

健康しもつけ21プラン

第3次 下野市健康増進計画

(2018 ~ 2022)

健康・幸せ チャレンジ大作戦

(第3次計画キャッチフレーズ)

平成30年
下野市

下野市役所
Shimetsu's City Hall

はじめに

心身とも健やかに暮らし続けることは、誰もが望む共通の願いであります。

また、皆様が健康で生きいきと暮らし続けるには、「健康寿命の延伸」や「生活の質（QOL）の向上」が重要であると考えます。



下野市では、平成19年に健康しもつけ21プラン「第1次下野市健康増進計画」を、平成25年には、「第2次下野市健康増進計画」を策定し、様々な健康づくりに取り組んで参りました。この度、平成29年度で計画期間が終了することから、これまでの施策や事業等の進捗、評価を踏まえ、新たな課題にも対応した「第3次下野市健康増進計画」を策定しました。

本計画は、国の健康日本21（第2次）計画の基本的な方向の趣旨を踏まえ、また、部門別計画として平成26年度に策定した「第1期下野市歯科保健計画」を統合した平成30年度から平成34（2022）年度までの5か年計画となっています。

また、本市の脳血管疾患の標準化死亡比が基準を上回る状況であるため、重点目標を「脳血管疾患の罹患者を減らす」として、脳血管疾患の予防のための生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、及び社会環境の整備に取り組むものであります。

健康づくりは、市民の皆様一人ひとりが主役となり、家族や友人、地域組織、行政が一体となって取り組むことで豊かな人生が継続されます。

今後は、誰もが「健康」と「幸せ」を実感し、安心した生活が送れるよう、本計画の推進に努めてまいりますので、市民の皆様におかれましても、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、策定にあたり、ご尽力いただきました「下野市健康しもつけ21プラン策定委員会」の皆様をはじめ、実態調査のアンケートにご協力頂いた皆様、及び関係者の方々に心からお礼申し上げます。

平成30年3月

下野市長 広瀬 寿雄

健康しもつけ 21 プラン概念図

第3次 下野市健康増進計画

基本理念

市民の一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、
「幸せを実感できる生活」をめざします

スローガン

「みんなで健康と幸せをめざして」

基本方針

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

第3次計画
キャッチフレーズ

健康・幸せ チャレンジ大作戦

改善へ
の推進

第3次計画
重点目標

脳血管疾患の罹患者を減らす

第3次計画の取り組み

基本目標 1

【健康に関する
生活習慣の改善】

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

飲酒

喫煙

歯・口腔

基本目標 2

【生活習慣病の発症予防
と重症化予防の徹底】

循環器疾患

糖尿病

がん

基本目標 3

【健康を支え、守るための
社会環境の整備】

地域のつながりの醸成

主体的に健康
づくりをする人

【ライフステージ】

乳幼児期

0～6歳

学童・思春期

7～19歳

青年・壮年期

20～64歳

高齢期

65歳以上

【平均寿命と健康寿命(H22)】

| 単位:年 | | | |
|------|-------|-------|-------|
| 平均寿命 | 市 | 県 | (国) |
| 男 | 79.5 | 79.1 | 79.6 |
| 女 | 85.3 | 85.7 | 86.4 |
| 健康寿命 | 市 | 県 | (国) |
| 男 | 78.49 | 77.90 | 70.42 |
| 女 | 82.73 | 82.88 | 73.62 |

資料: 県の健康度「見える化」事業

【下野市の脳血管疾患の状況】

| | | |
|-----------------------------------|----------------|---------|
| 標準化死亡比(SMR) [※] (H15-19) | 男 110.4 | 女 117.3 |
| 医療費の割合 (H24) | 脳梗塞 4.42% | |
| 介護の原因 (H28) | 2位 脳血管疾患 15.1% | |

| | | |
|----------------------|---------|---------|
| 標準化死亡比(SMR) (H20-24) | 男 125.7 | 女 137.7 |
|----------------------|---------|---------|

| | |
|--------------|-----------|
| 医療費の割合 (H27) | 脳梗塞 5.77% |
|--------------|-----------|

資料: 人口動態統計
目で見える栃木県の医療費状況

※標準化死亡比が基準値(100)より大きい場合、その地域の死亡状況は全国より悪いことを意味する。

《第2次計画の取り組み結果》

【重点領域の目標値の達成状況】 ※数値:H28、()数値:H23

- 達成項目 意識的に運動をする人の割合 男性 40.0%(17.6%) 女性 31.6%(13.1%)
節度ある適度な飲酒の知識をもつ人の割合 男性 65.4%(59.0%) 女性 70.8%(65.1%)

栄養・食生活

| | |
|------------|----------------|
| 【朝食欠食者の割合】 | 小学生 3.7%(2.5%) |
| 成人男性 | 17.5%(20.8%) |
| 成人女性 | 12.4%(11.3%) |

| | |
|--------------------|-----------------|
| 【しょうゆをたっぷりかける人の割合】 | 男性 27.4%(26.7%) |
| 女性 | 11.2%(10.9%) |

悪化している

運動

| | |
|----------|----------------|
| 【肥満者の割合】 | 小学生 4.2%(5.4%) |
| 男性 | 30.4%(26.6%) |
| 女性 | 17.3%(16.4%) |

| | |
|---------------|-----------------|
| 【運動習慣のある人の割合】 | 男性 27.3%(18.6%) |
| 女性 | 17.2%(16.9%) |

【健康と幸福感】

健康であり、幸せと感じる人 93.0%(81.1%)

休養・こころの健康づくり

| | |
|--------------------|-----------------|
| 【睡眠で休養がとれていない人の割合】 | 男性 22.8%(24.2%) |
| 女性 | 24.1%(21.5%) |

| | |
|---------------------|-----------------|
| 【ストレスを大いに感じている人の割合】 | 男性 13.1%(12.9%) |
| 女性 | 18.9%(17.9%) |

喫煙・飲酒

| | |
|----------|-----------------|
| 【喫煙者の割合】 | 男性 24.7%(27.1%) |
| 女性 | 7.0%(9.3%) |

| | |
|----------------|-----------------|
| 【喫煙者の禁煙希望者の割合】 | 男性 46.9%(44.4%) |
| 女性 | 32.4%(57.2%) |

| | |
|------------|---------------|
| 【多量飲酒者の割合】 | 男性 6.6%(7.2%) |
| 女性 | 0.6%(1.8%) |

歯科保健

| | |
|-----------------|-----------|
| 【むし歯のない児・生徒の割合】 | 3歳児 89.2% |
| 小学生 | 56.5% |
| 中学生 | 83.9% |

| | |
|------------------|-----------------|
| 【歯科の定期健診の受診者の割合】 | 男性 41.8%(27.4%) |
| 女性 | 49.4%(35.9%) |

【H28 健康実態調査等の結果からみえる課題】

栄養・食生活

- ・朝食欠食者は、男性の20~30歳代、50歳代が多い
- ・主食・主菜・副菜を食べていない人は、20~40歳代が多い
- ・週に4回以上の外食をする人が20~54歳代で多く、特に男性が多い
- ・間食をする人は女性に多い。男性は肥満の人に多い。
- ・脂っこいものを控えている人が20~30歳代で少ない
- ・毎日野菜料理をたっぷり食べている人は、年齢が高くなるほど多く、特に女性が多い
- ・しょうゆをたっぷりかける人は、30歳代以上の男性で多く、また、血圧要治療(医療)と診断されたことのある人ほど多い

運動

- ・肥満者の割合は、成人で増加しており、特に男性が多い
- ・肥満者は、「朝食欠食」「週4回以上の外食」「しょうゆをたっぷりかける」「運動不足」「体を意識して動かしていない人」が多い
- ・肥満者は歯の本数が少ない
- ・運動不足だと思う人は20~25歳、30~44歳代が多い

休養・こころの健康づくり

- ・睡眠での休養がとれていない人は女性が多い
- ・ストレスが「大いにある」女性に、「ストレス解消方法がある」人が少ない

喫煙・飲酒

- ・男性の3人に1人が喫煙者
- ・喫煙者のうち禁煙希望者の割合は減少
- ・毎日お酒を飲む人は年齢が高くなるほど多いが、1日あたりの飲酒量は年齢が低いほど多い

健康診査

- ・過去1年以内のがん検診未受診者は、4割
- ・過去1年以内の歯科健診未受診者は、5割以上
- ・歯の痛み等の自覚症状がある人は、男性30~40歳代、女性20~30歳代で5割以上

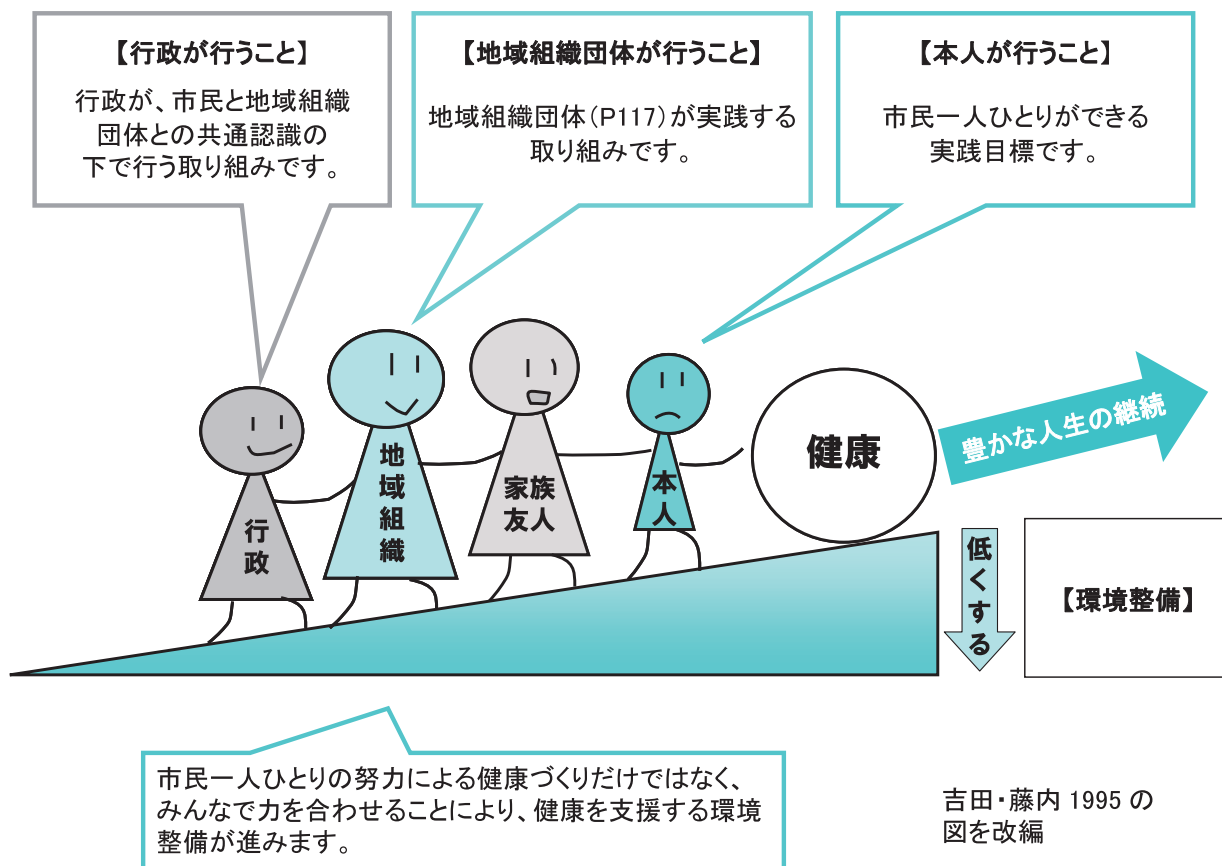
《下野市の健康づくりのめざす姿（ヘルスプロモーションの考え方）》

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年オタワ憲章において提唱した考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセスである」と定義されています。

健康づくりは、個人が健康というボールを押して「豊かな人生」を目指して坂道を登っていくようなものです。個人が自ら登る力（自助）をつけたり個人の背中を押してサポートする力（互助・共助）も必要となります。また健康づくりの環境整備がされることで急な坂道が緩やかになり、より豊かな人生につながります。

このことが、下図のようにイメージすることができ、下野市の健康づくりのめざす姿として第3次計画の基本目標である「健康に関する生活習慣の改善」の栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころ、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康づくりに取り入れ、地域全体で推進していきます。

下野市の健康づくりのめざす姿



目 次

第1章 計画の概要

| | |
|------------|---|
| 1. 計画策定の背景 | 3 |
| 2. 計画策定の趣旨 | 4 |
| 3. 計画の位置付け | 5 |
| 4. 計画の期間 | 6 |
| 5. 策定体制 | 7 |
| 6. 健康実態調査 | 8 |

第2章 下野市の現状

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. 人口の状況 | 11 |
| 2. 平均寿命・健康寿命 | 12 |
| 3. 出生・死亡の状況 | 14 |
| 4. 医療費の状況 | 18 |
| 5. 介護保険認定状況 | 19 |
| 6. 県の健康度「見える化」事業の状況（県から見る下野市の現状） | 21 |

第3章 第2次計画の評価と課題（第1期歯科保健基本計画含む）

| | |
|--------------|----|
| 1. 取り組みの状況 | 25 |
| 2. 目標の達成状況 | 29 |
| 3. 課題と今後の方向性 | 32 |

第4章 計画の基本的な考え方

| | |
|-------------|----|
| 1. 基本理念 | 35 |
| 2. キャッチフレーズ | 35 |
| 3. 重点目標 | 36 |
| 4. 基本目標 | 36 |

第5章 具体的な施策の展開

1. 健康に関する生活習慣の改善…………… 41
 - (1) 栄養・食生活…………… 41
 - (2) 身体活動・運動…………… 52
 - (3) 休養・こころ…………… 62
 - (4) 飲酒…………… 68
 - (5) 喫煙…………… 73
 - (6) 歯・口腔…………… 80
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防…………… 85
 - (1) 循環器疾患…………… 85
 - (2) 糖尿病…………… 91
 - (3) がん…………… 97
3. 健康を支え、守るための社会環境の整備…………… 103
 - (1) 地域のつながりの醸成…………… 103
 - (2) 主体的に健康づくりをする人…………… 107
4. ライフステージに合わせた健康づくりの取り組み…………… 111

第6章 計画の推進

1. 各主体の役割と連携…………… 117
2. 計画の推進体制…………… 118
3. 計画の進行管理…………… 119

資料編

1. 目標一覧…………… 125
2. 用語集…………… 132
3. 下野市健康しもつけ21プラン策定委員会設置要綱…………… 134
4. 下野市健康しもつけ21プラン策定委員会委員名簿…………… 136
5. 下野市健康しもつけ21プラン策定専門部会委員名簿…………… 137
6. 健康しもつけ21プラン（第3次計画）策定経過…………… 138