

第2次桜川市 きらり健康プラン



桜川市

ごあいさつ

いつまでも健やかに、生き生きと暮らし続けたいと思うことは、子どもから成人・高齢者に至るまで、すべての市民に共通する願いです。

超高齢社会の到来や核家族化の進行、生活様式や労働環境の変化、個人価値観の多様化などにより、私たちの体や心の健康、食生活などをとりまく環境は急速に変化しています。それらにより、肥満や生活習慣病の予防、寿命の伸長にともなった「健康寿命」の延伸、個人を自殺へと追い込むことのない社会作り、「望まない受動喫煙」の防止など、様々な課題が浮上してきています。

本市では、平成 21 年度に「桜川市健康増進計画」、続いて平成 26 年度には後継計画である「桜川市きらり健康プラン」を策定しました。「桜川市きらり健康プラン」では、桜川市第 1 次総合計画後期計画の「安心とやすらぎのある健康福祉社会づくり」を基本理念に掲げ、市民の皆様 1 人ひとりが、生涯にわたり健康でいきいきと暮らせる社会の実現に向けて、関係機関との連携を図りつつ、更なる健康づくりを推進してまいりました。

「桜川市きらり健康プラン」が令和元年度に計画の最終年度となることから、それまでの本市の取り組みを整理し、現状の新たな課題に対応し、市民の健康づくりを推進していくために、この度「第 2 次桜川市きらり健康プラン」を策定しました。

本計画では、「誰もがいきいきと、すこやかに暮らせるさくらがわ～一人ひとりが主人公の、共生のまちづくりを目指して～」を基本理念とし、今までの考え方に加え、健康づくりにおいて、市民同士がともに支えあって推進していく仕組みづくりなど進めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

結びに、本計画の策定にあたり、ご意見、ご提言をいただきました、桜川市健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、各種調査にご協力いただきました皆様、並びに関係機関・団体の皆様に心より感謝を申し上げます。



桜川市長 大塚 秀喜

目次

第1章 第2次計画策定にあたって	1
1. 計画策定の背景と趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の性格	3
4. 計画の期間	4
5. 計画の策定体制	4
(1) 第2次桜川市きらり健康プラン策定のためのアンケート調査の実施	4
(2) 桜川市健康づくり推進協議会	4
(3) パブリックコメントの実施	4
第2章 桜川市の健康に関する状況	5
1. 人口・高齢化の現状と見通し	5
(1) 出生数と死亡数の推移	5
(2) 年齢3区分別人口の将来推計	6
2. 平均寿命と健康寿命	7
(1) 平均寿命の推移	7
(2) 健康寿命の推移	7
(3) 要介護認定者数・認定率の推移	8
3. 疾病及び生活習慣の状況	9
(1) 死亡の原因	9
(2) 死因の構成比の推移	10
(3) 標準化死亡比	10
(4) アンケート調査結果から見る生活習慣の状況	11
4. 医療費の状況	14
(1) 桜川市国民健康保険における疾病別患者数及び医療費	14
5. 予防接種の状況	16
6. 健康診査の状況	17
(1) 特定健康診査の受診状況	17
(2) がん検診	19
(3) アンケート調査結果から見る健康診査の状況	20
7. 母子保健に関する状況	22
(1) 母子健康手帳の交付状況	22
(2) 産後うつ of 状況	22
(3) 低出生体重児の推移	23
(4) 乳幼児健診の受診率の推移	23
(5) 小中学生のむし歯の状況	24
(6) 両親の喫煙状況	25
(7) 子育て中の保護者の状況	26
8. 第1次計画の達成状況	27

第3章 健康増進計画	29
1. 計画の基本理念.....	29
2. 計画の基本方針.....	30
(1) 市民主体の健康づくり.....	30
(2) 生活習慣病予防を重視した健康づくり.....	30
(3) 地域ぐるみの健康づくり.....	30
3. 分野の設定.....	30
4. 具体的な取り組み.....	31
(1) 健康習慣づくり.....	31
(2) 栄養・食生活（食育推進計画）.....	35
(3) 身体活動・運動.....	39
(4) 休養・こころの健康.....	42
(5) たばこ・飲酒.....	46
(6) 歯と口腔の健康（歯科保健計画）.....	50
(7) 健康づくりのための社会・医療環境の整備.....	54
5. ライフステージにおける市民の取り組み.....	58
6. 計画の指標項目・目標値.....	60
第4章 自殺対策推進計画	64
1. 計画策定の趣旨.....	64
2. 本市の自殺の状況.....	65
(1) 自殺者数と自殺死亡率の推移.....	65
(2) 性別・年齢別の自殺死亡率.....	66
(3) 地域の主な自殺の特徴.....	67
3. アンケート調査から見る本市の自殺の状況.....	68
(1) 悩み事や心配事の相談相手（再掲）.....	68
(2) ストレスについて.....	69
(3) 「うつ病のサイン」.....	70
(4) ゲートキーパーの認知度.....	70
4. 計画の基本理念と施策の展開.....	71
5. 基本施策.....	73
(1) 市民への啓発と周知.....	73
(2) 自殺対策を支える人材の育成.....	74
(3) 生きることの促進要因への支援.....	75
(4) 地域におけるネットワークの強化.....	76
(5) 児童・生徒のSOSの出し方に関する教育.....	77
6. 重点施策.....	78
(1) 無職者・失業者・生活困窮者対策の推進.....	78
(2) 高齢者対策の推進.....	79
(3) 子ども・若者対策の推進.....	80
7. 計画の目標値.....	81

付録.....	82
1. 桜川市健康づくり推進協議会規則.....	82
2. 桜川市健康づくり推進協議会 委員名簿.....	84
3. 策定の経過.....	86
4. アンケート調査結果.....	87
(1) アンケートの概要.....	87
(2) アンケート結果集計表.....	87

第1章 第2次計画策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨

少子高齢化・核家族などによる家族形態の変化、価値観・食生活・生活習慣・就労体系の多様化など様々な背景から、わが国の生活習慣病の患者数は増加の一途をたどっています。生活習慣病は食生活や運動などの生活習慣が深く関わっていることから、市民一人ひとりが健康の維持・増進に努め、疾病の発症を予防する「一次予防」が大切であり、各世代に合わせた総合的な健康づくりへの支援が求められています。

本市では、健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進するため、国が策定した「健康日本 21」を踏まえ、平成 21 年 3 月に「桜川市健康増進計画（平成 21～令和元年度）」を策定し、平成 26 年 3 月には、中間見直しの結果等を踏まえ、「桜川市きらり健康プラン（健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画）」（以下、「第 1 次計画」という。）を策定しました。

「桜川市健康増進計画（平成 21～令和元年度）」では、子どもから高齢者まで市民の誰もが生涯を通して健やかに暮らすことができるように、「自分の健康は自分で守る」という考えのもと、市民が主体的に健康づくりに取り組める環境を整え、壮年期の死亡防止、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的に、7つの分野に分けて具体的な目標を掲げ、関係団体と協力しながら取り組んできました。

また、第 1 次計画では、国の「健康日本 21（第 2 次）」や、県の「茨城県食育推進計画（第 2 次）」及び「第 2 次健康いばらき 21 プラン（歯科口腔編）」などを踏まえ、食育の取組みや歯科口腔保健に関する対策を加え市民の健康づくりを総合的に推進してきました。

平成 30 年度には、「健康増進法」が改正されました。この改正は、「望まない受動喫煙の防止」に焦点を当て、特に受動喫煙による健康への対応の実施などを求めるものです。

このたび、第 1 次計画が計画期間の終了を迎えるため、今までの計画の進捗状況を踏まえつつ、市民の更なる健康増進に取り組むため、「第 2 次桜川市きらり健康プラン」を策定します。

2. 計画の位置づけ

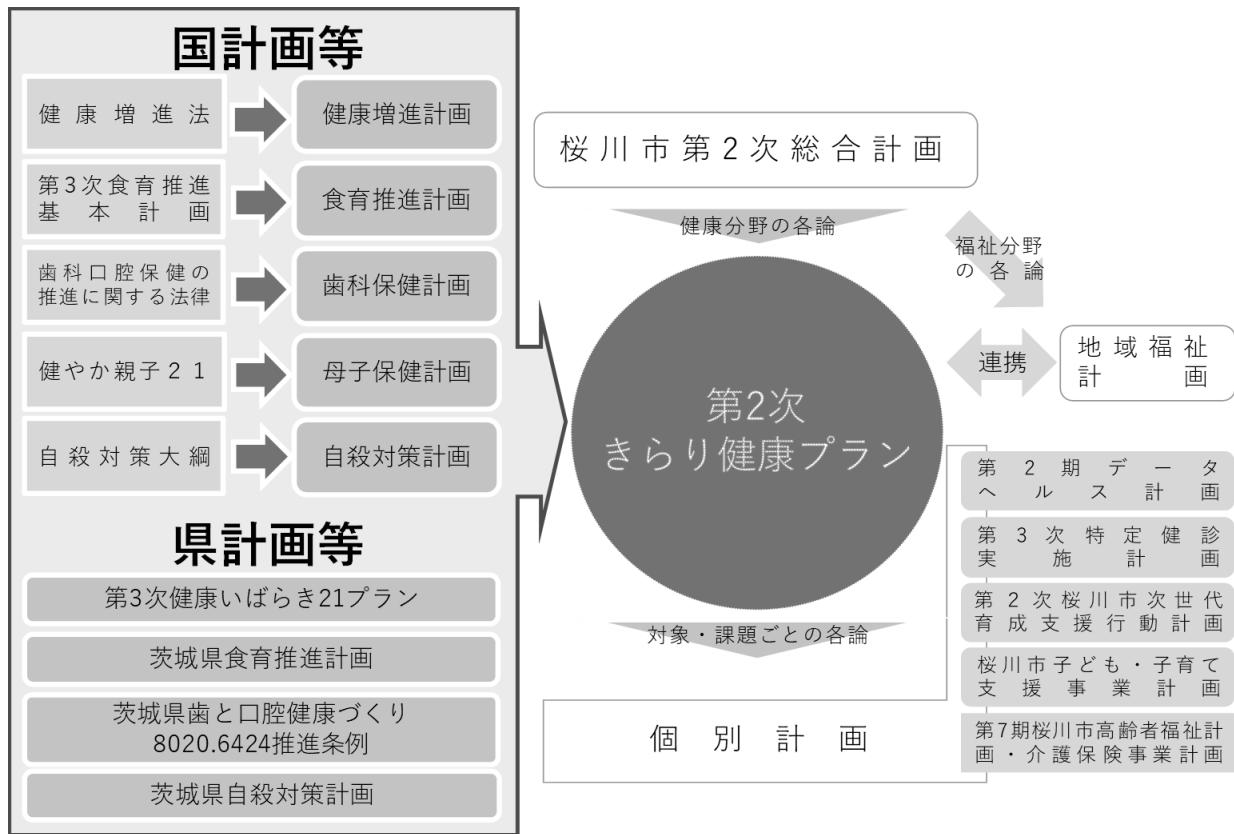
○本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく市町村健康増進計画であり、市民への健康増進に関する施策を展開するための、基本的な事項を定めたものです。また、食育基本法第 18 条に基づく「桜川市食育推進計画」、母子保健計画策定指針に基づく「桜川市母子保健計画」及び歯科口腔保健の推進に関する法律第 3 条に基づく「桜川市歯科保健計画」の内容を包括するとともに、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく市町村自殺対策計画である、「桜川市自殺対策推進計画」の内容を併せた総合的な計画として策定します。

○本計画は、効率の良い行政施策の実行を実現するため、以下に示す国や県の計画や指針等との整合を図ります。

- ・国：健康日本 21（第 2 次）
第 3 次食育推進基本計画
健やか親子 21
歯科口腔保健の推進に関する基本的事項 など
- ・県：第 3 次健康いばらき 21 プラン
茨城県食育推進計画
茨城県歯と口腔健康づくり、8020・6424 推進条例 など

○本計画は、本市の最上位計画である「桜川市第 2 次総合計画」のうちの、健康分野の部分を具体的に定めたものであり、また、福祉分野の各論である「地域福祉計画」とも連携を図り、更に対象・課題ごとの各論を定めている各種関連する計画に施策の方向性を示します。

- ・上位計画：桜川市第 2 次総合計画 政策「1 共生 子どもから高齢者まで健康で共生のまちづくり」の分野別基本計画「2 健康づくりの推進」 など
- ・関連計画：第 2 期データヘルス計画
第 3 次特定健診実施計画
桜川市子ども・子育て支援事業計画
第 7 期桜川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 など



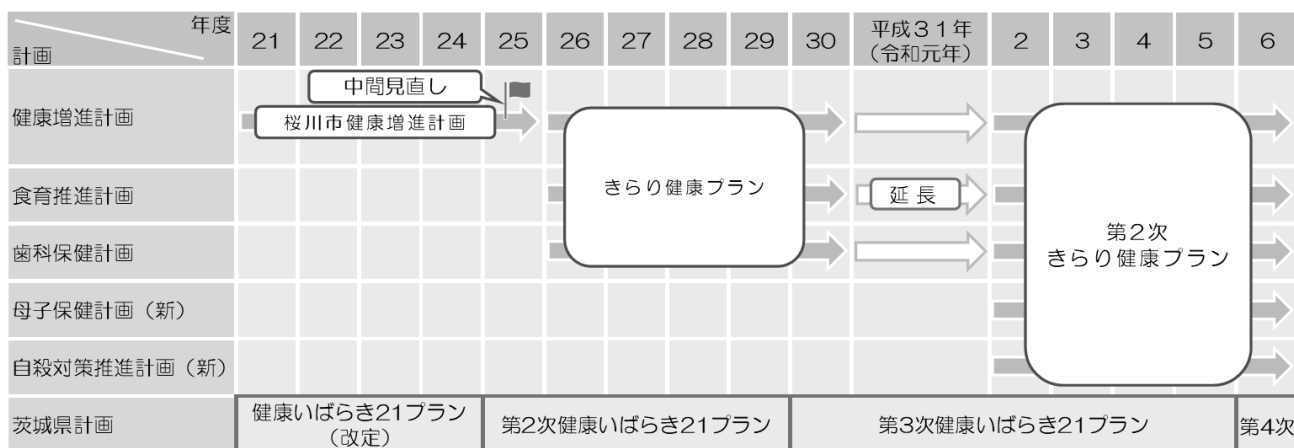
3. 計画の性格

- 本計画は、一人ひとりの市民と健康に関わるすべての関係機関・団体等と行政が一体となり、市内において健康づくりに関する意識の高揚を図るとともに具体的な取り組みを促し、市民の健康寿命の延伸を図ることを目的とします。
- 健康増進計画には、7つの分野と具体的目標を設定し、市民の健康増進、食育の推進、歯科保健の推進を図るための諸施策について、重複する部分の整合を図りつつ一体として策定を行っています。
- また、本計画の項目の1つである「休養・こころの健康」との関連性が高く、テーマや施策において共通する部分が多いと考えられることから、自殺対策基本法及び自殺対策大綱に示されている「市町村自殺対策計画」を、今回の計画策定において同時に策定しました。
- 更に、「健やか親子21」の課題等を参考にし、「母子保健計画」の策定も同時に行います。

4. 計画の期間

本計画の計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とし、令和6年度に最終評価を行います。また、一体的に策定される「食育推進計画」、「歯科保健計画」、「母子保健計画」及び「自殺対策推進計画」においても、同一の期間とします。

なお、計画期間中に、法制度などの改正があった場合は、見直しを行うこととなります。



5. 計画の策定体制

(1) 第2次桜川市きらり健康プラン策定のためのアンケート調査の実施

第1次計画が令和元年度で終了するにあたり、令和2年度を初年度とする第2次プランを策定するための基礎資料として、市民の生活習慣や健康課題、心身の健康意識について調査を実施しました。

(2) 桜川市健康づくり推進協議会

医療・保健・福祉関係者や学識経験者から構成される「桜川市健康づくり推進協議会」において、計画内容の総合的な協議を行いました。

(3) パブリックコメントの実施

計画案に対して、令和元年12月5日（木）～令和2年1月6日（月）にパブリックコメントを実施し、広く市民から意見を募集しました。

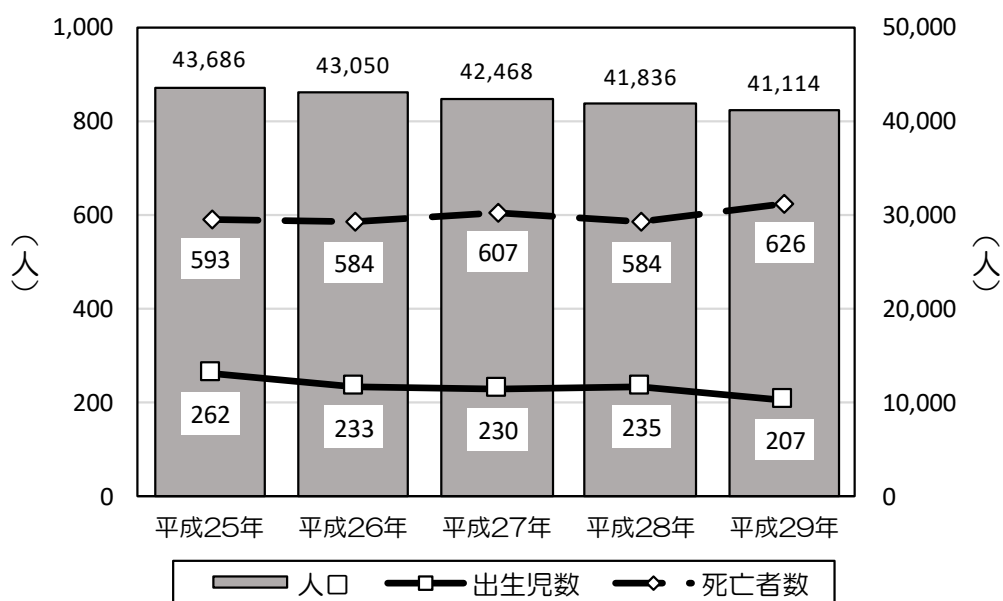
第2章 桜川市の健康に関する状況

1. 人口・高齢化の現状と見通し

(1) 出生数と死亡数の推移

本市の人口は近年減少を続けており、平成29年には41,114人と平成25年から572人減少しました。また、死亡者数が出生児数を上回る自然減の状態が続いています。

■桜川市の人口と出生児数・死亡者数の推移



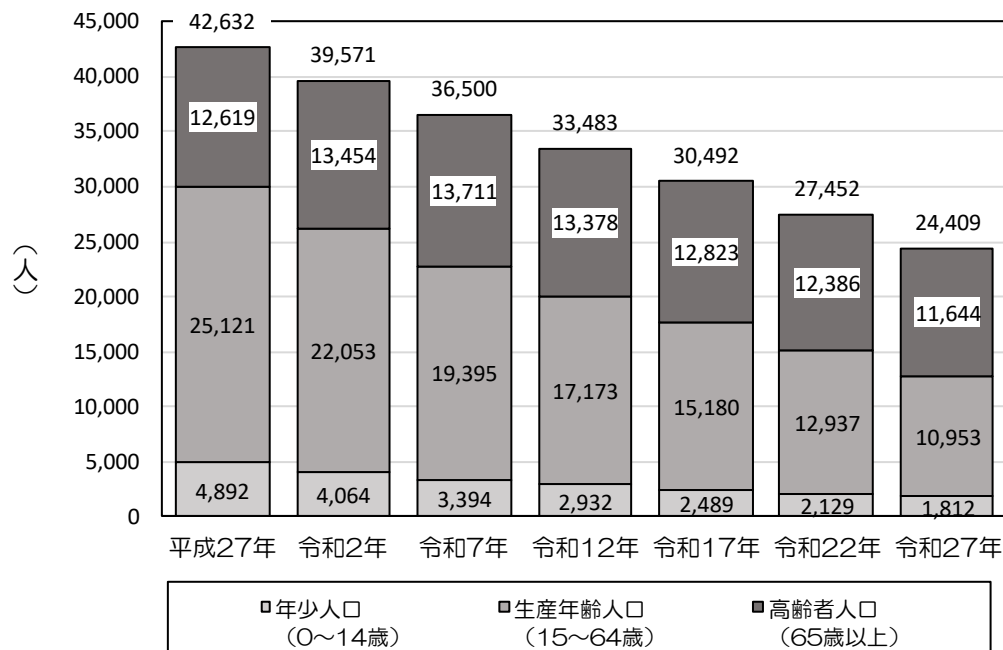
資料：茨城県保健統計年報

(2)年齢3区分別人口の将来推計

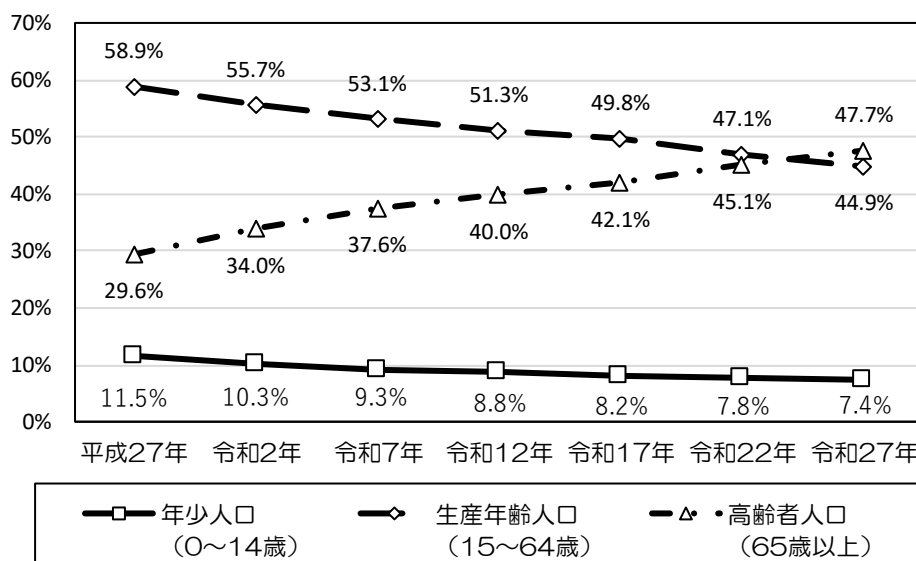
本市の人口の将来推計を見ると、人口減少が続き、令和 17 年には 3 万人強となり、令和 27 年には 2 万 5 千人を割り込むことが予想されています。

年齢 3 区分別で見ると、高齢者人口は、令和 7 年まで増加し、その後減少に転じますが、総人口に占める割合は増加を続け、令和 27 年には 47.7%に達し、生産人口の 44.9%を上回ることが予想されています。また、年少人口はゆるやかな減少が続き、令和 27 年には 1,812 人と平成 27 年の 4 割弱となると予想されています。

■年齢 3 区分別人口の将来推計



■年齢 3 区分別人口の割合の推移



資料：国立社会保障・人口問題研究所（平成 30 年推計）

2. 平均寿命と健康寿命

(1) 平均寿命の推移

本市の平均寿命の推移を見ると、男女ともに年々上昇していますが、国と比較して1歳以上の開きがあります。

■平均寿命の推移

(単位：歳)

		平成17年	平成22年	平成27年
桜川市	男性	77.7	78.5	79.4
	女性	85.0	86.3	86.5
茨城県	男性	78.4	79.1	80.3
	女性	85.3	85.8	86.3
全国	男性	78.8	79.6	80.8
	女性	85.8	86.4	87.0

資料：厚生労働省 市区町村別生命表の概況（各年）

(2) 健康寿命の推移

県の健康寿命の推移（日常生活に制限のない期間の平均）を見ると、全国と比較して男女ともに長い傾向にありますが、平成22年を基準とした平成28年の伸び率を見ると、国よりも伸びが鈍いことが分かります。

■日常生活に制限のない期間の平均

(単位：年)

		平成22年	平成25年	平成28年
茨城県	男性	71.32	71.66	72.50
	女性	74.62	75.26	75.52
全国	男性	70.42	71.19	72.14
	女性	73.62	74.21	74.79

■日常生活に制限のない期間の平均 伸び率

		平成22年	平成25年	平成28年
茨城県	男性	100%	100.48%	101.65%
	女性	100%	100.86%	101.21%
全国	男性	100%	101.09%	102.44%
	女性	100%	100.80%	101.59%

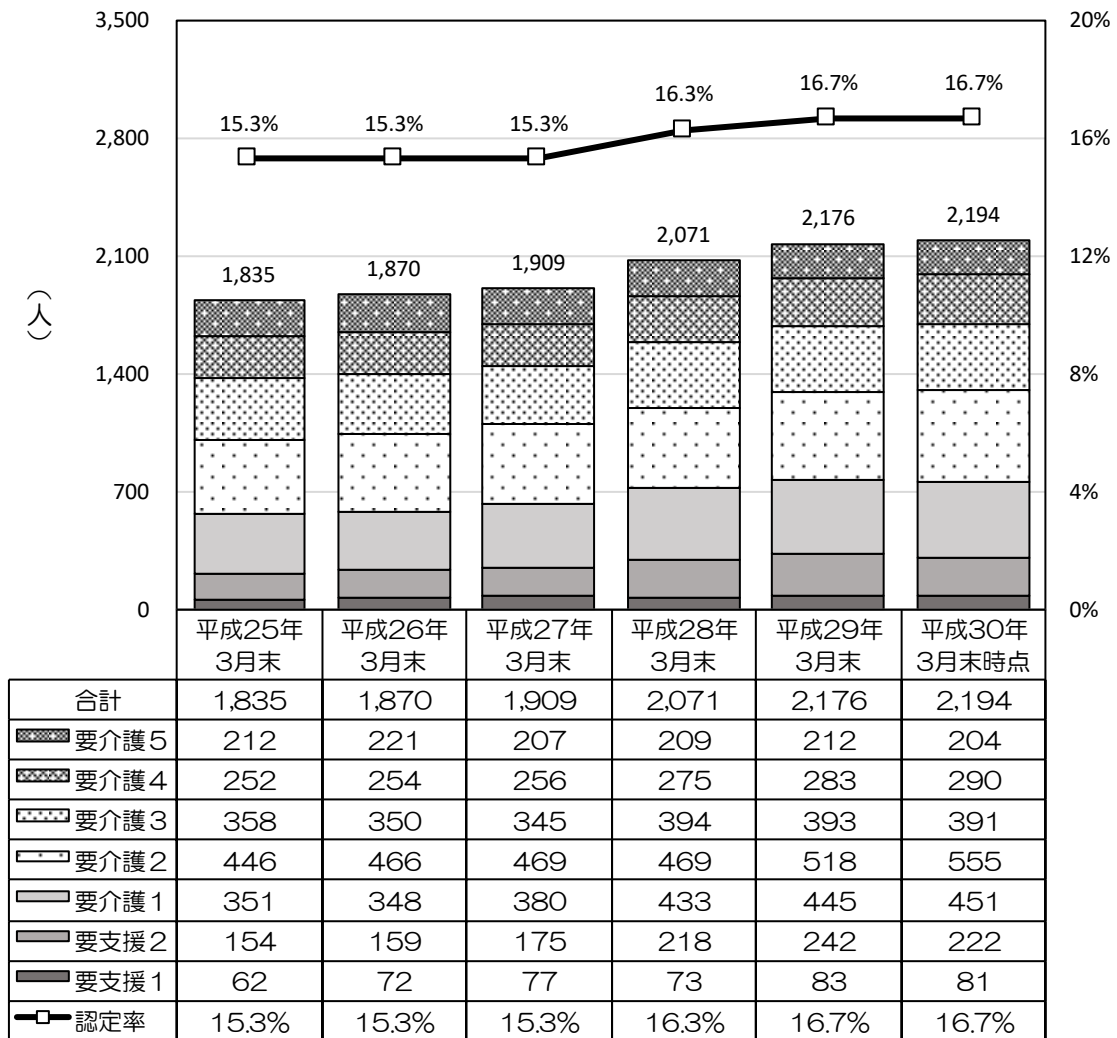
資料：厚生労働科学研究補助金

「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

(3)要介護認定者数・認定率の推移

本市の要介護認定者数の推移を見ると、認定者数全体の人数が増加しています。要介護度別に見ると、「要支援1」「要支援2」や「要介護1」「要介護2」などの人数の増加が目立ちます。

■要介護認定者数と認定率の推移



資料：平成22年度から平成28年度：厚生労働省

「介護保険事業状況報告（年報）」

平成29年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」

平成30年度：「介護保険事業状況報告（月報）」

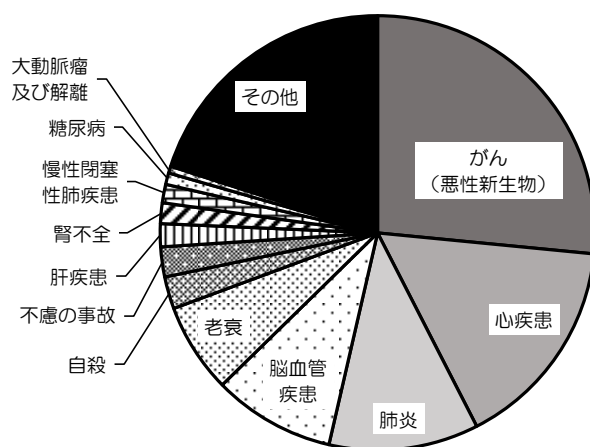
3. 疾病及び生活習慣の状況

(1) 死亡の原因

平成 28 年の死亡者数で最も多い死因は、がん（悪性新生物）の 155 人（26.5%）となっており、心疾患 93 人（15.9%）、肺炎 65 人（11.1%）、脳血管疾患 53 人（9.1%）となっています。近年では肺炎の死亡者数が増加していることから、以前までの三大死因に肺炎を加えた「四大死因」という言葉が使われるようになってきています。

■平成 28 年度桜川市総死亡に占める死亡原因の割合

	死亡数	割合
がん（悪性新生物）	155	26.5%
心疾患	93	15.9%
肺炎	65	11.1%
脳血管疾患	53	9.1%
老衰	39	6.7%
自殺	14	2.4%
不慮の事故	13	2.2%
肝疾患	10	1.7%
腎不全	9	1.5%
慢性閉塞性肺疾患	8	1.4%
糖尿病	5	0.9%
大動脈瘤及び解離	3	0.5%
その他	117	20.0%
総数	584	100.0%



■平成 28 年度桜川市の心疾患及び脳血管疾患の死亡者数及び割合

内訳	死亡数	割合
総数	93	100.0%
急性心筋梗塞	26	28.0%
心不全	24	25.8%
その他の虚血性心疾患	17	18.3%
不整脈及び伝導障害	16	17.2%
その他	10	10.8%

内訳	死亡数	割合
総数	53	100.0%
脳梗塞	27	50.9%
脳内出血	17	32.1%
くも膜下出血	9	17.0%
その他	0	0.0%

資料：平成 28 年 茨城県保健統計年報

(2)死因の構成比の推移

死因の構成比を県と比較すると、本市は4大死因のうちがん（悪性新生物）と脳血管疾患はやや低い一方、肺炎についてはやや高くなっています。

■死因の構成比の推移

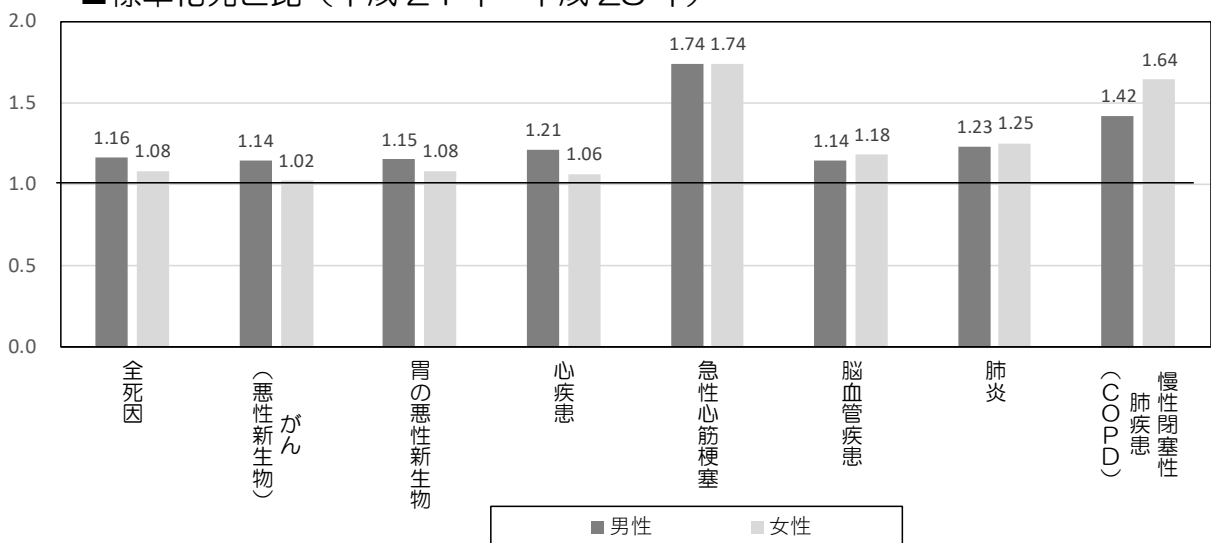
	平成 25 年		平成 26 年		平成 27 年		平成 28 年	
	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県
がん (悪性新生物)	26.0%	27.7%	28.9%	28.5%	26.9%	28.4%	26.5%	28.0%
心疾患	17.5%	15.7%	16.4%	15.7%	13.7%	15.2%	15.9%	15.3%
肺炎	9.3%	10.2%	12.7%	10.0%	12.5%	10.1%	11.1%	10.3%
脳血管疾患	8.9%	10.7%	10.4%	10.0%	8.1%	9.7%	9.1%	9.6%
その他	38.3%	35.6%	31.5%	35.8%	38.9%	36.5%	37.3%	36.7%
総数	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

資料：茨城県保健統計年報（各年）

(3)標準化死亡比

それぞれの死因の死亡率について、全国を基準の 1.0 とし、地域による人口や年齢構成の違いを取り除いた標準化死亡比で見ると、本市は男女ともに、急性心筋梗塞と慢性閉塞性肺疾患の死亡率が全国よりも特に高く、がん（悪性新生物）や心疾患、脳血管疾患、肺炎についても、全国よりも高くなっています。

■標準化死亡比（平成 24 年～平成 28 年）



出典：茨城県立健康プラザ 平成 31 年茨城県市町村別健康指標

(4) アンケート調査結果から見る生活習慣の状況

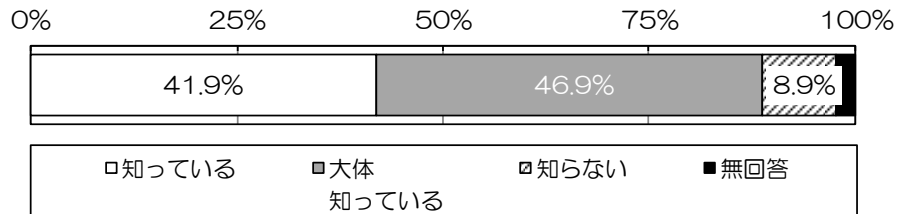
■ 市民アンケート

※n は回答者数を表しています

自分の適正体重を知っていますか

問 13 単数回答 (n=853)

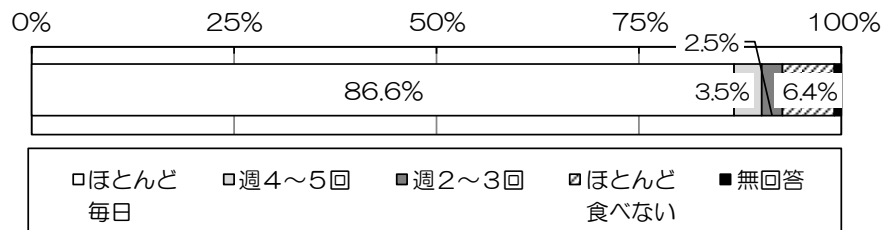
9 割近くの方が「知っている」または「大体知っている」と答えています。



朝食をどのくらいの頻度で食べていますか

問 16 単数回答 (n=853)

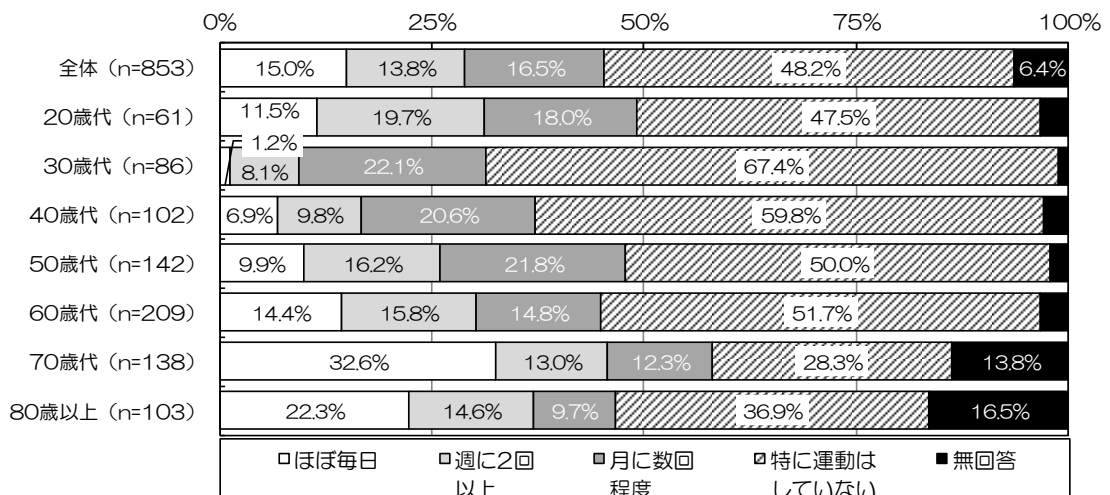
「ほとんど毎日」が 86.6%と最も多くなっています。「ほとんど食べない」は 6.4%です。



定期的な運動（スポーツを含む）の習慣がありますか

問 37 単数回答

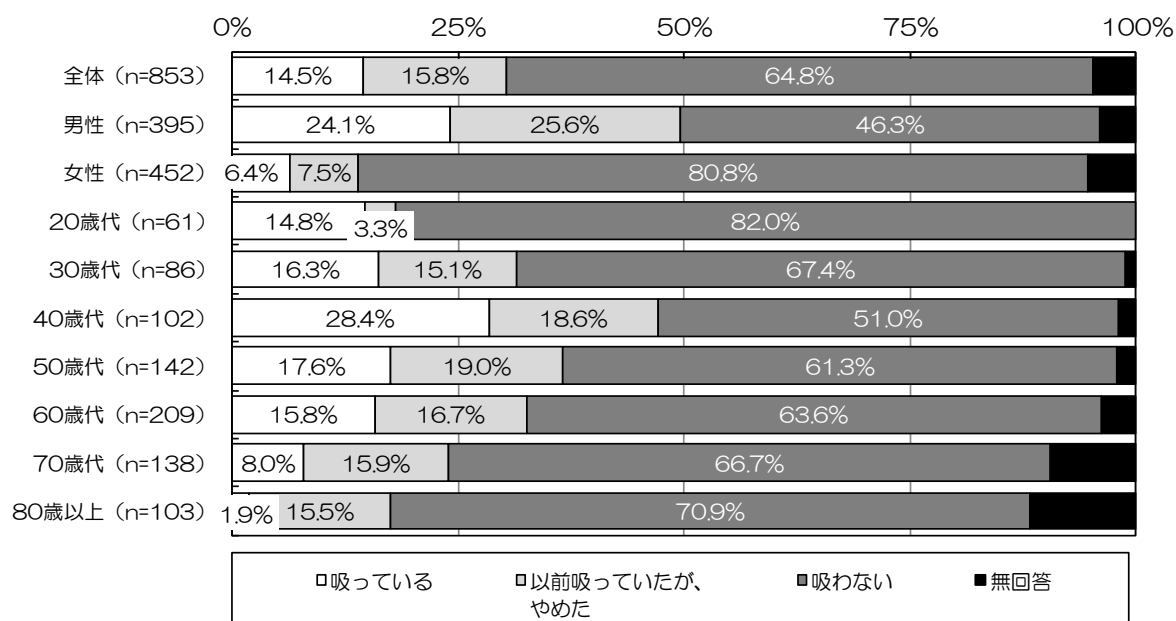
「ほぼ毎日」は全体では 15.0%ですが、年代別で見ると「30 歳代」は 1.2%と最も少なく、70 歳代まで年代とともに多くなっています。



たばこ等（紙巻たばこ、葉巻、パイプ等）を吸いますか

問 52 単数回答

「吸っている」は「男性」が 24.1%、「女性」が 6.4%です。年代別に見ると、喫煙している人は「40 歳代」の 28.4%をピークに、年代が離れるほど少なくなっています。

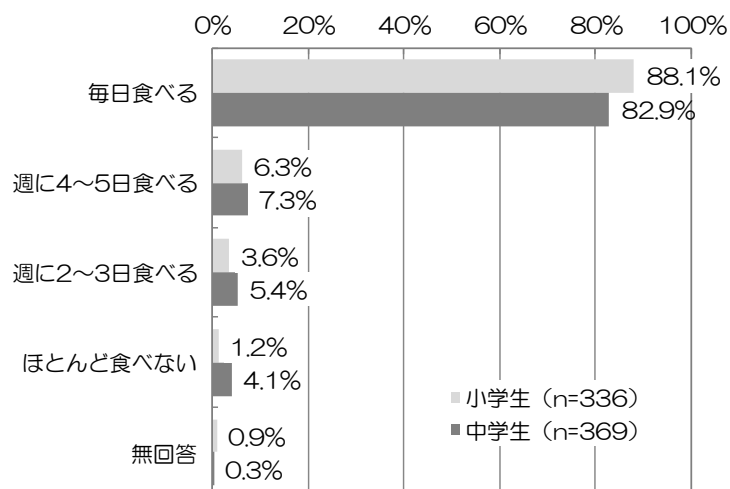


小学生・中学生アンケート

朝ごはんを食べていますか

問 8 単数回答

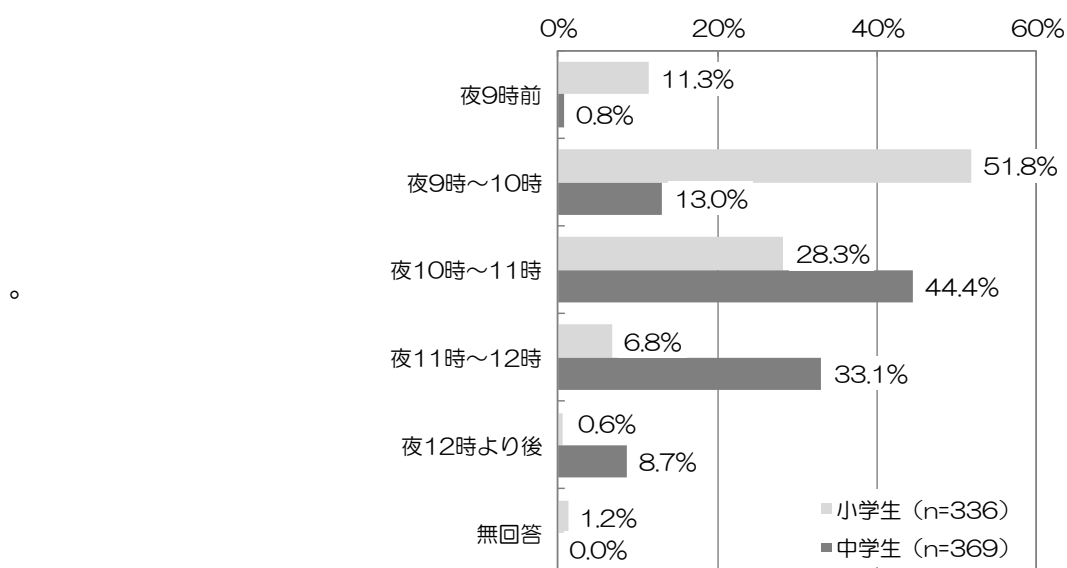
朝食を「毎日食べる」小学生は 88.1%ですが、中学生では 82.9%と、小学生よりも 5.2 ポイント少なくなっています。



学校へ行く時は、何時に寝ますか

小学生：問 20、中学生：問 19 単数回答

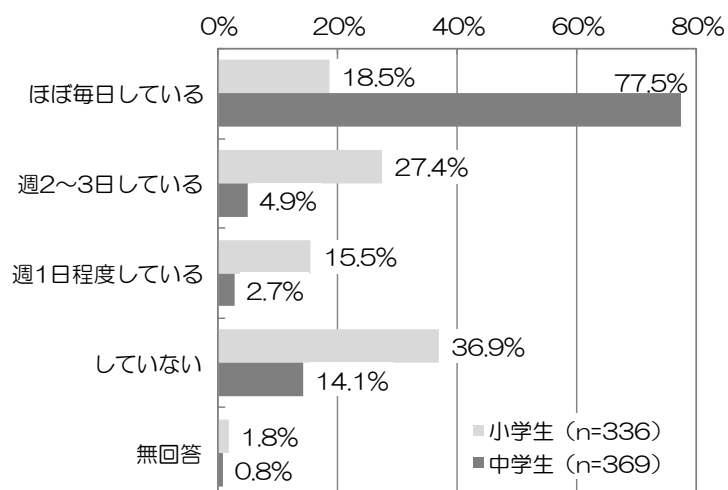
小学生では「夜9時～10時」が半数を超えています。中学生では「夜10時～11時」が44.4%と最も多くなっています



学校の体育の授業のほかに、スポーツ少年団（野球・サッカーなど）やスポーツ教室（スイミングスクール・テニススクールなど）で運動をしていますか

問 17 単数回答

小学生では「していない」が36.9%と最も多く、次いで「週2～3日している」が27.4%となっています。中学生では「ほぼ毎日している」が77.5%と最も多くなっています。



4. 医療費の状況

(1) 桜川市国民健康保険における疾病別患者数及び医療費

疾病別に患者数と医療費を見ると、患者数では、「高血圧性疾患」が4,096人と最も多く、次いで「糖尿病」が3,698人となっています。また、医療費では、「その他のがん（悪性新生物）＜腫瘍＞」と「糖尿病」がそれぞれ2億円を超えて1、2位を占めています。

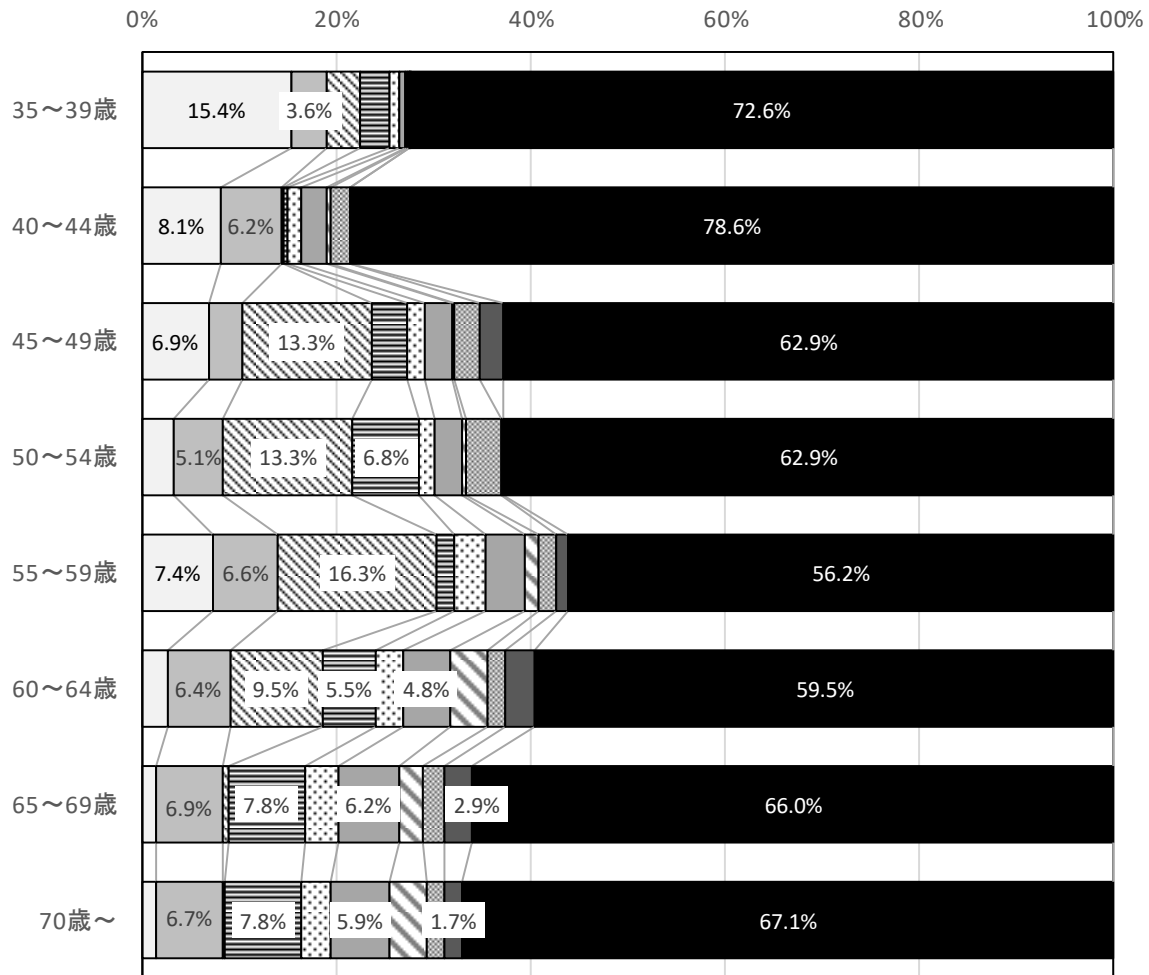
■中分類による疾病別患者数及び医療費統計（全体）

順位	疾病	患者数	疾病	医療費
1	高血圧性疾患	4,096人	その他のがん（悪性新生物）＜腫瘍＞	218,496,146円
2	糖尿病	3,698人	糖尿病	217,254,277円
3	症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの	3,528人	高血圧性疾患	173,124,517円
4	その他の消化器系の疾患	3,420人	腎不全	158,874,781円
5	脂質異常症	3,019人	その他の消化器系の疾患	135,328,068円

資料：令和元年度データヘルス計画ポテンシャル分析

年代ごとに医療費全体に占める疾病別の医療費の割合を見ると、35～39歳では「統合失調症」、45～64歳では「腎不全」、65歳以上では「がん（悪性新生物）＜腫瘍＞」がそれぞれ最も多くなっています。

■年代別医療費に占める疾病別の割合



- 統合失調症, 統合失調症型障害及び妄想性障害
- 腎不全
- 脂質異常症
- 関節症
- 脳梗塞
- 糖尿病
- がん（悪性新生物）＜腫瘍＞
- 高血圧性疾患
- 虚血性心疾患
- その他

資料：茨城県国民健康保険団体連合会

5. 予防接種の状況

定期予防接種においては、2 種混合・高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌・積極的勧奨差し控えの子宮頸がんワクチンを除き、接種率は 85%以上となっています。

■ 予防接種実施率の状況

区分	種類	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年
定期接種 A 類疾病	B型肝炎	54.3%	94.7%	87.6%
	Hib 感染症	91.2%	98.5%	91.6%
	小児の肺炎球菌感染症	91.4%	97.9%	92.4%
	4 種混合 (DPT-IPV)	92.9%	101.0%	94.7%
	BCG	99.1%	95.5%	96.0%
	水痘	91.5%	97.6%	100.0%
	麻疹風しん (MR) 1 期	90.4%	111.6%	95.1%
	麻疹風しん (MR) 2 期	88.0%	98.0%	97.0%
	2 種混合 (DT)	88.6%	80.2%	80.9%
	日本脳炎 1 期	92.0%	93.2%	88.3%
	日本脳炎 2 期	54.4%	92.2%	86.3%
	ヒトパピローマウイルス感染症	0.0%	0.0%	1.1%
任意接種	ロタウイルス	68.6%	69.1%	66.7%
	おたふくかぜ	99.6%	105.6%	70.5%
	小児のインフルエンザ	50.7%	49.0%	56.7%
定期接種 B 類疾病	高齢者のインフルエンザ	62.9%	59.9%	60.4%
	高齢者の肺炎球菌感染症	41.8%	40.3%	37.2%

資料：健康推進課資料

6. 健康診査の状況

(1) 特定健康診査の受診状況

特定健康診査・特定保健指導の実施状況について見ると、受診率はゆるやかな上昇傾向にあります。平成 30 年度は 38.3%と平成 25 年度から 2.3 ポイント上昇し、また県平均よりも高い推移となっていますが、設定された目標値に対しては、大きく下回っています。

平成 30 年度の性別・年代別の受診率は 40 歳代で低く、その後は概ね年齢が上がるに従って高くなる傾向を示しています。また、性別では、すべての年代で男性の受診率は女性よりも低くなっています。

有所見者の状況については、「HbA1c」が 76.4%と最も高く、次いで「空腹時血糖」が 59.1%、「LDL コレステロール」が 51.1%、「収縮期血圧」が 43.3%などとなっています。

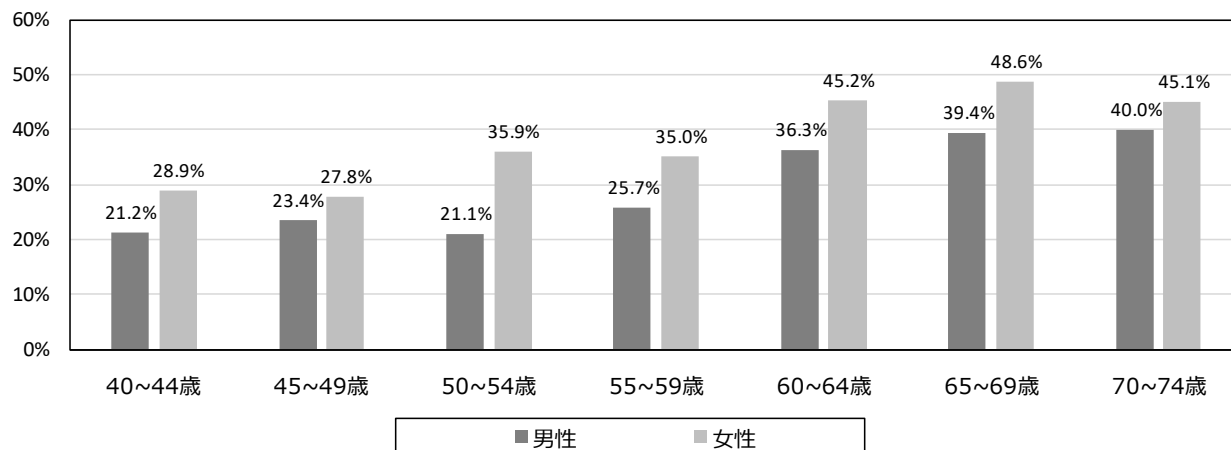
■ 特定健康診査の受診率等の推移

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度
受診者数（人）	3,666	3,548	3,491	3,455	3,372	3,278
受診率	36.0%	35.2%	35.7%	37.1%	37.4%	38.3%
受診率（目標値）	40.0%	45.0%	50.0%	55.0%	60.0%	40.0%
受診率（茨城県）	33.7%	32.7%	35.2%	36.4%	36.8%	37.9%
動機づけ支援該当率	9.9%	10.3%	9.7%	9.8%	10.1%	10.7%
積極的支援該当率	6.4%	5.5%	4.9%	4.7%	4.6%	3.8%

資料：健康推進課資料

なお、平成 30 年度の特定健康診査等基本指針の見直しを踏まえ、平成 30 年度の受診率の目標値を 40%としています。

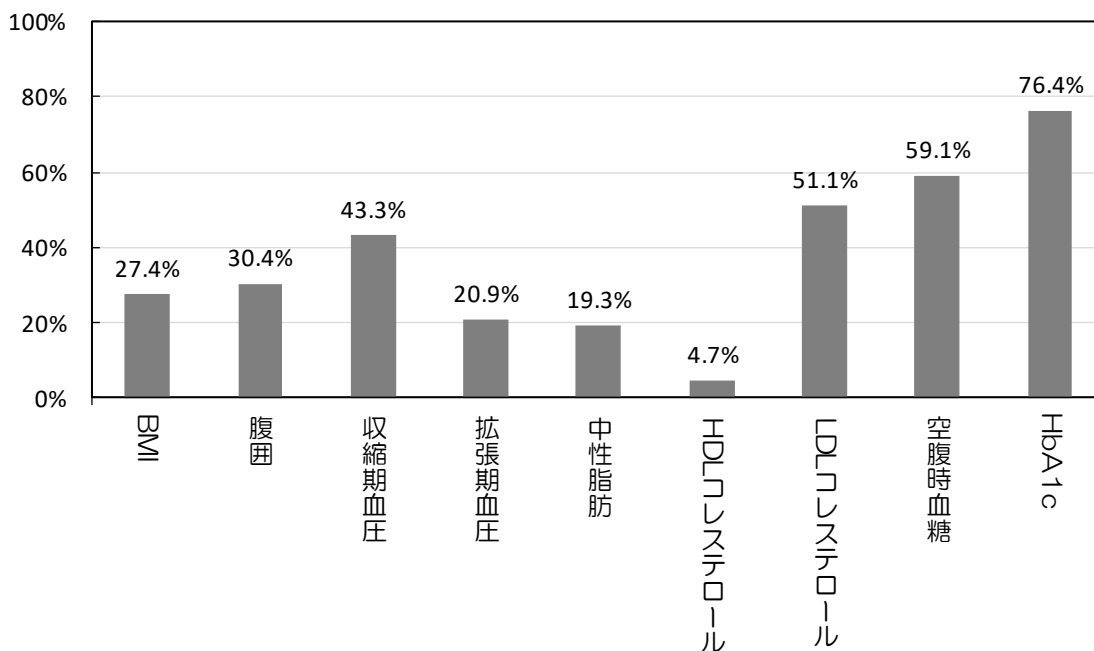
■特定健康診査の性別・年代別受診率（平成30年度）



資料：国保データベース（KDB）システム（国保年金課）

■有所見者の状況（平成30年度）

有所見者
割合(%)



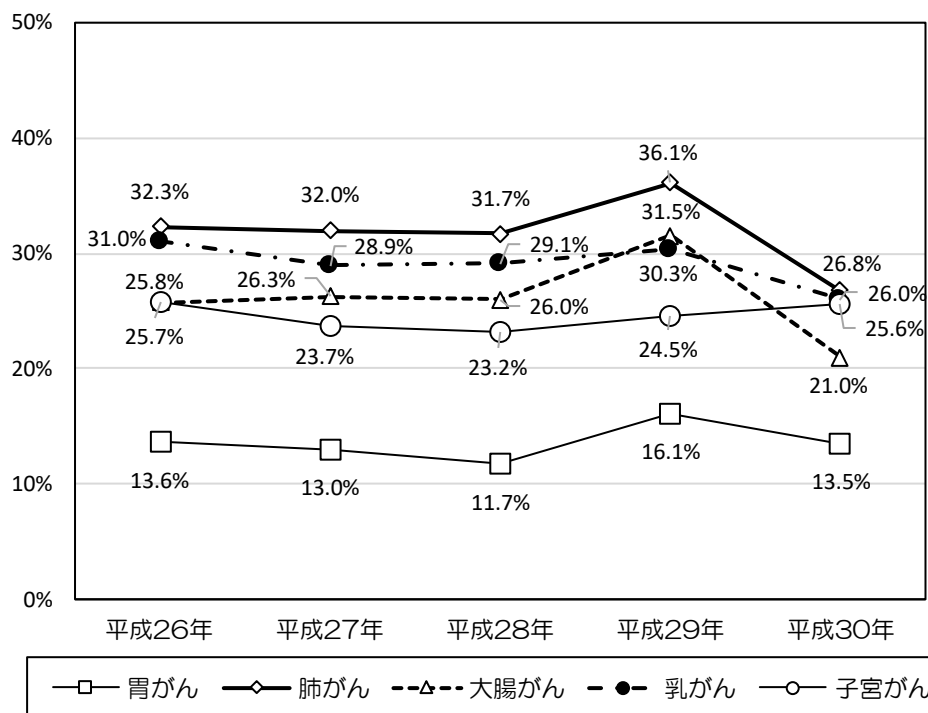
資料：令和元年度データヘルス計画ポテンシャル分析

(2)がん検診

がん検診の受診率の状況について見ると、平成 30 年に国の示す対象者の基準変更により対前年で低下していますが、平成 28 年から平成 29 年にかけて、乳がん検診を除き受診率の向上がみられています。また、胃がん検診の受診率は、平成 26 年から平成 30 年まで 10%台で推移しており、他のがん検診よりも常に低くなっています。

がん検診要精密検査受診率について見ると、乳がんが 97.7%と最も高く、次いで子宮がんが 92.5%、肺がんが 87.0%となっており、いずれも県よりも高くなっています。

■がん検診の受診率



資料：平成 29 年度事業年報（茨城県総合健診協会）

■がん検診要精密検査受診状況

	要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査受診率	県精検率	がん報告
胃がん	138 人	108	78.3%	83.9%	5
肺がん	161 人	140	87.0%	85.9%	0
大腸がん	258 人	200	77.5%	75.6%	3
乳がん	87 人	85	97.7%	94.9%	6
子宮がん	40 人	37	92.5%	90.1%	0

資料：平成 29 年度事業年報（茨城県総合健診協会）

(3) アンケート調査結果から見る健康診査の状況

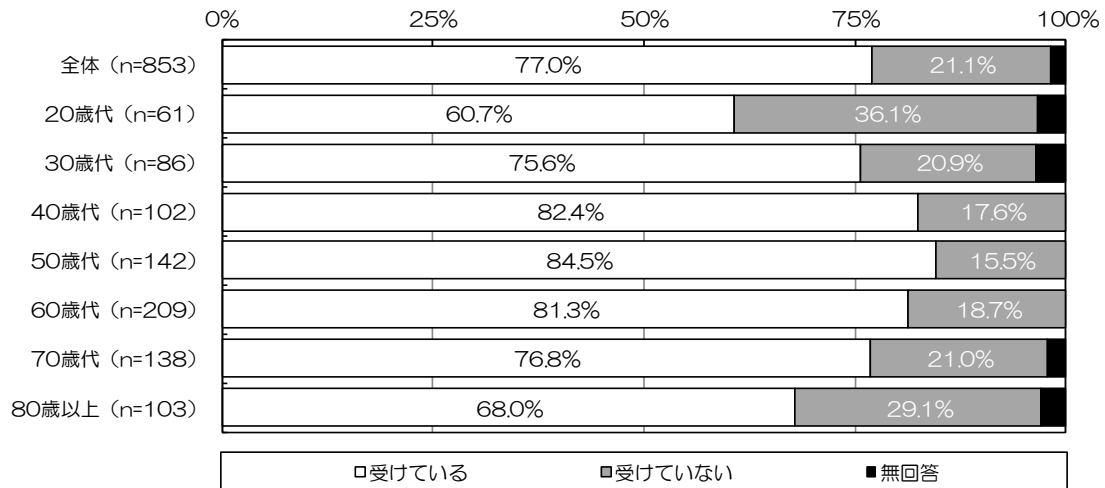
■ 市民アンケート

※n は回答者数を表しています

定期的に年1回の健康診査（人間ドックを含む）を受けていますか

問 15 単数回答

受けている人は、全体では 77.0%です。年代別では「20 歳代」や「80 歳以上」で「受けている」割合が低い傾向にあります。

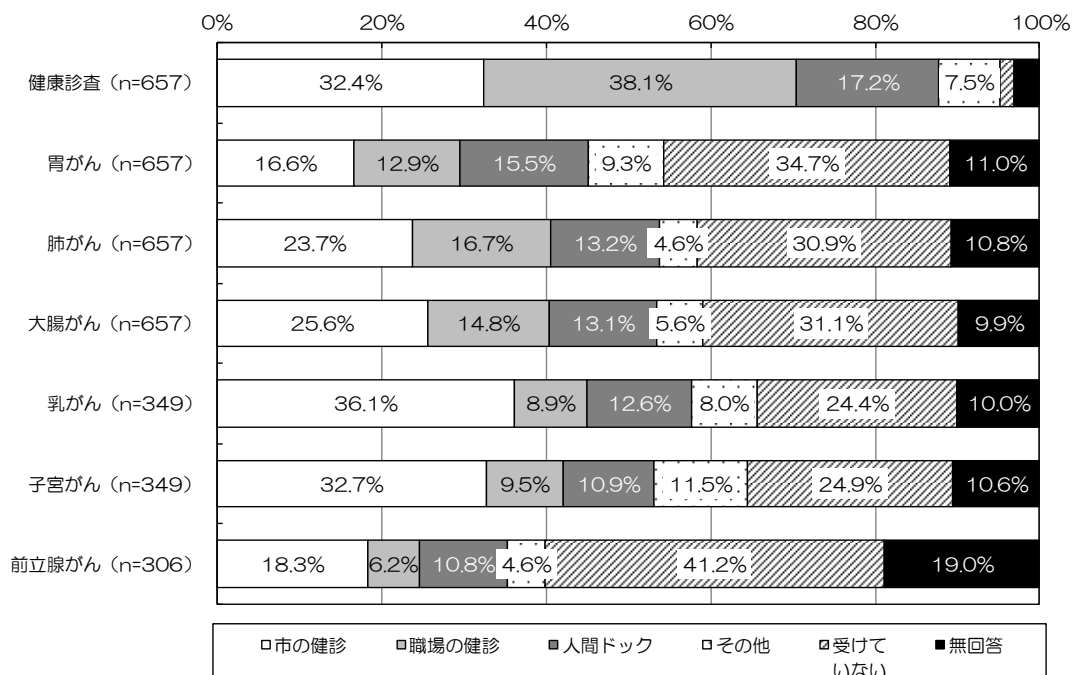


※問 15 で「受けている」と回答した方

「健康診査」～「前立腺がん」の健診を主にどこで受診していますか

問 15-1 単数回答

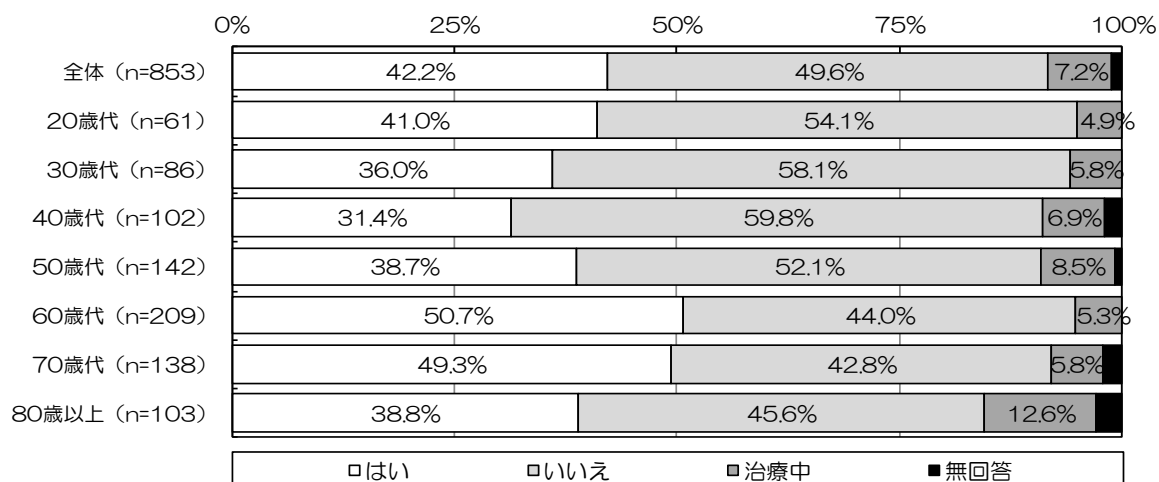
「健康診査」では「職場の健診」や「市の健診」、「乳がん」、「子宮がん」では「市の健診」がそれぞれ 3 割を超えて多くなっています。



定期的に年1回以上の歯科健診を受けていますか

問32 単数回答

全体では「はい」が4割を超えていますが、「30歳代」から「50歳代」まで、及び「80歳代」は3割台となっています。



7. 母子保健に関する状況

(1) 母子健康手帳の交付状況

平成 28 年度から平成 30 年度に妊娠を届け出た人は年間で 200 人前後です。妊娠 11 週以下の届出が 90%以上、19 歳以下の方は 0.5~3%程度、35 歳以上で初妊の方は 5~8%程度となっています。

■ 母子健康手帳交付状況

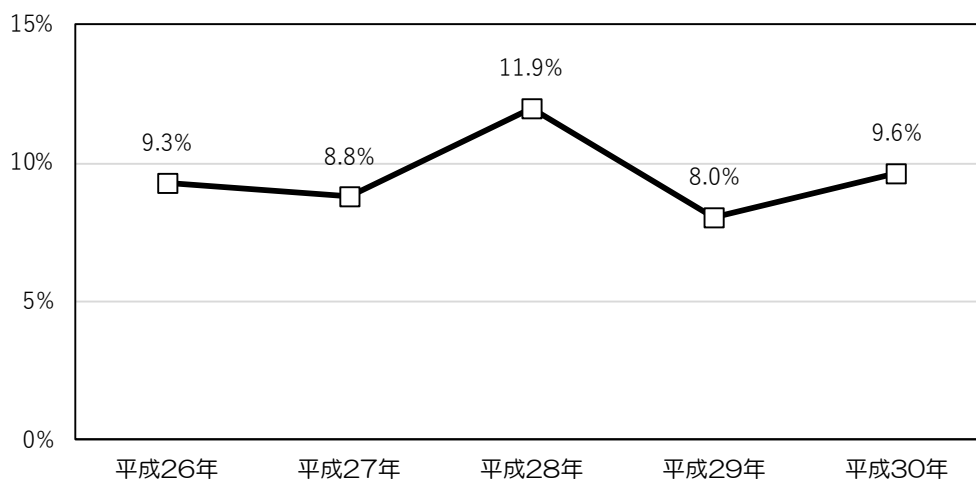
妊娠の届出をした 人の数		妊娠週数					19 歳 以下	35 歳~ 初妊
		11 週以下	12~19	20~27	28 週以降	分娩後		
平成 28 年度	219 人	200 人	12 人	6 人	0 人	0 人	4 人	18 人
平成 29 年度	206 人	195 人	10 人	1 人	0 人	0 人	1 人	17 人
平成 30 年度	190 人	175 人	10 人	4 人	0 人	1 人	5 人	9 人

資料：健康推進課資料

(2) 産後うつ状況

エジンバラ産後うつ問診票で 9 点以上の人の割合は、概ね 10%で推移しています。

■ エジンバラ産後うつ問診票が 9 点以上の人の割合

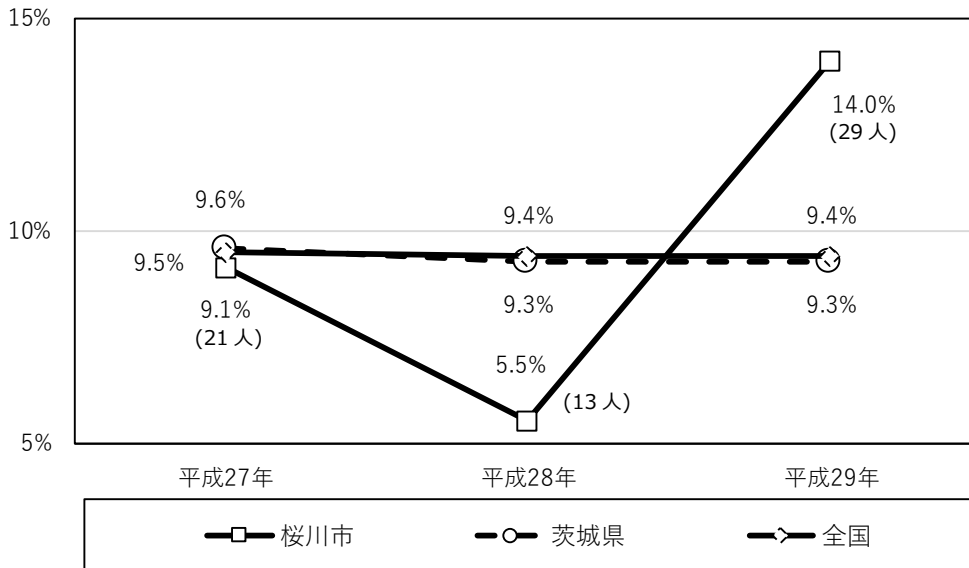


資料：母子保健実績報告

(3) 低出生体重児の推移

体重 2,500g 未満で出生した子どもの割合（低出生体重児率）は、年による変化が大きくなっています。

■ 低出生体重児出生率

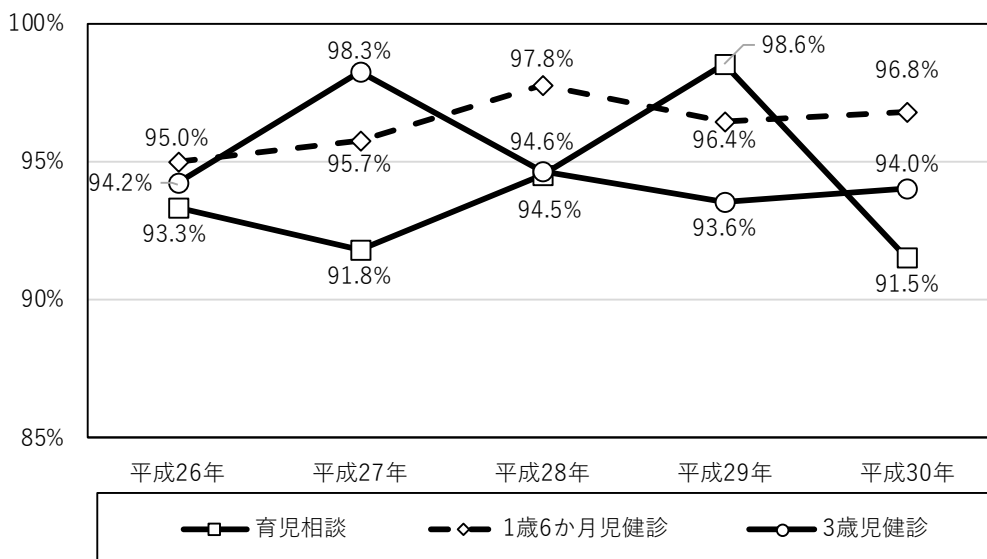


資料：厚生労働省 人口動態統計

(4) 乳幼児健診の受診率の推移

育児相談、1歳6か月児健診、3歳児健診の受診率は、いずれも90%代で横ばいの状況です。

■ 乳幼児健診受診状況

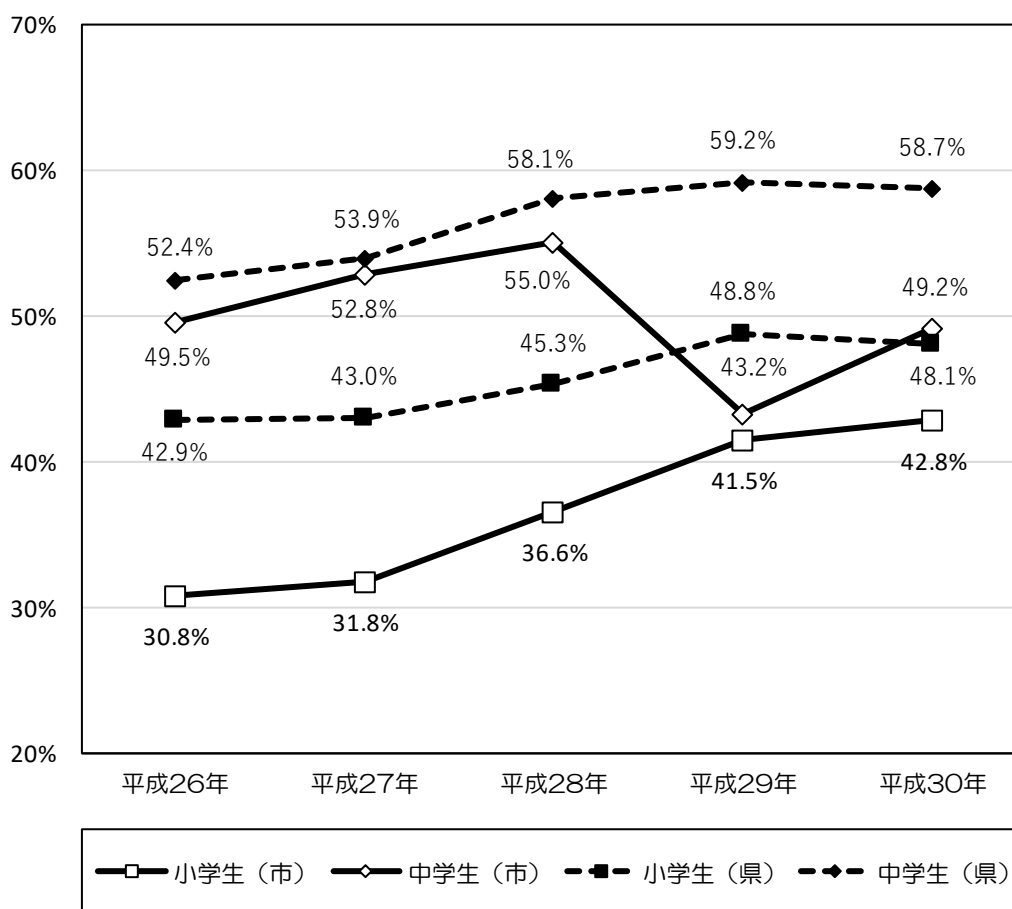


資料：母子保健実績報告（健康推進課資料）

(5)小中学生のむし歯の状況

本市のむし歯のない小学生の割合は県よりも低い状況が続いていますが、上昇傾向が顕著なため、その差は平成26年の12.1ポイントから平成30年には5.3ポイントまで縮小しています。本市のむし歯のない中学生の割合は、平成28年まで増加したのち、平成29年に10ポイント以上の減少がみられました。平成30年には前年よりも6.0ポイント増加しましたが、県よりも9.2ポイント低い状況です。

■むし歯のない児童・生徒の割合

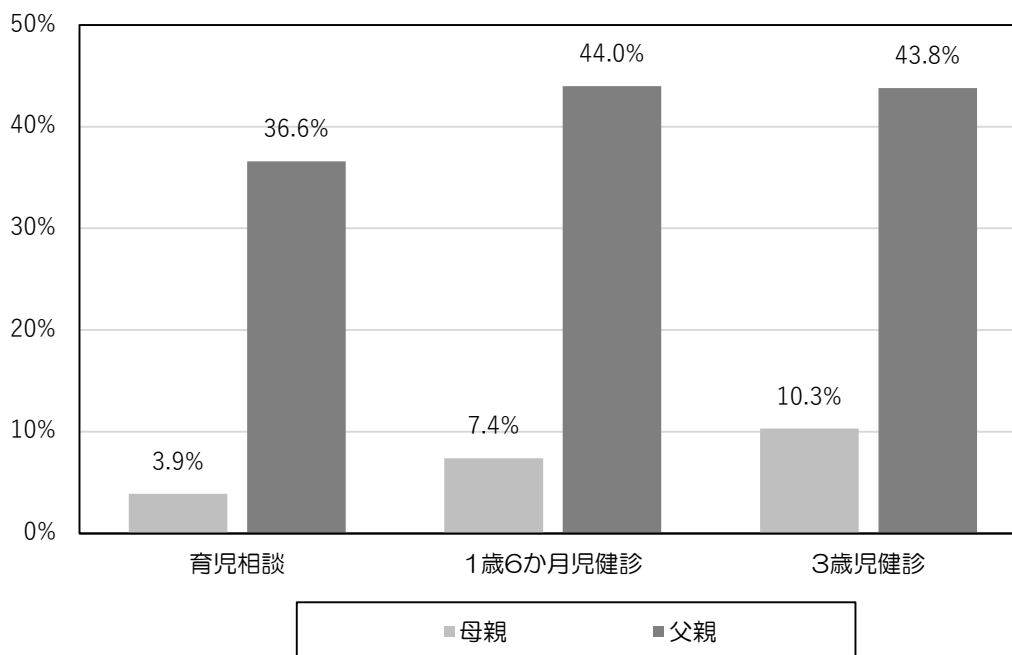


資料：定期健康診断結果から見た桜川市の保健

(6)両親の喫煙状況

育児相談、1歳6か月児健診、3歳児健診のそれぞれの時点での喫煙率は、母親、父親とも育児相談時が最も低くなっています。父親は1歳6か月児健診時と3歳児健診時で喫煙率に差はみられませんが、母親の喫煙率は子どもの月齢が進むにつれて上昇しています。

■両親の喫煙率（平成30年）



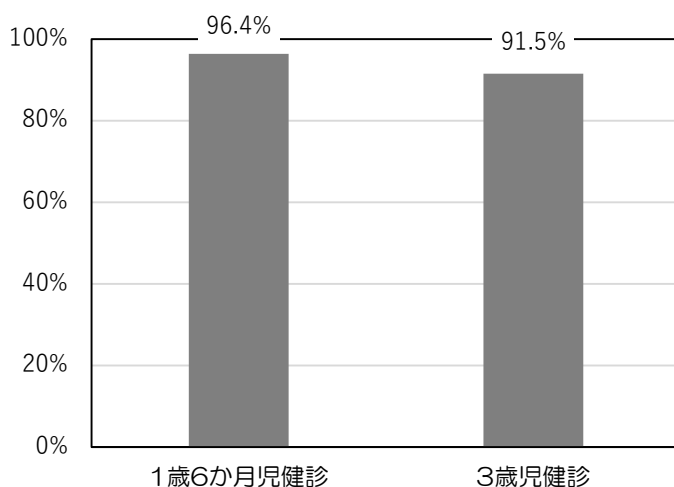
資料：桜川市乳幼児健診問診

(7)子育て中の保護者の状況

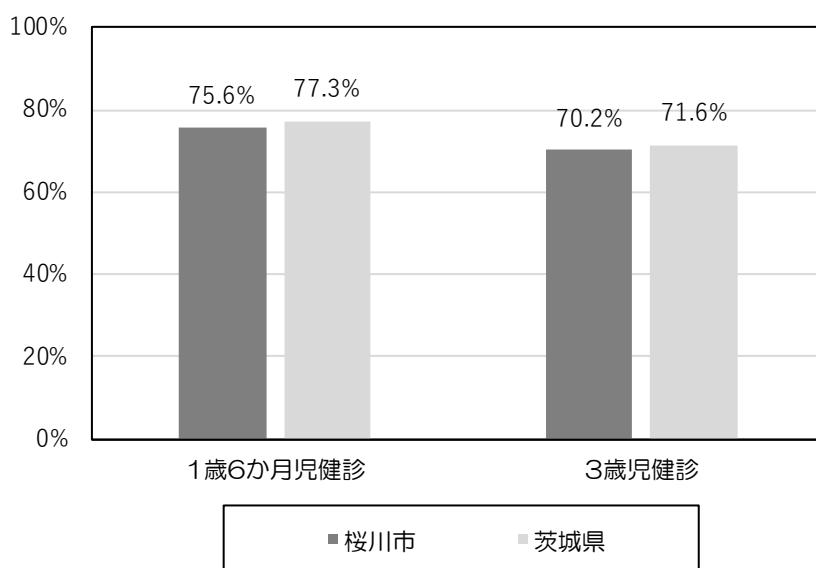
子育てについて相談できる人がいる保護者の割合は、1歳6か月児健診時、3歳児健診時ともに90%を越えていますが、3歳児健診時のほうが約5ポイント低くなっています。

ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合は、1歳6か月児健診時、3歳児健診時ともに70%を越えていますが、3歳児健診時のほうが5ポイント以上低くなっています。

■子育てについて相談できる人がいる保護者の割合



■ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の割合



資料：桜川市乳幼児健診問診

8. 第1次計画の達成状況

評価の基準：（現状値－基準値）÷（目標値－基準値）

100%以上	50～99%	1～49%	0%以下
◎	○	△	×

平成 23 年度の基準値からみて、平成 30 年度の目標値に対する現状値の達成率を示しています。

分野	目標	基準値 [平成 23 年]	目標値 [平成 30 年]	現状値 [平成 30 年実績]	評価	
健康習慣 しるす	自分自身が健康で元気に暮らしていると思っている人の割合の増加	79.2%	85%	81.6% (※1)	△	
	自分の適正体重を知っている人の割合	-	50%	88.8% (※1)	(◎)	
	特定健診受診率の向上	35.8%	60%	38.4%	△	
	特定保健指導実施率の向上	38.0%	60%	47.6%	△	
	糖尿病性腎性による身体障害者（1 級）新規発行者の減少	4 人	減少	13 人	×	
	がん検診受診率の向上					
	肺がん	18.3%	24.6%	26.8%	◎	
	胃がん	7.0%	24.6%	13.5%	△	
	大腸がん	11.7%	23.8%	21.0%	○	
	子宮がん	13.0%	25.8%	25.6%	○	
	乳がん	14.9%	26.0%	26.0%	◎	
	1 歳 6 か月児・3 歳児健康診査受診率の向上					
	1 歳 6 か月児健康診査	95.3%	98%	96.8%	○	
3 歳児健康診査	94.5%	98%	94.0%	×		
栄養・食生活	朝食をほとんど毎日食べる人の割合の増加	81.7%	90%	86.6% (※1)	○	
	塩分を控えるよう実行している人の割合の増加	46.7%	60%	37.7%	×	
	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	31.5%	50%	59.6% (※1)	◎	
身体活動・運動	運動を心がけ、生活の中に取り組む人の割合の増加	33.9%	50%	32.6%	×	

※1：桜川市きらり健康プラン策定のためのアンケート調査（平成 30 年）より

分野	目標	基準値 [平成 23 年]	目標値 [平成 30 年]	現状値 [平成 30 年実績]	評価
こころの健康 休養・	睡眠が十分に取れている人の割合の増加	48.9%	55%	27.2% (※1)	×
	ストレスを感じている人の割合の減少	58.0%	50%	64.0% (※1)	×
	自殺者の減少	14 人	減少	13 人	(○)
たばこ・飲酒	喫煙者の減少	男 30.4% 女 7.0%	男 25% 女 5%	男 24.1% (※1) 女 6.4% (※1)	◎ △
	禁煙・分煙施設の増加	28 件	増加	34 件	◎
	週 3 回以上・1 回 3 合以上飲酒する人の割合の減少	男 9.2% 女 1.5%	男 3.0% 女 0.7%	男 3.5% (※1) 女 0.7% (※1)	○ ◎
歯と口腔の健康	1 歳 6 か月児の歯科健診時の 1 人あたりむし歯保有数の減少	0.09 本	0.05 本	0.04 本	◎
	3 歳児の歯科健診時の 1 人あたりむし歯保有数の減少	0.94 本	0.50 本	0.51 本	○
	64 歳で 24 本以上の歯を有する人の割合の増加	42.6%	55%	52.8%	○
医療などの提供体制	かかりつけ医を決めている人の割合の増加	67.1%	80%	67.9% (※1)	○
	かかりつけ歯科医を決めている人の割合の増加	68.5%	80%	72.2% (※1)	△
	かかりつけ薬局を決めている人の割合の増加	43.2%	50%	40.9% (※1)	×

※1：桜川市きらり健康プラン策定のためのアンケート調査（平成 30 年）より

第3章 健康増進計画

1. 計画の基本理念

本計画は、市民の健康に対する意識の向上や自主的な健康づくりへの取り組みを、行政としてどう総合的に支援していくかを具体的に定めた計画です。

また、桜川市第2次総合計画の基本理念の一つである「子どもから高齢者まで健康で共生のまちづくり」を実現すべく、誰もが、健やかに生き生きと暮らせるように、みんなで健康の増進を図りながら、各年代にあった健康づくり、生活習慣改善の推進などを行なっていく役割も持っています。

これらを踏まえ、本計画では以下を基本理念として設定し、本市の市民全体の健康づくりを推進します。

誰もがいきいきと、すこやかに暮らせるさくらがわ

～一人ひとりが主人公の、共生のまちづくりを目指して～

2. 計画の基本方針

基本理念をより具体的なものとするため、「3つの基本方針」を設定します。

(1) 市民主体の健康づくり

健康づくりは一人ひとりの市民が当事者として取り組むべきものです。行政は、自ら健康づくりに取り組む市民を後押しできるように、重要な項目については目標値を定めるとともに、その達成にむけた手段を提案します。

(2) 生活習慣病予防を重視した健康づくり

生活習慣病の発症と重症化を予防するため、生活習慣を改善し病気を予防する一次予防に加え、定期的な健診受診と病気を早期に発見し、生活習慣病の悪化を防ぐ二次予防の取り組みも、併せて推進します。

(3) 地域ぐるみの健康づくり

「自分」「家族」「地域（グループ・関係団体）」「行政」がともに協働し、それぞれ支え合えるしくみを築き、連携の輪を広げることで、継続できる健康づくり活動を推進します。

3. 分野の設定

施策の効率的な展開や運用、相乗効果などを図る目的で、課題別に分野を設定し、具体的な取り組みとして計画を推進していきます。

【課題別に設定した分野と計画の関連】

(1) 健康習慣づくり	健康増進計画、母子保健計画
(2) 栄養・食生活	食育推進計画
(3) 身体活動・運動	健康増進計画、母子保健計画
(4) 休養・こころの健康	健康増進計画、母子保健計画
(5) たばこ・飲酒	健康増進計画、母子保健計画
(6) 歯と口腔の健康	歯科保健計画
(7) 健康づくりのための 社会・医療環境の整備	健康増進計画

4. 具体的な取り組み

(1)健康習慣づくり

“自分のからだに関心を持ち、正しい生活習慣を身につけ、健康づくりにつとめよう”

【妊婦・乳幼児】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成30年度）	目標値（令和6年度）
妊娠11週以下での妊娠の届出率	92.0%	94.0%
低出生体重児出生率	14.0%（平成29年度）	減少
1歳6か月児健康診査受診率	96.8%	98.0%
3歳児健康診査受診率	94.0%	96.0%

■現状

- ・妊娠の届出が、20週以降と遅い方や出産後に母子健康手帳を交付した人もいます。
- ・低出生体重児出生率は、平成29年度14.0%で、国及び県と比較して高めですが、年度によって数値にばらつきがあります。
- ・乳幼児健診受診率が目標値に達していません。平成30年度の3歳児健診の受診率は94.0%で、平成23年度の受診率94.5%より低く、国（平成29年95.2%）を下回っています。
- ・予防接種事業における接種率（平成30年度）は、4種混合は94.7%、麻しん風しん（MR）1期は95.1%ですが、1歳6か月児健康診査時の母子保健事業に係る実施状況調査では、4種混合は98.6%、麻しん風しん（MR）1期は98.1%です。

■課題

- ・早期に妊娠の届出をし、定期的に妊婦健康診査を受け、母子の健康管理を行っていくことが必要です。
- ・妊娠中の栄養状態や喫煙、飲酒などは、胎児の発育に影響します。妊娠期からの健康づくりが必要です。
- ・1歳6か月児、3歳児健康診査の受診率を上げる必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・妊娠中から自身の健康状態に関心を持ち、妊婦健康診査を受診します。
- ・妊娠中から1日3回、バランスよく食べるようにします。
- ・乳幼児健診や予防接種を、適切な時期に受けるようにします。
- ・保護者は、子どもに早寝、早起きの習慣をつけます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 母子健康手帳交付時に全妊婦と面接を行い、喫煙や飲酒の害などについて保健指導のほか、妊婦健康診査の受診を勧奨します。
- 健診の受けやすい体制を整え、受診率の向上に努めます。
- 乳幼児健診においては、専門家としての支援に加え、乳幼児の健康維持のための基本的な情報等の周知を行います。
- 未受診児対策や健診後のフォローを行います。また、育児不安や負担を軽減できるような育児相談や訪問等を実施していきます。
- 乳幼児健診事後の的確な事後指導、健診結果が要医療・要精密者への医療機関受診の勧奨をします。

【学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
とても健康、健康な方であると思う小学生	80.9%	85.0%
中学生	82.6%	87.0%

■現状

- アンケートの結果、自分を「とても健康」「健康な方である」と思う小学生は 80.9%、中学生は 82.6%です。
- 起床について、7 時以降に起きる小学生 3.3%、中学生 7.0%です。
- 就寝について、学校のある日の前日は、小学生が 9～10 時、中学生が 10 時～11 時に寝る人が最も多く、それぞれ 51.8%、44.4%となっています。
- 休日の就寝は、10～11 時に寝る小学生が 37.8%、中学生 33.6%と最も多くなっています。また、中学生では夜 11 時以降に就寝する人が 53.2%います。
- テレビ、スマートフォン（動画含む）、ゲームの利用について、1 日に 3 時間以上利用する小学生は 13.4%、中学生は 13%です。
- 予防接種事業における接種率（平成 30 年度）は、日本脳炎（2 期）86.3%、二種混合（DT）80.9%です。

■課題

- 学童・思春期は生活習慣の乱れや偏った生活になりやすい年代です。規則正しい生活リズムをつくるためには、家庭や学校などが協力していく必要があります。
- 小中学生の「健康である」という自覚を高めるためには、まず一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境を整備する必要があります。
- スマートフォンやタブレット等のメディア視聴は、心身の発達に影響を及ぼすと言われており、保護者は適切な活用を心がける必要があります。
- 日本脳炎（2 期）及び二種混合（DT）の予防接種率を上げる必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・保護者は、子どもの健康に関心をもち、家族ぐるみで生活習慣の改善に取り組みます。
- ・健康教室や健康相談を積極的に活用し、健康づくりに取り組みます。
- ・スマートフォンやタブレット等のメディア視聴は、家庭でルールを作り、就寝前の視聴は控えます。
- ・保護者は、予防接種の重要性を理解し、適切な時期に接種します。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・健康教室や健康相談を積極的に活用できるよう体制を整えます。
- ・学校や医療機関、家庭と連携し健康づくり事業を実施します。
- ・予防接種を決められた時期に受けることができるよう、周知・勧奨を行います。

【青年・壮年・高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成30年度）	目標値（令和6年度）
健康で元気に暮らしていると思う市民の割合	77.3%	80.0%
適正体重を知っている人の割合	41.9%	47.0%
特定健康診査受診率	38.3%	60.0%
特定保健指導実施率	43.7%	60.0%
がん検診受診率		
胃がん	13.5%	15.0%
肺がん	26.8%	28.0%
大腸がん	21.0%	23.0%
乳がん	26.0%	28.0%
子宮がん	25.6%	26.0%

■現状

- ・自分自身が健康で元気に暮らしていると思う市民の割合は、「そう思う」が28.9%、「ややそう思う」が48.4%です。
- ・適正体重を知っている人の割合は41.9%ですが、20歳代・30歳代の割合が低くなっています。
- ・定期健診を受けている人は77.0%です。医療保険の種類別に見ると、社会保険加入者の受診率は86.8%と高く、国保加入者及び後期高齢者医療保険加入者の未受診者の割合は、社会保険加入者の約2倍です。また、年代別に見ると、20歳代は60.7%、30歳代は75.6%と若年者の受診率が低くなっています。
- ・国保加入者の特定健診受診率は38.3%で、県平均を上回っていますが、目標値には達していません。
- ・特定保健指導実施率は43.7%で、実施率は年々向上しており、県平均を上回っています。
- ・がん検診の受診率は、全て県平均より上回っています。一方で、胃がん検診の精密検査受診率は78.3%となっており、県83.9%と比較して低い値となっています。また大腸がん検診の精密検査受診率は、県平均を上回ってはいるものの77.5%と低い割合となっています。
- ・死亡数及び標準化死亡比を見ると、男女とも急性心筋梗塞での死亡率が高くなっています。また、男性では胃がんによる死亡率が1.16となっており、県1.03、筑西保健所管内1.11と比較して高くなっています。
- ・男女とも肺炎による死亡率が高くなっています。

■課題

- 市民一人ひとりが自分の適正体重（BMI18.5 以上 25.0 未満）を知り、定期的な体重測定などを通じて適正体重の維持を心がける習慣を普及させていく必要があります。
- 市民の「健康である」という自覚を高めるために、まず市民が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境を整備する必要があります。
- 定期的に健診を受ける重要性を周知し、受診率向上を目指し、生活習慣病等の早期発見・早期治療につなげる必要があります。また、健診結果をもとに、自分のからだの状態を知り、生活習慣を改善する意識を育てる必要があります。
- 健診結果が要指導の場合は保健指導を受け生活習慣を改善し、要医療の場合は、早期に医療機関を受診し重症化を防ぐ必要があります。
- 一人ひとりががん検診について関心が高められるよう、がん検診を受診する大切さについて普及啓発を強化し、併せて受診しやすいがん検診体制を整備していく必要があります。
- がん検診で要精密検査の判定を受けた場合は、必ず精密検査を受診するよう啓発する必要があります。
- 急性心筋梗塞の死亡率が高くなっており、より一層の禁煙対策、減塩対策及び適正体重の維持を進める必要があります。
- 肺炎による死亡率を下げるためには、高齢者肺炎球菌ワクチン接種勧奨や、誤嚥予防などの介護予防事業と連携した取り組みが求められます。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- がんについての正しい知識を持ちます。
- 自分の健康に関心を持ち、年に1回は健康診査及びがん検診を受診します。
- 要医療や要精密という結果が出たら、すみやかにかかりつけ医に相談したり、専門医を受診します。
- 定期的に血圧や体重を測り、適正体重が維持できるよう生活習慣の見直しと改善に取り組みます。
- うす味を心がけ、減塩に努めます。
- 健康教室や健康相談を積極的に活用し、生活習慣病について正しく理解します。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 適正体重の維持について普及啓発を進めるとともに、メタボリックシンドロームの対策と併せて高血圧・糖尿病重症化予防のための対策を図ります。
- 健康づくりに取り組む団体と協力・協働し、生活習慣病予防やがんに関する知識を広報や健康教室等を通して普及啓発を図ります。
- 健診の受けやすい体制を整え、受診勧奨をし、各種健診の受診率の向上に努めます。
- 医師会や健診機関等と連携し、健康づくり事業を展開します。
- 特に健康への意識がうすれがちな若い世代に対し、健康に関する関心を高めていきます。

(2) 栄養・食生活(食育推進計画)

“健康や笑顔をつくる『食』を学び、 規則正しい食生活を実践しよう”

【妊婦・乳幼児】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
1 歳 6 か月児健診時の 1 日 3 回食事を する子どもの割合	99.0%	100%
3 歳児健診時の 1 日 3 回食事を する子どもの割合	99.0%	100%

■現状

- 1 日 3 回食事をする 1 歳 6 か月児は 99.0%となっています。
- 1 日 3 回食事をする 3 歳児は 99.0%となっています。

■課題

- 乳幼児期は、心身共に成長が著しい時期であるため、1 日 3 食規則正しく食べる食習慣を身につけることが必要です。
- 妊娠期及び授乳期は、母体の健康及び子どもの健やかな発育のため、バランスのよい食事をとる必要があります。
- 家族で規則正しい食習慣を身につける必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 妊娠期からバランスのとれた食事を心がけます。
- 1 日 3 食、家族で規則正しい食事を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。
- 毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけます。
- 薄味を心がけます。
- 「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」のあいさつをします。
- いろいろな食べ物を見たり、触れたり、育てたり、味わうことで、「食」への関心を高めま
す。
- 食の安心・安全性に関する基礎的な知識を学びます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・ライフステージに応じた、バランスの良い食事摂取や適正な食生活、食育の普及啓発や実践の支援をします。
- ・健康教室などを通して、妊娠期や授乳期の食事について正しい知識を普及します。
- ・早寝・早起き・朝ごはん運動等の啓発を行います。
- ・食生活改善推進員等の活動を通じて、食生活の充実を図り、食育体験を通し正しい情報提供を行います。
- ・教育・保育施設では、食に関する指導計画書に基づき、子どもの成長に応じた食育を推進します。
- ・食の安心・安全性に関する正しい情報を提供します。

【学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
朝食を毎日食べる人の割合	小学生：88.1% 中学生：82.9%	小学生：93.0% 中学生：88.0%
野菜をほとんど毎日食べる人の割合	小学生：58.6% 中学生：54.5%	小学生：65.0% 中学生：60.0%
肥満傾向者の割合	小学生：11.3% 中学生：11.1%	小学生：8.0% 中学生：8.0%

■現状

- ・朝食を毎日食べる小学生は 88.1%、中学生は 82.9%であり、中学生は小学生より割合が低くなっています。
- ・野菜をほとんど毎日食べる小学生は 58.6%、中学生は 54.5%であり、中学生は小学生より割合が低くなっています。
- ・夕食をひとりで食べる小中学生の割合は、小学生が 2.4%、中学生が 5.4%です。
- ・小学生で、「肥満」「肥満ぎみ」の割合が 11.3%であるのに対し、自分を「太っている」「少し太っている」と思う割合は 34.2%となっています。中学生で「肥満」の割合が 11.1%であるのに対し、自分を「太っている」「少し太っている」と思う割合は 39.0%となっています。身長と体重から算出される肥満度以上に、自分自身の体型を太っていると思う人が多くいます。

■課題

- ・習い事などで不規則な生活を送る子どもが増えています。規則正しい食習慣を身につけ、バランスの良い食事を心がけることを推進していく必要があります。
- ・家族一緒に食事を心がけ、食事の楽しみやマナーなどを家族で身につけていく必要があります。
- ・自分の適正体重を知る必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・1日3食、家族で規則正しい食習慣を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。
- ・毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけます。
- ・自分の適正体重と自分に合った食事の内容や量を知り、自分自身を管理します。
- ・「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」のあいさつをします。
- ・家族や友人との食事で、マナーを学び、楽しく食べます。
- ・家族や友人、地域の人などと一緒に料理をつくる機会を持ちます。
- ・「食」を通して命の大切さを学びます。
- ・いろいろな食べ物を見たり、触れたり、育てたり、味わうことで、「食」への関心を高めま
- す。
- ・食の安心・安全性に関する基礎的な知識を学びます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・ライフステージに応じた、バランスの良い食事摂取や適正な食生活、食育の普及啓発や実践の支援をします。
- ・早寝・早起き・朝ごはん運動等の啓発を行います。
- ・食生活改善推進員等の活動を通じて、食生活の充実を図り、食育体験を通し正しい情報提供を行います。
- ・小中学校や義務教育学校では、食に関する指導計画書に基づき、子どもの成長に応じた食育を推進します。
- ・学校給食を通じて、地域の農産物や伝統料理を伝えます。
- ・食の安心・安全性に関する正しい情報を提供します。

【青年・壮年・高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成30年度）	目標値（令和6年度）
朝食をほとんど毎日食べる人の割合	86.6%	90.0%
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	43.1%	50.0%
塩分を控えるよう実行している人の割合	54.3%	60.0%
ほとんど毎日野菜を食べる人の割合	49.8%	55.0%
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	59.6%	65.0%
地元産の食材を取り入れている人の割合	38.2%	45.0%

■現状

- 朝食をほとんど毎日食べる人の割合は 86.6%で、平成 23 年から 4.9 ポイント増加しました。年代別では、20 歳代が 60.7%と最も低くなっています。
- 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は 43.1%で、全国平均より低くなっています。
- 自身の食生活について、「少し問題がある」「問題が多い」は 32.4%となっています。その問題として、すべての世代で「栄養が偏っている」が多く、20~50 歳代では「食事時間が不規則」が多くなっています。

■課題

- 1 日 3 食食べる食生活を若いときから習慣化していく必要があります。
- 青年期・壮年期では、食生活が不規則となりがちで、生活習慣の乱れによる生活習慣病を発症するリスクが高くなります。生活習慣病を予防するために、食事の量と質を見直し良い食習慣が実践できるよう、健康教育が必要です。
- 生活習慣病の予防のために、野菜の摂取量を増やし、塩分を控えるような食生活を推進していく必要があります。
- 高齢者は、身体機能や生活機能を維持できるよう、栄養バランスの良い食事を摂取する必要があります。さらに、フレイル*予防にはたんぱく質を効果的に摂取することが重要です。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 生活のリズムを整え、毎日朝食をとります。
- 1 日 3 食、家族で規則正しい食習慣を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。
- 毎食、主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけます。
- 毎日 1g の減塩につとめ、うす味を目指します。
- しっかりかんで、ゆっくり食べ腹八分目を心がけます。
- 高齢者は、低栄養に注意し、たんぱく質をとるように心がけます。
- 家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感します。
- 食品店や飲食店等で、食品表示を見ます。
- 地域の食材を食事にとり入れます。
- 郷土料理や行事食をつくり、家族や知人、地域の人に伝えます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ライフステージに応じた、バランスの良い食事摂取や適正な食生活、食育の普及啓発や実践の支援をします。
- 減塩や、野菜摂取量の増加のため、知識の普及を図ります。
- 食生活改善推進員等と連携し、食育体験等の活動を通して食に関する正しい情報提供を行います。
- 食材の選び方、調理の準備や後片付けも含めた食に関する普及啓発をします。
- 高齢者を対象にした栄養や口腔ケアの支援の充実を図ります。
- 地域の農産物を紹介し、地産・地消を推進します。
- 地域の食文化の普及・継承を推進します。

※ フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態であるが、一方で早く適切な介入・支援を行うことにより、生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

(3)身体活動・運動

“日常生活の中で、自分にできる運動を実践しよう”

【乳幼児・学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成30年度）	目標値（令和6年度）
体育の授業のほかに運動をほぼ毎日している人の割合	小学生：18.5% 中学生：77.5%	小学生：20.0% 中学生：80.0%

■現状

- ・運動が好きな小学生は75.0%ですが、性別で見ると、運動が好きな男子は76.7%、女子は73.1%です。
- ・運動が好きな中学生は62.1%ですが、性別で見ると、運動が好きな男子は71.7%に対し、女子は52.4%まで減少し、20.5%の女子は運動が好きではありません。

■課題

- ・子どもの遊びは、心身の発達を促すだけでなく、社会性や協調性を養い生活のリズムを整えます。子どもが元気に遊べるよう、保護者が子どもの発達に応じた遊びの重要性や遊び方を学び、一緒に遊ぶことが重要です。
- ・幼少期から体を動かすことの重要性や楽しさを知り、家族や友人と遊んだり、スポーツをする機会を作ることが大切です。
- ・様々なスポーツに触れる機会をつくり、運動に興味を持ったり、好きになる子を増やす必要があります。
- ・中学生になると運動が好きでなくなる女子が増加しています。健康づくりのため、運動することの重要性についての周知が必要です。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・幼少期から身体を動かす楽しさを覚えます。
- ・遊びを通して基礎体力をつけます。
- ・数多くの運動やスポーツを経験します。
- ・部活動や地域のスポーツクラブなどに積極的に参加し、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。
- ・家族や友人と一緒に身体を動かすことを楽しみます。
- ・自らが身体を作り上げる時期であることを学び、日頃の生活の中で運動を楽しみます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・家族や友人等と参加できる運動教室やイベントなどを検討し、開催します。
- ・各関係団体等と連携を図り、運動に関連する事業に取り組み、運動しやすい環境を整えます。

【青年・壮年・高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
定期的な運動（週 2 回以上）をしている人の割合	28.8%	35.0%
いばらきヘルスロードを知っている人の割合	14.8%	20.0%

■現状

- 定期的な運動習慣について、「ほぼ毎日」「週に 2 回以上」の合計は 28.8%ですが、年代別に見ると、70 歳代が 45.6%と一番高く、30 歳代が 9.3%と最も低くなっています。
- 「ほぼ毎日」「週に 2 回以上」「月に数回程度」の頻度で運動する方のうち、1 人で行う人の割合が 56.3%で最も高く、次いでクラブやサークルの仲間と一緒にいる人の割合が 22.2%となっています。
- 運動をしていない理由については、「時間がない」が 45.3%と半数近くとなっており、「めんどくさい」「長続きしない」といった理由も 3 割前後を占めています。

■課題

- 運動する時間がなかったり、運動が「長続きしない」または「めんどくさい」と回答している人たちが、気軽に運動に取り組むことができるような働きかけが必要です。
- 日頃から体を動かしたり、運動する習慣を身につけることが大切です。
- 高齢者は、健康づくりのために、買い物や散歩など積極的に外出する習慣を身につけることが大切です。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 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。
- 『+10（プラステン）運動』^{※1}の趣旨を理解し、実践します。
- 自分の体力に合った運動や身体活動が、無理なく続けられるよう、習慣化します。
- 買い物や散歩など積極的に外出する機会をつくり、閉じこもりによる体力の低下を防ぎます。
- ワーク・ライフ・バランス^{※2}を意識し、運動できる時間の確保に努めます。
- 家族や友人と一緒に身体を動かす機会をつくります。
- 運動教室やイベントなどに積極的に参加します。
- 自分が楽しくできる運動を見つけます。
- ラジオ体操の効果を知り、毎日の生活に取り入れます。

※1 +10（プラステン）運動とは、そうじを+10分、通勤を+10分、散歩を+10分など、今より毎日10分多く身体を動かして「体の健康」や「高齢期の健康」につなげる運動のこと。

※2 ワーク・ライフ・バランスとは、働くすべての人々が、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のこと。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 体を動かすことの楽しさや心地よさなど、運動の効用について啓発します。
- 今より 10 分多く体を動かす『+10（プラステン）運動』を普及啓発します。
- 気軽に継続できるような、個人に合った運動・身体活動方法を紹介します。
- 身近な場所で、健康づくり事業や介護予防事業などを実施します。
- いばらきヘルスロードの周知、普及を行います。
- 家族で気軽に参加できるラジオ体操やウォーキング教室、イベント等を、各関係団体等と連携して開催します。
- 健康の維持・向上のため、スマイルクラブと協働し、積極的にラジオ体操の普及に努めます。また、ラジオ体操の効果を具体的に認識し習慣づけるために、ラジオ体操講習会を開催します。
- 運動に関わる自主活動を支援し、運動に親しむことのできる機会や場所を提供します。
- 市民のワーク・ライフ・バランスの改善にむけた啓発活動を推進します。

(4) 休養・こころの健康

“上手にストレスを解消し、いきいきとした生活を送ろう”

【妊婦・乳幼児】

■目標(成果指標)

成果指標	現状値(平成30年度)	目標値(令和6年度)
エジンバラ産後うつ問診票が9点以上の人の割合	9.6%	9.0%
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 83.8% 1歳6か月児健診 77.6% 3歳児健診 73.9%	育児相談 85.0% 1歳6か月児健診 80.0% 3歳児健診 75.0%

■現状

- エジンバラ産後うつ問診票が9点以上の人の割合は、毎年10%前後で推移しています。
- 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は、子どもの年齢が上がるにつれて減少しています。

■課題

- 妊娠期から包括的に心身のケアや育児のサポートができる体制を整えていく必要があります。

■目標を達成するための取組(市民の役割)

- 育児の不安など、ひとりで抱えずに、家族や友人、行政の相談窓口などを利用し、積極的に相談します。
- 子育て支援センターなどを利用し、他の保護者との交流を、積極的に持ちます。
- 親子で早寝早起きを実践します。
- 一人で子育てせず、周囲の人と助け合いながら子育てをしていきます。

■目標を達成するための取組(行政の役割)

- 育児の悩みを抱える保護者同士が集まる環境を整え、悩みを相談しあえる交流の機会づくりを推進します。
- 乳幼児健診時や子育て相談など、保護者が子育てなどについて相談しやすい体制を整えていきます。
- 産後うつについての正しい知識を普及啓発していきます。
- 産婦健診や産後ケア事業、赤ちゃん訪問を実施し、産後うつへの早期介入ができる体制を整えます。
- 子育て世代包括支援センターを周知し、妊娠期から継続したサポートを行います。

【学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
この1か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合	小学生：84.2% 中学生：74.8%	小学生：90.0% 中学生：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：69.6% 中学生：72.0%	小学生：75.0% 中学生：75.0%

■現状

- よく眠れている人の割合は、小学生で半数、中学生では3割台に留まっています。
- 悩み事や心配事があるとき、相談先がある人の割合は、小学生で69.6%、中学生で72.0%います。
- 悩み事を相談する先として、小学生は「両親」が60.4%、中学生は「友だち」が59.3%で一番多くなっています。
- 「自分のことをあまり好きでない」「嫌い」と回答している小学生は46.7%、中学生は63.9%です。

■課題

- 悩み事があっても相談しない小中学生が、気軽に相談できる環境づくりが必要です。
- 電話相談など、公的機関の相談窓口の周知が必要です。
- 心身の健やかな成長や他者との良好な関わりは、自分を認め大事にすることが基礎となります。そのためには、自己肯定感を高める関わりが必要です。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 睡眠の大切さを学び、早寝早起きを実践します。
- 睡眠の質を下げ夜更かしは避け、体内時計のリズムを整えます。
- 悩み事や心配事がある時は、一人で悩まず誰かに相談します。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 行政などが行っている相談窓口などの周知を行います。
- 子どもたちが相談しやすい体制を整えます。
- 自己肯定感を高めるための教育や支援を行います。

【青年・壮年・高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
普段、睡眠で休養が「あまり取れていない」「取れていない」人の割合	23.2%	20.0%
ストレス解消法を持っている人の割合	51.1%	70.0%
『ゲートキーパー』という言葉や「言葉も内容も知っている」人の割合	6.4%	10.0%

■現状

- 睡眠で休養が十分に取れている人は 73.9%ですが、年代別で見ると、20 歳代は 65.6%、30～50 歳代の働く世代も 70%前後に留まっています。
- ストレスを「いつも感じている」「時々感じている」人の割合は、20～50 歳代が高く、特に 30 歳代では 8 割を超えています。
- ストレス解消法を「持っている」人の割合は、20 歳代では 70.5%と最も高く、30～50 歳代の働く世代では 60%程度、それ以降は年齢が上がるにつれ低くなっています。
- 悩み事や心配事があっても相談しないという人の割合は、33.4%です。男女比を見ると、女性が 23.0%であるのに対し、男性は 45.3%となっています。またその理由は、「だれにも迷惑をかけたくない」が 45.3%で最も多くなっています。

■課題

- 睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病や様々な身体疾患のほか、うつなどのこころの病気と関連していると言われています。睡眠による休養の大切さを普及啓発していくことが大切です。
- ストレスはこころの健康だけでなく、身体状況や生活の質にまで大きく影響します。一人ひとりに適したストレスの解消法を見つけられるように支援していく必要があります。
- ゲートキーパーの認知度を上げるとともに、ゲートキーパーを養成し、家族や友人など身近な人のこころの健康の問題に気づける人材を増やす必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 十分な休養、質の良い睡眠をとります。
- 早寝・早起きの規則正しい生活リズムを整えます。
- たばこやアルコールに頼らず、趣味や運動など、自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- 自分から周囲の人に、あいさつや声かけをします。
- 心配ごとや悩みは一人で抱えず、誰かに相談します。
- うつ病の初期症状などを感じたら、専門機関等に相談します。
- 家族や友人など身近な人のうつ病のサインに気づいたときは、相談機関や専門機関等へ相談するよう勧めます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ところの健康づくりに関する知識や相談機関の周知を図ります。
- 各ライフステージに応じたところの健康相談の充実を図ります。
- 現役世代に対するストレス解消の施策の充実を図ります。
- ゲートキーパー養成研修の対象者を拡大し、身近な人の悩みに気づき、専門機関につなぐ支援者を育成します。（自殺対策推進計画）
- 関係機関や関係団体、地域と連携を図り、互いを見守る体制づくりを推進します。（自殺対策推進計画）

(5)たばこ・飲酒

“健康に与える影響を知って、禁煙と適度な飲酒を心がけよう”

【妊婦・乳幼児】

■目標(成果指標)

成果指標	現状値(平成30年度)	目標値(令和6年度)
妊婦の喫煙率	2.6%	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 41.5% 母親 7.2%	父親 30.0% 母親 0.0%
(3~4 か月健診時)	3.9%	0.0%
(1歳6か月児健診時)	7.4%	0.0%
(3歳児健診時)	10.3%	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 乳幼児突然死症候群(SIDS)	54.0% 45.4%	64.0% 55.0%

■現状

- ・妊娠中の妊婦の喫煙率は2.6%、飲酒率は0%です。
- ・育児期間中の両親の喫煙率は父親が41.5%、母親が7.2%であり、乳幼児が受動喫煙にさらされる可能性が考えられます。また、母親の喫煙率は、児の月齢が上がるにつれて上がっている現状があります。
- ・受動喫煙によって低出生体重・胎児発育遅延になりやすくなると認識している人は54.0%です。また、乳幼児突然死症候群(SIDS)になりやすくなると認識している人は45.4%です。

■課題

- ・妊婦や乳幼児が受動喫煙にさらされない環境づくりが必要です。妊娠期のみでなく、育児期間も含めた禁煙を心掛ける必要があるため、妊婦や乳幼児への受動喫煙の影響について、更に周知する必要があります。
- ・今後も妊婦への喫煙・飲酒の影響を周知する必要があります。

■目標を達成するための取組(市民の役割)

- ・喫煙や飲酒による妊娠や胎児への影響を理解します。
- ・妊娠・授乳中は、喫煙・飲酒をしないことを徹底します。
- ・家庭内での分煙を進め、受動喫煙から子どもを守ります。
- ・喫煙や飲酒が身体に及ぼす影響を家族と話し合います。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・喫煙と受動喫煙が妊産婦に及ぼす影響について、知識の普及啓発に努めます。
- ・妊産婦の飲酒が身体に及ぼす影響について、健診の機会などを活用して周知・指導を行います。

【学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
喫煙の経験がある小学生	1.8%	0.0%
中学生	0.0%	0.0%
飲酒の経験がある小学生	24.7%	0.0%
中学生	11.9%	0.0%
喫煙の害について認識のある小学生	82.7%	90.0%
中学生	87.0%	95.0%

■現状

- ・喫煙の経験がある小学生が 1.8%います。（中学生はいませんでした）
- ・飲酒の経験がある小学生が 24.7%、中学生が 11.9%います。
- ・喫煙の害について認識のある小学生は 82.7%、中学生が 87.0%です。
- ・家族の中にたばこを吸う人がいると回答した小中学生は、約 60%います。そのうち、分煙等の工夫を行っていない家庭は、約 25%あります。

■課題

- ・小中学生の喫煙・飲酒経験者の割合が高いのは、家庭での大人の喫煙や飲酒を目にする機会が多いことが要因の一つと考えられます。家庭内で、子どもから喫煙や飲酒から遠ざける配慮が必要です。
- ・受動喫煙や飲酒が健康に及ぼす害や影響について正しい知識を身につけ、喫煙や飲酒への好奇心や周囲の影響に流されない強い意志を持つための教育が求められます。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・喫煙や飲酒が健康や成長にとって有害であることを正しく理解します。
- ・たばこや飲酒をすすめられても断ります。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- ・小・中・義務教育学校及び高校において、喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育を進めます。
- ・アルコールによる健康被害、多量飲酒の害、依存症に関する情報について、知識の普及を図ります。
- ・喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響について、知識を普及啓発します。
- ・公共の場等での、禁煙・完全分煙対策を推進します。

【青年・壮年・高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
喫煙者の割合	男：24.1% 女：6.4%	男：20.0% 女：4.0%
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	42.2%	35.0%
（受動喫煙のあった場所） 家庭	31.9%	20.0%
COPD という言葉を「言葉も内容も知っている」人の割合	15.0%	20.0%
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：27.3% 女：28.4%	男：25.0% 女：23.0%

■現状

- ・喫煙者の割合は男女とも減少傾向ですが、40 歳代の喫煙率は 28.4%と最も高くなっています。
- ・受動喫煙の機会が「ほとんど毎日あった」「時々あった」人は 4 割を超えています。また、受動喫煙にさらされた場所としては、「家庭」「職場・学校」「飲食店等」がそれぞれ 3割を超えています。
- ・COPD の認知度は低く、「言葉も内容も知っている」人は 15.0%、「言葉は知っているが、内容はよくわからない」人は 26.0%です。
- ・適度な飲酒量を知っている人が 73.6%いますが、適度な飲酒量を超えている男女は約 3 割います。特に、女性の飲酒率は、県や国と比較して高くなっています。

■課題

- ・喫煙者のピークが 40 歳代となっていることから、この年代を中心に禁煙指導を強化することが求められます。
- ・受動喫煙に侵されない環境づくりが必要です。
- ・COPD を含め、喫煙によりリスクが高くなる疾患について知識の普及を図る必要があります。
- ・適度な飲酒量についての周知を行い、知識の普及を図る必要があります。特に、女性への適量飲酒に関する指導を強化する必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ・たばこや飲酒が健康に与える影響について学び、妊産婦や子どもが喫煙や飲酒をしないよう周囲にはたらきかけます。
- ・安易に喫煙を始めないようにします。
- ・喫煙者は、受動喫煙の害について理解し、受動喫煙が起きないように、喫煙場所を守り、周囲の人に配慮するなど喫煙マナーを守ります。
- ・未成年者や妊婦に、たばこやお酒をすすめません。
- ・禁煙したい人は、医療機関の利用等も積極的に検討します。
- ・節度ある適度な飲酒に関する知識を身につけ、週 2 回は休肝日を設けます。
- ・アルコール依存症の早期発見に努め、専門の相談機関を積極的に利用します。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識を普及啓発します。
- 禁煙の方法や、支援を受けることができる医療機関等の情報を提供します。
- 公共の場や職場等での禁煙・完全分煙対策を推進します。
- 新型たばこについて、知識の普及啓発をします。
- COPD の周知を推進します。
- 飲酒が健康に及ぼす影響について、知識を普及啓発します。
- 飲酒と健康に関する様々な相談窓口の周知を図ります。医療機関及び断酒会等の自助グループとの連携に努め、支援の充実を図ります。

(6) 歯と口腔の健康(歯科保健計画)

“よく噛んで、おいしく食べて健口ライフ”

【妊婦・乳幼児】

■目標(成果指標)

成果指標	現状値 (平成 30 年度)	目標値 (令和 6 年度)
1 歳 6 か月児の歯科健診時の一人あたりのむし歯保有数	0.04 本	0.02 本
3 歳児の歯科健診時の一人あたりのむし歯保有数	0.51 本	0.4本
むし歯のない3 歳児の割合	88.6%	90.0%
1 歳 6 か月児で、仕上げ磨きをする親の割合	73.4%	75.0%

■現状

- ・妊娠中に、歯科受診した妊婦は 34.5%です。
- ・1 歳 6 か月児健診時及び 3 歳児健診時のいずれにおいても、一人あたりのむし歯保有数は減少しています。
- ・むし歯のない 3 歳児の割合は、国・県より高い状況です。
- ・仕上げ磨きをする親の割合は、1 歳 6 か月児で 73.4%、5 歳児 72.6%で、継続して仕上げ磨きを行っています。

■課題

- ・妊娠中は、ホルモンの影響からむし歯や歯肉炎を進行させやすい状態です。歯周病は、低出生体重児や早産のリスクを高めることが指摘されています。妊産婦への歯科指導を推進していく必要があります。
- ・乳幼児期は歯磨き習慣を身につける大切な時期です。保護者が適切な歯磨き方法を身につけ、子どもが磨いた後は、仕上げ磨きを行うことが大切です。
- ・食習慣の乱れは、むし歯発生のリスクを高めます。

■目標を達成するための取組 (市民の役割)

- ・妊娠中の口腔ケアの必要性を理解し、歯科健診や治療を積極的に受けます。
- ・歯磨き習慣を身につけ、仕上げ磨きを毎日行います。
- ・よく噛んで食べることや、むし歯リスクの低いおやつを取り入れて時間を決めて食べるなど、食習慣に気をつけます。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期健診、フッ素塗布など継続的なむし歯予防を行います。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 妊娠期の歯科健診を勧奨します。
- おやつのととり方やよく噛んで食べることの大切さを啓発します。
- ブラッシング方法や歯間部清掃用具（糸ようじ、フロス）の適切な使用方法を保護者に指導します。
- かかりつけ歯科医を持つことを促進します。

【学童・思春期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
むし歯のない小学生の割合	42.8%	46.0%
むし歯のない中学生の割合	49.2%	52.0%

■現状

- むし歯のない小学生及び中学生の割合が、県と比較し低いです。
- 歯磨きを一日に3回以上行っている小学生は 59.2%、中学生は 68.3%です。
- 糸ようじや歯間ブラシ等を使っている小学生は、27.4%、中学生は 20.6%です。

■課題

- 小学生は、乳歯から永久歯に生え変わる時期であり、永久歯のむし歯予防が重要です。正しいブラッシング法や、定期的に歯間ブラシ等を使う習慣を身につける必要があります。
- 中学生は、むし歯以外にも、食生活などの環境の変化や口腔清掃状態の悪化により、歯肉炎や歯周病トラブルも起こしやすくなります。むし歯や歯周病の早期発見・早期治療だけでなく、歯科保健の知識を普及する必要があります。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診をうける必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- よく噛んで食べることや、毎食後の歯磨き習慣を身につけます。
- 保護者は、子ども自身が適切に歯磨きできるようになる小学校低学年までは、仕上げ磨きを継続します。
- 自分の歯に関心を持ち、鏡を利用するなど歯や歯肉の観察をします。
- 歯間部清掃用具（糸ようじ、フロス）の使用方法を身につけ、習慣化します。
- むし歯は、早期に治療します。
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- むし歯と歯周疾患予防の、正しい知識の普及啓発に努めます。
- 生活習慣病と歯周病の関係について、正しい情報を提供します。
- むし歯を早期に治療するよう勧奨します。

【青年・壮年期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
20～50 歳代で定期的に歯科健診を受けている人の割合	36.6%	40.0%
20～50 歳代で歯間ブラシを週 3 回以上使用している人の割合	26.1%	28.0%

■現状

- 定期的に歯科健診を受けている人の割合は全体で 42.2%です。年代別に見ると、20 歳代は 41.0%であるのに対し、40 歳代は 31.4%と低くなっています。
- 定期的に歯石除去などの予防措置を受けている人の割合は 36.5%です。

■課題

- 歯科口腔の健康を守るため、定期的に歯科健診を受けるといった意識の浸透を図る必要があります。特に、歯周病が増える傾向にある 30 歳代・40 歳代に歯科健診やセルフケアの重要性を周知する必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 食べたらずを磨く習慣をつけ、正しい歯磨きを実践します。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去を受け、歯周病の予防や早期発見・早期治療に努めます。
- ブラッシングに加え、歯間部清掃用具（糸ようじ、フロス）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。
- よく噛んで食べることを心がけます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを啓発します。
- 歯周病と全身の健康が関連することを啓発します。
- 喫煙が歯周病リスクを高めることを啓発します。

【高齢期】

■目標（成果指標）

成果指標	現状値（平成 30 年度）	目標値（令和 6 年度）
64 歳で 24 本以上自分の歯を有する人の割合	52.8%	55.0%
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合	32.8%	45.0%
60 歳代以上で定期的に歯科健診を受けている人の割合	47.6%	48.0%
60 歳代以上で歯間ブラシ等を週 3 回以上使用している人の割合	36.4%	40.0%

■現状

- 定期的に歯科健診を受けている 60 歳以上の人は 47.6%です。
- 歯間ブラシなどの歯間清掃用器具を 3 回以上使っている人は 36.4%です。
- 80 歳で 20 本以上自分の歯を持つ人は、年々増加しています。

■課題

- 歯科口腔の健康を守るため、定期的に歯科健診を受けると意識の浸透を図る必要があります。
- 口腔機能を維持し向上させることは、介護予防につながるほか、誤嚥による肺炎の予防等にも効果があることから、口腔機能の向上の重要性の普及啓発を図る必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- ゆっくりよく噛んで食べることを心がけます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査や歯石除去を受けます。
- 食べたら歯を磨く習慣をつけ、正しい歯磨きを実践します。
- 歯間部清掃用具（糸ようじ・フロス）など、歯の健康づくりのための習慣を身につけます。
- 歯の数が少ない場合は入れ歯を使用するなどし、よく噛めるようにします。
- 口腔機能の維持・向上の方法を学び、家庭で実践します。
- 噛むことや飲み込みに困難を感じた時には、早期に歯科医等に相談します。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることを啓発します。
- むし歯と歯周疾患予防の、正しい知識の普及啓発に努めます。
- 定期的な歯科健診の受診勧奨に努めます。
- 関係団体と連携した啓発事業を通じて、フッ化物を利用する機会を紹介します。
- 生活習慣病と歯周病の関係について、情報提供します。

(7)健康づくりのための社会・医療環境の整備

“地域の仲間とともに健康づくり力をアップさせよう”

①健康を支える地域資源の活用

【全世代】

■目標(成果指標)

成果指標	現状値(平成30年度)	目標値(令和6年度)
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：87.8% 中学生：88.1% 成人：51.2%	小学生：90.0% 中学生：90.0% 成人：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	68.7%	73.0%
健康ポイント事業の参加者数	—	1000人
いばらきヘルスロードを知っている人の割合	14.8%	30.0%

■現状

- ・お祭りや行事などで地域との関わりのある人は、小中学生では約90%いますが、成人では約50%程度です。
- ・定期的な運動をしていない理由として、「施設がない」「仲間がいない」ということを理由にあげた人がそれぞれ14.4%、11.7%います。
- ・「いばらきヘルスロード」を知っている人は14.8%、そのうち歩いたことがある人は3.0%です。
- ・食生活改善推進員は会員数124名で、年間100回程度の活動を行っています。
- ・桜川市健康推進員会は、健康づくりを推進する地域のリーダーとして活動しています。
- ・市民が健康に関して知りたい情報は、「栄養・食事」が40.7%と最も多く、次いで「病気(知識・予防)」が39.0%となっています。また、その情報をどこから得ているかは、「新聞・テレビ・雑誌」が61.3%、「市の広報紙」が33.2%となっています。

■課題

- ・ソーシャルキャピタル※が健康に寄与するという報告があることから、地域で健康づくりを進めるためには、ソーシャルキャピタルの醸成と活用に努める必要があります。
- ・一人ひとりが積極的に健康づくりに取り組むきっかけとして、県と連携し実施している健康ポイント事業アプリ『元気アップ!り』を普及する必要があります。
- ・持続的な健康づくり活動を行うためには、既存の施設を有効活用していつでも気軽に運動できるようにするなど、環境整備と情報提供についての工夫が必要です。
- ・いばらきヘルスロードの周知を図り、積極的に活用することが必要です。
- ・食を通じた健康づくりを推進するために、食生活改善推進員等のボランティア活動をより活性化させることが必要です。
- ・健康づくりを推進するために、行政、地域組織、関係団体、企業、保健医療機関等の様々な分野が連携することで、市民によりの確な情報とサービスを提供する必要があります。

■目標を達成するための取組（市民の役割）

- 普段から地域や近所の人とあいさつや話をするように心がけ、地域の行事には積極的に参加します。
- 健康ポイント事業アプリ『元気アップ！り』を登録・活用し、自主的な健康づくり活動に取り組みます。
- 自分に合った健康づくりの活動を見つけ、実践します。
- いばらきヘルスロードや既存の施設を活用し、家族や仲間とともに健康づくりに努めます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- 健康ポイント事業アプリ『元気アップ！り』の普及に努めます。
- いばらきヘルスロードの周知に努めます。またいばらきヘルスロードを活用した施策に取り組みます。
- 公民館や体育館などの既存の施設を活用し、市民のニーズに応じた健康づくりに関する教室や講座を開催します。
- 健康推進員、食生活改善推進員、がん予防推進員、精神保健ボランティア等、健康づくりに関する取り組みを行う地区組織や関係団体の活動を支援します。
- 公的機関が主催する健康づくり教室や講座などの情報のほか、健康づくりに関する情報を、市の広報紙やホームページなどの様々なツールを活用して提供します。
- 市民の健康の保持・増進に貢献する環境の整備に努めます。

※ ソーシャル・キャピタルとは、人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができるという考えのもと、社会や地域における人々の信頼関係やつながりが重要であるとされる概念のこと。

②安心できる医療の体制づくり

【全世代】

■目標(成果指標)

成果指標	現状値(平成30年度)	目標値(令和6年度)
かかりつけ医を決めている人の割合	小学生：65.8% 中学生：62.3% 成人：67.9%	小学生：70.0% 中学生：66.0% 成人：71.0%
かかりつけ歯科医を決めている人の割合	小学生：70.5% 中学生：62.6% 成人：72.2%	小学生：75.0% 中学生：66.0% 成人：75.0%
かかりつけ薬局を決めている人の割合	小学生：51.2% 中学生：35.0% 成人：40.9%	小学生：55.0% 中学生：40.0% 成人：50.0%
休日診療を実施しているのを知っている人の割合	65.2%	70.0%

■現状

- かかりつけ薬局を決めている人は、かかりつけ医・かかりつけ歯科医と比べて全世代で少なくなっています。
- 休日・夜間の救急医療について、休日当番医診療を知っている人は65.2%いますが、茨城子ども救急電話相談は14.4%、茨城県救急医療情報コントロールセンターは10.1%です。
- さくらがわ地域医療センターは、高度医療機関や地域の医療機関と連携し、回復維持期の医療提供や初期救急対応及び外来診療を行っています。また、健診センターや訪問看護ステーションを併設し、市民が安心できる医療提供体制を構築しています。
- 市内には、2病院及び22診療所があります。また、20歯科診療所(歯科医師会加入の診療所)及び14薬局(茨城県薬剤師会加入の薬局)があります。

■課題

- かかりつけ医・歯科医・薬局を持つことの重要性を普及啓発する必要があります。
- 適切な医療の提供のために、休日・夜間の救急医療について、市内の医療機関のほか、電話相談なども普及する必要があります。

■目標を達成するための取組(市民の役割)

- 気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます。
- かかりつけ薬局を決め、支援を受けながら、自分の健康を積極的に管理していきます。
- お薬手帳を活用します。
- 休日・夜間の救急医療について知り、医療機関の受診について適切な判断ができるように努めます。

■目標を達成するための取組（行政の役割）

- かかりつけ医・歯科医・薬局の普及定着に努めます。
- 休日・夜間等や、救急時の対応方法に関して、知識の普及啓発に努めます。
- 茨城子ども救急電話相談（#8000）、おとな救急電話相談（#7119）、茨城県救急医療情報コントロールセンターなどの活用の普及に努めます。
- 市民の健康管理や予防啓発を促すため、さくらがわ地域医療センター・桜川医師会・歯科医師会・薬剤師会と連携協力した健康づくり事業を推進します。
- 各医療制度の内容を、広く市民に周知し、医療費の適正化を図ります。

5. ライフステージにおける市民の取り組み

	妊婦・乳幼児期 (0~5歳)	学童期 (6~12歳)	思春期 (13~19歳)
健康習慣づくり	<p>自身の健康に関心を持ち、妊婦健康診査を受診します</p> <p>子どもの健康に留意し、その健康増進に努めます</p> <p>乳幼児健診や予防接種を適切な時期に受けます</p>	<p>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</p> <p>健康教室や健康相談を積極的に活用し、健康づくりに取り組みます</p> <p>予防接種を適切な時期に受けるようにします</p>	
栄養・食生活	<p>1日3食、家族で規則正しい食事・食習慣を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます</p> <p>毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけます</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけます</p>	<p>自分の適正体重と自分に合った食事の内容や量を知り、自分自身を管理します</p>	
身体活動・運動	<p>身体を動かす楽しみを覚えます</p> <p>遊びを通して基礎体力をつけます</p>	<p>部活動や地域のスポーツクラブなどに積極的に参加し、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</p>	
休養・こころの健康	<p>育児の不安を抱えず、身内や周囲、行政の窓口などに積極的に相談します</p> <p>子育て支援センターなどを利用し、他の保護者との交流を積極的に持ちます</p>	<p>睡眠の大切さを学び、早寝早起きを実践します</p> <p>メディアの視聴はルールを守り、就寝前の視聴はやめます</p> <p>悩み事や心配事がある時は、誰かに相談します</p>	
たばこ・飲酒	<p>妊娠・授乳中は、喫煙・飲酒をしないことを徹底します</p> <p>家庭内での分煙を進めます</p>	<p>たばこや飲酒をすすめられても断ります</p> <p>喫煙や飲酒が健康や成長にとって有害であることを正しく理解します</p>	
歯と口腔の健康	<p>妊娠中の口腔ケアの必要性を理解し、歯科健診や治療を積極的に受けます</p> <p>かかりつけ歯科医を持ち、定期健診、フッ素塗布などのむし歯予防を行います</p>	<p>よく噛んで食べることや、毎食後の歯磨き習慣を身につけます</p> <p>糸ようじや歯間ブラシの使用方法を身につけ、習慣化します</p> <p>かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます</p>	
健康づくりのための社会・医療環境の整備	<p>普段から地域や近所の人とあいさつや話をするように心がけ、地域の行事には積極的に参加します</p> <p>気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます</p> <p>かかりつけ薬局を決め、支援を受けながら、自分の健康を積極的に管理していきます</p>		

青年期 (20～39歳)	壮年期前期 (40～54歳)	壮年期後期 (55～64歳)	高齢期 (65歳以上)
自分の健康に関心を持ち、年に1回は健康診査及びがん検診を受診します			
要医療や要精密との結果が出たら、すみやかにかかりつけ医に相談したり、専門医を受診します			
定期的に血圧や体重を測り、適正体重が維持できるよう生活習慣の見直しと改善に取り組みます			
生活のリズムを整え、毎日朝食を食べます			
毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事・減塩を心がけます			
しっかりかんで、ゆっくり食べ腹八分目を心がけます			
			低栄養に注意し、たんぱく質をとるように心がけます
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			
『+10（プラステン）運動』の趣旨を理解し、実践します			
ワーク・ライフ・バランスを意識し、運動できる時間の確保に努めます			
十分な休養・質の良い睡眠をとります			
たばこやアルコールに頼らず、趣味や運動など、自分に合ったストレス解消法を見つけます			
家族や友人など身近な人のうつ病のサインに気づいたときは、相談機関や専門機関等へ相談するよう勧めます			
喫煙者は、受動喫煙の害について理解し、受動喫煙が起きないように、喫煙場所を守り、周囲の人に配慮するなど喫煙マナーを守ります			
節度ある適度な飲酒の知識を身につけ、週2回は休肝日を設けます			
定期的に歯科健診や歯石除去を受け、歯周病の予防や早期発見・早期治療に努めます			定期的に歯科健診や歯石除去を受けます
ブラッシングに加え、歯間清掃用具（糸ようじ、フロス）なども使用して、効果的な歯磨きを行います			歯の数が少ない場合は入れ歯を使用するなどし、よく噛めるようにします
フッ化物配合の歯磨き剤を活用します			
普段から地域や近所の人とあいさつや話をするように心がけ、地域の行事には積極的に参加します			
気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちます			
かかりつけ薬局を決め、支援を受けながら、自分の健康を積極的に管理していきます			

6. 計画の指標項目・目標値

分野	成果指標	基準値 [平成30年度]	目標値 [令和6年度]	データの出典	
健康習慣の向上	妊・乳	妊娠11週以下での妊娠の届出率	92.0%	94.0%	妊娠届出書
		低出生体重児出生率	14.0%(平成29年度)	減少	乳幼児健診時間診
		1歳6か月児健康診査受診率	96.8%	98.0%	乳幼児健診時間診
		3歳児健康診査受診率	94.0%	96.0%	乳幼児健診時間診
	学・思	とても健康、健康な方であると思う人の割合	(小学生) 80.9% (中学生) 82.6%	(小学生) 85.0% (中学生) 87.0%	健康づくりアンケート
		青・壮・高	健康で元気に暮らしていると思う市民の割合	77.3%	80.0%
	適正体重を知っている人の割合		41.9%	47.0%	健康づくりアンケート
	特定健康診査受診率		38.3%	60.0%	特定健診受診率法定報告
	特定保健指導実施率		43.7%	60.0%	特定保健指導実施率法定報告
	胃がん検診受診率		13.5%	15.0%	地域保健・健康増進事業報告
	肺がん検診受診率		26.8%	28.0%	
	大腸がん検診受診率		21.0%	23.0%	
	乳がん検診受診率	26.0%	28.0%		
子宮がん検診受診率	25.6%	26.0%			
栄養・食生活(食育推進計画)	妊・乳	1歳6か月児健診時の1日3回食事をする子どもの割合	99.0%	100.0%	乳幼児健診時間診
		3歳児健診時の1日3回食事をする子どもの割合	99.0%	100.0%	乳幼児健診時間診
	学・思	朝食を毎日食べる人の割合	(小学生) 88.1% (中学生) 82.9%	(小学生) 93.0% (中学生) 88.0%	健康づくりアンケート
		野菜をほとんど毎日食べる人の割合	(小学生) 58.6% (中学生) 54.5%	(小学生) 65.0% (中学生) 60.0%	健康づくりアンケート
		肥満傾向者の割合	(小学生) 11.3% (中学生) 11.1%	(小学生) 8.0% (中学生) 8.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」
	青・壮・高	朝食をほとんど毎日食べる人の割合	86.6%	90.0%	健康づくりアンケート
		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	43.1%	50.0%	健康づくりアンケート
		塩分を控えるよう実行している人の割合	54.3%	60.0%	健康づくりアンケート
		ほとんど毎日野菜を食べる人の割合	49.8%	55.0%	健康づくりアンケート

分野		成果指標	基準値 [平成 30 年度]	目標値 [令和 6 年度]	データの出典
		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	59.6%	65.0%	健康づくりアンケート
		地元産の食材を取り入れている人の割合	38.2%	45.0%	健康づくりアンケート
身体活動・運動	乳・学・思	体育の授業のほかに運動をほぼ毎日している人の割合	(小学生) 18.5% (中学生) 77.5%	(小学生) 20.0% (中学生) 80.0%	健康づくりアンケート
	青・壮・高	定期的な運動(週2回以上)をしている人の割合	28.8%	35.0%	健康づくりアンケート
		いばらきヘルスロードを知っている人の割合	14.8%	20.0%	健康づくりアンケート
休養・こころの健康	妊・乳	エジンバラ産後うつ問診票が9点以上の人の割合	9.6%	9.0%	母子保健実績報告
		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 83.8% 1歳6か月児健診 77.6% 3歳児健診 73.9%	育児相談 85.0% 1歳6か月児健診 80.0% 3歳児健診 75.0%	乳幼児健診問診
	学・思	この1か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合	(小学生) 84.2% (中学生) 74.8%	(小学生) 90.0% (中学生) 80.0%	健康づくりアンケート
		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) 69.6% (中学生) 72.0%	(小学生) 75.0% (中学生) 75.0%	健康づくりアンケート
	青・壮・高	普段、睡眠で休養が「あまり取れていない」「取れていない」人の割合	23.2%	20.0%	健康づくりアンケート
		ストレス解消法を持っている人の割合	51.1%	70.0%	健康づくりアンケート
		『ゲートキーパー』という言葉を知っている人の割合	6.4%	10.0%	健康づくりアンケート
たばこ・飲酒	妊・乳	妊婦の喫煙率	2.6%	0.0%	乳幼児健診問診
		妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	乳幼児健診問診
		育児期間中の親の喫煙率	(父親) 41.5% (母親) 7.2%	(父親) 30.0% (母親) 0.0%	乳幼児健診問診
		3~4か月健診時	3.9%	0.0%	
		1歳6か月児健診時	7.4%	0.0%	
3歳児健診時	10.3%	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 乳幼児突然死症候群(SIDS)	54.0% 45.4%	64.0% 55.0%	健康づくりアンケート		

分野	成果指標	基準値 [平成 30 年度]	目標値 [令和 6 年度]	データの出典	
	学・思	喫煙の経験がある人の割合	(小学生) 1.8% (中学生) 0.0%	(小学生) 0.0% (中学生) 0.0%	健康づくりアンケート
		飲酒の経験がある人の割合	(小学生) 24.7% (中学生) 11.9%	(小学生) 0.0% (中学生) 0.0%	健康づくりアンケート
		喫煙の害について認識のある人の割合	(小学生) 82.7% (中学生) 87.0%	(小学生) 90.0% (中学生) 95.0%	健康づくりアンケート
	青・壮・高	喫煙者の割合	(男) 24.1% (女) 6.4%	(男) 20.0% (女) 4.0%	健康づくりアンケート
		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	42.2%	35.0%	健康づくりアンケート
		(受動喫煙のあった場所) 家庭	31.9%	20.0%	健康づくりアンケート
		COPD という言葉を「言葉も内容も知っている」人の割合	15.0%	20.0%	健康づくりアンケート
		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) 27.3% (女) 28.4%	(男) 25.0% (女) 23.0%	健康づくりアンケート
	歯と口腔の健康 (歯科保健計画)	妊・乳	1 歳 6 か月児の歯科健診時の 1 人あたりのむし歯保有数	0.04 本	0.02 本
3 歳児の歯科健診時の 1 人あたりのむし歯保有数			0.51 本	0.4 本	母子保健実績報告
むし歯のない 3 歳児の割合			88.6%	90.0%	母子保健実績報告
1 歳 6 か月児で仕上げ磨きをする親の割合			73.4%	75.0%	乳幼児健診時間診
学・思		むし歯のない小学生の割合	42.8%	46.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」
		むし歯のない中学生の割合	49.2%	52.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」
青・壮・高		20~50 歳代で定期的に歯科健診を受けている人の割合	36.6%	40.0%	健康づくりアンケート
		20~50 歳代で歯間ブラシを週 3 回以上使用している人の割合	26.1%	28.0%	健康づくりアンケート
		64 歳で 24 本以上自分の歯を有する人の割合	52.8%	55.0%	健康づくりアンケート
		80 歳で 20 本以上自分の歯を有する人の割合	32.8%	45.0%	健康づくりアンケート
		60 歳以上で定期的に歯科健診を受けている人の割合	47.6%	48.0%	健康づくりアンケート
		60 歳以上で歯間ブラシを週 3 回以上使用している人の割合	36.4%	40.0%	健康づくりアンケート

分野	成果指標	基準値 [平成 30 年度]	目標値 [令和 6 年度]	データの出典	
健康づくりのための社会・医療環境の整備	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) 87.8% (中学生) 88.1% (成人) 51.2%	(小学生) 90.0% (中学生) 90.0% (成人) 55.0%	健康づくりアンケート
		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	68.7%	73.0%	健康づくりアンケート
		健康ポイント事業の参加者数	—	1,000 人	
		いばらきヘルスロードを知っている人の割合	14.8%	30.0%	健康づくりアンケート
		かかりつけ医を決めている人の割合	(小学生) 65.8% (中学生) 62.3% (成人) 67.9%	(小学生) 70.0% (中学生) 66.0% (成人) 71.0%	健康づくりアンケート
		かかりつけ歯科医を決めている人の割合	(小学生) 70.5% (中学生) 62.6% (成人) 72.2%	(小学生) 75.0% (中学生) 66.0% (成人) 75.0%	健康づくりアンケート
		かかりつけ薬局を決めている人の割合	(小学生) 51.2% (中学生) 35.0% (成人) 40.9%	(小学生) 55.0% (中学生) 40.0% (成人) 50.0%	健康づくりアンケート
		休日診療を実施しているのを知っている人の割合	65.2%	70.0%	健康づくりアンケート

第4章 自殺対策推進計画

1. 計画策定の趣旨

わが国の自殺者数は、平成 15 年にピークを迎え、年間 34,427 人に達していました。それにより、「個人の問題」と考えられてきた自殺の問題が、「社会の問題」として広く認識される機会となりました。この非常事態を受け、国では平成 18 年に「自殺対策基本法」を制定し、自殺対策を総合的に推進した結果、平成 29 年においては年間の自殺者数をピーク時と比べ 4 割近く減少させることに成功しています。しかしながら、自殺死亡率は主要先進 7 か国の中で依然として最も高く、自殺者数の全国の累計は年間 2 万人、茨城県内においても 500 人を越えており、引き続き非常事態であると言わざるを得ない状況にあります。

こうした中、自殺対策基本法の施行から 10 年目にあたる、平成 28 年には自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指すこととなりました。更にその翌年の平成 29 年には、自殺対策の総合指針である「自殺対策大綱」が閣議決定されました。

自殺は、その多くが追い込まれた末に起こると言われており、その背景には、精神保健上の問題だけではなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が考えられます。そこで、自殺対策の地域間の格差を解消した最低限共通するもの、すなわちナショナルミニマムとして「生きることの包括的な支援」として実施すること等を理念とし、地域での格差なく、誰もが必要な支援を受けられるよう、「市町村自殺対策計画」を策定することを決めました。

これらの状況を受け、本市においても、自殺に関する情報収集や現状分析を通じて、地域の自殺の実態と特性に即した、きめ細やかな対策に取り組むことで、市民一人ひとりのかけがえのない命を守り、ともに支え合う地域共生社会の実現のため、ここに「桜川市自殺対策推進計画」を策定するものであります。

2. 本市の自殺の状況

(1) 自殺者数と自殺死亡率の推移

本市の自殺者数と自殺死亡率の推移を見ると、年によってばらつきはあるものの、人数では10名前後、自殺死亡率※は低い年で17.5、高い年は31.6となっています。

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数

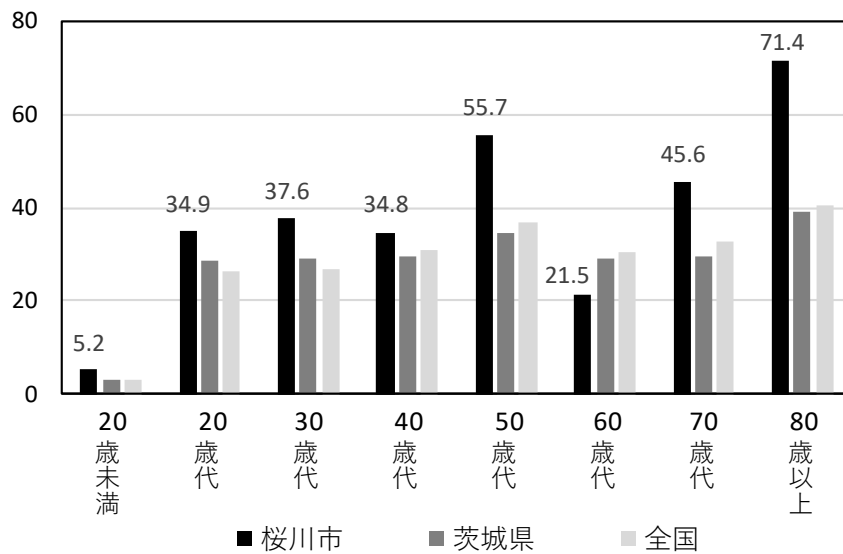
	H25	H26	H27	H28	H29
自殺者数（自殺日・住居地）	10人	8人	10人	14人	8人
自殺死亡率（自殺日・住居地）	21.5	17.5	22.2	31.6	18.3
茨城県自殺死亡率	20.5	18.9	18.3	16.1	16.7
全国自殺死亡率	21.1	19.6	18.6	16.9	16.5

資料：地域自殺実績プロファイル2018

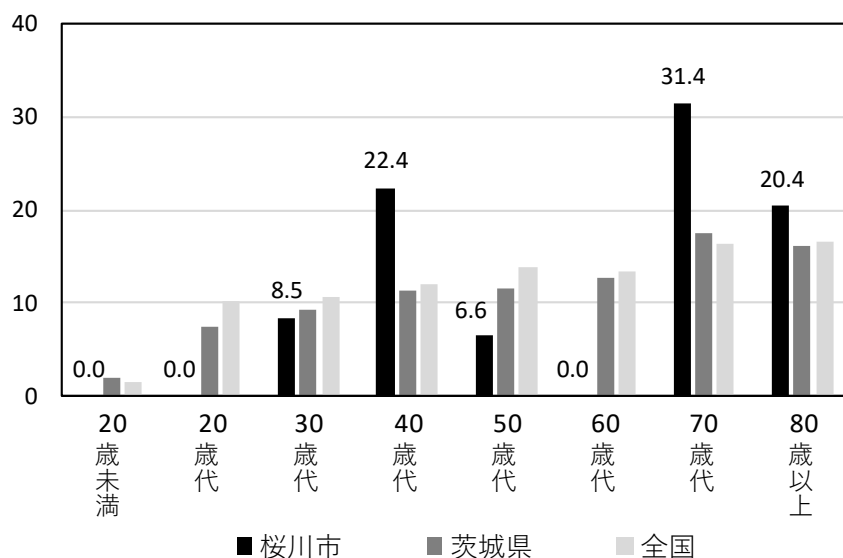
(2)性別・年齢別の自殺死亡率

平成 26 年からの 5 年間の本市における性別・年齢別の自殺死亡率を見ると、男性は「50 歳代」と「80 歳以上」、女性は「40 歳代」と「70 歳代」が他の年代と比較して高く、また、同じ年齢で茨城県、全国と比較しても、本市の自殺死亡率は突出して高くなっています。

■性別・年代別自殺死亡率（男性）



■性別・年代別自殺死亡率（女性）

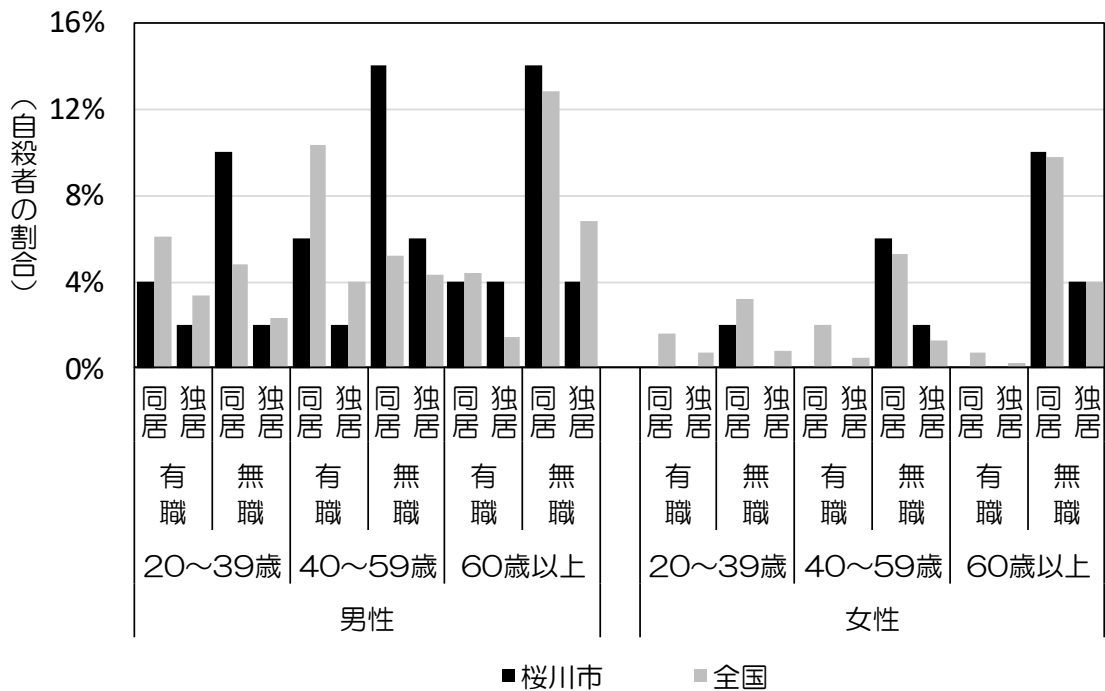


資料：地域における自殺の基礎資料

(3)地域の主な自殺の特徴

■性・年代・同居家族の有無・職の有無別

既遂者を性・年代・同居家族の有無・職の有無で分類し、全国と割合を比較すると、男性では「20～39歳 同居 無職者」、「40～59歳 同居 無職者」、「60歳以上 同居 無職者」が多くなっています。一方、女性では「40～59歳 同居 無職者」「40～59歳 独居 無職者」「60歳以上 同居 無職者」が多くなっています。

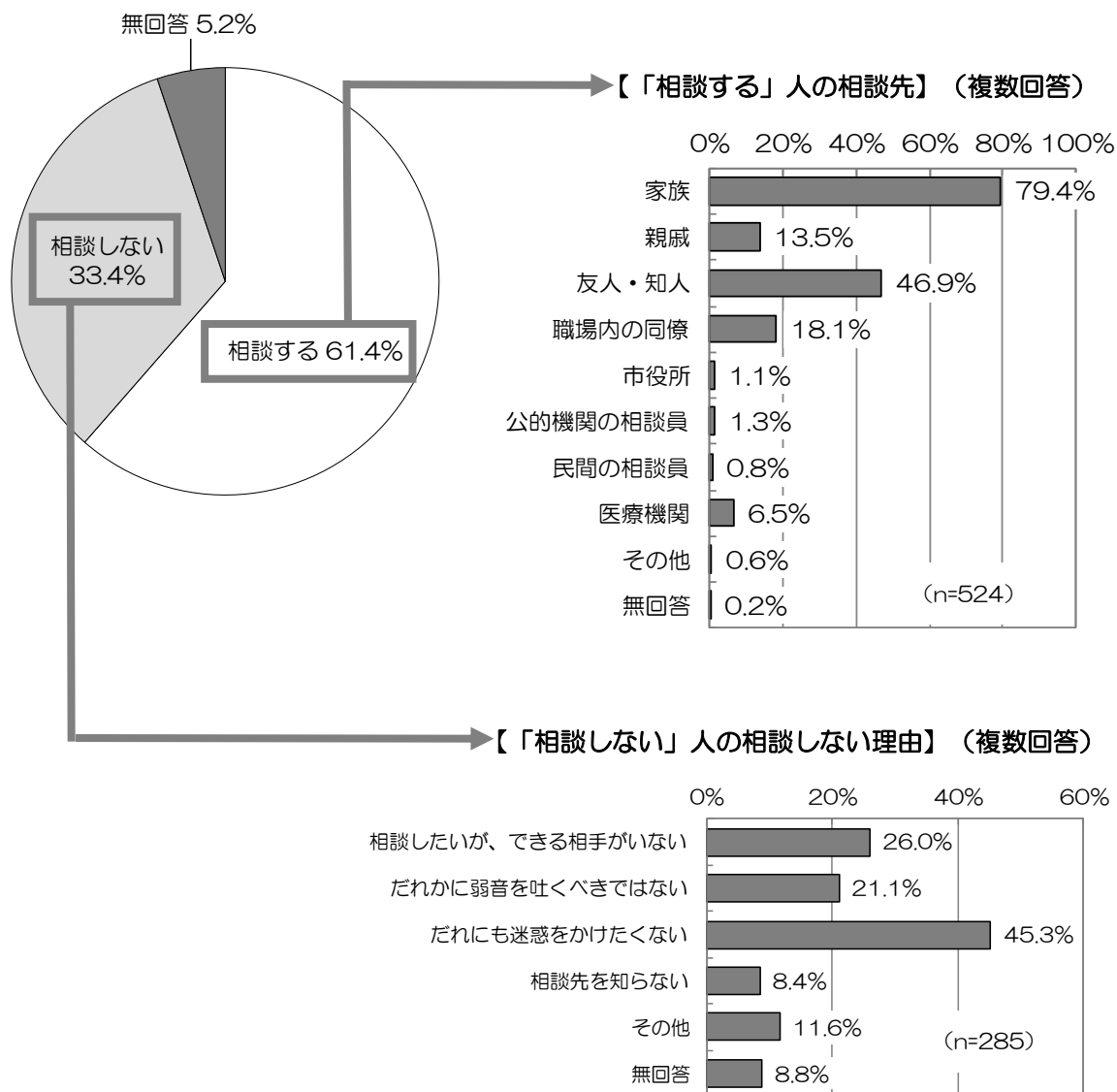


資料：地域における自殺の基礎資料

3. アンケート調査から見る本市の自殺の状況

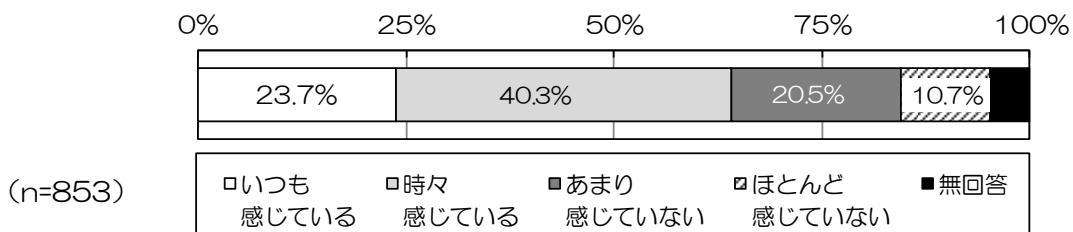
(1) 悩み事や心配事の相談相手(再掲)

アンケート調査結果によると、悩み事や心配事を「相談する」のは 61.4% で、相談相手は「家族」が 79.4%と最も多く、次いで「友人・知人」が 46.9%、「職場内の同僚」が 18.1%となっています。

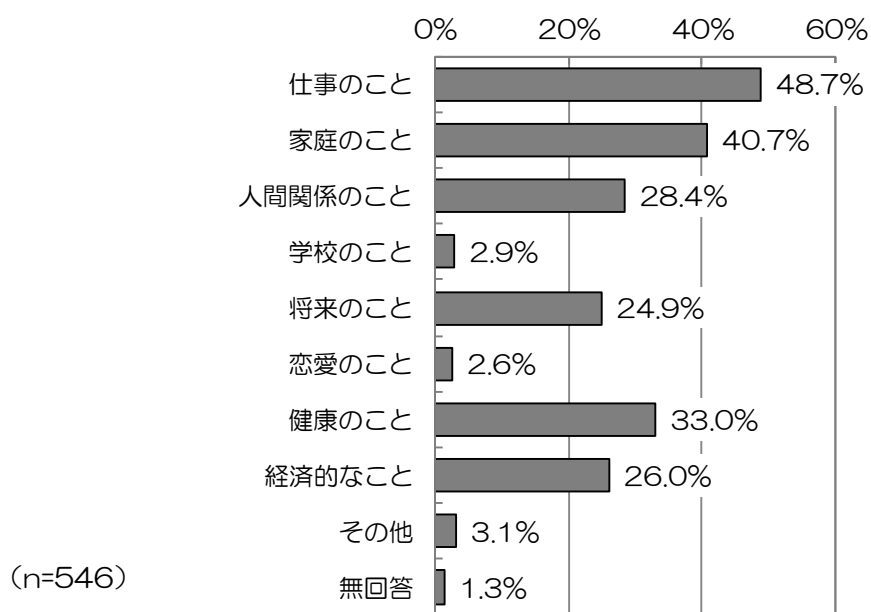


(2) ストレスについて

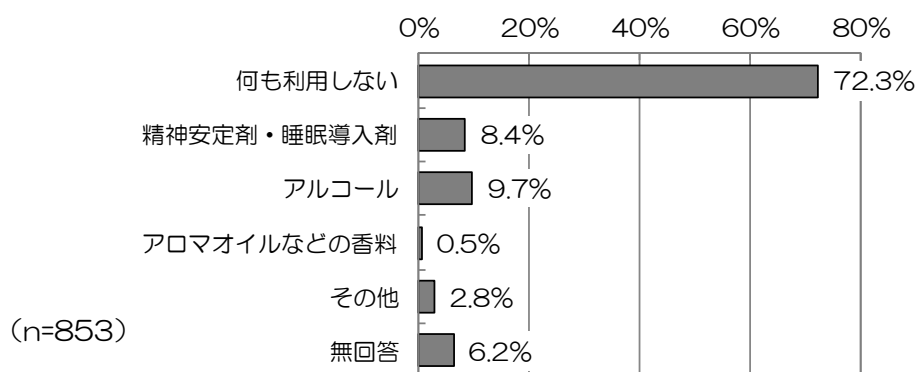
この1か月の間にストレスを感じたかどうかについて、「時々感じている」が40.3%と最も多く、「いつも感じている」と合わせると64.0%となっています。



また、ストレスの原因について、「仕事のこと」が48.7%と最も多く、次いで「家庭のこと」が40.7%、「健康のこと」が33.0%となっています。

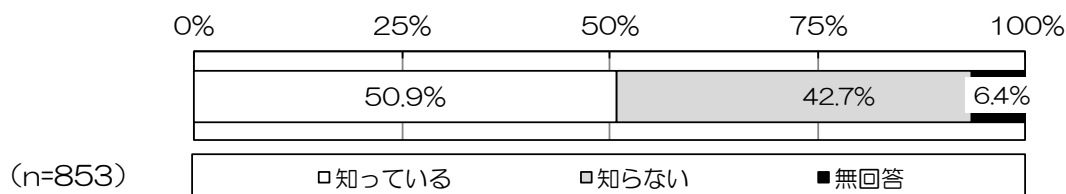


睡眠を確保するために、「アルコール」を利用する人が9.7%、「精神安定剤・睡眠導入剤」を利用する人が8.4%います。「何も利用しない」人は72.3%となっています。



(3)「うつ病のサイン」

「うつ病のサイン」について、「知っている」人の割合はほぼ半数で、「知らない」人の割合は42.7%です。



※うつ病のサイン

○自分で感じる症状

気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、物事を悪い方へ考える、決断できないなど

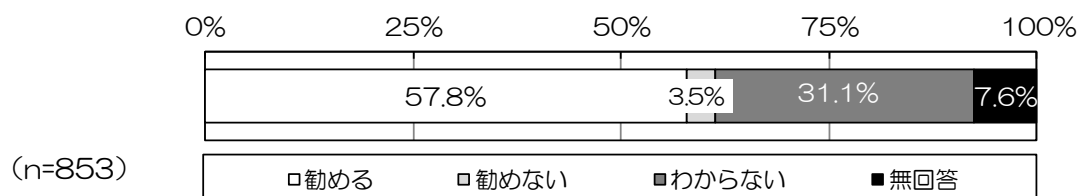
○周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろくなった、落ち着きがない、飲酒量が増える、遅刻・欠勤が増えるなど

○身体に出る症状

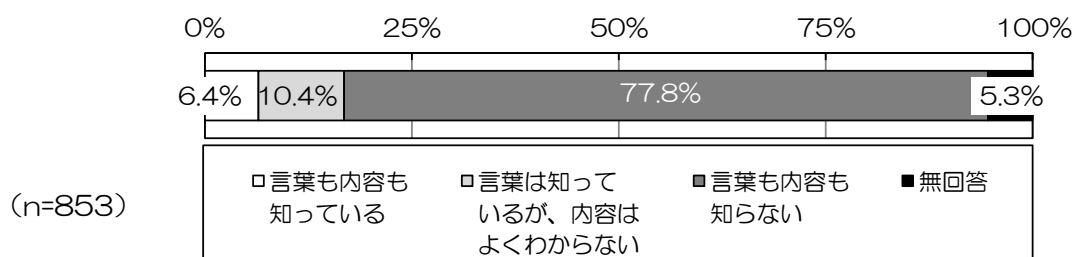
眠れない、食欲がない、疲れやすい、下痢や便秘が続く、身体がだるい、頭痛、肩こりなど

身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、医療機関や公的相談機関へ相談することを「勧める」人の割合は57.8%です。「わからない」が31.1%と多く、うつ病への具体的な対応についての理解が進んでいない状況がうかがえます。



(4)ゲートキーパーの認知度

ゲートキーパーの「言葉も内容も知っている」「言葉は知っているが、内容はよくわからない」を合計した割合は、16.8%となっており、まだまだ周知・啓発が必要です。



※ゲートキーパー（命の門番）とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受けとめ、適切な支援につなげ見守っていく人のことです。

4. 計画の基本理念と施策の展開

【基本理念】

自殺対策基本法の趣旨を踏まえ、すべての市民がかけがえのない個人として尊重され、健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現を目指し、以下を基本理念とします。

**誰も自殺に追い込まれることがない
さくらがわの実現**

【基本方針】

自殺対策基本法第二条に規定された自殺対策の基本理念をもって、本計画の基本方針とします。

1. 自殺対策は、生きることの包括的な支援として、全ての人がかげがえのない個人として尊重されるとともに、生きる力を基礎として生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、その妨げとなる諸要因の解消に資するための支援とそれを支えかつ促進するための環境の整備充実が幅広くかつ適切に図られることを旨として、実施されなければならない。
2. 自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
3. 自殺対策は、自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
4. 自殺対策は、自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
5. 自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連施策との有機的な連携が図られ、総合的に実施されなければならない。

【基本施策】

平成 29 年 7 月に閣議決定された「自殺総合対策大綱」を踏まえ、自殺対策のナショナルミニマム[※]として全国的に実施されることが望ましい以下の 5 つを基本施策とし、本市の自殺対策の推進を図ります。

(1) 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれる危機は誰にでも起こり得ることや、危機となった時に誰かに助けを求めることは正しいことなど、自殺防止に寄与する考え方が市民全員の共通認識となるよう、普及啓発を行います。

(2) 自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対して早期の「気づき」が重要であり、そのための人材育成を推進します。

(3) 生きることの促進要因への支援

自殺対策には、「生きことを妨げる」要因の除去に加え、「生きことを促進させる」要因を増加させることが大切です。そのために、居場所づくりや未遂者への支援、既遂者の家族等残された人への支援を推進します。

(4) 地域におけるネットワークの強化

国や県、関係団体、企業や市民の皆様と相互に連携・協働する仕組みを構築します。

(5) 児童・生徒の SOS の出し方に関する教育

児童・生徒が、「困難やストレスに直面した時、信頼できる大人に助けの声をあげられる」という考え方をライフスキルとして身につけることを学校の教育活動として位置づけ、児童・生徒の自殺防止を推進します。

【重点施策】

本市の自殺の特性から、以下の 3 分野を重点施策として取り上げます。

(1) 無職者・失業者・生活困窮者対策の推進

(2) 高齢者対策の推進

(3) 子ども・若者対策の推進

※「ナショナルミニマム」とは

必要最低限の保障。自殺対策でいうところの全国どこでも受けられるべき支援のこと。

5. 基本施策

(1) 市民への啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は、「誰にでも起こり得る危機」であるにも関わらず、危機に陥った人の心情や背景が理解されにくい現実があります。正しい認識への理解を促進することで、自分の周りにいるかもしれない、自殺を考えている人の存在への気づきを促し、寄り添いや見守りなど、自殺対策における市民一人ひとりの役割や意識が共有されるよう、教育活動や広報等を通じた啓発活動を行なっていくことが求められています。

また、地域ネットワークを強化して相談体制を整えても、市民が相談窓口や相談機関を知らなければ適切な支援につなげることはできません。市民との様々な接点を活かして相談機関等に関する情報を提供します。

■取り組むこと

施策	内容
相談窓口や自殺対策の周知	市民との様々な接点を活かし、こころの健康づくりの正しい知識やストレス対処法、様々な相談窓口や相談事業等について、リーフレット等の作成・配布を通じて普及啓発を行います。
自殺予防週間と自殺対策強化月間の普及啓発の実施	年間を通じて自殺対策に関する普及啓発を実施するとともに、「自殺予防週間（9月10日～16日）」、「いのちの日（12月1日）」、「自殺対策強化月間（3月）」に重点的に取り組みます。
市民向けの講演会やイベントの開催	自殺の原因は、単に精神的な問題だけでなく、医療、保健、生活、教育、労働など様々な問題が重なって起きます。それらに関連するテーマについて、講演会やイベントなどを開催し自殺予防の普及啓発を図ります。
各種メディア媒体を活用した啓発活動	講演会やイベントに来られない市民の方へも、こころの健康づくりや相談場所などの情報提供ができるよう、ホームページや広報紙、各行政機関・窓口等にポスターを掲示するなど情報提供を図ります。

(2)自殺対策を支える人材の育成

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対しての早期の「気づき」は、自殺対策を進める上で重要であることから、「気づき」のための人材育成は急務であると言えます。市民一人ひとりが、身近な人の自殺企図のリスクに気づき、声掛けや見守りなどの必要な対応を適切に行うことができるよう、ゲートキーパーの普及啓発と養成を図ります。

自殺対策に直接関わる人材の養成はもとより、生きることへの包括的な支援に係わる様々な分野の関係者だけでなく、市民を自殺対策に関わる人材として研修等を実施し、地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を育成します。

※ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

■取り組むこと

施策	内容
ゲートキーパーの養成	課題を抱えた市民と接する可能性の高い職員が、自殺リスクに気づき早期に支援できるよう研修を実施します。また、市民一人ひとりが、身近な人の自殺リスクに気づき、声掛けや見守りなどの必要な対応を適切に行うことができるよう、ゲートキーパー養成と普及啓発を図ります。
こころの健康づくりや自殺対策研修等への参加推進	様々な職種に対し、こころの健康や精神疾患への理解をはじめ、自殺の未然防止に向けた研修会への参加を推進します。 保健、介護、生活、子育て等に関する支援機関の支援者に対し、研修会等の参加を促し地域支援力の向上と連携強化を充実させます。

(3) 生きることの促進要因への支援

自殺に追い込まれるリスクが高まるのは、「生きることの促進要因」よりも、「生きることの阻害要因」が上回ったときです。そのため、「生きることの阻害要因」の減少と合わせて、「生きる動機」とも言える「生きることの促進要因」を増やす取り組みを実施し、自殺リスクを低下させる必要があります。本市においても自殺対策と関連の深い様々な分野における取組を幅広く推進します。

■取り組むこと

施策	内容
相談体制の充実強化	<p>悩みを抱えている方に広く相談の機会を提供するため、市の相談窓口の周知に加え、保健所や精神保健福祉センターによる電話相談や面接相談の機会を提供します。</p> <p>また、依存症（アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット等）やひきこもり等、様々な問題を抱えた当事者・家族に対し、精神保健福祉センターや保健所等の専門機関と連携し、相談体制の充実を図ります。</p>
居場所づくり	<p>生きづらさを抱えた人や高齢者、自己肯定感が低い若者など、孤立のリスクを抱える恐れのある人が、孤立する前に地域とのつながりや支援とのつながりを持てるよう、地域で活動する団体や社会福祉法人、NPO法人等との連携を図りながら、孤立を防ぐための居場所づくりを推進します。</p>
自殺未遂者への支援	<p>救急病院や精神科などの医療機関と連携を図り、自殺未遂者への支援を行います。</p> <p>また、地域の医療機関を受診する患者の中には、自傷行為や自殺のリスクにつながる問題を抱えているケースも想定されているため、医師会等との更なる連携を図ります。</p>
遺された人への支援	<p>県内の自死遺族会や各種相談先の情報、相談会の開催等、自殺対策の情報をホームページや広報紙等に掲載することで、自死遺族への情報周知を進めます。</p>

(4)地域におけるネットワークの強化

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を実現するためには、行政だけでなく、関係団体・民間団体・企業・地域・市民一人ひとりなどが連携・協働して自殺対策を総合的に推進することが大切です。

そのためには、自殺対策の考え方を共有しそれぞれが果たすべき役割を明確にした上で、地域に展開される各種相談窓口や支援機関等のネットワークとの連携強化を図り、自殺企図のハイリスク者に対し、包括的な解決に取り組む支援体制づくりを推進します。

■取り組むこと

施策	内容
地域におけるネットワークの強化	市長を中心とした、市役所内各分野の部署が連携する自殺対策推進本部において、総合的かつ効果的な対策を推進します。また、自殺対策推進庁内連絡会及び関係機関で構成する健康づくり推進協議会を通じて、関係機関との連携を強化し、地域全体での取り組みを推進します。
特定の問題に関する連携・ネットワークの強化	自殺対策と生活困窮者に対する各種事業との連携を強化し、自殺リスクの高い人を関係機関が連携して支援できるよう、情報共有のためのツールの開発・活用など、課題を抱えた市民に対して支援を行う基盤を整えます。 リスクの高いうつやアルコール依存症、統合失調症などの精神疾患の方を、専門機関につないだり、かかりつけ医から専門医療機関につなぐことで、早期治療に結びつけるよう連携に努めます。

(5)児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

自殺対策は社会全体で総合的に取り組んでいく必要があること、困難やストレスとの直面はどのライフステージでも起こり得ること、正しい知識を早く身につけることでその人の自殺のリスクをより低下させることができることなどから、児童・生徒に対する正しい知識の普及啓発は大切です。

また、児童・生徒においては、命や暮らしの危機に直面した時、大人に対して助けの声をあげられることは、自殺リスクを大きく減らすことにつながると考えられるため、悩みの相談や問題解決に活用する「SOS の出し方に関する教育」を推進します。

■取り組むこと

施策	内容
SOSの出し方に関する教育の推進	<p>小中学校において、授業の一環として、SOSの出し方に関する教育を推進します。</p> <p>保護者や児童・生徒に関わる地域の支援者に対し、児童・生徒が出したSOSの受け手となれるよう「SOSの出し方に関する教育」の取り組みについて情報発信を行います。</p> <p>教育活動全体における「生命を尊重する教育」、「心身の健康を育む教育」、「温かい人間関係を築く教育」の充実と、自殺予防教育（こころの健康）との連動を図り、必要な時にSOSを出せる力を養います。</p>
教職員等のゲートキーパー養成講座の受講勧奨	<p>子どもが出したSOSへの気づきを高め適切に対応できるよう、教職員の資質向上を図ります。自殺の未然防止に向けた研修会や、ゲートキーパー養成講座への参加を促します。</p>

6. 重点施策

(1) 無職者・失業者・生活困窮者対策の推進

生活困窮者はその背景として、精神疾患、知的障がい、発達障がい、虐待、介護、多重債務、労働など多様な問題を複合的に抱えることが多く、経済的な困窮にとどまらず、社会的に孤立しやすく自殺リスクの高い傾向があります。様々な背景を抱える生活困窮者は、自殺リスクの高い人たちであることを認識した上で、実施する支援対策が包括的な生きる支援となり得ます。

生活困窮者、生活困窮に至る可能性がある者が自殺に至らないように、生活困窮者自立支援担当部局と連携し、生活困窮者自立支援制度の自立支援相談支援等と連動させた対策を推進します。

■取り組むこと

施策	内容
相談支援、人材育成の推進	生活困窮者自立支援制度ならびに生活保護制度に基づく各種の取り組みと、自殺対策との連携を強化することにより生活苦からの自殺リスクの高い人に対し包括的な支援を提供するとともに、支援を担う人材を育成します。
「生きることの包括的な支援」を強化	自殺リスクを抱え込んでいる人を早い段階で発見するとともに、様々な接点を構築・活用することで、問題が深刻化する前の段階で支援につなげる方策を実施します。 支援を提供する行政の側から働きかけを積極的に行い、支援につなぐための体制を整えます。
関係機関と連携・協働する基盤の整備	他分野の関係機関が連携し、包括的な支援を推進するための基盤である自殺対策推進庁内連絡会を整備するとともに、そうした取り組みの推進にあたって必要となるツールの開発や活用を進めます。

(2)高齢者対策の推進

高齢者は、失業や定年による退職や配偶者の死亡などが、時に生きがいの喪失につながることから、自殺リスクを高める可能性が指摘されています。高齢者は、閉じこもりや抑うつ状態になりやすく、孤立・孤独に陥りやすいことから、高齢者特有の課題を踏まえつつ、多様な背景や価値観に対応した支援・働きかけが必要になります。

高齢者本人のみならず、高齢者を支える家族や介護者等の支援者に対する支援も含めた、地域包括ケアシステムと連動した事業の展開を図ることや、高齢者の孤立や孤独を防ぐための社会参加の強化等といったソーシャルキャピタルの醸成を促進する必要があります。

■取り組むこと

施 策	内 容
相談・支援先情報の周知	<p>高齢者とその支援者に対して、高齢者向けの様々な相談・支援機関に関する情報周知を図るため、相談窓口等の掲載された啓発リーフレットを配布するなどの取り組みを推進します。</p>
支援者の「気づき」を高める人材育成	<p>高齢者の日常生活を支援する人が、日々の支援を通じて自殺のリスクに早期に気づき、必要な支援へつなぐといった対応ができるよう、地域包括支援センター等の支援者を対象としたゲートキーパー研修の実施や受講の推奨を行います。</p>
高齢者の生きがいつくり	<p>地域におけるイベント等の開催や高齢者クラブ活動の支援を通じて、高齢者が地域とつながることのできる機会を増やすことにより、いきいきと暮らせる地域づくりを進めます。</p> <p>地域の関係団体や元気な高齢者の能力を活用し、ひとり暮らし高齢者等を地域社会全体で見守る環境を醸成します。</p> <p>介護予防のためのシルバーリハビリ体操等を通じて、高齢者の健康づくり・社会参加を促します。</p>
介護者（支援者）への支援	<p>介護に関する様々な問題についての相談を受けることで、高齢者の介護をする家族の負担軽減を図ります。また、介護者同士が介護にまつわる悩みや問題について、自由に話し相談できるよう介護者同士の交流の場を設けます。</p> <p>認知症の人とその家族を支援するために、「認知症キャラバンメイト」により地域に認知症サポーターを養成し、認知症介護に関する負担の軽減を図ります。</p>

(3)子ども・若者対策の推進

自殺の背景とされる様々な問題（経済・生活問題や勤務問題、家族関係の不和、心身面での不調など）は人生の中で直面し得る危機です。そうした問題への対処方法や支援先に関する情報を早い時期から身につけてもらうことは、その子の現在における自殺予防につながるだけでなく、将来の自殺リスクの低減につながり得ると考えます。

保護者や地域の関係者等と連携し、児童・生徒に対するSOSの出し方に関する教育を取り組むとともに、児童・生徒や保護者等が抱え込みがちな自殺リスクの早期発見に努め、包括的な支援をする必要があります。

*ここでいう「子ども・若者」は、児童・生徒・学生、10歳代から30歳代の有職者と無職者、非正規雇用者が対象です。

■取り組むこと

施策	内容
子ども・若者向けの相談支援の推進	<p>子ども・若者が様々な困難やストレスに直面した際に、一人で抱え込むことなく、地域の大人や学校関係者等へ気軽に相談できるよう、スクールカウンセラーの配置や社会福祉等の専門性を有するスクールソーシャルワーカー派遣の活用、いじめ解消サポーター派遣要請などによる相談体制を強化するとともに、相談先情報の周知を強化します。</p> <p>ひきこもり問題を抱えた当事者・家族に対して、ひきこもり相談支援センターや地域若者サポートステーション等と連携し支援します。</p>
児童・生徒のSOSの出し方に関する教育の推進	<p>児童・生徒が、社会において今後様々な困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができるよう、小・中・義務教育学校でSOSの出し方に関する教育を実施します。</p>
児童・生徒の健全育成に資する取り組みの推進	<p>児童・生徒と日頃から接する機会のある地域の関係者に対し、SOSの出し方に関する教育の内容を含んだ研修等の受講を促すことで、早期に支援へつながれる体制づくりを進めます。</p> <p>児童・生徒が保護者や地域関係機関と連携して、規範意識の高揚や公共マナーの向上に向けた取り組みを推進します。</p> <p>青少年のSNS利用環境を整備するため、メディア教育指導員等を活用し、SNSの特性を学ぶ機会を提供します。</p>

7. 計画の目標値

基本理念を「誰も自殺に追い込まれることのないさくらがわの実現」とする本計画は、「自殺者ゼロ」が最終的な目標です。

また、自殺総合対策大綱では、当面の目標として、自殺者を「先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成 38 年（令和 8 年）までに、自殺死亡数を 27 年と比べて 30%以上減少させることとする」としています。大綱が示すこの指針を踏まえ、本市計画の最終年度である令和 6 年の目標値（当面の目標値）として、以下の通り設定します。

■ 最終目標値：自殺者ゼロ

■ 当面の目標値：令和 6 年の自殺死亡率 18.0

※年ごとの自殺者数の変化が大きいため、平成 27 年の自殺死亡率として前後の年も含めた移動平均値（23.8）を採用します。これを、令和 8 年に 30%減である 16.7 とするための計画最終年度である令和 6 年の数値は 18.0 となります。

付録

1. 桜川市健康づくり推進協議会規則

平成17年10月1日

規則第93号

(設置)

第1条 行政と市民その他関係団体が連携を図りながら、市民の保健に関する取組みについて協議し、市民の健康の保持増進に寄与するため、桜川市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康づくりの計画に関すること。
- (2) 健康づくりの知識の普及と啓発に関すること。
- (3) 健康づくりの実施・評価に関すること。
- (4) その他健康づくり推進に必要な事項

(組織)

第3条 協議会の委員は、次に掲げる者20人以内をもって構成し、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 保健医療関係団体の代表者
- (3) 健康保険団体の代表者
- (4) 教育関係団体の代表者
- (5) 市民団体の代表者
- (6) その他健康づくりの推進に必要と認めるもの

2 会長は、市長をもってあてる。

3 副会長は、委員の中から会長が指名する。

(任期)

第4条 委員の任期を2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、委嘱されたときの機関及び団体の構成員でなくなったときは委員の資格を失う。

(協議会)

第5条 協議会は、会長が必要に応じて招集し、会議の議長となる。

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

3 会長及び副会長ともに事故があるときは、会長のあらかじめ指定する委員がその職務を代理する。

(幹事会)

第6条 協議会の所掌事務を補佐するため、幹事会を置き、幹事会は会長の命を受けた事項について協議する。

2 幹事会は、幹事長及び幹事をもって構成し、幹事長は担当課長をあて、幹事は関係部課長をもってあてる。

3 幹事会は、必要に応じて幹事長が招集し、会議の議長となる。

4 幹事長は、必要に応じ幹事以外の職員又は関係者を当該幹事会に出席させ、又は参画させることができる。

(事務局)

第7条 協議会の庶務は、健康推進課で処理する。

(その他)

第8条 この規則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。

附 則

この規則は、平成17年10月1日から施行する。

2. 桜川市健康づくり推進協議会 委員名簿

区分	役職	氏名（H30 年度）	氏名（R1 年度）
会長	市長	大塚 秀喜	大塚 秀喜
委員	文教厚生常任委員会委員長	鈴木 裕一	谷田部 由則
	国民健康保険運営協議会長	市村 香	大山 和則
	筑西保健所長	入江 ふじこ	本多 めぐみ
	真壁医師会桜川支部長	仁保 文平	仁保 文平
	県西総合病院長	中原 智子	-
	さくらがわ地域医療センター病院長	小野 隆房	小野 隆房
	歯科医師会長	仁平 哲夫	仁平 哲夫
	薬剤師会長	藤井 宗一	藤井 宗一
	校長会長	大場 実	稲川 善成
	区長会長	高橋 達也	高橋 達也
	民生委員児童委員協議会長	小河原 武	田口 保
	体育協会長	金子 元則	金子 元則
	桜川市 PTA 連絡協議会代表（女性ネットワーク委員会）	宮崎 智美	関 光代
	健康推進員会長	岩渕 裕子	岩渕 裕子
	食生活改善推進員協議会長	藤野 英子	藤野 英子
	歯科衛生士	堀 浩智	堀 浩智
学校栄養教諭	大和田 紗	大和田 紗	

幹事会	保健福祉部長	上野 荘司	原 広子
	社会福祉課長	尾見 敦子	尾見 敦子
	児童福祉課長	太田 昇子	萩原 英雄
	高齢福祉課長	原 広子	太田 昇子
	学校教育課長	栗林 浩	栗林 浩
	農林課長	石川 幹夫	秋山 豊
	健康推進課長（幹事長）	広瀬 智美	広瀬 智美

事務局	健康づくりグループ長	斉藤 育子
	副主査	廣澤 裕美
	主 幹	藤田 輝恵
	主 任	藤田 真那美
	主 事	内田 莉聡
	母子グループ長	上野 由美子
	副主査	大山 幸江
	主 任	安田 美佳子
	主 事	勝田 絢香
	主 事	森 美奈子

3. 策定の経過

年月日	事項	内容
平成30年 8月23日	第1回桜川市健康づくり推進協議会	(1) 平成29年度健康づくり事業報告について (2) 平成30年度健康づくり事業計画について (3) 健康づくり標語コンテスト優秀作品の選考について (4) 第2次桜川市きらり健康プラン策定について
平成30年 10月	市民アンケート調査	20歳以上の市民及び市内の小学5年生・中学2年生に対し、心身の健康意識について調査を実施しました。
平成31年 2月21日	第2回桜川市健康づくり推進協議会	(1) 第2次桜川市きらり健康プラン策定のためのアンケート調査報告について (2) 第2次桜川市きらり健康プラン骨子案について
令和元年 11月14日	第3回桜川市健康づくり推進協議会	(1) 平成30年度事業報告及び令和元年度事業計画について (2) 第2次桜川市きらり健康プラン（素案）について
令和元年 12月5日～ 令和2年1月6日	パブリックコメント	素案の公表
令和2年 1月23日	第4回桜川市健康づくり推進協議会	(1) パブリックコメントの実施結果及び第2次桜川市きらり健康プラン（案）について (2) 今後のスケジュール及びプラン運用による健康づくり事業の推進について

4. アンケート調査結果

(1) アンケートの概要

	健康づくり市民アンケート	小学生アンケート	中学生アンケート
調査対象者	市内在住の20歳以上の方から 無作為に抽出	市内の小学5年生 (義務教育学校5年生を含む)	市内の中学2年生 (義務教育学校8年生を含む)
調査期間	平成30年10月5日(金) ～ 10月24日(水)	平成30年10月	
調査方法	郵送配布・郵送回収	各学校へ依頼	
配布数	2,500	344	385
回収数	853	338	371
回収率	34.1%	98.3%	96.4%
有効回収数	853	336	369
有効回収率	34.1%	97.7%	95.8%

(2) アンケート結果集計表

※以下の表では、小数点以下第2位を四捨五入しているため、割合の合計が100.0%にならない場合があります。

■市民

① あなたのことについて

問1 性別をおたずねします。

	人数(人)	割合(%)
1. 男性	395	46.3
2. 女性	452	53.0
無回答	6	0.7
合計	853	100.0

問2 年齢をおたずねします。

	人数(人)	割合(%)
1. 20～29歳	61	7.2
2. 30～39歳	86	10.1
3. 40～49歳	102	12.0
4. 50～59歳	142	16.6
5. 60～64歳	116	13.6
6. 65～69歳	93	10.9
7. 70～79歳	138	16.2
8. 80歳以上	103	12.1
無回答	12	1.4
合計	853	100.0

問3 家族構成（世帯）をおたずねします。

	人数（人）	割合（%）
1. 単身世帯（一人暮らし）	52	6.1
2. 一世代世帯（夫婦のみ、または兄弟姉妹のみ）	199	23.3
3. 二世代世帯（親、子で暮らしている世帯）	369	43.3
4. 三世代世帯（親、子、孫で暮らしている世帯）	202	23.7
5. その他	21	2.5
無回答	10	1.2
合計	853	100.0

問4 お住まいの地域をおたずねします。

	人数（人）	割合（%）
1. 岩瀬地区	381	44.7
2. 大和地区	151	17.7
3. 真壁地区	311	36.5
無回答	10	1.2
合計	853	100.0

問5 職業をおたずねします。

	人数（人）	割合（%）
1. 勤め人（会社員、公務員、教員など）	288	33.8
2. 自営業（商店、工場など）	72	8.4
3. 農業	52	6.1
4. パート・アルバイト	95	11.1
5. 主婦	112	13.1
6. 学生	14	1.6
7. 無職	209	24.5
無回答	11	1.3
合計	853	100.0

問6 健康保険の種類をおたずねします。

	人数（人）	割合（%）
1. 国民健康保険	320	37.5
2. 後期高齢者医療保険	144	16.9
3. その他の社会保険	364	42.7
無回答	25	2.9
合計	853	100.0

② 健康状態や健康管理について

問 7 あなたは自分の健康について、関心がありますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 大いに関心がある	518	60.7
2. 少し関心がある	264	30.9
3. あまり関心がない	49	5.7
4. ほとんど関心がない	13	1.5
無回答	9	1.1
合計	853	100.0

問 8 あなたのここ1か月間の健康状態はいかがですか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 健康である	363	42.6
2. 概ね健康である	333	39.0
3. あまり健康ではない	111	13.0
4. 健康ではない	29	3.4
無回答	17	2.0
合計	853	100.0

問 9 かかりつけの医師・歯科医師(医療機関)・薬剤師(薬局)はいますか。(あてはまるもの1つに○)

【医師(医療機関)】

	人数(人)	割合(%)
1. いる	579	67.9
2. いない	246	28.8
無回答	28	3.3
合計	853	100.0

【歯科医師(医療機関)】

	人数(人)	割合(%)
1. いる	616	72.2
2. いない	152	17.8
無回答	85	10.0
合計	853	100.0

【薬剤師(薬局)】

	人数(人)	割合(%)
1. いる	349	40.9
2. いない	378	44.3
無回答	126	14.8
合計	853	100.0

問 10 休日・夜間の救急医療について、次のうち知っているものはありますか。（あてはまるものすべてに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 茨城子ども救急電話相談	123	14.4
2. 茨城県救急医療情報コントロールセンター	86	10.1
3. 休日当番医診療	556	65.2
無回答	250	29.3
回答者数	853	

問 11 身長・体重を教えてください。

	人数（人）	割合（%）
1. 低体重	57	6.7
2. 標準体重	574	67.3
3. 肥満	188	22.0
無回答	34	4.0
合計	853	100.0

問 12 あなたは、自分の体型をどう思いますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 太っている	163	19.1
2. 少し太っている	270	31.7
3. ふつう（ちょうどよい）	287	33.6
4. 少しやせている	75	8.8
5. やせている	52	6.1
無回答	6	0.7
合計	853	100.0

問 13 自分の適性体重を知っていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 知っている	357	41.9
2. 大体知っている	400	46.9
3. 知らない	76	8.9
無回答	20	2.3
合計	853	100.0

問 14 あなたは、次のことをどの程度知っていますか。（それぞれにあてはまるもの 1 つに○）

【①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）】

	人数（人）	割合（%）
1. 言葉も内容も知っている	548	64.2
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	249	29.2
3. 言葉も内容も知らない	27	3.2
無回答	29	3.4
合計	853	100.0

【②ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】

	人数（人）	割合（%）
1. 言葉も内容も知っている	156	18.3
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	224	26.3
3. 言葉も内容も知らない	429	50.3
無回答	44	5.2
合計	853	100.0

【③健康寿命】

	人数（人）	割合（%）
1. 言葉も内容も知っている	430	50.4
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	295	34.6
3. 言葉も内容も知らない	84	9.8
無回答	44	5.2
合計	853	100.0

問 15 定期的に年 1 回の健康診査（人間ドックを含む）を受けていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 受けている	657	77.0
2. 受けていない	180	21.1
無回答	16	1.9
合計	853	100.0

※問 15 で「1. 受けている」と回答した方

問 15-1 ①～⑦の健診を主にどこで受診していますか。（それぞれにあてはまるもの 1 つに○）

【①健康診査】

	人数（人）	割合（%）
1. 市の健診	213	32.4
2. 職場の健診	250	38.1
3. 人間ドック	113	17.2
4. その他	49	7.5
5. 受けていない	11	1.7
無回答	21	3.2
合計	657	100.0

【②胃がん】

	人数（人）	割合（%）
1. 市の健診	109	16.6
2. 職場の健診	85	12.9
3. 人間ドック	102	15.5
4. その他	61	9.3
5. 受けていない	228	34.7
無回答	72	11.0
合計	657	100.0

【③肺がん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 市の健診	156	23.7
2. 職場の健診	110	16.7
3. 人間ドック	87	13.2
4. その他	30	4.6
5. 受けていない	203	30.9
無回答	71	10.8
合計	657	100.0

【④大腸がん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 市の健診	168	25.6
2. 職場の健診	97	14.8
3. 人間ドック	86	13.1
4. その他	37	5.6
5. 受けていない	204	31.1
無回答	65	9.9
合計	657	100.0

【⑤乳がん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 市の健診	126	36.1
2. 職場の健診	31	8.9
3. 人間ドック	44	12.6
4. その他	28	8.0
5. 受けていない	85	24.4
無回答	35	10.0
合計	349	100.0

【⑥子宮がん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 市の健診	114	32.7
2. 職場の健診	33	9.5
3. 人間ドック	38	10.9
4. その他	40	11.5
5. 受けていない	87	24.9
無回答	37	10.6
合計	349	100.0

【⑦前立腺がん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 市の健診	56	18.3
2. 職場の健診	19	6.2
3. 人間ドック	33	10.8
4. その他	14	4.6
5. 受けていない	126	41.2
無回答	58	19.0
合計	306	100.0

※問 15 で「2. 受けていない」と回答した方

問 15-2 健康診査（人間ドックを含む）を受けない理由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 健康状態に自信があり、必要性を感じない	20	11.1
2. めんどくである	42	23.3
3. 時間がとれない	50	27.8
4. 費用がかかり経済的に負担である	35	19.4
5. 受け方（時間や場所など）がわからない	14	7.8
6. 心配な時は医療機関を受診すればいい	82	45.6
7. 検査に伴う苦痛が不安である	18	10.0
8. がんであると分かるのが怖い	13	7.2
9. 入院・通院していた	20	11.1
10. がん検診そのものを知らない	2	1.1
11. その他	21	11.7
無回答	9	5.0
回答者数	180	

③ 栄養・食生活と歯の健康について

問 16 朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. ほとんど毎日	739	86.6
2. 週 4～5 回	30	3.5
3. 週 2～3 回	21	2.5
4. ほとんど食べない	55	6.4
無回答	8	0.9
合計	853	100.0

問 17 家族や友人と一緒に食べる日は、週に何日ありますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 週に 5 日以上	609	71.4
2. 週に 3～4 日	64	7.5
3. 週に 1～2 日	80	9.4
4. ほとんどない（いつも一人で食べる）	82	9.6
無回答	18	2.1
合計	853	100.0

問 18 あなたはご自分の食生活について、どのように思いますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. たいへん良い	143	16.8
2. どちらかといえば良い	403	47.2
3. 少し問題がある	242	28.4
4. 問題が多い	34	4.0
無回答	31	3.6
合計	853	100.0

※問 18 で「3. 少し問題がある」、「4.問題が多い」と回答した方

問 18-1 どのような問題がありますか。(あてはまるものすべてに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 食事時間が不規則	87	31.5
2. 栄養が偏っている	129	46.7
3. 好き嫌いが多い	39	14.1
4. 過食ぎみ	77	27.9
5. 食が細い (少食ぎみ)	21	7.6
6. 味付けが濃い	71	25.7
7. 間食が多い	73	26.4
8. 外食や弁当・総菜が多い	72	26.1
9. その他	9	3.3
無回答	20	7.2
回答者数	276	

※問 18 で「3. 少し問題がある」、「4.問題が多い」と回答した方

問 18-2 改善したいと思えますか。(あてはまるもの 1 つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 今よりよくしたい	212	76.8
2. 今のままでよい	40	14.5
無回答	24	8.7
合計	276	100.0

問 19 食生活について、次の①～⑩のことを心がけていますか。(それぞれにあてはまるもの 1 つに○)

【① 1 日 3 食食べる】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	689	80.8
2. いいえ	102	12.0
無回答	62	7.3
合計	853	100.0

【② ゆっくりよく噛んで食べる】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	419	49.1
2. いいえ	351	41.1
無回答	83	9.7
合計	853	100.0

【③ 腹八分目に食べる】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	479	56.2
2. いいえ	287	33.6
無回答	87	10.2
合計	853	100.0

【④寝る 2 時間以内は食べない】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	486	57.0
2. いいえ	277	32.5
無回答	90	10.6
合計	853	100.0

【⑤果物を食べる】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	568	66.6
2. いいえ	201	23.6
無回答	84	9.8
合計	853	100.0

【⑥牛乳などの乳製品をとる】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	585	68.6
2. いいえ	181	21.2
無回答	87	10.2
合計	853	100.0

【⑦塩分控えめで薄味にする】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	463	54.3
2. いいえ	299	35.1
無回答	91	10.7
合計	853	100.0

【⑧菓子などの甘いものや甘い飲み物をとりすぎない】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	534	62.6
2. いいえ	231	27.1
無回答	88	10.3
合計	853	100.0

【⑨間食は 1 日 1 回以内に控える】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	456	53.5
2. いいえ	309	36.2
無回答	88	10.3
合計	853	100.0

【⑩脂っこいものを控える】

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	490	57.4
2. いいえ	278	32.6
無回答	85	10.0
合計	853	100.0

問 20 主食・主菜・副菜の 3 つをそろえた食事を 1 日 2 回以上とる日が週に何日ありますか。

(あてはまるもの 1 つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. ほとんど毎日	368	43.1
2. 週 4～5 日	164	19.2
3. 週 2～3 日	211	24.7
4. ほとんどない	84	9.8
無回答	26	3.0
合計	853	100.0

問 21 野菜（漬物は除く）はどのくらいの頻度で食べていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数 (人)	割合 (%)
1. ほとんど毎日	425	49.8
2. 週 4～5 日	170	19.9
3. 週 2～3 日	200	23.4
4. ほとんどない	45	5.3
無回答	13	1.5
合計	853	100.0

問 22 「食育」のことを知っていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数 (人)	割合 (%)
1. 言葉も内容も知っている	365	42.8
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	346	40.6
3. 言葉も内容も知らない	124	14.5
無回答	18	2.1
合計	853	100.0

問 23 「食育」に関心がありますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数 (人)	割合 (%)
1. 関心がある	263	30.8
2. どちらかといえば関心がある	330	38.7
3. どちらかといえば関心がない	157	18.4
4. 関心がない	71	8.3
無回答	32	3.8
合計	853	100.0

問 24 日頃、「食育」を実践していますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数 (人)	割合 (%)
1. 積極的にしている	54	6.3
2. できるだけするようにしている	343	40.2
3. したいと思っているが、していない	134	15.7
4. していない	183	21.5
5. わからない	90	10.6
無回答	49	5.7
合計	853	100.0

※問 24 で「1. 積極的にしている」、[2. できるだけするようにしている」と回答した方

問 24-1 どのようなことを行っていますか？（あてはまるものすべてに○）

	人数（人）	割合（％）
1. 栄養バランスのとれた食事	286	72.0
2. あいさつ（いただきます、ごちそうさま）	205	51.6
3. 食事のマナー	162	40.8
4. 農業体験（家庭菜園などの栽培も含む）	117	29.5
5. 塩分をとり過ぎない	271	68.3
6. 食の安全や食品衛生に配慮	214	53.9
7. 郷土料理や行事食を取り入れている	105	26.4
8. その他	6	1.5
無回答	3	0.8
合計	397	

問 25 「地産地消」という言葉やその内容を知っていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（％）
1. 言葉も内容も知っている	519	60.8
2. 言葉は知っているが内容は知らない	124	14.5
3. 言葉も内容も知らない	173	20.3
無回答	37	4.3
合計	853	100.0

問 26 桜川市産の農産物を購入していますか。またはしたいと思いませんか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（％）
1. よく購入する	326	38.2
2. 購入したいが機会がない	110	12.9
3. あまり購入しない	139	16.3
4. 産地は気にせず購入している	244	28.6
無回答	34	4.0
合計	853	100.0

問 27 食品購入や外食の時、添加物や栄養成分表示を参考にしますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（％）
1. いつも参考にしている	132	15.5
2. 時々参考にする	376	44.1
3. 表示を見たことはあるが参考にはしていない	169	19.8
4. 表示を見たことはあるが読み方がわからない	11	1.3
5. 参考にしたことがない	138	16.2
無回答	27	3.2
合計	853	100.0

問 28 あなたの歯は、現在何本ありますか。

注：親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。親知らずを除くと全部で 28 本が一般的ですが、28 本より多かったり、少なかったりすることもあります。

	人数 (人)	割合 (%)
1. 0本	33	3.9
2. 1本～9本	67	7.9
3. 10本～19本	105	12.3
4. 20本～27本	296	34.7
5. 28本以上	277	32.5
無回答	75	8.8
合計	853	100.0

問 29 なんでもよく噛んで食べることができますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	671	78.7
2. いいえ	162	19.0
無回答	20	2.3
合計	853	100.0

問 30 歯磨きは、1日に何回行っていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 3回以上	237	27.8
2. 2回	406	47.6
3. 1回	188	22.0
4. 歯磨きしない	10	1.2
無回答	12	1.4
合計	853	100.0

問 31 歯間部清掃用器具（デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯と歯の間を清掃するための専用器具）をどのくらいの頻度で使用していますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 毎日	198	23.2
2. 週3～6回	72	8.4
3. 週1～2回	164	19.2
4. 使用していない	392	46.0
無回答	27	3.2
合計	853	100.0

問 32 定期的に年1回以上の歯科健診を受けていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. はい	360	42.2
2. いいえ	423	49.6
3. 治療中	61	7.2
無回答	9	1.1
合計	853	100.0

問 33 定期的に歯石除去などの予防処置を受けていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. はい	311	36.5
2. いいえ	475	55.7
3. 治療中	50	5.9
無回答	17	2.0
合計	853	100.0

問 34 歯を失う原因である「歯周病」を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. はい	704	82.5
2. いいえ	99	11.6
無回答	50	5.9
合計	853	100.0

※問 34 で「1. はい」と回答した方

問 34-1 次の中で、歯周病と関係があることを知っているものがありますか。(あてはまるものすべてに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 糖尿病	371	52.7
2. 早産や低体重児出産	39	5.5
3. 動脈硬化	188	26.7
4. 誤飲性肺炎	137	19.5
5. 骨粗しょう症	164	23.3
6. その他	24	3.4
無回答	189	26.8
合計	704	

問 35 「在宅歯科診療」を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

注：在宅歯科診療とは、身体的・精神的理由で通院による歯科診療が困難な方に対し、歯科医師や歯科衛生士が自宅や福祉施設等に訪問し、歯科診療や専門的口腔ケアを行う制度です。

	人数(人)	割合(%)
1. 言葉も内容も知っている	173	20.3
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	234	27.4
3. 言葉も内容も知らない	349	40.9
無回答	97	11.4
合計	853	100.0

問 36 「8020（ハチマルニイマル）運動」は、80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つ運動、「6424（ロクヨンニイソ）運動」は、64 歳になっても 24 本以上の自分の歯を保つ運動です。あなたは、「8020 運動」と「6424 運動」を知っていますか。（それぞれにあてはまるもの 1 つに○）

【8020（ハチマルニイマル）運動】

	人数（人）	割合（%）
1. 知っている	364	42.7
2. 知らない	433	50.8
無回答	56	6.6
合計	853	100.0

【6424（ロクヨンニイソ）運動】

	人数（人）	割合（%）
1. 知っている	158	18.5
2. 知らない	600	70.3
無回答	95	11.1
合計	853	100.0

④ 運動・身体活動について

問 37 定期的な運動（スポーツを含む）の習慣がありますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. ほぼ毎日	128	15.0
2. 週に 2 回以上	118	13.8
3. 月に数回程度	141	16.5
4. 特に運動はしていない	411	48.2
無回答	55	6.4
合計	853	100.0

※問 37 で「1. ほぼ毎日」～「3.月に数回程度」と回答した方

問 37-1 誰とどのようなかたちでその運動を行っていますか。（それぞれにあてはまるものすべてに○）

【誰と行いましたか】

	人数（人）	割合（%）
1. 1人	218	56.3
2. 配偶者	46	11.9
3. 配偶者以外の家族	17	4.4
4. 友人	79	20.4
5. クラブやサークルの仲間	86	22.2
6. その他	13	3.4
無回答	10	2.6
合計	387	

【どのようなかたちで行いましたか】

	人数 (人)	割合 (%)
1. 地域のサークルや同好会に所属	85	22.0
2. 職場のクラブやサークルに所属	7	1.8
3. 民間のスポーツジムやクラブに所属	23	5.9
4. 個人で自由に活動	226	58.4
5. その他	39	10.1
無回答	34	8.8
合計	387	

※問 37 で「3.特に運動はしていない」と回答した方

問 37-2 運動をしていない理由は、何ですか。(あてはまるものすべてに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 時間がない	186	45.3
2. 必要性を感じない	32	7.8
3. 長続きしない	118	28.7
4. めんどくさい	126	30.7
5. 施設がない	59	14.4
6. 仲間がない	48	11.7
7. 指導者がいない	13	3.2
8. 家族や周囲の目が気になる	25	6.1
9. 身体的理由でできない	39	9.5
10. 体調が悪い	29	7.1
11. 仕事で動いているから	116	28.2
12. その他	15	3.6
無回答	9	2.2
合計	411	

問 38 ご自分の運動量についてどう思いますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 十分足りている	73	8.6
2. どちらかと言えば足りている	137	16.1
3. どちらかと言えば不足している	317	37.2
4. 不足している	285	33.4
無回答	41	4.8
合計	853	100.0

問 39 ふだん、なるべく歩くように心がけていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 心がけている	312	36.6
2. 少し心がけている	343	40.2
3. 特に、心がけていない	169	19.8
無回答	29	3.4
合計	853	100.0

問 40 いばらきヘルスロードを知っていますか。また歩いたことがありますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 知っていて、歩いたことがある	26	3.0
2. 知っているが、歩いたことはない	101	11.8
3. 知らない	690	80.9
無回答	36	4.2
合計	853	100.0

問 41 買い物や散歩等を含めて、自分から積極的に外出を心がけていますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 心がけている	351	41.1
2. 少し心がけている	284	33.3
3. 特に、心がけていない	185	21.7
無回答	33	3.9
合計	853	100.0

⑤ 休養とこころの健康について

問 42 この 1 か月の間に、ストレス（不安・悩み・イライラ）を感じたことがありますか。（あてはまるもの 1 つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. いつも感じている	202	23.7
2. 時々感じている	344	40.3
3. あまり感じていない	175	20.5
4. ほとんど感じていない	91	10.7
無回答	41	4.8
合計	853	100.0

※問 42 で「1.いつも感じている」、「2.時々感じている」と回答した方

問 42-1 ストレスの原因は、何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 仕事のこと	266	48.7
2. 家庭のこと	222	40.7
3. 人間関係のこと	155	28.4
4. 学校のこと	16	2.9
5. 将来のこと	136	24.9
6. 恋愛のこと	14	2.6
7. 健康のこと	180	33.0
8. 経済的なこと	142	26.0
9. その他	17	3.1
無回答	7	1.3
合計	546	

問 43 心身の疲労回復やリフレッシュのためのストレス解消法を持っていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 持っている	436	51.1
2. 持っていない	339	39.7
無回答	78	9.1
合計	853	100.0

問 44 悩み事や心配事があるとき、誰かに相談しますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 相談する	524	61.4
2. 相談しない	285	33.4
無回答	44	5.2
合計	853	100.0

※問 44 で「1.相談する」と回答した方

問 44-1 それは誰ですか。(あてはまるものすべてに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 家族	416	79.4
2. 親戚	71	13.5
3. 友人・知人	246	46.9
4. 職場内の同僚	95	18.1
5. 市役所	6	1.1
6. 公的機関の相談員(専用電話相談等)	7	1.3
7. 民間の相談員	4	0.8
8. 医療機関	34	6.5
9. その他	3	0.6
無回答	1	0.2
合計	524	

※問 44 で「2.相談しない」と回答した方

問 44-2 相談しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 相談したいが、できる相手がいない	74	26.0
2. だれかに弱音を吐くべきではない	60	21.1
3. だれにも迷惑をかけたくない	129	45.3
4. 相談先を知らない	24	8.4
5. その他	33	11.6
無回答	25	8.8
合計	285	

問 45 普段、睡眠で休養が十分に取れていますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 十分取れている	232	27.2
2. おおむね取れている	398	46.7
3. あまり取れていない	167	19.6
4. 取れていない	31	3.6
無回答	25	2.9
合計	853	100.0

問 46 ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 4時間未満	22	2.6
2. 4時間以上5時間未満	102	12.0
3. 5時間以上6時間未満	197	23.1
4. 6時間以上7時間未満	301	35.3
5. 7時間以上8時間未満	140	16.4
6. 8時間以上	62	7.3
無回答	29	3.4
合計	853	100.0

問 47 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 何も利用しない	617	72.3
2. 精神安定剤・睡眠導入剤	72	8.4
3. アルコール	83	9.7
4. アロマオイルなどの香料	4	0.5
5. その他	24	2.8
無回答	53	6.2
合計	853	100.0

問 48 「うつ病のサイン」を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

注：うつ病のサイン ○自分で感じる症状 気分が沈む、悲しい、イライラする、集中力がない、物事を悪い方へ考える、決断できないなど ○周りから見てわかる症状 表情が暗い、涙もろくなった、落ち着きがない、飲酒量が増える、遅刻・欠勤が増えるなど ○身体に出る症状 眠れない、食欲がない、疲れやすい、下痢や便秘が続く、身体がだるい、頭痛、肩こりなど

	人数(人)	割合(%)
1. 知っている	434	50.9
2. 知らない	364	42.7
無回答	55	6.4
合計	853	100.0

問 49 もし、ご家族や親しい友人など身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたとき、精神科などの医療機関や公的相談機関へ相談することを勧めますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 勧める	493	57.8
2. 勧めない	30	3.5
3. わからない	265	31.1
無回答	65	7.6
合計	853	100.0

問 50 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。（あてはまるもの1つに○）

注：ゲートキーパー（命の門番）とは、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受けとめ、適切な支援につなげ見守っていく人のことです。

	人数（人）	割合（%）
1. 言葉も内容も知っている	55	6.4
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	89	10.4
3. 言葉も内容も知らない	664	77.8
無回答	45	5.3
合計	853	100.0

⑥ 飲酒・喫煙について

問 51 お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 毎日	147	17.2
2. 週5～6日	37	4.3
3. 週3～4日	45	5.3
4. 週1～2日	48	5.6
5. 時々、付き合い程度に飲む	151	17.7
6. 飲まない	390	45.7
無回答	35	4.1
合計	853	100.0

※問 51 で「1.毎日」～「5.時々、付き合い程度に飲む」と回答した方

問 51-1 飲むときには、日本酒に換算して、どのくらいの量を飲みますか。

注：日本酒 1 合は、ビール中ビン 1 本（500ml）、焼酎 135ml（20 度）、ウイスキー・ダブル 1 杯（60ml）、ワイン 240ml 程度に相当します。

	人数（人）	割合（%）
1. 1合まで	198	46.3
2. 1合以上2合まで	99	23.1
3. 2合以上3合まで	60	14.0
4. 3合以上	27	6.3
無回答	44	10.3
合計	428	

問 51-2 適度な飲酒量を知っていますか。(あてはまるもの1つに○)

注：適度な飲酒量とは、日本酒で1合程度です。

	人数(人)	割合(%)
1. 知っている	315	73.6
2. 知らない	101	23.6
無回答	12	2.8
合計	428	100.0

問 52 たばこ等(紙巻たばこ、葉巻、パイプ等)を吸いますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 吸っている	124	14.5
2. 以前吸っていたが、やめた	135	15.8
3. 吸わない	553	64.8
無回答	41	4.8
合計	853	100.0

※問 52 で「1.吸っている」と回答した方

【1日の平均本数】

	人数(人)	割合(%)
1. 1～9本	18	14.5
2. 10～19本	44	35.5
3. 20～29本	43	34.7
4. 30本以上	15	12.1
無回答	4	3.2
合計	124	100.0

【喫煙歴】

	人数(人)	割合(%)
1. 9年以下	12	9.7
2. 10年～19年	10	8.1
3. 20年～29年	29	23.4
4. 30年以上	49	39.5
無回答	24	19.4
合計	124	100.0

問 53 加熱式タバコ・電子タバコを吸いますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 吸っている	57	6.7
2. 以前吸っていたが、やめた	35	4.1
3. 吸わない	679	79.6
無回答	82	9.6
合計	853	100.0

※問 52 及び問 53 で「1.吸っている」と回答した方

問 54 たばこ等、加熱式タバコ・電子タバコをやめたいと思いますか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. はい	33	23.6
2. いいえ	36	25.7
無回答	71	50.7
合計	140	100.0

問 55 最近、自分以外の人のたばこの煙を吸うこと(受動喫煙)がありましたか。(あてはまるもの1つに○)

	人数(人)	割合(%)
1. ほとんど毎日あった	104	12.2
2. 時々あった	256	30.0
3. ほとんどなかった	190	22.3
4. なかった	213	25.0
無回答	90	10.6
合計	853	100.0

※問 55 で「1.ほとんど毎日あった」、「2.時々あった」と回答した方

問 55-1 その場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

	人数(人)	割合(%)
1. 家庭	115	31.9
2. 職場・学校	125	34.7
3. 駅・バス停等	16	4.4
4. 公共施設	45	12.5
5. 道路・公園	30	8.3
6. レクリエーション施設等	36	10.0
7. スーパーやデパート等	35	9.7
8. 飲食店等	114	31.7
9. その他	25	6.9
無回答	90	10.
合計	360	

問 56 受動喫煙による健康への影響をどのように考えていますか。(それぞれにあてはまるもの1つに○)

【①肺がん】

	人数(人)	割合(%)
1. かかりやすくなる	648	76.0
2. 喫煙とは関係ない	20	2.3
3. どちらともいえない	73	8.6
無回答	112	13.1
合計	853	100.0

【②肺がん以外のがん】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	328	38.5
2. 喫煙とは関係ない	63	7.4
3. どちらともいえない	278	32.6
無回答	184	21.6
合計	853	100.0

【③虚血性心疾患】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	362	42.4
2. 喫煙とは関係ない	51	6.0
3. どちらともいえない	249	29.2
無回答	191	22.4
合計	853	100.0

【④脳卒中】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	430	50.4
2. 喫煙とは関係ない	44	5.2
3. どちらともいえない	195	22.9
無回答	184	21.6
合計	853	100.0

【⑤呼吸器症状・呼吸機能低下】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	562	65.9
2. 喫煙とは関係ない	18	2.1
3. どちらともいえない	109	12.8
無回答	164	19.2
合計	853	100.0

【⑥歯周病】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	291	34.1
2. 喫煙とは関係ない	103	12.1
3. どちらともいえない	259	30.4
無回答	200	23.4
合計	853	100.0

【⑦低出生体重・胎児発育遅延】

	人数 (人)	割合 (%)
1. かかりやすくなる	461	54.0
2. 喫煙とは関係ない	29	3.4
3. どちらともいえない	166	19.5
無回答	197	23.1
合計	853	100.0

【⑧乳幼児突然死症候群（SIDS）】

	人数（人）	割合（%）
1. かかりやすくなる	387	45.4
2. 喫煙とは関係ない	39	4.6
3. どちらともいえない	216	25.3
無回答	211	24.7
合計	853	100.0

問 57 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（あてはまるもの1つに○）

注：COPDとは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことにより、空気の通り道である気道（気管支）や酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気です。

	人数（人）	割合（%）
1. 言葉も内容も知っている	128	15.0
2. 言葉は知っているが、内容はよくわからない	222	26.0
3. 言葉も内容も知らない	422	49.5
無回答	81	9.5
合計	853	100.0

⑦ 地域とのつながりについて

問 58 あなたは、お住まいの地域の人と話をしたり、交流したりする機会がありますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. よくある	278	32.6
2. ときどきある	308	36.1
3. あまりない	138	16.2
4. ほとんどない	109	12.8
無回答	20	2.3
合計	853	100.0

問 59 あなたは、何か地域にある団体やグループに参加していますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 町内会、女性団体、老人会、子ども会	195	22.9
2. ボランティア活動	30	3.5
3. 趣味のグループ・サークル	91	10.7
4. その他	19	2.2
5. 参加していない	452	53.0
無回答	66	7.7
合計	853	100.0

問 60 あなたは、市や地域の行事（イベント、お祭り等）に参加していますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 良く参加する	88	10.3
2. たまに参加する	349	40.9
3. 参加しない	361	42.3
4. 市や地域の行事があることを知らない	26	3.0
無回答	29	3.4
合計	853	100.0

問 61 地域・職場・学校での人間関係はどうですか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 良い	214	25.1
2. どちらかといえば良い	491	57.6
3. どちらかといえば良くない	71	8.3
4. 良くない	25	2.9
無回答	52	6.1
合計	853	100.0

問 62 いざという時、助け合える環境が身近にありますか。（あてはまるもの1つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. ある	302	35.4
2. どちらかといえばある	377	44.2
3. どちらかといえばない	101	11.8
4. ない	46	5.4
無回答	27	3.2
合計	853	100.0

⑧ その他

問 63 普段、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。（あてはまるもの2つに○）

	人数（人）	割合（%）
1. 市の広報紙	283	33.2
2. 市のホームページ	25	2.9
3. 健康推進課が発行するチラシなど	99	11.6
4. 家族や友人・知人	256	30.0
5. 職場や学校、こども園など	85	10.0
6. 一般のインターネット	214	25.1
7. 新聞・テレビ・雑誌	523	61.3
8. その他	10	1.2
9. 情報は得ていない	70	8.2
無回答	16	1.9
合計	853	

問 64 健康に関して知りたい情報は何か。(あてはまるものすべてに○)

	人数 (人)	割合 (%)
1. 病気 (知識・予防)	333	39.0
2. 体重 (ダイエット等)	215	25.2
3. 栄養・食事	347	40.7
4. 運動	283	33.2
5. 健診	213	25.0
6. 健康づくりの方法	295	34.6
7. その他	17	2.0
無回答	94	11.0
合計	853	

■小学生・中学生アンケート

<あなたのことについておたずねします>

問 1 性別を教えてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 男子	176	52.4	184	49.9
2. 女子	160	47.6	185	50.1
無回答	0	0.0	0	0.0
合計	336	100.0	369	100.0

問 2 (小学生) 身長・体重を教えてください。

	小学生	
	人数 (人)	割合 (%)
1. やせ	17	5.1
2. やせぎみ	101	30.1
3. 正常	152	45.2
4. 肥満ぎみ	23	6.8
5. 肥満	20	6.0
無回答	23	6.8
合計	336	100.0

問 2 (中学生) 身長・体重を教えてください。

	中学生	
	人数 (人)	割合 (%)
1. 低体重	163	44.2
2. 普通体重	173	46.9
3. 肥満	7	1.9
無回答	26	7.0
合計	369	100.0

問 3 あなたは、現在の自分の体型をどう思いますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 太っている	36	10.7	55	14.9
2. 少し太っている	79	23.5	89	24.1
3. ふつう	159	47.3	151	40.9
4. 少しやせている	38	11.3	50	13.6
5. やせている	23	6.8	16	4.3
無回答	1	0.3	8	2.2
合計	336	100.0	369	100.0

問 4 現在お住まいの地域はどちらですか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 岩瀬地区	156	46.4	164	44.4
2. 大和地区	54	16.1	53	14.4
3. 真壁地区	119	35.4	146	39.6
無回答	7	2.1	6	1.6
合計	336	100.0	369	100.0

問 5 あなたは、誰と一緒に住んでいますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。また、一緒に住んでいる家族全員の人数（あなたも含む）も書いてください。

【一緒に住んでいる人】

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 父	280	83.3	318	86.2
2. 母	319	94.9	359	97.3
3. 兄弟姉妹	280	83.3	318	86.2
4. 祖父	133	39.6	134	36.3
5. 祖母	160	47.6	165	44.7
6. その他	40	11.9	16	4.3
無回答	10	3.0	2	0.5
合計	336	100.0	369	100.0

【人数】

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 2人	6	1.8	4	1.1
2. 3人	25	7.4	29	7.9
3. 4人	75	22.3	91	24.7
4. 5人	90	26.8	93	25.2
5. 6人以上	138	41.1	147	39.8
無回答	2	0.6	5	1.4
合計	336	100.0	369	100.0

問 6 あなたは、自分を健康だと思えますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. とても健康	81	24.1	79	21.4
2. 健康な方である	191	56.8	226	61.2
3. あまり健康でない	55	16.4	50	13.6
4. 健康ではない	7	2.1	6	1.6
無回答	2	0.6	8	2.2
合計	336	100.0	369	100.0

問7 あなたは、平日のうち以下のことをどれくらいしていますか。それぞれに○をつけてください。

【①テレビ】

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 1時間	111	33.0	148	40.1
2. 2時間	92	27.4	119	32.2
3. 3時間	45	13.4	33	8.9
4. 3時間以上	63	18.8	35	9.5
5. 見ない	20	6.0	30	8.1
無回答	5	1.5	4	1.1
合計	336	100.0	369	100.0

【②スマホ、タブレット(動画も含む)】

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 1時間	106	31.5	107	29.0
2. 2時間	71	21.1	113	30.6
3. 3時間	29	8.6	46	12.5
4. 3時間以上	38	11.3	74	20.1
5. やらない	82	24.4	25	6.8
無回答	10	3.0	4	1.1
合計	336	100.0	369	100.0

【③ゲーム】

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 1時間	116	34.5	105	28.5
2. 2時間	58	17.3	51	13.8
3. 3時間	24	7.1	15	4.1
4. 3時間以上	34	10.1	35	9.5
5. やらない	99	29.5	157	42.5
無回答	5	1.5	6	1.6
合計	336	100.0	369	100.0

<食生活についてお聞きします>

問8 朝ごはんを食べていますか。1つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 毎日食べる	296	88.1	306	82.9
2. 週に4~5日食べる	21	6.3	27	7.3
3. 週に2~3日食べる	12	3.6	20	5.4
4. ほとんど食べない	4	1.2	15	4.1
無回答	3	0.9	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

※問 8 で「4.ほとんど食べない」と回答した方

問 8-1 朝ごはんを食べない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 食欲がないから	2	50.0	8	53.3
2. 太りたくないから	0	0.0	1	6.7
3. 食べる時間がないから	3	75.0	7	46.7
4. 朝ごはんが用意されていないから	1	25.0	2	13.3
5. その他	1	25.0	1	6.7
無回答	2	50.0	0	0.0
合計	4		15	

問 9 朝ごはんは、誰と食べる日が多いですか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 家族全員	198	58.9	171	46.3
2. 大人のだれか	52	15.5	66	17.9
3. 子どもだけ	50	14.9	72	19.5
4. ひとり	33	9.8	59	16.0
無回答	3	0.9	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 10 朝ごはんは、誰と食べる日が多いですか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 家族全員	78	23.2	46	12.5
2. 大人のだれか	92	27.4	97	26.3
3. 子どもだけ	95	28.3	82	22.2
4. ひとり	65	19.3	140	37.9
無回答	6	1.8	4	1.1
合計	336	100.0	369	100.0

問 11 夜ごはんは、誰と食べる日が多いですか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 家族全員	218	64.9	212	57.5
2. 大人のだれか	93	27.7	112	30.4
3. 子どもだけ	17	5.1	23	6.2
4. ひとり	8	2.4	20	5.4
無回答	0	0.0	2	0.5
合計	336	100.0	369	100.0

問 12 夜ごはんのあとになにか食べていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 毎日食べる	35	10.4	37	10.0
2. 週に4～5日食べる	29	8.6	23	6.2
3. 週に2～3日食べる	94	28.0	131	35.5
4. ほとんど食べない	177	52.7	178	48.2
無回答	1	0.3	0	0.0
合計	336	100.0	369	100.0

問 13 野菜を週に何回食べていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. ほとんど毎日	197	58.6	201	54.5
2. 週4～5日	67	19.9	98	26.6
3. 週に2～3回	51	15.2	55	14.9
4. ほとんど食べない	21	6.3	14	3.8
無回答	0	0.0	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 14 「地産地消」という言葉やその意味を知っていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 言葉も意味も知っている	78	23.2	243	65.9
2. 言葉は知っているが意味は知らない	103	30.7	84	22.8
3. 言葉も意味も知らない	152	45.2	42	11.4
無回答	3	0.9	0	0.0
合計	336	100.0	369	100.0

問 15 日頃、「食育」を実践していますか。1 つに○をつけてください。

注：食育とは、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事をする事、食を通じたコミュニケーションやマナー・あいさつなどの食に関する基礎を身につけ、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりして、健康増進や豊かな人間形成を行うことです。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 積極的にしている	72	21.4	48	13.0
2. できるだけするようにしている	171	50.9	166	45.0
3. したいと思っているがしていない	33	9.8	40	10.8
4. していない	16	4.8	20	5.4
5. わからない	40	11.9	80	21.7
無回答	4	1.2	15	4.1
合計	336	100.0	369	100.0

※問 15 で「1.積極的にしている」、「2.できるだけするようにしている」と回答した方

問 15-1 どのようなことを行っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 栄養を考えて好き嫌いなく食べる	133	54.7	114	53.3
2. あいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)	185	76.1	163	76.2
3. 食事のマナー	147	60.5	136	63.6
4. 農業体験(家庭菜園などでの栽培も含む)	37	15.2	13	6.1
5. 早寝、早起き、朝ごはんの実践	123	50.6	96	44.9
6. よく噛んで食べる	142	58.4	93	43.5
7. 家族といっしょに食事作り	85	35.0	35	16.4
8. その他	2	0.8	0	0.0
無回答	1	0.4	0	0.0
合計	243		214	

<運動についてお聞きします>

問 16 運動は好きですか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. はい	252	75.0	229	62.1
2. いいえ	40	11.9	51	13.8
3. どちらともいえない	43	12.8	88	23.8
無回答	1	0.3	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 17 (小学生)

学校の体育の授業のほかに、部活やスポーツ少年団(野球・サッカーなど)やスポーツ教室(スイミングスクール・テニススクールなど)で運動をしていますか。1 つに○をつけてください。

問 17 (中学生)

学校の体育の授業のほかに、部活やスポーツ教室(スイミングスクール・テニススクールなど)で運動をしていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. ほぼ毎日している	62	18.5	286	77.5
2. 週に2~3日している	92	27.4	18	4.9
3. 週に1日している(小学生)、週1日程度している(中学生)	52	15.5	10	2.7
4. していない	124	36.9	52	14.1
無回答	6	1.8	3	0.8
合計	336	100.0	369	100.0

問 18（小学生のみ）

あなたは、1 週間のうち、何日くらい外で遊びますか。（外でのゲーム機・スマホ遊びは除きます）1 つに○をつけてください。

	小学生	
	人数（人）	割合（%）
1. ほぼ毎日遊んでいる	139	41.4
2. 週 2～3 日遊んでいる	114	33.9
3. 週に 1 日遊んでいる	50	14.9
4. 外で遊ばない	32	9.5
無回答	1	0.3
合計	336	100.0

※問 18 で「1.ほぼ毎日遊んでいる」～「3.週に 1 日遊んでいる」と回答した方

問 18-1（小学生）あなたは、1 日どのくらい遊びますか。

	小学生	
	人数（人）	割合（%）
1. 30 分未満	19	6.3
2. 30 分～1 時間未満	82	27.1
3. 1 時間～2 時間未満	129	41.9
4. 2 時間～3 時間未満	35	11.6
5. 3 時間以上	30	9.9
無回答	10	3.3
合計	303	100.0

<休養・こころの健康についてお聞きます>

問 19（小学生）、問 18（中学生） 学校に行く時は、何時に起きますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. 朝 6 時前	97	28.9	100	27.1
2. 朝 6 時～7 時	224	66.7	240	65.0
3. 朝 7 時～8 時	11	3.3	26	7.0
無回答	4	1.2	3	0.8
合計	336	100.0	369	100.0

問 20（小学生）、問 19（中学生） 学校に行く時は、何時に寝ますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. 夜 9 時前	38	11.3	3	0.8
2. 夜 9 時～10 時	174	51.8	48	13.0
3. 夜 10 時～11 時	95	28.3	164	44.4
4. 夜 11 時～12 時	23	6.8	122	33.1
5. 夜 12 時より後	2	0.6	32	8.7
無回答	4	1.2	0	0.0
合計	336	100.0	369	100.0

問 21（小学生）、問 20（中学生） お休みの日は、何時に寝ますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 夜 9 時前	22	6.5	9	2.4
2. 夜 9 時～10 時	113	33.6	38	10.3
3. 夜 10 時～11 時	127	37.8	124	33.6
4. 夜 11 時～12 時	46	13.7	122	33.1
5. 夜 12 時より後	27	8.0	74	20.1
無回答	1	0.3	2	0.5
合計	336	100.0	369	100.0

問 22（小学生）、問 21（中学生） お休みの日は、何時間寝ますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. 6 時間より少ない	10	3.0	10	2.7
2. 6～7 時間	55	16.4	68	18.4
3. 7～8 時間	92	27.4	108	29.3
4. 8～9 時間	117	34.8	117	31.7
5. 9 時間より多い	58	17.3	66	17.9
無回答	4	1.2	0	0.0
合計	336	100.0	369	100.0

問 23（小学生）、問 22（中学生） この 1 か月、あなたはよく眠れていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. よく眠れている	168	50.0	131	35.5
2. 眠れている	115	34.2	145	39.3
3. あまり眠れていない	45	13.4	82	22.2
4. 眠れていない	6	1.8	10	2.7
無回答	2	0.6	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 24（小学生）、問 23（中学生） 悩み事や心配事がありますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数 (人)	割合 (%)	人数 (人)	割合 (%)
1. いつもある	16	4.8	44	11.9
2. 時々ある	98	29.2	127	34.4
3. あまりない	58	17.3	92	24.9
4. ない	163	48.5	105	28.5
無回答	1	0.3	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 25（小学生）、問 24（中学生）

悩みごとや心配事があるとき、どこに相談しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. お父さん、お母さん	203	60.4	167	45.3
2. きょうだい	56	16.7	44	11.9
3. 友だち（同級生・先輩い輩などを含む）	128	38.1	219	59.3
4. おじいちゃん、おばあちゃん	46	13.7	25	6.8
5. しんせきの人	9	2.7	3	0.8
6. インターネット	8	2.4	15	4.1
7. 学校の先生	71	21.1	40	10.8
8. 塾や習い事の先生	10	3.0	13	3.5
9. 近所の人	7	2.1	0	0.0
10. 子どもホットライン等電話相談	1	0.3	1	0.3
11. 相談しない	74	22.0	94	25.5
12. その他	6	1.8	4	1.1
無回答	21	6.3	5	1.4
合計	336	100.0	369	100.0

問 26（小学生）、問 25（中学生） あなたは、自分のことが好きですか。1つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. とても好き	47	14.0	19	5.1
2. 好き	127	37.8	111	30.1
3. あまり好きではない	129	38.4	189	51.2
4. 嫌い	28	8.3	47	12.7
無回答	5	1.5	3	0.8
合計	336	100.0	369	100.0

<歯の健康についてお聞きします>

問 27（小学生）、問 26（中学生） 歯磨きを1日に、何回していますか。1つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
1. 3回以上	199	59.2	252	68.3
2. 2回	116	34.5	106	28.7
3. 1回	15	4.5	9	2.4
4. 歯磨きしない	2	0.6	1	0.3
無回答	4	1.2	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 28（小学生）、問 27（中学生）

歯をみがくときに糸ようじや歯間ブラシをつかいますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. はい	92	27.4	76	20.6
2. いいえ	235	69.9	292	79.1
無回答	9	2.7	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

<タバコ・お酒についてお聞きします>（小学生）
 <喫煙・飲酒についてお聞きします>（中学生）

問 29（小学生）、問 28（中学生） 家族の中で、タバコを吸っている人はいますか。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. お父さん	130	38.7	155	42.0
2. お母さん	41	12.2	54	14.6
3. その他	42	12.5	34	9.2
4. 吸う人はいない	136	40.5	148	40.1
無回答	6	1.8	7	1.9
合計	336		369	

※問 29 で「1.お父さん」～「3.その他」と回答した方

問 29-1（小学生）、問 28-1（中学生）

タバコを吸っている家族は、あなたがタバコの煙を吸わないように、あなたの前で吸わない、外でタバコを吸うなど（分煙）の工夫をしていますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. はい	107	55.2	125	58.4
2. いいえ	48	24.7	57	26.6
3. わからない	38	19.6	31	14.5
無回答	1	0.5	1	0.5
合計	194	100.0	214	100.0

問 30（小学生）、問 29（中学生） タバコを吸うことについてどう思いますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. 体に悪いと思う	278	82.7%	321	87.0%
2. 多少は体に悪いと思う	42	12.5%	31	8.4%
3. 体に悪いと思わない	3	0.9%	0	0.0%
4. わからない	10	3.0%	13	3.5%
無回答	3	0.9%	4	1.1%
合計	336	100.0	369	100.0

問 31（小学生）、問 30（中学生） 今までにタバコを 1 回でも吸ったことがありますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. はい	6	1.8	0	0.0
2. いいえ	328	97.6	368	99.7
無回答	2	0.6	1	0.3
合計	336	100.0	369	100.0

問 32（小学生）、問 31（中学生） 今までにお酒を 1 回でも飲んだことがありますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. はい	83	24.7	44	11.9
2. いいえ	250	74.4	323	87.5
無回答	3	0.9	2	0.5
合計	336	100.0	369	100.0

<健康管理についてお聞きます>

問 33（小学生）、問 32（中学生） かかりつけのお医者さん（病院）はいますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. いる	221	65.8	230	62.3
2. いない	112	33.3	135	36.6
無回答	3	0.9	4	1.1
合計	336	100.0	369	100.0

問 34（小学生）、問 33（中学生）

かかりつけの歯医者さん（歯科医院）はいますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. いる	237	70.5	231	62.6
2. いない	94	28.0	132	35.8
無回答	5	1.5	6	1.6
合計	336	100.0	369	100.0

問 35（小学生）、問 34（中学生） かかりつけの薬剤師さん（薬局）はいますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. いる	172	51.2	129	35.0
2. いない	160	47.6	236	64.0
無回答	4	1.2	4	1.1
合計	336	100.0	369	100.0

<地域との関わりについてお聞きします>

問 36（小学生）、問 35（中学生） 市や地域のお祭り、行事などに参加していますか。1 つに○をつけてください。

	小学生		中学生	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
1. よく参加する	168	50.0	125	33.9
2. たまに参加する	127	37.8	200	54.2
3. 参加しない	31	9.2	23	6.2
4. わからない	8	2.4	18	4.9
無回答	2	0.6	3	0.8
合計	336	100.0	369	100.0

第2次桜川市 きらり健康プラン

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 2
TEL : 0296-75-3111
FAX : 0296-75-4690