

# 第4次健康いばらき21プラン



令和6（2024）年 3月

茨 城 県



## はじめに

---

急激に進展する少子高齢化に伴い、社会保障費の増大や疾病全体に占める生活習慣病の増加、医療や介護の担い手の減少などの課題に加え、本年4月から始まる医師の働き方改革など、医療や介護を取り巻く環境は大きく変化しております。

こうした中、本県では、がん、心疾患及び脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が高くなっておりますことから、健康寿命の更なる延伸を図るため、県民一人一人が健康づくりに自ら積極的に取り組み、生活習慣病の予防に努めるとともに、行政、地域、学校や職域など社会全体が一体となって県民の主体的な取組みを後押ししていくことが重要であります。

このため、本プランでは県総合計画の基本理念である「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて、「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」を目指し、個人の行動と健康状態の改善に加え、健康な食環境や運動を促す環境の整備を通じて、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した施策の展開を図ることとしております。

さらに、生活習慣の改善、歯科口腔保健及び食育など分野ごとに目指す方向を定め、県の取組に加えて、市町村や関係者に期待する役割を明記したほか、県民に実践していただきたい生活習慣をスローガンにまとめるなど、県民の生涯を通じた健康づくりが推進されるよう、方向性を示しております。

県では、本プランに基づき、県民一人一人が生涯にわたり生き生きと活躍できる「健康長寿日本一」の実現を目指し、関係機関等と連携し、時代に適した施策展開に努めてまいりますので、皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

令和6年3月

茨城県知事 大井川 和彦

## 第4次健康いばらき21プラン 目次

### 第1編 総論

#### 第1章 計画の基本的な考え方

- 第1節 計画策定の趣旨 . . . . . 1
- 第2節 計画の性格 . . . . . 3
- 第3節 計画の期間 . . . . . 3
- 第4節 他の計画との調和 . . . . . 4

#### 第2章 健康づくりの現状等

- 第1節 これまでの健康づくり施策の沿革等 . . . . . 5
- 第2節 健康を取り巻く現状と課題 . . . . . 9

#### 第3章 第4次健康いばらき21プランの基本的な方向

- 第1節 基本目標 . . . . . 17
- 第2節 施策の柱・取組分野 . . . . . 19
- 第3節 指標項目及び目標値 . . . . . 20
- 第4節 プラン推進のために . . . . . 28
- 第5節 健康いばらき21のシンボルマーク・スローガン . . . . . 31

### 第2編 各論

#### 第1章 生活習慣の改善

- 第1節 栄養・食生活 . . . . . 34
- 第2節 身体活動・運動 . . . . . 36
- 第3節 飲酒 . . . . . 38
- 第4節 喫煙 . . . . . 40
- 第5節 休養 . . . . . 42

#### 第2章 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- 第1節 健康管理 . . . . . 44
- 第2節 疾病
  - 1 脳卒中・心血管疾患 . . . . . 47
  - 2 糖尿病 . . . . . 49
  - 3 がん . . . . . 50
  - 4 慢性閉塞性肺疾患（COPD） . . . . . 52

#### 第3章 歯科口腔保健の推進

- 第1節 歯科疾患の予防 . . . . . 54
- 第2節 口腔機能の獲得・維持・向上 . . . . . 59
- 第3節 定期的な歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する  
歯科口腔保健 . . . . . 62
- 第4節 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備 . . . . . 63

#### 第4章 食育の推進

- 第1節 家庭における食育の推進 . . . . . 65
- 第2節 学校、保育所等における食育の推進 . . . . . 66
- 第3節 地域における食育の推進 . . . . . 68
- 第4節 食育推進運動の展開 . . . . . 71
- 第5節 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた  
農林漁業の活性化等 . . . . . 73
- 第6節 食文化の継承のための活動への支援等 . . . . . 75
- 第7節 食品の安全性の確保及び情報の提供 . . . . . 76

## 第5章 健康を支え、守るための社会環境の整備

第1節 社会とのつながり・こころの健康	78
第2節 健康づくり支援（体制・環境整備）	81
第3節 健康管理支援（人材育成）	83

### 資料編

- 1 第3次健康いばらき21プランの進捗状況
- 2 健康課題等に関する資料
- 3 健康づくりに関する月間・週間等
- 4 健康づくりに関する資料
  - (1) 合い言葉は「おいしいな」 ～食育スローガンの活用～
  - (2) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
  - (3) 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン
  - (4) なくそう！望まない受動喫煙
  - (5) むし歯予防のためのフッ化物応用
- 5 用語の解説
- 6 【施策の項目】県の取組担当課
- 7 健康いばらき推進協議会設置要項
- 8 第4次健康いばらき21プラン 策定経過