

第2次行方市健康づくり計画

健康増進計画・食育推進計画

概要版

5. たばこ・飲酒

市民一人ひとりができること

- ・たばこの害を理解し、喫煙しません。
- ・喫煙者は受動喫煙の防止に配慮するとともに、禁煙に取り組みます。
- ・飲酒する人は、休肝日を設けて適量を守ります。
- ・未成年や妊婦の飲酒の健康影響を理解し、飲酒を勧めません。



行政の取組事業

- 母子健康手帳の交付
- マタニティスクール・パパママスクール
- 特定健康診査
- 特定保健指導
- がん予防喫煙防止教育

栄養・食生活に関する指標

指標名	現 状 (令和4年度)	目 標 (令和14年度)	
たばこを吸っている人の割合【20歳以上】(市民アンケート)	16.5%	12%以下	
生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している人の割合(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の人)(市民アンケート)	20歳以上男性	19.9%	13%
	20歳以上女性	6.3%	5%以下

*生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは、純アルコール摂取量が40g以上(2合以上)、20g以上(1合以上)のこと。

6. 健康の維持・増進

市民一人ひとりができること

- ・生活習慣病、その原因について知識を持ちます。
- ・年1回、健診・がん検診を受け自分の体に関心を持ちます。
- ・健(検)診結果で要精密検査になった場合には、医療機関を受診します。
- ・感染症に関する知識を持ちます。

行政の取組事業

- 乳幼児健診
- 健康診査
- がん検診
- 国保データベースシステムの活用

栄養・食生活に関する主な指標

指標名	現 状 (令和4年度)	目 標 (令和14年度)	
メタボリックシンドローム該当者の割合(KDBシステム「地域の全体像の把握」)	男性 32.0% (令和3年度)	25.6% (現状値から20%減)	
BMI肥満(「肥満度1」+「肥満度2以上」*)の割合(市民アンケート)	男性(20~60歳代)	38.0%	28%
	女性(40~60歳代)	29.1%	19%
肥満傾向(「軽度肥満」+「中度肥満」+「高度肥満」**)にある児童生徒の割合(市児童生徒定期健康診断統計)	小学生	19.2%	12%以下
	中学生	19.0%	12%以下
特定健康診査受診率(法定報告)	39.9%(令和3年度)	50%	
特定保健指導実施率(法定報告)	56.0%(令和3年度)	45%以上	

*1 「肥満度1」はBMIが25.0~30未満、「肥満度2以上」はBMIが30.0以上。(BMI:[体重(kg)]÷[身長(m)²])

*2 身長・体重の測定値と年齢別の標準体重を求める係数から算出される児童生徒の肥瘦度(新村田式)で、「軽度肥満」は20.1~30.0%、「中度肥満」は30.1~50.0%、「高度肥満」は50.1%以上。

第2次行方市健康づくり計画 健康増進計画・食育推進計画 概要版

令和5年3月

発行 行方市 市民福祉部 健康増進課
住所 〒311-1704 茨城県行方市山田 3282-10
電話 0291-34-6200
URL <https://www.city.namegata.ibaraki.jp/>

健康づくりは、子どもの頃から健康づくりに必要な知識や生活習慣を身につけ、市民一人ひとりが自覚を持ち、実践することが基本となります。また、地域をはじめとする個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。

そのため、家族や市民がお互いに支え合う「地域づくり」をはじめ、豊富な知識や幅広いネットワークを有する地域の団体、関係機関、企業等と連携を図り、市民一人ひとりの健康づくり・食育を支援していくことを目指します。

計画の期間

第1次(平成25~令和4年度)

第2次(令和5~14年度)

基本理念

家庭や地域、様々な関係機関が連携し、市民が健康で生きがいのある充実した生活を実現できるまちを目指します

目指すべき姿

私からはじめる、みんなで広げる健康づくり

1. 栄養・食生活

- 行動目標
- ① 栄養に対する正しい知識を身につけ、バランスの取れた食事を心がけます。
 - ② 生活習慣病予防のための食生活の実践をすすめます。
 - ③ 安心安全な地元産の食材の使用を心がけます。

2. 身体活動・運動

- 行動目標
- ① 運動、スポーツに関する正しい知識を身につけ、日常生活の中で積極的に実践します。
 - ② 『食』と『運動』のバランスの関係を理解し、偏らない生活を送ります。
 - ③ 日々の生活の中で身体の活動量を増やし、健康な身体の維持に努めます。

3. こころの健康・休養

- 行動目標
- ① 睡眠が生活に重要な役割を果たすことを理解し、良い睡眠をとるための知識を習得します。
 - ② ストレスに関する正しい知識を習得し、ストレスと上手につきあえるように心がけます。

4. 歯と口腔

- 行動目標
- ① 家族全員で、乳児期からのむし歯や歯周病予防の習慣を身につけます。
 - ② 年に1回は歯科検診を受診します。
 - ③ 歯の健康は身体の健康に影響することを理解します。

5. たばこ・飲酒

- 行動目標
- ① たばこの害を理解し、禁煙を心がけます。
 - ② 受動喫煙の健康への影響について理解します。
 - ③ 飲酒が及ぼす健康への影響と適正な飲酒量について理解します。

6. 健康の維持・増進

- 行動目標
- ① 健康診査を実施し、保健指導を充実します。
 - ② 生活習慣病予防や重症化予防のため、特定健康診査の受診率向上を図ります。
 - ③ がんの早期発見と早期治療のため、がん検診の受診率向上を図ります。
 - ④ 無関心層への働きかけに取り組みます。

1. 栄養・食生活

市民一人ひとりができること

- ・1日3食をとるよう心がけ栄養バランスがとれた食事をします。
- ・糖分、塩分の取りすぎに気をつけます。
- ・正しい食習慣も身につけます。
- ・できる限り地元の食材を選んで使用します。
- ・家族や身近な人と食卓を囲む機会を増やします。

行政の取組事業

- マタニティ・サロン
- 乳幼児健診・育児相談
- 離乳食教室
- 栄養教室
- 地域健康づくり教室
- 骨粗しょう症予防教室
- 特定保健指導
- 食生活改善推進員協議会
- 食生活・栄養に関する情報提供

栄養・食生活に関する指標

指標名		現状 (令和4年度)	目標 (令和14年度)
朝食を毎日食べる人の割合 (小学生、中学生：行方市学校教育プランにおける測定指標) (高校生、20~30歳代：市民アンケート)	小学生	94.1%	100%に近づける
	中学生	87.4%	100%に近づける
	高校生	68.9%	100%に近づける
	20~30歳代	79.8%*	85%以上
薄味を心がける人の割合【成人】(市民アンケート)		58.8%	65%
毎日野菜を食べる人の割合【成人】(市民アンケート)		64.7%	75%
食事のバランスを心がける人の割合【成人】(市民アンケート)		65.8%	75%
食育という言葉を知っている人の割合【成人】(市民アンケート)		51.9%	60%

※(「毎日食べる」と「時々食べない」の合計値)

2. 身体活動・運動

市民一人ひとりができること

- ・運動不足の問題意識を持ち、運動、スポーツに関する正しい知識を習得します。
- ・駐車場で車を少し遠めに停めて歩くなど、体を動かす習慣を身につけます。
- ・いろいろな運動を経験し、生涯続けられる運動を見つけます。
- ・高齢期になっても、自立できる体力を保持するために、若いうちから運動に取り組みます。
- ・認知症やフレイル*について正しい知識を持ち、予防に努めます。

行政の取組事業

- 体力アップの運動教室
- 女性のためのセルフ・コンディショニング教室



※フレイル(虚弱):身体機能や精神機能の低下、社会とのつながりの低下によって心身の弱った状態。

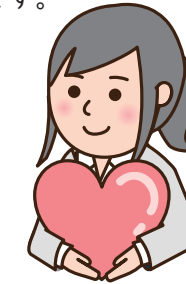
栄養・食生活に関する指標

指標名		現状 (令和4年度)	目標 (令和14年度)
日常生活の中で体を動かすことを心かいている人の割合【成人】(市民アンケート)	男性	87.0%	90%以上
	女性	86.2%	90%以上
運動習慣者(週2日以上、1回30分以上運動を継続している人)の割合【成人】(市民アンケート)	男性	30.1%	40%
	女性	23.1%	30%

3. こころの健康・休養

市民一人ひとりができること

- ・規則正しい生活習慣を身につけます。
- ・生活習慣病やこころの病気とストレスの関係について理解します。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけます。
- ・身近に相談できる人を持つとともに、相談された場合には相手の気持ちを受けとめられるよう努めます。



行政の取組事業

- 健康相談
- こころの相談
- 母子健康手帳の交付
- 産前・産後サポート相談
- マタニティ・サロン
- パパママスクール
- 乳幼児健診・育児相談
- 産後ケア事業
- 乳幼児家庭全戸訪問事業
- 療育事業
- 思春期出前講座
- 思春期ふれあい体験

栄養・食生活に関する指標

指標名		現状 (令和4年度)	目標 (令和14年度)
睡眠による休養が十分に取れていない人の割合 (市民アンケート)		15.3%	10%以下
ストレスやイライラを感じた時に「誰かに相談する」人の割合 (市民アンケート)	全体	40.7%	50%
	男性	26.9%	40%
	女性	49.5%	60%

4. 歯と口腔

市民一人ひとりができること

- ・むし歯や歯周病予防についての正しい知識を身につけます。
- ・毎食後の歯みがき習慣を身につけます。
- ・硬いものをよく噛んで食べるようにします。
- ・1年に1回は歯科検診を受けます。



行政の取組事業

- 母子健康手帳の交付
- 乳幼児健診
- 幼児歯科健診
- フッ素塗布事業(2歳児歯科健診)
- フッ化物洗口推進事業
- 歯の健康の健康教室
- 歯科保健の啓発・普及
- 歯周疾患検診

栄養・食生活に関する主な指標

指標名		現状 (令和4年度)	目標 (令和14年度)
むし歯のない3歳児の割合(行方市健康増進課事業実績)		85.2%	90%
むし歯のない児童生徒の割合 (市児童生徒定期健康診断統計)	小学6年生	65.6%	70%
	中学3年生	57.4%	65%
かかりつけ歯科医がいる人の割合【成人】(市民アンケート)		76.4%	85%
糸ようじや歯間ブラシを使用している人の割合【成人】(市民アンケート)		34.4%	50%
75歳で20本以上、自分の歯を持つ割合(市民アンケート)		29.0%	50%