
目次

第1章 計画の基本的考え方

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 計画策定の経緯	4

第2章 ひたちなか市の現状

1 人口の状況	5
(1) 人口・世帯数	5
(2) 年齢別構成（人口ピラミッド）	6
(3) 高齢化率	7
(4) 出生・死亡	7
2 平均寿命と健康余命	8
3 疾病等の状況	9
(1) 死因別死亡者数と割合	9
(2) 標準化死亡比	12
4 特定健康診査・特定保健指導・各種がん検診の実施状況	13
(1) 特定健康診査	13
(2) 特定保健指導	14
(3) 各種がん検診	15
5 要介護認定の状況	16
6 自殺者の状況	17
(1) 自殺者数と自殺死亡率	17
(2) 「地域自殺実態プロファイル（2020）」における分析	18
7 前計画の数値目標の達成状況	20

第3章 計画の体系

1 基本理念	23
2 総合目標	24
3 計画の体系	25

第4章 健康増進計画

1 健康づくりへの取り組み	28
(1) 身体活動と運動	28
(2) 休養とこころの健康	32
(3) 歯と口腔の健康	37
(4) 喫煙と飲酒	41
(5) 健康管理（健診・検診）	44
(6) 地域での健康づくりの支援	48

第5章 食育推進計画

1 食育推進への取り組み	50
(1) 食育を通じた健康づくり	50
1) 望ましい食習慣について	50
2) 適塩・減塩について	52
3) 生活習慣病予防と、適正な体重の維持について	53
(2) 食育の普及・啓発	60
(3) 地域活動等における食育の促進	62

第6章 自殺対策計画

1 基本的な考え方	64
2 数値目標	65
3 自殺対策への取り組み	66
(1) 地域におけるネットワークの強化	66
(2) 自殺対策を支える人材の育成	69
(3) 自殺予防の普及・啓発	71
(4) 児童生徒の命の大切さを実感できる教育の推進	72

第7章 計画の推進

1 計画の推進体制	74
2 計画の進行管理と評価	77

◎資料編

1	数値目標一覧	78
2	ヘルスロード	81
3	ひたちなか市ウォーキングロード	82
4	ひたちなか市健康づくり推進協議会設置要綱及び委員名簿	83

