

# 第3次桜川市きらり健康プラン (案)

令和6年 11 月  
桜川市

# 目次

<b>第1部 総論</b> .....	<b>1</b>
第1章 第3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 .....	4
3. 計画の期間 .....	6
4. 計画の策定体制 .....	7
第2章 桜川市の健康に関する状況 .....	8
1. 人口推移 .....	8
2. 平均寿命と平均自立期間 .....	10
3. 疾病及び生活習慣の状況 .....	12
4. 医療費の状況 .....	17
5. 健康診査の状況 .....	18
6. 予防接種の状況 .....	24
7. 母子保健に関する状況 .....	25
8. 自殺の状況 .....	31
9. 第2次計画の達成状況 .....	40
第3章 計画の基本的な考え方 .....	43
1. 計画の基本理念 .....	43
2. 計画の基本目標 .....	43
3. 計画の基本方針 .....	44
4. 施策の体系 .....	45
<b>第2部 各論</b> .....	<b>46</b>
第1章 からだの健康づくり .....	46
第2章 こころの健康づくり .....	58
第3章 食からの健康づくり .....	66
第4章 歯と口腔の健康づくり .....	71
第5章 健康づくりを支える社会環境の整備 .....	75
<b>資料</b> .....	<b>79</b>
1. 目標（成果指標）一覧 .....	79
2. 健康づくりアンケート集計表 .....	84
3. 用語説明 .....	112
4. 桜川市健康づくり推進協議会規則 .....	115
5. 桜川市健康づくり推進協議会 委員名簿 .....	117
6. 策定経過 .....	119

# 第1部 総論

## 第1章 第3次計画策定にあたって

### 1. 計画策定の背景と趣旨

わが国の平均寿命は延伸し、令和5年（2023年）では男性が81.09歳、女性が87.14歳と、世界的にみても長寿の国となっています。一方で、少子高齢化や核家族化が進み、価値観・食生活・生活習慣・就労環境が多様化し、市民生活においては食生活の乱れや、過剰なストレス、運動不足、過度の飲酒などが原因で心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病やがんを患う人の増加が続いています。生活習慣病は死亡数割合の約5割を占め、さらに一般診療医療費の約3割を占めており、医療費の増大、介護や支援が必要な状態の増加が見受けられます。

このようなことから、誰もが長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まっており、個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取り組みをさらに強化していくことが求められています。個人の健康課題が多様化したことを踏まえ、個人の行動と健康状態の改善を促す必要があります。

本市では、平成21年3月に「桜川市健康増進計画」、平成26年3月に「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）」、平成31年3月に「第2次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・母子保健計画）」（以下、「第2次計画」という。）を策定し、市民の健康づくり運動を支援する施策を推進してきました。第2次計画では、「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、一人ひとりの市民と健康に関わる関係機関や団体、行政が一体となって健康づくりへの意識を高め、具体的な活動に取り組んできました。

このたび、第2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3次桜川市きらり健康プラン」（以下、「第3次計画」という。）を策定します。

令和6年度から、国では第五次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が開始されており、これまでの取り組みによって見えてきた課題や今後予想される社会変化等を踏まえた「全ての国民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」が新たなビジョンに示されました。誰もが健康で心豊かな生活を送るために、健全な食生活の実践やそれを支える持続可能な環境づくりを地域ぐるみで推進していくことが重要となっています。

## 【主な近年の健康づくりを取り巻く計画の動き】

### 国の主な動き

#### ○健康日本21（第三次）（令和6年4月～）

国民健康づくり対策として、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して策定されました。あらゆる世代の人が心身ともに質の高い豊かな生活を送ることのできる「健康寿命」を延ばすこと、地域や経済状況の違いによる健康状態の差である「健康格差」の縮小を最終目標として掲げています。

#### 健康日本21（第三次）の基本的な方向

##### ■ビジョン「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」

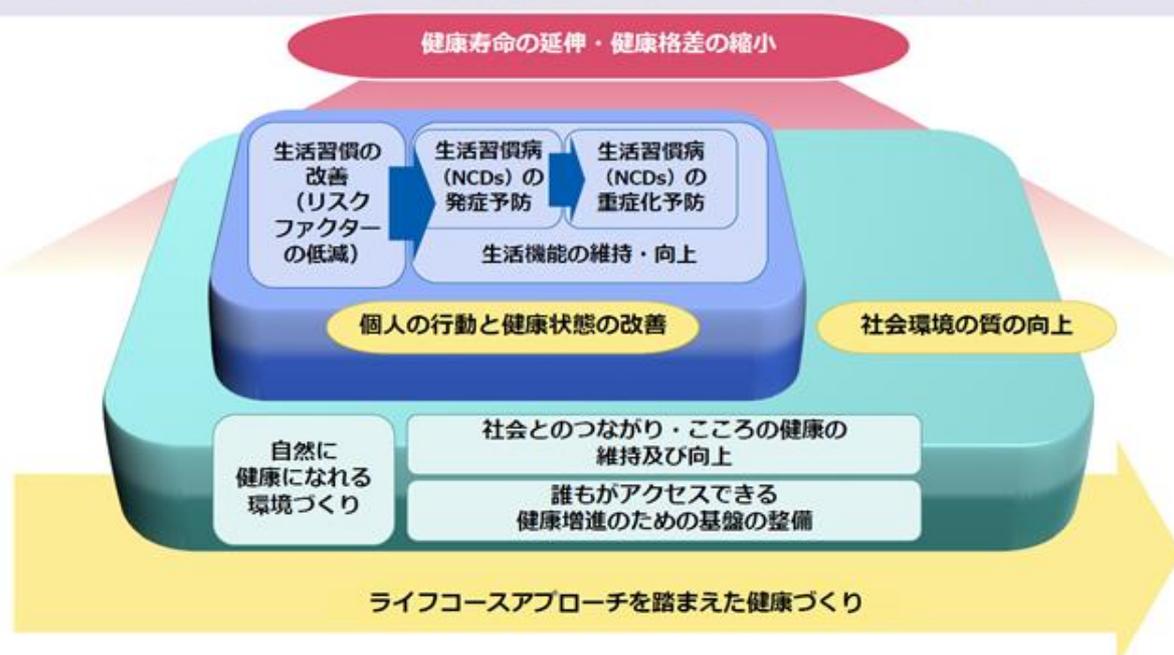
##### ■基本方向

- ・誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）
- ・より実効性をもつ取り組みの推進（Implementation6）

##### ■具体的な内容

- ・多様化する社会での集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援アプローチの実施
- ・様々な担い手（プレーヤー）の有機的な連携や社会環境の整備
- ・ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化などの取り組みを行うことで「well-beingの向上」に資することとなる。

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



資料：厚生労働省

#### ○第4次食育推進基本計画（令和3年3月策定）

「第3次食育推進基本計画」（平成28年3月策定）を踏まえ、新たに「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）」、「持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）」、「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）」を重点事項として掲げています。

## ○健やか親子21（第2次）（平成27年3月策定）

10年後（2024年度）に目指す姿を「全ての子どもが健やかに育つ社会」として、全ての国民が地域や家庭環境等の違いにかかわらず、同じ水準の母子保健サービスが受けられることを目指しています。「切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策」、「学童期・思春期から成人期に向けた保健対策」、「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」を3つの基盤となる課題として設定し、また、「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」と「妊娠期からの児童虐待防止対策」を重点課題としています。

令和5年度以降は、成育医療基本方針に基づく国民運動として位置づけられました。

## ○歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）（令和6年度～）

「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づき、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項を示したもので、令和5年度に全部改正され、「歯・口腔の健康づくりプラン」として、令和4年度から生涯にわたる歯・口腔の健康に関する取り組みを達成していくとともに、歯・口腔に関する健康格差の縮小を目指しています。

## ○自殺総合対策大綱

令和4年10月に新たな「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定しました。自殺者数は減少傾向ではありますが、コロナ禍で女性自殺者数の増加、小中高生は過去最多の水準となるなど、新たな課題も顕在化しており、子ども・若者、女性の自殺対策の強化など総合的な自殺対策の更なる推進を目指すことが示されました。

## 県の主な動き

茨城県では、国の「健康日本21（第三次）」を勘案し「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」を含めた計画として「第4次健康いばらき21プラン」（令和6年度～令和17年度）が策定されました。すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現のため、個人の行動と、健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指すことを掲げています。

## 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」、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」、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「桜川市自殺対策計画」の内容を包括し、市民の健康づくりの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。

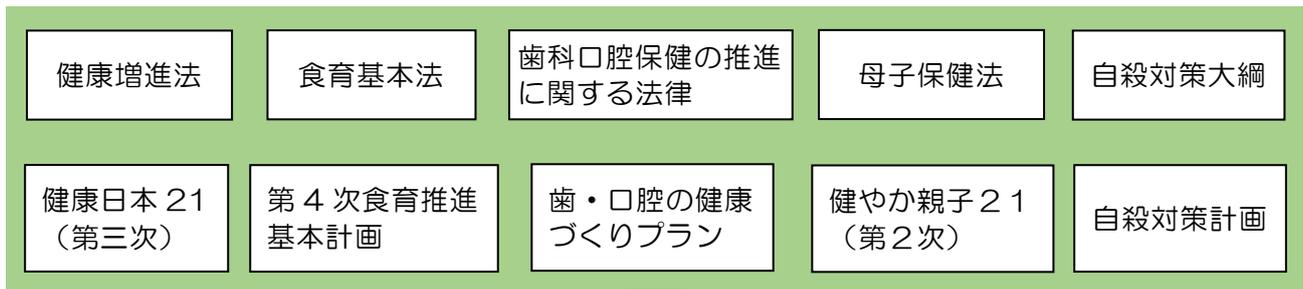
- 国：健康日本21（第三次）
  - 第4次食育推進基本計画
  - 健やか親子21（第2次）
  - 歯・口腔の健康づくりプラン
  - 自殺総合対策大綱
- 県：第4次健康いばらき21プラン
  - 茨城県健康増進計画
  - 茨城県食育推進計画
  - 茨城県歯科保健計画
  - 第2次茨城県自殺対策計画

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、「地域福祉計画」などの保健福祉分野の各種計画との連携を図り、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。

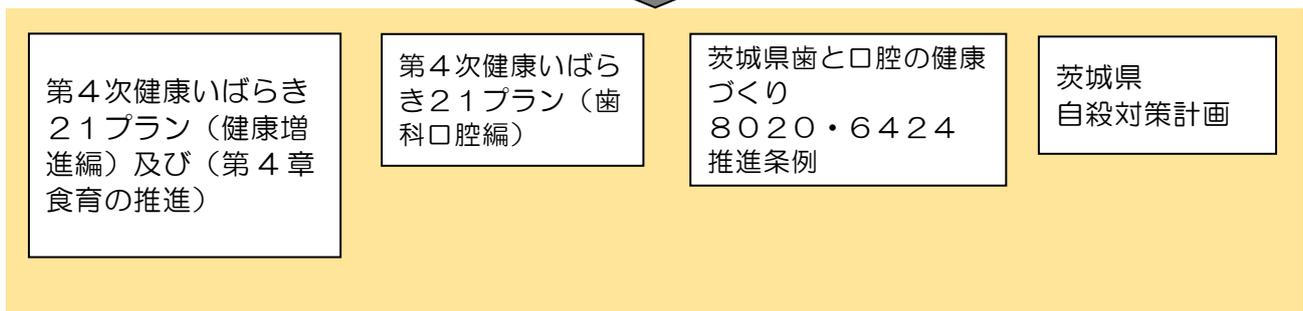
- 上位計画：桜川市第2次総合計画 政策「1 共生 子どもから高齢者まで健康で共生のまちづくり」
- 関連計画：第3期国民健康保険データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画
  - 第3期桜川市子ども・子育て支援事業計画
  - 第3期桜川市地域福祉計画
  - 第9期桜川市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

【計画の位置づけ】

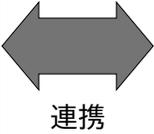
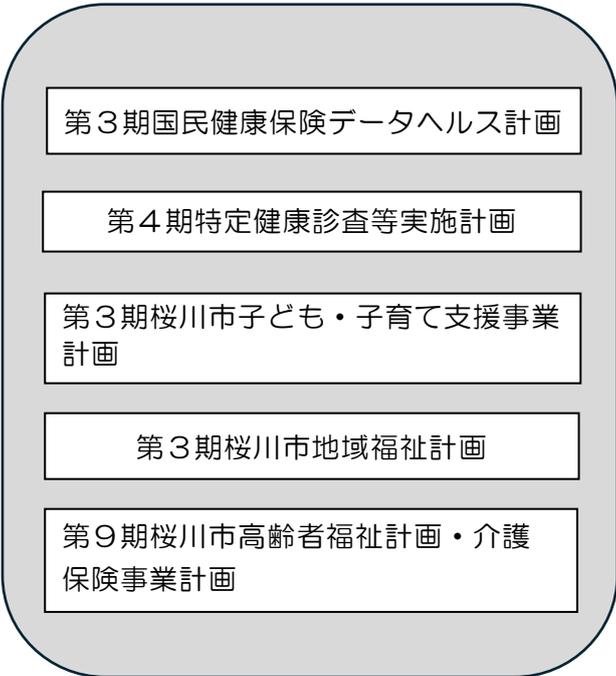
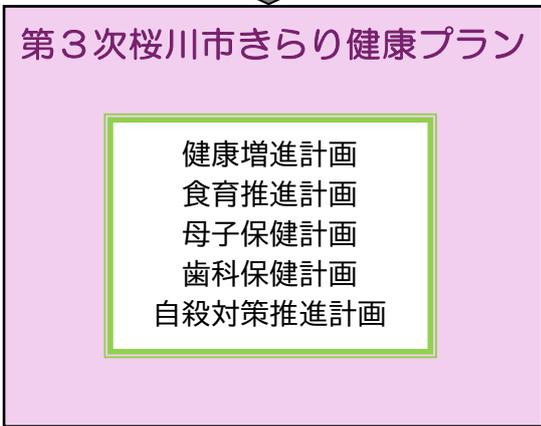
【国】



【県】



桜川市第 2 次総合計画



桜川市第2次総合計画後期基本計画において、市の将来像の実現のための各施策にSDGsの17の目標を紐づけて持続可能なまちづくりを推進しており、本計画は「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」の部門計画であることから、主に以下の目標の実現に向けて取り組みます。



本計画は、一人ひとりの市民と健康に関わる関係機関・団体等と行政が一体となり、共に健康づくりに関する意識の高揚を図るとともに、具体的な実践を促し、自らの健康を自ら守り、市の健康水準を高め、市民の健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図ることを目的とし、桜川市の取り組みの方向を示す計画です。

健康分野ごとに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に一体的に策定します。

### 3. 計画の期間

本計画の計画期間は、令和7年度（2025年度）から令和12年度（2030年度）までの6年間とし、令和12年度に最終評価を行います。

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。

計画	年度	令和2	令和3	令和4	令和5	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11	令和12
		(2020)	(2021)	(2022)	(2023)	(2024)	(2025)	(2026)	(2027)	(2028)	(2029)	(2030)
健康増進計画		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
食育推進計画		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
歯科保健計画		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
母子保健計画		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
自殺対策推進計画		→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
茨城県計画		第3次健康いばらき21プラン					第4次健康いばらき21プラン(R6~R17)					

## 4. 計画の策定体制

### (1)第3次計画策定のためのアンケート調査の実施

第2次計画が令和6年度で終了するにあたり、令和7年度を初年度とする第3次計画を策定するための基礎資料として、市民（一般市民・児童生徒）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。

#### 【アンケートの実施概要】

市民調査は、20歳以上の市民から2,000人を無作為抽出し、対象者には郵送により配布・回収しました。児童・生徒調査は、小学5年生と中学2年生、義務教育学校2年生・8年生を対象に、市内小・中・義務教育学校の協力を得て配布・回収しました。調査は令和5年(2023年)12月28日(木)から令和6年(2024年)1月31日(水)に実施し、回答状況は以下のとおりとなっています。

	市民	児童・生徒	合計
配布数	2,000件	600件	2,600件
回答数	765件	562件	1,327件
回答率	38.3%	93.7%	51.0%

### (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

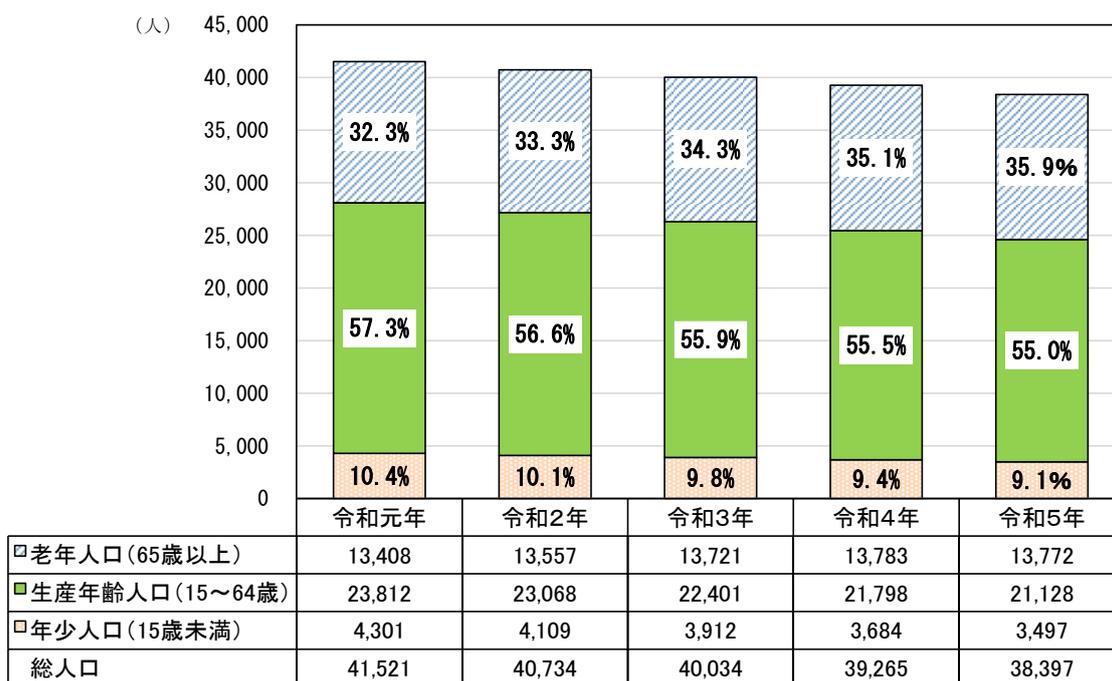
計画案に対して、令和7年1月●日(●)～令和7年●月●日(●)にパブリックコメントを実施し、広く市民から意見を募集しました。(予定)

## 第2章 桜川市の健康に関する状況

### 1. 人口推移

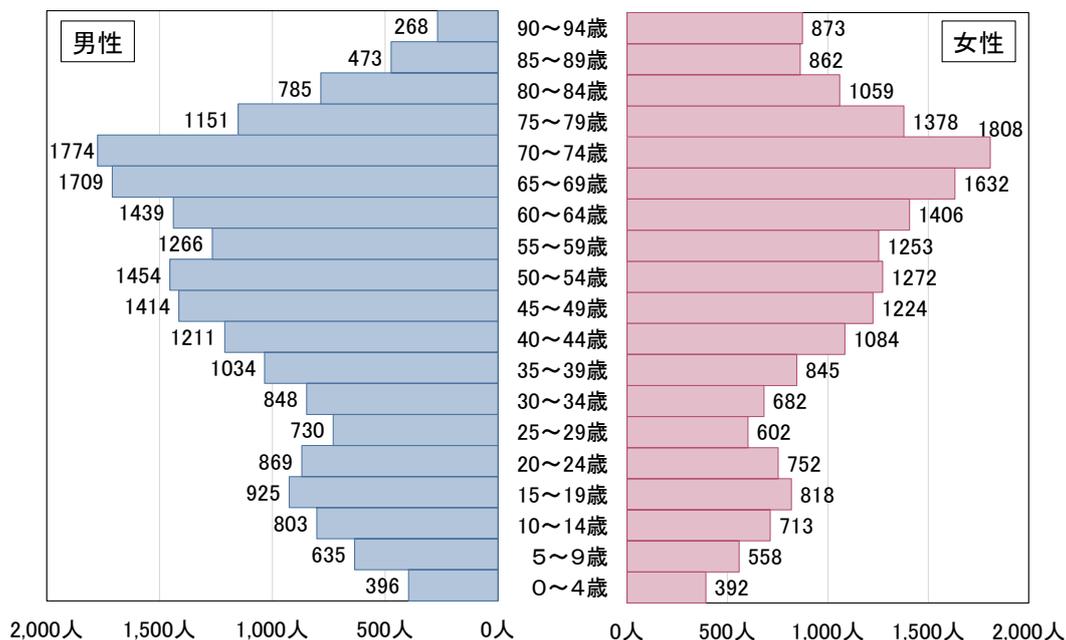
本市の人口は令和4年に4万人を下回り、令和5年は38,397人となっており、令和元年から約3,000人減少しました。人口構成では、老年人口割合の上昇が続き令和5年は35.9%、生産年齢人口割合と年少人口割合は緩やかに低下しており、令和5年は生産年齢人口割合が55.0%、年少人口割合が9.1%となっています。

【人口推移】



資料：住民基本台帳（各年9月末）

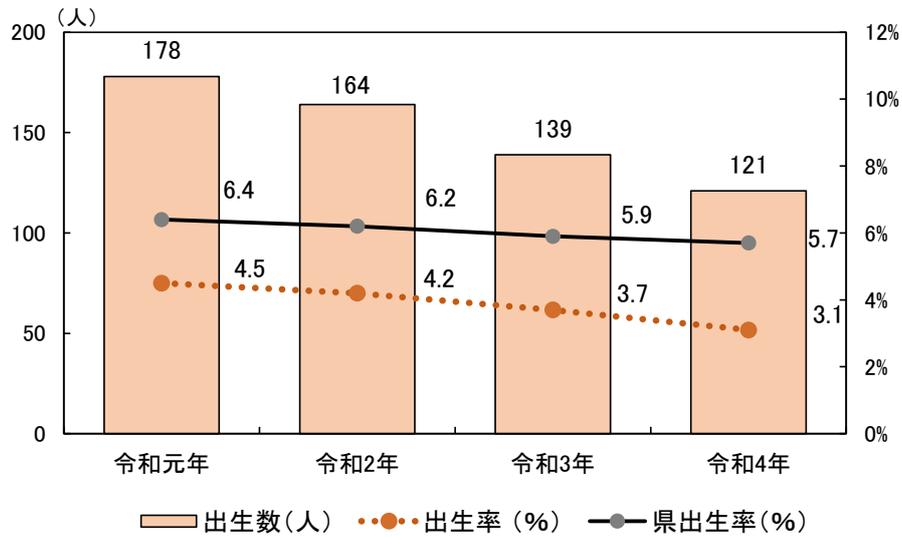
【人口ピラミッド】



資料：住民基本台帳（令和5年10月1日現在）

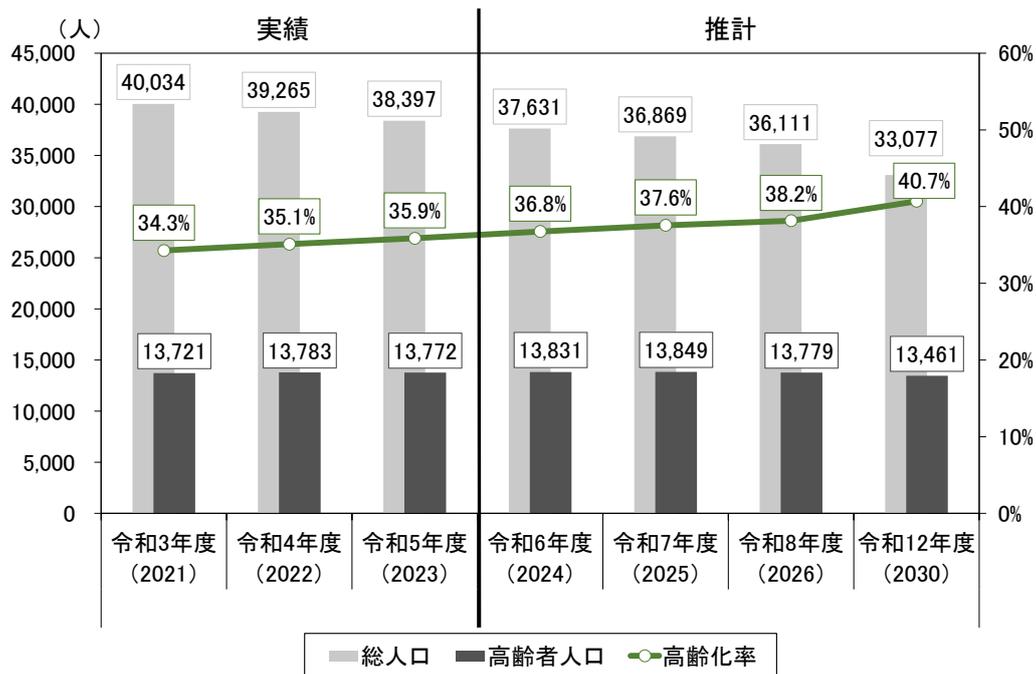
本市の出生数は減少傾向にあり、令和元年は 178 人でしたが、令和4年は 121 人となっています。

【出生数の推移】



資料：茨城県人口動態統計

【推計人口】



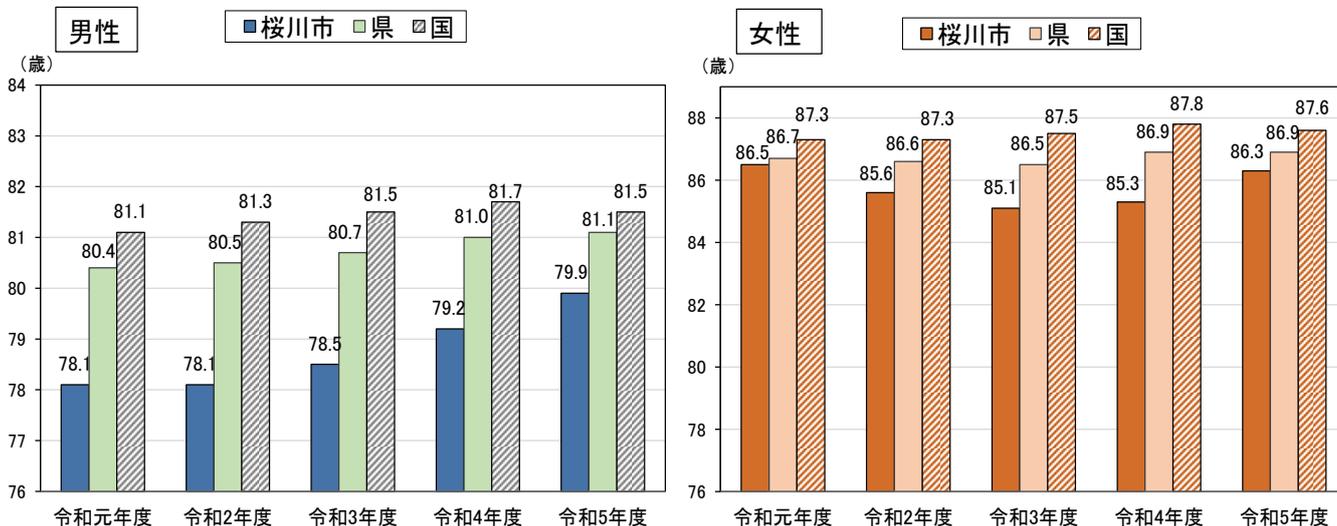
資料：第9期高齢者福祉計画・介護保険事業計画より一部加工(住民基本台帳各年9月末)

## 2. 平均寿命と平均自立期間

### (1)平均寿命

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

【平均寿命の推移】



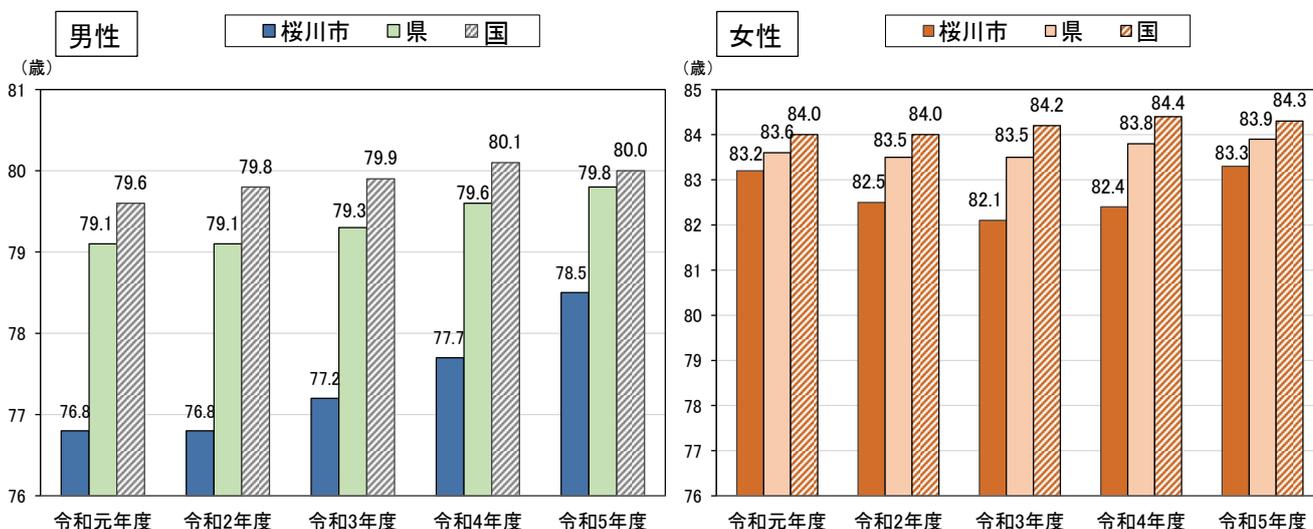
資料：国保データベース(KDB)システム

### (2)平均自立期間

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

また、平均寿命から平均自立期間を引いた日常生活に制限のある期間は、令和5年  
度は男性が1.4年、女性は3.0年となっています。

【平均自立期間(要介護2以上)】

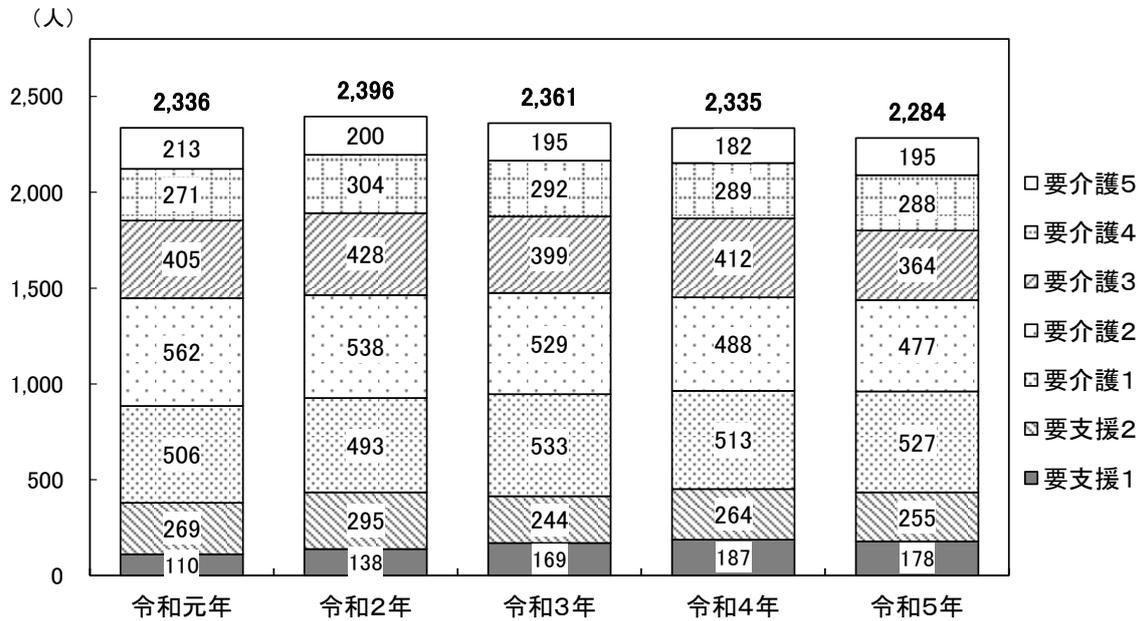


資料：国保データベース(KDB)システム

### (3)要支援・要介護認定者数

本市の要支援・要介護認定者数の推移は令和4年までは2,300人台でしたが、令和5年は2,284人となっています。

【要支援・要介護認定者数の推移】



資料:介護保険事業状況報告(各年9月末)

【要支援・要介護認定者の疾病別有病状況(令和4年度)】 (%)

順位	疾病区分	実人数(人)	有病率
1	心臓病	1,402	58.0
2	筋・骨格	1,242	52.1
3	高血圧症	1,227	50.7
4	精神	810	34.4
5	脂質異常症	684	28.2

資料:桜川市国民健康保険データヘルス計画

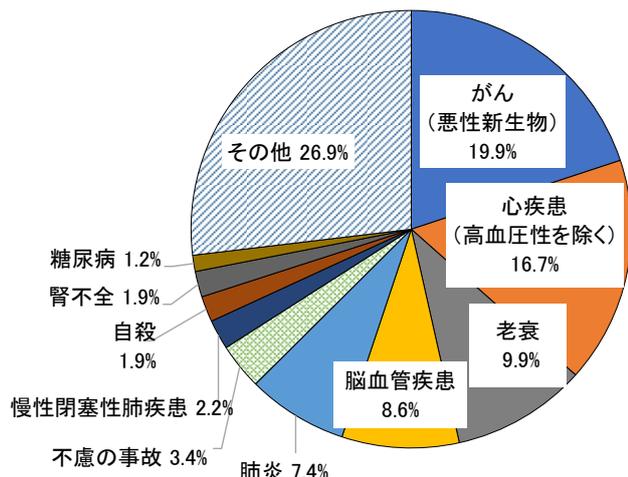
### 3. 疾病及び生活習慣の状況

#### (1) 死亡の原因

本市の令和4年の死亡者数で最も多い死因は、がん（悪性新生物）の134人（19.9%）、続いて心疾患が113人（16.7%）、2つの死因で全体の36.6%を占めています。がん（悪性新生物）のなかでは気管、気管支及び肺が多く、心疾患では心不全、脳血管疾患では脳梗塞が多くみられます。

【令和4年総死亡数に占める死亡原因の割合】

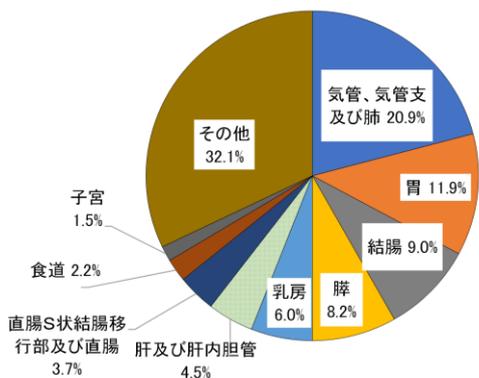
(人)



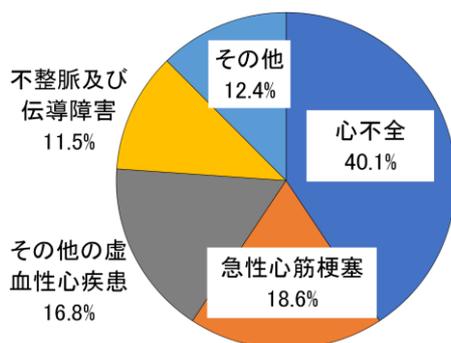
死因	実数	死亡率
がん(悪性新生物)	134	19.9%
心疾患(高血圧性を除く)	113	16.7%
老衰	67	9.9%
脳血管疾患	58	8.6%
肺炎	50	7.4%
不慮の事故	23	3.4%
慢性閉塞性肺疾患	15	2.2%
自殺	13	1.9%
腎不全	13	1.9%
糖尿病	8	1.2%
その他	181	26.9%
総数	675	100.0%

資料: 令和4年 茨城県人口動態統計

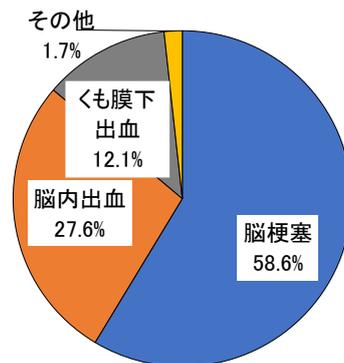
【がん(悪性新生物)】



【心疾患の内訳】



【脳血管疾患の内訳】



資料: 令和4年 茨城県人口動態統計

## (2)死因の構成比

4大死因の死亡に占める割合は高いものの、令和元年は55.3%でしたが、令和4年は52.6%となり、県全体より毎年度やや低くなっています。また、がん（悪性新生物）の割合は令和元年の25.9%から令和4年は19.9%となり、県全体よりも4.5%低くなっています。

【死因の構成比の推移】

(%)

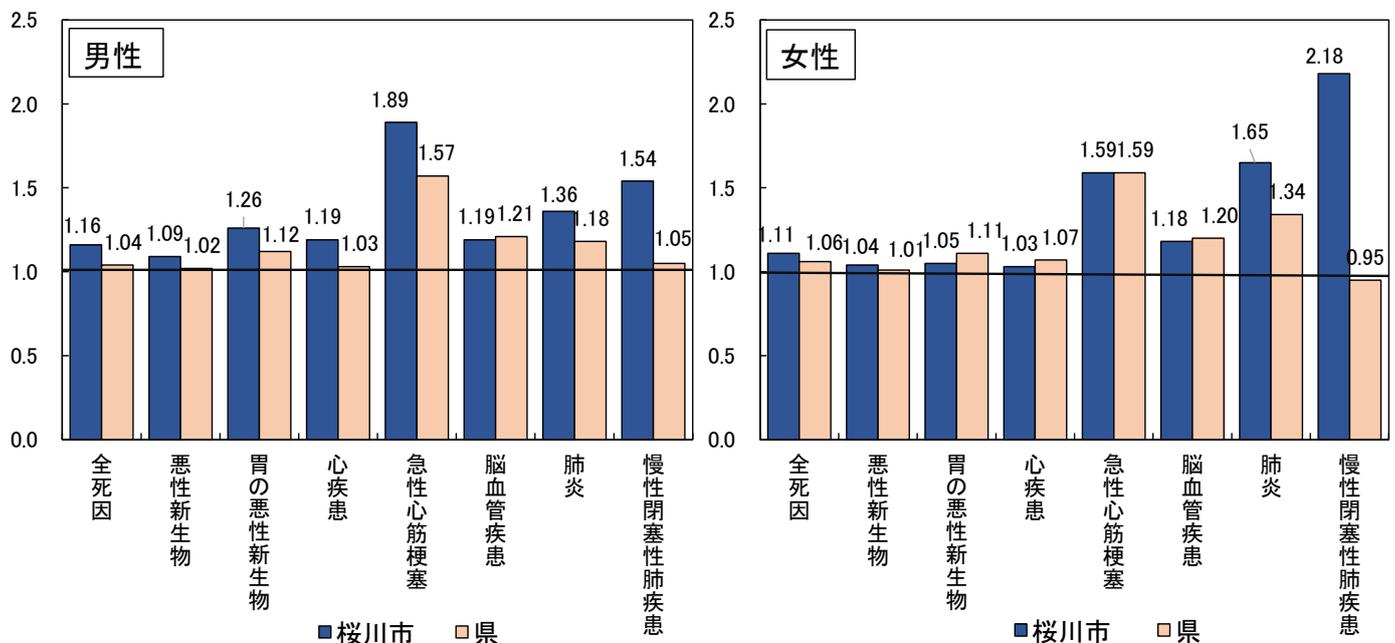
	令和元年		令和2年		令和3年		令和4年	
	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県	桜川市	茨城県
がん (悪性新生物)	25.9	26.5	23.7	27.1	25.7	26.4	19.9	24.4
心疾患	13.3	15.1	16.8	14.8	12.7	15.0	16.7	14.7
肺炎	8.3	8.2	6.6	6.9	5.9	6.2	7.4	5.7
脳血管疾患	7.8	8.6	7.5	8.9	6.9	8.5	8.6	8.2
4大死因計	55.3	58.4	54.6	57.7	51.2	56.1	52.6	53.0

資料：茨城県人口動態統計

## (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は、本市は急性心筋梗塞や慢性閉塞性肺疾患、肺炎の死亡率が県よりも特にならんでいます。男性は急性心筋梗塞と慢性閉塞性肺疾患、女性では肺炎と慢性閉塞性肺疾患が特に県より高い数値となっています。

【標準化死亡比(平成28年～令和2年)】



資料：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】

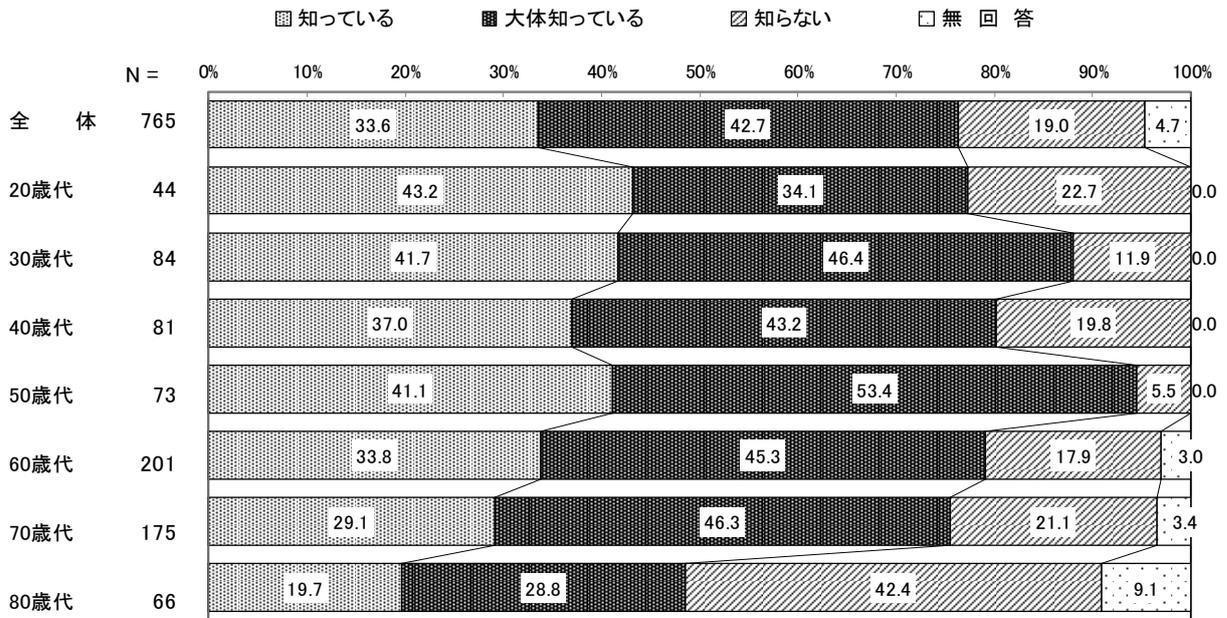
※Nは回答者数を表しています。

【健康状態や健康管理について】

問 12 自分の適正体重を知っていますか。

8割近く（76.3%）の人が「知っている」または「大体知っている」と答えているものの、前回調査（88.8%）より12.5ポイント減っています。

問12 自分の適正体重の認知[%]

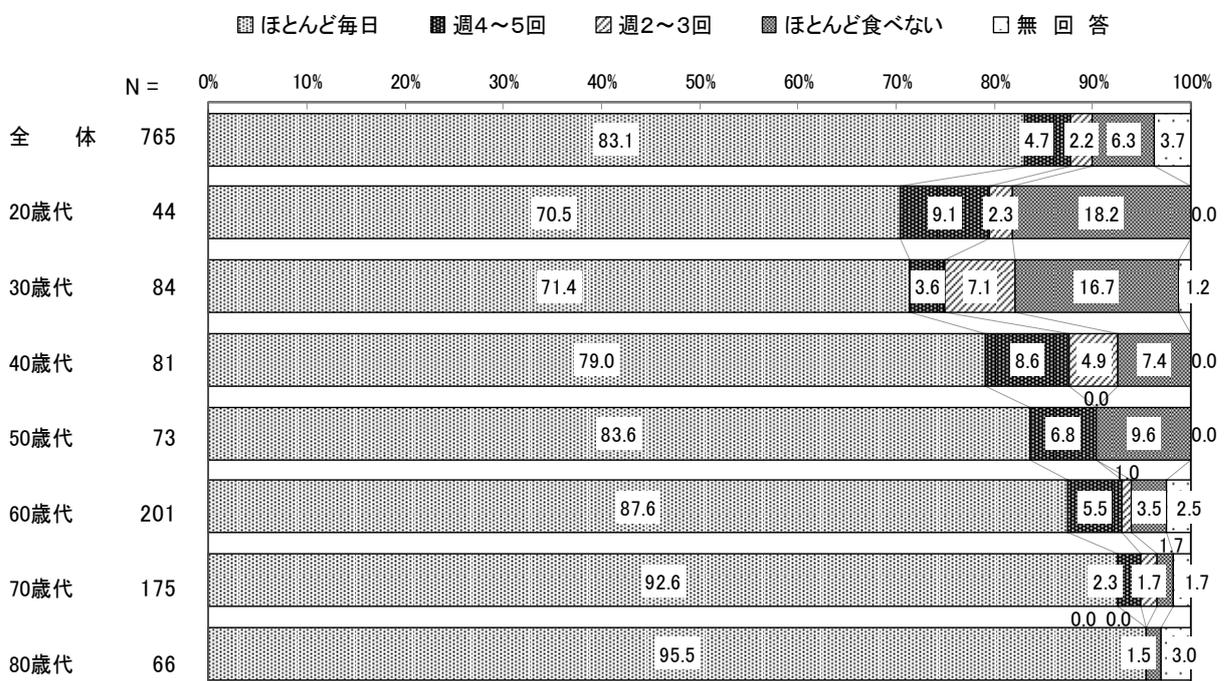


【栄養・食生活と歯の健康について】

問 18 朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。

「ほとんど毎日」が83.1%と多く、「ほとんど食べない」は6.3%となっています。20代、30代では、「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

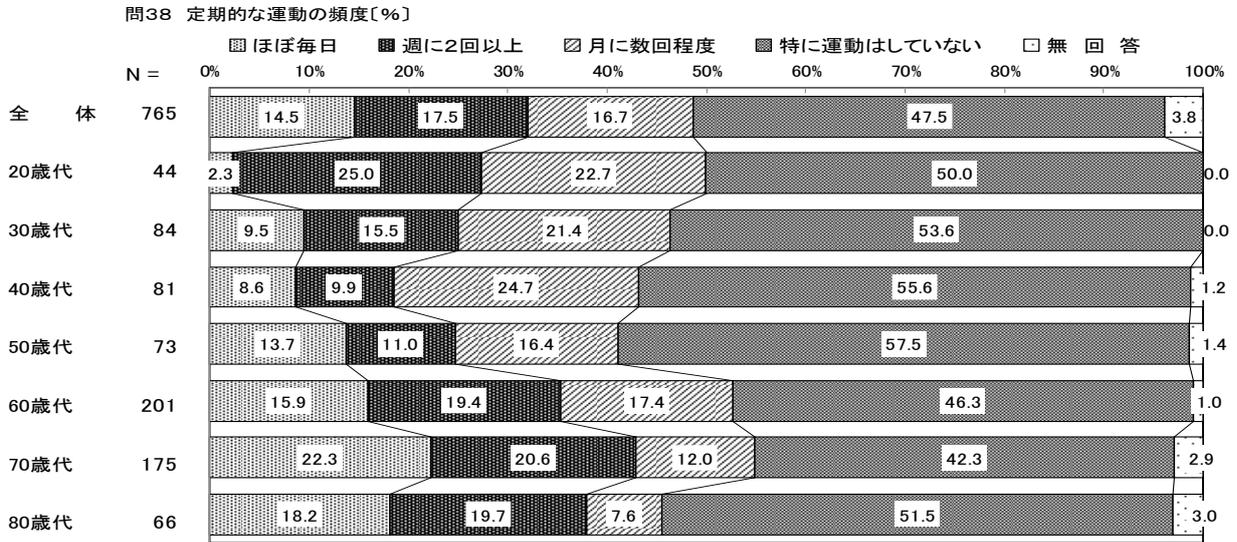
問18 朝食の頻度[%]



【運動・身体活動について】

問 38 定期的な運動（スポーツを含む）をどれくらいの頻度で行っていますか。

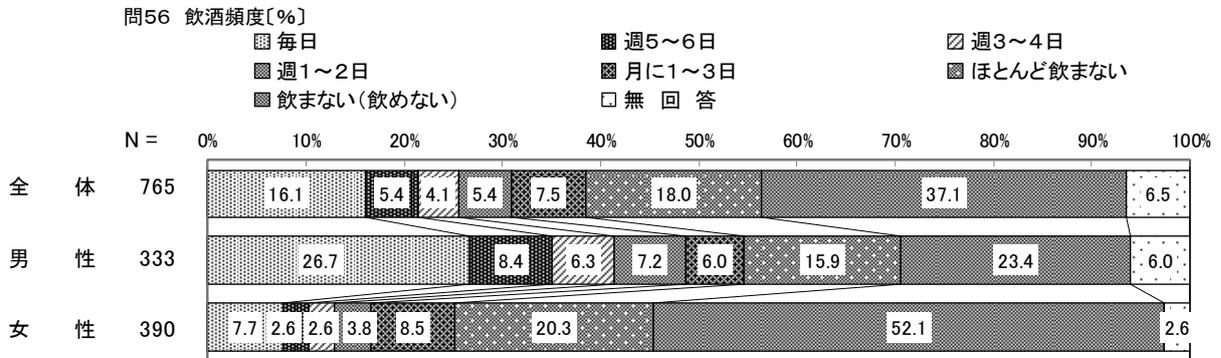
「ほぼ毎日」「週に2回以上」と答えている人の割合は40歳代が一番低く、70歳代が一番高くなっています。



【飲酒・喫煙について】

問 56 週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

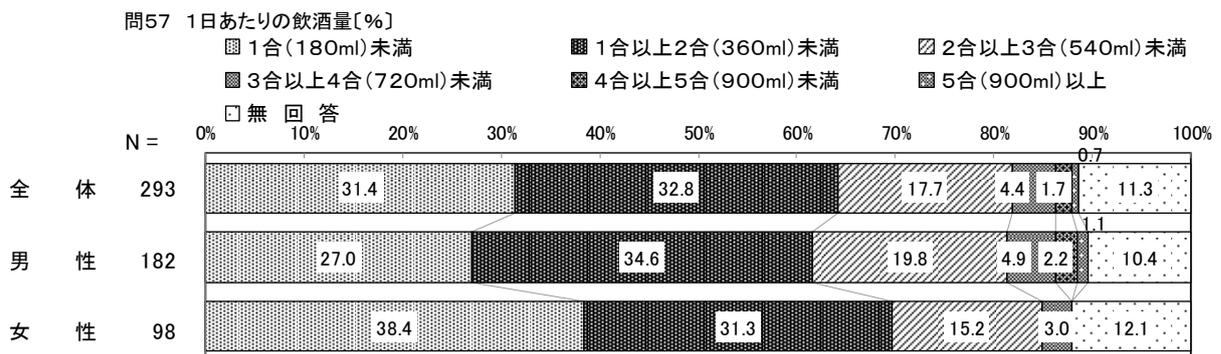
飲酒している人（1週間に「毎日」～「月1～3日」飲酒）の割合を男女別に見ると、男性は54.6%、女性は25.2%となっています。



【飲酒・喫煙について】

問 57 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どのくらいの量を飲みますか。

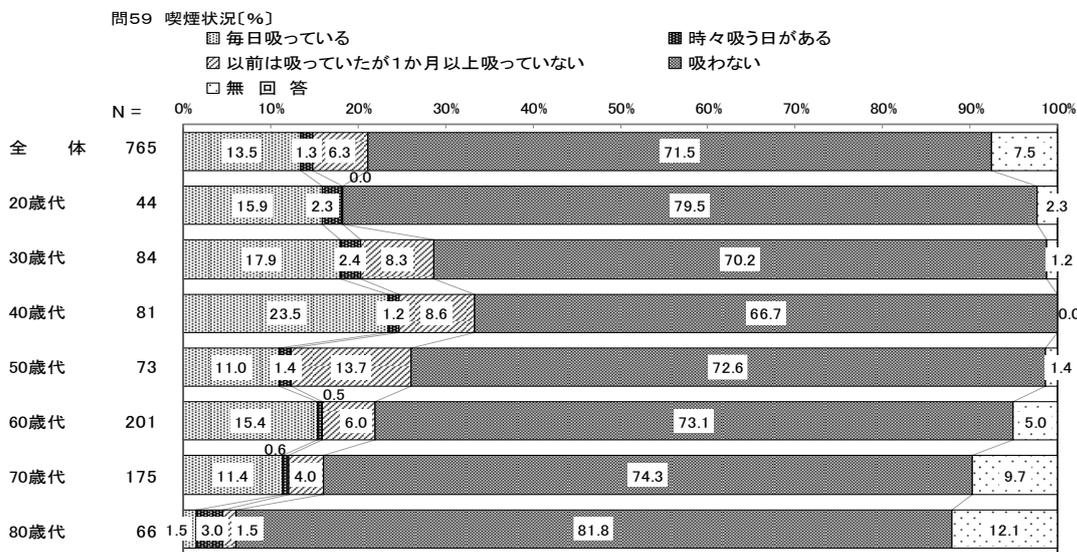
飲酒している人の飲酒量は、男性で2合以上が28.0%、女性で1合以上が49.5%となっています。



【飲酒・喫煙について】

問 59 たばこ等を吸いますか。

「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と答えている人を年代別に見ると、40歳代の24.7%が一番高くなっています。

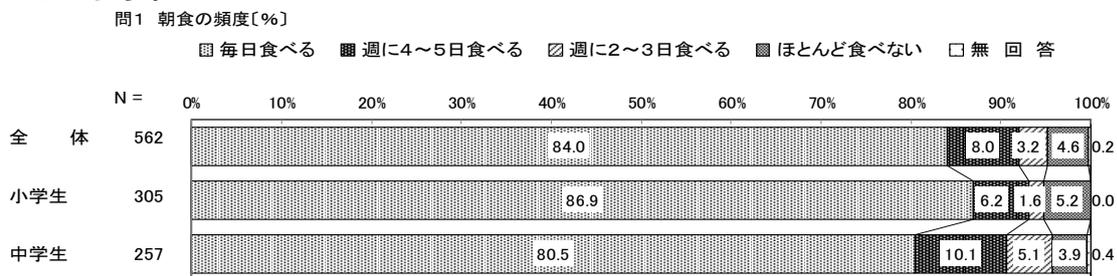


【小学生・中学生アンケート】

【食生活について】

問 1 朝ごはんを食べていますか。

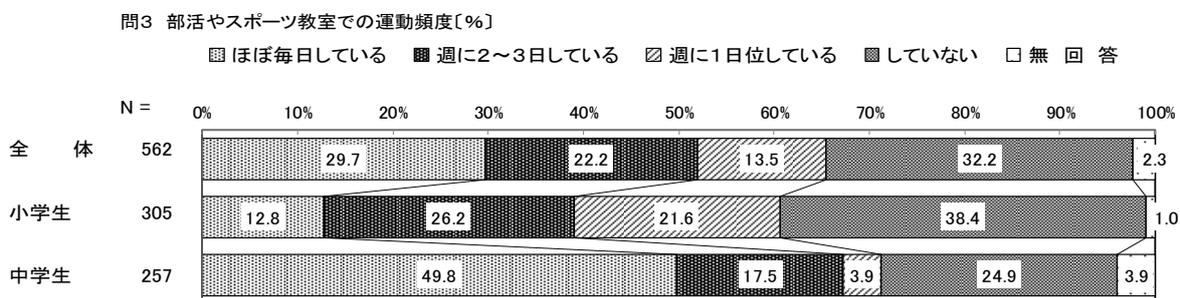
朝食を毎日食べている子どもの割合は小学生で86.9%、中学生で80.5%となっています。



【運動について】

問 3 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。（小学生はスポーツ少年団く野球・サッカーなど）を含みます。

小学生では「していない」が38.4%と多く、次いで「週2~3日している」が26.2%となっています。中学生では「ほぼ毎日している」が49.8%と多いものの、前回調査（77.5%）より27.7ポイント減っています。



## 4. 医療費の状況

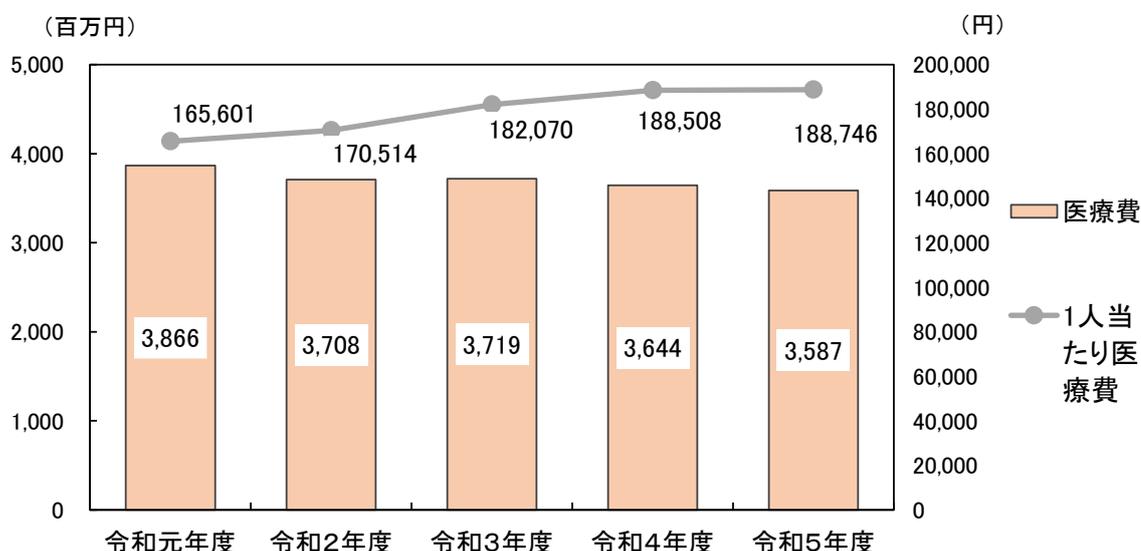
### (1)桜川市国民健康保険医療費・疾病別患者数

本市の国民健康保険医療費は近年微減しており、令和5年度は約35億8,700万円となっています。

1人当たりの1か月分医療費は微増しており、令和5年度は188,746円となっています。同規模自治体よりは低く、国・県よりはやや高くなっています。

また、患者数の多い疾病は内分泌、栄養及び代謝疾患、循環器系の疾患、消化器系の疾患であり、医療費が高い疾患はがん（悪性新生物）、循環器系の疾患、筋骨格系及び結合組織の疾患となっています。

【国民健康保険医療費・1人当たり医療費の推移】



資料：国保データベース(KDB)システム

【被保険者1人当たり医療費】

(円)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
桜川市	165,601	170,514	182,070	188,508	188,746
県	156,121	154,719	164,251	164,142	167,914
同規模	178,511	178,393	187,684	188,609	191,623
国	161,630	160,072	169,937	170,759	174,262

資料：国保データベース(KDB)システム

【大分類による疾病別の患者数・医療費上位3位】

順位	疾病	患者数	順位	疾病	医療費
1	内分泌、栄養及び代謝疾患	4,893人	1	がん(悪性新生物)	717,324,213円
2	循環器系の疾患	4,715人	2	循環器系の疾患	390,538,373円
3	消化器系の疾患	4,698人	3	筋骨格系及び結合組織の疾患	349,520,865円

資料：令和5年度桜川市国民健康保険ポテンシャル分析

## 5. 健康診査の状況

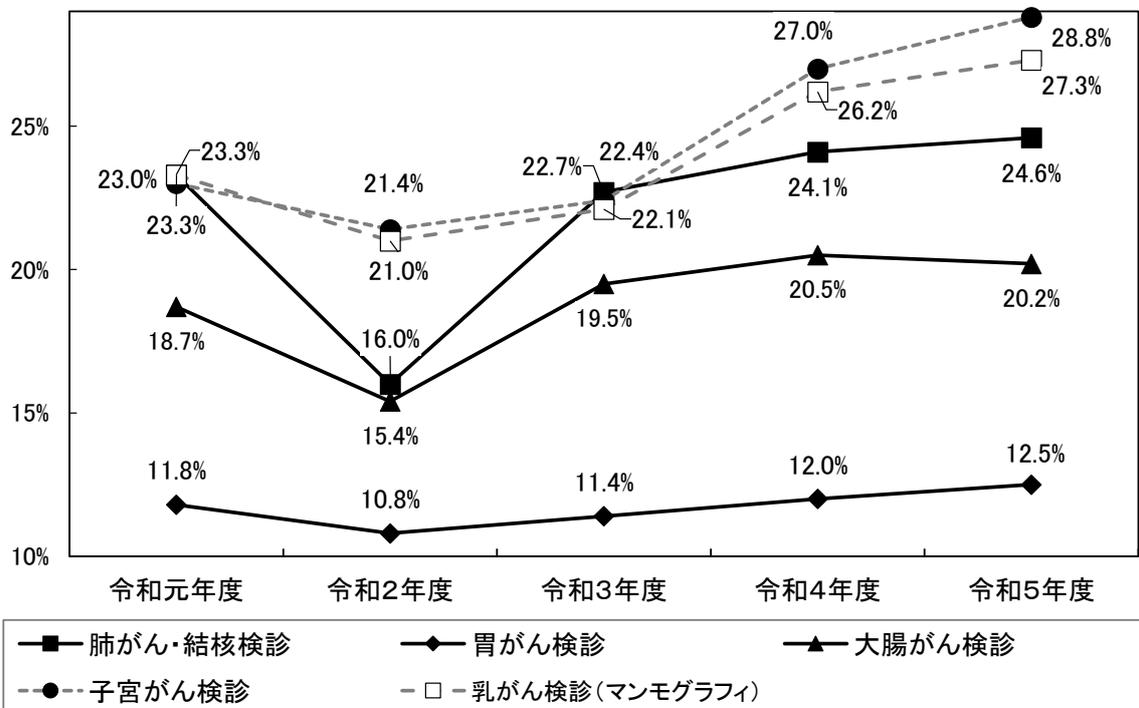
### (1)各種健(検)診事業

#### ①がん検診

各種がん検診の受診率は、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で全体的に低下しましたが、令和3年度以降は上昇しています。令和5年度のがん検診受診率は、すべてのがん検診において県の受診率を上回っており、特に、子宮がん検診は県内3位、乳がん検診は県内2位と高い状況です。肺がん検診、大腸がん検診受診率も上昇傾向にあります。

令和4年度のがん検診精密検査受診率は、肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診において県精密検査受診率を上回っています。

【がん検診の受診率】



資料：市町村の住民健診におけるがん検診の受診率(対象者：国民健康保険の被保険者)

【がん検診精密検査受診状況(令和4年度)】

(人)

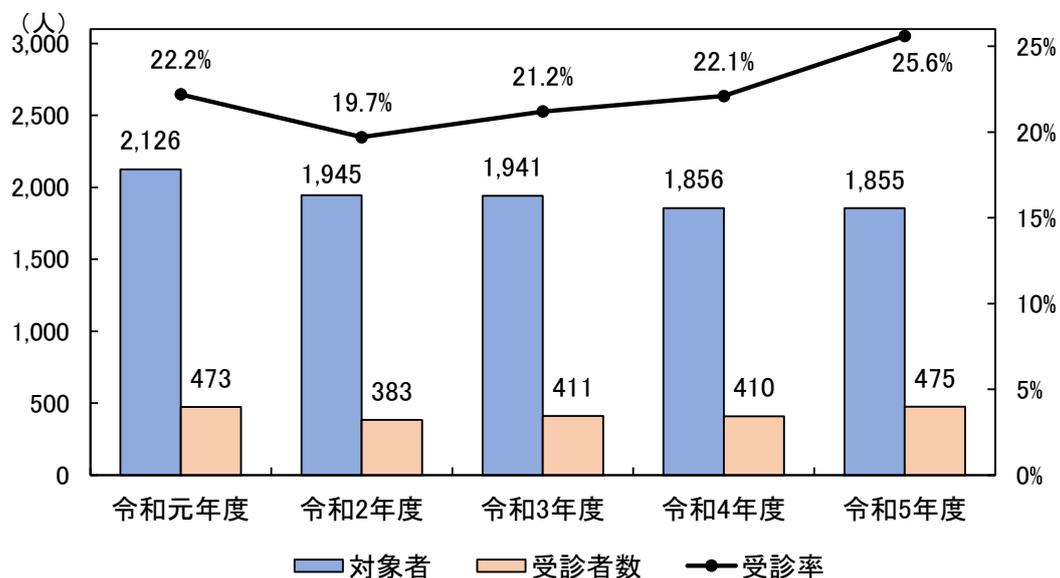
	精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査受診率	精密検査受診率(県)	がん報告
肺がん・結核検診	50	43	86.0%	84.4%	7
胃がん検診	44	36	81.8%	81.0%	2
大腸がん検診	178	141	79.2%	72.9%	7
子宮がん検診	30	25	83.3%	90.1%	0
乳がん検診(マンモグラフィ)	79	68	86.1%	87.1%	3

資料：市町村による各がん検診の精密検査受診率

②骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70 歳が対象)

骨粗しょう症検診は令和 2 年度の受診者数は 400 人を下回りましたが、令和 5 年度は 475 人に回復し、受診率は 25.6%に増加しています。

【骨粗しょう症検診の受診状況】



資料:健康推進課

③歯周病検診

40・50・60 歳を対象にした歯周病検診を令和 4 年度から実施しています。令和 6 年度からは、20 歳・30 歳を対象に追加しています。

【歯周病検診受診状況】 (人)

	対象者	受診者数	受診率
令和 4 年度	1,533	141	9.2%
令和 5 年度	1,485	162	10.9%

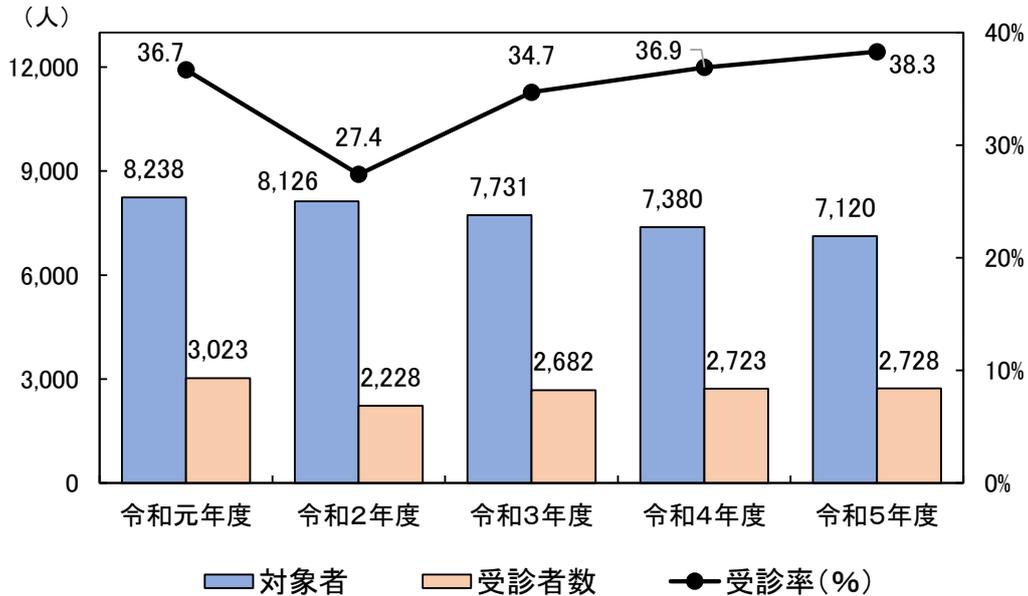
資料:健康推進課

## (2)特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査の受診率は令和2年度に低下したものの、その後は上昇傾向にあります。令和5年度は38.3%と令和元年度より1.6ポイント増加しました。

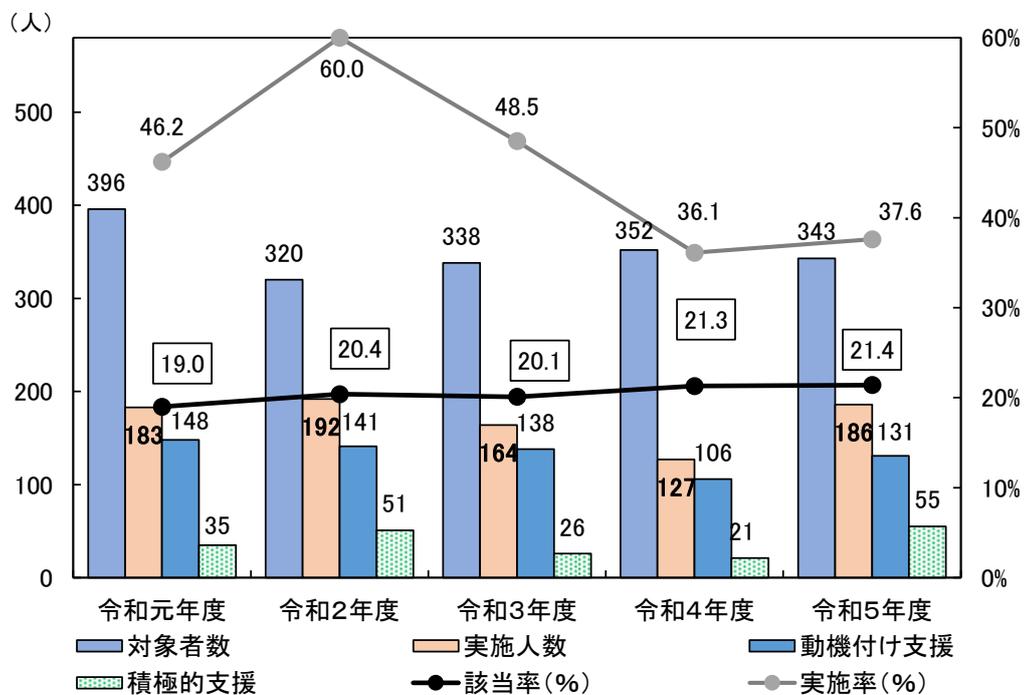
特定保健指導実施率は、年度によって増減がありますが国や県の平均値を上回っています。

【特定健康診査受診率の推移】



資料：桜川市法定報告

【特定保健指導実施率の推移】



資料：桜川市法定報告

【特定健康診査・特定保健指導の受診状況等比較】

(%)

	特定健康診査受診率					特定保健指導実施率				
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
桜川市	36.7	27.4	34.7	36.9	38.3	46.2	60.0	48.5	36.1	37.6
県	38.5	26.3	33.2	35.4	37.1	32.1	32.5	32.0	33.0	27.1
同規模	41.5	35.7	39.3	40.9	41.1	41.8	41.8	41.8	42.2	26.4
国	37.5	33.3	35.9	37.4	37.7	26.3	25.9	25.9	24.9	13.7

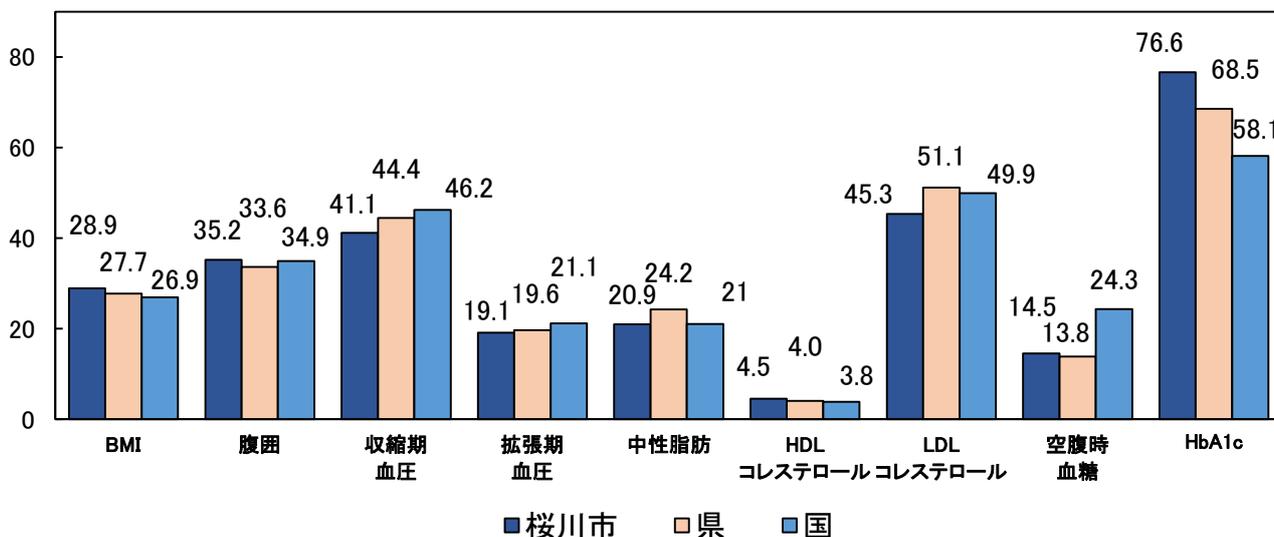
	動機付け支援対象者割合					積極的支援対象者割合				
	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
桜川市	9.6	10.2	9.1	9.2	8.7	3.5	4.2	3.5	3.8	3.8
県	10.4	10.2	10.2	9.9	—	3.6	3.3	3.5	3.6	—
同規模	9.1	9.0	9.0	8.7	—	2.8	2.6	2.7	2.7	—
国	8.9	9.0	8.9	8.6	—	2.7	2.6	2.7	2.7	—

資料：国保データベース(KDB)システム

令和5年度の有所見者割合はHbA1cが76.6%、LDLコレステロールが45.3%、収縮期血圧が41.1%と高くなっています。HbA1c、BMI、腹囲は国・県と比較しても高い数値となっています。

【有所見者割合の状況(令和5年度)】

(%)



資料：国保データベース(KDB)システム

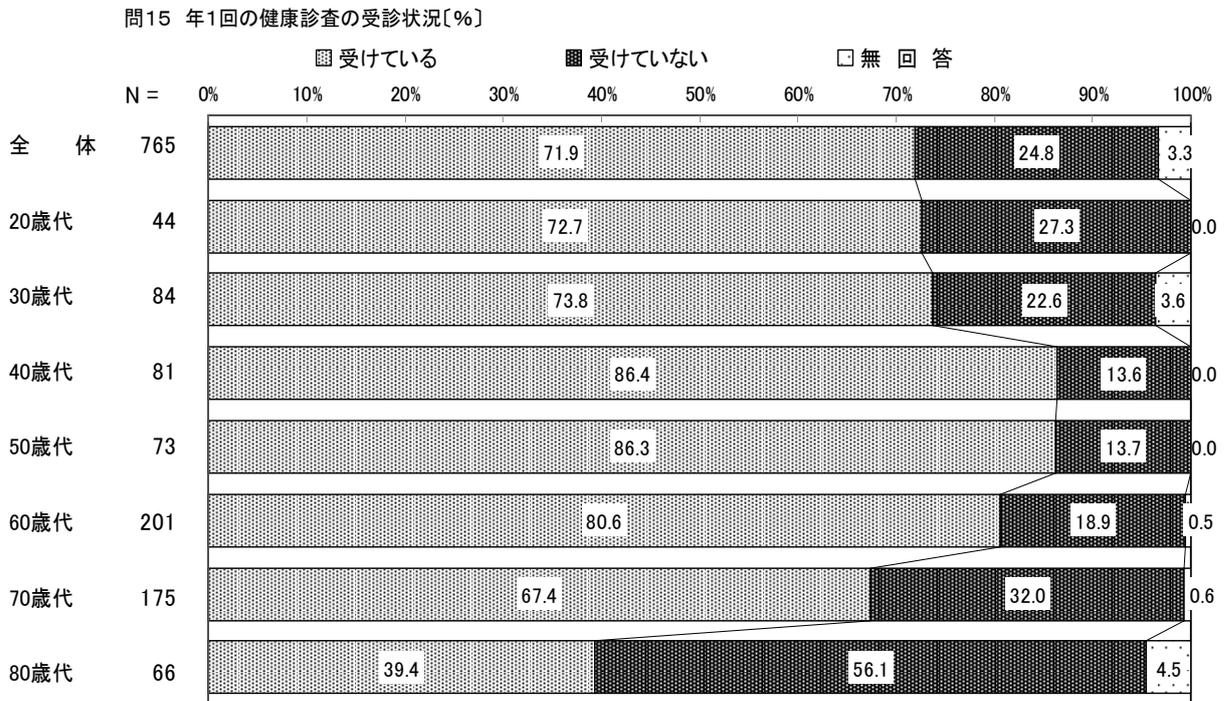
### (3)アンケート調査結果から見る健康診査の状況

#### 【市民アンケート】

【健康状態や健康管理について】

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。

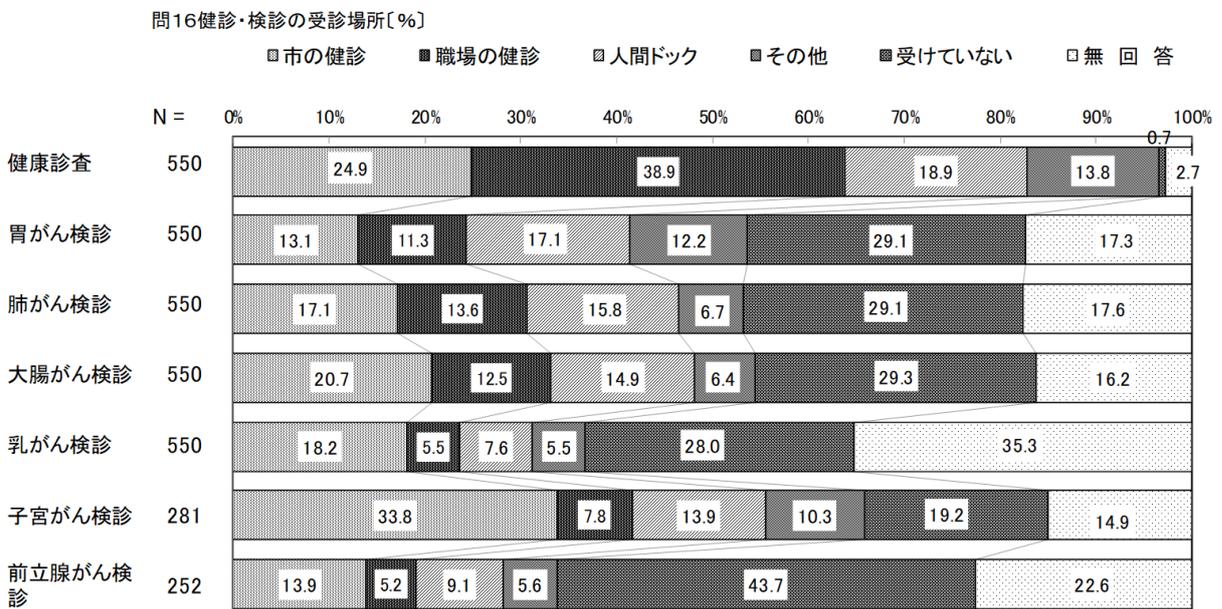
受けている人は全体で71.9%、年代別では40～60歳代で「受けている」割合が80%台と高く、80歳代は39.4%となっています。



【健康状態や健康管理について】

問 16 【問 15 で「受けている」と回答した方】健診・検診を主にどこで受けていますか。

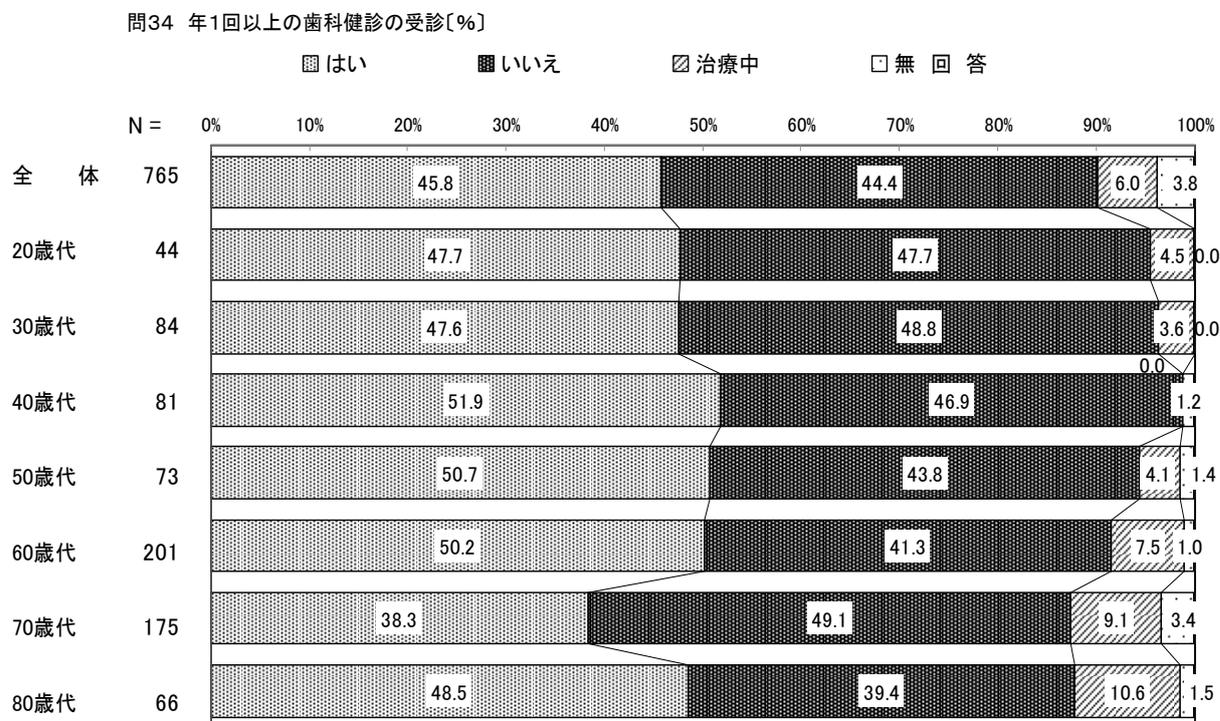
健康診査では、「職場の健診」が38.9%、「市の健診」が24.9%、「人間ドック」が18.9%となっています。



【栄養・食生活と歯の健康について】

問34 定期的に年1回以上の歯科検診を受けていますか。

全体では「はい」が4割を超え、各年代で50%前後となっていますが、70歳代は38.3%となっています。



## 6. 予防接種の状況

定期予防接種 A 類疾病においては接種控えの期間があった子宮頸がんを除き、接種率は 85%以上となっています。

【予防接種実施率の状況】

(%)

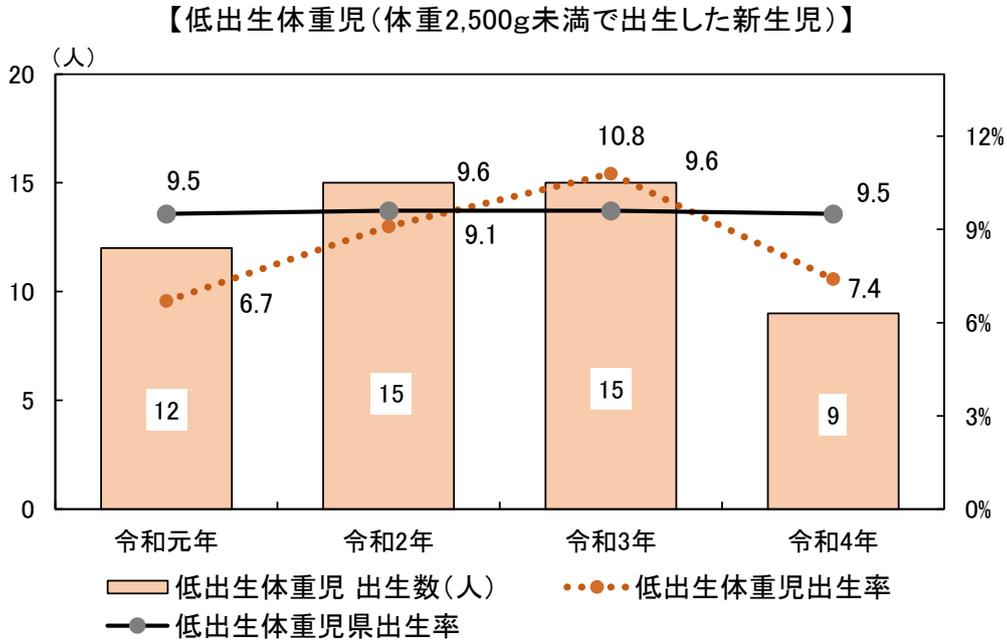
区分	種類	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	
定期接種 A類疾病	ヒブ(インフルエンザ菌b型)	89.0	123.4	93.4	97.7	98.4	
	B型肝炎	85.1	121.3	89.8	103.8	95.4	
	小児用肺炎球菌(13価)	90.3	120.7	93.6	98.1	96.6	
	4種混合(DPT-IPV)	96.0	123.9	95.6	102.5	104.3	
	BCG	83.3	105.6	91.8	108.9	96.7	
	麻しん風しん混合(MR)	1期	81.2	106.3	91.6	86.4	94.4
		2期	96.4	93.5	92.1	95.3	92.8
	水痘	84.3	97.4	90.2	93.6	89.2	
	日本脳炎	1期	92.2	90.7	81.6	100.0	126.2
		2期	125.4	56.7	73.4	121.4	142.6
	2種混合(DT)	83.2	91.7	95.3	89.2	88.6	
	子宮頸がん(HPV)	1.8	4.6	21.2	23.7	27.2	
	ロタ(1価・5価)	69.1	53.8	85.7	100.8	93.1	
定期接種 B類疾病	高齢者インフルエンザ	62.6	72.4	64.7	64.9	64.3	
	高齢者肺炎球菌(23価)	27.6	27.0	26.3	25.2	26.5	
任意接種	小児用インフルエンザ	78.7	56.8	49.6	40.0	35.1	
	おたふくかぜ	81.9	84.7	75.9	91.1	88.9	

資料:健康推進課

## 7. 母子保健に関する状況

### (1) 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。



### (2) 妊娠届出数の推移

令和3年度から令和5年度の妊娠届出数は、年間 130 人前後で、令和5年度は 123 人となっています。妊娠 11 週以下の届出が 90%以上、20 歳未満の届出は 0~2%程度、35 歳以上で初妊婦の届出は 5~8%程度となっています。

【妊娠届出数の推移】 (人)

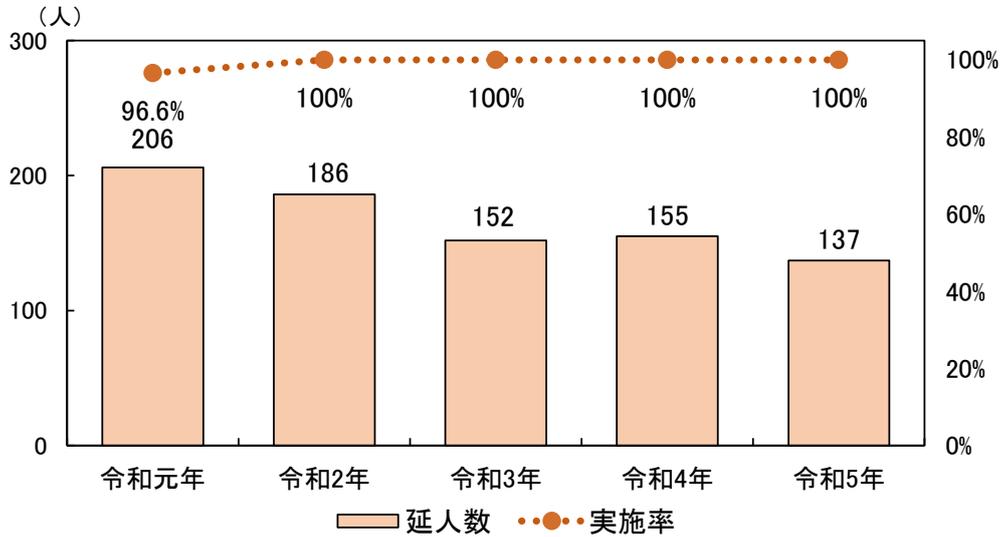
妊娠の届出をした人の数	妊娠週数 内訳						再掲		
	11 週以下	12~19 週	20~27 週	28 週以降	不詳	分娩後	20 歳未満の届出	35 歳以上の初妊婦	
令和元年	183	171	8	2	1	0	1	4	9
令和2年	144	135	8	1	0	0	0	0	12
令和3年	133	121	5	4	2	1	0	1	8
令和4年	136	128	3	4	1	0	0	0	10
令和5年	123	116	4	2	0	0	1	3	10

資料: 茨城県母子保健事業実施状況

### (3)乳児家庭全戸訪問(赤ちゃん訪問)の推移

乳児家庭全戸訪問事業(赤ちゃん訪問)は、令和元年度を除き100%の実施率で行っています。

【乳児家庭全戸訪問の推移】

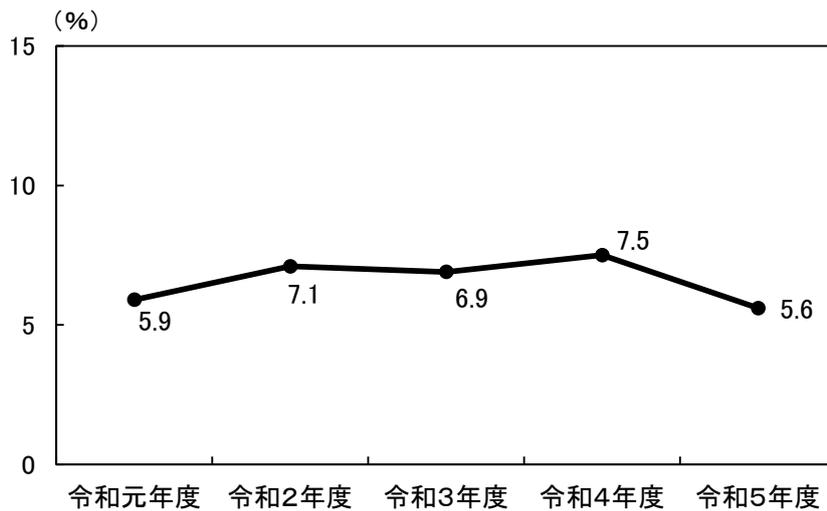


資料:茨城県母子保健事業実施状況

### (4)エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)実施状況

エジンバラ産後うつ病質問票で産後うつ病の可能性が高い9点以上の人の割合は、概ね5~7%台で推移しています。

【エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)が9点以上の人の割合】



資料:茨城県母子保健事業実施状況

## (5)妊産婦健康診査・乳幼児健康診査の受診状況

### ①妊婦健康診査(14回)、新生児聴覚検査、産婦健康診査(2回)、乳児健康診査

医療機関等に委託して行う妊婦健康診査、新生児聴覚検査、産婦健康診査、乳児健康診査の受診人員は、乳児健康診査の生後1か月児乳児健康診査をのぞき、いずれも減少傾向となっています。

【妊産婦健康診査・乳幼児健康診査受診状況の推移】

(人)

	妊婦健康診査			新生児聴覚検査	産婦健康診査	乳児健康診査		
	受診人員(延)	受診率(%)	要精密人員	受診人員	受診人員(延)	生後1か月受診人員	第1回受診人員	第2回受診人員
令和元年度	2,225	84.1	23		288		156	158
令和2年度	1,657	77.4	12	145	267		139	125
令和3年度	1,570	82.0	9	146	234	99	134	119
令和4年度	1,530	75.3	8	126	228	99	108	105
令和5年度	1,370	77.6	13	100	207	94	106	107

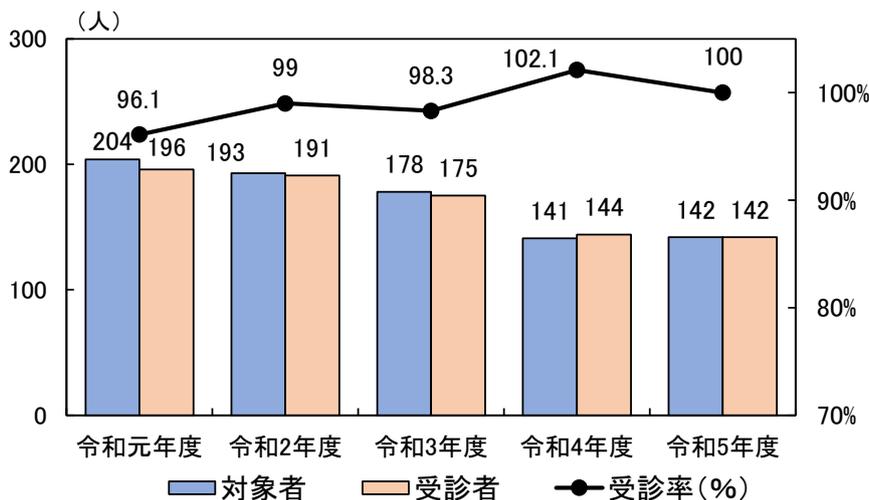
※令和3年度より妊娠健康診査は16回分に拡充、令和2年度より新生児聴覚検査助成、令和元年度より産婦健康診査助成、令和3年度より生後1か月児乳児健康診査助成を開始

資料:健康推進課

### ②乳幼児健康診査

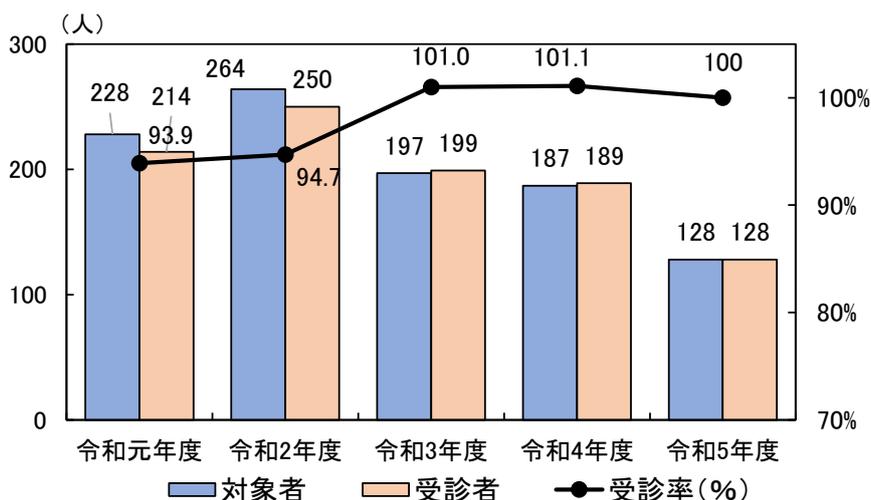
1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査の受診率は、いずれも90%を超えており、高い受診率となっています。

【1歳6か月児健康診査受診状況】



資料:茨城県母子保健事業実施状況

【3歳児健康診査受診状況】



資料: 茨城県母子保健事業実施状況

### ③ 幼児歯科健康診査

1歳6か月児歯科健康診査、3歳児歯科健康診査の受診率は、いずれも令和元年度は90%を超えています。令和2年度以降は、新型コロナウイルス感染症の拡大により集団から個別での実施になった影響で受診率が減少し、令和5年度は60%台になっています。

【1歳6か月児歯科健康診査実施状況】

(人)

	対象人員	受診人員	受診率 (%)	むし菌のある人員	1人平均むし菌数 (本)	むし菌有病率 (%)	軟組織の異常のある人員	咬合異常のある人員
令和元年度	204	196	96.1	2	0.046	1.0	4	13
令和2年度	193	142	73.6	9	0.063	6.3	15	24
令和3年度	181	122	67.4	3	0.025	2.5	25	15
令和4年度	141	109	77.3	2	0.018	1.8	16	16
令和5年度	142	98	69.0	0	0.0	0.0	7	13

資料: 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

【3歳児歯科健康診査実施状況】

(人)

	対象人員	受診人員	受診率 (%)	むし菌のある人員	1人平均むし菌数 (本)	むし菌有病率 (%)	軟組織の異常のある人員	咬合異常のある人員
令和元年度	228	214	93.9	31	0.44	14.5	9	19
令和2年度	264	204	77.3	21	0.61	10.3	8	27
令和3年度	197	121	61.4	12	0.25	9.9	9	25
令和4年度	187	142	75.9	18	0.51	12.7	13	28
令和5年度	128	77	60.2	18	0.86	23.4	9	12

資料: 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」

## (6)小中学生のむし歯の状況

本市のむし歯のない小・中学生の割合は、県よりも低い状況が続いており、むし歯がある児童・生徒が多い状況となっています。

【むし歯のない児童・生徒の割合】 (%)

	小学生		中学生	
	市	県	市	県
令和元年度	43.7	48.1	45.5	58.7
令和2年度	44.5	49.2	45.6	61.4
令和3年度	48.5	53.9	50.3	62.2
令和4年度	47.3	54.9	51.6	63.7
令和5年度	52.7	57.1	57.3	65.5

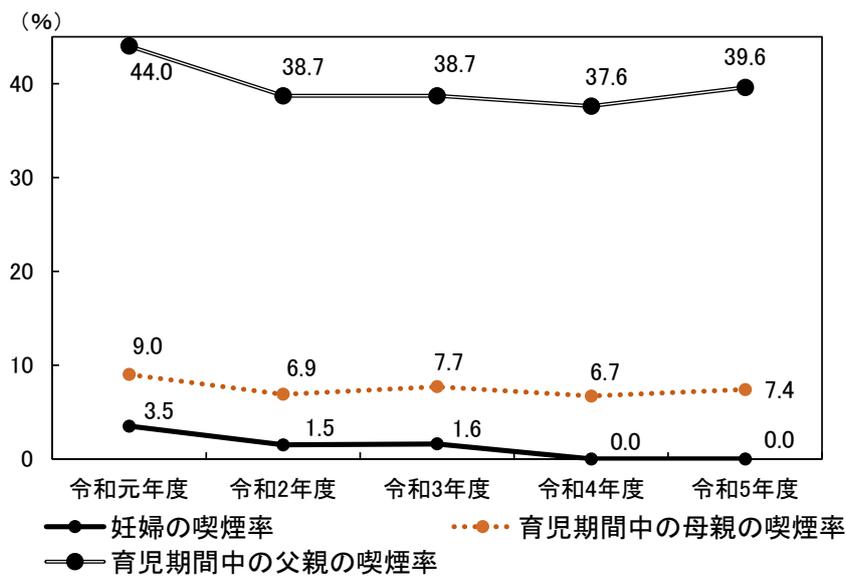
資料：定期健康診断結果から見た桜川市の保健

## (7)妊婦・育児期間中の保護者の喫煙状況

妊婦の喫煙率は、令和4年度から0%になっています。

しかしながら、産後、育児期間中の喫煙率は横ばいとなっています。

【妊婦・育児期間中の保護者の喫煙率】

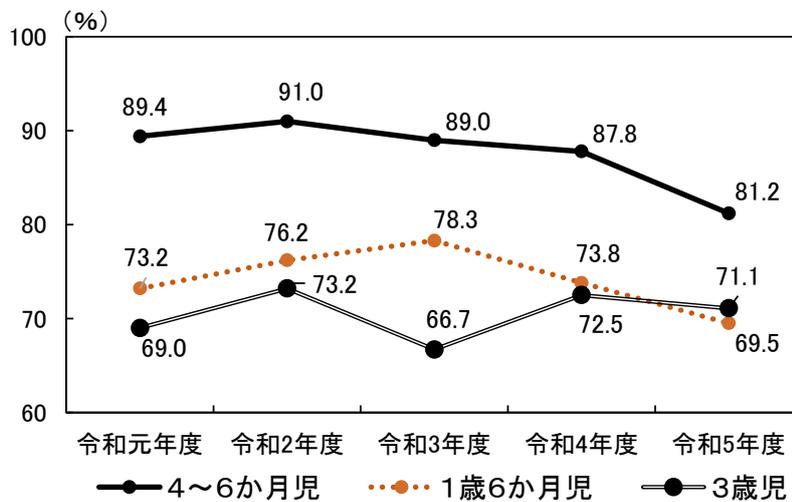


資料：桜川市乳幼児健康診査問診票

## (8)子育て中の保護者の状況

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、子どもの年齢が上がると減少傾向となっています。

【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】



資料：桜川市乳幼児健康診査問診票

## 8. 自殺の状況

### (1) 自殺者数と自殺死亡率の推移

本市の自殺者数は、令和2年以降で10人前後となっており、自殺死亡率は高い年で35.1となっています。県・国平均と比較すると本市は高い数値となっています。

【自殺者数・自殺死亡率の推移(平成30年～令和4年)】

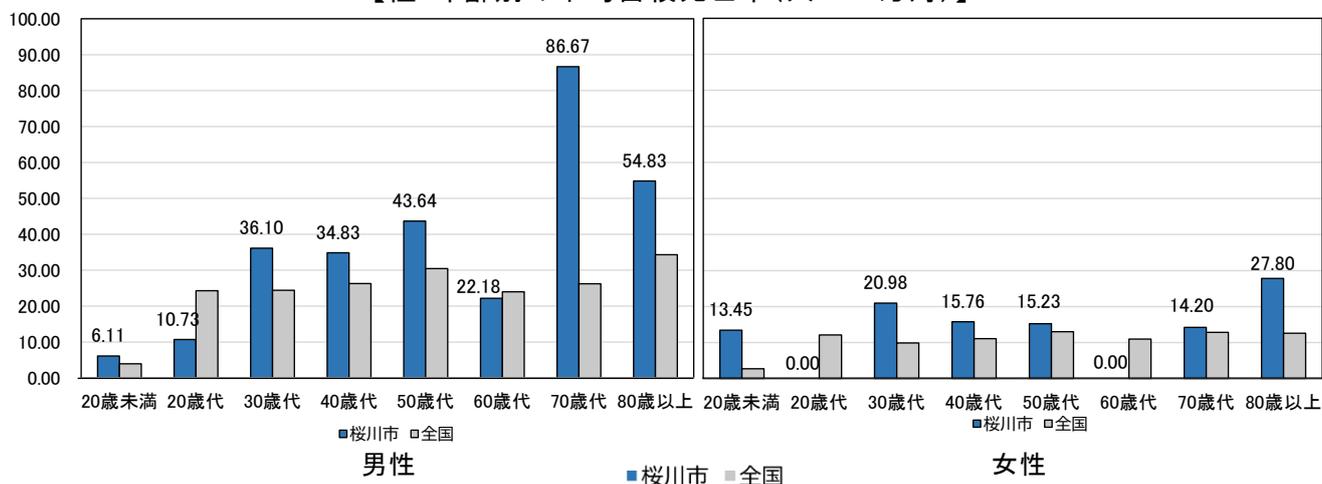
	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
自殺者数	13人	5人	8人	10人	14人
自殺死亡率	30.2	11.9	19.3	24.6	35.1
茨城県自殺死亡率	16.0	15.9	16.9	15.8	17.2
全国自殺死亡率	16.2	15.7	16.4	16.4	17.3

※自殺死亡率：人口10万人あたりの自殺者数  
資料：地域自殺実態プロフィール2023

### (2) 性別・年齢別の自殺死亡率

平成30年から令和4年の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70歳代と80歳以上、女性は30歳代と80歳以上が他の年代と比較して高く、国と比較すると、本市の自殺死亡率は男性、女性ともに20歳代と60歳代を除く各年代で高くなっています。

【性・年齢別の平均自殺死亡率(人口10万対)】

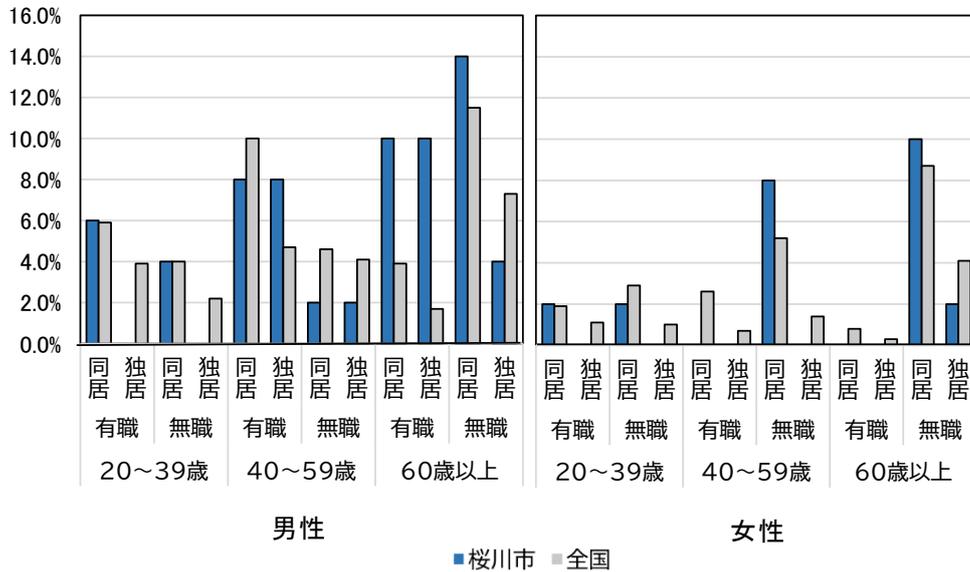


資料：地域における自殺の基礎資料

### (3)地域の主な自殺の特徴

男性は「60歳以上 同居 無職」、女性は「60歳以上 同居 無職」、「40～59歳 同居 無職」が多くなっています。

【地域の自殺の概況(年代・性・同居家族の有無・職の有無別)】



資料：地域における自殺の基礎資料

### (4)自殺者の原因・動機

【自殺者の特性上位5区分とその背景にある主な自殺の危機経路(平成30年～令和4年)】

自殺者の特性上位5区分	割合	自殺死亡率※1 (人口10万対)	背景にある主な自殺の危機経路※2
1位:男性 60歳以上 無職同居	14.0%	40.9	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
2位:男性 60歳以上 有職独居	10.0%	298.2	配置転換/転職+死別・離別→身体疾患→うつ状態→自殺
3位:男性 60歳以上 有職同居	10.0%	33.6	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺/ ②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
4位:女性 60歳以上 無職同居	10.0%	16.5	身体疾患→病苦→うつ状態→自殺
5位:男性 40～59歳 有職独居	8.0%	211.6	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺

資料：警察庁自殺統計原票データをいのち支える自殺対策推進センター(以下、JSCP)にて個別集計・

区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順とした。

※1 自殺死亡率の算出に用いた人口は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基にJSCPにて推計したもの。

※2 「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考に推定したものの。自殺者の特性別に見て代表的と考えられる経路の一例を示しており、記載の経路が唯一のものではないことに留意すること。

## (5) アンケート調査から見るこころの健康の状況

### ① ストレスの状況と相談先

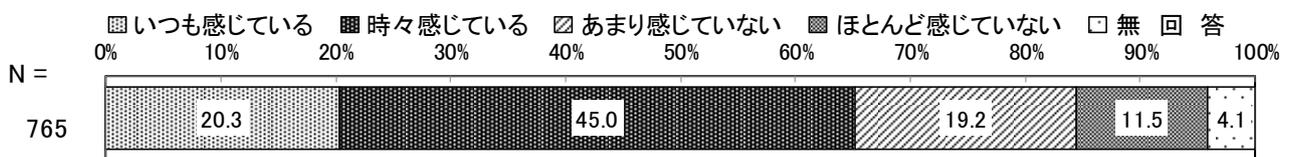
#### 【市民アンケート】

【休養とこころの健康について】

問 43 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。

ストレスを、『感じている』（「いつも感じている」と「時々感じている」の合計）が65.3%、『感じていない』（「あまり感じていない」と「ほとんど感じていない」の合計）が全体では30.7%となっています。

問43 1か月の間にストレスを感じたこと[%]

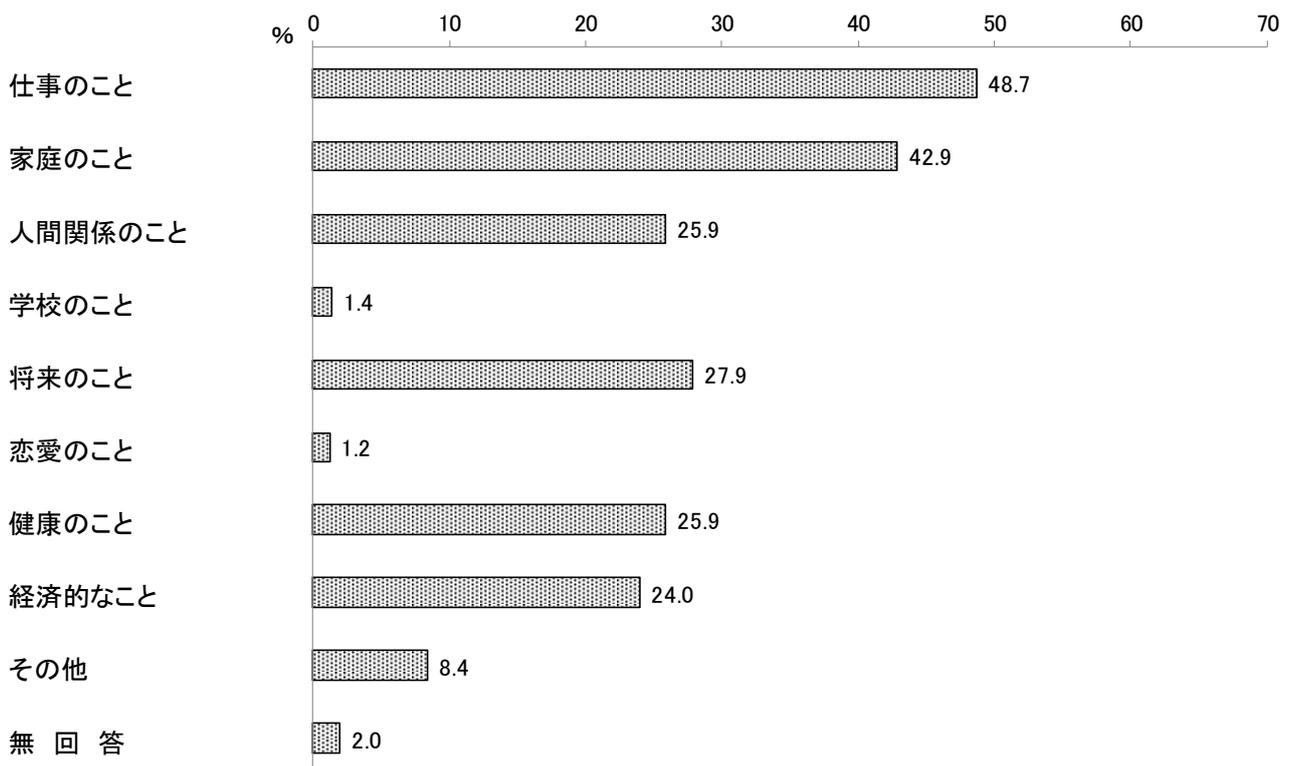


【休養とこころの健康について】

問 44 ストレスの原因は、何ですか。

ストレスの原因は、「仕事のこと」が48.7%、次いで「家庭のこと」が42.9%、「将来のこと」が27.9%、「人間関係のこと」と「健康のこと」がともに25.9%となっています。

問44 ストレスの原因[%・複数回答]  
N = 499

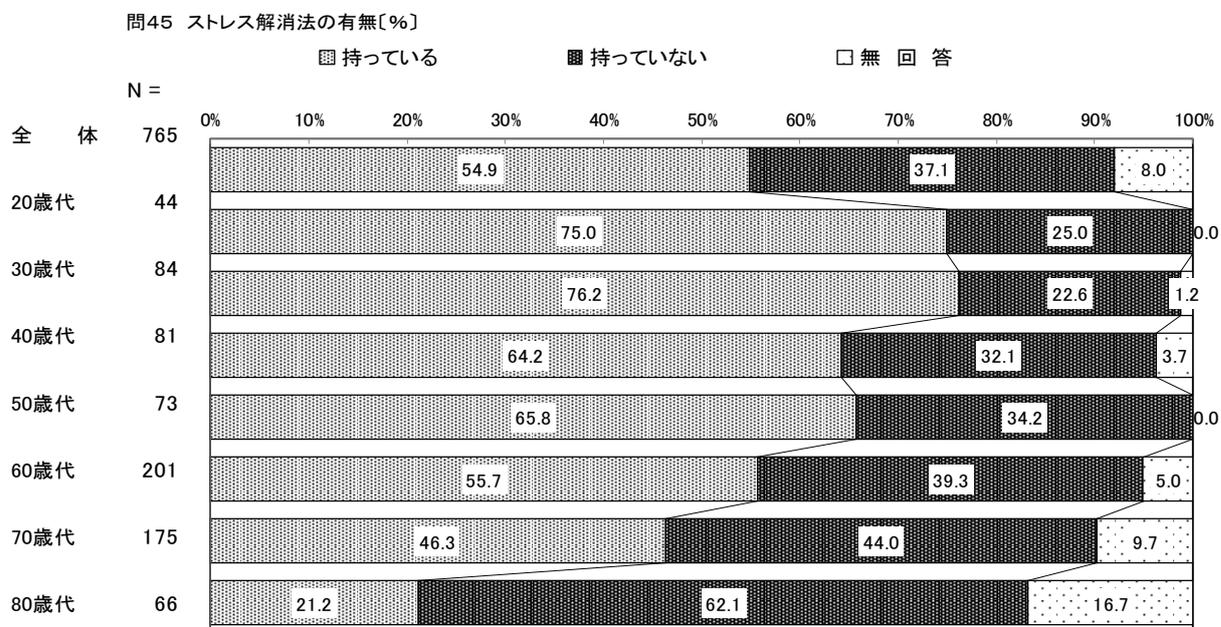


【休養とこころの健康について】

問 45 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。

ストレス解消法を、「持っている」が 54.9%、「持っていない」が 37.1%となっています。

「持っている」は 20・30 歳代で 75%を超え、年代が上がると少なくなり、80 歳代で 21.2%となっています。



【休養とこころの健康について】

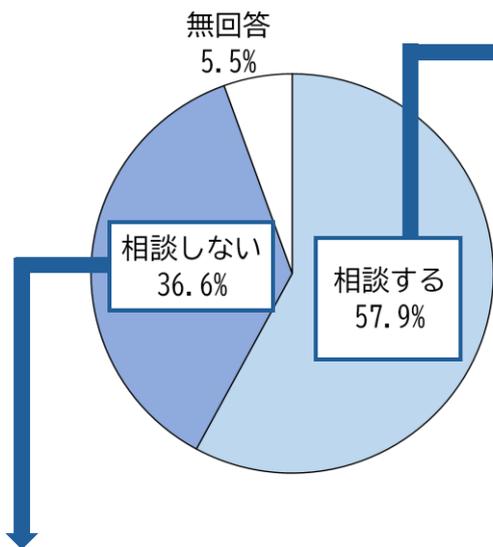
問 46 悩み事や心配事がある時、誰かに相談しますか。

問 47 誰に相談しますか。 問 48 相談しない理由は何ですか。

「相談する」が 57.9%と多く、「相談しない」が 36.6%となっています。

「相談する人」の相談先は、「家族」が 85.3%と多く、次いで「友人・知人」が 53.3%、「職場内の同僚」が 19.2%となっています。

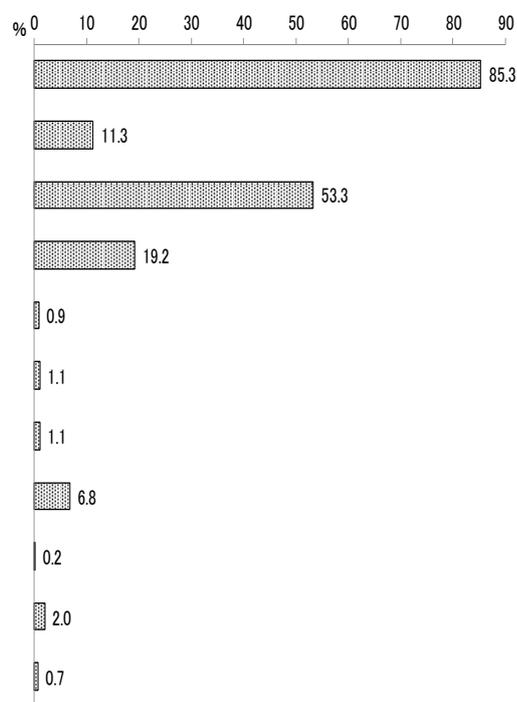
また、「相談しない」理由は、「だれにも迷惑をかけたくない」が 45.0%、「相談したいができる相手がいない」が 24.3%となっています。



【相談相手】

N = 443

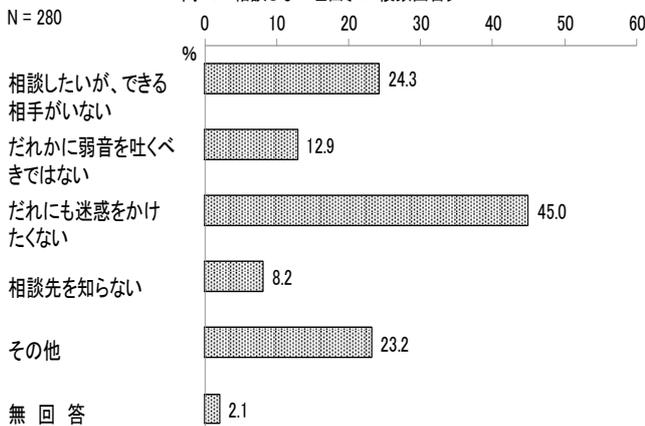
問47 悩み事や心配事の相談先[%・複数回答]



【相談しない理由】

N = 280

問48 相談しない理由[%・複数回答]



【小学生・中学生アンケート】

【休養とこころの健康について】

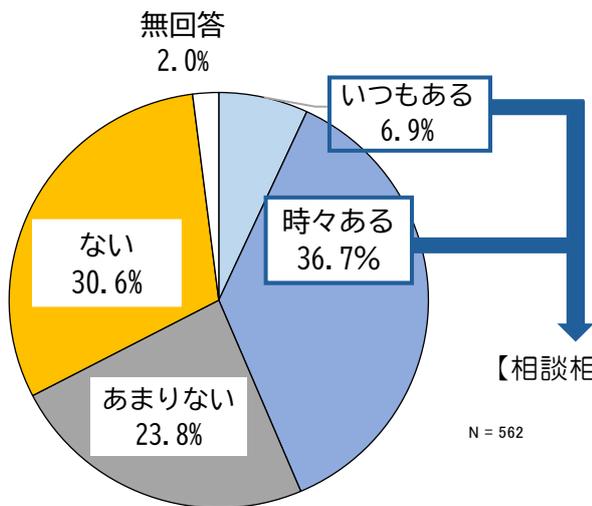
問4 悩み事や心配事がありますか。

問5 悩み事や心配事があるとき、どこに相談しますか。

悩みごとは、『ない』（「あまりない」と「ない」の合計）が54.4%、『ある』（「いつもある」と「時々ある」の合計）が43.6%となっています。

中学生は『ある』が52.9%と多くなっています。

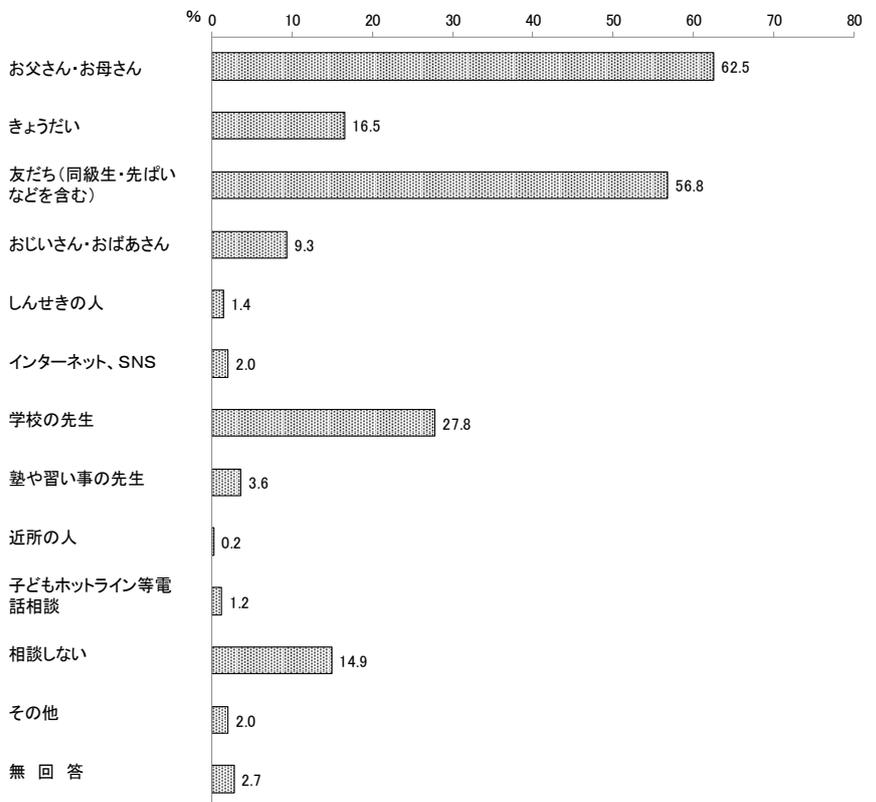
「相談する人」の相談先は、「お父さん・お母さん」が62.5%と多く、次いで「友だち（同級生・先輩などを含む）」が56.8%、「相談しない」は14.9%となっています。



【相談相手】

N = 562

問5 悩み事や心配事があるときの相談先[%・複数回答]



## ②睡眠の状況

### 【市民アンケート】

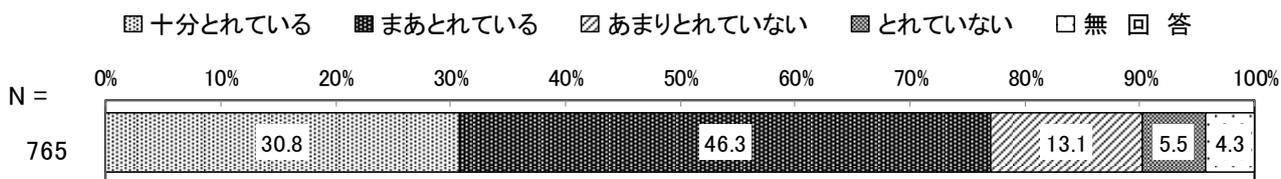
【休養とこころの健康について】

問 49 ここ 1 か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

睡眠で休養が十分に、『とれている』（「十分とれている」と「まあとれている」の合計）が 77.1%、『とれていない』（「あまりとれていない」と「とれていない」の合計）が 18.6%となっています。

『とれている』は 40・50 歳代でやや少なくなっています。

問49 1か月間の睡眠での休養[%]



### 【小学生・中学生アンケート】

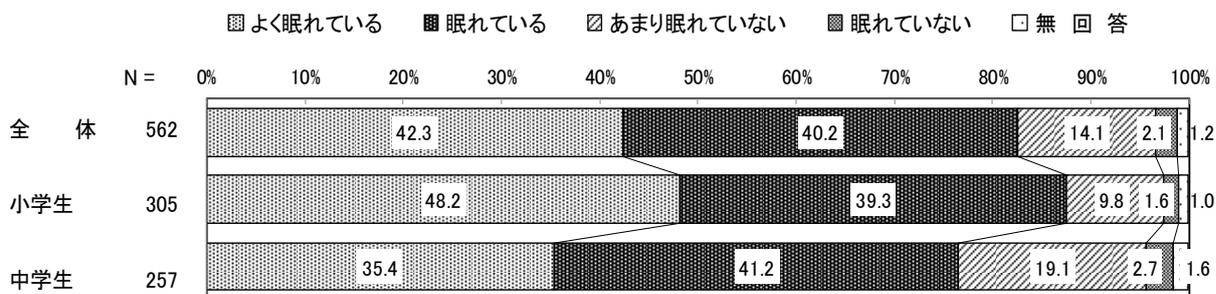
【休養とこころの健康について】

問 3 この 1 か月、あなたはよく眠れていますか。

『眠れている』（「よく眠れている」と「眠れている」の合計）が 82.5%と多く、『眠れていない』（「あまり眠れていない」と「眠れていない」の合計）が 16.2%となっています。

『眠れていない』は中学生で 21.8%、小学生で 11.4%となっています。

問3 1か月の睡眠の状況[%]

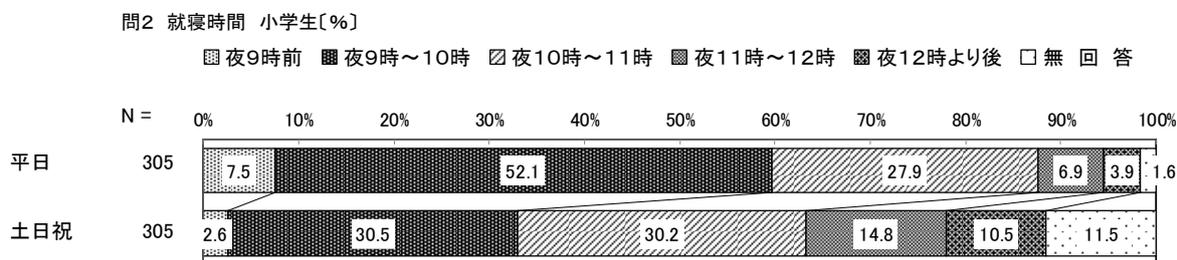


【休養とこころの健康について】

問2 夜は、何時に寝ますか。

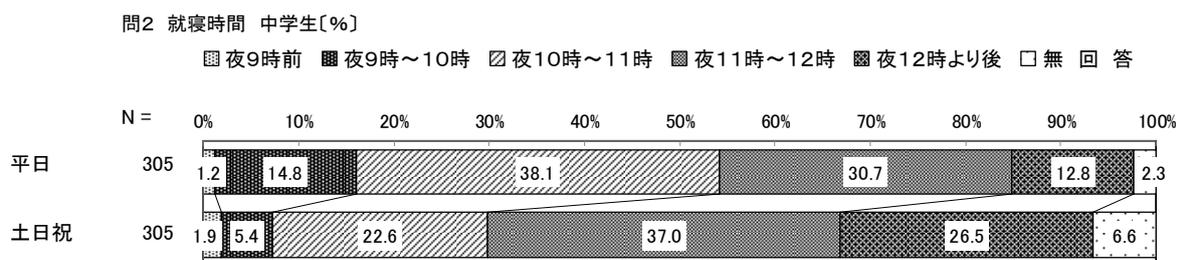
【小学生】

小学生の平日の就寝時間は「夜9時～10時」が半数を超えています。土日祝は「夜9時～10時」が減り、「夜11時～12時」「夜12時より後」が増えています。



【中学生】

中学生の平日の就寝時間は「夜10時～11時」が38.1%、「夜11時～12時」が30.7%となっています。土日祝は「夜10時～11時」が減り、「夜11時～12時」「夜12時より後」が増えています。



### ③うつ病のサイン

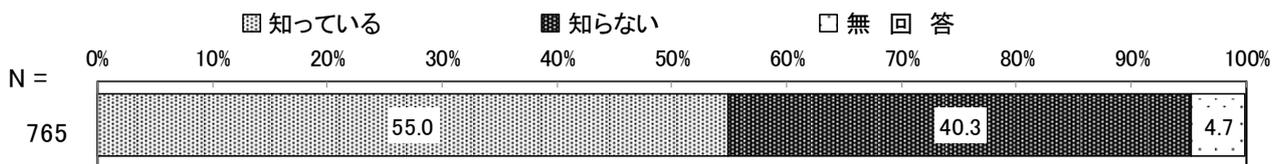
【市民アンケート】

【休養とこころの健康について】

問 53 「うつ病のサイン」を知っていますか。

うつ病のサインを、「知っている」が 55.0%と多く、「知らない」が 40.3%となっています。

問53 「うつ病のサイン」の認知[%]

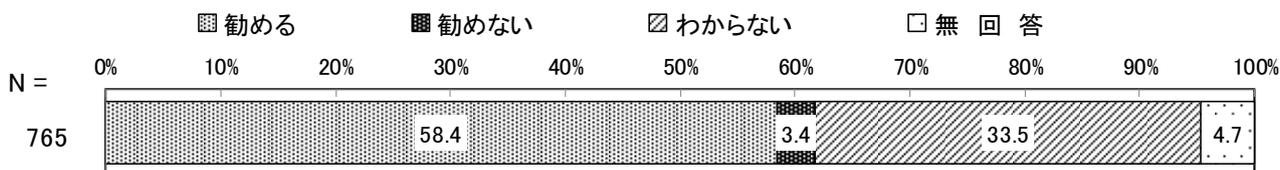


【休養とこころの健康について】

問 54 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」に気づいたら、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。

医療機関、公的相談機関を、「勧める」が 58.4%と多く、「わからない」が 33.5%、「勧めない」が 3.4%となっています。

問54 医療機関への相談することを勧奨[%]



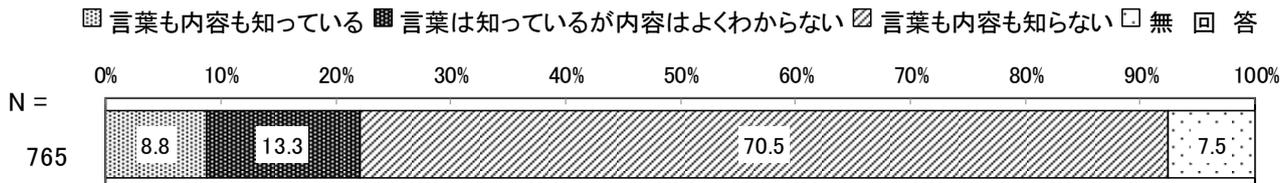
### ④ゲートキーパーの認知度

【休養とこころの健康について】

問 55 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。

ゲートキーパーという、「言葉も内容も知らない」が 70.5%と多く、「言葉は知っているが内容はよくわからない」が 13.3%、「言葉も内容も知っている」が 8.8%となっています。

問55 ゲートキーパーの認知[%]



## 9. 第2次計画の達成状況

第2次計画で設定した令和6年度の目標（成果指標）について、達成状況を以下のように点検しました。

### 達成状況の区分

A: 目標達成	B: 改善傾向	C: 同程度 (変化なし)	D: 低下	E: 評価困難
---------	---------	------------------	-------	---------

### 達成状況表

目標(成果指標)		策定時実績値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	達成 状況	
<b>(1) 健康習慣づくり</b>						
乳幼児期・ 妊婦	妊娠11週以下での妊娠の届出率		92.0%	94.0%	94.3%	A
	低出生体重児出生率		14% (平成29年度)	減少	13.0%	A
	健康診査受診率	1歳6か月児	96.8%	98.0%	100.0%	A
3歳児		94.0%	96.0%	100.0%	A	
学童期・ 思春期	とても健康、健康な方であると思う人の割合	小学生	80.9%	85.0%	61.6%	D
		中学生	82.6%	87.0%	55.2%	D
青年・ 壮年・ 高齢期	健康で元気に暮らしていると思う市民の割合		77.3%	80.0%	73.4%	D
	適正体重を知っている人の割合		41.9%	47.0%	33.6%	D
	特定健康診査受診率		38.3%	60.0%	38.3%	C
	特定保健指導実施率		43.7%	60.0%	54.2%	B
	がん検診受診率	胃がん	13.5%	15.0%	12.5%	D
		肺がん	26.8%	28.0%	24.6%	D
		大腸がん	21.0%	23.0%	20.2%	C
乳がん		26.0%	28.0%	27.3%	B	
	子宮がん	25.6%	26.0%	28.8%	A	
<b>(2) 栄養・食生活</b>						
乳幼児期・ 妊婦	1日3回食事をする子どもの割合	1歳6か月児健診	99.0%	100.0%	99.3%	C
		3歳児健診	99.0%	100.0%	99.2%	C
学童期・ 思春期	朝食を毎日食べる人の割合	小学生	88.1%	93.0%	86.9%	D
		中学生	82.9%	88.0%	80.5%	D
	野菜をほとんど毎日食べる人の割合	小学生	58.6%	65.0%	51.1%	D
		中学生	54.5%	60.0%	52.1%	D
肥満傾向者の割合	小学生	11.3%	8.0%	12.6%	D	
	中学生	11.1%	8.0%	12.2%	D	
青年・ 壮年・ 高齢期	朝食をほとんど毎日食べる人の割合		86.6%	90.0%	83.1%	D
	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%	45.0%	B
	塩分を控えるよう実行している人の割合		54.3%	60.0%	54.2%	C
	ほとんど毎日野菜を食べる人の割合		49.8%	55.0%	72.2%	A
	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%	52.2%	D
	地元産の食材を取り入れている人の割合		38.2%	45.0%	33.9%	D



目標(成果指標)			策定時実績値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	現状値 (令和5年度)	達成 状況
<b>(6) 歯と口腔の健康(歯科保健計画)</b>						
乳 妊 幼 婦 児 期 ・	歯科検診時の一人あたりのむし歯保有 数	1歳6か月 児	0.04本	0.02本	0.13本	D
		3歳児	0.51本	0.4本	0.68本	D
	むし歯のない3歳児の割合		88.6%	90.0%	79.2%	D
	1歳6か月児で、仕上げ磨きをする親の 割合		73.4%	75.0%	81.7%	A
思 学 春 童 期 期 ・	むし歯のない小学生の割合		42.8%	46.0%	52.7%	A
	むし歯のない中学生の割合		49.2%	52.0%	57.3%	A
壮 青 年 年 期 期 ・	20～50歳代で定期的に歯科検診を受 けている人の割合		36.6%	40.0%	49.6%	A
	20～50歳代で歯間ブラシ等を週3回以 上使用している人の割合		26.1%	28.0%	38.3%	A
高 高 齢 齢 期 期 ・	64歳で24本以上自分の歯を有する人 の割合 ※令和5年度は60歳代の結果		52.8%	55.0%	33.8%	E
	80歳で20本以上自分の歯を有する人 の割合 ※令和5年度は80歳代の結果		32.8%	45.0%	34.8%	E
	60歳以上で定期的に歯科検診を受け ている人の割合		47.6%	48.0%	45.2%	D
	60歳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%	50.2%	A
<b>(7) 健康づくりのための社会・医療環境の整備</b>						
<b>①健康を支える地域資源の活用</b>						
全 全 世 世 代 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%	90.0%	87.2%	D
		中学生	88.1%	90.0%	78.6%	D
		成人	51.2%	55.0%	48.0%	D
	地域のひと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%	65.1%	D
	健康ポイント事業の参加者数		—	1,000人	891人	B
いばらきヘルスロードを知っている人の割 合		14.8%	30.0%	13.2%	D	
<b>②安心できる医療の体制づくり</b>						
全 全 世 世 代 代	かかりつけ医を決めている人の割合	小学生	65.8%	70.0%	66.9%	B
		中学生	62.3%	66.0%	56.4%	D
		成人	67.9%	71.0%	73.3%	A
	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	小学生	70.5%	75.0%	70.8%	C
		中学生	62.6%	66.0%	67.3%	A
		成人	72.2%	75.0%	72.5%	C
	かかりつけ薬局を決めている人の割合	小学生	51.2%	55.0%	42.3%	D
		中学生	35.0%	40.0%	30.4%	D
		成人	40.9%	50.0%	46.8%	B
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%	51.1%	D	

## 第3章 計画の基本的な考え方

### 1. 計画の基本理念

健康はすべての市民の願いであり、誰もがいきいきと、すこやかに心豊かに生活できる地域づくりが大きな目標です。

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」の実現に向け、誰もが健やかでいきい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を行います。

#### 基本理念

**誰もがいきいきと、すこやかに暮らせる さくらがわ**

### 2. 計画の基本目標

基本理念である「誰もがいきいきと、すこやかに暮らせる さくらがわ」の実現をめざし、市民の「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を計画の基本目標とします。

#### 基本目標1 健康寿命の延伸

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

#### 基本目標2 健康格差の縮小

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

### 3. 計画の基本方針

健康寿命の延伸・健康格差の縮小を具体的に推進するため、「3つの基本方針」を設定します。

#### **基本方針1 市民の健康づくりの支援**

市民が自ら健康づくりに取り組めるよう、健康に関する情報を発信します。運動や食生活等の生活習慣を改善する機会を提供すると共に、相談や支援を充実させます。また、ボランティア団体と協力し、幅広く地域の健康づくりを支援します。

胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を踏まえた取り組みを推進します。

#### **基本方針2 生活習慣病の発症と重症化予防の推進**

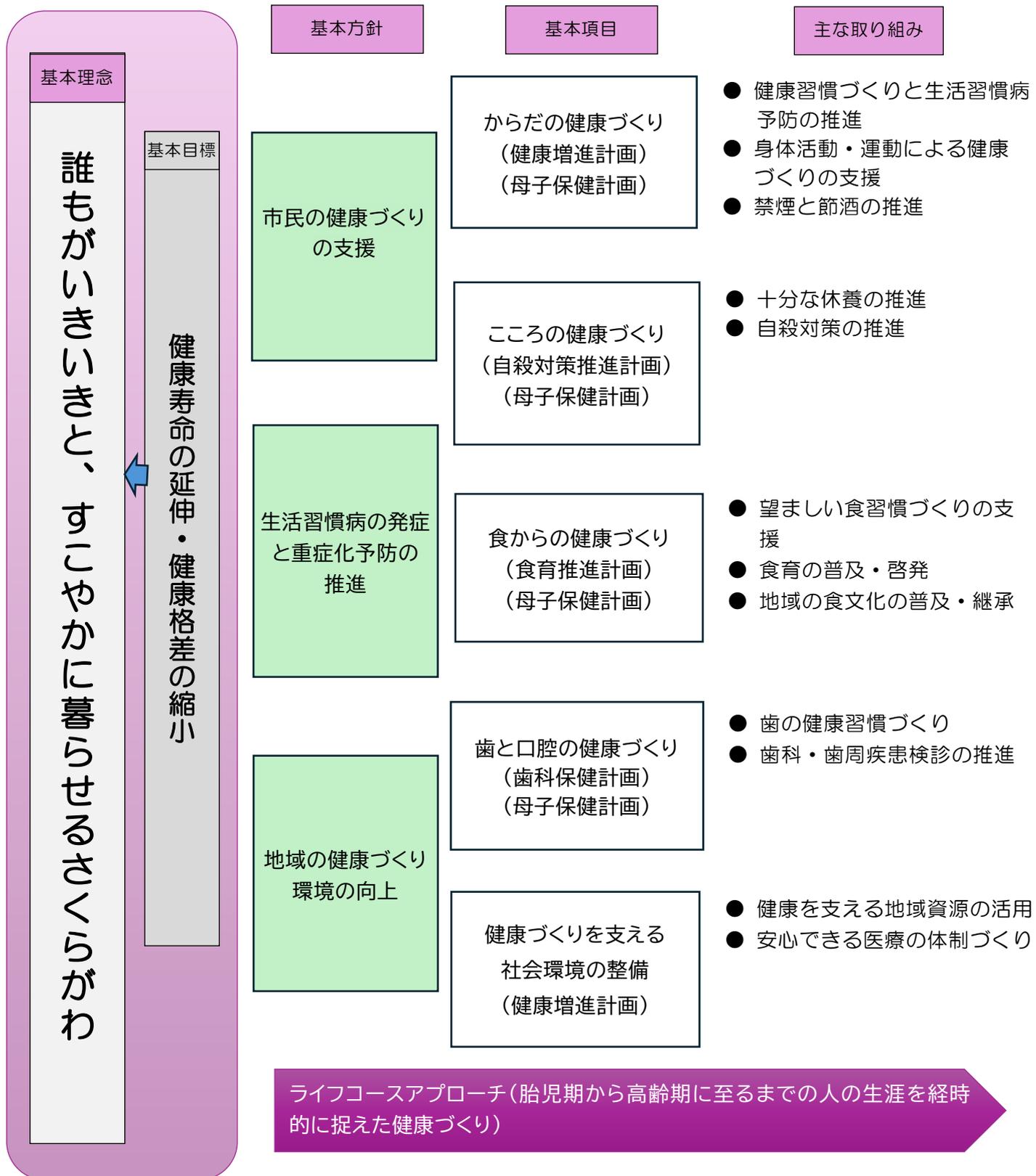
生活習慣病の発症と重症化を予防するため、生活習慣を改善し病気を予防する一次予防と、定期的な健康診査受診と病気を早期に発見し、生活習慣病の悪化を防ぐ二次予防を重点的に推進し、生活機能の維持・向上の観点も踏まえた取り組みを推進します。重要な項目については目標値を定め、個人の行動と健康状態の改善を図ります。

#### **基本方針3 地域の健康づくり環境の向上**

健康づくりに継続して取り組みやすい環境づくりを推進します。「自分」「家族」「地域（グループ・関係団体）」「行政」がともに協働し、各種活動やボランティア、通いの場等の居場所づくりや、地域で幅広い対象に向けた健康づくり、誰もがアクセスしやすい健康情報の提供などを推進します。

# 4. 施策の体系

第3次きらり健康プラン



## 第2部 各論

### 第1章 からだの健康づくり (健康増進計画)(母子保健計画)



#### (1)健康習慣づくり

##### ■目指す方向■

自分のからだを大切にして、望ましい生活習慣を身につけ、健康づくりに取り組む

#### 【妊婦・乳幼児期】

##### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
妊娠11週以下での妊娠の届出率	94.3%	増加	茨城県母子保健事業実施状況	国・成育
低出生体重児出生率	13.0%	減少	茨城県人口動態統計	国・成育
健康診査受診率 1歳6か月児 3歳児	100.0% 100.0%	100.0% 100.0%	茨城県母子保健事業実施状況	

##### ■現状と課題■

妊娠11週以内の妊娠届出率は令和5年度は94.3%となっており、11週以降の出産後の届出もみられます。妊娠届出は妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援につながる最初の機会であるため、保健指導とともに必要な情報提供や相談支援を行い、親子の健康づくり支援を推進していくことが重要となっています。

また、子どもの発育や発達に経過観察が必要である低出生体重児は、令和5年度13.0%となっています。出産後は、乳児家庭全戸訪問や乳幼児健康診査等で保健指導を行っていますが、親子の生活習慣を形成する初期段階で養育支援が必要な場合もあります。

乳幼児健康診査受診率は、令和5年度は1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査ともに100.0%、予防接種事業における接種率は、麻疹風疹(MR)1期は94.4%、2期は92.8%となっており、国の目標値の95%を下回っている状況となっています。健康診査や予防接種勧奨は親子の状況や困り事を把握する機会でもあることから、未受診者への受診勧奨や適切な接種時期の周知を継続して取り組んでいく必要があります。

## ■市民の取り組み■

- 妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けます。
- 妊娠中から自身の健康状態に関心を持ち、妊婦健康診査を定期的に受診します。
- 妊娠中から1日3回、バランスよく食べるようにします。
- 乳幼児健康診査や予防接種を、適切な時期に受けるようにします。

## ■市の取り組み■

- 母子健康手帳交付時に全妊婦と面談を行い、さくらっこプラン（セルフプラン）に基づき、妊娠期の健康づくりに関する保健指導、妊婦健康診査の受診勧奨を行います。
- 母子健康手帳アプリ「母子モ」を活用し、子育てについての適切な情報を提供します。
- 妊婦、乳幼児健康診査の受けやすい体制づくりを推進します。また、未受診者への受診勧奨等を行い、受診率の向上に努めます。
- 乳幼児健康診査は専門家による保健指導に加え、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。
- 育児不安や負担を軽減できるよう、育児相談や訪問等による養育支援を行います。
- 乳幼児健康診査後のフォローとして、ことばの遅れや情緒面で落ち着きがない等、精神発達及び心理面で経過観察が必要な乳幼児とその保護者を対象に、集団や個別指導を通して適切な支援に努めます。
- 乳幼児健康診査後は、結果が要医療・要精密者に医療機関受診の勧奨をし、的確な事後指導を行います。
- 予防接種を適切な時期に受けることができるよう、周知・勧奨を行います。

## 【学童・思春期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
とても健康、健康な方であると思う人の割合				
小学生	61.6%	85.0%	健康づくりアンケート	
中学生	55.2%	87.0%		

### ■現状と課題■

アンケートでは、自分を「とても健康」「健康な方である」と思う小学生は61.6%、中学生は55.2%となっています。望ましい生活習慣を身につけて定着させるためには、家庭や学校等が協力して子どもの健康づくりを支援、「健康である」という自覚を高めるために、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にしていく必要があります。

予防接種事業における接種率は、二種混合（DT）88.6%となっており、接種率の向上を図る必要があります。

### ■市民の取り組み■

- 自分の健康に関心を持ちます。
- 規則正しい生活習慣を身につけます。
- 保護者は、子どもの健康に関心を持ち、家族ぐるみで生活習慣の改善に取り組みます。
- 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。
- 保護者は、予防接種の重要性を理解し、適切な時期に子どもへ接種できるようにします。

### ■市の取り組み■

- 健康教室や健康相談を積極的に活用できるように、相談窓口の周知と相談機会の確保を図ります。
- 学校や医療機関、家庭と連携して子どもの健康づくり事業を実施します。学校保健での内科健康診査等を通じて健康づくりに努めていきます。
- 予防接種を適切な時期に受けることができるよう、周知・勧奨を行います。また、経年的に接種率の推移を確認し、接種勧奨方法も評価していきます。

## 【青年・壮年・高齢期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
健康で元気に暮らしていると思う市民の割合	73.4%	80.0%	市民アンケート	
適正体重を知っている人の割合	33.6%	45.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
特定健康診査受診率	37.6%	43.0%	特定健康診査受診率 法定報告	県第4次健康
特定保健指導実施率	54.2%	60.0%	特定保健指導実施率 法定報告	県第4次健康
メタボリックシンドローム 該当者	21.4%	20.0%	特定保健指導実施率 法定報告	国第三次健康 県第4次健康
予備群	10.8%	9.0%		
がん検診受診率			地域保健・健康増進 事業報告	県第4次健康
胃がん	12.5%	15.0%		
肺がん	24.6%	28.0%		
大腸がん	20.2%	23.0%		
乳がん	27.3%	28.0%		
子宮がん	28.8%	30.0%		
骨粗しょう症検診受診率	25.6%	28.0%	健康推進課	国第三次健康

### ■現状と課題■

アンケートでは、定期的に年1回の健康診査（人間ドックを含む）を受けていると回答した方の割合は、71.9%と高い状況ですが、健康診査を受けない方は、「心配な時は医療機関を受診すればいい」が38.9%、「めんどろである」が21.6%、「時間が取れない」が20.0%と回答されています。また、20歳代は、自分の健康について関心がないと答えた方が他の年代に比べて高い状況です。今後も定期的な健康診査受診の重要性を啓発する必要があります。

健康診査受診者では有所見が多くみられ、特に、HbA1c、腹囲、BMIが国や県と比較し多い状況です。このことから、メタボリックシンドローム対策や糖尿病重症化予防の取り組みが必要です。生活習慣の改善が図られるよう支援するとともに、健康診査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、要精密検査の場合は早期に医療機関を受診して重症化を防ぐ必要があります。

また、がん検診では、がんに関する正しい知識やがん検診の重要性を普及・啓発しながら、受診しやすいがん検診体制を整備することが求められます。がん検診結果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。

標準化死亡比では、急性心筋梗塞や慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺炎の死亡率が県と比較し高い状況です。より一層の禁煙対策、減塩対策及び適正体重の維持を推進していくこと、また、肺炎予防として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。

## ■市民の取り組み■

- 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。
- 健康診査結果で要指導・要精密検査の場合は、早期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、適正体重を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。
- 減塩、禁煙に努めます。
- 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。

## ■市の取り組み■

- 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を図ります。
- メタボリックシンドローム、糖尿病予防のため生活習慣の改善、医療機関への受診勧奨を実施していきます。
- 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の普及・啓発を図ります。
- 健康診査の受けやすい体制を整え、各種健康診査の受診率の向上に努めます。健康診査未受診者へ効果的に受診勧奨し、受診率向上に努めていきます。
- 健康診査受診後、要指導・要精密検査の方が再検査や医療に確実につながるように支援します。
- 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。
- 健康への意識が低い世代に対し、健康に関する関心を高めるとともに、健康診査未受診者にアプローチしていきます。また、プレコンセプションケアを実施し、健康に関する関心を高めていきます。

## (2) 身体活動・運動

### ■目指す方向■

#### 自分にあった運動習慣を生活に取り入れる

### 【乳幼児・学童・思春期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
体育の授業のほかに運動を週2日以上している人の割合				
小学生	39.0%	45.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
中学生	67.3%	75.0%		

### ■現状と課題■

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、一緒に遊ぶことで、幼少期からからだを動かすことを習慣にしていくことが大切です。

アンケートでは、「運動が好き」と回答した小学生は69.2%、中学生は65.0%ですが、男子は小中学生ともに75%前後、女子は55%前後と男女差がみられます。幼少期から運動する機会を増やし興味をもつことで、日常生活に取り入れられるように促進していくことが課題です。

### ■市民の取り組み■

- ・幼少期からからだを動かす楽しみを覚えます。
- ・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からだを動かすことを楽しみます。
- ・自らがからだを作り上げる時期であることを学び、生活の中で運動を楽しみます。

### ■市の取り組み■

- ・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、定期的を開催します。
- ・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)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
定期的な運動(1回30分以上を週2回以上)を1年以上続けている人の割合	32.0%	37.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康

### ■現状と課題■

アンケートでは、週2回以上運動していると回答した人は32.0%ですが、40・50歳代は20%前後と他の年代より低くなっています。忙しい生活の中で運動する時間がとれない状況は肥満のリスクが高まり、運動習慣の定着が難しく、アンケートでは、運動が「長続きしない」または「めんどくさい」という回答が多くみられました。そのため、気軽に取り組むことができ、生活の中に運動を取り入れていけるような働きかけが必要です。

日頃からからだを動かしたり、運動習慣のある高齢者は増加傾向にあり、アンケートでは、週2回以上運動している人は60歳代で35.3%、70歳代で42.9%と多くなっていますが、毎日運動をしている人と全く運動しない人で二極化の傾向がみられます。そのため、買物や散歩など身近な地域で気軽にからだを動かしたり、外出する機会をつくっていく必要があります。

### ■市民の取り組み■

- ・なるべく歩く、なるべく階段を使うなど、日常生活の中で体を動かすことを意識します。
- ・自分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に習慣化します。
- ・ワーク・ライフ・バランスを意識し、運動する時間をつくります。
- ・買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。
- ・家族や友人と一緒にからだ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。

## ■市の取り組み■

- 運動の効用や重要性、ワーク・ライフ・バランスなど、運動に関する正しい理解と運動習慣の定着を図るための啓発を行います。
- いきいきサロンでのシルバーリハビリ体操や食生活改善推進員の運動教室で、気軽に継続できる個人に合った運動を紹介します。
- 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。
- 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。
- 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。

### (3) 喫煙・飲酒

#### ■目指す方向■

自分と周りに与える健康影響を知り、禁煙に取り組み、節酒に努める

#### 【妊婦・乳幼児期】

#### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
妊婦の喫煙率	0.0%	0.0%	乳幼児健診問診票	国・成育 県第4次健康
妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	乳幼児健診問診票	国健やか親子 第2次 県第4次健康
育児期間中の親の喫煙率				
父親	39.6%	30.0%		
母親	7.4%	0.0%	乳幼児健診問診票	国健やか親子 第2次 県第4次健康
3～4か月健診時	5.9%	0.0%		
1歳6か月児健診時	8.5%	0.0%		
3歳児健診時	7.8%	0.0%		
受動喫煙による悪影響の認識率 低出生体重・胎児発育遅延	46.9%	60.0%	健康づくりアンケート	
受動喫煙による悪影響の認識率 乳幼児突然死症候群(SIDS)	38.0%	50.0%	健康づくりアンケート	

#### ■現状と課題■

アンケートでは、受動喫煙による低出生体重・胎児発育遅延や乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクに関する認知度は30～40%台となっていますが、前回策定時より低下している状況となっています。

令和5年度は、妊娠中の妊婦の喫煙、飲酒率はともに0%ですが、育児期間中の両親の喫煙率は父親が39.6%、母親が7.4%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4～6か月児育児相談時が5.9%と前回策定時(3.9%)より若干高くなっています。妊婦や乳幼児が受動喫煙にさらされない環境づくりのためには、妊娠期から育児期間も含め、妊婦や乳幼児への受動喫煙の影響について周知する必要があります。

## ■市民の取り組み■

- 喫煙や飲酒による妊娠と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。
- 喫煙や飲酒がからだに及ぼす影響を家族と話し合います。

## ■市の取り組み■

- 母子健康手帳交付時や乳幼児健康診査の機会を活用し、喫煙や飲酒がからだに及ぼす影響について保健指導を実施します。
- 喫煙と受動喫煙が妊産婦と乳幼児に及ぼす影響について啓発に努めます。

## 【学童・思春期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
喫煙の経験がある人の割合				
小学生	2.0%	0.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 国・成育
中学生	0.4%	0.0%		
飲酒の経験がある人の割合				
小学生	11.1%	0.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 国・成育
中学生	8.2%	0.0%		
喫煙の害について認識のある人の割合				
小学生	92.5%	95.0%	健康づくりアンケート	
中学生	88.4%	90.0%		

### ■現状と課題■

心身の成長過程にある子どもは、大人より喫煙・飲酒による悪影響を受けやすく、脳の動きや運動機能の低下が懸念されます。家族に喫煙者がいると答えた人は、小学生 44.6%、中学生 49.5%と半数近くであり、そのうち「分煙等の工夫を行っていない」は小学生 33.8%、中学生 26.8%となっています。喫煙・飲酒の経験は家庭等で大人の喫煙・飲酒をみる機会が多いことが要因の一つといわれており、家庭内で子どもから喫煙や飲酒を遠ざける配慮が必要です。

そして、受動喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を身につけ、好奇心や周囲に流されない意志を持てるように喫煙・飲酒に関する教育を推進する必要があります。

### ■市民の取り組み■

- 喫煙や飲酒による健康被害や影響を正しく理解します。
- お酒やたばこをすすめられても断ります。

## ■市の取り組み■

- ・小・中・義務教育学校・高校において、喫煙・飲酒に関する教育を進めます。
- ・飲酒による健康被害や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、正しい知識の普及・啓発を継続して行います。
- ・公共施設等での禁煙・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)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
喫煙者の割合				
男性	35.7%	25.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
女性	9.0%	5.0%		
受動喫煙の機会が「ほとんど毎日あった」、「時々あった」人の割合	25.7%	20.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
(受動喫煙のあった場所)家庭の割合	41.2%	30.0%	健康づくりアンケート	県第3次健康
COPDという言葉を知っている人の割合	18.0%	23.0%	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			健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康
男性	27.5%	25.0%		
女性	49.5%	25.0%		

### ■現状と課題■

喫煙者の割合は増加傾向にあり、アンケートでは40歳代の喫煙率が24.7%と高くなっています。また、受動喫煙の機会が「ほとんど毎日あった」「時々あった」人は25.7%で、「家庭」や「職場・学校」が受動喫煙の場として多く回答されており、受動喫煙を受けない環境づくりが必要です。

アンケートでは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)について「言葉も内容も知っている」が18.0%、「言葉は知っているが、内容はよくわからない」は20.3%と認知度はまだ低い状況です。慢性閉塞性肺疾患(COPD)や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。

また、「毎日飲酒する」と答えた人は、50・60歳代で20%を超えており、1日の飲酒量は「2合以上」が24.5%となっています。節酒の啓発が必要です。

## ■市民の取り組み■

- 喫煙・飲酒が健康に与える影響について理解します。
- 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。
- 妊産婦や子どもに、飲酒・喫煙をすすめません。
- 禁煙したい人は、禁煙外来の利用等を積極的に検討します。
- 節酒を意識し、週2回は休肝日を設けます。

## ■市の取り組み■

- 喫煙と受動喫煙が健康に及ぼす影響、新型たばこの知識の普及、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する情報など正しい知識の普及を図るとともに、健康教室等での喫煙に関する啓発を行います。
- 禁煙外来の情報を提供します。禁煙希望者に対しては、医療機関受診費用や禁煙補助具の購入費用の助成など禁煙を支援する取り組みを推進します。
- 公共施設や職場等での禁煙・完全分煙対策を推進します。
- 飲酒が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及・啓発を行います。
- 飲酒と健康に関する様々な相談窓口の周知を図ります。

## 第2章 こころの健康づくり

### (自殺対策推進計画)(母子保健計画)



#### (1) 休養

##### ■目指す方向■

上手にストレスを解消してゆったりとした気持ちで生活を送る

#### 【妊婦・乳幼児期】

##### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
エジンバラ産後うつ病質問票が9点以上の人の割合	5.6%	減少	茨城県母子保健事業実施状況	国・成育
ゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がある保護者の割合				
育児相談	81.2%	85.0%	乳幼児健診問診票	国・成育
1歳6か月児健診	69.5%	80.0%		
3歳児健診	71.1%	75.0%		

##### ■現状と課題■

妊娠・出産期はからだだけでなくこころも大きな影響を受け、不安やストレスが増えることが多いため、出産後の訪問や乳幼児健康診査の機会に状況把握や相談等、親子に寄り添う支援を行っています。エジンバラ産後うつ病質問票が9点以上の割合は、令和5年度は5.6%と目標を達成しましたが、ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間がある保護者は、1歳6か月児健康診査で69.5%となっており、妊娠期から包括的に心身のケアや育児支援の体制を整えていく必要があります。

妊婦を対象に、安心して出産を迎えられるように、妊娠・出産・子育て等について助産師からの講話や妊婦同士で交流できる場を提供する「プレママカフェ」、月1～2回の精神保健福祉士による子育て相談、保健師・管理栄養士等による総合相談を実施しており、今後も母親が相談しやすい体制を整備し、育児ストレスを軽減させる取り組みが重要です。

##### ■市民の取り組み■

- ・育児のストレス・不安をひとりで抱えこまないように、家族や友人に話をしたり、市等の相談窓口にご相談します。
- ・子育て支援センターやプレママカフェ等の保護者同士の交流の場に参加します。
- ・ワンオペ育児にならないように、家族や周囲と一緒に子育てをしていきます。

## ■市の取り組み■

- ・妊婦同士の交流の場として、「プレママカフェ」を継続して開催します。
- ・乳幼児健康診査時の相談や精神保健福祉士による子育て相談、産婦人科・小児科オンライン相談など保護者の利用を促進し、引き続き保護者が相談しやすい体制を整えます。
- ・産後うつに関する正しい知識の普及・啓発、妊婦健康診査や産後ケア事業、赤ちゃん訪問を継続して行います。妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行い、産後うつへの早期介入に努めます。

## 【学童・思春期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
この1か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合				
小学生	87.5%	90.0%	健康づくりアンケート	
中学生	76.6%	80.0%		
悩み事や心配事があるとき、相談先がある人の割合				
小学生	83.0%	85.0%	健康づくりアンケート	
中学生	81.7%	85.0%		

### ■現状と課題■

アンケートでは、眠れていると回答した小学生は87.5%、中学生は76.6%となっています。就寝時間は、小学生より中学生の方が遅い時間帯の回答が多く、1時間程度就寝時間が遅くなっています。また、学校のある日の就寝時間より休日の就寝時間の方が1時間程度遅い傾向にあり、社会的時差ぼけが生じています。睡眠時間の不足や社会的時差ぼけは、日中の活動や生活習慣の乱れ、心身の発達への影響も指摘されていることから、生活習慣を整え、十分な睡眠時間を確保することが重要です。

また、「悩み事や心配事がある」と答えた小学生は35.7%、中学生は52.9%となっています。多くは「両親」や「友だち」に相談していることがわかりますが、相談しないという回答が小学生で14.4%、中学生で15.6%みられます。気軽に相談でき、相談する場所も知っている環境づくりを進めるため、電話相談など、公的機関の相談窓口の周知が必要です。

### ■市民の取り組み■

- ・睡眠の大切さを学び、早寝早起きを実践します。
- ・睡眠の質を下げる夜更かしは避け、体内時計のリズムを整えます。
- ・平日も休日も同じ時間に就寝、起床します。
- ・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。
- ・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。

## ■市の取り組み■

- ・睡眠に関する知識の普及・啓発、指導を行います。
- ・市や県等が行っている相談窓口の周知を継続して行います。
- ・スクールカウンセラーを配置し、子ども達の近くで相談しやすい体制を継続します。

## 【青年・壮年・高齢期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
ストレス解消法を持っている人の割合	54.9%	65.0%	健康づくりアンケート	
睡眠で休養が「十分とれている」人の割合	30.8%	40.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康
睡眠時間が十分に確保できている人の割合 6時間以上	58.8%	65.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康

### ■現状と課題■

アンケートでは、77.1%が「睡眠で休養が十分にとれている」と回答していますが、30～50歳代の働く世代は他の年代よりやや低くなっています。

また、「ストレスを感じている」は20～50歳代で高くなっています。ストレス解消法を持っている人は、20・30歳代は70%台ですが、年代が上がると少なくなっています。

睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣病や様々な疾患のほか、うつなどのこころの病気と関連しており、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。また、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も大きく影響します。人それぞれのストレス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。

また、悩み事や心配事があっても相談しないは36.6%で、その理由は「だれにも迷惑をかけたくない」が45.0%と多くあげられています。気軽に相談できる窓口の周知が必要です。

### ■市民の取り組み■

- ・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。
- ・たばこやお酒に頼らず、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。
- ・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つなぎます。

## ■市の取り組み■

- 睡眠と健康の関係について知識の普及・啓発を行います。
- 健康講座の開催、リーフレット配布やホームページ、SNS 等でこ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。
- こころの健康相談の充実を図ります。

## (2) 自殺対策の推進

### ■目指す方向■

#### 地域の気づきで誰も自殺に追い込まれることのないさくらがわの実現

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
自殺死亡率(人口10万人対)	令和4年 35.1	16.7	地域自殺実態プロファイル	自殺対策大綱
『ゲートキーパー』という言葉 「言葉も内容も知っている」人の割合	8.8%	15.0%	健康づくりアンケート	

## 【市民への啓発と周知】

### ■現状と課題■

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」であることであり、身近な問題、他人事でない地域の問題として自殺を考えている人の存在に気づくことが重要です。寄り添いや見守りの重要性、自殺対策における市民の意識や取り組みが共有されるよう、教育活動や広報等を通じて啓発していくことが求められています。

アンケートでは、悩みや困りごとを「相談する」が57.9%と多いものの、36.6%の人が「相談しない」と回答しています。相談しない理由は、「だれにも迷惑をかけたくない」「相談したいが、できる相手がない」「だれかに弱音を吐くべきではない」があり、相談窓口の周知とともに、相談しやすい環境づくりを進めていく必要があります。

### ■市民の取り組み■

- こころの病気に関する正しい知識を持ちます。
- こころの健康づくりについて知り、ストレスの対処法を見つけます。
- 悩みや不安がある時は、誰かに相談します。
- 市で実施している啓発活動や市民向けの講演会等に参加し、自殺の現状を知ります。

### ■市の取り組み■

- こころの健康づくりの正しい知識やストレス対処法、相談窓口について周知します。
- 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)は重点的に街頭キャンペーン、相談窓口の周知等を実施します。
- 自殺に関連するテーマについて健康講座や講演会、イベント等を開催し、自殺予防の普及・啓発を図ります。

## 【自殺対策を支える人材の育成】

### ■現状と課題■

様々な悩みや生活上の困難を抱える人に気づき、地域で孤立させないことが自殺対策において重要であり、地域で気づく人材を育成していくことが継続的に必要なことです。アンケートでは、ゲートキーパーという「言葉も内容も知らない」が70.5%、「言葉は知っているが内容はよくわからない」が13.3%と認知度はまだ低い状況となっています。市民一人ひとりが身近な人の自殺リスクに気づき、声かけや見守りなどの必要な対応を適切に行い、相談等の支援につなげられるように、ゲートキーパーの普及・啓発、地域ネットワークを支える人材の育成を継続して行っていくことが課題です。

### ■市民の取り組み■

- ・ゲートキーパー養成講座に参加します。
- ・身近な人の変化に気づいたら声をかけ、話を聞き、相談機関につなぎ、見守ります。

### ■市の取り組み■

- ・市民や地域の支援者、市職員等を対象にゲートキーパー養成講座を毎年実施し、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。
- ・地域の団体等にこころの健康づくりに関する研修等を行い、地域のネットワークの担い手・支え手の育成を図ります。

## 【生きることの促進支援】

### ■現状と課題■

「生きることの促進要因」よりも、「生きることの阻害要因」が上回った場合に、自殺に追い込まれるリスクが高まります。そのため、生きることの阻害要因を減らし、生きる動機とも言える「生きることの促進要因」を増やして、自殺リスクを低下させる必要があります。

無職者・失業者・生活困窮者等は多様な問題を複合的に抱え、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にあるため、自殺リスクを認識した上で支援対策を講じることが包括的な生きる支援となり得ます。

また、高齢者は失業や定年による退職や配偶者の死亡などが生きがいの喪失につながることで、自殺リスクが高まる傾向があるといわれています。本市では高齢者人口が増加しており、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯は、孤立・孤独に陥りやすい面が見受けられます。アンケートでは、ストレス解消法を「持っている」と回答した80歳代は、21.2%と少なくなっています。このため、高齢者特有の課題を踏まえつつ、高齢者本人と家族等を支える地域包括ケアシステムと連動して取り組んでいくことが重要です。

## ■市民の取り組み■

- ところの相談窓口について知り、悩みを抱えている人に知らせます。
- 悩みや不安がある時は、誰かに相談します。
- 生活困窮者や高齢者等が抱える多様な問題等を理解し、地域で孤立しないように見守ります。
- やりがいや生きがいを見つけます。

## ■市の取り組み■

- 精神科医師による健康相談を定期的開催します。また、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についての周知を図り、利用を促進します。
- 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て相談対応を行い、相談体制の充実を図ります。
- 遺族への支援については、県内の自死遺族会や各種相談先の情報、相談会の開催等情報提供に努めます。
- 救急病院や精神科などの医療機関と連携を図り、自殺リスクのある人への支援を行います。
- 地域でのシルバーリハビリ体操教室や介護教室等の介護予防事業、高齢者クラブ活動や生きがい活動等を通じて、ところとからだの健康支援を推進するとともに、高齢者が地域とつながることのできる機会を増やし、高齢者の参加を促進します。

## 【地域におけるネットワークの強化】

### ■現状と課題■

アンケートでは、身近な人の「うつ病のサイン」に気づいたら、医療機関や公的相談機関へ相談することを「勧める」が58.4%、「勧めない」が3.4%、「わからない」が33.5%となっています。「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、行政をはじめ、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、包括的な解決に取り組む支援体制づくりを推進します。

### ■市民の取り組み■

- 地域で、悩みを抱えている人や自殺リスクがある人等に気づいたら、声をかけ、市役所や相談窓口につなぎ、見守ります。
- 地域活動に参加し、周囲の人たちとの関わりを大切にします。

## ■市の取り組み■

- ・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。
- ・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、自殺リスクのある人を関係機関が連携して支援できるよう、情報共有やケース検討のネットワークづくりを推進します。

## 【児童・生徒のSOSの出し方教育の推進】

### ■現状と課題■

近年は子どもの自殺数が全国的に高い水準で推移しており、子どもを取り巻く環境の変化をとらえた支援が求められています。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、伝えられることが特に重要であり、子どもへの教育とともに子どもが声をあげられる、声を聞ける地域をつくっていくことが重要です。

アンケートでは、悩みごとや心配ごとがあると回答した人は43.6%で、中学生では52.9%と小学生より多くなっています。親や友達に相談する児童・生徒が多いものの、「相談しない」は14.9%みられ、児童・生徒が声をあげられ、気軽に相談できる環境づくりが必要です。

また、「自分のことをあまり好きでない」「嫌い」が小学生は18.7%、中学生は24.9%となっており、自己肯定感を高める関わりが必要です。

### ■市民の取り組み■

- ・悩みや不安がある時は、家族や友人等の信頼できる人や専門機関に相談します。
- ・子どものSOSに気づき、話を聞けるように、子どもの取り巻く環境を知り、児童生徒の「SOSの出し方に関する教育」などについて学びます。

### ■市の取り組み■

- ・市内小中学校において、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。
- ・子どものSOSに気づき、適切に対応できるよう、教職員や地域の関係者等の資質向上を図り、早期支援につなげます。
- ・自己肯定感を高めるための教育や支援に努めます。
- ・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。
- ・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など相談体制を強化します。
- ・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。

# 第3章 食からの健康づくり (食育推進計画)(母子保健計画)



## ■目指す方向■

健康と笑顔をつくる「食」を学び、規則正しい食生活を実践して「食」を伝える

### 【妊婦・乳幼児期】

#### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
1日3回食事をする子どもの割合				
1歳6か月児健診	99.3%	100.0%	乳幼児健診問診票	
3歳児健診	99.2%	100.0%		

#### ■現状と課題■

妊娠期・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ことが重要です。妊婦に対して母子健康手帳交付時に妊娠期の食事についてのパンフレットを配布し、後期面談では初産婦に対し産前産後の食事指導を行っています。また、乳幼児期は心身共に成長が著しい時期であり、1日3食規則正しく食べる食習慣を身につけることがこれからの暮らしの基礎となります。

令和5年度は1日3回食事をする1歳6か月児は99.3%、3歳児は99.2%とほぼ全員となっています。

#### ■市民の取り組み■

- ・妊娠期からバランスのとれた食事を心がけます。
- ・薄味を心がけます。
- ・野菜をもう一皿食べることを意識し、ビタミン・ミネラルをしっかりとります。
- ・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。
- ・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。
- ・「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」のあいさつをする習慣を身につけます。
- ・色々な食べ物を見たり、触れたり、育てたり、味わうことで、「食」への関心を高めます。

## ■市の取り組み■

- ・妊娠期や授乳期の食事、妊娠時のやせによる胎児への影響について、正しい知識を普及します。
- ・乳幼児健康診査時、保護者に向けて乳幼児の食生活についての指導を行います。
- ・早寝・早起き・朝ごはん運動等の啓発を継続して行い、朝食の大切さを伝えます。
- ・食生活改善推進員等の協力を得て、さまざまな食育体験ができるようにします。
- ・教育・保育施設では、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)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
朝食を毎日食べている人の割合				
小学生	86.9%	100.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
中学生	80.5%	100.0%		
野菜をほとんど毎日食べる人の割合				
小学生	51.1%	65.0%	健康づくりアンケート	
中学生	52.1%	60.0%		
肥満傾向者の割合	令和4年度			
小学生	14.7%	8.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」	県第4次健康
中学生	13.1%	8.0%		

### ■現状と課題■

習い事や部活等放課後の過ごし方が多様となり、夕食時間の遅れや、就寝時間の遅れにより朝食欠食が増えるなど、規則的な生活習慣を取りにくい子どもが増える年代です。規則正しい生活習慣を身につけ、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。

アンケートでは、朝食を毎日食べている人の割合が小学生で86.9%、中学生で80.5%みられます。また、野菜を毎日食べる割合は小学生が51.1%、中学生が52.1%、朝食または夕食をいつも一人で食べる小学生は2.0%、中学生は7.0%みられました。食事の内容や共食機会は保護者の働き方や家族構成により差がみられます。望ましい食習慣や食事のマナー等を家庭で身につけていく必要があります。

また、自分の適正体重を知る必要がありますが、ローレル指数が「やや太りすぎ」「太りすぎ」の人は小学生で15.4%、中学生で8.2%となっています。一方、アンケートでは自分を「太っている」「少し太っている」と思う割合はともに39%前後と多く、自分は太っていると思う人が多くみられます。

## ■市民の取り組み■

- 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。
- 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、実践します。
- 「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、感謝の気持ちや食事マナーを身につけます。
- 「食」を通して命の大切さを学びます。
- 色々な食べ物を見たり、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・安全性に関すること、地産地消や食品ロスなどについて学びます。

## ■市の取り組み■

- 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し、朝食をとることの大切さを伝えます。
- 食生活改善推進員等の協力を得て、さまざまな食育体験ができるようにします。
- 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、子どもの学年に応じ栄養教諭による食育授業を実施します。
- 学校給食を通じて、地域の農産物や伝統料理を伝えます。給食献立に地元農産物を積極的に使用するほか、季節に合わせた行事食を提供します。
- 食の安心・安全性、食品ロス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)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
朝食を欠食する若い世代(20代)の割合	18.2%	15.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
主食・主菜・副菜の3つをそろえた食事を1日2回以上とる日がほぼ毎日の人の割合	45.0%	50.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
塩分を控えて薄味にしている人の割合	54.2%	60.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
ほとんど毎日野菜を食べる人の割合	72.2%	80.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
1日当たりの野菜摂取量の平均値	平均 146g	250g	健康づくりアンケート	国第四次食育
1日当たりの果物摂取量が100g未満の人の割合	32.3%	30.0%以下	健康づくりアンケート	国第四次食育
外食・食品購入時、カロリーなどの表示を参考にしている人の割合	52.2%	65.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
地元産の食材を購入している人の割合	33.9%	45.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
食べのこしや、ごみを減らす工夫をしている人の割合	85.0%	100.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
朝食または夕食を家族と一緒に食べる日(共食)が5日以上ある人の割合	70.2%	80.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育

### ■現状と課題■

1日3食の食生活を若い頃から習慣化していく必要がありますが、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の発症リスクが高まります。生活習慣病予防には、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等で啓発を図ることが大切です。

アンケートでは主食・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「ほとんど毎日」と回答した人は45.0%となっています。また、ほとんど毎日野菜を食べていると回答した人は72.2%となっており、前回調査よりも高くなっています。しかしその一方で、一日の野菜の摂取量は平均146gとなっており、目標値とは大きな差があります。塩分控えめで薄味にする人は、20～40歳代は40%前後ですが、50～70歳代は60%程度となっています。朝食を「ほとんど食べない」と回答した人は全体では6.3%と少ないものの、20歳代では18.2%と多くみられます。

生活習慣病予防のためには、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。

## ■市民の取り組み■

- 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事を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。
- 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。
- 現在の食塩摂取量から-2gを意識し、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。
- 郷土料理や行事食に触れる機会を増やし、地域の食文化を伝えます。
- 野菜をいつもよりももう一皿多く、果物も毎日適量食べるようにします。
- 食べられる量を意識し、食品を無駄にしないように心がけます。

## ■市の取り組み■

- 若い世代に朝食の重要性を普及・啓発します。
- ライフステージに応じた、バランスの良い食事摂取や望ましい食生活・食習慣となるように、食育に関する普及・啓発と食事指導の実践支援に努めます。
- 減塩の促進と野菜摂取量増加のための啓発、正しい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。
- 食べ物の選択や食品ロス削減のための情報提供を行います。
- 高齢者を対象にした栄養指導や口腔機能を維持するための支援をします。
- 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。

# 第4章 歯と口腔の健康づくり (歯科保健計画)(母子保健計画)



## ■目指す方向■

よく噛んでおいしく食べられる健口ライフで全身の健康維持を目指す

### 【妊婦・乳幼児期】

#### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
歯科健診時の1人あたりのむし歯保有数 1歳6か月児 3歳児	0.13本 0.68本	0.02本 0.4本	地域保健・健康増進 事業報告	
むし歯のない3歳児の割合	79.2%	85.0%	地域保健・健康増進 事業報告	国・成育 県第4次健康
1歳6か月児で、仕上げ磨きをする親の割合	81.7%	85.0%	乳幼児健診問診票	国・成育

#### ■現状と課題■

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く、歯周病が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おり、妊婦に歯科受診を勧奨し、歯科指導を推進していく必要があります。また、令和5年度の歯科健康診査では1人あたりのむし歯保有数が1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査時ともに増加傾向で、むし歯のない3歳児の割合は79.2%と低下しています。乳幼児期は、歯磨き習慣を身につける大切な時期であり、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。

#### ■市民の取り組み■

- 妊娠中の口腔ケアの必要性を理解し、歯科健康診査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、定期的な歯科検診、フッ化物歯面塗布など継続的なむし歯予防を行います。

## ■市の取り組み■

- ・妊娠期の歯科健康診査受診を勧奨するとともに、妊婦の歯周病検診を実施します。
- ・おやつのととり方やよく噛んで食べることの大切さ、ブラッシング方法や歯間部清掃用具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もつことを促進します。
- ・未就学施設でのフッ化物洗口を推進します。

## 【学童・思春期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
むし歯のない小学生の割合	52.7%	60.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」	県第4次健康
むし歯のない中学生の割合	57.3%	60.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」	県第4次健康

### ■現状と課題■

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。1日3回以上歯磨きをしている小学生は52.8%、中学生は65.0%、糸ようじや歯間ブラシ等を使っている小学生は、23.9%、中学生は18.7%となっており、正しいブラッシング法や定期的に歯間部清掃用具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。定期健康診査結果ではむし歯のない小中学生は県と比較が少ないものの、近年多くなっています。このため、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療だけでなく、歯と口腔の健康づくりの知識を普及することが大切です。

### ■市民の取り組み■

- ・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。
- ・歯間部清掃用具の使用法を身につけ、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、定期的に歯科検診を受けます。

### ■市の取り組み■

- ・学校と連携し、むし歯と歯周疾患予防、歯と口腔の健康について、正しい知識の普及・啓発を継続して推進します。
- ・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。
- ・学校歯科健康診査等を通じて虫歯の早期発見・早期治療を勧奨します。

## 【青年・壮年期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
20～50歳代で定期的に歯科検診を受けている人の割合	49.6%	50.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
20～50歳代で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合	22.0%	40.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康

### ■現状と課題■

歯科口腔の健康を守るため、定期的に歯科検診を受けるという意識を高める必要があります。令和5年度は20～50歳代で定期的な歯科検診受診率が全体で49.6%と前回策定時より増加して目標を達成しています。かかりつけ歯科医がいない割合がアンケートで30%前後と他の年代よりも低くなっており、歯周病が増える傾向にある30・40歳代に歯科検診やセルフケアの重要性を周知する必要があります。

### ■市民の取り組み■

- ・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。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受け、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。

### ■市の取り組み■

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けることを啓発します。
- ・歯周病検診の受診率を高め、歯の健康づくりのきっかけとなるように取り組みます。
- ・歯周病と全身の健康が関連すること、喫煙が歯周病リスクを高めることなど、歯と口腔の健康づくりの重要性を啓発します。

## 【高齢期】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
64歳で24本以上自分の歯を有する人の割合(60~69歳)	33.8%	55.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合(80~89歳)	34.8%	45.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
60歳以上で定期的に歯科検診を受けている人の割合	45.2%	48.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
60歳以上で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合	40.7%	55.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康

### ■現状と課題■

高齢期は噛む力が低下すると、食べること、話すこと、体力や認知機能などへの影響が大きく、口腔機能を維持・向上す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、定期的な歯科検診と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。

令和5年度は、60歳以上で定期的な歯科検診受診者は45.2%、歯間部清掃用具を毎日使用している人は40.7%となっています。

### ■市民の取り組み■

- ・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もち、定期的に歯科検診を受け、歯の喪失防止に努めます。
- ・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。
- ・歯間部清掃用具など、歯と口腔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義歯等を使用し、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。

### ■市の取り組み■

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けることを啓発します。
- ・歯の喪失防止のための正しい知識の普及・啓発に努めます。
- ・関係団体と連携し、口腔機能の維持・向上を推進します。
- ・生活習慣病と歯周病の関係について、情報提供します。

# 第5章 健康づくりを支える社会環境の整備

## (健康増進計画)



### ■目指す方向■

地域の資源を活用した地域の健康づくり活動に参加し、地域の健康づくり力を高める

### 【健康を支える地域資源の活用】

#### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
市や地域のお祭り、行事などに「よく参加する」「たまに参加する」人の割合				
小学生	87.2%	90.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
中学生	78.6%	85.0%		
成人	48.0%	55.0%		
地域の人と話や交流する機会が「よくある」「ときどきある」人の割合	65.1%	70.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
地域のつながりが強いと思う人の割合	43.0%	50.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
健康ポイント事業の参加者数	891人	1,000人	アプリ登録者数	
いばらきヘルスロードを知っている人の割合	13.2%	20.0%	健康づくりアンケート	

#### ■現状と課題■

アンケートでは、市や地域のイベント、お祭り等に参加している小中学生は83.3%ですが、成人では48.0%となっています。また、地域の人と話をしたり、交流したりする機会が「あまりない」「ほとんどない」と答えた20歳代は68.2%、30歳代は50.0%となっており、地域との交流の機会やグループ活動への参加が少ない状況です。親子や家族で参加できる機会を増やすなど、行政、地域組織、関係団体、企業、保健医療機関等の多分野が連携した取り組みが必要です。また、一人で健康づくりに取り組むより、健康づくりの仲間がいたり、地域に取り組む場所があると継続しやすくなります。そのため、健康ポイント事業やいばらきヘルスロード等の資源を活用して、健康づくりができるように支援していくことや環境を整備していくことが必要です。

## ■市民の取り組み■

- 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！りいばらき』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。

## ■市の取り組み■

- 健康ポイント事業アプリ『元気アップ！りいばらき』の普及に努め、アプリを活用して楽しみながらできる健康づくりを推進します。
- いばらきヘルスロードの周知、普及を行うとともに、ヘルスロードを活用したウォーキング教室やイベントを開催し、参加を促進します。
- 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、がん予防推進員等、健康づくりを地域で実践している地区組織や関係団体の活動を支援します。
- 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。

## 【安心できる医療の体制づくり】

### ■目標(成果指標)■

	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
かかりつけ医を決めている人の割合 小学生 中学生 成人	66.9% 56.4% 73.3%	70.0% 65.0% 75.0%	健康づくりアンケート	国・成育 県第4次健康
かかりつけ歯科医を決めている人の割合 小学生 中学生 成人	70.8% 67.3% 72.5%	75.0% 70.0% 75.0%	健康づくりアンケート	国・成育 県第4次健康
かかりつけ薬局を決めている人の割合 小学生 中学生 成人	42.3% 30.4% 46.8%	45.0% 35.0% 50.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
休日診療を実施しているのを知っている人の割合	51.1%	80.0%	健康づくりアンケート	

### ■現状と課題■

アンケートでは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもっている人に対して、かかりつけ薬局をもっている人の割合が、全世代において少なくなっています。そのためかかりつけ薬局をもつ意識を高める啓発が必要です。

また休日診療の認知度が51.1%、子ども救急電話相談（#8000）の認知度が16.5%、おとな救急電話相談（#7119）の認知度が13.3%となっています。現在、救急車の要請が増加し、生命の危機が迫っている人の病院への搬送が遅れてしまうことが問題となっています。病院への搬送が遅れるほど、命の助かる可能性が低下していきます。適切に医療機関を受診することや救急車を利用すること、救急時の対応方法を身につけることが必要です。そのためには、休日・夜間の救急医療の現状について共有し、休日診療のほか、電話やオンライン相談等を上手く利用できるように普及・啓発する必要があります。

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。

## ■市民の取り組み■

- 休日・夜間の救急医療について理解し、適切に医療機関の受診や救急車が利用できるよう努めます。
- 子ども救急電話相談（#8000）やおとな救急電話相談（#7119）、産婦人科・小児科オンライン相談を利用します。
- 気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちます。
- かかりつけ薬局をもち、お薬手帳を活用した服薬指導等の支援を受け、自分の健康を管理します。
- 救急時の適切な対応方法を身につけます。

## ■市の取り組み■

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもつことを推進します。
- 休日・夜間の救急医療の機能分化や受診するタイミングについて周知していきます。
- 茨城子ども救急電話相談（#8000）、おとな救急電話相談（#7119）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・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。
- 救急時の対応方法に関して、関係機関と連携して、知識の普及・啓発に努めます。

# 資料

## 1. 目標(成果指標)一覧

分野	成果指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標	
健康習慣づくり	妊婦・乳幼児期	妊娠 11 週以下での妊娠の届出率	94.3%	増加	茨城県母子保健事業実施状況	国・成育
	妊婦・乳幼児期	低出生体重児出生率	13.0%	減少	茨城県人口動態統計	国・成育
	妊婦・乳幼児期	健康診査受診率 1歳6か月児 3歳児	100.0% 100.0%	100.0% 100.0%	茨城県母子保健事業実施状況	
	思春期・学童期	とても健康、健康な方であると思う人の割合 小学生 中学生	61.6% 55.2%	85.0% 87.0%	健康づくりアンケート	
	青年・壮年・高齢期	健康で元気に暮らしていると思う市民の割合	73.4%	80.0%	市民アンケート	
	青年・壮年・高齢期	適正体重を知っている人の割合	33.6%	45.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
	青年・壮年・高齢期	特定健康診査受診率	37.6%	43.0%	特定健康診査受診率法定報告	県第4次健康
	青年・壮年・高齢期	特定保健指導実施率	54.2%	60.0%	特定保健指導実施率法定報告	県第4次健康
	青年・壮年・高齢期	メタボリックシンドローム 該当者 予備群	21.4% 10.8%	20.0% 9.0%	特定保健指導実施率法定報告	国第三次健康 県第4次健康
	青年・壮年・高齢期	がん検診受診率 胃がん 肺がん 大腸がん 乳がん 子宮がん	12.5% 24.6% 20.2% 27.3% 28.8%	15.0% 28.0% 23.0% 28.0% 30.0%	地域保健・健康増進事業報告	県第4次健康
青年・壮年・高齢期	骨粗しょう症検診受診率	25.6%	28.0%	健康推進課	国第三次健康	
身体活動・運動	童乳幼児期・思春期・学童期	体育の授業のほかに運動を週2回以上している人の割合 小学生 中学生	39.0% 67.3%	45.0% 75.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
	青年・壮年・高齢期	定期的な運動(1回 30 分以上を週2回以上)を1年以上続けている人の割合	32.0%	37.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康

分野	成果指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標	
喫煙・飲酒	妊婦・乳幼児期	妊婦の喫煙率	0.0%	0.0%	乳幼児健診問診票	国・成育 県第4次健康
		妊婦の飲酒率	0.0%	0.0%	乳幼児健診問診票	国健やか親子 第2次 県第4次健康
		育児期間中の親の喫煙率			乳幼児健診問診票	国健やか親子 第2次 県第4次健康
		父親	39.6%	30.0%		
		母親	7.4%	0.0%		
		3～4か月児育児相談時	5.9%	0.0%		
		1歳6か月児健診時	8.5%	0.0%		
	3歳児健診時	7.8%	0.0%			
	受動喫煙による悪影響の認識率 低出生体重・胎児発育遅延	46.9%	60.0%	健康づくりアンケート		
	受動喫煙による悪影響の認識率 乳幼児突然死症候群(SIDS)	38.0%	50.0%	健康づくりアンケート		
	児童・思春期	喫煙の経験がある人の割合			健康づくりアンケート	国第三次健康 国・成育
		小学生	2.0%	0.0%		
		中学生	0.4%	0.0%		
		飲酒の経験がある人の割合			健康づくりアンケート	国第三次健康 国・成育
		小学生	11.1%	0.0%		
		中学生	8.2%	0.0%		
	喫煙の害について認識のある人の割合			健康づくりアンケート		
	小学生	92.5%	95.0%			
	中学生	88.4%	90.0%			
	青年・壮年・高齢期	喫煙者の割合			健康づくりアンケート	県第4次健康
男性		35.7%	25.0%			
女性		9.0%	5.0%			
受動喫煙の機会が「ほとんど毎日あった」、「時々あった」人の割合		25.7%	20.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康	
(受動喫煙のあった場所)家庭の割合		41.2%	30.0%	健康づくりアンケート	県第3次健康	
COPDという言葉を知っている人の割合		18.0%	23.0%	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			健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康		
男性	27.5%	25.0%				
女性	49.5%	25.0%				

分野	成果指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標	
休養	妊婦・乳幼児期	エジンバラ産後うつ病質問票が9点以上の人の割合	5.6%	減少	茨城県母子保健事業実施状況	国・成育
		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 1歳6か月児健診 3歳児健診	81.2%	85.0%	乳幼児健診問診票	国・成育
			69.5%	80.0%		
	71.1%		75.0%			
	学童・思春期	この1か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合 小学生 中学生	87.5% 76.6%	90.0% 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 中学生	83.0% 81.7%	85.0% 85.0%		
	青年期・壮年期・高齢期	ストレス解消法を持っている人の割合	54.9%	65.0%	健康づくりアンケート	
		睡眠で休養が「十分とれている」人の割合	30.8%	40.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康
		睡眠時間が十分に確保できている人の割合 6時間以上	58.8%	65.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康 県第4次健康
	自殺対策の推進	全世代	自殺死亡率(人口10万人対)	令和4年 35.1	16.7	地域自殺実態プロファイル
『ゲートキーパー』という言葉を知っている人の割合			8.8%	15.0%	健康づくりアンケート	
食からの健康づくり	乳幼児・妊婦・幼児期	1日3回食事をする子どもの割合 1歳6か月児健診 3歳児健診	99.3% 99.2%	100.0% 100.0%	乳幼児健診問診票	
		学童・思春期	朝食を毎日食べている人の割合 小学生 中学生	86.9% 80.5%		
	野菜をほとんど毎日食べる人の割合 小学生 中学生		51.1% 52.1%	65.0% 60.0%	健康づくりアンケート	
		肥満傾向者の割合 小学生 中学生	令和4年度 12.6% 12.2%	8.0% 8.0%		
	青年・壮年期・高齢期	朝食を欠食する若い世代(20代)の割合	18.2%	15.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
		主食・主菜・副菜の3つをそろえた食事を1日2回以上とる日がほぼ毎日の人の割合	45.0%	50.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
		塩分を控えて薄味にしている人の割合	54.2%	60.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康

分野	成果指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標	
食からの健康づくり	青年・壮年・高齢期	ほとんど毎日野菜を食べる人の割合	72.2%	80.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
		1日当たりの野菜摂取量の平均値	平均 146g	250g	健康づくりアンケート	国第四次食育
		1日当たりの果物摂取量が100g未満の人の割合	32.3%	30.0%以下	健康づくりアンケート	国第四次食育
		外食・食品購入時、カロリーなどの表示を参考にしている人の割合	52.2%	65.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
		地元産の食材を購入している人の割合	33.9%	45.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
		食べのこしや、ごみを減らす工夫をしている人の割合	85.0%	100.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
		朝食または夕食を家族と一緒に食べる日(共食)が5日以上ある人の割合	70.2%	80.0%	健康づくりアンケート	国第四次食育
歯と口腔の健康づくり	妊婦・乳幼児期	歯科健診時の1人あたりのむし歯保有数 1歳6か月児 3歳児	0.13本 0.68本	0.02本 0.4本	地域保健・健康増進事業報告	
		むし歯のない3歳児の割合	79.2%	85.0%	地域保健・健康増進事業報告	国・成育 県第4次健康
		1歳6か月児で、仕上げ磨きをする親の割合	81.7%	85.0%	乳幼児健診問診票	国・成育
	学春期・思春期	むし歯のない小学生の割合	52.7%	60.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」	県第4次健康
		むし歯のない中学生の割合	57.3%	60.0%	「定期健康診断結果からみた桜川市の保健」	県第4次健康
	壮青年期	20～50歳代で定期的に歯科検診を受けている人の割合	49.6%	50.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
		20～50歳代で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合	22.0%	40.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
	高齢期	64歳で24本以上自分の歯を有する人の割合(60～69歳)	33.8%	55.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
		80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合(80～89歳)	34.8%	45.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
		60歳以上で定期的に歯科検診を受けている人の割合	45.2%	48.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康
		60歳以上で歯間部清掃用具を毎日使用している人の割合	40.7%	55.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康

分野		成果指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和12年度)	出典	参考指標
健康を支える地域資源の活用	全世代	市や地域のお祭り、行事などに「よく参加する」「たまに参加する」人の割合				
		小学生	87.2%	90.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
		中学生	78.6%	85.0%		
		成人	48.0%	55.0%		
		地域の人と話や交流する機会が「よくある」「ときどきある」人の割合	65.1%	70.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康
地域とのつながりが強いと思う人の割合	43.0%	50.0%	健康づくりアンケート	国第三次健康		
健康ポイント事業の参加者数	891人	1,000人	アプリ登録者数			
いばらきヘルスロードを知っている人の割合	13.2%	20.0%	健康づくりアンケート			
安心できる医療の体制づくり	全世代	かかりつけ医を決めている人の割合				
		小学生	66.9%	70.0%	健康づくりアンケート	国・成育 県第4次健康
		中学生	56.4%	65.0%		
		成人	73.3%	75.0%		
		かかりつけ歯科医を決めている人の割合				
		小学生	70.8%	75.0%	健康づくりアンケート	国・成育 県第4次健康
		中学生	67.3%	70.0%		
成人	72.5%	75.0%				
かかりつけ薬局を決めている人の割合						
小学生	42.3%	45.0%	健康づくりアンケート	県第4次健康		
中学生	30.4%	35.0%				
成人	46.8%	50.0%				
休日診療を実施しているのを知っている人の割合	51.1%	80.0%	健康づくりアンケート			

## 2. 健康づくりアンケート集計表

### 【市民調査】

あなたのことについて

問1 性別をおたずねします。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
男性	333	43.5
女性	392	51.2
無回答	40	5.2

問2 年齢をおたずねします。(R6.1.1 現在)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
20歳代	44	5.8
30歳代	84	11.0
40歳代	81	10.6
50歳代	73	9.5
60歳代	201	26.3
70歳代	175	22.9
80歳代	66	8.6
無回答	41	5.4

問3 家族構成(世帯)をおたずねします。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
単身世帯(一人暮らし)	68	8.9
一世代世帯(夫婦のみ、または兄弟姉妹のみ)	186	24.3
二世帯世帯(親、子で暮らしている世帯)	331	43.3
三世帯世帯(親、子、孫で暮らしている世帯)	120	15.7
その他	16	2.1
無回答	44	5.8

問4 お住まいの地域をおたずねします。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
岩瀬地区	358	46.8
大和地区	101	13.2
真壁地区	264	34.5
無回答	42	5.5

問5 職業をおたずねします。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
勤め人(会社員、公務員、教員等)	244	31.9
自営業(商店、工場等)	58	7.6
農業	35	4.6
パート・アルバイト	81	10.6
家事専業	56	7.3
学生	8	1.0
無職	219	28.6
その他	20	2.6
無回答	44	5.8

問6 健康保険の種類をおたずねします。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
国民健康保険	262	34.2
後期高齢者医療保険	121	15.8
その他の社会保険	337	44.1
無回答	45	5.9

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。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
大いに関心がある	430	56.2
少し関心がある	253	33.1
あまり関心がない	40	5.2
ほとんど関心がない	11	1.4
無回答	31	4.1

問8 あなたのここ1か月間の健康状態はいかがですか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
よい	154	20.1
まあよい	163	21.3
ふつう	303	39.6
あまりよくない	102	13.3
よくない	16	2.1
無回答	27	3.5

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。(①~③それぞれ1つに○)

①かかりつけ医師(医療機関)の有無	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いる	561	73.3
いない	166	21.7
無回答	38	5.0

②かかりつけ歯科医師(医療機関)の有無	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いる	555	72.5
いない	139	18.2
無回答	71	9.3

③かかりつけ薬剤師(薬局)の有無	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いる	358	46.8
いない	338	44.2
無回答	69	9.0

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○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
子ども救急電話相談(＃8000)	126	16.5
おとな救急電話相談(＃7119)	102	13.3
休日当番医診療	391	51.1
茨城県救急医療情報システム	48	6.3
その他	9	1.2
知らない	243	31.8
無回答	57	7.5

問11 身長・体重を教えてください。

BMI 値	件数(件)	割合(%)
全体	706	100.0
平均	-	23.1
最小値	-	14.7
最大値	-	37.3
中央値	-	22.6

問12 自分の適正体重を知っていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っている	257	33.6
大体知っている	327	42.7
知らない	145	19.0
無回答	36	4.7

問13 ここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
ある	216	28.2
ない	522	68.2
無回答	27	3.5

問14 それは、どのような症状ですか。あてはまるすべての症状名の番号に○をつけてください。(あてはまるものすべてに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	216	100.0
熱がある	7	3.2
体がだるい	32	14.8
眠れない	32	14.8
いらいらしやすい	23	10.6
もの忘れする	34	15.7
頭痛	41	19.0
めまい	19	8.8
目のかすみ	39	18.1
物を見づらい	37	17.1
耳なりがする	35	16.2
聞こえにくい	36	16.7
動悸	24	11.1
息切れ	21	9.7
前胸部に痛みがある	14	6.5
せきやたんが出る	44	20.4
鼻がつまる・鼻汁が出る	38	17.6

ゼイゼイする	9	4.2
胃のもたれ・胸やけ	29	13.4
下痢	20	9.3
便秘	31	14.4
食欲不振	12	5.6
腹痛・胃痛	15	6.9
痔による痛み・出血など	9	4.2
歯が痛い	12	5.6
歯ぐきのはれ・出血	16	7.4
かみにくい	26	12.0
発疹(じんま疹・できものなど)	5	2.3
かゆみ(湿疹、水虫など)	41	19.0
肩こり	74	34.3
腰痛	75	34.7
手足の関節が痛む	41	19.0
手足の動きが悪い	30	13.9
手足のしびれ	36	16.7
手足が冷える	51	23.6
足のむくみやだるさ	32	14.8
尿が出にくい・排尿時痛い	9	4.2
頻尿(尿の出る回数が多い)	52	24.1
尿失禁(尿がもれる)	22	10.2
月経不順・月経痛	10	4.6
骨折・ねんざ・脱きゅう	9	4.2
切り傷・やけどなどのけが	9	4.2
その他	13	6.0
無回答	5	2.3

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。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
受けている	550	71.9
受けていない	190	24.8
無回答	25	3.3

問16①～⑦の健診・検診を主にどこで受けていますか。(①～⑦それぞれ1つに○)

①健康診査	件数(件)	割合(%)
全体	550	100.0
市の健診	137	24.9
職場の健診	214	38.9
人間ドック	104	18.9
その他	76	13.8
受けていない	4	0.7
無回答	15	2.7

②胃がん	件数(件)	割合(%)
全体	550	100.0
市の健診	72	13.1
職場の健診	62	11.3
人間ドック	94	17.1
その他	67	12.2
受けていない	160	29.1
無回答	95	17.3

③肺がん	件数(件)	割合(%)
全体	550	100.0
市の健診	94	17.1
職場の健診	75	13.6
人間ドック	87	15.8
その他	37	6.7
受けていない	160	29.1
無回答	97	17.6

④大腸がん	件数(件)	割合(%)
全体	550	100.0
市の健診	114	20.7
職場の健診	69	12.5
人間ドック	82	14.9
その他	35	6.4
受けていない	161	29.3
無回答	89	16.2

⑤乳がん	件数(件)	割合(%)
全体	550	100.0
市の健診	100	18.2
職場の健診	30	5.5
人間ドック	42	7.6
その他	30	5.5
受けていない	154	28.0
無回答	194	35.3

⑥子宮がん	件数(件)	割合(%)
全体	281	100.0
市の健診	95	33.8
職場の健診	22	7.8
人間ドック	39	13.9
その他	29	10.3
受けていない	54	19.2
無回答	42	14.9

⑦前立腺がん	件数(件)	割合(%)
全体	252	100.0
市の健診	35	13.9
職場の健診	13	5.2
人間ドック	23	9.1
その他	14	5.6
受けていない	110	43.7
無回答	57	22.6

問17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○）

	件数(件)	割合(%)
全体	190	100.0
健康状態に自信があり、必要性を感じない	9	4.7
めんどろである	41	21.6
時間がとれない	38	20.0
費用がかかり経済的に負担である	31	16.3
受け方（時間や場所など）がわからない	15	7.9

心配な時は医療機関を受診すればいい	74	38.9
検査に伴う苦痛が不安である	14	7.4
がんであると分かるのが怖い	6	3.2
入院・通院していた	32	16.8
がん検診そのものを知らない	1	0.5
検診を受けても見落としがあると思っているから	3	1.6
がん検診の対象者ではないから	1	0.5
その他	32	16.8
無回答	12	6.3

栄養・食生活と歯の健康について

問1 8朝食をどのくらいの頻度で食べていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
ほとんど毎日	636	83.1
週4~5回	36	4.7
週2~3回	17	2.2
ほとんど食べない	48	6.3
無回答	28	3.7

問1 9朝食または夕食を家族と一緒に食べる日(共食)は、週に何日ありますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
週に5日以上	537	70.2
週に3~4日	50	6.5
週に1~2日	40	5.2
ほとんどない(いつも一人で食べる)	100	13.1
無回答	38	5.0

問2 0 普段の食生活について、実践していることをお答えください。(それぞれ1つに○)

①1日3食食べる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	622	81.3
いいえ	104	13.6
無回答	39	5.1

②ゆっくりよく噛んで食べる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	425	55.6
いいえ	287	37.5
無回答	53	6.9

③腹八分目に食べる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	467	61.0
いいえ	243	31.8
無回答	55	7.2

④寝る2時間以内は食べない	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	466	60.9
いいえ	252	32.9
無回答	47	6.1

⑤ほとんど毎日野菜を食べる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	552	72.2
いいえ	170	22.2
無回答	43	5.6

⑥果物を食べる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	439	57.4
いいえ	275	35.9
無回答	51	6.7

⑦牛乳などの乳製品をとる	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	489	63.9
いいえ	229	29.9
無回答	47	6.1

⑧塩分控えめで薄味にする	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	415	54.2
いいえ	302	39.5
無回答	48	6.3

⑨菓子などの甘いものや甘い飲み物をとりすぎない	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	452	59.1
いいえ	264	34.5
無回答	48	6.4

⑩間食は1日1回以内に控える	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	398	52.0
いいえ	316	41.3
無回答	51	6.7

⑪脂っこいものを控える	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	425	55.6
いいえ	290	37.9
無回答	50	6.5

問2 1 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせた食事を1日2回以上とる日が週に何日ありますか。

(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
ほとんど毎日	344	45.0
週に4~5日	155	20.3
週に2~3日	167	21.8
ほとんどない	58	7.6
無回答	41	5.4

問2 2野菜は1日にどのくらいの量を食べていますか。または野菜が主の小鉢（野菜の量をおよそ70gとする）を何皿分食べていますか。

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
野菜70g程度又は小鉢1皿	244	31.9
野菜140g程度又は小鉢2皿	228	29.8
野菜210g程度又は小鉢3皿	118	15.4
野菜280g程度又は小鉢4皿	40	5.2
野菜350g程度又は小鉢5皿	35	4.6
食べない	25	3.3
無回答	75	9.8

問2 3果物は1日にどのくらいの量を食べていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
100g以下	247	32.3
100g程度	259	33.9
200g程度	86	11.2
食べない	135	17.6
無回答	38	5.0

問2 4「食育」に関心がありますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
関心がある	185	24.2
どちらかといえば関心がある	316	41.3
どちらかといえば関心がない	155	20.3
関心がない	74	9.7
無回答	35	4.6

問2 5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すか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
よく購入する	259	33.9
購入したいが機会がない	94	12.3
あまり購入しない	104	13.6
産地は気にせず購入している	274	35.8
無回答	34	4.4

問2 6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。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも参考にしている	101	13.2
時々参考にする	298	39.0
見たことはあるが参考にしていない	156	20.4
見たことはあるが見方がわからない	30	3.9
参考にしたことがない	143	18.7
無回答	37	4.8

問27産地や生産者を意識して食品を選んでいますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも選んでいる	131	17.1
時々選んでいる	324	42.4
あまり選んでいない	166	21.7
全く選んでいない	110	14.4
無回答	34	4.4

問28日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を購入していますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも選んでいる	97	12.7
時々選んでいる	306	40.0
あまり選んでいない	211	27.6
全く選んでいない	114	14.9
無回答	37	4.8

問29食べのこしや、ごみを減らす(食材を使い切る、食べのこさない、買いすぎない、外食時注文しすぎない)工夫をしていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
している	342	44.7
時々している	308	40.3
何もしていない	72	9.4
ごみを減らす工夫がわからない	11	1.4
無回答	32	4.2

問30「地産地消」という言葉やその内容を知っていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
言葉も内容も知っている	474	62.0
言葉は知っているが内容はよくわからない	150	19.6
言葉も内容も知らない	99	12.9
無回答	42	5.5

問31あなたの自分の歯は現在何本ありますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
0本	35	4.6
1本~9本	58	7.6
10本~19本	134	17.5
20本~23本	157	20.5
24本以上	345	45.1
無回答	36	4.7

問32何でもよく噛んで食べられますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	601	78.6
いいえ	126	16.5
無回答	38	5.0

問33 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。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
毎日	250	32.7
週3～6回	91	11.9
週1～2回	114	14.9
使用していない	272	35.6
無回答	38	5.0

問34 定期的に年1回以上の歯科健診を受けていますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	350	45.8
いいえ	340	44.4
治療中	46	6.0
無回答	29	3.8

問35 歯を失う原因である「歯周病」を知っていますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
はい	692	90.5
いいえ	42	5.5
無回答	31	4.1

問36 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○）

	件数(件)	割合(%)
全体	692	100.0
糖尿病	338	48.8
早産や低体重児出産	65	9.4
動脈硬化	167	24.1
誤飲性肺炎	162	23.4
骨粗しょう症	101	14.6
その他	27	3.9
知らない	229	33.1
無回答	32	4.6

問37 あなたは、「8020運動」と「6424運動」を知っていますか。（①②それぞれ1つに○）

①8020運動	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っている	359	46.9
知らない	356	46.5
無回答	50	6.5

②6424運動	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っている	182	23.8
知らない	517	67.6
無回答	66	8.6

運動・身体活動について

問38 定期的な運動（スポーツを含む）をどのくらいの頻度で行っていますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
ほぼ毎日	111	14.5
週に2回以上	134	17.5
月に数回程度	128	16.7
特に運動はしていない	363	47.5
無回答	29	3.8

問39 その運動は、1日30分以上で1年以上持続していますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	245	100.0
はい	190	77.6
いいえ	49	20.0
無回答	6	2.4

問40 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○）

	件数(件)	割合(%)
全体	363	100.0
時間がない	130	35.8
必要性を感じない	22	6.1
長続きしない	128	35.3
めんどくさい	126	34.7
施設がない	25	6.9
仲間がいない	28	7.7
指導者がいない	10	2.8
家族や周囲の目が気になる	12	3.3
身体的理由でできない	40	11.0
体調が悪い	31	8.5
仕事で動いているから	119	32.8
その他	20	5.5
無回答	9	2.5

問41 あなたは平均して1日にどのくらい歩いていますか。（日常生活含む）（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
約3,000歩未満	184	24.1
3,000歩以上5,000歩未満	163	21.3
5,000歩以上6,000歩未満	82	10.7
6,000歩以上7,000歩未満	60	7.8
7,000歩以上8,000歩未満	37	4.8
8,000歩以上	70	9.2
わからない	115	15.0
無回答	54	7.1

問42 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。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っていて、歩いたことがある	19	2.5
知っているが、歩いたことはない	82	10.7
知らない	618	80.8
無回答	46	6.0

休養とこころの健康について

問43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。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも感じている	155	20.3
時々感じている	344	45.0
あまり感じていない	147	19.2
ほとんど感じていない	88	11.5
無回答	31	4.1

問44ストレスの原因は、何ですか。（あてはまるものすべてに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	499	100.0
仕事のこと	243	48.7
家庭のこと	214	42.9
人間関係のこと	129	25.9
学校のこと	7	1.4
将来のこと	139	27.9
恋愛のこと	6	1.2
健康のこと	129	25.9
経済的なこと	120	24.0
その他	42	8.4
無回答	10	2.0

問45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。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
持っている	420	54.9
持っていない	284	37.1
無回答	61	8.0

問46悩み事や心配事がある時、誰かに相談しますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
相談する	443	57.9
相談しない	280	36.6
無回答	42	5.5

問47誰に相談しますか。（あてはまるものすべてに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	443	100.0
家族	378	85.3
親戚	50	11.3
友人・知人	236	53.3
職場内の同僚	85	19.2
市役所	4	0.9
公的機関の相談員(専用電話相談等)	5	1.1
民間の相談員	5	1.1
医療機関	30	6.8
SNS相談	1	0.2
その他	9	2.0
無回答	3	0.7

問48 相談しない理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	280	100.0
相談したいが、できる相手がいない	68	24.3
だれかに弱音を吐くべきではない	36	12.9
だれにも迷惑をかけたくない	126	45.0
相談先を知らない	23	8.2
その他	65	23.2
無回答	6	2.1

問49 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
十分とれている	236	30.8
まあ取れている	354	46.3
あまり取れていない	100	13.1
取れていない	42	5.5
無回答	33	4.3

問50 次の①～⑥の質問について、過去1か月間ではどのように感じましたか。(①～⑥それぞれ1つに○)

①神経過敏に感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	33	4.3
たいてい	49	6.4
ときどき	140	18.3
少しだけ	211	27.6
まったくない	271	35.4
無回答	61	8.0

②絶望的だと感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	17	2.2
たいてい	14	1.8
ときどき	69	9.0
少しだけ	122	15.9
まったくない	481	62.9
無回答	62	8.1

③そろそろ、落ち着かなく感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	10	1.3
たいてい	24	3.1
ときどき	91	11.9
少しだけ	166	21.7
まったくない	413	54.0
無回答	61	8.0

④何が起ころとも気が晴れないように感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	19	2.5
たいてい	32	4.2
ときどき	96	12.5
少しだけ	193	25.2
まったくない	363	47.5
無回答	62	8.1

⑤何をするのも骨折りだと感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	25	3.3
たいてい	33	4.3
ときどき	116	15.2
少しだけ	211	27.6
まったくない	319	41.7
無回答	61	8.0

⑥自分は価値のない人間だと感じた	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
いつも	25	3.3
たいてい	21	2.7
ときどき	74	9.7
少しだけ	128	16.7
まったくない	456	59.6
無回答	61	8.0

問5 1 ここ1か月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
5時間未満	65	8.5
5時間以上6時間未満	221	28.9
6時間以上7時間未満	247	32.3
7時間以上8時間未満	144	18.8
8時間以上9時間未満	48	6.3
9時間以上	11	1.4
無回答	29	3.8

問5 2 睡眠の確保のために何か利用するものはありますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
何も利用しない	528	69.0
精神安定剤・睡眠導入剤	60	7.8
アルコール	94	12.3
アロマオイルなどの香料	13	1.7
その他	26	3.4
無回答	44	5.8

問5 3 「うつ病のサイン」を知っていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っている	421	55.0
知らない	308	40.3
無回答	36	4.7

問5 4 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」に気づいたら、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。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
勧める	447	58.4
勧めない	26	3.4
わからない	256	33.5
無回答	36	4.7

問55 ゲートキーパーという言葉を知っていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
言葉も内容も知っている	67	8.8
言葉は知っているが内容はよくわからない	102	13.3
言葉も内容も知らない	539	70.5
無回答	57	7.5

飲酒・喫煙について

問56 週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
毎日	123	16.1
週5~6日	41	5.4
週3~4日	31	4.1
週1~2日	41	5.4
月に1~3日	57	7.5
ほとんど飲まない	138	18.0
飲まない(飲めない)	284	37.1
無回答	50	6.5

問57 お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どのくらいの量を飲みますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	293	100.0
1合(180ml)未満	92	31.4
1合以上2合(360ml)未満	96	32.8
2合以上3合(540ml)未満	52	17.7
3合以上4合(720ml)未満	13	4.4
4合以上5合(900ml)未満	5	1.7
5合(900ml)以上	2	0.7
無回答	33	11.3

問58 適度な飲酒量を知っていますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
知っている	419	54.8
知らない	226	29.5
無回答	120	15.7

問59 たばこ等を吸いますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
毎日吸っている	103	13.5
時々吸う日がある	10	1.3
以前は吸っていたが1か月以上吸っていない	48	6.3
吸わない	547	71.5
無回答	57	7.5

問60 現在、吸っているたばこ製品は何ですか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	113	100.0
紙巻たばこ	70	61.9
加熱式たばこ	41	36.3
その他	-	-
無回答	2	1.8

問6 1 1日の平均本数はどれくらいですか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	113	100.0
1～9本	29	25.7
10～19本	54	47.8
20～29本	20	17.7
30本以上	8	7.1
無回答	2	1.8

問6 2 たばこをやめたいと思いますか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	113	100.0
やめたい	25	22.1
本数を減らしたい	44	38.9
やめたくない	24	21.2
わからない	17	15.0
無回答	3	2.7

問6 3 この1か月間に、望まずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。(1つに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	595	100.0
ほとんど毎日あった	34	5.7
時々あった	119	20.0
ほとんどなかった	129	21.7
なかった	273	45.9
無回答	40	6.7

問6 4 その場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

	件数(件)	割合(%)
全体	153	100.0
家庭	63	41.2
職場・学校	49	32.0
駅・バス停等	5	3.3
公共施設	12	7.8
道路・公園	12	7.8
レクリエーション施設等	5	3.3
スーパーやデパート等	13	8.5
飲食店等	22	14.4
その他	21	13.7
無回答	4	2.6

問6 5 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。(①～⑧それぞれに1つに○)

①肺がん	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	546	71.4
喫煙とは関係ない	17	2.2
どちらともいえない	86	11.2
無回答	116	15.2

②肺がん以外のがん	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	290	37.9
喫煙とは関係ない	94	12.3
どちらともいえない	229	29.9
無回答	152	19.9

③虚血性心疾患	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	304	39.7
喫煙とは関係ない	55	7.2
どちらともいえない	242	31.6
無回答	164	21.4

④脳卒中	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	379	49.5
喫煙とは関係ない	50	6.5
どちらともいえない	188	24.6
無回答	148	19.3

⑤呼吸器症状・呼吸機能低下	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	477	62.4
喫煙とは関係ない	25	3.3
どちらともいえない	125	16.3
無回答	138	18.0

⑥歯周病	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	258	33.7
喫煙とは関係ない	105	13.7
どちらともいえない	241	31.5
無回答	161	21.0

⑦低出生体重・胎児発育遅延	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	359	46.9
喫煙とは関係ない	47	6.1
どちらともいえない	194	25.4
無回答	165	21.6

⑧乳幼児突然死症候群	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
かかりやすくなる	291	38.0
喫煙とは関係ない	57	7.5
どちらともいえない	244	31.9
無回答	173	22.6

問66 COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
言葉も内容も知っている	138	18.0
言葉は知っているが内容はよくわからない	155	20.3
言葉も内容も知らない	396	51.8
無回答	76	9.9

地域とのつながりについて

問67 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はありますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
よくある	176	23.0
ときどきある	322	42.1
あまりない	109	14.2
ほとんどない	130	17.0
無回答	28	3.7

問68 あなたのお住まいの地域の人々は、お互いに助けあっていると思いますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
強くそう思う	37	4.8
どちらかといえばそう思う	368	48.1
どちらともいえない	202	26.4
どちらかといえばそう思わない	83	10.8
全くそう思わない	42	5.5
無回答	33	4.3

問69 あなたとあなたのお住まいの地域の人々のつながりは強いと思いますか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
強くそう思う	39	5.1
どちらかといえばそう思う	290	37.9
どちらともいえない	243	31.8
どちらかといえばそう思わない	97	12.7
全くそう思わない	62	8.1
無回答	34	4.4

問70 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。（あてはまるものすべてに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
町内会、女性団体、老人会、子ども会	164	21.4
ボランティア活動	40	5.2
趣味のグループ・サークル	62	8.1
スポーツ関係のグループ活動	56	7.3
仕事についている	104	13.6
就学している	3	0.4
その他	25	3.3
参加していない	375	49.0
無回答	41	5.4

問7 1 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。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
よく参加する	57	7.5
たまに参加する	310	40.5
参加しない	333	43.5
市や地域の行事があることを知らない	33	4.3
無回答	32	4.2

問7 2 過去1年間に、地域や職場等を含め所属しているコミュニティでの食事会等に参加しましたか。（1つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
参加した	282	36.9
参加していない	450	58.8
無回答	33	4.3

健康づくりについて

問7 3 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。（多いもの3つに○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
市の広報紙	311	40.7
市のホームページ	56	7.3
健康推進課が発行するチラシなど	123	16.1
家族や友人・知人	247	32.3
職場や学校、こども園など	83	10.8
一般のインターネット	216	28.2
新聞・テレビ・雑誌	356	46.5
その他	39	5.1
情報は得ていない	53	6.9
無回答	39	5.1

問7 4 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○）

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
病気(知識・予防)	465	60.8
体重(ダイエット等)	169	22.1
栄養・食事	278	36.3
運動	197	25.8
健診	194	25.4
健康づくりの方法	243	31.8
その他	32	4.2
無回答	91	11.9

自由意見

	件数(件)	割合(%)
全体	765	100.0
記入あり	89	11.6
記入なし	676	88.4

## 【児童・生徒】

あなたのことについて

問1 性別を教えてください。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
男性	159	52.1	129	50.2
女性	144	47.2	126	49.0
無回答	2	0.7	2	0.8

問2 身長・体重を教えてください。(数字を記入)

BMI 値	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	286	100.0	226	100.0
平均	18.6	-	19.7	-
最小値	12.6	-	10.7	-
最大値	41.0	-	53.4	-
中央値	18.1	-	19.1	-

ローレル指数	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	286	100.0	226.0	100.0
平均	127.0	-	123.9	-
最小値	90.3	-	73.4	-
最大値	278.5	-	310.5	-
中央値	122.3	-	119.7	-

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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
太っている	45	14.8	39	15.2
少し太っている	75	24.6	59	23.0
ふつう	126	41.3	104	40.5
少しやせている	39	12.8	35	13.6
やせている	16	5.2	14	5.4
無回答	4	1.3	6	2.3

問4 現在お住まいの地域はどちらですか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
岩瀬地区	139	45.6	120	46.7
大和地区	36	11.8	33	12.8
真壁地区	128	42.0	97	37.7
無回答	2	0.7	7	2.7

問5あなたは、だれと一緒に住んでいますか。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。

①同居家族	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
父	271	88.9	235	91.4
母	297	97.4	251	97.7
兄弟姉妹	270	88.5	225	87.5
祖父	99	32.5	75	29.2
祖母	124	40.7	99	38.5
その他	20	6.6	17	6.6
無回答	2	0.7	1	0.4

②同居人数	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
2人	2	0.7	4	1.6
3人	15	4.9	19	7.4
4人	85	27.9	80	31.1
5人	83	27.2	62	24.1
6人以上	108	35.4	89	34.6
無回答	12	3.9	3	1.2

問6あなたは、自分を健康だと思えますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
とても健康	86	28.2	44	17.1
健康な方である	102	33.4	98	38.1
ふつう	86	28.2	88	34.2
あまり健康でない	23	7.5	22	8.6
健康ではない	4	1.3	2	0.8
無回答	4	1.3	3	1.2

問7あなたは、学校の日以下のことを1日どれくらいしていますか。(①～③それぞれに○)

①テレビ	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
1時間未満	86	28.2	94	36.6
1～2時間	105	34.4	89	34.6
2～3時間	54	17.7	29	11.3
3時間以上	30	9.8	12	4.7
見ない	28	9.2	29	11.3
無回答	2	0.7	4	1.6

②スマホ、タブレット	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
1時間未満	55	18.0	15	5.8
1～2時間	91	29.8	76	29.6
2～3時間	70	23.0	82	31.9
3時間以上	78	25.6	80	31.1
見ない	11	3.6	2	0.8
無回答	-	-	2	0.8

③ゲーム	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
1時間未満	76	24.9	73	28.4
1～2時間	88	28.9	65	25.3
2～3時間	48	15.7	26	10.1
3時間以上	55	18.0	27	10.5
見ない	37	12.1	65	25.3
無回答	1	0.3	1	0.4

食生活について

問1 朝ごはんを食べていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
毎日食べる	265	86.9	207	80.5
週に4～5日食べる	19	6.2	26	10.1
週に2～3日食べる	5	1.6	13	5.1
ほとんど食べない	16	5.2	10	3.9
無回答	-	-	1	0.4

問2 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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	16	100.0	10	100.0
食欲がないから	8	50.0	8	80.0
太りたくないから	3	18.8	1	10.0
食べる時間がないから	10	62.5	4	40.0
朝ごはんが用意されていないから	4	25.0	-	-
その他	2	12.5	1	10.0
無回答	-	-	-	-

問3 主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚・卵など) 副菜(野菜)のそろった食事をとる日は週に何日ありますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
ほとんど毎日	160	52.5	106	41.2
週に4～5日食べる	65	21.3	65	25.3
週に2～3日食べる	51	16.7	48	18.7
ほとんど食べない	28	9.2	37	14.4
無回答	1	0.3	1	0.4

問4 朝食または夕食を家族と一緒に食べる日(共食)は、週に何日ありますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
週に5日以上	229	75.1	183	71.2
週に3～4日	53	17.4	33	12.8
週に1～2日	14	4.6	22	8.6
ほとんどない(いつも一人で食べる)	6	2.0	18	7.0
無回答	3	1.0	1	0.4

問5 野菜を週に何回食べていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
毎日食べる	156	51.1	134	52.1
週に4~5日食べる	78	25.6	72	28.0
週に2~3日食べる	50	16.4	35	13.6
ほとんど食べない	21	6.9	15	5.8
無回答	-	-	1	0.4

問6 果物を週に何回食べていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
毎日食べる	41	13.4	35	13.6
週に4~5日食べる	53	17.4	55	21.4
週に2~3日食べる	140	45.9	111	43.2
ほとんど食べない	71	23.3	55	21.4
無回答	-	-	1	0.4

問7 「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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
言葉も意味も知っている	252	82.6	209	81.3
言葉は知っているが、意味は知らない	35	11.5	34	13.2
言葉も意味も知らない	16	5.2	5	1.9
無回答	2	0.7	9	3.5

問8 日ごろ、「食育」を実践していますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
積極的にしている	52	17.0	29	11.3
できるだけするようにしている	175	57.4	126	49.0
したいと思っているがしていない	28	9.2	27	10.5
していない	13	4.3	22	8.6
わからない	36	11.8	44	17.1
無回答	1	0.3	9	3.5

問9 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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	227	100.0	155	100.0
栄養を考えて好き嫌いなく食べる	127	55.9	90	58.1
あいさつ(いただきます、ごちそうさまなど)	190	83.7	119	76.8
食事のマナー	142	62.6	110	71.0
農業体験(家庭菜園などでの栽培も含む)	22	9.7	11	7.1
早寝、早起き、朝ごはんの実践	114	50.2	58	37.4
よく噛んで食べる	135	59.5	79	51.0
家族といっしょに食事づくり	88	38.8	43	27.7
その他	9	4.0	2	1.3
無回答	2	0.9	-	-

運動について

問1 運動は好きですか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
はい	211	69.2	167	65.0
いいえ	34	11.1	34	13.2
どちらともいえない	59	19.3	46	17.9
無回答	1	0.3	10	3.9

問2 あなたは、体育の授業のほかに1週間にどのくらい運動(体を動かす遊びを含む)をしていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
30分未満	46	15.1	39	12.5
30分～1時間未満	73	23.9	32	12.5
1時間～2時間未満	67	22.0	59	23.0
2時間～3時間未満	34	11.1	29	11.3
3時間以上	83	27.2	88	34.2
無回答	2	0.7	10	3.9

問3 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。(小学生はスポーツ少年団(野球・サッカーなど)も含まれます。)(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
ほぼ毎日している	39	12.8	128	49.8
週に2～3日している	80	26.2	45	17.5
週に1日位している	66	21.6	10	3.9
していない	117	38.4	64	24.9
無回答	3	1.0	10	3.9

問4 (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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	304	100.0	257	100.0
ほぼ毎日遊んでいる	95	31.3	-	-
週2～3日遊んでいる	114	37.5	-	-
週に1日遊んでいる	51	16.8	-	-
外で遊ばない	44	14.5	-	-
無回答	-	-	-	-

問5 (小学生のみ) あなたは、1日どのくらい遊びますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	260	100.0	257	100.0
30分未満	40	15.4	-	-
30分～1時間未満	112	43.1	-	-
1時間～2時間未満	51	19.6	-	-
2時間～3時間未満	20	7.7	-	-
3時間以上	16	6.2	-	-
無回答	21	8.1	-	-

休養・こころの健康について

問1 朝は、何時に起きますか。(それぞれ1つに○)

①学校の日	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
朝6時前	45	14.8	29	11.3
朝6時～7時	243	79.7	202	78.6
朝7時～8時	14	4.6	20	7.8
朝8時より後	1	0.3	2	0.8
無回答	2	0.7	4	1.6

②お休みの日	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
朝6時前	23	7.5	10	3.9
朝6時～7時	60	19.7	27	10.5
朝7時～8時	118	38.7	84	32.7
朝8時より後	66	21.6	88	34.2
無回答	38	12.5	48	18.7

問2 夜は、何時に寝ますか。(それぞれ1つに○)

①学校の日	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
夜9時前	23	7.5	3	1.2
夜9時～10時	159	52.1	38	14.8
夜10時～11時	85	27.9	98	38.1
夜11時～12時	21	6.9	79	30.7
夜12時より後	12	3.9	33	12.8
無回答	5	1.6	6	2.3

②お休みの日	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
夜9時前	8	2.6	5	1.9
夜9時～10時	93	30.5	14	5.4
夜10時～11時	92	30.2	58	22.6
夜11時～12時	45	14.8	95	37.0
夜12時より後	32	10.5	68	26.5
無回答	35	11.5	17	6.6

問3 この1か月、あなたはよく眠れていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
よく眠れている	147	48.2	91	35.4
眠れている	120	39.3	106	41.2
あまり眠れていない	30	9.8	49	19.1
眠れていない	5	1.6	7	2.7
無回答	3	1.0	4	1.6

問4 悩み事や心配事がありますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
いつもある	11	3.6	28	10.9
時々ある	98	32.1	108	42.0
あまりない	78	25.6	56	21.8
ない	112	36.7	60	23.3
無回答	6	2.0	5	1.9

問5 悩み事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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
お父さん・お母さん	210	68.9	141	54.9
きょうだい	53	17.4	40	15.6
友だち(同級生・先輩いなどを含む)	157	51.5	162	63.0
おじいさん・おばあさん	43	14.1	9	3.5
しんせきの人	8	2.6	-	-
インターネット、SNS	3	1.0	8	3.1
学校の先生	96	31.5	60	23.3
塾や習い事の先生	12	3.9	8	3.1
近所の人	1	0.36	-	-
子どもホットライン等電話相談	5	1.6	2	0.8
相談しない	44	14.4	40	15.6
その他	4	1.3	7	2.7
無回答	8	2.6	7	2.7

問6 あなたは、自分のことが好きですか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
とても好き	45	14.8	16	6.2
好き	54	17.7	29	11.3
ふつう	161	52.8	144	56.0
あまり好きではない	23	7.5	40	15.6
嫌い	18	5.9	24	9.3
無回答	4	1.3	4	1.6

歯の健康について

問1 歯みがきを1日に、何回していますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
3回以上	161	52.8	167	65.0
2回	121	39.7	79	30.7
1回	19	6.2	7	2.7
歯磨きしない	-	-	-	-
無回答	4	1.3	4	1.6

問2 毎日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○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
はい	73	23.9	48	18.7
いいえ	227	74.4	205	79.8
無回答	5	1.6	4	1.6

たばこ・お酒について

問1 家族の中で、たばこを吸っている人はいますか。(あてはまるものすべてに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
お父さん	95	31.1	106	41.2
お母さん	36	11.8	35	13.6
その他	47	15.4	24	9.3
吸う人はいない	164	53.8	125	48.6
無回答	5	1.6	5	1.9

問2 たばこを吸っている家族は、あなたがたばこの煙を吸わないように、あなたの前で吸わない、外でたばこを吸うなど(分煙)の工夫をしていますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	136	100.0	127	100.0
はい	69	50.7	82	64.6
いいえ	46	33.8	34	26.8
わからない	19	14.0	11	8.7
無回答	2	1.5	-	-

問3 たばこを吸うことについてどう思いますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
体に悪いと思う	239	78.4	195	75.9
多少は体に悪いと思う	43	14.1	32	12.5
体に悪いと思わない	2	0.7	1	0.4
わからない	7	25.3	8	3.1
無回答	14	4.6	21	8.2

問4 今までにたばこを1回でも吸ったことがありますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
はい	6	2.0	1	0.4
いいえ	288	94.4	235	91.4
無回答	11	3.6	21	8.2

問5 今までにお酒を1回でも(ペットボトルのキャップ1杯程度)飲んだことがありますか。(1つに○)

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
はい	34	11.1	21	8.2
いいえ	261	85.6	219	85.2
無回答	10	3.3	17	6.6

健康管理について

問1 かかりつけのお医者さん（病院）はいますか。（1つに○）

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
いる	204	66.9	145	56.4
いない	100	32.8	109	42.4
無回答	1	0.3	3	1.2

問2 かかりつけの歯医者さん（歯科医院）はいますか。（1つに○）

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
いる	216	70.8	173	67.3
いない	88	28.9	80	31.1
無回答	1	0.3	4	1.6

問3 かかりつけの薬剤師さん（薬局）はいますか。（1つに○）

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
いる	129	42.3	78	30.4
いない	174	57.0	173	67.3
無回答	2	0.7	6	2.3

地域との関わりについて

問1 市や地域のお祭り、行事などに参加していますか。（1つに○）

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
よく参加する	93	30.5	56	21.8
たまに参加する	173	56.7	146	56.8
参加しない	23	7.5	25	9.7
わからない	16	5.2	27	10.5
無回答	-	-	3	1.2

自由意見

	小学生		中学生	
	件数(件)	割合(%)	件数(件)	割合(%)
全体	305	100.0	257	100.0
記入あり	23	7.5	22	8.6
記入なし	282	92.5	235	91.4

### 3. 用語説明

用語	説明
ア行	
悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がん、悪性腫瘍とも言う。
運動習慣	運動習慣は頻度、時間、強度、期間の4要素から定義されるが、健康日本 21 では、「1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」を運動習慣のある者と定義している。
いきいきサロン	各地区の集会所や公民館などで、仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくりの場として開催しているサロン
いばらきヘルスロード	県民の健康づくりの実践活動を支援するとともに、運動習慣定着を目指し、「身近なところで気軽に歩いて、新たな発見と健康増進にチャレンジできる」を主な趣旨として、県民の公募により県が指定しているウォーキングに適した一般道のこと。
ウェアラブル端末	手首や腕、頭などに装着するコンピューターデバイスのこと。
うつ病	気分が強く落ち込み憂うつになる、やる気が出ないなどの精神的な症状のほか、眠れない、疲れやすい、体がだるいといった身体的な症状が現れる病気のこと。
エジンバラ産後うつ病質問票	産後うつ病の女性を特定するために開発された 10 項目の質問票のこと。
SNS	ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略称。Web 上で社会的ネットワークを構築可能にするサービスのこと。
カ行	
かかりつけ医	主に地域の診療所や医院で、患者の初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理にあたっている医師のこと。いわゆるホームドクターで、家族の健康問題等を的確に把握し、必要な時に適切な指示をしてくれる。
かかりつけ歯科医	口腔内に問題が生じた場合に、歯科保健医療に関する正確な情報が入手でき、かつ、その情報に基づき適切に治療や相談等が受けられる歯科医師のこと。
かかりつけ薬局	薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供してくれる薬局・薬剤師のこと。
がん予防推進員	がん予防のために推奨される生活習慣の実践に心掛けるとともに、がん予防知識の普及・啓発を行う人のこと。
休養	休養は疲労やストレスと関連があり、2つの側面がある。休むとは、心身の疲労を癒して、元気な状態に回復させることで、養うとは、英気を養い身体的・精神的・社会的な面で健康になることを指す。
共食	一緒に食卓を囲んで、共に食べること。食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣の定着や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを育む効果が期待される。対照的な名称として、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、それぞれ別々のものを食べる「個食」などがある。
ゲートキーパー	自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のこと。
元気アップ！リ いばらき	県民が取り組む健康づくり活動を推進することを目的として開発されたスマートフォン用アプリ。アプリを通して取り組んだ健康づくりの活動に対し、取組に応じた数のポイントが付与され、アプリ内で実施される各種景品抽選イベントへ参加することができる。

健康推進員	自分自身の健康をはじめ家族や地域の健康づくりに取り組むボランティアのこと。
口腔機能	咀嚼(そしゃく:かみ砕く)、嚥下(えんげ:飲み込む)、発音、唾液の分泌などに関わり、食べることやコミュニケーションに関する重要な役割を果たす。口腔機能が低下すると、食物の種類が制限され免疫力が低下することや、食事や会話に支障をきたすため人との付き合いが少なくなり活動が不活発になることが危惧される。
子育て支援センター	未就学児とその保護者が集い、子ども達が遊びながら親子同士が交流することができる場所。
サ行	
さくらっこプラン(セルフプラン)	母子健康手帳交付、妊娠後期面談、乳児家庭全戸訪問時に、対象者全員に妊産婦健診・乳幼児健診等のスケジュールや利用できるサービス等を示すことで、対象者自身が、見通しを立てやすくし、妊娠期から子育て期の過ごし方をイメージしやすくするもの。
産後うつ	産後に発症するうつ病のことであり、気分の落ち込みや涙もろくなるといった症状が現れること。
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、肺に持続的な炎症が生じる病気のこと。
歯間部清掃用具	歯間の清掃に有効なデンタルフロスや歯間ブラシのこと。
自殺対策推進本部	自殺対策基本法に基づき、桜川市における生きることの包括的な支援を推進するとともに、各部局が連携して自殺対策を総合的かつ統一的に進めるために設置した組織。
自殺対策推進庁内連絡会	自殺対策の円滑な推進を図るため、自殺対策推進本部の下部組織として設置したもの。
社会的時差ぼけ	平日と休日の睡眠時間の差による体内時計のリズムの乱れによって生じる時差ボケのような症状のこと。
受動喫煙	人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされること。なお、喫煙とは、人が吸入するため、たばこを燃焼させ、又は加熱することにより煙(蒸気を含む)を発生させること。
初期救急	比較的軽症な救急患者を診療する、入院の必要な医療のこと。
食生活改善推進員	食を通じた地域の健康づくりを推進するボランティアのこと。
シルバーリハビリ体操	「いきいきヘルス体操」(関節の拘縮予防や日常生活動作の訓練のための体操)と「いきいきヘルスいっぱつ体操」(筋力と柔軟性を高める体操)等の総称。特別な器具を使わずに、いつでもどこでも一人でもできる等の特徴がある。
スクールカウンセラー	学校に配属され生徒や教師の心のケアを行う人のこと。
スクールソーシャルワーカー	児童生徒をめぐる課題(いじめや不登校、児童虐待など)に対して環境の改善を目指してさまざまな支援を行う人のこと。
スマイルクラブ	「いつでも・だれでも・楽しく」をモットーに、スポーツを通じて、健康づくりやコミュニティづくりを図るために活動しているクラブ。
生活習慣病	食事や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれる。
節酒	摂取するアルコール量を減らすこと。過剰な飲酒による心身への悪影響を減らすことを目指している。
タ行	
胎児発育遅延	疾患や喫煙、多量の飲酒、薬剤の多量服用等が原因となって子宮内の胎児の発育が遅れた状態のこと。

低出生体重児	出生時の体重が 2,500 グラム未満の新生児のこと。神経学的・身体的合併症の他、将来、糖尿病や高血圧等の生活習慣病を発症しやすいとの報告がある。妊娠期の母親のやせ、低栄養、喫煙等が原因とされている。
糖尿病重症化予防	健診結果で糖尿病要治療と判定された方で医療機関を受診していない人に受診勧奨し、糖尿病及び合併症の発症を防ぐこと。
特定健康診査 特定保健指導	40 歳～74 歳の被用者保険や国民健康保険の加入者を対象として実施されている、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診および保健指導のこと。
ナ行	
乳幼児突然死症候群(SIDS)	乳幼児が事故や窒息などのはっきりした理由もなく、突然亡くなってしまうこと。SIDS(Sudden Infant Death Syndrome)とも呼ばれ、たばこが危険因子の一つと考えられている。
ハ行	
8020・6424 運動(はちまるにいまる・ろくよんにいよんうんどう)	80 歳で 20 本以上の自分の歯を保つ、64 歳で 24 本以上の自分の歯を保つという意味の県民運動。県の歯科保健目標は「8020・6424」である。
BMI	BMI(ボディ・マス・インデックス)の略称で、肥満度を表す指標として、国際的に用いられる体格指数のこと。計算式は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)となる。
PDCA サイクル	Plan(計画)、Do(実行)、Check(測定・評価)、Action(対策・改善)の仮説・検証型プロセスを循環させ、マネジメントの品質を高める概念のこと。
フッ化物歯面塗布	萌出後の歯の表面に直接フッ化物を作用させることによって、むし歯抵抗性を与える方法のこと。
フッ化物洗口	フッ化物水溶液を用いてうがいを行い、虫歯を予防する方法のこと。
プレコンセプションケア	男女を問わず、性や妊娠に関する正しい知識を身につけ、健康管理を行うよう促す取り組み。
プレママカフェ	精神保健福祉士による子育て相談、保健師・管理栄養士等による総合相談ができる交流の場のこと。
HbA1c(ヘモグロビン A1c)	赤血球の中にあるヘモグロビンに糖が結合したものの。糖尿病の早期発見などに有用な検査指標である。
マ行	
メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態。
メディア教育指導員	インターネットの危険性など、電子メディアの利用に関する安全指導講演を行う人のこと。
ラ行	
ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きな影響を与え、高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代からの取組が重要という考え方。
ライフステージ	就職、結婚、出産、子育て、子どもの独立など、人生の変化を節目で区切ったそれぞれの段階(ステージ)のこと。
ローレル指数	子どもの肥満の程度を知るために、身長と体重を使って算出した体格指数のこと。
ワ行	
ワーク・ライフ・バランス	一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働くとともに、家族や地域生活などにおいても、人生の各段階に応じて多様な生き方が選択、実現できること。
ワンオペ育児	パートナーや家族が子育てに参加せず、一人で育児をする状態のこと。

## 4. 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。

## 5. 桜川市健康づくり推進協議会 委員名簿

### 委員

役 職	氏 名	備 考
市長	大 塚 秀 喜	会長
真壁医師会桜川支部長	阿部田 聡	副会長
文教厚生常任委員会副委員長	中 田 拓 也	
国民健康保険運営協議会長	飯 島 洋 省	
筑西保健所長	野 田 秀 平	
さくらがわ地域医療センター病院長	佐々木 欣 郎	
歯科医師会長	仁 平 哲 夫	
薬剤師会長	藤 井 宗 一	
校長会長	安 達 和 宏	
区長会長	猪 瀬 幸 己	
民生委員児童委員協議会長	仲 根 聖 夫	
スポーツ協会長	蛭 原 正 善	
健康推進員会長	柴 田 久 子	
食生活改善推進員協議会長	藤 野 英 子	
歯科衛生士	鈴 木 祐 子	
学校栄養教諭	大 山 恵 理 子	

## 幹事

役 職	氏 名	備 考
保健福祉部長	高 橋 靖 子	
次長兼国保年金課長	中 島 元	
社会福祉課長	塩 沢 智 裕	
児童福祉課長	田 谷 信 之	
高齢福祉課長	大 塚 富二子	
農林課長	栗 山 和 三	
次長兼学校教育課長	仲 田 幸 一	
次長兼健康推進課長	斉 藤 育 子	幹事長

## 6. 策定経過

年月日	事項	内容
令和5年11月15日	桜川市健康づくり推進協議会	・第3次桜川市きらり健康プラン策定について
令和5年12月28日～ 令和6年1月31日	市民アンケート調査 児童・生徒調査	・20歳以上の市民及び小学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。
令和6年7月10日	桜川市健康づくり推進協議会	・第3次桜川市きらり健康プラン骨子(案)について
令和6年10月2日	桜川市健康づくり推進協議会	・第3次桜川市きらり健康プラン(案)について
令和6年11月下旬	桜川市健康づくり推進協議会	・第3次桜川市きらり健康プラン(案)について(書面)
令和●年●月●日～	パブリックコメント	素案の公表・意見募集
令和●年●月●日		