保険被保険者で35歳以上かつ国保税完納者	脳ドック受検に対する健診料の補助	国保年金課
特定健康診査	40～74歳の国民健康保険被保険者	【基本項目】身長、体重、BMI、腹囲、血圧、尿検査、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査 【詳細項目】心電図、眼底検査、貧血検査	国保年金課
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療の被保険者	【基本項目】身長、体重、BMI、血圧、尿検査、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査 【詳細項目】心電図、眼底検査、貧血検査	国保年金課

(6) 予防接種

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
定期予防接種	予防接種法による規定年齢	個別接種(実施医療機関): ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)、BCG、麻しん風しん混合(MR)、水痘、日本脳炎、二種混合(ジフテリア・破傷風)、インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、子宮頸がん予防接種	健康推進課
助成対象となる任意予防接種	生後6週から32週未満(ワクチンの種類により異なる)	個別接種(実施医療機関): ロタウイルス予防接種	健康推進課
	1歳以上就学前の3月末日	個別接種(実施医療機関): おたふくかぜ予防接種	健康推進課
	1歳～中学3年生まで	個別接種(実施医療機関): 小児インフルエンザ予防接種	健康推進課
	風しん抗体価の低い妊娠希望者	個別接種(実施医療機関): 大人の風しん予防接種	健康推進課
	65歳以上の定期接種対象外の方	個別接種(実施医療機関): 高齢者肺炎球菌予防接種	健康推進課

(7) 介護等

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
高齢者住宅整備資金貸付事業	高齢者と同居している親族	高齢者のための居室整備に対する貸付	高齢福祉課
高齢者生活援助サービス事業	65歳以上の一人暮らし又は高齢者世帯, 60歳以上の心身に障害のある一人暮らしの方	軽易な日常生活の援助	シルバー人材センター
おとしより相談センター(地域包括支援センター)	65歳以上の高齢者とその家族	介護・福祉・保健・医療等おとしよりの方々の総合的な相談窓口 要介護状態に陥らないための介護予防プランの作成	高齢福祉課 (社会福祉法人等委託)
認知症初期集中支援チーム	40歳以上の在宅で生活する方のうち, 認知症が疑われる方又は認知症の方で, 医療・介護サービスを受けていない方	認知症や認知症の疑いがある本人やその家族を訪問し, 早期診断・早期対応に向けた支援を実施	高齢福祉課 (社会福祉法人等委託)
寝具洗濯乾燥消毒サービス事業	介護保険の要介護3・4・5認定者で在宅介護を受けている方	寝具等の洗濯・乾燥・消毒サービス(年1回3品目以内)	高齢福祉課
介護者交流事業	介護保険の要介護3・4・5認定者を介護している家族	介護者のリフレッシュを図るための日帰り研修・介護者研修	高齢福祉課 (社会福祉協議会委託)
高齢者住宅改修補助金	65歳以上の高齢者で在宅で生活している介護予防・日常生活支援サービス事業対象者	手すりの取り付けなど住宅改修に要する費用の一部補助	高齢福祉課
緊急通報システム事業	70歳以上の一人暮らしの方で介護保険の要支援以上の認定者 重度疾病がある方	緊急時に簡単な操作で市消防本部に自動通報できる機器の設置	高齢福祉課 (設置運営のみ社会福祉協議会委託)

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
はり・きゅう・マッサージ助成券発行事業	65歳以上	はり・きゅう・マッサージ助成券の交付 1回1,000円/年間15枚まで	高齢福祉課
在宅ねたきり高齢者等おむつ券助成事業	介護保険の要介護3・4・5認定者で、在宅介護を受けている方	おむつ購入に必要な費用の助成(毎月2,000円,申請された月からその月が属する年度末の月まで)	高齢福祉課
福祉電話の貸与	65歳以上の一人暮らしの方で、電話を保有していない所得税非課税世帯の方	無料で電話加入権を貸与し、基本料金を助成する。	高齢福祉課
介護予防・日常生活支援総合事業(介護予防・生活支援サービス事業)	要支援者及び介護予防・生活支援サービス事業対象者	訪問型サービス,通所型サービス,その他の生活支援サービス,介護予防ケアマネジメントを実施。	高齢福祉課
介護予防・日常生活支援総合事業(一般介護予防事業)	65歳以上	生きがいづくり,役割づくりを大切にしながら自助・互助・公助の仕組みを広げていく。足腰の筋力アップのための体操教室等を実施。	高齢福祉課

(8) 栄養・食生活

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
親子クッキング (親子で減塩大作戦)	小学生とその家族	食に対する理解を深め,正しい食習慣の形成と減塩の啓発のための料理教室	食生活改善推進員連絡協議会 健康推進課
生活習慣病予防のための料理教室	一般	生活習慣病予防,重症化予防のための地区伝達料理講習会	食生活改善推進員連絡協議会
男性料理教室	成人男性	食生活の自己管理,食生活改善のための料理教室	食生活改善推進員連絡協議会

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
食文化伝承料理教室	中学生以下の子ども の保護者	地域に受け継がれている食文化を次世代に伝承することを目的とした料理教室	食生活改善推進員連絡協議会
食生活改善推進員料理コンクール	食生活改善推進員	テーマを設定して、会員の健康食に関する知識・技術の向上に寄与し、会員同士の連携、地区活動の活性化を図る。	食生活改善推進員連絡協議会
食育啓発キャンペーン	一般	健診会場や商業施設などで食育の大切さをPRする。	食生活改善推進員連絡協議会
食生活改善推進員養成講習会	一般	健康の保持増進のために、適正な食生活の定着を図る地域のリーダー的役割を担う食育ボランティアを育成する。	健康推進課
栄養相談	一般	母子(子供の偏食、小児肥満等)、成人(生活習慣病予防等)の個別相談	健康推進課
減塩大作戦	一般	健康教室や健診会場において減塩の大切さを啓発	健康推進課
減塩大作戦「ようこそ！うれ塩カフェへ」	おおむね 40 代までの女性	若い世代の女性に講話と調理実習を行い、減塩の大切さを啓発	健康推進課
若いうちから減塩大作戦	おおむね 40 代までの成人	40 代までの健診受診者へ減塩の大切さを啓発	健康推進課
基本から学ぶ男性料理教室	成人男性	介護予防を目的とした情報提供と調理実習	健康推進課
離乳食教室	4～6 か月の乳児と保護者	管理栄養士による離乳食作りとデモストレーション、試食、相談	健康推進課
生涯学習講座	一般	ヘルシーメニュー、おやつ作り、行事食などテーマごとの料理教室	生涯学習センター

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
在宅高齢者配食サービス事業	70 歳以上の一人暮らし又は高齢者世帯, 概ね 60 歳以上の心身に障害のある一人暮らしの方	栄養のバランスのとれた食事の提供(月曜日から金曜日までの夕食の配達), 安否の確認。普通食又は制限食	高齢福祉課(民間事業者委託)
箸の正しい持ち方指導	保育所児 幼稚園児	正しい箸の持ち方や食事のマナーを身に付ける。	保育所 幼稚園
野菜栽培及び収穫の体験	保育所児 幼稚園児	野菜の栽培や収穫を行い, 野菜作りに興味や関心を持つことで, 植物の成長や収穫の喜びを知り, 生産に関わる人々への感謝の念を深める。	保育所 幼稚園
給食食材の下処理体験	保育所児	豆やとうもろこしの皮むきなどの食材の簡単な下処理を体験することで, 食への関心を高める。	保育所
献立表, 給食だよりの配布	保育所児保護者 幼稚園児保護者 小・中学校児童生徒, 保護者	給食に関心を持ち, 栄養や地域の産物等, 食に関する情報を提供し理解を深める。	保育所 幼稚園 小・中学校
家庭教育学級での食育学習	保育所児保護者 幼稚園児保護者 小学校児童保護者	保護者を対象とした学級で食育を取り上げ, 保護者の理解を深める。	保育所 幼稚園 小学校
各教科, 特別活動	小・中学校児童生徒	各教科と食育を関連させ, 楽しい食事, 健康によい食事のとり方, 清潔な給食など, 望ましい食習慣を身に付ける。	小・中学校
総合的な学習の時間における「食」に関する指導	小・中学校児童生徒	食をとりまく気候, ゴミ, 歴史, 農業生産等について段階的, 系統的に指導し, 食への関心と理解を深める。	小・中学校

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
給食時指導	小・中学校児童生徒	給食時にカルタ，紙芝居，クイズ，栄養一口メモやバイキング形式の給食等により，自らの身体をつくる栄養に関する知識や自己管理能力を深める。	小・中学校 給食センター
給食試食会	幼稚園児と保護者 小・中学校児童生徒と保護者	保護者が給食を試食することにより，給食及び食育についての理解を深める。	幼稚園 小・中学校
生産者との交流	生産者 小・中学校児童生徒	生産者を講師としての授業や給食に使用している野菜等の生産者との交流給食で，生産者への感謝，農家のくらし，農作物への興味・関心や相互の理解を深める。	小・中学校
「いばらき健康づくり支援店」事業のPR	一般	県の「いばらき健康づくり支援店」制度のPRを行い，健康的な食を発信している飲食店等の情報を周知する。	健康推進課
食育体験推進のまち事業	一般	市の地域資源を食育の教材とした食品製造の体験，特産品の開発を行うことにより，地域の食の生産・流通・食生活を見直す機会をつくり，あわせて地域の小規模事業の活性化を図る。	ひたちなか商 工会議所
農業体験ツアー	一般	さつまいもの苗植え，ほしいもづくりなどを体験することで，食への関心を高める。	常陸農業協同 組合
総合的な学習の時間を利用した農業体験	小・中学校児童生徒	総合的な学習の時間を利用して農業や食品加工を体験し，子どもたちが農業の知識を深め地域と関わり，食に対する関心を高める。	常陸農業協同 組合 小・中学校

事業名	対象者	事業の概要等	実施主体
田植講習会	小学校児童	小学生が田植えを体験することで生産者と交流し、食への関心を高める。	常陸農業協同組合 小学校
食育に関する情報の収集・提供	一般	食育に関する情報を収集し、市報やホームページ等で発信する。	健康推進課 消費生活センター、農政課
学校給食への地場野菜納入	小・中学校 学校給食センター	学校給食へ地場野菜を利用することにより、地域の産品についての理解を深め、地域の食への関心を高める。	常陸農業協同組合 小・中学校 学校給食センター
給食での季節メニューの提供	小・中学校 学校給食センター	郷土料理、行事食、季節メニューを提供し、地域の伝統食への理解と関心を高める。	小・中学校 学校給食センター
特産品のPR	一般	市特産品について、ホームページ、パンフレット等で広報を行う。	市、ひたちなか商工会議所 常陸農業協同組合等
市の産品を利用したメニューの紹介	一般	ホームページ、パンフレット等で地場産品を利用したメニューを紹介し、地場産品に対する理解と関心を高める。	健康推進課
魚を使った料理講習会	一般	地元漁港に水揚げされた魚を使った調理講習会を開催し、魚食普及促進及び郷土の食についての理解と関心を高める。	那珂湊漁業協同組合女性部
産業交流フェア	一般	農協、漁協、市民団体、飲食店等市内全域の関連機関の参加により、様々な地域資源を活用した料理・産品を提供し、地域の食・産品への理解を深め、普及・啓発を図る。	ひたちなか市 産業交流フェア推進協議会
「食育の日」を通じた啓発	一般	県の食育啓発事業等に協力し、継続的に啓発	県、市

5. いばらきヘルスロード（茨城県事業）

茨城県では、子どもからお年寄まで、また障害のある人も安全に歩ける「ヘルスロード」を指定し、ウォーキングの推進と健康づくりの実践を支援しています。

ヘルスロードを歩くことにより、茨城県の風土・歴史・産物・人物にふれ、自然や環境を大切に思うようになることも期待されています。

市では、県のヘルスロード事業に協力しており、市内では下記の14コースが設定されています。

コース番号	コース名	距離(km)
016	大通りの歩道ウォーキング	6.1
168	しおさいくじらの大ちゃんコース	2.0
169	名平洞野鳥観察コース	1.4
182	那珂湊駅からおさかな市場まで	1.7
183	魚市場から姥の懐へのみち	2.0
184	平磯公園から中生代白亜紀層	2.1
185	石川運動ひろば	0.7
186	勝田駅から武田氏館へのみち	3.5
187	勝田駅西口ウォーキングコース	4.0
209	那珂湊駅から名平洞公園へのみち	1.8
210	名平洞公園から十三奉行へのみち	2.6
211	十三奉行交差点から海浜公園南口へのみち	2.6
212	ひたちなか市総合運動公園コース	2.0
213	六ツ野公園周辺コース	3.1

※ いばらきヘルスロードについて、詳しくは茨城県保健福祉部保健予防課または、茨城県立健康プラザのホームページをご参照ください。

○茨城県保健福祉部保健予防課

http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/health-road/h-road_index.htm

○茨城県立健康プラザ

http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/healthroad.htm

6. ひたちなか市ウォーキングロード

ウォーキングロードとは、身近な場所で散策しながらウォーキングをすることにより、市民の健康づくりを図ることを目的に市が独自に選定したウォーキングコースのことです。市では、津田運動ひろば内にウォーキングコースを整備するとともに、佐野地区及び那珂湊地区にそれぞれウォーキングロードを設けました。なお、ウォーキングロードのコースの起点となる場所には、コースマップがひと目で分かる案内板を設置し、コース沿いにある電柱には、案内表示の看板を貼り付けております。

健康維持のためには、継続的な運動が効果的です。そこで、ウォーキングは気軽にでき、全身運動にもなるので最適です。準備運動をしっかり行い、無理をせずに楽しみながら歩きましょう。

① 津田運動ひろばウォーキングコース

津田運動ひろば内に整備した全長 462m の周回コースで、歩きやすいウレタンチップ舗装となっています。



② 佐野地区ウォーキングロード

佐野コミュニティセンター（駐車場）がスタート・ゴールとなっており、コースマップのわかる案内板があります。距離は約 2.2 キロになります。



③ 名平洞ウォーキングロード(那珂湊地区)

名平洞公園（駐車場）がスタート・ゴールとなっており、コースマップのわかる案内板があります。距離は約 1.7 キロになります。



7. ひたちなか市健康づくり推進協議会委員名簿

順不同・敬称略

氏 名	関係団体	
永井 庸次	ひたちなか市医師会	
黒澤 崇	ひたちなか市医師会	
関 雅彦	ひたちなか市医師会	
浅香 康仁	ひたちなか市歯科医師会	
樗木 昭	ひたちなか薬剤師会	
高橋 邦久	(株)日立製作所水戸事業所	
興野 正憲	ひたちなか市社会福祉協議会	
渡辺千枝子	ひたちなか市高齢者クラブ連合会	
安 正機	ひたちなか市連合民生委員児童委員協議会	
綱川 正	ひたちなか市体育協会	
高野千代子	ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会	
藤咲スエ子	ひたちなか市保健推進員連絡協議会	
入江ふじこ	茨城県ひたちなか保健所長	
根本 宣好	ひたちなか市教育次長	
高田 晃一	ひたちなか市福祉部長	

8. 計画策定の経緯

期 日	会 議	備 考
平成 27 年 8 月 27 日	第 1 回健康づくり推進協議会 ・食育推進計画の統合について ・構成計画案について ・策定までの流れについて	
平成 28 年 2 月 23 日	第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート調査について	
平成 28 年 6 月～7 月		健康づくりアンケート 調査実施
平成 28 年 8 月～9 月		アンケート調査結果の 集計・分析
平成 28 年 11 月 10 日	第 1 回健康づくり推進協議会 ・アンケートの結果について ・目標値の設定について ・重点取組項目について ・策定までの流れについて	
平成 29 年 2 月 1 日	第 2 回健康づくり推進協議会 ・計画（案）について	
平成 29 年 2 月 27 日	3 月庁議 ・計画の報告・決定	
平成 29 年 3 月 23 日	3 月議会文教福祉委員会 ・議会報告	

発行

ひたちなか市福祉部健康推進課

〒312-0016 ひたちなか市松戸町1丁目14番1号

TEL (029) 276-5222 FAX (029) 276-0209