



第4次

健康いばらき21プラン

● 計画策定の趣旨

本県では、生活習慣病による死亡率が全国と比較して高いことから、生活習慣病対策に重点を置いた取組を実施していくとともに、関係団体等と連携し、健康を支え、守るための社会環境の整備を推進し、健康づくり施策の更なる充実を図るため「第4次健康いばらき21プラン」を策定しました。

● 計画の期間

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間

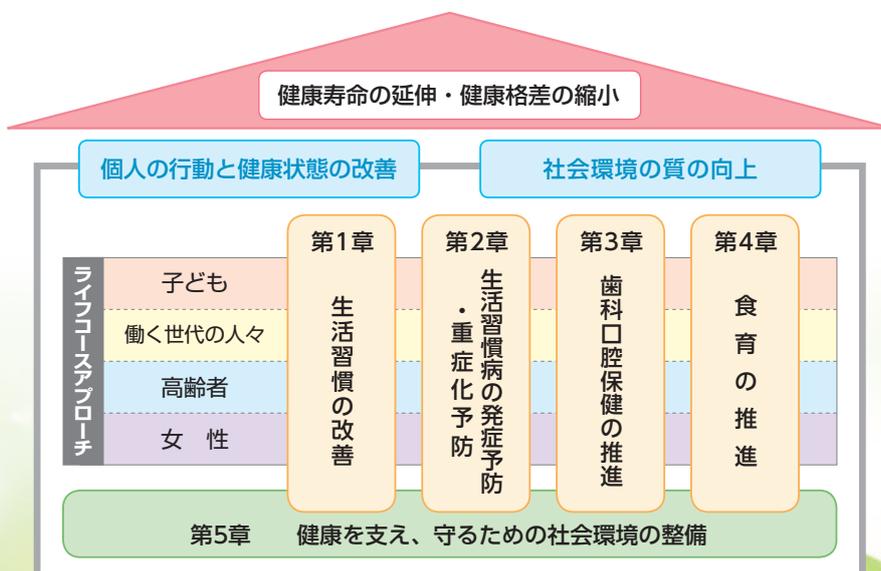
● 基本目標

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

栄養・食生活、運動、飲酒、喫煙、休養及び歯と口腔の健康に関する個人の生活習慣の改善による健康状態の改善に加え、健康な食環境や運動を促す社会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展開を図ってまいります。

【本プランの概念図】

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



● 基本的な方向

本プランの推進にあたって、全体に共通する3つの視点を設定し、各項目の展開や施策の推進に向け、横断的かつ重点的に取り組みます。

視点
1

個人の行動と健康状態の改善

食事や運動、休養、飲酒、喫煙や歯と口腔などの個人の生活習慣の改善による健康状態の改善を目指し、健康づくりの重要性に関する普及啓発を積極的に展開し、県民の健康づくりの取組を推進します。

視点
2

社会環境の質の向上

健康になれる食環境や運動を促す環境等を整備し、無理なく自然に健康な行動をとりにやすくなるような社会環境の整備を推進します。

視点
3

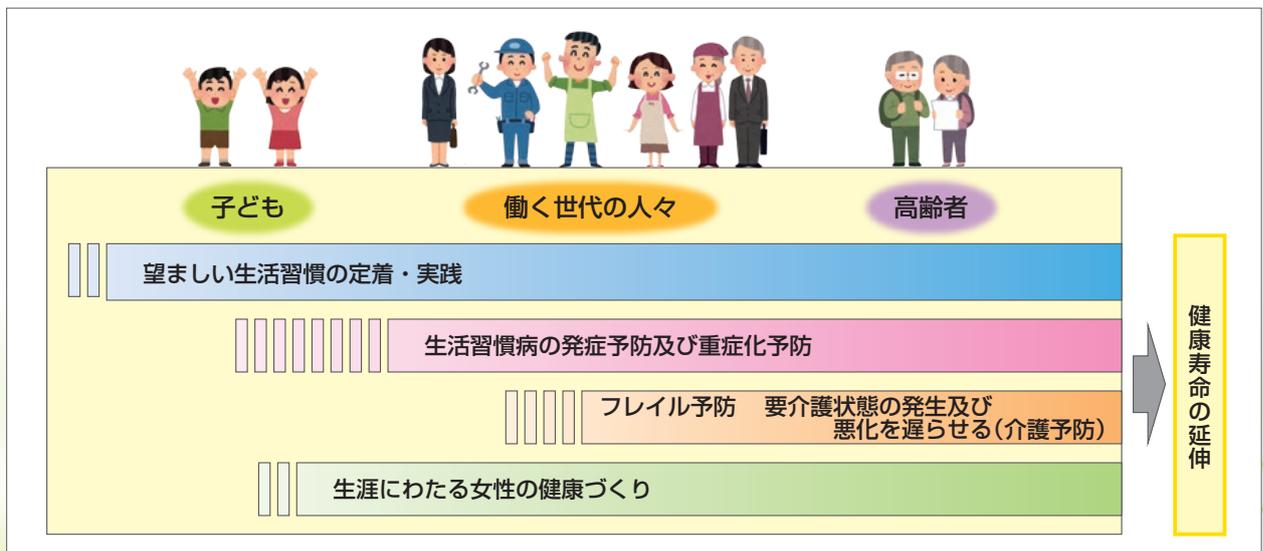
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、ライフステージに応じた健康づくりの取組に加え、胎児期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点から取組を推進します。

● 基本的な考え方 ●

- ・ 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため、子どもの健康を支える取組を進めていく必要があります。
- ・ 健康寿命の延伸のためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期から生活習慣病の発症予防及び重症化予防や、フレイル予防などの取組を行う必要があります。
- ・ 女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題を解決することが重要です。

《ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（イメージ図）》

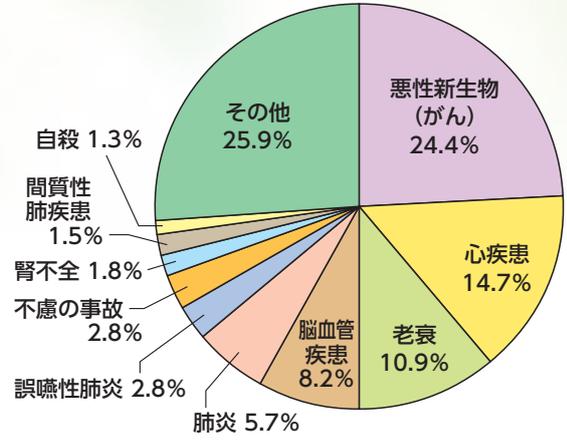


※本プランにおける「働く世代の人々」とは、働き方によらず主婦・主夫や高齢労働者も含め、幅広く捉えています。

健康を取り巻く現状と課題

総死亡に占める死亡原因の割合

県民の死亡原因の約5割が「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」などの生活習慣病によるものです。



出典：令和4年人口動態調査（厚生労働省）

都道府県別年齢調整死亡率

本県の全死因での年齢調整死亡率の順位は、男性はワースト6位、女性はワースト5位となっています。

また、主な死因の年齢調整死亡率は減少傾向にあるものの、全国平均を上回る状況が続いています。

(人口10万対)

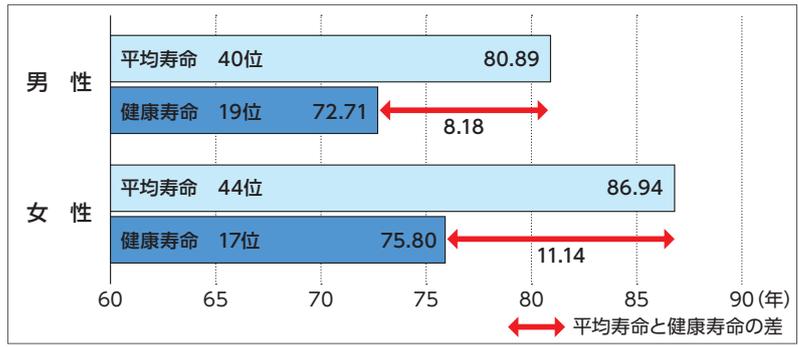
	男性		女性	
	死亡率	順位	死亡率	順位
悪性新生物	403.1 (394.7)	13	198.5 (196.4)	12
心疾患 (高血圧性を除く)	194.7 (190.1)	20	116.0 (109.2)	17
急性心筋梗塞 (心疾患の内数)	54.2 (32.5)	4	23.0 (14.0)	7
脳血管疾患	116.9 (93.8)	4	71.5 (56.4)	5
糖尿病	16.1 (13.9)	12	8.0 (6.9)	14

※全国順位は高率順
出典：令和2年都道府県別年齢調整死亡率（厚生労働省）

平均寿命と健康寿命の差

県民の平均寿命と健康寿命の差は、男性が8.18年、女性が11.14年となっています。

平均寿命を延ばすとともに、若い世代からの健康づくりをより一層推進し、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

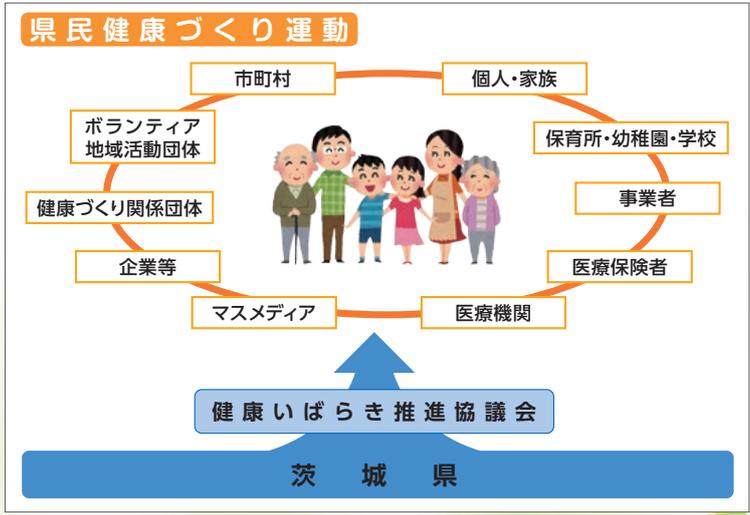


出典：平均寿命（令和2年）都道府県別生命表（厚生労働省）
健康寿命（令和元年）健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究（厚生労働行政推進調査事業費補助金）

プラン推進のために

健康づくりは、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ことが重要ですが、それら個人の取組を行政、地域、学校や職域など社会全体で後押ししていくことが重要です。

県及び市町村、健康づくりに関係する団体や各関連機関等が連携を図りながら、地域資源を活用しつつ、それぞれの役割に基づいた事業を展開するなど、健康課題の解決に取り組むことが重要です。



◆ 県民の皆さまへ

生活習慣病を予防するため、子供の頃から望ましい生活習慣の確立に向けた家族ぐるみの取組が必要です。また、地域活動に積極的に参加し、人とのつながりを大切にしながら健康づくりの推進を目指した取組が期待されます。

まずは自分の生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。

1 生活習慣の改善のために

(1) 栄養・食生活

- 毎日規則正しく、三食きちんと食べる習慣を身に付けましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、毎食野菜を、毎日果物を摂りましょう。



(2) 身体活動・運動

- 自分の体力や健康状態にあった運動を習慣にして実践しましょう。
- 日常生活の中で意識的に歩きましょう。

**今より1日
プラス10分の運動を!!**

健康を保持・増進するために
日常生活の中で意識して体を動かしましょう。

プラステン
+10

歩いたり、
自転車で移動
+10!

歩幅を広くして、
速く歩いて
+10!

ながら
ストレッチで
+10!



(3) 飲 酒

- 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識をもち、飲みすぎないように実践しましょう。
- 妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒はやめましょう。
- 20歳未満の者は飲酒せず、周囲の大人は20歳未満の者による飲酒をやめさせましょう。

(4) 喫 煙

- 喫煙や受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ちましょう。
- 20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されています。喫煙できる場所への立入も禁止されていることを理解しましょう。
- 妊産婦やその家族は、胎児や乳幼児に悪影響を与えますので、喫煙はやめましょう。
- 喫煙する際は周囲の人に配慮しましょう。受動喫煙の健康影響が大きい子どもや病気の方が集まる場所では特に配慮が必要です。



(5) 休 養

- 適切な睡眠のとり方を知り、実践しましょう。
- 趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させましょう。



2 生活習慣病の発症予防・重症化予防のために

(1) 健康管理

- 1年に1回は必ず健康診査を受け、自分の健康状態を把握しましょう。
- 医療保険者が行う特定保健指導を受け、生活改善に努めましょう。
- ロコモティブシンドロームやフレイルの予防に努めましょう。



(2) 疾病

<脳卒中・心血管疾患>

- 血圧を毎日測り、家庭血圧を135/85mmHg未満にしましょう。
- 脳卒中や急性心筋梗塞が疑われる症状を知り、症状が出現した場合には可能な限り早く救急車を呼んで医療機関を受診しましょう。

<糖尿病>

- 定期的に健診を受け、血糖やHbA1cの値に留意しましょう。

<がん>

- がんに関する正しい知識を身に付け、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 定期的ながん検診を受けましょう。

<慢性閉塞性肺疾患 (COPD)>

- COPDについて正しく理解しましょう。
- 咳・痰・息切れなどの症状がある人は、医療機関を受診しましょう。
- 喫煙している人は禁煙しましょう。禁煙希望者は確実に禁煙しましょう。

3 歯科口腔保健の推進のために

(1) 歯科疾患の予防

- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- むし歯予防のためには、予防効果が高いフッ化物を上手に使うことが大切です。
- 歯肉が腫れる、出血するといった症状がある場合は、放置せず歯科医院を受診しましょう。

(2) 口腔機能の獲得・維持・向上

- 適切な口腔機能を獲得し、維持するため、日頃から口をよく動かしましょう。

(3) 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

- 障害者(児)や要介護高齢者等の生活の質の向上を図るためには、歯と口腔の健康管理が重要です。

(4) 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備

- 行政や関係団体が実施する歯と口の健康教室や歯科相談などに積極的に参加し、正しい情報や知識を習得しましょう。
- ハザードマップを確認するとともに、災害に備え口腔衛生用品を準備しましょう。



4 食育の推進のために

(1) 家庭における食育の推進

- 家族と一緒に食事を摂る「共食」の機会を増やしましょう。
- 一日の活動エネルギーの摂取源となる朝食をしっかり食べましょう。
- 子どもの頃から適切な味付けに慣れ、「適塩」の習慣を持つようにしましょう。

(2) 学校、保育所等における食育の推進

- 家族で改めて食について考える機会を持ち、学校や保育所での学びを振り返りましょう。

(3) 地域における食育の推進

- 生活習慣病やメタボリックシンドローム、低栄養による生活機能の低下を予防するために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけましょう。
- 時には外食や中食も上手に活用し、栄養バランスや適塩等、自信の健康の維持に考慮したメニューを選ぶよう心がけましょう。
- 大規模災害に備え家庭等で食料備蓄を進めるなど、非常時の食について平常時から一人一人が防災意識を持って考えるようにしましょう。

(4) 食育推進運動の展開

- 毎月20日は減塩の日「いばらき美味しおDay」です。日頃の食事で食塩を摂り過ぎていないか、食生活を今一度見直してみましょう。

(5) 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

- 農林漁業体験等への積極的な参加により、生産から食卓までの食べ物の循環を知るとともに、日頃から産地や生産者を意識した食品の選択を心がけましょう。
- 食べ残しを無くすなど、環境に配慮した食の消費を心がけ、実践しましょう。

(6) 食文化の継承のための活動への支援等

- 茨城県の郷土料理や豊かな自然の恵みである県産食材、地域で受け継がれてきた食文化への理解を深めましょう。
- 地域で生まれ育まれてきたふるさとの食文化を次世代に継承していきましょう。

(7) 食品の安全性の確保及び情報の提供

- 食品の安全・安心に関する適切な情報の収集に努めるとともに、食中毒や食物アレルギー疾患などの危害発生防止に十分配慮し、自らの食の安全を守る意識を持ちましょう。

茨城県の食育スローガン 合い言葉は「**おいしいな**」

食育を実践するためには何から始めればよいのか、基本となるものを示した本県独自の合い言葉です。

お おはよう、ごはんを食べましょう

い いただきます、ごちそうさまをいしましょう

し しっかり野菜を食べましょう

い いばらきの食べ物を味わいましょう

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう



5 健康を支え、守るための社会環境の整備

(1) 社会とのつながり・こころの健康

- 就業や社会貢献活動に参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
- 地域活動に積極的に参加するなど、地域や社会、人とのつながりを大切にしましょう。
- ストレスと上手に付き合い、自分なりの解決方法を持ちましょう。
- ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

(2) 健康づくり支援（体制・環境整備）

- 自身の健康に関心を持ち、健康や病気について必要な情報を得て自分で活用する能力を高めましょう。
- 信頼できる情報を見極める力を身につけ、上手に医療情報を活用しましょう。
- 自分が望む適切な医療や制度を利用するためにも、医師や看護師など医療従事者に上手に相談できるようにしておきましょう。

(3) 健康管理支援（人材育成）

- 健康づくりや食育などのボランティア活動に参加しましょう。
- 自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。



● 主な指標項目

指標項目		基準値	目標値 (2035)
健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均)	男性	72.71年 (2019)	76.21年
	女性	75.80年 (2019)	79.30年
1日あたりの食塩平均摂取量 (20歳以上)	男性	10.9g (2022)	8.0g (2029)
	女性	8.9g (2022)	7.0g (2029)
BMI \geq 25の者の割合 (40~74歳、市町村国民健康保険加入者で、 特定健康診査を受診した者)	男性	38.5% (2021)	増加抑制
	女性	23.6% (2021)	増加抑制
40~50歳代で28本以上の自分の歯を持つ者の割合		59.6% (2022)	70%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上 ほぼ毎日(週6~7回以上)食べている者の割合		50.0% (2022)	65%以上

「元気アップ Genki up いばらき！」

げん

減塩で 予防しましょう 高血圧

使用する調味料を減らしたり、栄養成分表示を参考に、食塩摂取量に気をつけましょう。

き

休肝日 つくって続ける 適正飲酒

一週間のうち、飲酒しない日を設けたり、過度な飲酒は控えましょう。

あ

歩きましょう 毎日継続 肥満予防

適切な量と質の食事を摂ることに加えて、1回30分、週2回以上の運動を習慣にして実践しましょう。

つ

つながろう 地域で取り組む 仲間づくり

地域活動に積極的に参加するなど、外出の機会を増やし、人とのつながりを大切にしながら健康づくりに取り組みましょう。

び

フッ化物 みんなで使って むし歯予防

フッ化物配合の歯みがき剤を使用したり、歯科医院等でフッ化物歯面塗布を受けましょう。フッ化物洗口も効果的です。

い

一年に 一度は受けよう 健康診査

1年に1回は健康診査を受け、日頃の生活習慣を見直しましょう。医療機関受診が必要と判断された場合には、必ず受診しましょう。

ば

バランスよく みんなで食べよう いばらきの野菜

主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのよい食事を摂るよう心がけましょう。

ら

ライバルは 吸いたい自分と このタバコ

自分と大切な人のために禁煙に取り組みましょう。

き

休養を しっかりとって リフレッシュ

休息と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

目指せ！健康長寿日本一!!

茨城県の健康づくりの合言葉

「元気アップ いばらき！」にあわせ、県民の皆さまに実践していただきたい9つの生活習慣をスローガンにしました。

日頃の生活の中でできることから始めましょう！

