

健康かすみがうら21



平成 29 年3月
かすみがうら市

は じ め に

健康で心身ともに「すこやか」に、「いきいき」とした、生活を送ることは私たち共通の願いであり、社会全体の願いでもあります。



わが国におきまして、平均寿命が世界一になった一方で、疾病構造の変化や高齢化に伴う、医療費や介護給付費の増加など、大きな社会問題となっております。

かすみがうら市においても状況は同様で、生活習慣病を起因とする、がんや脳血管疾患・循環器疾患などによる医療費の増加、高齢化に伴う介護認定者の増加などが大きな課題となっております。

市民一人ひとりが、すこやかにいきいきと生きがいのある、ゆたかな生活を永続的に送ることは、行政を運営するにあたっての大切な基盤となります。

このようななか、「健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり」を基本理念として、かすみがうら市健康増進計画を策定いたしました。

この計画では、市民の健康寿命の延伸を目標に、生活習慣病の疾病予防や重症化予防を基本的な考え方とし、「健康増進」、「食育推進」、「歯科口腔」、「こころの健康」、「睡眠」、「母子保健」の6つの分野別に取り組んでいくものとしております。

また、当市は、この計画策定を契機として、「健康まちづくり宣言」を行い、市民の皆様とともに健康づくりに関する様々な取り組みを実施してまいりますので、より一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、熱心に取り組まれ、様々なご提言いただきました「かすみがうら市健康増進計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やヒアリング等で貴重なご意見をいただきました関係者並びに市民の皆様にお礼申し上げます。

平成 29 年 3 月

かすみがうら市長

坪井 透

目次

第1章 計画の策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨と背景	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画の期間	4
4. 計画の策定体制	4
(1) 協議会の開催	4
(2) アンケート調査の実施	4
(3) パブリックコメントの実施	4
第2章 かすみがうら市の現状	5
1. 人口及び世帯数	5
2. 出生数及び死亡数	6
3. 死亡数及び標準化死亡比	8
4. 健康寿命	9
5. 医療費	10
6. 健康診査受診	10
7. 予防接種	12
8. 要介護（要支援）認定者数	12
9. 障害者手帳所持者数等	13
10. アンケート結果（概要）	15
11. 前期計画書における評価指標	23
第3章 計画の基本的な考え方	26
1. 基本理念	26
2. 基本目標	26
第4章 施策の展開	27
基本目標1 健康づくりの増進【健康増進計画】	27
基本施策（1）健康寿命の延伸	27
具体的取組① 生活習慣病の予防	27
具体的取組② 疾病予防	30
具体的取組③ 感染症予防	34
具体的取組④ 介護予防	38
基本施策（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進	40
具体的取組① がん予防	40

具体的取組② 循環器病予防.....	43
具体的取組③ 糖尿病予防.....	46
基本施策（３）身体活動の推進と運動習慣の定着.....	50
具体的取組① 身体活動・運動の推進.....	50
具体的取組② スポーツの推進.....	52
基本目標２ 食育の推進【食育推進計画】.....	55
基本施策（１）食を通じた健康づくりの推進.....	55
具体的取組① 栄養バランスのとれた食事の推進.....	55
具体的取組② 食習慣の改善.....	58
基本施策（２）ライフステージに応じた食育の推進.....	62
具体的取組① 「妊娠期・授乳期」における食育の推進.....	62
具体的取組② 「乳幼児期」における食育の推進.....	63
具体的取組③ 「学齢期」における食育の推進.....	64
具体的取組④ 「青年期・壮年期」における食育の推進.....	66
具体的取組⑤ 「高齢期」における食育の推進.....	67
基本施策（３）安全で安心な食生活の推進.....	69
具体的取組① 食に対する不安解消.....	69
具体的取組② 食品表示適正化の推進.....	70
基本施策（４）食文化の継承.....	72
具体的取組① 地産地消の推進.....	72
具体的取組② 学校給食における地場産物の促進.....	74
基本目標３ 歯と口腔の健康づくり推進【歯科口腔推進計画】.....	75
基本施策（１）健全な歯と口腔機能の維持・向上.....	75
具体的取組① 歯みがきと口腔ケアに対する正しい情報の収集と提供.....	75
具体的取組② 歯周疾患予防.....	77
基本施策（２）ライフステージに応じた歯科疾患予防の推進.....	79
具体的取組① 「乳幼児期・学齢期」における歯科疾患予防の推進.....	79
具体的取組② 「青年期・壮年期」における歯科疾患予防の推進.....	80
基本目標４ 心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】.....	83
基本施策（１）気づきと見守りの推進.....	83
具体的取組① 自殺やうつ病等精神疾患に対する正しい知識の普及啓発.....	83
具体的取組② 早期発見・早期対応の仕組みづくり.....	85
具体的取組③ 職場・地域・学校における体制整備.....	88
基本施策（２）相談支援体制の充実.....	90
具体的取組① 相談支援体制の整備.....	90
基本目標５ 健康な睡眠の推進【睡眠推進計画】.....	92

基本施策（１）良い睡眠の普及.....	92
具体的取組① 質の高い睡眠の普及.....	92
具体的取組② 十分な睡眠時間の確保.....	94
基本施策（２）睡眠障害の早期発見・対応.....	95
具体的取組① 積極的な専門医の活用.....	95
基本目標 6 健康な母子の推進【母子保健計画】.....	97
基本施策（１）妊娠・出産に対する支援.....	97
具体的取組① 妊娠前・妊娠期の心身の健康維持.....	97
具体的取組② 産前・産後に対する支援.....	99
具体的取組③ 不妊に対する支援.....	101
基本施策（２）子育てに対する支援.....	103
具体的取組① 子育て支援体制の充実.....	103
具体的取組② 育児不安の解消.....	104
基本施策（３）健やかに成長するための支援.....	105
具体的取組① 子どもの発達に対する相談支援体制の充実.....	105
具体的取組② 児童虐待の早期発見・早期支援.....	106
具体的取組③ 各種健診の推進.....	107
第 5 章 計画の推進と評価指標	109
（１）計画の推進.....	109
（２）ライフステージに応じた取り組み.....	110
（３）評価指標	115
（４）市内の医療機関及び歯科医（身近なかかりつけ医師）.....	118
（５）かすみがうら市健康増進計画策定委員.....	119
用語集.....	120

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨と背景

我が国は、世界有数の長寿国である反面、近年は認知症や寝たきりなどの要介護高齢者の増加や、様々な社会環境の変化などに伴う、がん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、疾患の一次予防に努め、健康寿命を延伸するとともに、生活の質の向上を図る事が最も大切となっています。

国では、国民全員が健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、新たに「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21〈第2次〉）」等の法制度を整備してきましたが、健康づくりについては、成人はもとより、子どもや若者にも食生活や運動不足に起因する生活習慣病の増加や、睡眠不足や精神的ストレスによる心の病の増加など、健康を巡る課題は山積しています。

また、茨城県では、新たに「第2次健康いばらき 21 プラン」を策定し、「全ての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」を目標に掲げ、県民の健康づくりを目指しています。

本計画では、これまで本市が進めてきた健康増進に関する方針を継承しつつ、新たに国や県が示す方針や本市の関連計画等を踏まえ、市民一人ひとりが今後も健康づくりに努めていけるよう、取りまとめました。

2. 計画の位置づけ

本計画は、平成 15 年 5 月に施行された健康増進法第 8 条第 2 項に基づき、市町村が住民の健康増進に関する施策について定める「市町村健康増進計画」に位置づけられるものであり、厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知（平成 26 年 6 月 27 日付け母子保健計画について）に基づく母子保健計画を包含しています。

計画策定にあたっては、「健康日本 21〈第2次〉」及び「第2次健康いばらき 21 プラン」などの理念を踏まえながら、「食育基本法」、「がん対策基本法」、「高齢者の医療の確保に関する法律」、「歯科口腔保健の推進に関する法律」、「自殺対策基本法」等の法制度とともに、「第2次かすみがうら市総合計画（基本構想：平成 29 年度～平成 38 年度）」を上位計画とし、各計画との整合性を図った計画となっています。

【国】健康日本21

健康寿命の延伸と健康格差の減少

- 生活習慣病の発症予防と重症化
- 社会生活を営む為に必要な機能の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康増進法 【健康日本21（第二次）】
食育基本法 【第3次食育推進基本計画】

参照

【茨城県】健康いばらき21プラン

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

- 健康寿命の延伸
- 生活の質の向上
- 社会環境の質の向上

新総合計画【元気いばらき戦略プラン】
【第2次健康いばらき21プラン】
【茨城県食育推進計画（第3次）】

参照

【かすみがうら市】健康かすみがうら21

健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり

- 健康づくりの増進【健康増進計画】
- 食育の推進【食育推進計画】
- 歯と口腔の健康づくり推進【歯科口腔推進計画】
- 心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】
- 健康な睡眠の推進【睡眠推進計画】
- 健康な母子の推進【母子保健計画】

整合

【かすみがうら市】他計画

【第2次総合計画】【地域福祉計画】
【子ども・子育て支援事業計画】
【高齢者福祉計画・介護保険事業計画
（かすみがうらいきいき長寿プラン）】等

計画の根拠となる法律

■健康増進法 第8条第2項

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画を定めるよう努めるものとする。

■食育基本法 第18条

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

計画に係る法律

■がん対策基本法 第12条

国及び地方公共団体は、喫煙、食生活、運動その他の生活習慣及び生活環境が健康に及ぼす影響に関する啓発及び知識の普及その他のがんの予防の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

■高齢者の医療の確保に関する法律 第19条

保険者は、特定健康診査等基本指針に即して、五年ごとに、五年を一期として、特定健康診査等の実施に関する計画（以下「特定健康診査等実施計画」という。）を定めるものとする。

■歯科口腔保健の推進に関する法律 第7条

国及び地方公共団体は、国民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持つとともに、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うことを促進するため、歯科口腔保健に関する知識及び歯科疾患の予防に向けた取組に関する普及啓発、歯科口腔保健に関する国民の意欲を高めるための運動の促進その他の必要な施策を講ずるものとする。

■自殺対策基本法 第13条第2項

市町村は、自殺総合対策大綱及び都道府県自殺対策計画並びに地域の実情を勘案して、当該市町村の区域内における自殺対策についての計画（次条において「市町村自殺対策計画」という。）を定めるものとする。

3. 計画の期間

本計画の計画期間は、平成 29 年度～平成 38 年度の 10 年間とします。

	H28	H29	H30	H31	H32	H33	H34	H35	H36	H37	H38
第 2 次かすみがうら市総合計画		10 年間（H29～H38）									
健康かすみがうら 21		10 年間（H29～H38）									
						中間評価					
国 第 2 次健康日本 21		10 年間（H25～H34）									
県 第 2 次健康いばらき 21 プラン		5 年間（H25～H29）									

4. 計画の策定体制

(1) 協議会の開催

計画の策定にあたっては、「健康増進計画策定委員会」を開催し、本計画についての審議を行いました。

(2) アンケート調査の実施

計画の策定にあたり、食生活や健康に関わる実態や意識などを把握することを目的として、乳幼児とその保護者、小学校 2 年生と 5 年生とその保護者、中学 2 年生とその保護者、高校生（16 歳～18 歳）、成人（19 歳以上）を対象に、アンケート調査を実施しました。

(3) パブリックコメントの実施

パブリックコメントを実施し、市民・関係者の皆様から広く意見を募集しました。

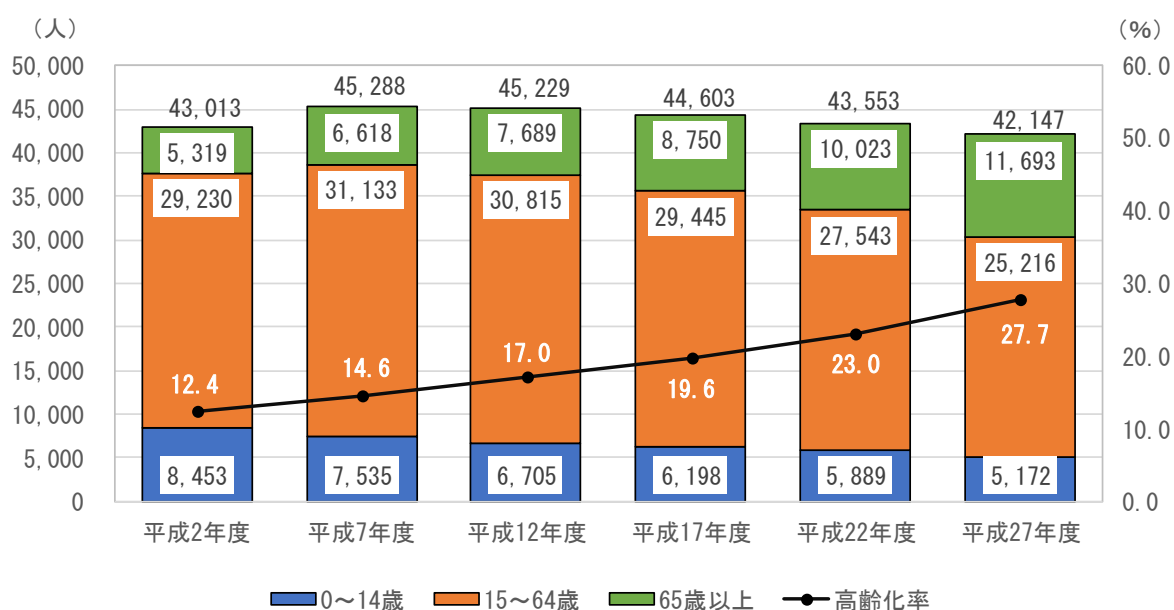
第2章 かすみがうら市の現状

1. 人口及び世帯数

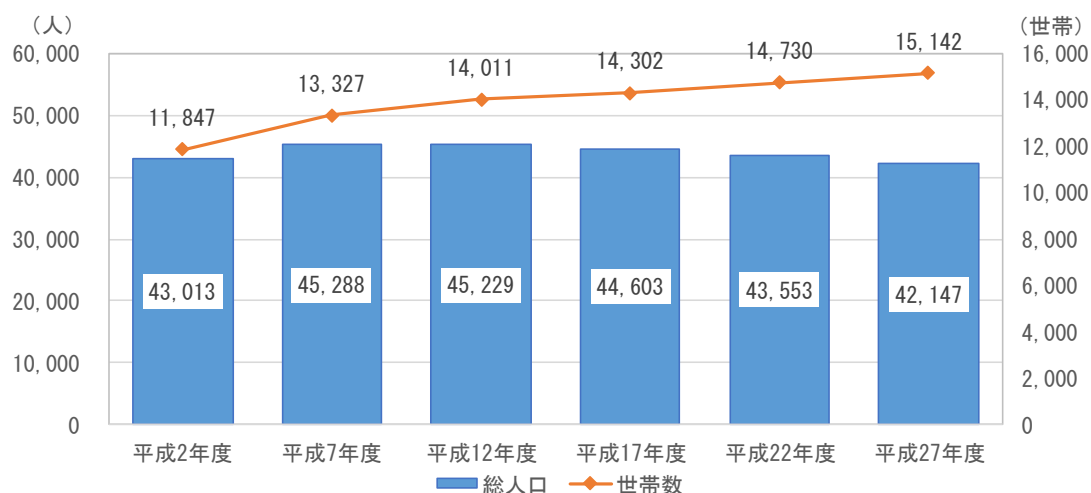
人口については、平成7年度をピークに減少傾向にあり、平成7年度に45,288人であった人口が、平成27年度には42,147人と3,141人減少しました。高齢者の数は平成7年度と比較し、平成27年度には5,075人増の11,693人となり、高齢化率は年々上昇しています。

また、人口が減少しているにもかかわらず、世帯数は増加傾向にあり、一人暮らしや核家族が進展しています。

【人口の推移】

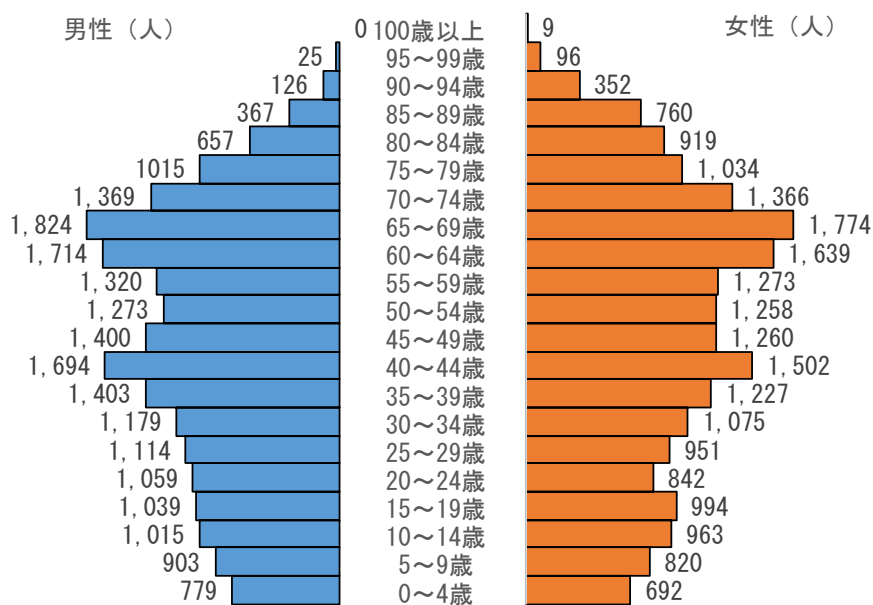


【人口及び世帯数の推移】



資料：国勢調査（平成27年度） ※合計の人口は「年齢不詳」を含む

【人口ピラミッド】



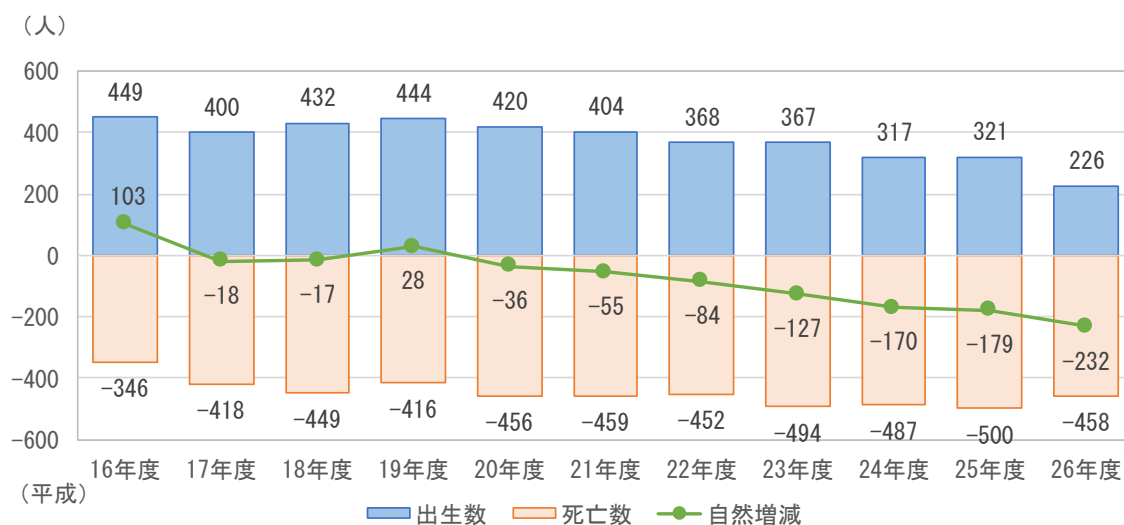
資料：国勢調査（平成 27 年度） ※合計の人口は「年齢不詳」を含まない

2. 出生数及び死亡数

死亡数については、増減を繰り返しておりますが、出生数は平成 19 年度以降減少傾向にあり、自然減の状態が続いています。

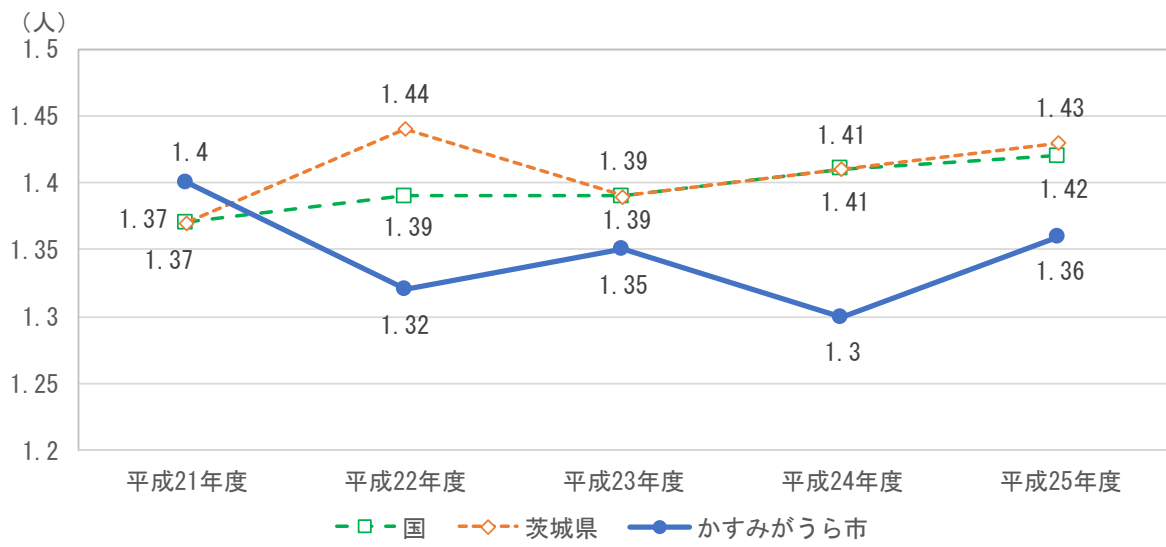
また、合計特殊出生率については、全国及び茨城県に比べて少ない傾向にあり、平成 25 年度には 1.36 人となっています。

【出生数・死亡数の推移】



資料：「茨城県の人口（茨城県常住人口調査結果報告書）」

【合計特殊出生率の推移】

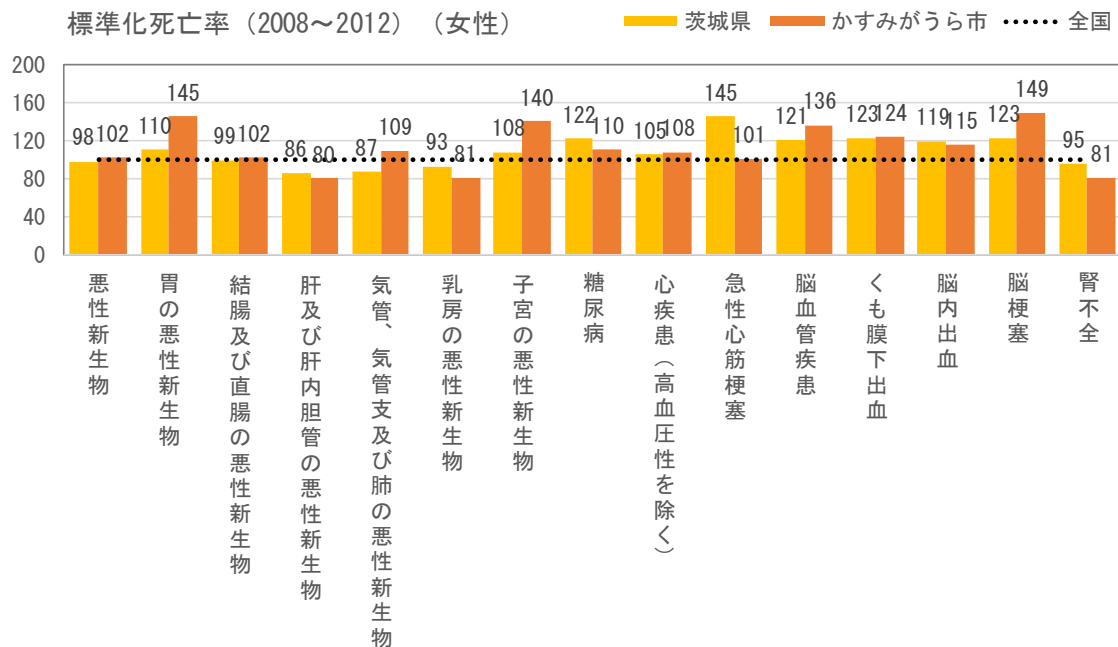
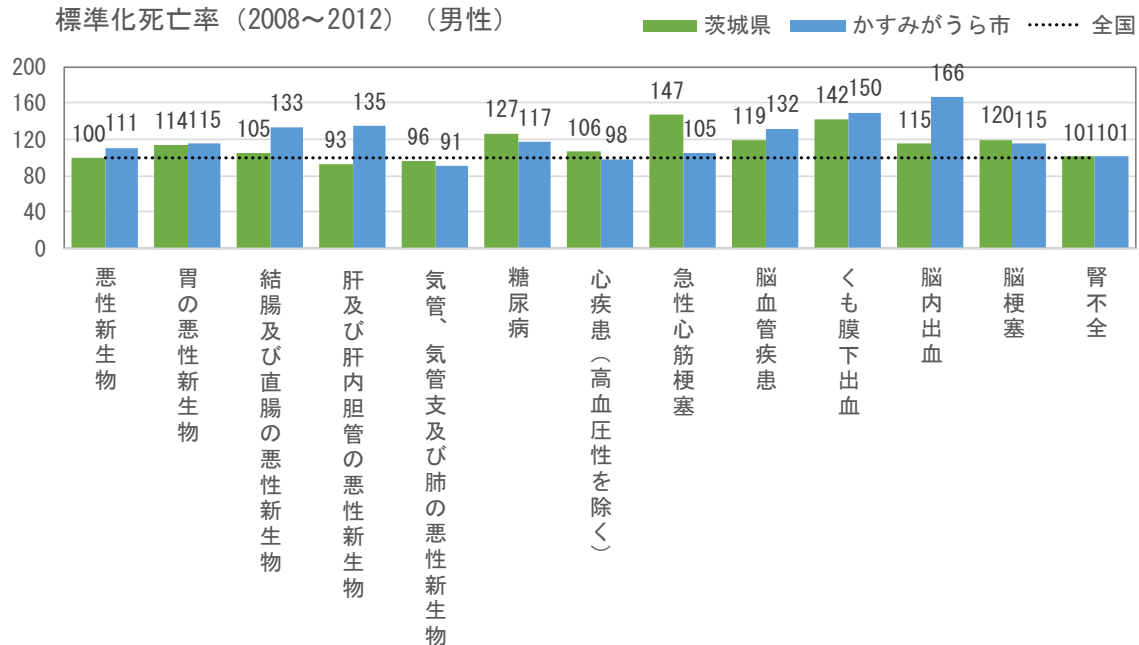


資料：茨城県人口動態統計

3. 死亡数及び標準化死亡比

全国を 100 とした場合の標準化死亡比をみると、男女とも脳血管疾患の死亡率が高くなっています。より一層の高血圧対策、喫煙対策及び肥満対策が重要です。

また、女性では胃がんの死亡率が高く、がん検診の積極的な推進が求められます。



資料：平成 27 年度茨城県市町村別健康指標

標準化死亡比（SMR）について

年齢構成が異なる地域間で、死亡率を比較する指標のことであり、全国を 100 とし、100 を超える場合は死亡率が高く、100 を下回る場合は死亡率が低いことを示しています。

4. 健康寿命

健康寿命については、WHO（世界保健機関）が提唱しており、平均寿命のうち、要介護となった期間（衰弱・病気・認知）病気などによって日常生活が制限されことなく健康に生活できる期間のことをいいます。

「厚生労働省 平成 22 年市区町村別生命表」によると、かすみがうら市の平均余命（寿命）は男性が 78.7 歳、女性が 86.6 歳、県平均の男性は 79.1 歳、女性は 85.8 歳となっております。

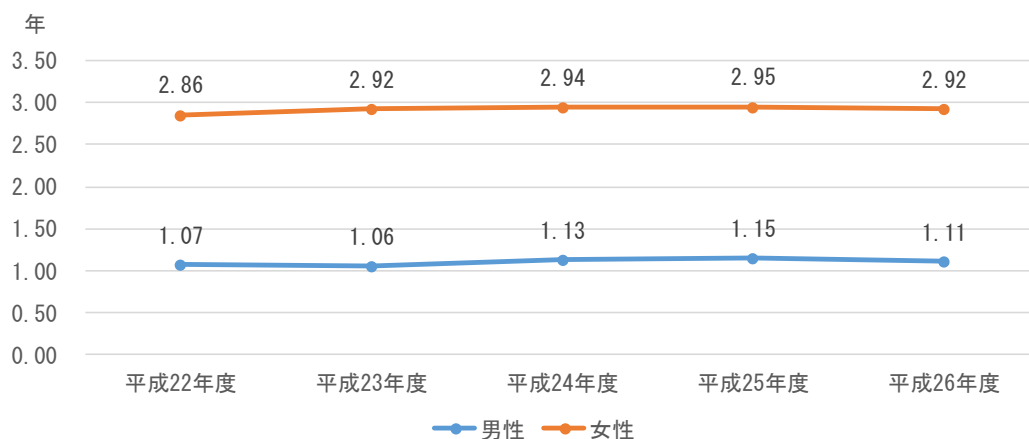
本市における、65 歳～69 歳の平成 26 年度における、男性の平均余命（寿命）は 18.2 歳、健康余命（寿命）は 17.09 歳となり、身体的活動に問題を生じる期間については 1.11 歳。女性については、平均余命（寿命）は 23.7 歳、健康余命は 20.78 歳、身体活動に問題を生じる期間は 2.9 年となっております。

県内での男性の平均余命（寿命）の順位は 11 位、女性が 31 位となっております。また、健康寿命（寿命）の算出方法は、①健康な状態を日常生活に制限がないことを規定して算出したもの、②健康な状態を自分が健康であると自覚していることを規定して算出したもの、③健康な状態を介護保険の要介護度 2～5 以外を規定して算出したものがあり、かすみがうら市では「健康な状態を介護保険の要介護度 2～5 以外を規定して算出したもの」を採用しています。

【平均余命と健康余命】

	かすみがうら市 65-69歳										茨城県			
	平均余命		健康余命		健康でない年数		平均余命 県内順位		健康余命 県内順位		平均余命		健康余命	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
22年度	18.20	23.70	17.13	20.84	1.07	2.86	11	31	28	13	18.50	23.40	17.36	20.64
23年度	18.20	23.70	17.14	20.78	1.06	2.92	11	31	31	15	18.50	23.40	17.35	20.61
24年度	18.20	23.70	17.07	20.76	1.13	2.94	11	31	34	14	18.50	23.40	17.34	20.59
25年度	18.20	23.70	17.05	20.75	1.15	2.95	11	31	34	11	18.50	23.40	17.33	20.55
26年度	18.20	23.70	17.09	20.78	1.11	2.92	11	31	33	11	18.50	23.40	17.33	20.54

【男女別、平均余命と健康余命の差の推移】



資料：県立健康プラザ 健康寿命（余命）に関する調査研究報告書を参考し作成

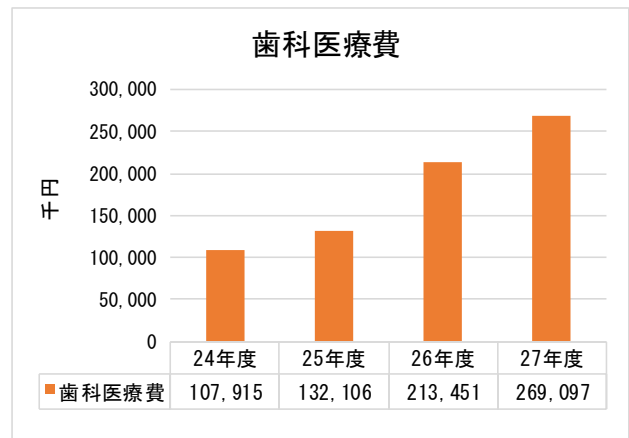
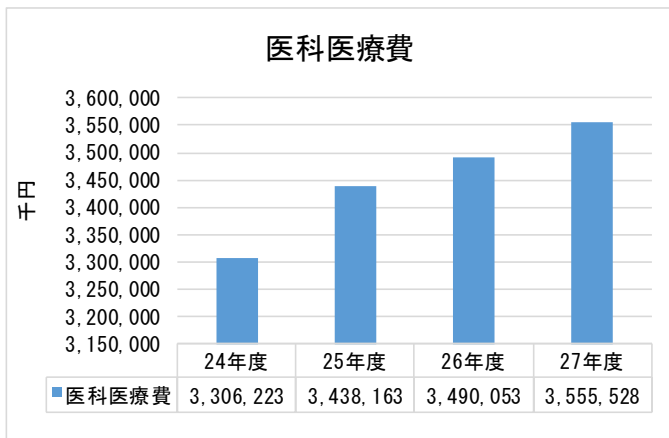
5. 医療費

国民健康保険の医療費については、年々増加傾向にあり、なかでも三大疾病である、がん、脳血管疾患、循環器疾患に係る医療費が増加傾向にあります。

なかでも高血圧や糖尿病などは、新規に人工透析を行う最大の原因疾患であり、1人当たり年間約600万円の医療費が必要です。

国民健康保険医療費 単位：千円			
	24年度	25年度	26年度
医科医療費	3,306,223	3,438,163	3,490,053
			3,555,528

国民健康保険歯科医療費 単位：千円			
	24年度	25年度	26年度
歯科医療費	107,915	132,106	213,451
			269,097



資料：国保データベースシステム

6. 健康診査受診

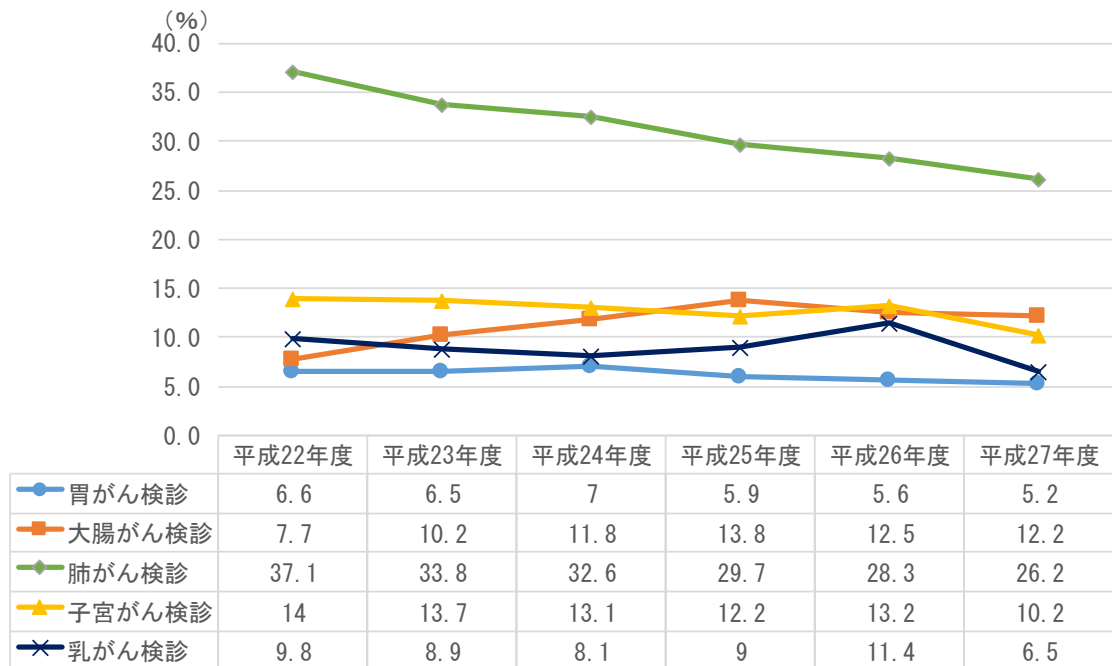
国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっているという状況を受け、厚生労働省では、がん検診の受診率を50%以上とすることを目標とし、がん検診を推進しています。

また、特定健康診査や成人健康診査、後期高齢者健康診査を実施し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病対策を行っています。

特定健康診査の受診率については、平成27年度のかすみがうら市では38.6%と国の平均（33.5%）と県の平均（35.0%）を若干上回っていますが、国の数値目標は60.0%となっており、今後とも継続して、受診率の向上に努める必要があります。

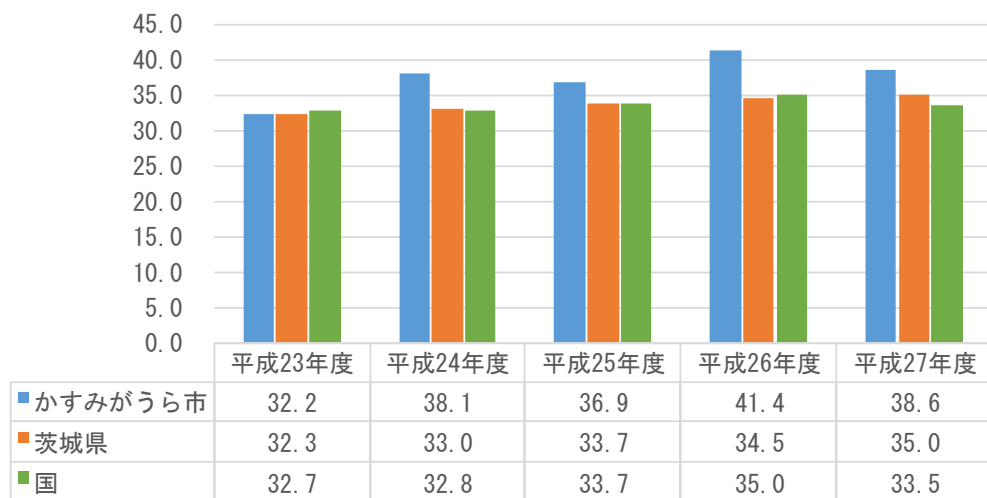
【がん検診受診者率】

単位：％	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
胃がん検診	6.6	6.5	7.0	5.9	5.6	5.2
大腸がん検診	7.7	10.2	11.8	13.8	12.5	12.2
肺がん検診	37.1	33.8	32.6	29.7	28.3	26.2
子宮がん検診	14.0	13.7	13.1	12.2	13.2	10.2
乳がん検診	9.8	8.9	8.1	9.0	11.4	6.5



【特定健康診査受診率】

単位：％	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
かすみがうら市	32.2	38.1	36.9	41.4	38.6
茨城県	32.3	33.0	33.7	34.5	35.0
国	32.7	32.8	33.7	35.0	33.5



資料：健康づくり増進課

7. 予防接種

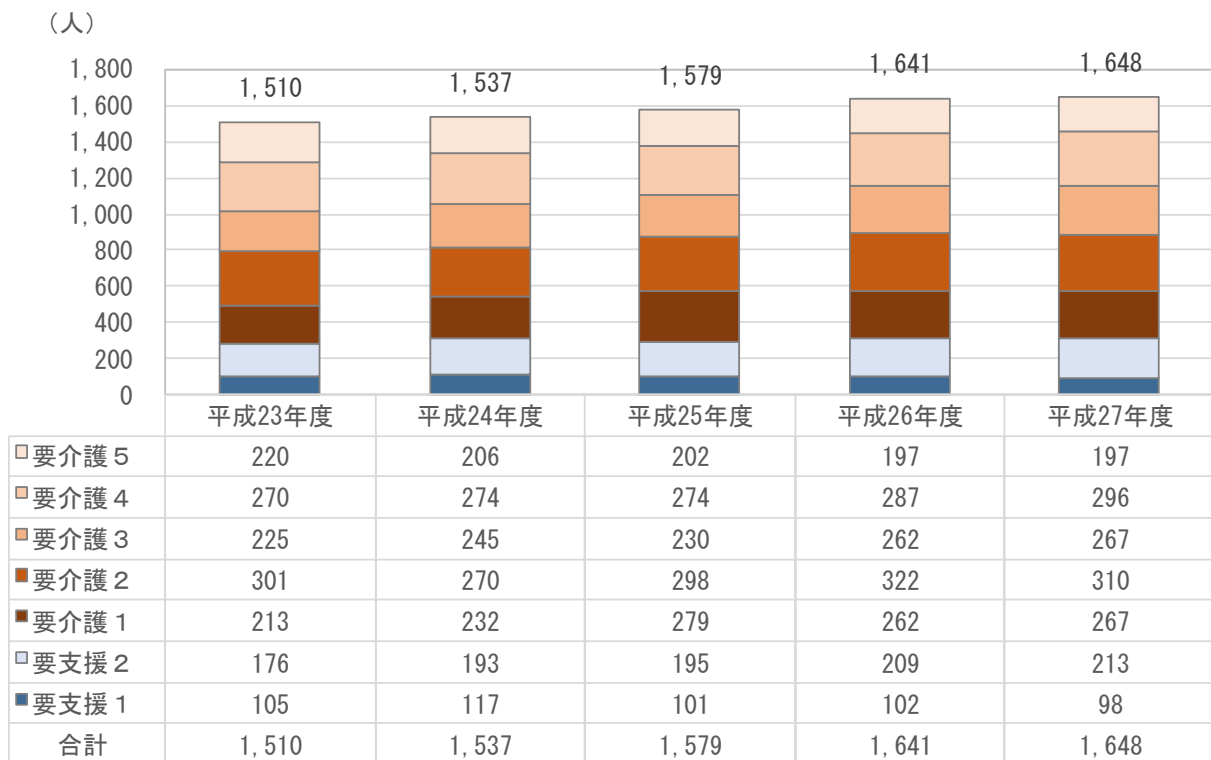
予防接種の実施状況は、国で定める法定予防接種と、市独自に行う任意予防接種がありますが、平成 27 年度の状況は、インフルエンザ（高齢者）が 6,893 人と最も多く、次にインフルエンザ（子ども）が 3,308 人、日本脳炎が 1,480 人となっています。

新型インフルエンザの流行など、これまでにない感染症などを見据え、国の動向に速やかに対応できるよう体制の整備も求められています。

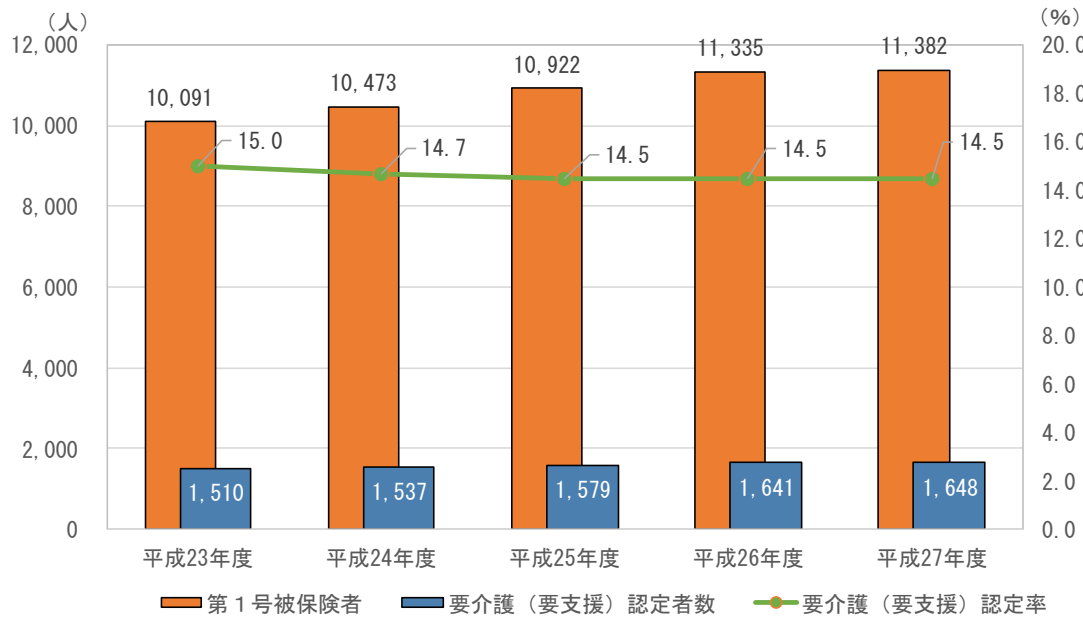
8. 要介護（要支援）認定者数

要介護（要支援）認定者数については、年々増加傾向にあり、平成 27 年度には 1,648 人となっています。また、要介護（要支援）認定率については、14.5%となっていますが、高齢化率の上昇と共に 1 号被保険者が微増しています。

【要介護（要支援）認定者数の推移】



【要介護（要支援）認定率の推移】



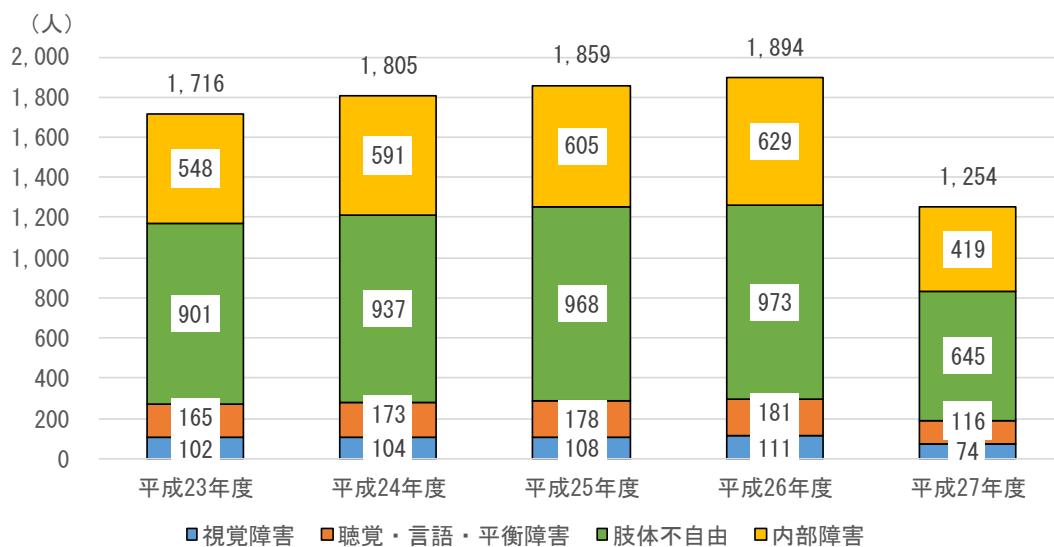
資料：厚労省介護保険事業状況報告（各年3月）

※平成27年度は5月現在

9. 障害者手帳所持者数等

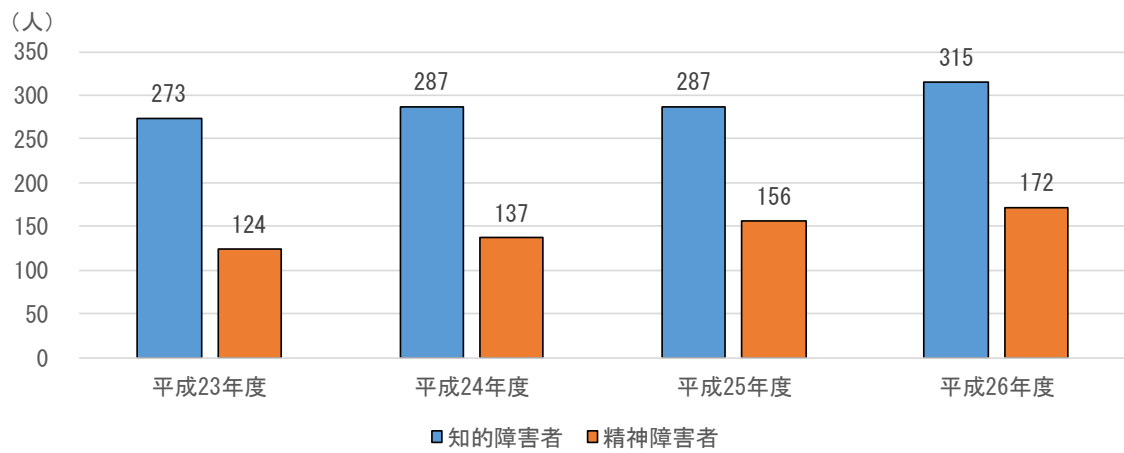
平成27年度において、身体障害者手帳所持者は1,254人、知的障害者手帳所持者は344人、精神障害者手帳所持者は191人となっています。

【障害別手帳所持者】



資料：社会福祉課調べ（各年3月31日現在）

【知的障害者・精神障害者別手帳所持者】



資料：かすみがうら市障害者計画・障害福祉計画（平成27年3月）

10. アンケート結果（概要）

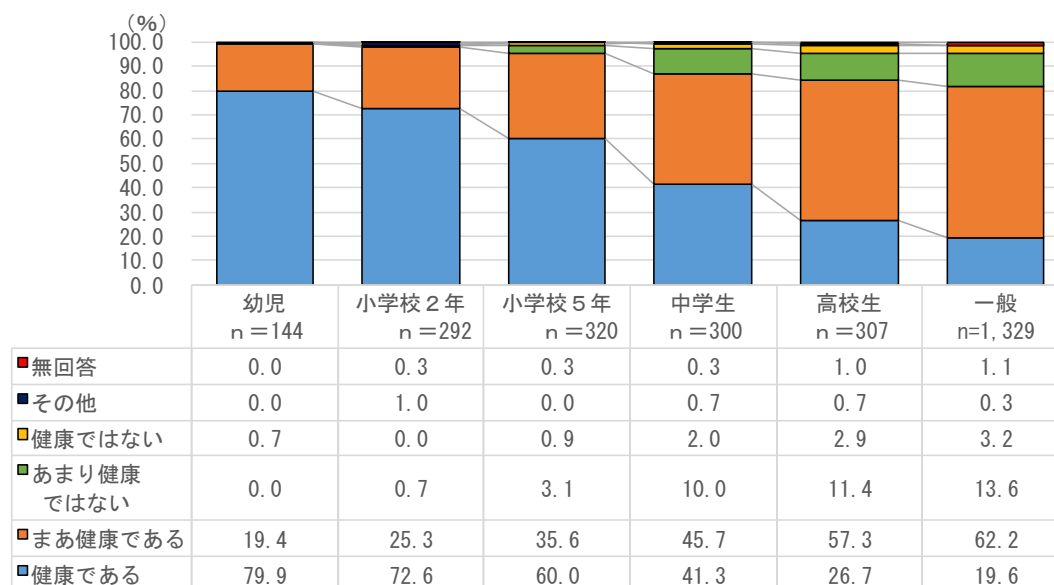
平成 27 年度にかすみがうら市にて、健康や食に関する内容を乳幼児とその保護者、小学校 2 年生と 5 年生とその保護者、中学 2 年生とその保護者、高校生（16 歳～18 歳）、成人（19 歳以上）を対象に、アンケート調査を実施しました。アンケートの配布数は 3,600 件、回収数は 2,692 件、回収率は 74.7% という結果になりました。

調査区分	幼児	小学生	中学年生	高校生	一般
調査対象	3～5 歳児	小学校 2 年生 小学校 5 年生	中学 2 年生	高校 1～3 年生	19 歳以上
配布数	261 件	373 件 396 件	400 件	314 件	1,856 件
有効 回収数	144 件	292 件 320 件	300 件	307 件	1,329 件
有効 回収率	55.2%	78.3% 80.8%	75.0%	97.8%	71.4%
調査方法	保育所、小学校、中学校、高校を通じて配布・回収				郵送による 配布・回収

アンケート結果（概要）

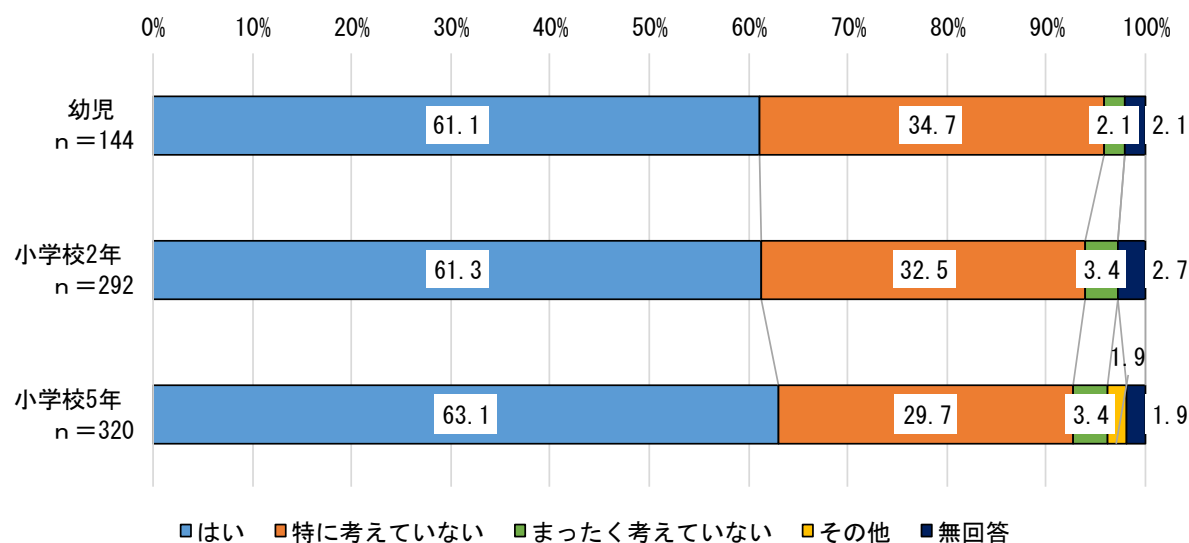
○あなた（お子さん）は健康だと思いますか。

健康ですかについて、どの年代も「健康（健康である＋まあ健康である）」がそれぞれ 8 割以上となっています。一方、「あまり健康ではない」が、年代が高くなるにつれ多くなっています。



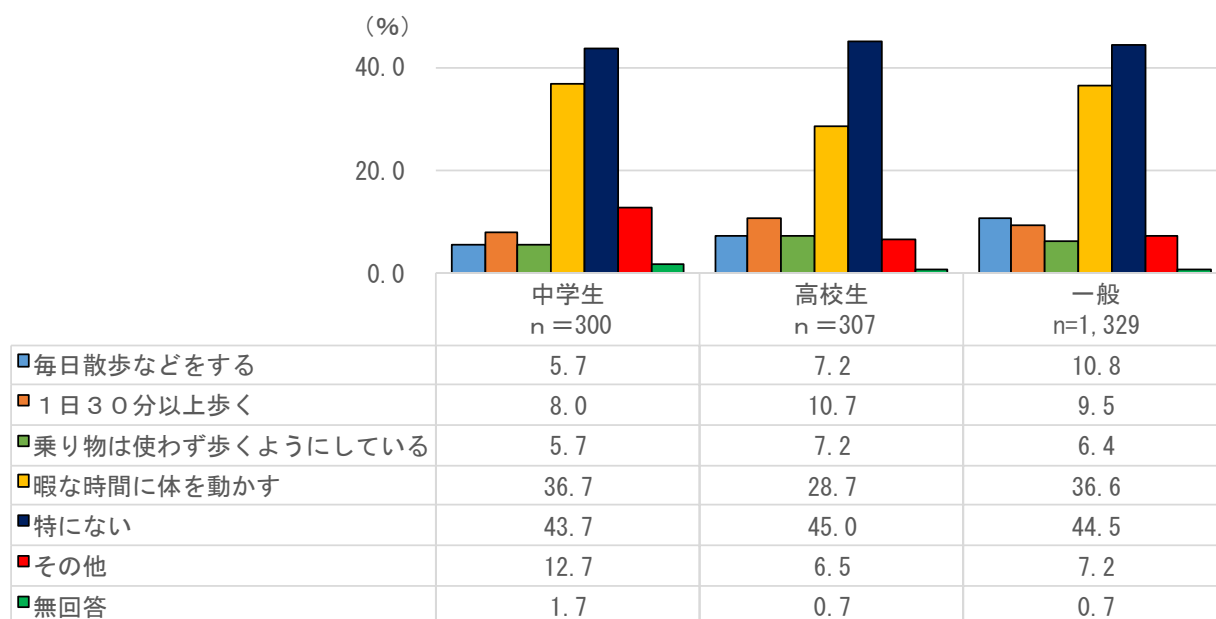
○あなた（お子さん）は、軽い運動など体を動かしたりすることに気をかけていますか。

軽い運動など体を動かすことについて、幼児、小学生は、「はい」がそれぞれ6割以上となっています。



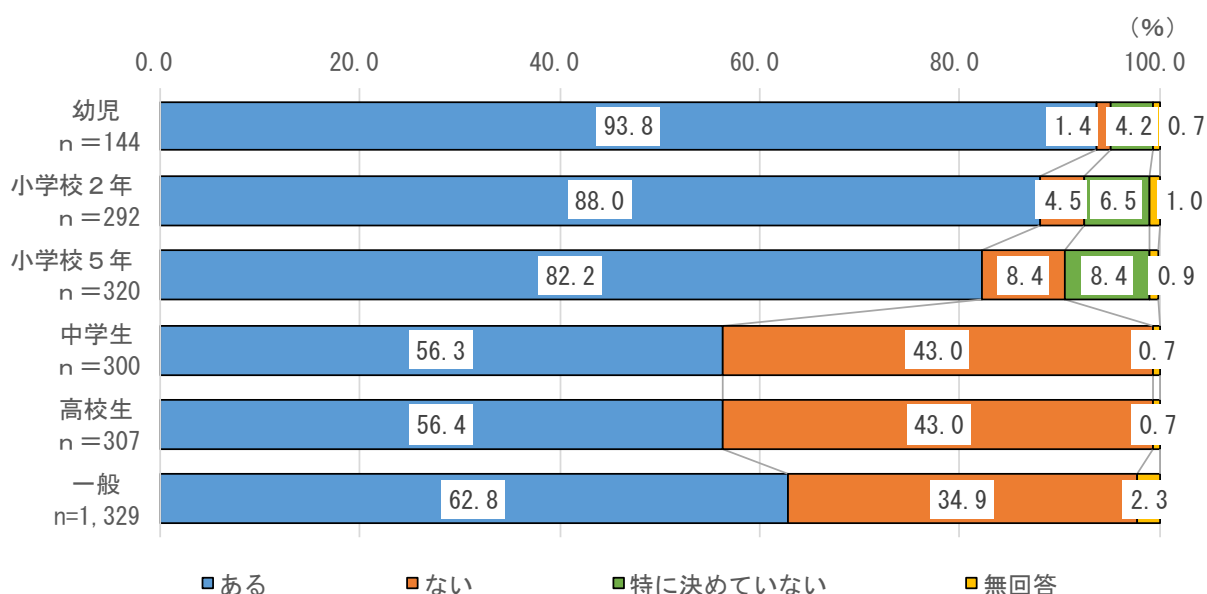
○あなたは、日常生活の中で体を動かすように心がけていることはありますか。

体を動かすように心がけていることについて、中学生、高校生、一般では、「特にない」が最も多く、それぞれ4割以上となっており、次いで「暇な時間に体を動かす」がそれぞれ2割以上となっています。



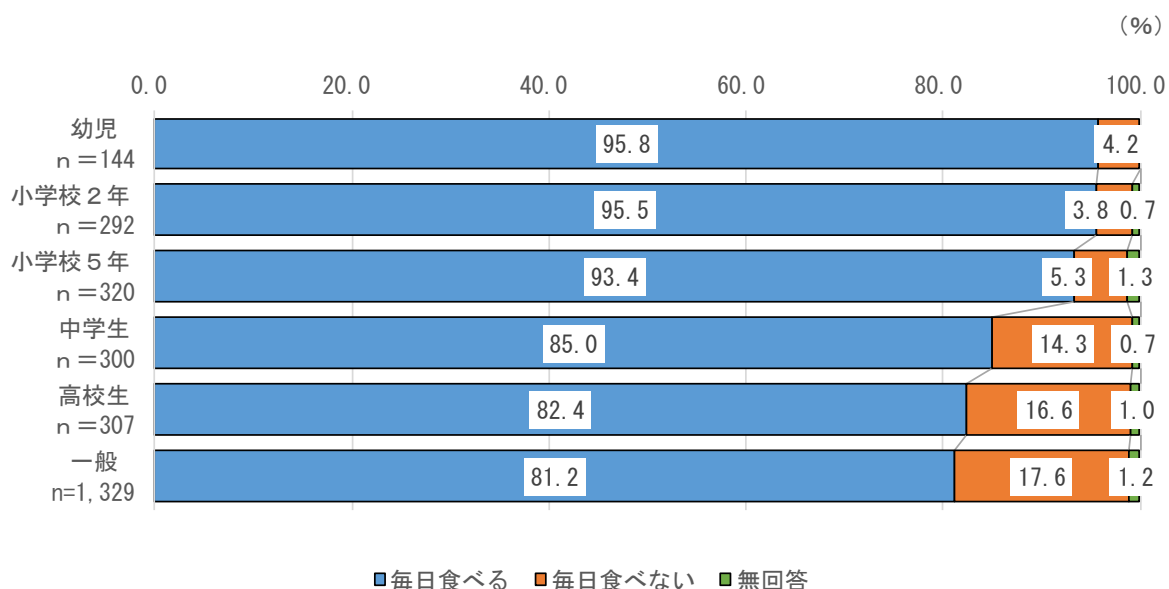
○あなたは、かかりつけの医師（病院、医院等）はありますか。

かかりつけ医師について、幼児、小学生は、「ある」がそれぞれ8割以上、中学生、高校生、一般はそれぞれ5割以上となっています



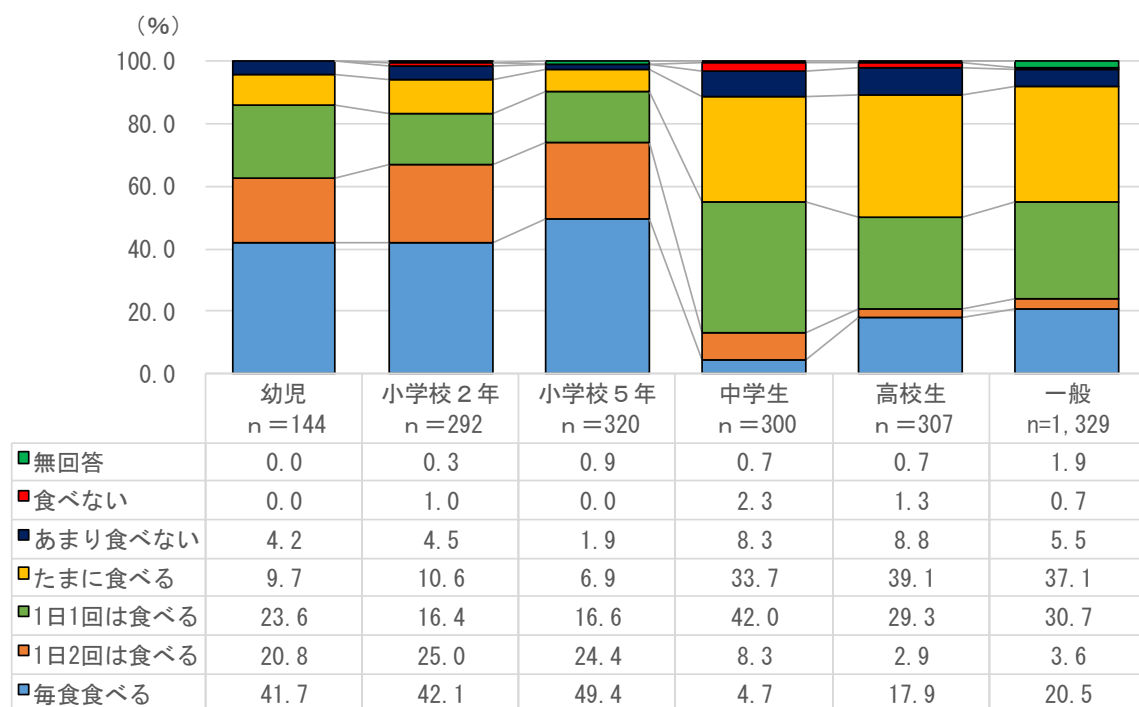
○あなた（お子さん）は、ふだん朝食を食べていますか。

朝食をとることについて、どの年代も「毎日食べる」がそれぞれ8割以上となっています。一方、年齢が高くなるにつれ、朝食を欠食している割合が増加しています。



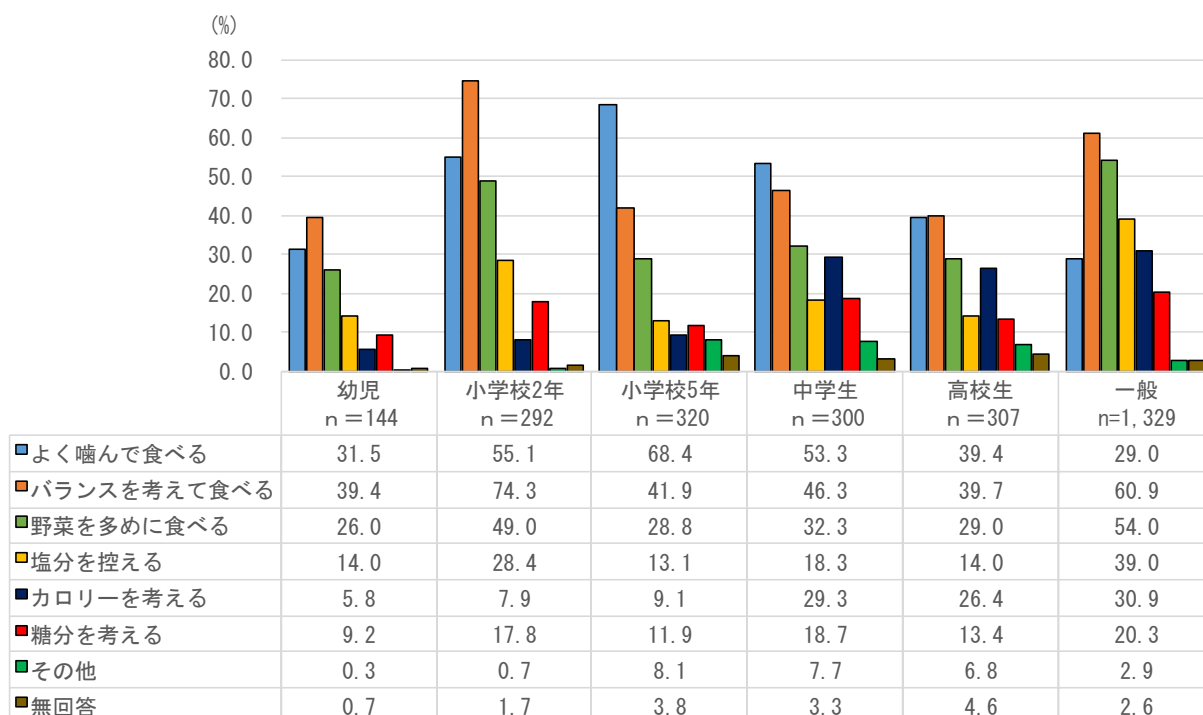
○あなたは、生野菜を食べていますか。

野菜の摂取について、幼児、小学生では「毎食食べる」がそれぞれ4割以上となっていますが、中学生、高校生、一般になると急激に減少し、特に中学生では4.7%と1割以下となっています。



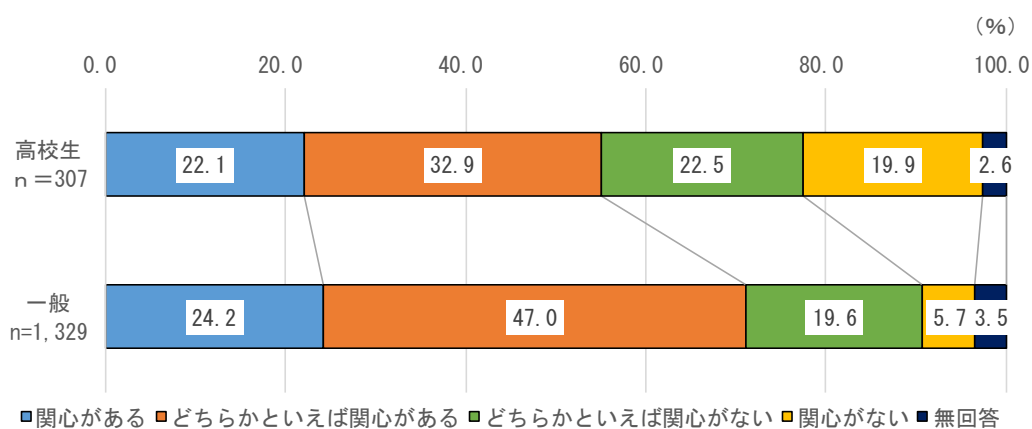
○あなたは、どのようなことに注意して食事をしていますか。

食事での注意について、幼児、小学校2年生、高校生、一般では「バランスを考えて食べる」が最も多く、それぞれ約4割以上となっています。小学校5年生、中学生では「よく噛んで食べる」が最も多く、それぞれ5割以上となっています。



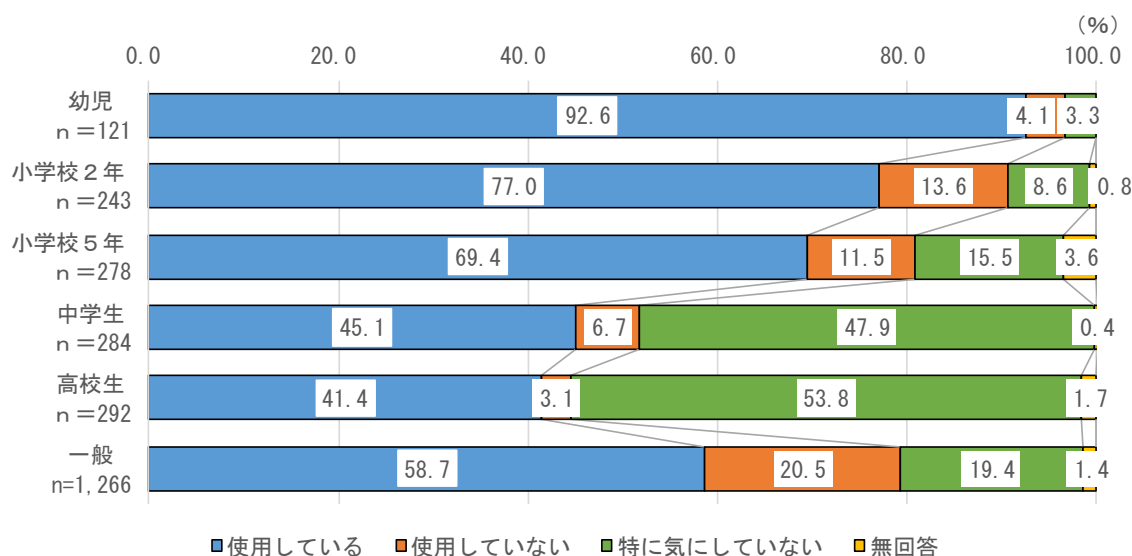
○あなたは、食育に関心はありますか。(高校生・一般のみ)

食育への関心について、高校生、一般では、「関心がある(関心がある+どちらかといえば関心がある)」がそれぞれ5割以上となっています。



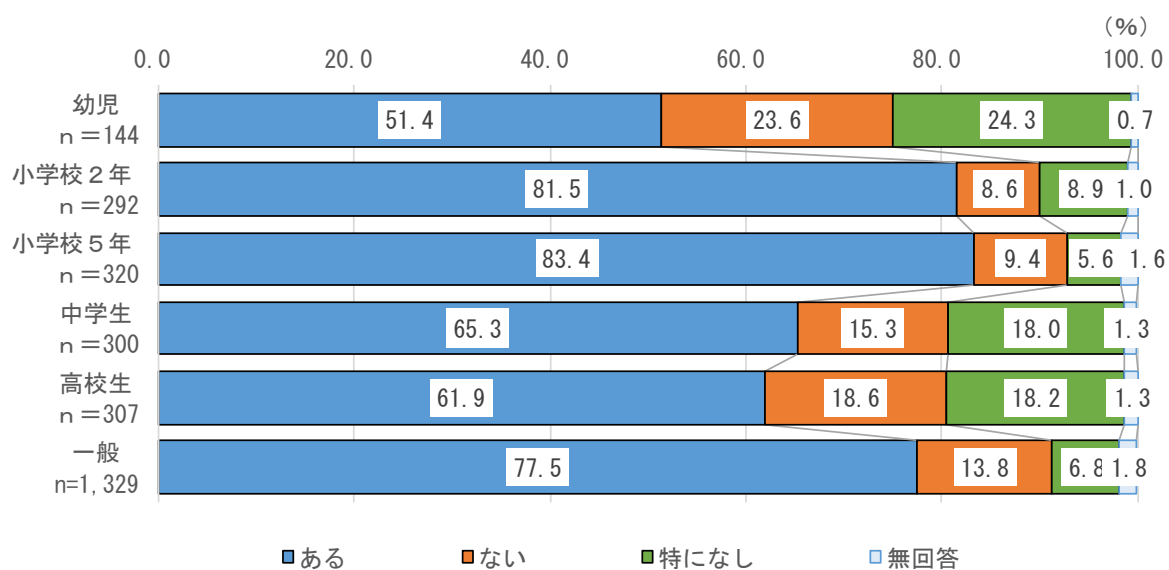
○フッ素入り歯磨き剤を利用していますか。

フッ素入り歯磨き剤の利用について、幼児が「使用している」が最も多く、92.6%となっています。中学生、高校生では「特に気にしていない」がそれぞれ約5割を占めています。



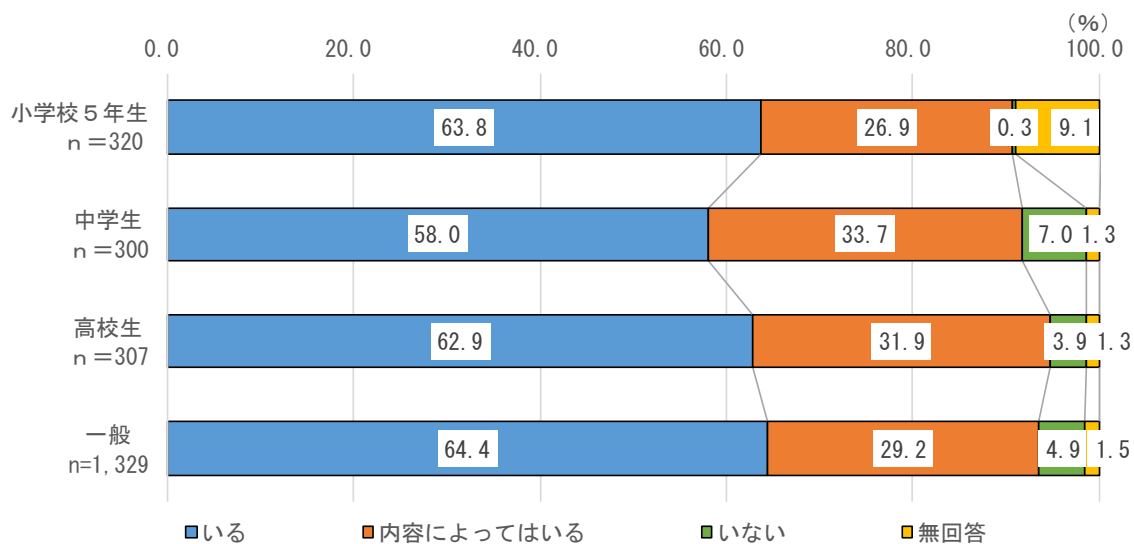
○あなたは、かかりつけ歯科医院がありますか。

かかりつけ歯科医について、小学校2年、小学校5年が「ある」が最も多く、それぞれ8割以上となっています。次いで、一般が77.5%、中学生が65.3%となっています。



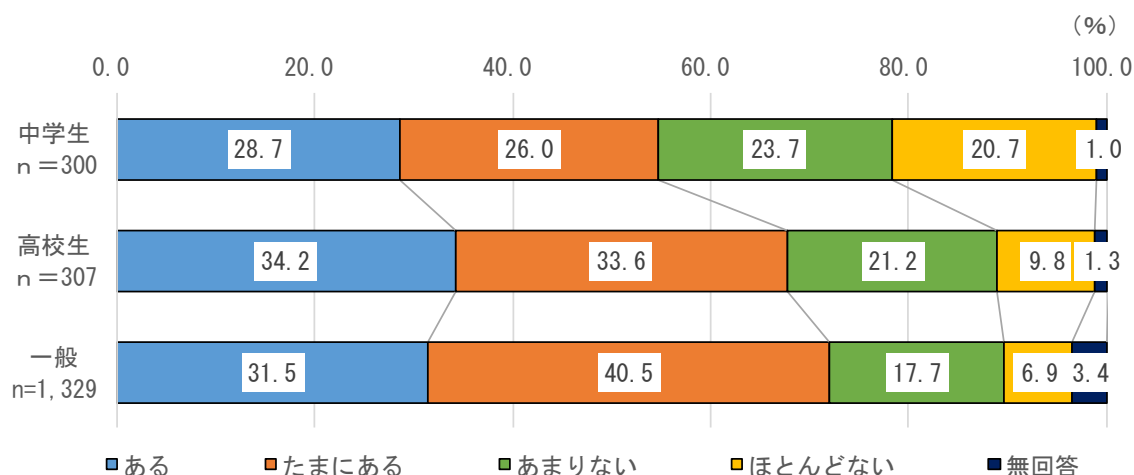
○あなたは、家族や友達に心配事や悩み事を聞いてくれる人はいいますか。

悩みを聞いてくれる人がいるかについて、小学校5年、中学生、高校生、一般は「いる」が最も多く、それぞれ5割以上となっています。また、「いる」＋「内容によってはいる」では、9割以上となります。



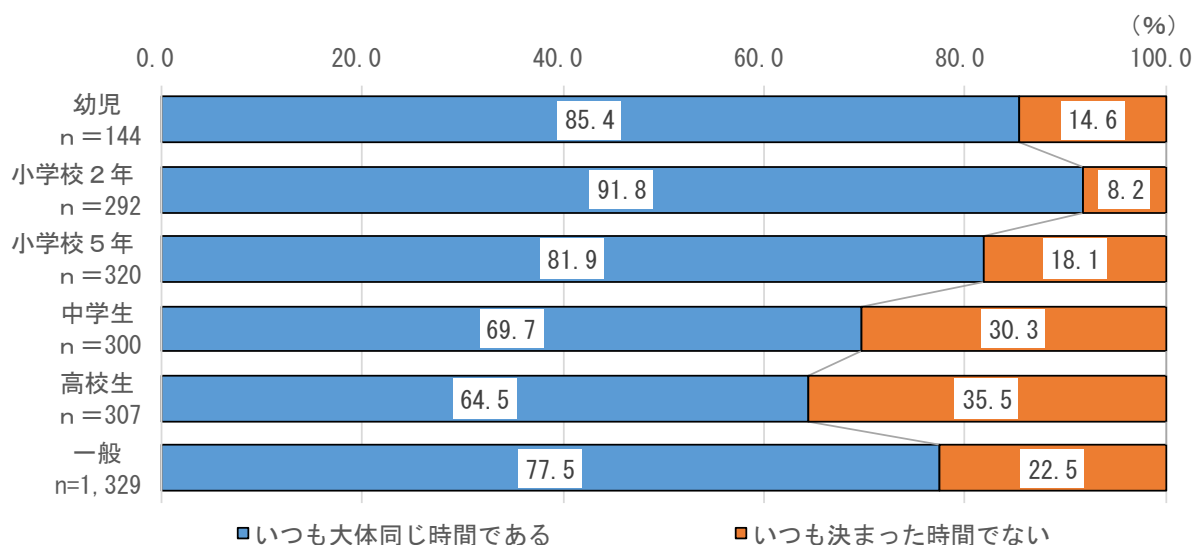
○あなたは、学校や職場などで、人間関係で悩んだことはありますか。(中学生・高校生・一般のみ)

人間関係で悩んだことがあるかについて、高校生が「ある」が最も多く 34.2%となっており、次いで、一般が 31.5%、中学生が 28.7%となっています。



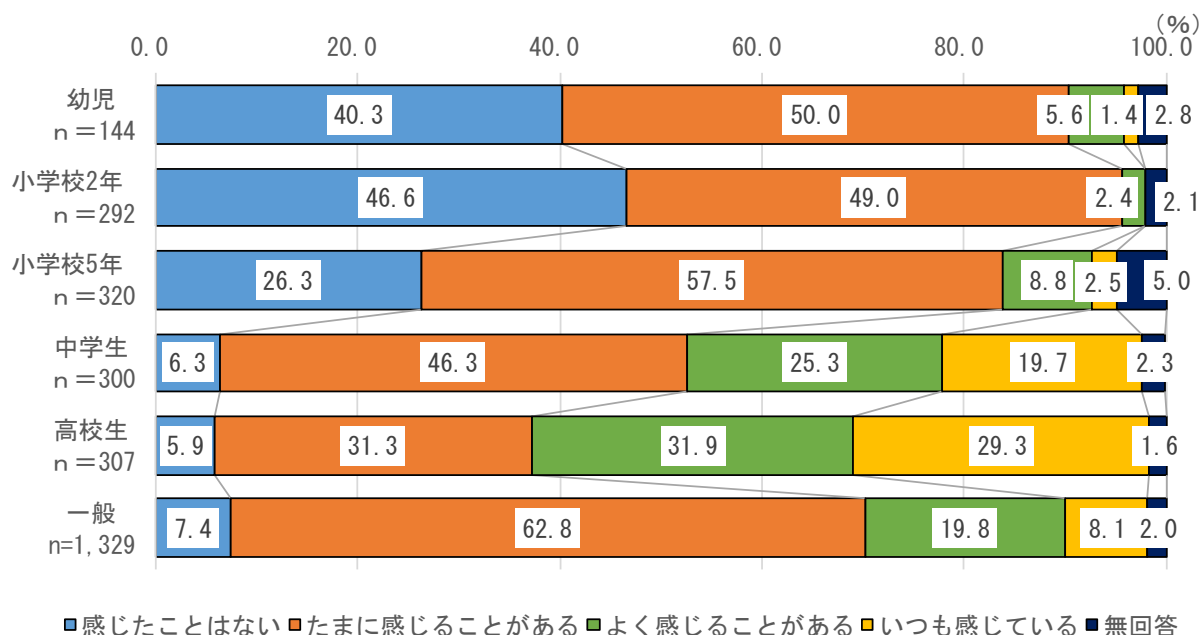
○あなたが、寝る時間や起きる時間はいつも同じような時間ですか。

寝る時間や起きる時間について、小学校2年から高校生にかけて「いつも決まった時間でない」が、年代が高くなるにつれて多くなっています。



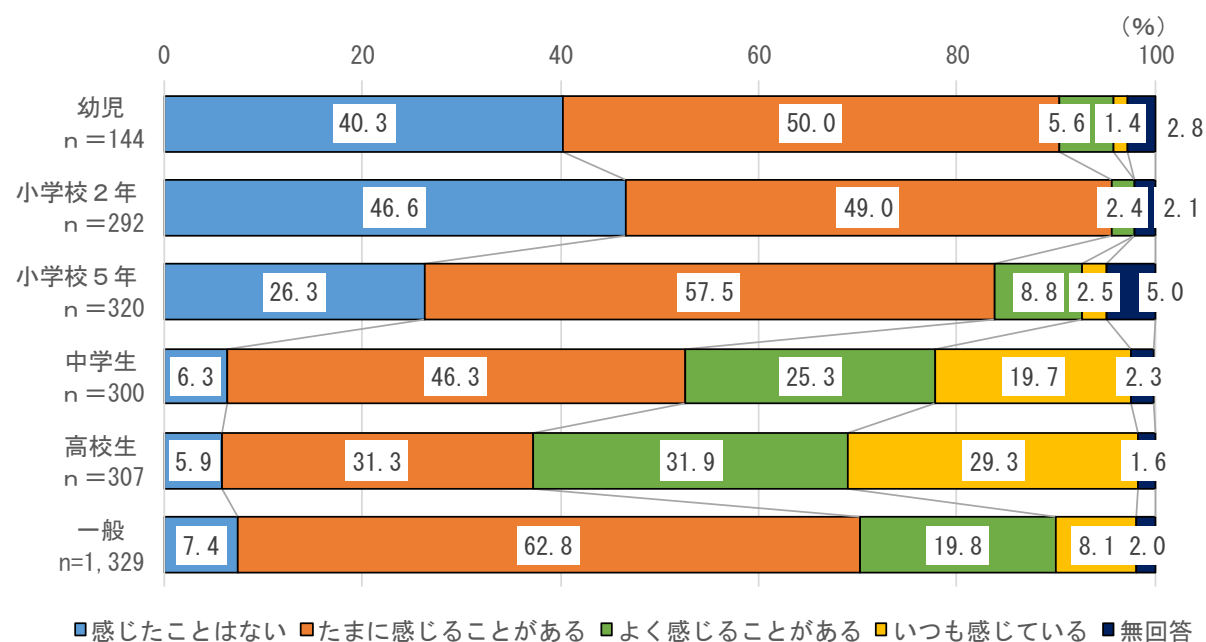
○あなたは、自分の睡眠時間に満足していますか、または満足していると感じますか。

睡眠時間の満足度について、幼児、小学生が「満足している」が多く、それぞれ約4割となっています。一方、中学生、高校生、一般は、それぞれ約2割と少なく、「満足していない」がそれぞれ約3割と多くなっています。



○あなたは、日中眠気を感じることはありますか。

日中の眠気について、どの年代も、「たまに感じることもある」が最も多く、それぞれ3割以上となっています。一方、高校生がどの年代も「いつも感じている」が最も多く、29.3%となっています。



11. 前期計画書における評価指標

区分	目標		22年度 現状値	27年度 現状値	目標値	目標値との 比較 (達成度)	出典
運動	意識して運動する人の割合（1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上継続している人の割合）	男性	18.4%	20.1%	40%以上	B	健康づくりアンケート
		女性	15.3%	20.1%	40%以上	B	健康づくりアンケート
	1日の身体活動量（総歩数）※	男性	7214歩	7043歩	10000歩以上	C	国民健康・栄養調査結果
		女性	6352歩	6015歩	10000歩以上	C	国民健康・栄養調査結果
	定期的に運動を実施する意識がある人の割合	一般	35.6%	47.6%	60%以上	B	健康づくりアンケート
	サークルやスポーツ、運動教室等の活動をしている人の割合	全体	—	50.7%	50%以上	A	健康づくりアンケート
	スポーツ活動に参加したり、積極的に身体を動かしたりしている子供の割合	幼児	—	91.7%	60%以上	A	健康づくりアンケート
		小学校2年	—	86.7%	70%以上	A	健康づくりアンケート
		小学校5年	—	86.0%	70%以上	A	健康づくりアンケート
		中学生	—	79.4%	60%以上	A	健康づくりアンケート
栄養・食生活	朝食を摂らない人の割合	一般	8.2%	6.5%	5%以下	B	健康づくりアンケート
	野菜の1日あたりの平均摂取量（成人）	男性	295g	198g	350g以上	C	健康づくりアンケート
		女性	295g	199g	300g以上	C	健康づくりアンケート
	1日あたりの脂肪摂取量の総エネルギーに占める割合（18～29歳）	全体	28.8%	29.6%	20～30%	A	国民健康・栄養調査結果
	1日あたりの脂肪摂取量の総エネルギーに占める割合（30～69歳）	全体	26.0%	26.8%	20～25%	B	国民健康・栄養調査結果
	1日あたりの脂肪摂取量の総エネルギーに占める割合（70歳以上）	全体	21.9%	23.0%	15～25%	A	国民健康・栄養調査結果
	食塩の1日あたりの平均摂取量（成人）	全体	10.7g	10.2g	10g以下	B	国民健康・栄養調査結果
	1日3食摂取している子どもの割合（乳幼児健診時にアンケートを実施）	全体	94.2%	95.8%	95%以上	A	健康づくりアンケート
生活習慣病	適正体重の人（BMIが適正な人）の割合	男性	64.3%	70.3%	70%以上	B	国保特定健診データ
		女性	63.8%	74.9%	70%以上	B	国保特定健診データ
	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の言葉と意味を知っている人の割合	一般	—	79.8%	90%以上	B	健康づくりアンケート
	メタボリックシンドローム該当者の割合	一般	21.2%	18.9%	20%以下	A	健康づくりアンケート
	メタボリックシンドローム予備群の割合	一般	11.2%	10.5%	10%以下	B	健康づくりアンケート
飲酒	習慣的に飲酒する人の割合	男性	36.4%	22.7%	20%以下	B	健康づくりアンケート
喫煙	煙草を吸う人の割合	男性	41.7%	18.7%	20%以下	A	健康づくりアンケート
歯の健康	1歳6ヶ月児健診時のむし歯のある幼児の割合	幼児	5.2%	1.9%	0.0%	B	健康づくり増進課
	3歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合	幼児	76.0%	88.0%	85%以上	A	健康づくり増進課
	12歳児の1人平均むし歯数	小学生	1.18本	0.89本	1.0本以下	A	学校保健統計
	歯周疾患検診受診者における歯周病の人の割合	一般	—	83.7%	40%以下	B	健康づくり増進課
	64歳で24本以上、自分の歯を持つ人（ロコヨンニイヨン）の割合	一般	—	56.4%	70%以上	B	健康づくり増進課
	80歳で20本以上、自分の歯を持つ人（ハチマルニイマル）の割合	一般	—	41.8%	45%以上	B	健康づくり増進課
こころ	ストレスや悩みを感じている人の割合	一般	79.0%	87.3%	50%以下	C	健康づくりアンケート
	ストレスや悩みを感じている人のうち、専門機関や周囲の人等に相談している人の割合	一般	76.1%	71.7%	80%以上	C	健康づくりアンケート
	心の健康相談利用件数	一般	11件	6件	15件以上	A	健康づくり増進課
	十分な睡眠がとれている人	一般	70.8%	78.0%	90%以上	B	健康づくりアンケート
	十分な休養がとれている人	一般	63.7%	64.0%	90%以上	B	健康づくりアンケート

A判定 22年度現状値と目標値をクリアしているもの

B判定 22年度現状値はクリアしているが、目標値はクリアしていないもの

C判定 22年度現状値と目標値どちらもクリアしていないもの

前計画の評価

(1) 評価の概要

平成 24 年度に策定した「かすみがうら市健康増進計画」は、本市の健康づくり推進の目標達成のために、「運動」「栄養・食生活」「生活習慣病対策」「飲酒・喫煙」「歯の健康」「こころの健康」の 6 つの領域を掲げた指標を、平成 26 年度国民健康栄養調査、「かすみがうら市健康づくりに関するアンケート調査」にて指標の評価を行います。

1. 運動

かすみがうら市の運動に対する意識は年々増加している傾向にあります。

特に、「スポーツに参加したり、積極的に身体を動かしたりしている子どもの割合」は、平成 27 年度現状値が目標値を大きく上回っており、今後も継続して事業の推進を図ります。

一方、「意識して運動する人の割合」「1 日の身体活動量（総歩数）」は、平成 22 年度現状値とほぼ横ばいで、目標値を満たしていません。

2. 栄養・食生活

かすみがうら市の栄養・食生活に対する意識は、全体的に目標値と現状値に近い数値を表しておりますが、部分的に目標値を満たしておりません。

また、「野菜の 1 日あたりの平均摂取量」は、目標値からも大きく下回っていることから、野菜の摂取に関する情報の提供や広報が必要です。

3. 生活習慣病

かすみがうら市の生活習慣病については、平成 22 年度現状値や目標を上回るものもありますが、全体的に横ばいの状態であります。

「適正体重の人（BMI が適正）の割合」は、目標値を上回っていることから、今後もこれを維持することを推進していきます。

一方、メタボリックシンドロームに関しては、2 期目の成果指標に記載した通り、男女によって数値が大きく違います。今後はこれらの数値を検証し、事業の推進を行います。

4. 飲酒・喫煙

かすみがうら市の飲酒・喫煙に対する意識は、増加しています。

「煙草を吸う人の割合」は、目標値を上回っています。今後も、喫煙ががんのリスクを高める要因であることや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症を高めることを周知させ、禁煙の推進を行っていきます。

また、「習慣的に飲酒する人の割合」は、平成 22 年度現状値を上回っていますが、目標値には満たしていません。適度な飲酒の推進や、妊婦の飲酒に関しての注意喚起を行っていきます。

5. 歯の健康

かすみがうら市の歯の健康に対する意識は、年々増加傾向にあります。

「3 歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合」、「12 歳児の 1 人平均の虫歯数」は、目標値を上回っています。今後も、幼児期に歯科検診やフッ素塗布他、フッ化物洗口、フッ素入り歯磨き剤の利用を促進していきます。

「歯周疾患健診受診者における歯周病の人の割合」「64 歳で 24 本以上、自分の歯を持つ人（ロクヨンニイヨン）の割合」「80 歳で 20 本以上、自分の歯を持つ人（ハチマルニイマル）の割合」は、目標値から大きく下回っています。

成人になってからの歯に対する意識が薄れ、定期的な検診や生活習慣の見直しが必要となっているため、6424 運動・8020 運動の周知を図るとともに、定期的な歯科健診の受診を推進し、健康な歯を維持するための指導を行っていきます。

6. 心の健康

かすみがうら市のこころの健康に対する意識は、増加させていく必要があります。

「十分な睡眠がとれている人」「十分な休養がとれている人」は、平成 22 年度現状値を上回っていますが、目標値を満たしていません。一人ひとりが睡眠や休養が取れる環境整備を行う必要があります。

また、「ストレスや悩みを感じている人の割合」「ストレスや悩みを感じている人のうち、専門機関や周囲の人等に相談している人の割合」は、平成 22 年度現状値、目標値を下回っています。ストレスを溜めないことや、ストレスを発散できる環境を作ることが必要です。

そのため、心の相談や健康相談窓口の周知を図り、相談できるように環境整備や周知を図ります。

また、睡眠に関して不安とを感じる人には、医療機関の受診勧奨を行っていきます。

第3章 計画の基本的な考え方

1. 基本理念

本市は平成24年3月に策定した「かすみがうら市健康増進計画」に基づき、市民一人ひとりが自分に適した健康づくりを実践するための取組を推進してきました。

今後ますます高齢化社会が進行する中で、一人ひとりが健康づくりへの取組を実践していくことが重要です。また、個人の健康づくりへの取組と、それを支援する地域と行政が一体となった取組が望まれます。

このような現状から、基本理念を「健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり」とし、健康づくりの推進を図ります。

健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり

2. 基本目標

この基本理念を受け、市民一人ひとりが健康づくりに取り組めるよう、6つの基本目標を定めました。

1

健康づくりの増進【健康増進計画】

2

食育の推進【食育推進計画】

3

歯と口腔の健康づくり推進【歯科口腔推進計画】

4

心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】

5

健康な睡眠の推進【睡眠推進計画】

6

健康な母子の推進【母子保健計画】

第4章 施策の展開

基本目標 1 健康づくりの増進【健康増進計画】

健康であることは、市民一人ひとりが幸せな人生を送るための基盤です。子どもたちも働く世代も、治療を要する病気を抱える方も介護を要する方も、ライフステージや持病の状態に応じて身体機能が良好であることに加え、精神的、社会的にも健全で、気力、体力が充実し、生き生きと生活できることが重要です。

「健康増進計画」では、基本理念である「健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり」の実現を目指し、元気に過ごす力を高めることを目的としています。

基本施策（１）健康寿命の延伸

健康寿命の延伸を実現するには、社会生活を営むための機能を高齢になっても可能な限り維持することが重要であり、高齢化に伴う機能の低下を遅らせるために、高齢者の健康に焦点を当てた取組を行うことも重要であります。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）や認知機能低下を予防しつつ、高齢者の社会参加の促進等を図ることが必要となります。

また、健康寿命の延伸を図る上では、本市において死亡原因の上位を占める、がんや循環器疾患、脳血管疾患の対策や、重大な合併症を引き起こすおそれのある糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策など、主要な生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ることが必要であります。

また、次世代を担う妊婦や子どもたち、青壮年層、中高年と続く、若い世代の心身の健康づくりも重要な部分を占めています。

今後、平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護に係る費用が増大し、個人の生活の質（QOL）の低下を招くことから、その差を縮めることが大変重要です。

具体的取組① 生活習慣病の予防

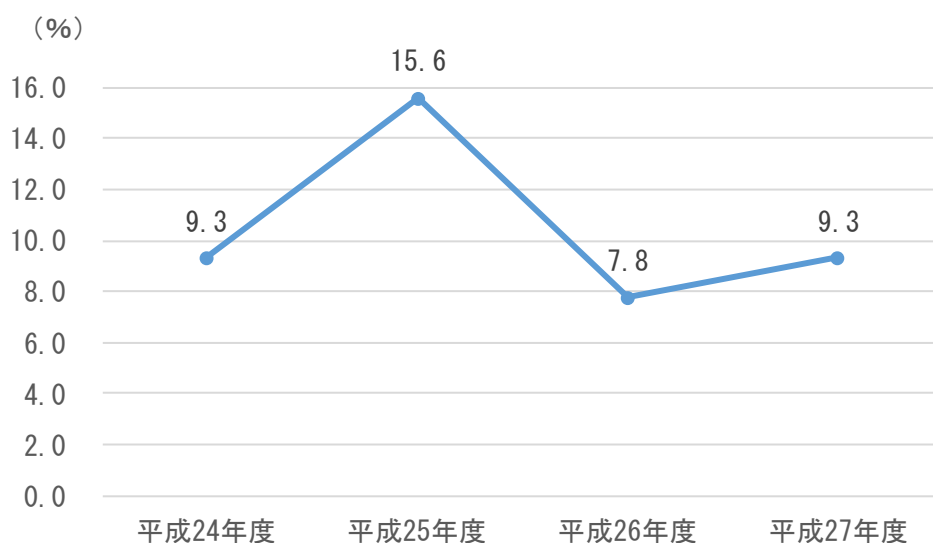
現状と課題

かすみがうら市の特定保健指導実施率をみると、平成 26 年度から平成 27 年度にかけて増加しているものの、平成 24 年度から比べると、横ばいとなっています。また、平成 27 年度の保健指導を利用した人で、保健指導による生活習慣改善の意識は、「改善意欲あり」が 35.2%となっていますが、「保健指導を利用しない」が約 7 割いるため、生活習慣改善の意識は低いのが現状です。

健康的な毎日がおくることが理想的ですが、生活習慣が乱れることにより、病気の発症や、重症化してしまう傾向があります。

自分自身の健康のため、活動量を増やすことにより生活を改善し、健診の受診やかかりつけ医師の受診により、体調の管理や自らの健康状態を把握し、病気の早期発見、早期治療を行う必要があります。

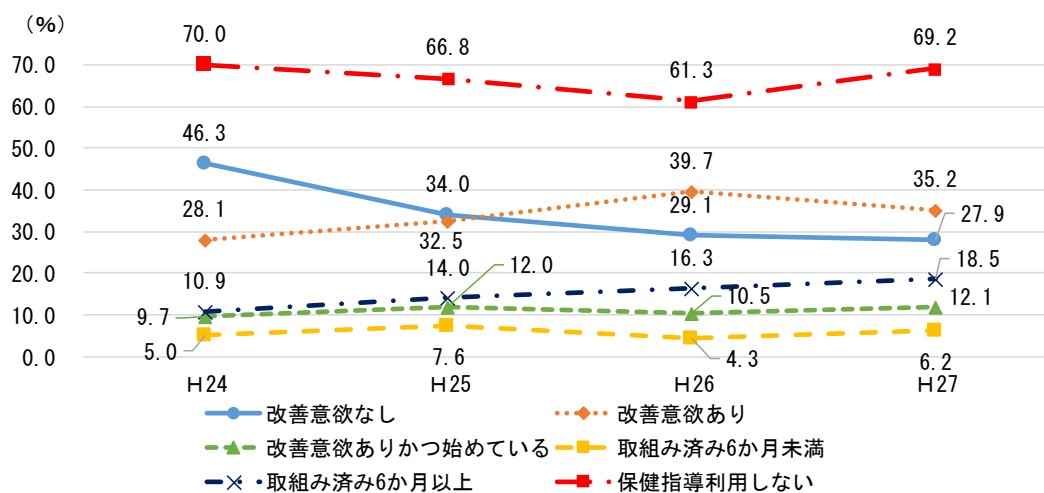
【かすみがうら市の特定保健指導実施率】



資料：国民健康保険データベースシステム

○生活習慣改善については、「改善意欲なし」が平成24年度の46.3%から、平成27年度の27.9%と年々減少してきており、「取組済み6か月以上」が平成24年度の10.9%から、平成27年度の18.5%と増加傾向にあります。

【かすみがうら市保健指導による生活習慣改善の意識成果】



資料：特定健診調査

市民の取組

- 身体活動量を増やしましょう。
- 自分のストレスに気づき気分転換を図りましょう。
- 十分に睡眠をとり休養を取りましょう。
- 禁煙しましょう。
- 飲酒は適度な量にしましょう。

市の取組

- ◆生活習慣病の予防を推進します。
- ◆健康まちづくり宣言を行い、生活習慣病予防などに関する情報を周知します。
- ◆健康運動を普及します。
- ◆「健康教室等」を開講し、生活習慣病を予防します。
- ◆適切な飲酒量について周知します。
- ◆関係機関との連携を図り、健康づくりを推進する拠点として、保健センターの機能の充実に努めます。



【生活習慣病対策講演会】



【特定保健指導調整会議（対象者の分析）】



【大人の健診風景】

具体的取組② 疾病予防

現状と課題

かすみがうら市の死亡者の状況をみると、死亡原因の第1位は「がん」による死亡者が42.8%、「心疾患」が29.0%、「脳血管疾患」が20.7%という順位になっています。

いずれも生活習慣病に起因するものが多く、健診などにより早期発見を行うことが重要です。

発症を予防する観点から生活習慣の改善を行い、重症化を予防する観点から健診を受診し早期発見に努めることが大切です。

このため、健診の周知や医療機関の受診を勧奨するなど、各種検診の受診率の向上や、未受診者対策などが大変重要な位置を占めています。

かすみがうら市が定期的に行っている健診（特定健診、後期高齢者健診、成人健診、がん検診）について、「知っている」が90.7%、「受けたことがある」が85.7%となっています。

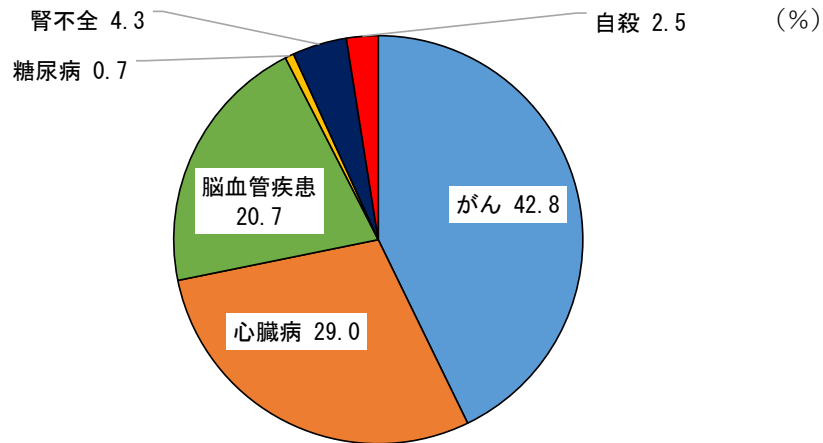
健診の認知度や受診率も高く、疾病予防に対する意識が高い傾向となっていますが、未受診者もおります。

受診されなかった理由として、「忙しくて行けなかった」が46.5%、「行くのが面倒くさかった」が33.8%、「日程がわからなかった」が22.9%となっており、受診率の向上が大切です。

疾病の重症化を予防するためにも定期的に検診を受診することが必要です。

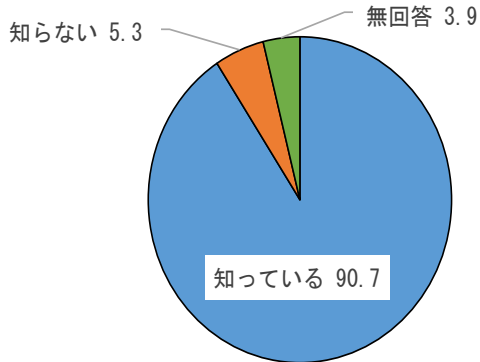
また、かかりつけ医師を幼少期から確保することにより、成長に合わせた健康管理がかなうとともに疾病の発症を未然に予防することも期待されます。

【かすみがうら市における主な死亡原因】

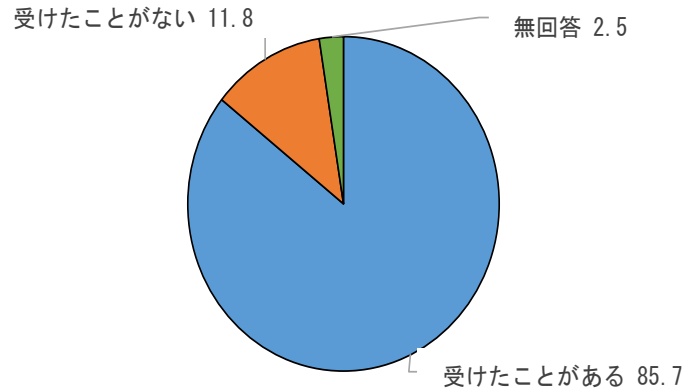


資料：国民健康保険データベース（平成 27 年度）

【市で行っている健康診断を知っていますか】

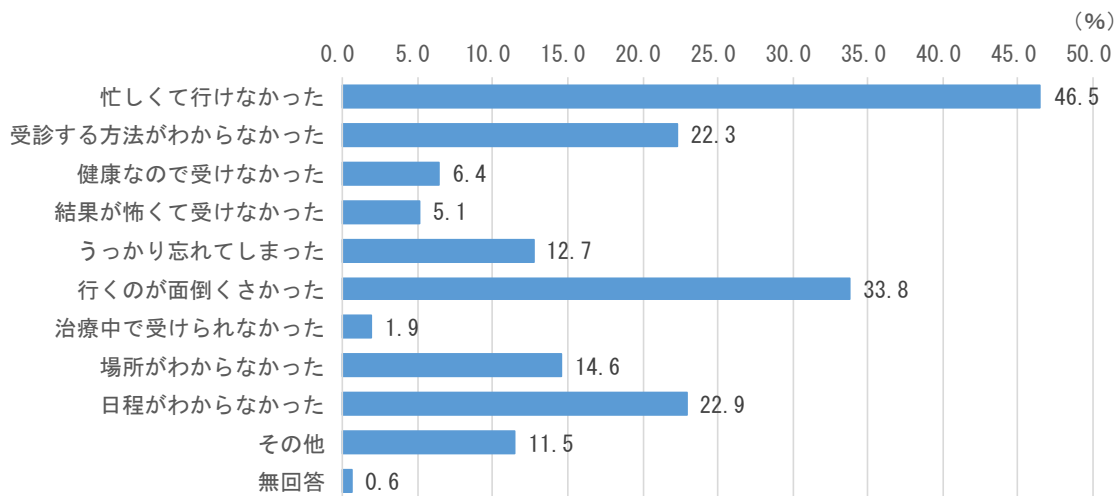


【健康診断を受けたことがありますか】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

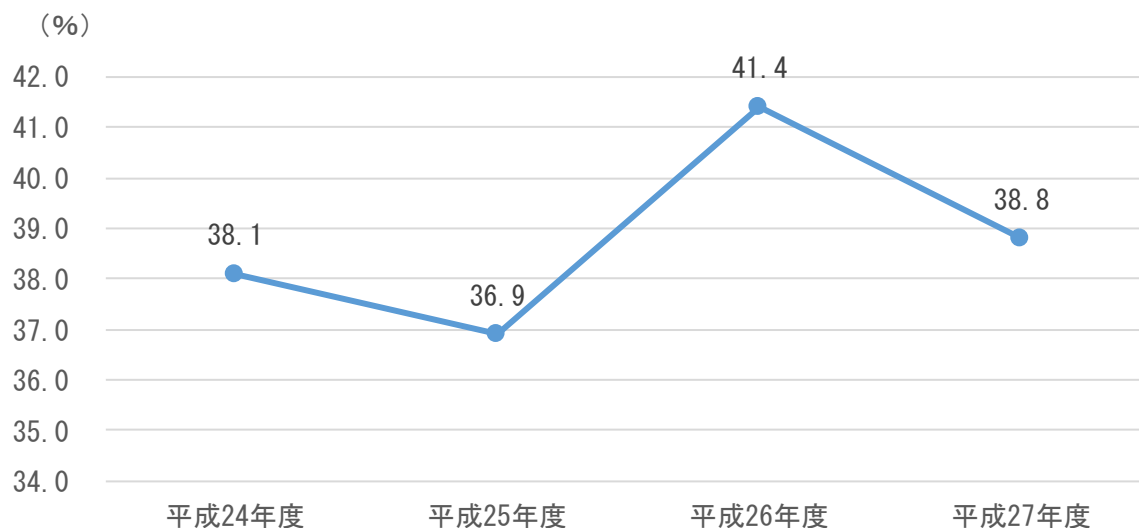
【かすみがうら市が実施する健康診断を受診しなかった理由】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

○特定健診の受診率については、30%後半から41%程度を維持しておりますが、国の定める受診率60%は満たしていないことから、今後も受診勧奨を行うとともに、かかりつけ医師からの情報提供を速やかに行うことが出来るよう連携が必要です。

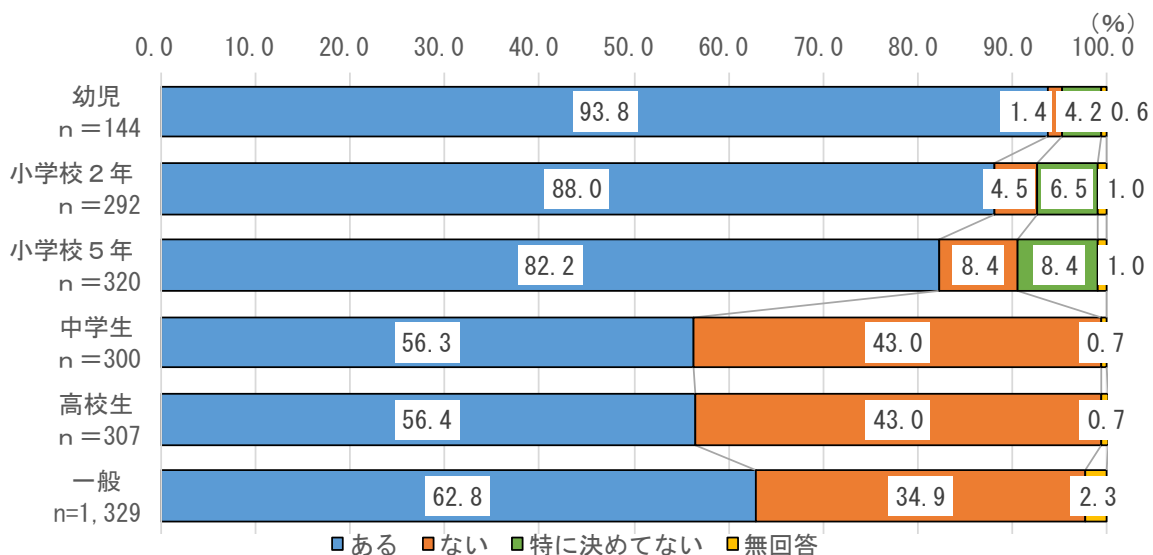
【特定健診受診率の推計】



資料：国保データベースシステム

○かかりつけ医師はありますかについて、幼児、小学校2年、小学校5年は、「ある」がそれぞれ8割以上となっています。中学生、高校生、一般は、「ある」がそれぞれ5割以上となっています。

【かかりつけ医師はありますか】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- 定期的な健診の受診で疾病の早期発見、早期治療をしましょう。
- かかりつけ医師を確保しましょう。
- かかりつけ医師に相談して、疾患の発症予防をしましょう。
- おかしいなと思ったら、要精密と判断されたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

市の取組

- ◆ かかりつけ医師の確保を推進します。
- ◆ 特定保健指導を積極的に行い、重症化の予防を図ります。
- ◆ 特定健診や成人健診、後期高齢者健診、がん検診等の各種健診の受診を勧めます。
- ◆ 健診時に健康相談を行います。
- ◆ BMI の測定方法を周知します。
- ◆ 健診を受けやすい環境を整えます。
- ◆ かかりつけ医師と連携し情報の共有を図ります。

(参考) BMI の計算方法

BMI 計算方法：体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

適正体重計算方法：身長 (m) × 身長 (m) × 22

例) 身長170cm、体重70kgの場合

● BMI : $70 \text{ kg} \div 1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} = 24.2$

● 適正体重 : $1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m} \times 22 = 63.6 \text{ kg}$

★結果：BMIは、24.2で普通体重 適正体重は、63.6kgとなる

【日本肥満学会の肥満度判定基準】

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重（やせ）
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満（軽度）
30～35未満	肥満（中度）
35～40未満	肥満（高度）
40以上	

資料：日本肥満学会資料を基に作成

(参考) 1日に飲む酒類のアルコール量算出表

例) 1日にビールを500cc、焼酎を200cc飲んだ場合。

● $500\text{cc} \times 0.05 + 200\text{cc} \times 0.25 = A(75)$

● $A(75) \times 0.8 = \text{【 } 60\text{g} \text{】}$

★ 1日の純アルコール量は、60gとなる

酒の種類	自分が1日に飲む量(cc)	アルコール度	
		× 100cc中のアルコール量	= 自分のアルコール量
ビール		× 0.05	= ①
清酒		× 0.15	= ②
ウイスキー・ブランデー		× 0.43	= ③
焼酎(25度)		× 0.25	= ④
ワイン		× 0.12	= ⑤
1日の合計		合計(①+②+③+④+⑤)	= A ()
		1日の純アルコール量	
		A () × 0.8 = 【 】 g	
健康日本21(第2次)でのアルコールの1日の基準量		生活習慣病のリスクを高める飲酒量 1日の平均純アルコール摂取量: 男性40g以上 女性20g以上	

資料: アルコール健康医学協会資料を基に作成

具体的取組③ 感染症予防

現状と課題

かすみがうら市では、国で定められた法定予防接種のほかに、市独自で助成を行う任意予防接種を行い、医療機関において、個別での接種を行っております。

感染症の予防とまん延防止のためには高い接種率を維持することが重要で、市での予防接種の接種率は約95.0%と高い接種率を維持しています。

市独自の任意予防接種は、ロタウイルス・水痘・おたふくかぜ等の他、高齢者と小児については重症化しやすい季節性インフルエンザや、高齢者用肺炎球菌については定期接種対象者以外にも接種費用の助成を行っております。

また、感染症については、新興感染症をWHO世界保健機関が決めました。

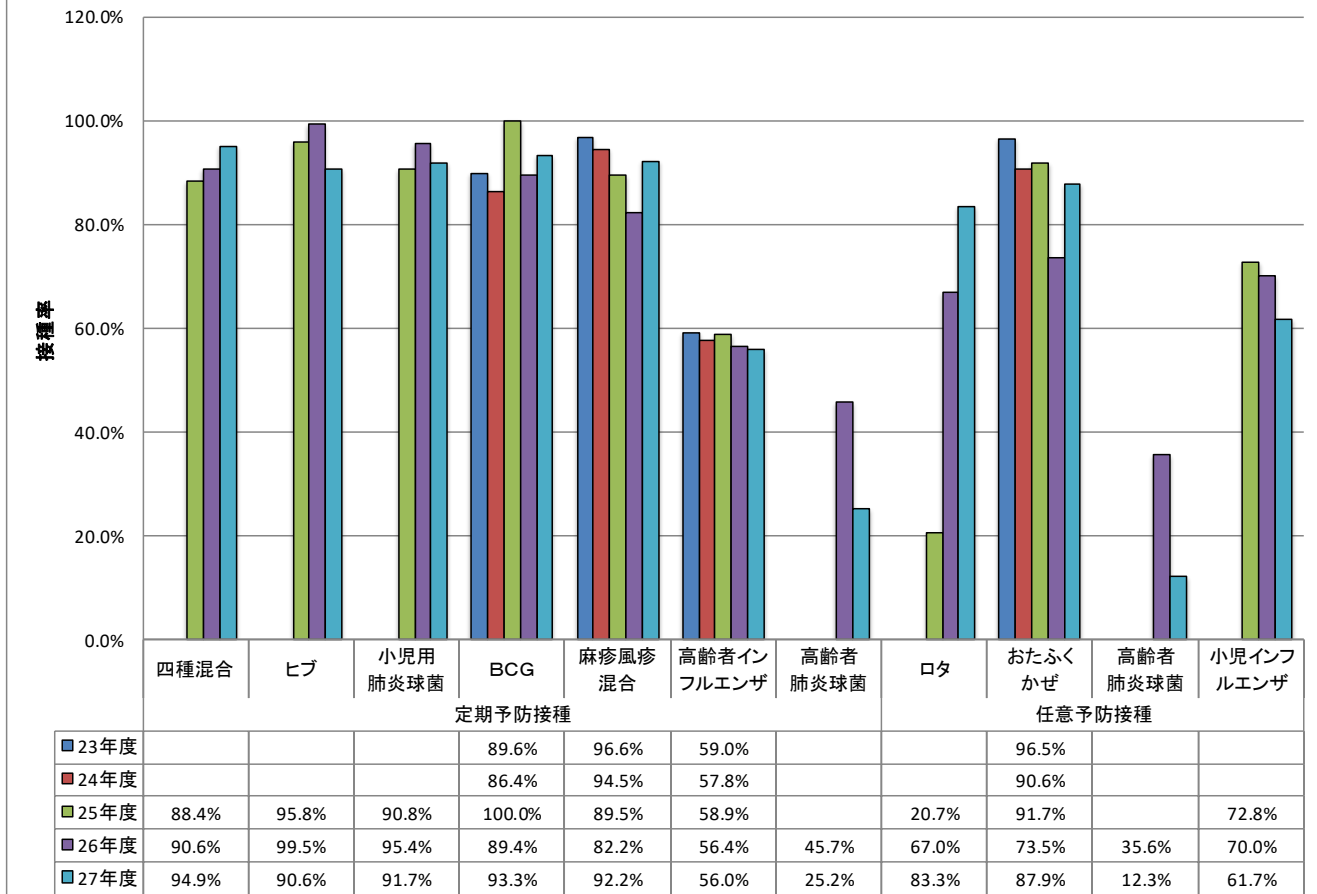
これは、「かつては知られていなかった、新しく認識された感染症で、局地的に、あるいは国際的に公衆衛生上の問題となる感染症」と定義されています。場合によっては、爆発的な感染を引き起こし、市民の生活や生命を脅かす危険があります。

このため、新型インフルエンザ対策行動計画のもとに、特定予防接種や感染予防の対策に力を注ぐ必要があります。

予防接種 接種率

	定期予防接種							任意予防接種			
種類	四種混合	ヒブ	小児用肺炎球菌	BCG	麻疹風疹混合	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	ロタ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	小児インフルエンザ
23年度				89.6%	96.6%	59.0%			96.5%		
24年度				86.4%	94.5%	57.8%			90.6%		
25年度	88.4%	95.8%	90.8%	100.0%	89.5%	58.9%		20.7%	91.7%		72.8%
26年度	90.6%	99.5%	95.4%	89.4%	82.2%	56.4%	45.7%	67.0%	73.5%	35.6%	70.0%
27年度	94.9%	90.6%	91.7%	93.3%	92.2%	56.0%	25.2%	83.3%	87.9%	12.3%	61.7%

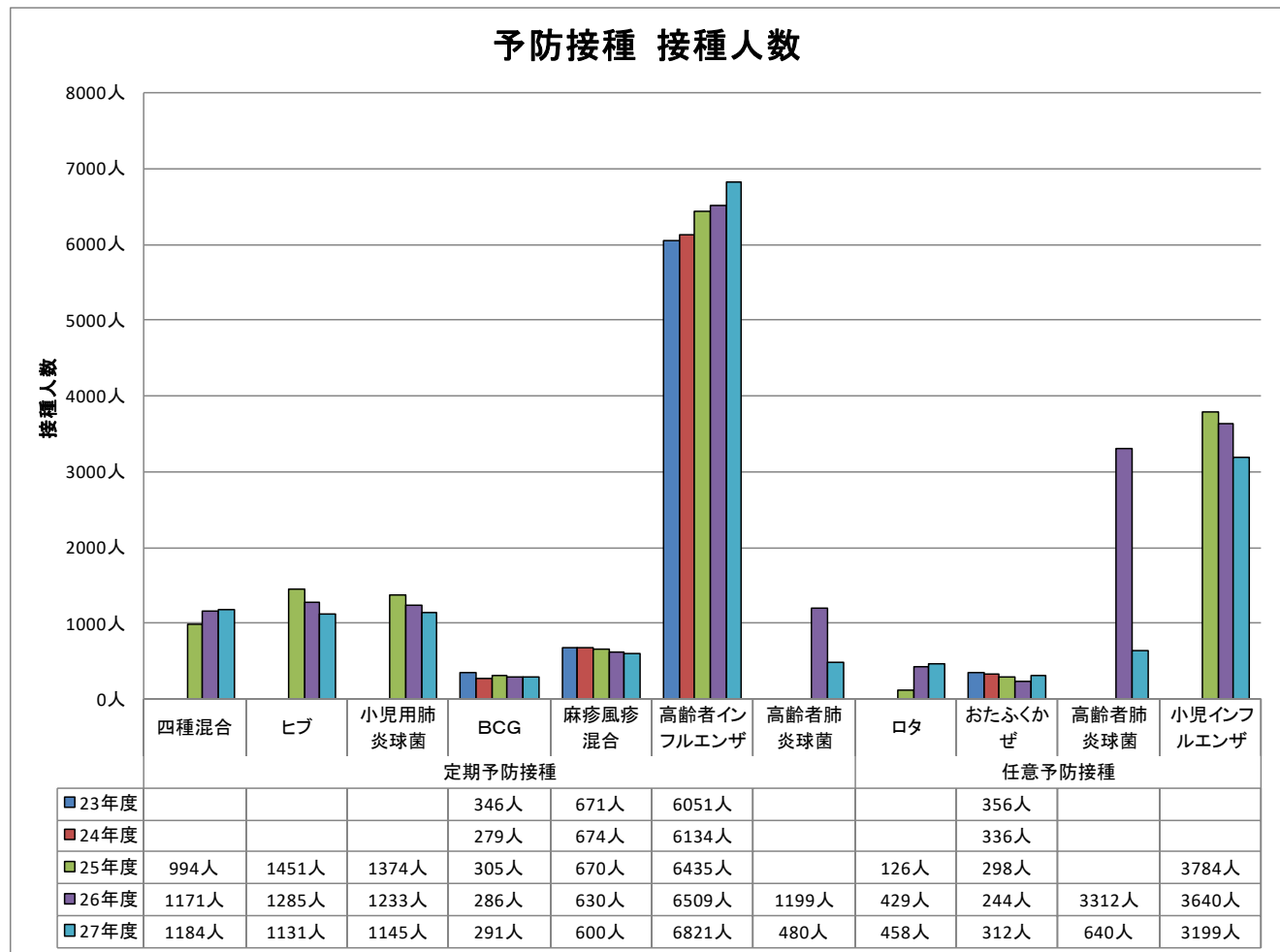
予防接種 接種率



資料：健康づくり増進課

予防接種 接種人数

	定期予防接種							任意予防接種			
種類	四種混合	ヒブ	小児用肺炎球菌	BCG	麻疹風疹混合	高齢者インフルエンザ	高齢者肺炎球菌	ロタ	おたふくかぜ	高齢者肺炎球菌	小児インフルエンザ
23年度				346人	671人	6051人			356人		
24年度				279人	674人	6134人			336人		
25年度	994人	1451人	1374人	305人	670人	6435人		126人	298人		3784人
26年度	1171人	1285人	1233人	286人	630人	6509人	1199人	429人	244人	3312人	3640人
27年度	1184人	1131人	1145人	291人	600人	6821人	480人	458人	312人	640人	3199人



資料：健康づくり増進課

市民の取組

- 予防接種の目的や効果を理解しましょう。
- 決められた接種期間内に予防接種を行いましょう。

市の取組

- ◆ 生後 2 か月から予防接種が開始できるように乳児全戸訪問事業を通じて、予防接種の目的や接種方法を周知します。
- ◆ 未接種者に対する個別相談・個別通知・健康教育を実施します。
- ◆ 予防接種の円滑な実施のため医師会及び協力医療機関との連携に努めます。
- ◆ 感染症予防に関する講演会を開催します。



【感染症対策講演会】



【新型インフルエンザ対策】

具体的取組④ 介護予防

現状と課題

平成 27 年度のかすみがうら市の高齢者は 11,693 人、高齢化率は 27.7%となっており、平成 22 年度時と比べると高齢者は 1,670 人、高齢化率は 4.7%増加しています（P5. 人口の推移参照）。要介護（要支援）認定者数、認定率をみると、平成 27 年度の要介護（要支援）認定者数は 1,648 人、要介護（要支援）認定率は 14.5%となっており、平成 23 年度時と比べると、要介護（要支援）認定者数は、138 人増加しており、要介護（要支援）認定率は 0.5%減少しています（P13. 要介護（要支援）認定者数）。

介護の予防にあたっては、生活習慣病を予防するだけでなく、体力や運動機能の保持を積極的に取り組むことも大切です。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のように、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下してくるおそれがあります。

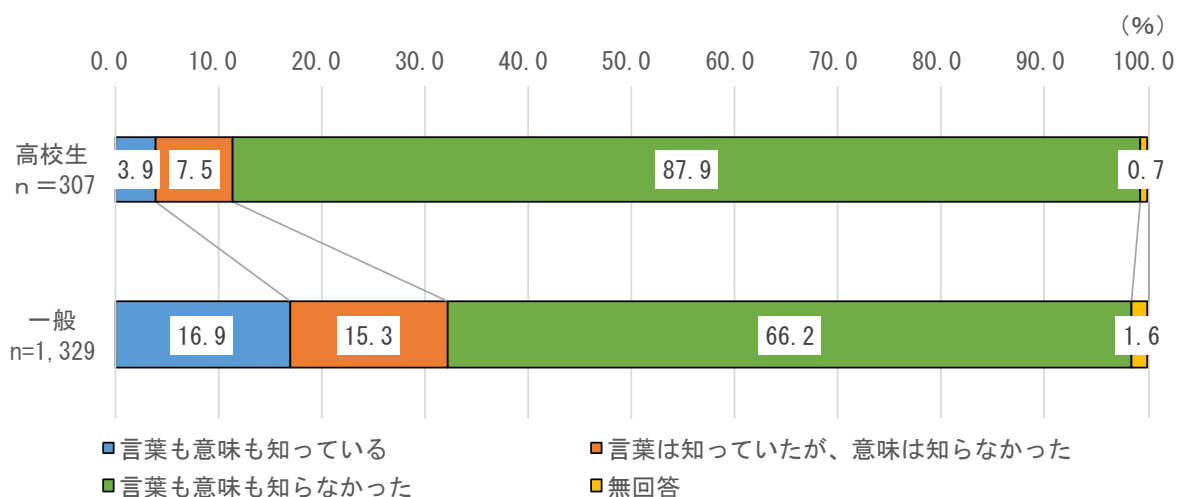
しかしながらロコモティブシンドロームについての認知度は低く、周知や予防対策が必要です。

このため、介護予防体操であるシルバーリハビリ体操の普及を図ります。

また、認知症予防対策も重要な課題であり、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、生活習慣病（高血圧や糖尿病等）が発症のリスクを高めることがわかっていることから、食生活の改善や認知機能の低下防止にもつながるスクエアステップ体操の普及を図ります。

○ロコモティブシンドロームを知っていますかについて、「言葉も意味も知っている」が、高校生が 3.9%、一般が 16.9%となっています。一方、「言葉も意味も知らなかった」が高校生、一般それぞれ 6 割以上となっています。

【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知りましょう。
- 自分の体力や健康状態に応じて体を動かしましょう。
- 趣味の仲間を作りましょう。
- シルバーリハビリ体操やスクエアステップ体操にチャレンジしてみましょう。
- バランスを考え栄養をとりましょう。
- 人と積極的に交流しましょう。

市の取組

- ◆高齢者の栄養や健康に関する、相談や指導を行います。
- ◆介護予防体操（シルバーリハビリ体操）を推進します。
- ◆転倒予防・認知機能低下予防体操（スクエアステップ体操）を推進します。
- ◆認知症サポーターを養成します。
- ◆ロコモティブシンドロームについての情報を周知します。

基本施策（２）生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

がんを含めた三大生活習慣病による死亡者数は、死亡者全体の多くの部分を占めており、メタボリックシンドロームの該当者や予備群が年々増加傾向にあります。

がんや糖尿病等の生活習慣病は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できる疾患ですが、罹患した場合には長期にわたり治療を継続することが必要となります。

重大な合併症を引き起こす恐れのある糖尿病や、死亡原因として急加速することが予測されている慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）などの生活習慣病の発症予防や、重症化予防に重点を置いた対策を推進することで、市民の健康寿命の延伸を図る必要があります。

具体的取組① がん予防

現状と課題

かすみがうら市の死因第１位にあげられているがんを、標準化死亡比で見ると、男性は１１１、女性は１０２となっており、茨城県や全国と比べると、多くなっています（Ｐ８．死亡数及び標準化死亡比参照）。がんのリスクを高める要因としては、喫煙、過剰飲酒、運動不足、肥満・やせ、偏食等、生活習慣全てに関連しているため、日常生活をどう送っているかによって、発症のリスクが変わってきます。

また、茨城県のがんの部位別死亡率をみると、男性は肺 83.8%、胃 60.0%、肝 30.9%、大腸 30.6%、膵 23.0%。女性は胃 31.0%、肺 29.8%、大腸 26.2%、膵 23.8%、乳房 19.0%となっています。全体的に肺と胃の部位による発症が多く、喫煙や食事、飲酒等の生活習慣が影響していることがわかります。

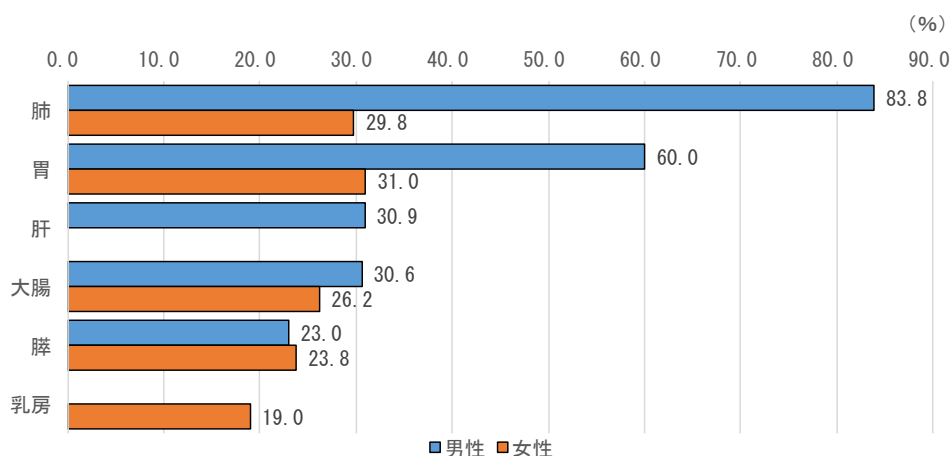
がんの発症は自覚症状がないものが多いことから、生活習慣を見直しがんの発症を予防すると同時に、定期的ながん検診を受診し、早期発見、早期治療することが求められます。

また、がんのリスクを高める要因として、様々なウイルスや細菌による影響もあります。

茨城県ではがん検診受診率 50%を目指すとして条例化をしており、本市においてもがん検診受診率 50%目指して、受診勧奨を行うなど受診率（11 ページ参照）の向上を目指します。

要精密との診断を受けた方に対しては早期に医療機関の受診を勧奨します。

【悪性新生物部位別（男女）死亡率】

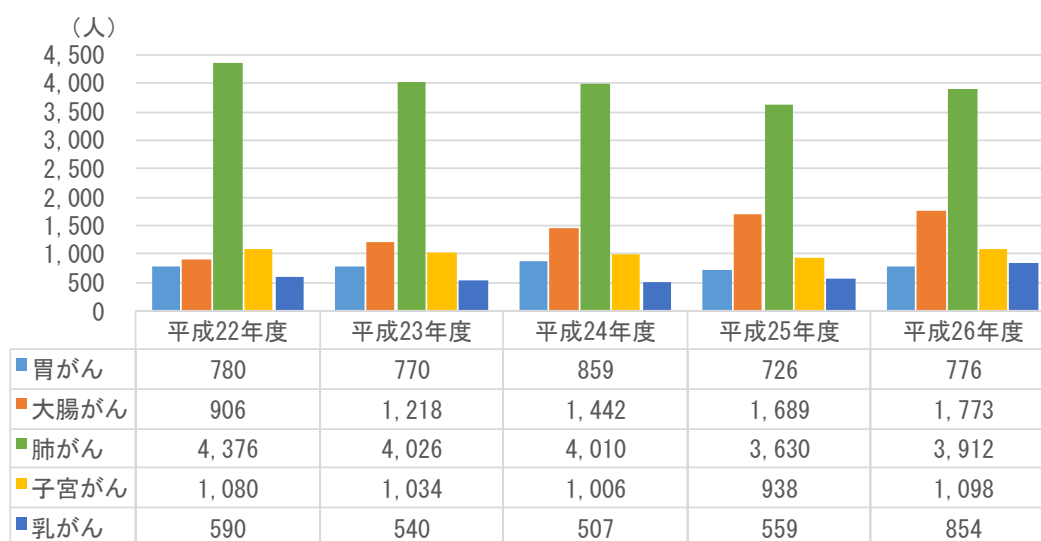


資料：平成 26 年度茨城県人口動態統計の概況

○平成 27 年度の各種がん検診の受診率は、「肺がん検診」が最も多く、次いで「大腸がん検診」、「子宮がん検診」となっています。平成 26 年度以降は「乳がん検診」の受診者が増加しています。

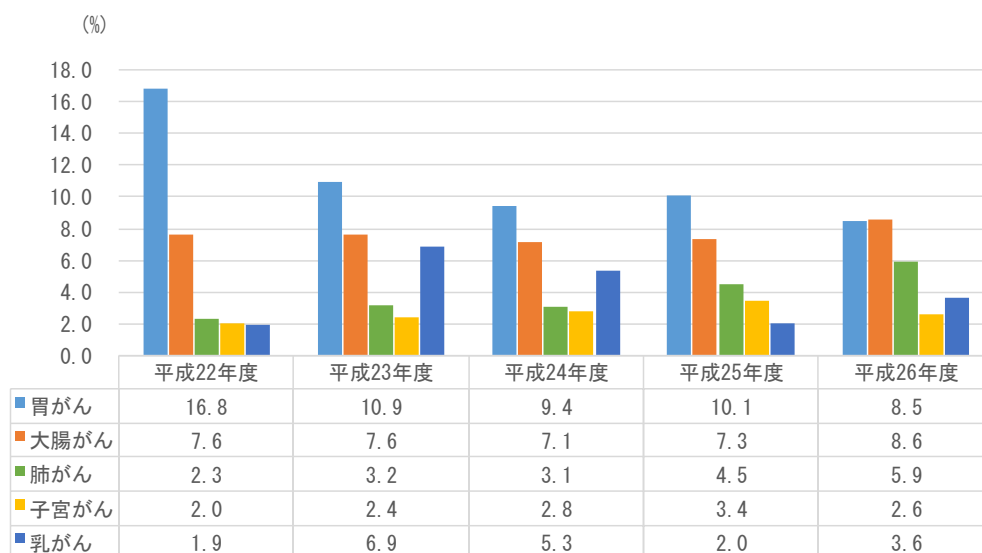
【がん検診受診者数】

単位：人	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
胃がん	780	770	859	726	776
大腸がん	906	1, 218	1, 442	1, 689	1, 773
肺がん	4, 376	4, 026	4, 010	3, 630	3, 912
子宮がん	1, 080	1, 034	1, 006	938	1, 098
乳がん	590	540	507	559	854



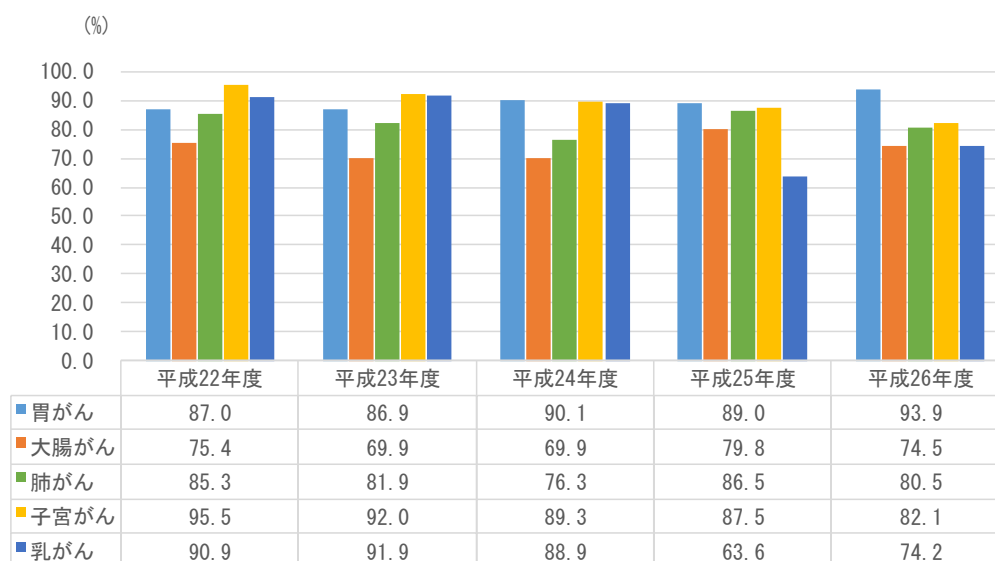
【がん検診後の要精密対象者率】

単位：％	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
胃がん	16.8	10.9	9.4	10.1	8.5
大腸がん	7.6	7.6	7.1	7.3	8.6
肺がん	2.3	3.2	3.1	4.5	5.9
子宮がん	2.0	2.4	2.8	3.4	2.6
乳がん	1.9	6.9	5.3	2.0	3.6



【要精密該当者の医療機関受診率】

単位：％	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
胃がん	87.0	86.9	90.1	89.0	93.9
大腸がん	75.4	69.9	69.9	79.8	74.5
肺がん	85.3	81.9	76.3	86.5	80.5
子宮がん	95.5	92.0	89.3	87.5	82.1
乳がん	90.9	91.9	88.9	63.6	74.2



市民の取組

- 生活習慣を見直しましょう。
- 喫煙、肥満、飲酒等によって、がんが発症する恐れがあることを認識しましょう。
- 各種がん検診を受診しましょう。
- 検診受診後に要精密と判断されたら速やかに医療機関を受診しましょう。

市の取組

- ◆がん検診の受診を促進します。
- ◆生活習慣改善の指導を行います。
- ◆精密検査対象者に対し、医療機関への受診勧奨を行います。
- ◆受診率の向上を図ります。
- ◆がんに関する情報を周知します。

具体的取組② 循環器病予防

現状と課題

循環器疾患はがんと同様に死亡者の上位を占める疾患であり、死亡原因としてだけではなく、重篤な症状による後遺症が懸念されます。

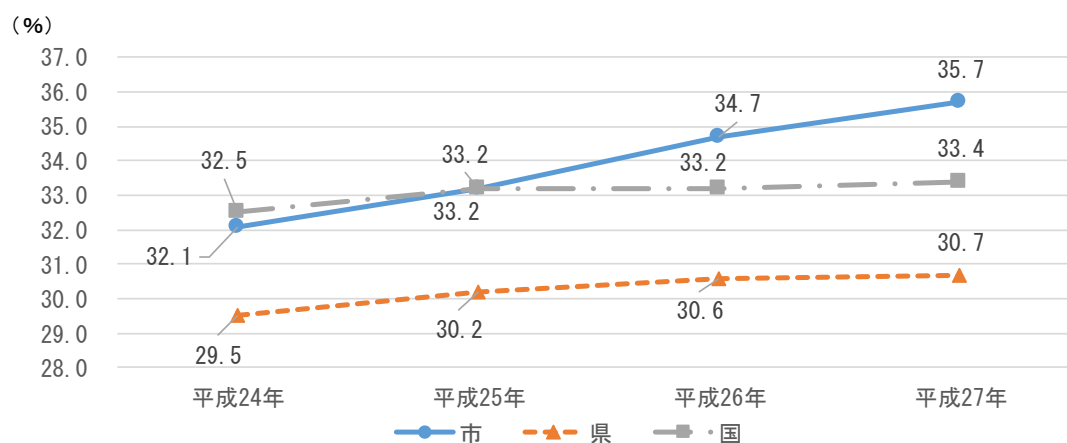
介護認定者の原因の一つとして加わるほか、治療に係る費用や時間は個々に対しても大きな負担になりかねません。

これらの予防は基本的には危険因子の管理であり、確立した危険因子としては、高血圧、脂質異常症、糖尿病に加え、喫煙とされています。特に高血圧は、他の危険因子と比べ影響が大きいと言われています。

かすみがうら市の高血圧患者の割合は、平成 24 年度から平成 27 年度にかけて増加傾向となっています。平成 27 年度が 35.7%となっており、国や、茨城県より多くなっています。

生活習慣の見直しや改善から、発症予防と、早期治療が重要です。そのため、特定保健指導受診の推奨や、保健指導利用率の向上に努めることが大切です。

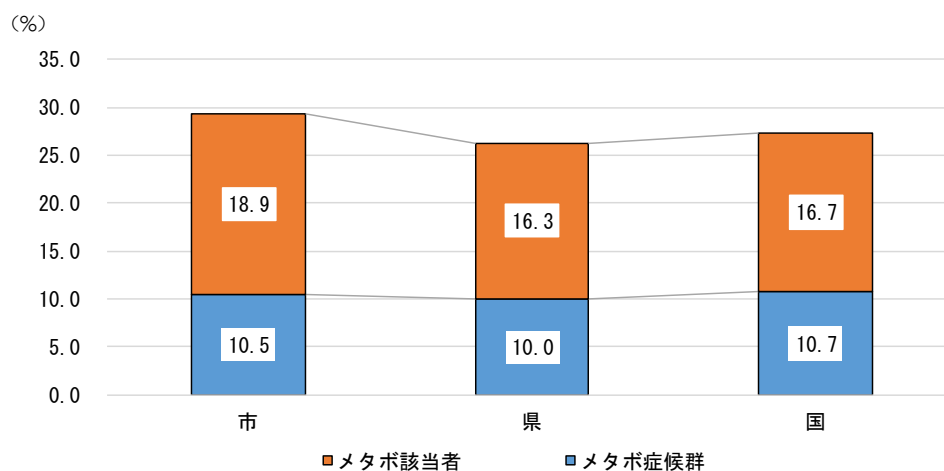
【高血圧患者の割合】



資料：特定健診調査（平成 27 年度）

○脂質異常症について、虚血性心疾患の危険因子であり、特にコレステロールの高値が重要視されています。脂質異常症の原因は、メタボリック症候群からの発症が多く、かすみがうら市ではメタボリック該当者が 18.9%、メタボリック予備群が 10.5%となっています。

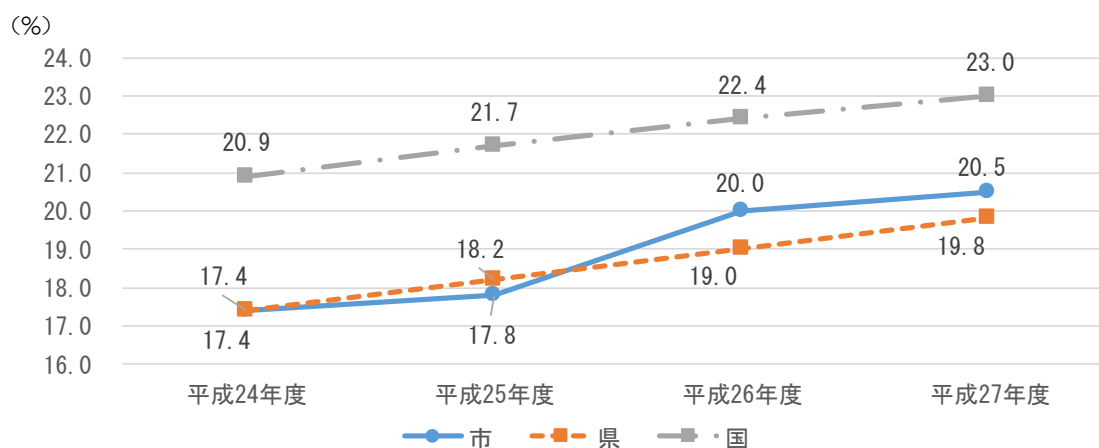
【メタボ、メタボ予備群の割合】



資料：特定健診調査（平成 27 年度）

○脂質異常症者の割合は、平成 24 年度から平成 27 年度にかけて、増加傾向となっています。平成 27 年度には、20.5%となっており、国よりは少ないですが、茨城県よりやや多くなっています。

【脂質異常症者の割合】



資料：特定健診調査（平成 27 年度）

市民の取組

- 健診を受診し、自分の生活習慣を見直しましょう。
- 特定保健指導を受診し、生活習慣の改善をしましょう。
- 食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。
- 定期的に健診を受診し、重症化を予防しましょう。
- BMI を把握し、自分の適正体重を知りましょう。

市の取組

- ◆ 血圧測定が身近にできるよう推進します。
- ◆ 健診の受診を促進します。
- ◆ 特定保健指導による重症化予防を行います。
- ◆ 健康相談、健康教室を開催します。

具体的取組③ 糖尿病予防

現状と課題

かすみがうら市の糖尿病疾患患者は、平成 24 年度から平成 27 年度にかけて 6.1%から 7.1%を推移していますが、全体としては緩やかに増加傾向となっています。国や茨城県からみても、年々増加傾向が見られています。

糖尿病は、循環器疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、歯周疾患といった合併症を伴う危険性を秘めています。

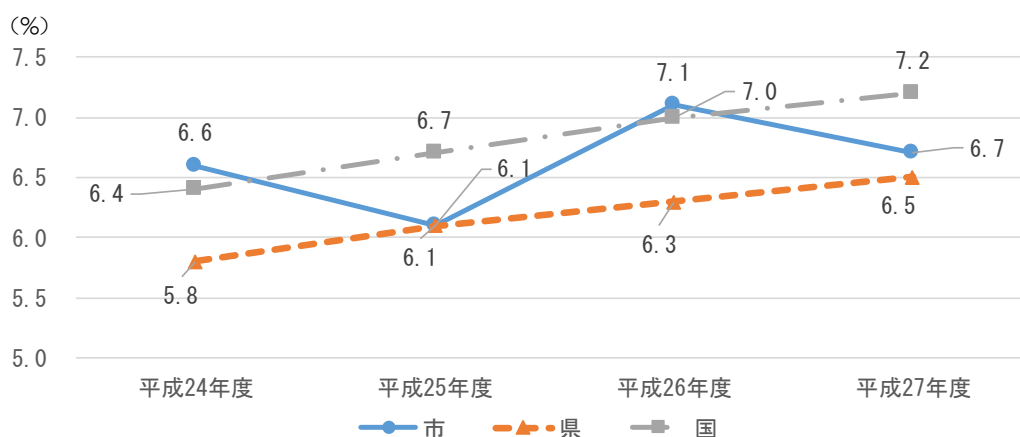
特に、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害の 3 大合併症は、治療をせずに放置していると、失明、人工透析、壊疽による下肢切断を引き起こす可能性もあります。

糖尿病は自覚症状がなく進行し、気づかない間に重症化する恐れがあります。

このため健診の受診を促すとともに、治療を行っている方は治療を中断することなく継続するよう注意喚起が必要です。

また、糖尿病性腎症から腎機能の低下により、人工透析が必要になる可能性もあることから、注意が必要です。

【糖尿病疾患患者の割合】



資料：特定健診調査（平成 27 年度）

市民の取組

- 糖尿病の治療を受けている方は中断することなく受診を続けましょう。
- 生活習慣の改善をしましょう。
- 定期的な受診で、早期発見、早期治療をしましょう。
- 濃い味付けをさけ、塩分控えめの食事を心がけましょう。

市の取組

- ◆治療の継続を促進します。
- ◆保健指導により、食生活の改善を促進します。
- ◆塩分を控えた料理方法やレシピの公表をします。
- ◆生活習慣病予防に関する知識の普及を図ります。

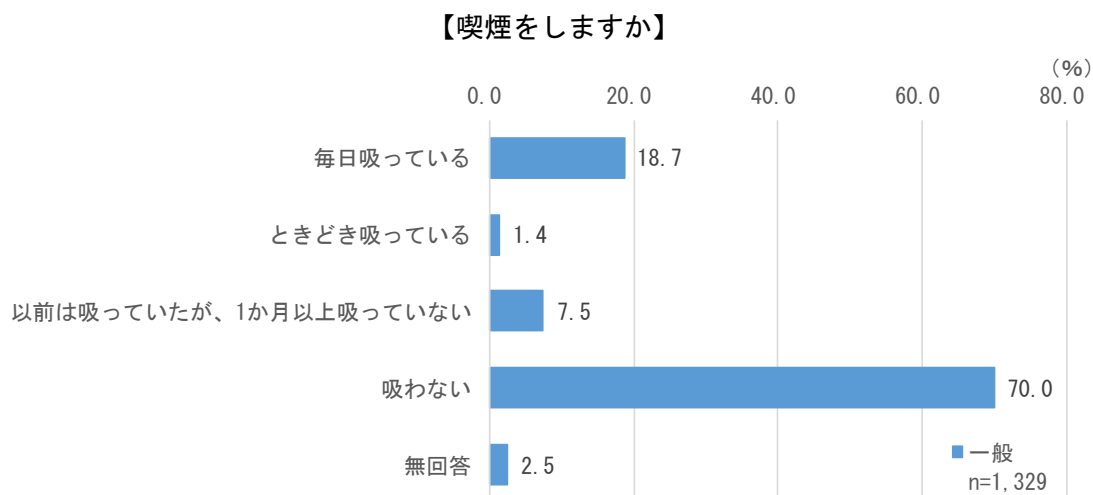
具体的取組④ COPD（慢性閉塞性肺疾患）予防

現状と課題

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺の生活習慣病と呼ばれ、長期間の喫煙が原因で、肺に炎症が起き、息が吐き出しにくくなる病気です。

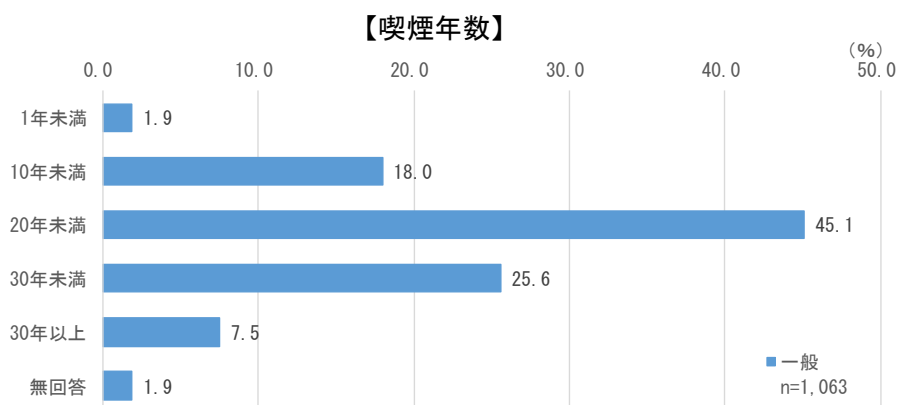
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症の原因の90%以上が喫煙によるものとされ、肺がんや虚血性心疾患や骨粗しょう症、糖尿病といった疾患を引き起こす可能性があることから、喫煙者の禁煙を推進し、定期的に肺がん検診を受診し、早期発見を行うことが、重症化予防につながります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、病名も症状も未だ認知されていないため、継続した周知を行う必要があります。かすみがうら市の喫煙状況は、「吸わない」が最も多く70.0%、次いで「毎日吸っている」が18.7%、「以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない」が7.5%となっています。喫煙者（毎日吸っている+ときどき吸っている）は約2割となっています。



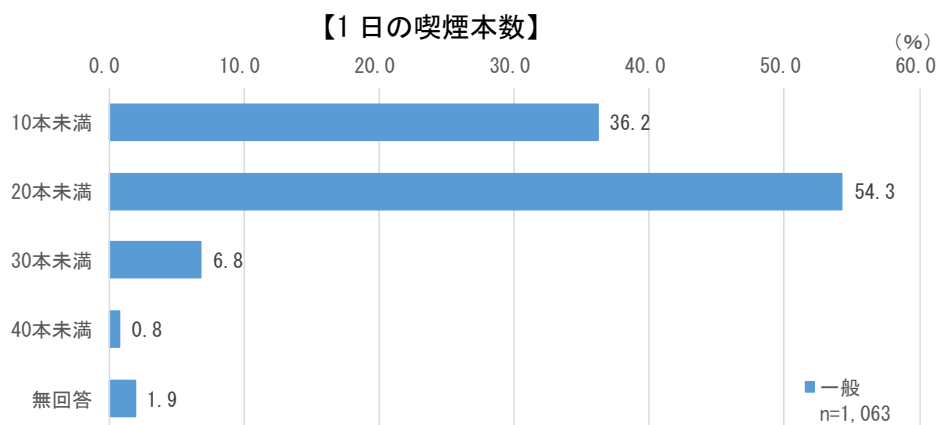
資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

○喫煙年数について、「20 年未満」が最も多く 45.1%、次いで「30 年未満」が 25.6%、「10 年未満」が 18.0%となっています。



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

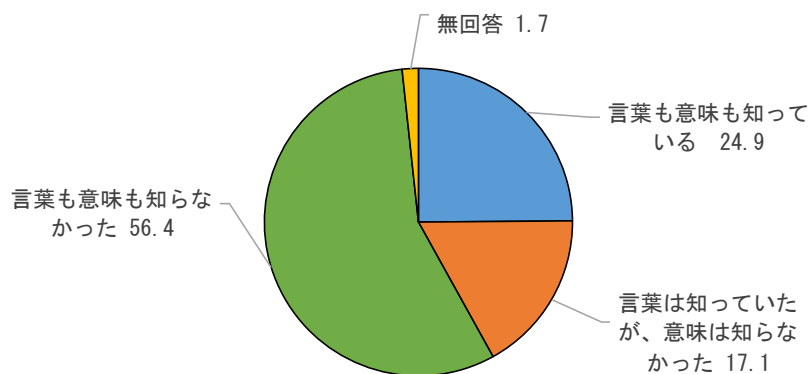
○1 日の喫煙本数について、「20 本未満」が最も多く 54.3%、次いで「10 本未満」が 36.2%、「30 本未満」が 6.8%となっています。



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度について、一般のアンケート結果では、「言葉も意味も知らなかった」が最も多く 56.4%、次いで「言葉も意味も知っている」が 24.9%、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」が 17.1%となっています。

【COPD（慢性閉塞性肺疾患）の周知状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 喫煙について学び、禁煙しましょう。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）について学びましょう。
- 肺がん検診を受診しましょう。

市の取組

- ◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する情報を周知します。
- ◆禁煙を推進し、禁煙支援の保健指導を行います。
- ◆定期的な肺がん検診を推進し、早期発見・早期治療を促進します。

基本施策（３）身体活動の推進と運動習慣の定着

食事から得たエネルギー（摂取エネルギー）と、体を動かしたエネルギー（消費エネルギー）のバランスを保つことが、健康の為には良い状態ですが、バランスが崩れることにより、使用しなかったエネルギーを脂肪として身体に蓄えていきます。

この状態を繰り返すことにより、脂肪が蓄積し、肥満となり糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病のもとになります。

自分の好きな運動を実践したり、仲間と楽しく運動したりするなど、日常生活で気軽に運動を続けることが重要です。運動習慣が身につくように、運動する目的を理解し、自分にできることから始めることが大切であり、子どもから高齢者にいたるまで、自身の体力に応じた身体活動を継続することが重要です。

具体的取組① 身体活動・運動の推進

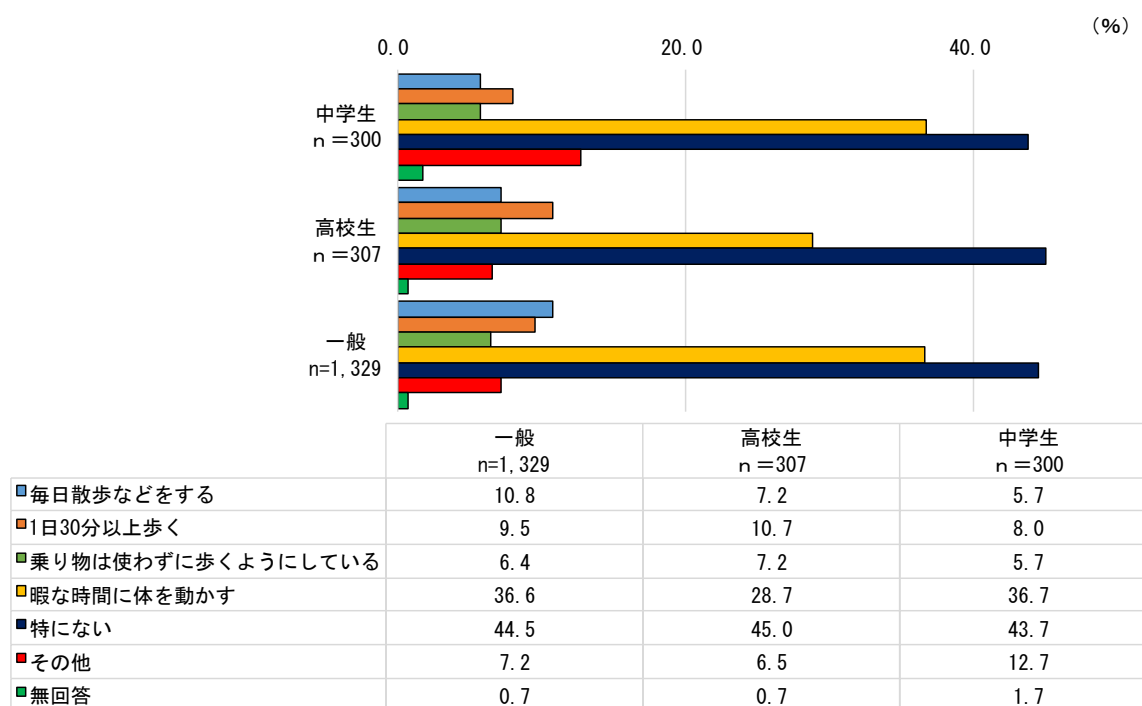
現状と課題

かすみがうら市で、日常生活の中で心がけている運動として「暇な時間に体を動かす」が最も多く、中学生、高校生、一般それぞれ約３割います。また、子どもの運動への意識調査では「考えている」がそれぞれ６割以上となっており、運動への関心が高いことがわかります。

健康増進のためには、適度な運動が必要とされます。運動は生活習慣病の予防やストレスの解消に効果があり、軽い運動の積み重ねにより、健康を維持していくことができます。近年、家事や仕事の省力化、交通手段の発達などにより日常生活における運動量は減少傾向にあります。

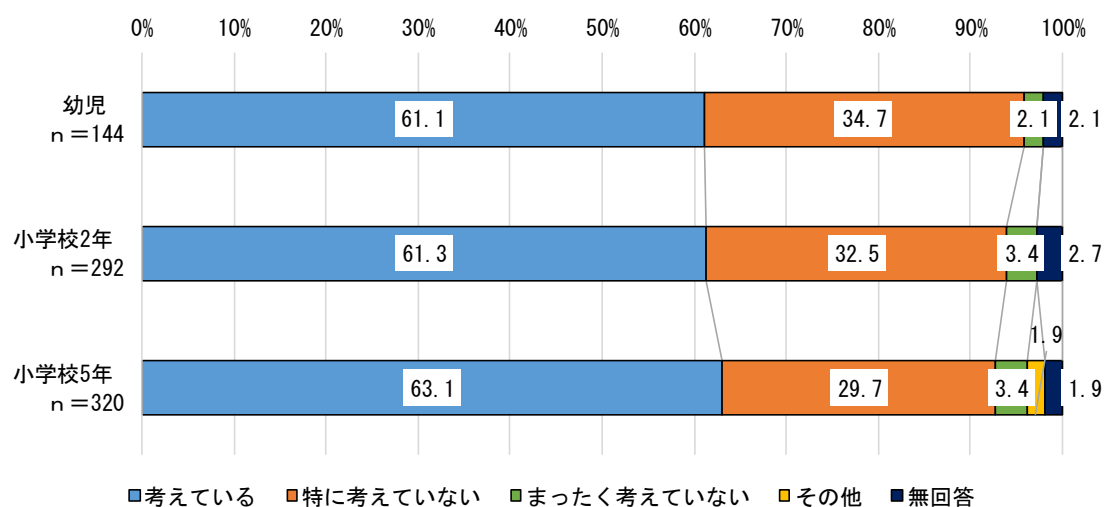
運動不足が、体力の低下、骨粗しょう症の発症や肥満などの要因となり、身体活動や運動の量が多い人は、身体活動や運動の量が少ない人よりも生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されていることから、１日３０分以上歩くといった気軽にできる運動を推進していく等、運動人口の増加を図ります。

【日常生活の中で心がけている運動】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

【子どもの運動への意識】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

市民の取組

- 運動に興味を持ちましょう。
- 仲間と楽しく運動しましょう。
- 体を動かす習慣をつけましょう。
- 30 分程度の軽い運動から始めましょう。

市の取組

- ◆市内施設の利用を促進し、健康増進を図ります。
- ◆健康体操（スクエアステップ体操）を推進します。
- ◆市内のヘルスロードを周知するとともに、利用を促進します。
- ◆健康増進推進員を活用し「ミニウォーキング」を開催します。
- ◆健康運動指導士を育成します。
- ◆つくば霞ヶ浦りんりんロード、恋瀬川サイクリングロードの利用を促進し、サイクリングの普及を推進します。



【健康教室】

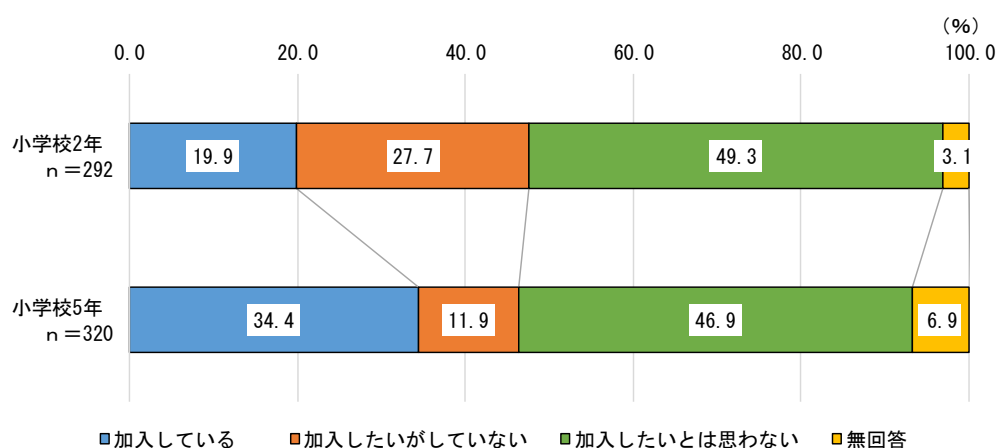
具体的取組② スポーツの推進

現状と課題

市民のスポーツへのかかわりは、小学生のスポーツ少年団から始まり、中高生の運動部や体育協会各部における競技スポーツ、中高年の総合型スポーツクラブなどによるニュースポーツ、高齢者になってからの介護予防体操など、内容が充実しています。

しかし、アンケート調査においては、高校生から一般にかけて運動にかかる時間が減っており、運動やスポーツが気軽にできるような、スポーツに触れることができる場の提供や周知を図る必要があります。

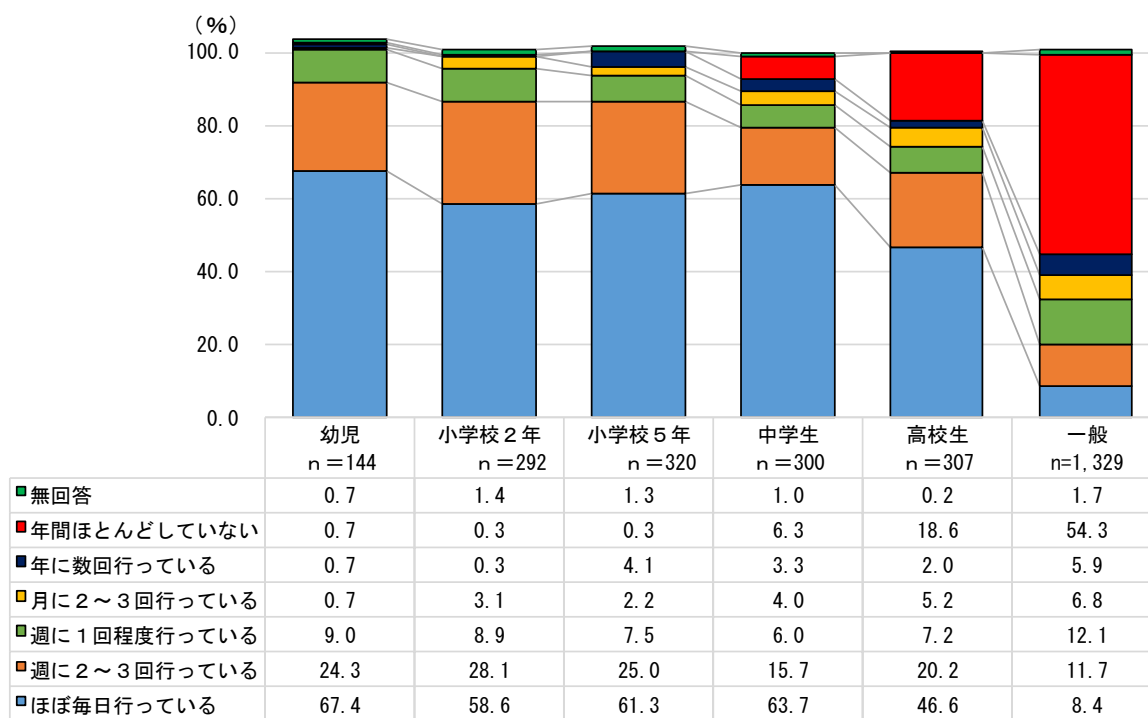
【スポーツ少年団への加入意識】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

○1 日 30 分以上の運動やスポーツについて「幼児」「小学校 2 年生」「小学校 5 年生」「中学生」「高校生」は、「ほぼ毎日行っている」が最も多く、それぞれ 4 割以上となっています。「一般」は、「年間ほとんどしない」が最も多く、54.3%となっています。

【運動やスポーツの継続状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

市民の取組

- 運動やスポーツに興味を持ちましょう。
- 仲間とともに運動やスポーツを楽しみましょう。
- 体育館や運動施設を利用し、色々な運動を体験しましょう。
- 運動やスポーツを継続的に行いましょう。
- 自分に合った運動やスポーツを見つけましょう。

市の取組

- ◆誰もが簡単に参加できる総合型スポーツクラブの活動を促進します。
- ◆スポーツ団体と連携してスポーツや運動への参加を促進します。
- ◆スポーツ少年団などの活動を促進します。
- ◆体育協会に加盟する各種団体の活動を促進します。
- ◆スポーツ推進員の活動を促進します。



【スクエアステップ】

基本目標２ 食育の推進【食育推進計画】

食育基本法では、二十一世紀における国の発展のために、子どもたちが健全な心と身体を培うこと、また、全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切であるとしています。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、「食」が重要で、食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け、「食」に関する知識や「食」を選択する力の習得、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められているとしています。

一方、日々忙しい生活を送る中では、毎日の「食」の大切さを忘れがちで、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題、安全上の問題、海外依存の問題、食生活の改善面、食の安全確保面からも、自ら食のあり方を学ぶことが求められているとしています。

このような背景から市の「食育推進計画」は、国の食育基本法、国の第三次食育推進基本計画、茨城県食育推進計画-第三次-に基づき策定し、食育の推進を図ります。

基本施策（１）食を通じた健康づくりの推進

健康な体づくりのひとつとして、食は体に栄養を与える重要な役割を果たしています。体にとって必要な食品の選択と、ほんの少しの注意によって、過剰摂取やそれによっておこる病気の発症を未然に防ぐことができます。

具体的取組① 栄養バランスのとれた食事の推進

現状と課題

食事は人が生きていくうえで必要不可欠なものであり、その内容は年代に応じて必要な栄養が変わってきます。

幼児期から高齢期に至るまで、それぞれの年代に応じた栄養素を必要なだけとれるバランスの良い食事が大事です。栄養バランスのとれた食事を行うために、いろいろな食品を組み合わせる食べることが大事です。

アンケート調査の結果では、「食事のためにどのようなことに注意していますか」の問いに、どの年代も、「よく噛んで食べる」「バランスを考えて食べる」「野菜を多めに食べる」としています。

食に対しての関心の高さを感じますが、一方では塩分や糖分の摂取に対しての関心は少なく、塩分や糖分の摂りすぎによる糖尿病や高血圧の危険性があることから注意が必要です。

よく噛み、咀嚼することは、消化・吸収を助けるだけでなく、顎の成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしていることから、幼児期からあらゆる年代層にとって重要です。

【食事をとるときに気を付けていること】

単位：％	よく噛んで食べる	バランスを考えて食べる	野菜を多めに食べる	塩分を控える	カロリーを考える	糖分を考える	その他	無回答
幼児 n=144	31.5	39.4	26.0	14.0	5.8	9.2	0.3	0.7
小学校2年 n=292	55.1	74.3	49.0	28.4	7.9	17.8	0.7	1.7
小学校5年 n=320	68.4	41.9	28.8	13.1	9.1	11.9	8.1	3.8
中学生 n=300	53.3	46.3	32.3	18.3	29.3	18.7	7.7	3.3
高校生 n=307	39.4	39.7	29.0	14.0	26.4	13.4	6.8	4.6
一般 n=1,329	29.0	60.9	54.0	39.0	30.9	20.3	2.9	2.6

資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

○「一日にどのくらいの量の野菜を食べていますか」について、どの世代もそれぞれ 200 g 未満が最も多く、約 4 割となっています。厚生労働省が推奨する、野菜の摂取量 350 g が摂れているのは、どの年代も 1 割未満となっています。

【1 日の野菜摂取量】

単位：％	350 g 以上	300g未満	200g未満	100g未満	ほとんど食べない	無回答
中学生 n=300	8.3	23.0	41.0	20.7	6.0	1.0
高校生 n=307	8.1	15.6	43.3	22.5	9.4	1.0
一般 n=1,329	6.3	18.7	39.0	29.5	4.0	2.6

資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

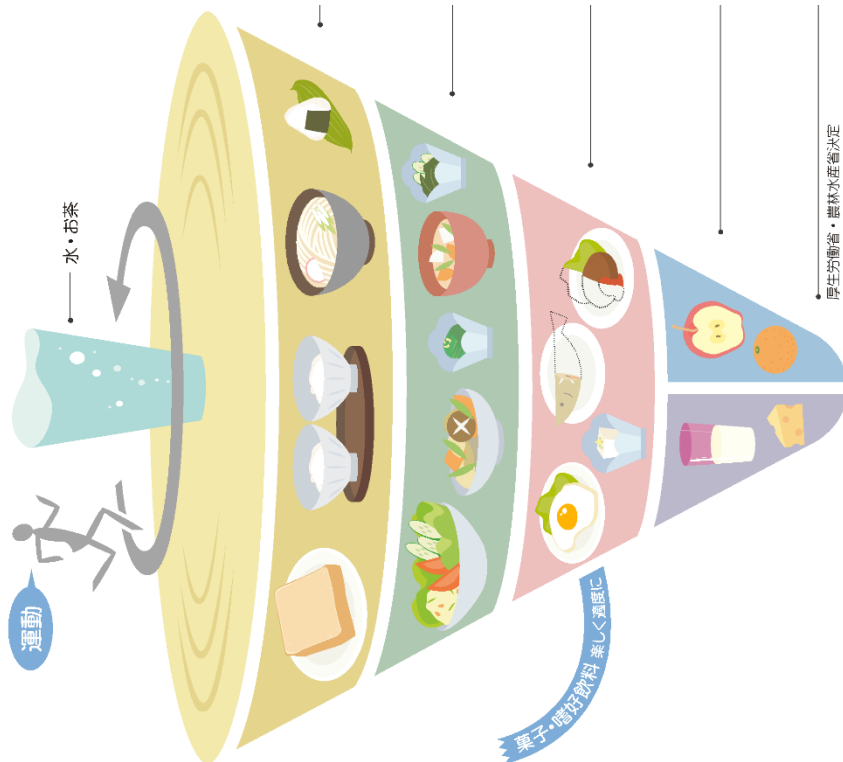
- バランスの良い食事を摂りましょう。
- 食事バランスガイドを利用しましょう。
- 野菜をたくさん食べましょう。
- 自分の食習慣を見直してみましょう。

市の取組

- ◆ 栄養バランスのとれた食事を推進します。
- ◆ 食事バランスガイドを活用し、食習慣の改善を推進します。
- ◆ 管理栄養士による相談等を行います。
- ◆ 1 日 350 g 摂取できるような料理の情報を周知します。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1 日 分

57 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

35 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料 理 例

1つ分 = ごはん(盛り)1杯 ごはん中盛り1杯	= おにぎり1個 食パン1枚	= ロールパン2個	= もやし1杯	= スナック菓子
1.5つ分 =	2つ分 =	うどん1杯		
1つ分 = 野菜サラダ 野菜の煮物	= きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁 お浸し	= きのこころがし	= きのこソテー	
2つ分 =	野菜の煮物			
1つ分 = 冷奴 納豆	= 目玉焼き1皿 ハンバーグステーキ	= 2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら	= まぐろとわかめ刺身	
3つ分 =	ハンバーグステーキ			
1つ分 = 牛乳コップ半杯 チーズ1かけ	= スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック	= 2つ分 = 牛乳瓶1本分		
1つ分 = みかん1個 りんご半分	= かき1個 食パン半分	= ぶどう半房 桃1個		

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

資料：厚生労働省「食事バランスガイド」より

現状と課題

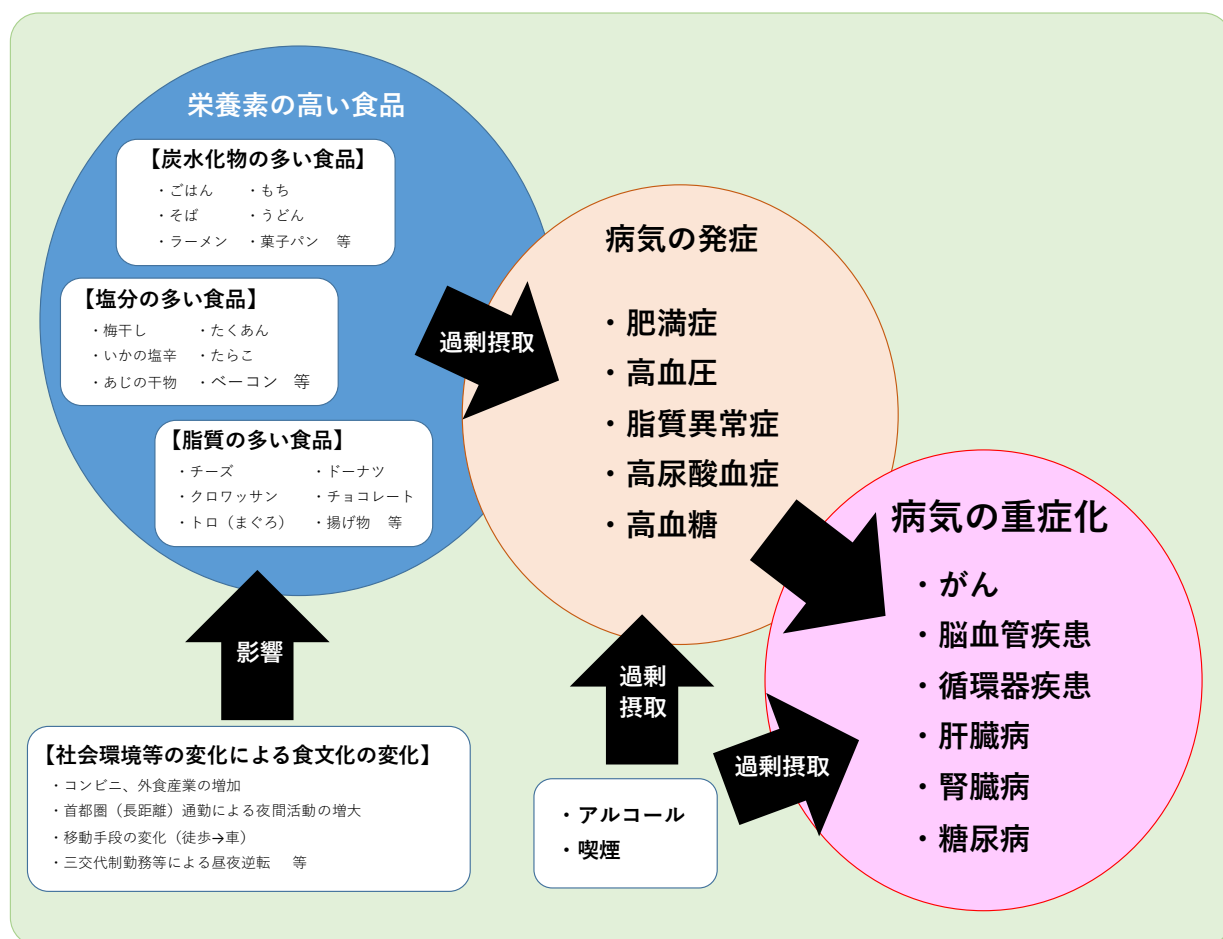
私たちの食習慣は、子どもの頃から積み重ねであり、一人ひとりの家庭によって大きな違いがあり、普段意識せずに食事を楽しんでいることが通常の食習慣です。

かすみがうら市の場合には、野菜や果物、水産物に恵まれ、それぞれの地域によって、食習慣も違います。

栄養素の高い食品を摂り続けると、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病の発症の可能性が大であります。

偏った食生活や食べ過ぎ・飲み過ぎ、喫煙、睡眠不足や不規則な生活リズム、運動や休養の不足など、さまざまな生活習慣の乱れが、病気の発症、重症化につながるため、生活習慣の見直しが必要となります。

【生活習慣病と食の結びつき】



市民の課題

- 食物繊維を多く摂りましょう。
- アルコールの飲み過ぎに注意しましょう。
- 塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- 外食や中食にあまり頼らないようにしましょう。
- 欠食を避けましょう。
- 就寝前の食事はなるべく摂らないように心がけましょう。

市の取組

- ◆外食や中食中心の食生活に注意を促します。
- ◆食事バランスガイド等で食習慣の改善を促進します。
- ◆研修会や講演会を通じて、食生活改善や健康づくりのサポートを行います。
- ◆食生活改善推進員の活動を促進します。



【食生活改善推進員活動】

現状と課題

厚生労働省では、高血圧を予防する観点から、1日のナトリウム摂取量（食塩相当量）は男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満を推奨しています。

しかし、かすみがうら市では1日の塩分摂取量は男性約 11.1g、女性約 9.4g という調査結果が出ています。

高血圧には塩分の摂りすぎが関係しており、過剰に摂取すると血液の濃度が濃くなり、それを薄めるために脳が反応して、食欲を異常に上げようと調整を図るとともに、喉が渴いたと脳に命令して、水分を必要以上の摂取を促します。

塩分の摂りすぎは、血圧を上げ、動脈硬化や腎臓にも影響をもたらし、様々な病気を発症します。

発症する恐れのある、主な疾病は、脳梗塞、狭心症、胃がん、心筋梗塞、腎臓疾患等といったものがあります。

市民の取組

- 自分の食事内容を確認しましょう。
- 1日の塩分摂取量を量ってみましょう。
- 塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- 出汁やうまみを使った料理を作りましょう。
- 少しずつうす味に慣らしていきましょう。
- 塩の代わりに香辛料や他の調味料を使ってみましょう。

市の取組

- ◆減塩に関する情報の周知をします。
- ◆うす味やうまみを使った料理レシピ等の情報を発信します。
- ◆適切な食事量や塩分摂取量を周知します。

【減塩味噌汁イメージ】



※味噌の使う分量を少なくし、だしや野菜から出るうまみを活かした味噌汁。

基本施策（２）ライフステージに応じた食育の推進

生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための基本となる食を営む力は、子どもの頃からライフステージに応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより育まれます。

このため、各ライフステージに応じて身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育への取組を進めていく必要があります。

具体的取組① 「妊娠期・授乳期」における食育の推進

現状と課題

妊娠期は、母親の健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。

妊娠をきっかけに、胎児にしっかりと栄養を送ることや、食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始めることが大切です。

妊娠中の体重増加量が 7kg 未満の場合には低出生体重児を出産するリスクが高くなる可能性があります。また妊娠中は、母親のエネルギー消費量が増えるため、赤ちゃんの発育のためにも十分なエネルギー摂取が必要です。

授乳期以前の母親に蓄積された脂肪は、母乳の脂肪源になります、母乳の脂肪は、赤ちゃんのエネルギーや成長に必要な必須脂肪酸の供給源としてとても重要です。

また、妊娠初期は「黄体ホルモン」が腸管の動きを弱めているということもあり、便秘になりがちです、普段から食物繊維の多い野菜や芋類、海藻類を積極的に食事に摂り、適度な水分補給をしましょう。

市民の取組

- 出産・育児に備え、３食規則正しく食べましょう。
- 野菜をしっかり食べましょう。
- バランスを考えしっかり食事を摂りましょう。

市の取組

- ◆ 妊産婦教室等を通じて、妊娠期、授乳期の食生活の指導を行います。
- ◆ 妊娠中の栄養補給が赤ちゃんの発育に重要であることを周知します。
- ◆ 栄養バランスのとれた食事を積極的に摂るように指導を行います。

具体的取組② 「乳幼児期」における食育の推進

現状と課題

乳幼児期は、食べることの出発点であり、栄養や生涯の生活、さらには健康に関わるという意味でとても大切な時期です。

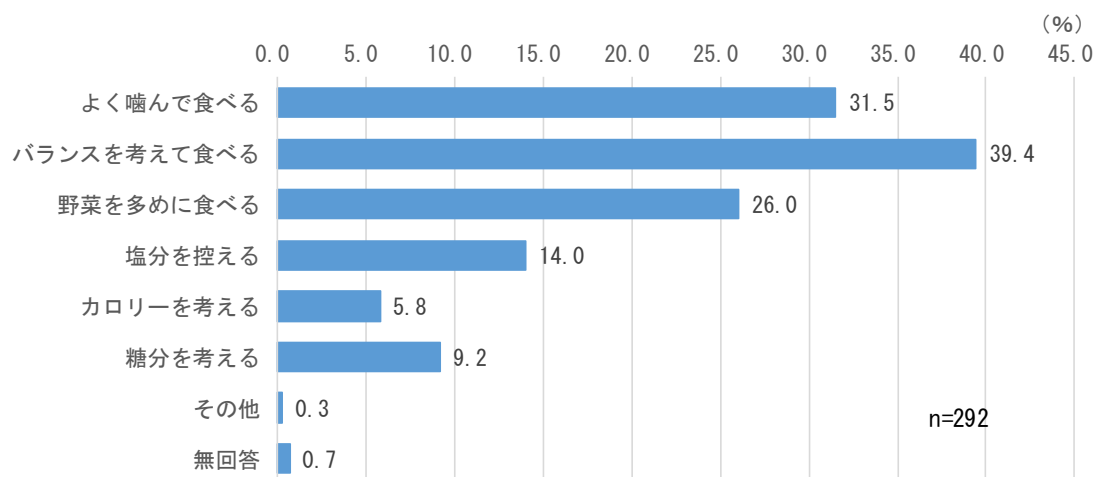
厚生労働省の『『食を通じた子供の健全育成のあり方に関する検討会』報告書』では、楽しく食べる子どもに成長していくために、具体的に次の5つの子どもの姿を目標としています。

①食事のリズムがもてる子ども、②食事を味わって食べる子ども、③一緒に食べたい人がある子ども、④食事作りや準備に関わる子ども、⑤食生活や健康に主体的に関わる子ども。

となっています、健やかな子どもの成長を見守るためにも、乳幼児期に、食べることが楽しいという気持ちを育てることが大切です。

かすみがうら市では、乳児期の食事に対し、「バランスを考えて食べる」が39.4%と最も多くなっており、母乳から離乳食にかわるころには、幅広い食材を食べさせ、好き嫌いのない食生活の基礎を作ることが求められます。

【食事で注意していること】再掲



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 規則正しい食習慣を作りましょう。
- バランスを考えて食事をしましょう。
- 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- 好き嫌いなく食事を楽しみましょう。
- ぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じて食事をしましょう。
- 離乳期から、自分で食べようとする意欲を大切にしましょう。
- 食事作りのお手伝いをしながら食事を楽しみましょう。
- 食べ物に興味と関心を持ちましょう。

市の取組

- ◆お子さんの健診等を通して、食事や栄養に関する相談や指導を行います。
- ◆離乳食や食育に関する情報を周知します。

具体的取組③ 「学齢期」における食育の推進

現状と課題

子どもたちがこれからの人生を健康に過ごし、生活習慣病等にならないために、学齢期において望ましい食習慣を定着させることが大変重要です。

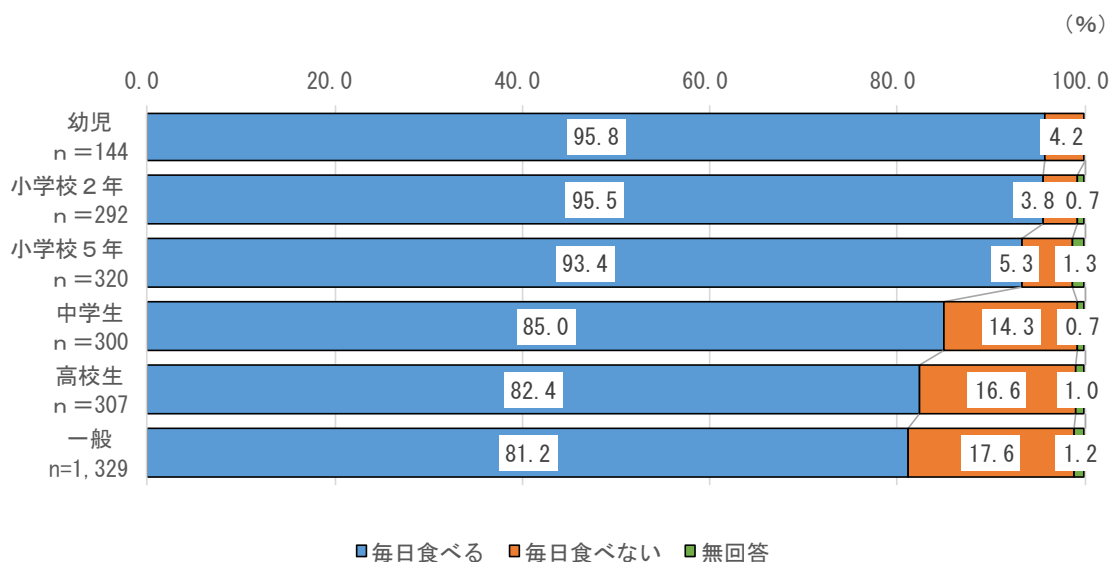
厚生労働省が平成2年9月に作成した「健康づくりのための食生活指針」では、学齢期を「食習慣の完成期としての食事」と位置付けていることから、この時期の食生活は今後の人生に大きく影響を及ぼす、大変重要な時期となっています。

また、学齢期は、心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生えかわり、骨や筋肉も発達する時期であり、食への興味や関心が深まる時期です。

食生活の基礎が完成するこの時期は、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

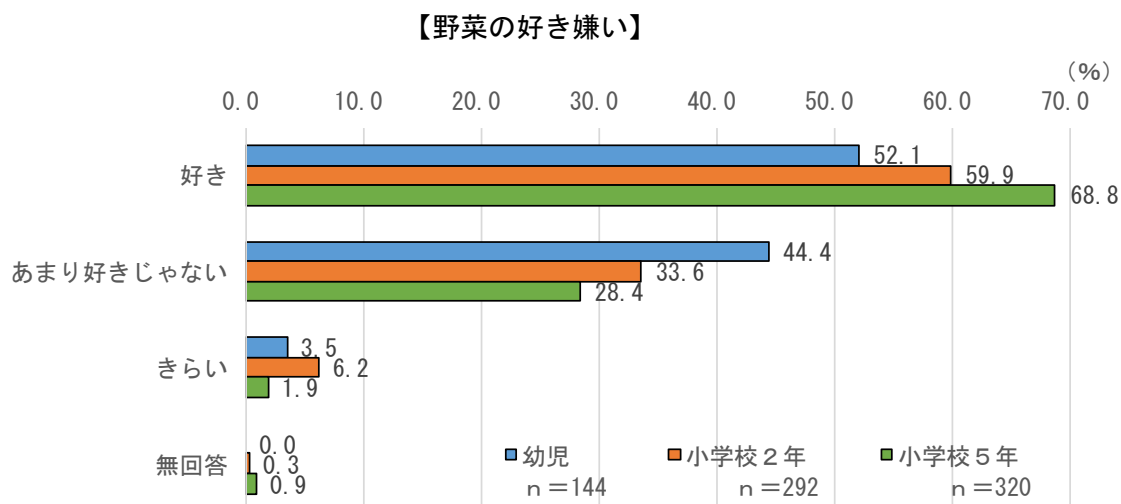
アンケート調査での朝食摂取状況は、年齢が進むにつれ毎日食べない方が増えています。

【朝食状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

○野菜の好き嫌いについて、「好き」が幼児、小学校2年、小学校5年それぞれ5割以上となっています。一方、「きらい（あまり好きじゃない+きらい）」が最も多いのは、幼児で47.9%となっています。次いで、小学校2年が39.8%、小学校5年が30.3%となっています。



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- 朝、昼、夕の食事をきちんと食べましょう。
- 野菜嫌いを治しましょう。
- 魚嫌いをなくしましょう。
- 軟らかいものばかりを食べないようにしましょう。
- 味付けはうす味に慣れましょう。

市の取組

- ◆ バランスのよい食生活を実践できるように啓発を行います。
- ◆ 規則正しい生活リズムを作ることを推進します。
- ◆ 食習慣の自己管理能力を高めることを推進します。

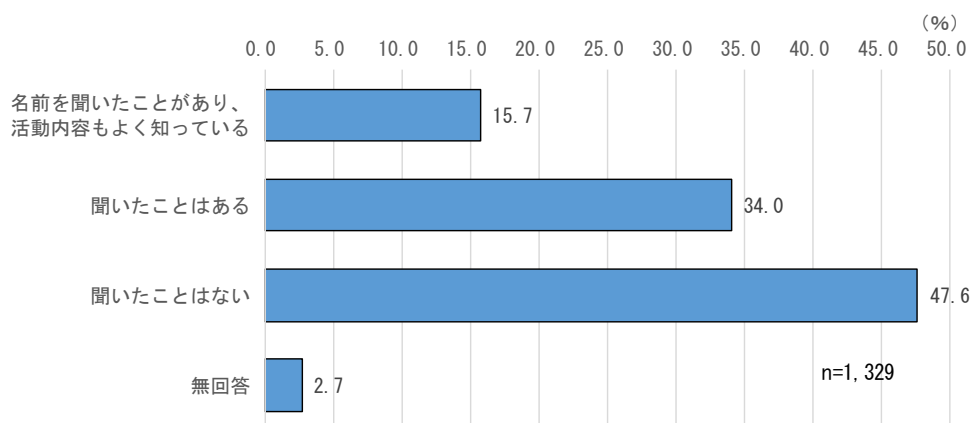
具体的取組④ 「青年期・壮年期」における食育の推進

現状と課題

青年期は、気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが重要です。また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。

壮年期は、メタボリックシンドロームへの対策など生活習慣病予防の観点から、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要な時期です。しかし、働き盛りで仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもあります。また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

【かすみがうら市の食生活改善推進員の周知状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 1 日 3 食を主食・主菜・副菜をバランスよく、決まった時間に良く噛んで食べましょう。
- 野菜を適正量を摂って、炭水化物の不足や取り過ぎにならないようにしましょう。
- 主菜は肉や魚、卵、大豆製品のいずれかの料理で、肉料理に偏らないようにしましょう。
- 副菜はいも、野菜などの他、乳製品、小魚、海藻なども食べましょう。
- 調味料の使用量は控えて塩分を少なめにしましょう。
- 糖類の多い飲料水や、アルコール飲料はほどほどにしましょう。
- 規則正しい生活を心がけましょう。

市の取組

- ◆個人の健診結果に基づいた栄養指導を行い、重症化予防を図ります。
- ◆1日 350 g の野菜摂取を目標に、啓発をします。
- ◆食生活改善推進員との連携を行い、生活習慣の改善を促進します。
- ◆減塩の料理や栄養のバランスがとれた食生活の推進します。

【350 g の野菜量イメージ】



具体的取組⑤ 「高齢期」における食育の推進

現状と課題

加齢に伴い、食事や栄養に関係の深い様々な臓器に変化が生じてきます。感覚や味覚が鈍り、濃いめの味付けになったりします。筋肉に蓄えられていた水分が、筋肉の衰えとともに減少します。

腎臓における水や塩分の調節機能が悪くなるなど、脱水症を起こしやすい体質になってしまいます。

また、咀嚼力が低くなり、食事量が減ったり、お腹を壊しやすくなります。

さらにカルシウムの摂取量が不足し、骨粗しょう症などにより、骨折などの危険性が増します。毎日の食事で老化を防ぎ元気でいられるためにも、自分の体調にあわせて散歩や体操など適度の運動を行いしっかり栄養を摂ることが必要です。

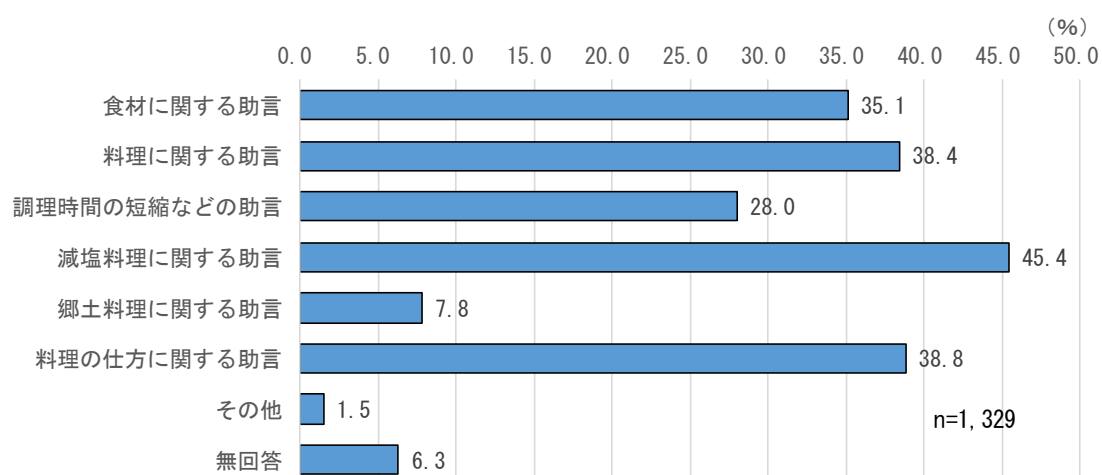
市民の取組

- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランス良く食べましょう。
- 味付けはうす味にし、減塩を心がけましょう。
- 材料は小さめに切り食べやすくしましょう。
- 食事の時は、お茶などの水分も一緒に摂るようにしましょう。

市の取組

- ◆食事バランスガイドを周知します。
- ◆栄養指導や栄養相談を行います。
- ◆個人の健診結果に基づいた栄養指導を行います。

【食生活改善に対する欲しいアドバイス】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

基本施策（３）安全で安心な食生活の推進

「食の安心・安全」は誰もが関心を持っている課題です。

BSE 問題や、期限切れの原料を使用した製品、食品メーカーの不祥事、中国製の毒入り餃子など、食に対する信頼が失われ、安全に対する信頼度が失われつつあります。

この結果、これまであまり気にしなかった、食への安全意識が高まり、生産地や原材料にまで気を配る人が増えています。

市民一人ひとりが健全な食生活や食の安全安心に関心を持ち、それらを確立するための知識と技術を身につけ、主体的に実践することで、健康で豊かな人間性を育むために、家庭、地域、行政、関係機関等が一体となって食育の取組を進めることが重要です。

具体的取組① 食に対する不安解消

現状と課題

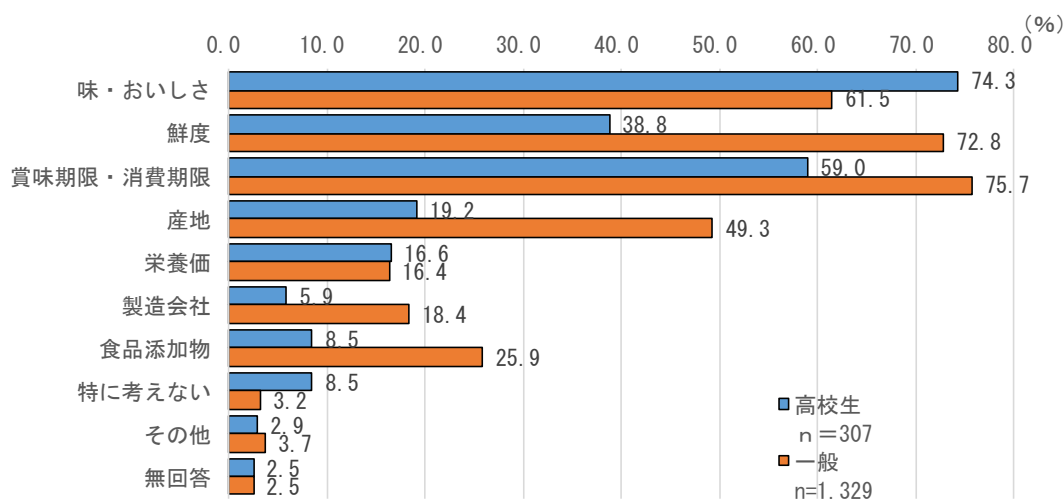
流通の向上により、輸入食品が店頭に並ぶ機会が増えています。一方、食中毒や食品の表示偽装など、食の安全・安心を大きく損なう事態が発生し、食に対する不安を感じることが多くなっています。

かすみがうら市では、食品に対して重視していることについて、「味・おいしさ」の他に、「賞味期限・消費期限」が多くなっています。

安心して美味しく食べるには、適正な期限の表示がしっかりとされていることが求められています。

また、放射性物質による食品の汚染や健康被害等、目に見える形で示すことで、安心ができるよう情報等の周知、普及が必要です。

【食品に対し重視していること】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 食中毒について正しい予防を学びましょう。
- 食に対する正しい情報を確認しましょう。
- 安心・安全の食の見分け方を学びましょう。

市の取組

- ◆食中毒に対する知識や、予防方法を周知します。
- ◆賞味期限や消費期限に関する正しい情報を周知します。

具体的取組② 食品表示適正化の推進

現状と課題

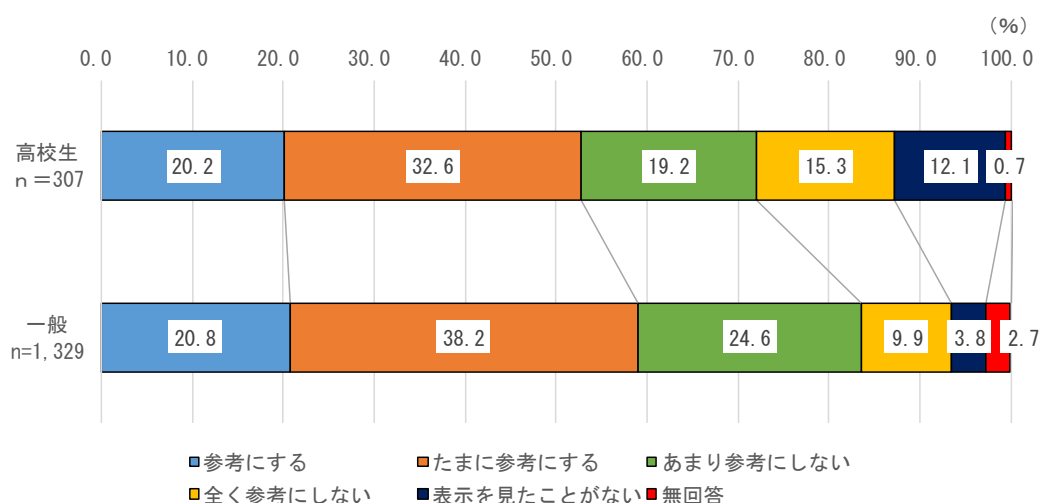
消費者庁では平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法を施行し、これまでの食品衛生法、JAS 法及び健康増進法の食品表示に関する規定を統合しました。

これにより整合性の取れた表示基準が制定され、消費者・事業者双方にとって分かりやすい表示がなされ、消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進に寄与するとされています。

かすみがうら市の食品表示への関心は、「参考にする（参考にする＋たまに参考にする）」が高校生、一般それぞれ、5 割以上となっています。

食品等の表示は、消費者が食品を購入するとき、正しく食品の内容を理解し、選択したり、適正に使用したりするうえでの重要な情報源となっています。

【食品表示への関心】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 食品の安全について学びましょう。
- 安全な食品を選択できる力を養っていきましょう。
- 食品表示について学びましょう。

市の取組

- ◆食品表示法に基づく表示方法等を周知します。

基本施策（４）食文化の継承

水と緑に恵まれた、かすみがうら市は、四季折々の野菜、果物、水産物といった、豊かな食材に恵まれたところ
です。

長い年月をかけて地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化をも形成してきましたが、近年は、食のグ
ローバル化が進み地域に伝わる優れた食文化の影が薄れ、保護・継承に危機感を持たざるを得ない状況となっ
ています。

このような状況を踏まえ、改めて地域の郷土料理や伝統食などの保護・継承のための、地域の根ざした食事を
掘り起し、次世代につなぐような食育を推進することが重要です。

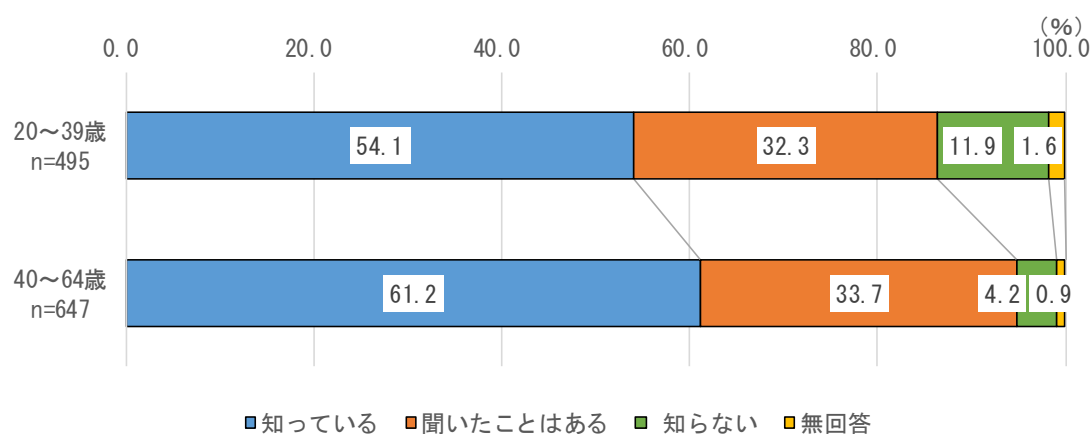
具体的取組① 地産地消の推進

現状と課題

地産地消とは、地域で生産されたものを消費するだけでなく、農業者と消費者を結び付ける取組であ
り、消費者が生産者と『顔が見え、話ができる』関係で地域の農産物・食品を購入する機会を提供すると
ともに、地域の農業と関連産業の活性化を図ることと位置付けています。

かすみがうら市内にある地場産品販売所の周知について、20～39 歳では 54.1%、40～64 歳においては
61.2%が知っていると答えています。

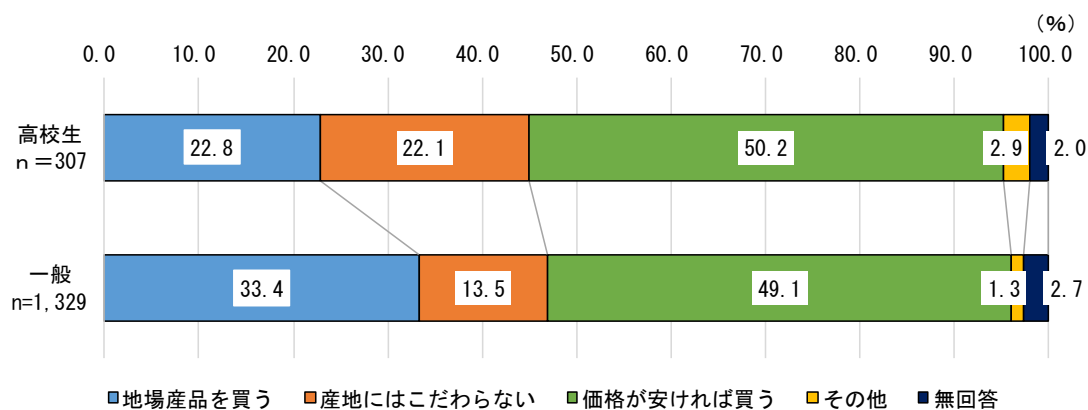
【かすみがうら市内にある地場産品販売所の周知状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

○地場産品の野菜が販売されていたら購入するかについて、「価格が安ければ買う」が最も多く約5割を占めています。一方「地場産品を買う」が高校生では2割、一般では3割となっており、地場産品の購入意識は少なく、価格が安いものを買うというニーズが高いことが考えられます。

【かすみがうら市の地場産品への関心】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- 地元の食材を使ってご飯を食べましょう。
- 地場農産物の消費を増やしていきましょう。

市の取組

- ◆ 地産地消運動を推進します。
- ◆ 地元の旬の野菜を周知します。
- ◆ 市内にある地場農産物の直売所で地元食材を周知します。
- ◆ 地場農産物に対する関心の向上に努めます。
- ◆ 「作る楽しみ」「食べる楽しみ」を伝えるために自家栽培を促進します。

具体的取組② 学校給食における地場産物の促進

現状と課題

地域で生産された産物をその地域で消費する「地産地消」は、健康で豊かな食生活の実現や地域経済の活性化などを図る上で大きな意義を有しています。

学校給食を通して、児童・生徒が郷土に関心を深めるとともに、地域の産業について学ぶなどの教育的効果も期待できることから、地域の産物の活用を促進することが一層重要です。

市民の取組

- 地元の食材よく知ってしっかり食べましょう。
- 地元でどんな野菜や果物が収穫されるか興味を持ちましょう。
- 地元食材を使った料理を次の世代へつなげていきましょう。

市の取組

- ◆ 学校給食で地元食材の利用を推進します。

基本目標 3 歯と口腔の健康づくり推進【歯科口腔推進計画】

歯と口腔の健康は生涯にわたって、食事、会話、表情をつくるなど、私たちが生きていくための、基本的な機能として、生涯にわたって維持しなければならない、重要な健康課題です。

歯の喪失による咀嚼機能や全身的な機能の低下は多面的な影響を与え、最終的に生活の質（QOL）に大きく関与します。

平成 23 年 8 月に施行された「歯科口腔保健の推進に関する法律」においても、歯・口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしていることがわかっています。

従来から、全ての国民が生涯にわたって自分の歯を 20 本以上残すことをスローガンとした「8020 運動」、茨城県では「6424（64 歳で 24 本の歯を残す）運動」が展開されており、条例化もされています。

超高齢社会の進展を踏まえ、生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を抑制することは、高齢期での口腔機能の維持につながるものと考えられます。歯の喪失の主要な原因疾患は、う蝕（むし歯）と歯周病です。歯・口腔の健康を保つためには、う蝕と歯周病の予防は必須の項目であり、特に、近年糖尿病や循環器疾患等との密接な関係が報告されています。

「歯科口腔推進計画」は、かすみがうら市の歯科保健施策を推進する基盤となるものであり、乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージ等に応じた施策の方向などを示すものです。

基本施策（1）健全な歯と口腔機能の維持・向上

歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯で食べ物をしっかりと噛んで味わうことや、コミュニケーションを楽しむために欠かすことができません。近年では、生活習慣病と歯周病との関連や、肥満と咀嚼の関連など全身の健康と深い関係があることが分かり、歯と口の健康づくりは私たちが人生を豊かに過ごす上での重要な要素となっています。

具体的取組① 歯みがきと口腔ケアに対する正しい情報の収集と提供

現状と課題

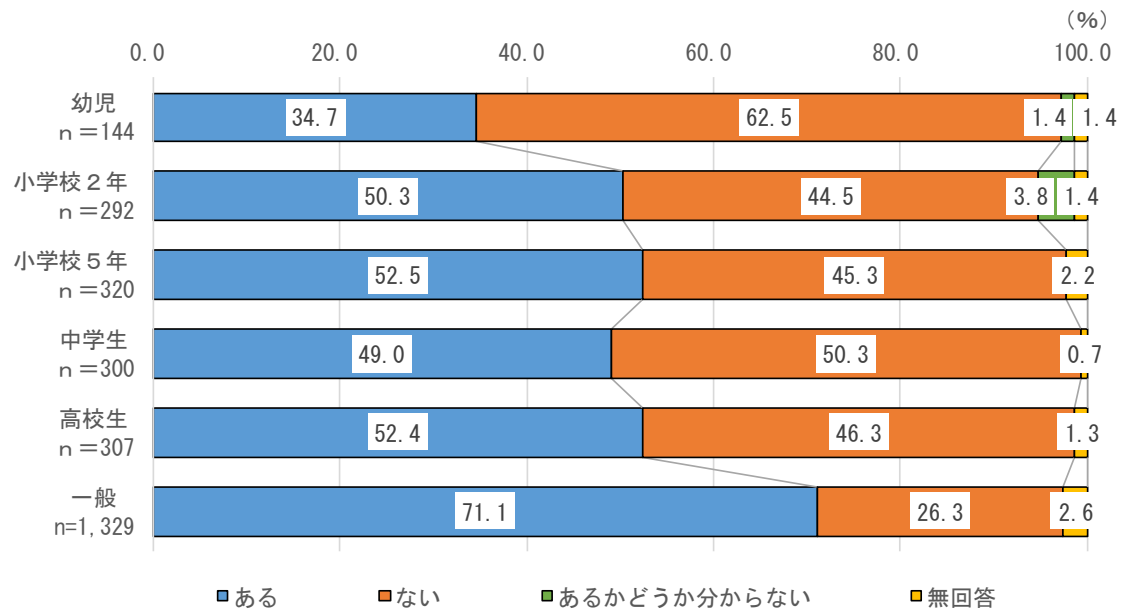
代表的な歯科疾患であるう蝕（むし歯）予防は乳幼児期から高齢期までの全世代における健康課題であり、特に子どもの健全な育成のためにはう蝕予防は重要です。

かすみがうら市の各世代のむし歯の状況は、幼児期がむし歯が「ない」が最も多く 62.5%となっています。次いで、中学生が 50.3%、高校生が 46.3%となっています。一方、一般はむし歯が「ある」が最も多く 71.1%となっており、他世代と比べると突出しています。

どの世代も、むし歯は持っているため、毎日の歯磨きによる予防や、定期的な歯科検診の受診で早期発見、早期治療に努めることが大切です。

このため、フッ素入り歯磨き剤やフッ化物洗口の推奨や、かかりつけ医師の確保などが予防や早期発見に必要となってきます。

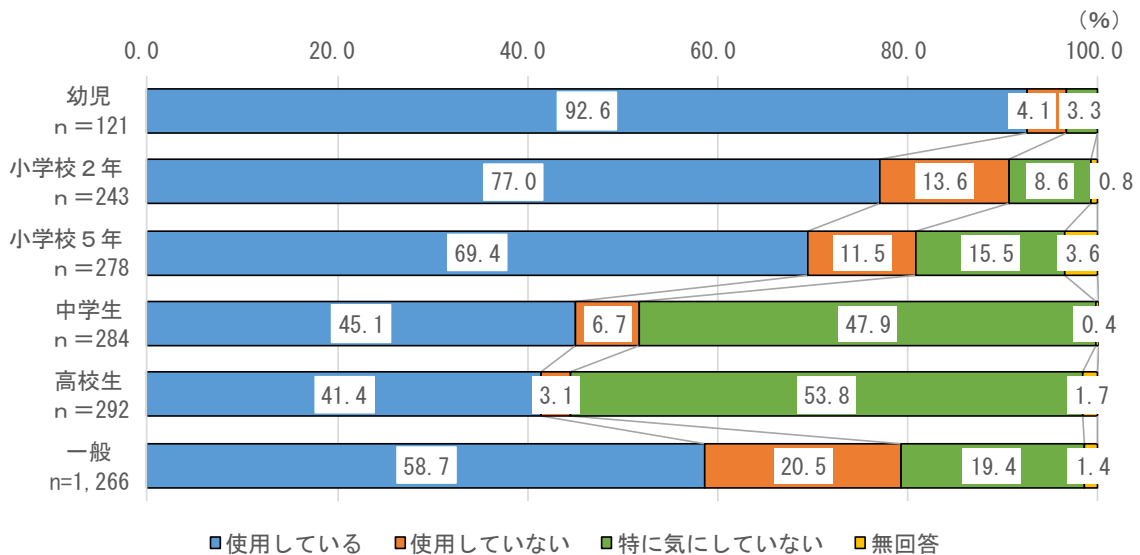
【各世代の虫歯状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

○フッ素入り歯磨き剤の使用について、中・高校生以外の年代は、「使用している」割合が半数以上となっていますが、中・高校生は「特に気にしていない」が最も多く約5割となっています。

【フッ素入り歯磨き剤の使用状況】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- むし歯のメカニズムを知りましょう。
- フッ素入り歯磨き剤を使って歯磨きをしましょう。
- 歯と口腔の健康づくりについて学びましょう。

市の取組

- ◆「健康相談」、「2歳児歯科健診」、「健康教室」で相談や教室を開催します。
- ◆歯科保健情報、歯科保健サービスの情報提供を図ります。
- ◆「8020・6424運動」を推進します。
- ◆フッ化物の情報提供を行い、周知します。
- ◆フッ素入り歯磨き剤の利用とフッ化物洗口を推進します。

具体的取組② 歯周疾患予防

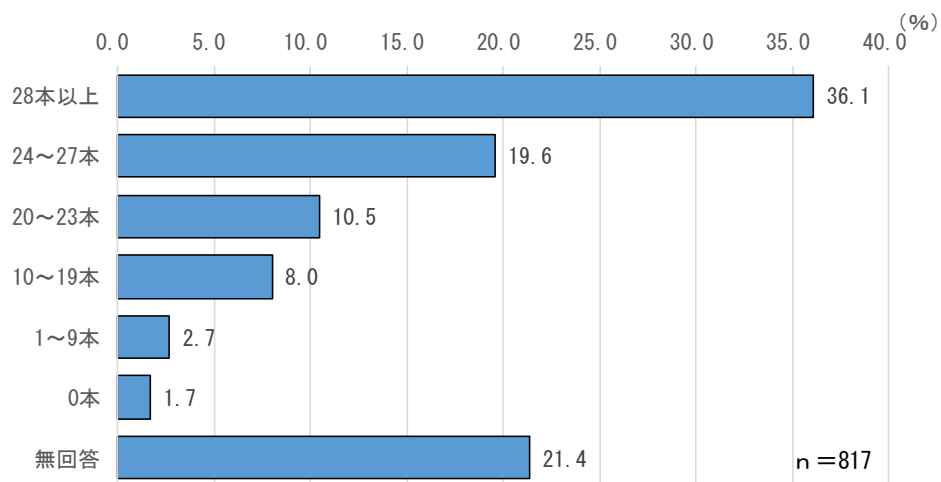
現状と課題

歯周疾患（歯周病）は、う蝕と並ぶ歯科の二大疾患の1つであり、糖尿病や循環器疾患など全身疾患との密接な関係があります。

かすみがうら市では、40歳以上の方で現在の歯の所有本数についてみると、「28本以上」が最も多く36.1%となっており、次いで「24～27本」が19.6%、「20～23本」が10.5%となっています。歯周疾患の初期には症状をほとんど感じないため、気づいたときには手遅れになることが多く、また、歯の喪失は40歳代を境に増加すると言われていますが、4割がしっかりと歯の維持ができていることがわかります。

1本でも多く自分の歯を保つことは、いつまでもおいしい食事を楽しむことができるなど、豊かな生活につながります。

【現在の歯の所有本数（40 歳以上）】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 歯周病を理解しましょう。
- 歯周病を予防しましょう。
- 歯を大切に維持しましょう。

市の取組

- ◆ 定期的な歯科検診の受診を推進します。
- ◆ 健康な歯を維持するための指導を図ります。
- ◆ 歯周病疾患に関する情報を周知します。

基本施策（２）ライフステージに応じた歯科疾患予防の推進

歯と口腔の健康は、市民が健康で質の高い生活を送るための基礎であり、糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防につながる可能性があり、全身の健康と深い関わりがあるため、ライフステージ別の特徴や課題に応じた歯と口腔の健康づくりに取り組むことが重要です。

具体的取組① 「乳幼児期・学齢期」における歯科疾患予防の推進

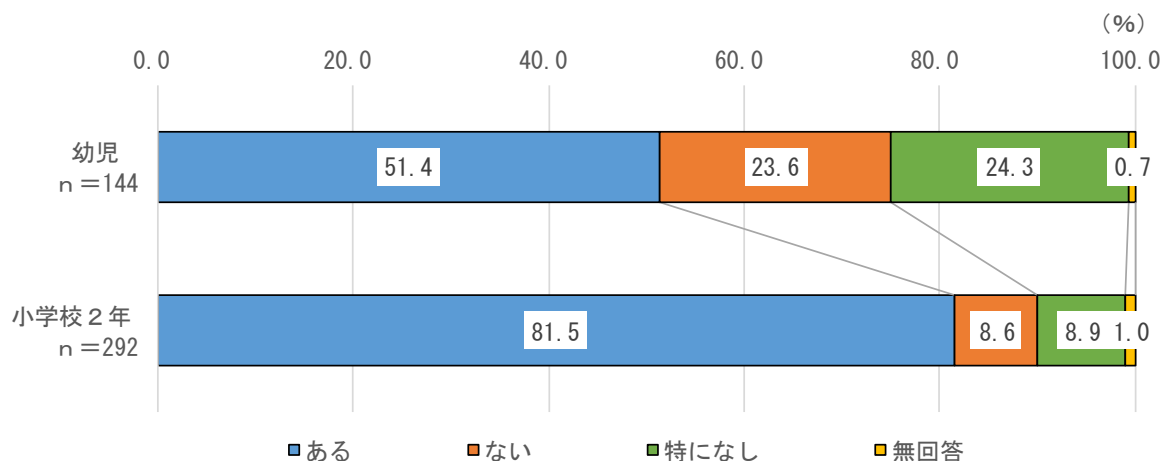
現状と課題

乳歯は、う蝕に対する抵抗性が低く、う蝕になりやすい傾向にあります。また、乳歯は永久歯に比べ、エナメル質が薄く歯質も弱いため、いったんう蝕ができると早く進行します。

かすみがうら市のかかりつけ歯科医の確保状況は、「ある」が幼児、小学校２年それぞれ５割以上となっています。特に、学齢期は、乳歯から永久歯に生えかわる時期であり、乳歯と永久歯が混在する混合歯列期にあたるため、歯口清掃が難しくなり、う蝕発症リスクが高まるため、小学校２年のかかりつけ歯科医の確保は81.5%となっています。

不規則な食習慣、甘味食品の飲食回数が多いことは重症う蝕につながります。適切な清掃習慣がないと、歯肉炎を発症しやすくなり、成人期の歯周炎につながる可能性があります。またう蝕を治療しないまま放置すると歯の喪失につながるため、この時期の歯のケアは重要となっています。

【かかりつけ歯科医の有無】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 効果的な歯磨きを実施しましょう。
- むし歯予防について学びましょう。
- 定期的に仕上げ磨きをしてあげましょう。
- かかりつけ歯科医を確保しましょう。

市の取組

- ◆子どもの成長に合わせた歯口清掃法について普及啓発します。
- ◆子どものむし歯予防についての情報を周知します。
- ◆かかりつけ歯科医師の確保を推進します。



【子どもの健診】



【歯磨き教室】

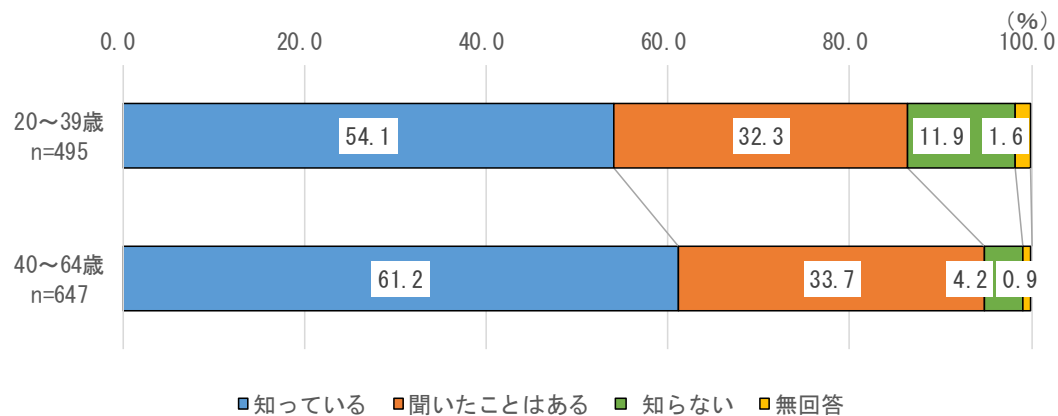
具体的取組② 「青年期・壮年期」における歯科疾患予防の推進

現状と課題

青年期には、歯周病の増加がみられますが、自覚症状に乏しく、症状が出て受診した時にはかなり進行してる場合が少なくありません。

かすみがうら市の歯の健康と生活習慣病との結びつきの周知状況をみると、「知っている」が、それぞれ 5 割以上となっています。喫煙や糖尿病は歯周病を悪化させ、歯周病は糖尿病を悪化させる可能性があるため、歯周病予防と、生活習慣病予防を同時に行うには、定期的な検診を受診することが必須となります。

【歯の健康と生活習慣病との結びつきの周知】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

市民の取組

- 生活習慣の見直しをしましょう。
- 口腔ケアをしましょう。
- 歯科検診を受診しましょう。

市の取組

- ◆健全な口腔状態の維持を推進します。
- ◆歯科定期検診の受診を促進します。

具体的取組③ 「高齢期」における歯科疾患予防の推進

現状と課題

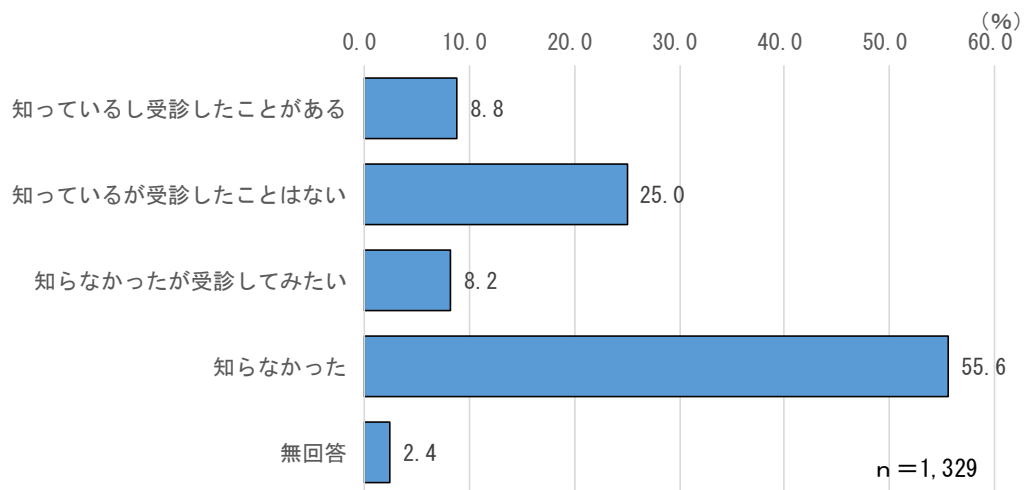
重度の歯周病や二次う蝕により、歯の喪失が増加するとともに、義歯の使用者が増加します。

また、歯の喪失により、咀嚼・嚥下機能の低下や、唾液分泌が低下し、う蝕や歯周病が増加するといった悪循環を引き起こします。

かすみがうら市で実施している歯科検診の周知は、「知っているし受診したことがある」が 8.8%と 1割を満たしていない状況です。一方「知らなかった」が 55.6%と周知が課題となっています。歯科検診実施の周知を図り、受診者を増加させていくことが、歯科疾患予防対策につながっていきます。

また、口腔機能の低下が食事や会話にも影響し、生活の質の低下を招くことや、加齢や、疾患の進行による、味覚障害や嚥下障害などの発症を防止するため、歯科医師による相談体制の充実が求められます。

【かすみがうら市で実施している歯科検診の周知】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 加齢による口腔機能低下を予防しましょう。
- こまめに歯科検診を受診しましょう。

市の取組

- ◆口腔機能に関する知識の普及啓発を行います。
- ◆定期的な歯科検診や必要に応じた歯科診療の受診をできるように支援します。

基本目標 4 心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】

平成 18 年 10 月に、国を挙げて自殺対策を総合的に推進することにより、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図るため、自殺対策基本法が施行されるとともに、平成 19 年 6 月には、「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。その後、平成 24 年 8 月に同大綱が見直され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し必要な対策を計画的に実施することとされています。

全国的に、若年層の自殺死亡率が増加傾向となっており、新たな課題も現れ始めています。自殺未遂者は、少なくとも自殺者の数倍から数十倍は存在するといわれており、さらに、自殺や自殺未遂によって親族や友人等周囲の人々が受ける心理的影響を考慮すると、毎年多くの人々が自殺問題に苦しんでいることになり、自殺は極めて大きな問題となっています。

本計画では、自殺を予防するためには、失業等の社会的要因に対する働きかけと個人の心の健康問題に対する働きかけの両面から総合的な取組を図るとともに、家庭、学校、職場、民間団体等と連携した地域全体の取組としていきます。

基本施策（１）気づきと見守りの推進

後を絶たない自殺に対し、市民一人ひとりの気づきと見守りで自殺を防ぐとともに、地域の特性に応じた自殺対策を、市や民間団体等と密接に連携していくことが重要です。

具体的取組① 自殺やうつ病等精神疾患に対する正しい知識の普及啓発

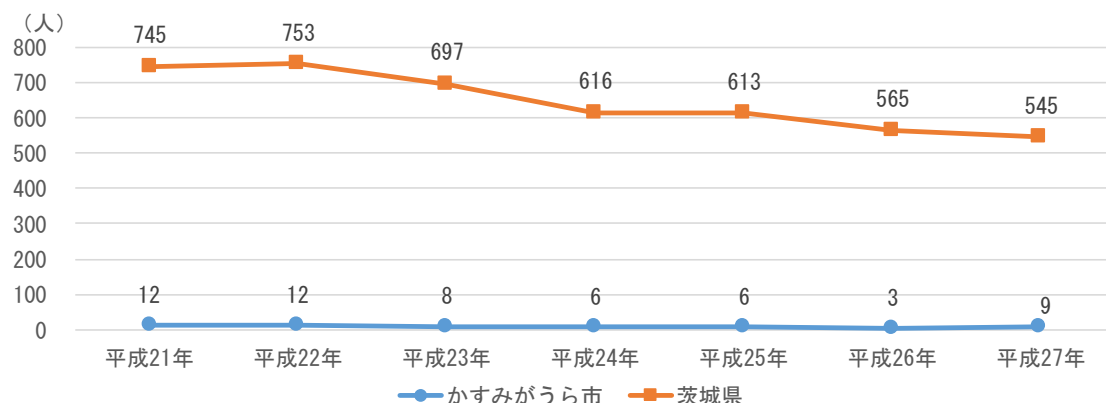
現状と課題

かすみがうら市の自殺者数は平成 25 年以降、毎年約 500 人の死亡者に対し、死因の 2.5%が自殺によるものとされています。自殺者の推移を見ると、ほぼ横ばいで推移しているところですが。

自殺者やうつ病等精神疾患が出すサインを家族だけでなく、地域全体で見守り、声掛けを行っていくことで、様々な事故を防ぐことができます。

自殺や精神疾患に対しての知識や理解をすることが大切です。

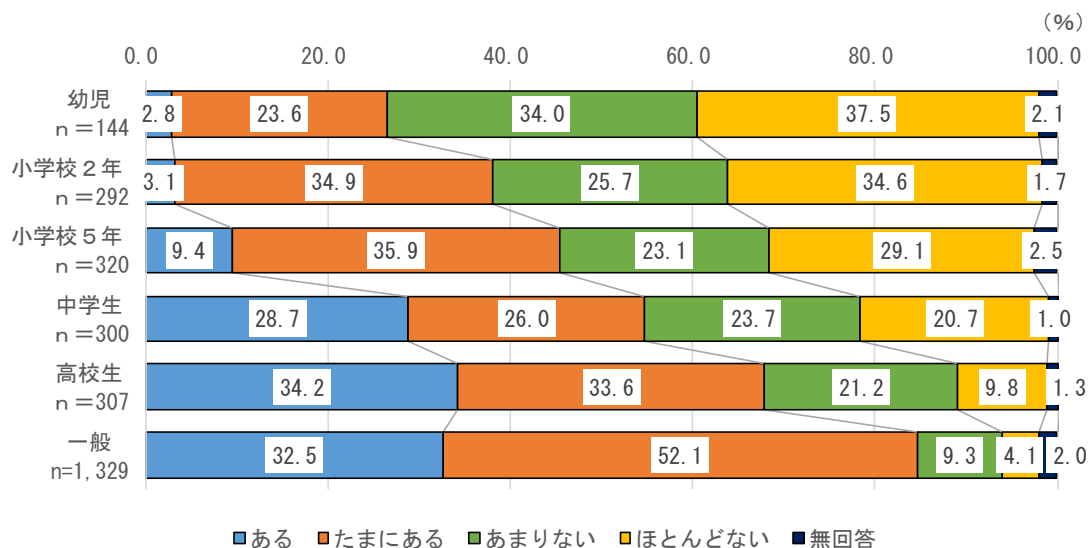
【自殺者の推移】



資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」自殺日・居住地

○学校や職場などでの人間関係の悩みがある世代は、年齢が上がるにつれて多くなっており、一般では「ある」と「たまにある」の合計が8割以上となっており、一人ひとりの気づきと見守りが必要となっています。

【ストレスを感じること】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- 自殺防止についての活動をしましょう。
- 自殺やうつ病等の精神疾患について学びましょう。
- 自殺の危険を示すサイン等について学びましょう。
- 地域で自殺防止をサポートしていきましょう。

市の取組

- ◆自殺予防の正しい情報を周知します。
- ◆自殺予防週間（9月10日～16日）や自殺対策強化月間（3月）に普及啓発活動を行い、自殺の防止等に関する市民の理解を促進します。
- ◆心の健康相談等関連する保健事業を周知します。
- ◆心の健康や自殺予防に関する講演会を開催します。



【こころの健康講演会】

具体的取組② 早期発見・早期対応の仕組みづくり

現状と課題

失業、多重債務、家庭内不和、いじめや人間関係などの問題によりストレスの高い状況となると、うつ状態に至る場合があります。うつ状態が持続すると、やがて自殺についても考えるようになります。

厚生労働省が提供する、「誰でもゲートキーパー手帳」などを利用し、自殺につながるサインや状況を見逃さないように注意し、サインに気づいたら声掛けをするなど、早期発見と防止することが重要です。

このため、地域の老人会や民生委員児童委員等の各種団体と連携し、気づき、声掛けなどを意識的に行うことが出来るよう、ゲートキーパーを養成する必要があります。

かすみがうら市では、心配事や悩み事を聞いてくれる人がいるかについて、「いる」がどの世代もそれぞれ約6割となっており、相談できる環境は整いつつあると言えます。

【自殺に繋がるサインや状況】

自殺につながるサインや状況

- 過去の自殺企図・自傷歴
- 喪失体験：身近な人との死別体験など
- 苦痛な体験：いじめ、家庭問題など
- 職業問題・経済問題・生活問題：失業、リストラ、多重債務、生活苦、生活への困難感、不安定な日常生活、生活上のストレスなど
- 精神疾患・身体疾患の罹患およびそれらに対する悩み：うつ病など精神疾患や、身体疾患での病苦など
- ソーシャルサポートの欠如：支援者がいない、社会制度が活用できないなど
- 自殺企図手段への容易なアクセス：危険な手段を手に入れている、危険な行動に及びやすい環境があるなど
- 自殺につながりやすい心理状態：自殺念慮、絶望感、衝動性、孤立感、悲嘆、諦め、不信感
- 望ましくない対処行動：飲酒で紛らわす、薬物を乱用するなど
- 危険行動：道路に飛び出す、飛び降りようとする、自暴自棄な行動をとるなど
- その他：自殺の家族歴、本人・家族・周囲から確認される危険性など

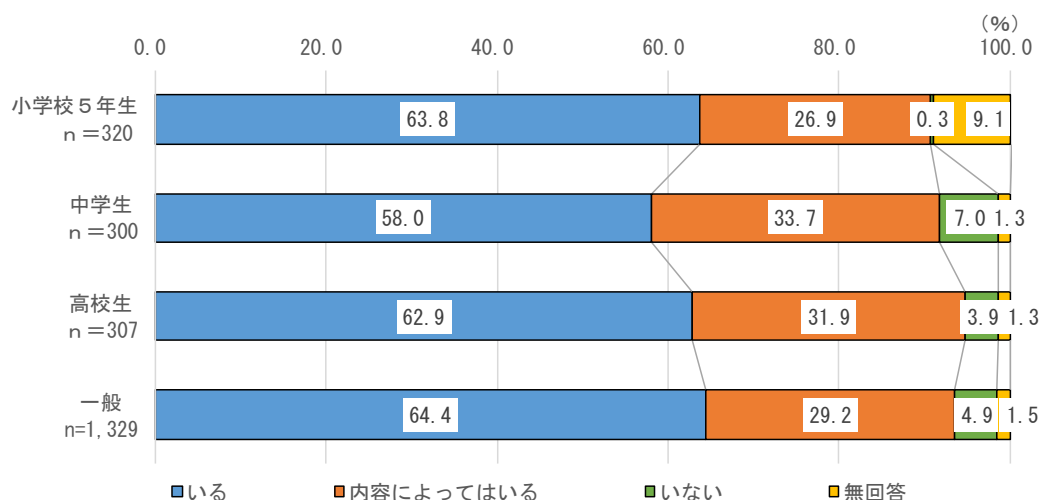
自殺につながるサインに気づいたら、温かい関わりをもってください。



資料：厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

○「人には言えない」「どうしたらいいかわからない」等の状況に陥り、誰にも打ち明けられず、また、周囲から孤立してしまい追い詰められることで自殺の危険性が高まります。

【心配事や悩み事を聞いてくれる人はいるか】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- 自殺のサインに気づきましょう。
- ゲートキーパーに頼りましょう。
- 悩みを言える環境を作りましょう。
- 悩みを聞ける環境を作りましょう。
- ゲートキーパーとして自殺予防に協力しましょう。

市の取組

- ◆心の健康づくりを推進しゲートキーパーを養成します。
- ◆地域が一体となって自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応ができるよう努めます。
- ◆医療機関やスーパー、理容組合などと連携を図り、早期発見や声掛けを推進します。
- ◆誰でもゲートキーパー手帳の活用を図ります。

具体的取組③ 職場・地域・学校における体制整備

現状と課題

我が国の職業別、原因・動機別自殺者数をみると、自営業・家族従業者では「経済・生活問題」が、被雇用者・勤め人では「健康問題」、学生・生徒等では「学校問題」、無職者では「健康問題」が最も多くなっており、職業で傾向は異なるが、職場・地域・学校それぞれ広範囲で自殺が発生しています。

かすみがうら市の職業別、原因・動機別自殺者数をみると、無職で「健康問題」が大半を占めており、健康であることが、自殺を防止する一つの手段とも言えます。そのためには、家族や地域による協力や理解が必要となってきます。

【職業別、原因・動機別自殺者数】

		全国			茨城県			かすみがうら市		
		計	男	女	計	男	女	計	男	女
自殺者数		23,806	16,499	7,307	545	385	160	9	6	3
自殺死亡率		18.57	26.38	11.12	18.28	25.82	10.73	20.65	27.09	14.00
年換算した自殺死亡率		18.57	26.38	11.12	18.28	25.82	10.73	20.65	27.09	14.00
年齢 (10歳階級)別	20歳未満	551	383	168	19	11	8	0	0	0
	20-29	2,332	1,716	616	64	53	11	0	0	0
	30-39	3,051	2,241	810	68	52	16	1	0	1
	40-49	4,021	2,889	1,132	83	61	22	1	1	0
	50-59	3,946	2,879	1,067	78	56	22	2	2	0
	60-69	3,935	2,729	1,206	92	72	20	2	1	1
	70-79	3,431	2,183	1,248	85	48	37	1	1	0
	80歳以上	2,453	1,400	1,053	55	31	24	2	1	1
不詳		86	79	7	1	1	0	0	0	0
職業別	自営業・家族従業者	1,690	1,509	181	44	40	4	0	0	0
	被雇用・勤め人	6,741	5,590	1,151	157	134	23	1	1	0
	無職	15,015	9,087	5,928	338	206	132	8	5	3
	学生・生徒等	831	606	225	23	16	7	0	0	0
	無職者	14,184	8,481	5,703	315	190	125	8	5	3
	主婦	1,493	0	1,493	37	0	37	2	0	2
	失業者	945	834	111	22	21	1	1	1	0
	年金・雇用保険等生活者	6,227	3,878	2,349	100	66	34	3	2	1
	その他の無職者	5,519	3,769	1,750	156	103	53	2	2	0
	不詳	360	313	47	6	5	1	0	0	0
原因・動機別	家庭問題	3,613	2,305	1,308	83	59	24	3	2	1
	健康問題	12,080	7,076	5,004	295	177	118	5	3	2
	経済・生活問題	4,030	3,609	421	94	86	8	1	1	0
	勤務問題	2,141	1,891	250	60	55	5	0	0	0
	男女問題	795	511	284	17	13	4	0	0	0
	学校問題	382	291	91	11	7	4	0	0	0
	その他	1,327	964	363	36	24	12	1	1	0
	不詳	5,964	4,407	1,557	81	64	17	0	0	0

資料：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」自殺日・居住地をもとに作成

市民の取組

- ストレスを解消しましょう。
- 様々な場面で環境の整備をしましょう。
- 社会全体で自殺予防をしましょう。
- 専門機関の情報を収集し自分にあった相談窓口を見つけましょう。
- 悩む前に、信頼できる友人や知人などに相談しましょう。

市の取組

- ◆ こころの相談や健康相談窓口を周知し、対応の充実を図ります。
- ◆ 心の健康づくりや自殺予防に関する施策について周知します。
- ◆ 各種相談窓口情報を紹介し、健康問題、経済問題、就業や労働問題等による自殺の予防啓発に努めます。

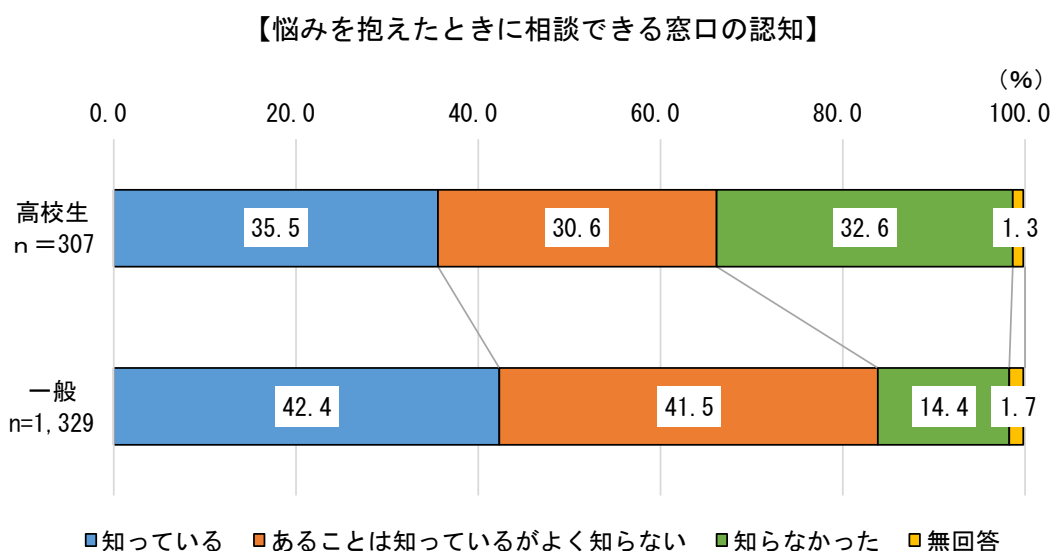
基本施策（２）相談支援体制の充実

自殺は社会的要因を含み様々な要因があるため、自殺のリスクの高い人に対して、その人にあった支援が必要となります。適切な相談体制の提供とともに様々な問題に対応できるような支援の充実を図ります。

具体的取組① 相談支援体制の整備

現状と課題

かすみがうら市で、悩みを抱えたときに相談できる窓口の認知の状況をみると、一般も高校生も「知っている」が約４割となっています。また、「あることは知っているがよく知らない」が「知っている」とほぼ同数の割合になっており、相談窓口の周知が必要です。また、相談者がどこに相談すればよいか、詳しい情報の発信や、相談機関の充実が求められます。



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年度）

市民の取組

- 地域で自殺を防止しましょう。
- 地域の様々な人と連携・協力しましょう。
- 相談窓口を知りましょう。
- 悩んだ時には、相談窓口を利用しましょう。

市の取組

- ◆相談、支援環境の整備と情報を周知します。
- ◆かすみがうら市消費生活センターを周知します。
- ◆弁護士による法律相談（法テラス等）を周知します。
- ◆公共職業安定所等の関係機関と連携し、就労支援等を促進します。
- ◆他市町村との連携を密にし、情報の提供、共有など支援体制の充実を図ります。

【相談窓口一覧】

みんなの人権 110 番	差別、暴行、虐待、セクハラ、パワハラ、いじめ、体罰、名誉棄損、プライバシー侵害など
子どもの人権 110 番	いじめ、不登校、友人関係、学校関係、家族関係等
女性の人権ホットライン	夫やパートナーからの暴力や、職場でのセクシュアルハラスメント、つきまとい(ストーカー)など、女性の人権に関する相談
かすみがうら市子ども未来室 総合相談窓口	子どもへの虐待、配偶者からの暴力(DV)、自殺防止、自立支援、心の風邪などの相談
茨城県消費生活センター	消費トラブル
かすみがうら市消費生活 センター	消費トラブル
法テラス茨城	一般相談（離婚・相続・損害賠償・金銭トラブル・不動産など民事全般）
茨城いのちの電話	人生（生き方・自殺・職業など）、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安など
いばらきこころのホットライン	不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般に関する相談

基本目標 5 健康な睡眠の推進【睡眠推進計画】

厚生労働省から平成 26 年 3 月に睡眠の重要性について、普及啓発を一層推進するため「健康づくりのための睡眠指針 2014」が発表されました。この指針の中では、質の高い睡眠をとるための睡眠 12 箇条が掲載されています。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

「睡眠推進計画」では、睡眠についての適切な知識の一層の普及を目的としています。

基本施策（１）良い睡眠の普及

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきており、適切な睡眠時間と質の良い睡眠をとることが重要です。

具体的取組① 質の高い睡眠の普及

現状と課題

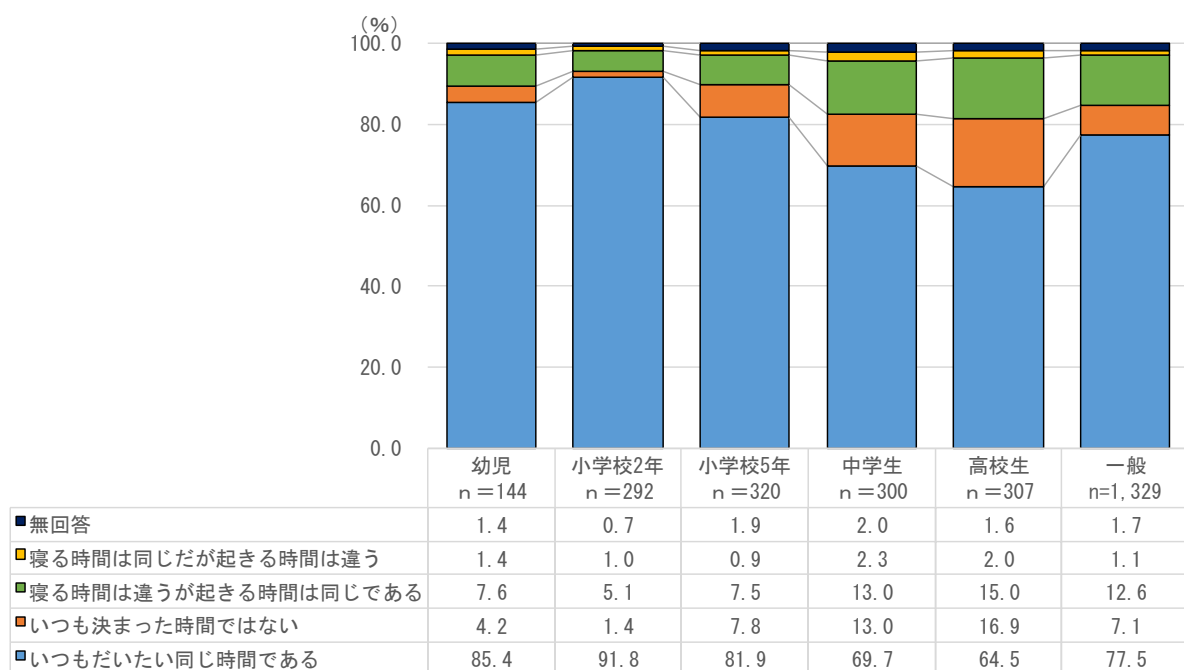
かすみがうら市では、就寝、起床の時間帯について、「いつも大体同じ時間である」がどの世代も最も多く、それぞれ 6 割以上となっています。幼少より生活のリズムを確保している状況がわかります。

また、適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。さらにしっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。

一方、寝酒や喫煙は、生活習慣病の発症・重症化の危険因子になるとともに、直接、睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げる可能性もある為注意が必要です。

睡眠環境を見直し、より良い睡眠をとることが大切です。

【就寝、起床の時間帯】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年度）

市民の取組

- よい睡眠をとりましょう。
- 適度な運動で、睡眠の質を向上させましょう。
- 自分に合った睡眠方法をとりましょう。

市の取組

- ◆睡眠が与える影響についての情報を周知します。

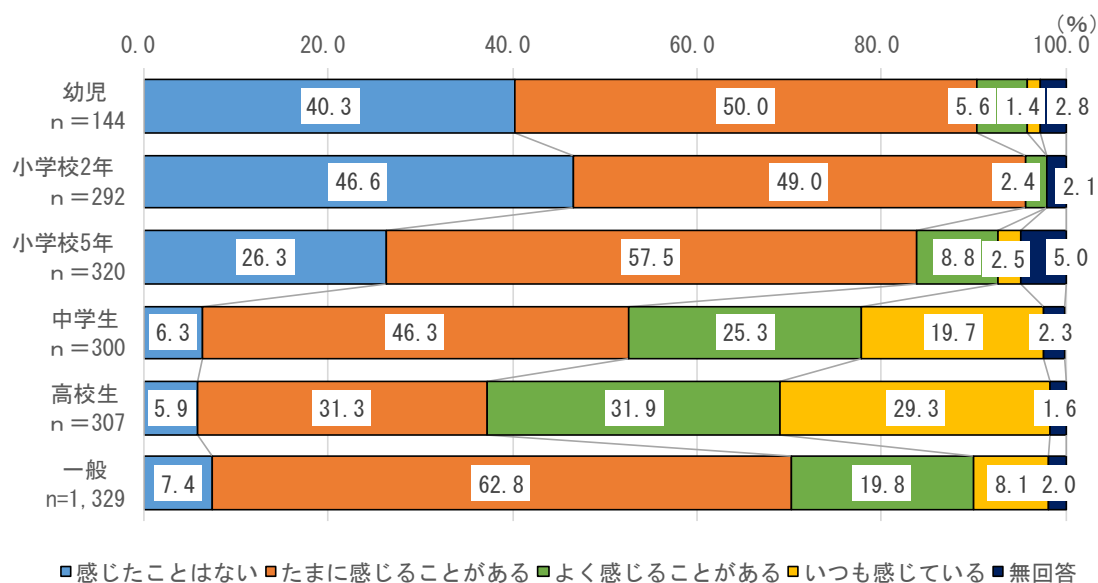
具体的取組② 十分な睡眠時間の確保

現状と課題

かすみがうら市では、日中感じる眠気について、「いつも感じている」が最も多いのは高校生で29.3%となっています。次いで、中学生が19.7%、一般が8.1%となっています。

睡眠不足は注意力や作業能率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高める傾向にあります。睡眠時間の確保が必要であるとともに、知らないところで病気にかかっている可能性も秘めているため、不安に感じる場合は専門医の受診し、早期発見、早期治療に努めることが大切です。

【日中感じる眠気】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成27年）

市民の取組

- 生活のリズムを見直し、睡眠不足を無くしましょう。
- 自分に合った睡眠時間を確保しましょう。
- 眠気を感じたら無理をせず小休憩しましょう。

市の取組

- ◆ 生活リズムの改善を推進します。
- ◆ 睡眠の重要性について周知します。

基本施策（２）睡眠障害の早期発見・対応

睡眠障害には、睡眠異常、睡眠時随伴症、内科・精神科的睡眠障害に分けられており、睡眠異常は不眠と過眠が主な症状です。

- ・不眠症は、不眠状態が１ヶ月以上も継続し寝付きが悪い入眠障害、眠りが浅くなる熟眠障害、睡眠中に何度も目が覚める中途覚醒、朝早く目が覚めてしまう早朝覚醒などがあります。
- ・過眠症は、夜間に十分な睡眠をとっているのに昼間強い眠気に襲われます。
- ・睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に頻繁に呼吸が止まることによって目が覚め不眠になります。
- ・睡眠時随伴症は、睡眠中に異常な行動が見られるもので覚醒障害（ねぼけ）や、覚醒から睡眠への移行時期に起こる睡眠・覚醒移行障害（ねごと）、浅い眠り時に起こるレム睡眠行動障害などがあります。
- ・内科・精神科的睡眠障害は、うつ病や不安障害などの精神病、てんかんや認知症などの神経病の合併症として不眠、あるいは過眠が起こります。

睡眠の問題や日中の眠気の問題が１カ月以上続くときは、何らかの睡眠障害にかかっている可能性があります。睡眠障害は、その原因によって治療法も異なることから、適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しておくことは重要です。

具体的取組① 積極的な専門医の活用

現状と課題

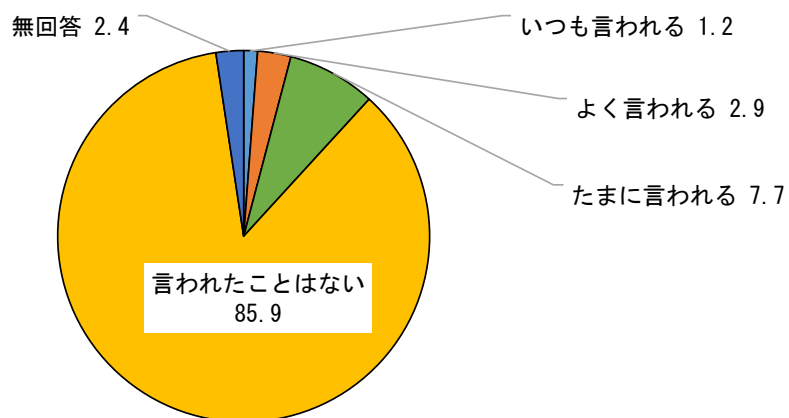
不眠がうつ病のような心の病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気が事故につながることもあります。

かすみがうら市では、睡眠時に無呼吸になると言われたことがあるについて、「言われたことがない」が最も多く、85.9%となっています。一方、「言われる（いつも言われる＋よく言われる＋たまに言われる）」では、11.8%となっています。

睡眠時無呼吸症候群は、さまざまな生活習慣病の原因となっており、疾患を治療しないと、高血圧などの症状が改善しないことがあります。さらに問題なのは、夜中に呼吸が止まっていることなどは、本人はほとんど気がつくことがないため発見されにくい病気です。「熟睡感がない」、「疲れがとれにくい」などの自覚症状をこの病気に結びつけて考える人も少ないのが現状です。

睡眠時に起きる様々な障害は、睡眠障害専門医療機関を受診して、専門的な検査・治療を受ける必要があります。

【睡眠時に無呼吸になると言われたことがある】



資料：健康づくりに関するアンケート（平成 27 年）

市民の取組

- 睡眠中の病気に注意しましょう。
- 睡眠に不安を感じたら専門医を受診しましょう。
- 家族と連携して病気を確認しましょう。

市の取組

- ◆睡眠障害についての情報を周知します。
- ◆睡眠について不安と感じる方の医療機関の受診勧奨を促進します。

基本目標 6 健康な母子の推進【母子保健計画】

近年、わが国の少子高齢化は進行し、家族形態や就労形態の変化によって生活様式や価値観が多様化するなど子育てを取り巻く環境は変化し続けています。

そのため、育児不安や虐待、子どもの健康問題など子育てに関する課題は複雑になってきています。こうした中で、平成 27 年度に「子ども・子育て支援新制度」が施行されるとともに、次世代育成支援対策推進法が平成 37 年 3 月 31 日まで 10 年間延長されました。

母子保健対策についても、近年の妊産婦や子育て世帯を取り巻く環境の変化等を踏まえ、安心して子どもを産み育てることができるように、妊娠・出産・子育てへの切れ目のない支援を提供することができる体制づくりが求められています。

「母子保健計画」では、「健やか親子 21〈第 2 次〉」の理念を踏まえるとともに、厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知（平成 26 年 6 月 17 日付け母子保健計画について）に基づいています。

基本施策（１）妊娠・出産に対する支援

近年、少子化の進展により、身近なところで妊娠・出産・育児について見聞きする機会がないまま妊娠、出産する母親が増えています。また、産後の入院期間が平均 5 日間と短いことから、育児に対する不安を抱えたまま退院してくる母親も少なくありません。全ての親が安心して妊娠・出産・子育てができるよう、関係機関と連携を図りながら切れ目のない支援を行います。

具体的取組① 妊娠前・妊娠期の心身の健康維持

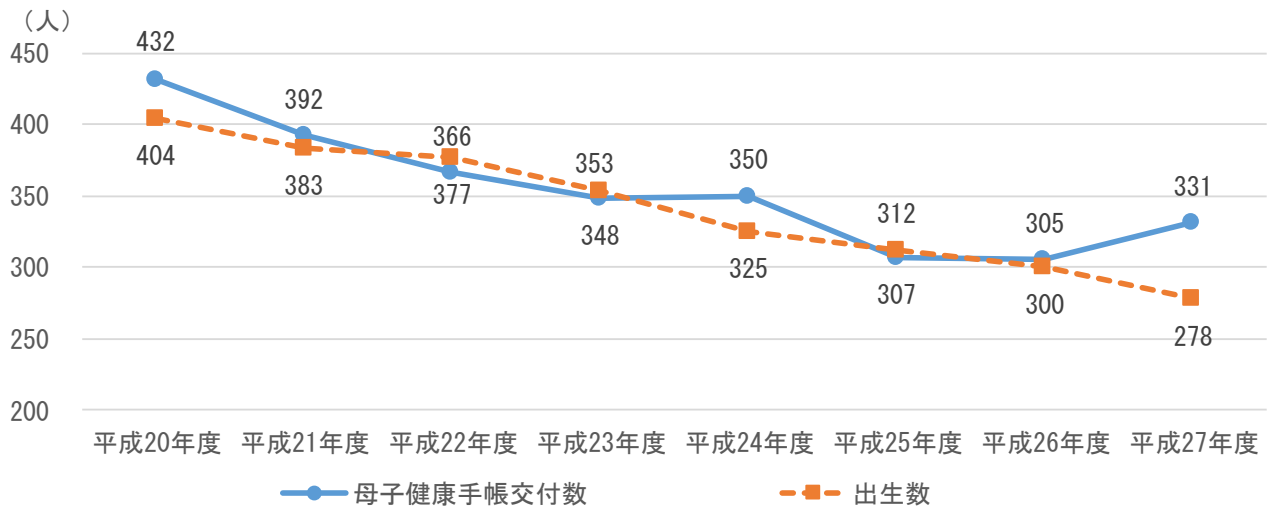
現状と課題

妊娠したと気づいた時から、子どもの健康づくりの出発点であり、次の世代を担う大切な子どもたちを健やかに育てるための基盤となる時期です。

安心して子どもを産み、ゆとりを持って子育てを行うことが出来るよう、妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組み、切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策を展開することが重要です。

かすみがうら市の出生数及び母子健康手帳交付数の推移をみると、全国的に少子化が進んでいる影響もあり、平成 20 年度からの出生数の減少とともに母子健康手帳交付数も減少しています。

【出生数及び母子健康手帳交付数の推移】



資料：健康づくり増進課

市民の取組

- 妊娠がわかったら妊娠届けを出しましょう。
- 妊婦健康診査受診票を受取り、医療機関での健診を受けましょう。
- 普段の生活環境や食事などに気をつけましょう。
- 悩みや不安を抱えたら、家庭や職場、保健センターなどに相談しましょう。
- 里帰り出産は病院や保健センターに連絡しましょう。

市の取組

- ◆ 里帰り出産に伴う、関係機関との連携を図ります。
- ◆ 個別の相談に対する、相談体制の充実を図ります。
- ◆ 家族一緒のマタニティ教室を開催し、教室への参加を呼び掛けます。
- ◆ マタニティマークの有効活用を促進し、母子の安全を確保します。

【マタニティマーク】



※マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示すものです。また、交通機関だけでなく、職場や飲食店等の外出先で、十分な配慮が受けられるよう、妊産婦さんにやさしい環境づくりを推進するものです。



【マタニティ教室】

具体的取組② 産前・産後に対する支援

現状と課題

少子化や核家族化によって、妊娠出産が疎遠化している中、産前・産後に対する支援は必要不可欠なものになっています。

我が国の出生数は、この30年で減少していますが、低出生体重児の割合は増加しています。原因としては、妊婦の高血圧、やせ、喫煙や飲酒、歯周病といった生活習慣等が影響しているとも言われます。

子どもの健やかな発育には、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりと基本的な生活習慣が重要となってきます。適正体重の維持や妊娠中の喫煙、飲酒の悪影響を知り、母子ともに生涯にわたって健康な生活習慣を継続できるようにすることが重要です。

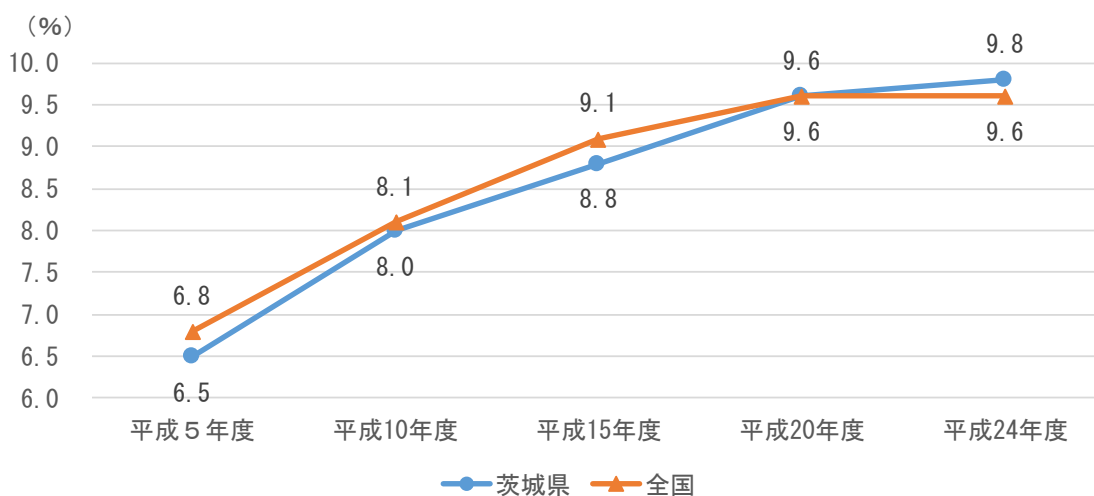
また、出産後は母乳育児やスキップ等を通じて母子の愛着を促し、親子関係の基礎を築く大切な時期でもあります。全ての親が安心して妊娠・出産・子育てができるよう、関係機関と連携を図りながら切れ目ない支援を行っていくことが重要になっています。

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、父親等や周囲の人の喫煙は、妊娠や赤ちゃんの受動喫煙につながります。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。授乳中のアルコール摂取は、赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。

喫煙、アルコール摂取に十分気を付けましょう。

【出生に占める 2,500 g 未満児の割合】



資料：茨城県「母子保健統計」

市民の取組

- 妊娠中の喫煙、飲酒は避けましょう。
- 妊娠中の生活習慣を見直しましょう。
- 出産後は、母子とのスキンシップを図りましょう。
- 安心して出産・子育てができるよう心に余裕をもちましょう。

市の取組

- ◆ 妊娠から産後まで、保健指導を行います。
- ◆ 喫煙や飲酒が妊産婦に与える影響を周知します。
- ◆ 低出生体重児の出生予防の為、妊産婦に対して家庭訪問により必要な保健指導を行います。
- ◆ ハイリスク妊婦や新生児に早期から適切に対応するため、周産期医療を行う関係機関との連携を強化し、低出生体重児の出生の対応につなげます。

具体的取組③ 不妊に対する支援

現状と課題

我が国の不妊治療患者数の推移は、増加傾向となっており、2007年と2012年を比べると2倍程度増加しています。

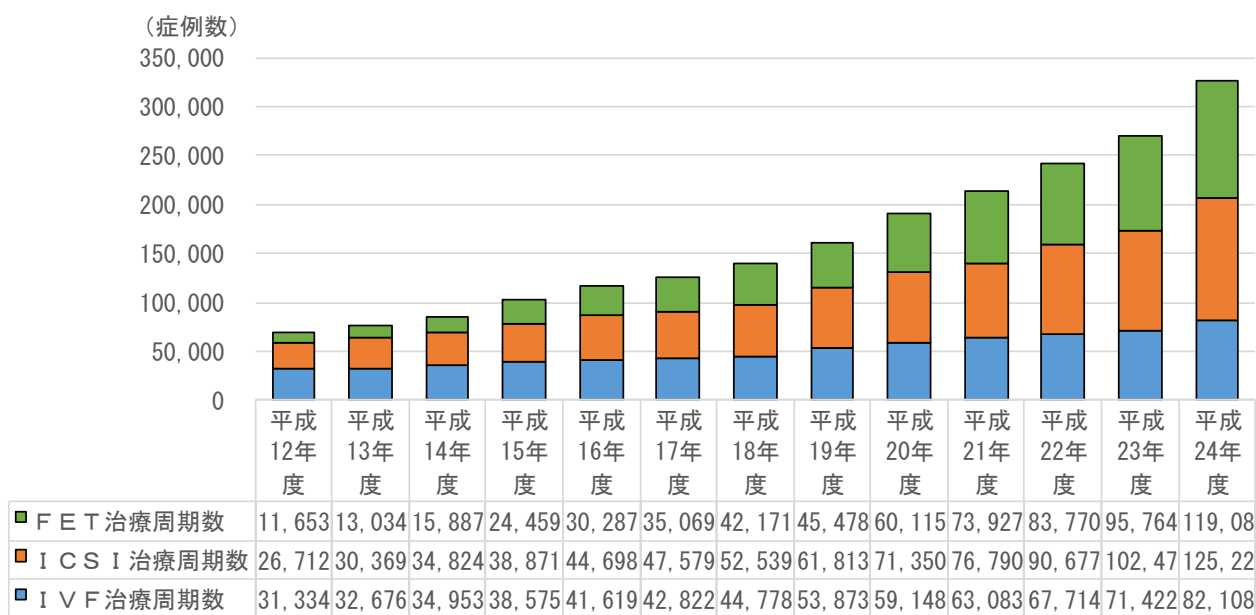
日本産婦人科学会では「妊娠を望んで、避妊をせずに性交しているのに2年以上妊娠しない」というのが、不妊症の定義で、一般に言われる不妊症というのは、受精しない・受精しても着床せず妊娠に至らないというものです。

また、不育症とは、妊娠に至ってもお腹の中で赤ちゃんが育たずに流産や死産を繰り返してしまうというものです。

妊娠しづらい夫婦や、流産によって妊娠・出産を諦めている夫婦に対し、こうした不妊治療や不育治療に要する経費の一部助成を行い、医療負担の軽減や出産の支援を行います。

女性だけでなく、男性の受診も積極的に行うことにより、夫婦が安心して妊娠・出産に臨めるように支援を行っていきます。

【不妊治療患者数の推移】



資料：日本産婦人科学会「ARTデータブック」を基に作成

市民の取組

- 不妊症、不育症について不安を感じたら、医療機関や関係機関に相談しましょう。
- 保健所や保健センターに相談し、支援を受けましょう。

市の取組

- ◆ 特定不妊治療に対する助成を行います。
- ◆ 不育治療に対する助成を行います。

基本施策（２）子育てに対する支援

少子化や核家族化、雇用形態の多様化など、母子を取り巻く環境の変化により、子育て中の親の孤立や親世代が子どもに触れる機会のないまま妊娠・出産を経験し、親になっていくなどの実態もあります。子育て中の親を孤立させない支援だけでなく、不安の解消のために子育て支援センターの活用を推進し、子育て中の家族の交流の場を提供しています。

また、国では、「少子化社会対策大綱」（平成 27 年 3 月 20 日閣議決定）及び「まち・ひと・しごと創生総合戦略（2015 年改訂版）」（平成 27 年 12 月 24 日）において、おおむね平成 32 年度末までに妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を実施する子育て世代包括支援センターの設置の全国展開を目指すこととされております。

具体的取組① 子育て支援体制の充実

現状と課題

かすみがうら市では「子ども子育て支援事業計画」に基づき、幼児期における教育・保育事業の充実、社会主体で子育てを支援する体制づくりを推進しています。また、子育てをする親と子どもの健康な発育のために、保健・福祉・医療・教育の各分野が連携しながら子育て支援体制の充実に努めています。

市民の取組

- 子育てや子どもの成長に喜びを感じましょう。
- 親としての成長を感じましょう。
- 子育てに不安を感じたら相談しましょう。
- 親子が交流できる場に参加しましょう。

市の取組

- ◆乳幼児健康診査や乳児家庭訪問、健康教室、相談、地域の交流の場などを通じて、子育て力の向上のための支援をします。
- ◆家族一緒のマタニティ教室、こんにちは赤ちゃん事業の実施と有効活用を推進します。
- ◆子育て世代包括支援センターの設置について、関係部署との調整を図ります。

現状と課題

核家族化が進み、子どもに育てにくさを感じている、子どもとの関わり方がわからない、子どもとの触れ合いがないなどの不安を抱えて育児を行う親が見受けられます。

子ども成長する過程に気づき、子どもに向きあい、子育てに喜びを実感してもらうことが必要になります。

また、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診での言葉の遅れや行動に問題を抱えている幼児が増加しています。

かすみがうら市では、4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、3歳児健診時の他、健診後フォロー教室を通して、子どもの健康や行動の不安に対し、相談できる環境を整えています。

市民の取組

- 子どもとのかかわり方を学びましょう。
- 関係機関と連携して発達を支援していきましょう。

市の取組

- ◆相談しやすい体制作りを行います。
- ◆子育てに関する、各種制度の情報を周知します。
- ◆健診後フォロー教室を開講し、親の不安軽減を図り、幼児の健全な発達を支援します。

基本施策（３）健やかに成長するための支援

健康診査を通じて乳幼児の成長発達を確認し、個別支援を充実させ、安心して子育てができるような支援が必要となっています。

具体的取組① 子どもの発達に対する相談支援体制の充実

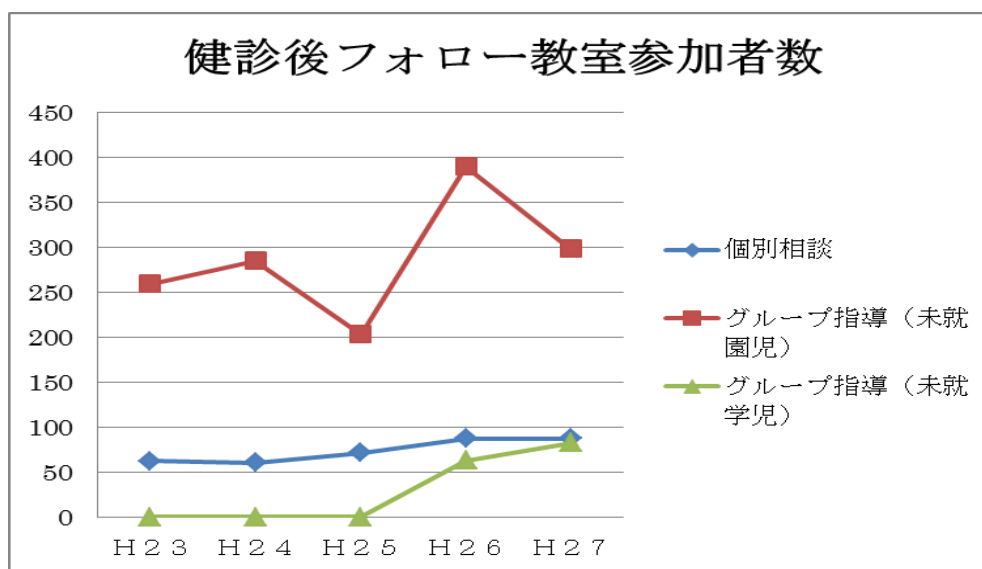
現状と課題

ことばの遅れや落ち着きが無いなど気になる症状のあるお子さんが増加しています。

乳幼児健診等では問診や会場での児の様子から早期発見に努め、気になる症状の気づきを促し、健診後フォロー教室の利用を勧めています。

健診後フォロー体制としてにこにこ教室を実施しています。個別相談は言語聴覚士等の専門職が児の発達の評価を行い、家庭での具体的な対応方法について相談員が提案をしています。また、療育が必要な児については医療機関や療育機関の紹介も行っています。

グループ指導では、未就園児と未就学児のクラスに分け、課題を通じて集団生活に必要な「みる・きく・待つ・伝える」といったスキルについて臨床心理士等の企画のもと親子で学習しています。



資料：健康づくり増進課

市民の取組

- 気になる症状や対応に困った場合は相談しましょう。
- 相談を得てお子さんの状態をよく理解し、適切な対応を行いましょう。

市の取組

- ◆乳幼児健診の間診や会場で、気になる症状のある児の早期発見と早期対応に務めます。
- ◆気になる症状のある児の保護者の気づきや不安を助け、相談体制の充実を図ります。

具体的取組② 児童虐待の早期発見・早期支援

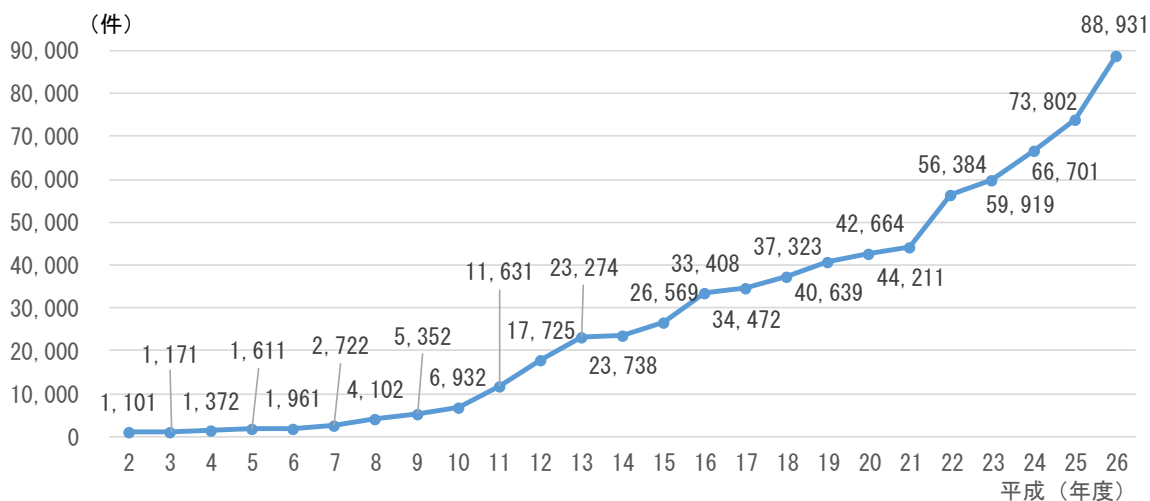
現状と課題

児童相談所における児童虐待相談対応件数は24年間で約80倍に増加しています。

かすみがうら市では、各種健診時の相談だけでなく、家庭訪問を通じて、子育てに対する不安の解消や孤立化から虐待を防止し、また学校や児童相談所、福祉事務所、民生委員、児童委員等と連携し、虐待が疑われる家庭への対応、支援を行い、子どもの安全確保に努めます。

また、妊婦健康診査の未受診や母子健康手帳の未発行、駆け込み出産などの例もあることから、早期発見や関係機関との連携を図る必要があります。

【児童相談所における児童虐待相談対応件数】



資料：厚生労働省「社会福祉行政報告」より作成

市民の取組

- 児童虐待について学びましょう。
- 地域で子どもに声掛けをしましょう。
- 虐待と思われる事実を知った時は、保健センターや子ども未来室などに連絡しましょう。
- 子育てに悩んでいる人は、一人で抱え込まずに相談しましょう。

市の取組

- ◆児童虐待防止について理解を促進します。
- ◆地域全体で児童虐待防止活動を促進します。
- ◆子育て支援事業の普及・促進を図り、虐待に至る前の段階での発生予防に努めます。
- ◆児童虐待防止推進月間中にオレンジリボンを活用した啓発活動を推進します。

具体的取組③ 各種健診の推進

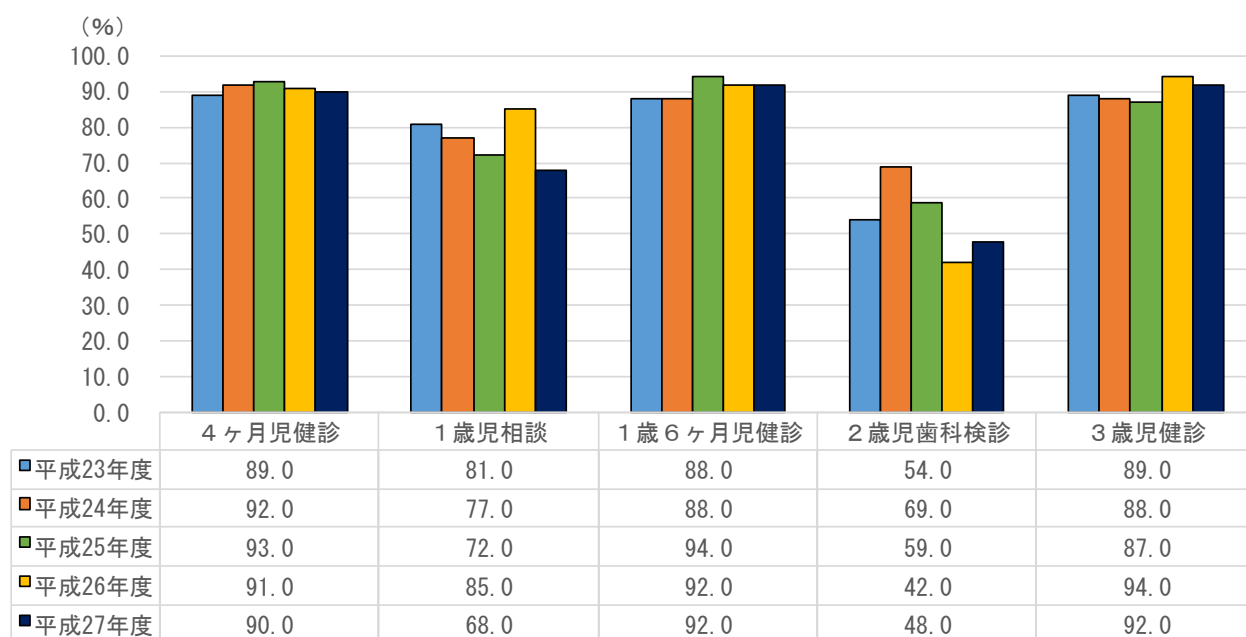
現状と課題

かすみがうら市の母子保健法に定める乳幼児健診の受診率は各健診ともに約 90%となっており、対象児のほぼ全員が受診を受けています。未受診者については、電話や家庭訪問で受診勧奨を行っています。

健診は、母子の健康状態だけでなく、食事、運動、歯、心、睡眠といった日常生活がバランスよく保たれているかの確認をするための機会でもあります。

健診を受診し、生活習慣病を予防するとともに、母子ともに健康な毎日が送れるよう支援していきます。

【乳幼児健診等受診率】



資料：健康づくり増進課

【乳幼児健康診査の内容】

4ヶ月児健診	身体計測・内科診察・ブックスタート(絵本の読み聞かせ)育児相談・歯科相談・離乳食試食
1歳6ヶ月児健診	身体計測・内科診察・歯科診察・歯科相談・育児相談・栄養相談・フッ素塗布(希望者)
2歳児歯科健診	身体計測・歯科診察・歯科相談・育児相談・栄養相談・フッ素塗布(希望者)
3歳児健診	身体計測・内科診察・歯科診察・歯科相談・尿検査・視聴覚検査・育児相談・栄養相談・フッ素塗布(希望者)

資料：かすみがうら市健康カレンダーより

市民の取組

- 妊娠中に健診を受け、健康管理をしましょう。
- 子どもの心と身体の発達の確認をしましょう。
- 予防接種を受けましょう。
- 各月齢や年齢に合わせて、規則正しい生活ができるようにしましょう。

市の取組

- ◆ 母と子どもの健康のための健診を継続して実施します。(4ヶ月児健診、1歳6ヶ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診)
- ◆ 乳幼児期からの、生活習慣に関する保健指導を継続して実施します。
- ◆ 1歳6ヶ月児健診及び3歳児健診で生活リズムを確認し、起床・就寝の規則正しい生活を送れるよう指導を行います。



【子どもの健診】

第5章 計画の推進と評価指標

（１）計画の推進

本計画は、かすみがうら市の健康づくりの効果を高めていくために、「市民参加」、「庁内の連携」、「関係機関・団体との連携」を重視しながら、計画を推進していきます。

■市民参加

市民一人ひとりが、日々の健康づくりを理解し、主体的に実践するとともに、市とお互いの役割を担い合う協働関係を築きながら、計画を推進していきます。

■庁内の連携

健康づくりは、保健福祉、学校教育、生涯学習等の関係部署が一体的に取り組む必要があります。庁内の関係部署に協力や連携を呼びかけ、主な取組を行う上での情報や目的を共有しながら、計画を推進していきます。

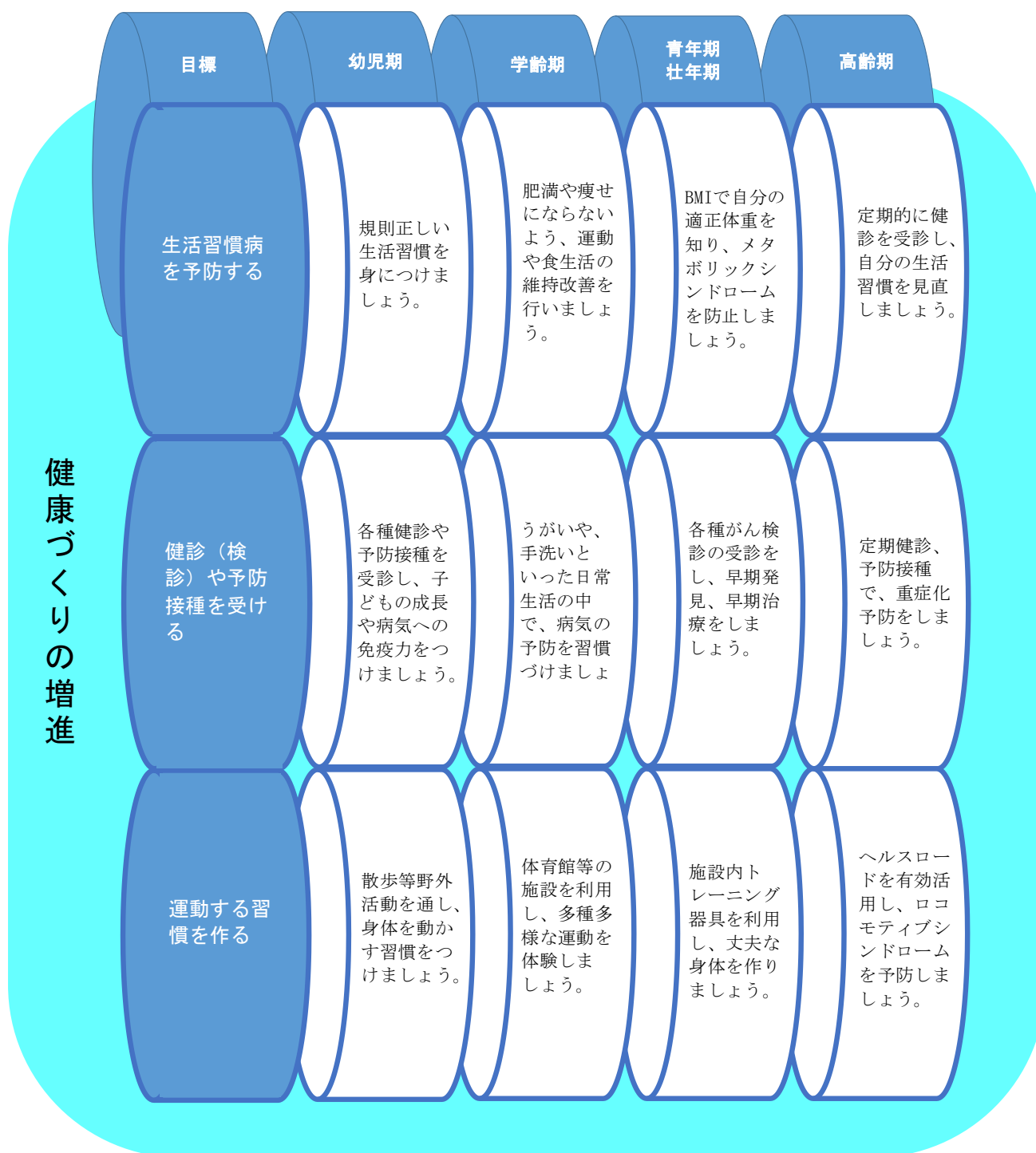
■関係機関・団体との連携

健康づくりは、食生活改善推進員、がん予防推進員、健康増進推進員、自治会など、多様な主体が一体となって取り組むことが大切です。様々な関係機関・団体などと情報交換や意見交換などを行いながら、計画を推進していきます。

（２）ライフステージに応じた取り組み

健康づくりは、生涯を通じて行うことが重要ですが、ライフステージによって健康に関する課題や取組は違ってきます。生涯を通じた健康づくりの為には、市民一人ひとりがおかれているライフステージの健康課題を理解し、取り組むことが求められます。

かすみがうら市では、「幼児期」「学齢期」「青年期・壮年期」「高齢期」の５つのライフステージに応じた目標と、取組を設定します。



食育の推進

目標	幼児期	学齢期	青年期 壮年期	高齢期
栄養バランスのとれた食事を摂る	離乳食で多様な食材を食べ、好き嫌いをなくしましょう。	朝食をしっかり摂り、身体に必要なエネルギー補給をしましょう。	食事バランスガイドを活用し、生活習慣病を予防しましょう。	たんぱく質やカルシウムを摂り、低栄養や骨粗鬆症を予防しましょう。
野菜をたくさん食べる	色々な野菜を毎日食べる習慣をつけましょう。	学校給食を中心に、1日300g摂取できるようにしましょう。	1日350gを摂取し、野菜不足を無くしましょう。	たんぱく質の多い野菜を摂り、循環器疾患を予防しましょう。
塩分をひかえる	離乳食の塩分を減らし、うす味の食習慣を身につけましょう。	スナック菓子や、インスタント食品の食べ過ぎに注意しましょう。	外食や中食を控え、減塩や自炊を行いましょう。	旨味を活かした食事等を取り、低栄養を予防しましょう。

歯と口腔の健康づくり推進

目標	幼児期	学齢期	青年期 壮年期	高齢期
むし歯にしない 歯周病にしない	甘味食品・甘味飲料の取りすぎに注意し、フッ素入り歯磨き剤を使っていきましょう。	定期的に歯科検診を受け、フッ素入り歯磨き剤を使っていきましょう。	定期的に歯科検診を受け、歯石除去等を行い健康な歯を維持しましょう。	かかりつけ歯科医で歯科検診を受け、かめる歯を維持しましょう。
口腔機能の維持向上をする	食事はよくかんで食べる習慣をつけましょう。	規則正しい食習慣を心がけ、よくかんで顎の発育を促しましょう。	よくかんで食べ過ぎを防ぎ生活習慣病を予防しましょう。	ゆっくりよくかんでかむ力の低下や誤嚥を防ぎましょう。
6424を目指す	保護者は仕上げみがきをしてあげましょう。	食後に自ら歯みがきする習慣をつけましょう。	糸ようじや歯間ブラシを使って効果的な歯口清掃をしましょう。	ていねいに歯みがきをして口のなか全体をきれいにしましょう。

心の健康づくり推進

目標	幼児期	学齢期	青年期 壮年期	高齢期
いのちについて学ぶ	いのちの大切さについて学びましょう。	いのちの重みや、自殺について学びましょう。	メンタルヘルスチェックを受けて、自分の状態を確認しましょう。	ゲートキーパーや相談先を確保し、相談相手の確保をしましょう。
ひとりにしない・ならない	家族との時間を多くし、孤独感を無くしましょう。	共感できる友人を作り、何でも話せる環境を作りましょう。	相談窓口等を確認し、一人で抱え込まないようにしましょう。	地域活動に参加し、生きがいを感じましょう。
ストレスを溜めない	親子でコミュニケーションをとり、仲を深めましょう。	スポーツなどでストレス発散できるものを見つけましょう。	趣味等夢中になって、楽しいと思う時間を作りましょう。	家や地域で手伝いを行い、やり遂げた達成感を感じましょう。

健康な睡眠の推進

目標	幼児期	学齢期	青年期 壮年期	高齢期
睡眠のリズムを作る	決まった時間に寝起きできる習慣をつけましょう。	夜更かしを控え、十分な睡眠時間を確保しましょう。	適度な運動による疲労感を活用し、質の良い睡眠をとりましょう。	体に負担がかからないよう自分に合った睡眠をとりましょう。
睡眠をとる	6～8時間の必要な睡眠時間を確保しましょう。	日中に眠気が起きないように、決まった時間に寝ましょう。	仮眠をとるなどし、睡眠を確保しましょう。	睡眠の質の低下になる寝酒を控えましょう。
睡眠障害を予防する	健康的な生活習慣を維持し、予防しましょう。	睡眠障害について学び、自分の生活を見直しましょう。	家族の協力を得て、早期発見、専門医の指導で早期治療をしましょう。	専門医の指導のもと、機能維持をしましょう。

(3) 評価指標

健康づくりの基本目標と示している 6 分野の取組を進めた結果についての評価を行います。

評価は、施策ごとに掲げた目標が達成できたかどうかについての確認を行います。

可能であれば、単年度でも評価を行い、必要があれば、取組や目標値の修正も行います。

また、中間時点の平成 33 年度には、全ての取組の確認を行い、残った課題の見直しを行うこととします。

N0	区分	ライフ ステージ	目 標		現状値 27年度	目標値 36年度	出 典
1	健康増進	幼児	自分は健康だと思う人割合増加	幼児	79.9%	85.0%	健康づくりアンケート
2		小学校 2 年		小学校 2 年	72.6%	80.0%	健康づくりアンケート
3		小学校 5 年		小学校 5 年	60.0%	70.0%	健康づくりアンケート
4		中学生		中学生	41.3%	50.0%	健康づくりアンケート
5		高校生		高校生	26.7%	40.0%	健康づくりアンケート
6		一般		一般	19.6%	30.0%	健康づくりアンケート
7		中学生	毎日の生活が充実している人の割合増加	中学生	74.3%	80.0%	健康づくりアンケート
8		高校生		高校生	62.9%	70.0%	健康づくりアンケート
9		一般		一般	64.0%	70.0%	健康づくりアンケート
10		全体	健康余命の延伸(65歳基準)	男性	17.09歳	延伸	健康ブラザ健康寿命に関する出典
11				女性	20.78歳	延伸	健康ブラザ健康寿命に関する出典
12		全体	B M I （25）以上の割合の減少	男性	31.2%	26.0%	国保特定健診データベース
13				女性	26.9%	23.0%	国保特定健診データベース
14		全体	収縮期血圧の130mmHg（正常血圧）以上の割合の減少	男性	48.5%	41.0%	国保特定健診データベース
15				女性	39.6%	34.0%	国保特定健診データベース
16		全体	脂質異常症（LDL120mg/dl以上）の減少	男性	49.0%	42.0%	国保特定健診データベース
17				女性	59.6%	51.0%	国保特定健診データベース
18		全体	メタボリックシンドローム該当者の減少	男性	28.4%	24.0%	国保特定健診データベース
19				女性	11.8%	10.0%	国保特定健診データベース
20		全体	メタボリックシンドローム予備群の減少	男性	15.4%	13.0%	国保特定健診データベース
21				女性	6.9%	5.0%	国保特定健診データベース
22		全体	中性脂肪（150mg/dl以上）の減少	男性	30.2%	25.0%	国保特定健診データベース
23				女性	20.5%	17.0%	国保特定健診データベース
24		全体	血糖コントロール不良者（HbA1c(JDS値)5.6%以上の者の割合減少	男性	66.9%	56.0%	国保特定健診データベース
25				女性	71.9%	61.0%	国保特定健診データベース
26		幼児	1日30分位の運動やスポーツを週2～3回 行っている人の割合増加	幼児	91.7%	93.0%	健康づくりアンケート
27		小学校 2 年		小学校 2 年	86.7%	90.0%	健康づくりアンケート
28		小学校 5 年		小学校 5 年	86.3%	90.0%	健康づくりアンケート
29		中学生		中学生	79.4%	85.0%	健康づくりアンケート
30		高校生		高校生	66.8%	75.0%	健康づくりアンケート
31		一般		一般	20.1%	25.0%	健康づくりアンケート
32		一般	煙草を毎日吸う人の割合減少	一般	18.7%	15.0%	健康づくりアンケート
33		一般	お酒を毎日飲む人の割合減少	一般	14.2%	12.0%	健康づくりアンケート
34		一般	かかりつけ医を持っている人の割合増加	一般	77.5%	90.0%	健康づくりアンケート

N0	区分	ライフ ステージ	目標		現状値	目標値	出典
35	健 増 康 進	一般	ロコモティブシンドロームを認知している 人の割合増加	一般	16.9%	70.0%	健康づくりアンケート
36		一般	C O P D の認知度割合増加	一般	24.9%	70.0%	健康づくりアンケート
37		一般	健診の日程がわからなかった人の割合減少	一般	22.9%	5.0%	健康づくりアンケート
38	食 <						

N0	区分	ライフ ステージ	目標		現状値	目標値	出典
68	歯科 口腔	一般	かかりつけ歯科医院のある人の割合増加	一般	77.5%	85.0%	健康づくりアンケート
69		一般	デンタルフロス、糸ようじなど歯ブラシ以外の道具を使う人の割合増加	一般	23.7%	30.0%	健康づくりアンケート
70		高校生	市の歯周疾患健診や歯科健診の受診者の割合	高校生	9.4%	30.0%	健康づくりアンケート
71		一般		一般	8.8%	30.0%	健康づくりアンケート
72		一般	歯の6424運動の認知割合増加	一般	19.9%	70.0%	健康づくりアンケート
73		一般	歯の8020運動の認知割合増加	一般	49.5%	70.0%	健康づくりアンケート
74	心の 健康	小学校 2 年	ストレスを感じることの減少	小学校 2 年	4.5%	減少	健康づくりアンケート
75		小学校 5 年		小学校 5 年	13.4%	減少	健康づくりアンケート
76		中学生	家族友人に心配事や悩み事を聞いてくれる人の割合増加	中学生	58.0%	70.0%	健康づくりアンケート
77		高校生		高校生	62.9%	75.0%	健康づくりアンケート
78		一般	普段の生活で寂しさをよく感じる人の割合減少	一般	4.0%	減少	健康づくりアンケート
79		一般	職場、家庭でストレスを感じる人がいる人の割合減少	一般	32.5%	30.0%	健康づくりアンケート
80		一般	悩みを抱えた時の相談窓口認知割合の増加	一般	42.4%	50.0%	健康づくりアンケート
81	睡眠	一般	睡眠時間に満足していない人の割合減少	一般	41.0%	35.0%	健康づくりアンケート
82		幼児	日中感じる眠気の減少	幼児	1.4%	減少	健康づくりアンケート
83		小学校 2 年		小学校 2 年	2.4%	減少	健康づくりアンケート
84		小学校 5 年		小学校 5 年	2.5%	減少	健康づくりアンケート
85		中学生		中学生	19.7%	15.0%	健康づくりアンケート
86		高校生		高校生	29.3%	20.0%	健康づくりアンケート
87		一般		一般	8.1%	5.0%	健康づくりアンケート
88	母子	幼児	全出生数中の低出生体重児の割合減少	幼児	9.8%	減少	茨城県「母子保健統計」
89		幼児	4 ヶ月児健診の受診率向上		90.0%	95.0%	健康づくり増進課
90		幼児	1 歳 6 ヶ月児健診の受診率向上		92.0%	95.0%	健康づくり増進課
91		幼児	2 歳児歯科健診の受診率向上		65.9%	70.0%	健康づくり増進課
92		幼児	3 歳児健診の受診率向上		91.8%	95.0%	健康づくり増進課
93	健 診	一般	国民健康保険特定健康診査受診率の向上	一般	38.6%	60.0%	国保特定健診データベース
94			国民健康保険特定保健指導実施率の向上		9.3%	60.0%	国保特定健診データベース
95			後期高齢者健康診査受診率の向上		20.1%	60.0%	後期高齢者健診データベース
96			胃がん検診受診率の増加		19.0%	50.0%	健康づくり増進課
97			大腸がん検診受診率の増加		23.4%	50.0%	健康づくり増進課
98			肺がん検診受診率の増加		11.0%	50.0%	健康づくり増進課
99			乳がん検診受診率の増加		39.5%	50.0%	健康づくり増進課
100			子宮頸がん検診受診率の増加		44.6%	50.0%	健康づくり増進課

(4) 市内の医療機関及び歯科医（身近なかかりつけ医師）

市内医療機関	所在地	電話番号
伊 東 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市下稲吉 2633-172	0299-59-1187
太 田 医 院	かすみがうら市下稲吉1598-1	0299-59-2026
川 島 医 院	かすみがうら市深谷3656-1	029-897-1237
川 俣 医 院	かすみがうら市中志筑1328	0299-22-3075
菊 池 整 形 外 科 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市新治1827-34	0299-59-1181
酒 井 医 院	かすみがうら市穴倉4468-1	029-897-1006
桜 井 皮 膚 科 医 院	かすみがうら市下稲吉2625-107	029-832-2745
白 井 こ ど も ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市稲吉2-14-11	029-831-3803
高 木 医 院	かすみがうら市稲吉東1-15-1	029-832-2020
久 松 皮 膚 科 医 院	かすみがうら市上稲吉向原1756-2	029-830-1300
三 輪 眼 科	かすみがうら市稲吉5-19-10	029-833-0030
矢 原 診 療 所	かすみがうら市穴倉6167-1	029-831-8576
大 和 医 院	かすみがうら市稲吉5-20-12	029-831-7937
吉 田 茂 耳 鼻 咽 喉 科	かすみがうら市下稲吉3808-1	029-834-8200

市内歯科医療機関	所在地	電話番号
あ い ざ わ 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉1966-2	0299-59-2717
あ し か 歯 科 ク リ ニ ッ ク	かすみがうら市稲吉4-2-2	029-830-1515
医療法人はなわ会荒川歯科医院	かすみがうら市下稲吉2633-88	029-833-2222
稲 吉 歯 科	かすみがうら市下稲吉2632-3藤川テナントC号	0299-59-5151
今 松 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉4-10-18	029-833-0200
色 川 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉5-3-11	029-831-2672
宇 野 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉1665-1	0299-59-7710
医療法人社団福富会 奥山歯科	かすみがうら市下稲吉2648-27	0299-59-5125
島 崎 歯 科 医 院	かすみがうら市 下稲吉 1483-8	0299-59-4134
高 野 歯 科 医 院	かすみがうら市 市川 419	0299-23-8148
中 佐 谷 歯 科	かすみがうら市中佐谷839-1	0299-37-7890
に と う 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷2813-4	029-898-3718
ひ か り 歯 科 医 院	かすみがうら市下稲吉4002-4	029-833-1060
深 谷 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷1398-1	029-898-3738
美 並 歯 科 医 院	かすみがうら市深谷75-30	029-898-2211
み や ざ き 歯 科 医 院	かすみがうら市大和田西明内 572-3	029-898-3636
吉 田 歯 科 医 院	かすみがうら市稲吉2-9-11	029-831-0503

※アイウエオ順

(5) かすみがうら市健康増進計画策定委員

	氏 名	所 属	備 考
1	大 藏 倫 博	筑 波 大 学 准 教 授	副 委 員 長
2	佐 藤 純	茨 城 県 立 医 療 大 学 教 授	
3	川 島 房 宣	土 浦 市 医 師 会 代 表	
4	太 田 仁	石 岡 市 医 師 会 代 表	
5	色 川 卓 男	歯 科 医 師 会 代 表	
6	嶋 田 芳 則	体 育 協 会 代 表	委 員 長
7	大 和 道 男	総 合 型 ス ポ ー ツ ク ラ ブ 代 表	
8	椎 名 浩 一	シルバーリハビリ体操指導士会代表	
9	菅 田 タ キ 美	食生活改善推進員連絡協議会代表	
10	笹 島 真 弓	健 康 増 進 推 進 員 代 表	
11	岡 崎 勉	議 会 文 教 厚 生 委 員 会 委 員 長	
12	武 藤 美 砂 子	土 浦 保 健 所 健 康 増 進 課 長	
13	木 村 義 雄	市 役 所 市 長 公 室 長	
14	金 田 克 彦	市 役 所 保 健 福 祉 部 長	

用語集

悪性新生物

身体をつくっている細胞の遺伝子に傷がついてできた異常な細胞（がん細胞）が無秩序に増殖することにより起きる病気。

育児不安

親が自分の子どもを育てるにあたって感じる、過度の不安や困惑ないし自信のなさからくる漠然とした精神的状態の総称。

一次予防

病気にならないように、普段から健康増進に努めること。病気の原因となるものを予防、改善すること。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスによって発症し、38～40℃の高熱を伴う疾患。

うつ病

気持ちが沈み込み、意欲がなくなり、集中力や判断力が低下するなど日常生活や社会行動に支障をきたす状態。

うまみ

かつお節・昆布・シイタケなどでとった、だしの味。

う蝕

歯の組織が細菌によって破壊され、穴ができていくこと。むし歯になること。

嚥下障害

病気や加齢により、食べ物が飲み込みにくくなったり、食事のときにむせたりする状態。

黄体ホルモン

主として黄体や胎盤から分泌される雌性ホルモン。子宮内膜を変化させて受精卵の着床を円滑にする。また、妊娠中の排卵の抑制、子宮肥大・子宮収縮の抑制など妊娠の維持に深くかかわる。

オレンジリボン

児童虐待防止運動のシンボル。

介護予防

寝たきりになるなどの介護が必要な状態になったり、また介護が必要であってもそれ以上悪化させないようにしたりすること。

かかりつけ医師（歯科医）

自身や家族の過去の病歴や体質などを知っていて、気軽に相談に応じてくれるとともに、必要なときには他の専門機関等を紹介してくれる、身近な医師。

感染症

病原体が体内に侵入すること。特に、そのために種々の病態が起こること。

虚血性心疾患

狭心症や心筋梗塞など冠動脈（心臓周囲の血管）に異常が起こることでおこる疾患の総称。

狭心症

心臓を取り巻く冠動脈の内腔が狭くなって血流が滞り、心筋（心臓の筋肉）が一時的に虚血（血液不足）になる病気。

欠食

食事を摂らないこと、食事を抜くこと。

ゲートキーパー

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる専門的な指導を受けた人。

健康寿命

日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間。

高血圧

血圧は、心臓から押し出された血液が血管の壁にあたる圧力。日本高血圧学会のガイドラインでは、140/90 mmHg 以上（家庭で測った血圧では 135/85 mmHg 以上）を高血圧と定めている。

骨粗しょう症

骨にはカルシウムが蓄えられているが、カルシウムの量が少なくなり、骨密度が低下してスカスカの状態になり骨が弱ること。

脂質異常症

血液中の中性脂肪やコレステロールなどの脂質の濃度が基準の範囲にない状態。

歯周疾患

デンタルプラーク（歯垢）という細菌の塊が出す毒素などにより、歯肉や歯槽骨が徐々に侵されていくこと。

重症化予防

病気がおもくなることや症状がひどくなる前に、処置をして予防すること。

受動喫煙

自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸わされること。

循環器疾患

心臓病と脳卒中の総称。

小児用肺炎球菌

インフルエンザとともに、乳幼児の重症感染症の原因となる細菌。

食育

食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションやマナーなどの食に関する基本所作の実践に加えて、自然の恩恵などに対する感謝の気持ちや優れた食文化の承継、地産地消など広範な内容が含まれる。

食事バランスガイド

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安の食事の目安。

食品表示

食品に関するさまざまな情報を消費者に知らせるための表示。

心筋梗塞

冠動脈に血栓が詰まり、血流が完全に止まって心筋が虚血状態になることで起こる。

心疾患

心臓及びその周りにある冠動脈や心膜に起こる病気の総称。心臓病。

人工透析

腎不全や尿毒症で老廃物を除去できなくなった場合などに、人工的に血液を浄化する治療法。

身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと。運動とはスポーツ、体操やフィットネスなどの意図的に体を動かすこと。

身体障害者手帳

身体障害者が各種制度を利用する際に提示する手帳で、身体障害者が健常者と同等の生活を送るために最低限必要な援助を受けるための証明書。

睡眠障害

睡眠と覚醒に障害が起こる病気。不眠症、過眠症、睡眠覚醒リズム障害、睡眠時随伴症の4タイプに分けられる。

生活習慣病

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気のこと。

水痘

水痘带状疱疹ウイルスの感染によって起こる、子どもの感染症。

スポーツ少年団

地域社会においてスポーツ活動を中心に組織的な活動をしている少年のスポーツ・クラブで、日本スポーツ少年団に登録し、その認定を受けている。

咀嚼

口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わうこと。

糖尿病

糖尿病はインスリンというホルモンの不足や作用低下により、高血糖が慢性的に続く病気。

糖尿病性神経障害

糖尿病の合併症の1つで、末梢神経が侵され、手足のしびれ、感覚の麻痺などの症状が出る。

糖尿病性腎症

糖尿病の三大合併症の一つ。高血糖の状態が長く続くことにより、腎臓の糸球体の毛細血管が損傷し、腎機能が低下した状態。

糖尿病性網膜症

糖尿病の合併症の1つで、視力低下・失明などにつながる障害。

地産地消

地元で生産されたものを地元で消費すること。

中途覚醒

寝つきが良くすぐに眠りにつくことが出来るものの、朝までに何度も目が覚めてしまうといった症状。

低栄養

エネルギーまたはたんぱく質が不足した状態。

低出生体重児

生まれた時の体重が 2,500g 未満の新生児のこと。

動脈硬化

加齢による老化や様々な危険因子（喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・運動不足など）によって厚く硬くなった状態。

特定健康診査

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した、生活習慣病予防のための健診。

特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善 による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すためサポートをするもの。

内科・精神科的睡眠障害

睡眠がなんらかの原因で妨げられる状態、主として不眠症をさすが、うつ病や統合失調症などによる睡眠量の減少や、脳幹の機能失調または障害による睡眠過剰もある。

中食

スーパーの総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

認知症

アルツハイマー病や中枢神経系の疾患などの後天的な原因により、様々な精神機能が慢性的に減退・消失し、日常生活・社会生活を営めない状態。

認知症サポーター

地域の認知症の人をサポートするための資格。

日本脳炎

日本脳炎ウイルスの感染によって起こる脳炎。

脳血管疾患

脳梗塞や脳出血など脳の動脈に異常が起こることでおこる疾患の総称。

脳梗塞

脳の血管が詰まり、そこから先の血行が阻害されるために脳の機能が障害された状態。

8020 運動

「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。

麻疹風疹混合

麻疹と風疹のワクチンを同時に接種できるワクチン。

肥満

脂肪が多く部位や臓器に蓄積される状態。

ヒブ

髄膜炎・肺炎・喉頭蓋炎・関節炎・敗血症などさまざまな感染症を引き起こす細菌。

ヒューマンエラー

人為的過誤や失敗（ミス）。

フッ化物洗口

フッ化物水溶液を用いてうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。

フッ素入り歯磨き剤

フッ素が、歯の表面を酸に溶けにくい性質に改良し、乳歯や生えたてのやわらかい歯等に、歯質強化の役目を果たす。

不育症

妊娠しても、流産や早産を繰り返し、生児を得られない病態の総称。

不妊症

正常な性生活を継続しながら、妊娠しない状態。

平均寿命（余命）

年齢ごとに平均であと何年生きられるかを示したものを平均余命といい、0 歳児からどれくらいまで生きたかの平均余命を平均寿命という。

保健指導

病気ではないかとの懸念や不安を軽減し、早い時機に相談行動や受診行動を起こせるよう働きかけること。

母子健康手帳

「母子保健法」という法律に基づき、交付されるもの。市区町村役場に妊娠届けを出して入手。妊娠初期から子どもが小学校に入学するまでの間の母子の一貫した健康記録。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態。

メンタルヘルス

心の健康、精神衛生のこと。

要介護認定

介護保険制度で、寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態（要介護状態）にあるかどうか、またその程度を判定すること。

四種混合

ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオの 4 つの病原菌に対する混合ワクチン。

ライフステージ

人の一生を、年齢に伴う変化や、節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分した、生活環境の段階のこと。

療育

障害をもつ子どもが社会的に自立することを目的とした教育。

6424 運動

「64 歳で 24 本以上の歯を残しましょう」という茨城県の独自の運動。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態のこと。

ロタウイルス

胃腸炎の原因となるウイルス。

味覚障害

味がしない、味を違って感じる、味に過敏になる、舌の片側だけしか味を感じないなどの異常。

B C G

結核を予防するための生菌ワクチン。

B M I

Body Mass Index （ボディ・マス・インデックス）の頭文字で、肥満や痩せを図る国際的な指標。

C O P D（慢性閉塞性肺疾患）

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障害が生じる病気。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、“肺の生活習慣病”ともいわれている。

健康かすみがうら 21
平成 29 年 3 月

発行 茨城県かすみがうら市
編集 かすみがうら市保健福祉部健康づくり増進課