

## 第4章 健康増進計画

### 1 健康づくりへの取り組み

#### (1) 身体活動と運動

##### 《現状と課題》

身体活動量の増加や定期的な運動は、心疾患・脳卒中・糖尿病・乳がん・大腸がんなどの予防に役立つほか、高血圧・肥満の予防やストレス解消、メンタルヘルスの改善、生活の質（QOL）の向上など様々な効果があることが認められています。

さらに、高齢者に対して運動器の機能や認知機能の維持・向上など、介護予防にも効果的であることが分かっています。

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取り組みと意識づけが必要です。

#### ひとくちメモ

身体活動とは・・・

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き

（具体例）犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤など

運動とは・・・

身体活動のうち、スポーツなどの健康・体力維持増進を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動

（具体例）元気アップ体操、ジョギング、水泳、スポーツジムなど。

#### ○ 元気アップ体操の普及

元気アップ体操は、第1次元気アッププラン策定時に生活習慣病の予防と生活の質の向上を目的に、茨城大学教育学部の上地教授に考案いただいたオリジナルの体操です。

元気アップ体操は、地域の健康づくりの場として、地域の見守りと支えあいの中で自主的に活動する「ときめき元気塾」の核となるもので、無理なく楽しみながら運動習慣を身につける体操です。

これまで、元気アップサポーターの育成やフォローアップ研修、市保健師等の派遣など、ときめき元気塾の運営を支援するとともに、元気アップ体操の普及に取り組んできました。

ときめき元気塾を運営する元気アップサポーターの高齢化、新型コロナウイルスの影響などにより、定期的かつ継続的にときめき元気塾を開催することが難しくなっています。

令和2年度に、ときめき元気塾の運営を支援するため、ときめき元気塾で普段実施している元気アップ体操や脳トレ遊びの動画を撮影してDVD等を作成し、元気アップサポーターに配布しました。

ときめき元気塾開催状況・・・各自治会で開催しています。

年度	H29	H30	R1	R2
開催自治会数	34	37	38	33 (活動休止5)
開催回数	678	720	660	61
延参加者数	11,997人	12,797人	11,688人	3,328人

元気アップ教室開催状況・・・自治会でときめき元気塾が開催されていない方が参加しています。

場所		H29	H30	R1	R2
ヘルス・ケア・センター	開催回数	24	24	22	11
	延参加者数	756人	756人	637人	357人
那珂湊保健相談センター	開催回数	24	24	22	11
	延参加者数	493人	576人	637人	252人

元気アップサポーターの育成状況

年度	H29	H30	R1	R2
育成コース修了者数	10人	16人	7人	14人
サポーター数	138人	138人	138人	150人

元気アップサポーターのフォローアップ研修

年度	H29	H30	R1	R2
開催数	4回	4回	3回	6回
参加者数	212人	225人	167人	102人

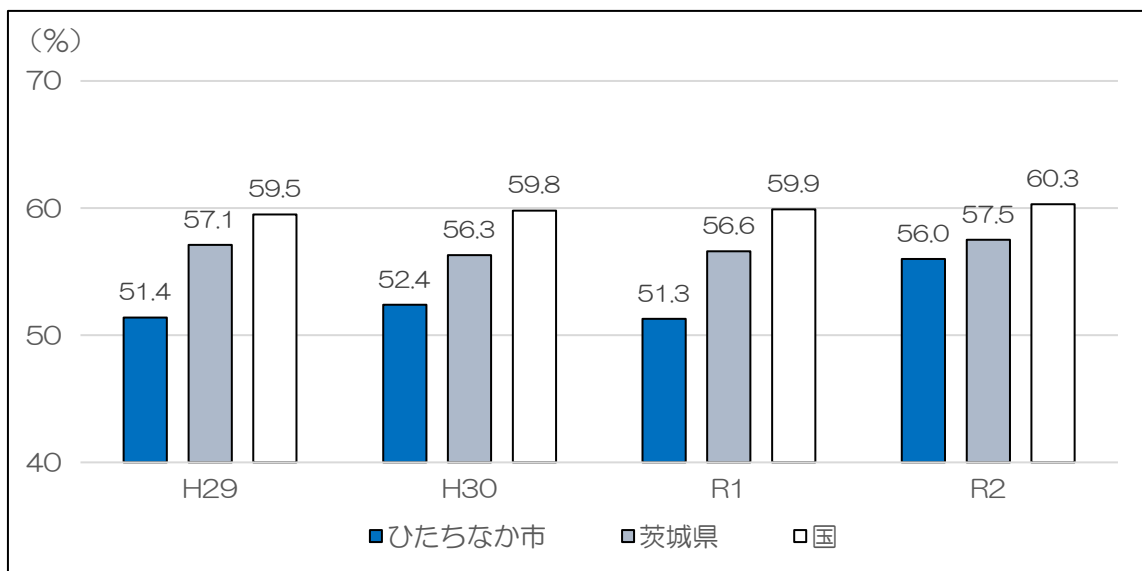


○ 国民健康保険加入者の特定健康診査質問票より

運動習慣のない人の割合は、県・国と比較すると低い結果ではありますが、過半数の方は、継続的な運動を行っていない（＝運動習慣のない）状況となっています。

質問：「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。」

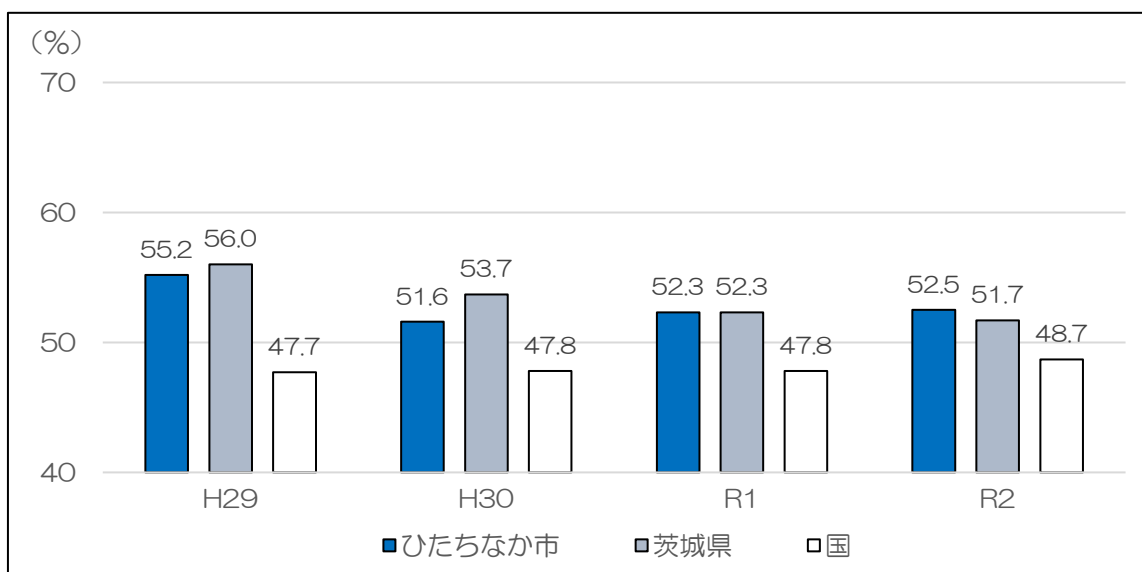
回答：「いいえ」（運動習慣のない人）



身体活動が1時間に満たない人の割合は、県・国より高い結果となっています。買い物や通勤等の外出にあたり、徒歩、自転車を利用する等、意識的に体を動かして身体活動量を増やす必要があります。

質問：「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。」

回答：「いいえ」（身体活動が1時間に満たない人）





## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 運動不足の解消・体力維持，介護予防のために，ウォーキングなど自分にあった身体活動や運動を行いましょう。
- 家庭や職場など日常生活の中で，意識して身体を動かしましょう。
- 親子や家族で身体を使った遊びを楽しみましょう。
- 自治会や様々な団体が行うスポーツイベントや介護予防教室に積極的に参加しましょう。

### 市の取り組み

#### 1) 情報発信に取り組みます。

「いばらきヘルスロード」や「ひたちなか市ウォーキングロード」に加え「市内史跡巡り」など，ウォーキングに適したコースについて，市ホームページや市報等で情報発信します。	健康推進課
親水性中央公園や六ッ野スポーツの杜公園等，身近な地域で運動に親しむことができる場所について，市ホームページや市報等で情報発信します。	公園緑地課

#### 2) 身体活動と運動の普及啓発に取り組みます。

市民ふれあい講座や地域のスポーツイベントを通して，市民が健康づくりを自らの問題として主体的に取り組めるよう，運動についての知識・技術の習得を支援します。	スポーツ振興課 健康推進課 高齢福祉課
ときめき元気塾や元気アップ体操，シルバーリハビリ体操など介護予防も含めた身体活動や運動の普及を推進します。	高齢福祉課

#### 3) 主体的に取り組む市民等を支援します。

元気アップサポーターの育成を支援します。	高齢福祉課
元気アップサポーター，シルバーリハビリ体操指導士等，介護予防や運動のリーダー活動を支援します。	高齢福祉課

#### 《指標》

指標	R3現状値（R2実績）		目標値		目標値設定の考え方
	男	女	男	女	
運動習慣のない人の割合	50.6%	60.1%	40%以下	50%以下	市独自
身体活動が1時間に満たない人の割合	48.2%	55.7%	45%以下	50%以下	市独自

## (2) 休養とこころの健康

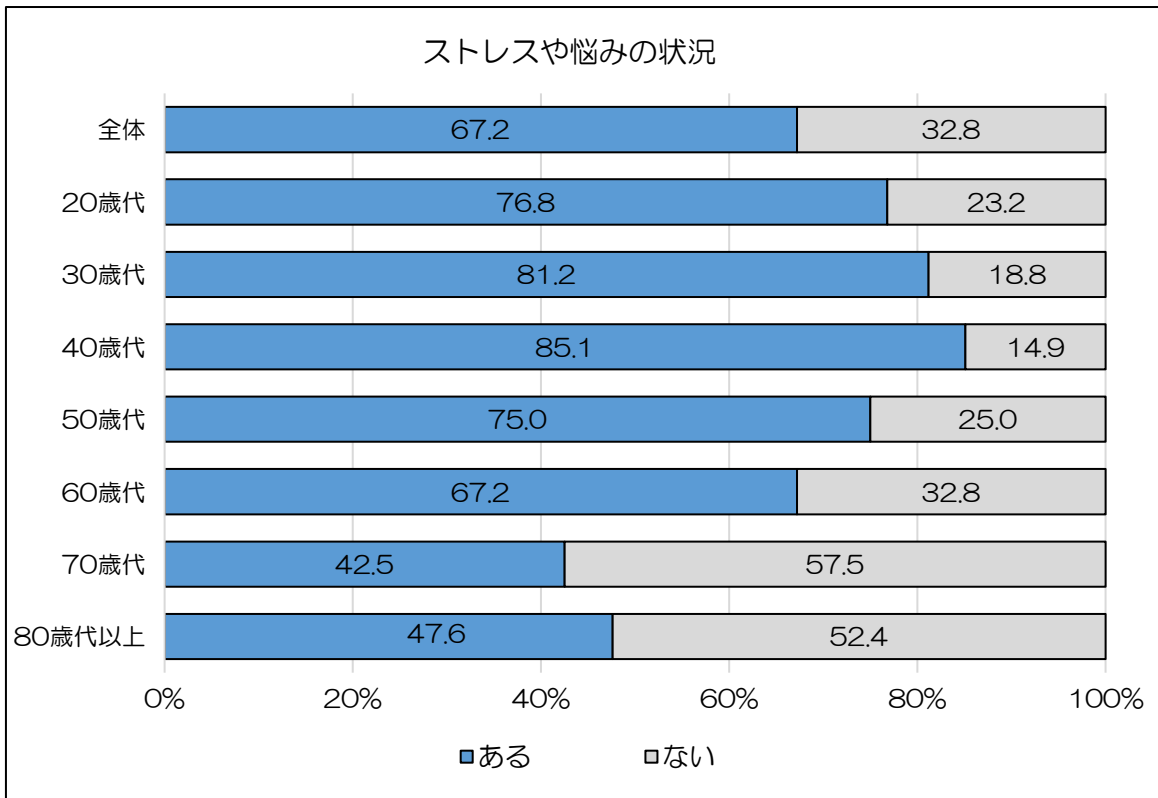
### 《現状と課題》

こころの健康は、身体活動や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素であり、人がいきいきと自分らしく生きるために欠かせないものです。

こころの健康には、病気の有無，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。こころの健康を保つためには、休養，ストレス管理，十分な睡眠が大切であるとともに、こころの健康が損なわれている時には、早めに専門機関を受診することも必要です。

健康づくりに関するアンケート結果をみると、67.2%の方が「ストレスや悩みがある」と回答しています。また、20～60歳代のいずれの年代においても高い割合となっています。

質問：「日常生活の中でストレスや悩みはありますか。」

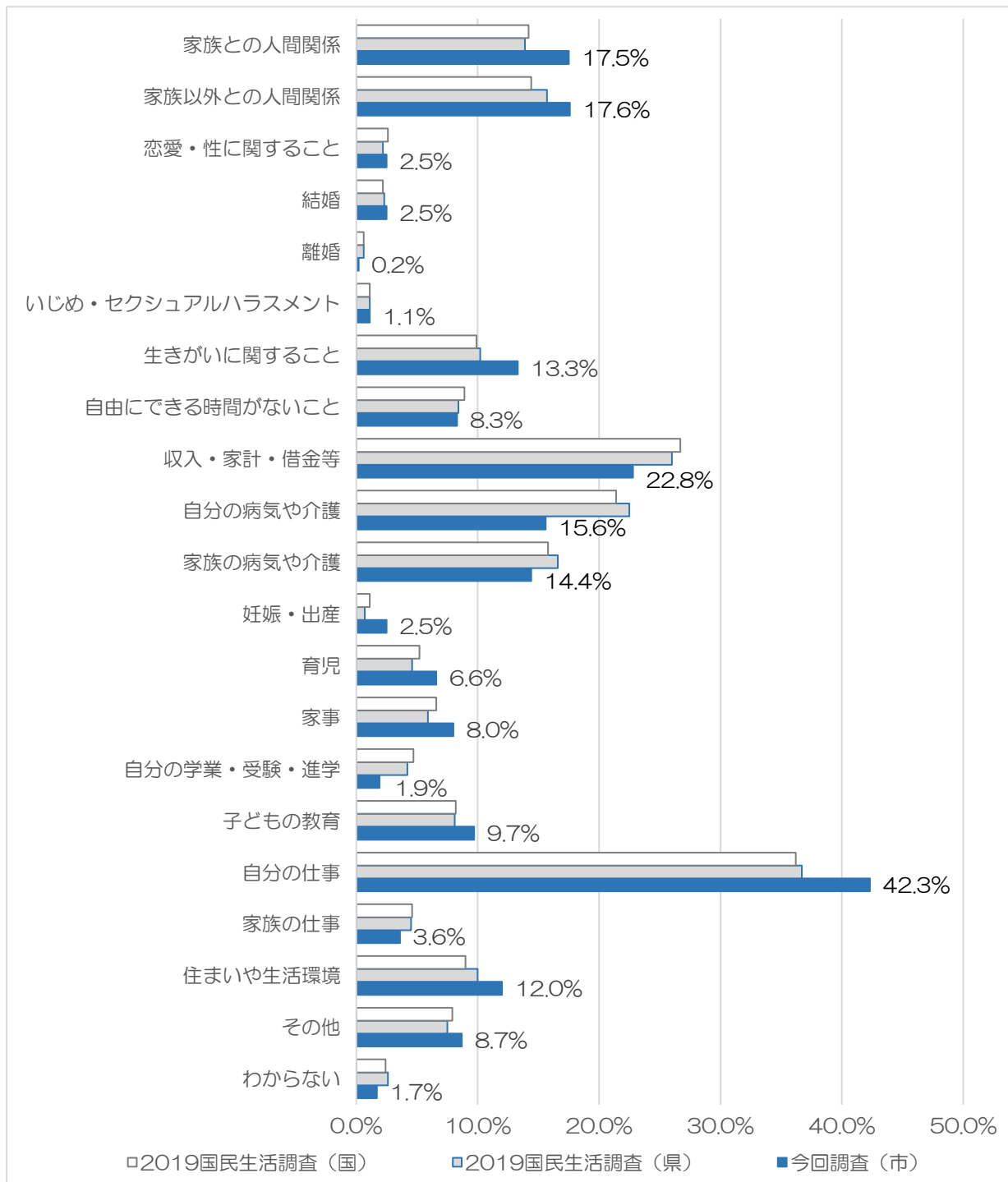


健康づくりに関するアンケート【一般】より

ストレスや悩みの原因については、「自分の仕事」が42.3%と最も多く、次いで「収入・家計・借金等」22.8%、「家族以外との人間関係」17.6%、「家族との人間関係」17.5%、「自分の病気や介護」15.6%、「家族の病気や介護」14.4%となっています。

これらの上位の項目は、2019国民生活調査（県・国）における上位の項目と比較し、一部順位は違うものの全国的な傾向と同じであることが分かります。

質問：「ストレスや悩みの原因はなんですか。」（複数回答可）



健康づくりに関するアンケート【一般】及び国民生活調査より

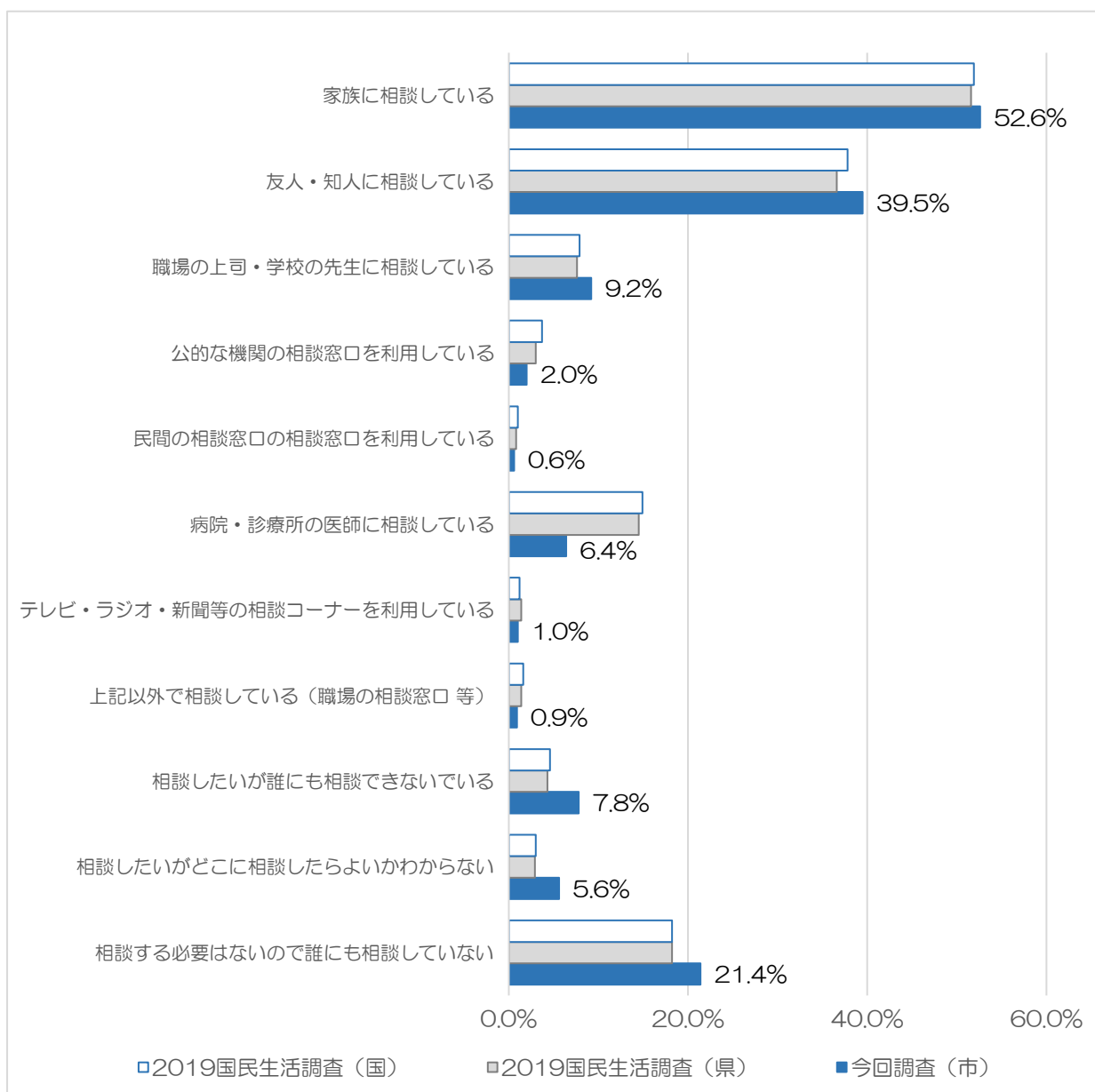
ストレスや悩みの相談先については、「家族に相談している」が52.6%と最も多く、次いで「友人・知人に相談している」39.5%、「相談する必要はないので誰にも相談していない」21.4%、「職場の上司・学校の先生に相談している」9.2%となっています。

一方、相談できていない人（「相談したいが誰にも相談できないでいる」「相談したいがどこに相談したらよいかわからない」の合計）は、13.4%となっています。

また、2019国民生活調査（県・国）において「病院・診療所の医師に相談している」人の割合は、約15%と本市に比べ高い値になっています。

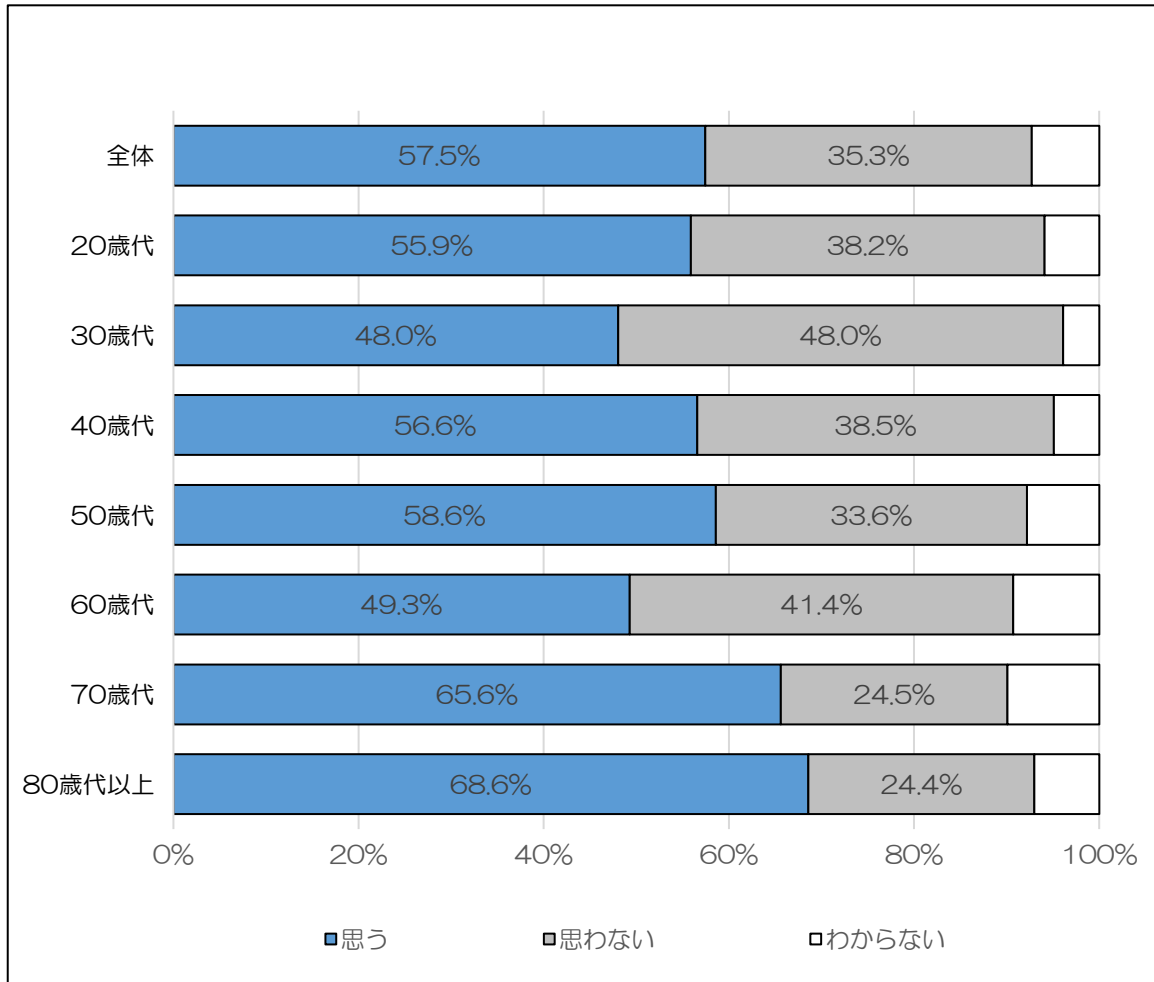
専門的な相談窓口や医療機関に相談ができるように、相談窓口などの情報を周知していく必要があります。

質問：「最も気になるストレスや悩みは誰に（どのように）相談していますか。」（複数回答可）



また、「普段の睡眠は十分だと思いますか？」の質問に全体の35.3%の方が「思わない」と回答しています。年代別に見ると30歳代の割合が48.0%で最も高く、次いで60歳代が41.4%となっています。

質問：「普段の睡眠は十分だと思いますか。」



健康づくりに関するアンケート【一般】より





## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 規則正しい生活を送り，十分な休養，睡眠をとりましょう。
- 自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- 心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談しましょう。

### 市の取り組み

#### 1) 相談窓口の充実と周知を行います。

妊娠や出産に関する相談窓口を充実するとともに，産後うつや育児ストレスの早期の発見・支援を図ります。	健康推進課 家庭児童相談室
医療機関・公的機関・民間機関・SNS を含め，必要な時に相談できる体制づくりに取り組み，市報やホームページなどで相談窓口の周知を図ります。	健康推進課 関係機関
ストレスや悩みは，仕事・収入・病気・人間関係など多くの要因が影響していることから，各相談窓口がネットワークの強化を図ります。	関係各課

#### 2) こころの健康に関する知識の普及啓発を行います。

市民ふれあい講座・講演会などにおいて，メンタルヘルスに関する睡眠や休息，気軽に実施できるストレス解消法，コミュニケーション方法など，こころの健康に関する知識の普及啓発を行います。	健康推進課
---	-------

### 〈指標〉

指標	R3現状値	目標値	目標値設定の考え方
相談できていない人の割合	13.4%	10%未満	市独自
睡眠が十分にとれていると感じている人の割合	57.5%	70%以上	市独自

### (3) 歯と口腔の健康

歯を失う原因は、歯周病やむし歯が約7割と言われています。正しい歯みがきと定期的な歯科健診が大切です。

口（口腔）には、「食べる」「話す」「表情をつくる」といった大切な機能があります。命をつなぐためだけでなく、人間的な表情豊かな生活を送るうえで欠かせない機能です。

食べ物をよく噛んでおいしく味わったり、会話を楽しんだり、声を出して笑ったりと、口腔機能が保たれていることは、生活の質の向上につながります。

市では、県の計画である「第3次健康いばらき21プラン」において重点項目に掲げている「8020・6424 運動」を推進しています。

#### ひとくちメモ

「8020（ハチマルニイマル）」

「80歳で20本以上の歯を保とう」という意味で、20本の歯があるとたいていのものが噛めると言われていますので、「生涯自分の歯で噛む」ことを目指します。

「6424（ロクヨンニイヨン）」

「64歳で24本以上の歯を保つ」と「むし歯にしない」の2つの意味をもつ、茨城県独自の歯科保健のキャッチフレーズです。

市民が歯の健康の大切さを知り、生涯にわたり自らの歯の健康づくりに取り組むよう、年代に応じたむし歯予防・歯周病予防に関する正しい知識の習得や健全な口腔機能を維持するための取り組みが必要です。

【3歳児健康診査 歯科健診の様子】

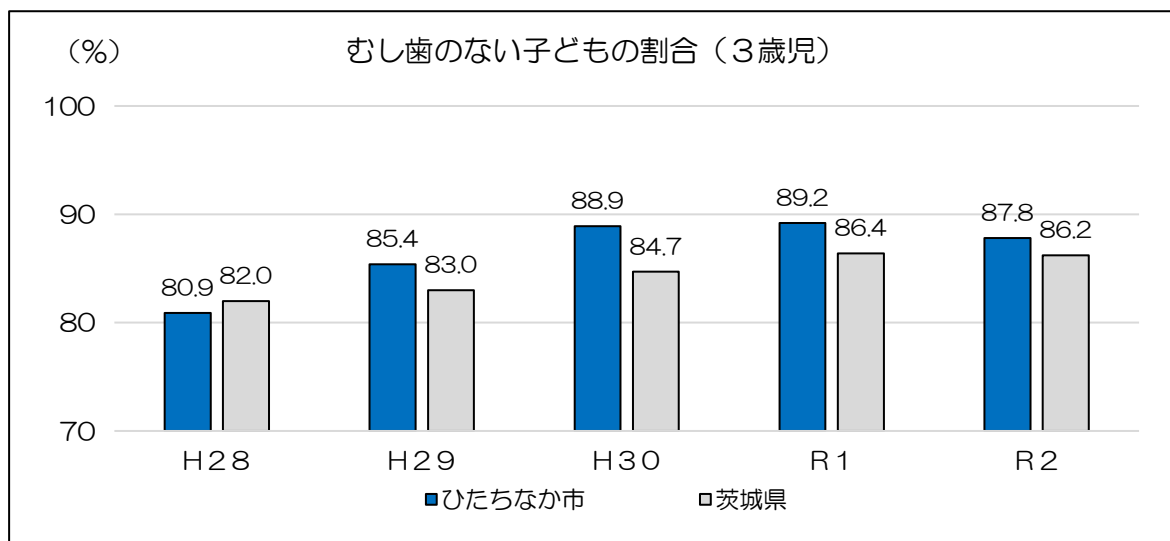


○茨城県母子保健事業実施状況調査より

3歳児における「むし歯のない子ども」の割合は、平成28年以降増加傾向にあります。

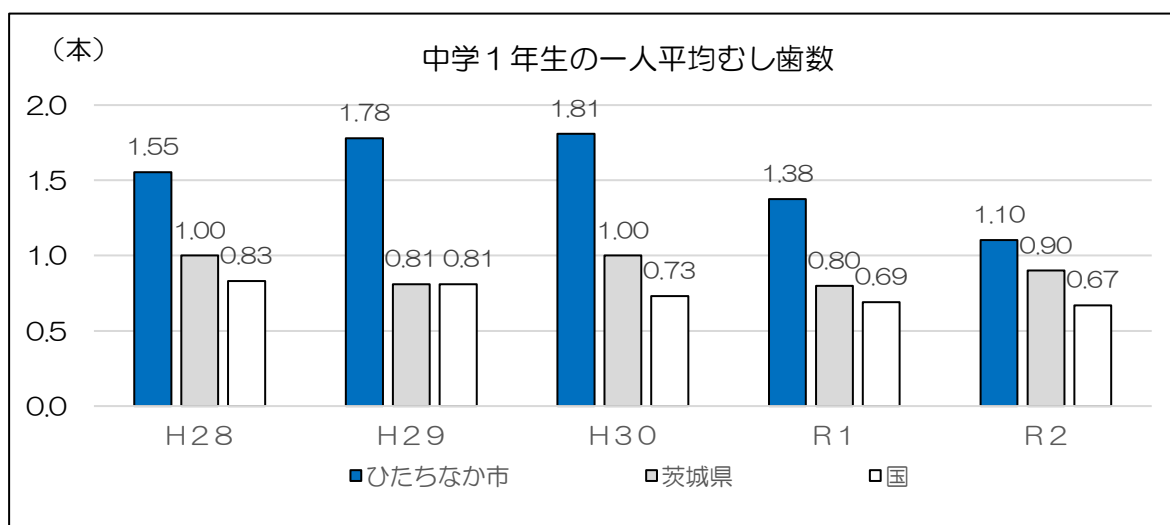
要因の一つとして、平成29年度から開始した2歳児歯科健診における歯科衛生士による歯みがき指導やフッ化物塗布が挙げられます。

さらにむし歯のない子どもを増やすために、幼児期全般において保護者への正しい歯みがき指導や定期的に歯科健診を受けることなどの普及啓発が必要です。



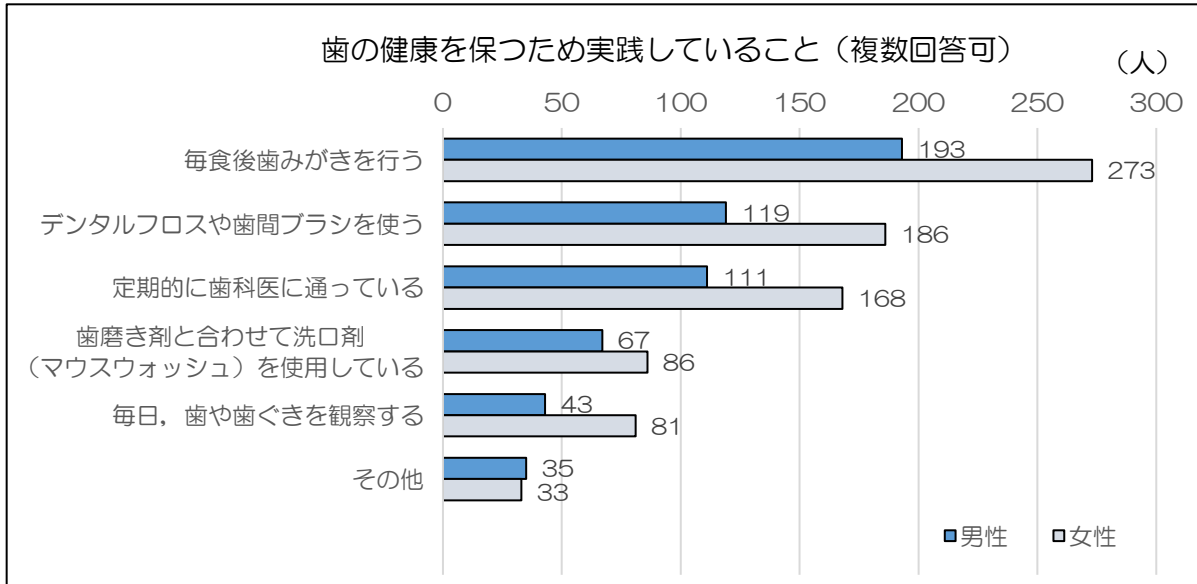
○学校保健調査より

中学1年生における「一人平均むし歯数」については、県・国の値よりも多い状態が続いていることから、幼少期から学童期の正しい歯みがき習慣の徹底や定期的な歯科健診の重要性を周知することが必要です。



○健康づくりに関するアンケート【一般】より

「歯の健康を保つために実施していること」については、「毎食後歯みがきを行う」が男女ともに57.9%で一番多くなっており、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシを使う」が37.9%、「定期的に歯医者さんに通っている」が34.7%となっています。

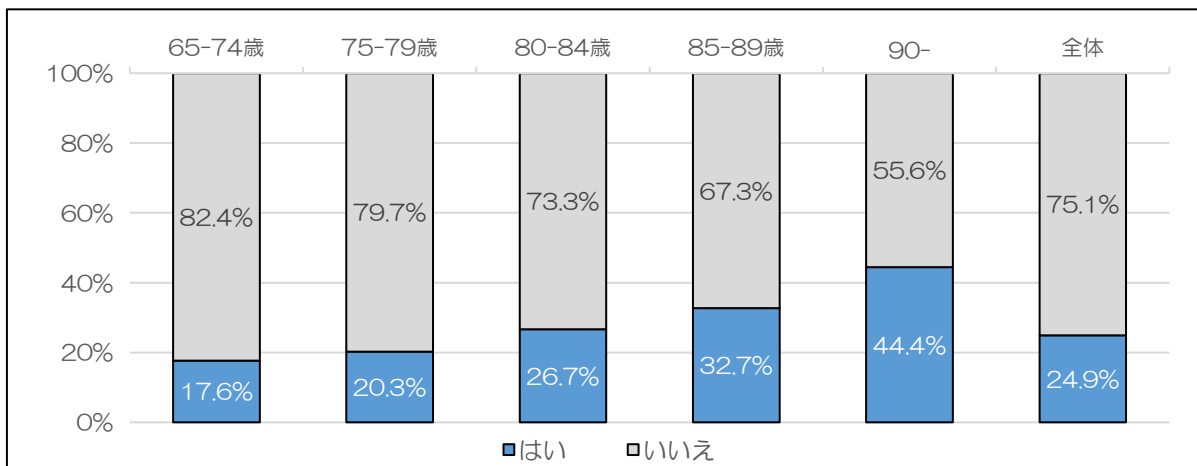


○後期高齢者医療被保険者の健診質問票より

半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合は、全体（65歳以上）で24.9%となっており、年齢が高い程割合も高くなります。

加齢により口腔機能が低下している状態を「口腔フレイル」と呼びます。具体的な状態としては、「固い食品が噛めなくなる」「食事の時にむせることが増える」「滑舌が悪くなる」などで、この状態を放置すると誤嚥などを引き起こす可能性があると言われています。

質問：半年前に比べて固いものが食べにくくなったか？





## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 正しい歯みがき習慣を身につけましょう。
- かかりつけの歯科医院をつくり、年1回程度の歯の定期健診を受けましょう。
- 生涯、自分の歯で美味しく食べられるよう口腔ケアを身につけましょう。
- 口腔フレイル予防のため、お口の体操を行ないましょう。



### 市の取り組み

1) 歯や口腔に関する正しい知識の普及啓発を行います。

乳幼児健診において、歯科健診とともに適切な歯みがき指導を実施します。	健康推進課
市政ふれあい講座（出前講座）などを通じて歯科衛生士による歯や口腔機能に関する正しい知識を普及啓発します。	健康推進課
保育所や幼稚園、小中学校、義務教育学校において、歯科健診や歯に関する健康教育を実施します。	幼児保育課 学務課
口腔機能の低下がみられた高齢者に対し、歯科衛生士等が口腔フレイル予防に関して指導します。	高齢福祉課

### 《指標》

指標	R3現状値	目標値	目標値設定の考え方
むし歯のない3歳児の割合	87.8%	90%	市独自
中学1年生の一人平均むし歯数	1.1歯	1.0歯未満	国計画
定期的に歯科健診を受ける人の割合	34.7%	40%以上	市独自
60代で自分の歯が24本以上ある人の割合	35.7%	50%以上	市独自
70・80代で自分の歯が20本以上ある人の割合	51.4%	55%以上	市独自

**(4) 喫煙と飲酒**

《現状と課題》

① 喫煙

喫煙は、がんや虚血性心疾患などの循環器疾患、喘息や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患にかかるリスクを高めると言われており、健康に大きく影響します。

また、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」の他、たばこから発生する「副流煙」や喫煙者が吐き出す「呼出煙」があり、喫煙者以外の者が影響を受ける受動喫煙が大きな問題となっております。

このような中、平成 30 年（2018 年）に健康増進法の一部が改正され、段階的に施行されました。令和元年（2019 年）7 月 1 日からは「学校・病院・行政機関の庁舎」等において敷地内が禁煙となり、令和 2 年（2020 年）4 月 1 日からは「学校・病院・行政機関の庁舎」等以外の多数の人が利用する様々な施設において原則屋内禁煙となるなど、全国的に受動喫煙対策が進められています。

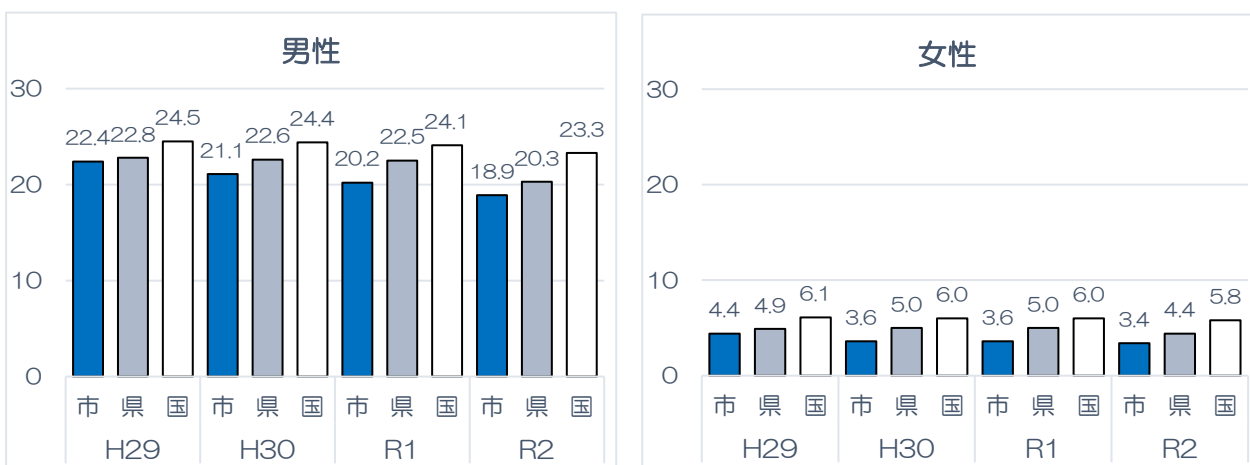
本市においては、令和 3 年度から禁煙外来に通院し禁煙を達成した市民を対象に、医療費の一部を助成する事業を開始し、半年間で 4 名の方が禁煙に成功しています。

喫煙者本人の疾病予防や、身近にいる家族等への受動喫煙による影響を防ぐには、禁煙をすることが最良の方法となります。

本市の令和 2 年度の喫煙率は、男性 18.9%、女性 3.4%となっており、男性が多い状況となっています。また、直近 3 年間の推移をみると、男性は減少傾向にあり、女性はほぼ横ばいとなっています。

国・県と比較すると、本市の喫煙率は全ての年において低い値となっています。

■ 喫煙率



出典：KDB システム「特定健康診査質問票調査」

## ②飲酒

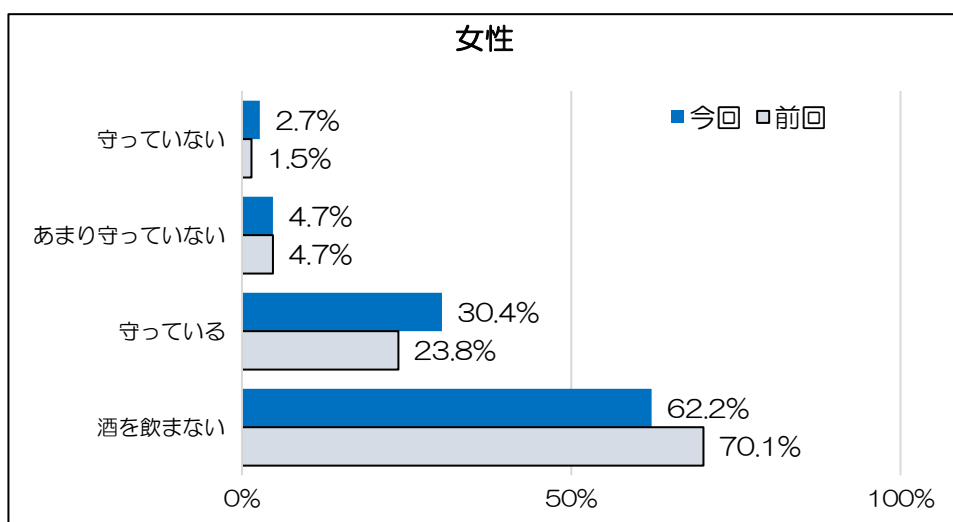
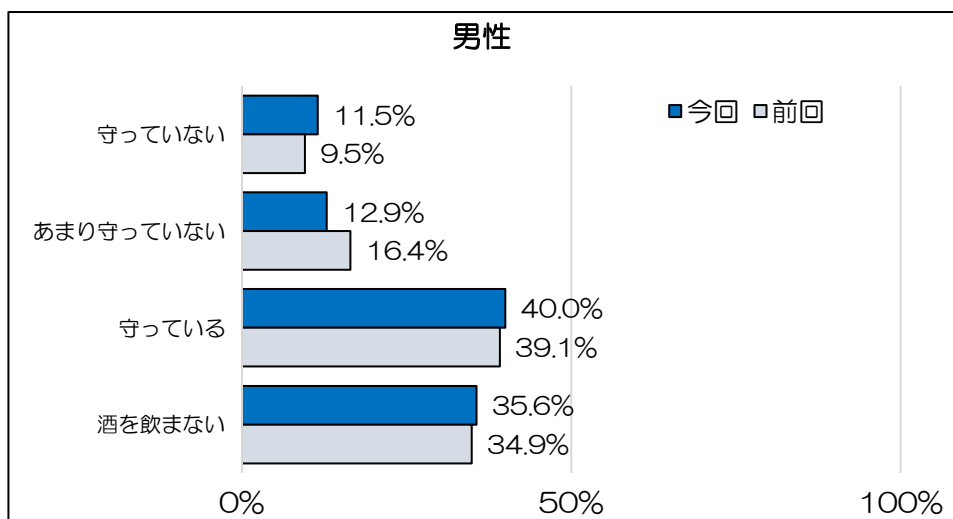
アルコールは、「百薬の長」といわれ、適量であれば大きな健康問題になることは多くはありません。しかし、慢性的かつ大量に飲酒することで、肝疾患、がんや認知症の発症に悪影響を及ぼします。

市民一人ひとりが飲酒による健康被害についての知識を習得するとともに、適量飲酒や休肝日を設けるなどの工夫が必要です。

多量に飲酒する人（「守っていない」「あまり守っていない」の合計）の割合は 15.5%であり、前回と同じになっています。

酒を飲まない人の割合は 49.6%であり、前回より約 4 ポイント下がっています。特に女性が前回よりも約 8 ポイント下がっています。

質問：「適度な飲酒量を守っていますか」



健康づくりに関するアンケート【一般】より





## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 「主流煙」「副流煙」「呼出煙」などの喫煙に関する正しい知識を身に付けましょう。
- 禁煙しましょう。
- 受動喫煙に配慮しましょう。
- アルコールが健康に及ぼす影響について、正しい知識を身に付けましょう。
- 休肝日を設けるなど、適正量の飲酒に心がけましょう。

### 市の取り組み

- 1) 禁煙や適正飲酒について普及啓発を図ります。

喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発を推進します。	健康推進課
--------------------------------------	-------

- 2) 禁煙を実践する人を支援します。

禁煙外来通院後の禁煙達成者に対して費用の一部を助成します。	健康推進課
禁煙を希望する市民に対して指導・支援します	健康推進課

### 〈指標〉

指標	R3現状値		目標値		目標値設定の考え方
	男	女	男	女	
喫煙率	18.9%	3.4%	15%	現状未満	市独自
多量に飲酒する割合	24.4%	7.4%	20%	5%	市独自



(5) 健康管理（健診・検診）

《現状と課題》

死因の上位を占めるがん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、普段の食事や運動、休養、喫煙などのライフスタイル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、積極的にセルフチェック・セルフケアに取り組むことが大切です。

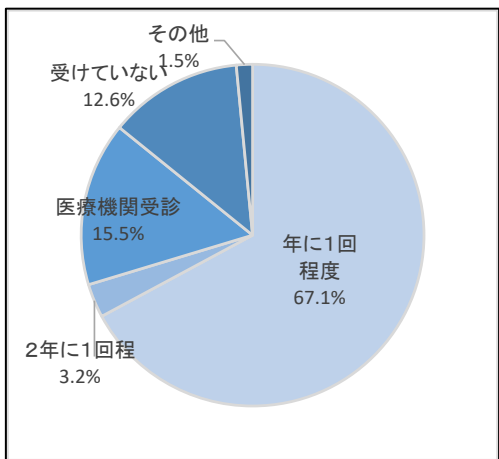
定期的（年1回程度）に健康診査・がん検診を受診し、早期発見に努めることが必要です。

また、がんや生活習慣病の予兆が確認された場合は、精密検査を受けるとともに、早期治療や特定保健指導による生活習慣の改善を行い、重症化を防ぐことが重要です。

○健康診査（特定健康診査・後期高齢者健診・ヤング健診）

各種健診は、病気の早期発見とともに生活習慣を見直す機会としても大切です。

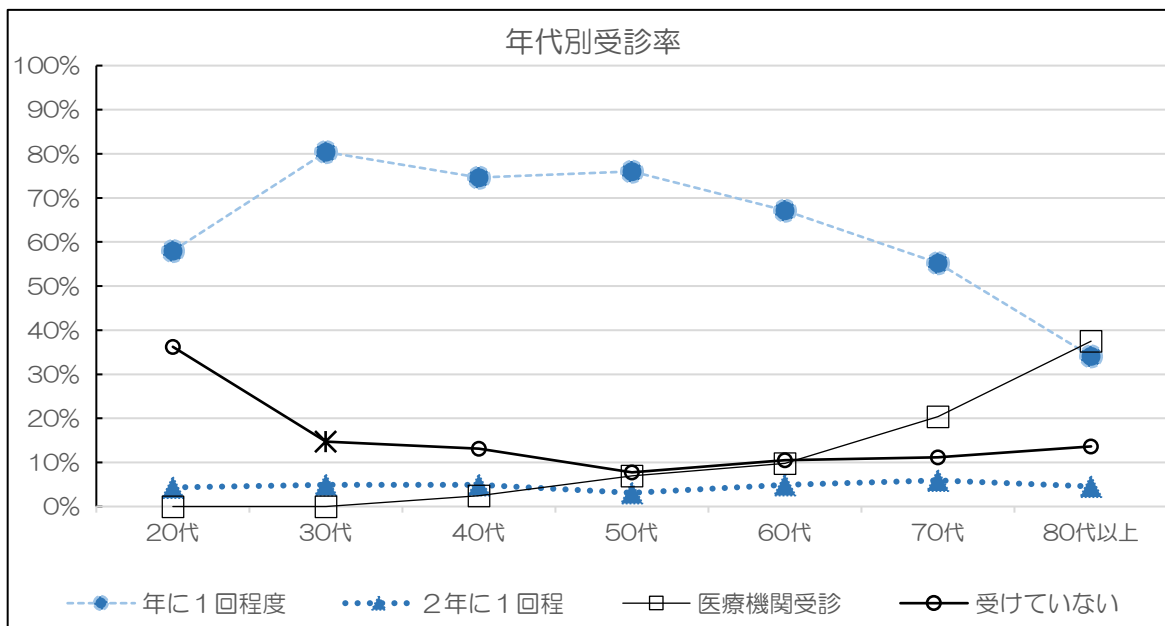
質問：「定期的に健康診査（特定健康診査等）を受けていますか。」



年1回程度、受診している人の割合は、67.1%となっています。

また、2年に1回程度や医療機関で受診している人も含めれば、約85%の人が定期的に健康診査を受診しています。

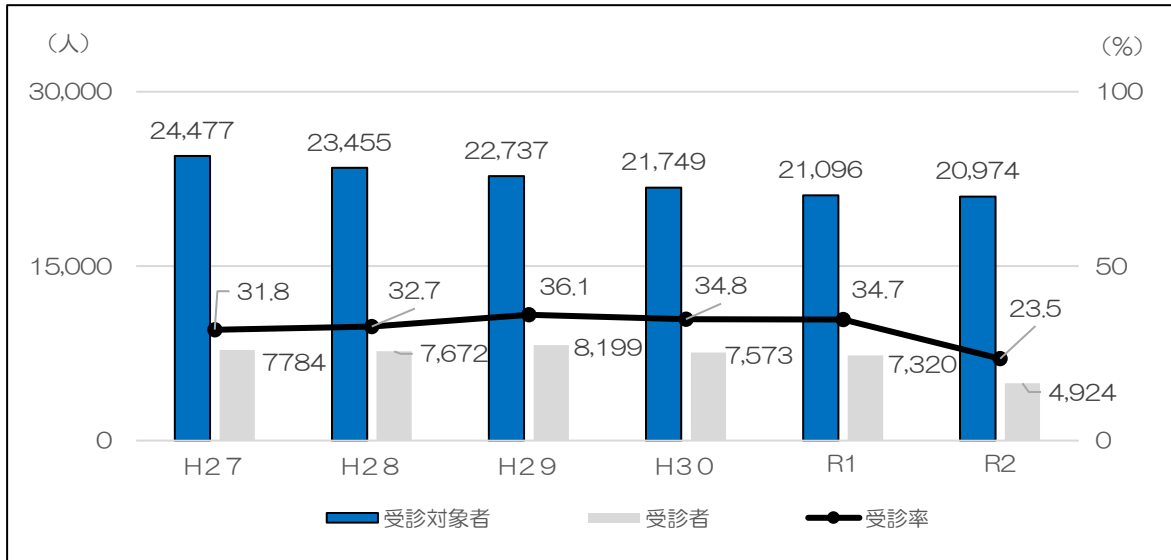
年代別にみると、20代は受けていない人の割合も高く、高齢者は医療機関で受診する人の割合が増える傾向にある。



健康づくりに関するアンケート【一般】より

国民健康保険加入者における特定健康診査の受診率は、下表のとおり35%前後で推移していましたが、令和2年度は新型コロナウイルスの影響により一時中止や予約制で再開したこともあり、大きく落ち込みました。

国民健康保険特定健康診査対象者

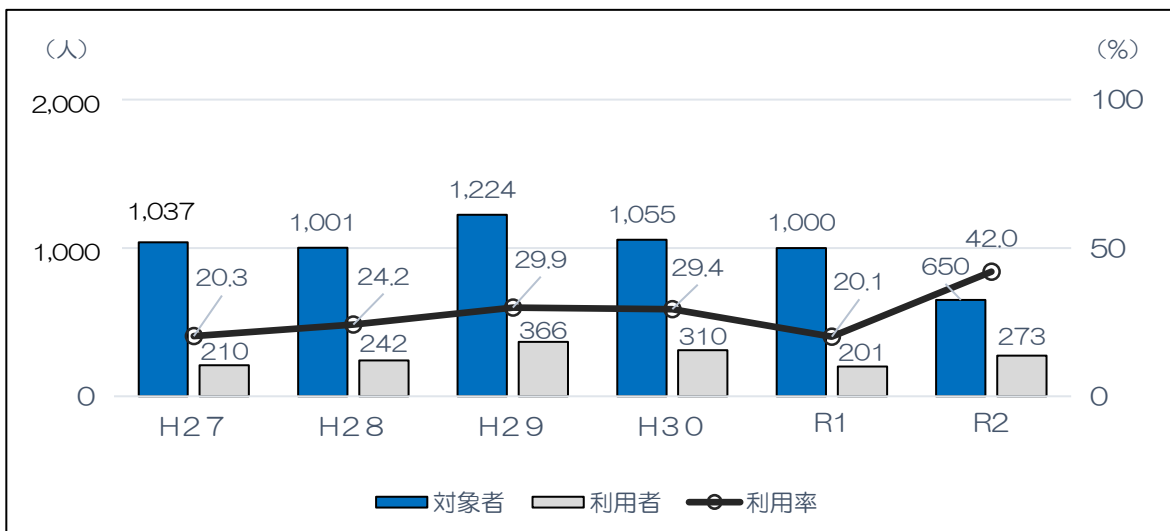


○健康相談・栄養相談（特定保健指導）

新たな取り組みとして令和2年度から集団健診の会場において、40～64歳までの受診者全員を対象にした健康と栄養に関する個別面談を取り入れ、それぞれのライフスタイルに合わせた指導を実施しています。また、同時に特定保健指導を行い、特定保健指導の必要性を説明するなど、検査結果判明後の継続的な指導・支援につなげています。

健康診査を継続して受けていただくため、受診者の健康に関する意識を高めるとともに、健康診査の満足度を向上させる必要があります。

特定保健指導利用率



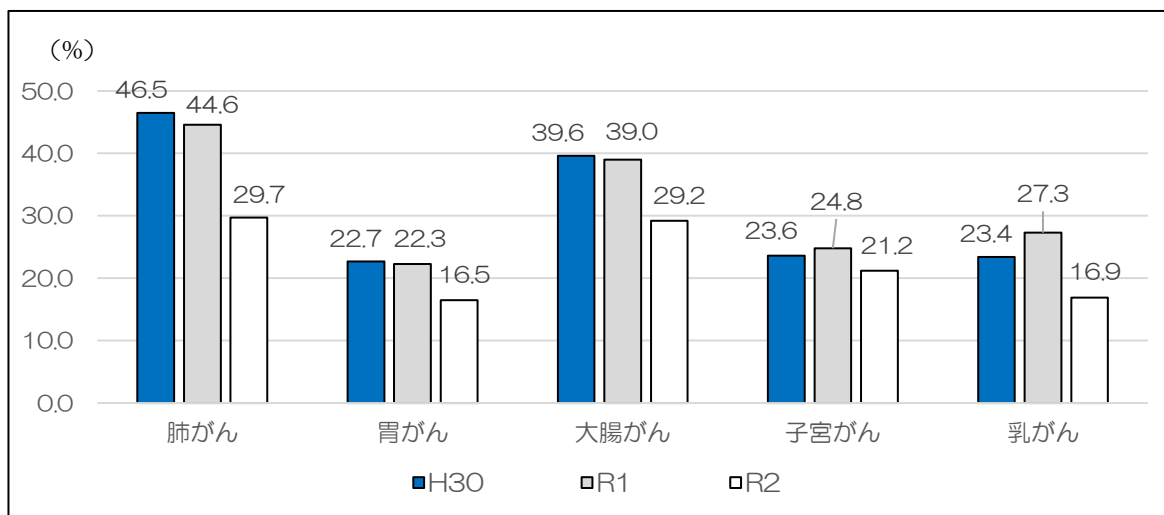
## ○がん検診

本市は、がん検診について登録制を採用しており、希望する市民は登録したうえで、受診券を受け取り、がん検診を受診しています。

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響により一時中止や予約制で再開したこともあり、大きく落ち込みました。

登録者における受診率を向上させるため、効果的な受診勧奨等に取り組む必要があります。

市の検診登録者に対する受診率

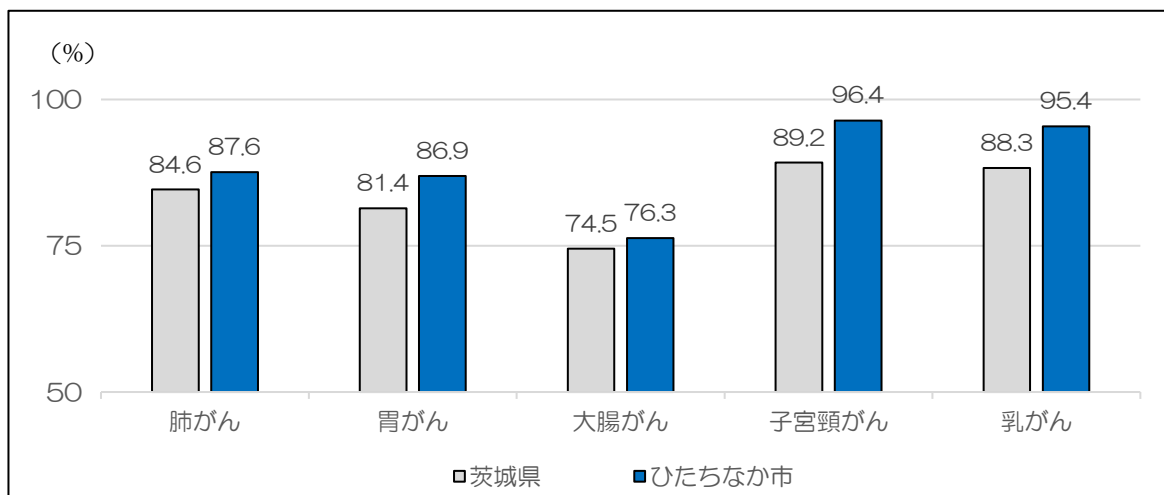


## ○精密検査

がん検診後「要精密検査」の判定となった方が、精密検査を受診して早期発見、早期治療につなげることが重要です。

本市のがん検診精密検査受診率は、県平均を上回っておりますが、受診率 100%を目指し、検診後のさらなるフォローアップが必要です。

令和元年度がん検診精密検査受診率



出典：茨城県 令和元年度市町村による各がん検診の精密検査受診率



## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 推奨される年齢や間隔で健診・検診を受診しましょう。
- 生活習慣を振り返り改善に取り組みましょう。
- 健診（検診）の結果、精密検査が必要と診断された時は、必ず受診しましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう。

### 市の取り組み

- 1) 市民の健康管理を支援するとともに健診（検診）や特定保健指導等を推進します。

医師会、歯科医師会との連携を図り、市民が健診・検診を受診しやすい体制を整備します。	健康推進課
特定健診の受診者に対して保健指導・栄養相談等を実施し、セルフケアやセルフチェックなどの健康管理を支援します。	健康推進課
特定保健指導や相談機会の充実を図り、特定保健指導対象者の健康増進や治療中断者の治療継続を支援します。	健康推進課
精密検査等が必要な人に対する受診勧奨を行い、早期発見・早期治療につなげます。	健康推進課
市報・ホームページ等を通して、生活習慣改善に関する知識の普及に努めます。	健康推進課

### 《指標》

指標		R3現状値	目標値	目標値設定の考え方
特定保健指導利用率		42.0%	60%	国保計画
推奨年齢でのがん検診受診率（推奨年齢）	肺がん検診（40～69歳）	6.8%	9.8%	市独自
	胃がん検診（50～69歳）	5.3%	16.9%	市独自
	大腸がん検診（40～69歳）	6.4%	7.7%	市独自
	子宮がん検診（20～69歳）	11.6%	14.1%	市独自
	乳がん検診（40～69歳）	14.1%	16.9%	市独自
がん検診要精密受診率	肺がん検診	87.6%	100%	市独自
	胃がん検診	86.9%	100%	市独自
	大腸がん検診	76.3%	85%	市独自
	子宮頸がん検診	96.4%	100%	市独自
	乳がん検診	95.4%	100%	市独自

## (6) 地域での健康づくりの支援

### 《現状と課題》

健康づくりにおいて、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に運動や規則正しい食習慣などに取り組むことが大切です。

それらの個人活動を長期的に継続するうえで、身近な人々のサポートや地域コミュニティの相互扶助は、重要な役割を担っています。

保健推進員は、自治会や健康推進課と連携を図りながら、健康に関する情報の周知・普及啓発活動や健康増進に関する教室の企画運営などを実施し、地域における健康づくりを推進する中心的な役割を担っています。

会員数は、令和3年12月現在、190名です。

会員の高齢化に加え、自治会未加入など地域における人的交流が希薄になり、会員数は減少しています。

食生活改善推進員は、減塩教室や食文化の伝承などの食育普及活動を行い、地域における食生活改善の知識の普及や啓蒙を通じた健康づくりを推進する中心的な役割を担っています。

会員数は、令和3年12月現在、176名です。

会員の高齢化により、会員数は減少しています。

元気アップサポーターは、元気アップ体操普及の他、地域住民の見守りやコミュニケーションを図る機会となるときめき元気塾を運営する中心的な役割を担っています。

会員数は、令和3年12月現在、149名です。

サポーターの高齢化が懸案となっています。

	平成28年度末	令和3年度末（見込み）
保健推進員	196人	190人
食生活改善推進委員	293人	176人
元気アップサポーター	139人	149人



## 主な取り組み

### 市民の取り組み

- 地域において交流を持ちましょう。
- 地域の行事やボランティア活動に参加しましょう。

### 市の取り組み

#### 1) 地域で活動する人材・団体を支援します

保健師や管理栄養士を講師とする出前講座を提供し、地域における健康づくりに関する知識の習得を支援します。	健康推進課
新しく委嘱された保健推進員に対し保健推進委員の活動について講習会を行い、保健推進員を通じた地域の健康づくりを支援します。	健康推進課
食生活改善推進員養成講習会を実施し、食に関するボランティアを育成します。	健康推進課
元気アップサポーターの育成を支援します。	高齢福祉課
元気アップサポーター、シルバーリハビリ体操指導士等、介護予防や運動のリーダー活動を支援します。	高齢福祉課

#### 《指標》

指標	R3現状値	目標値	目標値設定の考え方
保健推進員	190人	現状維持	市独自
食生活改善推進委員	176人	現状維持	市独自
元気アップサポーター	149人	現状維持	市独自