

## 資料編

### 1 数値目標一覧

#### ■健康増進計画■

基本目標	R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方
健康とを感じる市民の割合	76.6%	85%以上	市独自

分野	指標	R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方	
身体活動と運動	運動習慣のない人の割合	男	50.6%	40%以下	市独自
		女	60.1%	50%以下	市独自
	身体活動が1時間に満たない人の割合	男	48.2%	45%以下	市独自
		女	55.7%	50%以下	市独自
休養とこころの健康	相談できていない人の割合	13.4%	10%未滿	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	
歯と口腔の健康	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 歯未滿	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	
喫煙と飲酒	喫煙率	男	18.9%	15%	市独自
		女	3.4%	現状未滿	市独自
	多量に飲酒する割合	男	24.4%	20%	市独自
		女	7.4%	5%	市独自
健康管理 (健診・健診)	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

分野	指標		R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方
健康管理 (健診・健診)	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
地域での健康づくりの支援	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

■食育推進計画■

基本目標		R3 現状値	計画期間 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		75.3%	90%以上	国計画

分野	指標		R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方	
食育を通じた健康づくり	朝食を毎日食べる子どもの割合	5歳児	90.5%	100%に近づける	市独自	
		小学生	93.3%	100%に近づける	県計画	
		中学生	89.6%	100%に近づける	県計画	
	食に関する専門家等を活用した授業を実施している学校の割合	小学校		70.0%	100%に近づける	県計画
		中学校		33.3%	100%に近づける	県計画
	肥満の子どもの割合	3歳児	男子	※ 7.0%	7.0%以下 (現状値以下)	市独自
			女子	※ 8.4%	8.4%以下 (現状値以下)	市独自
		小学2年生	男子	8.0%	7.0%以下 (R3の3歳児現状値以下)	市独自
			女子	6.3%	8.4%以下 (R3の3歳児現状値以下)	市独自
		小学5年生 (中等度・高度肥満)	男子	7.8%	減少傾向へ	国計画
			女子	4.4%	減少傾向へ	国計画
		中学1年生	男子	13.6%	8.0%以下 (R3の小2現状値以下)	市独自
			女子	12.4%	6.3%以下 (R3の小2現状値以下)	市独自
20歳代女性のやせの者の割合 (BMI<18.5)		41.5%	37.4% (現況の10%減)	県計画		

分野	指標		R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方	
食育を通じた 健康づくり	肥満の者の割合 (BMI $\geq$ 25.0)	20~39 歳	男性	36.4%	32.8% (現況の10%減)	市独自
			女性	18.4%	16.6% (現況の10%減)	市独自
		40~74 歳	男性	※31.0%	27.9% (現況の10%減)	県計画
			女性	※22.1%	19.9% (現況の10%減)	県計画

■ 自殺対策計画 ■

基本目標	R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方
年間自殺死亡率（H27実績から30%減）	※13.2 人	11.4 人以下	国計画

分野	指標	R3 現状値	計画期間 目標値	目標値設定 の考え方
自殺対策を支 える人材の育 成	ゲートキーパー研修会の累計参加者数	766 人	1,000 人	市独自

R3 現状値欄に「※」のあるものは R2 の実績

## 2 ヘルスロード

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17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
128	笠松運動公園コース	2.0
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へ	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
301	海浜公園南口から西口への道	1.5
362	ひたちなか市六ツ野スポーツの杜公園コース	1.0

※ 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健康・地域ケア推進課または、茨城県立健康プラザのホームページをご参照ください。

○茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/yobo/zukuri/herusuro-donituite.html>

○茨城県立健康プラザ

[http://www.hsc-i.jp/03\\_seikatsu/healthroad.htm](http://www.hsc-i.jp/03_seikatsu/healthroad.htm)

### 3 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、市民が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、気軽に健康づくりを図ることを目的として、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の公道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。ウォーキングは気軽にでき、全身運動にもなるので最適と言えます。準備運動をしっかりと行い、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。



## 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

### ○ひたちなか市健康づくり推進協議会設置要綱

#### (設置)

第1条 市民の生涯を通じての健康づくりを推進するための施策を総合的、効果的に実施することを目的として、ひたちなか市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

#### (事業)

第2条 協議会は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を体系的、総合的に企画審議する。

- (1) 健康づくりの基盤整備
- (2) 健康づくり食生活の推進
- (3) 健康づくり指導者の育成
- (4) 母子保健対策の推進
- (5) 歯科保健対策の推進
- (6) 感染症対策の推進
- (7) 精神保健対策の推進
- (8) 健康増進計画の策定及び推進
- (9) その他市民の健康保持及び増進に関すること。

#### (組織)

第3条 協議会は、会長、副会長及び委員で構成する。

- 2 会長は、委員のうちから互選する。
- 3 副会長は2名とし、委員のうちから会長が指名する。
- 4 委員は、次の各号の職にある者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 保健関係行政機関
  - ア ひたちなか保健所長
  - イ ひたちなか市福祉部長
  - ウ ひたちなか市教育委員会教育次長
- (2) 保健医療関係団体
  - ア 医師会代表者 3名
  - イ 歯科医師会代表者 1名
  - ウ 薬剤師会代表者 1名

---

(3) 福祉関係団体

- ア 社会福祉協議会代表者 1名
- イ 高齢者クラブ連合会代表者 1名
- ウ 連合民生委員児童委員協議会代表者 1名

(4) 健康づくり関係団体

- ア スポーツ協会代表者 1名
- イ 食生活改善推進員協議会代表者 1名
- ウ 保健推進員連絡協議会代表者 1名

(5) 事業所代表

- ア ひたちなか市内事業所を代表する者 1名

(会長及び副会長の職務)

第4条 協議会は、会長が必要に応じて招集し主宰する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を行う。

3 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の関係者を会議に出席させ、意見を聴くことができる。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠により委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(庶務)

第6条 協議会の庶務は、福祉部健康推進課で処理する。

(補則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

## ひたちなか市健康づくり推進協議会 委員名簿

任期：令和3年6月1日～令和5年5月31日

所 属	氏 名
一般社団法人ひたちなか市医師会	黒 澤 崇
一般社団法人ひたちなか市医師会	吉 井 慎 一
一般社団法人ひたちなか市医師会	亀 山 秀 人
ひたちなか市歯科医師会	平 田 輝 行
一般社団法人ひたちなか薬剤師会	小橋川 祥
社会福祉法人ひたちなか市社会福祉協議会	根 本 善 則
ひたちなか市高齢者クラブ連合会	遠 藤 洋 子
ひたちなか市連合民生委員児童委員協議会	沼 田 暁 美
ひたちなか市スポーツ協会	綱 川 正
ひたちなか市食生活改善推進員協議会	高 野 千代子
ひたちなか市保健推進員連絡協議会	藤 咲 スヱ子
株式会社日立製作所ビルシステムビジネスユニット	高 田 雄 策
ひたちなか保健所長	牛 尾 光 宏
ひたちなか市教育委員会教育次長	湯 浅 博 人
ひたちなか市福祉部長	森 山 雄 彦