第２部　各論

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

１　妊娠・乳幼児期の健康づくりの推進

目指す姿：一生使う丈夫なからだの基礎をつくります

【現状と課題】

- 妊娠中は、胎児の発育・発達に、母親の生活習慣が大きく影響します。また、乳幼児期は、心身の発育・発達が著しく、食習慣をはじめとする生活習慣が身につく時期です。
- 本市では、妊娠届出時や乳幼児健診時において、個別相談や集団講話を実施し、望ましい生活習慣の定着とともに、離乳期からの薄味習慣の定着化を図っています。
- 母親の育児不安や悩みにきめ細やかに対応するため、妊娠・出産・子育て期のワンストップ相談支援として、平成 28 年度から「子育て世代包括支援センター」を開設しました。今後は妊産期から子育て期にわたる切れ目のない包括的支援の充実を図っていく必要があります。
- 本市のむし歯のない幼児（３歳児）の割合は増加しています。引き続き乳幼児期の歯の健康づくりに努めていく必要があります。
- 妊婦の喫煙と、子どものいる家庭で喫煙者がいる割合が増えており、課題となっています。

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
朝食を欠食する人の減少				子どもと家族の食生活等実態調査
朝食を欠食する人の割合（幼稚園児・保育園児）	4.3%	平成27年度	（参考値）＊1 1.3%	
むし歯のない幼児(3歳児)の増加				保健事業概要＊2
むし歯のない幼児(3歳児)の割合	77.9%	平成27年度	81.6%	
喫煙者の割合の減少(成人)				保健事業概要
妊婦の喫煙している割合	3.9%	平成27年度	5.7%	

＊１：子どもと家族の食生活等実態調査より（県内調査回答者 7,194 人のうち、真岡市内回答者 380 人の結果から集計）。サンプル数が少ないため参考値とする。
＊２：健康増進課が毎年度まとめている統計資料。

【重点課題】

①望ましい生活習慣の定着
②妊婦の喫煙が子どもに及ぼす影響について普及啓発
③妊娠・乳幼児期における口腔ケアの重要性の啓発

【施策・事業】

（1）栄養・食生活

- 妊婦面接、乳幼児健診や子育て相談等で、規則正しい生活をはじめ、朝食の大切さについて指導を行います。
- 妊婦面接、離乳食教室にて、子どもの頃からの薄味習慣の定着を図ります。
- 幼稚園等（全幼稚園・保育所（園）・認定こども園を含む。以下同様。）において、基本的な食習慣や態度を身につけられるよう指導の充実を図ります。
- 子育て支援センターや子育てサロン利用者に向けて、正しい食生活についての講習会を開催します。

（2）身体活動・運動

- 心身の発達、発育、運動機能の発達を促すため、妊婦面接や乳幼児健診・相談の充実を図ります。

（3）休養・こころの健康

- 子育て世代への子育て相談や親子の悩み相談等の健康相談を行います。
- 「子育て世代包括支援センター」を中心に、心身の不調や育児不安など手厚い支援を必要とする妊産婦や子育て中の人への積極的な支援を行います。

（4）歯の健康

- 妊娠期からの歯周疾患や、乳幼児期のむし歯や歯周疾患の予防に関する正しい知識の普及と情報提供を行います。
- 乳幼児健診や乳幼児歯科検診等での保健指導、むし歯予防のための食習慣や生活リズム等の健康教育を行います。
- 市内の幼稚園等での歯科保健指導をとおして、幼児のむし歯予防を推進します。

（5）妊婦の喫煙

- 妊婦面接指導、乳幼児健診・両親学級等で、喫煙が子どもの健康に及ぼす害についての健康指導を行います。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値	目標値	数値の
			平成 27 年度	平成 35 年度	出典
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%	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	保健事業概要
	妊婦の喫煙している割合	妊婦	5.7%	2%以下	保健事業概要

【個人や家庭での取組】

○1 日３回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践します。
○乳幼児期からの正しい歯磨き習慣を身につけるとともに、保護者の仕上げ磨きを徹底します。
○胎児や子どもに及ぼす喫煙の害について理解し、妊娠・子育て中は飲酒を控え、たばこは吸わないようにします。

【地域や関係団体の取組】

○子育てしやすい地域づくりを進めます。
○妊婦や子どものいるそばでたばこを吸わないよう配慮します。

（すこやか赤ちゃん教室）

（乳幼児歯科健診（健康フェス））

2　学童・思春期の健康づくりの推進

目指す姿：自ら良い生活習慣を選ぶ力をつけます

【現状と課題】

・学童・思春期においては、児童・生徒の規則正しい生活習慣・食習慣へ向けた知識の普及や実践へ向け、学校や家庭、地域が連携して取り組んでいくことが求められます。

・本市では、「給食だより」などの情報提供を通じて、児童・生徒を対象に「早寝・早起き・朝ごはん」の普及啓発を行っており、朝食を欠食する小・中学生は減少しています。

・市内の中学校２年生を対象とした小児生活習慣病健診を行っています。その結果では、肥満児の割合が１割を超えており、また、平成 27 年度の学校保健統計でも児童・生徒の肥満児が約１割と、増加傾向にあります。

・市内小・中学校では、歯に関する講演会や授業等を実施している学校が年々増加していますが、市内小・中学校での学校歯科検診の結果では、むし歯未処理者の平均本数は横ばいとなっています。

・未成年者の飲酒・喫煙は、身体への悪影響が大きく、成人になってからの飲酒・喫煙の継続につながりやすいことから、未成年者の飲酒・喫煙の防止対策に努めていく必要があります。

■歯に関する講演会を実施する学校数

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
16 校	19 校	20 校

資料：学校保健実態調査

■市内小・中学校におけるむし歯の未処理者のむし歯平均本数

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
1.56 本	1.98 本	1.64 本

資料：学校保健統計調査報告書

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
朝食を欠食する人の減少				児童生徒・保護者意識調査
朝食を欠食する人の割合（小学生）	3.2%	平成26年度	3.0%	
朝食を欠食する人の割合（中学生）	12.6%	平成26年度	10.0%	
肥満の減少				学校保健統計
児童・生徒の肥満児（男性）	8.0%	平成27年度	12.4%	
児童・生徒の肥満児（女性）		平成27年度	10.5%	
12歳児の一人平均むし歯数の減少				学校保健統計
12歳児の一人平均むし歯数	2.7本	平成27年度	1.6本	

【重点課題】

①学校や家庭と連携した規則正しい生活習慣・食習慣の形成
②規則正しい生活習慣の形成のための保護者の理解の推進
③心身の健康問題の早期発見・早期対応によるいじめや不登校の未然防止
④未成年者の飲酒・喫煙防止対策の推進

【施策・事業】

（1）栄養・食生活

- 学校給食だよりや食育だよりをとおして、児童・生徒及び保護者に向けて望ましい食生活に関する情報を提供します。
- 小中学校、幼稚園等、ＰＴＡを対象に「健康講話」「ステキに食生活」等の出前講座を実施します。

（2）身体活動・運動

- 学校体育を充実し、児童・生徒の運動能力の向上に努め、体力づくりの強化を図ります。

（3）休養・こころの健康

- 思春期の子どもを持つ親の学習機会の提供と支援体制の整備を図るとともに、地域全体で思春期問題に対応できるよう普及啓発に努めます。
- スクールカウンセラーによる教育相談を通じ、悩みごとを抱えた児童・生徒や保護者への支援に努めます。

（4）歯の健康

- 市内小・中学校での学校歯科検診をとおして、児童・生徒の歯の健康づくりとむし歯予防、早期発見・早期治療に努めます。

（5）児童生徒の飲酒・喫煙・薬物乱用防止対策

- 学校と連携しながら、未成年者への飲酒の害についての知識の普及啓発、喫煙防止のための啓発活動や保健指導、環境づくりを推進します。

（6）小児生活習慣病予防対策

- 市内の中学校２年生を対象に小児生活習慣病健診を実施し、事後の個別指導等により、肥満児童や生活習慣病予備群の減少に努めます。

【数値目標】

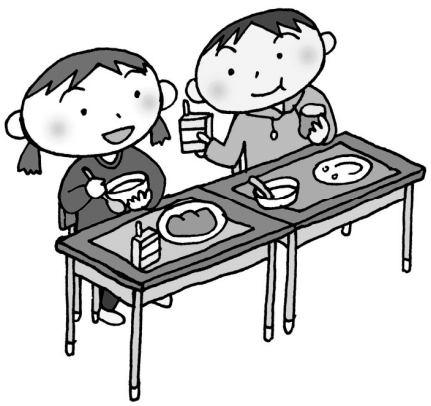
領域	項　　目		現状値	目標値	数値の出典
			平成 27 年度	平成 35 年度	
学童・思春期	朝食を欠食する小・中学生の割合	小学生	平成 26 年度 3.0%	0%	児童生徒・保護者意識調査
		中学生	平成 26 年度 10.0%	0%	
	児童・生徒の肥満児	男性	12.4%	7%以下	学校保健統計
		女性	10.5%	7%以下	
	一人平均むし歯数	12 歳児	1.6 本	1 本以下	保健事業概要

【個人や家庭での取組】

○1 日３回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践します。
○むし歯の予防と早期発見・早期治療に努めます。
○興味本位でたばこを吸ったり、お酒を飲んだりしないようにします。

【地域や関係団体の取組】

○学校や家庭と連携して、子どもたちの健全な成長を見守ります。



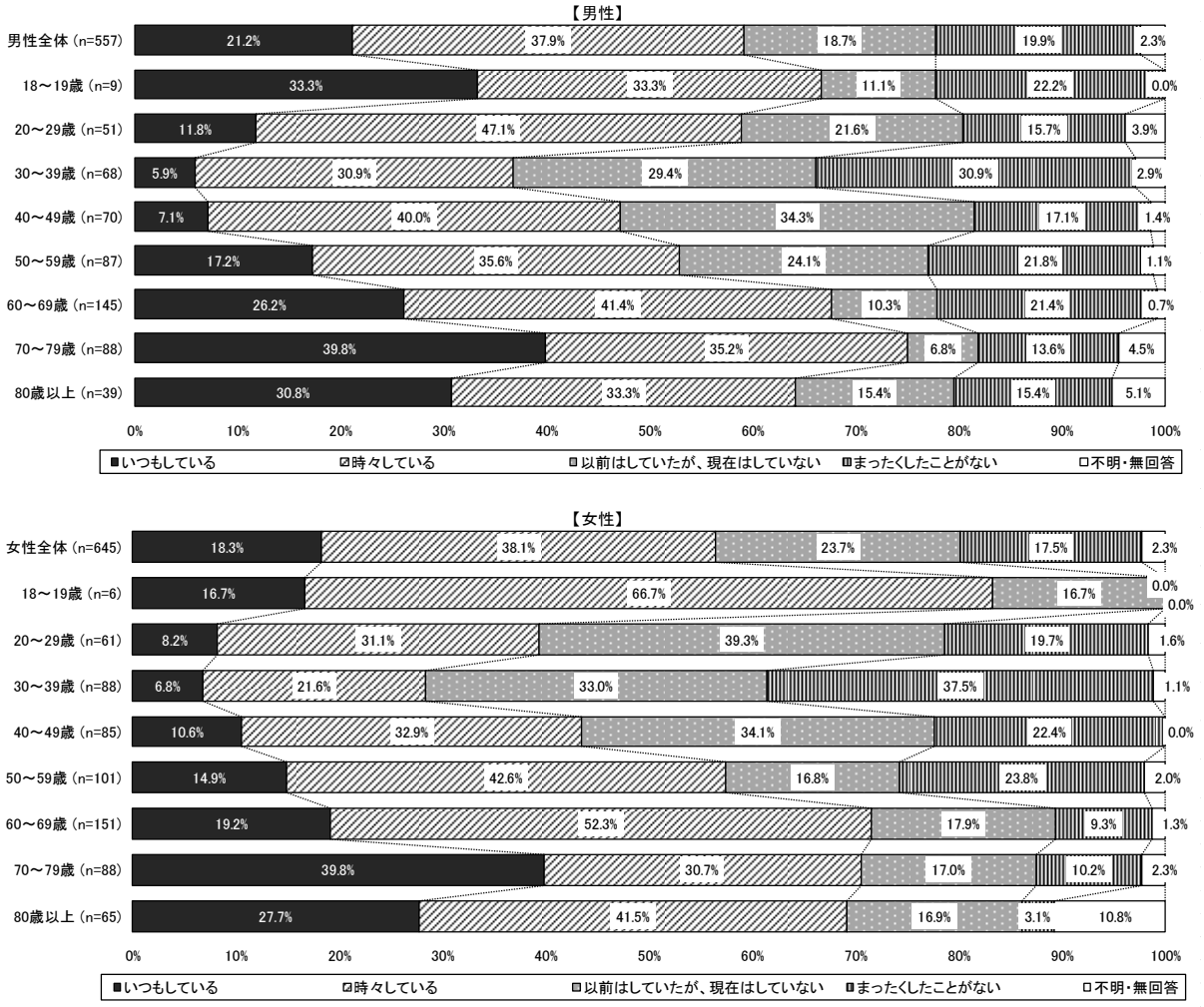
3　成年・壮年期の健康づくりの推進

目指す姿：自ら良い生活習慣を選択し実行します

【現状と課題】

- 市民健康調査では、20～60 歳代男性における肥満の割合が３割を超え、40～60 歳代女性では２割を超えており増加傾向にあります。
- 本市では、健康栄養相談・健康教室での取組や、食生活改善推進員による活動をとおして、市民の栄養・食生活の改善を図っています。
- 20～50 歳代における運動習慣者の割合が低くなっており、運動習慣の定着に向けた意識啓発を図っていく必要があります。
- 本市の歯周疾患検診※11受診率は増加傾向にあるものの未だ低い状態です。歯科疾患は無自覚に進むことが多く、歯周病※12は、中高年が歯を失う大きな原因であることから、歯周疾患予防に関する普及啓発や歯周疾患検診の受診率のさらなる向上を図っていく必要があります。

■日頃運動をしているか



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

※11　歯周疾患検診：40 歳、50 歳、60 歳、70 歳を対象に実施している歯科健診。
※12　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。

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
朝食を欠食する人の減少				市民健康意識調査
朝食を欠食する人の割合(20歳代・男性)	22.4%	平成27年度	25.5%	
朝食を欠食する人の割合(30歳代・男性)	25.7%	平成27年度	17.6%	
肥満の減少				市民健康意識調査
20～60歳代男性の肥満	25.3%	平成27年度	31.6%	
40～60歳代女性の肥満	19.3%	平成27年度	22.8%	
意識的に運動を心がけている人の増加(成人)				市民健康意識調査
意識的に運動をしている人の割合(男性)	59.9%	平成27年度	59.1%	
意識的に運動をしている人の割合(女性)	58.4%	平成27年度	56.4%	
日常生活における歩数の増加(成人)				市民健康意識調査
日常生活における歩数(男性)	6,950歩	平成27年度	5,355歩	
日常生活における歩数(女性)	5,374歩	平成27年度	4,710歩	
ストレスを感じた人の減少(成人)				市民健康意識調査
最近1か月間でストレスを感じた人の割合(男性)	55.5%	平成27年度	57.8%	
最近1か月間でストレスを感じた人の割合(女性)	72.4%	平成27年度	69.3%	
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少(成人)				市民健康意識調査
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	25.4%	平成27年度	18.5%	
歯科検診や歯周疾患検診を受ける人の増加				
定期的に歯科検診を受けている人の割合	34.2%	平成27年度	31.0%	市民健康意識調査
歯周疾患検診受診率	8.4%	平成27年度	11.3%	保健事業概要

【重点課題】

①生活スタイルに応じた適切な食習慣の実践
②運動習慣の定着に向けた意識啓発
③歯周疾患の早期発見と早期治療の促進

【施策・事業】

（１）栄養・食生活

・健康栄養相談・健康教室において望ましい食生活に関する知識の普及啓発を図ります。

・食生活改善推進員による活動をとおして望ましい食生活に関する知識の普及啓発を図ります。

（２）身体活動・運動

・身体活動・運動の大切さについて普及啓発を図るとともに、働き盛り世代や子育て世代が参加しやすい各種スポーツ教室やスポーツ大会を開催するなど身近な運動の機会を充実します。

・運動推進事業等を通じて、気軽に運動する機会を提供します。

（３）休養・こころの健康

・こころの健康づくりや休養や睡眠についての普及啓発、こころの健康相談窓口についての情報提供を行います。

・働き盛りの世代へのこころの健康相談を行うほか、必要に応じて県東健康福祉センター等の精神保健相談の紹介を行います。

（４）歯の健康

・歯周疾患検診の受診率の向上に努め、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療と予防を推進します。

・虫歯予防月間※13、歯と口の健康週間※14等の機会に合わせて、むし歯や歯周疾患予防に関する知識の普及啓発や広報活動を行います。

（５）肥満対策

・適正体重を知り、健康の自己管理ができるよう、健康意識の高揚を図ります。

・若年層からの健康意識の向上や健康レベルの向上を図るため、30 歳代のヤング健診を行い、生活習慣の振り返りや改善指導の機会の提供を行います。

・保健指導や、ハイリスク教室、病態別の教室を開催し、メタボリックシンドロームの知識普及啓発を図り、肥満改善の行動変容を支援します。

※13　虫歯予防月間：歯と口の健康週間を含む６月。

※14　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。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値	目標値	数値の
			平成 27 年度	平成 35 年度	出典
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	市民健康意識調査
		30 歳代・男性	17.6%	15%以下	
	肥満者の割合	20～60 歳代男性	31.6%	25%以下	市民健康意識調査
		40～60 歳代女性	22.8%	20%以下	
	意識的に運動をしている人の割合	男性	59.1%	65%以上	市民健康意識調査
		女性	56.4%	65%以上	
	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	市民健康意識調査
		女性	69.3%		
	定期的に歯科検診を受けている人の割合		31.0%	50%以上	市民健康意識調査
	歯周疾患検診受診率		11.3%	15%以上	保健事業概要

【個人や家庭での取組】

○1 日３回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践します。
○自分の適正体重を理解し、腹八分目を心がけて食事をとります。
○定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努めます。

【地域や関係団体の取組】

○地域活動への積極的な参加、地域の人々とのふれあいの機会を提供します。
○健康推進員や食生活推進員の活動について周知し、地域の人々の積極的な参加を促します。

ちゃれんじもおか　バーデ de エクササイズ

30～64 歳の市民で肥満・高血圧・高血糖・コレステロールなどが気になり、運動したいと考えている方が自由に参加できるバーデプール教室です。水中ウォーキングや音楽に合わせ楽しく体を動かし、無理なくシェイプアップ、筋力アップができます。

（井頭温泉内バーデプール）

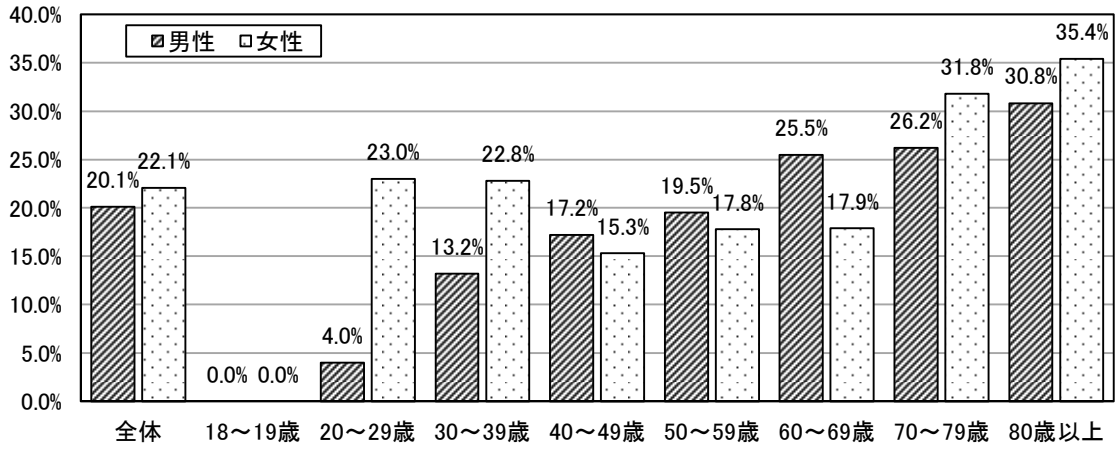
4　高齢期の健康づくりの推進

目指す姿：健康・体力の維持向上に努めます

【現状と課題】

- 高齢期は、それまでの生活習慣の積み重ねで健康面での個人差も大きくなります。市民健康意識調査では、60 歳代以上の年代で『健康ではない』と感じている割合が高くなり、健康に関する不安については「体力の衰え」が最も多くなっています。
- 65 歳以上を対象とした真岡市の基本チェックリスト※15の結果では、認知症予防が必要な人の割合が３割を超えており、認知症と関連のある生活習慣病の予防が重要となっています。
- 近年、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※16という言葉が注目されており、日頃から足腰を動かす習慣を身につけ、早期から予防することが大切です。本市では、高齢者を対象としたノンケア体操やロコモ予防体操の普及に取り組んでおり、実施区のさらなる拡大を図っていく必要があります。
- 歯と口腔の健康を維持することは、生活の質を高めるためにも重要です。市民健康意識調査で、本市の 80 歳で 20 本以上自分の歯がある人の割合は増加しており、引き続き高齢者への口腔機能の向上に取り組んでいく必要があります。

■自分の健康状態について『健康ではない』と回答した割合



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

※15　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。

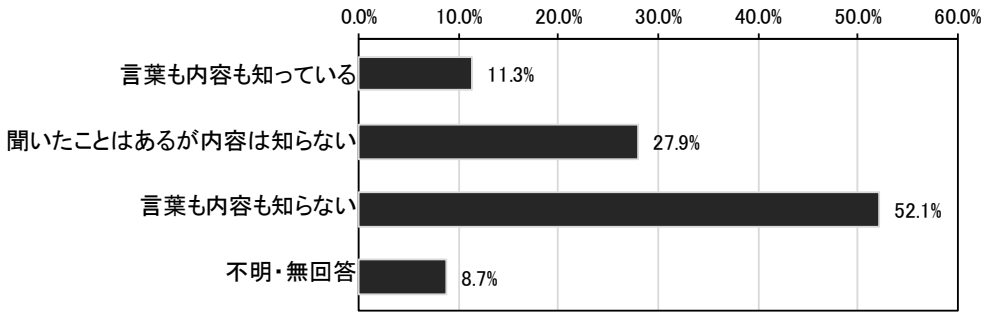
※16　ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（骨、関節、筋肉、神経のこと）の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態のこと。

■健康に関する不安（60 歳以上男女　上位３項目）

		1位		2位		3位	
男性	60～69 歳	「体力の衰え」	46.9%	「歯が気になる」	28.3%	「今のところはない」	22.1%
						「持病がある」	22.1%
	70～79 歳	「体力の衰え」	39.8%	「歯が気になる」	25.0%	「今のところはない」	23.9%
				「持病がある」	25.0%		
	80 歳以上	「体力の衰え」	48.7%	「今のところはない」	35.9%	「歯が気になる」	25.0%
				「持病がある」	35.9%	「心筋梗塞・糖尿病などが怖い」	25.0%
女性	60～69 歳	「体力の衰え」	47.7%	「歯が気になる」	29.1%	「がんにかかるのが怖い」	27.8%
	70～79 歳	「体力の衰え」	43.2%	「今のところはない」	26.1%	「持病がある」	23.9%
	80 歳以上	「体力の衰え」	44.6%	「歯が気になる」	24.6%	「今のところはない」	21.5%

資料：平成 27 年度市民健康意識調査

■ロコモティブシンドロームの認知度



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

■ノンケア体操実施地区

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
34 地区	39 地区	41 地区

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
80歳で20本以上自分の歯がある人の増加				
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合	20.2%	平成27年度	25.0%	市民健康意識調査

【重点課題】

①体力の低下を防ぎ、体力の衰えに対する不安の軽減をする
②高齢者の身体活動・運動機会の増加
③高齢者の口腔機能の維持・向上への取組の強化

【施策・事業】

（１）栄養・食生活

・各種健康教室、老人クラブや食生活改善推進員などの活動をとおして、高齢者の低栄養予防についての知識の普及を図ります。

（２）身体活動・運動

・高齢者の身体活動・運動の重要性について普及啓発を図るとともに、ウォーキングや健康体操などに取り組む高齢者の増加を図ります。

（３）休養・こころの健康

・高齢者が生きがいをもって生活できる環境づくりの支援に努めます。

（４）歯の健康

・歯周病検診、後期高齢者歯科健診※17の受診率の向上に努め、むし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療と予防を推進します。

・健康フェスティバル等の機会をとおして「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進します。

・高齢者への口腔機能向上の健康教室を開催します。

（５）介護予防の推進

・高齢者の生活習慣病の予防に向けた健康づくりが、生活機能全体の維持・向上につながり、高齢者が住み慣れた自宅や地域で、自立した生活を送ることができるよう、介護予防の取組を推進します。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値	目標値	数値の
			平成 27 年度	平成 35 年度	出典
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	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	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	市民健康意識調査

【個人や家庭での取組】

○1 日３回きちんと食事をとり、栄養バランスの取れた食生活を実践します。

○健康・体力づくりのため、日頃からの運動に取り組みます。

○定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周疾患の予防と早期発見・早期治療に努めます。

※17　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。

【地域や関係団体の取組】

〇地域の高齢者が誘い合って、ウォーキングや健康体操に参加します。
〇地域健康づくり事業などへ積極的に参加します。

真岡市シルバーサロン

シルバーサロンは、高齢者がいつでも気軽に、お茶飲みに立ち寄れ、訪れた人同士が交流できる場です。

また、高齢者が長年にわたって蓄積した知識や経験を生かし、以下の事業を実施しています。

（真岡市シルバーサロン）

1　高齢者の生きがいづくり、仲間づくり及び健康づくりに関する事業
2　第二子育て支援センター利用者との交流に関する事業
3　その他、サロンの目的達成に必要な事業

基本方針２　生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進

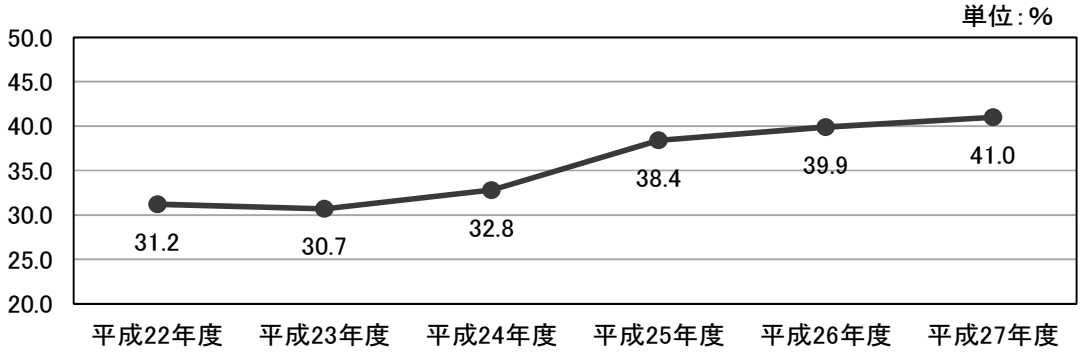
１　脳卒中・心臓病・糖尿病対策の推進

目指す姿：生活習慣改善に取り組み生活習慣病を予防します

【現状と課題】

- 本市の一人あたりの医療費は年々増加しており、費用額の割合では、生活習慣病が占める割合が高い状態にあります。特に、高血圧性疾患や虚血性心疾患等の費用額が高い状況です。
- 脳卒中や心臓病を予防するためには、食事や運動などの生活習慣を改善するとともに、高血圧、脂質異常症や糖尿病などの基礎疾患を適切に管理することが必要です。本市の生活習慣病健診の結果からは、空腹時血糖検査有所見者の割合や血圧、中性脂肪有所見者の割合が増加している傾向がみられます。また、市民健康意識調査では、メタボリックシンドローム該当者または予備群といわれたことが「ある」という割合は、男性で３割を超えています。
- 特定健診（国民健康保険被保険者）の受診率は向上していますが、市民健康意識調査では、がん検診以外の健診（血圧・血液検査等の基本的な健診）において、平成 22 年と比較して低下しているため、職域保健と連携を図りつつ、これらの健診についても受診率の向上を図っていく必要があります。

■特定健診（国民健康保険被保険者）の受診率の推移

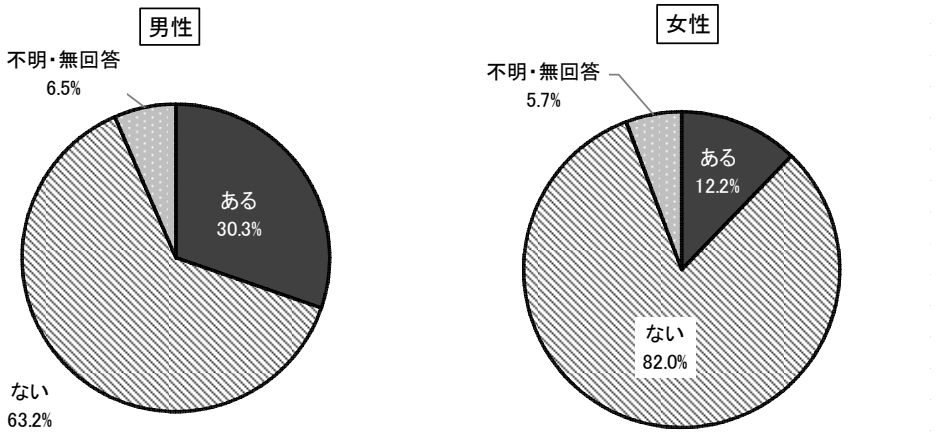


資料：平成 26 年度までは法定報告、平成 27 年度は市実績報告

■空腹時血糖検査有所見者の割合と中性脂肪有所見者の割合

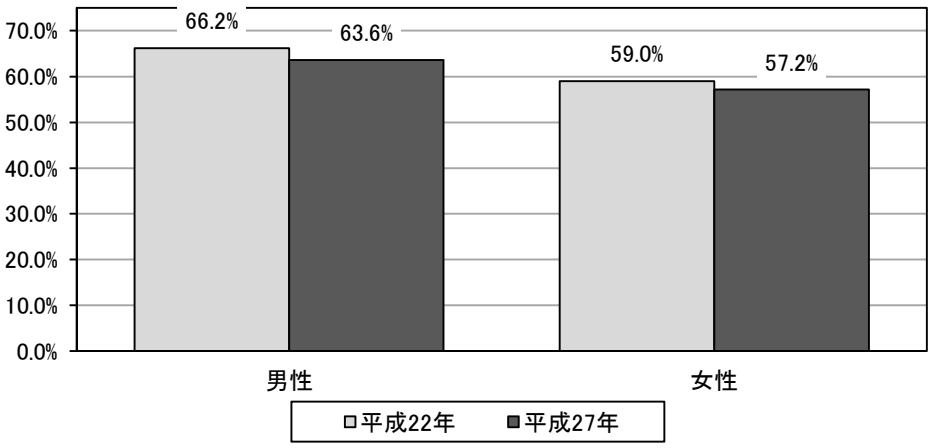
項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
健診結果による糖尿病有所見者の減少				国保データベースシステム
空腹時血糖検査有所見者の割合	32.1%	平成27年度	39.5%	
健診結果による循環器有所見者の減少				国保データベースシステム
中性脂肪有所見者の割合	16.8%	平成27年度	18.9%	

■メタボリックシンドローム該当者、または予備群といわれたことが「ある」と回答した割合



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

■がん検診以外の健診（血圧・血液検査等の基本的な健診）受診状況



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

【重点課題】

①糖尿病や高血圧、脂質異常症の予防
②特定健診の受診率の向上
③健康診査結果に基づく積極的な自己健康管理の推進
④職域連携を図り、健診の必要性の啓発・情報提供

【施策・事業】

（１）健康診査の充実

- 糖尿病などの生活習慣病の早期発見及び重症化予防の観点から、脳卒中や心臓病予防のための知識や、メタボリックシンドロームの知識について普及啓発を行います。
- 特定健診等実施計画に基づき健診受診率の向上に努めます。
- 生活習慣病健診の受診しやすい健診体制の整備に努めます。
- 健診受診率向上のため、健診受診のＰＲを推進し、未受診者の把握と受診勧奨などの対策を実施します。
- 中小企業等との連携・協働による健診受診の必要性等の普及啓発を行います。

（２）保健指導、フォローアップの充実

- 特定健診の結果、保健指導が必要な人※18には、生活習慣病のリスクに応じた効果的な保健指導を実施します。
- 継続的に生活習慣改善が実践できるよう、集団指導や個別指導の保健指導メニューを充実します。
- 生活習慣改善指導として、医療機関や職域保健との連携を図りながら相談体制の充実に努めます。
- 真岡市国民健康保険データヘルス計画※19を通じ、市民の健康課題の分析と、その結果に基づいて保健事業を進めます。
- 糖尿病、脳卒中等の生活習慣病の発症や進行と、歯や口腔の健康との関わりについて広く普及し、むし歯や歯周病疾患の予防や歯の喪失防止のため歯科健康診査や健康教育、健康相談事業を充実します。

※18　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。

※19　真岡市国民健康保険データヘルス計画（平成 28 年度から平成 30 年度）：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。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値 平成 27 年度	目標値 平成 35 年度	数値の出典
脳卒中・心臓病・糖尿病対策	脳血管疾患の標準化死亡比※20		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比		平成 26 年度 102.1	100 以下	人口動態統計
	特定健診受診率		41.0%	60%以上	保健事業概要
	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	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)		41.6%	45%以上	保健事業概要
	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	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%	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	市民健康意識調査

【個人や家庭での取組】

○糖尿病等の生活習慣病とその予防のための正しい知識を理解します。
○生活習慣の改善に取り組み、発症予防に努めます。
○年に 1 回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療に努めます。
○自分の身体の状態を理解し、適切な治療をします。
○合併症を予防するために、治療と服薬を継続します。

【地域や関係団体の取組】

○特定健診やがん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。

※20　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。

2　がん対策の推進

目指す姿：がんの早期発見・早期治療に努めます

【現状と課題】

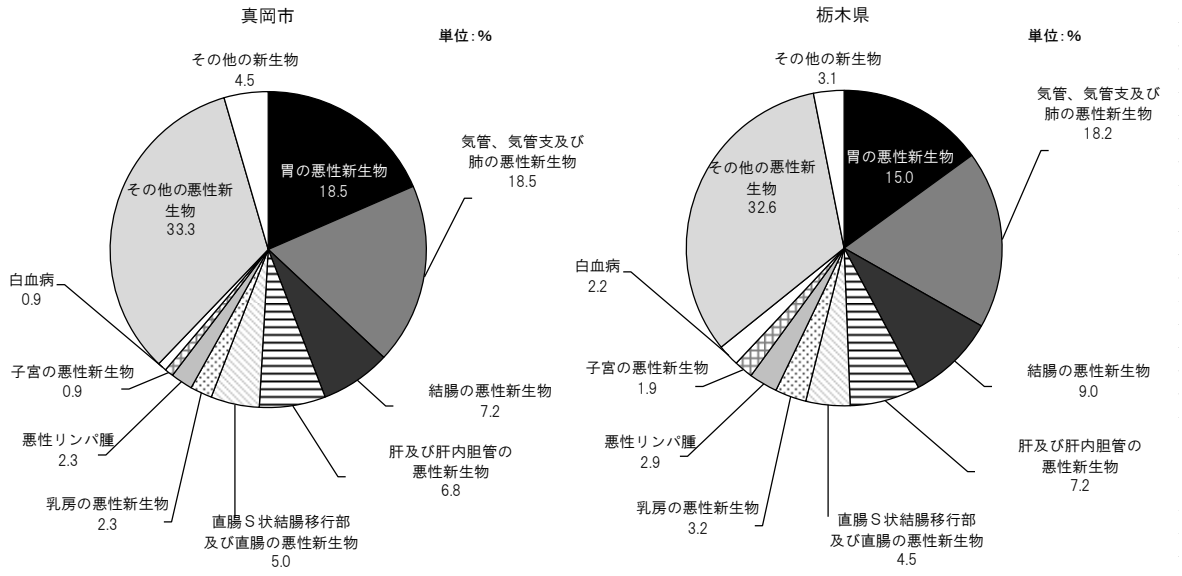
- がんは、わが国の死亡原因の第１位を占め、本市においてもがんによる死亡者数は年間 200 人を超えています。また、平成 26 年の人口動態統計によれば、本市のがんによる死亡の内訳は、「肺がん」「胃がん」「大腸がん」の割合が高くなっています。
- 本市の生活習慣病健診では、大腸がんをはじめとするがん検診の受診率は過去５年間でも大幅に伸びていますが、国の「がん対策推進基本計画」の目標値である 50%には及ばないことから、今後も受診率の向上を図っていく必要があります。

■死因別死亡者数の状況（平成 26 年上位3項目）

		（人）	（%）
1位	悪性新生物（がん）	212	27.4
2位	心疾患（高血圧性を除く）	118	15.2
3位	脳血管疾患	91	11.8

資料：栃木県保健統計年報

■がんによる死亡の内訳（平成 26 年）



資料：栃木県保健統計年報

■がん検診の受診率

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
がん検診の受診率の向上				保健事業概要
胃がん検診受診率	17.4%	平成27年度	26.7%	
肺がん検診受診率	29.1%	平成27年度	41.8%	
大腸がん検診受診率	17.3%	平成27年度	35.2%	
子宮がん検診受診率	20.1%	平成27年度	27.9%	
乳がん検診受診率	21.6%	平成27年度	30.3%	

【重点課題】

①がんによる死亡率を抑制する
②がん検診の受診率向上
③がん要精検者への早期受診指導の充実

【施策・事業】

（１）がんに関する知識の普及啓発

・講演会等を開催し、がんと関連のある生活習慣や感染症等、がん予防についての知識の普及啓発を図ります。

（２）がん検診受診率向上に向けた取組の推進

・がんの早期発見・早期治療の観点から、各種がん検診の必要性を広く啓発し、受診率の向上を図ります。
・乳幼児健診受診の母親を対象に女性がん検診について啓発を行います。
・各種がん検診等未受診者の実態把握に努め、効果的な受診勧奨をします。

（３）保健指導、フォローアップの充実

・がん検診の結果、がん要精検者への早期受診指導とフォローアップの充実に努めます。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値 平成 27 年度	目標値 平成 35 年度	数値の出典
がん対策	悪性新生物（がん）の標準化死亡比		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	保健事業概要
		肺がん	41.8%	50%以上	
		大腸がん	35.2%	50%以上	
		子宮がん	27.9%	50%以上	
		乳がん	30.3%	50%以上	
	精密検査の受診率	胃がん	86.0%	90%以上	保健事業概要
		肺がん	84.2%	90%以上	
		大腸がん	73.0%	90%以上	
		子宮がん	88.1%	90%以上	
		乳がん	96.0%	100%	

【個人や家庭での取組】

○がんと関連のある生活習慣や感染症についての正しい知識を理解します。
○がん発症予防のための生活習慣改善に努めます。
○がん検診の必要性を理解し、定期的にがん検診を受診します。
○精密検査と判定されたときは、必ず早期に医療機関を受診します。

【地域や関係団体の取組】

○特定健診やがん検診を受診しやすい環境づくりを進めます。

3　飲酒・喫煙対策の充実

目指す姿：多量飲酒・喫煙の害を知り、飲酒・喫煙を控えます

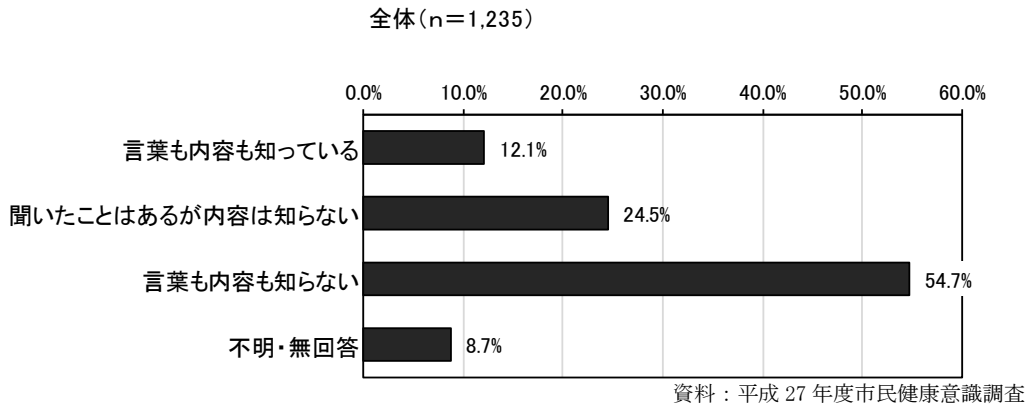
【現状と課題】

- 喫煙は、がん、循環器疾患をはじめ多くの疾患との因果関係が確立しています。喫煙が主原因とされるＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）は、近年国内で問題視されている課題となっていますが、本市におけるその認知度は 12.1%となっています。
- 受動喫煙は肺がん、虚血性心疾患や、乳幼児の喘息等の原因ともなることから、受動喫煙の機会の減少を図っていくことが重要です。分煙が進んでいる職場や公共の場以外に、飲食店等においても分煙への協力を働きかけていく必要があります。
- 飲酒は節度を欠くと、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など身体疾患やうつ病などの健康障害のリスク要因となります。市民健康意識調査では、本市の多量に飲酒する人の割合は減っていますが、飲酒頻度が「ほぼ毎日」の人が男性において半数近くあり、「節度ある適度な飲酒※21」の啓発に取り組んでいく必要があります。

項　　目	中間評価時ベースライン	最新数値		数値の出典
		時点	数値	
多量に飲酒する人の減少（成人）				
多量に飲酒する人の割合（男性）	14.3%	平成27年度	8.9%	市民健康意識調査
多量に飲酒する人の割合（女性）	4.5%	平成27年度	4.8%	
喫煙者の割合の減少（成人）				
喫煙している割合(男性)	37.0%	平成27年度	28.7%	市民健康意識調査
喫煙している割合（女性）	8.4%	平成27年度	7.4%	
子どもがいる家庭で喫煙者の減少				
子どもがいる家庭で喫煙者がいる割合	46.5%	平成27年度	（参考値）＊3 53.7%	子どもと家族の食生活等実態調査

＊３：子どもと家族の食生活等実態調査より（県内調査回答者 7,194 人のうち、真岡市内回答者 380 人の結果から集計）。サンプル数が少ないため参考値とする。

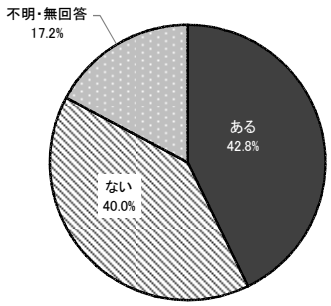
■COPDの認知度



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

※21　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。

■受動喫煙の有無

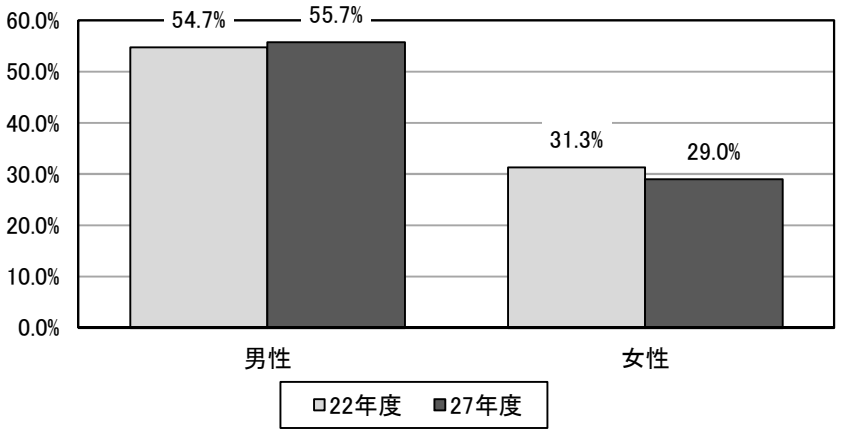


■受動喫煙の場所（上位3項目）

順位	項目	割合
1位	飲食店（食堂・喫茶店・居酒屋など）	45.9%
2位	職場	38.8%
3位	家庭	34.8%

資料：平成 27 年度市民健康意識調査

■飲酒者のうち「ほぼ毎日」飲む人の割合



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

【重点課題】

①喫煙の害についての意識啓発
②受動喫煙防止対策の推進
③妊婦・子どもがいる家庭の禁煙対策
④禁煙・節煙希望者への相談支援の充実
⑤節度ある適度な飲酒の普及啓発

【施策・事業】

（１）喫煙の害に関する知識の普及啓発

・喫煙が及ぼす健康被害について、広報活動等を通じた知識の普及啓発を行います。

・ＣＯＰＤの認知度を高め、ＣＯＰＤとその予防方法について、正しい知識の普及啓発を行います。

（２）受動喫煙防止対策の推進

・職域や関係機関との連携により、職場や公共の場などにおける分煙を推進します。

・県で受動喫煙の機会を減らすために推進している「とちぎ禁煙・分煙推進店登録制度」に基づき、市内店舗での協力店の呼びかけを行います。

（３）禁煙支援の推進

・禁煙、節煙を希望している人への相談支援体制を整備します。

・医療機関の禁煙外来についての情報提供を行います。

（４）適量飲酒の普及啓発

・健診結果において多量飲酒による疾患の早期発見を行うとともに、多量飲酒者や毎日飲酒する人への保健指導を行います。

（５）飲酒に関する相談の実施

・アルコールの害や適正飲酒等の相談を実施します。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値 平成 27 年度	目標値 平成 35 年度	数値の出典
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	市民健康意識調査
		女性	7.4%	4%以下	
	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	市民健康意識調査
		女性	4.8%	2%以下	

【個人や家庭での取組】

○喫煙が健康に与える害について正しく理解し、禁煙に取り組みます。
○喫煙者は、禁煙や節煙に努めます。
○分煙の意味を理解し、人の集まる所や妊婦・子どものいる所でたばこを吸いません。
○多量飲酒が健康に与える害について正しく理解し、節度ある適度な飲酒を心がけます。
○週に２日は休肝日※22を設けるようにします。

【地域や関係団体の取組】

○飲食店では、禁煙や分煙を積極的に進めます。
○受動喫煙を防止するため、人の集まる所での禁煙・分煙をすすめます。
○社会全体で、「節度ある適度な飲酒」に向けた機運づくりを進めます。
○飲めない体質の人や飲みたくない人に飲酒を勧めません。

休肝日をつくりましょう

アルコールの適量は、純アルコールに換算すると、１日 20ｇ程度で、お酒の種類別では、下記のとおりになります。１日に純アルコールを 60ｇ以上摂ることを多量飲酒といいます。

「1日平均純アルコール 20g」に換算されるお酒の量

毎日アルコールを飲むと、肝機能の低下を招きかねない上、胃腸の粘膜に負担がかかります。休肝日を設けることで、肝臓や胃腸を休ませるだけではなく、エネルギー摂りすぎの防止にもつながります。

※22　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。

基本方針３　健康づくりを支える社会環境整備の推進

１　地域における健康づくりの推進

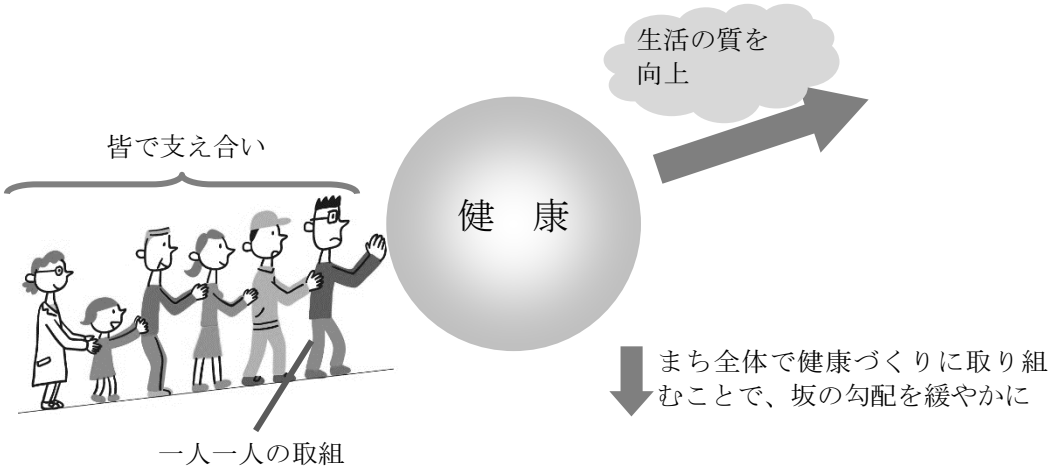
目指す姿：健康づくりを支える地域をつくります

【現状と課題】

- 現在の健康づくりは、ヘルスプロモーション※23の考え方に基づき、単に個人が健康づくりに取り組むのではなく、地域全体で健康づくりを目指すことが求められています。また、健康でかつ医療費が少ない地域背景には「いいコミュニケーション」があることが指摘されています。
- 高齢化が進むなか、市民ができるだけ長く住み慣れた地域で自立した生活を営んでいくためには、健康づくりへの市民の意識を高めながら、地域の実情にあった取組を支援していく必要があります。
- 本市では、広報やもおかＴＶ等をとおして、生活習慣病予防に向けた広報活動を実施しています。また、訪れた人が気軽に健康チェックや健康相談を受けたり、相互に交流できる場所として、まちなか保健室を整備しています。さらに、休日・夜間の医療ニーズに対応できるよう救急医療センター（急患センター）の整備を進めています。
- 市民健康意識調査では、本市で行われている何らかのボランティア活動に参加した事のある人は、約３割となっています。〔Ｐ14 参照〕市民が楽しく主体性を発揮できる「みんなでつくる地域づくり事業」を推進し地域の人への手助けや支援を含め、地域で支えあう基盤づくりを推進していく必要があります。

ヘルスプロモーションとは

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。市民一人一人が主役となり、健康な生活を送るための知識や能力を備えることと、健康づくりの行動を支援する仕組みなど、周囲の環境を整えることが大切です。



※23　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。

【重点課題】

①健康づくりへの意識向上
②健康づくりの活動を通じた地域の人々の結びつきの強化
③健康づくりに関する市民のニーズ把握と情報提供の充実
④生活習慣病予防から介護予防につながる地域での健康づくりの場の推進

【施策・事業】

（1）健康づくりに関する情報提供の充実

- 健康推進員による地域活動、地域健康づくり事業、食生活改善推進員やまちなか保健室の活動をとおして、生活習慣病・メタボリックシンドローム・がんなどについての知識の普及啓発を充実し、市民の健康意識の向上や適切な生活習慣の定着を図ります。
- もおかＴＶや新聞等のマスメディアを活用し健康情報の普及啓発を行います。

（2）健康相談の充実

- いつでも健康相談が受けられる体制を整備し、健康栄養相談、「もおか健康相談 24[※24]」、まちなか保健室の利用促進をします。
- 医師、保健師、看護師等が内容に応じて指導助言する「もおか健康相談 24」について普及啓発を図ります。

（3）健康づくりの体制づくり

- 地域における健康づくりや健康教室を開催し、地域ぐるみで意識を啓発します。また、人々の結びつきを強める中で効果的に健康づくりが進められるようソーシャルキャピタル[※25]の考え方を推進します。

（4）保健・医療・福祉の連携強化

- 市民の生涯を通じた健康づくりへの支援に努めるとともに、生活習慣病の予防から、診療、介護まで切れ目のないサービスを受けることができるよう、保健・医療・福祉分野の連携機能の強化を図ります。
- 救急医療センター（急患センター）を整備し、休日・夜間の医療ニーズへの対応を充実します。

※24　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」。
※25　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。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値 平成 27 年度	目標値 平成 35 年度	数値の出典
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	市民意向調査
	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		83.5%	86%以上	市民意向調査
	健康づくりを実践している市民の割合		87.9%	90%以上	市民意向調査

【個人や家庭での取組】

○地域づくり推進事業などに積極的に参加します。

【地域や関係団体の取組】

○地域での健康づくりや健康教室を積極的に開催します。
○ソーシャルキャピタルの考え方について理解し、健康づくりの活動を通じた地域の人のつながり、信頼関係を築きます。

まちなか保健室

まちなか保健室では、気軽に健康チェックや保健師または看護師による健康相談を受けることができます。また、お茶などを飲みながら、訪れた人同士が交流できる場所となっています。

（まちなか保健室ほっとステーション駅前館）

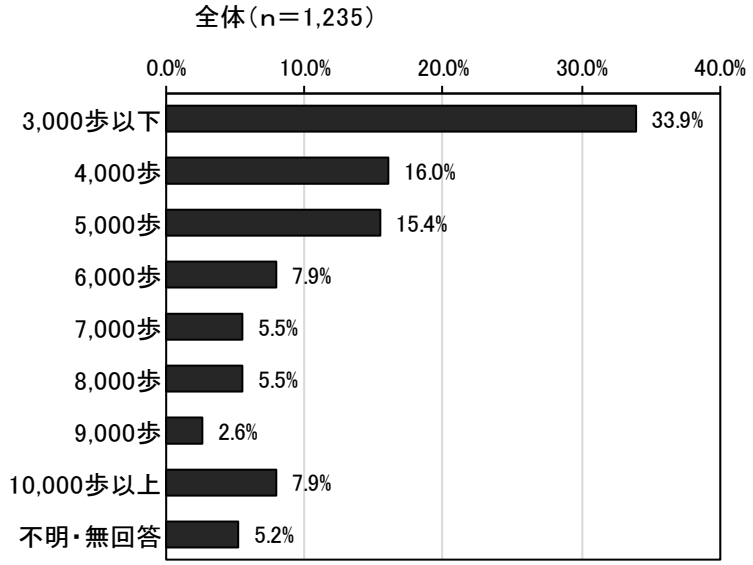
2　心身の健康づくりに向けた環境の整備

目指す姿：健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます

【現状と課題】

- 本市では、食育基本法に基づく真岡市食育推進計画※26を策定し、市民の健全な食生活の実践に向けて多様な取組を実施しています。市民の食生活の改善に向けた知識の普及啓発や「まず１ｇ減塩推進事業」普及等を引き続き推進していく必要があります。
- 市民健康意識調査では、定期的な運動を実施している市民の割合が低下しており、市民一人一人が、生涯スポーツ・レクリエーションに関わることができるよう、各種スポーツ教室の開催と内容の充実に取り組む必要があります。
- １日の歩数については、約３割の人が 3,000 歩以下となっています。
- 心の健康に関しては、同調査において 20～50 歳代の女性に、ストレスが「大いにある」という割合が高くなっています。本市では、「もおか健康相談 24」を開設していますが、今後さらにワークライフバランス※27や「こころの体温計※28」の普及啓発についても進めていく必要があります。
- 乳幼児や高齢者をはじめ市民の健康を感染症から守るため、感染症や予防接種について正しい知識の普及や情報提供を行い、感染症の発生予防、まん延の防止を図っていく必要があります。

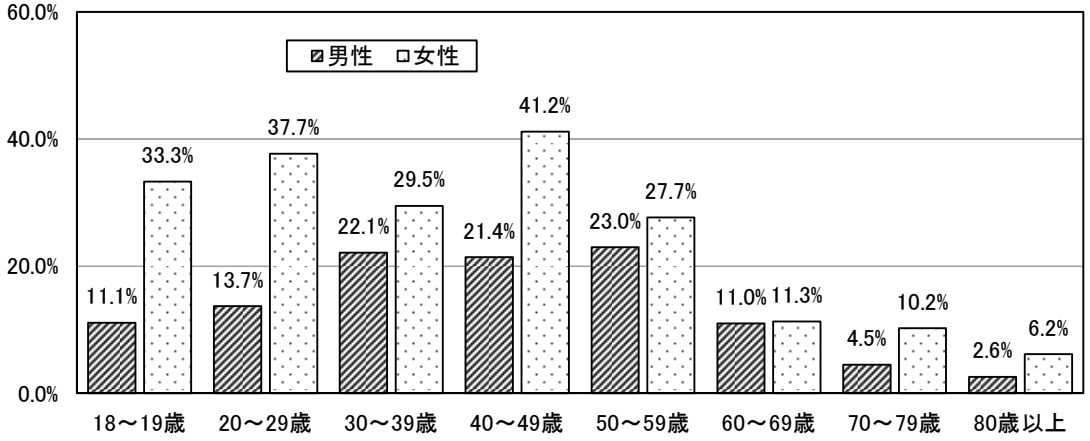
■歩数



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

※26　第３期真岡市食育推進計画（平成 29 年度から平成 33 年度）：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。
※27　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。
※28　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。

■ストレスが「大いにある」という割合



資料：平成 27 年度市民健康意識調査

【重点課題】

①望ましい食生活に関する知識の普及啓発
②運動の必要性についての意識啓発
③運動できる場の提供と利用を促すための情報提供
④休養やこころの健康づくりについての理解促進
⑤感染症の発生予防と、まん延防止に向けた意識啓発

【施策・事業】

（1）望ましい食生活に関する取組の推進

- 食生活改善推進員による料理教室を開催し、食生活の改善を推進します。
- 食生活改善推進員により、「まず１ｇの減塩推進事業」を推進し、薄味の習慣の普及を図ります。

（2）バランスのよい食事の普及促進

- 食事バランスガイドの普及啓発をとおして、栄養バランスの優れた日本型食生活の実践を促進します。
- 広報や地域健康づくり推進事業、健康推進員による活動をとおして、バランスのよい食事の普及を図ります。

（3）運動についての普及啓発と情報提供

- 地域健康づくり推進事業や健康推進員、スポーツ推進委員により運動の必要性について普及啓発を図ります。
- 健康推進員による地域でのウォーキングの普及を図ります。
- 利用できる運動施設や地域の運動グループ等についてホームページを通じた情報提供に努めます。

・子どもから高齢者まで「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を目的に設立された「総合型地域スポーツクラブ※29」に関する知識の普及啓発を図ります。

（4）運動できる場の提供

・スポーツ推進委員等の活用により、地域におけるスポーツ活動を活発化し、運動できる機会を提供します。

・関係団体との連携を図り、運動しやすい環境づくりを推進するとともに、総合運動公園や体育館施設、健康増進施設の利用を促進します。

・総合運動公園の整備（平成 23 年度から平成 30 年度まで）を進める中で、陸上競技場兼サッカー場、多目的広場、子ども広場、健康広場、相撲場、弓道場、テニスコート等を新設し、生涯スポーツ、レクリエーション活動の機会の提供と施設などの環境整備の充実を図ります。

（5）休養・こころの健康に関する知識の普及啓発

・こころの健康づくりや休養、睡眠についての理解を深めるための普及啓発に努めます。

・県の相談窓口や関係機関と連携した相談支援のほか、うつ病・自殺予防などこころの健康づくりのための講演会等を開催します。

（6）休養やストレス解消のための環境づくり

・スポーツ、レクリエーションや趣味の教室等で休養やストレス解消の環境づくりを推進します。

・企業との連携を図り、休養やストレス解消のための環境づくりを推進します。

（7）感染症対策の充実

・乳幼児の保護者や高齢者等に対して、感染症や予防接種に関する正しい知識の普及、情報提供を行うとともに、予防接種実施医療機関等と連携して、予防接種の円滑な実施に向け必要な対応を行います。

（総合運動公園　子ども広場）

※29　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。

【数値目標】

領域	項　　目		現状値 平成 27 年度	目標値 平成 35 年度	数値の出典
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	市民健康意識調査
		女性	4,710 歩	7,200 歩以上	
	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	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	市民健康意識調査

【個人や家庭での取組】

○食事バランスガイドを正しく理解し、実践します。
○減塩についての知識を深め、薄味の習慣を身につけます。
○運動や身体活動の重要性を正しく理解し、自分にあった運動を身につけます。
○日常生活の中で、できるだけ歩くなどの運動習慣を身につけます。
○心身の疲労を回復するため、生活の中に適切に休養を取り入れます。
○ストレスと上手に付き合い、積極的に心身のリフレッシュに努めます。
○こころの病気について正しく理解し、病気の予防と早期対応に努めます。
○睡眠について正しい知識を持ち、十分な睡眠をとります。

【地域や関係団体の取組】

○地域の団体・組織の中で食事や栄養の大切さを伝えます。
○飲食店では、栄養成分の表示に取り組みます。
○様々な世代の人が参加できる運動の機会などを充実します。
○地域内のふれあいの機会をつくります。