

# 健康かすみがうら21

【概要版】



平成 29 年3月

## 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。

## 基本目標

健康で思いやりをもって暮らせるまちづくり

基本目標1 健康づくりの増進【健康増進計画】

基本目標2 食育の推進【食育推進計画】

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】

基本目標4 心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】

基本目標5 健康な睡眠の推進【睡眠推進計画】

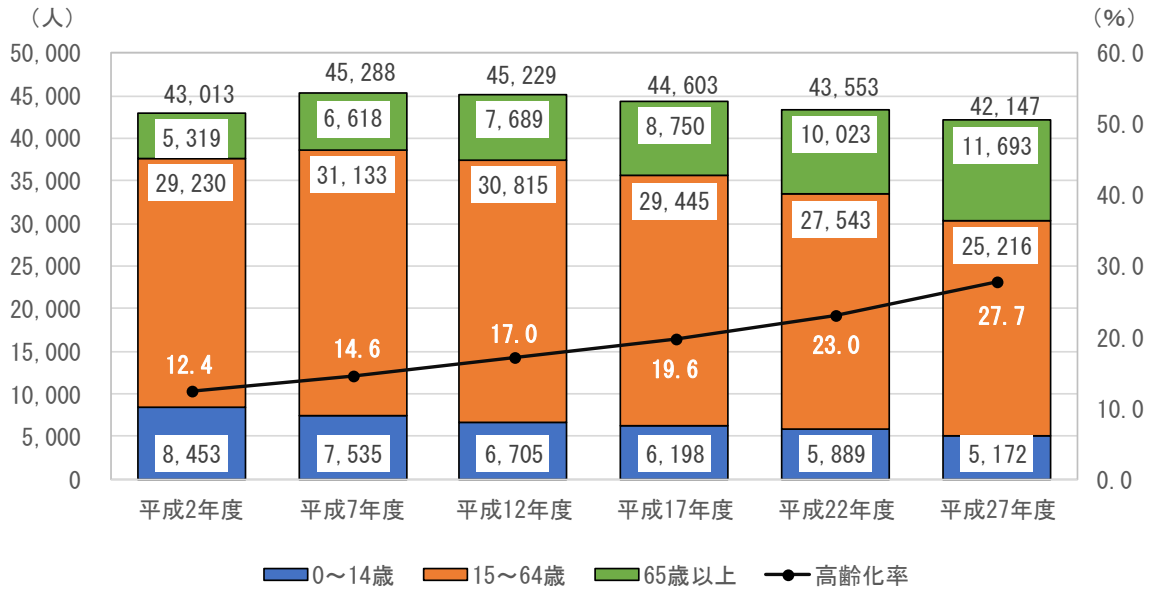
基本目標6 健康な母子の推進【母子保健計画】

## 計画期間

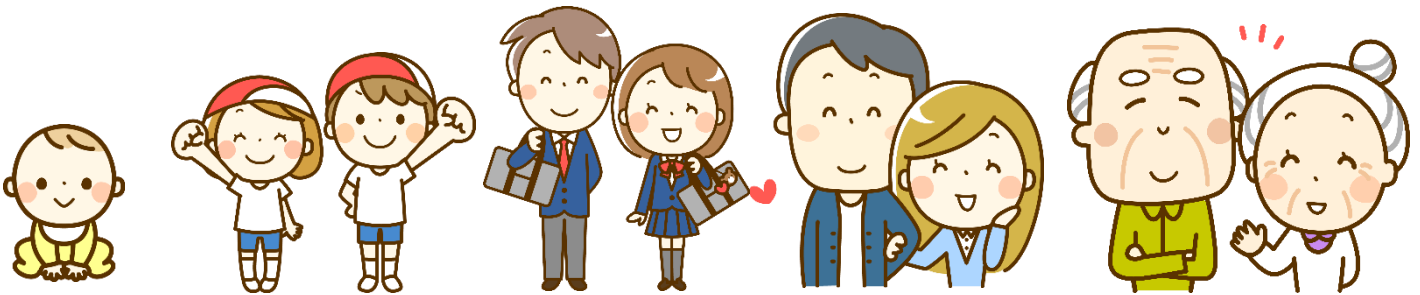
本計画の計画期間は、平成29年度～平成38年度の10年間とします。



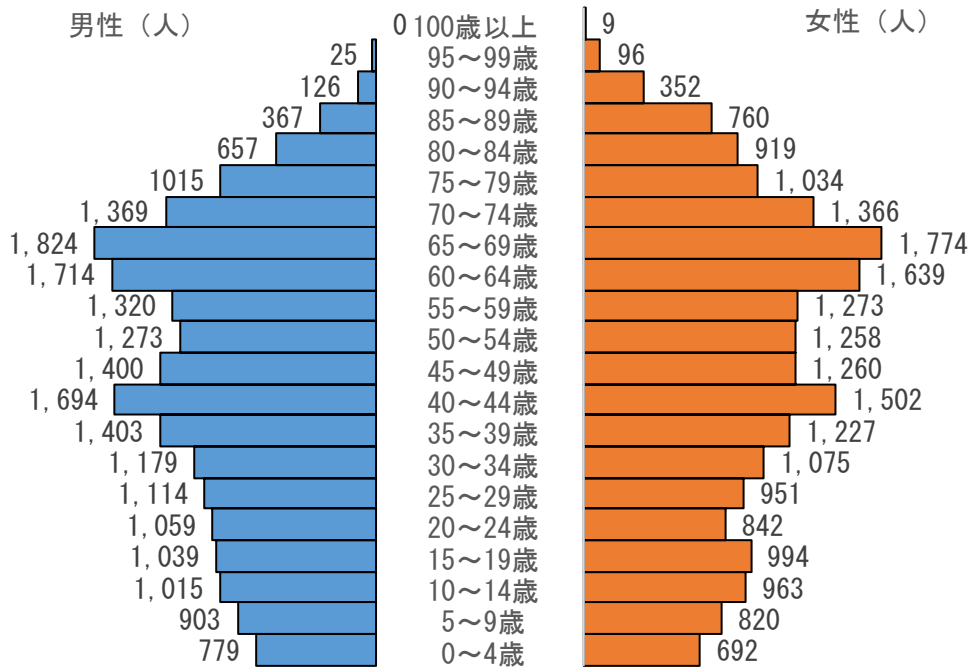
【人口の推移】



資料：国勢調査（平成27年）

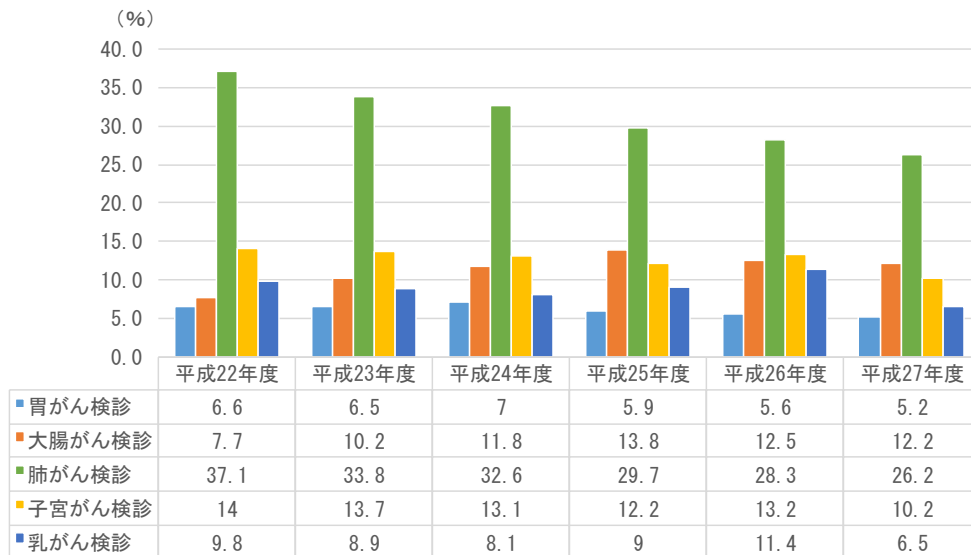


【人口ピラミッド】



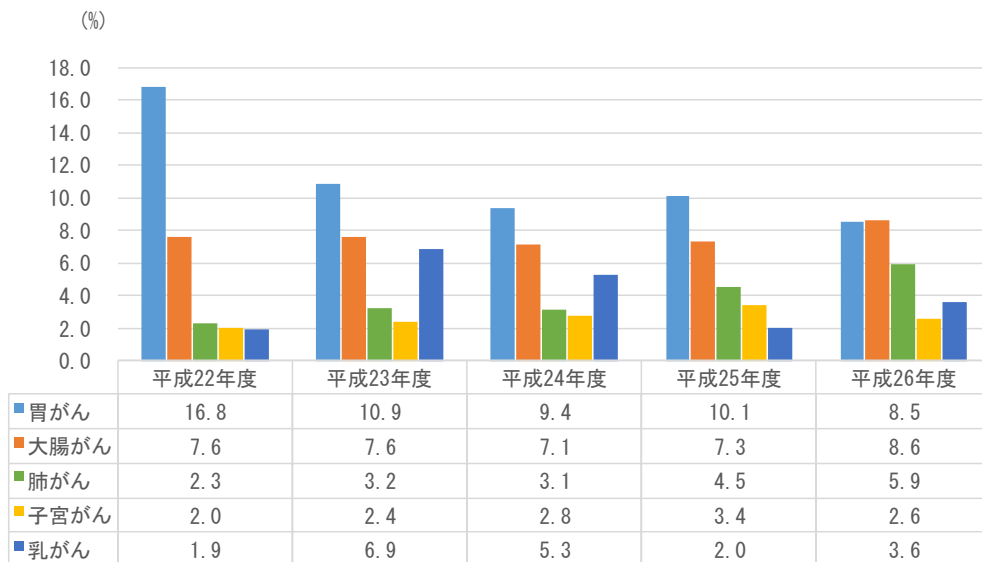
資料：国勢調査（平成27年度）※合計の人口は「年齢不詳」を含まない

### 【がん検診受診者率】



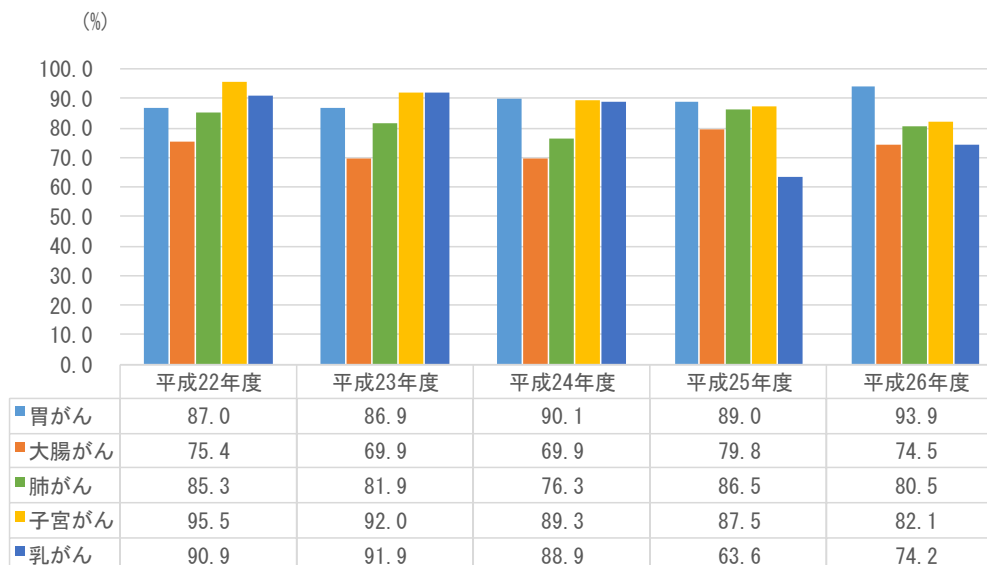
資料：健康づくり増進課

### 【がん検診後の要精密対象者率】



資料：健康づくり増進課

### 【要精密該当者の医療機関受診率】



資料：健康づくり増進課

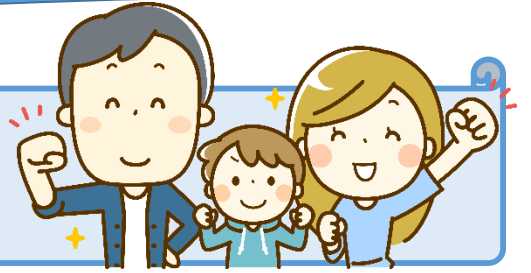
## 3

## 基本目標1 健康づくりの増進【健康増進計画】

「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

- 健康寿命の延伸
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
- 身体活動の推進と運動習慣の定着



## 市民の取組（例）

- 定期的な健診の受診で疾患の早期発見、早期治療をしましょう。
- 体を動かす習慣をつけましょう。

## 市の取組（例）

- 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。
- 生活習慣病の予防を推進します。

## 4

## 基本目標2 食育の推進【食育推進計画】

「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

- 食を通じた健康づくりの推進
- ライフステージに応じた食育の推進
- 安全で安心な食生活の推進
- 食文化の継承



## 市民の取組（例）

- 規則正しい食習慣を作りましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。

## 市の取組（例）

- 子どもの健診等を通して、食事や栄養に関する相談や指導を行います。
- 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。

## 5

## 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

- 健全な歯と口腔機能の維持・向上
- ライフステージに応じた歯科疾患予防の推進



## 市民の取組（例）

- フッ素入り歯磨き剤を使って歯磨きをしましょう。
- 歯科検診を受診しましょう。

## 市の取組（例）

- 「8020・6424運動」を推進します。
- 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。

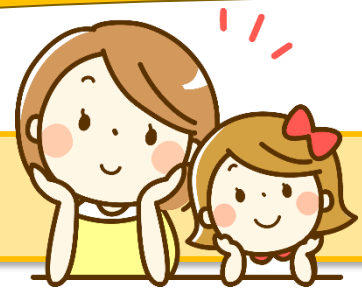
## 6

## 基本目標4 心の健康づくり推進【自殺予防推進計画】

「自殺予防推進計画」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

- 気づきと見守りの推進
- 相談支援体制の充実



## 市民の取組（例）

- 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。

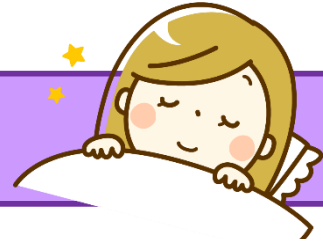
## 市の取組（例）

- 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。
- 心の健康づくりを推進しゲートキーパーを養成します。

「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

- 良い睡眠の普及
- 睡眠障害の早期発見・対応



## 市民の取組（例）

- 自分に合った睡眠方法をとりましょう。
- 生活のリズムを見直し、睡眠不足を無くしましょう。

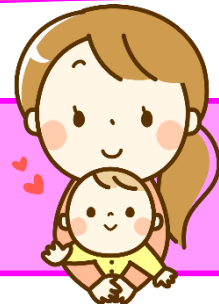
## 市の取組（例）

- 生活リズムの改善について周知します。
- 睡眠について不安とを感じる方の医療機関の受診勧奨を促進します。

「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

- 妊娠・出産に対する支援
- 子育てに対する支援
- 健やかに成長するための支援



## 市の取組（例）

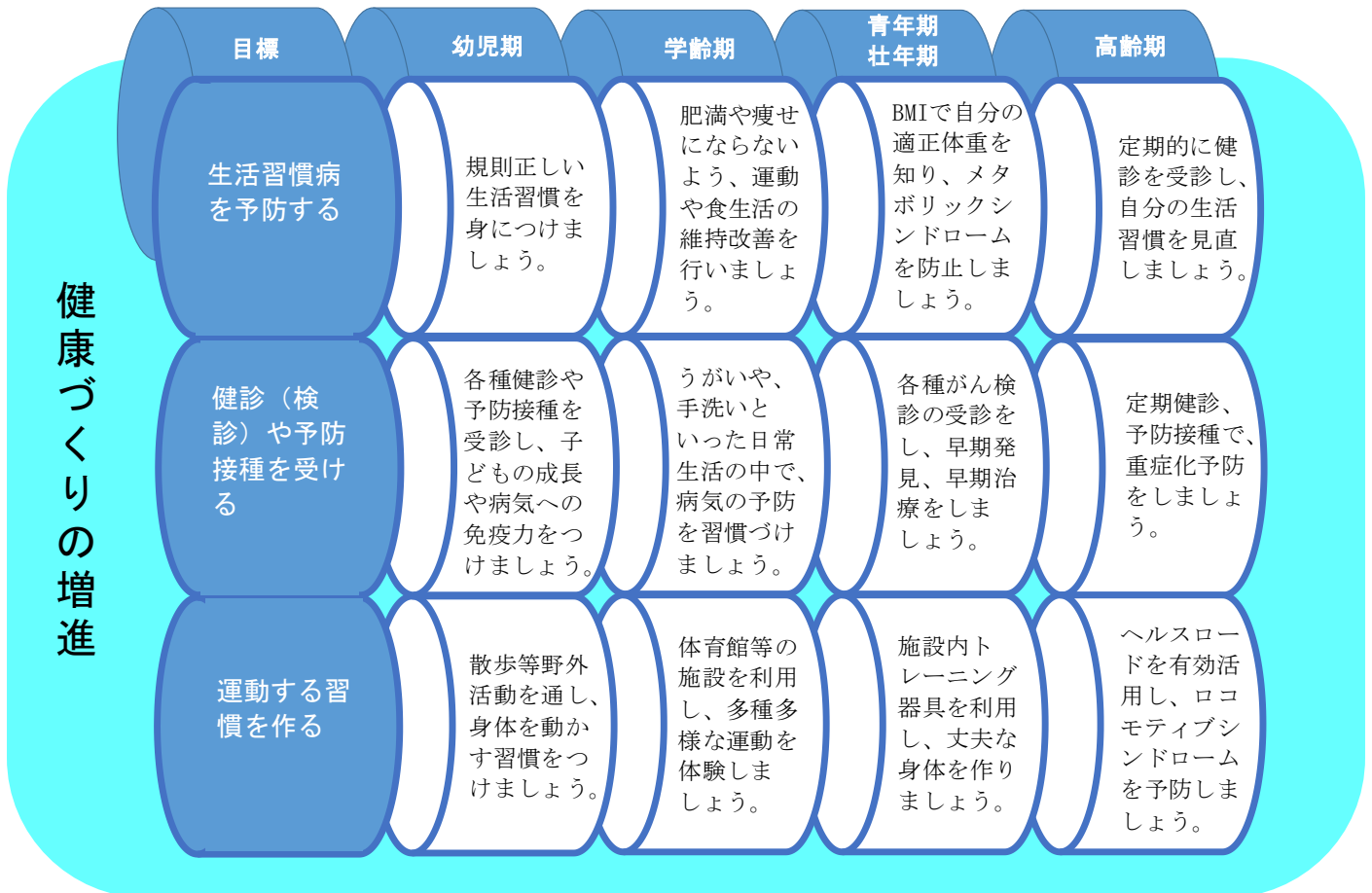
- 妊娠がわかったら妊娠届けを出しましょう。
- 妊婦健康診査受診票を受取り、医療機関での健診を受けましょう。

## 市の取組（例）

- 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。
- 母と子どもの健康のための健診を推進します（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）。

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、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。

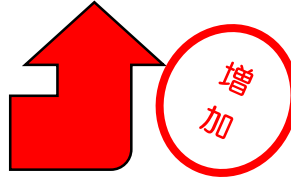
心の健康づくり推進

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取り、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

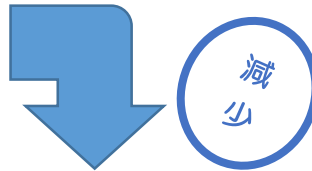
目標	幼児期	学齢期	青年期 壮年期	高齢期
睡眠のリズムを作る	決まった時間に寝起きできる習慣をつけましょう。	夜更かしを控え、十分な睡眠時間を確保しましょう。	適度な運動による疲労感を活用し、質の良い睡眠をとりましょう。	体に負担がかからないよう自分に合った睡眠をとりましょう。
睡眠をとる	6～8時間の必要な睡眠時間を確保しましょう。	日中に眠気が起きないように、決まった時間に寝ましょう。	仮眠をとるなどし、睡眠を確保しましょう。	睡眠の質の低下になる寝酒を控えましょう。
睡眠障害を予防する	健康的な生活習慣を維持し、予防しましょう。	睡眠障害について学び、自分の生活を見直しましょう。	家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

自分は健康と思っている人の割合は？



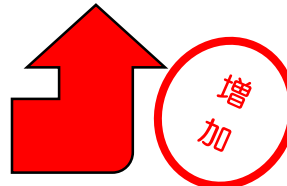
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	19.6%	30.0%

メタボリックシンドローム該当者の割合は？



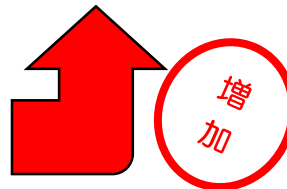
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
男性	28.4%	24.0%
女性	11.8%	10.0%

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は？



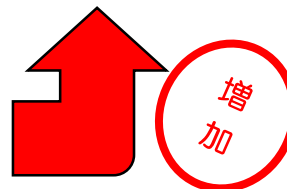
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	20.1%	25.0%

朝食をほぼ毎日食べる割合は？



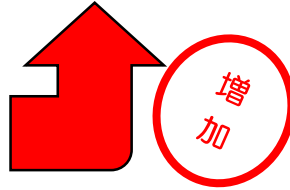
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	81.2%	90.0%

野菜を1日2回以上食べる割合は？



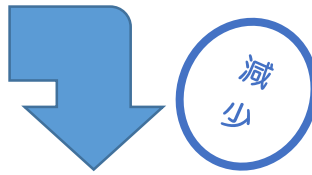
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	24.1%	35.0%

虫歯のない子供の割合は？



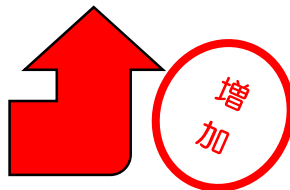
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
幼児	62.5%	70.0%

ストレスを感じることは？



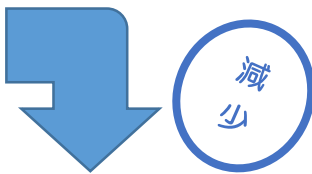
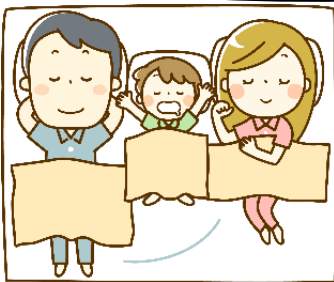
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
小学校 2年	4.5%	減少
小学校 5年	13.4%	減少

家族友人に心配事や悩み事を聞いてくれる人の割合は？



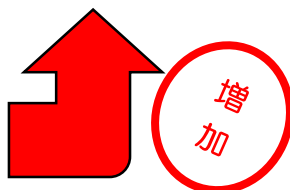
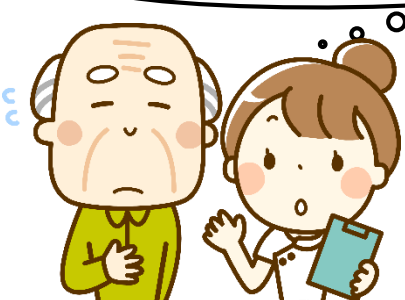
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
中学生	58.0%	70.0%
高校生	62.9%	75.0%

睡眠時間に満足していない人の割合は？



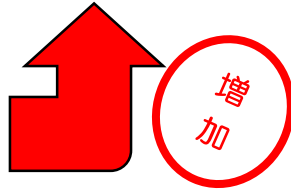
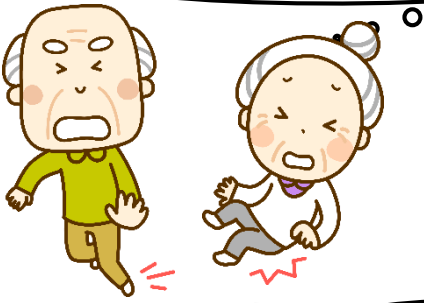
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	41.0%	35.0%

各種がん検診の受診率は？



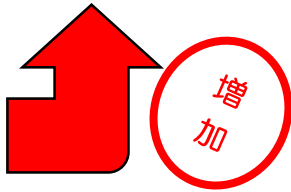
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	27.5% (平均)	50.0%

ロコモティブシンドロームを知っている人は？



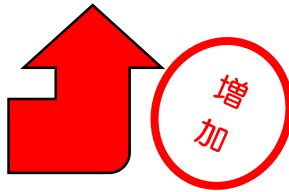
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	16.9%	70.0%

COPDを知っている人は？



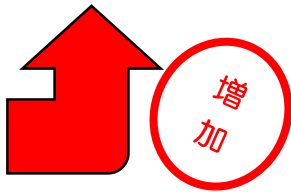
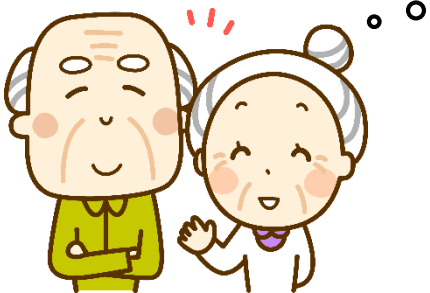
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	24.9%	70.0%

食事と生活習慣病予防との関係を知っている人は？



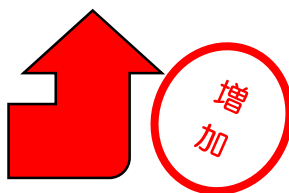
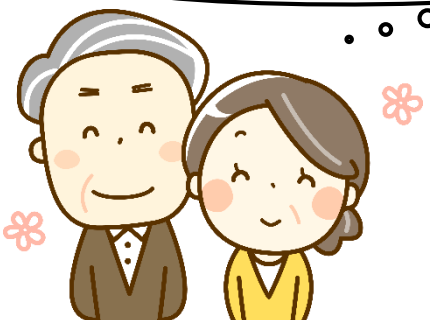
ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	92.6%	増加

歯の8020運動（ハチゼロニイゼロ）を知っている人は？



ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	49.5%	70.0%

歯の6424運動（ロクヨンニイヨン）を知っている人は？



ライフステージ	平成27年度 現状値	平成37年度 目標値
一般	19.9%	70.0%

## かすみがうら市 「健康まちづくり宣言」



水と緑があふれる、自然豊かなこのふるさとで、市民一人ひとりが「すこやか」に「いきいき」と、いつまでも暮らすことが出来ることを願い、かすみがうら市はここに「健康まちづくり宣言」をします。

### 「自然との共存・共栄」

（食育、こころの健康）

水と緑があふれる、ふるさとの自然環境を大事にし、この台地と共に健康であることを目指します。

○この地の食材を大切に、食を満たし、自然の恵みで、心のゆとりを育てます。

### 「一人ひとりが健康に生活」

（疾病予防、生活習慣の改善、歯科口腔、睡眠）

健康の維持・増進・疾病の予防に、一人ひとりが向き合い毎日規則正しい生活がおくれることを目指します。

○自らの健康を守るために、毎日を大切に、健康な体を作ります。

### 「ささえあい、ささえあう運動」

（地域コミュニケーション、かかりつけ医との連携、みまもるこころ）

市民一人ひとりのつながり、医療や社会とのつながり、お互いにささえあい健康なひとづくりや健康な社会をつくることを目指します。

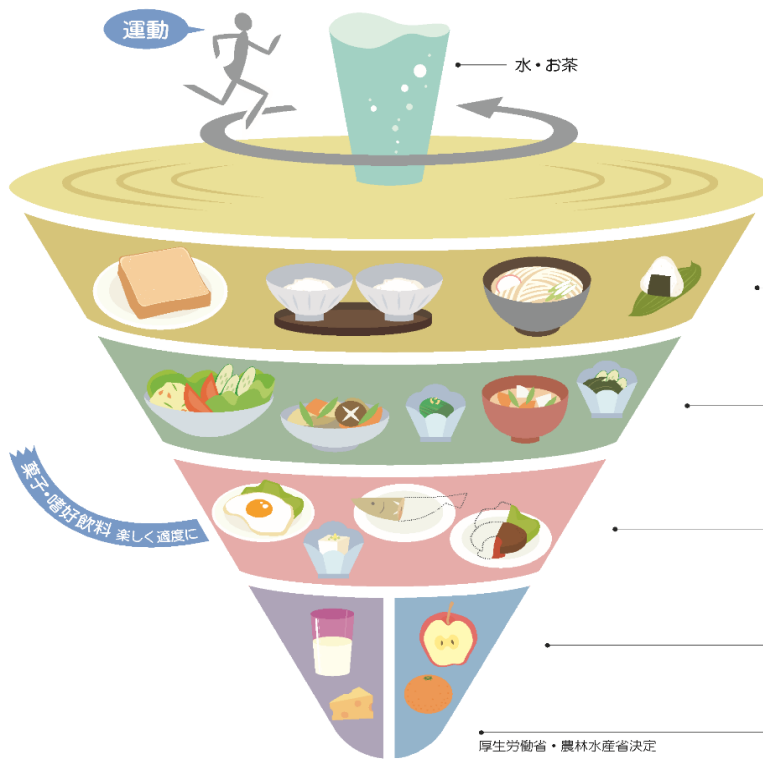
○地域の社会の中で子供から大人まで、人と人がつながり支え合います。



活用しよう!!

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 1日分

1日約 2,200kcal

**5~7** 主食 (ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6** 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5** 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

厚生労働省・農林水産省決定

## 料理例

1つ分 = = = =   
ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = =   
ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スpaghetti

1つ分 = = = = = =   
野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =   
野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

1つ分 = = = 2つ分 = = =   
冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身

3つ分 = = =   
ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

1つ分 = = = = 2つ分 =   
牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1つ分 = = = = = =   
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 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