

健康21 さくらプラン (第2期)計画

ま ち
～健康・里山・桜の小都市～



平成30年3月
さくら市



はじめに

私はさくら市の将来像を「健康・里山・桜の^まち^ちの小都市」と表現すると共に、まちづくりの理念として「さくら市での暮らしを楽しむ」ことを掲げています。

第1番目は、やはり「健康」です。ライフシフト、人生100年時代を迎えつつあると言われるますが、超高齢社会にあっても何より大切なことは「健康長寿であること」から、健康21さくらプラン（第2期）計画では、その基本理念を「いつまでもいきいき 健康長寿のまち さくら」と設定して、市民の健康増進についての基本的内容を平成30年度からの5年計画として定め、健康長寿の延伸に取り組むことといたしました。

人生100年とはつまり、今生まれて育っていく子供達は22世紀までをも生き抜いていく、そんな時代になったのだということであり、中高年の世代に限らず、子供達を含めたあらゆる世代の市民が健康で、さくら市における人生を充実させていく、さくら市での暮らしを楽しんでいくためにも全ての世代における健康のための施策を実施してまいります。

本計画は、国の健康日本21（第2次）、健康21さくらプラン後期計画を踏襲して健康寿命の延伸と健康的な生活習慣づくりを基本目標とした栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康、喫煙、飲酒、歯の健康、生活習慣病対策等からなる7つの領域と各世代の6つのライフステージにおける個人・家庭での取り組みと行政等での取り組みを掲げ、市民、関係団体、行政の連携を強化し、効果的な推進を図っていくものとなっています。

今後も、さくら市に住む誰もが健康を維持しながら長生きできるよう、「健康寿命の延伸」の実現に向けて、本計画に掲げた各種施策を全力で取り組んでまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、健康意識調査にご協力いただきました市民の皆様、貴重なご意見をいただきました策定委員会の委員各位、関係機関、各種団体の皆様に深く感謝申し上げます。

平成30年3月

さくら市長 花塚 隆志

目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の背景	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 さくら市の健康を取り巻く現況.....	4
1 総人口・世帯数の推移.....	4
2 人口動態等の状況.....	5
3 特定健康診査・がん検診等の状況.....	9
4 国民健康保険加入者一人当たり医療費.....	13
5 アンケート調査からみた現状	14
6 健康21 さくらプラン（後期計画）領域別目標値達成状況	21
第3章 計画の基本理念と基本目標	29
1 基本理念	29
2 基本目標.....	30
3 施策体系	31
第4章 具体的施策の展開.....	32
1 栄養・食生活	32
2 身体活動・運動	37
3 休養・心の健康	41
4 喫煙.....	45
5 飲酒.....	50
6 歯（口腔）の健康.....	53
7 生活習慣病	56
◆ ライフステージ別の主な取組	62
1 乳幼児期（0～5歳）	62
2 児童期（6～12歳）	64
3 思春期（13～18歳）	66
4 青年期（19～39歳）	68
5 壮年期（40～64歳）	70
6 高齢期（65歳以上）	72
第5章 計画の推進にあたって	74
1 計画の周知	74
2 計画の推進体制	74
3 計画の進行管理	74
資料編.....	75
1 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定委員会設置要綱	75
2 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定委員会委員名簿	79
3 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定幹事会名簿.....	80
4 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定経過	81

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

急速な高齢化と食生活及び運動習慣などのライフスタイルの変化とともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、歯周病等の生活習慣病¹が増加し、これに起因した寝たきりや認知症などの要介護者も増加し、国民の社会保障負担も増大の一途をたどるなど、深刻な問題となっています。さらには、アトピーやアレルギー、新型インフルエンザなど健康をめぐる新しい課題も増加してきています。健康づくりは、もはや個人の問題だけでなく、国を挙げての大きな課題となっており、市民の健康寿命²の延伸を図り、だれもが、明るく生きがいを持って生活できるよう、健康に関する施策を推進する必要があります。

国では、平成 24 年に「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」〔健康日本 2 1（第二次）〕が改正されました。

主な改正内容として、健康格差の縮小、重症化予防の重視、高齢期における日常生活の自立、子どもの頃からの健康づくり、働く世代の心の健康対策、健康支援に向けた社会環境整備等の方向性が打ち出されました。

また、栃木県では、平成 25 年に策定した「とちぎ健康 21 プラン（2 期計画）」において、「生涯にわたり健康でいきいきと暮らせる、豊かで活力ある“健康長寿とちぎ”の創造」の実現にむけて、健康づくりの展開が図られています。

さくら市では、平成 25 年に「健康 21 さくらプラン後期計画」において、「あなたの健康 みんなの健康 地域で育む 心豊かなまち さくら」を基本理念として、市民の健康に関する取り組みを進めてきました。平成 30 年 3 月末で計画期間終了となることから、さくら市に住む誰もが健康を維持しながら長生きできるよう『健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画』を策定します。

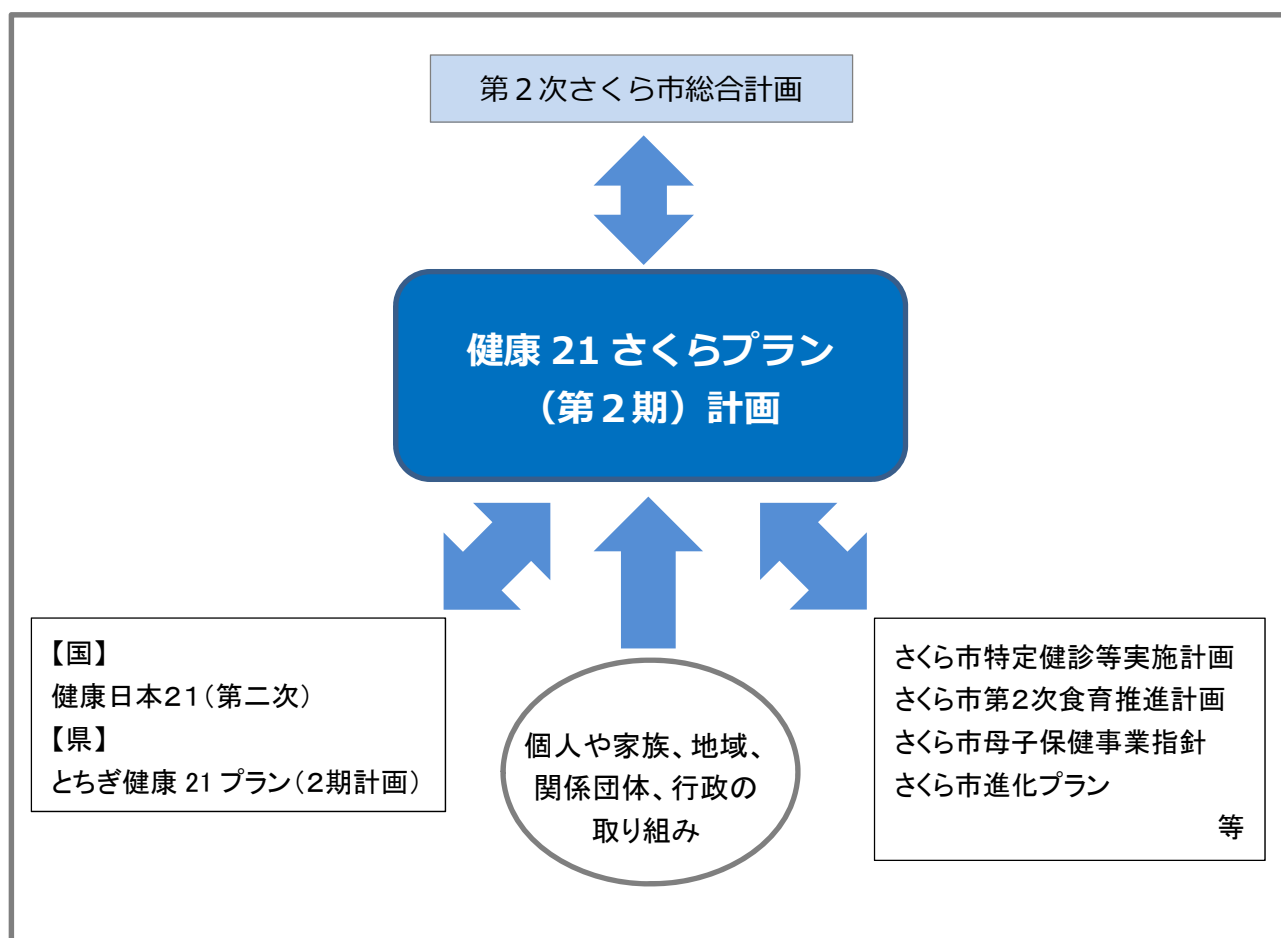
¹ 生活習慣病：脳卒中・がん・心臓病など、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等」の習慣が発生や進行に深く関与していることが明らかになっている病気。

² 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

2 計画の位置づけ

「健康増進計画」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に位置づけ、県の「とちぎ健康21プラン（2期計画）」の主旨をふまえ策定するものです。

この計画は、市政の基本指針となる「第2次さくら市総合計画」の個別計画として位置づけ、市民と行政の協働の取り組みを一体的に推進するものです。



3 計画の期間

この計画の期間は、2018年度（平成30年度）から2022年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

2013年度 (H25)	2014年度 (H26)	2015年度 (H27)	2016年度 (H28)	2017年度 (H29)	2018年度 (H30)	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
健康21 さくらプラン（後期計画）						健康21 さくらプラン（第2期）計画			

4 計画の策定体制

(1) 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定委員会

保健、教育、医療、福祉関係団体代表者、市民代表者、行政関係者による委員会を設置し、計画内容の検討を行いました。

(2) 健康21 さくらプラン（第2期）計画策定幹事会

健康づくりに係る庁内関係各課等により幹事会を設置し、計画内容の検討を行いました。

(3) 市民の健康意識の把握

① さくら市健康意識調査の実施

健康21 さくらプラン（後期計画）の数値目標に対する現状数値の把握及び健康21 さくらプラン（第2期）計画における数値目標の現状や市民の健康に係る意識の把握をするため、一般調査、中学生・高校生調査、小学生調査、幼児調査を実施しました。

② パブリックコメントの実施

広く市民の意見を反映するため、平成30年2月1日から平成30年2月23日までパブリックコメント³を行いました。

³ パブリックコメント 公的な機関が規則等の制定に先だち意見、情報、改善案など（コメント）を求める手続き。市民の意見を聴取し、その結果を反映させることにより、よりよい行政を目指すもの。

第2章 さくら市の健康を取り巻く現況

1 総人口・世帯数の推移

平成25年から平成29年の5年間で総人口と世帯数の推移をみると、総人口、世帯数ともに増加傾向で推移しています。

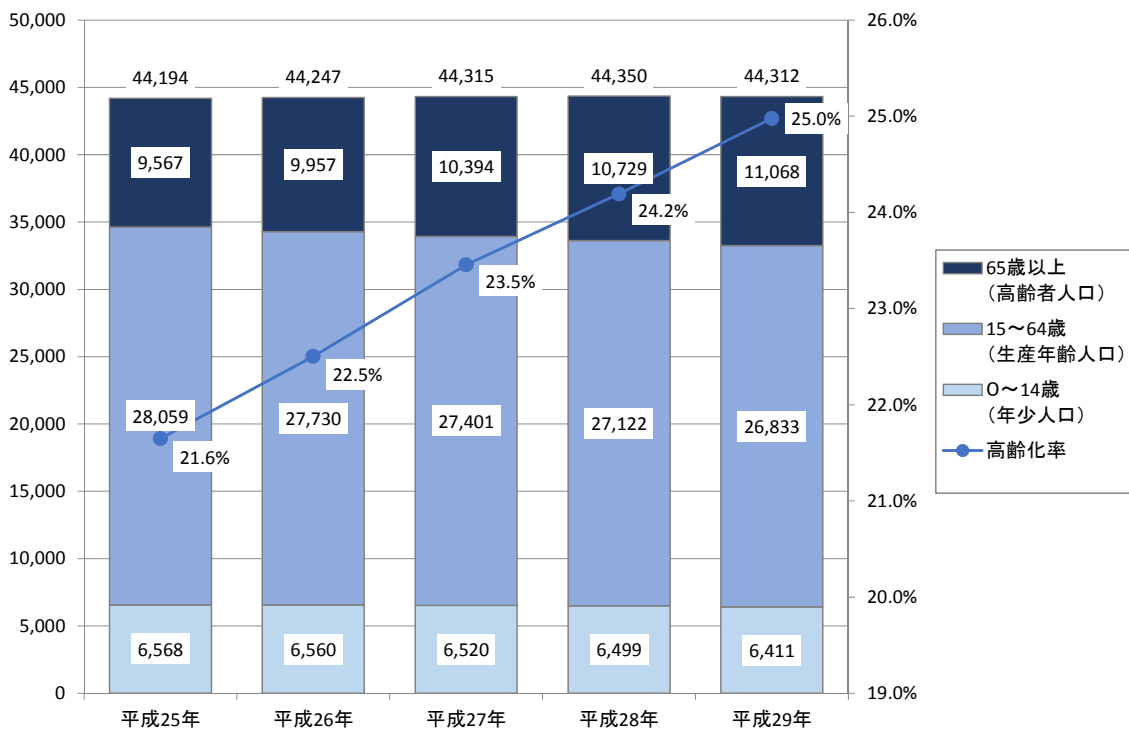
年齢3区分別にみると、年少人口は減少傾向で推移し、高齢者人口は増加傾向で推移しており、少子高齢化が進んでいます。

総人口・世帯数の推移

区分	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
総人口	44,194人	44,247人	44,315人	44,350人	44,312人
0～14歳 (年少人口)	6,568人	6,560人	6,520人	6,499人	6,411人
15～64歳 (生産年齢人口)	28,059人	27,730人	27,401人	27,122人	26,833人
65歳以上 (高齢者人口)	9,567人	9,957人	10,394人	10,729人	11,068人
高齢化率	21.6%	22.5%	23.5%	24.2%	25.0%
世帯数	16,156世帯	16,346世帯	16,549世帯	16,785世帯	16,929世帯
平均世帯人数	2.7人	2.7人	2.7人	2.6人	2.6人

資料：住民基本台帳(各年4月1日現在)

年齢3区分・高齢化率⁴の推移



⁴ 高齢化率：総人口に占める65歳以上人口の割合。

2 人口動態等の状況

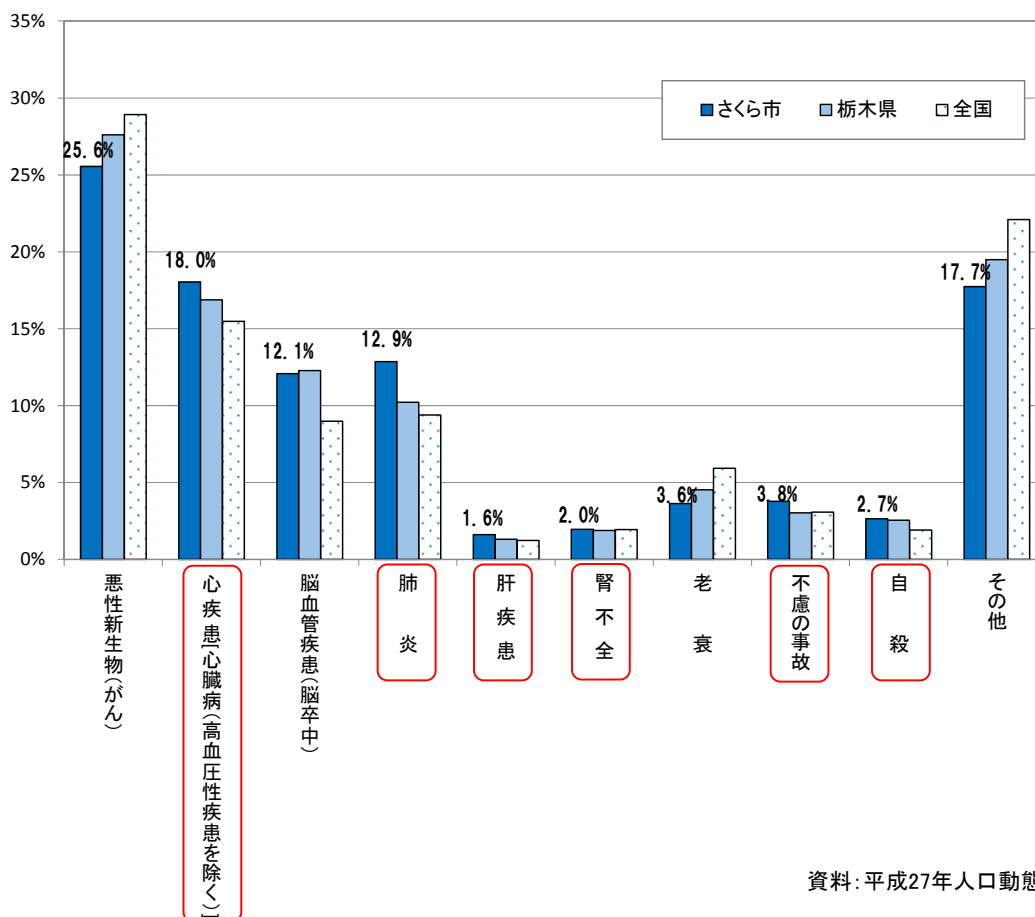
(1) 死亡

① 主要死因別割合の状況

平成 27 年の主要死因別割合の状況をみると、第一位は「悪性新生物（がん）」、第二位は「心疾患 [心臓病（高血圧性疾患を除く）]」、第三位は「肺炎」の順となっています。

また、「心疾患 [心臓病（高血圧性疾患を除く）]」、「肺炎」、「肝疾患」、「腎不全」、「不慮の事故」「自殺」は全国・県に比べ高くなっています。

主要死因別割合

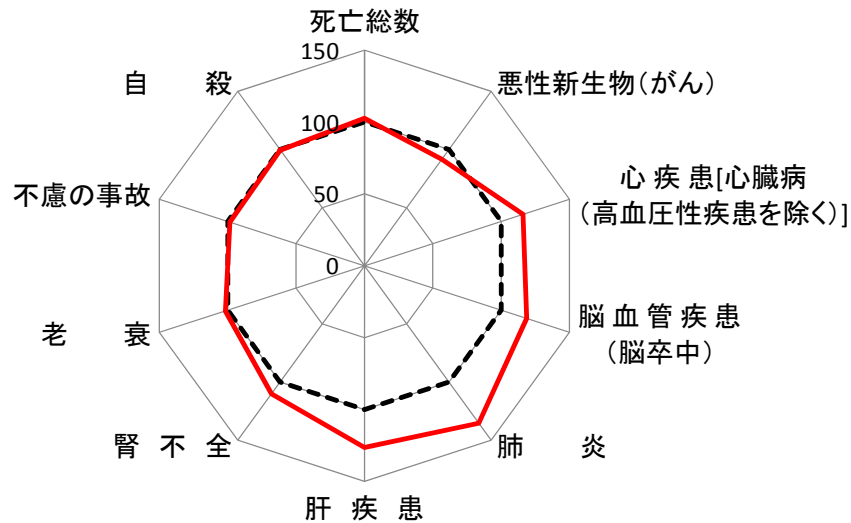


② 死因別標準化死亡比

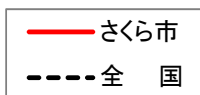
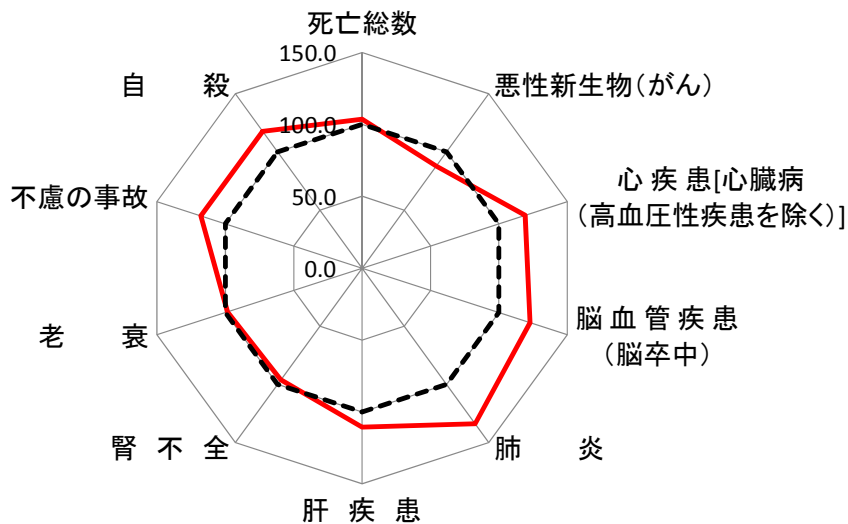
標準化死亡比⁵ (全国=100) についてみると、男女ともに「死亡総数」、「心疾患 [心臓病 (高血圧性疾患を除く)]」、「脳血管疾患 (脳卒中)」、「肺炎」、「肝疾患」が多くなっています。

死因別標準化死亡比 (平成20～平成24年)

男性



女性

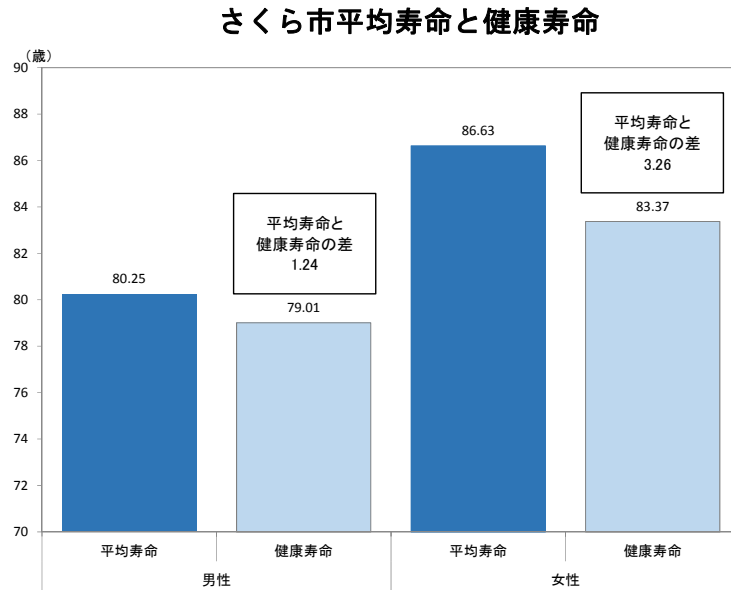


資料:平成20年～24年 人口動態保健所・市区町村別統計

⁵ 標準化死亡比:ある集団の死亡率を年齢構成比の異なる集団と比較するための指標で、集団について、実際の死亡数と期待(予測)される死亡(集団の年齢階層別の死亡率とその階層の人口をかけ合わせたものの総和)のこと。この値が100以上であると、その集団の死亡率は何らかの理由で高いといえる。

(2) 平均寿命と健康寿命

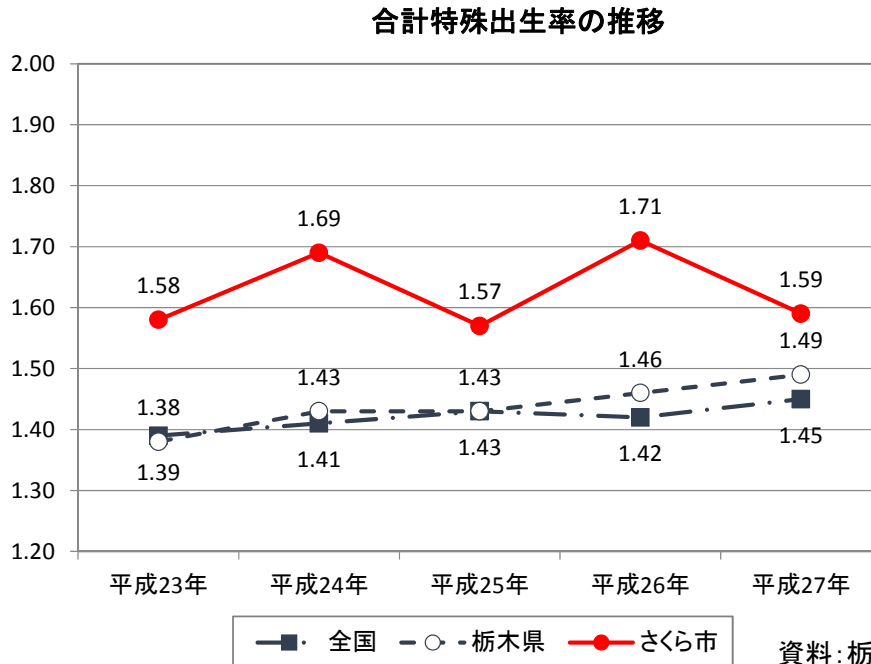
平成 25 年の平均寿命と健康寿命の差は、男性で 1.24 歳、女性で 3.26 歳となっています。



資料:介護保険の要介護度に基づく市町健康寿命

(3) 合計特殊出生率

合計特殊出生率⁶は、増減をくり返し推移していますが、一貫して全国・県を上回っています。



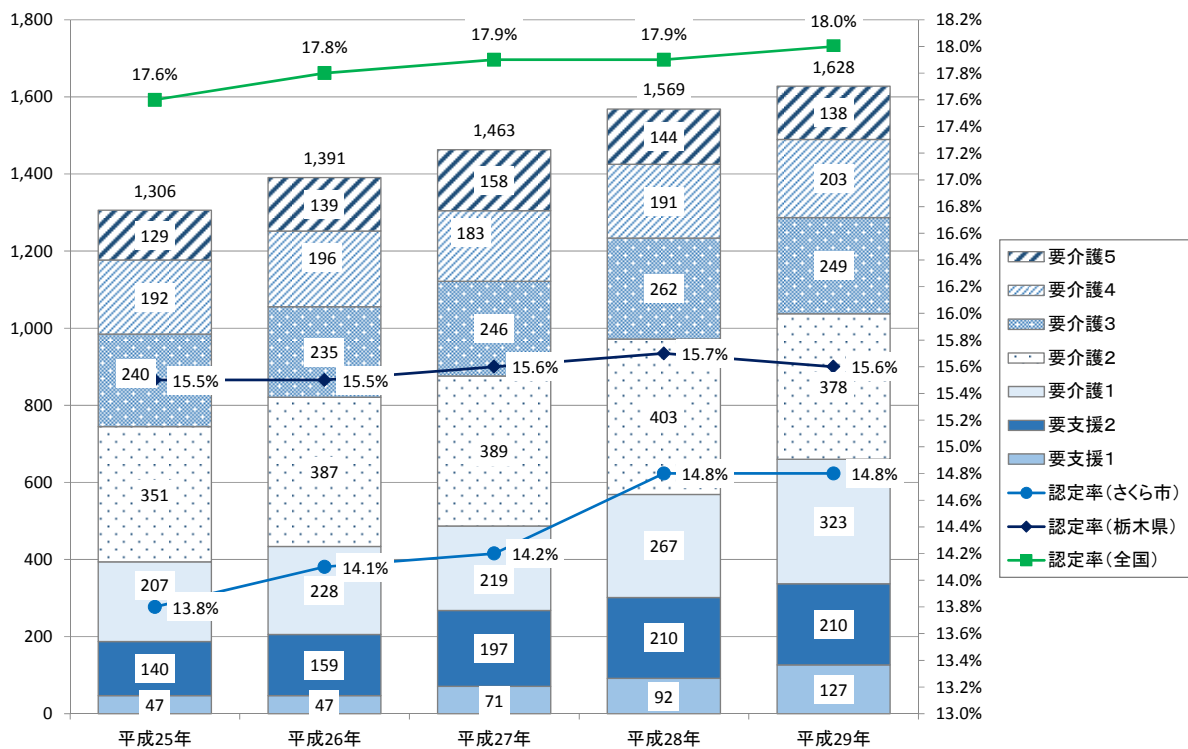
⁶ 合計特殊出生率：5歳から49歳の女性の年齢別出生率を合計した指標で、一人の女性が平均して一生の間に何人の子どもを産むかを表す。

(4) 介護保険第1号被保険者(65歳以上)の要介護認定者数

第1号被保険者の要介護認定者、認定率ともに増加傾向で推移しています。認定区分別にみると、特に要介護1、要支援1、要支援2が平成25年から平成29年にかけて増加していますが、要介護認定率は全国・栃木県に比べ低くなっています。

平成29年の認定率は14.8%となっていますが、県内の順位を認定率の高い順で見ると栃木県内25保険者中18番目となっています。

要介護認定者数・認定率の推移



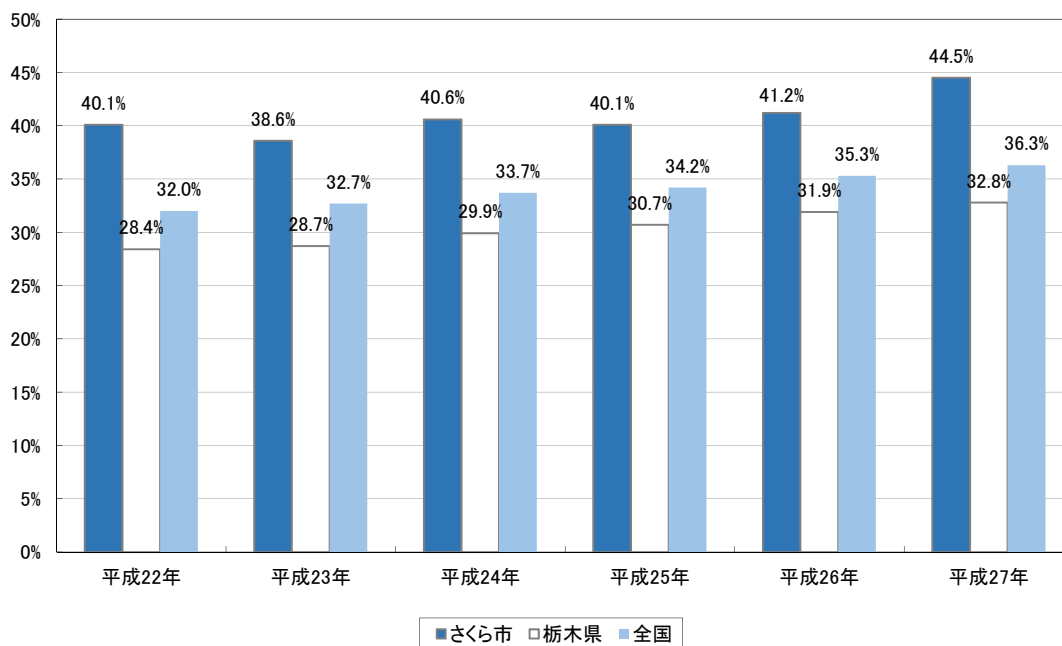
資料:厚生労働省 地域包括ケア「見える化」システム(各年3月31日現在)

3 特定健康診査・がん検診等の状況

(1) 特定健康診査

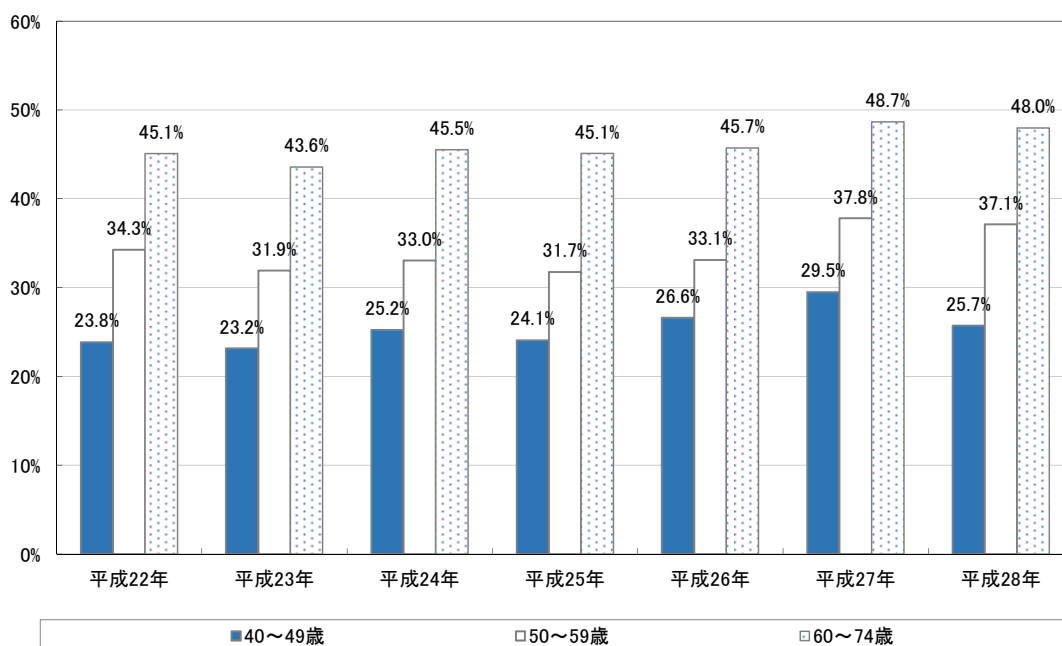
特定健康診査受診率の推移は全国・栃木県に比べ高く、増加傾向で推移しています。
 特定健康診査受診率を年齢別にみると、40～49歳は23～30%の間、50～59歳は30～38%の間、60～74歳は43～49%の間で推移しています。

特定健康診査受診率の推移



資料：平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況(国民健康保険加入者)

特定健康診査受診率の推移(年齢区分別)

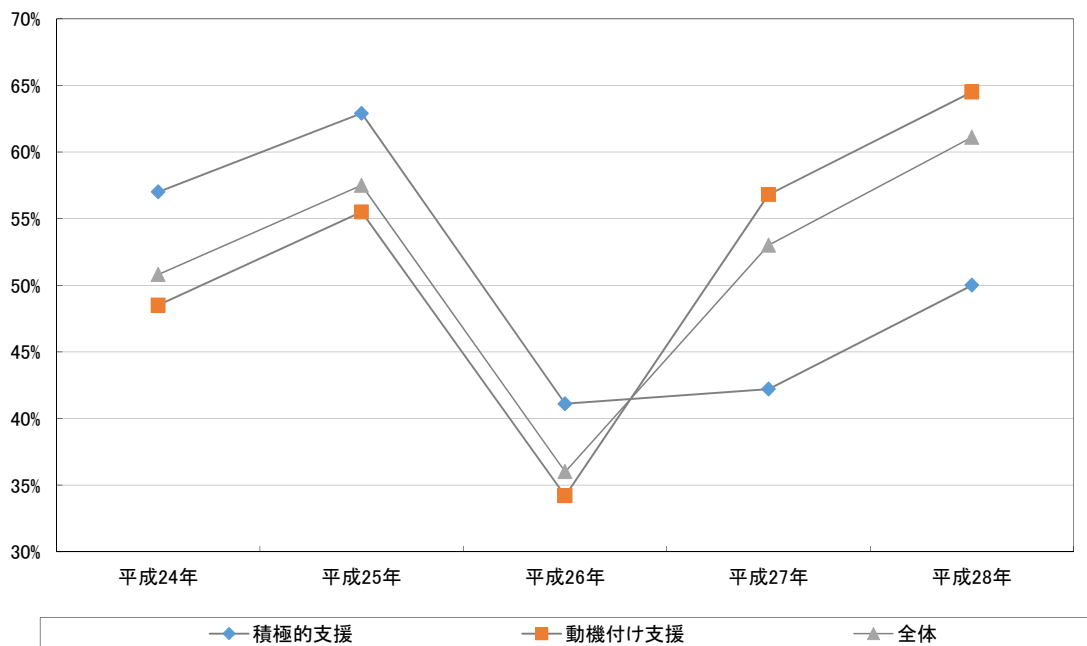


資料：22-27法定報告28法定報告推定値(国民健康保険加入者)

(2) 特定保健指導

特定保健指導の指導状況は、積極的支援、動機付け支援ともに増減をくり返し推移していますが、動機付け支援については、平成26年から平成28年にかけて大幅に増加しています。

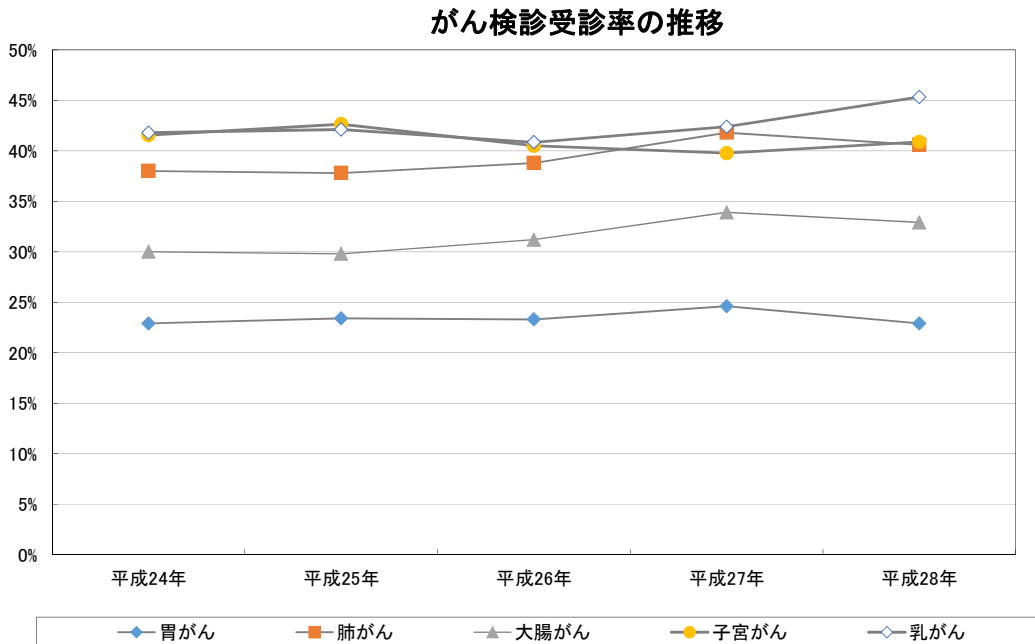
特定保健指導率の推移



資料：22-27法定報告28法定報告推定値(国民健康保険加入者)

(3) がん検診

がん検診の受診状況は、平成 24 年から平成 28 年にかけて、全国・栃木県と比べるとすべての検診で高くなっています。



資料：栃木県がん検診実施状況報告書

		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮がん	乳がん
平成24年	さくら市	22.9%	38.0%	30.0%	41.6%	41.8%
	栃木県	15.5%	26.1%	26.6%	29.9%	30.5%
	全国	9.0%	17.3%	18.7%	23.5%	17.4%
平成25年	さくら市	23.4%	37.8%	29.8%	42.6%	42.1%
	栃木県	15.3%	26.8%	27.6%	29.5%	30.5%
	全国	8.8%	17.3%	19.1%	23.2%	17.0%
平成26年	さくら市	23.3%	38.8%	31.2%	40.5%	40.8%
	栃木県	15.7%	28.2%	28.8%	29.7%	31.8%
	全国	8.5%	17.7%	19.5%	23.8%	17.6%
平成27年	さくら市	24.6%	41.8%	33.9%	39.8%	42.4%
	栃木県	15.9%	29.1%	30.4%	31.9%	33.8%
	全国	-	-	-	-	-
平成28年	さくら市	22.9%	40.6%	32.9%	40.9%	45.3%
	栃木県	-	-	-	-	-
	全国	-	-	-	-	-

※対象者数は平成 22 年度国勢調査を基に厚労省が示した算出方法から算出
(市人口 - 就労者数 + 農林水産従事者)

※肺がん検診は栃木県がん検診実施状況報告数に巡回バス検診分を追加し算出
(巡回バス検診は肺がん・結核検診として実施)

※子宮がん検診と乳がん検診は栃木県がん検診実施状況報告数に個別検診分を追加し算出

※子宮がん検診と乳がん検診の受診率の算出方法

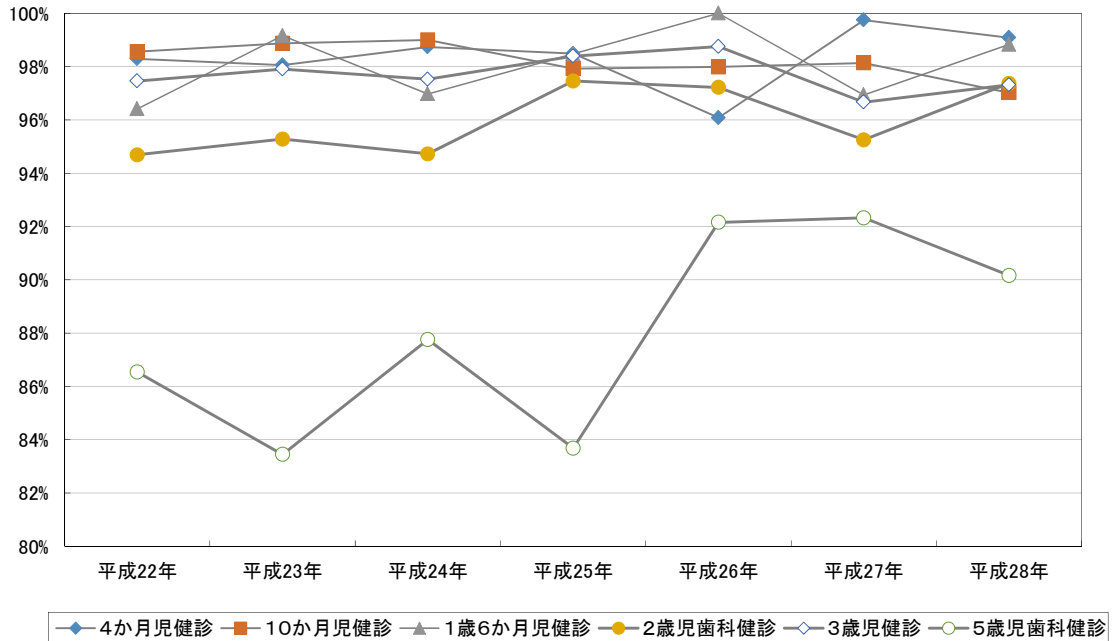
(当該年度受診者 + 前年度受診者 - 2 年連続受診者) ÷ 対象者

※ はさくら市・栃木県・全国の中で最も高い受診率

(4) 乳幼児健診

乳幼児健診の受診状況は、平成22年から平成28年にかけて、80%以上となっており、平成26年からは90%以上の受診率となっています。

乳幼児健診受診率の推移



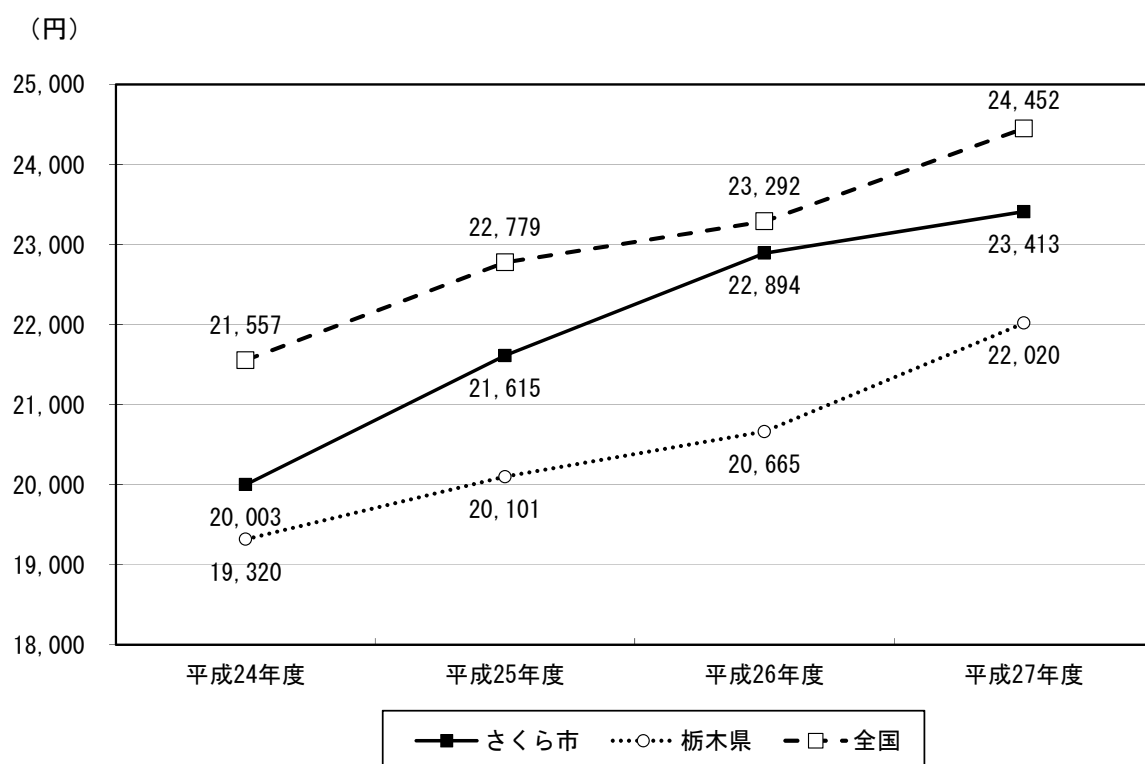
資料: さくら市保健事業実績報告

	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児歯科健診	3歳児健診	5歳児歯科健診
平成22年	98.3%	98.6%	96.4%	94.7%	97.5%	86.5%
平成23年	98.1%	98.9%	99.2%	95.3%	97.9%	83.4%
平成24年	98.7%	99.0%	97.0%	94.7%	97.5%	87.8%
平成25年	98.5%	97.9%	98.5%	97.5%	98.4%	83.7%
平成26年	96.1%	98.0%	100.0%	97.2%	98.8%	92.2%
平成27年	99.7%	98.1%	96.9%	95.2%	96.7%	92.3%
平成28年	99.1%	97.0%	98.8%	97.4%	97.3%	90.2%

4 国民健康保険加入者一人当たり医療費

月当たり一人当たりの医療費の推移は、平成 24 年度から一貫して増加となっており、平成 27 年度には 23,413 円となっています。

国民健康保険加入者一人当たり医療費の推移(月当たり)



資料: 国保データベース

5 アンケート調査からみた現状

(1) 調査の概要

① 調査の目的

「健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画」（計画期間：2018 年度（平成 30 年度）から 2022 年度）の策定に当たり、さくら市民の健康実態や要望、課題を把握するため、実施しました。

② 調査の方法

本調査の実施方法等については、次のとおりです。

調査名	調査対象者	配布・回収方法	配布～回収期間
一般調査	さくら市に在住の 20 歳以上	郵送	平成 29 年 6 月～7 月
中高生調査	さくら市に在住の高校 2 年生 及び高校 2 年生相当年齢の方	郵送	平成 29 年 6 月～7 月
	さくら市公立中学 2 年生	学校配布・回収	平成 29 年 6 月
小学生調査	さくら市公立小学 4 年生	学校配布・回収	平成 29 年 6 月
幼児調査	5 歳児の保護者を対象	郵送	平成 29 年 6 月～7 月

③ 回収状況

回収結果は次のとおりです。

調査名	配布数		有効回収数	有効回収率
一般調査	1,979 票		941 票	47.5%
中高生調査	高校生	419 票	191 票	45.6%
	中学生	422 票	406 票	96.2%
小学生調査	439 票		408 票	92.9%
幼児調査	441 票		263 票	59.6%

※ここでは、アンケート調査の結果を抜粋しています。詳細は「さくら市健康意識調査結果報告書」に掲載しています。

(2) 健康意識調査結果からみた課題（抜粋）

① 栄養・食生活について

幼児調査	乳幼児期 (0～5歳)	○3食必ず食べることに気をつけて食事をしているかについては、99.6%が気をつけているが、1日に2回以上主食・主菜・副菜 ⁷ を揃えて「ほとんど毎日食べる」が63.5%となっており、前回より5.5ポイント減となっているため、バランスよく食事をするための大切さのさらなる周知・啓発が必要。
小学生調査	児童期 (6～12歳)	○3食必ず食べることに気をつけて食事をしているのは約9割となっているが、小学生調査では前回より6.0ポイント減となっている。また、1日に2回以上主食・主菜・副菜を揃えて「ほとんど毎日食べる」は約6割となっているため、3食食べるための大切さとバランスよく食事をするための大切さの周知・啓発が必要。
中高生調査	思春期 (13～18歳)	○孤食については、さらに孤食がなくなるよう、保護者への周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○3食必ず食べることに気をつけて食事を「していない」が青年期では男女ともに約3割、壮年期では男性で約2割となっていることや青年期で栄養成分表示 ⁸ を参考にして料理を選んだ「いない」が男性で約4割となっていることから、青年期・壮年期の方、特に男性への食の大切さの周知・啓発が必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	

⁷ 「主食」はごはん、パン、麺など、「主菜」は肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理、「副菜」は野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理。

⁸ 栄養成分表示：包装された食品の栄養素に関する表示。

②身体活動・運動について

幼児調査	乳幼児期 (0～5歳)	○幼児調査、小学生調査、中高生調査において、全体的に運動や外遊びをしている子どもが前回よりも増えているが、引き続き運動や外遊びの大切さの周知・啓発が必要。
小学生調査	児童期 (6～12歳)	
中高生調査	思春期 (13～18歳)	
一般調査	青年期 (19～39歳)	○年齢があがるにつれて、運動習慣がある方は多くなっているが忙しい世代である青年期・壮年期では運動習慣がある方が少ないため、特に青年期・壮年期への運動の大切さの周知・啓発や手軽にできる運動の情報提供等が必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	○ロコモティブシンドローム ⁹ については、すべての年代・性別で「知らない」が多くなっている。「内容について知っている」は男性の認知度が低くなっていたため、ロコモティブシンドロームについての周知が必要。

⁹ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、生活の自立度が低下し、介護が必要になったり、ねたきりになる可能性が高い状態をいう。

③休養・心の健康について

幼児調査	乳幼児期 (0～5歳)	○約半数の子どもが十分な睡眠時間を確保できていないことから、早寝早起きの大切さの周知・啓発が必要。
小学生調査	児童期 (6～12歳)	○約3割の子どもが十分な睡眠時間を確保できていないことから、早寝早起きの大切さの周知・啓発が必要。
中高生調査	思春期 (13～18歳)	○『ストレスがあった』生徒 333 人の中で身近に相談できる相手がいなくてもしくはどちらとも言えないと回答した方は約2割となっているため、相談窓口の周知と気軽に相談できる環境づくりが必要。 ○中高生の睡眠時間は、最低でも8時間必要とされている。約6割の生徒が十分な睡眠時間を確保できていない。また、午前0時より遅く寝る生徒が14.4%いることから、早寝早起きの大切さの周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○成人の睡眠時間は7～9時間が理想とされているが、高齢期は特に時間よりも質が重要視されていることから、良い睡眠を確保できるような取り組みの周知・啓発が必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	○さくら市内で勤務している事業所で心の健康対策に取り組んでいない事業所が約4割となっていることや、平均的な1週間あたりの労働時間が長くなるほどここ1か月間『ストレスがあった』が多くなっていたり、ここ1か月間『睡眠が充分とれていない』ことなどから、休養の大切さの周知・啓発を行うとともに、事業所等への休養の大切さの周知・啓発、心の健康への取り組みを促進することが必要。

④喫煙について

幼児調査	乳幼児期 (0～5歳)	○約2割が受動喫煙 ¹⁰ にさらされているので、受動喫煙がなくなるようさらなる周知・啓発が必要。
小学生調査	児童期 (6～12歳)	○約3割が受動喫煙にさらされているので、受動喫煙がなくなるよう保護者への周知・啓発が必要。
中高生調査	思春期 (13～18歳)	○喫煙をしたことがある生徒は7人と少ないが、4人が「たばこを吸うと多少は害があるがたいしたことないと思う」と回答していることから、未成年者の喫煙が及ぼす影響について引き続き周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○たばこを吸う方の本数が多くなるほど、「やめたい」「本数を減らしたい」と思っている方が多くなっていることから、たばこをやめたいと思っている方への支援の検討が必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	○COPD（慢性閉塞性肺疾患） ¹¹ については、すべての年代・性別で「知らない」が多くなっていることから、引き続き喫煙が及ぼす影響やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）についての周知が必要。

⑤飲酒について

中高生調査	思春期 (13～18歳)	○飲酒については、喫煙に比べると78人(13.1%)と多い。飲酒をしたことがある生徒の56.4%が「少くくらいであればかまわない」や「害があるとは思わないので、かまわない」と回答していることから、未成年者の飲酒が及ぼす影響について引き続き周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○お酒を「毎日飲んでいる」方は壮年期・高齢期の男性で約3割となっている。また、「毎日飲んでいる」方の中で、1日の適度な量である日本酒1合より多く飲んでいる方は約6割となっていることから、飲酒が及ぼす影響について引き続き周知・啓発を行うとともにお酒の適度な量についての周知が必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	

¹⁰ 受動喫煙：たばこを吸わない人が、いろいろな場所で、自分の意志とは関係なくたばこの煙をすわされていること。

¹¹ COPD（慢性閉塞性肺疾患）：COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れの症状がみられるもので、肺気腫、慢性気管支炎が含まれる。

⑥歯の健康について

幼児調査	乳幼児期 (0～5歳)	○むし歯がある子どもが15.2%となっており、治療していない子は15.0%となっている。むし歯がある子のご家庭でも、歯磨き、仕上げ磨きをしているため、歯磨きや仕上げみがきの正しいやり方やむし歯の原因は歯磨きだけではないことも周知・啓発が必要。
小学生調査	児童期 (6～12歳)	○むし歯がある子どもが8.3%となっており、治療していない子は47.1%となっている。むし歯予防、治療の大切さの保護者への周知・啓発が必要。
中高生調査	思春期 (13～18歳)	○むし歯がある生徒が10.7%となっており、治療していない生徒は60.9%となっている。むし歯・歯周病等の予防、治療の大切さの周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○青年期、壮年期の男性で1年間に歯科健康診査を「受けていない」が過半数となっている。また男性で、ふだん歯や歯ぐきの健康のために「特に取り組んでいない」が、約2割となっていることなどから、引き続き歯や歯ぐきの健康の大切さの周知・啓発を行うとともに、歯科健康診査の大切さについても周知していくことが必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	

⑦生活習慣病について

一般調査	青年期 (19～39歳)	○健康診断やがん検診の受診率はあまり高くない。疾病の早期発見のためにも定期的な健康診断やがん検診の受診が必要。
	壮年期 (40～64歳)	○がん以外の糖尿病、高血圧、中性脂肪 ¹² 値が高いと言われたことが「ある」で指摘を受けたにも関わらず治療や取り組みをしていない方が特に青年期、壮年期では多くなっているため、医療機関や健診(検診)で疾病が見つかった後の治療や取り組みの大切さについて周知・啓発していくことが必要。
	高齢期 (65歳以上)	○青年期の女性でメタボリックシンドローム ¹³ について内容はあまり知らず「名前は聞いたことがある」程度の認知度が約4割と他に比べ多くなっている。引き続きメタボリックシンドロームについての周知が必要。

¹² 中性脂肪：脂肪として体内に貯えられた余ったエネルギー源のことを指し、一般に肥満予備軍を判断する基準となる。別称、TG(トリグリセリド)。

¹³ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)：内臓脂肪型肥満に加えて、内臓脂肪型肥満により、高血糖、高血圧、脂質異常をおこし、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。

⑧その他について

中高生調査	思春期 (13～18歳)	○『太っている(ちょっと太っている+太っている)』と感じている生徒の中で男子では約7割、女子では約8割が普通体重となっているため、自分の適性体重 ¹⁴ を知り、過度なダイエット等につながらないよう周知・啓発が必要。
一般調査	青年期 (19～39歳)	○主観的健康感は、高齢期になるほど『よい(よい+まあよい)』が少なくなっているが、『よくない(あまりよくない+よくない)』は、男性の壮年期、女性の青年期で多くなっていることや、健康上の問題で日常生活に何か影響があるのは男女ともに青年期では約9割、壮年期・高齢期では約8割となっているため、健康への取り組みに興味をもち、自ら健康になるために取り組むことを促進することが必要。
	壮年期 (40～64歳)	
	高齢期 (65歳以上)	

¹⁴ 適正体重：「身長(m)×身長(m)×22」により算出される値(kg)。

6 健康 21 さくらプラン（後期計画）領域別目標値達成状況

健康 21 さくらプラン後期計画に掲載されている目標値に対しての達成状況を下記のとおり評価しました。（年度について…統計：H27 年度、健診結果：H28 年度、アンケート結果：H29 年度）

◎印：目標値到達（□） ○印：改善 △印：変化なし及び悪化（□）

（1）栄養・食生活

評価項目	対象者	H25 実績値	後期計画			評価	
			実績値	年度	目標値		
毎日食事を主食、主菜、副菜を食べるようにしている割合	20 歳代女性	26.6%	23.4%	29	30.0%	△	
	30 歳代男性	32.3%	47.7%	29	40.0%	◎	
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気を付けている割合	幼児	98.4%	99.6%	29	100.0%	○	
	小学生	96.4%	90.4%	29	100.0%	△	
	中学生	84.9%	89.2%	29	100.0%	○	
	高校生	73.6%	84.3%	29	100.0%	○	
	成人	83.7%	81.2%	29	100.0%	△	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	幼児	69.0%	63.5%	29	80.0%	△	
	小学生	64.2%	66.2%	29	80.0%	○	
	中学生	58.5%	62.3%	29	80.0%	○	
	高校生	47.7%	66.0%	29	80.0%	○	
	成人	56.6%	52.1%	29	80.0%	△	
朝食を欠食する割合	中学生	3.8%	1.7%	29	0.0%	○	
	高校生	6.7%	5.8%	29	0.0%	○	
肥満者等の割合	幼児・児童の肥満児(肥満度 20%以上)		8.6%	1.9%	29	-	○
	小学生肥満(肥満度 30%以上)	男子	3.7%	4.4%	29	減少傾向	△
		女子	3.1%	4.0%	29	減少傾向	△
	20歳代女性のやせすぎの人		19.0%	21.3%	29	10%以下	△
	20～60 歳代男性の肥満者		23.2%	27.9%	29	15%以下	△
40～60 歳代女性の肥満者		19.1%	19.9%	29	15%以下	△	
高齢者の低栄養傾向 (BMI20 以下) の割合	高齢者	16.2%	16.6%	29	減少傾向	△	
食事を1人で食べる子どもの割合	朝食	小学生	5.5%	6.9%	29	減少傾向	△
		中学生	34.4%	31.3%	29	減少傾向	◎
	夕食	小学生	0.0%	0.0%	29	0.0%	◎
		中学生	6.4%	8.1%	29	減少傾向	△
飲食店等を利用した場合の栄養成分を参考にする割合	成人	16.2%	15.9%	29	20%以上	△	

(2) 身体活動・運動

評価項目	対象者		H25 実績値	後期計画			評価
				実績値	年度	目標値	
意識的に体を動かす割合	成人男性		56.1%	50.7%	29	60%以上	△
	成人女性		49.2%	41.7%	29	60%以上	△
運動習慣（息が少しは ずむ程度の運動を30 分以上週2回以上継 続）がある割合	中学生		51.5%	81.3%	29	65.0%	◎
	高校生		56.0%	59.7%	29	60.0%	○
	成人男性		38.4%	36.1%	29	-	△
	20～64歳男性		29.3%	29.6%	29	36.0%	○
	65歳以上男性		52.7%	53.0%	29	58.0%	○
	成人女性		27.8%	25.1%	29	-	△
	20～64歳女性		21.1%	17.0%	29	33.0%	△
65歳以上女性		41.7%	51.6%	29	48.0%	◎	
休日に外遊びやスポー ツをして過ごす割合	小学生		74.1%	70.6%	29	-	△
	中学生		25.6%	46.6%	29	-	○
	高校生		29.5%	35.1%	29	-	○
運動やスポーツを習慣 にしている（週3日以 上している）子どもの 割合	小学生	男子	43.0%	34.6%	29	増加傾向	△
		女子	22.6%	26.7%	29	増加傾向	◎
ロコモティブシンドロ ーム（運動器症候群） を知っている割合	成人		21.8%	41.8%	29	80.0%	○
足腰に痛みのある高齢 者の数（千人当たり）	高齢者	男性	502人	521人	29	200人	△
		女性	550人	492人	29	260人	○
高齢者の社会参加の促 進（就業または何らか の地域活動をしている 高齢者の割合）	高齢者	男性	50.7%	54.7%	29	80.0%	○
		女性	43.1%	54.8%	29	80.0%	○
健康づくりを目的とし た活動に主体的に関わ っている割合	成人		6.6%	5.6%	29	25.0%	△
日常生活における1日 あたりの歩数	男性	20～64歳	-	-	-	9,000歩	-
		65歳以上	-	-	-	7,000歩	-
	女性	20～64歳	-	-	-	8,500歩	-
		65歳以上	-	-	-	6,000歩	-

(3) 休養・心の健康

評価項目	対象者		H25 実績値	後期計画			評価
				実績値	年度	目標値	
ストレスを感じている割合（「ストレスがいつもある」、「ストレスが大いにある」）	中学生		13.6%	12.6%	29	12.2%	○
	高校生		19.2%	14.1%	29	17.3%	◎
	成人		17.8%	22.8%	29	16.0%	△
気分障害・不安障害 ¹⁵ に相当する心理的苦痛を感じている割合	成人		14.2%	17.3%	29	9.4%	△
自分なりにストレス解消法を身につけている割合	中学生		94.4%	90.3%	29	増加	△
	高校生		90.7%	92.3%	29	増加	◎
	成人		86.7%	90.3%	29	増加	◎
メンタルヘルス ¹⁶ に関する措置を受けられる職場の割合	-		23.8%	40.4%	29	増加	◎
睡眠による休養を十分にとれていない割合（あまりとれていない+まったくとれていない）	成人		19.3%	24.2%	29	15.0%	△
睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使う割合（「常にある」、「しばしばある」、「時々ある」）	成人		20.1%	18.9%	29	減少	◎
自殺者数	市民すべて	人数	13人	11人	27	減少	◎
		人口10万対	29.0	24.5			
週労働時間60時間以上の雇用者の割合	成人		8.6%	7.5%	29	5.0%	○
居住地でお互いに助け合っていると思う割合	幼児		46.5%	32.3%	29	-	△
	小学生		53.1%	58.8%	29	-	○
	中学生		39.5%	43.6%	29	-	○
	高校生		24.3%	22.5%	29	-	△
	成人		20.9%	20.5%	29	65.0%	△

¹⁵ 気分障害・不安障害：気分障害とは常に気分が落ち込んだり、逆に高まることで日常生活に様々な支障をきたしてしまう心の病気。不安障害は、過剰な不安・恐怖によって苦しみ、生活に支障をきたすような疾患の総称のこと。

¹⁶ メンタルヘルス：「メンタルヘルス」のメンタルとは“心の・精神の”ヘルスは、“健康・保健”という意味で、一般的には「心の健康」と訳されている。

(4) 喫煙

評価項目	対象者		H25 実績値	後期計画			評価
				実績値	年度	目標値	
喫煙経験のある中学生、高校生の割合	中学生	経験有	3.3%	1.2%	29	0.0%	○
		30日以内	0.8%	0.2%	29	0.0%	○
	高校生	経験有	5.2%	1.0%	29	0.0%	○
		30日以内	2.1%	1.0%	29	0.0%	○
喫煙が及ぼす健康影響について理解している割合	中学生		86.9%	91.6%	29	100.0%	○
	高校生		84.5%	91.1%	29	100.0%	○
喫煙している成人の割合	男性		28.4%	32.3%	29	減少	△
	女性		7.2%	10.2%	29	減少	△
	成人		16.6%	20.1%	29	12.0%	△
妊娠中喫煙している妊婦の割合	妊婦		5.9%	2.8%	28	0.0%	○
受動喫煙の機会があった割合（月1回以上）	成人	家庭	18.2%	17.9%	29	3.0%	○
		職場	20.8%	29.5%	29	0.0%	△
		飲食店	27.2%	34.4%	29	15.0%	△
		行政機関	1.8%	2.9%	29	0.0%	△
		医療機関	0.3%	3.6%	29	0.0%	△
		路上	17.1%	24.6%	29	減少	△
家族で子どものそばで喫煙する人がいる割合	幼児		31.0%	17.5%	29	0.0%	○
	小学生		32.5%	33.1%	29	0.0%	△
職場の禁煙対策に満足している割合	成人		72.5%	73.7%	29	90.0%	○
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	成人		37.6%	41.6%	29	80.0%	○

(5) 飲酒

評価項目	対象者		H25 実績値	後期計画			評価
				実績値	年度	目標値	
飲酒経験のある中学生・高校生の割合	中学生	経験有	21.5%	14.3%	29	0.0%	○
		30日以内	2.8%	2.5%	29	0.0%	○
	高校生	経験有	37.8%	10.5%	29	0.0%	○
		30日以内	15.5%	3.1%	29	0.0%	○
未成年者の飲酒に問題意識を持つ中学生・高校生の割合	中学生		54.6%	71.7%	29	増加	◎
	高校生		35.8%	64.9%	29	増加	◎
ほぼ毎日日本酒にして3合以上飲酒する割合	成人		12.0%	13.7%	29	-	△
生活習慣病のリスクを高める純アルコール量（1日男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している割合	男性		22.8%	25.8%	29	13.0%	△
	女性		12.5%	14.2%	29	6.4%	△
妊娠中の飲酒割合	妊婦		2.2%	1.5%	28	0.0%	○

(6) 歯の健康

評価項目	対象者	H25 実績値	後期計画			評価
			実績値	年度	目標値	
むし歯のない子どもの割合	幼児	71.6%	52.5%	28*	80.0%	△
	児童	56.2%	61.0%	29	80.0%	○
フッ素塗布を受ける子どもの割合	幼児	80.6%	82.5%	28*	増加	◎
	児童	73.7%	56.9%	29	増加	△
60歳(55～64歳)で24本以上自分の歯がある割合	55～64歳	63.9%	58.2%	29	70.0%	△
80歳(75～84歳)で20本以上自分の歯がある割合	75～84歳	25.8%	80.0%	29	50.0%	◎
40歳(35～44歳)で喪失歯のない割合	35～44歳	42.1%	22.1%	29	75.0%	△
定期的に歯科健診を受けている割合	成人	20.2%	30.4%	29	増加	◎
過去1年間に歯科健診を受診した割合	成人	52.0%	53.2%	29	65.0%	○
歯や歯茎の健康づくりに取り組んでいる割合	成人	77.0%	84.5%	29	増加	◎
60歳代で咀嚼が良好な割合	-	79.1%	97.0%	29	増加	◎
20歳代で歯肉に炎症所見を有する割合	-	24.5%	36.6%	29	減少	△
40歳代で進行した歯周炎を有する割合	-	28.6%	46.5%	29	25.0%	△
60歳代で進行した歯周炎を有する割合	-	38.5%	54.7%	29	減少	△

※ 5歳6か月児歯科健診の結果

(7) 生活習慣病

評価項目	対象者		H25 実績値	後期計画			評価
				実績値	年度	目標値	
糖尿病							
糖尿病または血糖値が高いと言われたが治療や取り組みをしていない割合	男性		23.0%	14.5%	29	減少	◎
	女性		20.0%	20.0%	29	減少	△
糖尿病の治療継続者の割合	成人		75.5%	81.4%	29	増加	◎
循環器病							
特定健康診査（血糖）の結果「要指導」「要医療」となった有病者数	40～74歳		752人	1,598人	28	減少	△
特定健康診査（血糖）の結果「要医療」となった人で精密検査受診者	40～74歳		87人	79人	28	増加	△
メタボリックシンドロームを認識している割合	40～74歳		95.2%	95.5%	29	増加	◎
メタボリックシンドロームの該当者・予備群	40～74歳	該当者	423人	495人	28	H23年度から25%減少	△
		予備群	437人	372人	28	H23年度から25%減少	○
		計	860人	867人	28	H23年度から25%減少	△
特定健康診査受診率	40～74歳		43.6%	43.5%	28	60.0%	○
特定保健指導実施率	40～74歳		34.5%	61.1%	28	60.0%	◎
心疾患による死亡数	市民	人数	75人	65人	27	減少	◎
		人口10万対	167.5	144.8			
脳血管疾患（脳卒中）による死亡数	市民	人数	47人	58人	27	減少	△
		人口10万対	105.0	129.2			
脂質異常症 ¹⁷ の人の減少	総コレステロール240mg/dl以上者の割合	男性	3.1%	6.7%	28	減少	△
		女性	7.2%	10.8%	28	減少	△
	LDLコレステロール ¹⁸ 160mg/dl以上者の割合	男性	2.1%	6.3%	28	減少	△
		女性	3.7%	7.6%	28	減少	△
血圧が高いと言われたが治療や取り組みをしていない割合	男性		18.1%	21.2%	29	減少	△
	女性		6.3%	12.4%	29	減少	△
コレステロール値または中性脂肪値が高いと言われたが治療や取り組みをしていない割合	男性		39.6%	37.3%	29	減少	◎
	女性		25.3%	26.9%	29	減少	△

¹⁷ 脂質異常症：血液中の脂肪値が高い状態。

¹⁸ LDLコレステロール：動脈硬化を引き起こす原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれている。

評価項目	対象者	H25 実績値	後期計画			評価	
			実績値	年度	目標値		
がん							
がん検診の受診者数・受診率（肺・胃・大腸・乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上）	肺がん	受診者数	4,512人	5,509	28	-	-
		受診率	33.3%	40.6%	28	40.0%	◎
	胃がん	受診者数	3,015人	3,103	28	-	-
		受診率	22.2%	22.9%	28	30.0%	○
	大腸がん	受診者数	3,910人	4,465	28	-	-
		受診率	28.8%	32.9%	28	40.0%	○
	子宮がん	受診者数	2,089人	2,979	28	-	-
		受診率	21.4%	40.9%	28	30.0%	◎
乳がん ※全方式	受診者数	2,455人	2,898人	28	-	-	
	受診率	31.8%	45.3%	28	40.0%	◎	
精密検査受診率	肺がん		70.6%	70.0%	28	100.0%	△
	胃がん		75.5%	61.8%	28	100.0%	△
	大腸がん		80.0%	64.4%	28	100.0%	△
	子宮がん		100.0%	87.5%	28	100.0%	△
	乳がん		90.8%	77.4%	28	100.0%	△

※子宮・乳がん検診の受診率は、（当該年度受診者＋前年度受診者－2年連続受診者）÷対象者で算出（28年度）

第3章 計画の基本理念と基本目標

1 基本理念

健康 21 さくらプラン（後期計画）では、基本理念を「あなたの健康 みんなの健康 地域で育む 心豊かなまち さくら」とし、市民一人ひとりが生活習慣を改善していくことへの意識を高めるとともに、生活習慣病の発症予防、重症化予防、社会生活機能の低下の低減、地域における健康資源の活用、心の健康づくり、社会参加の機会の拡大など、さくら市全体として市民の健康づくりへの支援体制を強化し、地域全体として取り組んできました。

「健康 21 さくらプラン（第2期）計画」においては、基本理念を『いつまでも いきいき 健康長寿のまち さくら』とし、健康長寿のまちをめざします。

◆ 基本理念 ◆

**いつまでも いきいき
健康長寿のまち さくら**



2 基本目標

基本理念の実現のために、次の2つを基本目標とします。

① 健康寿命の延伸

平成 25 年のさくら市の健康寿命は、栃木県の算定（介護保険事業における要介護 2 以上の認定者数をもとに算定）によると、男性が 79.01 歳、女性が 83.37 歳となっています。

生活習慣病の対策は健康寿命の延伸を図る上で重要です。生活習慣病の予防及び重症化を予防するため、生活の質の向上、社会環境の質の向上に取り組み、健康寿命の延伸を図ります。

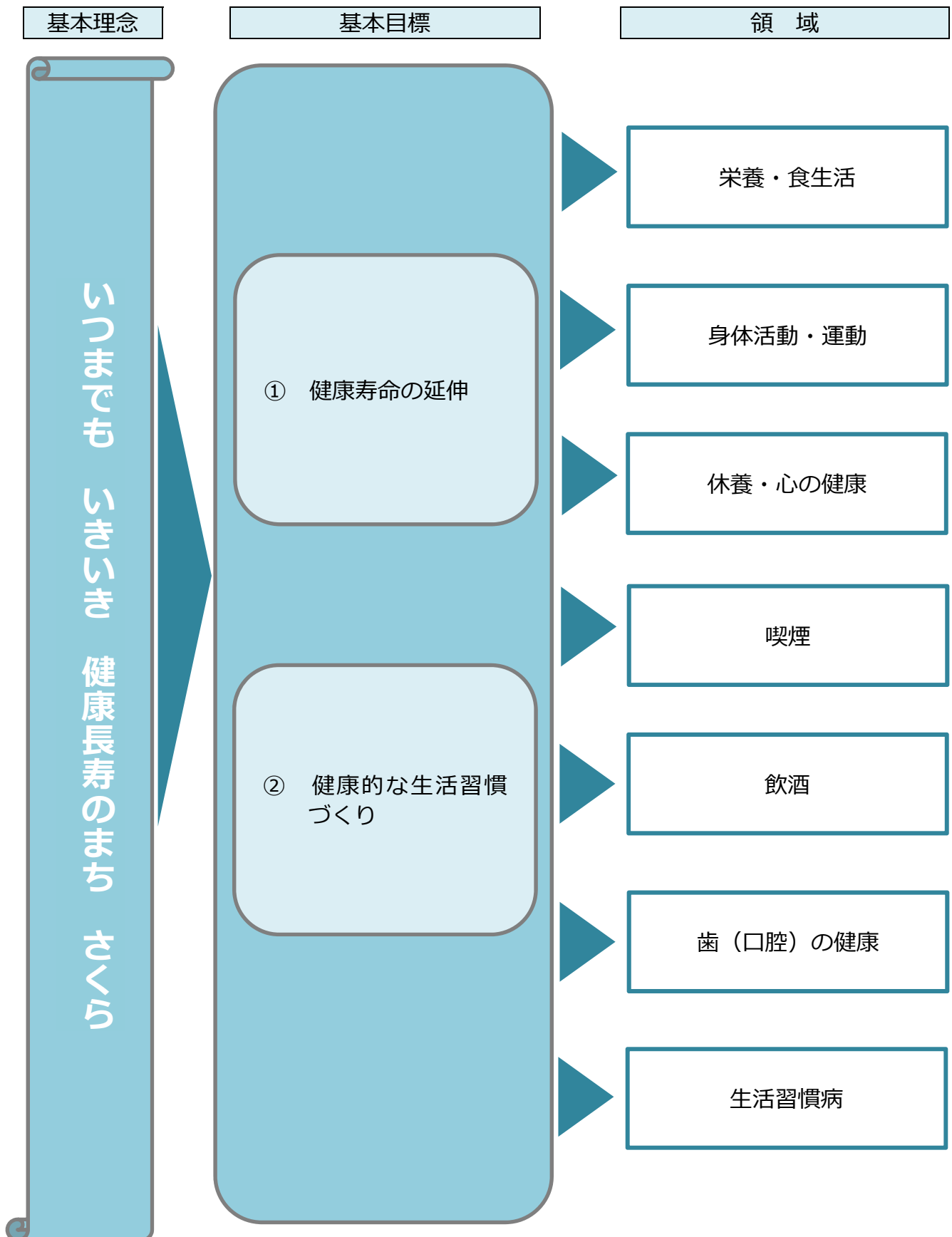
② 健康的な生活習慣づくり

市民が自立した日常生活を継続するためには、一人ひとりが健康づくりへの意識を高め、生活習慣として自ら心身機能の維持・向上に取り組み、生活の質の向上を図ることが大切です。

生活習慣病の予防及び発症時期を遅らせるため、生活習慣を改善するとともに、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけられることを目指します。

3 施策体系

基本理念及び基本目標を次の施策体系で推進していきます。



第4章 具体的施策の展開

1 栄養・食生活

【現状と課題】

栄養・食生活は、生命の維持や子どもたちの健やかな成長に欠かせないものであり、生活習慣病の予防や生活の維持・向上、心の健康を保つためにも重要です。

近年、朝食の欠食率、中食¹⁹や外食の機会、孤食の増加により、食生活の乱れが問題となっています。

健康意識調査結果からは、「毎日食事を主食、主菜、副菜を食べるようにしている割合」は特に幼児と成人で悪化がみられます。特に、青年期では3食必ず食べることに気をつけて食事を「していない」が男女ともに約3割、壮年期では男性で約2割となっていることや青年期で栄養成分表示を参考にして料理を選んで「いない」が男性で約4割となっていることから青年期・壮年期の方、特に男性への食の大切さの周知・啓発が必要です。

また、適正体重の維持については、中高生で普通体重でも太っていると感じている子どもが約8割みられます。

これらのことから、良好な食生活の習慣が身につけられるよう、食生活に関する普及啓発活動を進めるとともに、子どもから高齢者における適正体重の維持などについて、取り組みを進める必要があります。

【健康目標】

栄養バランスのよい食事を3食規則正しく食べる食生活を実践し、適正体重を維持します。

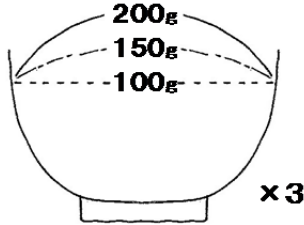
¹⁹ 中食：総菜や弁当等調理済みの食品を購入し、自宅や職場などで食べること。

自分の適量を
知りましょう!

1日の目安量 ~バランスよく食べましょう~

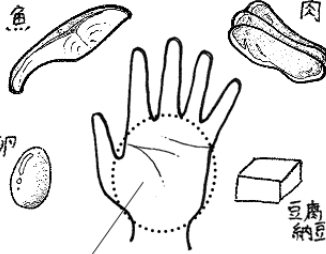
主食 エネルギーになるもの

1日3回食べることが基本!



1回の食事量は...
★幼児...100~150g
★小学生・女性...150~200g
★中学生・男性...200~250g

主菜 筋肉や血液、骨になるもの



1回の食事でも...
手のひら1つ分は食べよう!
~1日4つの食品を目標に!~

副菜 体の調子を整えるもの

1日量の目安は生で350g



1回の食事でも...
ゆで野菜なら片手分

1回の食事でも...
生野菜なら両手分

果物

★1日量は、どれかひとつ

1日量は...



牛乳・乳製品

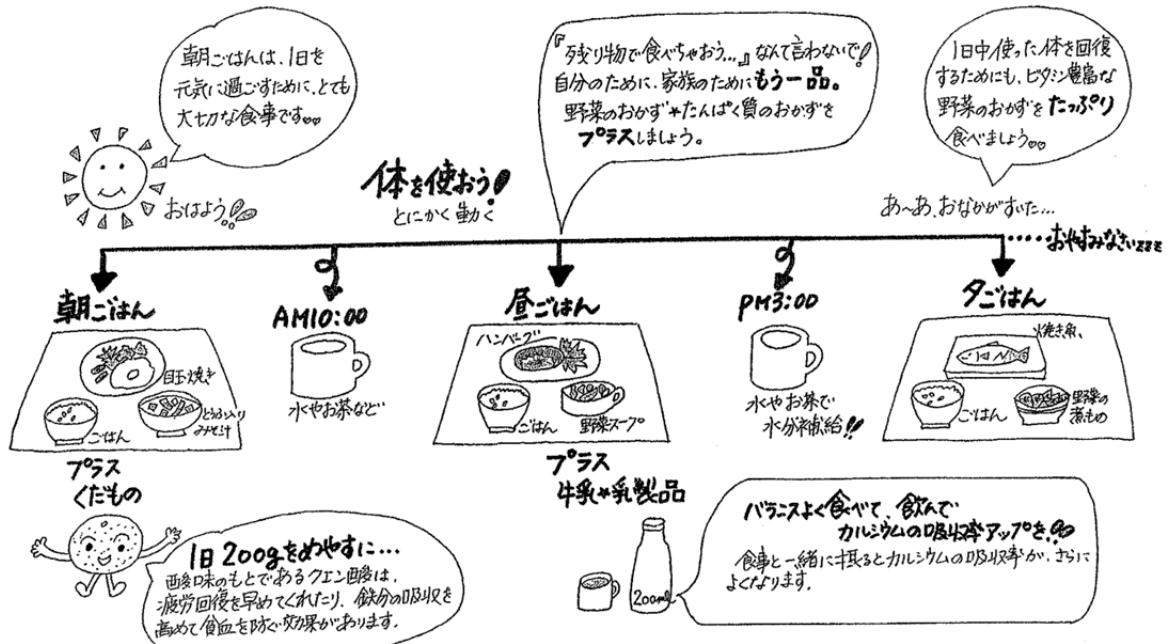


ヨーグルトやチーズも
含めた1日の目安量
です!

子供 400 ml
成人 200 ml

食品成分表2014参照 さくら市保健センター

食事のリズムが“生活リズム”



※健診結果相談会、栄養相談会等で使用

(1) 良好な食生活習慣

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎朝・昼・夕の1日3食をきちんと食べましょう。 ◎主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 ◎家族そろって食べる回数を増やすように心がけましょう。 ◎朝食の重要性を認識し、欠食しません。 ◎外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。 ◎食育²⁰への関心をもちましょう。 ◎地元の食材を使いましょう。 ○健康教室に参加し、食生活に関する正しい知識を身につけましょう。 ○塩分や脂肪分を控え、うす味に心がけましょう。 ○食事は寝る2時間前までに済ませましょう。

行政等での取り組み

※ ◎は重点施策

具体的施策	担当課等
1) 食生活に関する知識の普及啓発 ◎毎日、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事になることを普及します。 ◎子どもと家族の共食の必要性について普及します。 ◎朝食の欠食による影響について普及します。 ○食生活改善推進員 ²¹ 等の活動を促進します。 ○飲食店等における栄養成分表示を促進します。	健康増進課 保険高齢課 児童課 学校教育課 生涯学習課
2) 食育の推進 ◎食育推進計画に基づく取り組みを推進します。 ○学校、保育園、幼稚園での栽培・収穫体験などによる食育を推進します。 ○乳幼児健診、母親学級等による食育支援を進めます。	学校教育課 農政課 児童課 健康増進課 生涯学習課 商工観光課 保険高齢課
3) 健康相談等の充実 ○栄養相談会において個別相談支援を行います。 ○健診結果相談会において個別相談支援を行います。	健康増進課

²⁰ 食育：生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるようにすること。

²¹ 食生活改善推進員：「ヘルスメイト」の愛称で、食生活改善のボランティア活動を行う人たち。

(2) 適正体重の維持

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ○BMI²²と適正体重の計算方法を理解しましょう。 ○メタボリックシンドロームについて理解を深めましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 適正体重に関する知識の普及啓発 ◎適正体重やBMI（肥満指数）に関する周知及び情報提供を進めます。 ○学校等における身体計測及び家庭への情報提供を今後も続けます。 ○健康増進課等による各種教室を開催します。	健康増進課 学校教育課
2) 個別相談の実施 ○特定保健指導の対象者への保健指導を実施します。 ○健診結果相談会、栄養相談会を開催します。	健康増進課 保険高齢課

栄養成分表示



☆加工食品の栄養成分表示の義務化

容器包装に入れられた加工食品には、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムの5成分が表示されます。ナトリウムの量は、「食塩相当量」で表示されます。

栄養成分表示を活用して、自分に必要なエネルギーと栄養素を見直そう！

²² BMI : [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」に分類される。

【計画の目標指標】

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
毎日食事を主食、主菜、副菜を食べるようにしている割合	20歳代女性		23.4%	29	30.0%
	30歳代男性		47.7%	29	50.0%
朝・昼・夕の3食を必ず食べることに気をつけている割合	幼児		99.6%	29	100.0%
	小学生		90.4%	29	100.0%
	中学生		89.2%	29	100.0%
	高校生		84.3%	29	100.0%
	成人		81.2%	29	100.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の割合	幼児		63.5%	29	80.0%
	小学生		66.2%	29	80.0%
	中学生		62.3%	29	80.0%
	高校生		66.0%	29	80.0%
	成人		52.1%	29	80.0%
朝食を欠食する割合	中学生		1.7%	29	0.0%
	高校生		5.8%	29	0.0%
肥満者等の割合	幼児・児童の肥満児(肥満度20%以上)		1.9%	29	-
	小学生肥満(肥満度30%以上)	男子	4.4%	29	減少
		女子	4.0%	29	減少
	20歳代女性のやせすぎの人		21.3%	29	10%以下
	20～60歳代男性の肥満者		27.9%	29	15%以下
	40～60歳代女性の肥満者		19.9%	29	15%以下
高齢者の低栄養傾向(BMI20以下)の割合	高齢者		16.6%	29	減少
食事を1人で食べる子どもの割合	朝食	小学生	6.9%	29	減少
		中学生	31.3%	29	減少
	夕食	小学生	0.0%	29	0.0%
		中学生	8.1%	29	減少
飲食店等を利用した場合の栄養成分を参考にする割合	成人		15.9%	29	20%以上

※ : 目標値到達のため目標値を修正した項目

2 身体活動・運動

【現状と課題】

身体活動²³や運動は、生活習慣病や心の健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。

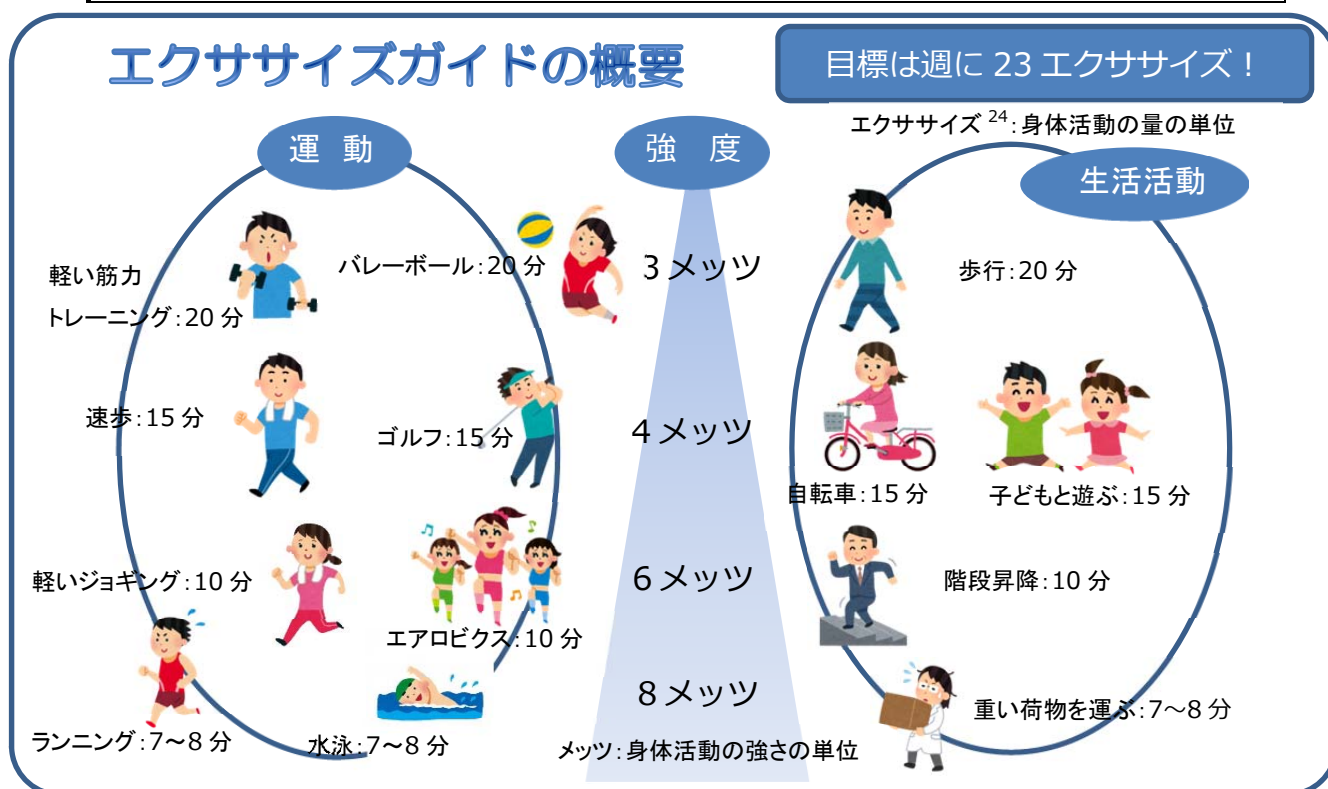
高齢者においては、要支援や要介護になる原因で“運動器の障害”が多くなっているため、介護予防や健康寿命の延伸という観点からも日常生活での身体活動や運動、ロコモティブシンドロームを予防すること等が重要です。

健康意識調査結果からみると、幼児・小学生・中高生においては、運動や外遊びをする子どもは増えているため、引き続き運動や外遊びの大切さの周知・啓発が必要です。青年期・壮年期においては、忙しい世代ということもありなかなか運動できていない状況となっています。運動の大切さの周知・啓発をするとともに、手軽にできる運動の情報提供等が必要です。

また、ロコモティブシンドロームについては、すべての年代・性別で「知らない」が多くなっているため、ロコモティブシンドロームについての周知が必要です。

【健康目標】

毎日の生活の中で、自分の体調にあった運動や身体活動を楽しみながら、継続して実践します。



²³ 身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きのことであり、特に意識して行うスポーツや運動だけでなく、歩行（散歩）、自転車、園芸、農作業など日常生活の中で、無理なく実践できる軽度から中程度の活動。

²⁴ エクササイズ：1エクササイズ＝メッツ×身体活動実施時間（時）

例）3メッツの歩行を20分実施⇒3メッツ×1/3時間＝1エクササイズ

(1) 運動習慣や運動に取り組みやすい環境づくり

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。 ◎ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。 ◎1日の歩数を把握しましょう。 ◎息が少しはずむ程度の運動（30分以上週2回以上）を継続する運動習慣を身につけましょう。 ◎ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。 ○子どもの頃から外遊びを通して、体を動かす習慣を身につけましょう。 ○手軽な運動を継続することを心がけましょう。

行政等での取り組み


具体的施策	担当課等
1) 運動に関する知識の普及啓発 ◎息が少しはずむ程度の運動習慣（30分以上週2回以上）について普及します。 ◎ロコモティブシンドロームについて市民の関心を高め、予防意識の高揚を図ります。 ○メタボリックシンドロームについての周知・啓発を図ります。	健康増進課 スポーツ振興課
2) 運動のきっかけづくり ◎ウォーキング教室を開催します。 ◎介護予防の運動教室を開催します。 ○各種の運動教室・スポーツ教室等を開催します。	健康増進課 スポーツ振興課 保険高齢課
3) 各種のスポーツ教室・大会の開催 ◎ニュースポーツ教室を開催します。 ○各種スポーツ教室・大会を開催し、運動機会の拡充に努めます。	スポーツ振興課
4) スポーツ・レクリエーション施設の整備・活用 ○スポーツ施設・公園の整備に努めるとともに、利用を促進します。	スポーツ振興課 都市整備課 商工観光課
5) 事業所への普及啓発 ○職場において、体操などの運動機会を取り入れることを普及し、啓発を図ります。	商工観光課

【計画の目標指標】

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
意識的に体を動かす割合	成人男性		50.7%	29	60%以上
	成人女性		41.7%	29	60%以上
運動習慣(息が少しはずむ程度の運動を30分以上週2回以上継続)がある割合	中学生		81.3%	29	85.0%
	高校生		59.7%	29	65.0%
	20~64歳男性		29.6%	29	36.0%
	65歳以上男性		53.0%	29	58.0%
	20~64歳女性		17.0%	29	33.0%
	65歳以上女性		51.6%	29	55.0%
休日に外遊びやスポーツをして過ごす割合	小学生		70.6%	29	増加
	中学生		46.6%	29	増加
	高校生		35.1%	29	増加
運動やスポーツを習慣にしている(週3日以上している)子どもの割合	小学生	男子	34.6%	29	増加
		女子	26.7%	29	増加
ロコモティブシンドロームを知っている割合	成人		41.8%	29	80.0%
足腰に痛みのある高齢者の割合	高齢者	男性	52.1%	29	減少
		女性	49.2%	29	減少
高齢者の社会参加の促進(就業または何らかの地域活動をしている高齢者の割合)	高齢者	男性	54.7%	29	80.0%
		女性	54.8%	29	80.0%
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている割合	成人		5.6%	29	25.0%

※ : 目標値到達のため目標値を修正した項目

スクワット

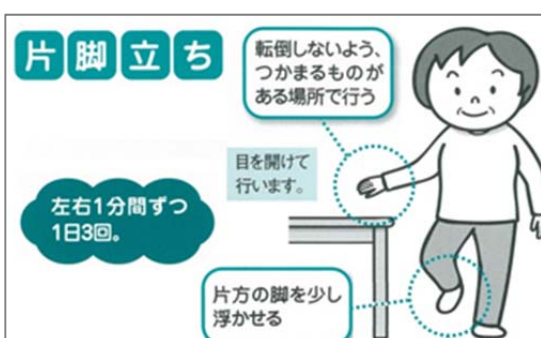


深呼吸するペースで
5~6回を1セット
として1日3セット

ゆっくりと腰を
浮かせて元
に戻る

足の裏に体重が
かかるのを意識
する

ロコトレ体操



片脚立ち

転倒しないよう、
つかまるもの
がある場所
で行う

目を開けて
行います。

左右1分間ずつ
1日3回。

片方の脚を少し
浮かせる



日本一周 ウォーキング



貯筋フィットネス



3 休養・心の健康

【現状と課題】

休養は、心の健康を保ち、心身の疲労を回復するための要素の一つです。十分な睡眠をとりストレスと上手につきあうことは心の健康に不可欠であり、休養を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立することが重要です。

健康意識調査結果からみると、幼児・小学生・中高生においては、十分な睡眠時間を確保できていない子どももあり、早寝早起きの大切さの周知・啓発が必要です。成人においては、時間よりも質が重要視されていることから、良い睡眠を確保できるような取り組みの周知・啓発が必要です。

また、さくら市内の事業所で心の健康対策に取り組んでいない事業所が約4割となっていることや、60時間以上の労働時間の方で『ストレスがあった』方や『睡眠が充分とれていない』方が多くなっているため、事業所等への休養の大切さの周知・啓発、心の健康への取り組みを促進することが必要です。

【健康目標】

日々の暮らしの中で、定期的な休養をとり、ストレスと上手につきあって、いきいきと自分らしく過ごします。

笑いの効果

- ① ストレスの緩和
- ② 免疫力アップ
- ③ 自己治癒力の向上
- ④ 腹式呼吸による血流改善
- ⑤ 自律神経のバランスを整える
- ⑥ プラス思考になり幸福度が高まる



(1) 休養・睡眠の習慣づくり

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。 ○早寝早起きの生活リズムを身につけましょう。 ○心地よく眠れるような環境づくりをしましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 心の健康に関する知識の普及啓発 ◎休養・睡眠、自殺予防に関する知識を普及し、啓発を図ります。 ○過重労働が及ぼす心の健康への悪影響について知識を普及し、事業所などへの改善を促進します。	健康増進課 市民福祉課
2) 健康教育による普及啓発 ○心の健康講座を開催します。 ○関係相談機関の情報提供を進めます。	健康増進課 市民福祉課
3) 憩いの場づくり ○公園、温泉施設、里山の整備を進めます。	都市整備課 商工観光課 農政課



(2) 相談活動の推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎自分のストレスとその状態を正しく理解し、自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。 ◎各種相談機関を利用しましょう。 ◎地域の中でお互いに相談し合い、助け合えるつながりを大切にしましょう。 ◎職場でのメンタルヘルス環境の向上について話し合いましょう。 ◎身のまわりの人が悩んでいることに気がいたら、相談相手になったり、相談できる場所を紹介しましょう。 ○家族でコミュニケーションの機会を増やしましょう。 ○うつ病²⁵等の心の病気について正しい知識を学びましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 相談活動の推進 <ul style="list-style-type: none"> ◎各種相談機関における相談活動を進めます。 ◎精神科医等による心の健康相談を開催します。 ◎学校や職場におけるメンタルヘルスについて普及し、取り組みを促進します。 	健康増進課 学校教育課 児童課 市民福祉課 商工観光課

身近な相談機関

相談窓口	電話番号
栃木県精神保健センター	028-673-8785
県北健康福祉センター	0287-22-2259
矢板健康福祉センター	0287-44-1297
さくら市氏家保健センター	028-682-2589
こころのダイヤル	028-673-8341
栃木いのちの電話	028-643-7830
いじめ相談さわやかテレホン	028-665-9999
家庭教育ホットライン	028-665-7867

²⁵ うつ病：憂うつ感や意欲・関心・興味の低下、悲観的な傾向が多くなる思考障害といった心の症状と、全身の倦怠感や睡眠障害、めまい、胸部圧迫感、手足のしびれといった種々の身体の症状が、両方とも現れるのが特徴。

【計画の目標指標】

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
ストレスを感じている割合（「ストレスがいつもある」、「ストレスが大いにある」）	中学生		12.6%	29	12.0%
	高校生		14.1%	29	13.0%
	成人		22.8%	29	20.0%
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている割合	成人		17.3%	29	15.0%
自分なりにストレス解消法を身につけている割合	中学生		90.3%	29	増加
	高校生		92.3%	29	増加
	成人		90.3%	29	増加
メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合	-		40.4%	29	増加
睡眠による休養を十分にとれていない割合（あまりとれていない+まったくとれていない）	成人		24.2%	29	20.0%
睡眠の確保のために睡眠補助品 ²⁶ やアルコールを使う割合（「常にある」、「しばしばある」、「時々ある」）	成人		18.9%	29	減少
自殺者数	市民すべて	人数	11人	27	減少
		人口10万対	24.5		
週労働時間60時間以上の雇用者の割合	成人		7.5%	29	5.0%
居住地でお互いに助け合っていると思う割合	幼児		32.3%	29	増加
	小学生		58.8%	29	増加
	中学生		43.6%	29	増加
	高校生		22.5%	29	増加
	成人		20.5%	29	増加

※ : 目標値到達のため目標値を修正した項目

²⁶ 睡眠補助品：睡眠薬、精神安定剤など。

4 喫煙

【現状と課題】

喫煙は本人の健康に重大な影響を及ぼすだけでなく、周囲の人々や胎児の健康にも悪影響を及ぼすものとなっています。

喫煙について健康意識調査結果からみると、幼児においては約2割、小学生においては、約3割が受動喫煙にさらされているので、受動喫煙がなくなるよう保護者や周囲の大人への周知・啓発が必要です。中高生においては、喫煙をしたことがある生徒は7人と少ないが、4人が「たばこを吸うと多少は害があるがたいしたことないと思う」と回答しているため、未成年者の喫煙が及ぼす影響について引き続き周知・啓発が必要です。成人においては、たばこを吸う方の本数が多くなるほど、「やめたい」「本数を減らしたい」と思っている方が多くなっているため、たばこをやめたいと思っている方への支援また電子たばこ²⁷の正しい知識普及の検討が必要です。COPD（慢性閉塞性肺疾患）については、すべての年代・性別で「知らない」が多くなっているため、COPD（慢性閉塞性肺疾患）をはじめ、喫煙が及ぼす影響についての周知・啓発を行うとともに、事業所等への禁煙への取り組みを促進することが必要です。

【健康目標】

禁煙を積極的に行います。
未成年者は喫煙しません。
受動喫煙のない社会で生活します。



²⁷ 電子たばこ：紙巻きたばこの代用品で、カートリッジに封入された液体を噴霧器で霧状にして吸引するもの。

タバコはすわない 5.31 世界禁煙デー



妹
私タバコを吸って！

姉
私タバコを吸って！

タバコを吸う妹とタバコを吸わない姉の双子が、40歳になった時の予想画像です。(2001年BBC Newsより)

タバコを吸う妹は肌老化が進み、双子の肺より老けて見えるスモーカーズフェイス(タバコ顔)になってしまいます。(JICA)

タバコの3大毒

ニコチン
心臓をドキドキさせます。タバコをやめられなくします。



いっさんがたんそ
一酸化炭素
体を酸素不足にします。

タール
がんになりやすくします。

タバコの煙には、他にも200種類以上の体に害のあるものが入っていていろいろな病気の原因になります。



タバコを吸う
真っ黒な肺



タバコを吸わない
きれいな肺

タール が肺を黒くします！



タバコの煙はPM2.5と同じ!
大気汚染物質

口から出る煙
副流煙
タバコの先から立ちのぼる煙

いっけい煙
主流煙 肺に吸い込む煙

タバコの先から立ちのぼる副流煙は、タバコを吸う人が肺に吸いこむ主流煙よりも体に悪い煙です。喫煙所に近づかないなど、タバコの煙を吸い込まないように気をつけましょう！

子どもがタバコを吸うとどうなる？

ニコチンやタールの影響を強く受ける！

- ☑ ニコチン依存症になりやすくタバコをやめられなくなってしまう！
- ☑ 肺がんなどの病気で死亡する危険が高い！
- ☑ 勉強の成績が落ちる
- ☑ 運動すると息切れし、スタミナがなくなる
- ☑ 薄毛・ニキビ・肌荒れの原因になる
- ☑ 歯が黄色くなり、口がさくなる
- ☑ 食事がおいしくなくなる

さくら市役所健康増進課



保護者の皆様へ



子どもの前ではタバコを吸わない！

親がタバコを吸っているとタバコに対する抵抗感が少なく、子どもがタバコを吸うきっかけになります。



子どもの成長や発達を悪くする！

子どもがタバコを吸うと、身長・体重・知能の成長・発達が約5%悪くなるという報告があります。若い時からタバコを吸い始めた人の肺がんによる死亡率は、吸わない人の約6倍。また、ニコチン依存症になりやすく、タバコをやめるのがとても困難になります。



副流煙はとっても有害！

副流煙はフィルターを通過していないため、主流煙の2~4倍の有害物質を含んでいます。子どもの気管支炎・喘息発作・中耳炎などの原因になります。



さくら市は、未成年者の喫煙をなくし、禁煙を推進します！

健康21さくらプラン における平成29年までの具体的な目標

- ★喫煙経験のある中学生の割合：3.3%⇒0%へ
- ★家庭で受動喫煙の機会があった割合：18.2%⇒3%へ
- ★家族で子どものそばで喫煙する人がいる割合：32.5%⇒0%へ

※評価データは平成24年度健康意識調査より



禁煙外来はさくら市内にもあります！

禁煙したいのにタバコがやめられないのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。禁煙外来を活用し禁煙に成功しましょう！

さくら市内の禁煙外来

※受診される前に医療機関にお問い合わせください。

岡医院	☎028-681-1251	さくら市榎野 928-8
きぬの里クリニック	☎028-612-8710	さくら市上阿久津 1746-2
佐野医院	☎028-686-2002	さくら市嘉連川 4413
仲嶋医院	☎028-681-7755	さくら市氏家 3245-17
花塚クリニック	☎028-686-7667	さくら市嘉連川 841-1
森島医院	☎028-682-2166	さくら市榎野 1308



(H28年調べ)

(1) 未成年の喫煙防止対策の推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎喫煙が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 ◎喫煙が及ぼす影響について、子どもに理解できるように伝えましょう。 ◎未成年者は、たばこを吸いません。未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。 ○未成年者の前でたばこを吸いません。 ○未成年者の手の届くところにたばこを置きません。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 喫煙防止教育の推進 ◎学校における喫煙防止教育を推進します。	学校教育課
2) 喫煙防止活動の促進 ○未成年者の喫煙防止のパトロール活動等による喫煙防止活動を促進します。	生涯学習課

(2) 喫煙が及ぼす害についての普及啓発・禁煙支援

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎喫煙が及ぼす健康被害について正しく理解しましょう。 ◎妊娠中や子育て中は喫煙しません。 ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解を深めましょう。 ○禁煙する人の家族や周囲の人は、積極的に協力しましょう。 ○禁煙支援に関する情報を収集し、禁煙を支援する医療機関を受診する等して禁煙に取り組みましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 喫煙が及ぼす害に関する知識の普及啓発 ◎喫煙が及ぼす害に関する知識を普及し、啓発を図ります。 ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について普及し、啓発を図ります。 ○電子たばこについての正しい知識等について普及します。	健康増進課
2) 健康教育による普及啓発 ◎母子健康手帳交付時に喫煙状況を把握し、保健指導を行います。 ◎乳幼児健診時に、喫煙が及ぼす害についての情報提供を行います。 ○健康相談・栄養相談会・健診結果相談会における相談支援を行います。	健康増進課
3) 禁煙に関する情報提供 ◎禁煙を支援する医療機関の情報提供を行います。	健康増進課

(3) 受動喫煙対策の推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 ◎妊婦や子どもの近くでは喫煙しません。 ○職場での分煙・禁煙について話し合いましょう。 ◎喫煙可能区域に立ち入らないようにしましょう。 ○喫煙場所以外では、たばこを吸いません。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 受動喫煙に関する情報提供 ◎受動喫煙の害について周知していきます。	健康増進課
2) 公共の施設等における禁煙対策の推進 ◎庁舎等の全面禁煙化を推進します。 ◎鉄道駅周辺、道の駅及び周辺における受動喫煙防止対策を推進します。	商工観光課 財政課
3) 職場における受動喫煙防止対策の促進 ◎事業所における受動喫煙防止対策を促進します。	商工観光課

【計画の目標指標】

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
喫煙経験のある中学生、高校生の割合	中学生	経験有	1.2%	29	0.0%
		30日以内	0.2%	29	0.0%
	高校生	経験有	1.0%	29	0.0%
		30日以内	1.0%	29	0.0%
喫煙が及ぼす健康影響について理解している割合	中学生		91.6%	29	100.0%
	高校生		91.1%	29	100.0%
喫煙している成人の割合	男性		32.3%	29	減少
	女性		10.2%	29	減少
	成人		20.1%	29	12.0%
妊娠中喫煙している妊婦の割合	妊婦		2.8%	28	0.0%
受動喫煙の機会があった割合(月1回以上)	成人	家庭	17.9%	29	3.0%
		職場	29.5%	29	0.0%
		飲食店	34.4%	29	15.0%
		行政機関	2.9%	29	0.0%
		医療機関	3.6%	29	0.0%
		路上	24.6%	29	減少
家族で子どものそばで喫煙する人がいる割合	幼児		17.5%	29	0.0%
	小学生		33.1%	29	0.0%
職場の禁煙対策に満足している割合	成人		73.7%	29	90.0%
COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度	成人		41.6%	29	80.0%

5 飲酒

【現状と課題】

飲酒は、楽しみでもありますが、多量飲酒は本人の健康に重大な影響を及ぼします。また、妊婦の飲酒は胎児の健康にも悪影響を及ぼすものとなっています。

飲酒について健康意識調査結果からみると、中高生においては喫煙に比べると78人と多く、飲酒をしたことがある生徒の56.4%が「少しくらいであればかまわない」や「害があるとは思わないので、かまわない」と回答しているため、未成年者の飲酒が及ぼす影響について引き続き周知・啓発が必要です。成人においては、お酒を「毎日飲んでいる」方の中で、1日の適度な量である日本酒1合より多く飲んでいる方は約6割となっているため、飲酒が及ぼす影響について引き続き周知・啓発を行うとともに、お酒の適度な量についての周知が必要です。

【健康目標】

節度ある適度な量の飲酒を楽しみます。
未成年者は飲酒をしません。

純アルコール量 20g のめやす

お酒の種類	度数	量	
ビール	5%	中びん1本	500ml
日本酒	15%	1合	180ml
焼酎	25%	0.6合	約110ml
ウイスキー・ブランデー	43%	ダブル1杯	60ml
ワイン	12%	1.5杯	約180ml
缶チューハイ	5%	1缶	約500ml
ハイボール	7%	1缶	350ml



(1) 未成年の飲酒防止対策の推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎飲酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 ◎飲酒が及ぼす影響について子どもに理解できるように伝えましょう。 ◎未成年者は、飲酒しません。未成年者には飲酒させません。勧めません。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 飲酒防止教育の推進 ◎学校における飲酒防止教育を進めます。	学校教育課
2) 飲酒防止活動の促進 ○未成年者の飲酒防止のパトロール活動等による飲酒防止活動を促進します。	生涯学習課

(2) 飲酒が健康に及ぼす影響についての普及啓発・相談支援

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
◎1日あたりの純アルコール量が男性20g、女性10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。 ◎妊娠中や授乳中は飲酒しません。周囲の人も協力しましょう。 ○アルコール依存症について正しく理解しましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 飲酒に関する知識の普及啓発及び相談支援 ◎飲酒が健康に及ぼす影響や適正飲酒に関する知識を普及し、啓発を図ります。	健康増進課
2) 健康教育による普及啓発 ◎母子健康手帳交付時に飲酒状況を把握し、保健指導を行います。 ○健康相談・栄養相談会・健診結果相談会における相談支援を行います。	健康増進課

【計画の目標指標】

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
飲酒経験のある中学生・高校生の割合	中学生	経験有	14.3%	29	0.0%
		30日以内	2.5%	29	0.0%
	高校生	経験有	10.5%	29	0.0%
		30日以内	3.1%	29	0.0%
未成年者の飲酒に問題意識を持つ中学生・高校生の割合	中学生		71.7%	29	増加
	高校生		64.9%	29	増加
ほぼ毎日日本酒にして3合以上飲酒する割合	成人		13.7%	29	減少
生活習慣病のリスクを高める純アルコール量（1日平均男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している割合	男性		25.8%	29	13.0%
	女性		14.2%	29	6.4%
妊娠中の飲酒割合	妊婦		1.5%	28	0.0%

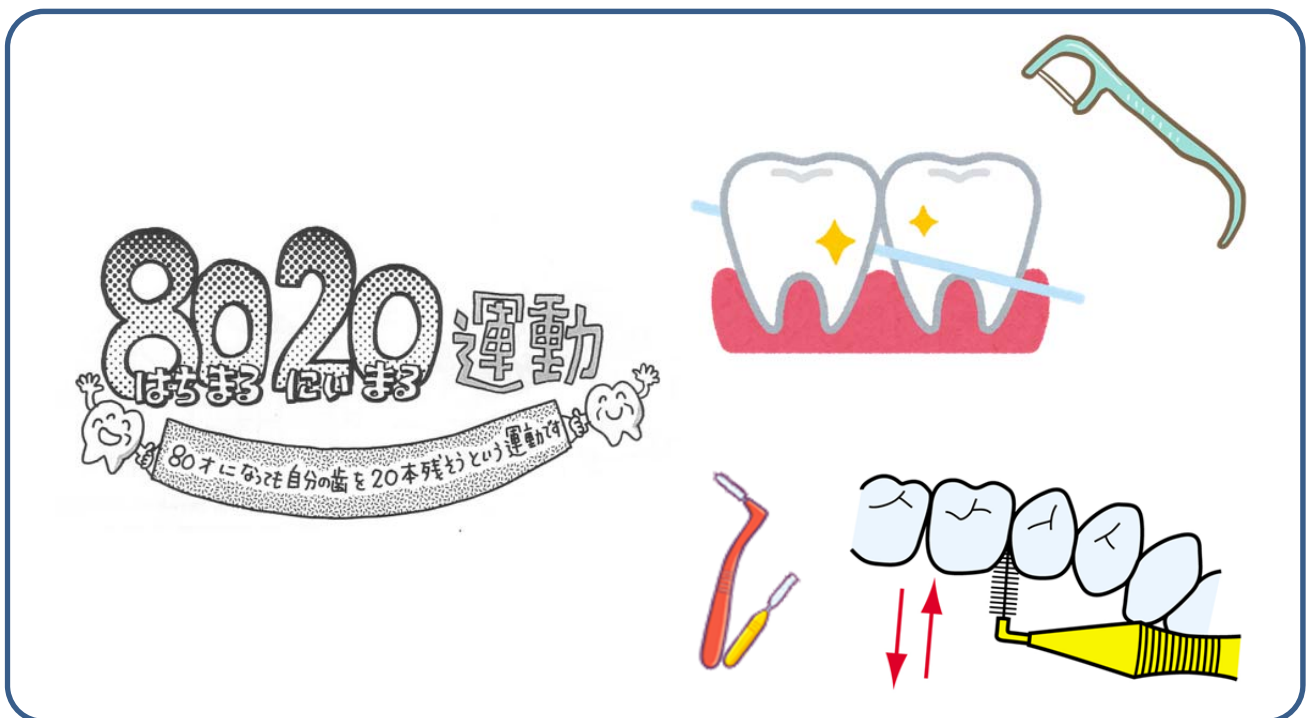
(1) 歯の健康に関する普及啓発及び歯の疾病予防の推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎正しい歯磨きの方法やむし歯や歯周病についての知識等、歯の健康保持に必要な知識を身につけましょう。 ◎定期的に歯科健診を受診し、口腔内を良好に保ちましょう。 ◎乳幼児期から正しい歯磨きの習慣を身につけるとともに、保護者による仕上げを徹底しましょう。 ◎8020運動²⁸について正しく理解しましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 歯に関する知識の普及啓発 ◎歯の健康に関する知識を普及し、啓発を図ります。 ○健康まつりなどの行事等で歯に関する知識の普及を進めます。	健康増進課 学校教育課 児童課
2) 歯科健康診査の推進 ◎定期的な歯科健診の受診を勧奨します。 ◎乳幼児健診において、集団指導、個別指導に努めます。 ○歯周病検診の受診を勧奨します。	健康増進課



²⁸ 8020（ハチマルニイマル）運動：「80才になっても20本以上の自分の歯を保つことで、豊かな人生を」という考えのもとに、1989年に国と日本歯科医師会で提案された運動。

【計画の目標指標】

評価項目	対象者	現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
			年度	
むし歯のない子どもの割合	幼児	52.5%	28	80.0%
	児童	61.0%	29	80.0%
フッ素塗布 ²⁹ を受ける子どもの割合	幼児	82.5%	28	増加
	児童	56.9%	29	増加
60歳(55～64歳)で24本以上自分の歯がある割合	55～64歳	58.2%	29	70.0%
80歳(75～84歳)で20本以上自分の歯がある割合	75～84歳	80.0%	29	85.0%
40歳(35～44歳)で喪失歯のない割合	35～44歳	22.1%	29	50.0%
定期的に歯科健診を受けている割合	成人	30.4%	29	増加
過去1年間に歯科健診を受診した割合	成人	53.2%	29	65.0%
歯や歯茎の健康づくりに取り組んでいる割合	成人	84.5%	29	増加
60歳代で咀嚼 ³⁰ が良好な割合	—	97.0%	29	増加
20歳代で歯肉に炎症所見を有する割合	—	36.6%	29	減少
40歳代で進行した歯周炎を有する割合	—	46.5%	29	25.0%
60歳代で進行した歯周炎を有する割合	—	54.7%	29	減少

※ : 目標値到達のため目標値を修正した項目

²⁹ フッ素塗布:むし歯に強い歯をつくる性質を持っているフッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化する。

³⁰ 咀嚼(そしゃく): 噛み砕くこと。

7 生活習慣病

【現状と課題】

平成 27 年の主要死因別割合の状況を見ると、第一位は「悪性新生物（がん）」、第二位は「心疾患（心臓病）」、第三位は「肺炎」の順となっています。全国・県に比べ高い主要死因別には「心疾患（心臓病）」、「肺炎」、「肝疾患」、「腎不全」等となっています。

さくら市では、疾病の早期発見、早期治療が重要と捉え、市独自に 30 歳代の基本健康診査及びがん検診を実施しています。

特定健康診査（基本健康診査）では、基本的な健診及び詳細な健診のほかに追加項目として、①総コレステロール②クレアチニン③ヘモグロビン A1c④尿酸⑤尿潜血⑥ウロビリノーゲンを受診者全員に実施しています。がん対策には、日頃の生活習慣の改善とともに早期発見が重要であることから、定期的ながん検診の受診、早期の医療機関の受診が重要であるため、これらについて普及し啓発することが必要です。

循環器病対策には、栄養、運動、喫煙、飲酒の生活習慣の改善が必要であることから、循環器病と生活習慣の関連性を普及するとともに、メタボリックシンドローム（内臓脂肪³¹症候群）に着目した特定健康診査（基本健康診査）を受診し、健康状況を把握することが重要です。また、重症化を予防するためには、早期発見、早期治療も必要です。

糖尿病対策には、一次予防（糖尿病の発症予防）、二次予防（糖尿病の合併症の予防）、三次予防（合併症による臓器障害の予防・生命予後の改善）の段階がありそれぞれの段階に応じ実践していくことが重要です。

健康意識調査結果では、がん以外の糖尿病、高血圧、中性脂肪値が高いと言われたことが「ある」で指摘を受けたにも関わらず治療や取り組みをしていない方が特に青年期、壮年期では多くなっていることから、定期的な健康診断の受診を促すとともに、疾病が見つかった後の治療や取り組みの大切さについて周知・啓発していくことが必要です。メタボリックシンドロームの認知度は前回調査に比べ高くなっていますが、引き続きメタボリックシンドロームについての周知が必要です。

市民が健康への取り組みに興味をもち、自ら健康になるために取り組むことを促進することが必要です。

【健康目標】

生活習慣病の早期発見と重症化予防に努めます。

³¹ 内臓脂肪：内臓の周りについている脂肪のこと。

(1) 生活習慣病早期発見に向けた取り組みの推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。 ◎定期的に特定健康診査（基本健康診査）、がん検診を受けましょう。 ◎健診の結果、要医療、要精密検査等の場合は、必ず早急に医療機関を受診しましょう。 ◎定期的な健康診査以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。 ○いざという時のために、かかりつけ医、歯科医、薬局を決めましょう。 ○健康のことで気になったことがあったら、何でも気軽に相談しましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 生活習慣病に関する知識の普及啓発 ◎糖尿病、循環器病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の生活習慣病に関する知識を普及し、啓発を図ります。 ◎定期的な健診・検診の受診を勧奨します。	健康増進課
2) 健康診査等の推進 ◎特定健康診査（基本健康診査）、がん検診の受診を推進するとともに、受診環境の向上に努めます ◎人間ドックの受診補助を行い、負担の軽減を図ります。	健康増進課 保険高齢課
3) 健康に関する正しい知識の普及啓発 ○各種教室で生活習慣病について普及し、啓発を図ります。 ○健康に関する正しい知識の情報提供を進めます。	健康増進課



(2) 生活習慣病重症化予防に向けた取り組みへの推進

個人・家庭での取り組み

取り組むこと
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 健診結果相談会や特定保健指導に積極的に参加しましょう。 ◎ 医療機関への受診をしましょう。

行政等での取り組み

具体的施策	担当課等
1) 事後指導の推進 ◎ 健診結果相談会を開催し、適切な事後指導に努めます。 ◎ 特定保健指導（動機付け支援、積極的支援）を推進します。	健康増進課 保険高齢課
2) 地域の医療機関との連携 ◎ かかりつけ医等と連携し、継続的な健康管理支援に努めます。	健康増進課

健診結果相談会



これからも健康で元気に生活するための目標

健診受診日	目 標
平成 年 月 日	
平成 年 月 日	
平成 年 月 日	
平成 年 月 日	
平成 年 月 日	

生活習慣のポイント

※食事制限や運動制限がある方は主治医の指示を守ってください。

野菜は毎食とる

野菜は食事の最初に食べると効果的。食物繊維がLDLコレステロールやブドウ糖の吸収を抑えてくれます。

水分補給は麦茶や水

スポーツドリンクやジュースをとり過ぎないようにしましょう。糖質が多く、高エネルギーなので中性脂肪や血糖が高くなります。

運動を習慣づける

ウォーキング等の有酸素運動はHDLコレステロールを増やし、中性脂肪や血糖を減らします。運動は1日30分以上、週3日が目安！

3食をバランスよく

夕食よりも朝食と昼食をしっかりとりましょう。夜は消費エネルギー量が少ないので中性脂肪や血糖が高くなりやすい。おやつは食後に！



健診結果相談会で目標の報告お待ちしております！！ さくら市健康増進課

※健診結果相談会で使用

【計画の目標指標】

評価項目	対象者	現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)	
			年度		
糖尿病					
糖尿病または血糖値が高いと言われたが治療や取り組みをしていない割合	男性	14.5%	29	減少	
	女性	20.0%	29	減少	
糖尿病の治療継続者の割合	成人	81.4%	29	増加	
循環器病					
特定健康診査（血糖）の結果「要指導」「要医療」となった有病者の割合	40～74歳	52.1%	28	減少	
特定健康診査（血糖）の結果「要医療」となった人で精密検査受診者の割合	40～74歳	56.0%	28	増加	
メタボリックシンドロームを認識している割合	40～74歳	95.5%	28	増加	
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	40～74歳	該当者	16.1%	28	減少
		予備群	12.1%	28	減少
		計	28.2%	28	減少
特定健康診査受診率	40～74歳	43.5%	28	60.0%	
特定保健指導実施率	40～74歳	61.1%	28	65.0%	
心疾患（心臓病）による死亡数	市民	人数	65人	27	減少
		人口10万対	144.8		
脳血管疾患（脳卒中）による死亡数	市民	人数	58人	27	減少
		人口10万対	129.2		

※年度について…統計：H27年度、健診結果：H28年度、アンケート結果：H29年度

※ ：目標値到達のため目標値を修正した項目

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
脂質異常症の人の減少	総コレステロール 240mg/dl以上者の 割合	男性	6.7%	28	減少
		女性	10.8%	28	減少
	LDLコレステロ ール ³² 160mg/dl以 上者の割合	男性	6.3%	28	減少
		女性	7.6%	28	減少
血圧が高いといわれたが治療や 取り組みをしていない割合	男性		21.2%	29	減少
	女性		12.4%	29	減少
コレステロール値または中性脂 肪値が高いといわれたが治療や 取り組みをしていない割合	男性		37.3%	29	減少
	女性		26.9%	29	減少
がん					
がん検診の受診者数・受診率 (肺・胃・大腸・乳がんは40歳 以上、子宮頸がん ³³ は20歳以上)	肺がん	受診者数	5,509	28	—
		受診率	40.6%	28	45.0%
	胃がん	受診者数	3,103	28	—
		受診率	22.9%	28	30.0%
	大腸がん	受診者数	4,465	28	—
		受診率	32.9%	28	40.0%
	子宮がん	受診者数	2,979	28	—
		受診率	40.9%	28	45.0%
	乳がん ※全方式	受診者数	2,898	28	—
		受診率	45.3%	28	50.0%
精密検査受診率	肺がん		70.0%	28	100.0%
	胃がん		61.8%	28	100.0%
	大腸がん		64.4%	28	100.0%
	子宮がん		87.5%	28	100.0%
	乳がん		77.4%	28	100.0%

※子宮・乳がん検診の受診率は、(当該年度受診者+前年度受診者-2年連続受診者)÷対象者
で算出(28年度)

※ : 目標値到達のため目標値を修正した項目

³² LDLコレステロール: 動脈硬化を引き起こす原因となるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれている。

³³ 子宮頸がん: 子宮の入り口(頸部)にできるがん。

**【さくら市独自の目標指標】**

評価項目	対象者		現状値		目標値 2022年度 (平成34年度)
				年度	
基本健康診査（血糖）の結果「要指導」「要医療」となった有病者数の割合	30代		16.3%	28	減少
基本健康診査（血糖）の結果「要医療」となった人で精密検査受診者の割合	30代		80.0%	28	増加
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	30代	該当者	1.6%	28	減少
		予備群	5.3%	28	減少
		計	6.9%	28	減少

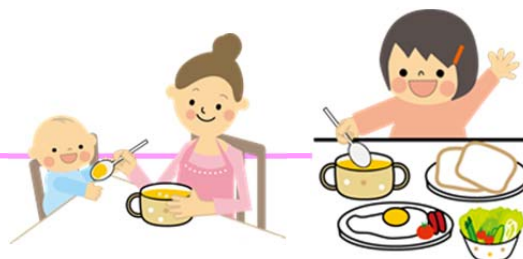
◆ ライフステージ別の主な取組

1 乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期は、心身ともに最も成長が著しく、食習慣や睡眠、排泄などの生活習慣の基礎ができる時期です。

また、妊娠中も含め両親からの影響を強く受けやすい時期でもあるため、家庭の中で、基本的な生活習慣の基礎を身につけましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食のリズムをつくりましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要さを認識し、欠食しません。
- 離乳期からうす味を習慣にしましょう。
- 家族そろって食べる回数を増やすように心がけましょう。
- おやつは、子どもの活動状態に応じて栄養補給ととらえ、食べる時間・量や質に気をつけましょう。

身体活動・運動

- ◎ 幼児期から遊びや身体を動かす習慣をつけましょう。
- 自然とのふれあいや外遊びの機会を増やしましょう。



休養・心の健康



- ◎早寝早起きの生活リズムを整えましょう。
- ◎子育ての不安や悩みを相談しましょう。
- 子どもとのスキンシップやコミュニケーションを大切にしましょう。



喫煙

- ◎妊娠中や授乳中は禁煙します。
- ◎妊娠中や授乳中のたばこの害について理解しましょう。
- ◎妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。
- ◎受動喫煙を避けましょう。



飲酒

- ◎妊娠中や授乳中は飲酒しません。周囲の人も協力します。
- ◎妊娠中や授乳中のアルコールの影響を理解しましょう。

歯（口腔）の健康

- ◎正しい歯磨きの習慣をつけましょう。
- ◎保護者が仕上げ磨きをしましょう。
- よく噛んで食べることを習慣にしましょう。



その他

- 子どもをやけどや誤飲などの事故から守りましょう。
- 感染症を予防するため、予防接種を受けましょう。

2 児童期（6～12歳）

児童期は、乳幼児期からの生活習慣が定着化する時期であり、家庭や学校の影響を強く受けやすい時期でもあります。

家庭や学校、地域が子どもの健康を見守り、健康的な生活習慣を身につけましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食きちんと食べる食習慣をつけましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要性を認識し、欠食しません。
- うす味を心がけましょう。
- 家族そろって食べる回数を増やすように心がけましょう。

身体活動・運動

- ◎ 遊びや身体を動かす習慣をつけましょう。
- 自然とのふれあいや外遊びの機会を増やしましょう。



休養・心の健康

- ◎早寝早起きの生活リズムを身につけましょう。
- ◎ゲーム機操作等は就寝2時間前までにし、十分な睡眠をとれるようにしましょう。
- ◎困ったことや悩み事があるときは、身近な大人に相談しましょう。
- ◎いじめはしません。
- ◎命の大切さを理解しましょう。
- 思いやりの心を持ちましょう。



喫煙

- ◎たばこを吸いません。
- ◎たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ◎受動喫煙を避けましょう。



飲酒

- ◎お酒を飲みません。
- ◎お酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。



歯（口腔）の健康

- ◎正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ◎むし歯は早急に治療しましょう。
- よく噛んで食べるようにしましょう。



生活習慣病・その他

- 自分の健康や生活習慣病に関心を持ちましょう。
- 感染症を予防するため、予防接種を受けましょう。

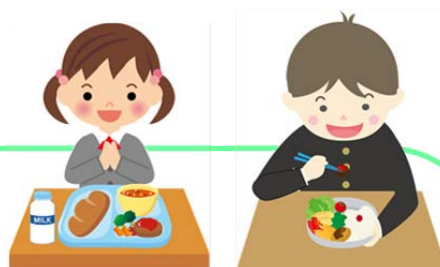


3 思春期（13～18 歳）

思春期は、運動により筋力や持久力が向上する時期であり、精神的に不安定になったり、受験勉強などで寝不足になったりする時期でもあります。

身体的成長だけではなく精神的な発達の上でもとても重要な時期なため、規則正しい生活習慣を確立し、生活のリズムを整え自己管理を身につけましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要性を認識し、欠食しません。
- うす味を心がけましょう。
- 家族そろって食べる回数を増やすように心がけましょう。
- 自分の適正体重を認識し、食べ過ぎや無理なダイエットはしません。

身体活動・運動

- 自分にあった運動習慣を見つけましょう。



休養・心の健康

- ◎早寝早起きの生活リズムを身につけましょう。
- ◎スマートフォン操作等は就寝2時間前までにし、十分な睡眠をとれるようにしましょう。
- ◎困ったことや悩み事があるときは、身近な大人や友達、相談機関等に相談しましょう。
- ◎自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。
- ◎いじめはしません。
- ◎命の大切さを理解しましょう。
- 思いやりの心もちましょう。



喫煙

- ◎たばこを吸いません。
- ◎たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ◎受動喫煙を避けましょう。
- ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解しましょう。



飲酒

- ◎お酒を飲みません。
- ◎お酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。



歯（口腔）の健康

- ◎正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。
- ◎むし歯は早急に治療しましょう。
- よく噛んで食べるようにしましょう。



- ◎学校での健康診断の目的や結果を正しく理解し、自分の健康に関心を持ちましょう。
- ◎生活習慣病について正しく理解しましょう。
- ◎性について正しく理解しましょう。

生活習慣病・その他

4 青年期（19～39 歳）

青年期は、子どもから大人へ移行する時期で、進学や就職など生活の変化があり、生活習慣が乱れる時期です。

自分の健康について関心をもち、健康的な生活習慣を確立するとともに、生活習慣病の予防と疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要さを認識し、欠食しません。
- ◎ 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけましょう。
- 食材や料理に関心をもちましょう。

身体活動・運動

- ◎ 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。
- ◎ ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。
- ◎ 息が少しはずむ程度の運動（30分以上週2回以上）を継続する運動習慣を身につけましょう。
- ◎ ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。
- ◎ 生活活動³⁴を増やしましょう。



³⁴生活活動：身体活動（安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのこと）のうち、運動以外のものをいい、職業や家事活動上のもも含む。日ごろの生活における動きの状態のこと。

休養・心の健康

- ◎休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。
- ◎困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。
- ◎自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。
- 家族や周囲の人の心の変化に気を配りましょう。



喫煙

- ◎たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解しましょう。
- ◎妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。
- ◎喫煙場所以外では、たばこを吸いません。
- ◎受動喫煙を避けましょう。
- ◎妊娠中や授乳中は喫煙しません。周囲の人も協力しましょう。
- ◎未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。



- ◎1日あたりの純アルコール量が男性 20g、女性 10g 程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。
- ◎妊娠中や授乳中は飲酒しません。周囲の人も協力しましょう。
- ◎未成年者には飲酒させません。勧めません。

飲酒

- ◎きちんと歯を磨きましょう。
- ◎8020 運動について正しく理解しましょう。
- ◎かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。
- 歯周病を予防する取り組みをしましょう。

歯（口腔）の健康

- ◎定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。
- ◎定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。
- ◎生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。
- 自分の健康は自分で守るために、健康管理に取り組みましょう。

生活習慣病 ・その他

5 壮年期（40～64 歳）

壮年期は、身体機能が徐々に低下していく時期であり、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加する時期です。

また、更年期障害³⁵が生じ、心身が不安定になったり、退職等により生活環境が大きく変化する時期でもあることから、健康的な生活習慣を維持し、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要性を認識し、欠食しません。
- ◎ 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけましょう。
- 食材や料理に関心を持ちましょう。

身体活動・運動

- ◎ 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。
- ◎ ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。
- ◎ 息が少しはずむ程度の運動（30分以上週2回以上）を継続する運動習慣を身につけましょう。
- ◎ ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。
- ◎ 生活活動を増やしましょう。



³⁵更年期障害：閉経前後の数年間を更年期といい、ホルモンが大きく変調するこの時期に現れる、身体的・精神的な不調をきたすこと。

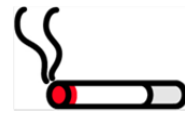
休養・心の健康

- ◎休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。
- ◎困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。
- ◎自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。
- 家族や周囲の人の心の変化に気を配りましょう。



喫煙

- ◎たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解しましょう。
- ◎妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。
- ◎喫煙場所以外では、たばこを吸いません。
- ◎受動喫煙を避けましょう。
- ◎未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。



- ◎1日あたりの純アルコール量が男性 20g、女性 10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。
- ◎未成年者には飲酒させません。勧めません。



飲酒

- ◎きちんと歯を磨きましょう。
- ◎8020運動について正しく理解しましょう。
- ◎かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。
- 歯周病を予防する取り組みをしましょう。
- 入れ歯は自分にあったものを使い、常に清潔を保ちましょう。

歯（口腔）の健康

- ◎定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。
- ◎健診の結果、要医療、要精密検査等の場合は、必ず早急に医療機関を受診しましょう。
- ◎定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。
- ◎生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。
- かかりつけ医をもちましょう。
- 自分の健康は自分で守るために、健康管理に取り組みましょう。

生活習慣病 ・その他

6 高齢期（65歳以上）

高齢期は、人生の完成期で余生を楽しみ、豊かな収穫を得る時期ですが、健康問題が多くなるとともに、社会的役割の減少や配偶者との死別などの喪失体験により心の健康を失いやすい時期でもあります。

健康寿命を延ばすため、身体能力を保ち、社会との交流の中で、いきがいをもって暮らしましょう。

栄養・食生活



- ◎ 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。
- ◎ 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚、卵や大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・海藻など）をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。
- ◎ 朝食の重要性を認識し、欠食しません。
- ◎ 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけましょう。
- 食材や料理に関心をもちましょう。
- ◎ 低栄養にならないよう、バランス良い食事を心がけましょう。

身体活動・運動

- ◎ 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。
- ◎ ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。
- ◎ 息が少しはずむ程度の運動（30分以上週2回以上）を継続する運動習慣を身につけましょう。
- ◎ ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。
- ◎ 生活活動を増やしましょう。
- 転倒を予防できるよう、筋力の向上を心がけましょう。



休養・心の健康

- ◎休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。
- ◎困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。
- ◎自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。
- 家族や周囲の人の心の変化に気を配りましょう。
- 身近な交流の機会に、積極的に参加しましょう。



喫煙

- ◎たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ◎COPD（慢性閉塞性肺疾患）について理解しましょう。
- ◎妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。
- ◎喫煙場所以外では、たばこを吸いません。
- ◎受動喫煙を避けましょう。
- ◎未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。



- ◎1日あたりの純アルコール量が男性20g、女性10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。
- ◎未成年者には飲酒させません。勧めません。



飲酒

- ◎きちんと歯を磨きましょう。
- ◎8020運動について正しく理解しましょう。
- ◎かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。
- 歯周病を予防する取り組みをしましょう。
- 入れ歯は自分にあったものを使い、常に清潔を保ちましょう。

歯（口腔）の健康

- ◎定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。
- ◎健診の結果、要医療、要精密検査等の場合は、必ず早急に医療機関を受診しましょう。
- ◎定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。
- ◎生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。
- かかりつけ医をもちましょう。
- 自分の健康は自分で守るために、健康管理に取り組みましょう。

生活習慣病 ・その他

第5章 計画の推進にあたって

1 計画の周知

本計画が示した考え方や市民一人ひとりの健康づくりの方法などを、広報やホームページ、各種イベントなどを通じて、周知を図っていきます。

2 計画の推進体制

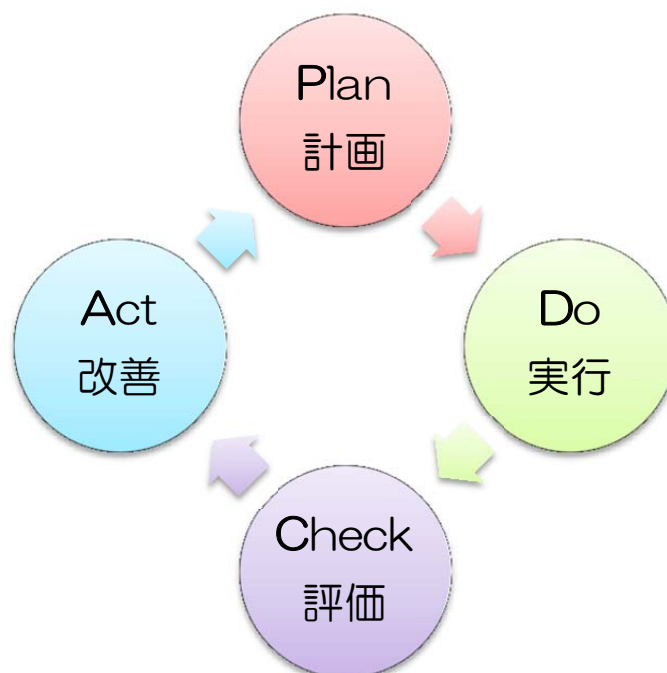
健康を取り巻く状況は、常に変化しています。健康状況の変化や制度改正に柔軟に対応した計画にするため、本計画の実現にあたっては、市民と行政の協働により進め、進行管理についても市民の参画を得ながら進めていきます。また、市民、関係団体、行政の連携を強化し、効果的な推進を図り、常に進化する計画をめざします。

3 計画の進行管理

市民をはじめ広く健康に関わる関係機関・団体等により構成する「さくら市健康づくり推進協議会」により、健康づくりへの具体的な施策・事業等の取り組みやその進捗について協議し、効果的に推進します。

本計画の見直し時には、P D C Aの考え方にに基づき計画の進捗状況を評価するとともに、市民の健康に対する意識調査を実施し、健康に関する目標指標の達成度を確認します。

また、必要な見直しを行い、さくら市における健康増進の施策をさらに発展させていきます。



1 健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会設置要綱

さくら市告示第 82 号

健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会設置要綱を次のように定め、告示の日から適用し、平成 30 年 3 月 31 日限り、その効力を失う。

平成 29 年 5 月 11 日

さくら市長 花塚 隆志

健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会設置要綱

（設置）

第 1 条 健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画（以下「計画」という。）の策定に関し、必要な事項を検討するため、健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第 2 条 委員会は、その目的を達成するため、計画の策定に必要な事項に関する審議を行い、その原案を作成し、及び当該原案を市長に報告する。

（組織）

第 3 条 委員会は、別表第 1 に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する 21 人以内の委員をもって組織する。

（委員の任期）

第 4 条 委員の任期は、計画策定に関し必要な審議が終了するまでとする。

2 委員に欠員が生じたときの補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

（委員長及び副委員長）

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選出する。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第 6 条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集する。ただし、委員の委嘱後最初に開かれる会議並びに委員長及び副委員長がともに欠けたときの会議は、市長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

4 委員会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(幹事会)

第 7 条 市は、委員会の所掌事務を補佐するため、委員会に幹事会を置き、会長及び委員をもって組織する。

2 幹事会の会長に健康増進課長を充てる。

3 幹事会の委員は、別表第 2 に掲げる者から市長が任命したものをもって充てる。

4 幹事会は、必要に応じて会長が招集し、会議を主宰する。

(庶務)

第 8 条 委員会の庶務は、市民福祉部健康増進課において処理する。

(その他)

第 9 条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、委員長が会議に諮って別に定める。

別表第1（第3条関係）

番 号	所属名又は職名等
1	市医師団の推薦を受けた者
2	市歯科医師会の推薦を受けた者
3	市体育協会の推薦を受けた者
4	市いきいきクラブ連絡協議会会長
5	市地域婦人会会長
6	市食生活改善推進員協議会会長
7	市内に住所を有する者から公募したもの
8	栃木県県北健康福祉センター健康対策課長
9	市小中学校校長会会長
10	市民福祉部長
11	総合政策課長
12	財政課長
13	保険高齢課長
14	市民福祉課長
15	児童課長
16	商工観光課長
17	都市整備課長
18	学校教育課長
19	生涯学習課長
20	スポーツ振興課長

別表第2（第7条関係）

番号	部署名	職名又は係名	人数
1	総合政策課	プロジェクト推進係	1人
2	財政課	財政係	1人
3	保険高齢課	国保係	1人
4	保険高齢課	介護保険係	1人
5	児童課	子育て支援係	1人
6	市民福祉課	社会福祉係	1人
7	商工観光課	商工振興係	1人
8	都市整備課	都市計画係	1人
9	学校教育課	学校教育係	1人
10	生涯学習課	生涯学習係	1人
11	スポーツ振興課	生涯スポーツ係	1人
12	健康増進課	課長	1人
13	健康増進課	課長補佐	1人
14	健康増進課	保健予防係	2人
15	健康増進課	健康増進係	2人

備考 係から任命する場合は、当該係に所属する主査以上の職員を対象とする。

2 健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会委員名簿

番号	所属名又は役職名	氏 名	備 考
1	市医師団	森島 真	市医師団【委員長】
2	市歯科医師会	渡邊 佳勇	市歯科医師会【副委員長】
3	市体育協会	川上 登志行	市体育協会会長
4	市いきいきクラブ連合会	大場 文彦	市いきいきクラブ連合会会長
5	市地域婦人会	手塚 美知子	市地域婦人会会長
6	市食生活改善推進委員協議会	鈴木 喜枝子	市食生活改善推進委員協議会会長
7	市民代表	小林 かよ子	市民代表（一般公募）
8	市民代表	津浦 景子	市民代表（一般公募）
9	県北健康福祉センター	佐山 由美子	県北健康福祉センター健康対策課長
10	市小中学校校長会	岩崎 奨	市小中学校校長会会長
11	市民福祉部長	檜原 史郎	
12	総合政策課長	添田 達央	
13	財政課長	高野 朋久	
14	保険高齢課長	永井 宏昌	
15	市民福祉課長	鳥居 隆広	
16	児童課長	手塚 修	
17	商工観光課長	手塚 秀樹	
18	都市整備課長	長嶋 博文	
19	学校教育課長	戸村 敏之	
20	生涯学習課長	橘川 恵介	
21	スポーツ振興課長	佐藤 伸幸	

3 健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定幹事会名簿

番号	課名	職及び係	氏名	備考
1	総合政策課	政策推進室 プロジェクト推進係長	高柳 友彦	
2	財政課	副主幹兼財産管理係長	坂巻 崇	
3	保険高齢課	副主幹兼国保係長	村松 貞往	
4	保険高齢課	介護保険係長	齋藤 恒夫	
5	児童課	副主幹兼子育て支援係長	西 重幸	
6	市民福祉課	社会福祉係長	原 有美	
7	商工観光課	商工振興係長	山田 知明	
8	都市整備課	副主幹兼都市計画係長	轡田 親志	
9	学校教育課	学校教育係長	橋本 宣之	
10	生涯学習課	副主幹兼生涯学習係長	竹田 和弘	
11	スポーツ振興課	副主幹兼生涯スポーツ係長	郷原 庫之	
12	健康増進課	課長	阿久津 武	【幹事長】
13	健康増進課	主幹兼課長補佐	森 暢子	
14	健康増進課	副主幹兼保健予防係長	永井 紀子	
15	健康増進課	保健予防係	加藤 咲楽	
16	健康増進課	主幹兼健康増進係長	緑川 芳子	
17	健康増進課	健康増進係	鈴木 由佳	

4 健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定経過

日 時	内 容
平成 29 年 3 月 16 日	◆第 1 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定幹事会 ◇健康 21 さくらプラン後期計画の見直しについて
平成 29 年 5 月 30 日	◆第 2 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定幹事会 ◇計画策定スケジュールについて ◇健康意識調査設問について
平成 29 年 6 月から 平成 29 年 7 月まで	さくら市健康意識調査 一般調査、中学生・高校生調査、小学生調査、 幼児調査の実施
平成 29 年 8 月 17 日	◆第 3 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定幹事会 ◇市民健康意識調査結果報告【速報】について ◇健康 21 さくらプラン後期計画施策評価について ◇領域別目標値達成状況について ◇さくら市を取り巻く現状 ◇今後の方向
平成 29 年 8 月 28 日	●第 1 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会 ○さくら市健康意識調査結果報告書 ○健康意識調査からみた現状と課題 ○領域別目標値達成状況 ○さくら市を取り巻く現況 ○今後の方向性
平成 29 年 10 月 18 日	◆第 4 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定幹事会 ◇健康さくら 21 プラン（第 2 期）計画（素案）の検討 ◇今後の予定
平成 29 年 11 月 8 日	●第 2 回健康 21 さくらプラン（第 2 期）計画策定委員会 ○健康さくら 21 プラン（第 2 期）計画（素案）の検討 ○今後の予定
平成 30 年 2 月 1 日から 平成 30 年 2 月 23 日まで	パブリックコメントの実施

健康21さくらプラン(第2期)計画

発行/さくら市

発行日/平成30年3月

編集/さくら市市民福祉部健康増進課

〒329-1312 栃木県さくら市櫻野1319-3

TEL 028-682-2589

FAX 028-682-5156



プラス・テン

ココロとからだに+10

～今より10分多くからだを動かしましょう～



健康21 さくらプラン(第2期)計画

【発行・編集】 さくら市

〒329-1312 栃木県さくら市櫻野1319-3

TEL:028-682-2589 FAX:028-682-5156