

第3部 計画の推進

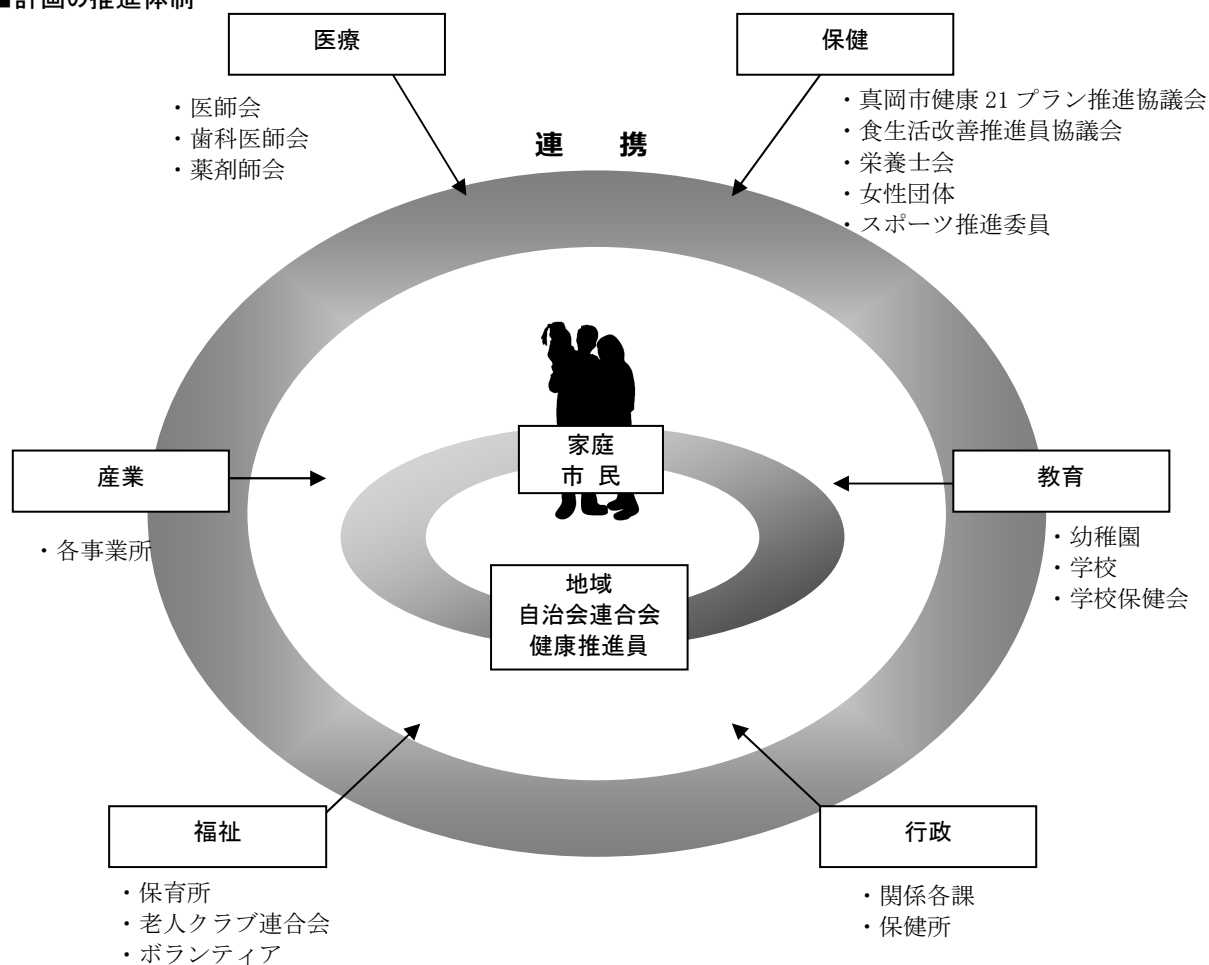
第1章 計画の推進

1 計画の推進体制

本計画を推進し、本市の健康づくりに向けた理念を実現していくためには、行政が中心となり、市民、団体、企業、関係機関等がそれぞれの役割を持って、相互の連携や協働によって推進していく必要があります。

また、広域的な展開が必要となる取組や専門性が必要な取組については、栃木県や保健所、医療機関等と連携しながら推進します。

■計画の推進体制

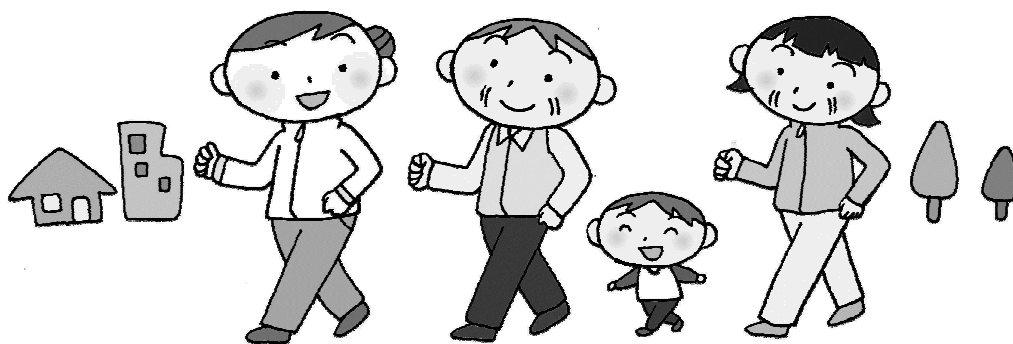
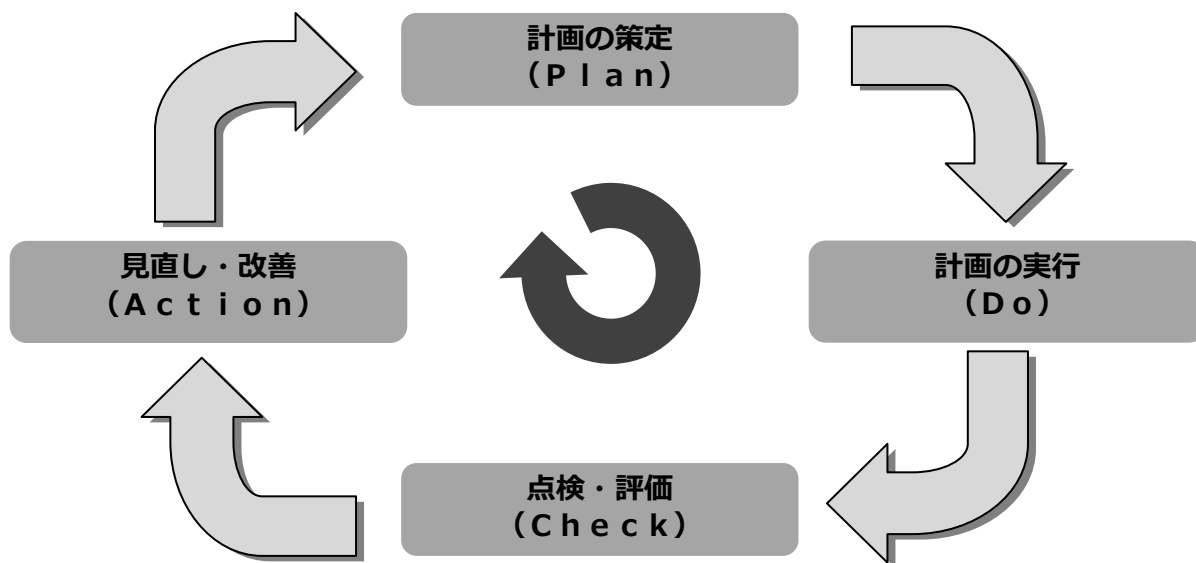


2 計画の進行管理

本計画は、関係各課において本計画に定める施策・事業の進捗管理を行い、その結果を真岡市健康 21 プラン推進協議会にかけ、その評価と必要な見直しに向けた改善策を検討しながら進行管理を行っていきます。

進行管理は、PDCAサイクルにより、計画（Plan）をたて、それを実行（Do）し、実行の結果を評価（Check）して、さらに計画の見直し（Action）を行うという一連の流れを活用し、課題や取組の改善点を明らかにし、今後の施策の充実に生かします。

■PDCAサイクルに基づく計画の推進



資料編

1 数値目標一覧

基本方針1 妊娠・乳幼児期から高齢期までの健康づくりの推進

領域	項目		現状値	目標値	数値の出典
			平成 27 年度	平成 35 年度	
妊娠・乳幼児期	朝食を欠食する人の割合	幼稚園児・保育園児	1.3% (参考値)	0% (国・県同様)	子どもと家族の食生活等実態調査
	むし歯のない幼児の割合	3歳児	81.6%	85%以上 (国・県は80%)	保健事業概要
	妊婦の喫煙している割合	妊婦	5.7%	2%以下 (中間評価時を参考)	保健事業概要
学童・思春期	朝食を欠食する小・中学生の割合	小学生	平成 26 年度 3.0%	0% (国・県同様)	児童生徒・保護者意識調査
		中学生	平成 26 年度 10.0%	0% (国・県同様)	
	児童・生徒の肥満児	男性	12.4%	7%以下 (中間評価時と同様)	学校保健統計
		女性	10.5%	7%以下 (中間評価時と同様)	
一人平均むし歯数	12歳児	1.6本	1本以下 (国・県同様)	学校保健統計	
成年・壮年期	朝食を欠食する人の割合	20歳代男性	25.5%	15%以下 (中間評価時と同様)	市民健康意識調査
		30歳代男性	17.6%	15%以下 (中間評価時と同様)	
	肥満者の割合	20～60歳代男性	31.6%	25%以下 (5年前の実績を目指す)	市民健康意識調査
		40～60歳代女性	22.8%	20%以下 (中間評価時と同様、 県は21%以下)	
	意識的に運動をしている人の割合	男性	59.1%	65%以上 (平成 27 年実績より1割の増加を見込む)	市民健康意識調査
		女性	56.4%	65%以上 (平成 27 年実績より1割の増加を見込む)	
	最近1か月間でストレスを感じた人の割合	男性	57.8%	48%以下 (中間評価時を参考)	市民健康意識調査
	女性	69.3%			
定期的に歯科健診を受けている人の割合			31.0%	50%以上 (中間評価時と同様)	市民健康意識調査
歯周病検診受診率			11.3%	15%以上 (平成 27 年実績より3割の増加を見込む)	保健事業概要
高齢期	ロコモティブシンドローム認知度(「言葉も内容も知っている」割合)		11.3%	40%以上 (聞いたことはあると回答した人が内容を理解した数字)	市民健康意識調査
	介護予防体操事業実施地区数		45区	60区(1年に2、3箇所の増加)	地域づくり事業
	健康不安、体力の衰えの割合		45.1% (平均値)	40%以下	市民健康意識調査
	80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	80歳男女	25.0%	35%以上 (県同様)	市民健康意識調査

基本方針 2 生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

領域	項目		現状値	目標値	数値の出典
			平成 27 年度	平成 35 年度	
脳卒中・心臓病・糖尿病対策	脳血管疾患の標準化死亡率		平成 26 年度 136.3	100 以下	人口動態統計
	虚血性心疾患の標準化死亡率		平成 26 年度 102.1	100 以下	人口動態統計
	特定健診受診率		41.6%	60%以上 (長期発展計画・国同様)	法定報告
	血圧値有所見者の割合	収縮期血圧 (130 mmHg 以上)	45.7%	41%以下	国保データベースシステム
		拡張期血圧 (85mmHg 以上)	19.3%	17%以下	
	中性脂肪有所見者(150mg/dl 以上)の割合		18.9%	15%以下 (中間評価時を参考)	国保データベースシステム
	健診結果説明会を受けている人の割合(特定保健指導実施率)		平成 26 年度 41.6%	45%以上 (県及び中間評価時と同様)	国保データベースシステム
	糖尿病有所見者の割合	空腹時血糖 (100 mg/dl 以上)	39.5%	14%以下 (中間評価時を参考)	国保データベースシステム
	糖尿病治療を継続している人の割合		61.7%	100% (国・県及び中間評価時と同様)	市民健康意識調査
	メタボリックシンドロームを知っている人の割合		71.8%	80%以上 (県及同様)	市民健康意識調査
がん対策	悪性新生物(がん)の標準化死亡率		平成 26 年度 98.8	95 以下	人口動態統計
	がん検診の受診率	胃がん	26.7%	50%以上 (中間評価時と同様)	保健事業概要
		肺がん	41.8%	50%以上 (中間評価時と同様)	
		大腸がん	35.2%	50%以上 (中間評価時と同様)	
		子宮がん	27.9%	50%以上 (中間評価時と同様)	
		乳がん	30.3%	50%以上 (中間評価時と同様)	
	精密検査の受診率	胃がん	86.0%	90%以上 (県同様*)	保健事業概要
		肺がん	84.2%	90%以上 (県同様*)	
		大腸がん	73.0%	90%以上 (県同様*)	
		子宮がん	88.1%	90%以上 (県同様*)	
乳がん		96.0%	100%		

* 栃木県がん対策推進計画 2 期計画との整合性を図った。

領域	項目		現状値	目標値	数値の出典
			平成 27 年度	平成 35 年度	
飲酒・喫煙対策	受動喫煙の機会がある人の割合		42.8%	40%以下	市民健康意識調査
	喫煙している人の割合	男性	28.7%	20%以下 (やめたいと回答した人がやめた数字)	市民健康意識調査
		女性	7.4%	4%以下 (やめたいと回答した人がやめた数字)	
	3歳児のいる両親の喫煙率	父	45.5%	40%以下	3歳児健診問診票
		母	12.1%	10%以下	
	多量飲酒者の割合	男性	8.9%	7%以下 (中間評価時を参考)	市民健康意識調査
		女性	4.8%	2%以下 (中間評価時と同様)	

基本方針 3 健康づくりを支える社会環境整備の推進

領域	項目		現状値	目標値	数値の出典
			平成 27 年度	平成 35 年度	
地域における健康づくり	地域健康づくり推進事業	開催数	87 地区 64.9%	134 地区 100%	保健事業概要
	ボランティア活動に取り組んでいる市民の割合		32.9%	35%以上	市民健康意識調査
	自分の健康状態について「健康である」と感じている市民の割合		77.2%	80%以上 (年間 0.4 ポイント増)	市民健康意識調査
	健康づくりを実践している市民の割合		63.2%	66%以上 (0.4 ポイント増×7年)	市民健康意識調査
心身の健康づくり	1日の塩分摂取量	30歳代 男性	8.7g (参考値)	8g以下	ヤング健診
		30歳代 女性	8.1g (参考値)	7g以下	
	日常生活における歩数	男性	5,355 歩	8,000 歩以上 (中間評価時と同様)	市民健康意識調査
		女性	4,710 歩	7,200 歩以上 (中間評価時と同様)	
	最近1か月間でストレスを感じた人の割合	男性	57.8%	48%以下 (中間評価時を参考)	市民健康意識調査
		女性	69.3%		
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		18.5%	15%以下 (中間評価時を参考)	市民健康意識調査	

2 用語集

【か行】

■基本チェックリスト

65 歳以上を対象にした介護予防の視点から生活機能に関する確認を行うためのチェックリスト。

■休肝日

肝臓を休めるために週に 1 日以上飲酒しない日を設けることを推奨する目的で作られた造語。

■虚血性心疾患

動脈硬化や血栓などで心臓の血管が狭くなった結果、血液の流れが悪くなり心臓がポンプ機能を担うために必要とする酸素の需要・供給バランスが崩れ、心筋の一部が酸素不足（虚血）になる病気を総称して言う。

■健康格差

地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差。

■健康寿命

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のこと。

■後期高齢者歯科健診

本市が実施する、76 歳を対象にしている歯科健診。

■こころの体温計

携帯電話やパソコンを利用して、ストレス度や落ち込み度を気軽にチェックできるシステムのこと。

【さ行】

■COPD（慢性閉塞性肺疾患）

主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患。咳・痰・息切れを主訴として緩やかに呼吸障害が進行する。かつて肺気腫、慢性気管支炎と称されていた疾患が含まれる。

■歯周病

歯に付着した細菌によって引き起こされる感染症。

■歯周病検診

40 歳、50 歳、60 歳、70 歳を対象に実施している歯科健診。平成 27 年度までは「歯周疾患検診」という名称だったが、平成 28 年度より「歯周病検診」という名称に代わった。

■市町健康寿命

健康寿命は、平均寿命ー日常生活に健康上の制限のある期間〔不健康な期間〕で算出されるが、〔不健康な期間〕として用いる数値は複数のパターンが示されている。本計画においては、栃木県と同様に〔不健康な期間〕として介護保険における要介護2以上の認定者数をもとに算出する。なお、このように算出された健康寿命を「とちぎ健康21プラン(2期計画)」では「市町健康寿命」と表記しており、本計画においても同様に表記する。

■食生活改善推進員

食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を実施しており、健康づくりのための3指針(食生活・運動・休養)の普及・地域での健康づくりのための知識技術の普及啓発・行政の行う保健事業への参加・地域住民及び団体主催の健康づくり事業への協力・地域の住民が主体となる健康づくり活動への支援を主な役割とする。

■節度ある適度な飲酒

健康日本21では、1日平均純アルコール量で20g程度(日本酒1合、ビール中瓶1本)としている。

■総合型地域スポーツクラブ

「総合型」とは、種目の多様性、世代や年齢の多様性、技術レベルの多様性の3つの多様性を包含していることを指している。総合型地域スポーツクラブは、こうした多様性を持ち、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる社会を実現するために、その地域に住む市民それぞれが中心となって育み、発展させていくスポーツクラブのシステムのこと。

■ソーシャルキャピタル

人と人とのつながり(信頼・ネットワークなど)を表すもの。つながりの高い地域に住んでいる人ほど健康度も高いとされ、健康づくりにはコミュニティづくりも重要だとする考え方。

【た行】

■多量飲酒者

1日平均の飲酒量が純アルコール60g(日本酒換算で3合)を超えて飲酒する人。

【は行】

■歯と口の健康週間

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年(昭和33年)から実施している週間のことで、6月4日から6月10日の7日間。

■費用額

保険給付の範囲で、病院や診療所でかかった費用のこと。また、保険者負担分、患者の一部負担金、高額療養費の合計。

■標準化死亡比

標準化死亡比は、基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域にあてはめた場合に、計算により求められた死亡数と実際に観察された死亡数とを比較するもの。国の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は国の平均より死亡率が多いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。

■ヘルスプロモーション

1986 年のオタワ憲章で提唱された。オタワ憲章では、ヘルスプロモーションの定義や、基本戦略、ヘルスプロモーション活動の方法などについてまとめられている。

■保健指導が必要な人

平成 30 年度から、新たに非肥満者で高血糖、脂質異常症、高血圧症を有する人も保健指導の対象となる。

【ま行】

■虫歯予防月間

歯と口の健康週間を含む 6 月。

■もおか健康相談 24

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談に対して、経験豊富な医師、保健師、看護師等が内容に応じて指導助言する「24 時間年中無休の電話健康相談」。

■真岡市国民健康保険データヘルス計画

糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症・重症化予防に重点を置き、健診・医療・介護等の各種データを活用して効果的にかつ効率的に保健事業を実施するための計画。

■真岡市食育推進計画

食育基本法に基づき、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画。

【や行】

■ヤング健診

40 歳になる前の若い世代（30 歳代）を対象に特定健診・女性がん検診を実施し健診日と結果説明会日に、生活習慣の見直しや生活改善の指導のため個人面接を実施。健診日に減塩の動機付けのため、尿中塩分測定を実施。

【ら行】

■療養諸費

診療費（入院・入院外・歯科）、薬剤の支給、入院時食事療養費生活療養費、訪問看護療養費、療養費（医療費）の合計。

■ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

運動器（骨、関節、筋肉、神経のこと）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

【わ行】

■ワークライフバランス

「仕事」と子育てや地域活動など「仕事以外の活動」を組み合わせ、バランスのとれた働き方を選択できるようにすること。「仕事と生活の調和」と訳される。

3 真岡市健康 21 プラン策定委員会設置規程

平成 18 年 8 月 1 日

訓令第 10 号

(設置)

第 1 条 市民の健康寿命の延伸と生活の質の向上その他健康増進の総合的な推進を図るため、その目標及び基本方針について定める真岡市健康 21 プラン（以下「健康 21 プラン」という。）の策定にあたり、基本となるべき事項について協議する機関として、真岡市健康 21 プラン策定委員会（以下「策定委員会」という。）を置く。

(所掌事務)

第 2 条 策定委員会は、次の各号に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康 21 プランの策定作業にあたっての基本的な方針に関すること。
- (2) その他健康 21 プランの策定にあたって必要な事項に関すること。

(組織並びに委員長及び副委員長の職務)

第 3 条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長には副市長、副委員長には健康福祉部長をもって充て、委員には別表第 1 に掲げる者をもって充てる。
- 3 委員長は、委員会の事務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 4 条 委員会は、必要に応じて委員長が招集する。

- 2 委員会は、必要に応じ、議事に関係する者を臨時に出席させることができる。

(専門部会)

第 5 条 委員会に、所掌事務に関する調査研究に係る事務を処理するため、専門部会を置く。

- 2 専門部会は、部会長と部会員をもって組織する。
- 3 部会長には健康増進課長、部会員には別表第 2 に掲げる課にあつて協議事項に特に関係する所属の職員をもって充てる。
- 4 部会長は、専門部会の事務を総理し、調査研究した事項の結果を委員会に報告する。

(庶務)

第 6 条 委員会の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

附 則

この訓令は、平成 18 年 8 月 1 日から施行する。

附 則(平成 19 年訓令第 15 号)抄

(施行期日)

- 1 この訓令は、平成 19 年 4 月 1 日から施行する。
附 則(平成 21 年訓令第 6 号)
この訓令は、平成 21 年 3 月 23 日から施行する。
附 則(平成 22 年訓令第 5 号)
この訓令は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

附 則(平成23年訓令第3号)

この訓令は、平成23年3月1日から施行する。

附 則(平成28年訓令第4号)

この訓令は、平成28年4月1日から施行する。

別表第1(第3条関係)

総務部長、市民生活部長、産業環境部長、建設部長、教育次長、企画課長、国保年金課長、健康増進課長、いきいき高齢課長、児童家庭課長、社会福祉課長、商工観光課長、農政課長、学校教育課長、生涯学習課長、スポーツ振興課長

別表第2(第5条関係)

企画課、国保年金課、健康増進課、いきいき高齢課、児童家庭課、社会福祉課、商工観光課、農政課、学校教育課、生涯学習課、スポーツ振興課

4 真岡市健康 21 プラン推進協議会設置要綱

(設置)

第 1 条 市民の健康寿命の延伸と生活の質の向上その他健康増進について、その目標及び基本方針を定める真岡市健康 21 プラン（以下「健康 21 プラン」という。）を推進するにあたり、真岡市健康 21 プラン推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(協議事項)

第 2 条 協議会は、健康 21 プランの推進及び普及啓発に関する事項を協議する。

(組織)

第 3 条 協議会は、委員 14 名以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体等の代表者
- (3) 保健医療機関等の代表者

(委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠により委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任を妨げない。

(座長)

第 5 条 協議会に座長を置き、委員の互選により定める。

2 座長は、協議会を主宰する。

(会議)

第 6 条 協議会は、必要な都度市長が招集し、座長がその議長となる。

(庶務)

第 7 条 協議会の庶務は、健康福祉部健康増進課において行う。

(委任)

第 8 条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は市長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 20 年 4 月 1 日から適用する。

改正文(平成 21 年告示第 80 号)抄

平成 21 年 3 月 23 日から適用する。

5 市民健康意識調査概要

(1) 調査の目的

「真岡市健康 21 プラン（2 期計画）」を策定するにあたり、市民の皆様の生活習慣や健康に関する意識等から「真岡市健康 21 プラン」の成果や課題を把握し、プラン策定や今後の健康づくり施策を進めるうえでの基礎資料とするため、市内全域で 18 歳以上の 2,000 人の方を対象とした市民健康意識調査を実施しました。

(2) 調査設計

- 調査地域：真岡市全域
- 調査対象：住民基本台帳から無作為抽出した市内在住の 18 歳以上の男女 2,000 人
- 調査期間：平成 27 年 10 月 21 日～11 月 12 日
- 調査方法：郵送配布・郵送回収による調査

(3) 回収結果

	配布数(件)		回収数(件)		回収率	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18～19 歳	23	23	9	6	39.1%	26.1%
20～29 歳	128	116	51	61	39.8%	52.6%
30～39 歳	174	148	68	88	39.1%	59.5%
40～49 歳	176	158	70	85	39.8%	53.8%
50～59 歳	160	148	87	101	54.4%	68.2%
60～69 歳	196	188	145	151	74.0%	80.3%
70～79 歳	109	117	88	88	80.7%	75.2%
80 歳以上	50	86	39	65	78.0%	75.6%
無回答			2	3		
計	1,016	984	559	648	55.0%	65.9%
合計	2,000		1,235 (28) ※		61.8%	

※ () 内は性別不明

6 策定経過

年月日	実施項目	内容
平成27年 10月21日～ 11月12日	真岡市健康21プラン（2期計画）策定 のための市民健康意識調査	・18歳以上無作為抽出 2,000名実施
平成27年 2月2日 3月2日	第1回策定委員会 専門部会の開催 第1回策定委員会の開催	・計画の概要、スケジュールについて ・アンケート調査報告について ・プラン中間評価・見直し版の取組状況と 領域別の課題について
平成28年 5月31日	第2回策定委員会の開催	・策定スケジュールについて ・計画の基本理念・基本目標について
平成28年 6月22日	第2回策定委員会 専門部会の開催	・計画の概要、スケジュールについて ・計画の各論の検討について
平成28年 7月20日 8月3日	第3回策定委員会 専門部会の開催 第3回策定委員会の開催	・計画の各論及び目標値の検討について
平成28年 8月29日	第4回策定委員会	・計画の各論（案）・目標値（案）の修正につ いて
平成28年 9月21日	真岡市健康21プラン推進協議会	・計画（素案）の報告
平成28年 10月20日～ 11月21日	パブリック・コメントの実施	
平成28年 12月26日	第5回策定委員会	・パブリック・コメントにおける対応（案） について ・計画の決定
平成29年 1月	パブリック・コメントの公表	
平成29年 2月13日	議員協議会	・計画内容の報告
平成29年 3月	市民公開	・概要版各世帯へ配布

真岡市健康 21 プラン(2期計画)

発行年月：平成 29 年 3 月

発行：栃木県 真岡市 健康福祉部 健康増進課

〒321-4395

栃木県真岡市荒町 5191 番地

T E L : 0285-83-8122

F A X : 0285-83-8619



みんなの健康づくりプラン

真岡市 健康21プラン (2期計画)

(平成29年度～平成35年度)