

ひたち健康づくりプラン21 (第3次)

(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



令和6年3月

日立市

はじめに

人生100年時代を迎え、いつまでも自分らしく、生きがいをもって人生を歩んでいくための基盤となる「健康」の重要性は近年ますます高まっており、心身ともに健やかでいられるよう、誰もが健康づくりに取り組んでいくことが求められています。

国においては、新しい生活様式への対応などの社会変化を踏まえた上で、健康データを活用し、「誰一人取り残さない健康づくり」と「実効性を持つ取組の推進」により健康増進を図る新たな計画「健康日本21（第3次）」を策定しました。

このような中、本市においては、これまで、平成25年に策定した「ひたち健康づくりプラン21（第2次）」に基づき、「元気なまち ひたち」を理念に掲げ、市民の皆様と共に健康寿命の延伸に取り組んでまいりましたが、現行のプランの計画期間が終了を迎えたことから、国が新たに策定した計画を踏まえ、新たな健康増進・食育推進計画として「ひたち健康づくりプラン21（第3次）」を策定いたしました。

今回策定したプランでは、市民一人一人が生涯を通じて健やかな生活を送るために、本市の主要死因の半数以上を占める生活習慣病を予防し、健康的な生活習慣を習得するための「一次予防」と、定期的な健康診査やがん検診の受診等により早期発見・早期治療につなげる「二次予防」を主眼として、市民と行政が一体となって健康づくりを進める計画となっております。

これまでの大目標である「みんなでのばそう健康寿命」を継承するとともに、本市の健康を取り巻く課題解消に向け、「人が元気 まちが元気 ひたち」の理念の下、市民の皆様が健やかで生き生きと暮らしていけるよう、コミュニティ、行政及び関係機関等と連携を図りながら、目標達成に向けて努めてまいりたいと考えておりますので、皆様の一層の御理解、御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本プランの策定に当たりまして、御尽力を賜りました「元気ひたち健康づくり市民会議」委員の皆様をはじめ、貴重な御意見をいただきました市民の皆様並びに関係機関の皆様方に心から感謝を申し上げます。



令和6年3月

日立市長

小川 春樹

目次

第1章 総論	1
1 計画策定の背景	2
2 計画の位置付け	3
(1) 法令の根拠	3
(2) 他計画との関係	3
3 計画の期間	4
4 計画の推進体制	4
5 日立市の健康を取り巻く現状と課題	5
(1) 関連データから見る現状	5
(2) 「ひたち健康づくりプラン21（第2次）」の全体評価と今後の方向性	10
第2章 計画の基本的な考え方	13
1 計画の理念・目標	14
(1) 計画の理念	14
(2) 計画の目標	14
(3) 基本方針の設定	15
2 計画の体系	16
施策の体系一覧	17
3 市民の健康づくり「21の行動目標」	19
第3章 施策の展開	21
1 基本方針1 生活習慣の改善と健康環境づくり	22
(1) 生涯を通じた食育の推進（食育推進計画）	22
(2) 運動習慣づくりの推進	26
(3) 休養とこころの健康づくりの推進	30
(4) 喫煙・飲酒対策の推進	34
(5) 歯と口腔の健康づくりの推進	38
(6) 地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上	42
(7) 自然に健康になれる環境づくりの推進	46
(8) 健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進	51
2 基本方針2 生活習慣病の発症・重症化予防	55
(1) 健康診断の充実・活用（健康診査・がん検診）	55
(2) 循環器病対策の推進	58
(3) 糖尿病対策の推進	62

3	基本方針3 生活機能の維持・向上	66
(1)	ロコモティブシンドローム対策の推進	66
(2)	骨粗しょう症対策の推進	69
(3)	こころの健康の維持・向上の推進	71
4	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	74
(1)	こどもの健康づくり	75
(2)	女性の健康づくり	80
(3)	高齢者の健康づくり	84
	資料編	89
1	アンケート結果の概要	90
2	ひたち健康づくりプラン21（第2次）の評価	112
3	元気ひたち健康づくり市民会議委員名簿	118

第1章

総論

I 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、心疾患やがん（悪性新生物）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、寝たきりや認知症等を伴う障害の増加や、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上で重要な課題となっています。

これらの状況に対応するため、国は平成 25 年3月に「健康日本 21（第二次）」を、茨城県では「（第2次）健康いばらき21プラン」を策定し、各種取組を推進してきました。令和6年度から開始される「健康日本 21（第三次）」では、これまでの取組によって見えてきた課題や今後予想される社会変化等を踏まえ、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を新たなビジョンとして、更なる取組の推進を図ることとしています。

また、誰もが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活の実践や、それを支える持続可能な社会や環境の構築が欠かせません。国では、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」を策定し、食育に関する総合的な取組を推進しています。

日立市においても、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・元気寿命を延ばして『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”に向けた取組を受け継ぎながら、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、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更なる推進を図る必要があります。

これらの背景を踏まえ、今回、令和5年度で現プランの計画期間が終了することから、健康を取り巻く時代の変化や新たな課題に対応するため、本プランを策定するものです。

2 計画の位置付け

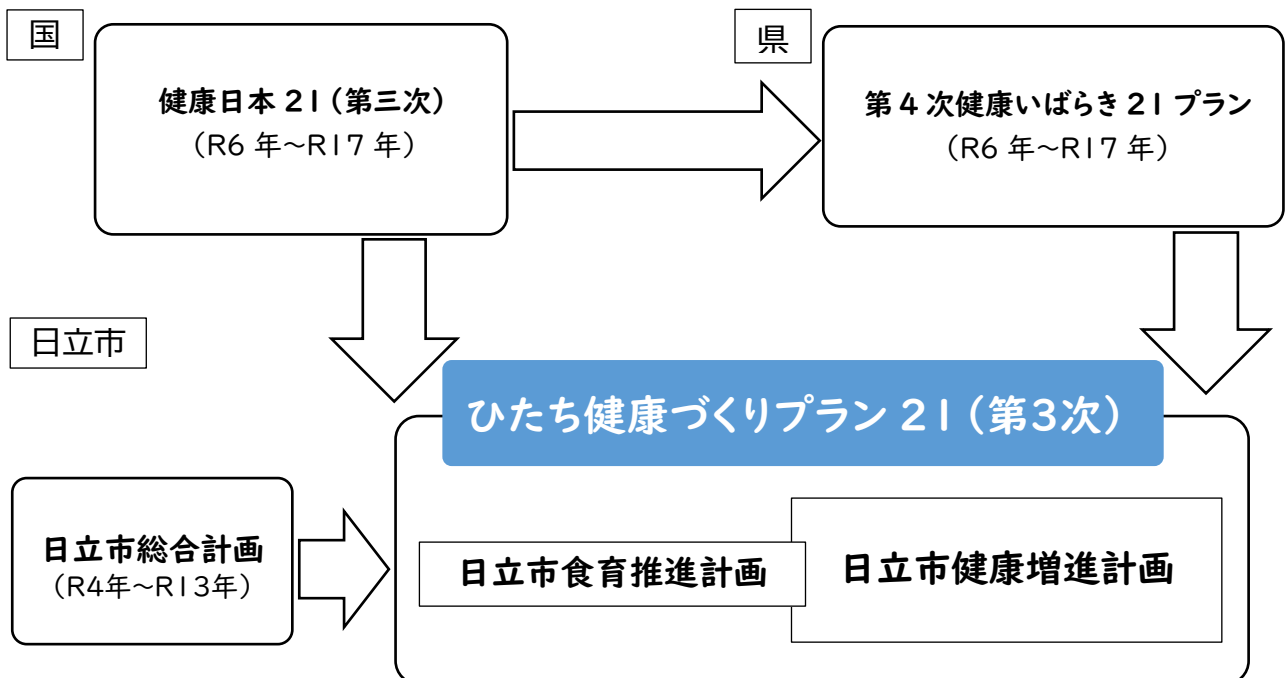
(1) 法令の根拠

本プランは、健康増進法第8条第2項に規定する「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条に基づく「市町村の食育推進計画」の両者に位置付けられるものです。

(2) 他計画との関係

本プランは、日立市の総合的なまちづくりの方針を示した「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」を始めとする他の個別計画との整合を図りながら策定するものです。

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。



■関係する主な個別計画

- 日立市国民健康保険保健事業計画2024
- 日立市地域福祉推進計画2024
- 日立市生涯学習振興計画
- 第2期日立市子ども・子育て支援計画 ひたち子どもプラン2020
- 新元気ひたち障害者プラン改定版
- 日立市高齢者保健福祉計画2024
- 日立市学校教育振興計画
- 日立市スポーツ振興計画
- いのちを支える日立市自殺対策計画

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、おおむね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。

	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	R13	R14	R15	R16	R17
日 立 市	<p>日立市総合計画 (R4~R13)</p>													
	<p>ひたち健康づくりプラン21 (第3次)</p>													
国	<p>健康日本21 (第三次) (R6~R17)</p>													
	<p>第4次健康いばらき21プラン (R6~R17)</p>													
茨 城 県	<p>第3次健康いばらき21プラン</p>													

4 計画の推進体制

日立市では、平成12年度から、市民、医療関係者、健診機関、学校、健康づくり関係団体、行政が一体となった「元気ひたち健康づくり市民会議」(以下、市民会議)を組織し、プランの策定及びその内容に基づいた各種健康づくりの施策、プランの目標指標の確認などを行っています。

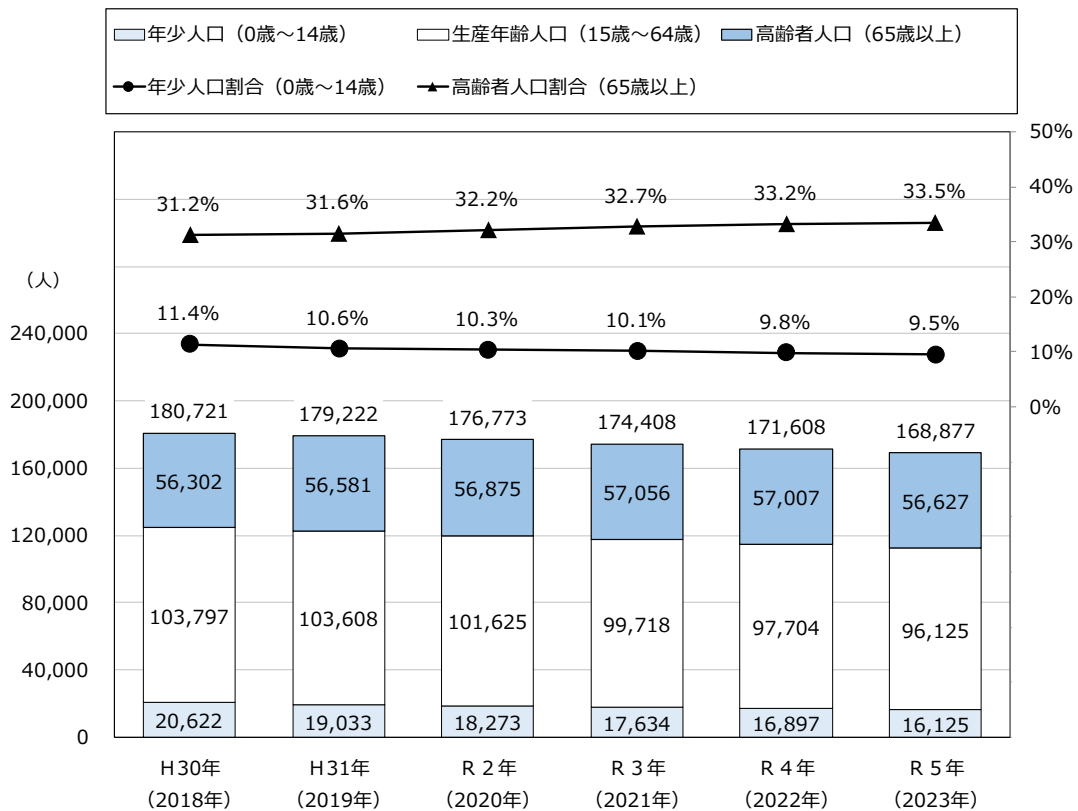
今後も市民会議の協力を得ながら、プランを推進していきます。

5 日立市の健康を取り巻く現状と課題

(1) 関連データから見る現状

① 人口の推移

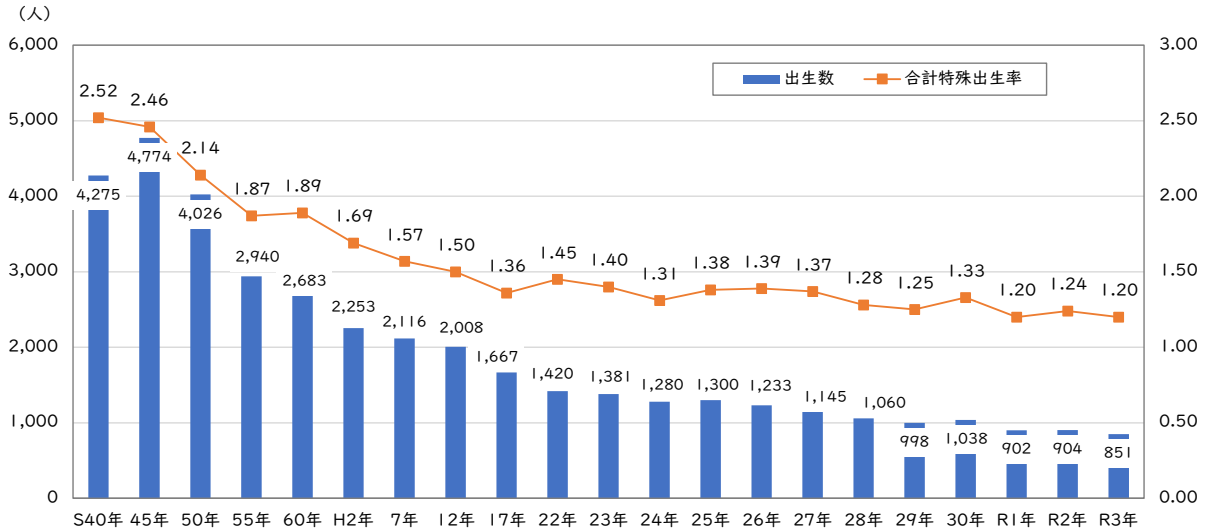
本市の人口は、年少人口及び生産年齢人口は減少傾向であるのに対し、高齢者人口は増加傾向で推移しています。総人口に対する高齢者の人口である高齢化率は、増加傾向で推移し、令和5(2023)年は33.5%となっています。



資料：住民基本台帳（各年4月1日）

② 出生数と合計特殊出生率の推移

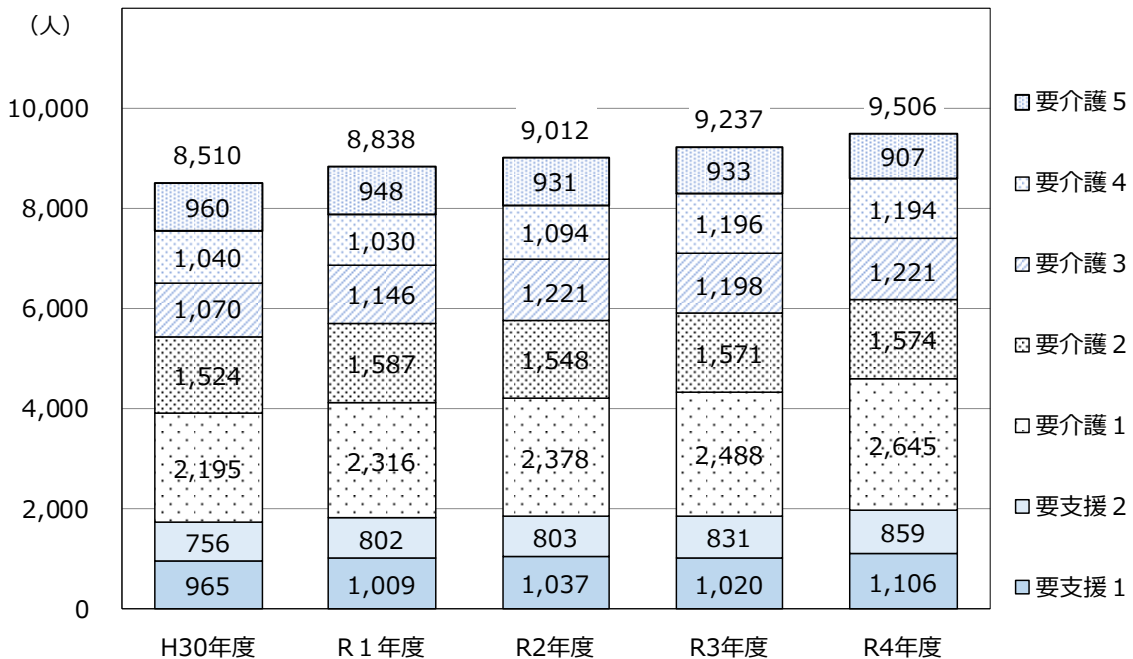
本市の出生数は減少傾向で推移しており、令和3年では 851 人となっています。これに伴い、一人の女性が一生の間に出産する子どもの数を示す合計特殊出生率についても減少傾向となっており、令和3年は1.20となっています。これは全国(1.30)や茨城県(1.30)に比べて低い水準であるとともに、人口を維持するために必要とされる水準(2.07)を大きく下回っています。



資料：茨城県人口動態統計（確定数）

③ 要介護・要支援認定者数等の推移

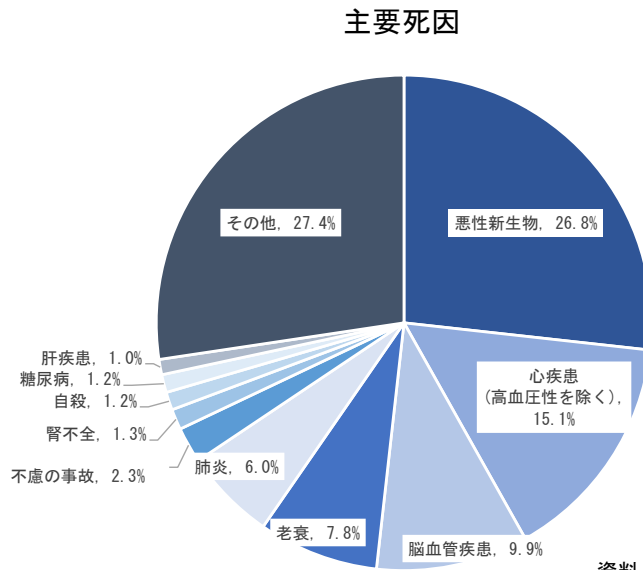
本市の要介護認定者、要支援認定者とも年々増加しています。要介護・要支援認定率（要介護・要支援認定者数÷第1号被保険者数(65歳以上者)）は平成30年度で15.8%ですが、令和4年度では16.7%と増加しています。



資料：介護保険事業状況報告（日立市）

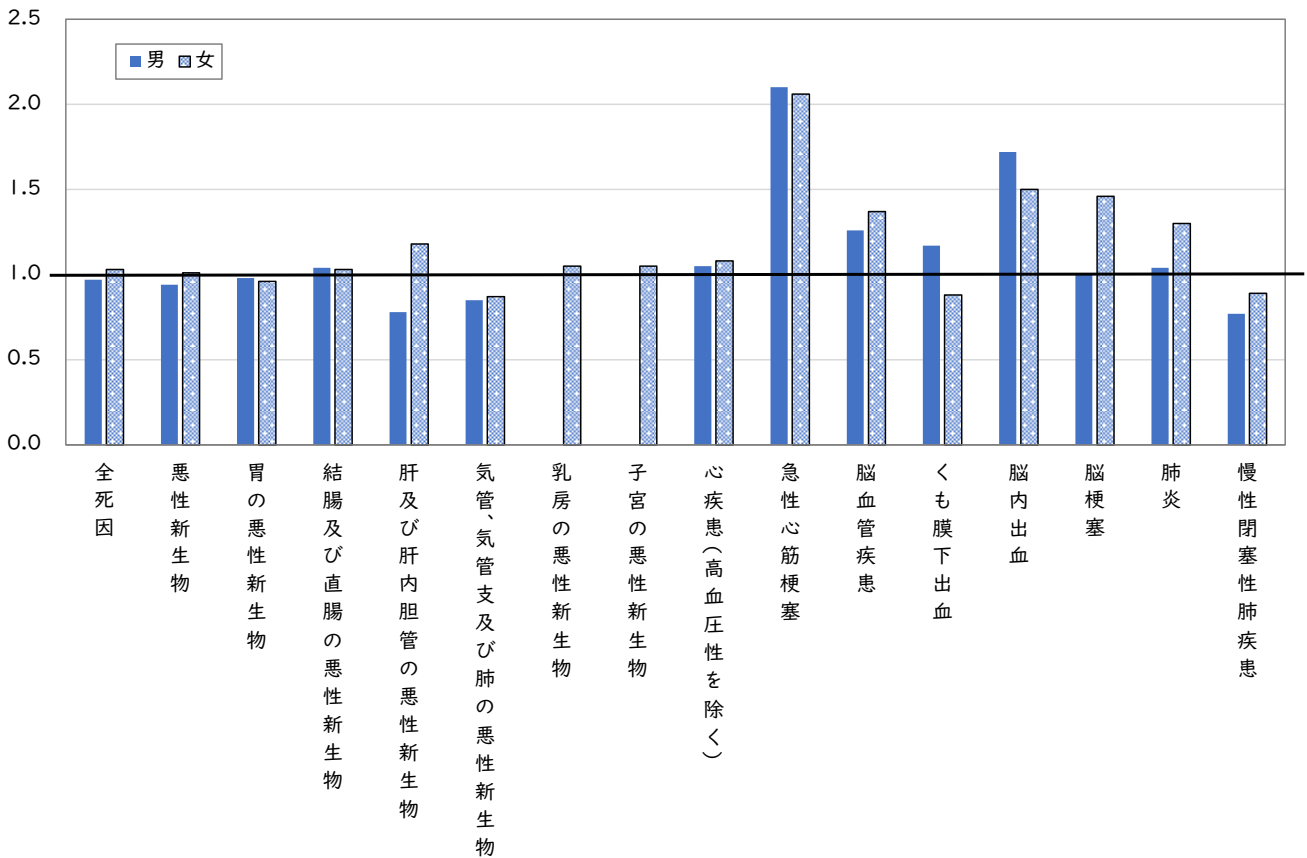
④ 死亡の状況

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



資料：茨城県人口動態統計（令和3年）

⑤ 標準化死亡比※（平成28年～令和2年）



資料：令和5年茨城県市町村別健康指標

※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

		全死因	悪性新生物	胃の悪性新生物	結腸及び直腸の悪性新生物	肝及び肝内胆管の悪性新生物	気管、気管支及び肺の悪性新生物	乳房の悪性新生物	子宮の悪性新生物
男性	標準化死亡率	0.97	0.94	0.98	1.04	0.78	0.85		
	全国に比べて有意に高い								
	全国に比べて有意に低い		○			○	○		
女性	標準化死亡率	1.03	1.01	0.96	1.03	1.18	0.87	1.05	1.05
	全国に比べて有意に高い								
	全国に比べて有意に低い								
		心疾患 (高血圧性を除く)	急性心筋梗塞	脳血管疾患	くも膜下出血	脳内出血	脳梗塞	肺炎	慢性閉塞性肺疾患
男性	標準化死亡率	1.05	2.10	1.26	1.17	1.72	1.00	1.04	0.77
	全国に比べて有意に高い		○	○		○			
	全国に比べて有意に低い								○
女性	標準化死亡率	1.08	2.06	1.37	0.88	1.50	1.46	1.30	0.89
	全国に比べて有意に高い	○	○	○		○	○	○	
	全国に比べて有意に低い								

資料：令和5年茨城県市町村別健康指標

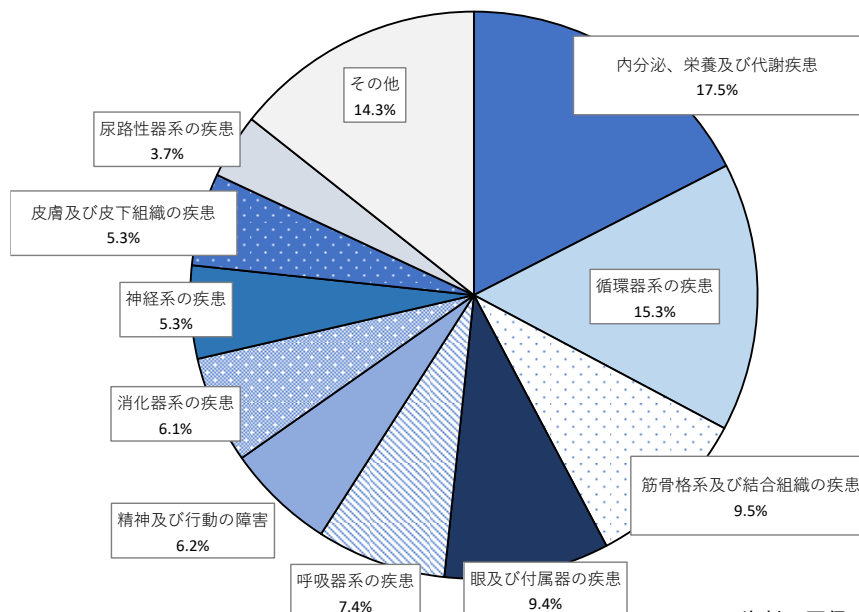
全国と比較して標準化死亡率が有意に高い疾患は、男女共に「急性心筋梗塞」、「脳血管疾患」、「脳内出血」です。特に「急性心筋梗塞」は男女共に2.0以上となっています。

その他にも、女性では「心疾患（高血圧を除く）」、「脳梗塞」、「肺炎」も高い状況です。

⑥ 疾病受療状況

日立市国民健康保険加入者の医療機関レセプト*件数(令和4年度累計)を見ると、糖尿病などの内分泌系の疾患が17.5%と最も多く、次いで高血圧症などの循環器系の疾患が15.3%となっており、2つ疾患で3割以上を占めています。

レセプト件数（外来）（令和4年）



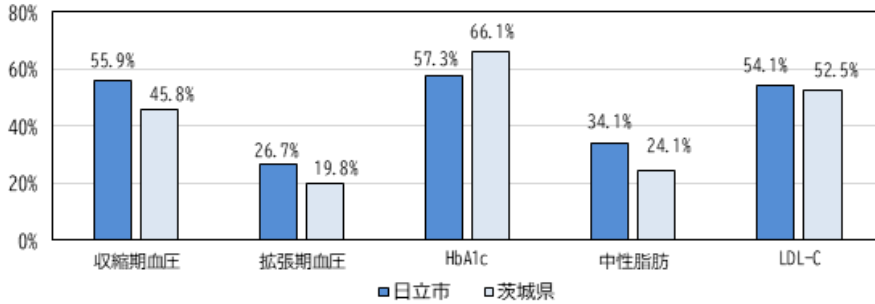
資料：国保データベースシステム

*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

⑦ 健診結果における有所見の状況

40～74 歳の健診結果における有所見率は、血糖 (HbA1c) 57.3%、血圧 (収縮期) 55.9%であり、血圧は県と比較して高くなっています。

日立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

有所見基準 (保健指導判定値以上)

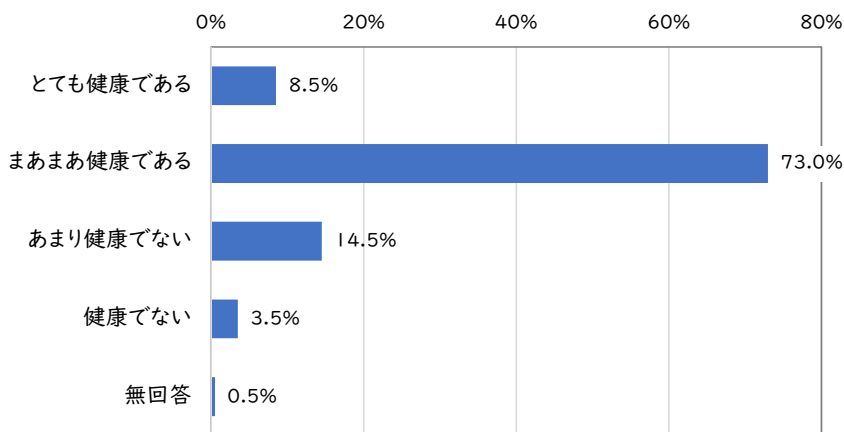
検査値	基準	検査値	基準
収縮期血圧	130mmHg 以上	中性脂肪	150mg/dl 以上
拡張期血圧	85mmHg 以上	LDL コレステロール	120mg/dl 以上
HbA1c	5.6% 以上		

資料：標準的な健診・保健指導プログラム (平成30年度)

⑧ 高齢者の健康感

高齢者対象の調査によると、高齢者の主観的健康感は、「とても健康である」8.5%、「まあまあ健康である」73.0%を合わせた『健康である』が81.5%となっています。

<健康であると思う高齢者の割合>



資料：日立市高齢者保健福祉計画 2024 策定に係る実態調査 (令和5年3月)

(2)「ひたち健康づくりプラン 21 (第2次)」の全体評価と今後の方向性

※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。詳細は、末尾資料を参照。

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、健康を取り巻く現状と課題から、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」とも増加が見られ、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、糖尿病を始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見られませんでした。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組の強化が必要です。

■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、こども・若者、男性といったターゲットを絞った食育の推進、更に、まちぐるみの減塩対策活動の充実に向けて取組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付けるための基本となるため、今後は、特にこどもの摂取率 100%を目指した取組の推進が重要です。

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見られることから、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となり、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に、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組の推進が重要です。

■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組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るものの、性・年代別の喫煙率を見ると、男女とも「40歳代」が高く、男性が34.5%、女性が16.9%となっています。また、前回調査に比べて男性の「50歳代」、女性の「40歳から60歳」の喫煙率が増加しています。また、学生調査では、「20歳未満の喫煙者」の割合が0.2%、「飲酒者」の割合が2.4%となっており、特に健康への影響が大きい20歳未満者への喫煙・飲酒をなくす取組の強化が必要です。

■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、「睡眠が十分だと思う人」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見られなかったため、相談体制の充実へ向けた取組が重要です。

また、生活習慣病に罹患せずとも日常生活に支障を来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組の推進を含め、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。

第2章

計画の基本的な考え方

Ⅰ 計画の理念・目標

(1) 計画の理念

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”に向けた取組を受け継ぎ、更に発展させ、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更なる推進を図ります。

(2) 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”を目標として、各分野における取組を推進します。



(3) 基本方針の設定

計画の理念、目標の達成に向けた取組の方針として、3つの基本方針を設定します。

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

1 生活習慣の改善と健康環境づくり

- ・ 本市の主要死因の半数以上は、悪性新生物(がん)や心疾患を始めとした生活習慣病となっています。生活習慣病を予防し、生涯を通じて健やかな生活を送るためには、成人のみならず、妊娠中やこどもの頃から健康的な生活習慣を習得するために、食生活・運動・休養の他、様々な分野における「一次予防」の取組が重要です。
- ・ また、食事は生活習慣病とも密接な関係があり、市民一人一人が生涯にわたり、健康でこころ豊かに過ごすためには、食に関する必要な知識と「食」の選択ができる力を育て、健やかな食生活に導くことが必要です。また、食生活は健やかな身体を育むためとしてだけでなく、地域の文化や価値観を次の世代に伝えるためにも重要な役割も果たしています。
- ・ 本プランでは、市民一人一人がより良い生活習慣を選択でき、主体的な健康づくりを実践できるよう、個人や家庭、地域、学校、職場、行政が協働して健康づくりを推進します。

2 生活習慣病の発症・重症化予防

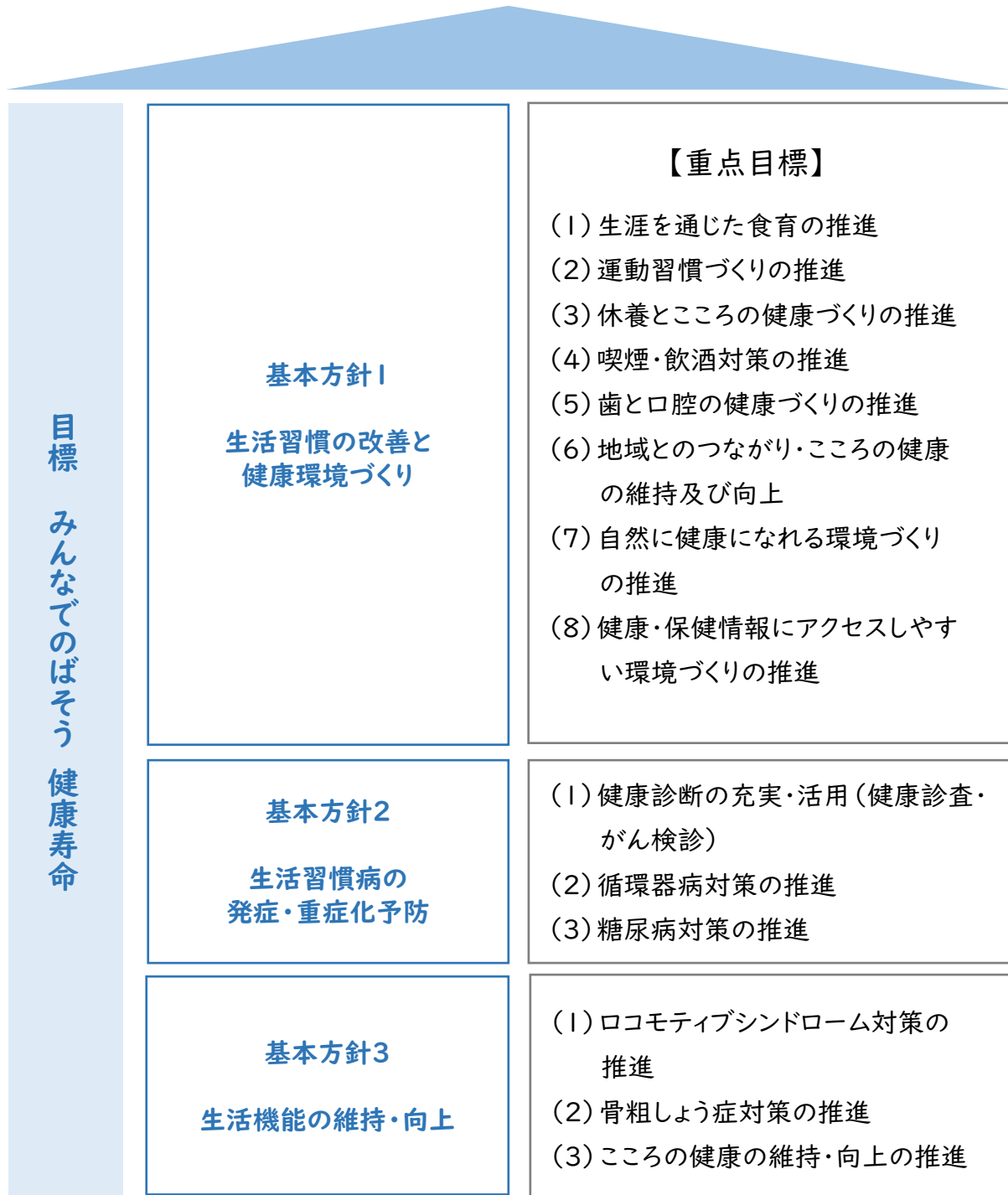
- ・ 生活習慣病の多くには初期に自覚症状がなく、発症・重症化の予防のためには、健康的な生活習慣の習得による「一次予防」だけでなく、定期的な健康診査やがん検診の受診等の「二次予防」により、早期発見・早期治療に努めることが重要です。
- ・ 本プランでは、市民自身の健康状態に対する関心を高め、積極的な健康診査等の受診を促すとともに、重症化予防に向けた適切な疾病の管理を支援します。

3 生活機能の維持・向上

- ・ 生活習慣病に罹患しなくても、日常生活に支障を来す状態になることもあり、「日常生活に制限のない期間」である健康寿命を延伸するためには、そのような状態にならないような取組も重要です。
- ・ 本プランでは、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけでなく、生活習慣の改善を通じて「身体」だけでなく「こころ」のケアを含めた多様な分野における取組を推進することで、心身の両面から健康を保持し、生活機能の維持・向上に取り組みます。

2 計画の体系

理念：人が元気 まちが元気 ひたち



施策の体系一覧

基本方針	重点目標	施策内容	主な取組(●重点)
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	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の推進 ●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の推進 ○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	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 ○こどもの頃からの運動やスポーツの習慣づくりの啓発 ○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、積極的な利活用の促進
		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」の取組の支援
		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の実施
	(3) 休養とこころの健康づくりの推進	①休養・睡眠に関する普及啓発の推進	●日頃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 (※1)	●こころや身体の不調に対する相談の実施 ○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 ○「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	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 (※2)	●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 ○未就学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・飲酒防止の普及啓発	○医師会と連携した小学生に対する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・訪問等における禁煙及び飲酒に関する相談・支援の実施
	(5) 歯と口腔の健康づくりの推進	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組の充実
		②定期歯科健診(かかりつけ歯科医)の推進	●8020・6424運動の推進 ○「かかりつけ歯科医」による定期歯科健診の推進
		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
	(6) 地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上	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等の推進
	(7) 自然に健康になれる環境づくりの推進	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】	(※2)の主な取組 参照
		④各世代に対する健康支援事業の推進	●「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 ○周産期医療体制の充実 ○妊娠前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 ○適正な体重の維持に向けた生活習慣、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	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身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進	●ライフステージに合わせた健康に関する情報の発信 ○「ひたち健康ダイヤル24」の周知 ○「日立市健康カレンダー」の活用の普及 ○不妊症及び不育症治療にかかる、精神的及び経済的負担の軽減を図るための情報の発信 ○母子の孤立や虐待を予防するため、妊産婦及び家族に対する健康教育等の充実 ○子育てに関する分かりやすい情報の発信 ○子育て支援の場を提供する等、包括的な支援体制の整備
	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)	①健康診断の充実 (※3)
②各種がん検診事業の充実			●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 ○新規受診者拡大のため、効果的な節目年齢への受診勧奨
③がん予防に関する取組の推進			●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		①健康診断の充実【再掲】	(※3)の主な取組 参照
		②特定健康診査・特定保健指導の推進 (※4)	●特定健康診査及び特定保健指導の積極的な推進 ○関係機関と連携し受診しやすい体制づくりと保健指導を推進 ○受診勧奨通知等未受診者対策の強化
		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、適切な生活習慣を普及啓発 ●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実施
(3) 糖尿病対策の推進		①健康診断の充実【再掲】	(※3)の主な取組 参照
		②特定健康診査・特定保健指導の推進【再掲】	(※4)の主な取組 参照
		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 ●医師会、薬剤師会等と連携したCKD(慢性腎臓病)対策の推進 ○CKDについての正しい知識の普及啓発 ○糖尿病やCKDの重症化リスクの高い方への受診勧奨・保健指導を実施
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	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 ●運動器機能向上の取組等、介護予防の普及啓発 ○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 ○シルバーリハビリ体操の普及啓発
	(2) 骨粗しょう症対策の推進	①骨粗しょう症の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) こころの健康の維持・向上の推進	①こころの相談の充実【再掲】	(※1)の主な取組 参照
		②精神保健健康事業の推進	○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

3 市民の健康づくり「21の行動目標」

健康づくりは、「健康は自分がつくるもの」という視点に立ち、市民一人一人が主体的に取り組むことが大切です。本プランには、様々な場面を想定して多くの取組や目標を設定していますが、市民の皆さんが、元気に生き生きと健康づくりを実践できるように日頃から取り組んでいただきたい具体的な健康づくりのための「21の行動目標」を設定しました。

◆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付けます。

◆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、健康づくりにいかします。
- 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いかします。
- 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付けます。

◆生活機能の維持・向上

- 20 筋力などの維持・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。

第3章

施策の展開

Ⅰ 基本方針Ⅰ 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（食育推進計画）

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画では、施策の柱として「生涯を通じた望ましい食育の推進」を掲げ、4つの重点施策「1 栄養バランスのとれた食事の理解と実践」、「2 薄味の習慣化の推進」、「3 野菜の摂取量の増加」、「4 朝食摂取の推進」について、市民を始め、家庭、地域、関係団体、行政等が連携し、様々な取組を行いました。

その結果、数値目標全体（13項目）のうち、策定時より改善したものは、以下に示す10項目でした。

策定時より改善

1	薄味を心がけている人の割合	(策定時 29.9%⇒令和4年 39.0%)
2	毎食、野菜料理を食べるこどもの割合	(策定時 33.0%⇒令和4年 45.2%)
3	自分に必要な食事量（栄養価）を知っている人の割合	(策定時 32.3%⇒令和4年 34.3%)
4	メタボリックシンドローム予防のための適切な食事を継続して実践している人の割合	(策定時 28.9%⇒令和4年 37.8%)
5	男性の肥満者を減らす（50～60歳代男性の肥満者）	(策定時 34.3%⇒令和4年 33.3%)
6	毎日朝食を食べる割合 (成人：策定時 76.6%⇒令和4年 78.8%、幼児：策定時 89.9%⇒令和4年 98.3%)	
7	家庭で食育を行っている割合	(策定時 89.1%⇒令和4年 92.1%)
8	食事のお手伝いをするこどもの割合	(策定時 59.2%⇒令和4年 68.9%)
9	家庭で料理をする若者の割合（高校生・大学生）	(策定時 43.6%⇒令和4年 44.9%)
10	行事食や伝統料理を食生活で実践している人の割合	(策定時 22.4%⇒令和4年 26.1%)

令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

- 1 「栄養バランスに配慮した食生活の推進」
「栄養バランスを考慮して食べる人の割合」が計画策定時より6.2ポイント減少（悪化）していることから、市民一人一人が、栄養バランスを意識し、毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を習慣的にとるよう普及啓発が必要
- 2 「減塩・野菜摂取量増加の普及啓発」
「毎食、野菜料理を食べる人の割合」及び「塩分を控える人の割合」が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ことから、引き続き、野菜摂取及び減塩の必要性等を普及するとともに、体験活動の場の提供が必要
- 3 「朝食摂取の推進」
「毎日朝食を食べる人の割合」が幼児では8.4ポイント増加（改善）したが、学生及び成人では変動がなかったことから、引き続き、各ライフステージに応じた朝食摂取の推進が必要

イ 重点目標

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下に事業を進めます。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<div data-bbox="225 920 288 1742" style="writing-mode: vertical-rl;"> (1) 生涯を通じた食育の推進 </div>	① 生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスと適正体重の理解と実践を推進します。 ● 薄味の習慣化を推進します。 ● 野菜の摂取量の増加を目指します。 ○ ライフステージに応じた望ましい食習慣の普及・啓発を行います。 	
	② 朝食摂取の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食の大切さの理解と実践を推進します。 ○ 学校、保育園等と連携した「早寝早起き朝ごはん」を推進します。 	
	③ 子育て世代における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭における食育を推進します。 ○ 学校、幼稚園、保育園、地域との連携による食育を推進します。 	
	④ 男性に対する食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食育を通じた男性の健康づくりを推進します。 ○ 男性の肥満者の割合の減少を目指します。 	
	⑤ 地域全体での食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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を実施します。 	

エ 主な取組の具体的な展開

①生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進

②朝食摂取の推進

③子育て世代における食育の推進

④男性に対する食育の推進

事業名	内容
マタニティスクール	妊娠期・授乳期に必要な栄養や食事量など知識の普及を通じて、安心して出産ができるよう支援します。 また、減塩・野菜摂取量増加等、家族全体の食習慣を見直す機会とし、健康づくりを支援します。
離乳食教室	望ましい離乳食の進め方を普及し、乳幼児の健やかな成長を支援します。 また、離乳食を通して減塩・野菜摂取量増加等、家族全体の望ましい食生活の在り方を考える機会とし、健康づくりを支援します。
幼児健康診査	幼児期に必要な栄養や食事量の知識の普及及び食事に関する栄養相談を実施し、望ましい食習慣の定着を支援します。
栄養相談	ライフステージに応じた栄養・食事に関する栄養相談を通じて、健康づくりを支援します。
健康教育	ライフステージに応じた栄養・食事に関する知識の普及及び調理実習などの食育体験の場を提供し、健康づくりを支援します。
特定保健指導	メタボリックシンドロームに着目した保健指導を通じて対象者の生活習慣改善を支援し、生活習慣病の予防・改善を図ります。
CKD（慢性腎臓病）予防教室 糖尿病予防教室	特定健康診査結果において、腎機能及び血圧値、血糖値等の生活習慣病の発症リスクが高い方を対象とした教室・栄養相談を実施し、生活習慣病の発症・重症化予防を図ります。
イベント	様々な機会を通じて、減塩・野菜摂取量増加等の知識の普及及び食育体験の場を提供し、健康づくりを支援します。
SNSを通じた情報提供	適塩レシピ等の食に関する情報を掲載し、栄養バランスや望ましい食習慣の知識の普及を図ります。

⑤地域全体での食育の推進

事業名	内容
子育てサークル・学校・保育園等での食育講座	地域・教育機関等と連携した食育講座を実施し、栄養・食習慣に関する知識の普及及び調理実習・農業体験等の食育体験の場の提供を行い、健康づくりを支援します。
コミュニティ・食生活改善推進会と連携した食育体験事業 (農業体験、調理実習等)	地域・食生活改善推進会と連携した食育体験事業を実施し、ライフステージに応じた健康づくりを支援します。 ・ ひたちっ子！わくわくキッチン・地域での農業体験 ・ がん予防教室・おやこの食育教室・減塩教室 ・ 男性のための料理教室 など

オ 市民の行動目標

- ◇ 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。
- ◇ 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
- ◇ 毎日、朝食を食べます。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
50～60歳代男性の肥満者の割合	33.3%*	20.0%
栄養のバランスを考えて食べる人の割合	33.7%*	50.0%
成人1人1日当たりの野菜摂取量	小鉢1～2皿分*	小鉢5～6皿分
薄味を心がけている人の割合	39.0%*	50.0%
毎食、野菜料理を食べるこどもの割合	45.2%*	80.0%
自分に必要な食事量(栄養価)を知っている人の割合	34.3%*	50.0%
毎日朝食を食べる割合(成人)	78.8%*	85.0%
毎日朝食を食べる割合(幼児)	98.3%*	100%
家庭で食育を行っている割合	92.1%*	100%

※令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

日立市 食育をすすめるスローガン

- ① よっぱいものは控えめに！
- ② よ つかせずに、早寝・早起き・朝ごはん！
- ③ く ふうして、毎日野菜料理を5皿分！
- ④ い つもみんなで、食への感謝 楽しい食卓！
- ⑤ く みあわせて食べよう！主食・主菜・副菜！

(2) 運動習慣づくりの推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価からは、「健康のために歩いている人の割合」を除いて改善が見られており、特に成人の運動習慣を持つ割合は前回の調査時よりも増加しました。

特に20～64歳、65歳以上の男女共に目標値を達成しており、各種取組の成果がうかがえます。

健康づくり推進員人数も目標値を超える人数となっており、地域ぐるみの取組を推進するための体制整備が進んでいます。

また、市民アンケートの結果からは、学生調査における運動習慣を持つ人の割合は、「ほとんど毎日」が約半数となり、前回調査時(36.3%)に比べ大きく増加しており、若い世代における運動習慣づくりの広まりがうかがえます。

策定時より改善

- | | | |
|---|--------------------|--------------------------|
| 1 | 運動不足だと感じている人の割合 | (策定時 52.7%⇒令和4年 41.4%) |
| 2 | 運動習慣を持つ人の割合(週2回以上) | |
| | 【20～64歳男】 | (中間評価時 30.1%⇒令和4年 38.8%) |
| | 【20～64歳女】 | (中間評価時 24.3%⇒令和4年 36.6%) |
| | 【65歳以上男】 | (中間評価時 50.0%⇒令和4年 63.5%) |
| | 【65歳以上女】 | (中間評価時 45.5%⇒令和4年 58.2%) |
| 3 | 「健康づくり推進員」の養成 | (策定時 450人⇒令和4年 630人) |

令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

- 1 「働く世代・子育て世代に向けた運動習慣づくりの推進」
「週1回以上の運動習慣を持つ人の割合」は、男女共に50代以上で増加し、70代では7割以上となる一方、「ほとんどしていない人」も各年代で一定の割合を占めており、女性の20～40代では4～5割と高い割合を占めていることから、今後は特に運動する時間をとりにくい働く世代、子育て世代に向けて、日常で取り入れやすい運動習慣の普及・啓発等が必要
- 2 「日常生活における歩数の増加」
「健康のために歩いている人の割合」は、前回調査時に比べて減少しており、日常生活における歩数の増加に向けた取組の強化が必要
- 3 「地域における担い手の確保」
運動を始めとした地域での健康づくりを推進する「健康づくり推進員」や、高齢者の介護予防を目的として活動する「シルバーリハビリ体操指導士」の高齢化が進行しており、今後も活発な活動を推進するための担い手の育成が必要

イ 重点目標

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組を進めます。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
(2) 運動習慣づくりの推進	①身体を動かす習慣づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ●身体活動量を増やすことや運動の大切さを正しく理解するための啓発に努めます。 ○こどもの頃からの運動やスポーツの習慣づくりの啓発に努めます。 ○茨城県公式健康増進アプリ「いばらきヘルスケアポイント事業(元気アップ!りいばらき)」について、市民への周知及び普及に取り組めます。 	
	②ウォーキングの推進	<ul style="list-style-type: none"> ○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します。 ○「ヘルスロード」を整備するとともに、積極的な利活用を促します。 	
	③地域での健康づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ●身近なところで気軽に参加できる「健康運動教室」を推進します。 ●「ラジオ体操」の実施など、地域が行う身近な取組を支援します。 	
	④スポーツ活動・イベント等への参加促進	<ul style="list-style-type: none"> ○関係機関と連携したスポーツ活動・イベントのPRを行います。 	

エ 主な取組の具体的な展開

①身体を動かす習慣づくりの推進	
事業名	内容
健康づくり推進員養成	運動等健康づくりに関心のある市民を健康づくり推進員として養成し、習得した知識や技術を各コミュニティに普及させることにより、地域主体の健康づくり体制の強化を図ります。
健康運動教室	生活習慣病の予防や介護予防のため、運動習慣づくりと健康教育を組み合わせた健康運動教室を各地区で実施します。
ふれあい健康クラブ	虚弱高齢者を対象に、運動器の機能向上、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防などの介護予防を目的とした通所型の活動を行うため、看護師・指導員を配置します。市内 23 地区 28 会場でおおむね月 2 回、地域のボランティアの協力を得て実施します。
プレゴールデンエイジモデル事業	5 歳から 8 歳頃の「プレゴールデンエイジ」と呼ばれる子どもを対象に、「走る・跳ぶ・投げる」といった基本動作ができる「運動遊びプログラム」をスポーツ団体と連携しながら、モデル事業として実施します。
いばらきヘルスケアポイント事業	県民が取り組む健康づくり活動を推進することを目的として開発されたスマートフォン用アプリ「元気アップ!りいばらき」の利用促進を図り、健康づくりの取組を行うことで取得できるポイントで各種サービスが受けられるシステムを活用し、楽しみながら活動が継続できるよう支援します。
②ウォーキングの推進	
事業名	内容
日常生活における歩数の増加についての啓発	歩数と疾病罹患率（病気にかかる割合）や死亡率との間に明確な関係が確認されているため、20～64 歳では 8,000 歩/日、65 歳以上では 6,000 歩/日を歩数の目標とするウォーキングの普及を啓発します。
ヘルスロードの周知と活用の普及	県が整備を図っている、「身近なところで、歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジできる」ヘルスロードを有効活用し、ウォーキングの推進を図ります。
③地域での健康づくりの推進	
事業名	内容
健康運動教室	生活習慣病の予防や介護予防のため、運動習慣づくりと健康教育を組み合わせた健康運動教室を各地区で実施します。
シルバーリハビリ体操指導士養成	介護予防に有効なシルバーリハビリ体操を普及するため、シルバーリハビリ体操指導士を養成し、市内全域で地域に根差して行われている活動の継続を図ります。
ラジオ体操普及事業	市民や事業所等に対して、ラジオ体操の有効性の認知・普及に取り組む、市民の生活習慣の改善や健康増進を図ります。
運動公園施設運営事業、スポーツ広場等施設運営事業	スポーツ・レクリエーションの普及・振興を図るため、市民が安心して利用できるよう、市民運動公園、スポーツ広場等を適切に運営します。

④スポーツ活動・イベント等への参加促進	
事業名	内容
地域スポーツクラブと連携した身近なスポーツの取組	地域スポーツクラブのPR活動の支援、助言、情報の提供、日常的な運営の支援を図ります。
参加型のスポーツ・レクリエーション事業の推進	市民のスポーツ・レクリエーション活動の機会を提供するための各種事業について、日立市スポーツ協会を通じて推進します。
スポーツ協会等と連携したスポーツ教室の開催	日立市スポーツ協会など市スポーツ施設指定管理者と連携して、市民ニーズに応じたスポーツ教室の開催を進めます。

オ 市民の行動目標

- ◇ 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。
- ◇ 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。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
健康のために歩いている人の割合	40.1%※	60.0%以上
運動習慣を持つ人の割合 (週2回以上)	【20～64歳】※ 男 38.8% 女 36.6%	【20～64歳】 男 40.0% 女 40.0%
	【65歳以上】※ 男 63.5% 女 58.2%	【65歳以上】 男 65.0% 女 60.0%
運動不足だと感じている人の割合	41.4%※	30.0%

※令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(3) 休養とこころの健康づくりの推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

アンケート調査結果により、主観的健康感と睡眠の関係を見ると、自分が健康であると思う人ほど、睡眠が十分だと思える割合も高くなっており、睡眠や休養を十分にとることが心身の健康を保つために重要であることの関連性がうかがえます。

また、学生調査における6時間以上睡眠をとっている人は8割以上となり、前回調査時に比べて増加しています。

第2次計画の評価では、ストレスを感じている人の割合は減少しましたが、ストレスや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は、計画策定時と比べて大きな変化は見られませんでした。

策定時より改善

- 1 ストレスを感じている人の割合 (策定時 72.7%⇒令和4年 66.0%)
- 2 ストレスや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 (策定時 53.2%⇒令和4年 53.5%)

令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

- 1 「睡眠による十分な休養の確保」
一般調査における「普段の睡眠が十分だと思える人の割合」は半数以下となり、前回調査に比べ減少していることから、睡眠により十分な休養をとることの重要性について普及啓発が必要
- 2 「相談体制の充実」
一般調査における「ストレスを感じている人の割合」はやや減少が見られるものの依然として約7割の人がストレスを感じている状況にあり、年代別に見ると、特に男性の30代、女性の30～40代が高くなっている。また、「ストレスや悩みを誰にも相談していない人」が4割強い状態は前回調査から大きな変化が見られず、ストレス緩和に向けた相談体制の充実が必要

イ 重点目標

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組を進めます。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(3) 休養とこころの健康づくり の推進</p>	<p>①休養・睡眠に関する普及啓発の推進</p>	<p>●日頃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、普及啓発を行います。</p>	
	<p>②こころの相談の充実</p>	<p>●こころや身体の不調に対し、精神保健の窓口としての相談を行います。</p> <p>○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します。</p> <p>○「ひたち健康ダイヤル 24」の普及啓発を行います。</p>	

エ 主な取組の具体的な展開

①休養・睡眠に関する普及啓発の推進	
事業名	内容
健康教育・健康相談、SNSを通じた情報提供	ライフステージに応じた睡眠時間や良い睡眠を確保するための生活習慣など、睡眠に関する知識の普及や健康相談を通じて、健康づくりを推進します。
特定保健指導	睡眠不足による肥満や高血圧症など、生活習慣病の発症リスクや良い睡眠を確保する生活習慣などの知識を普及し、睡眠不足の改善や生活習慣病発症・重症化予防を図ります。
②こころの相談の充実	
事業名	内容
マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール	妊娠中から、妊産婦のメンタルヘルスについて知識を普及し、安心・安全な妊娠・出産・育児となるよう支援します。
伴走型相談支援、妊産婦健康診査、乳児家庭全戸訪問、0歳の広場	母子健康手帳の交付や健康診査、保健指導などの機会を捉えてハイリスク妊産婦を把握し、切れ目ない相談支援を行い、母子保健サービスと子育て支援サービスを一体的に提供します。 産科医療機関や関係機関との連携により、情報共有と支援体制を充実させ、様々なリスクを抱える妊産婦の支援を行います。
産後ケア事業	出産後1年未満で、家族等からの産後の援助が受けられず、育児不安がある方などを対象に、医療機関や助産所で、宿泊、日帰り、訪問による心身のケアを行います。
SNSを通じた情報提供	ストレス解消法や心のケア、悩み事の相談先など、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。
健康相談	保健センターや地域事業などにおいて、心身の健康・育児などの相談に対応します。
ひたち健康ダイヤル 24 などの健康相談	健康・介護・育児などの相談や急な病気の際、医師や保健師等の専門家に相談できる 24 時間年中無休対応している電話サービスで、個別の相談に応じ、健康づくりを支援します。
ゲートキーパー養成研修会	身近な人の自殺リスクに気付き、声かけや見守りなどの必要な対応を適切に行うことができるよう、「ゲートキーパー」の養成と普及啓発を図ります。
自殺予防講演会	うつ病を始めとする精神疾患や心の健康づくりに関する正しい知識を普及するため、精神科医等の専門職を講師とした講演会を実施します。
地域子育て支援拠点事業	子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供します。

オ 市民の行動目標

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

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
睡眠が十分だと思う人の割合	47.4%*	80.0%
ストレスや悩みを持つ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	53.5%*	65.0%
ストレスを感じている人の割合	66.0%*	50.0%

※令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(4) 喫煙・飲酒対策の推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価では、喫煙者の割合が前回調査時の17.0%から13.7%に減少しています。また、受動喫煙があった人の割合は、57.3%から39.9%に大きく減少しています。

20歳未満の喫煙者・飲酒者の割合については、いずれも完全になくす目標達成には至りませんでした。喫煙が0.2%、飲酒が2.4%となり、前回調査に比べて減少しています。

飲酒・喫煙については、第2次計画で掲げた関連する目標値の全てに改善が見られました。

策定時より改善

1 喫煙者の割合	(策定時 17.0%⇒令和4年 13.7%)
2 受動喫煙の機会があった人の割合	(策定時 57.3%⇒令和4年 39.9%)
3 20歳未満喫煙者の割合	(策定時 3.2%⇒令和4年 0.2%)
4 20歳未満飲酒者の割合	(策定時 22.2%⇒令和4年 2.4%)

令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

1 「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の防止の普及啓発」

一般調査では、「飲酒者のうち3合以上の多量飲酒をしている人」は6.2%となっており、飲酒による健康影響等について分かりやすい普及・啓発を推進することで、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の防止を図ることが必要

2 「禁煙の支援」

一般調査における「喫煙習慣のある人の割合」は減少傾向にあるが、「喫煙者の男女別年代別喫煙率」を見ると男性の50代、女性の40代が特に高くなっている。
また、喫煙者では、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の罹患リスクが特に高まるとされるブリンクマン指数※¹が600以上の方が4割を超える状況にあり、喫煙者の禁煙促進に向けた支援が必要

3 「20歳未満の飲酒・喫煙0に向けた取組強化」

特に健康影響が大きく、事件や事故に巻き込まれやすくなる等の社会的問題も引き起こしやすい未成年の飲酒、喫煙について、完全に防止することを目標に、継続した取組の推進が必要

※¹:ブリンクマン指数(日本医師会)一日の喫煙本数×喫煙年数

・400以上・・・肺がんの罹患リスクが高くなる。


・600以上・・・肺がん罹患リスク高度危険群、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の罹患リスクが高くなる。

イ 重点目標

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組を進めます。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p>(4) 喫煙・飲酒対策の推進</p> 	① 多量飲酒防止の支援	● 多量飲酒は生活習慣病のリスクを高めるため、適量飲酒についての普及啓発を行います。	
	② 禁煙支援の推進	○ 禁煙希望者への保健指導を実施するとともに、禁煙希望者には禁煙外来を紹介します。 ○ 子育て世代禁煙治療費助成事業の普及啓発に努めます。 ○ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・予防の啓発を行います。	
	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、正確な情報提供を推進します。 ○ 医師会、歯科医師会と連携した受動喫煙防止教育を推進します。 ○ 未就学児の親子を対象とした受動喫煙防止教育を実施します。	
	④ 20歳未満の喫煙・飲酒防止の普及啓発	○ 医師会と連携した小学生に対する喫煙防止教育を行います。 ○ 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を行います。	
	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いて妊産婦等に及ぼす影響などについて健康教育を行います。 ○ 妊婦・産婦の伴走型支援の面接・訪問等において、禁煙及び飲酒に関する相談や支援を行います。	

エ 主な取組の具体的な展開

①多量飲酒防止の支援	
事業名	内容
健康教育	多量飲酒が身体に及ぼす影響など、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。
特定保健指導	多量飲酒による生活習慣病の発症リスク等、保健指導を通じて生活習慣改善を支援し、生活習慣病の予防・改善を図ります。
②禁煙支援の推進	
③受動喫煙防止の推進	
④20歳未満の喫煙・飲酒防止の普及啓発	
事業名	内容
子育て世代禁煙外来治療費助成事業	18歳以下の子どもや妊婦と同居する子育て世代を対象に、禁煙外来治療費の一部を助成します。
健康教育・SNSを通じた情報提供	喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。
未就学児親子の受動喫煙防止研修会	未就学児とその保護者を対象とする研修会を実施し、喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響について、知識の普及を図ります。
歯と口の健康教育	中学生を対象に、歯周病についての基礎的な知識と、喫煙の害について正しい知識の普及を図ります。
⑤妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進	
事業名	内容
マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール	妊産婦の喫煙や飲酒が、胎児や乳児に及ぼす影響など正確な情報の提供を図ります。
伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、妊産婦・乳幼児健診における相談	妊産婦や保護者に対し、個別に禁煙及び飲酒に関する相談や支援を行います。

オ 市民の行動目標

- ◇ 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。
- ◇ お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
20歳未満の飲酒者の割合	2.4% ^{※1}	0%
喫煙者の割合	13.7% ^{※1}	12.0%
20歳未満の喫煙者の割合	0.2% ^{※1}	0%
妊婦の喫煙率	2.0% ^{※2}	0%
受動喫煙の機会があった人の割合	39.9% ^{※1}	30.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）標準化死亡比	男 0.77 ^{※3} 女 0.89	減少

※1 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※2 母子保健課調査(こども家庭庁:日立市分)

※3 令和5年茨城県市町村健康指標



未就学児親子の受動喫煙防止研修会

(5) 歯と口腔の健康づくりの推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価では、定期的に歯科健診を受けている人の割合が大幅に増加するとともに、3歳児健康診査でむし歯のない幼児の割合も大きく増加が見られます。これは、歯科衛生士による健康教育を妊娠期～乳幼児期に実施することで、むし歯予防に関心を持つ保護者の増加につながったこと等、様々な取組の一定の成果と評価できます。

また、定期的に歯科健診を受けている人の割合も増加しており、歯と口腔の健康づくりに関する意識が向上していると考えられます。

策定時より改善

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1 定期的に歯科健診を受けている人の割合 ^{※1} | (策定時 29.3%⇒令和4年 50.9%) |
| 2 3歳児健康診査でむし歯のない幼児の割合 ^{※2} | (策定時 77.6%⇒令和4年 91.2%) |

※1 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※2 令和4年度日立市3歳児健康診査

(イ) 課題となっているもの

- 1 「生涯を通じた歯科健診受診の促進」
「歯科健診の受診率」は全ての調査において前回調査時に比べて増加しており、歯の健康への関心の高まりがうかがえる。歯科疾患の早期発見や重症化予防を図るためにも、引き続き生涯を通じた歯科健診の受診を促進することが重要
- 2 「介護予防のための口腔機能の維持・向上」
一般調査における「かんで食べる時の状態」では、50代以降で一部かめない食べ物があると回答した人が増加傾向となり、70代以上では約3割となっている。口腔機能を維持することは、身体機能の維持や認知症の予防等全身の状態と深く関係していることから、引き続き、関連機関と連携した取組の推進が必要

イ 重点目標

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組を進めます。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(5) 歯と口腔の健康づくりの推進</p>	<p>①むし歯及び歯周病予防対策の推進</p>	<p>●むし歯予防・歯周病予防のための健康教育をライフステージごとに実施します。 ○歯周疾患検診の受診率向上に向けての取組の充実を図ります。</p>	
	<p>②定期歯科健診（かかりつけ歯科医）の推進</p>	<p>●8020・6424 運動¹の推進を図ります。 ○「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性を普及啓発します。</p>	
	<p>③介護予防のための口腔機能向上の推進</p>	<p>●オーラルフレイル²予防についての普及啓発に努めます。</p>	

¹ 「80歳で20本以上の歯を保とう」という意味で「生涯自分の歯で噛む」ことを目指す国と日本歯科医師会が推進している運動。「64歳で24本以上の歯を保つ」と「むし歯にしない」の2つの意味を持つ茨城県独自の歯科保健の運動のこと。

² 「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が低下すること。

エ 主な取組の具体的な展開

①むし歯及び歯周病予防対策の推進	
事業名	内容
歯みがき教室	妊産婦や乳幼児、学童期を対象に、むし歯予防を目的とした歯みがき教室を実施し、口腔衛生への意識の向上を図るとともに健康づくりを支援します。
歯科相談	ライフステージに応じた歯や口腔に関する相談を通じて、口腔衛生への意識向上を図るとともに健康づくりを支援します。
幼児健康診査	幼児健康診査において、歯みがき指導やフッ化物塗布を実施し、口腔衛生への意識向上を図るとともに、定期的に歯科健診の受診を推進します。
歯と口の健康教育	中学生を対象に、歯周病についての基礎的な知識と喫煙の害について正しい知識の普及を図ります。
②定期歯科健診（かかりつけ歯科医）の推進	
事業名	内容
8020・6424 達成教室	64歳で24本以上、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目的に、むし歯や歯周病、オーラルフレイル（口腔機能の低下）予防について、日立歯科医師会と連携した教室を開催し、口腔衛生への意識向上を図るとともに健康づくりを支援します。
6424 よい歯のコンクール	64歳で24本以上、80歳で20本以上の自分の歯を保つことを目的に、日立歯科医師会と連携し、中間年齢である64歳から74歳の方を対象に、自分の歯が24本以上あり、口腔状態が良好な方を表彰し、口腔衛生への意識向上を図るとともに健康づくりを支援します。
歯周疾患検診	口腔内診査や歯科保健指導等、歯周疾患検診を通じて、歯周疾患や歯の喪失を予防し、健康づくりを支援します。
③介護予防のための口腔機能向上の推進	
事業名	内容
介護予防教室	オーラルフレイル予防を目的とした教室を実施し、口腔衛生への意識の向上を図るとともに健康づくりを支援します。

オ 市民の行動目標

- ◇ 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。
- ◇ 年に1回は歯科健診を受けます。
- ◇ 1口30回よく噛んで食べます。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
40歳以上における歯周炎を有する者の割合	45.2% ^{※1}	40.0%
40歳以上における咀嚼良好者の割合	68.2% ^{※2}	70.0%
定期的に歯科健診を受けている人の割合	50.9% ^{※3}	60.0%
むし歯のない3歳児の割合	91.2% ^{※4}	95.0%
むし歯のない中学1年生の割合	67.4% ^{※5}	70.0%
フッ化物洗口を実施する施設数	14か所 ^{※6}	20か所

※1 令和4年度歯周疾患検診(質問票)

※2 令和3年度特定健康診査問診票

※3 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※4 令和4年度3歳児健康診査結果

※5 令和5年度日立市学校保健調査

※6 令和5年度フッ化物洗口実施施設数(市内幼稚園、保育園、認定こども園)



歯みがき教室

(6) 地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

本市では、地域の健康づくり体制の強化を図るため、各地区から運動等の健康づくりに関心のある市民を健康づくり推進員として養成し、地域の健康運動教室の運営を支援してきました。現在までの健康づくり推進員の養成者数は630人で目標値(600人)を上回る養成を行いました。市内では他に介護予防のためのシルバーリハビリ体操の普及のため、シルバーリハビリ体操指導士養成を行い、地域の介護予防体操の普及を支援しています。

さらに、地域ぐるみでより良い食習慣づくりを進める食生活改善推進員の活動が行われています。

また、虚弱な高齢者を対象として、体操やレクリエーション、閉じこもり予防等を目的とした「ふれあい健康クラブ」を、地域のボランティアの協力を得て、市内の23地区の交流センターや集会所等で実施しています。

(イ) 課題となっているもの

1 「地域でのボランティア活動の支援」

健康づくり推進員や、シルバーリハビリ体操指導士等の高齢化が進んでおり、今後も活発な活動を推進するための担い手の育成が必要

2 「地域の交流・居場所づくりの推進」

健康づくりに関して市へ期待することは、「健康づくりができる場所の整備や提供」が55.0%とあり、また、高齢者同士の交流や介護予防の活動を推進するための居場所づくりが必要

イ 重点目標

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。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組
<p>(6) 地域とのつながり・こころの健康の維持及び向上</p>	<p>①健康づくりボランティア等の育成・活動支援</p>	<p>○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と活動の支援を行います。</p>
	<p>②地域交流・居場所づくりの推進</p>	<p>○虚弱な高齢者を対象の「ふれあい健康クラブ事業」、「ふれあいサロン事業」など交流が持てる機会を推進します。 ○高齢者の通いの場づくり等を推進します。</p>

エ 主な取組の具体的な展開

①健康づくりボランティア等の育成・活動支援	
事業名	内容
健康づくり推進員養成	運動等健康づくりに関心のある市民を健康づくり推進員として養成し、そこで習得した知識や技術を各コミュニティに普及させることにより、地域主体の健康づくり体制の強化を図ります。
シルバーリハビリ体操指導士養成	介護予防に有効なシルバーリハビリ体操を普及するため、シルバーリハビリ体操指導士を養成し、市内全域で地域に根差して行われている活動の継続を図ります。
健康づくりボランティア応援事業	高齢者自らがボランティアとして生きがいを持ち、活躍の場を確保するため、「通いの場」を提供している団体を安定的かつ継続的な活動ができるよう支援します。
食生活改善推進員養成	栄養バランスや望ましい食習慣の定着を広く普及するため、食生活改善推進員を養成し、地域での食育活動の連携及び支援を図ります。
認知症サポーターの養成	認知症の基礎知識や対応の方法などについて、正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成するため、各地域包括支援センターが主体となって一般市民や小中学生等を対象に認知症サポーターの養成を図ります。
ゲートキーパーの養成	市民一人一人が、身近な人の自殺リスクに気付き、声かけや見守りなどの必要な対応を適切に行うことができるよう、「ゲートキーパー」の養成と普及啓発を図ります。
②地域交流・居場所づくりの推進	
事業名	内容
ふれあい健康クラブ	虚弱高齢者を対象に、運動器の機能向上、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防などの介護予防を目的とした通所型の活動を行うため、看護師・指導員を配置します。市内 23 地区 28 会場でおおむね月 2 回、地域のボランティアの協力を得て実施します。
ふれあいサロン	外出の少ない高齢者を対象として、社会的孤立の解消や健康増進を図るため、集会所など身近な場所での交流活動（通いの場）支援を実施します。
元気カフェ	高齢者の孤立・閉じこもり等を防止するとともに、介護予防を図り、高齢者が住み慣れた地域で元気に生き生きと生活を送ることができるよう、いつでも、誰でも、安心して集い、交流できる常設的な居場所を提供します。
生きがいづくり支援事業	高齢者はじめてICT推進事業、生きがいづくりチャレンジ応援事業等を通じ、人とのつながりや交流の場の提供や社会貢献等に寄与する資格取得の費用助成など、元気な高齢者を増やし、活躍できる環境整備に努めます。
地域こども食堂に対する支援	地域住民が自ら作った食事をこどもたちに定額で提供し運営している、地域こども食堂の活動に必要な費用の一部を支援します。

オ 市民の行動目標

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

カ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
高齢者の社会活動(就労を含む。)を行っている者の割合	63.6% ^{※1}	73.0%
「健康づくり推進員」の養成者数	630人 ^{※2}	800人

※1 日立市高齢者保健福祉計画 2024 策定に係る実態調査(令和5年3月)

※2 日立市健康づくり推進員養成者数



健康づくり推進員研修

(7) 自然に健康になれる環境づくりの推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

健康寿命の延伸のためには、自ら積極的に健康づくりに取り組む人だけでなく、健康に関心の薄い人を含む幅広い層にアプローチすることが重要です。

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が重要とされる中、茨城県では、歩くことによる健康づくりを目指して、ウォーキングに適したコースを「いばらきヘルスロード」として認定しており、市内には、現在 20 コースが認定されています。また、栄養・食生活の分野としては、茨城県では生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も全国平均より多いという現状があり、塩分摂取量を減らし、健康長寿日本一を目指す「いばらき美味(おい)しおスタイル」が推進されています。

また、医療体制に関する第2次計画の評価を見ると、かかりつけ歯科医と、かかりつけ薬局を持つ人の割合が増加しているほか、人口 10 万人当たりの産科医の数も増加しています。

策定時より改善

1 受動喫煙の機会があった人の割合(再掲)※1	(策定時 57.3%⇒令和4年 39.9%)
2 かかりつけ歯科医を持つ人の割合※1	(策定時 67.5%⇒令和4年 73.0%)
3 かかりつけ薬局を持つ人の割合※1	(策定時 27.1%⇒令和4年 43.9%)
4 人口 10 万人当たりの産科医の数※2	(策定時 3.6 人⇒令和4年 5.7 人)

※1 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※2 令和2年茨城県医師・歯科医師・薬剤師統計の概況

(イ) 課題となっているもの


- 1 「ヘルスロードを活用した歩く習慣づくりの推進」
「健康のために歩いている人の割合」は、前回調査時に比べて減少しており、ヘルスロードの周知や活用を促す取組が必要
- 2 「減塩を意識した食生活の推進」
本市の「主要死因」を見ると、「悪性新生物(がん)」26.8%に次いで「心疾患」15.1%、「脳血管疾患」9.9%が多くなっており、高血圧を予防するためにも、引き続き、減塩の重要性について普及啓発が必要
- 3 「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の普及啓発」
一般調査における「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ人の割合」は増加傾向にあるが、健康増進を図るためには、「かかりつけ」のより一層の利用促進が必要

イ 重点目標

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してアプローチすることが重要であることから「自然に健康になれる環境づくりの推進」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。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p>(7) 自然に健康になれる環境づくりの推進</p> 	<p>①ヘルスロード等の利活用の推進</p>	<p>●市内ヘルスロードの整備と新規登録を進め、活用について普及啓発します。 ○市内サイクリングロードを整備し、活用について普及啓発します。</p>	
	<p>②いばらき美味(おい)しおDay(減塩の日)の普及啓発</p>	<p>○県民の減塩への意識啓発を目的とした、「いばらき美味(おい)しおDay(減塩の日:毎月20日)」の普及啓発を図ります。</p>	
	<p>③受動喫煙防止の推進【再掲】</p>	<p>●受動喫煙が健康に及ぼす影響など、正確な情報提供を推進します。 ○医師会、歯科医師会と連携した受動喫煙防止教育を推進します。 ○未就学児の親子を対象とした受動喫煙防止教育を実施します。</p>	
	<p>④各世代に対する健康支援事業の推進</p>	<p>●「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持つことを推奨します。 ○周産期医療体制の充実に努めます。 ○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に図ります。 ○妊産婦の健康管理や乳児期の健全な生活習慣、疾病予防について普及啓発します。 ○ライフプランを身に付けるための健康教育を充実します。 ○若年女性のやせの予防など適正な体重の維持に向けた生活習慣、食習慣について普及啓発します。</p>	

エ 主な取組の具体的な展開

①ヘルスロード等の利活用の推進	
事業名	内容
ヘルスロードの周知と活用の普及	県が整備を図っている、身近なところで歩いて新たな発見と健康増進にチャレンジできる「ヘルスロード」を有効活用し、ウォーキングの推進を図ります。
サイクリングロードの整備・利用促進	サイクリングコース及び自転車貸出所の維持管理を継続し、地域住民の健康・体力増進を図ります。
②いばらき美味（おい）しおDay（減塩の日）の普及啓発	
事業名	内容
いばらき美味（おい）しおDay（減塩の日）の普及啓発	減塩への意識啓発を目的に、県が毎月20日を「いばらき美味（おい）しおDay」と定め、実施している取組について普及啓発を図ります。
③受動喫煙防止の推進（再掲）	
事業名	内容
子育て世代禁煙外来治療費助成事業	18歳以下の子どもや妊婦と同居する子育て世代を対象に、禁煙外来治療費の一部を助成します。
健康教育・SNSを通じた情報提供	喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響や、COPD（慢性閉塞性肺疾患）について、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。
未就学児親子の受動喫煙防止研修会	未就学児とその保護者を対象とする研修会を実施し、喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響について、知識の普及を図ります。
歯と口の健康教育	中学生を対象に、歯周病等についての基礎的な知識と、喫煙の害等について正しい知識の普及を図ります。
④各世代に対する健康支援事業の推進	
事業名	内容
市報・健康カレンダーを通じた情報提供	「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持つことで、安心した医療を受けることができるよう周知を図ります。
地域周産期母子医療センター運営補助事業	地域周産期母子医療センターの指定を受けている日立総合病院に対し、継続して運営していくために必要な財政支援を実施し、安心して出産できる周産期医療体制の確保を図ります。
小児科医師確保対策事業	小児・周産期医療において、県央・県北地域の中核病院としての機能を有する県立こども病院に対し、日立総合病院に小児科医師を派遣することにより生じる逸失損益の一部を補助し、小児科医師の確保を図ります。
女性のヘルスケア地域医療学寄附研究部門事業	筑波大学が、日立市（日立総合病院）を基点として行う女性のヘルスケア全般について対応する産婦人科医療体制の在り方に関する研究を支援することにより、周産期医療体制の充実を図ります。

地域母子医療体制確保対策事業	産科等医師の労働負担の軽減等のための財政支援を行うことにより、産科等医師の確保及び定着を図り、地域の分娩取扱機能の維持を図ります。
新生児医療機器整備事業	日立総合病院地域周産期母子医療センターの円滑な運営を図るとともに、救命救急センターと連携した新生児の死亡率低下を図るため、新生児医療機器整備計画に基づいた補助を実施します。
小児救急医療拠点病院運営補助事業	休日及び夜間における小児重症救急患者の医療を確保するため、小児救急医療拠点病院である日立総合病院に対し、運営費の一部を補助し、安心して子育てできる環境整備を図ります。
伴走型相談支援	妊娠の届出時、妊娠8か月頃、出生後の3回の面談を中心に、妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援を実施します。
健康相談	保健センターや地域事業などにおいて、心身の健康・育児などの相談に対応します。
妊産婦・乳幼児健診事業	妊婦健康診査の定期的な受診を勧奨し、健診結果に基づく保健指導を行うなど、母体及び胎児の健康を支援します。こどもの発育状況や育児状況を把握するとともに、保護者への相談指導を行います。
思春期における食育推進	望ましい食習慣について、栄養士や栄養教諭などによる栄養教育の充実を図ります。
思春期教育	小学4年生親子を対象とした「助産師が伝えるいのちの教育」、中学校3年生を対象とした「医師が伝えるいのちの教育」により、自他の生命を尊ぶ気持ちや思春期について啓発します。
ライフプラン教育	高校生を対象として、医師会、助産師会と連携し、性や妊娠・出産等に関する正しい知識の普及を図ります。
健康教育	保健センターや地域、また、幼稚園・保育園、学校などにおいて、適正な体重維持に向けた生活習慣・食習慣についての知識の普及を図ります。

オ 市民の行動目標

- ◇ 健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりにいかします。
- ◇ 「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。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
受動喫煙の機会があった人の割合	39.9%*	30.0%
かかりつけ医を持つ人の割合	61.1%*	80.0%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	73.0%*	80.0%
かかりつけ薬局を持つ人の割合	43.9%*	60.0%

※令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書



ヘルスロードコース



(8) 健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

「健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進」は第3次計画において新たに追加した重点目標となります。健康づくりを行うに当たっては、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されていることに加え、様々な基盤の整備が重要です。

本市では、健康・介護・育児等の相談や急な病気の際、医師や保健師等の専門家に相談ができる電話サービスとして「ひたち健康ダイヤル24」を設置し、24時間年中無休で対応しています。

また、市内の医療機関一覧や子育て・予防接種・各種健診等の健康づくりに関する情報をまとめた「日立市健康カレンダー」を配布・公表し、情報発信に努めています。

(イ) 課題となっているもの

1 「気軽に相談しやすい環境づくりの推進」

一般調査における「「ひたち健康ダイヤル24」の認知度」は約2割にとどまり、「知らない」と回答した人が前回調査時に比べ増加していることから、積極的な普及啓発により誰でも気軽に相談しやすい環境づくりが必要

2 「ICT等を活用した情報発信の充実」

一般調査による「健康情報の収集に効果的な方法」としては、「インターネット」が最も多く48.9%、次いで「テレビ」が45.5%、「日立市健康カレンダー」が30.1%となっていることから、健康・保健情報発信の際は、市民のニーズに合わせた様々な手段で行うことが必要

イ 重点目標

健康づくりの推進に当たっては、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の推進」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 の 体 系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 1.2em;">(8) 健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくりの推進</p>	<p>① ICTを活用した健康情報発信等の充実</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● SNS等を活用した情報発信を進めます。 ● オンラインを活用した健康教育・相談を推進します。 ○ Logoフォームを利用したがん検診のWeb予約受付を導入します。 ○ 「ひたち母子手帳アプリ」の活用について推進します。 ○ 茨城県公式健康増進アプリ「いばらきヘルスケアポイント事業(元気アップ!りいばらき)」について、市民への周知及び普及に取り組みます。 	
	<p>② 身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージに合わせた健康に関する情報の発信に努めます。 ○ 「ひたち健康ダイヤル24」の周知を図ります。 ○ 「日立市健康カレンダー」の活用について普及に努めます。 ○ 不妊症及び不育症治療にかかる、精神的及び経済的負担の軽減を図るための情報発信に努めます。 ○ 母子の孤立や虐待を予防するため、妊産婦及び家族に対する健康教育等の充実を図ります。 ○ 子育てに関する分かりやすい情報発信に努めます。 ○ 子育て支援の場を提供する等、包括的な支援体制の整備を図ります。 	

エ 主な取組の具体的な展開

① ICTを活用した健康情報発信等の充実	
事業名	内容
SNS等を活用した情報発信	市ホームページや保健センターインスタグラム等のSNS等を利用し、健康づくりに関する健康情報の発信を行います。
Logoフォームによる各種健(検)診の申込	Logoフォームを利用した健康診査やがん検診の Web 予約受付の導入を行うことで、受診希望者の利便性の向上を目指します。
オンラインの健康教育・健康相談	ライフステージに応じて、健康・介護・育児などの健康に関する知識の普及や健康相談を通じて、健康づくりを支援します。
ひたち母子手帳アプリ	予防接種のスケジュール管理や組立てを自動で行い、メールでお知らせします。その他、妊産婦期のサポートメールや市の子育て関連情報のメールを配信し、妊婦から出産、育児をサポートします。
いばらきヘルスケアポイント事業	県民が取り組む健康づくり活動を推進することを目的として開発されたスマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」の利用促進を図り、健康づくりの取組を行うことで取得できるポイントで各種サービスが受けられるシステムを活用し、楽しみながら活動が継続できるよう支援します。
②身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進	
事業名	内容
健康相談	保健センターや地域事業などにおいて、心身の健康・育児などの相談に対応します。
ひたち健康ダイヤル 24 などの健康相談	健康・介護・育児などの相談や急な病気の際、医師や保健師等の専門家に相談できる 24 時間年中無休対応している電話サービスで、個別の相談に応じ、健康づくりを支援します。
日立市健康カレンダー	日立市健康カレンダーを活用し、乳幼児健康診査や各種健康診査、予防接種など、様々な保健事業の情報を啓発します。
不妊治療費助成事業	不妊治療に伴う経済的・精神的負担の軽減を図るため、生殖補助医療（体外受精・顕微授精）、男性不妊治療に要した費用の一部を助成します。また、不妊及び不妊治療に関する相談対応を実施します。
不育症治療費助成事業	不育症治療等に伴う経済的・精神的負担軽減を図るため、保険適用外で行った不育症検査及び治療に要した費用の一部を助成します。また、不育症及び不育症治療に関する相談対応を実施します。
生活習慣病予防の健康教育	ロコモティブシンドロームなどの運動器機能向上や低栄養予防、口腔機能向上などに関する正しい知識を普及するため、健康教育を行います。
介護予防の健康教育	高齢者の健康保持や増進を図るため、フレイルや介護予防など健康に関する正しい知識を普及するため、健康教育を行います。

<p>マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール、離乳食教室、親子の歯みがき教室、ライフプランの健康教育</p>	<p>各種健康教育の際に正しい知識の普及啓発を図るとともに必要な情報の提供を行い、積極的な相談窓口の利用を促します。</p> <p>また、いつでも相談できる体制づくりに努め、相談先の充実を図ります。</p>
<p>伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、妊産婦・乳幼児健診における相談</p>	<p>妊産婦や保護者からの個別の相談に対応します。</p>

オ 市民の行動目標

◇ **健康に関する正しい情報を入手し、健康づくりにいかします。**

カ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
ひたち健康ダイヤル 24 を知っている人の割合	18.0%*	50.0%
健康であると感じている人の割合	74.4%*	80.0%

※令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

2 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）

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価では、各種がん検診の受診率は、胃内視鏡検診の導入やレディースがん検診（子宮がん・乳がんセット検診）の実施等の効果により、胃がん、乳がん、子宮がん検診が中間評価時に比べてやや増加したものの、国の目標とする受診率 60%には届きませんでした。

(イ) 課題となっているもの

1 「健康診査の受診率向上」

一般調査における「年に1回健康診断を受けている人の割合」は73.5%となり、目標値（令和4年度）の85%には届いておらず、今後は事業所や地域、関係機関等と連携した受診率向上に向けた普及啓発が必要

2 「がん検診の受診率向上」

がんは、本市における死因の約3割を占めて第1位となっており、高齢化に伴い、死亡者数の数は今後も増加していくことが予想される。一方で、がん検診の受診率はいずれも策定時に比べて減少しており、引き続き、早期発見・早期治療に向けた各種がん検診の受診率向上に取り組むことが必要

イ 重点目標

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・がん検診）」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 体 系

重点目標	施策内容	主 な 取 組	【●重点】
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; margin-bottom: 10px;">(健康診査・がん検診)</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(1)健康診断の充実・活用</div> </div>	①健康診断の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●疾病の早期発見・早期治療や疾病の予防のため、関連団体と連携した受診の啓発を図ります。 	
	②各種がん検診事業の充実	<ul style="list-style-type: none"> ●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)を整備し、受診率の向上のための取組を推進します。 ○新規受診者拡大のため、効果的な節目年齢への受診勧奨を行います。 	
	③がん予防に関する取組の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●がんの予防に関する情報発信を実施します。 	

エ 主な取組の具体的な展開

①健康診断の充実	
事業名	内容
健康診断受診の啓発	市報等や市ホームページ、SNSにおいて健康診断受診の必要性を普及啓発します。また、事業所や地域、関係機関等の関連団体と連携した受診の啓発を行います。
②各種がん検診事業の充実	
事業名	内容
各種がん検診の体制整備	各種がん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮）の受診率を向上させるために、受けやすい体制（インターネット予約、セット検診の実施）を整備します。
受診の啓発	新規受診者の拡大のため、効果的な節目年齢への受診勧奨を行います。
③がん予防に関する取組の推進	
事業名	内容
JWAY放送番組作成	がん予防、がん検診受診の必要性について、専門医等による健康教育をJWAY放送を利用して、情報を発信します。
がん予防についての健康教育等	がんのリスク因子やがん予防について、各種がん検診の場や一般健康教育の中で普及啓発を行います。

オ 市民の行動目標

- ◇ 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- ◇ 健康診断の結果を健康管理にいかします。
- ◇ 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付けます。

カ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
年に1回健康診断を受けている人の割合	73.5% ^{※1}	85.0%
がんの年齢調整罹患率	(県)432.1 ^{※2}	減少
がんの年齢調整死亡率	(県)119.7 ^{※2}	減少
がん検診の受診率 ^{※3}	胃がん 48.2% ^{※1} 大腸がん 53.9% 肺がん 57.6% 乳がん 61.9% 子宮がん 38.7%	全がん 60.0%

※1 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(なお、受診率の算定に当たっては、国の指標と同様に40歳から69歳まで(子宮頸がんは20歳から69歳まで)を対象とする。)

※2 茨城県がん登録年度報告書(2019年)

※3 第2次計画までは、市が実施したがん検診の受診率(職域検診や人間ドックを含まない)を用いていたが、国で示す目標値の算出方法は国民生活基礎調査であることから、第3次計画においては令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査に基づく値とした。

(2) 循環器病対策の推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価では、特定健康診査の受診率及び特定保健指導の実施率は、策定時に比べて増加しています。

また、本市の主要死因である心疾患や脳血管疾患等の循環器病の危険因子であるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群もやや減少している状況です。

策定時より改善

1 特定健康診査の受診率	(策定時 30.2%⇒令和4年 33.0%)
2 特定保健指導の実施率	(策定時 24.9%⇒令和4年 29.7%)
3 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群	(策定時 24.9%⇒令和4年 22.7%)

特定健診・特定保健指導法定報告

(イ) 課題となっているもの

- 1 「特定健康診査・特定保健指導の受診率向上」
「特定健康診査受診率」と「特定保健指導実施率」は策定時に比べて増加したものの、目標値を大幅に下回る状況にあり、引き続き積極的な受診を勧奨するための普及啓発が必要
- 2 「生活習慣病の重症化予防の推進」
「急性心筋梗塞の標準化死亡比」は策定時に比べて増加しており、男女共に2.00以上の高い値となっている。急性心筋梗塞のリスク要因となる血圧の高い人や血糖値が著しく高い人の割合も増加しており、喫緊の課題として生活習慣病の予防・重症化予防が必要

イ 重点目標

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、高血圧や脂質異常症等の発症予防・重症化予防に向けた取組を推進します。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p>(2) 循環器病対策の推進</p>	<p>①健康診断の充実 【再掲】</p>	<p>●疾病の早期発見・早期治療や疾病の予防のため、関連団体と連携した受診の啓発を図ります。</p>	
	<p>②特定健康診査・特定保健指導の推進</p>	<p>●特定健康診査及び特定保健指導を積極的に推進します。</p> <p>○関係機関と連携し、受診しやすい体制づくりと保健指導を推進します。</p> <p>○受診勧奨通知等未受診者対策の強化を図ります。</p>	
	<p>③高血圧等生活習慣病の予防及び重症化予防の推進</p>	<p>●高血圧や脂質異常症、メタボリックシンドローム等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を推進します。</p> <p>●医師会・薬剤師会等と連携した生活習慣病対策を推進します。</p> <p>○生活習慣病の重症化予防のための保健指導を行います。</p>	

エ 主な取組の具体的な展開

①健康診断の充実(再掲)	
事業名	内容
健康診断受診の啓発	市報や市ホームページ、SNS等において健康診断受診の必要性を普及啓発します。また、事業所や地域、関係機関等の関連団体と連携した受診の啓発を行います。
②特定健康診査・特定保健指導の推進	
事業名	内容
特定健康診査の受診勧奨	個別の受診勧奨を行い、受診率の向上を図ります。
特定保健指導の利用促進	腎機能及び血圧値、血糖値等の生活習慣病の発症リスクが高い方へ、特定保健指導を通して生活習慣病の発症・重症化予防を図ります。
生活習慣病及びメタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発	市報や市ホームページ、SNS等において、生活習慣病及びメタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発を行います。
③高血圧等生活習慣病の予防及び重症化予防の推進	
事業名	内容
訪問指導	特定健康診査の結果において、血圧、血糖値、腎機能の項目で異常値が見られた方へ訪問にて医療機関への受診勧奨を行います。
健康教育	市民が生活習慣病に関する正しい知識や予防のための生活習慣を身に付けることができるよう、関係機関と連携し、医師及び保健師、栄養士による講話を行います。
栄養相談	栄養・食事に関する栄養相談を通じて、生活習慣病の発症及び重症化予防を支援します。

オ 市民の行動目標

- ◇ 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- ◇ 健康診断の結果を健康管理にいかします。
- ◇ 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付けます。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
急性心筋梗塞の標準化死亡比	2008~2020年 (全国比) 男 2.10 ^{※1} 女 2.06	減少
特定健康診査の受診率	33.0% ^{※2}	60.0%
特定保健指導の実施率	29.7% ^{※2}	60.0%
収縮期血圧の平均値	男 131.5 mmHg ^{※3} 女 127.3 mmHg	減少
【再掲】年に1回、健康診断を受けている人の割合	73.5% ^{※4}	85.0%

※1 令和5年茨城県市町村別健康指標

※2 特定健診・特定保健指導法定報告

※3 令和4年度特定健康診査(40歳~74歳)結果

※4 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(3) 糖尿病対策の推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

令和4年度の日立市の特定健康診査の結果を見ると、血糖値が高い方（HbA1c 8.0%以上の割合）は1.8%となっています。全国的な傾向として「糖尿病を強く疑われる人」は増加傾向にあり、高齢化の進行等に伴い、今後も増加することが予測されています。

一般調査における糖尿病の合併症の一つであるCKD（慢性腎臓病）の認知度は、中間調査時（5.4%）に比べてやや増加し、10.2%となっています。

(イ) 課題となっているもの

1 「特定健康診査・特定保健指導の受診率向上」(再掲)

「特定健康診査受診率」と「特定保健指導実施率」は策定時に比べて増加したものの、目標値を大幅に下回る状況にあり、引き続き積極的な受診を勧奨するための普及啓発が必要

2 「糖尿病の重症化予防の推進」

「特定健康診査における血糖コントロール不良者の割合」は策定時に比べて増加していることから、糖尿病の予防及び重症化予防についての普及啓発が必要

イ 重点目標

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とともに、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、糖尿病の発症予防・重症化予防に向けた取組を推進します。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="text-align: center;">(3) 糖尿病対策の推進</p>	<p>①健康診断の充実 【再掲】</p>	<p>●疾病の早期発見・早期治療や疾病の予防のため、関連団体と連携した受診の啓発を図ります。</p>	
	<p>②特定健康診査・特定保健指導の推進 【再掲】</p>	<p>●特定健康診査及び特定保健指導を積極的に推進します。 ○関係機関と連携し、受診しやすい体制づくりを推進します。 ○受診勧奨通知等未受診者対策の強化を図ります。</p>	
	<p>③糖尿病の予防及び重症化予防の推進</p>	<p>●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状態を維持できるよう正しい知識の普及啓発を推進します。 ●医師会、薬剤師会等と連携したCKD(慢性腎臓病)対策を推進します。 ○CKD(慢性腎臓病)についての正しい知識の普及啓発を行います。 ○糖尿病やCKD(慢性腎臓病)の重症化リスクが高い方への受診勧奨や保健指導を行います。</p>	

エ 主な取組の具体的な展開

①健康診断の充実(再掲)	
事業名	内容
健康診断受診の啓発	市報や市ホームページ、SNS等において健康診断受診の必要性を普及啓発します。また、事業所や地域、関係機関等の関連団体と連携した受診の啓発を行います。
②特定健康診査・特定保健指導の推進(再掲)	
事業名	内容
特定健康診査の受診勧奨	個別の受診勧奨を行い、受診率の向上を図ります。
特定保健指導の利用促進	腎機能及び血圧値、血糖値等の生活習慣病の発症リスクが高い方へ、特定保健指導を通して生活習慣病の発症・重症化予防を図ります。
生活習慣病及びメタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発	市報や市ホームページ、SNS等において、生活習慣病及びメタボリックシンドロームに関する知識の普及啓発を行います。
③糖尿病の予防及び重症化予防の推進	
事業名	内容
訪問指導	特定健康診査の結果において、血圧、血糖値、腎機能の項目で異常値が見られた方へ訪問にて医療機関への受診勧奨を行います。
健康教育	市民が生活習慣病に関する正しい知識や予防のための生活習慣を身に付けることができるよう、関係機関と連携し、医師及び保健師、栄養士による講話を行います。
CKD(慢性腎臓病)予防教室、糖尿病予防教室	特定健康診査において、腎機能及び血圧値、血糖値等の生活習慣病の発症リスクが高い方を対象とした教室・栄養相談を実施し、生活習慣病の発症及び重症化予防を図ります。
栄養相談	栄養・食事に関する栄養相談を通じて、生活習慣病の発症及び重症化予防を支援します。

オ 市民の行動目標

- ◇ 年に1回は健康診断やがん検診を受けます。
- ◇ 健康診断の結果を健康管理にいかします。
- ◇ 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付けます。

カ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
血糖コントロール不良者の割合(HbA1c8.0以上の割合)	1.8% ^{※1}	減少
「CKD(慢性腎臓病)」の認知度	10.2% ^{※2}	20.0%
新規人工透析導入者のうち糖尿病性腎症の割合	38.9% ^{※3}	減少
【再掲】特定健康診査の受診率	33.0% ^{※4}	60.0%
【再掲】特定保健指導の実施率	29.7% ^{※4}	60.0%
【再掲】年に1回、健康診断を受けている人の割合	73.5% ^{※2}	85.0%以上

※1 令和4年度特定健康診査(40歳~74歳)結果

※2 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※3 令和4年度身体障害者診断書、意見書調べ(じん臓機能障害用)

※4 特定健診・特定保健指導法定報告

3 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

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画では重点目標として「元気な高齢者の増加」に向けた取組に力を入れており、ロコモティブシンドローム³の認知度は前回調査時よりも増加しました。

策定時より改善

1 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合

(策定時 41.7%⇒令和4年 48.2%)

日立市高齢者保健福祉計画 2024 策定に係る実態調査報告書(令和5年3月)

なお、策定時については平成25年度の数値

(イ) 課題となっているもの

1 「ロコモティブシンドロームの認知度向上」

「ロコモティブシンドロームの認知度」は約半数まで増加したものの、目標とした80%には届いておらず、引き続き、普及啓発に努めることが必要

2 「ロコモティブシンドロームの予防」

高齢期における足腰の痛み等は活動量の低下に直接的につながるものであり、運動器機能の維持・向上に向けた取組の強化が必要。また、寝たきりや閉じこもりを予防するためにも、ロコモティブシンドロームを予防することが重要

イ 重点目標

生活機能の中でも特に重要な運動器機能の維持・向上に向けて「ロコモティブシンドローム対策の推進」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組を推進します。

³ 運動器(骨・関節・筋肉など)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

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(1)ロコモティブシンドローム 対策の推進</p>	<p>①ロコモティブシンドローム予防の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブシンドローム予防の普及啓発を強化します。 ●運動器機能向上の取組等、介護予防の普及啓発を行います。 ○地域リハビリテーション活動支援事業を推進します。 ○低栄養予防に関する知識の普及啓発を行います。 ○健診や通いの場におけるフレイル⁴チェックを推進します。 ○シルバーリハビリ体操について普及啓発を行います。 	

⁴ 加齢により、筋力や心身の活動が低下し、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。

エ 主な取組の具体的な展開

①ロコモティブシンドローム予防の推進	
事業名	内容
介護予防の健康教育	ロコモティブシンドロームなどの運動器機能向上や低栄養予防、口腔機能向上などに関する正しい知識を普及するため、健康教育を行います。
訪問指導	運動器の機能向上・閉じこもり・認知症・低栄養改善、口腔機能の向上などを目的として、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が訪問し、健康に関する相談や必要な保健指導を行います。
地域リハビリ活動支援事業	高齢者が要介護・要支援状態になることを予防するため、リハビリテーション専門職と連携・協働を図り、必要な指導・支援を行います。
栄養相談	高齢者の低栄養は、フレイルの原因となり、要介護状態等のリスクを高めるため、栄養・食事に関する栄養相談を通じて、健康づくりを支援します。
フレイル質問票の実施	健康診査及び通いの場においてフレイルや健康に関するチェックを行い、高齢者の健康状態を把握します。その結果から、生活習慣改善の必要な方を支援し、フレイル予防・改善を図ります。
シルバーリハビリ体操の普及啓発	高齢者の介護予防にも有効であるシルバーリハビリ体操の普及啓発を図るため、担い手である体操指導士の養成を行い、身近な場所で教室が実施できるように支援します。

オ 市民の行動目標

◇ 筋力などの維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
過去1年間に転倒したことのある高齢者の割合	15.9% ^{※1}	10.0%
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合	48.2% ^{※2}	60.0%

※1 令和4年度後期高齢者の健康診査問診票（質問票）

※2 日立市高齢者保健福祉計画 2024 策定に係る実態調査報告書（令和5年3月）

(2) 骨粗しょう症対策の推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

「骨粗しょう症対策の推進」は第3次計画において新たに追加した重点目標となります。骨粗しょう症は、骨量（骨密度）の減少や骨質の低下により骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気で、自覚症状がないまま進行し、転倒等により要介護状態の原因ともなる病気です。

骨粗しょう症は、予防のほか、無症状の段階で予備群を発見し、早期に治療を開始することが重要です。閉経等により女性ホルモンが低下するリスクの高い女性に対し、知識の普及や検診受診の必要性について普及啓発することが重要です。

(イ) 課題となっているもの

1 「骨粗しょう症検診の受診率向上」

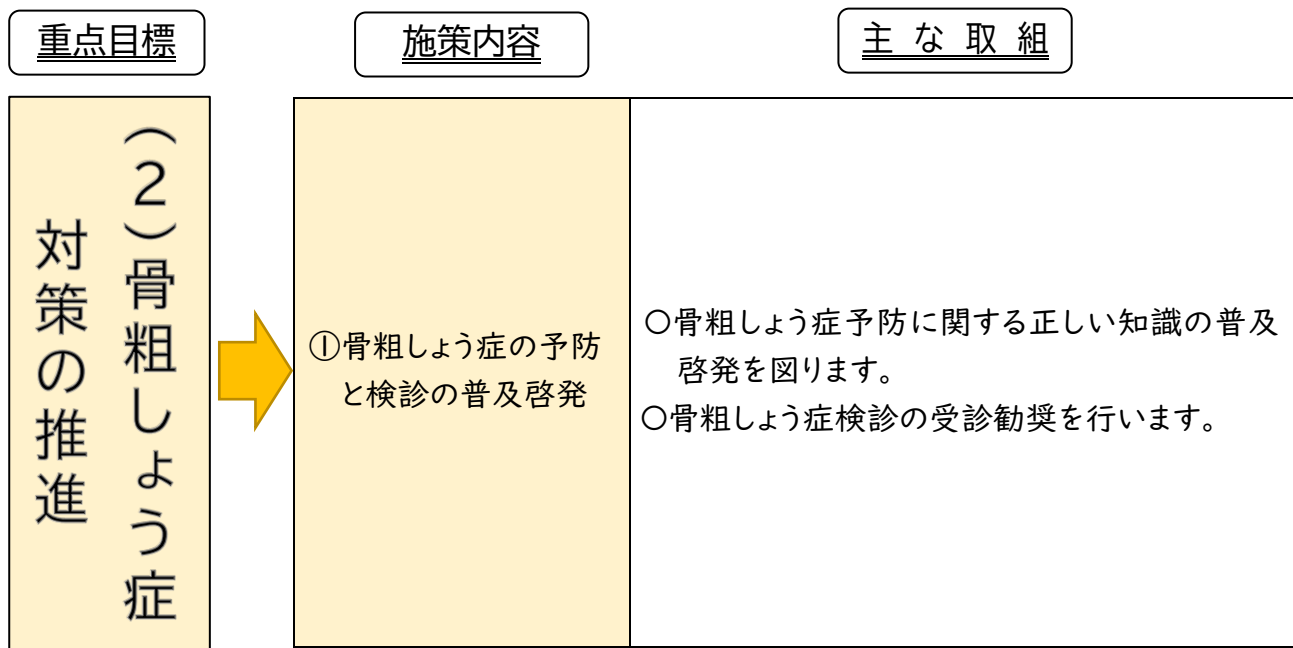
無症状の段階の骨粗しょう症やその予備群の発見のためにも、骨粗しょう症検診の普及啓発を強化し、受診向上に努めることが必要

イ 重点目標

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「骨粗しょう症対策の推進」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組を推進します。

ウ 重点目標と施策内容等

施策の体系



エ 主な取組の具体的な展開

①骨粗しょう症の予防と検診の普及啓発	
事業名	内容
骨粗しょう症検診	無症状段階の予備群を発見し、早期治療につなげ、骨折等による要介護状態となることを予防するため、市報等で骨粗しょう症検診受診の必要性を普及啓発します。
検診結果後の受診勧奨	検診結果において要医療判定となった方が早期受診・早期治療できるよう医療機関と連携を図ります。
健康教育	骨粗しょう症検診受診の必要性や骨粗しょう症予防に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
保健指導	健診結果の活用や生活習慣の改善に関して、保健指導を行います。

オ 市民の行動目標

◇ 筋力などの維持・向上を図り、ロコモティブシンドロームを予防します。

カ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
骨粗しょう症検診受診率	4.9%*	15.0%

※ 令和4年度日立市骨粗しょう症検診受診者(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)

(3) こころの健康の維持・向上の推進

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

アンケート調査結果において、ストレスを感じている人の割合は減少が見られるものの、66%の人がストレスを感じている状況にあり、年代別に見ると特に男性の30代、女性の30代～40代が高くなっています。

また、ストレスや悩みを誰にも相談していない人が46.5%おり、前回調査時に比べ大きな変化は見られませんでした。

(イ) 課題となっているもの

1 「メンタルヘルス対策の推進」

「ストレスを感じている人の割合」は、前回調査よりも減少しているが、ライフステージの中で、就労や出産・育児等を向かえるであろう30代～40代男女のストレスを感じる者の割合が高いため、こころの相談体制の充実が必要

2 「相談体制の充実」

「ストレスを感じている人の割合」が6割を超えており、誰にも相談していない人の割合も約4割いることから、ストレスやこころのケアについての知識の普及や地域住民に対する初期対応法を広く普及するための心のサポーターの養成を進めることが必要

イ 重点目標

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・向上の推進」を重点目標として、市民が自分らしく心身共に健康に過ごすことができるよう支援します。

施策の体系

重点目標	施策内容	主な取組
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(3) こころの健康の維持・向上 の推進</p>	<p>①こころの相談の充実【再掲】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●こころや身体の不調に対し、精神保健の窓口としての相談を行います。 ○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します。 ○「ひたち健康ダイヤル 24」の普及啓発を行います。
	<p>②精神保健健康教育事業の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスやこころのケアについての知識の普及啓発を推進します。 ○心のサポーター（ゲートキーパー）の養成に努めます。

エ 主な取組の具体的な展開

①こころの相談の充実(再掲)	
②精神保健健康教育事業の推進	
事業名	内容
マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール	妊娠中から、妊産婦のメンタルヘルスについて知識を普及し、安心・安全な妊娠・出産・育児となるよう支援します。
伴走型相談支援、妊産婦健康診査、乳児家庭全戸訪問、0歳の広場	母子健康手帳の交付や健康診査、保健指導などの機会を捉えてハイリスク妊産婦を把握し、切れ目ない相談支援を行い、母子保健サービスと子育て支援サービスを一体的に提供します。 産科医療機関や関係機関との連携により、情報共有と支援体制を充実させ、様々なリスクを抱える妊産婦の支援を行います。
産後ケア事業	出産後1年未満で、家族等からの産後の援助が受けられず、育児不安がある方などを対象に、医療機関や助産所で、宿泊、日帰り、訪問による心身のケアを行います。
健康教育・健康相談	生活リズムを整えることの大切さ、ストレスやこころのケアについての知識の普及や、こころの不調・不安についての健康相談を通じて健康づくりを推進します。
SNSを通じた情報提供	ストレス解消法や心のケア、悩み事の相談先など、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。
健康相談	保健センターや地域事業などにおいて、心身の健康・育児などの相談に対応します。
ひたち健康ダイヤル 24 などの健康相談	健康・介護・育児などの相談や急な病気の際、医師や保健師等の専門家に相談できる 24 時間年中無休対応している電話サービスで、個別の相談に応じ、健康づくりを支援します。
ゲートキーパー養成研修会	身近な人の自殺リスクに気付き、声かけや見守りなどの必要な対応を適切に行うことができるよう、「ゲートキーパー」の養成と普及啓発を図ります。
自殺予防講演会	うつ病を始めとする精神疾患や心の健康づくりに関する正しい知識を普及するため、精神科医等の専門職を講師とした講演会を実施します。
地域子育て支援拠点事業	子育て中の親子が気軽に集い、相互交流や子育ての不安・悩みを相談できる場を提供します。

オ 市民の行動目標

◇ こころの健康を維持し、一人で悩まずに相談します。

カ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
【再掲】ストレスを感じている人の割合	66.0%*	50.0%
【再掲】ストレスや悩みを持つ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	53.5%*	65.0%

※ 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

(ライフステージに応じた健康づくり)

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえると、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れることで、誰一人取り残さない健康づくりを推進することが重要です。

そのため、基本方針1～3に掲げた様々な内容について、健康課題やそれを取り巻く状況の異なるライフステージに応じた健康づくりについて、以下の3つの視点による取組の推進が重要と考えられます。

【視点1】

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きく影響を与えます。また、妊婦の健康は、こどもの健康にも影響することから、「安心して子どもを産み育て、次世代を担う子どもたちが健やかに育つ」環境を整えるとともに、地域における子育て支援の体制づくりが必要



【視点2】

女性は、ライフステージごとに、若年のやせや更年期障害等の様々な健康課題を抱えやすいという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要



【視点3】

高齢者が安心して暮らし続けることができるよう、介護予防や地域の支援体制を充実させる対策が必要



これらの視点を踏まえ、特に「子ども」、「女性」、「高齢者」に関する健康課題の解決に向けて、それぞれ目標を定めた取組の推進を図ることとします。

(1) こどもの健康づくり

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

第2次計画の評価におけるこどもに関する指標を見ると、運動習慣を持つこどもの割合は男女共に増加しています。

20歳未満者の喫煙・飲酒の状況については、いずれも完全になくす目標達成には至りませんでした。喫煙が0.2%、飲酒が2.4%となり、前回調査に比べて減少しています。

そのほか、妊産婦や乳幼児の医療体制については、令和3年には日立総合病院地域周産期母子医療センターが再開され、安心して出産できる周産期医療体制の確保が進んでいます。

策定時より改善

1	運動やスポーツを習慣的にしているこどもの割合（週3日以上）※1	
		【小学5年生男】（策定時 42.1%⇒令和4年 49.6%） 【小学5年生女】（策定時 24.3%⇒令和4年 38.8%）
2	20歳未満喫煙者の割合（再掲）※2	（策定時 3.2%⇒令和4年 0.2%）
3	20歳未満飲酒者の割合（再掲）※2	（策定時 22.2%⇒令和4年 2.4%）

※1 令和4年度茨城県児童生徒の体力・運動能力調査

※2 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

1 「医療体制の充実」

本市の医療体制については、医師数・歯科医師数が全国や県平均を下回る状態にある中、特に小児科や産婦人科の医師が不足しているとともに、診療所の医師の高齢化の進行が課題。今後も、安心してこどもを産み育てられ、誰もが生涯を通じて生き生きと暮らせる環境を維持していくことが必要

2 「幼少期からの健康習慣の獲得の支援」

将来の生活習慣病等を防ぐため、幼少期からの運動習慣の確保や、肥満傾向児の減少に向けた取組の推進が必要。また、特に健康への影響が大きい20歳未満者の喫煙・飲酒を完全に防止するための取組の継続も重要

イ 視点

成長してからの健康状態に大きく影響する幼少期の生活習慣や健康状態の維持・改善に向けて「こどもの健康づくり」の視点から、こども及び妊産婦の健康増進に向けた取組を推進します。

施策の体系

視点	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(1) こどもの健康づくり</p>	<p>①各世代に対する健康支援事業の推進【再掲】</p>	<p>○周産期医療体制の充実に努めます。</p>	
	<p>②身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進【再掲】</p>	<p>●ライフステージに合わせた健康に関する情報の発信に努めます。</p> <p>○「ひたち健康ダイヤル24」の周知を図ります。</p> <p>○「日立市健康カレンダー」の活用について普及に努めます。</p> <p>○不妊症及び不育症治療にかかる、精神的及び経済的負担の軽減を図るための情報発信に努めます。</p> <p>○母子の孤立や虐待を予防するため、妊産婦及び家族に対する健康教育等の充実を図ります。</p> <p>○子育てに関する分かりやすい情報発信に努めます。</p> <p>○子育て支援の場を提供する等、包括的な支援体制の整備を図ります。</p>	
	<p>③子育て世代における食育の推進【再掲】</p>	<p>○家庭における食育を推進します。</p> <p>○学校、幼稚園、保育園、地域との連携による食育を推進します。</p>	
	<p>④身体を動かす習慣づくりの推進【再掲】</p>	<p>●身体活動量を増やすことや運動の大切さを正しく理解するための啓発に努めます。</p> <p>○こどもの頃からの運動やスポーツの習慣づくりの啓発に努めます。</p>	
	<p>⑤スポーツ活動・イベント等への参加促進【再掲】</p>	<p>○関係機関と連携したスポーツ活動・イベントのPRを行います。</p>	

(1) こどもの健康づくり	⑥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、正確な情報提供を推進します。 ○医師会、歯科医師会と連携した受動喫煙防止教育を推進します。 ○未就学児の親子を対象とした受動喫煙防止教育を実施します。
	⑦20歳未満の喫煙・飲酒防止の普及啓発【再掲】	○医師会と連携した小学生に対する喫煙防止教育を行います。 ○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を行います。
	⑧むし歯及び歯周病予防対策の推進【再掲】	●むし歯予防・歯周病予防のための健康教育をライフステージごとに実施します。

エ 主な取組の具体的な展開

①各世代に対する健康支援事業の推進【再掲】	
事業名	内容
地域周産期母子医療センター運営補助事業	地域周産期母子医療センターの指定を受けている日立総合病院に対し、継続して運営していくために必要な財政支援を実施し、安心して出産できる周産期医療体制の確保を図ります。
小児科医師確保対策事業	小児・周産期医療において、県央・県北地域の中核病院としての機能を有する県立こども病院に対し、日立総合病院に小児科医師を派遣することにより生じる逸失損益の一部を補助し、小児科医師の確保を図ります。
女性のヘルスケア地域医療学寄附研究部門事業	筑波大学が、日立市（日立総合病院）を基点として行う女性のヘルスケア全般について対応する産婦人科医療体制の在り方に関する研究を支援することにより、周産期医療体制の充実を図ります。
地域母子医療体制確保対策事業	産科等医師の労働負担の軽減等のための財政支援を行うことにより、産科等医師の確保及び定着を図り、地域の分娩取扱機能の維持を図ります。
新生児医療機器整備事業	日立総合病院地域周産期母子医療センターの円滑な運営を図るとともに、救命救急センターと連携した新生児の死亡率低下を図るため、新生児医療機器整備計画に基づいた補助を実施します。
小児救急医療拠点病院運営補助事業	休日及び夜間における小児重症救急患者の医療を確保するため、小児救急医療拠点病院である日立総合病院に対し、運営費の一部を補助し、安心して子育てできる環境整備を図ります。

- ②身近な相談先の充実や健康情報の啓発の推進(再掲)
- ③子育て世代における食育の推進(再掲)
- ④身体を動かす習慣づくりの推進(再掲)
- ⑤スポーツ活動・イベント等への参加促進(再掲)
- ⑥受動喫煙防止の推進(再掲)
- ⑦20歳未満の喫煙・飲酒防止の普及啓発(再掲)
- ⑧むし歯及び歯周病予防対策の推進(再掲)

事業名	内容
ひたち健康ダイヤル 24 などの健康相談	健康・介護・育児などの相談や急な病気の際、医師や保健師等の専門家に相談できる 24 時間年中無休対応している電話サービスで、個別の相談に応じ、健康づくりを支援します。
日立市健康カレンダー	日立市健康カレンダーを活用し、乳幼児健康診査や各種健康診査、予防接種など、様々な保健事業の情報を啓発します。
不妊治療費助成事業	不妊治療に伴う経済的・精神的負担の軽減を図るため、生殖補助医療（体外受精・顕微授精）、男性不妊治療に要した費用の一部を助成します。また、不妊及び不妊治療に関する相談対応を実施します。
不育症治療費助成事業	不育症治療等に伴う経済的・精神的負担軽減を図るため、保険適用外で行った不育症検査及び治療に要した費用の一部を助成します。また、不育症及び不育症治療に関する相談対応を実施します。
マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール、離乳食教室、親子の歯みがき教室、ライフプランの健康教育	各種健康教育の際に正しい知識の普及啓発を図るとともに必要な情報の提供を行い、積極的な相談窓口の利用を促します。 また、いつでも相談できる体制づくりに努め、相談先の充実を図ります。
伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、妊産婦・乳幼児健診における相談	妊産婦や保護者からの個別の相談に対応します。
健康相談	保健センターや地域事業などにおいて、心身の健康・育児などの相談に対応します。
健康教育	生活習慣病予防に早期から取り組むため、保健センターや地域、また、幼稚園・保育園、小学校などにおいて食育、歯科などの健康教育を行います。
プレゴールデンエイジモデル事業	5歳から8歳頃の「プレゴールデンエイジ」と呼ばれる子どもを対象に、「走る・跳ぶ・投げる」といった基本動作ができる「運動遊びプログラム」をスポーツ団体と連携しながら、モデル事業として実施します。
地域スポーツクラブと連携した身近なスポーツの取組	地域スポーツクラブのPR活動の支援、助言、情報の提携、日常的な運営の支援を図ります。
参加型のスポーツ・レクリエーション事業の推進	市民のスポーツ・レクリエーション活動の機会を提供するための各種事業について、日立市スポーツ協会を通じて推進します。

スポーツ協会等と連携したスポーツ教室の開催	日立市スポーツ協会など市スポーツ施設指定管理者と連携して、市民ニーズに応じたスポーツ教室の開催を進めます。
未就学児親子の受動喫煙防止研修会	未就学児とその保護者を対象とする研修会を実施し、喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響について、知識の普及を図ります。
歯と口の健康教育	中学生を対象に、歯周病についての基礎的な知識と喫煙の害について正しい知識の普及を図ります。
子育て世代禁煙外来治療費助成事業	18歳以下の子どもや妊婦と同居する子育て世代を対象に、禁煙外来治療費の一部を助成します。

オ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
児童における肥満傾向児の割合 (小学5年生肥満者割合)	男子 14.5% ^{※1} 女子 11.8%	減少
【再掲】20歳未満の飲酒者の割合	2.4% ^{※2}	0%
【再掲】20歳未満の喫煙者の割合	0.2% ^{※2}	0%

※1 令和5年度 日立市小・中・義務教育・特別支援学校 学校保健統計

※2 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(2) 女性の健康づくり

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

「女性の健康づくり」は第3次計画において新たに追加した視点となります。女性はライフステージごとに様々な健康課題を抱えており、特に若年女性のやせや更年期障害など日常生活に支障を来すような状態になる場合があるため、健康づくりの取組を進める必要があります。

一般調査における本市の20歳代の女性のやせの者（BMI18.5未満の者）の割合は21.6%と、他の年代と比べ最も高くなっています。

(イ) 課題となっているもの

1 「女性のやせの予防の推進」

やせは排卵障害や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少だけでなく、低出生体重児の出産リスクが高いことも報告されており、次世代の健康を育む観点からも、適正な体重維持に向けた普及啓発が重要

2 「性別に応じた適正な飲酒量の普及・啓発」

女性は男性に比べて肝臓障害等の飲酒による臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られており、性別ごとの適切な飲酒量について普及啓発を図ることが必要

イ 視点

女性はライフステージごとに様々な健康課題を抱えていることを踏まえ「女性の健康づくり」の視点から、各ライフステージにおける健康課題の解決に向けた取組を推進します。

ウ 視点と施策内容等

施策の体系

視点	施策内容	主な取組
<p>(2) 女性の健康づくり</p>	<p>①各世代に対する健康支援事業の推進【再掲】</p>	<p>○若年女性のやせの予防など、適正な体重の維持に向けた生活習慣、食習慣の形成に向けた普及啓発を行います。</p>
	<p>②骨粗しょう症の予防と検診の普及啓発【再掲】</p>	<p>○骨粗しょう症予防に関する正しい知識の普及啓発を図ります。 ○骨粗しょう症検診の受診勧奨を行います。</p>
	<p>③妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進【再掲】</p>	<p>○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いて妊産婦等に及ぼす影響などについて健康教育を行います。 ○妊婦・産婦の伴走型支援の面接・訪問等において、禁煙及び飲酒に関する相談や支援を行います。</p>
	<p>④禁煙支援の推進【再掲】</p>	<p>○禁煙希望者への保健指導を実施するとともに、禁煙希望者には禁煙外来を紹介します。 ○子育て世代禁煙治療費助成事業の普及啓発に努めます。 ○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及・予防の啓発を行います。</p>

エ 主な取組の具体的な展開

①各世代に対する健康支援事業の推進(再掲)	
事業名	内容
思春期における食育推進	望ましい食習慣について、栄養士や栄養教諭などによる栄養教育の充実を図ります。
思春期・ライフプラン教育	小学4年生親子、中学3年生、高校生を対象とした教育において、正しい知識の普及を図ります。
健康教育	保健センターや地域、また、幼稚園・保育園、学校などにおいて、適正な体重維持に向けた生活習慣・食習慣についての知識の普及を図ります。
②骨粗しょう症の予防と検診の普及啓発(再掲)	
事業名	内容
骨粗しょう症検診	無症状段階の予備群を発見し、早期治療につなげ、骨折等による要介護状態となることを予防するため、市報等で骨粗しょう症検診受診の必要性を普及啓発します。
検診結果後の受動勧奨	検診結果において要医療判定となった方が早期受診・早期治療できるよう医療機関と連携を図ります。
健康教育	骨粗しょう症検診受診の必要性や骨粗しょう症予防に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
保健指導	健診結果の活用や生活習慣の改善に関して、保健指導を行います。
③妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進(再掲)	
事業名	内容
マタニティスクール、プレパパママの子育てスクール	妊産婦の喫煙や飲酒が、胎児や乳児に及ぼす影響など正確な情報の提供を図ります。
伴走型相談支援、乳児家庭全戸訪問、妊産婦・乳幼児健診における相談	妊産婦や保護者に対し、個別に禁煙及び飲酒に関する相談や支援を行います。
④禁煙支援の推進(再掲)	
事業名	内容
子育て世代禁煙外来治療費助成事業	18歳以下の子どもや妊婦と同居する子育て世代を対象に、禁煙外来治療費の一部を助成します。
健康教育・SNSを通じた情報提供	喫煙や受動喫煙が身体に及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）について、様々な機会を通じて周知を図り、健康づくりを支援します。

オ 数値目標

項目	基準値(R4)	目標値(R17)
BMI18.5未満の20歳代の女性の割合	21.6% ^{※1}	18.0%
【再掲】骨粗しょう症検診受診率	4.9% ^{※2}	15.0%
【再掲】妊婦の喫煙率	2.0% ^{※3}	0%

※1 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

※2 令和4年度日立市骨粗しょう症検診受診者(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)

※3 母子保健課調査(こども家庭庁:日立市分)



マタニティスクール

(3) 高齢者の健康づくり

ア 第2次計画の達成状況等

(ア) 改善したもの

急速な少子高齢化が進行する中、本市における令和5年度の高齢化率は33.5%まで増加しており、市民の約3人に1人が高齢者という状況です。なお、本市の令和2年の平均寿命は、男性が81.6歳、女性が87.1歳となっています。

第2次計画の評価における高齢者の状況を見ると、主観的健康感の高い高齢者の割合は前回調査時の71.9%から81.5%まで増加しています。また、介護予防に関心がある人の割合も増加が見られ、高齢者の健康づくりに向けた様々な取組の一定の成果であると評価できます。

策定時より改善

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| 1 健康であると思う高齢者の割合 ^{※1} | (策定時 71.9%⇒令和4年 81.5%) |
| 2 介護予防に関心がある人の割合 ^{※1} | (策定時 88.1%⇒令和4年 93.8%) |
| 3 運動習慣を持つ人の割合(週2回以上)(再掲) ^{※2} | |
| | 【65歳以上男】(中間評価時 57.2%⇒令和4年 63.5%) |
| | 【65歳以上女】(中間評価時 57.2%⇒令和4年 58.2%) |

※1 日立市高齢者保健福祉計画2024策定に係る実態調査報告書(令和5年3月)

※2 令和4年度健康の実態と意識に関するアンケート調査結果報告書

(イ) 課題となっているもの

1 「高齢者の生きがいづくりの推進」

高齢期には社会参加の機会の減少に伴い健康状態が悪化する傾向が見られる中、近年はコロナ禍の影響等により、高齢者の社会参加の頻度の減少が懸念されている。高齢者自身が心身機能の低下を予防し、地域において人と人との交流の場を充実させるための生きがいづくりの支援が必要

2 「介護予防の推進」

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる令和7年を迎えることとなり、急速に高齢化が進行する中で、フレイル等の心身の多様な課題に対応した健康づくりと介護予防に早期に取り組むことが重要。そのため、高齢者一人一人の状況に応じた疾病予防・重症化予防、運動・栄養・口腔等のフレイル予防等、健康づくりと一体的な取組の推進が重要

イ 視点

人生100年時代の本格的な到来に向けて生涯を通じた健康づくりを推進するために「高齢者の健康づくり」の視点から、高齢者の介護予防や低栄養の予防だけでなく、社会参加の促進に向けた取組を推進します。

ウ 視点と施策内容等

施策の体系

視点	施策内容	主な取組	【●重点】
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(3) 高齢者の健康づくり</p>	<p>①ロコモティブシンドローム予防の推進【再掲】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブシンドローム予防の普及啓発を強化します。 ●運動器機能向上の取組等、介護予防の普及啓発を行います。 ○地域リハビリテーション活動支援事業を推進します。 ○低栄養予防に関する知識の普及啓発を行います。 ○健診や通いの場におけるフレイルチェックを推進します。 ○シルバーリハビリ体操について普及啓発を行います。 	
	<p>②地域交流・居場所づくりの推進【再掲】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○虚弱な高齢者を対象の「ふれあい健康クラブ事業」、「ふれあいサロン事業」など交流が持てる機会を推進します。 ○高齢者の通いの場づくり等を推進します。 	

エ 主な取組の具体的な展開

①ロコモティブシンドローム予防の推進(再掲)	
事業名	内容
介護予防の健康教育	ロコモティブシンドロームなどの運動器機能向上や低栄養予防、口腔機能向上などに関する正しい知識を普及するため、健康教育を行います。
地域リハビリ活動支援事業	高齢者が要介護・要支援状態になることを予防するため、リハビリテーション専門職と連携・協働を図り、必要な指導・支援を行います。
シルバーリハビリ体操の普及啓発	高齢者の介護予防にも有効であるシルバーリハビリ体操の普及啓発を図るため、担い手である体操指導士の養成を行い、身近な場所で教室が実施できるように支援します。
フレイル質問票の実施	健康診査及び通いの場においてフレイルや健康に関するチェックを行い、高齢者の健康状態を把握します。その結果から、生活習慣改善の必要な方を支援し、フレイル予防・改善を図ります。
栄養相談	高齢者の低栄養は、フレイルの原因となり、要介護状態等のリスクを高めるため、栄養・食事に関する栄養相談を通じて、健康づくりを支援します。
訪問指導	運動器の機能向上・閉じこもり・認知症・低栄養改善、口腔機能の向上などを目的として、保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が訪問し、健康に関する相談や必要な保健指導を行います。
②地域交流・居場所づくりの推進(再掲)	
事業名	内容
ふれあい健康クラブ	虚弱高齢者を対象に、運動器の機能向上、認知症予防、閉じこもり予防、うつ予防などの介護予防を目的とした通所型の活動を行うため、看護師・指導員を配置します。市内 23 地区 28 会場でおおむね月2回、地域のボランティアの協力を得て実施します。
ふれあいサロン	外出の少ない高齢者を対象として、社会的孤立の解消や健康増進を図るため、集会所など身近な場所での交流活動(通いの場)支援を実施します。
元気カフェ	高齢者の孤立・閉じこもり等を防止するとともに、介護予防を図り、高齢者が住み慣れた地域で元気に生き生きと生活を送ることができるよう、いつでも、誰でも、安心して集い、交流できる常設的な居場所を提供します。
生きがいつくり支援事業	高齢者はじめてICT推進事業、生きがいつくりチャレンジ応援事業等を通じ、人とのつながりや交流の場の提供や社会貢献等に寄与する資格取得の費用助成など、元気な高齢者を増やし、活躍できる環境整備に努めます。

オ 数値目標

項目	基準値 (R4)	目標値 (R17)
健康であると思う高齢者の割合	81.5% ^{※1}	85.0%
75歳以上の低栄養傾向の割合 (BMI20以下)	18.1% ^{※2}	13.0%
【再掲】過去1年間に転倒したことのある高齢者の割合	15.9% ^{※3}	10.0%
【再掲】高齢者の社会活動(就労を含む)を行っている者の割合	63.6% ^{※1}	73.0%

※1 日立市高齢者保健福祉計画 2024 策定に係る実態調査(令和5年3月)

※2 国保データベースシステムより抽出

※3 令和4年度後期高齢者の健康診査問診票(質問票)



シルバーリハビリ体操指導士3級養成事業

資料編

1 アンケート結果の概要

【調査概要】

- 期間 : 令和4年8月 25 日～10 月 14 日(基準日: 令和4年8月1日)
- 対象者: ①一般調査 3,000 人(住民基本台帳から無作為抽出した男女各 1,500 人)
20～79 歳以下(令和4年8月日現在)(今回の調査から 70～79 歳、500 名を追加)
- ②学生調査 750 人(市内高校2年生 590 人と市内大学1年生 160 人)
- ③幼児調査 300 人(市内認定こども園等に在園する3歳から就学前までの子を持つ保護者)
- 方法 : 一般調査は郵送、Web 回答。学生は各校で調査票を配布・回収(高校1校は希望により Web 回答を実施)、幼児は各園で調査票を配布・回収(今回から新たに Web 回答を導入)
- 回答数(回収率): 一般調査 1,005 人(33.5%)
学生調査 615 人(82.0%)
幼児調査 228 人(76.0%)

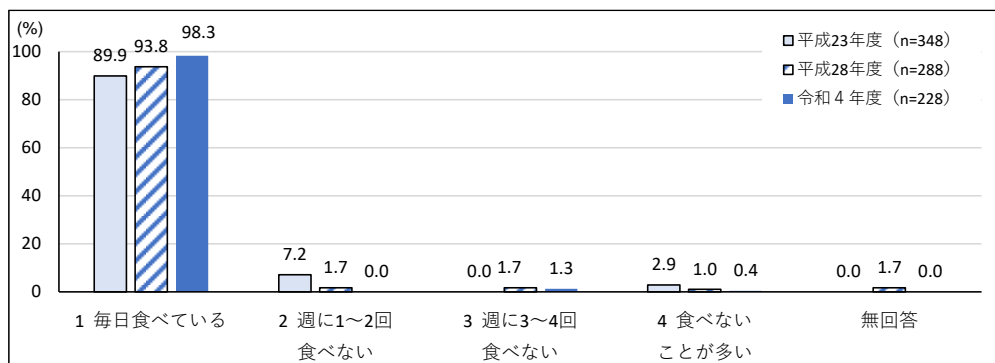
※本文中の計画策定時は「平成 23 年度調査」、中間調査時は「平成 28 年度調査」を示しています。

(1) 食に関するアンケート調査結果

【幼児調査】

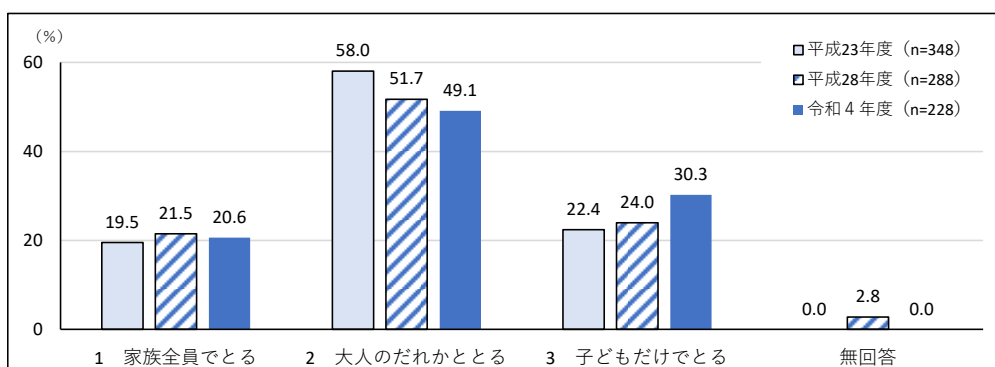
《お子さんは、朝食を週に何日食べていますか?》

○朝食を「毎日食べる」割合は 98.3%で、計画策定時より 8.4 ポイント増加しています。



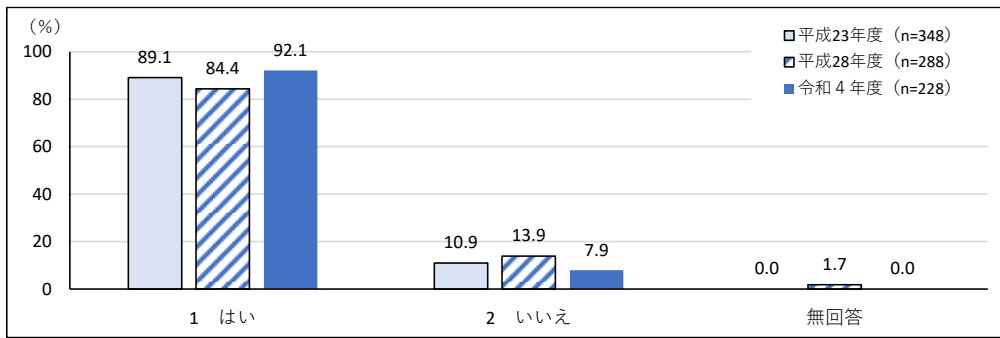
《食事は家族一緒にとっていますか? (平日、朝食)》

○平日の朝食は、「大人のだれかととる」が 49.1%で最も高く、次いで「子どもだけでとる」が 30.3%で、計画策定時よりも 7.9 ポイント増加しています。



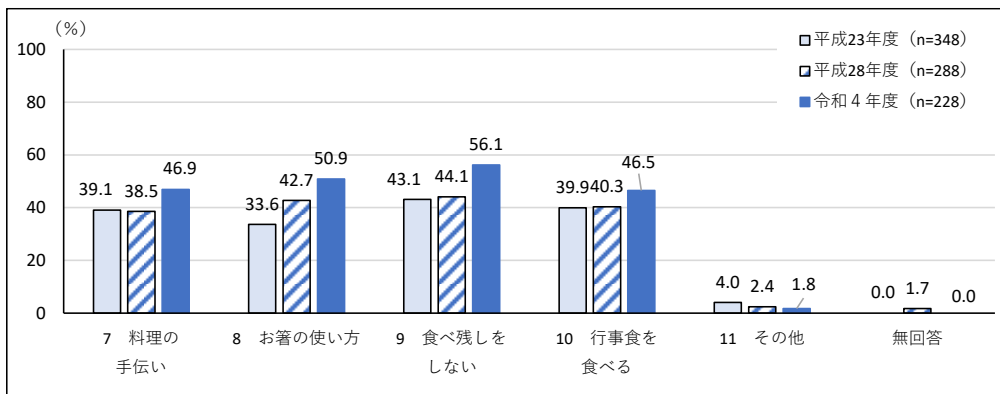
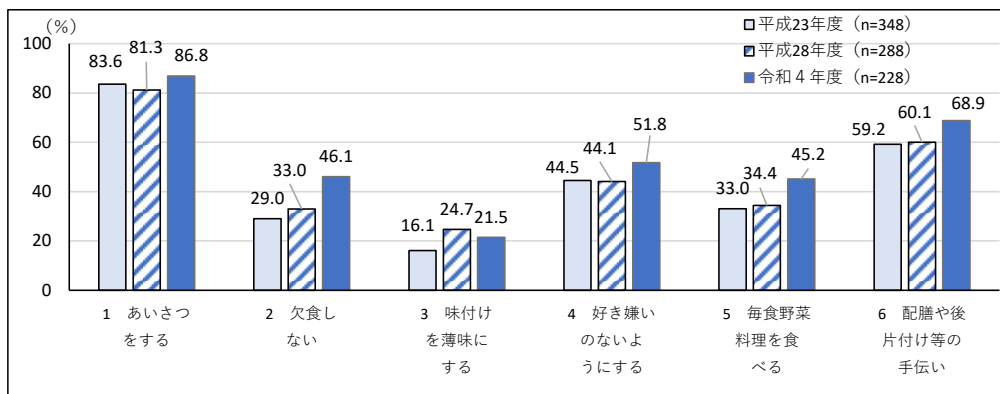
《お子さんに、家庭で「食育」を行っていますか?》

○家庭で「食育を行っている」割合は92.1%でした。



《どのような「食育」を行っていますか?》(複数回答)

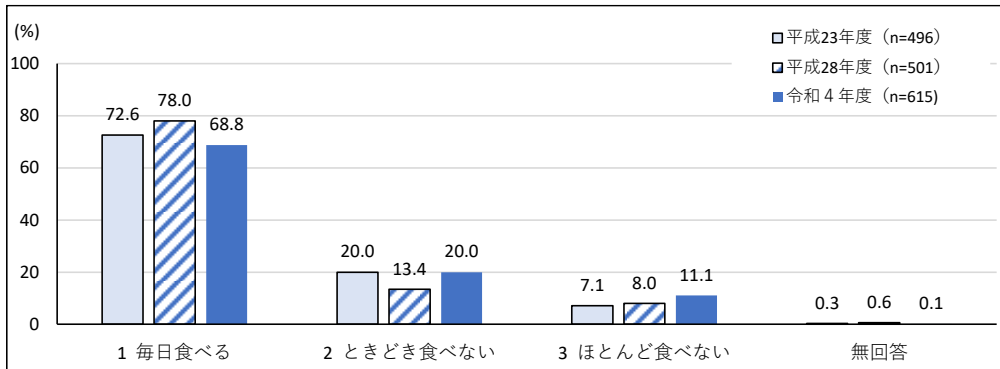
○家庭で行っている食育について、「あいさつをする」割合が86.8%と最も高く、次いで「配膳や後片付けなどのお手伝い」が68.9%でした。



【学生調査】

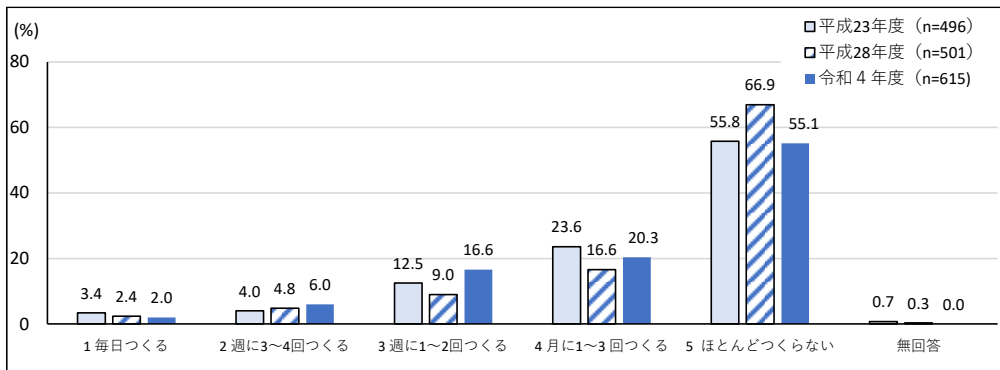
《朝食を1週間のうち何日食べていますか?》

○朝食を「毎日(週7日)食べる」割合は68.8%で、計画策定時よりやや減少しました。



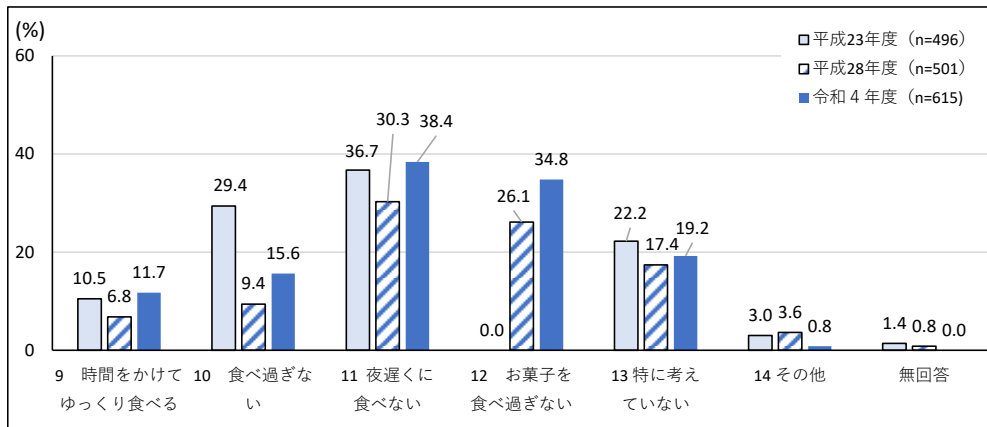
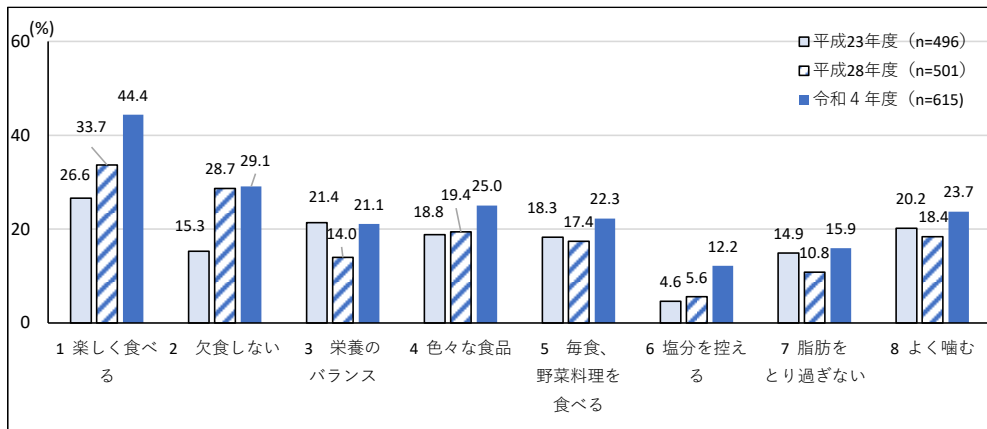
《家で料理をつくりますか?》

○家で料理をつくる(「毎日」「週に3~4回」「週に1~2回」「月に1~3回」と回答した人の割合は44.9%で計画策定時(43.5%)と大きな変化は見られませんでした。



《食生活で心がけていることはなんですか?》(複数回答)

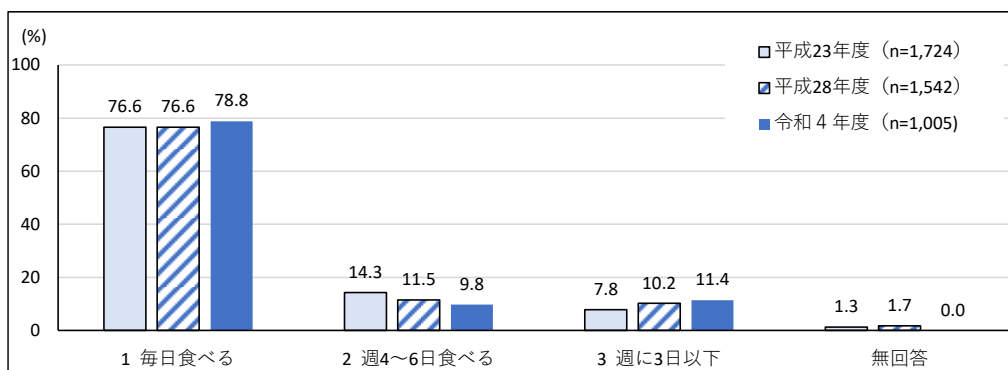
○食生活で心がけていることについて、「楽しく食べる」割合が 44.4%と最も高く、次いで「夜遅くに食べない」が 38.4%、「お菓子を食べ過ぎない」が 34.8%となっています。



【成人調査】

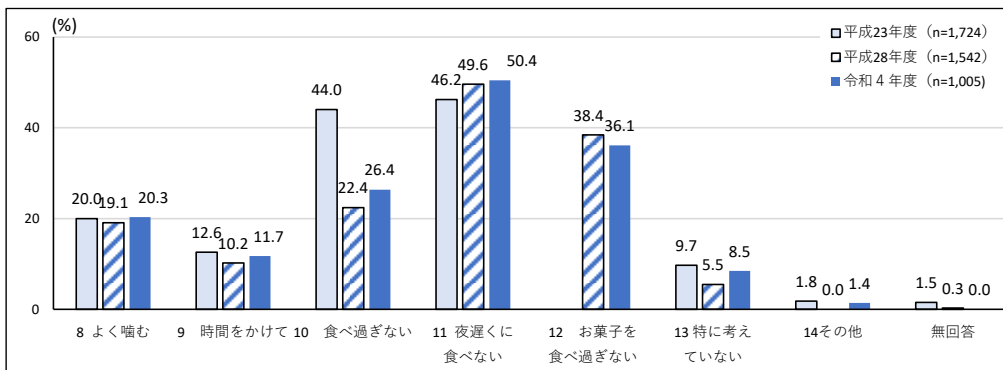
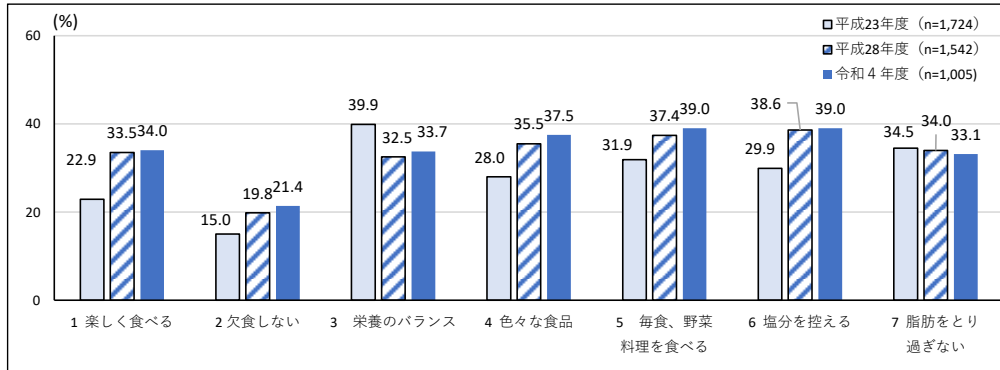
《朝食を1週間のうち何日食べていますか?》

○朝食を「毎日(週7日)食べる」と回答した人の割合は 78.8%で、計画策定時と比べ大きな変化は見られませんでした。



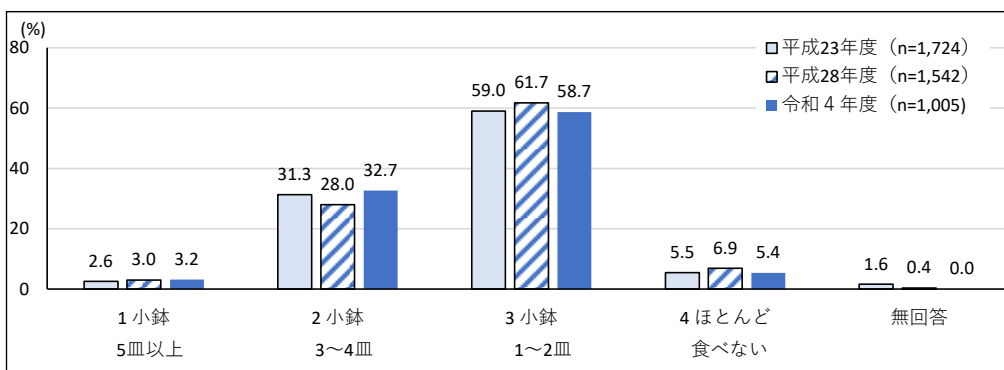
《食生活で心がけていることはなんですか?》(複数回答)

○食生活で心がけていることは、「夜遅くに食べない」が 50.4%で最も高く、次いで「毎食、野菜料理を食べる」、「塩分を控える」が 39.0%でした。また、「楽しく食べる」と回答した人の割合が計画策定時より 11.1 ポイント増加し、「食べすぎない」と回答した割合が 17.6 ポイント減少しました。



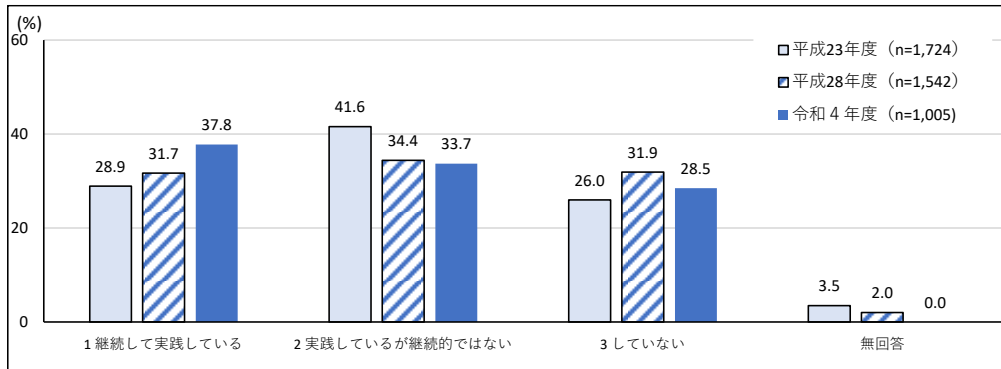
《野菜料理を1日に何皿くらい食べていますか?》

○野菜料理を1日に「小鉢1~2皿食べる」と回答した人の割合が 58.7%で最も高く、次いで「小鉢3~4皿」が 32.7%でした。



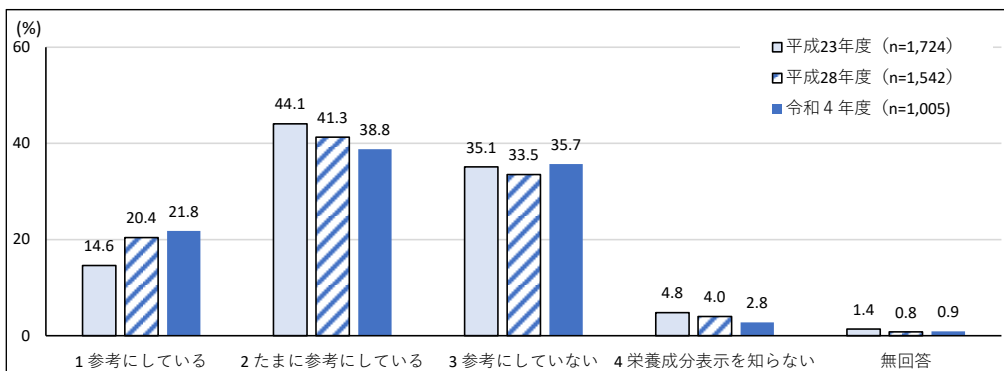
《メタボリックシンドロームの予防のために、次のいずれかを実践していますか?》

○メタボリックシンドローム予防のための適切な食事について、「継続して実践している」割合は37.8%で、計画策定時から8.9ポイント増加しました。



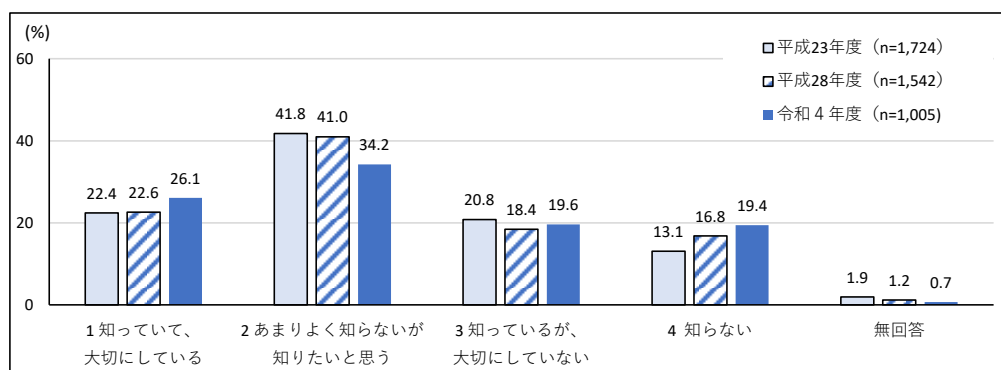
《外食や惣菜・加工食品などを購入するときに「栄養成分表示」を参考にしていますか?》

○栄養成分表示を「参考にしている」、「たまに参考にしている」と回答した人の割合は合わせて60.6%で、計画策定時(58.7%)と大きな変化は見られませんでした。



《季節の行事食や地域の伝統料理を知っていますか?また大切にしていますか?》

○行事食や伝統料理について「あまりよく知らないが知りたいと思う」と回答した人の割合が34.2%で最も高く、次いで「知っていて大切にしている」が26.1%となっています。

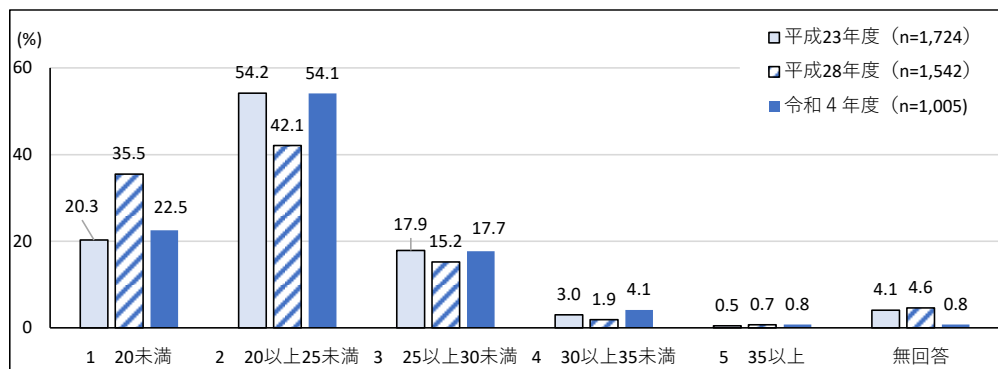


(2) 健康に関するアンケート調査結果

【基本情報】

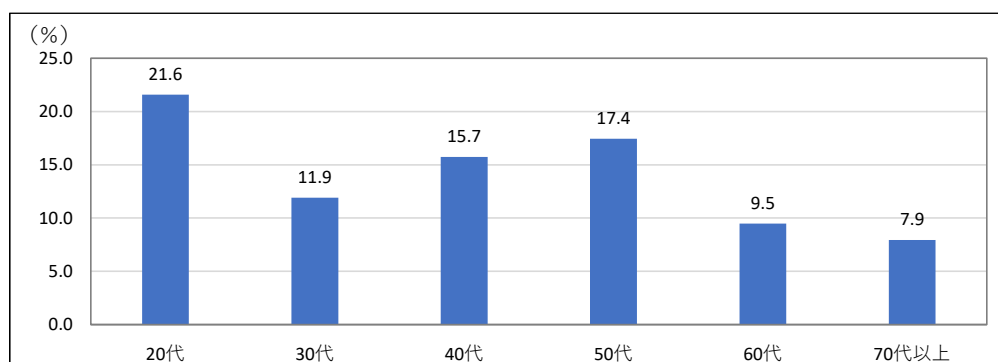
(一般) <<BMI(体格指数) (体重(kg)÷身長(m)²)※22 が標準>>

○BMI(体格指数)について、「20以上25未満」が54.1%と最も高く、計画策定時と大きな変化は見られませんでした。



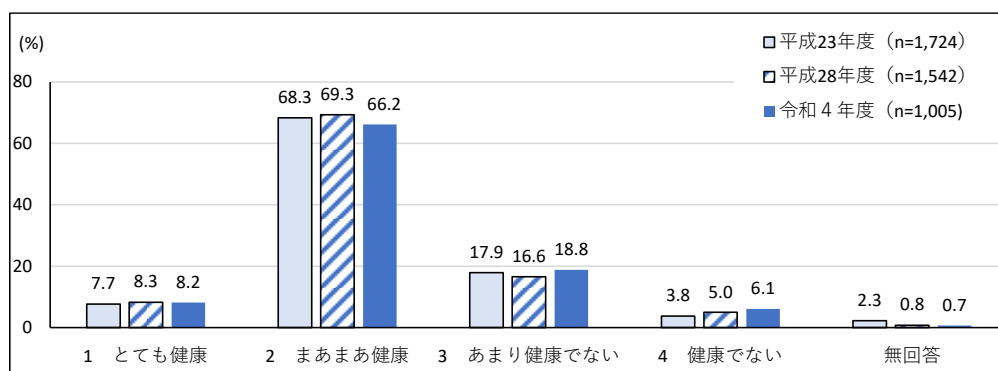
(一般) <<年代別女性のやせの者の割合※BMI 18.5 未満>>

○年代別の女性のやせの者の割合を見ると、20代が21.6%で最も高くなっています。



(一般) <<今、健康だと思いますか？>>

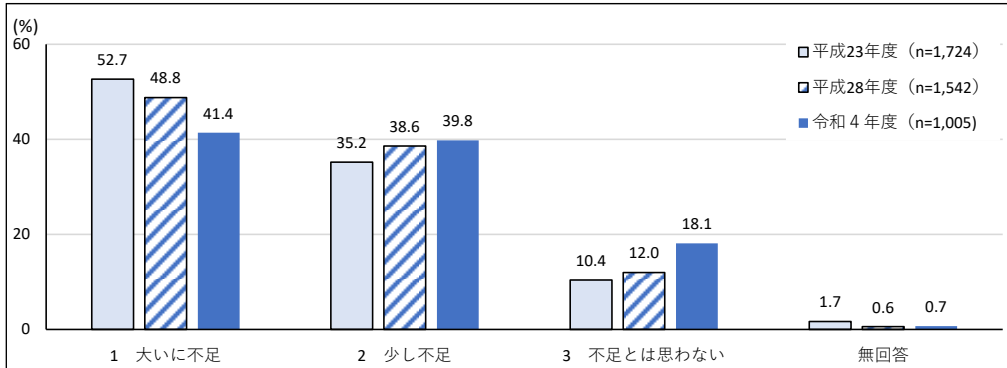
○健康感については、「とても健康」、「まあまあ健康」と回答した人の割合は合わせて74.4%で、計画策定時(76.0%)より1.6ポイント減少しています。



【運動習慣】

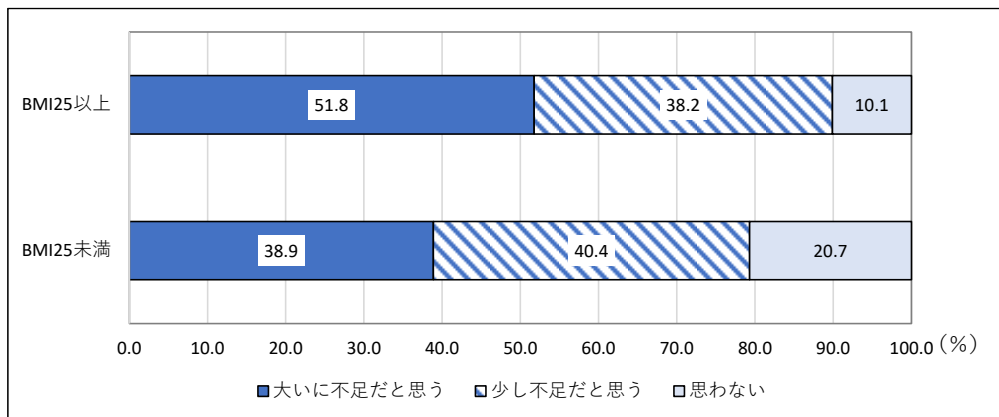
(一般) <<現在、運動不足だと思いますか?>>

○運動について「大いに不足」と回答した人の割合は41.4%で、計画策定時より11.3ポイント減少しました。



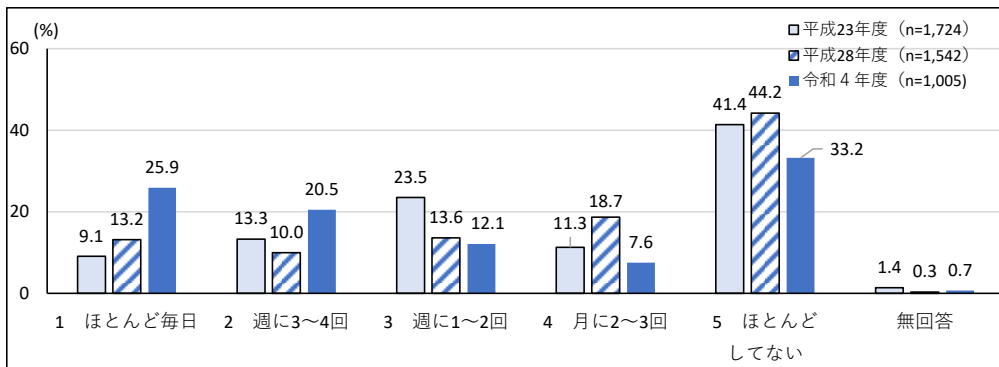
(一般) <<BMIと運動不足の意識>>

○BMIが25以上の肥満の人ほど、運動不足の意識が高く、過半数の人が「大いに不足だと思う」と回答しています。



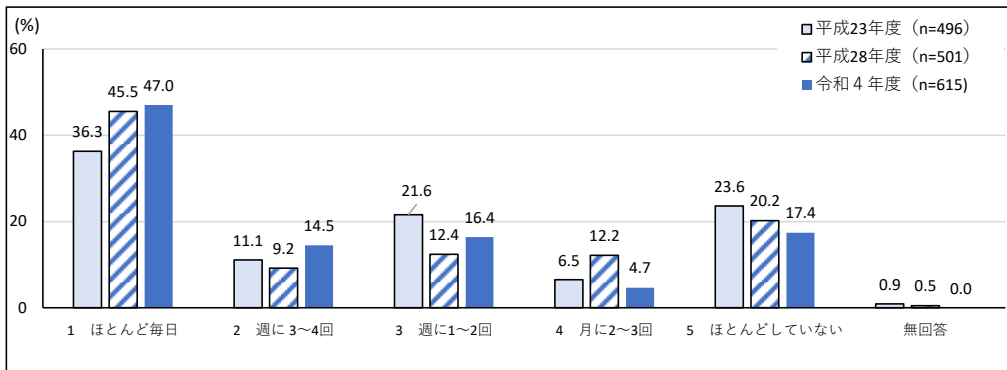
(一般) <<健康づくりのため定期的に運動を行う頻度はどのくらいですか?>>

○健康づくりのための定期的な運動について、「ほとんど毎日」、「週に3~4回」、「週に1~2回」と回答した人の割合は合せて58.5%で、計画策定時(45.9%)より12.6ポイント増加しています。



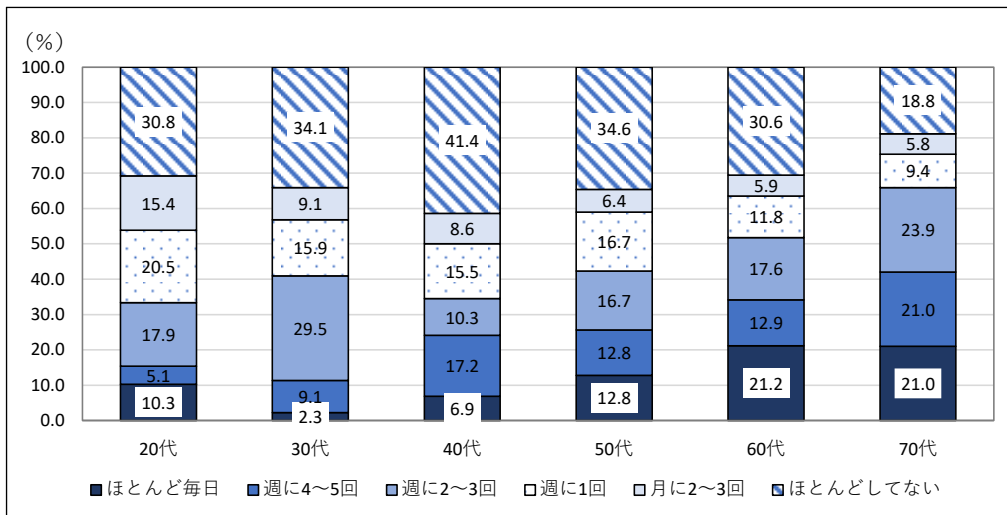
(学生)《健康づくりのため定期的に運動を行う頻度はどのくらいですか？(部活動を含む)》

○健康づくりのための定期的な運動について、「ほとんど毎日(週7回~週5回)」が47.0%で、計画策定時より10.7ポイント増加しています。また、「ほとんど毎日」「週に3~4回」「週1~2回」と回答した人の割合は合わせて77.9%となり、計画策定時より8.9ポイント増加しています。



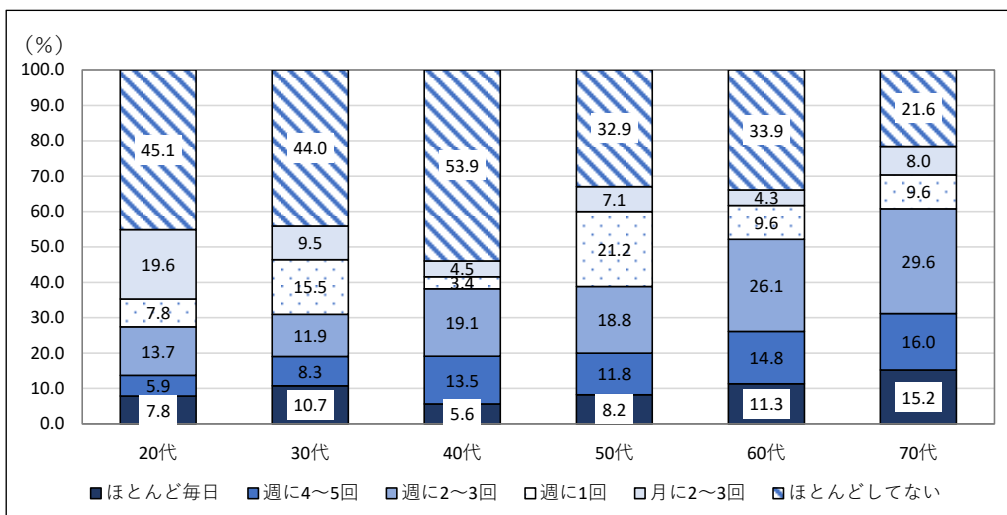
(一般)《年代別健康づくりのための定期的な運動(男性)》

○男性の年代別に見た健康づくりのための定期的な運動で、「ほとんどしていない」の割合が最も高いのは40代で、41.4%となっています。



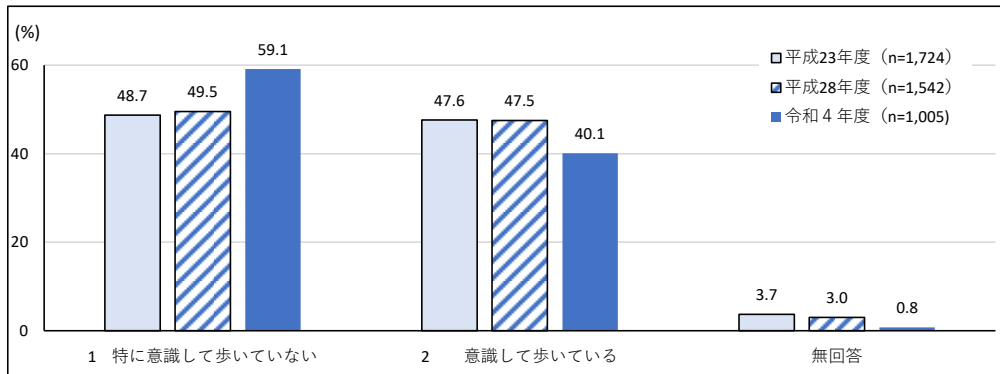
(一般)《年代別健康づくりのための定期的な運動(女性)》

○女性の年代別に見た健康づくりのための定期的な運動で、「ほとんどしていない」の割合が最も高いのは40代で53.9%となっています。



(一般) <<健康のために意識して歩いていますか?>>

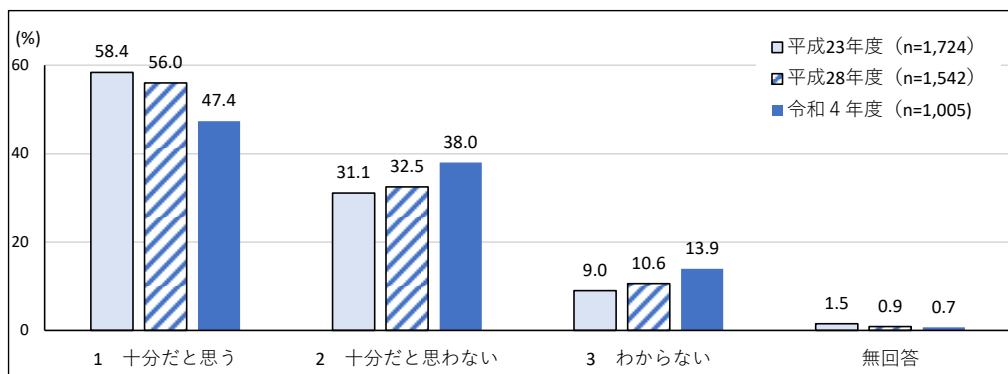
○健康のために意識して歩いているかについて、「特に意識して歩いていない」と回答した人の割合が59.1%で、計画策定時から10.4ポイント増加しました。



【休養、ストレスについて】

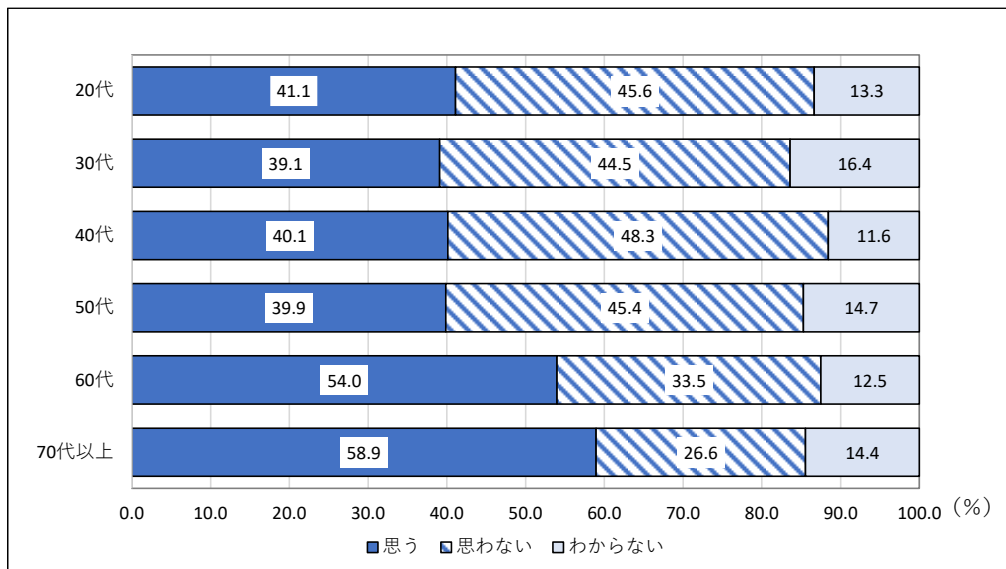
(一般) <<普段の睡眠は、十分だと思いますか?>>

○普段の睡眠時間の満足度は、「十分だと思う」が47.4%で最も高くなりましたが、計画策定時より11.0ポイント減少しました。



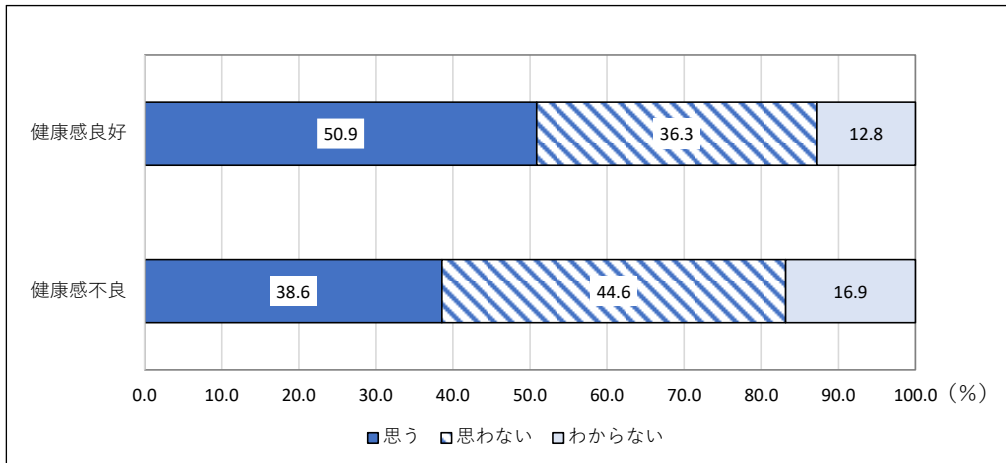
(一般) <<年代別睡眠が十分だと思う人の割合>>

○年代別に見た睡眠が十分だと思う人の割合は、20~50代が4割前後となり、60代以上に比べて低くなっています。



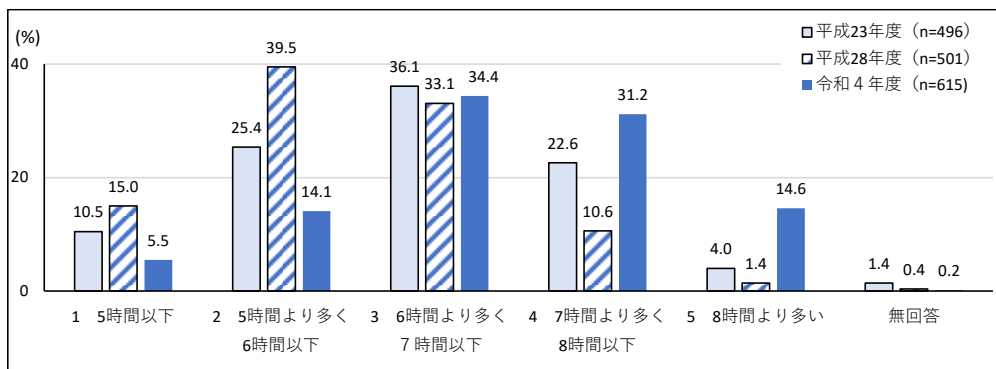
(一般) 《主観的健康感と睡眠》

○主観的健康感が良好なほど、睡眠が十分だと思う人の割合も高くなっています。



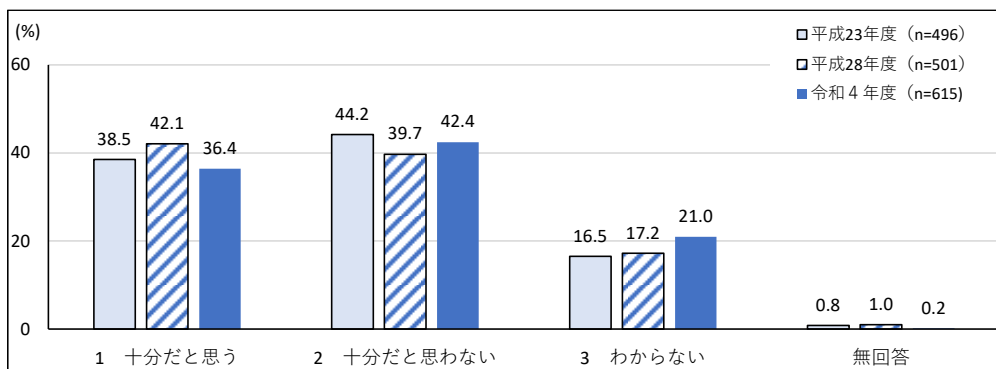
(学生) 《睡眠時間》

○睡眠時間は、「6時間より多く7時間以下」が 34.4%と最も高く、次いで「7時間より多く8時間以下」が 31.2%となっています。また、6時間以上睡眠をとっている人は 80.4%で、計画策定時(64.1%)より増加しました。



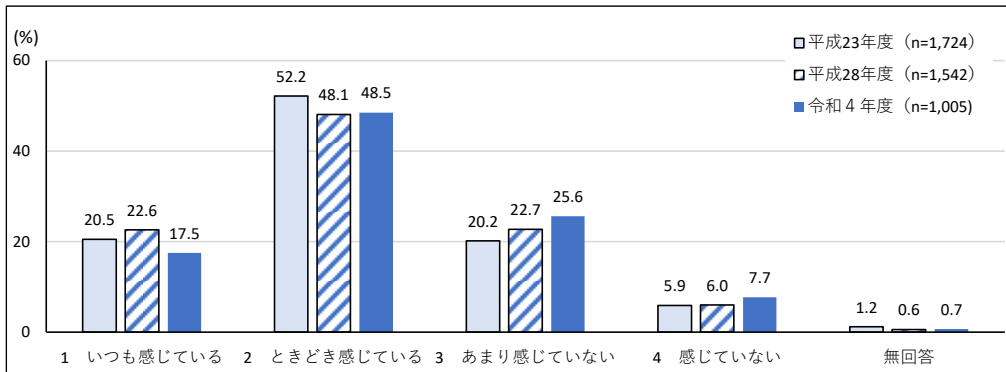
(学生) 《普段の睡眠は、十分だと思いますか?》

○普段の睡眠時間は、「十分だと思う」が 36.4%で、計画策定時よりやや減少しました。



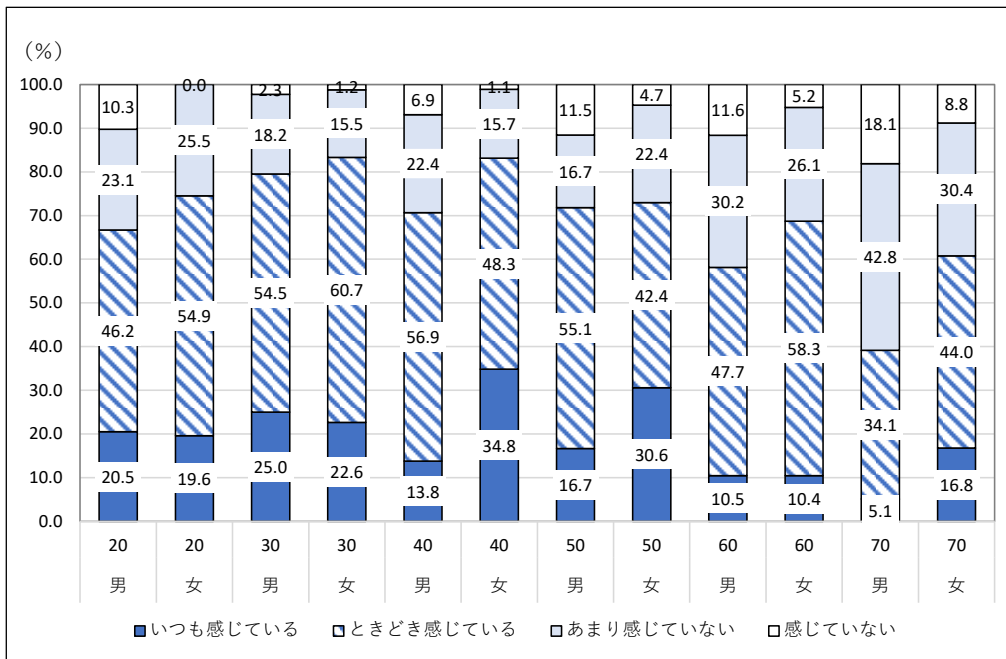
（一般）《最近1カ月間でストレスや悩み、イライラなどを感じていますか？》

○最近1カ月間でストレスや悩み・イライラを「いつも感じている」、「ときどき感じている」と回答した人の割合は66.0%で、計画策定時(72.7%)から6.7ポイント減少しました。



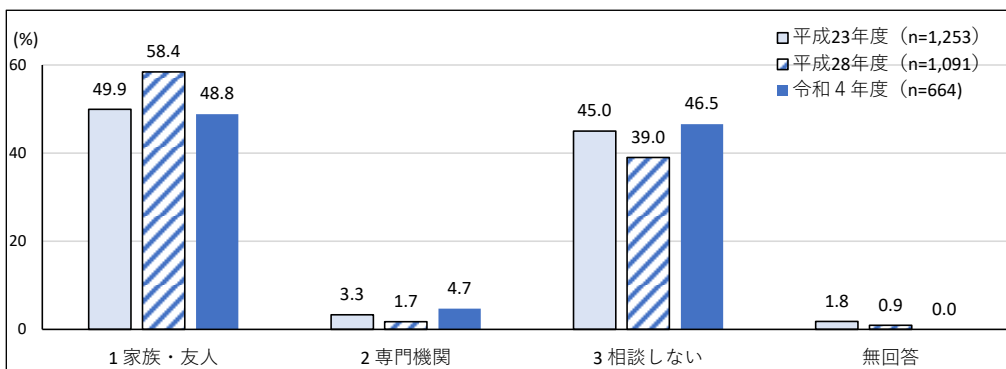
（一般）《性・年代別ストレスの状況》

○男性の30代、女性の30～40代では、最近1カ月間でストレスや悩み・イライラを「いつも感じている」、「ときどき感じている」の合計が約8割となり、他の年代に比べて高くなっています。



（一般）《ストレスや悩みを誰かに相談しますか？》

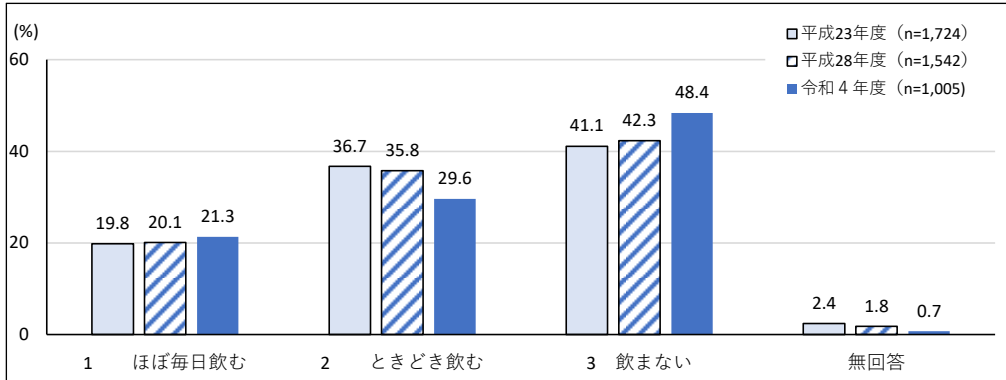
○ストレスや悩みの相談相手について、「家族・友人」、「専門機関」と回答した人の割合は合わせて53.5%で、計画策定時(53.2%)と大きな変化は見られませんでした。



【飲酒、喫煙について】

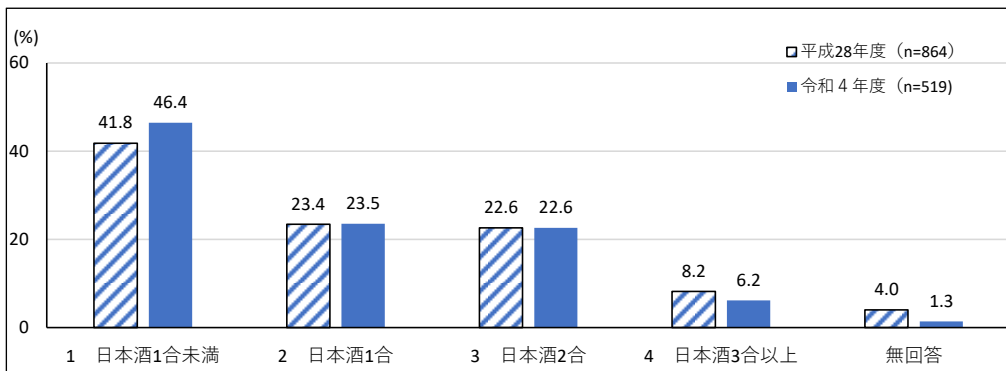
(一般) << お酒をどのくらいの頻度で飲みますか? >>

○飲酒について、「飲まない」と回答した人の割合が 48.4%と最も高く、計画策定時より 7.3 ポイント増加しました。



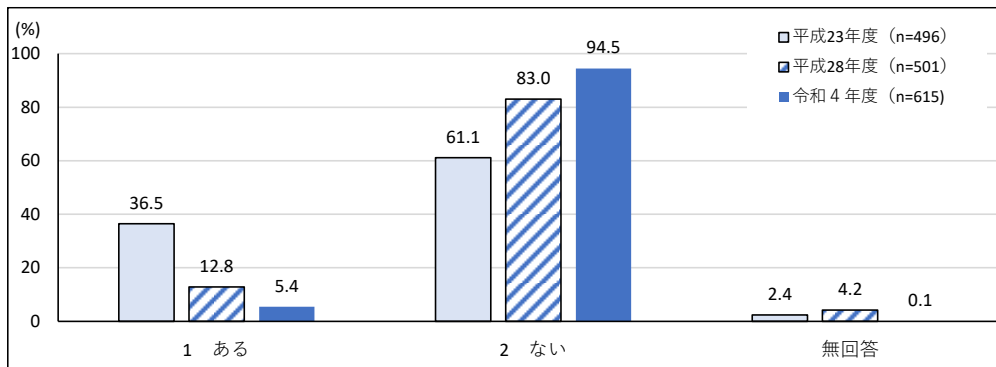
(一般) << お酒を1日で飲む量 >>

○1日当たりの飲酒量について、「日本酒1合未満」と回答した人の割合が 46.4%で最も高く、次いで「日本酒1合」が 23.5%となっています。



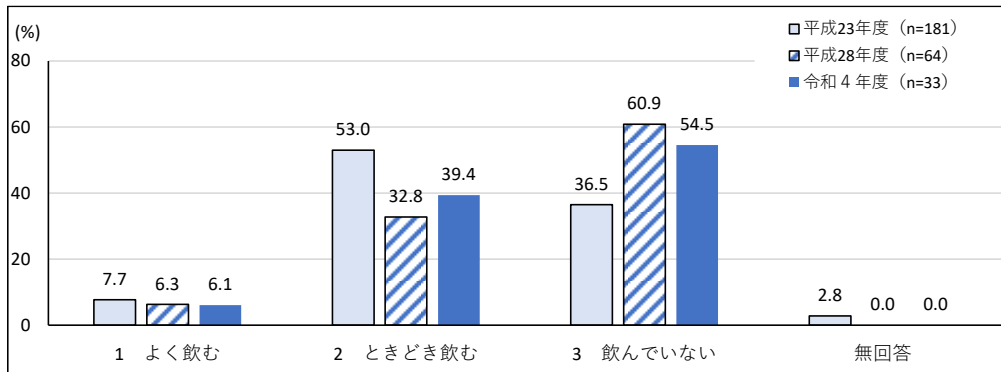
(学生) << 20歳未満者の飲酒は禁止されていますが、お酒を飲んだことがありますか? >>

○飲酒経験については、「ない」と回答した人の割合が 94.5%で、計画策定時より 33.4 ポイント増加しました。



(学生) <<飲酒したことが「ある」と回答した方にお聞きします。現在はお酒を飲みますか?>>

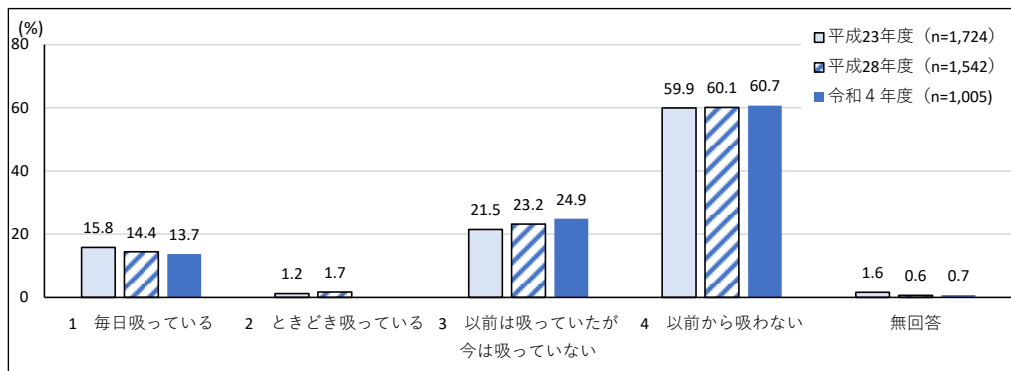
○飲酒経験がある人のうち、現在は「飲んでいない」と回答した割合が 54.5%と最も高い状況です。



(一般) <<たばこを吸っていますか?>>

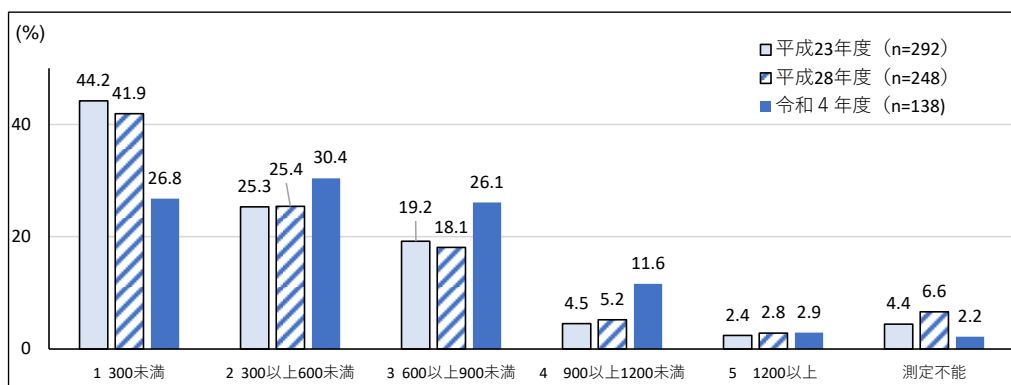
○たばこを「毎日吸っている」割合は 13.7%で、計画策定時と2.1ポイント減少しました。

※令和4年度調査から、「ときどき吸っている」の選択肢を削除



<<ブリンクマン指数 (一日の喫煙本数×喫煙年数)>>

○ブリンクマン指数は、「300 以上 600 未満」の割合が 30.4%で最も高くなっています。

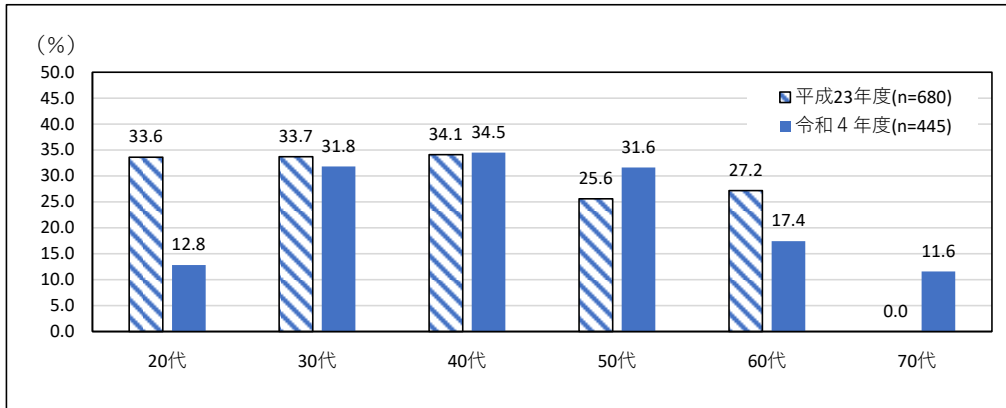


※ブリンクマン指数(日本医師会)

- ・400 以上・・・肺がんの罹患リスクが高くなる
- ・600 以上・・・肺がん罹患リスク高度危険群、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の罹患リスクが高くなる

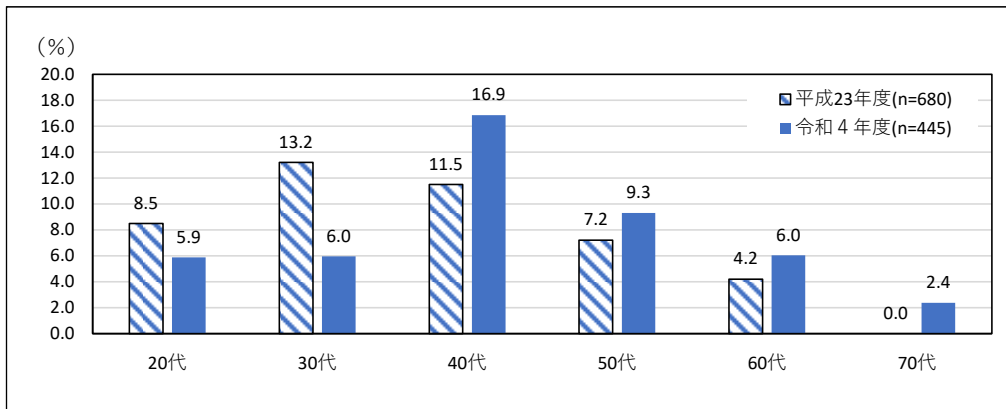
(一般)《喫煙率(男性)》

○男性の年代別の喫煙率は40代が34.5%と高く、計画策定時に比べて20代、30代、60代は低下したものの、50代の喫煙率は増加しています。



(一般)《喫煙率(女性)》

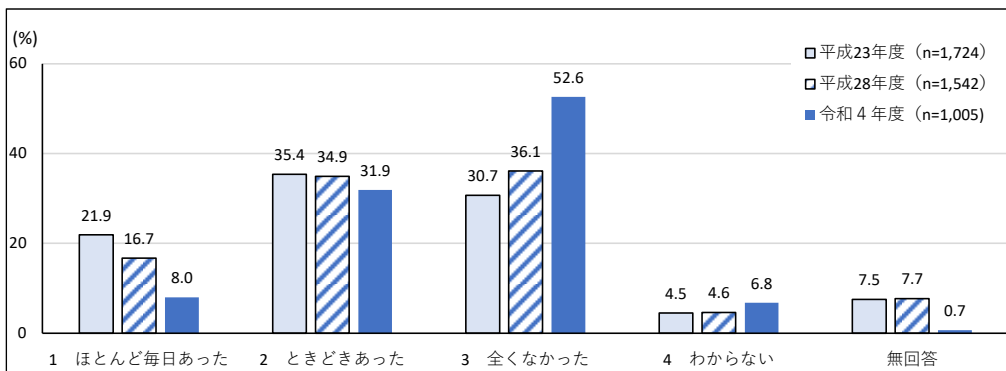
○女性の年代別の喫煙率は40代が16.9%で最も高くなっています。計画策定時に比べて20代、30代の喫煙率は低下したものの、40代から60代では増加しています。



(一般)

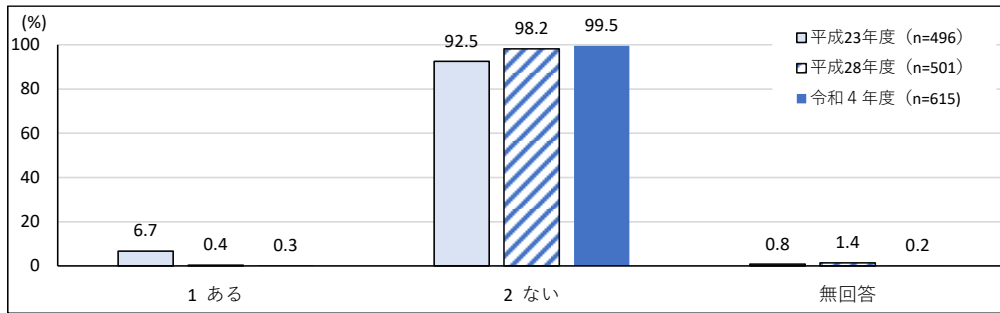
《この1週間に自分以外の人のたばこの煙を吸ったり、においを感じる機会がありましたか?》

○受動喫煙(自分の意志とは無関係にたばこの煙を吸うこと)の機会について、「全くなかった」と答えた人の割合が52.6%と最も高く、計画策定時より21.9ポイント増加しました。また、受動喫煙の機会について「ほとんど毎日あった」、「ときどきあった」と回答した人の割合は合わせて39.9%で、計画策定時(57.3%)から17.4ポイント減少しました。

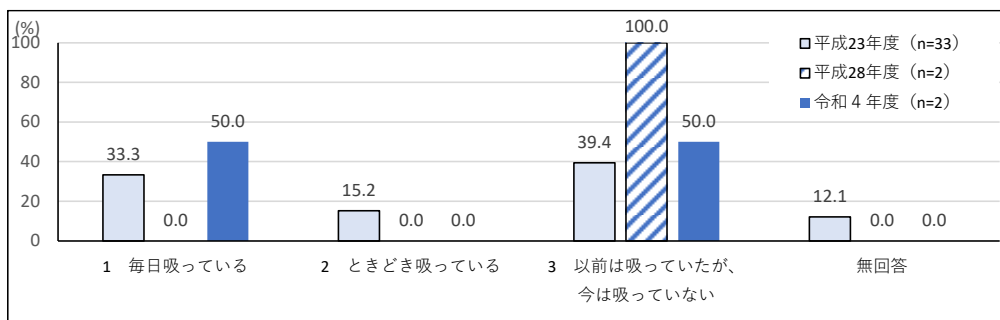


(学生) <<20歳未満者の喫煙は禁止されていますが、たばこを吸ったことがありますか?>>

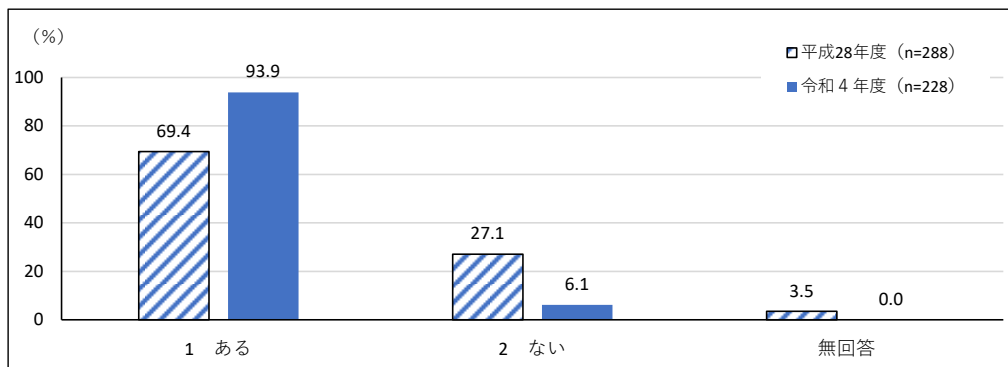
○喫煙経験について、「ない」と答えた人の割合が99.5%となっています。

**(学生) <<喫煙歴が「ある」と回答した人にお聞きします。現在もたばこを吸っていますか?>>**

○喫煙歴が「ある」と回答した人のうち、現在も「毎日吸っている」人の割合は50.0%となっています。

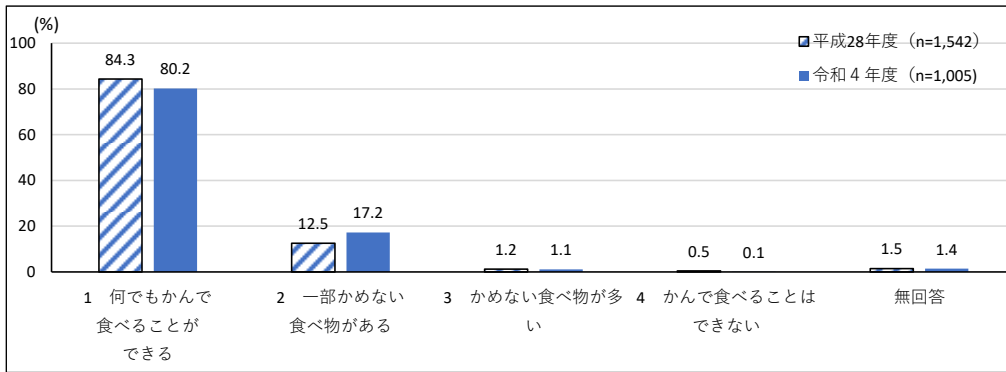
**【歯とお口の健康について】****(幼児) <<お子さんはフッ化物塗布を受けたことがありますか?>>**

○フッ化物塗布を受けたことが「ある」割合は93.9%で、前回より24.5ポイント増加しています。



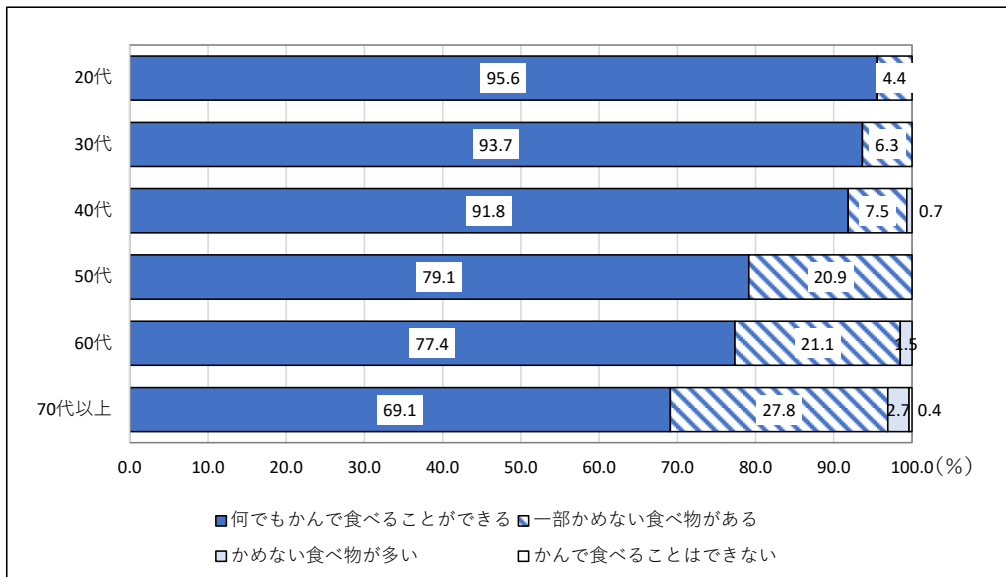
（一般）《かんで食べる時の状態は次のどれにあてはまりますか？》

○かんで食べる時の状態について「何でもかんで食べることができる」と回答した人の割合が80.2%と最も高くなっています。



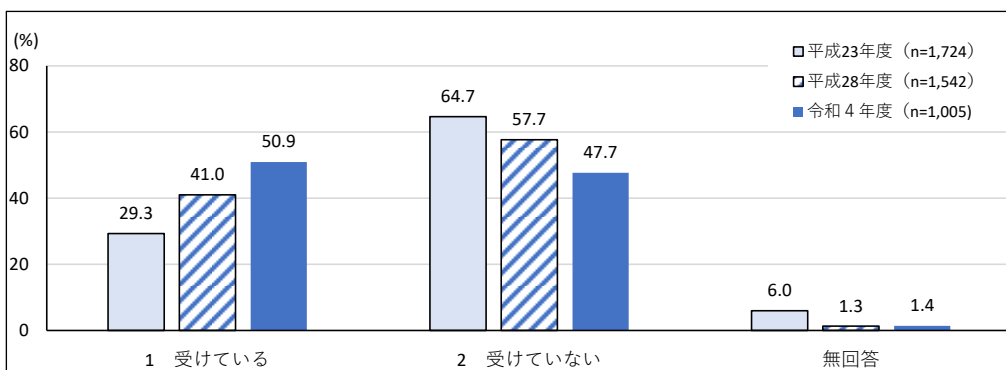
（一般）《年代別かんで食べる時の状態》

○年代別のかんで食べる時の状態を見ると、50代以上では「一部かめない食べ物がある」が2割以上で、他の年代に比べて高くなっています。



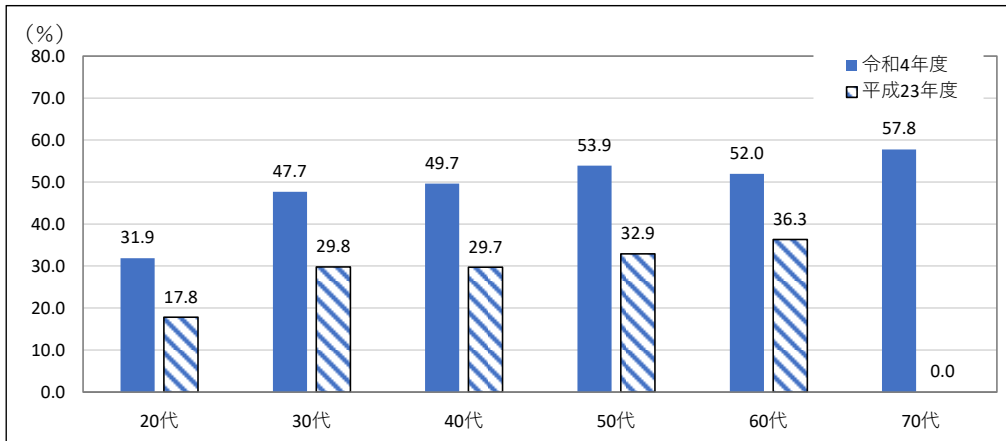
（一般）《定期的（年に1回以上）に歯科検診を受けていますか？》

○定期的な歯科検診について、「受けている」と回答した人の割合は50.9%で、計画策定時より21.6ポイント増加しています。



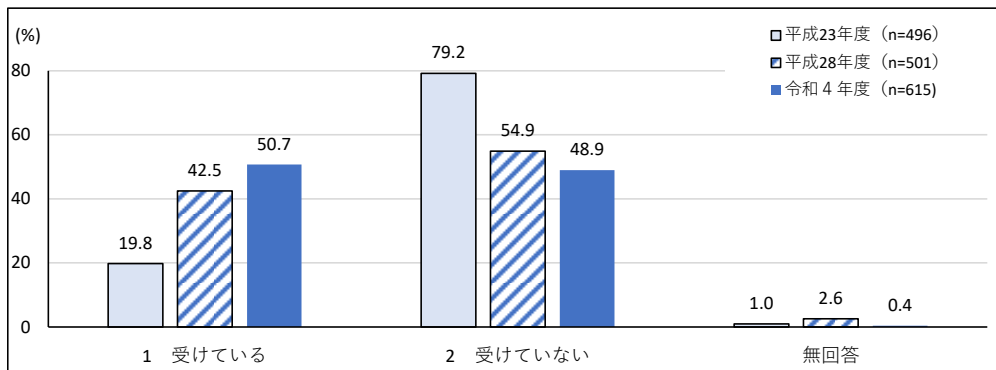
(一般) <<年代別定期的な歯科検診の受診率>>

○年代別の定期的な歯科検診の受診率を見ると、全ての年代で計画策定時に比べ増加しています。



(学生) <<定期的(年に1回以上)に歯科検診を受けていますか?>>

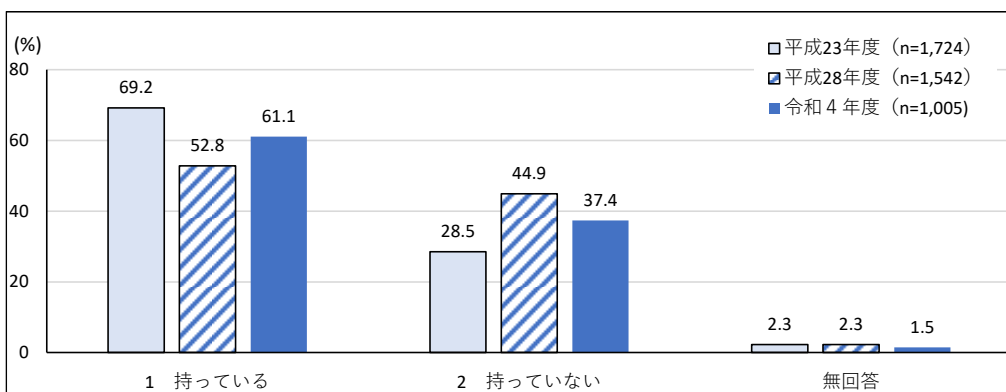
○定期的な歯科検診について、「受けている」割合が50.7%で最も高く、計画策定時より30.9ポイント増加しました。



【生活習慣・健康管理について】

(一般) <<かかりつけ医をお持ちですか?>>

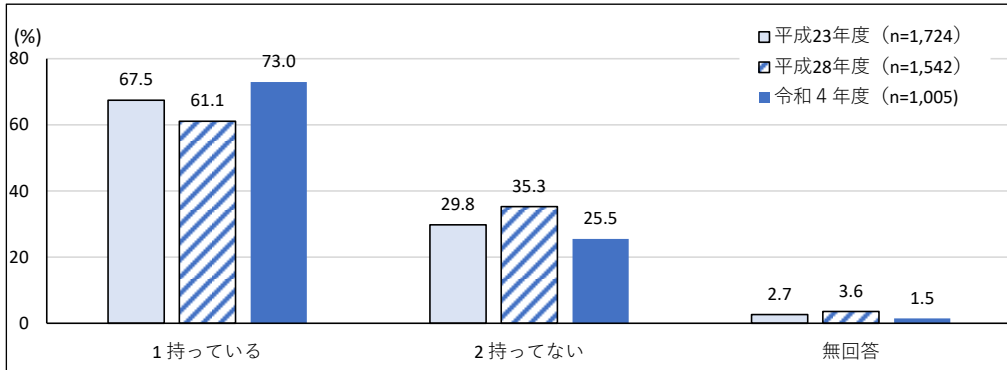
○かかりつけ医を「持っている」と回答した人の割合は61.1%となっています。



※ H23は「かかりつけ病院の有無」について質問したが、H28・R4は「かかりつけ医の有無」に内容を変更して実施した。

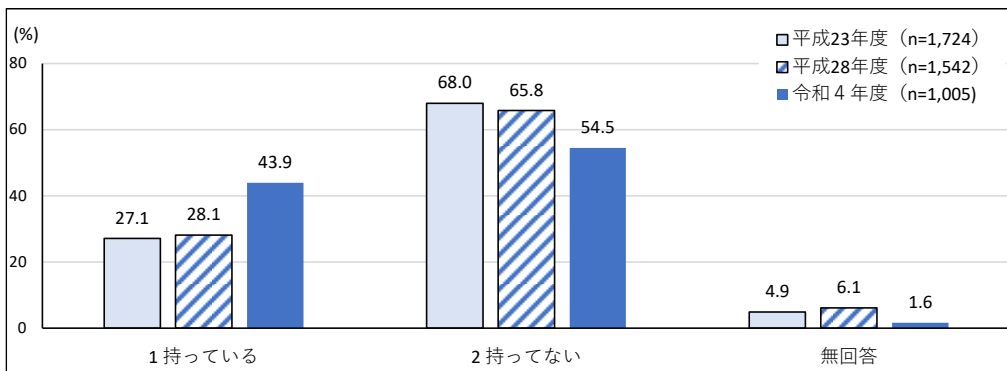
（一般）《かかりつけ歯科医をお持ちですか？》

○かかりつけ歯科医を「持っている」と回答した人の割合は 73.0%で、計画策定時より 5.5 ポイント増加しました。



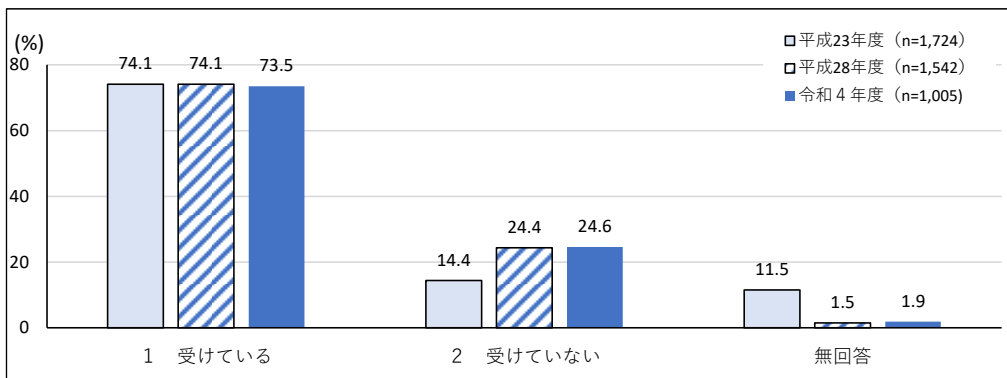
（一般）《かかりつけの薬局をお持ちですか？》

○かかりつけの薬局を「持っている」と回答した人の割合は 43.9%で、計画策定時より 16.8 ポイント増加しました。



（一般）《毎年、健康診断を受けていますか？》

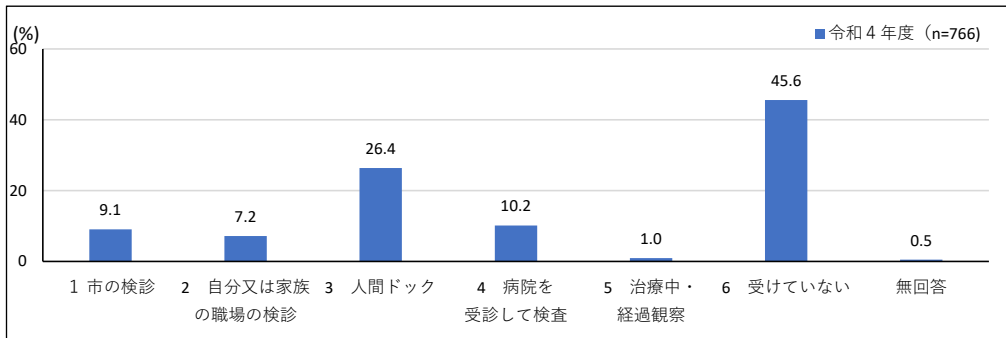
○「受けている」と回答した人の割合は 73.5%で、計画策定時 0.6 ポイント減少しました。



(一般)《過去1年間にがん検診をどこで受けましたか?》

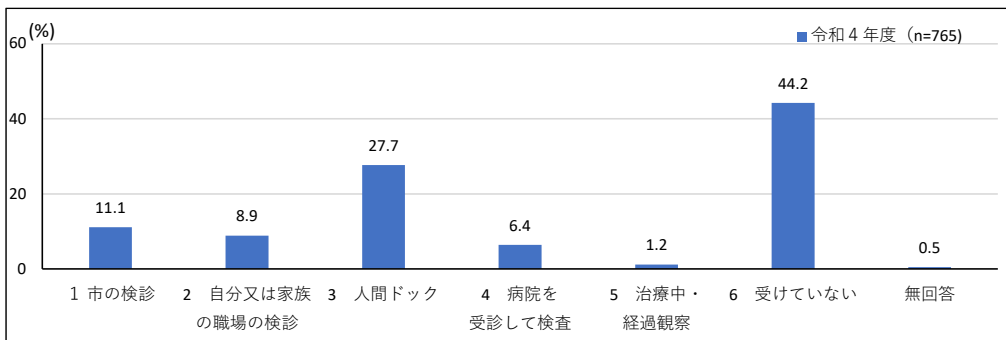
【胃がん(X線、内視鏡など)】

○40歳以上で過去1年間に胃がん検診を「受けていない」と回答した人の割合が45.6%で最も高くなっています。



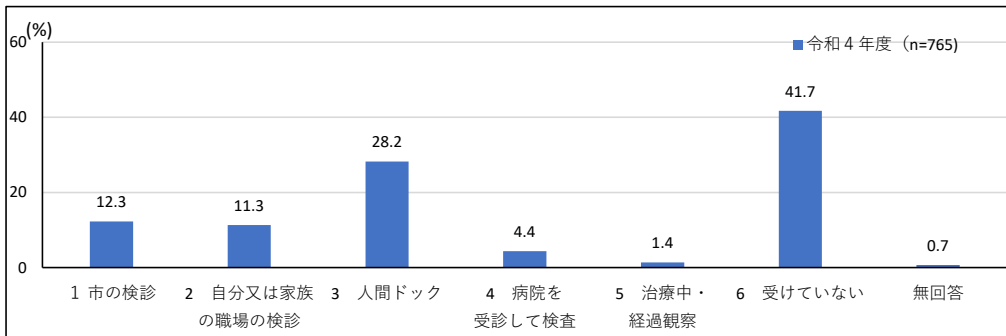
【大腸がん(便潜血検査など)】

○40歳以上で過去1年間に大腸がん検診を「受けていない」と回答した人の割合が44.2%で最も高くなっています。



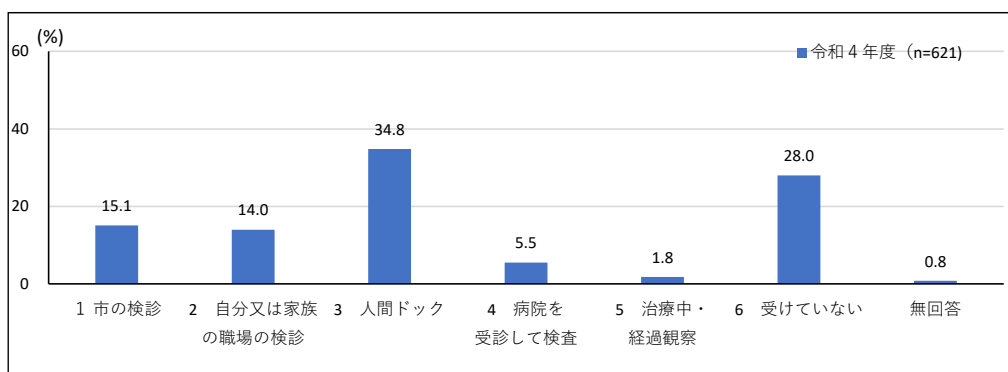
【肺がん(胸部X線、喀痰検査など)】

○40歳以上で過去1年間に肺がん検診を「受けていない」と回答した人の割合が41.7%で最も高くなっています。



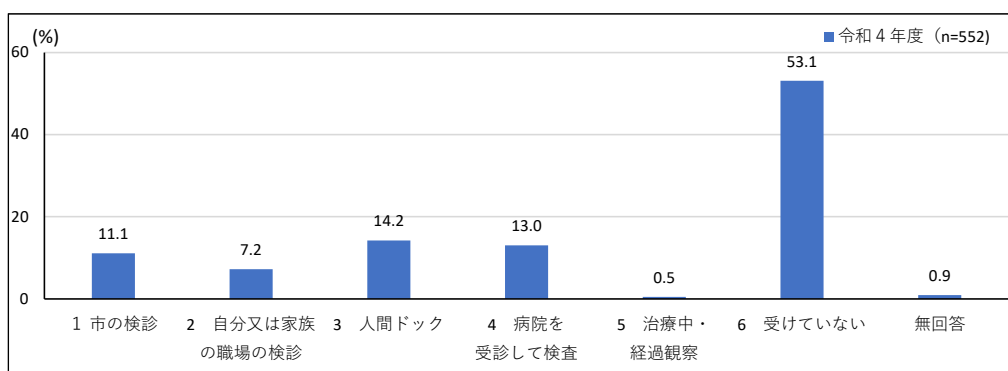
(一般) <<40 歳以上の女性のかたで、過去2年間に乳がん検診をどこで受けましたか?>>

○40 歳以上の女性で過去2年間に乳がん検診を「人間ドック」で受診した割合が 34.8%で最も高くなっています。



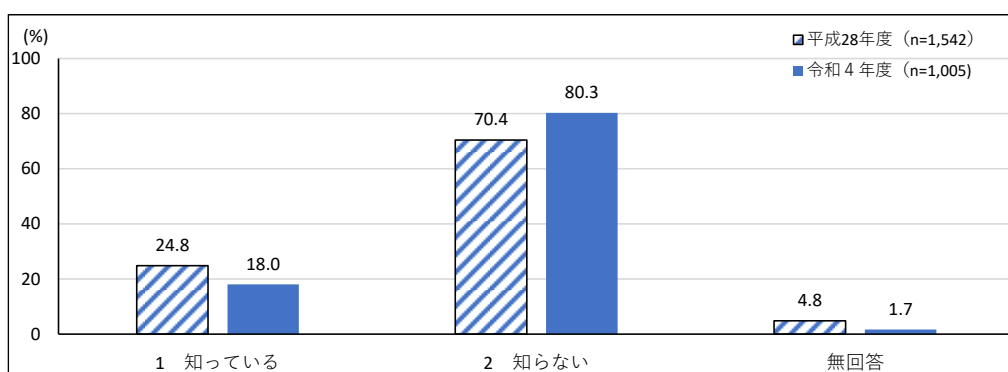
(一般) <<20 歳以上の女性のかたで、過去1年間に子宮がん検診をどこで受けましたか?>>

○20 歳以上の女性で過去1年間に子宮がん検診を「受けていない」と回答した人の割合が 53.1%と最も高くなっています。



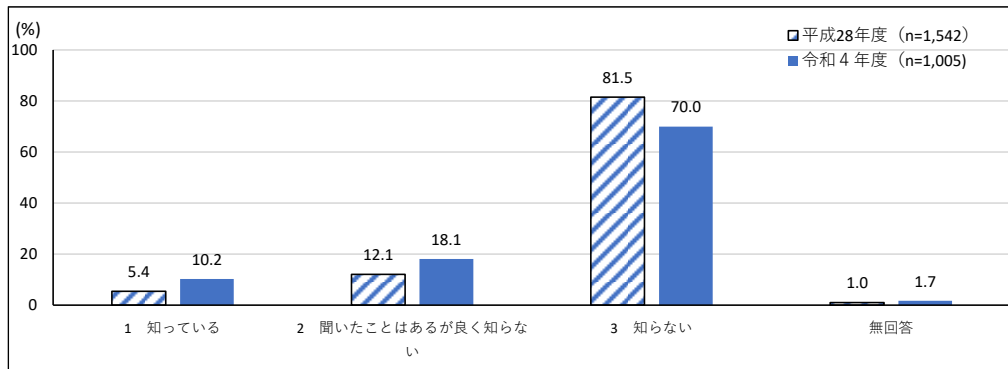
(一般) <<「ひたち健康ダイヤル 24」を知っていますか?>>

○「ひたち健康ダイヤル 24」を「知らない」と回答した人の割合は 80.3%で、前回より 9.9 ポイント増加しました。



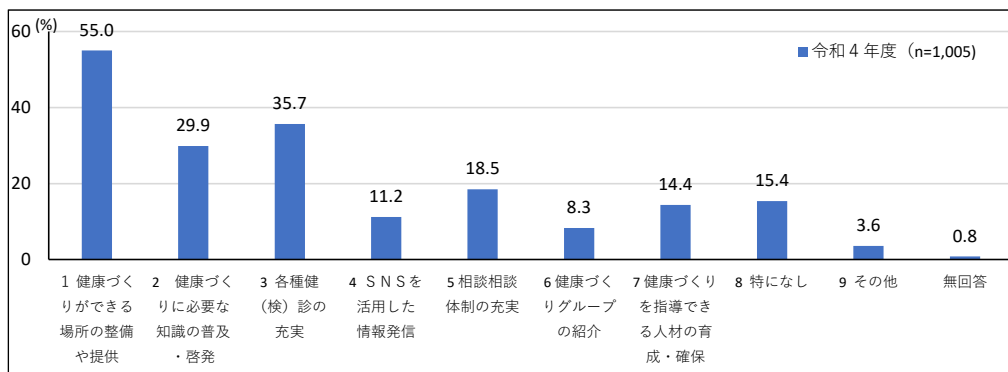
(一般) «「CKD」という言葉を知っていますか?»

○CKDを「知っている」と回答した人の割合は10.2%で、前回より4.8ポイント増加しました。



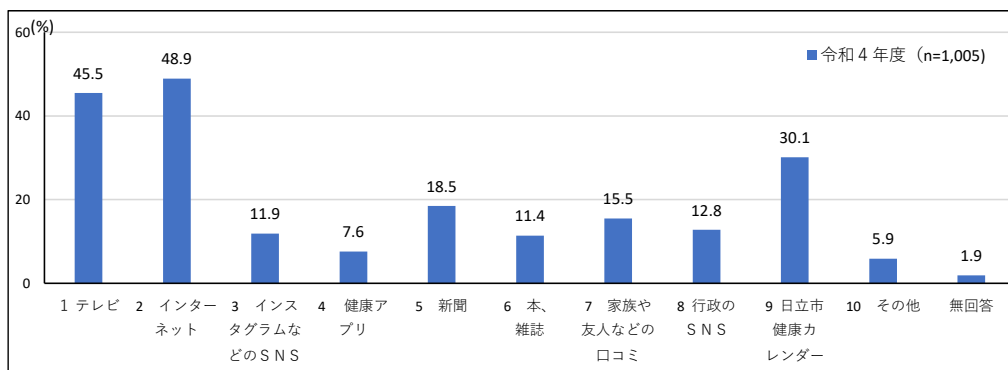
(一般) «健康づくりに関して市へ期待することは何ですか?»

○健康づくりに関して市へ期待することは、「健康づくりができる場所の整備や提供」が55.0%と最も高く、次いで「各種健(検)診の充実」が35.7%、「健康づくりに必要な知識の普及・啓発」が29.9%となっています。



(一般) «健康情報の収集はどのような方法が効果的だと思いますか?»

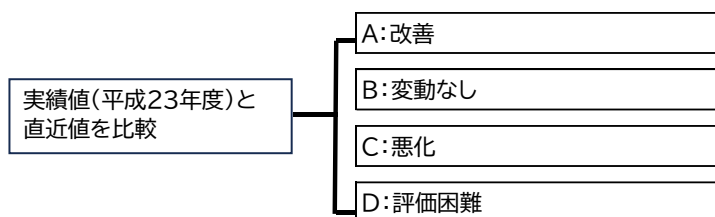
○「インターネット」と回答した人の割合が48.9%と最も高く、次いで「テレビ」45.5%、「日立市健康カレンダー」30.1%の順に高くなっています。



2 ひたち健康づくりプラン 21（第2次）の評価

(1) 評価の方法

プランの目標の進捗状況を図るために掲げた数値目標について、基準値(平成23年度)と現状値(令和5年度)の比較による改善状況を把握し、以下の4段階による評価を行いました。



(2) 重点目標の評価

目標指標	単位	備考	実績値			目標値	評価	
			基準値 H23	中間値 H28	R4			
急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少(働く世代の死亡の減少)								
急性心筋梗塞の標準化死亡比の減少	-	男	1.92	1.66	2.10	1.0	C	0.18悪化
		女	1.92	1.81	2.06		C	0.14悪化
がん検診の受診率の向上	%	肺	19.6%	17.1%	10.9%	50.0%	C	8.7%悪化
		胃	8.7%	4.1%	5.7%	50.0%	C	3.0%悪化
		大腸	12.7%	4.9%	4.2%	50.0%	C	8.5%悪化
		乳	21.7%	13.5%	16.9%	50.0%	C	4.8%悪化
		子宮	15.2%	6.4%	8.6%	50.0%	C	6.6%悪化
血圧の年齢調整有所見率の減少	%	男	39.6%	41.1%	50.9%	34.5%	C	11.3%悪化
		女	26.0%	28.6%	34.7%	23.3%	C	8.7%悪化
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1c JDS値8.0%(NGSP値8.4%)以上者の割合の減少)	%	-	1.3%	1.0%	1.8%	1.0%	C	0.5%悪化
元気な高齢者の増加								
健康であると思う高齢者の割合の増加	%		71.9%	77.6%	81.5%	90.0%	A	9.6%改善
介護予防に関心がある人の割合の増加	%	中高年	85.1%	87.6%	未調査	100.0%	D	-
		高齢者	88.1%	91.9%	93.8%	100.0%	A	5.7%改善
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の割合の増加	%	(H25)	41.7%	44.6%	48.2%	80%	A	6.5%改善

【重点目標1 急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少(働く世代の死亡の減少)】

4つの数値目標全ての数値が悪化している状況です。特に急性心筋梗塞の標準化死亡比は、中間評価(平成28年度)では男女共に改善が見られたものの、令和5年度には再び増加に転じ、男女共に2.00以上の高い水準となっています。急性心筋梗塞のリスク要因となる、血圧の高い方の割合や、血糖値が著しく高い人の割合も増加しており、生活習慣病の予防・重度化防止が、引き続き本市の喫緊の課題といえます。

2つ目の目標であるがんによる死亡の減少に向けたがん検診の受診率向上についても、国の示す目標受診率50%からは大きく乖離している状況です。全国的に見ても、コロナ禍以降、検診の受診控えが問題とされており、本市においても早期発見・早期治療に向けた働きかけの強化が必要です。

【重点目標2 元気な高齢者の増加】

調査未実施の中高年の介護予防に関心がある人の割合を除き、全ての数値で改善が見られます。特に高齢者の主観的健康感は基準値(平成 23 年度)と比べて約 10 ポイント以上増加しており、各種取組の成果がうかがえます。今後も少子高齢化の更なる進行が予測される中、誰もが生涯を通じて健やかで生き生きと暮らせるよう、人生 100 年時代の到来を見据えた健康寿命延伸に向けた取組の推進が重要です。

(3) 分野別目標

【項目の評価状況】

○項目の評価状況は、「A:改善」が 65.4%、「C:悪化」が 25.0%となっています。

実績値(平成 23 年度)と直近の実績値を比較	項目数
A:改善	34 (65.4%)
B:変動なし	1 (1.9%)
C:悪化	13 (25.0%)
D:評価困難	4 (7.7%)
合計	52 (100.0%)

【分野別の評価状況】

○分野別に見ると、「喫煙・飲酒対策」では全ての項目が「A:改善」の評価となっています。一方で、「健康診断の充実と活用」では6割以上の項目が「C:悪化」の評価となっています。

計画	分野	項目数	改善	変動なし	悪化	評価困難
食育推進計画	生涯を通じた望ましい食育の推進	15	12 (80.0%)	1 (6.7%)	2 (13.3%)	
健康増進計画	運動習慣づくり	8	7 (87.5%)		1 (12.5%)	
	休養とこころの健康	5	3 (60.0%)		2 (40.0%)	
	歯と口腔の健康	6	2 (33.3%)			4 (66.7%)
	喫煙・飲酒対策	4	4 (100.0%)			
	健康診断の充実と活用	9	3 (33.3%)		6 (66.7%)	
	医療体制の充実	5	3 (60.0%)		2 (40.0%)	
合計		52	34 (65.4%)	1 (1.9%)	13 (25.0%)	4 (7.7%)

【食育推進計画】

目標指標	単位	実績値			目標値	評価	
		基準値 H23	中間値 H28	R4			
(1)生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進							
栄養のバランスを考えて食べる人の割合	%	39.9	40.3	33.7	70.0	C 6.2%悪化	
薄味を心がけている人の割合	%	29.9	38.6	39.0	75.0	A 9.1%改善	
成人1人1日当たりの野菜摂取量	皿	小鉢1~2	小鉢1~2	小鉢1~2	小鉢5~6皿分	B 変動なし	
毎食、野菜料理を食べる子どもの割合	%	33.0	34.4	45.2	100.0	A 12.2%改善	
自分に必要な食事量(栄養価)を知っている人の割合	%	32.3	32.7	34.3	60.0	A 2.0%改善	
メタボリックシンドローム予防のために適切な食事を継続して実践している人の割合	%	28.9	31.7	37.8	75.0	A 8.9%改善	
50~60歳代男性の肥満者の割合(BMI \geq 25)	%	34.3	25.1	33.3	28.0	A 1.0%改善	
(2)朝食摂取の推進							
毎日朝食を食べる割合	(成人)	%	76.6	76.6	78.8	85.0	A 2.2%改善
	(幼児)	%	89.9	93.8	98.3	100.00	A 8.4%改善
(3)子育て世代における食育の推進							
子どもだけで食事をとる割合(平日の朝食)	%	22.4	24.0	30.3	0.0	C 7.9%悪化	
家庭で食育を行っている割合	%	89.1	84.4	92.1	100.0	A 3.0%改善	
食事のお手伝いをする子どもの割合(幼児)	%	59.2	60.1	68.9	80.0	A 9.7%改善	
家庭で料理をする若者の割合(高校生・大学生)	%	43.6	32.8	44.9	60.0	A 1.3%改善	
(4)男性に対する食育の推進							
【再掲】50~60歳代男性の肥満者の割合(BMI \geq 25)	%	34.3	25.1	33.3	28.0	A 1.0%改善	
(5)地域全体での食育の推進							
行事食や伝統料理等を食生活で実践している人の割合	%	22.4	22.6	26.1	50.0	A 3.7%改善	

(1)生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進

栄養バランスを考えて食べる人の割合、成人1人1日当たりの野菜摂取量以外の目標指標に改善が見られますが、いずれも目標値には届かない状況です。特に、中間評価において重点取組に掲げた薄味の習慣化(薄味を心がけている人の割合)、毎食野菜料理を食べることの習慣化(毎食、野菜料理を食べるこどもの割合)は、目標値のおよそ半数程度となっています。本市の課題である急性心筋梗塞のリスク要因である高血圧の予防のためにも、毎日の食事における個々の意識の改善を目指した普及・啓発の強化が必要です。

(2)朝食摂取の推進

幼児の朝食摂取率は基準値から 8.4 ポイント増加し、着実に改善している状況です。中間評価では変化のなかった成人の朝食摂取率についても令和5年度にはやや改善が見られます。

毎日朝食を食べることは、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付けるための基本となるため、特にこどもの摂取率 100%を目指した取組の推進が重要です。

(3)子育て世代における食育の推進

家庭で食育を行っている割合、食事のお手伝いをするこどもの割合などが改善し、“食育”に関する意識が拡大している様子がうかがえます。

こどもの頃からの望ましい食習慣の定着が生涯を通じた健康づくりにつながるため、学校・保育園、ボランティア団体、地区コミュニティ等と連携した知識の普及及び体験活動の機会を提供します。

(4) 男性に対する食育の推進

50~60 歳代男性の肥満者の割合は、中間評価で減少に転じたものの、令和5年度では増加に転じ基準値からあまり変化が見られませんでした。

メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善につなげるため、自分に必要な食事量の理解や健康づくりを意識した食習慣が実践できるよう、知識の普及及び体験活動の機会を提供します。

(5) 地域全体での食育の推進

行事食や伝統料理等を食生活で実践している人の割合はやや改善しているものの、目標値には満たない状況です。核家族化の進展や地域のつながりの希薄化が進む中、日本の伝統的な食文化を保持・継承するためにも、家庭や地域、教育機関などが一体となり、伝統料理、食事のマナー等を次の世代に受け継ぐ取組が重要です。

【健康増進計画】

目標指標	単位	備考	実績値				目標値	評価	
			H13	基準値 H23	中間値 H28	R4			
1. 運動習慣づくり									
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 (週3日以上)	%	小学5年生 男	—	42.1%	51.6%	49.6%	50.0%	A	7.5%改善
		小学5年生 女		24.3%	37.4%	38.8%		A	14.5%改善
運動習慣を持つ人の割合の増加(週2回以上)	%	20～64歳 男	—	57.2% (月2回以上)	30.1%	38.8%	36.0%	A	8.7%改善
		20～64歳 女			24.3%	36.6%	33.0%	A	12.3%改善
		65歳以上 男			50.0%	63.5%	58.0%	A	13.5%改善
		65歳以上 女			45.5%	58.2%	48.0%	A	12.7%改善
健康のために歩いている人の割合の増加	%	—	35.8%	47.6%	47.5%	40.1%	60.0%	C	7.5%悪化
「健康づくり推進員」の養成	人	—	—	450	572	630	600	A	180人改善
2. 休養とこころの健康									
睡眠が十分だと思う人の割合の増加	%	—	55.5%	58.4%	56.0%	47.4%	80.0%	C	11.0%悪化
ストレスを感じている人の割合の減少	%	—	68.6%	72.7%	70.7%	66.0%	50.0%	A	6.7%改善
ストレスの解消をしている人の割合の増加	%	—	64.4%	69.4%	70.5%	67.8%	80.0%	C	1.6%悪化
ストレスや悩みを持つ人のうち、専門機関や 周囲の人等に相談している人の割合の増加	%	—	—	53.2%	60.1%	53.5%	80.0%	A	0.3%改善
自殺死亡率(人口10万対)の減少		—	—	20.9	14.5	12.7	18.9	A	8.2改善
3. 歯と口腔の健康									
定期的に歯科検診を受けている人の割合の増加	%	—	27.7%	29.3%	41.0%	50.9%	50.0%	A	21.6%改善
12歳の一人平均むし歯数の減少	本	—	3.25	0.79	0.63	0.58	1本以下	D	—
64歳で24本以上の歯がある人の割合の増加	%	—	34.4%	68.5%	53.3%	76.3%	70.0%	D	—
80歳で20本以上の歯がある人の割合の増加	%	—	—	35.8%	57.9%	48.3%	50.0%	D	—
3歳までにフッ素塗布を受けた幼児の割合の増加	%	—	—	48.4%	75.5%	71.9%	80.0%	D	—
3歳児健康診査でむし歯のない幼児の割合の増加	%	—	—	77.6%	79.3%	91.2%	80.0%	A	13.6%改善
4. 喫煙・飲酒対策									
喫煙者の割合	%	—	35.3%	17.0%	16.1%	13.7%	12.0%	A	3.3%改善
受動喫煙の機会があった人の割合	%	—	71.7%	57.3%	51.6%	39.9%	30.0%	A	17.4%改善
20歳未満喫煙者の割合	%	—	11.9%	3.2%	0%	0.2%	0.0%	A	3.0%改善
20歳未満飲酒者の割合	%	—	48.0%	22.2%	4.9%	2.4%	0.0%	A	19.8%改善
5. 健康診断の充実と活用(健康診査・がん検診)									
年に1回、健康診断を受けている人の割合の増加	%	—	75.4%	74.1%	74.1%	73.5%	85.0%	C	0.6%悪化
特定健康診査の受診率の向上	%	—	—	30.2%	35.0%	32.3%	60.0%	A	2.1%改善
特定保健指導の実施率の向上	%	—	—	24.9%	22.8%	27.9%	60.0%	A	3.0%改善
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	%	—	—	24.9%	24.6%	22.7%	21.9%	A	2.2%改善
【再掲】がん検診の受診率の向上	%	肺	—	19.6%	17.1%	10.9%	50.0%	C	8.7%悪化
		胃		8.7%	4.1%	5.7%	50.0%	C	3.0%悪化
		大腸		12.7%	4.9%	4.2%	50.0%	C	8.5%悪化
		乳		21.7%	13.5%	16.9%	50.0%	C	4.8%悪化
		子宮		15.2%	6.4%	8.6%	50.0%	C	6.6%悪化
6. 医療体制の充実									
かかりつけ医を持つ人の割合の増加	%	—	65.1%	69.3%	52.8%	61.1%	90.0%	C	8.2%悪化
かかりつけ歯科医を持つ人の割合の増加	%	—	—	67.5%	61.1%	73.0%	80.0%	A	5.5%改善
かかりつけ薬局を持つ人の割合の増加	%	—	—	27.1%	28.1%	43.9%	80.0%	A	16.8%改善
ひたち健康ダイヤル24を知っている人の割合の増加	%	—	—	—	24.8%	18.0%	100.0%	C	6.8%悪化
人口10万人あたりの産科医の数の増加	人	—	—	3.6	3.2	5.7	7.0	A	2.1人改善

(1) 運動習慣づくり

健康のために歩いている人の割合を除き改善が見られます。特に成人の運動習慣を持つ人の割合は20～64歳、65歳以上の男女共に目標値を達成しており、各種取組の成果がうかがえます。健康づくり推進員人数も目標値を超える人数となっており、地域ぐるみで取組を推進するための体制整備が進んでいます。今後は、幼少期から運動習慣を有することもを増やすための取組を強化することで、健康で活気のある長寿社会の実現を目指します。

(2) 休養とこころの健康

睡眠が十分だと思える人の割合は減少傾向となっています。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。

一方、自殺死亡率については着実に減少しているとともに、ストレスを感じている人の割合にも減少が見られます。引き続き、こころの健康を保つための相談体制の充実や正しい知識の普及啓発に努めます。

(3) 歯と口腔の健康

定期的に歯科健診を受けている人の割合と、3歳児健診でむし歯のない幼児の割合はいずれも改善し、目標値を達成しています。特に、3歳児健診でむし歯のない幼児の割合は9割以上と高い水準を達成しており、取組の成果がうかがえます。今後は、かかりつけ歯科医による定期歯科検診や、主観的健康感や運動機能とも関連が強い咀嚼機能の維持に向けた普及啓発を強化することが必要です。

(4) 喫煙・飲酒対策

喫煙・飲酒対策に関する目標指標には改善が見られるものの、いずれも目標値の達成には至っていません。様々な健康被害につながる飲酒・喫煙については、引き続き正しい知識の普及啓発に努めるとともに、特に健康への影響が大きい20歳未満者の喫煙・飲酒をなくす取組の強化が必要です。

(5) 健康診断の充実と活用(健康診査・がん検診)

重点目標で記載したがん検診の受診率だけでなく、年に1回健康診断を受けている人の割合も減少しています。特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率には改善が見られるものの、目標値からは大きく乖離しており、各種健診(検診)の普及・啓発等、受診率向上に向けた取組の強化が必要です。

(6) 医療体制の充実

「かかりつけ」を持っている人の割合は増加傾向にありますが、地域全体として健康増進を図るためには、「かかりつけ」のより一層の活用促進が必要です。

3 元気ひたち健康づくり市民会議委員名簿

(順不同、敬称略)

No	氏名	所属団体等	備考
1	鴨志田 敏郎	(一社)日立市医師会	
2	嶋崎 隆壽	(一社)日立歯科医師会	
3	野口 晃史	(一社)日立薬剤師会	
4	中島 由加里	茨城県日立保健所	
5	中村 雅利	日立市教育委員会(教育委員)	
6	坏 聡子	日立市学校長会	
7	會田 樹梨	日立市教育研究会(養護教諭)	
8	大高 明美	日立市教育研究会(栄養教諭)	
9	滝 かおり	日立市立幼稚園・こども園長会 県北ブロック保育協議会	
10	藤田 みき	日立市私立幼稚園連合会	
11	長谷川 陽子	日立市立小中学校PTA連合会	
12	瀧本 みお	(株)日立製作所日立健康管理センタ	
13	大内 康彦	(公財)日立メディカルセンター	
14	清水 透	(公財)日立市スポーツ協会	
15	石崎 淨子	日立市食生活改善推進会	幹事
16	栗原 和雄	日立市シルバーリハビリ体操指導士会	幹事
17	中田 なつ江	日立市健康づくり推進員連絡会	
18	佐藤 忠良	日立市コミュニティ推進協議会	
19	柴田 百恵	ひたち生き生き百年塾推進本部	副会長
20	豊田 達哉	日立市社会福祉協議会	
21	丸山 暁恵	市民代表	
22	鈴木 洋子	市民代表	
23	会田 さゆり	茨城キリスト教大学生活科学部	会長
24	田中 喜代次	筑波大学名誉教授	スパー・ハイパー
25	小林 真美子	日立市議会(教育福祉委員会)	
26	白石 敦	日立市議会(教育福祉委員会)	
27	松本 正生	日立市保健福祉部長	



いいね！がいっぱい

日立市

ひたち健康づくりプラン21（第3次）
（日立市健康増進計画・日立市食育推進計画）

令和6年3月

発行：日立市

編集：日立市 保健福祉部 健康づくり推進課

茨城県日立市助川町 1-15-15

電話 0294-21-3300

IP電話 050-5528-5180

市ホームページ <https://www.city.hitachi.lg.jp/>

