

令和4年度第2回

## 龍ヶ崎市健康づくり推進協議会

と き：令和4年8月19日（金）

午後3時30分～5時

ところ：地域福祉会館

…………… 次 第 ……………

1 開 会

2 議 事

諮問第1号 龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画改定について

3 閉 会

# 第3章 全体目標および取り組みの方向性

## 1 計画の目標

### 〔全体目標〕

#### 「健康寿命の延伸」と「生活習慣病発症者および重症者の減少」

当市では、出生率の低下・老年人口の増加に伴い、急速な少子高齢化が進んでいます。また、疾病別の医療費においては、「脳血管疾患」の占める割合が最も高く、死亡率でも国や県の平均に比べて高い割合の疾病となっています。

前計画では「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を全体目標に掲げ、5つの基本方針を基に様々な取り組みを行ってきましたが、「健診受診率の低下」や「運動を習慣化している人の割合の低下」といった現状を踏まえ、今後の長寿社会において高齢になっても元気に暮らしていけるよう、基本的な生活習慣の見直しと改善が何より重要であると考えます。

そこで、本計画では「未来に続く健康づくり」を合言葉に、「健康寿命の延伸」と「生活習慣病発症者および重症者の減少」を計画の全体目標として、市民のみなさんの生活習慣および個人を取り巻く社会環境の改善を図り、健康づくりをサポートしていくための事業を推進します。

#### ■健康寿命の延伸

市民一人ひとりが健康寿命（＝健康で、日常生活に制限なく自立して暮らせる期間）を延ばし、病気や寝たきり等になることなく、生涯を通じて健康で質の高い生活を送ることができる社会を目指します。

#### ■生活習慣病発症者および重症者の減少

健康寿命を延伸するうえでは、生活習慣病の発症を抑え、重症化を防ぐ必要があります。そのためには、生活の質を向上し、健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。

日々の生活の中で健康づくりの基本となる適切な食習慣や運動、歯と口腔の健康などについて、様々な情報を発信して健康に対する意識の啓発を図り、市民の主体的な取り組みを後押しします。

また、がんや循環器疾患に加え、重篤な合併症を引き起こす要因となる「糖尿病」は、長期にわたり治療を継続することが必要な疾病であることから、特定健診やがん検診等の受診を積極的に促すなど、発症予防や早期発見・重症化予防に重点をおいた対策を推進します。

## 2 計画の基本方針

### 基本方針1 定期的な健康チェックの推進

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。発症・重症化を予防するためには、適正な生活習慣を身につけるとともに、健診などにより定期的に健康状態を確認し、少しでも早く異常を発見して対処することが重要になります。

本計画では、市民のみなさんが自身の健康に対する関心を高め、積極的に健診を受診していただけるよう、様々な取り組みを推進します。

### 基本方針2 元気な身体づくりと心のケアの推進

病気を防ぐためには、普段から心身を良好な状態に保つことが大切です。

しかし、大人になると仕事や家事・子育てなどに追われ、運動する機会の減少やストレスの増大を招くこともあります。さらに、ライフスタイルの変化により生活リズムが乱れ、十分な睡眠時間が確保できていないと思われる人も増えています。

本計画では、「身体」と「心」、それぞれのケアに着目し、健康的な生活を維持していくための様々な取り組みを推進します。

### 基本方針3 健康的な食生活の推進

食事は生活習慣病とも密接な関係があり、その影響は生まれる前(=妊娠期)から既に始まっています。食事の回数や量・内容などを適切なものにする事で、病気になりにくい身体を作ることができます。また、過剰飲酒や未成年・妊婦の飲酒には大きなリスクが伴い、当人や子の健康に及ぼす影響も大きいことが知られています。

本計画では、市民のみなさんが食生活にまつわる正しい知識を身につけ、食に対する関心を高めていただけるよう、様々な「食育」の取り組みを推進します。

### 基本方針4 健康を支え守るための社会環境の整備

健康維持を図るうえでは、健康に関する情報の提供や相談体制の確保、健康づくりを目的とした講座等の実施など、個人の取り組みをサポートするための環境も重要となります。

そのためには、行政主導の事業だけではなく、地域団体など、より身近な場所における支援体制を充実させることが求められます。

本計画では、ボランティアの育成等を通して、市民のみなさんが自ら「健康づくりの輪」に入りやすくなるための環境整備を推進します。

### 基本方針5 歯科口腔の健康維持

歯と口腔を健全に保つことは、不自由なく美味しく食事がとれるばかりでなく、心疾患や糖尿病をはじめとする様々な疾病の予防や、高齢者のフレイル予防にも大きく関連するとされています。

「健康寿命の延伸」を目指すうえでは、小さい頃から歯と口腔の適切なケアを習慣づけてむし歯や歯周病を予防し、高齢期を迎えた時に丈夫な歯を1本でも多く残せるようにすることが大切です。

本計画では、乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフステージに沿った歯科口腔関連事業を展開し、歯と口腔の健康維持を推進します。

### 3 計画の体系

全体目標：「健康寿命の延伸」と「生活習慣病発症者および重症者の減少」	
【基本方針1】 定期的な健康チェックの推進	
	(1) 健康管理
	【重点目標】
	●「健康診査受診率」の向上
	<具体的取り組み>
	①健康診査を受けやすい環境の整備 ②健康診査の受診勧奨 ③医療機関との連携
	(2) 循環器疾患・糖尿病
	【重点目標】
	●「循環器疾患有病率」の低下
	●「糖尿病有病率」の低下
	●「メタボリックシンドローム予備軍・該当者の割合」の低下
	<具体的取り組み>
	①健康診査のフォローの実施 ②生活習慣病・メタボリックシンドローム予防に関する周知・啓発 ③関係機関との連携
(3) がん	
【重点目標】	
●「がんによる死亡者の割合」の低下	
<具体的取り組み>	
①がんと生活習慣病との関係性の周知・啓発 ②がん検診の受診勧奨 ③がん予防啓発のための講演会等の実施 ④がん検診を受けやすい環境の整備 ⑤がん検診精密検査の受診勧奨	
【基本方針2】 元気な身体づくりと心のケアの推進	
	(1) こころの健康
	【重点目標】
	●「気分障がい <sup>1</sup> のある人の割合」の低下
	<具体的取り組み>
	①こころと体の悩みの相談体制の充実
	(2) 身体活動・運動
	【重点目標】
	●「日常生活の中で意識的にからだを動かしている人の割合」の向上
	<具体的取り組み>
	①子どもの体力づくりの推進 ②スポーツ・運動を通じた健康づくりの推進 ③生活活動（労働、家事、通勤、通学など）を活用した健康づくりの推進
	(3) 休養
	【重点目標】
	●「活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができている人の割合」の向上
	<具体的取り組み>
	①良質な睡眠がとれる生活習慣の推進
	(4) 喫煙
	【重点目標】
	●「受動喫煙」の減少
	●「たばこが健康に及ぼす影響についての正しい知識を持つ人の割合」の向上
	<具体的取り組み>
①喫煙・受動喫煙の害についての周知・啓発	

<sup>1</sup> 気分障害：気分の変動によって日常生活に支障をきたす病気の総称

	<ul style="list-style-type: none"> <li>②たばこをやめたい人およびその家族への支援</li> <li>③COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての周知・啓発</li> </ul>
	<b>【基本方針3】 健康的な食生活の推進</b>
	(1) 栄養・食生活
	<b>【重点目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「適正体重が維持できている人の割合」の向上</li> <li>●「規則正しい適切な食事ができている人の割合」の向上</li> <li>●「食に関する適切な知識を持つ人の割合」の向上</li> </ul>
	<具体的取り組み> ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ②持続可能な食を支える食育の推進
	(2) 飲酒
	<b>【重点目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「適正な飲酒量などについての正しい知識を持つ人の割合」の向上</li> <li>●「未成年の飲酒の危険性などについての正しい知識を持つ子どもの割合」の向上</li> </ul>
	<具体的取り組み> ①妊娠中の飲酒のリスクについての周知・啓発 ②未成年の飲酒のリスクについての周知・啓発 ③身体に負担をかけない飲酒の周知・啓発
	<b>【基本方針4】 健康を支え守るための社会環境の整備</b>
	(1) 健康づくりを目的としたネットワーク
	<b>【重点目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「健康づくり活動<sup>2</sup>に主体的に関わっている人の割合」の向上</li> </ul>
	<具体的取り組み> ①ボランティアの育成・地域活動の推進
	<b>【基本方針5】 歯科口腔の健康維持</b>
	(1) 歯科疾患
	<b>【重点目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全ての世代における「歯科疾患の有病者の割合」の低下</li> </ul>
	<具体的取り組み> ①妊娠期の歯科検診の受診勧奨 ②乳幼児／児童生徒のむし歯予防の推進 ③歯周病検診および事後指導の推進 ④歯周病等の予防に関する周知・啓発
	(2) 口腔機能
	<b>【重点目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人の割合」の向上</li> </ul>
	<具体的取り組み> ①口腔機能の維持に関する周知・啓発

<sup>2</sup> 食育や運動指導などに携わっている人を指す。

## 4 本計画におけるSDGsの取り組み



本計画の基本理念は、SDGsの「目標3【保健】：あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」に合致するものであり、妊娠・出産期から出生後の乳幼児期、学童思春期、青年期、壮年期を経て高齢期に至るまでの各ライフステージに沿った様々な事業の実施を通じて、“誰もが健康的に生き活きと暮らせる社会の実現”を目指し、国際的な目標の達成に貢献していきます。



※SDGs（エス・デイ・ジーズ）とは、2015年9月に国連で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ（行動計画）」に記載された、国際的な取組目標である「持続可能な開発目標（=Sustainable Development Goals）の略です。

持続可能な世界を創出するために、2030年までに全ての国や地域で取り組むべき「17の目標」と、それを達成するための「169の具体的な取組内容」、取組の成果を計るための「232の指標」で構成されています。

「誰一人取り残さない社会」の実現を目指し、達成にむけて全ての人々がSDGsを理解し、それぞれの立場で主体的に行動することが求められています。

## 第4章 分野別重点目標と取り組み

### 基本方針 1 定期的な健康チェックの推進

#### (1) 健康管理

健康診査を受診することで自分のからだの状況を把握することができ、疾病の予防・早期発見や重症化予防に繋がります。

一人ひとりが自らの健康状態に高い関心を持ち、気軽かつ定期的に健康診査を受けてもらえるようにするなど、生涯を通して健康づくりを主体的に行える環境を整える必要があります。

**重点目標** ●「健康診査受診率」の向上

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
健康診査を受けやすい環境の整備・受診勧奨	乳児家庭全戸訪問率	市健康増進課統計 (母子保健統計)	96.0% (R元/2019)	98.0%以上
	3～4か月児健康診査受診率		97.2% (R元/2019)	98.0%以上
	1歳6か月児健康診査受診率		97.9% (R元/2019)	98.0%以上
	3歳5か月時健康診査受診率		93.6% (R元/2019)	95.0%以上
	特定健康診査受診率	国民健康保険連合会統計	32.3% (R元/2019)	48.5%

#### <具体的取り組み>

##### ①健康診査を受けやすい環境の整備

番号	事業内容	担当課
1	乳幼児健康診査の推進	健康増進課
2	特定健康診査・高齢者健康診査等の健康診査の推進	健康増進課

##### ②健康診査の受診勧奨

番号	事業内容	担当課
3	個人通知・広報紙・市公式ホームページ・メール配信等を利用し、健康診査の案内を実施	健康増進課
4	<b>(重点)</b> 健康診査未受診者への受診勧奨	健康増進課

##### ③医療機関との連携

番号	事業内容	担当課
5	健康診査受診率の向上に向けた医療機関との協議の実施	健康増進課

## (2) 循環器疾患・糖尿病

脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患は、死亡原因の上位を占めると共に、介護が必要になる場合も少なくありません。また、糖尿病は自覚症状がないまま進行するため、気づいた時には重症化していることがあります。重症化すると網膜症による失明や神経障害、糖尿病腎症などの合併症を引き起こす可能性があります。新規透析患者の多くは、糖尿病が原因です。これらの合併症は、生活の質を下げざるばかりではなく莫大な医療費を費やすことから、重症化予防は大きな課題となります。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積と、高血糖・脂質代謝異常・高血圧などの動脈硬化危険因子を複数併せ持った状態であり、循環器疾患や糖尿病のリスクを高めます。関係機関と連携を図りながら、生涯を通じた生活習慣の改善を促す必要があります。

重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「循環器疾患有病率」の低下</li> <li>● 「糖尿病有病率」の低下</li> <li>● 「メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合」の低下</li> </ul>
------	---

### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
生活習慣病の予防に関する周知・啓発	しょっぱいものを食べ過ぎると血圧が高くなりやすいことについて知っている児童生徒の割合	市民意識調査	小学6年生： 79.4% 中学3年生： 91.9% (R3/2021)	小学6年生： 80.0%以上 中学3年生： 90.0%以上
	3歳5か月児健診時の保護者の塩分チェックシート(※)の点数	市健康増進課統計 (母子保健統計)	11.06点 (R元/2019)	9.6点
	26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合(妊娠糖尿病の早期発見)	市健康増進課統計 (市母子保健統計)	45.6% (R元/2019)	40.0%
	糖尿病腎症により新規に透析を導入される人数	市社会福祉課統計	19人 (R元/2019)	10人
	糖尿病有病者の割合(40~74歳)	国民健康保険連合会統計	9.0% (R元/2019)	減少
メタボリックシンドロームの予防に関する周知・啓発	高血圧重症化予防対象者(Ⅱ度高血圧以上)	国民健康保険連合会統計	4.2% (R元/2019)	減少
	糖尿病重症化予防対象者(HbA1c6.5%以上、治療中は7%以上)	国民健康保険連合会統計	7.6% (R元/2019)	減少
	脂質異常症重症化予防対象者(LDLコレステロール180mg/dl以上)の割合	国民健康保険連合会統計	4.7% (R元/2019)	減少
	メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合	国民健康保険連合会統計	予備群： 8.8%	予備群： 8.0%



			該当者： 16.5% (R元/2019)	該当者： 15%
	特定保健指導実施率	国民健康保険連合 会統計	61.0% (R元/2019)	60.0%

※塩分チェックシート：あてはまる項目を選び、合計点によりおおよその塩分摂取量がわかるもの。厚生労働省による1日の塩分摂取量の目標値は、男性7.5g未満、女性6.5g未満。

### <具体的取り組み>

#### ①健康診査のフォローの実施

番号	事業内容	担当課
1	<b>(重点)</b> 生活習慣病の治療中断・未治療者に対し、医療機関受診勧奨や保健指導を実施	健康増進課
2	健康相談・特定保健指導の実施	健康増進課

#### ②生活習慣病・メタボリックシンドローム予防に関する周知・啓発

番号	事業内容	担当課
3	妊娠期における個別栄養指導の実施	健康増進課
4	乳幼児期の保護者への保健指導・栄養指導の実施	健康増進課
5	児童生徒に対する生活習慣病に関する知識の普及啓発	指導課 教育総務課
6	各種健康教育・講演会の実施	健康増進課

#### ③関係機関との連携

番号	事業内容	担当課
7	「糖尿病重症化予防連絡会議」の開催	健康増進課

### (3) がん

がんは日本人の死因の第1位です。3人に1人はがんで亡くなり、2人に1人はがんに罹患しています。高齢化に伴い、今後も増加が予想される「がんによる死亡者」を少しでも減らせるよう、がんの予防・早期発見・早期治療への取り組みを行う必要があります。

重点目標	●「がんによる死亡者の割合」の低下
------	-------------------

<成果指標> ※受診率の対象者は、今後比較できる国民健康保険被保険者

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
がん検診受診率 および要精密検査受診率の向上	胃がん検診受診率	市町村の住民検診におけるがん検診の受診率（茨城県）	10.7% (R元/2019)	13.7%
	肺がん検診受診率		17.0% (R元/2019)	20.0%
	大腸がん検診受診率		11.7% (R元/2019)	14.7%
	乳がん検診受診率		16.4% (R元/2019)	19.4%
	子宮頸がん検診受診率		17.4% (R元/2019)	20.4%
	要精密検査受診率	市町村による各がん検診の精密検査受診率（茨城県）	胃がん：83.3% 肺がん：92.6% 大腸がん：82.7% 乳がん：91.8% 子宮頸がん：85.1% (R元/2019)	胃がん：86.3% 肺がん：95.6% 大腸がん：85.7% 乳がん：94.8% 子宮頸がん：88.1%
	「標準化死亡率」（悪性新生物）	茨城県市町村別健康指標	男性 0.97 女性 0.99 (2012～2016)	現状維持

#### <具体的取り組み>

##### ①がんと生活習慣病との関係性の周知・啓発

番号	事業内容	担当課
1	広報紙・市公式ホームページ等を活用した周知・啓発	健康増進課

##### ②がん検診の受診勧奨

番号	事業内容	担当課
2	<b>(重点)</b> 未受診者への「受診勧奨通知」の送付	健康増進課
3	乳幼児健康診査時や健康教室等での婦人科検診の受診勧奨	健康増進課

##### ③がん予防啓発のための講演会等の実施

番号	事業内容	担当課
4	がんに関する講演会の実施	健康増進課

##### ④がん検診を受診しやすい環境の整備

番号	事業内容	担当課
5	胃がん／乳がん／子宮頸がん／大腸がん の各検診無料クーポン事業の実施	健康増進課
6	利用しやすい検診体制の整備（会場・日程・申し込み方法等の検討）	健康増進課

⑤がん検診要精密検査の受診勧奨

番号	事業内容	担当課
7	個別通知や電話による受診勧奨の実施	健康増進課

## 基本方針 2 元気な身体づくりと心のケアの推進

### (1) こころの健康

妊娠出産は、ライフイベントの中でも大きな意味があります。産後の不安定な時期に「産後うつ病」から「うつ病」への移行を予防するため、継続的な支援を行う必要があります。

こころの健康が保てない状況が続き、精神的に追い込まれると自ら命を絶ってしまう人が少なくありません。このような選択をせざるを得ない状況がなくなるよう、追い込まれる前に誰かに相談できる相談体制の充実を図る必要があります。

市民意識調査の結果によると、「最近1か月の間に、ストレスやイライラを感じたことがある者」の割合は6割を超えており、年齢別にみると「40歳代」が一番多く、次いで「50歳代」「30歳代」「20歳代」の順となっています。そのため、各年代に応じた相談先の情報や、生活リズムを正し、適切な睡眠によりしっかりと心身の休養を取ることの重要性などについて、周知・啓発を図っていく必要があります。

#### 重点項目

●「気分障がいのある人の割合」の低下

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
こころと体の悩みの相談体制の充実	エジンバラ産後うつ病質問票で9点以上だった割合(※)	市母子保健統計	6.1% (R元/2019)	5.0%
	困った時に相談できる人がいない割合	市民意識調査	小学6年生： 6.5% 中学3年生： 6.3% (R3/2021)	小学6年生： 4.0% 中学3年生： 4.0%
	最近1か月の間に、ストレスやイライラを感じたことがある者の割合	市民意識調査	66.0% (R3/2021)	60.0%
	気分[感情]障がい(躁うつ病を含む)の受療率	茨城県受療動向調査	47.0 (患者受療率： 人口10万対) (R3/2021)	45.0

※エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)：産後うつ病のスクリーニングを目的としてイギリスで作られた、全10項目からなる質問票。

#### <具体的取り組み>

##### ①こころと体の悩みの相談体制の充実

番号	事業内容	担当課
1	電話や訪問による妊娠中からのメンタルヘルス支援の実施	健康増進課
2	乳児家庭全戸訪問時における「エジンバラ産後うつ病質問票」調査の実施	健康増進課
3	産後ケア事業の周知及び実施体制の整備	健康増進課
4	こころと体の悩み・不登校に関する相談体制の整備	教育センター 健康増進課
5	うつや精神疾患に関する相談・個別支援	社会福祉課

## (2) 身体活動・運動

本市では、児童及び成人男性の運動習慣者の割合や、日常生活において1日あたり7000歩以上歩いている人の割合が減少しており、運動習慣の定着化が課題となっています。

定期的な運動習慣を身につけることは、体力向上だけではなく、生活習慣病のリスクの軽減やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防など、生活機能の維持にも繋がります。そのため、全ての世代で自分に適した運動を行う人の割合を増やしていく必要があります。

### 重点項目

●「日常生活の中で意識的にからだを動かしている人の割合」の向上

### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値	
子どもの体力づくりの推進	学校の授業以外にスポーツや趣味などで60分以上体を動かす児童生徒の割合（週2回以上）	市民意識調査	小学6年生： 60.2% 中学3年生： 56.1% (R3/2021)	小学6年生： 60.0%以上 中学3年生： 60.0%以上	
	（体力テスト結果において県平均を上回った種目数）	（体力・運動能力調査）	※教育プランの指標が確定するまで保留。 （教育プランの指標に合わせる）		
	（体力テストで総合評価AまたはBの児童生徒の割合）	（体力・運動能力調査）			
スポーツ・運動を通じた健康づくりの推進	日常生活において1日あたり7,000歩以上歩いている人の割合	市民意識調査	【20～64歳】 男性：35.8% 女性：28.8% 【65歳以上】 男性：30.9% 女性：26.8% (R3/2021)	【20～64歳】 男性：40.0% 女性：35.0% 【65歳以上】 男性：35.0% 女性：30.0%	
	1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の割合	市民意識調査	【20～64歳】 男性：21.3% 女性：18.1% 【65歳以上】 男性：41.5% 女性：34.5% (R3/2021)	【20～64歳】 男性：30.0% 女性：25.0% 【65歳以上】 男性：50.0% 女性：45.0%	
	（スポーツイベント（市民スポーツフェスティバル等）の延べ参加者数）	市スポーツ都市推進課調査	※スポーツ推進計画の指標が確定するまで保留。 （スポーツ推進計画の指標に合わせる）		
	（スポーツ教室*の延べ利用者数（指定管理者））	市スポーツ都市推進課調査			
	（総合型地域スポーツクラブ*会員数）	市スポーツ都市推進課調査			
	（スポーツクラブ等に参加している市民の割合）	市スポーツ都市推進課調査			
	（ニュースポーツ教室*・大会の延べ参加者数）				
まいん「健幸」サポートセンター施設利用登録者数	市健幸長寿課調査		300人 (R元/2019)	600人	

	健康マイレージ登録者数	市健幸長寿課調査	1,822人 (R元/2019)	4,200人
生活活動を活用した健康づくりの推進	生活活動（通勤、買い物、掃除等）の中で、運動量を高める工夫をしている人の割合	次回の市民意識調査にて集計	—	70.0%

<具体的取り組み>

①子どもの体力づくりの推進※教育プラン待ち

番号	事業内容	担当課
1	子どもの肥満や体力低下についての周知啓発	指導課 健康増進課

②スポーツ・運動を通じた健康づくりの推進 ※第3次スポーツ推進計画待ち

番号	事業内容	担当課
2	※スポーツ教室・イベントの開催	スポーツ都市推進課
3	※スポーツ少年団・総合型地域スポーツクラブの支援	スポーツ都市推進課
4	※ニュースポーツの推進	スポーツ都市推進課
5	ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の周知啓発	健康増進課
6	運動に関する講演会の開催	健康増進課
7	まいん「健幸」サポートセンターの活用推進・講座の開催	健幸長寿課
8	「健幸マイレージ」の紹介	健幸長寿課
9	「てくてくロード」の紹介	健幸長寿課
10	元気アップ体操の紹介	健幸長寿課
11	いきいきヘルス体操（シルバーリハビリ体操）の紹介	健幸長寿課
12	運動講座の実施	健幸長寿課
13	健康相談等における運動指導	健康増進課

③生活活動（労働、家事、通勤、通学など）を活用した健康づくりの推進

番号	事業内容	担当課
14	<b>(重点)</b> <b>(新規)</b> ポスター・チラシ・市公式ホームページ等を利用した周知啓発	健康増進課
15	健康相談等における個別指導	健康増進課
16	介護予防教室の実施	健幸長寿課

### (3) 休養

休養は健康を維持していくためには欠かせないものです。特に、睡眠は「疲労の回復」「情緒の安定」「適切な判断力の維持」「成長の促進」「免疫力の向上」「生活習慣病の予防」などに効果があります。長時間の活動や繁忙が続くと、体調や心身のバランスに変調をきたし、うつ等の状態に繋がっていくこともあるため、「よく眠れている人の割合」を向上させていく必要があります。

また、スマートフォンやパソコンなどでSNSの利用や動画配信の視聴、ゲーム等をする時間が増えることで、「睡眠時間の減少」や「睡眠の質の低下」など様々な影響を及ぼすこともあるため、注意を促す必要があります。

**重点項目** ●「活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができている人の割合」の向上

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値(年度)	目標値
休養に関する知識の普及・啓発	よく眠れている児童生徒の割合	市民意識調査	小学6年生： 84.4% 中学3年生： 76.8% (R3/2021)	小学6年生： 85.0% 中学3年生： 80.0%
	LINE・Facebook・Twitter・InstagramなどのSNS利用や動画配信（YouTubeなど）視聴、ゲームなどを平日に1日2時間以上行う児童生徒の割合	市民意識調査	小学6年生： 39.5% 中学3年生： 50.1% (R3/2021)	小学6年生： 現状維持 中学3年生： 現状維持
	現在の睡眠に満足している人の割合	市民意識調査	24.9% (R3/2021)	30.0%

#### <具体的取り組み>

##### ①良質な睡眠がとれる生活習慣の推進

番号	事業内容	担当課
1	チラシ・市公式ホームページ等を活用した休養の重要性に関する周知啓発（各小中学校等）	指導課
2	地域・職域からの依頼による健康教育の実施	健幸長寿課
3	専門家による「睡眠に関する講演会」の実施	健幸長寿課
4	乳幼児健診や健康相談等における睡眠に関する保健指導の実施	健康増進課

#### (4) 喫煙

喫煙は、がん（特に肺がん）・循環器疾患による死亡リスクを高めるほか、COPD（慢性閉塞性肺疾患）・糖尿病・歯周病など、多くの疾病と関連しています。

また、低出生体重児や流産など、胎児や乳幼児への影響も明らかになっています。さらに、受動喫煙によって、周囲の非喫煙者にも影響を及ぼします。

本市では、子育て中の父母の禁煙率の高さや、女性の喫煙率の上昇が課題となっています。また、市民意識調査の結果によれば、現在喫煙をしている人のうち、喫煙をやめたいと思っている人（「すぐにやめたい」「そのうちやめたい」と回答した人の合計）は約半数（＝47.1％）となっています。

これらのことから、喫煙が身体に及ぼす影響等についての周知・啓発を図るとともに、受動喫煙防止のための取り組みが必要です。また、たばこに含まれるニコチンには依存性があるため、たばこをやめたいと思う人への支援と同時に、喫煙が習慣化する前の対策を実施することが重要です。

#### 重点項目

- 「受動喫煙」の減少
- 「たばこが健康に及ぼす影響についての正しい知識を持つ人の割合」の向上

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
喫煙・受動喫煙の害についての周知・啓発	妊娠中にたばこを吸っていた人の割合	健やか親子21（第2次）	1.1% (R元/2019)	0% 国の基準
	乳児のいる家庭で、父母がたばこを吸っている割合	健やか親子21（第2次）	父：40.9% 母：4.4% (R元/2019)	父：30.0% 母：2.0%
	たばこの害について知っている児童生徒の割合（がん／心疾患／歯周病等）	市民意識調査	【小学6年生】 がん：91.3% 心疾患：71.7% 歯周病：56.7% 副流煙：87.2% 赤ちゃんへの影響：94.3% (R3/2021)	がん：95.0% 心疾患：80.0% 歯周病：60.0% 副流煙：90.0% 赤ちゃんへの影響：現状維持
			【中学3年生】 がん：99.3% 心疾患：88.9% 歯周病：83.2% 副流煙：98.1% 赤ちゃんへの影響：99.1% (R3/2021)	がん：現状維持 心疾患：90.0% 歯周病：85.0% 副流煙：現状維持 赤ちゃんへの影響：現状維持
たばこをやめたい人およびその家族への支援	喫煙率	市民意識調査	男性：19.3% 女性：7.4% (R3/2021)	男性：15.0% 女性：5.0%
COPDについての周知・啓発	COPDの認知度	市民意識調査	36.9% (R3/2021)	50.0%



<具体的取り組み>

①喫煙・受動喫煙の害についての周知・啓発

番号	事業内容	担当課
1	妊娠期における喫煙・受動喫煙に関する指導の実施	健康増進課
2	乳幼児期の保護者への保健指導の実施（家族に喫煙者がいる場合等）	健康増進課
3	学習指導要領に基づく学習指導	指導課
4	たばこの害に関する講演会の実施	指導課
5	歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員による喫煙禁止区域のパトロール	環境対策課
6	禁煙に関する健康相談の実施	健康増進課
7	市広報紙、チラシ等での周知	健康増進課

②たばこをやめたい人およびその家族への支援

番号	事業内容	担当課
8	健康相談の実施	健康増進課
9	禁煙に関する受療のための禁煙外来の周知	健康増進課
10	禁煙外来の助成制度の実施	健康増進課

③COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての周知・啓発

番号	事業内容	担当課
11	<b>（重点）</b> チラシ・ポスター・市公式ホームページ等を活用した周知啓発	健康増進課
12	健康相談の実施	健康増進課
13	講演会の実施	健康増進課

## 基本方針 3 健康的な食生活の推進

### (1) 栄養・食生活

食生活の乱れは肥満や生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の原因になるため、幼児期から適切な食生活を身につけていくことが大切です。

食生活においては、主食・主菜・副菜（野菜）を組み合わせた「栄養バランス」、適切な「食事の量」「塩分摂取量」などが重要なポイントとなるため、これらについて各世代に対する周知を図っていく必要があります。

特に、妊娠期においては、適切な栄養摂取や適正な体重増加が母体のみならず、生まれてくる子の将来の生活習慣病の発症予防にも繋がるため、妊娠の初期から食生活に関するケアを行っていくことが重要となります。

さらに、「地産地消」の考え方や「食品ロス問題」など、私たちにとって身近な食の大切さについて学ぶ「食育」の機会を創出し、食の持続可能な社会を目指す取り組みに貢献していきます。

#### 重点目標

- 「適正体重が維持できている人の割合」の向上
- 「規則正しい適切な食事ができている人の割合」の向上
- 「食に関する適切な知識を持つ人の割合」の向上

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	全出生数中の低体重児の割合 (2500g未満)	健やか親子 21 (第2次)	8.2% (R元/2019)	8.0%
	身体測定結果において肥満である児童生徒の割合	市養護教諭会調査	児童：8.3% 生徒：11.3% (R元/2019)	児童：7.5% 生徒：10.5%
	20歳～60歳男性の肥満の割合	市民意識調査	37.2% (R3/2021)	36.0%
	40歳～60歳代女性の肥満の割合	市民意識調査	20.7% (R3/2021)	19.5%
	20歳代女性のやせの割合 (BMI 18.5未満)	市民意識調査	14.8% (R3/2021)	14.0%
	65歳～74歳のBMI ≤ 20の割合	国民健康保険連合会統計	18.2% (R3/2021)	17.5%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合	市民意識調査	73.4% (R3/2021)	75.0%
	野菜を毎食食べている人の割合	市民意識調査	69.9% (R3/2021)	73.0%
	離乳食教室(5～6か月)の参加率	市健康増進課調査	30.2% (R3/2021)	33.0%
	毎日朝食を食べていると答えた児童生徒の割合	全国学力・学習状況調査	小学生：94.0% 中学生：90.4% (R3/2021)	小学生：95.0% 中学生：95.0%

	朝食を欠食する人の割合 (20歳代)	市民意識調査	男性：41.7% 女性：39.3% (R3/2021)	男性：40.0% 女性：35.0%
	朝食を欠食する人の割合 (30歳代)	市民意識調査	男性：25.0% 女性：17.8% (R3/2021)	男性：23.0% 女性：16.0%
持続可能な食を支える食育の推進	食育についての取り組みを実施した認定子ども園・幼稚園および保育所の数	市子ども家庭課調査	18施設 (R元/2019)	18施設
	11月の「茨城を食べようウィーク」にて学校給食における地場産物を使用する割合	市学校給食センター調査	68.8% (R3/2021)	65.0%
	食育について関心を持っている人の割合	市民意識調査	73.3% (R3/2021)	75.0%
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	次回の市民意識調査より集計予定	—	60.0%
	「地産地消」を知っていると回答した児童生徒の割合	市民意識調査	小学6年生： 78.7% 中学3年生： 91.6% (R3/2021)	小学6年生： 80.0% 中学3年生： 95.0%

### <具体的取り組み>

#### ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

番号	事業内容	担当課
1	(重点) 栄養バランスのとれた、個人にあった食事の摂り方についての情報提供	健康増進課
2	1日に必要な野菜350gを摂取するための情報提供	健康増進課
3	母子手帳交付時における高リスク妊婦(※)に対する保健指導の実施	健康増進課
4	乳幼児健康診査等における生活習慣に関する保健指導の実施	健康増進課
5	保育園・幼稚園・認定子ども園における、野菜などの植付け(栽培)・収穫・調理の体験型食育の実施	子ども家庭課
6	児童生徒の健康に関する知識の周知・啓発	健康増進課
7	「給食だより」「食育だより」による朝食の重要性の周知・啓発	学校給食センター
8	「かみかみ給食メニュー」の提供	学校給食センター
9	子育てふれあいセミナーでの食育指導の実施	学校給食センター
10	給食訪問時の栄養指導の実施	学校給食センター
11	食物アレルギー対応、ノロウイルス等による感染症対策の実施	学校給食センター
12	若い世代に向けての食事に関する情報発信	健康増進課
13	特定保健指導や健康相談等での栄養指導の実施	健康増進課
14	栄養講座の実施	健康増進課

※高リスク妊婦：BMI18.5未満又は25.0以上／40歳以上／妊娠高血圧症候群既往・妊娠糖尿病既往・糖尿病家族歴のある人

②持続可能な食を支える食育の推進

番号	事業内容	担当課
15	学校給食における地場産物の計画的な活用	学校給食センター
16	給食指導や食育指導における「地産地消の考え方と大切さ」の指導の実施	指導課
17	(新規) 「食品ロス」についての指導の実施	指導課
18	(新規) 「給食だより」「食育だより」による食品ロスの周知・啓発	学校給食センター
19	(新規) 「食品ロス」についての広報紙や市公式ホームページ等による情報発信	環境対策課
20	(新規) 「ローリングストック」についての情報発信	危機管理課
21	地元農産物の消費拡大のためのPR	農業政策課
22	地産地消促進のための農作物収穫体験の実施	農業政策課

## (2) 飲酒

本市は多量飲酒者の割合が多くなっています。アルコールの多量飲酒は肝臓の機能低下のみならず、高血糖・高血圧など生活習慣病の誘因となります。

特に、未成年の飲酒は学習能力や集中力・記憶力の低下、うつ状態になりやすいなど脳に悪影響を及ぼす可能性があるほか、アルコールを分解する力が未熟なため、短期間でさまざまな臓器の障害を起こしたり、アルコール依存症になったりするリスクが高まるなどの弊害をもたらすことから、十分な注意が必要です。

また、妊娠中の飲酒は、アルコールが胎盤を通過することで胎児にさまざまな悪影響を及ぼし、流産や早産の危険性を高めます。さらに、授乳期ではアルコールが母乳を通じて子どもに移行することで、子どもの発育にさまざまな悪影響を及ぼすことから、子の健やかな成長の観点からも妊娠中および授乳期における飲酒を控えてもらうための取り組みが必要です。

### 重点目標

- 「適正な飲酒量などについての正しい知識を持つ人の割合」の向上
- 「未成年の飲酒の危険性などについての正しい知識を持つ子どもの割合」の向上

### <成果指標>

施策展開の方向	指標		出典	ベース値 (年度)	目標値
妊娠中の飲酒のリスクについての周知・啓発	妊娠中に飲酒している人の割合		健やか親子 21 (第2次)	0% (R元/2019)	0%
未成年の飲酒のリスクについての周知・啓発	飲酒の害を知っている児童生徒の割合	急性アルコール中毒について	市民意識調査	小学6年生： 79.8% 中学3年生： 97.5% (R3/2021)	小学6年生： 85.0% 中学3年生： 95.0%
		アルコール依存症について	市民意識調査	小学6年生： 83.5% 中学3年生： 97.8% (R3/2021)	小学6年生： 85.0% 中学3年生： 95.0%
		生活習慣病について	市民意識調査	小学6年生： 70.7% 中学3年生： 90.7% (R3/2021)	小学6年生： 85.0% 中学3年生： 95.0%
身体に負担をかけない飲酒の周知・啓発	週3日以上かつ1日3合以上飲酒している人の割合		市民意識調査	男性：5.7% 女性：4.2% (R3/2021)	男性：5.0% 女性：4.0%
	飲酒の適量を知っている人の割合		市民意識調査	34.3% (R3/2021)	35.0%

### <具体的取り組み>

#### ①妊娠中の飲酒のリスクについての周知・啓発

番号	事業内容	担当課
1	母子健康手帳交付時の保健指導の実施	健康増進課
2	プレ・ママ教室時の保健指導の実施	健康増進課

②未成年の飲酒のリスクについての周知・啓発

番号	事業内容	担当課
3	学習指導要領に基づく学習指導の実施	指導課
4	飲酒の害に関する講演会の実施	指導課

③身体に負担をかけない飲酒の周知・啓発

番号	事業内容	担当課
5	健康相談の実施	健康増進課
6	市報やチラシ・ポスターによる情報発信	健康増進課
7	要医療者への受診勧奨・健康相談の実施	健康増進課
8	特定保健指導における1日の適量の説明	健康増進課

## 基本方針 4 健康を支え守るための社会環境の整備

### (1) 健康づくりを目的としたネットワーク

市民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりが必要です。

より身近なところで健康づくりに取り組むための機会や情報・支援が得られるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保に努めます。

#### 重点項目

●「健康づくり活動に主体的に関わっている人の割合」の向上

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値(年度)	目標値
ボランティアの育成・地域活動の推進	健康づくりを目的とした活動に関わっている市民の割合	市民意識調査	—	5.0%
	がん予防推進員数	市健康増進課統計	39人 (R3/2021)	42人

#### <具体的取り組み>

##### ①ボランティアの育成・地域活動の推進

番号	事業内容	担当課
1	健康づくりを目的としたボランティアの研修・育成支援	健康増進課
2	がん予防推進員の養成・研修会の開催	健康増進課

## 基本方針5 歯科口腔の健康維持

### (1) 歯科疾患

当市では、生涯を通じた総合的な歯科保健施策の結果、幼児期から学童期におけるむし歯有病率が減少した一方で、加工食品や軟食の拡がりにより歯肉炎や歯列不正の子どもの増加がみられています。

また、歯周病と診断される年代が若年化するとともに、定期的な歯科健診の必要性についての認識が不足しているなど、新たな課題が生じています。

こうした状況を踏まえ、引き続き、生涯を通じたむし歯予防と歯周病予防の推進を図り、成人期以降の歯の喪失予防と口腔機能の維持・向上に向けた取り組みが必要です。

#### 重点目標

●全ての世代における「歯科疾患の有病者の割合」の低下

#### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値 (年度)	目標値
妊娠期の歯科検診の受診勧奨	妊娠期に歯科健診を受けたことがある産婦の割合	母子保健統計	44.7% (R元/2019)	50.0%
乳幼児・児童生徒のむし歯予防の推進	2歳6か月児歯科医療機関健診受診率	母子保健統計	64.1% (R2/2020)	78.0%
	むし歯のない3歳児の割合	母子保健統計	90.5% (R元/2019)	90.0%以上
	不正咬合のある3歳児の割合	母子保健統計	11.4% (R元/2019)	10.0%
	フッ素塗布を受けたことがある3歳児の割合	母子保健統計	95.7% (R元/2019)	95.0%以上
	かかりつけ歯科医がある3歳児の割合	母子保健統計	32.3% (R元/2019)	45.0%以上
	歯科検診においてむし歯のない児童生徒の割合 (治療済も含む)	市養護教諭会調査	児童：75.6% 生徒：84.8% (R元/2019)	※新しい教育プランに合わせる
	寝る前に歯をみがく児童生徒の割合	市民意識調査	児童：90.8% 生徒：87.8% (R3/2021)	95.0% 95.0%
歯周疾患検診および事後指導の推進	定期的に歯科検診を受診した人の割合	市民意識調査	20～39歳：28.6% 40～64歳：31.4% 65歳以上：42.1% (R3/2021)	20～39歳：30.0% 40～64歳：34.0% 65歳以上：45.0%
	歯周疾患検診の受診率	市歯周疾患検診統計	30歳：4.1% 40歳：6.8% 50歳：6.3% 60歳：10.0% 70歳：12.7% 合計：8.0% (R元/2019)	30歳：5.0% 40歳：8.0% 50歳：9.0% 60歳：13.0% 70歳：13.0% 合計：9.6%
	歯周病を有する人の割合	市歯周疾患検診統計	84.7%	80.0%



			(R元/2019)	
	40歳で損失歯のない人の割合	市歯周疾患検診統計	82.4% (R元/2019)	85.0%
歯周病等の予防に関する周知・啓発	デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合（※「ほぼ実践している人」の割合）	市民意識調査	20～39歳：23.8% 40～64歳：31.1% 65歳以上：40.1% (R3/2021)	20～39歳：25.0% 40～64歳：35.0% 65歳以上： 現状維持

### <具体的取り組み>

#### ①妊娠期の歯科検診の受診勧奨

番号	事業内容	担当課
1	母子健康手帳交付時やプレ・ママ教室における「妊娠中の口腔内の変化・歯周病の胎児への影響」に関する説明、チラシの配布	健康増進課
2	<b>(重点)</b> <b>(新規)</b> 妊婦歯科健診の実施・受診勧奨	健康増進課

#### ②乳幼児・児童生徒のむし歯予防の推進

番号	事業内容	担当課
3	歯科健診未受診者へ電話による受診勧奨	健康増進課
4	発育段階に応じた口腔機能の発達と健康に関する知識の普及・啓発	健康増進課
5	幼児健診時における歯みがき指導・フッ化物塗布の実施・定期的な歯科健診の重要性を啓発	健康増進課
6	<b>(新規)</b> 保育園・幼稚園における「歯みがき教室」の実施	健康増進課
7	健康に関する情報提供やむし歯予防を推進	指導課 教育総務課

#### ③歯周疾患検診および事後指導の推進

番号	事業内容	担当課
8	<b>(重点)</b> 歯周疾患検診の実施・受診勧奨	健康増進課
9	歯科医師会との連携による検診の必要性の周知・啓発	健康増進課
10	検診を受けやすい環境の整備	健康増進課

#### ④歯周病等の予防に関する周知・啓発

番号	事業内容	担当課
11	広報紙を活用した歯周病予防の周知・啓発	健康増進課
12	歯科講演会の開催	健康増進課

## (2) 口腔機能

歯と口腔の健康を保つことは、健全な食生活を送るための基礎となるばかりでなく、生活習慣病やフレイルの予防になるなど、健康寿命の延伸に大きく関わっていることが知られています。

いつまでも美味しく食事を摂りながら元気に生活していけるよう、生涯を通じた口腔機能の維持・向上に向けた取り組みが必要です。

<b>重点目標</b>	「生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人の割合」の向上
-------------	--------------------------------

### <成果指標>

施策展開の方向	指標	出典	ベース値(年度)	目標値
口腔機能の維持に関する周知・啓発	60～64歳で24本以上自分の歯を持つ人の割合	市民意識調査	55.4% (R3/2021)	60.0%
	60歳代における咀嚼良好者の割合	次回の市民意識調査より集計予定	—	80.0%

### <具体的取り組み>

#### ①口腔機能の維持に関する周知・啓発

番号	事業内容	担当課
1	広報紙・市公式ホームページを活用した情報提供	健康増進課
2	「6424運動」および「8020運動」の推進	健康増進課
3	口腔ケアに関する講座の実施	健幸長寿課
4	「嚙ミング30」の普及、口腔機能維持についての情報提供	健康増進課 健幸長寿課
5	定期的な歯科健診の受診勧奨	健康増進課 健幸長寿課

# 第5章 計画の推進と評価

## 1 推進体制

### (1) 計画に基づく事業の推進

本計画の全体目標である“「健康寿命の延伸」と「生活習慣病発症者および重症者の減少」”の実現に向けて、各基本方針における重点目標の達成を目指し、様々な事業を企画・実施していきます。

市の関係各課はもとより、国や県、医療機関や教育機関をはじめとする各種関係機関および関係団体、地域コミュニティ、ボランティアのみなさん達とも連携を図りながら、一丸となって「龍ヶ崎市民の健康づくり」を推進します。

### (2) 情報発信および情報共有

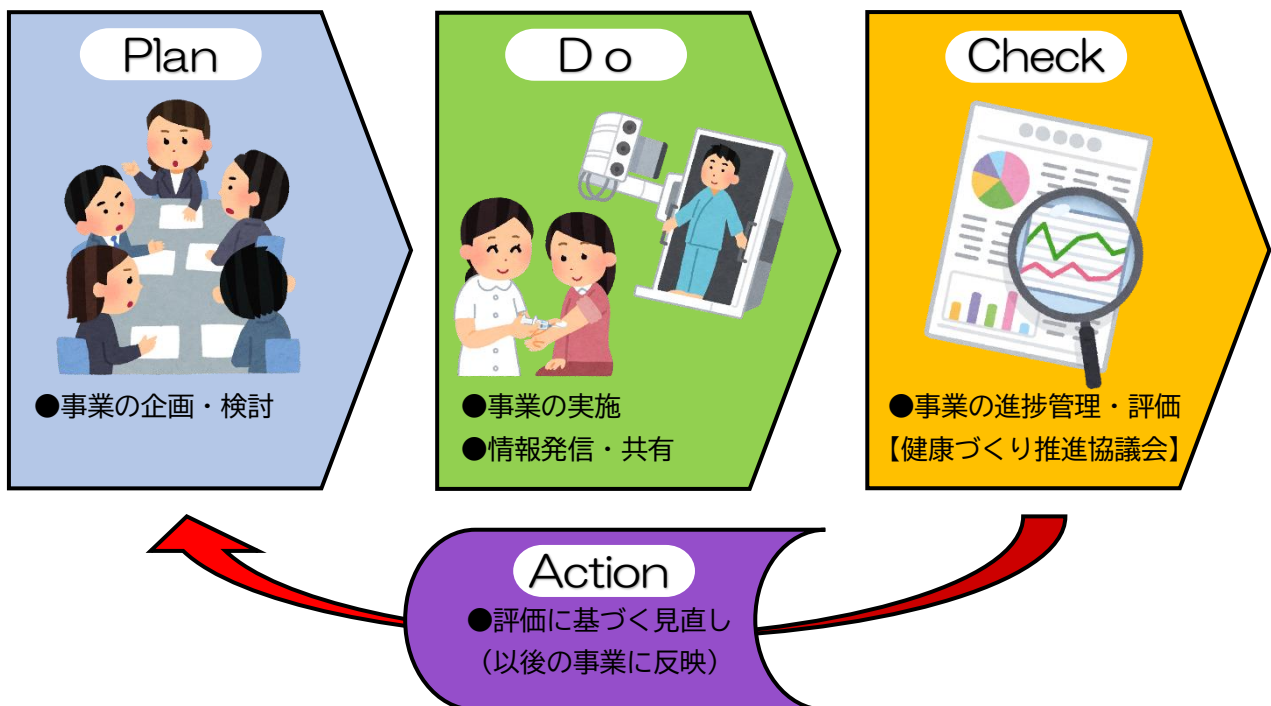
本計画の推進にあたっては、計画の内容や事業について広く周知し、みなさんに関心を持っていただくことが重要となることから、広報紙や市公式ホームページ・SNS等を活用し、本計画および健康に関する情報を積極的に発信します。

また、本計画と、最上位計画をはじめとする市の各種関連計画の推進を同時に行っていくため、随時関係各課との情報共有を図ります。

### (3) 計画の進捗管理・評価

本計画の進捗状況を確認するため、毎年度、各課が所管する関連事業の実施状況や実績、成果指標の達成状況等を取りまとめて、その結果を各種関係機関・団体の代表者や学識経験者、公募の市民らによって構成される「龍ヶ崎市健康づくり推進協議会」に諮り、評価を行います。

評価結果を踏まえ、改善すべき箇所の有無を検証し、翌年度以降の事業内容に反映させながら目標達成を目指します。



## 2 計画の見直し・次期計画の策定

### (1) 計画期間中における指標・事業等の見直し

本計画は、国の「健康日本 21」や、茨城県の「健康いばらき 21 プラン」等を基本として策定していることから、本計画の推進期間中にそれらが改定され方針等に変更が生じた場合、もしくは健康増進に関連する新たな法令の制定・改正等が行われた場合、本計画で推進する事業の内容等についても適宜見直しを図ります。

また、本計画で設定した成果指標に基づく評価がやむを得ない理由により困難になった場合（例：事業の休止／実績データの集計方法の変更 等）、指標の見直しを行い、評価が可能な新たな指標を設定したうえで計画を推進します。

### (2) 計画の総括および次期計画の策定

本計画は、推進期間の最終年度（＝令和 8（2026）年度）において、期間全体を総括した最終的な評価を実施します。

最終評価にあたっては、各種実績データの集約と共に市民意識調査（アンケート調査）を実施し、それらの結果に基づき各指標の達成度合いなどを検証します。

その後、評価の結果を踏まえた課題の抽出等を行い、新たな目標を設定して令和 9（2027）年度以降を推進期間とする次期計画を策定します。

ページ		該当箇所	意見	回答	該当する課	
				目標値なので現状維持はなくし数値目標にする。	現状維持の項目に対しては、これ以上、ベース値より低下しないよう引き続き取り組みます。	健康増進課
				目標値なので95%や98%は周知徹底を図ることとし100%にする。  到達できない場合は時期計画策定時PDCAを。	どの目標値も100%を目指して取り組む方針ですが、100%達成することは現実的には難しいです。現実的ではない目標値は掲げないようにしました。  例) p50成果指標 3～4か月児健康診査受診率 では、低出生体重児など長期入院の者もいるため、100%達成は難しい状況です。	健康増進課
	意見			学校関係 小6年・中3年 全体を通して目標値が低いように感じられる。学校では随時指導していると考える。 算定の根拠をお知らせ願いたい。	指導課と調整し、目標設定しています。 目標値の増加は、難しいという理由で、ベース値と比べて目標値が低く設定されています。  例) p62成果指標「11月の「茨城を食べようウィーク」にて学校給食における地場産物を使用する割合」においては、市内産の安定供給や予算内での食材調達などの理由で、目標値を65%と設定しています。	健康増進課
P47. P58	意見	(3) 休養	具体的取り組み ①良質な睡眠がとれる生活習慣の推進	重点事項から考えると、「睡眠」だけでなく、「休養」について「具体的な取り組み」の中に入れてはどうか。	睡眠と休養は密接に関連していますので、修正します。	健康増進課
P55	意見	(1) こころの健康	成果指標 気分「感情」障がい（躁うつ病を含む）の受療率	目標値の単位は「%」ではなく、人口10万に対しての件数なので、不要。	修正します。	健康増進課

ページ		該当箇所	意見	回答	該当する課	
P56	質問	(2) 身体活動・運動	<b>成果指標</b> 1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合	21.3%→30%、41.5%→50%と2～5割増しですが具体的な取り組みは？ HP・チラシ類だけでは難しいのでは？ どのような運動を、年齢層・男女別・時期・場所等に分類し情報発信して新規参加者の促進を図る手立てとする。 特に高齢者は情報源が乏しく、40%以上も実施しているのは興味があり、自分にできることがあれば参加したい人もいるのでは。	スポーツに関する取り組みについては、スポーツ所管課等の取り組みや連携を図りながら取り組んでいきます。 市においては、新たに北文間体育館がオープンするなど、運動施設の増加や流通経済大学との更なる連携に向けた新たな取り組みも検討しており、それらの効果なども期待した数値としています。  例) 健幸長寿課にて、具体的な取り組み「12 運動講座の実施」を高齢者を対象に実施しています。健康増進課は、特定保健指導対象者へ運動教室を実施し、その後も継続して運動してもらえるようにニューライフアリーナ龍ヶ崎の案内をしています。また、ニューライフアリーナでの健診受診者に「アリーナ ウェルカム チケット」を配付しています。	健康増進課
P60	意見	(4) 喫煙	<b>具体的取り組み</b> ①喫煙・受動喫煙の害についての周知・啓発 ③ 学習指導要領に基づく学習指導	文章の文末を合わせる。 具体的に 「学習指導要領に基づく保健学習の充実」	修正します。	健康増進課
P62	意見	(1) 栄養・食生活	<b>具体的な取り組み</b> ③ 「母子手帳交付時に	母子手帳→母子健康手帳	修正します。	健康増進課
P62	意見	(1) 栄養・食生活	<b>具体的な取り組み</b> ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ⑥ 児童生徒の健康に関する知識の周知・啓発	前振りに「食育を窓口とした」を入れてはどうか。	修正します。	健康増進課
	意見			担当課として健康推進課より指導課ではないか。 健康推進課も係る必要があるが、学校現場では食育年間指導計画を作成しますので。	指導課と調整します。	健康増進課

ページ		該当箇所		意見	回答	該当する課
P63	意見	(1) 栄養・食生活	具体的な取り組み ②持続可能な食を支える食育の推進 16. 給食指導や食育指導における「地産地消の考え方と大切さ」の指導の充実	給食指導は食育指導の中にあるものです。 ですから、食育指導の言葉をとって次のように具体的に指導する場面や教科を書いた方がよいと思う。 →教科指導（社会科・特別活動・総合的な学習の時間）、給食指導における「地産地消の考え方と大切さ」の指導の充実	教科指導、給食指導における「地産地消の考え方と大切さ」と修正します。	健康増進課
P65	意見	(2) 飲酒	具体的な取り組み ③身体に負担をかけない飲酒の周知・啓発	「身体に負担をかけない」との表現について、アルコールの摂取により身体には何らかの負担があることから表現を工夫してはいかがでしょうか？ 例：国のガイドラインに記されている「健康を守るための12の飲酒ルール」という表現を活かしては	「③健康を守るための飲酒の周知・啓発」と、修正します。	健康増進課
P65	意見	(2) 飲酒	具体的な取り組み ②未成年の飲酒のリスクについての周知・啓発 3 学習指導要領に基づく学習指導の実施	文章の文末を合わせる。 具体的に「学習指導要領に基づく保健学習の充実」	修正します。	健康増進課
P65	意見	(2) 飲酒	具体的な取り組み 8 特定保健指導における1日の適量の説明	1日の平均量の説明について表現していると思われませんが、週2回の休肝日を勧めていることから適量を守れば「毎日」の飲酒が可能と受け取られないような表現としてはどうでしょうか。	8 特定保健指導における1日の適量や休肝日の必要性についての説明と訂正します。	健康増進課
P69	意見	(2) 口腔機能	具体的な取り組み ①口腔機能の維持に関する周知・啓発 5 定期的な歯科健診の受診勧奨	学校現場でも定期健康診断実施後、治療勧告を保護者に渡しています。 また、治癒にならない児童生徒に対して定期的に年度末まで治療勧告を出しています。ですから、指導課も担当課に入れてはどうか。	p 68「具体的な取り組み」②乳幼児・児童生徒のむし歯予防の推進 7 健康に関する情報提供やむし歯予防の推進に指導課の取り組みが入っているため、本項目には、指導課を追記しません。  「健康診断」の内容を入れて、修正していきます。	健康増進課

ページ	該当箇所		意見	回答	該当する課
P71	意見	計画の見直し・次期計画の策定	<p>本計画は、国の「健康日本21」や、茨城県の「健康いばらぎ21プラン」</p> <p>*本表題は「龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画」とあります。「健康日本21」のあとに、「食育推進基本計画」を入れるべきではないか。</p>	修正します。	健康増進課