

ひたち健康づくりプラン21(第3次)〈案〉

(日立市健康増進計画・日立市食育推進計画)

〈令和6年度～令和17年度〉

本プランは、健康を取巻く時代の変化や新たな課題に対応するための計画です。この概要版は、計画についての理解を深めていただくために作成しました。概要版をご覧ください、計画に対する皆様のご意見を、添付した用紙にご記入の上、ご提出くださいますようお願いいたします。

1 計画策定の背景

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により戦後短期間で世界有数の長寿国となった一方で、ライフスタイルの変化等により、心疾患や悪性新生物(がん)などの生活習慣病が増加するとともに、急速な高齢化の進行により、寝たきり等の要介護状態となる者の増加や、医療・介護にかかる負担の増大が、社会機能を維持していくうえで重要な課題となっています。

日立市においては、平成25年に「ひたち健康づくりプラン21(第2次)(日立市健康増進計画・日立市食育推進計画)」を策定し、健康寿命をのばして『元気なまち ひたち』を目指し、市民と一体となった健康づくり施策の展開を図ってきました。

令和2年の日立市の平均寿命は、男性が81.6歳、女性が87.1歳となり、人生100年時代を見据え、誰もが生涯を通じて健やかで生き生きと暮らせるよう、誰一人取り残さない健康づくりの推進がこれまで以上に重要となっています。そのため、「ひたち健康づくりプラン21(第2次)」における“市民の健康寿命の延伸”に向けた取り組みを受け継ぎながら、個人の生活習慣の改善や生活習慣病の発症・重症化予防だけでなく、健康を支える環境づくりや、生活習慣の維持・向上のための健康づくり等、市全体としての健康づくり運動のさらなる推進を図る必要があります。

2 計画の位置づけ・基本的な考え方

「ひたち健康づくりプラン21(第3次)」は、「健康増進計画」と「食育推進計画」の2つの計画を併せた計画の総称です。計画の推進に当たっては、「日立市総合計画(令和4年度～令和13年度)」を踏まえ、「日立市高齢者保健福祉計画」や「日立市国民健康保険保健事業計画2024」をはじめとする他の個別計画との整合を図ります。

また、国や県が策定を進める「健康日本21(第三次)」や「第4次健康いばらき21プラン」の方針を踏まえた内容とします。

3 計画の期間

本プランの計画期間は、令和6年度～令和17年度までの12年間とします。これは、国の「健康日本21（第三次）」の計画期間（令和6年度～令和17年度）と整合を図るものです。

なお、概ね6年後を目途に計画の中間評価を行い、社会状況の変化等、必要に応じて指標項目や目標数値の見直しを行い、より実効性の高い計画としていきます。

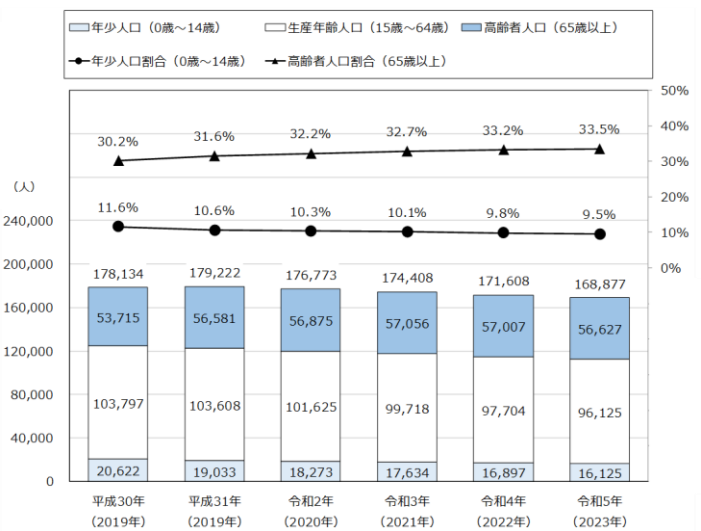
4 日立市の健康をとりまく現状

①少子高齢化の傾向が続いている

日立市の総人口の減少に対し、高齢者数は近年横這いですが、高齢化率は高まり続け、令和5年では全国（29.1%）や茨城県（30.7%）より高く33.5%となっています。

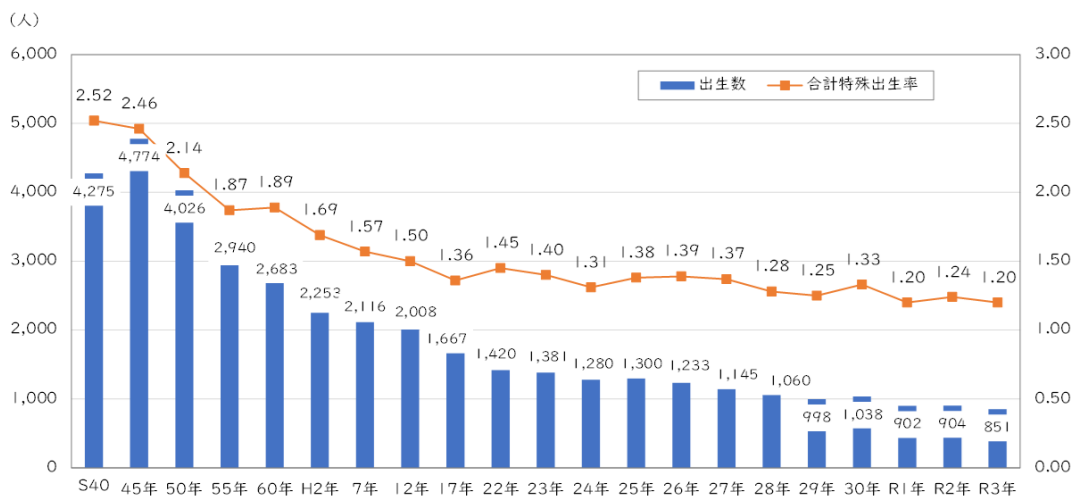
一方、出生数、合計特殊出生率はともに減少傾向にあり、合計特殊出生率は全国（1.30）や茨城県（1.30）より低く、人口を維持するのに必要とされる水準（2.07）を大きく下回っています。

● 人口の推移



資料：住民基本台帳（各年4月1日）

● 出生数と合計特殊出生率の推移

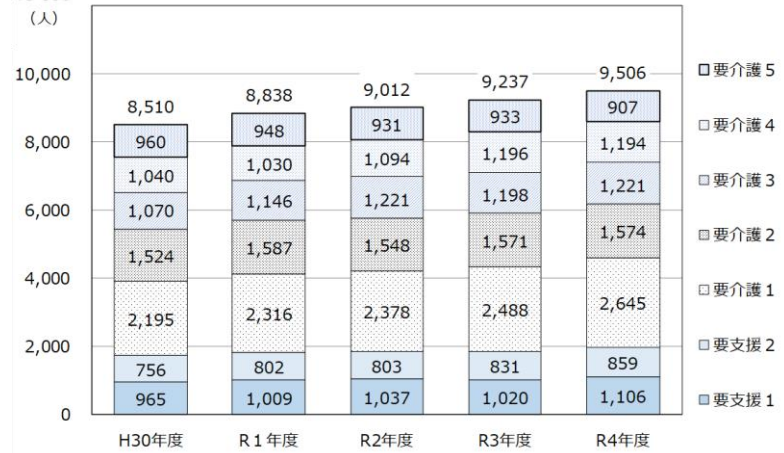


資料：茨城県人口動態統計（確定版）

②要介護・要支援者の数は年々増加傾向にある

要介護・要支援認定者ともに年々増加し、「第1号被保険者（65歳以上の者）のうち、認定者の割合を示す認定率」も平成30年度15.8%が、令和4年度では16.7%と増加しています。

● 要介護・要支援者数の推移



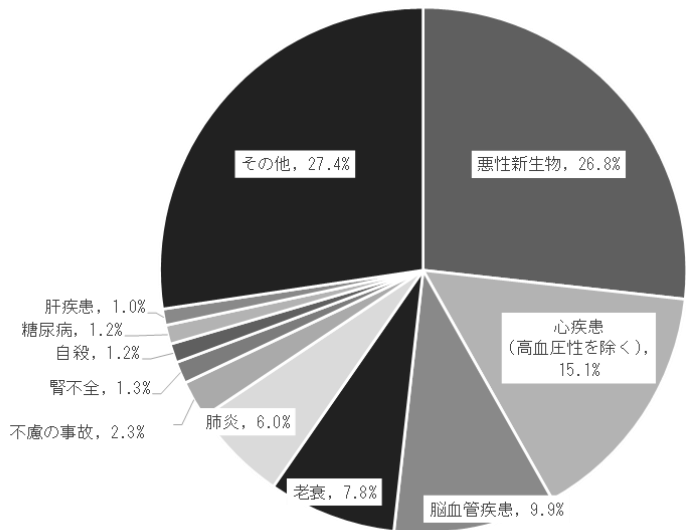
資料：介護保険事業状況報告書（日立市）

③主要死因は生活習慣病が過半数で、急性心筋梗塞などは国平均を大きく上回っている

主要死因は、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が過半数となっています。

また、国の平均と比べた標準化死亡比では、急性心筋梗塞や脳内出血の割合が特に高くなっています。

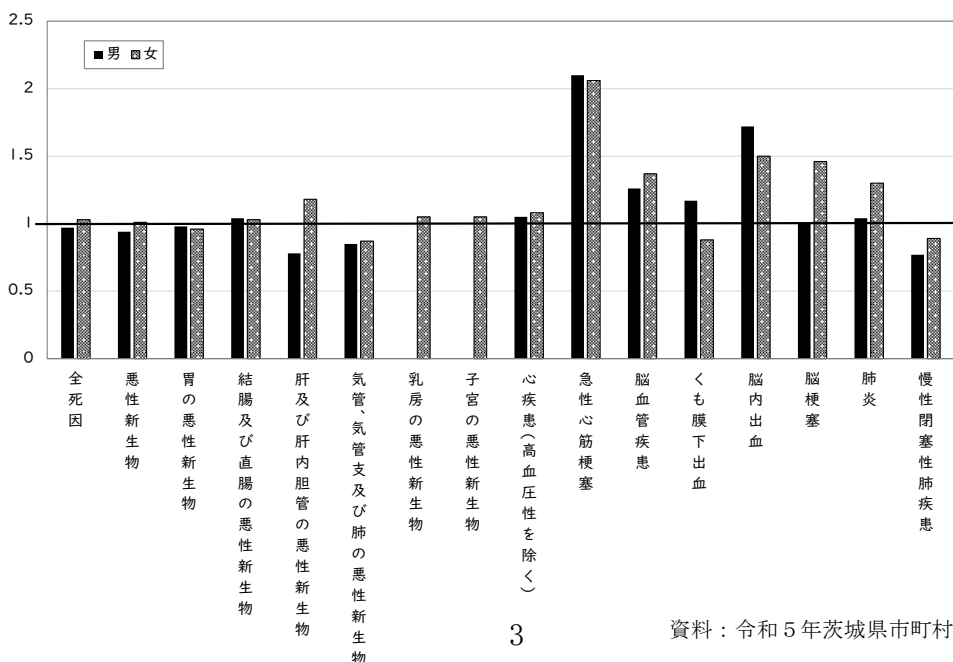
● 主要死因（日立市）



資料：茨城県保健福祉統計年報（令和3年）

※標準化死亡比：人口構成の影響（高齢化率等）を除外した場合に、各市町村の死亡率が「全国」の何倍であるかを示したものの。

● 標準化死亡比（2016～2020）



資料：令和5年茨城県市町村別健康指標

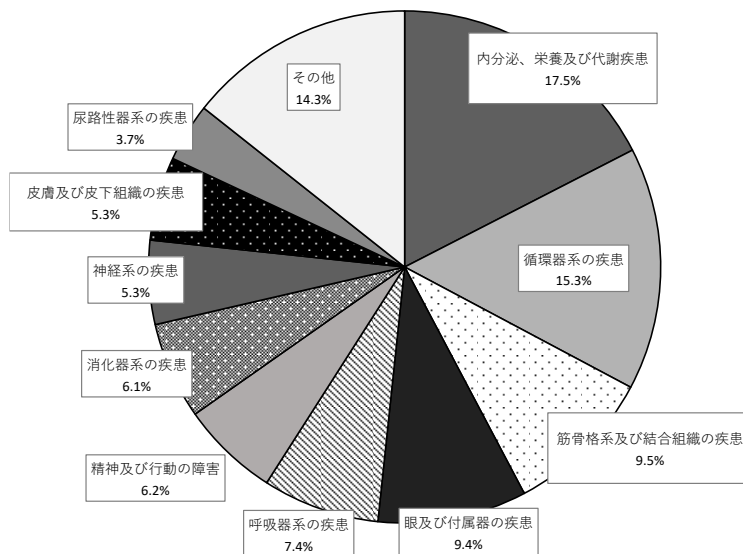
④医療機関での受療状況では
糖尿病などの内分泌系の疾患
が最も多く、血圧は県と比較
しても高い

日上市国民健康保険加入者の
医療機関レセプト件数をみると
糖尿病などの内分泌系と高血圧
症などの循環器系の疾患が多く
なっています。

また、有所見の状況でも血圧
は県と比較して高くなっていま
す。

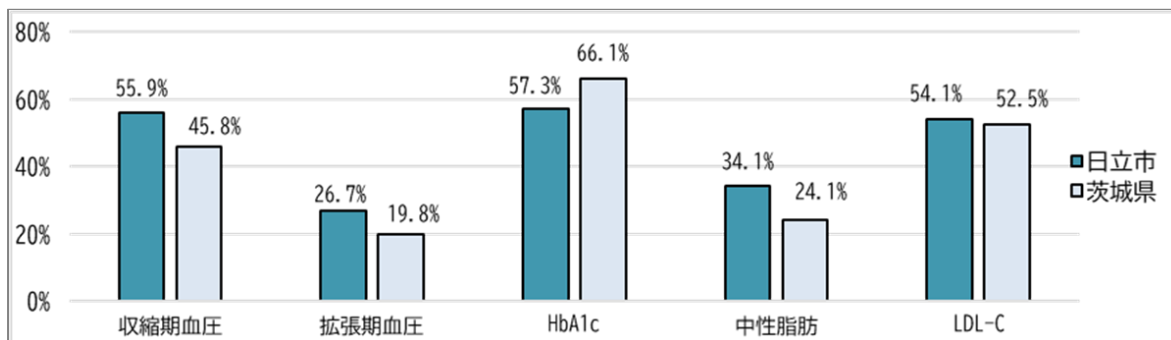
※レセプト：医療機関が保険者に提出す
る月ごとの診療報酬明細書

● レセプト件数（R4）

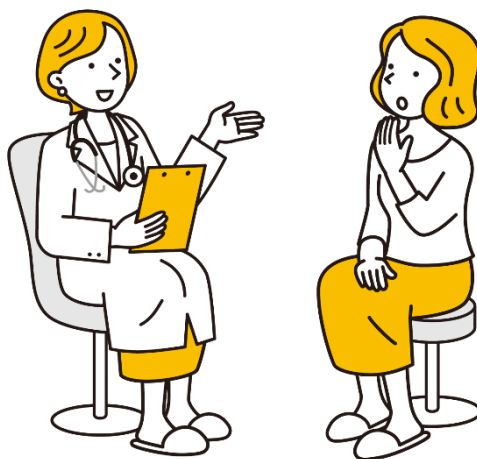


資料：国保データベースシステム

● 日上市国保特定健診結果有所見者の状況（令和4年度）



資料：国保データベースシステム



5 現状と課題及び今後の方向性

*健康づくりプラン 21（第3次）の策定にあたり、令和4年度「健康の実態と意識に関するアンケート調査」を実施しました。

第2次計画においては、大目標「みんなでのばそう健康寿命」を実現するため、「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少」、「元気な高齢者の増加」を重点目標として、取組を推進してきました。

ここでは、健康をとりまく現状と課題から、第3次計画の策定に向けた方向性を整理します。

■生活習慣病の予防及び重症化予防に向けた取組の推進

第2次計画で掲げた重点項目のうち、「元気な高齢者の増加」については、「健康であると思う高齢者の割合」、「介護予防に関心がある人の割合」とともに増加がみられ、改善が図られました。しかし、「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少」については、「急性心筋梗塞による死亡」が依然として高い水準にあります。また、「脳内出血」、「脳血管疾患」の死亡も高いことから、これらのリスク要因である高血圧、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防、重症化予防の取組が、引き続き重要です。

なお、一般調査における毎年健康診断を受けている人の割合は73.5%となり、前回調査時に比べて大きな違いはみられませんでした。疾病等の早期発見・早期治療に向けて、引き続き、各種健診（検診）の普及・啓発等、受診率向上に向けた取り組みの強化が必要です。

■毎日の食事における意識の改善（食育の推進）

第2次計画においては、特に、生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進や、子ども・若者、男性といったターゲットを絞った食育の推進、さらにまちぐるみの減塩対策活動の充実に向けて取り組みの推進を図ってきました。

様々な取組の成果により、朝食を毎日食べる人の割合は、幼児調査で98.3%、学生調査で68.8%、一般調査で78.8%となり、学生調査を除いて前回調査時に比べて増加しています。朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につけるための基本となるため、今後は特に子どもの摂取率100%を目指した取り組みの推進が重要です。

また、幼児調査における家庭で食育を行っている人の割合は92.1%となり、配膳や後片付け等の手伝いを行う人等に増加がみられることから、家庭における“食育”に関する意識が拡大している様子がうかがえます。さらに、「毎食、野菜料理を食べる人の割合」、「薄味を心がける人の割合」は、計画策定時より増加（改善）したものの目標値には届いていない状況です。当市の健康課題である心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の予防や改善のために、引き続き野菜を食べることや薄味の習慣化についての普及啓発が必要です。

■意識的に身体を動かす取組の推進

運動習慣を身に付けることは、健康な身体の維持・増進、生活習慣病の予防など、健康づくりの重要なポイントであり、第2次計画では、自分に合った種類、時間、頻度の運動習慣が身に付けられるよう個人や地域ぐるみの取組の推進を図ってきました。

一般調査の結果では、「週に1～2回以上の運動習慣を持つ人」の割合は58.5%で、学生調査で77.9%となり、いずれも前回調査時に比べて増加しており、運動習慣の獲得に向けた様々な取組の一定の成果がうかがえます。しかし、「健康のために歩いている人」の割合は、40.1%で、前回調査時より減少しているため、歩くことを日常生活の中に取り入れるよう、普及啓発することが重要です。

■歯と口腔の健康づくりの推進

第2次計画においては、むし歯や歯周病予防対策の推進に加え、介護予防のための口腔機能の向上にも力を入れて取り組んできました。その結果、「3歳児健康診査でむし歯のない幼児」の割合は91.2%となり前回調査時と比べて増加しています。また、定期的に歯科健診を受診している人の割合が、一般調査、学生調査ともに約半数となり、前回調査時に比べて大きく増加しており、幅広い世代において意識が向上している様子がうかがえます。

むし歯や歯周病を予防し、歯と口腔の健康を保つことは、全身的な健康に保つためにも重要です。さらに、生涯にわたり自分の歯を保持し、咀嚼力を維持することで、十分な栄養を摂ることができ、介護予防につながるため、今後も各世代に応じた取り組みの推進が重要です。

■喫煙・飲酒対策の推進

様々な健康被害のリスクを増大させる喫煙・飲酒対策について、第2次計画では、禁煙や多量飲酒防止の支援とともに、20歳未満者の喫煙・飲酒防止や受動喫煙防止に向けた取り組みを推進してきました。

一般調査における「たばこを毎日吸っている人」の割合は13.7%となり、前回調査時に比べて減少傾向にあります。性・年代別の喫煙率をみると、男性では40歳代が34.5%、女性も40歳代が16.9%となっています。喫煙・飲酒は、様々な健康被害と関連が強いことを踏まえ、引き続き対策を進めることが重要です。

■こころの健康づくりを含めた生活機能の維持・向上

睡眠や休養を十分取ることは、心身の健康を保つためにとっても重要です。第2次計画においては、良い睡眠によりこころと身体の健康づくりを推進するとともに、こころの健康のバランスが崩れた時には、一人で悩まず相談することの普及啓発に努めてきました。しかし、「睡眠が十分だと思える人」の割合は、一般調査で47.4%、学生調査で36.4%となり、いずれも前回調査時に比べて減少しています。慢性的な睡眠不足は、生活習慣病の発症リスクの増加にもつながることから、睡眠・休養の重要性について普及・啓発に努めることが必要です。

また、一般調査では、「ストレスを感じている人」の割合がやや減少しています。しかし、「悩みを持つ人のうち、専門機関や周囲の人に相談している人」の割合が約半数と計画策定時と変化がみられなかったため、相談体制の充実へ向けた取り組みが重要です。また、生活習慣病に罹患せずとも日常生活に支障をきたす状態を予防する観点から、ロコモティブシンドロームや骨粗しょう症対策を含めた取り組みの推進を含め、心身の両面から健康を保持し、生活機能の維持・向上を図ることが重要です。

■地域ぐるみによる健康づくりに関する取組の推進

第2次計画では、病気になった際に気軽に相談したり、安心して受診できる医療体制の充実に向けて、救急医療体制の充実や、かかりつけ医等の普及啓発、相談体制の充実等に取り組んできました。

しかしながら、一般調査における「かかりつけ医を持つ人」の割合は61.1%となり、前回調査時に比べて減少しています。地域全体として健康増進を図るためには、保健・医療・福祉等へのアクセスのしやすさも重要であり、「かかりつけ」のより一層の活用促進が必要です。

また、「ひたち健康ダイヤル24」の認知度については、知らないと回答した人が約8割となり、更なる普及啓発に努める必要があります。



6 基本理念・目標

【基本理念】

人が元気 まちが元気 ひたち

- 人生 100 年時代の到来を見据え、誰もが生涯を通じて健やかで生き生きと暮らせるよう、誰一人取り残さない健康づくりを通して元気な人、元気なまちづくりを目指します。
- そのためには、「ひたち健康づくりプラン 21（第2次）」における“市民の健康寿命の延伸”に向けた取り組みを受け継ぎ、さらに発展させ、個人の生活習慣の改善や生活習慣病の発症・重症化予防だけでなく、健康を支える環境づくりや、ライフコースに応じた健康づくり等、市全体としての健康づくり運動のさらなる推進を図ります。

【計画の目標】

みんなでのばそう 健康寿命

計画の理念「人が元気 まちが元気 ひたち」実現のためには、市民一人一人の“健康寿命（心身ともに健康で活動的に生活できる期間）の延伸”を大目標として、各分野における取り組みを推進します。

7 基本方針と行動目標

計画の理念、目標の達成に向けた取り組みの「3つの基本方針」と、市民の健康づくりに向けた「21の行動目標」を掲げます。

【3つの基本方針】

1 生活習慣の改善と健康環境づくり

2 生活習慣病の発症・重症化予防

3 生活機能の維持・向上

【市民の健康づくり「21の行動目標」】

◆生涯を通じた食育の推進

- 1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
- 2 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
- 3 毎日、朝食を食べます。

◆運動習慣づくりの推進

- 4 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。
- 5 スポーツ・レクリエーション活動、運動教室への参加を、継続的に行います。

◆休養とこころの健康づくりの推進

- 6 十分な睡眠と休養を取り、生活リズムを整えてこころの安定を図ります。
- 7 自分に合ったストレス解消法を見つけます。

◆喫煙・飲酒対策の推進

- 8 喫煙が及ぼす影響について理解し、積極的に禁煙に取り組みます。
- 9 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。

◆歯と口腔の健康づくりの推進

- 10 1日1回は十分な時間(10分くらい)をかけて歯をみがきます。
- 11 年に1回は歯科健診を受けます。
- 12 1口30回よく噛んで食べます。

◆地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上

- 13 身近な場所で自分ができるボランティア活動をします。
- 14 積極的に他者と交流をします。

◆健康づくりのための環境づくりの推進

- 15 健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりに活かします。
- 16 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。

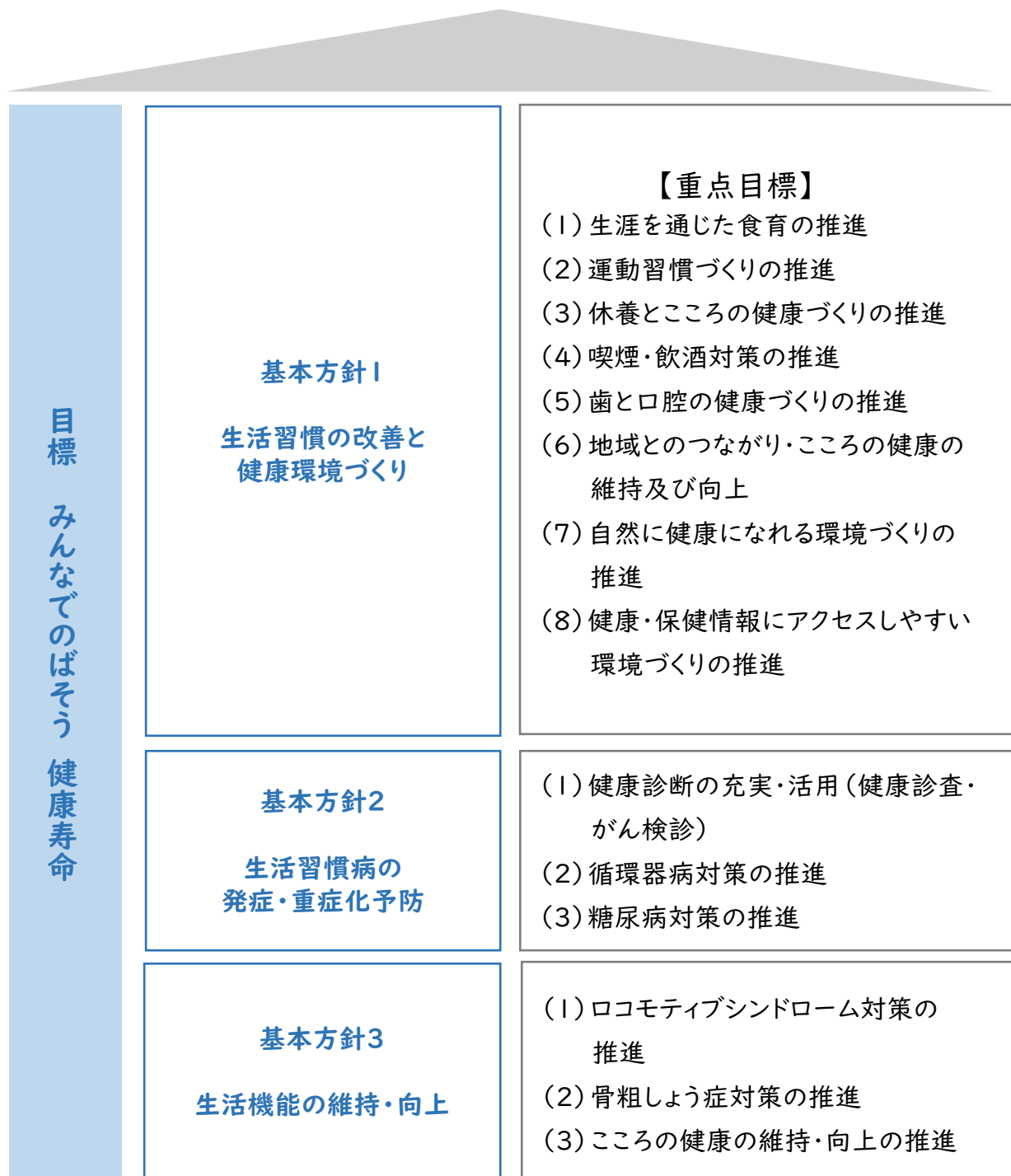
◆生活習慣病の発症・重症化予防

- 17 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- 18 健康診断の結果を健康管理に活かします。
- 19 循環器病、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。

◆生活機能の維持・向上

- 20 筋力の維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。
- 21 こころの健康を維持し、一人で悩まずに相談します。

理念：人が元気 まちが元気 ひたち



9 施策の展開

基本方針1 生活習慣の改善と健康環境づくり

1 生涯を通じた食育の推進

本計画では、「ひたち健康づくりプラン 21（第3次）」に掲げる計画理念「人が元気 まちが元気 ひたち」に基づき、食を取り巻く現状から見えてきた課題や、第2次計画の評価を踏まえ、「生涯を通じた食育の推進」を重点目標とし、多様な関係者との連携のもと事業を進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進	●栄養バランスと適正体重の理解と実践 ●薄味の習慣化の推進 ●野菜の摂取量の増加 ○ライフステージに応じた望ましい食習慣の普及・啓発
②朝食摂取の推進	●朝食の大切さの理解と実践 ○学校、保育園等と連携した「早寝早起き朝ごはん」の推進
③子育て世代における食育の推進	○家庭における食育の推進 ○学校、幼稚園、保育園、地域との連携による食育の推進
④男性に対する食育の推進	○食育を通じた男性の健康づくりの推進 ○男性の肥満者の割合の減少
⑤地域全体での食育の推進	○生活習慣病の予防につながる減塩や野菜の摂取量の増加などを推進するため、日立市食生活改善推進会等と連携した知識の普及や体験活動の実施

2 運動習慣づくりの推進

身体活動や運動量を増加させ、市民の健康増進につなげていくために「運動習慣づくりの推進」を重点目標として、市民の運動習慣づくりを支援する取り組みを進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①身体を動かす習慣づくりの推進	●身体を動かすことや運動の大切さを正しく理解するための啓発 ○いばらきヘルスケアポイント事業の普及啓発
②ウォーキングの推進	○散歩や買い物など、積極的に歩くことを日常に取り入れるよう啓発 ○「ヘルスロード」の整備と、積極的な利活用の周知
③地域での健康づくりの推進	●身近なところで気軽に参加できる「健康運動教室」を推進 ●地域が行う「ラジオ体操」の取り組みの支援
④スポーツ活動・イベント等への参加促進	○関係機関と連携したスポーツ活動・イベントのPR

3 休養とこころの健康づくりの推進

日々の生活において十分な睡眠を確保し、心身の健康づくりを推進するため「休養とこころの健康づくり」を重点目標とし、睡眠や余暇が日常生活に適切に取り入れられた生活習慣づくりや相談体制の充実に向けた取り組みを進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①休養・睡眠に関する普及啓発の推進	●日ごろから規則正しい生活リズムを整えることの重要性について普及啓発
②こころの相談の充実	○妊産婦の個別相談や各種教室、乳児家庭全戸訪問などを通して、産後うつ等のメンタルヘルス対策を推進 ●こころや身体の不調に対する相談の実施 ○「ひたち健康ダイヤル24」の普及啓発

4 喫煙・飲酒対策の推進

喫煙、飲酒は様々な健康被害と関連が強いことを踏まえ「喫煙、飲酒対策の推進」を重点目標として、健康状態の改善に向けた取り組みを進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
① 多量飲酒防止の支援	●多量飲酒が生活習慣病のリスクを高めること等について普及啓発
②禁煙支援の推進	○禁煙希望者への保健指導の実施 ○子育て世代禁煙治療費助成事業の普及啓発 ○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・予防の啓発
③受動喫煙防止の推進	●受動喫煙が健康に及ぼす影響など、正確な情報提供の推進 ○医師会、歯科医師会と連携した受動喫煙防止教育の推進 ○未就園児の親子を対象とした受動喫煙防止教育の実施
④20歳未満の喫煙及び飲酒防止	○医師会と連携した小学生に対する受動喫煙防止教育の推進 ○歯科医師会と連携した中学生に対する歯と口の健康教育の推進
⑤妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進	○マタニティスクール、プレパパママの子育てスクールにおける健康教育の推進 ○妊婦・産婦の伴走型支援の面接・訪問時における禁煙及び飲酒に関する相談・支援

5 歯と口腔の健康づくりの推進

歯・口腔の健康は、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から「歯と口腔の健康づくりの推進」を重点目標として、生涯を通じた歯科保健の充実に向けた取り組みを進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①むし歯及び歯周病予防対策の推進	●むし歯予防・歯周病予防の健康教育（ライフステージごと）の実施 ○歯周疾患検診受診率向上に向けての取り組みの充実
②定期歯科検診（かかりつけ歯科医）の推進	○「かかりつけ歯科医」による定期歯科健診の推進 ●8020・6424運動を推進
③介護予防のための口腔機能向上の推進	●オーラルフレイル予防についての普及啓発

オーラルフレイル：「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が低下すること

6 地域とのつながり・心の健康の維持及び向上

健康は、その人を取り巻く就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり等の社会環境に影響を受けることが知られており、「地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上」を重点目標として、健康増進に向けた社会環境の整備を進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組
①健康づくりボランティア等の育成・活動支援	○健康づくり推進員、シルバーリハビリ体操指導士、食生活改善推進員等ボランティアの育成・活動支援
②地域交流・居場所づくりの推進	○ふれあい健康クラブ事業、ふれあいサロン事業の推進 ○高齢者の通いの場づくりの推進

7 自然に健康になれる環境づくりの推進

健康寿命の延伸のためには、健康に関心の薄い人を含む幅広い人に対するアプローチが重要であることから「自然に健康になれる環境づくり」を重点目標として、本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるよう環境整備を進めます。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①ヘルスロード等の利活用の推進	●市内ヘルスロードの整備と新規登録を進め、活用を啓発 ○市内サイクリングロードの整備を進め、活用を啓発
②いばらき美味（おい）しお Day（減塩の日）の普及啓発	○いばらき美味（おい）しお Day（減塩の日）の普及啓発
③受動喫煙防止の推進【再掲】	●受動喫煙が健康に及ぼす影響など、正確な情報提供の推進 ○医師会、歯科医師会と連携した受動喫煙防止教育の推進 ○未就園児の親子を対象とした受動喫煙防止教育の実施
④各世代に対する健康支援事業の推進	○周産期医療体制の充実 ●かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことの推奨 ○妊娠期から子育て期までの切れ目のない相談支援の充実 ○妊産婦の健康管理や乳児期の健全な生活習慣、疾病予防の普及啓発 ○ライフプランを身に付けるための健康教育の充実 ○適正な体重に向けた生活習慣、食習慣の普及啓発

8 健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進

健康づくりの推進にあたっては、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることが重要であることから「健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくり」を重点目標として、個人の健康づくりを後押しします。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①ICT を活用した健康情報発信等の充実	●SNS 等を活用した情報発信の推進 ●オンラインを活用した健康教育・相談の推進 ○Logo フォームを利用したがん検診の Web 予約受付の導入 ○ひたち母子手帳アプリ活用の普及啓発 ○いばらきヘルスケアポイント事業の普及啓発
②身近な相談先や健康情報発信の推進	●ライフステージにあわせた健康に関する正しい情報の発信 ○「ひたち健康ダイヤル24」の周知 ○「日立市健康カレンダー」の活用普及

基本方針2 生活習慣病の発症・重症化予防

1 健康診断の充実・活用（健康診査・がん検診）

生活習慣病の発症予防・重症化予防のためには健康診査・がん検診の受診率向上が不可欠であることから「健康診断の充実・活用（健康診査・がん健診）」を重点目標として、生活習慣病の予防、がんの死亡率減少に向けた対策を推進します。

【施策の内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①健康診断の充実	●疾病の早期発見・早期治療、疾病予防のため、関連団体と連携した受診の啓発
② 各種がん検診事業の充実	○新規受診者拡大のため、効果的な節目年齢への受診勧奨 ●受診しやすい体制（インターネット予約、セット検診の実施）の整備と受診率向上の取組の推進
③がん予防に関する取り組みの推進	●がん予防に関する情報発信の実施

2 循環器病対策の推進

がんと並んで本市の主要な死因である循環器病の予防に向けて「循環器病対策の推進」を重点目標として、危険因子の予防・早期発見に向けた取り組みを推進します。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①健康診断の充実 【再掲】	●疾病の早期発見・早期治療、疾病予防のため、関連団体と連携した受診の啓発
②特定健康診査・特定保健指導の推進	○関係機関と連携し受診しやすい体制づくりと保健指導の推進 ○受診勧奨通知等未受診者対策の強化 ●特定健康診査及び特定保健指導の積極的な推進
③高血圧等生活習慣病の予防及び重症化予防の推進	●高血圧や脂質異常症、メタボリックシンドローム等の循環器病の危険因子の改善に向け、適切な生活習慣の普及啓発 ●医師会、薬剤師会等と連携した生活習慣病対策の推進 ○生活習慣病の重症化予防のための保健指導の推進

3 糖尿病対策の推進

糖尿病は様々な合併症を併発するほか、心筋梗塞や脳卒中等の血管疾患の発症リスクを増大させるほか、大腸がんや認知症等の発症リスクを高めることも明らかになっていることから「糖尿病対策の推進」を重点目標として、発症予防・重症化予防に向けた取り組みを推進します。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①健康診断の充実 【再掲】	●疾病の早期発見・早期治療、疾病予防のため、関連団体と連携した受診の啓発
②特定健康診査・特定保健指導の推進【再掲】	○関係機関と連携し受診しやすい体制づくりと保健指導の推進 ○受診勧奨通知等未受診者対策の強化 ●特定健康診査及び特定保健指導の積極的な推進
③糖尿病の予防及び重症化予防の推進	●糖尿病による合併症を予防するため、良好な血糖コントロールを維持できるよう、正しい知識の普及啓発 ○CKD（慢性腎臓病）についての正しい知識の普及啓発 ●医師会、薬剤師会等と連携したCKD対策の推進 ○糖尿病やCKDの重症化リスクの高い方への受診勧奨・保健指導

基本方針3 生活機能の維持・向上

1 ロコモティブシンドローム対策の推進

生活機能の中でも特に重要な移動機能の維持・向上に向けて「ロコモティブシンドローム対策」を重点目標として、高齢者の活動量の低下を予防するための取り組みを推進します。

ロコモティブシンドローム：運動器（骨・関節・筋肉等）の衰えにより立つこと、歩くことが困難となり、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のこと。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①ロコモティブシンドローム予防の推進	●ロコモティブシンドローム予防の普及啓発 ○地域リハビリテーション活動支援事業の推進 ○低栄養予防の普及啓発 ○健診や通いの場におけるフレイルチェックの推進 ●運動器機能向上の取組等、介護予防の普及啓発 ○シルバーリハビリ体操の普及啓発

フレイル：加齢により、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態

2 骨粗しょう症対策の推進

骨粗しょう症は、将来的な要介護の原因となる骨折や転倒を引き起こす原因となることから「骨粗しょう症対策」を重点目標として、骨粗しょう症予防の知識の啓発や検診の受診者増加に向けた取り組みを推進します。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組
①骨粗しょう症予防と検診の普及啓発	○骨粗しょう症予防に関する正しい知識の普及啓発 ○骨粗しょう症検診の受診勧奨

3 こころの健康維持・向上

生活機能の維持にはこころの健康の保持が重要な要素の一つであることから「こころの健康の維持・向上」を重点目標として、市民が自分らしく心身ともに健康に過ごすことができるよう支援します。

【施策内容と主な取組】

施策内容	主な取組（●重点）
①こころの相談の充実 【再掲】	○妊産婦の個別相談や各種教室、乳児家庭全戸訪問などを通して、産後うつ等のメンタルヘルス対策を推進 ●こころや身体の不調に対する相談の実施 ○「ひたち健康ダイヤル24」の普及啓発
②精神保健健康教育事業の推進	○ストレスやこころのケアについての知識の普及啓発 ○心のサポーター（ゲートキーパー）の養成