概要版

第3次 桜川市 きらり健康プラン

計画期間

令和7年度(2025年度)から令和12年度(2030年度)までの6年間

基本理念

誰もがいきいきと、すこやかに暮らせる さくらがわ

基本目標

基本目標〈1〉 健康寿命の延伸

生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防をさらに推進し、生活の質の向上を図り、健康寿命の底上げ・延伸を目指します。

基本目標〈2〉 健康格差の縮小

社会経済活動や地域活動への参加状況による健康状態、健康意識を把握し、その差や違いを縮小し、誰もが健康づくりに取り組める桜川市を目指して、誰一人取り残されない健康づくりを展開します。

基本方針

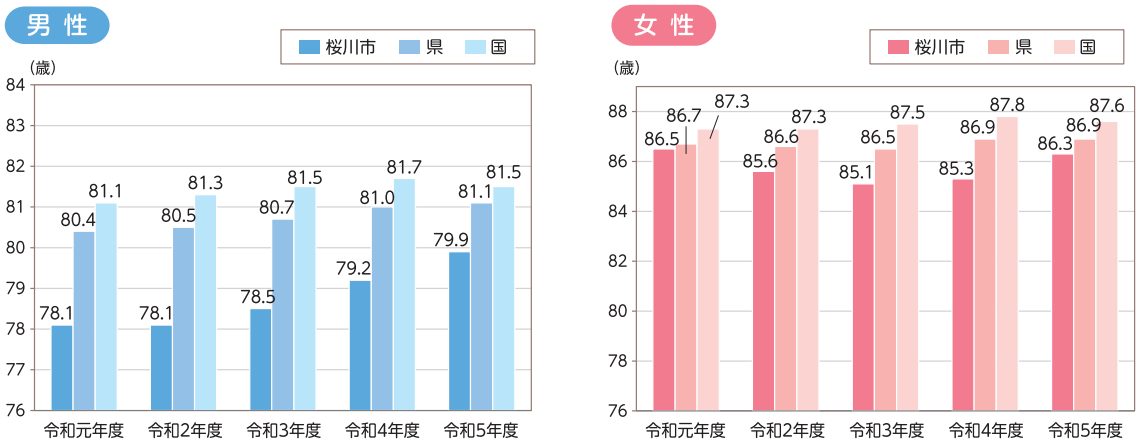
- 基本方針 1 市民の健康づくりの支援
- 基本方針 2 生活習慣病の発症と重症化予防の推進
- 基本方針 3 地域の健康づくり環境の向上

桜川市の健康に関する状況

(1) 平均寿命

● 本市の令和５年度の平均寿命は、男性は79.9歳とやや長くなり、女性は86.3歳とほぼ横ばいです。県・国に比べると本市平均寿命は男女ともにやや短い状況です。

【 平均寿命の推移 】

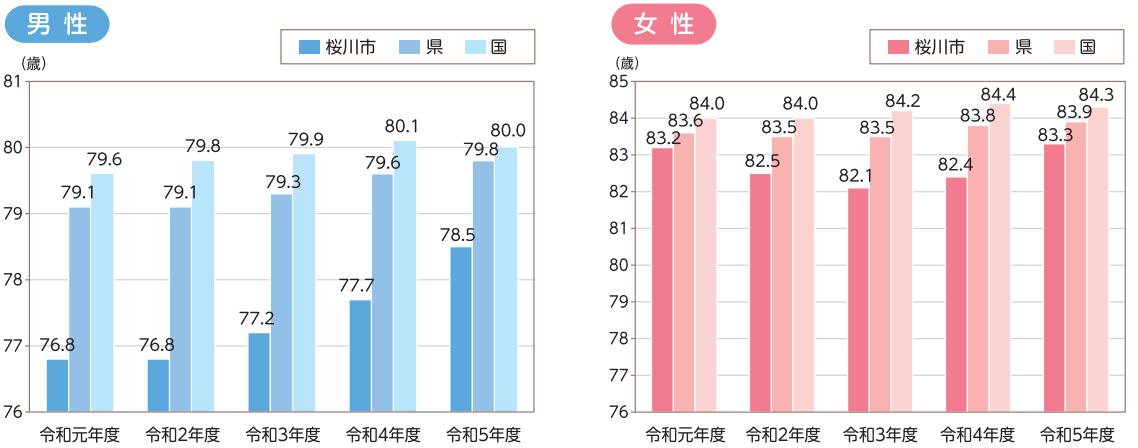


資料：国保データベース（KDB）システム

(2) 平均自立期間

● あと何年自立した生活が期待できるかを示した指標である平均自立期間（0歳の人が要介護2の状態になるまでの期間）は、令和5年度男性78.5歳、女性83.3歳となっています。県・国より男女ともにやや短くなっています。

【 平均自立期間（要介護２以上）】

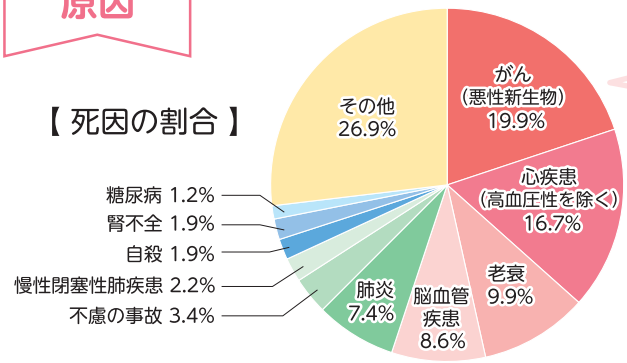


資料：国保データベース（KDB）システム

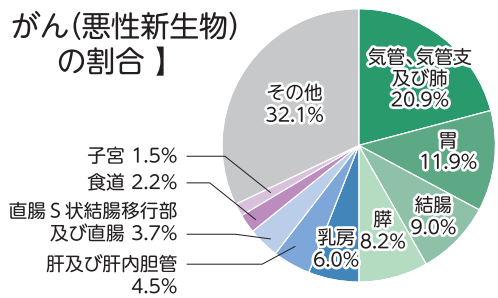
(3) 死亡の原因

● 本市の令和4年の死亡者数で最も多い死因は、がん（悪性新生物）と心疾患で、２つの死因で全体の36.6％を占めています。

【 死因の割合 】



【 がん（悪性新生物）の割合 】



資料：令和４年 茨城県人口動態統計

施策の体系

基本理念 誰もがいきいきと、すこやかに暮らせるさくらがわ

基本目標 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

【基本方針】	【基本項目】	【主な取り組み】
市民の健康づくりの支援	からだの健康づくり（健康増進計画）（母子保健計画）	● 健康習慣づくりと生活習慣病予防の推進 ● 身体活動・運動による健康づくりの支援 ● 禁煙と節酒の推進
	こころの健康づくり（自殺対策推進計画）（母子保健計画）	● 十分な休養の推進 ● 自殺対策の推進
生活習慣病の発症と重症化予防の推進	食からの健康づくり（食育推進計画）（母子保健計画）	● 望ましい食習慣づくりの支援 ● 食育の普及・啓発 ● 地域の食文化の普及・継承
	歯と口腔の健康づくり（歯科保健計画）（母子保健計画）	● 歯の健康習慣づくり ● 歯科・歯周疾患検診の推進
地域の健康づくり環境の向上	健康づくりを支える社会環境の整備（健康増進計画）	● 健康を支える地域資源の活用 ● 安心できる医療の体制づくり

ライフコースアプローチ

胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた市民の健康づくり

		妊婦・乳幼児期	学童・思春期
からだの健康づくり	健康習慣づくり	●妊娠中から自身の健康状態に関心を持ち、妊婦健康診査を定期的に受診します。 ●保護者は、子どもの健康に関心を持ち、家族ぐるみで生活習慣の改善に取り組みます。 ●乳幼児健康診査や予防接種を、適切な時期に受けるようにします。	●自分の健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます。
	身体活動・運動	●家族や友人と一緒にからだを動かす楽しみを覚え、遊びを通して基礎体力をつけます。	●興味や関心があるスポーツを見つけてチャレンジします。
	喫煙・飲酒	●喫煙・飲酒の妊娠と胎児への影響を理解し、妊娠・授乳中は禁煙・禁酒を徹底します。	●喫煙や飲酒による健康被害や影響について正しく理解します。 ●お酒やたばこをすすめられても断ります。
こころの健康づくり	休養	●ワンオペ育児はせず、家族等と一緒に子育てをします。 ●保護者同士の交流の場に参加します。	●睡眠の大切さを学び、早寝早起きします。 ●就寝前のメディア視聴は控えます。
	自殺	●育児のストレス・不安をひとりで抱えこまず、人に話をしたり、相談窓口に相談します。 ●悩み事は一人で悩まず誰かに相談します。 ●ゲートキーパー養成講座に参加します。 ●身近な人のうつ病のサインに気づいたら、相談機関や専門機関等へつなぎます。	
食からの健康づくり		●一日３食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事・うす味を心がけ、間食や夜食、飲み物の取り方に気をつけます。 ●早寝・早起き・朝ごはんを心がけます。 ●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝の気持ちや食事マナーを身につけます。食への関心を高め、地産地消や食品ロスについて学びます。	
歯と口腔の健康づくり		●歯磨き習慣を身につけ、仕上げ磨きを毎日行います。 ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診、フッ化物歯面塗布など継続的なむし歯予防を行います。	●食べたら歯を磨く習慣を身につけます。 ●歯間部清掃用具なども使用して、効果的な歯磨きを行います。フッ化物配合の歯磨き剤を活用します。
健康づくりを支える社会環境の整備		●既存の資源等を活用し、自分に合った健康づくり活動を実践します。 ●休日・夜間の救急医療について理解し、適切に医療機関の受診や救急車が利用できるよう努めます。 ●かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ち、自分の健康を管理します。	

青年・壮年期	高齢期
●がんについての正しい知識を持ち、年に１回は健康診査及びがん検診を受診します。	
●健康診査結果で要指導・要精密検査の場合は、早期に相談したり、専門医を受診します。	
●生活習慣病について正しく理解し、生活習慣の見直しと改善に取り組みます。	
●なるべく歩く、なるべく階段を使うなど、日常生活の中で体を動かすことを意識します。	
●自分が楽しくできる運動を見つけ、自分の体力に合った運動や身体活動を続けられるように習慣化します。	
●喫煙や飲酒による健康被害や影響について正しく理解します。	
●喫煙者は受動喫煙の害について理解し、喫煙マナーを守ります。禁煙希望者は、禁煙外来の利用を積極的に検討します。	
●節酒を意識し、週２回は休肝日を設けます。	
●十分な休養、質の良い睡眠をとります。	
●自分に合ったストレス解消法を見つけます。	
●悩み事は一人で悩まず誰かに相談します。	
●ゲートキーパー養成講座に参加します。	
●身近な人のうつ病のサインに気づいたら、相談機関や専門機関等へつなぎます。	
●一日３食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事・うす味を心がけ、間食や夜食、飲み物の取り方に気をつけます。	
●しっかり噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がけます。	●低栄養に注意し、タンパク質をとるように心がけます。
●現在の食塩摂取量から－２ｇを意識します。	
	●歯の数が少ない場合は義歯等を使用し、よく噛めるようにします。
●かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診、フッ化物歯面塗布など継続的なむし歯予防を行います。	
●食べたら歯を磨く習慣を身につけます。	
●歯間部清掃用具なども使用して、効果的な歯磨きを行います。フッ化物配合の歯磨き剤を活用します。	
●既存の資源等を活用し、自分に合った健康づくり活動を実践します。	
●休日・夜間の救急医療について理解し、適切に医療機関の受診や救急車が利用できるよう努めます。	
●かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ち、自分の健康を管理します。	

目標（成果指標）一覧

分野		成果指標		現状値（令和５年度）	目標値（令和12年度）
健康習慣づくり	妊婦・乳幼児期	妊娠11週以内での妊娠の届出率		94.3%	増　加
		低出生体重児出生率		13.0%	減　少
		健康診査受診率	１歳６か月児	100.0%	100.0%
			３歳児	100.0%	100.0%
	学童・思春期	とても健康、健康な方であると思う人の割合	小学生	61.6%	85.0%
			中学生	55.2%	87.0%
	青年・壮年・高齢期	健康で元気に暮らしていると思う市民の割合		73.4%	80.0%
		適正体重を知っている人の割合		33.6%	45.0%
		特定健康診査受診率		38.3%	43.0%
		特定保健指導実施率		37.6%	60.0%
		メタボリックシンドローム	該当者	21.4%	20.0%
			予備群	10.8%	9.0%
		がん検診受診率	胃がん	12.5%	15.0%
			肺がん	24.6%	28.0%
			大腸がん	20.2%	23.0%
			乳がん	27.3%	28.0%
			子宮がん	28.8%	30.0%
		骨粗しょう症検診受診率		25.6%	28.0%
身体活動・運動	乳幼児・学童・思春期	体育の授業のほかに運動を週２回以上している人の割合	小学生	39.0%	45.0%
			中学生	67.3%	75.0%
	青年・壮年・高齢期	定期的な運動（１回30分以上を週２回以上）を１年以上続けている人の割合		32.0%	37.0%
喫煙・飲酒	妊婦・乳幼児期	妊婦の喫煙率		0.0%	0.0%
		妊婦の飲酒率		0.0%	0.0%
		育児期間中の親の喫煙率	父　親	39.6%	30.0%
			母　親	7.4%	0.0%
			４～６か月児	5.9%	0.0%
			１歳６か月児	8.5%	0.0%
			３歳児	7.8%	0.0%
		受動喫煙による悪影響の認識率　低出生体重・胎児発育遅延		46.9%	60.0%
		受動喫煙による悪影響の認識率　乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）		38.0%	50.0%
	学童・思春期	喫煙の経験がある人の割合	小学生	2.0%	0.0%
			中学生	0.4%	0.0%
		飲酒の経験がある人の割合	小学生	11.1%	0.0%
			中学生	8.2%	0.0%
		喫煙の害について認識のある人の割合	小学生	92.5%	95.0%
			中学生	88.4%	90.0%
	青年・壮年・高齢期	喫煙者の割合	男　性	35.7%	25.0%
			女　性	9.0%	5.0%
		受動喫煙の機会が「ほとんど毎日あった」、「時々あった」人の割合		25.7%	20.0%
		（受動喫煙のあった場所）家庭の割合		41.2%	30.0%
		ＣＯＰＤという言葉を「言葉も内容も知っている」人の割合		18.0%	23.0%
		飲酒者のうち、男性２合以上、女性１合以上飲酒する人の割合	男　性	27.5%	25.0%
			女　性	49.0%	25.0%
休養	妊婦・乳幼児期	エジンバラ産後うつ病質問票が９点以上の人の割合		5.6%	減　少
		ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある保護者の割合	育児相談	81.2%	85.0%
			１歳６か月児	69.5%	80.0%
			３歳児	71.1%	75.0%
	学童・思春期	この１か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合	小学生	87.5%	90.0%
			中学生	76.6%	80.0%
		悩み事や心配事があるとき、相談先がある人の割合	小学生	83.0%	85.0%
			中学生	81.7%	85.0%
	青年・壮年・高齢期	ストレス解消法を持っている人の割合		54.9%	65.0%
		睡眠で休養が「十分とれている」人の割合		30.8%	40.0%
		睡眠時間が十分に確保できている人の割合　６時間以上		58.8%	65.0%

分野		成果指標		現状値（令和５年度）	目標値（令和12年度）
自殺対策の推進	全世代	自殺死亡率（人口10万人対）		35.1	16.7
		『ゲートキーパー』という言葉を「言葉も内容も知っている」人の割合		8.8%	15.0%
食からの健康づくり	妊婦・乳幼児期	１日３回食事をする子どもの割合	１歳６か月児	99.3%	100.0%
			３歳児	99.2%	100.0%
	学童・思春期	朝食を毎日食べている人の割合	小学生	86.9%	100.0%
			中学生	80.5%	100.0%
		野菜をほとんど毎日食べる人の割合	小学生	51.1%	65.0%
			中学生	52.1%	60.0%
		肥満傾向者の割合	小学生	12.6%	8.0%
			中学生	12.2%	8.0%
	青年・壮年・高齢期	朝食を欠食する若い世代（20代）の割合		18.2%	15.0%
		主食・主菜・副菜の３つをそろえた食事を１日２回以上とる日がほぼ毎日の人の割合		45.0%	50.0%
		塩分控えめでうす味にしている人の割合		54.2%	60.0%
		ほとんど毎日野菜を食べる人の割合		72.2%	80.0%
		1日当たりの野菜摂取量の平均値		146ｇ	250ｇ
		１日当たりの果物摂取量が100ｇ未満の人の割合		32.3%	30.0%以下
		外食・食品購入時、カロリーなどの表示を参考にしている人の割合		52.2%	65.0%
		地元産の食材を購入している人の割合		33.9%	45.0%
		食べのこしや、ごみを減らす工夫をしている人の割合		85.0%	100.0%
		朝食または夕食を家族と一緒に食べる日（共食）が５日以上ある人の割合		70.2%	80.0%
歯と口腔の健康づくり	妊婦・乳幼児期	歯科健診時の１人あたりのむし歯保有数	１歳６か月児	0.13本	0.02本
			３歳児	0.68本	0.4本
		むし歯のない３歳児の割合		79.2%	85.0%
		１歳６か月児で、仕上げ磨きをする親の割合		81.7%	85.0%
	学童・思春期	むし歯のない小学生の割合		52.7%	60.0%
		むし歯のない中学生の割合		57.3%	60.0%
	青年・壮年・高齢期	20～50歳代で定期的に歯科検診を受けている人の割合		49.6%	50.0%
		20～50歳代で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合		22.0%	40.0%
	高齢期	64歳で24本以上自分の歯を有する人の割合（60～69歳）		33.8%	55.0%
		80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合（80～89歳）		34.8%	45.0%
		60歳以上で定期的に歯科検診を受けている人の割合		45.2%	48.0%
		60歳以上で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合		40.7%	55.0%
健康を支える地域資源の活用	全世代	市や地域のお祭り、行事などに「よく参加する」「たまに参加する」人の割合	小学生	87.2%	90.0%
			中学生	78.6%	85.0%
			成　人	48.0%	55.0%
		地域の人と話や交流する機会が「よくある」「ときどきある」人の割合		65.1%	70.0%
		地域のつながりが強いと思う人の割合		43.0%	50.0%
		健康ポイント事業の参加者数		891人	1,000人
		いばらきヘルスロードを知っている人の割合		13.2%	20.0%
安心できる医療の体制づくり	全世代	かかりつけ医を決めている人の割合	小学生	66.9%	70.0%
			中学生	56.4%	65.0%
			成　人	73.3%	75.0%
		かかりつけ歯科医を決めている人の割合	小学生	70.8%	75.0%
			中学生	67.3%	70.0%
			成　人	72.5%	75.0%
		かかりつけ薬局を決めている人の割合	小学生	42.3%	45.0%
			中学生	30.4%	35.0%
			成　人	46.8%	50.0%
		休日診療を実施しているのを知っている人の割合		51.1%	80.0%

桜川市の健康づくりを支えています

食生活改善推進員

- 市の健康づくり事業への協力
- 生活習慣病対策や食文化伝承などテーマに応じた料理教室を開催
- 運動・ウォーキング教室を開催
- 市の調査事業への協力

健康推進員

- 自分自身・家族・地域の健康づくり
- 市の健康づくり事業への協力
  （乳幼児健診への協力、がん検診啓発、自殺予防キャンペーンの実施、その他健康づくりや健康教室に関する啓発等）

第３次桜川市きらり健康プラン

令和７年３月

発行：桜川市　保健福祉部　健康推進課
〒309-1292　茨城県桜川市岩瀬64番地２
電話：0296-75-3111（代表）