

おみたま健康いきいきプラン

第3次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画
2020▶2024

本市においては、これまで市民の健康づくり、食育推進に取り組んでまいりましたが、依然として、県平均と比べて脳血管疾患、心疾患が原因で死亡する人の割合が多い等の課題があります。このような本市の現状や新たな課題、国際目標（SDGs）等に対応するため、これまで進めてきた健康増進・食育推進の取組に自殺対策を加え、「おみたま健康いきいきプラン～第3次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画～」を策定しました。計画期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。



小美玉市が目指す健康づくり

- 市民が生涯にわたって心豊かに暮らせるよう、健康寿命の延伸を全体目標として掲げ、重点的な取組を進めます。
- 食生活や運動習慣等、市民が抱える健康課題の改善について、総合的・集中的に展開します。
- 市民や地域の取組が着実に実現できるよう、ニーズにあった環境整備を進めます。
- 市民の健康に対する意識づくりや地域が主体となった健康づくりの支援を図っていきます。

「おみたま健康いきいきプラン」における市の“めざす姿”

地域も人もいきいき スマート・ライフ・シティ おみたま

この“めざす姿”を実現するため、以下の4つの基本施策のもと、市民と行政が一体となって取組を実行していくこととします。

基本施策① からだの健康づくり

- 身体活動・運動による健康づくりを促進します。
- 休養では、適切な睡眠やストレスについての意識啓発、相談体制の充実に努めます。
- 歯と口腔の健康では、健診の受診率の向上、むし歯、歯周病等の予防に努めます。
- たばこ・アルコールでは、正しい知識の普及啓発に努め、リスクの低減を図ります。
- 健康管理では健診や保健指導の充実に努め、疾病対策では、がんの早期発見のための検診、生活習慣病の予防対策を進めます。

基本施策② こころの健康づくり

- 相談体制の強化や関係機関の連携により、地域におけるネットワークの強化を図るとともに、ゲートキーパー等の育成に努めます。
- 自殺に対する誤った認識や偏見をなくしていくとともに、誰かに助けを求めることの大切さについて、市民への啓発と周知に努めます。
- 孤立を防ぐための居場所づくりや、自殺未遂者や家族、遺された人たちへの支援に取り組めます。
- 教育分野では、児童生徒のSOSの出し方に関する教育を進めます。

基本施策③ 食を通じた健康づくり



- 栄養バランスに配慮した食生活の実践に向けて講座等の実施、情報提供に努めます。
- 食の安全では、関係機関と連携しながら食中毒等に関するリスクコミュニケーションに取り組めます。
- 共食の大切さの啓発や地域の食文化の継承に取り組めます。
- 給食に関する地産地消の取組や、収穫等の体験活動を通じた食に関する意識啓発等を図ります。

基本施策④ 健康づくりの環境整備

- 地域活動等と連携を図りながら、組織づくりや運営支援を図る等、地域の健康づくりに取り組みます。
- 健康づくりを通じて、まちの活性化が図られるよう、地域の農産物や地域独自の食文化の活用を図ります。
- 自発的に健康づくりに取り組む地域、団体、企業の取組をPR・支援する等、多様な主体と連携した健康づくりを推進します。

基本施策① からだの健康づくり


※現状値は令和元年度（または平成30年度）、目標値は令和6年度

分野	取組	目標指標				
		指標名	対象	現状値	目標値	
身体活動・運動	市民	<ul style="list-style-type: none"> 身体を動かす機会や歩行を10分増やす 週2回以上の運動 親子や地域の仲間との運動 	運動習慣のある人の増加	20歳以上男性	24.9%	35.0%
				20歳以上女性	20.5%	29.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング等の運動機会の充実 生涯における運動による健康づくりの推進 	ヘルスロード*を活用したイベント等参加者数の増加	—	29人	50人
			日常生活における歩数の増加	20歳以上	5,883歩	8,500歩
休養	市民	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整える（早寝・早起き） 趣味や運動等によるストレスの解消 適切な睡眠時間の確保 	ストレスを感じる人の減少	20歳以上	72.4%	70.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 休養に関する正しい知識の普及啓発 休養に関するサポート体制の整備・充実 	睡眠による休養が十分にとれていない人の減少	20歳以上	27.1%	15.0%
歯と口腔の健康	市民	<ul style="list-style-type: none"> 1日1回以上の丁寧な歯磨き 定期的な歯科健診の受診や予防措置を受ける 	むし歯のない幼児の増加	3歳児	85.4%	90.0%
			むし歯罹患率の減少	小学生	57.5%	52.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> むし歯予防対策の推進 歯周病予防対策の推進 生涯にわたる歯科口腔ケアの推進 	定期的に歯科健診を受けている人の増加	20歳以上	30.5%	40.0%
			20本以上自分の歯がある人の増加	60歳代	53.9%	60.0%
たばこ・アルコール	市民	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者や妊婦の禁煙・禁酒 禁煙・分煙施設の利用 禁煙に向けた治療等を受ける お酒は適量に摂取，休肝日は週2日以上 	喫煙者の減少	20歳以上男性	31.6%	25.0%
				20歳以上女性	11.3%	6.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> たばこの健康被害についての普及啓発 受動喫煙防止対策の推進 禁煙支援等の推進 アルコールに関する正しい知識の普及啓発 アルコール依存症等への相談体制の充実 	受動喫煙者の減少	20歳以上	53.7%	45.0%
			ほぼ毎日飲酒をする人の減少	20歳以上男性	33.2%	25.0%
健康管理	市民	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重の維持，運動や食事の見直し 定期的な健康診断の受診 特定健診，特定保健指導の受診 	健康だと感じる人の割合の増加	20歳以上	80.8%	85.0%
			BMIが25以上の肥満者の割合の減少	20歳以上男性	36.0%	26.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査・特定保健指導の実施及び受診率の向上 生活習慣病予防対策の推進 学校等での健康管理 適正体重の維持 	メタボリックシンドロームの予防・改善を実践している人の増加（半年以上継続している人）	20歳以上	46.9%	50.0%
			特定健康診査の受診率の向上	40歳から74歳	39.1%	60.0%
疾病対策	市民	<ul style="list-style-type: none"> 各種がん検診の受診 生活習慣病の発症予防・重症化予防のための食生活改善，運動習慣の定着 	がん検診受診者の増加 ※数値は市実施分	胃がん検診	12.1%	40.0%
				肺がん検診	29.4%	40.0%
				大腸がん検診	25.4%	40.0%
				乳がん検診	22.3%	40.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患予防の強化 糖尿病予防の強化 がん予防の強化 COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する正しい知識の普及啓発 	COPDの認知度の向上	20歳以上	13.8%	30.0%

*ヘルスロードとは？

市内には、茨城県が県民の健康づくりを推進するために指定する「いばらきヘルスロード」が9か所あります。本市では、市民の健康増進を図るとともに、ヘルスロードの普及啓発を目的としてヘルスロードを活用した歩く会を開催しています。


基本施策② こころの健康づくり（自殺対策行動計画）

分野	取組	目標指標				
		指標名	対象	現状値	目標値	
自殺対策を支える人材の育成	市民	<ul style="list-style-type: none"> 悩みや生活上の困難を抱える人が示すサインに気づき、適切に対応する ゲートキーパー*研修等への参加 	ゲートキーパーの内容まで知っている人の割合の増加	20歳以上	3.3%	10.0%
	行政					
市民への啓発と周知	市民	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康について正しい知識を得る 「こころの体温計」の活用 	自殺予防週間/自殺対策強化月間の内容まで知っている人の割合の増加	20歳以上	5.7%	10.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> リーフレット・啓発グッズの作成と活用 市民向け講演会・イベント等の開催 メディアを活用した啓発 	こころの健康やいのちを守るための取組に関する講演会や講習会へ参加したことがある人の割合の増加	20歳以上	7.9%	15.0%
生きる事の促進要因への支援	市民	<ul style="list-style-type: none"> 趣味やスポーツ等の生きがいを持つ 相談窓口やホットライン等の活用 地域の活動等での仲間づくり 	長時間労働の減少 (1日の平均労働時間が10時間以上の人を減少)	20歳以上	14.8%	10.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 居場所づくり 自殺未遂者や家族、遺された人々への支援 				
児童生徒のSOSの出し方に関する教育の強化	市民	<ul style="list-style-type: none"> 地域の子どもは地域で見守る 子どもの様子の変化に気を配り、話を聞く 	行政			
	行政	<ul style="list-style-type: none"> SOSの出し方に関する教育の実施 SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化 				
地域におけるネットワークの強化	市民	<ul style="list-style-type: none"> 悩みや不安は抱え込まず誰かに相談 自分のストレス解消法を持つ サポートが必要な人の見守り、支援 	行政			
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 地域におけるネットワークの強化 				

*ゲートキーパーとは？


「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。1人でも多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

基本施策③ 食を通じた健康づくり（食育推進基本計画）

分野	取組	目標指標					
		指標名	対象	現状値	目標値		
栄養・食生活	市民	<ul style="list-style-type: none"> バランスの取れた食事の摂取 塩分は1日男性8g、女性7g未満 野菜は1日350g以上 	いつも朝食を食べる子どもの増加	幼児(4,5,6歳)	—	100.0%	
					小学生	95.1%	100.0%
					中学生	90.2%	100.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> すべてのライフステージにおける間断ない食育の推進（妊産婦・乳幼児、児童生徒、成人、高齢者の食生活支援） 保育園・幼稚園・認定こども園・小中学校における食育推進体制の整備 	主食・主菜・副菜のそろった食事を日に1回以上食べている人の増加	20歳以上	71.9%	80.0%	
			野菜摂取量が350g以上の人の増加	20歳以上	13.8%	25.0%	
			塩分摂取量の減少	20歳以上男性	7.6g	8g未満	
			20歳以上女性	5.7g	7g未満		
食の安全	市民	<ul style="list-style-type: none"> 食の安全に関心を持ち、正しく選択・判断する（食品表示等） 	食中毒予防の3原則の認知度の向上	20歳以上	30.4%	40.0%	
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 食の安全確保のための情報提供及び対応 消費者に安心して買ってもらえる取組の推進 食品表示に対する理解の促進 					

次ページに続きます ➡

基本施策③ 食を通じた健康づくり（食育推進基本計画）※前ページのつづき

分野	取組	目標指標				
		指標名	対象	現状値	目標値	
共食・食文化	市民	<ul style="list-style-type: none"> 1日1回以上、家族と楽しく食事する 職場や地域等、仲間との食事の機会を持つ 和食の正しい理解と伝承 食文化への関心を深め、次世代に伝える（家庭料理、郷土料理、伝統料理等） 	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	20歳以上	週7~8回	週10回
		共食の増加（食事を1人で食べる小学生の減少）	小学生	—	減少傾向	
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 食を通じたコミュニケーションの促進 日本型食生活の推進と食文化の継承 	学校給食への郷土料理の導入率	小・中学校	月1回	維持継続
地産地消と体験交流	市民	<ul style="list-style-type: none"> 食や農に関わる体験活動への参加 地場産品に関心をもち、市でとれた食材を購入時の参考にする 	地元産の食材を学校給食に使用する割合の増加（品目数ベース）	市立幼・小・中学校	54.0%	60.0%
			学校給食の主食の地元産品使用割合の増加	市立幼・小・中学校	85.3%	維持継続
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 地産地消の推進 食や農にかかわる体験活動の推進 生産者と消費者の交流促進 	子どもの農林体験活動（教育ファーム）で地域の人との交流のある学校の維持	幼稚園	100.0%	100.0%
				小学校	100.0%	100.0%

基本施策④ 健康づくりの環境整備

分野	取組	目標指標				
		指標名	対象	現状値	目標値	
地域における健康づくり	市民	<ul style="list-style-type: none"> 「地域とのつながりが健康にプラス」を理解する ボランティア活動への積極的な参加 各種教室やイベントへの積極的な参加 	食育に関心がある人の割合の増加	20歳以上	63.7%	80.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 市民・地域主体の健康づくりの推進 健康づくりを通じたまちの活性化 	地域とつながりがあると感じている人の増加	20歳以上	40.0%	55.0%
多様な主体と連携した健康づくり	市民	<ul style="list-style-type: none"> 「いばらき健康づくり支援店」の利用 健康づくりに関する地域でのイベント等の取組への参加 	いばらき健康づくり支援店の認知度の向上	20歳以上	—	50.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり拠点の充実 健康づくりを支援する食環境の整備 地域や職場を通じた健康づくりの推進 				
情報発信と人材育成	市民	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりの情報を受け取り正しく理解する 健康づくりや食育推進に関するメンバーの一員として、地域の健康づくりを实行 	食に関するボランティアの維持	食生活改善推進員	138人	維持継続
	行政	<ul style="list-style-type: none"> 情報発信の充実 健康づくりに関わるボランティアの育成 専門知識を有する人材の資質向上 	地域で活躍するボランティアの維持増加	シルバーリハビリ体操指導士3級	224人	264人

計画を着実に進めていくために

計画の推進にあたっては、市民、行政、地域の各種団体、医療機関、教育機関、企業・事業所等の健康づくりに関わる各々の役割を明確にしつつ、ネットワークの形成を図り、連携・協力による地域に根づいた活動の展開を図ります。行政においては、市民の視点にたつて、総合的な施策の推進が図られるよう、関連部署による横断的な推進体制の強化を図ります。

おみたま健康いきいきプラン 2020▶2024

第3次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画 <https://www.city.omitama.lg.jp>

令和2年3月 発行：小美玉市保健衛生部健康増進課 小美玉市部室 1106 TEL 0299-48-0221

