

第2次 笠間市

健康づくり計画

前期計画
令和4年度～令和8年度

健康増進計画

母子保健計画

食育推進計画

歯科保健計画

(概要版)

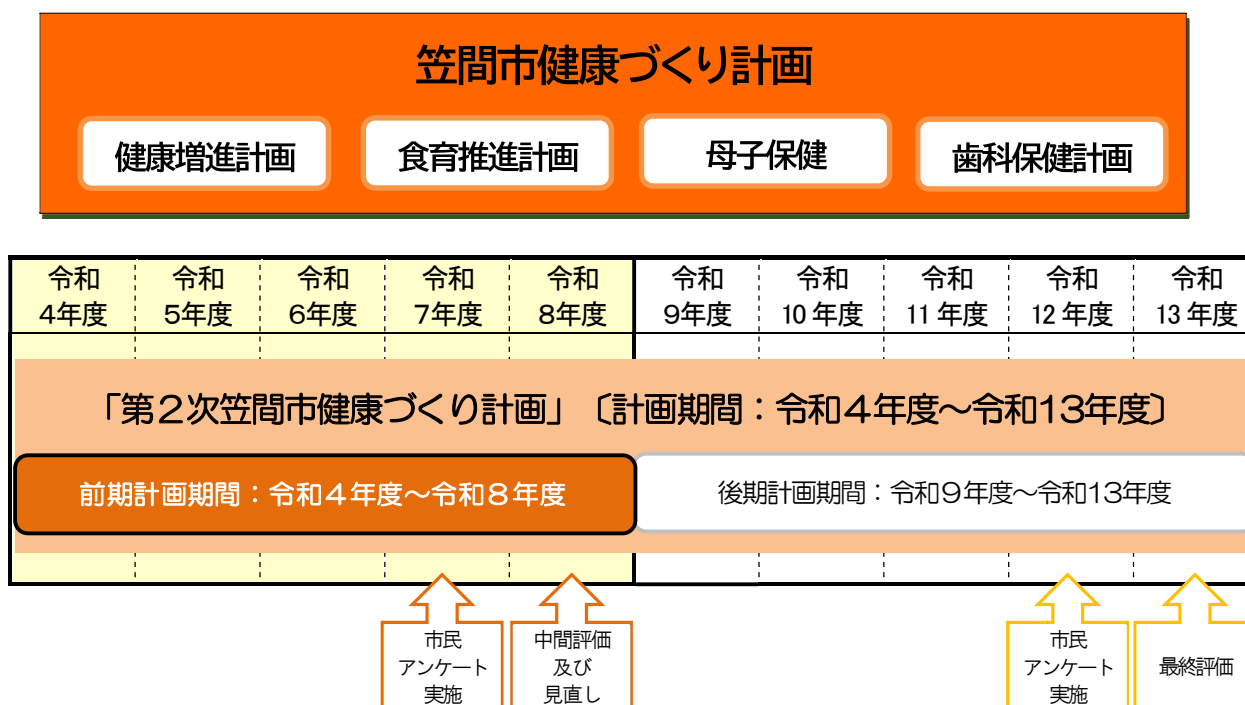


令和4年3月
笠間市

■「第2次笠間市健康づくり計画」とは■

- 「健康都市かさま宣言」を踏まえ、市民と行政が一体となって、保健、医療、福祉、教育、産業などの分野の活動との連携を通して、市民の積極的な社会参加を通して相互に支えあい、健康な生活を送ることができるように、本計画を策定し、市民に身近な健康づくりの方向性と展開の道筋を定めて市民の健康づくりを支援しています。
- これまでの取組を評価・見直し、笠間市の現状と国や県の動向を踏まえた上で、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「母子保健」、「歯科保健計画」を一体的に策定することにより、健康づくりの総合的な計画として、市全体で健康づくりにつながる仕組みや社会環境を整え、市民の健康づくりの指針として策定したものです。
- 本計画は、「第2次笠間市健康づくり計画」〔計画期間：令和4年度～令和13年度〕における、令和4年度から令和8年度の前期5年間の計画です。計画期間の中間年（令和8年度）に中間評価及び見直しを行い、後期計画を策定します。

【計画の概要・計画期間】

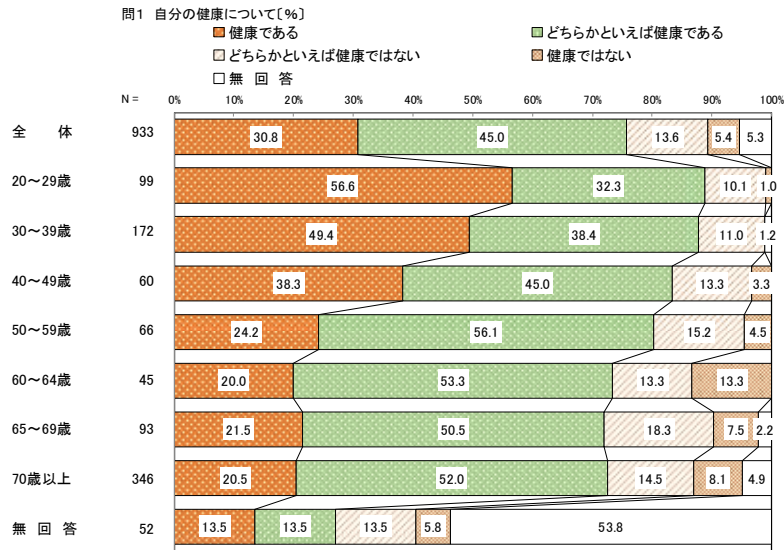


■健康を取り巻く現状■

(1)健康状態等

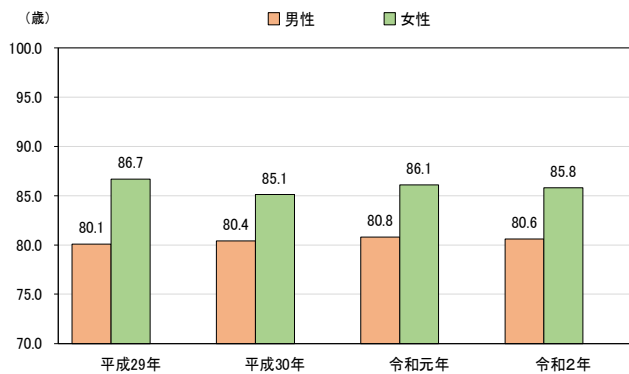
- 20歳以上の市民の自分の健康状態は、《健康である》（「健康である」＋「どちらかといえば健康である」）は全体では75.8%ですが、年齢が上ると低下傾向で、「どちらかといえば健康である」が増えています。
- 平均自立期間では、男性が緩やかに上昇、女性が低下で推移しており、令和2年は男性が79.2歳、女性が82.8歳となっています。
- 三大死因といわれる悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患による死亡は本市でも多く、平成26年に比べ令和元年は悪性新生物（がん）と心疾患の死亡率が増えています。

【健康状態(20歳以上)】



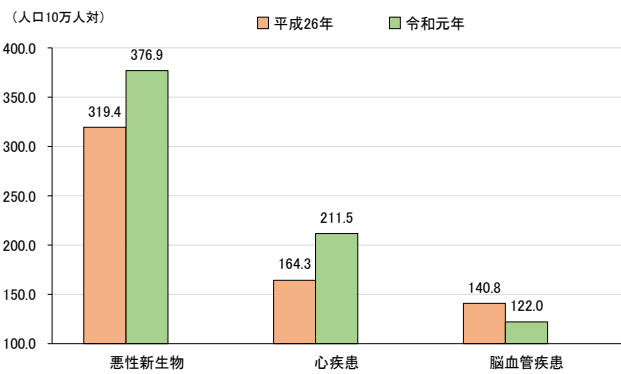
資料:令和2年度笠間市健康づくりアンケート

【平均自立期間】



資料:国保データベース(KDB)システム

【三大死因の死因別死亡率の経年比較】

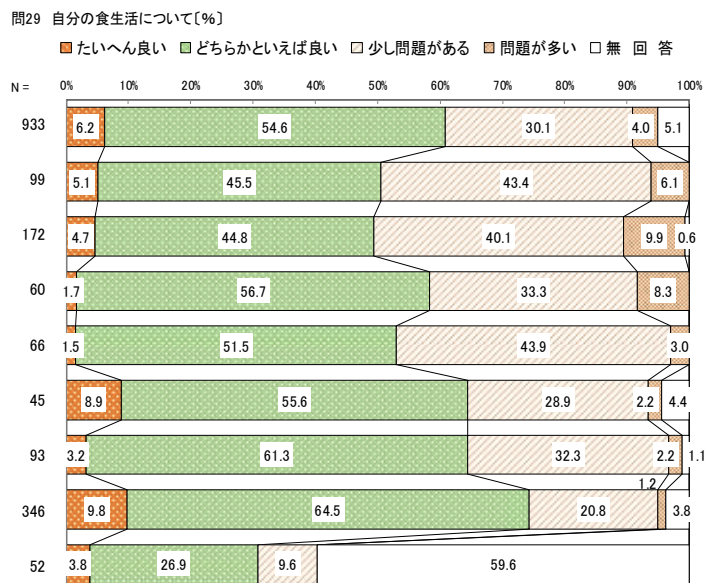


資料:茨城県人口動態統計(確定数の概況)

(2)食習慣・運動習慣

○自分の食生活について、
《良い》(「たいへん良い」+「どちらかといえば良い」)は全体では60.8%ですが、20・30歳代と50歳代では5割前後にとどまっています。

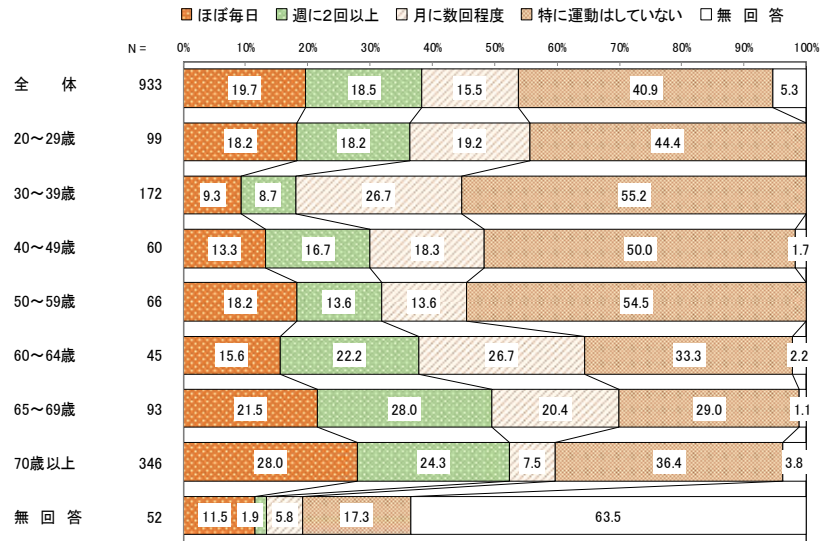
【食生活の自己評価(20歳以上)】



【定期的な運動習慣の状況(20歳以上)】

問63 定期的な運動(1回30分以上)の習慣の有無[%]

○定期的な運動習慣は、「特に運動はしていない」が40.9%と高く、特に30～50歳代は50%を超えています。



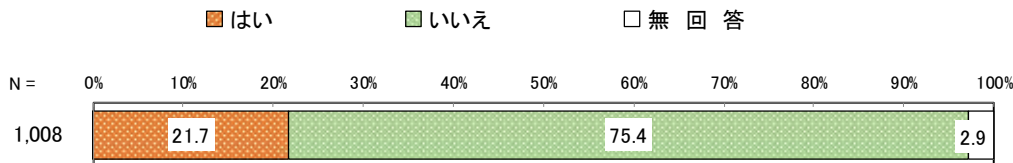
資料: 令和2年度笠間市健康づくりアンケート

(3)子育てに関すること

○幼児・児童保護者では子どものことで心配なことがあるは21.7%で、その心配なことの内容は「発達障害」「食事に関して」「学校のこと」「肥満気味」等が回答されています。

【子どものことで心配なことの有無(幼児・児童保護者)】

問8 子どものことで心配なことがあるか[%]



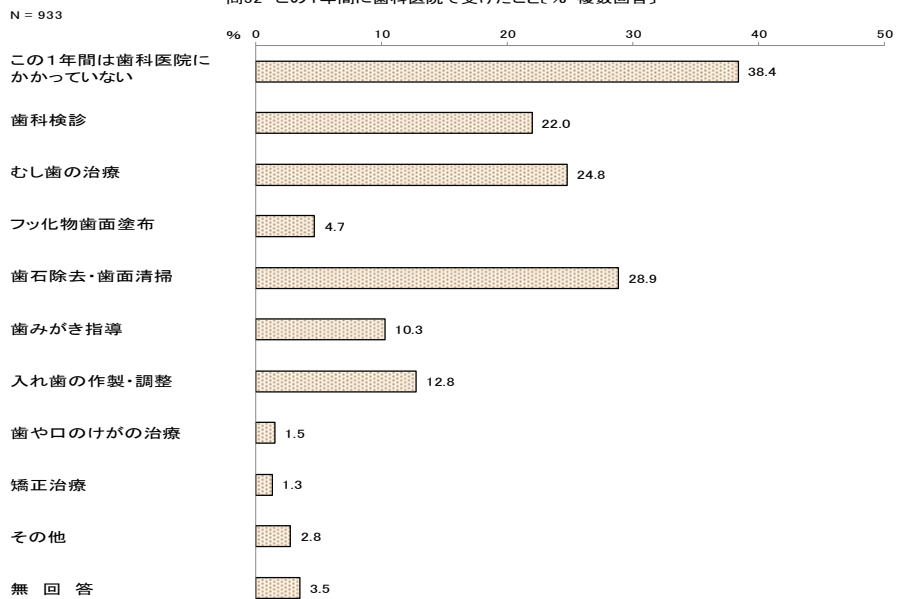
資料: 令和2年度笠間市健康づくりアンケート

(4)歯の健康に関すること

○1年間に歯科医院(口腔外科を含む)で受けた処置は、「この1年間は歯科医院にかかっていない」が38.4%という結果を得られました。また、むし歯等の早期発見・早期治療に結び付ける「歯科検診」は22.0%にとどまっています。

【1年間に歯科医院(口腔外科を含む)で受けた処置(20歳以上)】

問52 この1年間に歯科医院で受けたこと[%・複数回答]



資料: 令和2年度笠間市健康づくりアンケート

健康課題

健康づくり 支援対策

多くの市民は健康に関心を持っていますが、意識があっても実践につながっていない、継続しにくい状況が見受けられます。また、生活習慣病の発症・重症化に影響を及ぼす有病率は高い状況にあります。

食育推進 活動

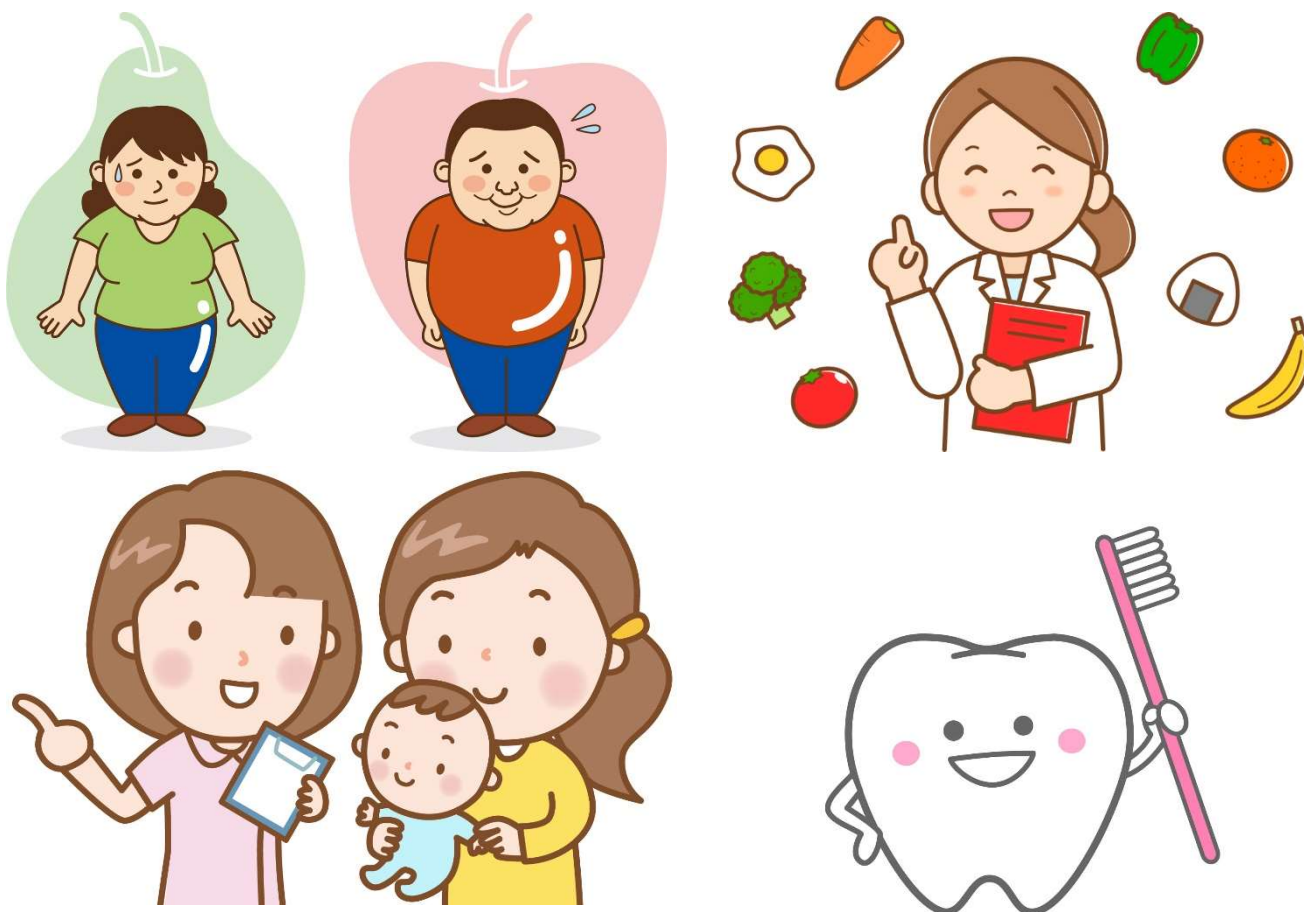
年齢層によって差があるものの、多くの市民は健康づくりにおいて「栄養・食事」への関心を持っていますが、実践につながっていない状況が見受けられます。

子育て 支援

子どもの出生数が減る傾向にある中で、地域のつながりは希薄となり、保護者（親）は育児不安やストレスを感じながら子育てをしています。日頃の保健活動の中でも、「関わり方を知らない」、「育てにくさを感じる」等の声が聞かれます。

生涯の 健口づくり

歯と口腔の健康に対する意識は高まってきていますが、早期発見・早期治療につながる「歯科検診」などの受診に結び付いていない状況が見受けられます。



基本理念

みんな元気に 健康かさま

基本目標

施策の方向

基本目標1

市民が自ら自立した生活を目指し、健康づくりに取り組めるよう支援します
【健康増進計画】

- 1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防対策の充実
- 2) 休養・こころの健康支援
- 3) 適正飲酒・喫煙対策の推進

基本目標2

「食べる力」は「生きる力」 みんなで育む食育の環（わ）を広げます
【食育推進計画】

- 1) 望ましい栄養・食生活習慣の確立支援
- 2) 学校・保育所（園）等における食育の推進
- 3) 地域の食育・食文化の推進

基本目標3

すべての妊産婦が、すべての親と子が、健やかに生活できる地域を目指します
【母子保健計画】

- 1) 安心して妊娠・出産ができるための支援体制の強化
- 2) 乳幼児の健やかな発育支援と子育て支援の体制強化
- 3) 学童期と思春期から成人期に向けた保健対策の推進
- 4) 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりの推進

基本目標4

いつまでもおいしく食べるために“健口づくり”を推進します
【歯科保健計画】

- 1) 生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進
- 2) 定期的な歯科検診等の受診が困難な者への歯科口腔保健の推進
- 3) 歯科口腔保健を推進するために必要な知識の普及・啓発

市民の健康づくりを支援し、健康を守るための計画の推進に向けた取組

取組1) 健康に関する情報提供と健康づくり環境の充実

取組2) 安心できる地域医療の確保

取組3) 連携及び協力体制の維持

取組4) SDGs（持続可能な開発目標）とDX（デジタルトランスフォーメーション）への取組

取組5) 計画の点検・評価

■ 具体的目標及び施策 ■

基本目標1 市民が自ら自立した生活を目指し、健康づくりに取り組めるよう支援します【健康増進計画】

施策の方向1)生活習慣病の発症予防・重症化予防対策の充実

【重点目標】

- ・市民のニーズやライフステージに合わせた、情報提供や知識の普及啓発を図ります。
- ・特定健康診査やがん検診などの受診率の向上のための対策の充実を図ります。
- ・健康診査の結果に応じ、保健指導や医療機関への受診勧奨など、糖尿病などの生活習慣病予防と重症化予防対策の充実を図ります。
- ・生活全体の中で、身体を動かす時間を増やす、身体活動の推進をしていきます。

【主な施策・事業】

事業名	
健康診査	健康教育
がん検診	高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業
糖尿病予防対策《重点事業》	特定保健指導
健康診査結果要医療者への対策《重点事業》	健康相談

施策の方向2)休養・こころの健康支援

【重点目標】

- ・ストレス・休養・こころの病気などメンタルヘルスについて、正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・不安や悩みを気軽に相談できるよう、相談窓口についての様々なツールを用いて周知の強化を行います。
- ・相談体制の充実を図るとともに、状況に応じて関係機関と連携した支援を行います。

【主な施策・事業】

事業名	
こころの健康相談	こころのデイサービス
こころの健康講座・教育	こころの支援体制の強化《重点事業》

施策の方向3)適正飲酒・喫煙対策の推進

【重点目標】

- ・喫煙による健康被害について正しい知識の普及啓発を図ります。
- ・公共施設及び民間施設と連携を図りながら、受動喫煙に関する理解促進を図ります。
- ・アルコールによる健康被害等について正しい知識の普及啓発を図り、「節度ある適度な飲酒」の習慣につながるよう、健康教育等の充実を図ります。

【主な施策・事業】

事業名	
適切な情報の普及啓発	禁煙・飲酒に関する支援

基本目標2「食べる力」は「生きる力」 みんなで育む食育の環(わ)を広げます 【食育推進計画】

施策の方向1)望ましい栄養・食生活習慣の確立支援

【重点目標】

- ・食育に関心の低い若い世代が、食育に関心を持ち、健全な食生活を実践することができるよう情報提供や知識の普及啓発を図ります。
- ・生活習慣病の予防や改善をするための食生活の実践に取り組めるよう支援します。
- ・生活リズムを整え、3食をきちんと食べることを推進します。
- ・食への興味・関心を高めるために、食材の味を楽しみ、美味しく感じられる味覚を育てます。

【主な施策・事業】

事業名	
若い世代への食育推進《重点事業》	乳幼児健診・相談事業等による食育推進
調理体験による食育推進《重点事業》	高齢者の健康を維持するための食育推進
オンラインを活用した相談事業	ヘルスリーダーによる健康づくりに関する活動の充実
生活習慣病の予防や改善をするための食育推進	ヘルスリーダーの育成・養成の推進

施策の方向2)学校・保育所(園)等における食育の推進

【重点目標】

- ・家庭における食育の大切さを、保護者に向けて発信します。
- ・学校給食を通じた食育を進めます。
- ・食育ネットワーク（学校、保育所（園）・幼稚園・認定こども園、行政間等）との連携を図り、効果的な食育を進めます。

【主な施策・事業】

事業名	
栄養教諭による食に関する指導の実践	食に関する体験活動
減塩に関する指導	保護者への食育推進《重点事業》
食文化や郷土料理に関する指導	推進体制の充実
学校給食週間と食育の日	

施策の方向3)地域の食育・食文化の推進

【重点目標】

- ・地産地消を推進し、食文化継承を目指します。
- ・農産物振興拡大や食文化伝承に関する普及活動を展開します。
- ・農産物の栽培・収穫をする機会を提供します。

【主な施策・事業】

事業名	
地場農産物振興拡大事業	市民農園事業
学校給食における地元食材の活用	広報活動
子どもへの農業体験や食文化体験の推進《重点事業》	

基本目標3 すべての妊産婦が、すべての親と子が、健やかに生活できる地域を目指します【母子保健計画】

施策の方向1)安心して妊娠・出産ができるための支援体制の強化

【重点目標】

- ・妊娠・出産に関する正しい知識の普及啓発について積極的に取り組みます。
- ・個々の妊婦の不安等に早期に対応し、必要なサポートにつなげられるよう、周産期における相談支援を充実させます。
- ・妊娠期から子育て期まで関係機関が連携し、切れ目のない支援ができる体制整備に取り組みます。

【主な施策・事業】

事業名	
母子健康手帳交付と健康相談	妊産婦の支援を充実するためのネットワーク構築
妊婦委託健康診査及びB型肝炎母子感染防止事業	産前産後サポート事業(参加型)
マタニティクラス	産後ケア
産前産後サポート事業(パートナー型)	多胎児ピアサポート事業
全妊産婦への電話支援	プレコンセプションケア 不妊・不育に関する支援
サポートが必要な妊産婦への支援プランの作成と個別支援《重点事業》	

施策の方向2)乳幼児の健やかな発育支援と子育て支援の体制強化

【重点目標】

- ・疾病の予防や早期発見の場をつくるとともに、健康的な生活習慣や生活リズムの確立ができるように支援します。
- ・母親の子育ての負担や不安、孤立感が和らぎ、親の力の向上が図れるように、相談支援を充実させます。
- ・複雑化する養育の問題に、早期介入・継続支援が行えるよう、支援体制の整備を他機関と連携し進めていきます。
- ・適切なフォローアップを行い、早期療育指導がスムーズに受けられるよう、他機関とも連携し、発達支援体制の強化を図ります。

【主な施策・事業】

事業名	
乳幼児健康診査	発達相談支援事業《重点事業》 発達相談 5歳児発達相談
乳幼児育児相談	親子フォローアップ教室
親子教室	要保護児童対策地域協議会
乳幼児訪問指導 養育支援を必要とする家庭への訪問事業	予防接種

施策の方向3)学童期・思春期から成人期に向けた保健対策の推進

【重点目標】

- ・自分やいのちを大切にする「こころ」「からだ」の思春期教育の充実を図ります。
- ・学校や地域と情報共有をしながら連携した取組を進めます。

【主な施策・事業】

事業名	
いのちの教育・思春期教育	学校における喫煙・飲酒・薬物防止等の教育(小学校・中学校・義務教育学校)

施策の方向4)子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりの推進

【重点目標】

- ・妊産婦や子どもの成長を見守り、子育て世代を応援する地域づくりを推進していきます。

【主な施策・事業】

事業名	
子育てを応援する広報活動	地域における子育て支援
祖父母向けの子育て支援	子育て交流を促す取組
父親向けの子育て支援の強化	

基本目標4 いつまでもおいしく食べるために“健口づくり”を推進します 【歯科保健計画】

施策の方向1)生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進

【重点目標】

- ・かかりつけ歯科医を持つ人を増やします。
- ・乳幼児期から思春期では、むし歯のない人を増やします。
- ・定期的に歯科検診を受ける、フッ化物配合歯みがき剤を使用するなど、健康な歯と口腔を維持するための対策を実践する人を増やします。
- ・各年齢層で、歯の保有率の向上を目指します。
- ・健康な歯と口腔を確保し、よく噛んで食べることのできる人を増やします。

【主な施策・事業】

事業名	
歯科健康診査(検診)の推進	小・中・義務教育学校での学校歯科保健の充実
歯科保健指導の推進	歯周病等の予防対策の推進
フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進及び普及・啓発<<重点事業>>	口腔機能の維持に関する知識の普及・啓発

施策の方向2)定期的な歯科検診等の受診が困難な者への歯科口腔保健の推進

【重点目標】

- ・要介護者の歯科・口腔の実態を把握するとともに、定期的な歯科検診の機会やかかりつけ歯科医を持つことで、むし歯や歯周疾患の予防、口腔機能の維持向上を図ります。
- ・障がい児・者や要介護者が、適切な歯科保健サービスの提供を受けるための環境整備を進め、切れ目なく口腔管理を継続して、良好な口腔衛生の維持を目指します。
- ・障がい児・者や要介護者の在宅における口腔ケア等の充実を図ります。

【主な施策・事業】

事業名	
訪問歯科診療に関する支援	障がい児・者入所施設、介護老人福祉施設・介護老人保健施設等への歯科口腔保健の取組に対する支援
訪問口腔衛生指導	

施策の方向3)歯科口腔保健を推進するために必要な知識の普及・啓発

【重点目標】

- ・多くの市民が、歯と口腔の健康づくりを進めていくための正しい知識の定着を目指します。

【主な施策・事業】

事業名	
歯と口腔の健康づくりに関する知識の普及及び情報提供	普及・啓発体制の強化
学校歯科保健関係者との連携の強化	

■市民の取組■

実施している項目を☑してみてください。☑の数が増えるように市民の皆様の毎日の暮らしの中で心がけていきましょう。

基本目標1 市民が自ら自立した生活を目指し、健康づくりに取り組めるよう支援します【健康増進計画】	
生活習慣病の発症予防・重症化予防対策の充実	☐ 毎年1回は健康診査を受けましょう。 ☐ 健康診査での指摘項目を放置せず、医療機関を受診したり、生活習慣改善に取り組みましょう。 ☐ 運動や食事など健康な生活習慣について学び、実践しましょう。
休養・こころの健康支援	☐ 日頃から悩みや不安などを気軽に相談できる人や場所をつくりましょう。 ☐ 自分にあったストレス対処法をみつけ、こころのセルフコントロールができる力を身につけましょう。 ☐ 積極的に休養や睡眠を確保し、こころとからだの健康を保ちましょう。 ☐ こころの不調を感じたら、1人で悩まず専門機関を受診し相談しましょう。 ☐ こころの病気に関する正しい知識を得て、家族や周りの人のサインに気づく力をつけましょう。
適正飲酒・喫煙対策の推進	☐ 喫煙者はたばこの害を理解し、積極的に禁煙を目指しましょう。 ☐ 受動喫煙について理解し、喫煙マナーを身につけましょう。 ☐ 禁煙をしたい人は医療機関の禁煙外来を受診、相談しましょう。 ☐ 過剰な飲酒による健康被害を減らすため、飲酒量が多い人は、医療機関の飲酒量低減外来等を受診、相談しましょう。 ☐ 適度な飲酒量を知り、上手にお酒とつきあいましょう。 ☐ 週2日以上は休肝日を設定しましょう。

基本目標2 「食べる力」は「生きる力」 みんなで育む食育の環(わ)を広げます【食育推進計画】	
望ましい栄養・食生活習慣の確立支援	☐ 朝食の欠食をなくしましょう。 ☐ 決まった時間に3食きちんと食べましょう。 ☐ 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけ、実践しましょう。 ☐ 減塩に取り組みましょう。(毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」) ☐ 家族と食事を一緒に食べる機会を増やしましょう。
学校・保育所(園)等における食育の推進	☐ 早寝早起き朝ごはんを実践しましょう。 ☐ 家族と一緒に食卓を囲み、食の楽しさを体験し、規則正しい食生活を身につけましょう。 ☐ 家庭の食事においても減塩を心がけましょう。 ☐ 家庭においても食育だより・献立表・ホームページ・SNS等を活用し、栄養バランスや食事マナー等の知識・興味・関心を高めて実践しましょう。 ☐ 笠間市や茨城県の農産物について理解を深めましょう。 ☐ 笠間市ヘルスリーダーの会等により開催される食育教室へ参加しましょう。
地域の食育・食文化の推進	☐ 食をめぐる交流事業・イベントに参加しましょう。 ☐ 伝統的な行事食等を家庭食に進んで取り入れましょう。 ☐ 子どもの農業体験学習について、進んで参加しましょう。 ☐ 笠間市産農産物に関心を持ち、笠間市産農産物を使った料理を食卓に取り入れましょう。 ☐ 笠間焼の食器を家庭で活用しましょう。 ☐ 食材は計画的に買い物をし、料理は食べきるようにしましょう。
基本目標3 すべての妊産婦が、すべての親と子が、健やかに生活できる地域を目指します【母子保健計画】	
安心して妊娠・出産ができるための支援体制の強化	☐ 妊娠・出産を迎える前に自分のライフプランを考えたり、正しい知識を選び行動する力を養いましょう。 ☐ 妊娠中のこころとからだの変化を理解し、適切な健康管理を行いましょう。 ☐ 家庭・職場・地域においては、妊産婦の体調や気持ちを理解し、安心して妊娠・出産・子育てができる環境づくりをしていきましょう。
乳幼児の健やかな発育支援と子育て支援の体制強化	☐ 子どもの健やかな発育・発達を促すために、規則正しい生活習慣を心がけましょう。 ☐ 子育ての仲間づくりなど、行政サービスを利用しながら、健やかな子どもの成長を見守りましょう。 ☐ 誰もが子育てを楽しみ感じられるように、支えあう心を大切にしていきましょう。
学童期と思春期から成人期に向けた保健対策の推進	☐ 家庭や地域の中で子どものこころとからだの成長を見守り、いのちの大切さを一緒に考えたり伝えたりしていきましょう。
子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりの推進	☐ 家庭や地域で子育てについて話し合いましょう。 ☐ 子育て中の家族を見守り、応援していきましょう。
基本目標4 いつまでもおいしく食べるために“健口づくり”を推進します【歯科保健計画】	
生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進	☐ 毎日1回はていねいに歯みがきし、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなども使用して、効果的な歯みがきを行いましょう。 ☐ 規則正しい食習慣を心がけ、よく噛んで食べましょう。 ☐ フッ化物の効果を理解し、正しく活用してむし歯を予防しましょう。 ☐ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診や専門的な指導を受けましょう。 ☐ 乳幼児から小学生までは、保護者による仕上げみがきや口の中の点検を行いましょう。
定期的な歯科検診等の受診が困難な者への歯科口腔保健の推進	☐ 本人や家族などの介助者が口腔ケアの方法を知り、健康状態や身体状況に合わせた口腔ケアを行いましょう。 ☐ 口腔内の問題に対し、かかりつけ歯科医や相談機関を利用し、自身に合った支援を受けましょう。
歯科口腔保健を推進するために必要な知識の普及・啓発	☐ 健康づくりに必要な知識や情報を知り、自ら健康づくりに取り組みましょう。

かさま 健活スタイル

市民みんなで取り組み、「みんな元気に 健康かさま」を実現しよう！



ちょっとしたことを強化して、ちょっといい健康を…

毎月違った“健活”を楽しく始めてみるのはいかがですか？

Let's Try !

月ごとの強化項目を取り入れて“自分のこころとからだにちょっといい健康”をあげてみませんか？

強化月	強化項目	強化内容
4月	取り入れよう！ 『心の休息』	心の休息は足りていますか？毎日、自分だけの好きなことをする休息時間を意識して作りましょう。
5月	挑戦！ 『禁煙』	毎月22日（スワン・スワン）は禁煙の日です。禁煙をするきっかけにしましょう。
6月	おいしいをいつまでも！ 『歯と口腔の健康』	6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。 年に1回は歯科検診を受けましょう。 忘れないように、自分の誕生日を目安に受診するのもいいですね。
	気にしてみよう！ 『食育』	6月は『食育月間』です。 早寝早起き朝ごはん！朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと食べて元気に過ごしましょう。
7月	代謝アップ！ 『ラジオ体操』	1日1回のラジオ体操で、日常生活では動かすことのない全身筋力と関節を動かして代謝を上げましょう。
8月	食べよう！ 『笠間市産農産物』	毎月19日は食育の日。旬の笠間市産農産物を1つ購入し、料理を作り、家族と一緒に食べてみましょう。
9月	健康のために！ 『循環器疾患対策』	自分の血圧を知りましょう。健康管理のために、毎日時間を決めて血圧を測る習慣をつけましょう。
10月	受けよう！ 『がん検診』	検診の受け忘れはありませんか？年に1回はがん検診を受けましょう。
11月	目指そう！ 『いい顔』	11月8日は『いい歯の日』です。 毎日1回は鏡に向かって微笑み、自分の歯と歯肉を見て、健康状態を確認しましょう。
	応援しよう！ 『子育て』	ママ・パパ・職場・地域 ”みんなで子育てを応援しましょう”
12月	予防しよう！ 『感染症』	風邪やインフルエンザの流行時期です！うがい・手洗いを習慣にして、栄養・休養・睡眠をしっかりと取り、感染症を予防しましょう。
1月	やってみよう！ 『減塩』	毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」。食品の栄養成分表示の「食塩相当量」を確認したり、めん類の汁は残すなど、普段の食事を振り返り、減塩に取り組みましょう。
2月	確認しよう！ 『予防接種』	入園・入学前に予防接種を確認し、忘れていた予防接種を受けましょう。
3月	運動不足解消！ 『ウォーキング』	10分でも20分でも！無理のない範囲のウォーキングで、運動不足を解消しましょう。