

第2次

健康いばらき21プラン

(平成25年度～29年度)



みんなで一緒に健康づくり
「元気アップ(Genki up)いばらき!」

平成25年3月

第2次健康いばらき21プランとは!

計画のめざすもの

県民の皆さん一人ひとりが好ましくない生活習慣を改善していくこと、家庭・学校・地域・職場等の個人の健康に影響を与える社会環境を改善していくことを通じて、次の基本目標の達成をめざします。

《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》

1. 健康寿命の延伸
2. 生活の質の向上
3. 社会環境の質の向上



計画の性格

- 健康増進法（第8条第1項）に基づく「茨城県健康増進計画」
- 歯科口腔保健の推進に関する法律（第13条）に基づく「茨城県の歯科口腔保健の基本的事項」（歯科口腔編部分）
- 茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例（第9条）に基づく「茨城県歯科保健計画」（歯科口腔編部分）
- 市町村が策定する健康増進計画や歯科口腔保健に関する計画の指針
- 健康づくりと生活習慣病予防を全県的に推進するため、県民及び関係者の役割や取り組むべき施策の方向などを明らかにするもの

計画の期間

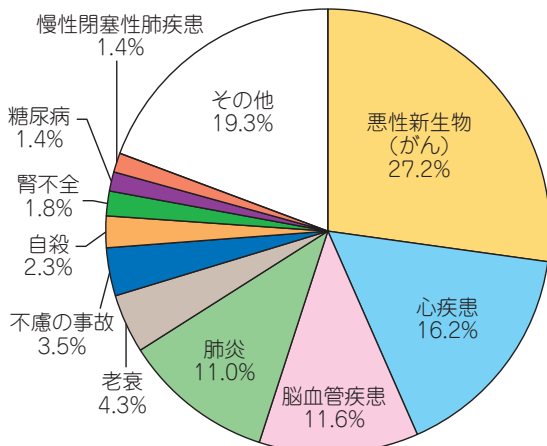
平成25年度～平成29年度（5年間）



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＞

平成23年 茨城県



資料：厚生労働省「平成23年人口動態統計」

＜都道府県別年齢調整死亡率＞

(単位：人口10万人対)

疾病名	男性		女性	
	死亡率	順位	死亡率	順位
脳血管疾患	58.0 (全国49.5)	全国9位	32.7 (全国26.9)	全国5位
心疾患	74.5 (全国74.2)	全国21位	39.6 (全国39.7)	全国24位
	急性心筋梗塞(心疾患の内数)			
	26.4 (全国20.4)	全国7位	11.4 (全国8.4)	全国5位
糖尿病	9.0 (全国6.7)	全国2位	4.2 (全国3.3)	全国5位
胃がん	32.1 (全国28.2)	全国7位	12.0 (全国10.2)	全国6位

※年齢調整死亡率

資料：厚生労働省（平成22年）

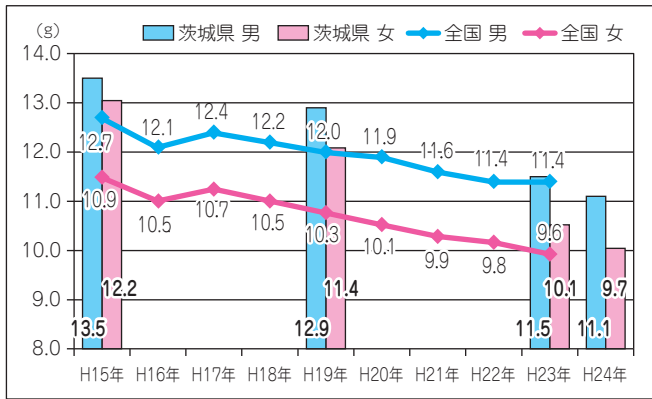
年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように調整した死亡率のこと

県民の死亡原因の約6割が生活習慣病です。また、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患など）、糖尿病、胃がんの年齢調整死亡率は、全国平均を上回る状況です。

健康を取り巻く現状と課題

■ 1日あたりの食塩平均摂取量（20歳以上）

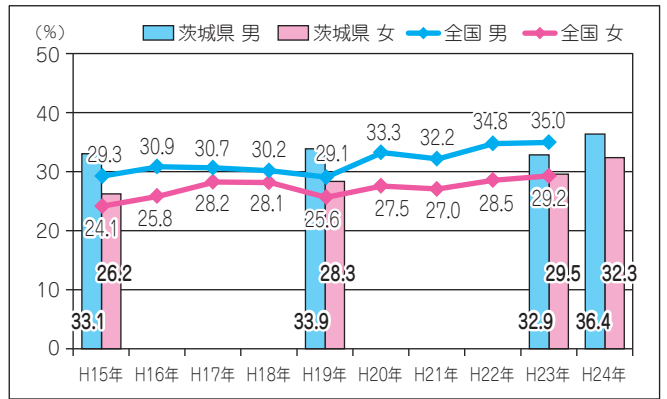
食塩摂取量は減少傾向にあるものの全国平均を上回る状況が続いています。



出典：茨城県「茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」、平成24年のみ「国民健康・栄養調査」（参考値）／全国「国民健康・栄養調査」

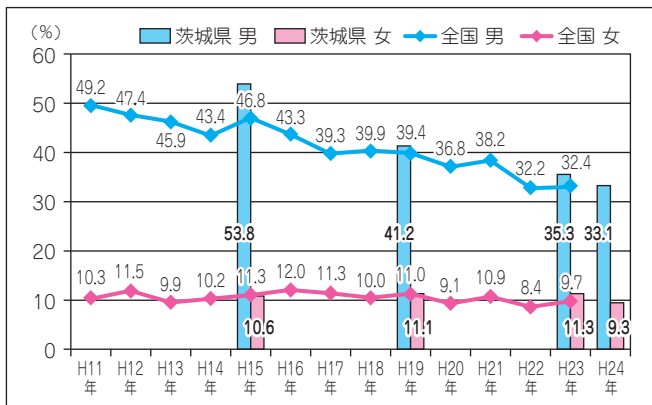
■ 運動習慣のある者の割合（20歳以上）

運動習慣がある者（1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人）の割合は男女とも約3割という状況が続いています。



■ 喫煙率

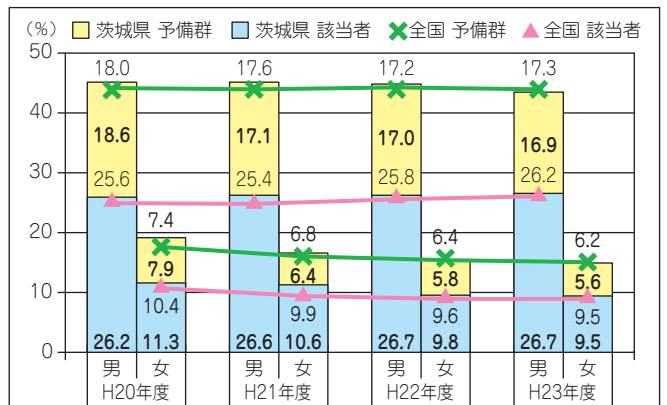
喫煙率は全国平均を上回っています。



出典：茨城県「茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」、平成24年のみ「国民健康・栄養調査」（参考値）／全国「国民健康・栄養調査」

■ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

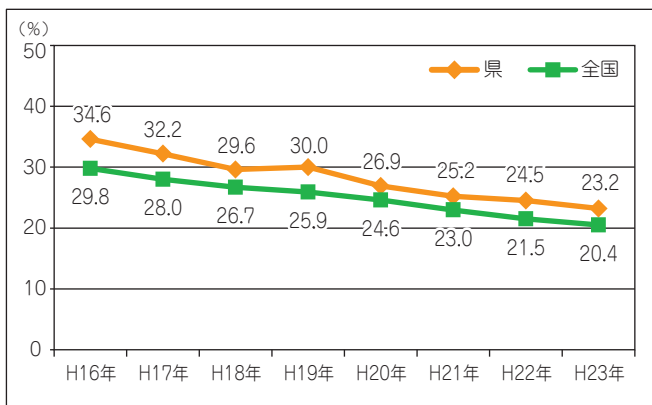
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、全国平均と同様に、男女とも横ばいの状況です。



出典：茨城県「茨城県立健康プラザ調べ（市町村国保）」
全国「国民健康保険中央会」

■ むし歯のある幼児（3歳児）の割合

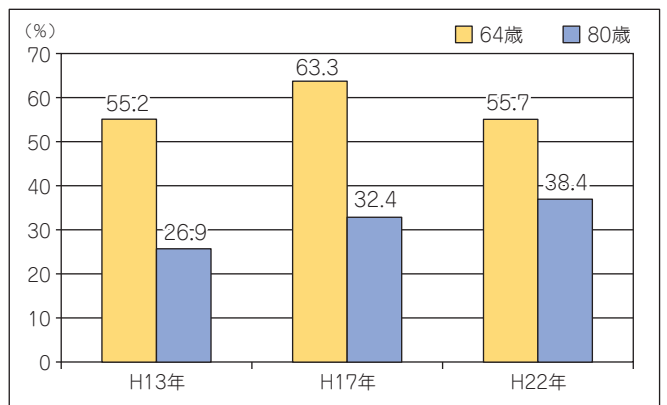
むし歯のある3歳児の割合は年々減少していますが全国平均を上回っています。



出典：茨城県子ども家庭課「母子保健事業実施状況調査」

■ 64歳で24本以上・80歳で20本以上の歯を持つ者の割合（男・女計）

8020を達成している県民は徐々に増加していますが、6424の達成者は横ばいの状況です。



出典：茨城県「県民健康実態調査」

県民の皆さんに期待すること



健康の維持・増進のために

1 健康の増進に向けて

食生活

- ・食育スローガン「お・い・し・い・な」を活用して、健全な食生活を実践しましょう。
- ・毎日規則正しく、三食きちんと食べる習慣を身につけましょう。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、毎食野菜を、毎日果物をとりましょう。
- ・減塩の実践は、調味料の使いすぎ、かけ過ぎに注意して、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。
- ・適正体重維持のために、自分に必要なエネルギー量（カロリー）を知りましょう。

運動

- ・自分の体力や健康状態にあった運動を週2回以上行いましょう。
- ・今よりも1日1,500歩（約15分）多く歩きましょう。
- ・日常生活の中で、意識して体を動かす工夫をしましょう。



飲酒

- ・アルコールによる健康リスクを理解しましょう。
- ・健康リスクを高める量を理解し、控えめの飲酒を心がけましょう。
- ・未成年や妊産婦は、発育途上の身体や胎児・乳幼児に悪影響を与えますので、絶対に飲酒はやめましょう。

たばこ

- ・喫煙による健康リスクを理解しましょう。
- ・喫煙している人は、禁煙にチャレンジしましょう。
- ・未成年や妊産婦は発育期の身体や胎児・乳幼児に悪影響を与えますので、絶対に喫煙はやめましょう。
- ・施設の管理者や事業者の皆さんは、受動喫煙による健康被害を防止するため、施設内の禁煙化に取り組みましょう。
- ・子どもの多く集まる公園などでの受動喫煙防止に取り組みましょう。

休養

- ・自分なりの「休養」と、質・量ともに十分な睡眠をとりましょう。
- ・趣味や余暇活動を通じて、明日への英気を「養い」ましょう。

2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に向けて

こころの健康

- ・ストレスと上手につき合い、自分の解消法を持ちましょう。
- ・ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう



次世代の健康 (小・中・高校生)

- ・朝・昼・夜の三食を必ず食べましょう。
- ・授業以外で週3日は運動やスポーツをしましょう。
- ・適正な体重（肥満度20%以下、小学生はローレル指数101～159）を維持しましょう。

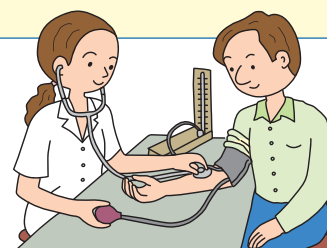
高齢者の健康

- ・就職したり、社会貢献活動等に参加するなどして、外出の機会を増やしましょう。
- ・毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く、低栄養を予防しましょう。
- ・乳製品は毎日一つ、食欲のない時は、おかずから先に食べましょう。
- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しましょう。

3 生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けて

健康管理、循環器疾患・糖尿病・がんなどの生活習慣病の予防

- ・「自らの健康は、自らがつくる」という意識を持ちましょう。
- ・自分の病歴や健診歴等を把握している、かかりつけの医療機関等を持ちましょう。
- ・身近な健康相談の窓口として、かかりつけの薬局を持ちましょう。
- ・市町村や医療保険者などが行っている健康相談・健康教室を活用しましょう。



- ・年に1回は、健康診査・がん検診を受けましょう。
- ・健康診査でのBMI値を18.5以上25未満にしましょう。
- ・家庭血圧を135/85mmHg未満にしましょう。
- ・健康診査でのLDLコレステロール値を160mg/dl未満にしましょう。
- ・健康診査で要指導等となったら、保健指導を活用して生活習慣を振り返りましょう。
- ・健康診査で要精密・要医療と言われたら、医療機関を受診し、自己判断で中断せずに継続して治療に取り組みましょう。

4 健康を支え守るための社会環境の整備に向けて

- ・地域活動に積極的に参加するなどして、地域や人とのつながりを深めましょう。
- ・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。



歯と口腔の健康のために

1 歯科疾患の予防に向けて

乳幼児期

学齢期
(高等学校を含む)

成人期
(妊産婦期を含む)

高齢期



- 1日30回、よく噛んで味わって食べましょう。
- 一日1回は10分くらいの丁寧な歯みがきをしましょう。
- フッ化物配合歯磨き剤を使いましょう
- 定期的なフッ化物塗布を受けましょう。
- かかりつけの歯科医をもちましょう。
- 半年に1回は定期歯科検診を受けましょう。
- 歯石除去や歯のクリーニングを受けましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間をきれいにしましょう。
- お口の食べる働きや飲み込みの機能をよくするため、お口の体操をしましょう。
- 禁煙にチャレンジして、歯周病を予防しましょう。
- みんなで8020・6424運動を広げましょう。

2 口腔機能の維持向上に向けて

乳幼児期・学齢期

成人期・高齢期



[歯と口腔の健康にむけて ～歯と口腔の健康づくり11か条]

3 定期的な歯科検診等を受けることが困難な者への歯科口腔保健のために

障害者・要介護高齢者

- ・訪問歯科診療の相談を行う在宅歯科医療連携室など地域の歯科口腔保健に関する相談窓口を活用しましょう。

4 社会環境の整備に向けて

- ・県などが提供する歯と口腔の健康づくりに関する情報を活用し、歯と口腔の健康づくりを実践しましょう。
- ・糖尿病等の予防や継続的な療養指導、がん治療時の周術期ケア等、全身の健康に関連する課題について歯科医療機関に相談しましょう。

主な目標項目

① 栄養・食生活

項目		現状	目標値(H29)
1日あたりの食塩平均摂取量(成人)	男性	11.5g (H23)	9.0g
	女性	10.1g (H23)	7.5g
1日あたりの野菜平均摂取量(成人)	男性	287.7g (H23)	350.0g
	女性	276.1g (H23)	
1日あたりの果物(ジャムを除く)摂取量 100g未満の者の割合(成人)		57.9% (H23)	43.0%

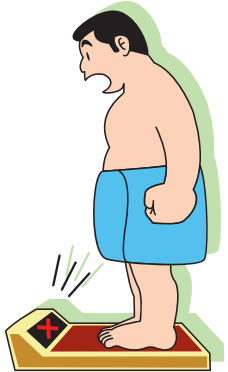


② 身体活動・運動

項目		現状	目標値(H29)
1回30分以上の運動を週2日以上、 1年以上継続している人の割合 (運動習慣者割合, 成人)	男性	32.9% (H23)	38.0%
	女性	29.5% (H23)	35.0%

③ 喫煙

項目		現状	目標値(H29)
成人の喫煙者割合	男性	35.3% (H23)	23.7%
	女性	11.3% (H23)	6.2%



④ 健康管理

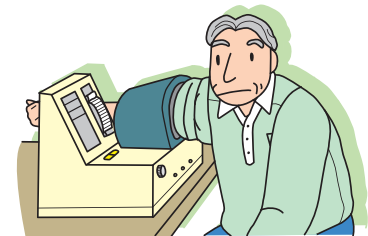
項目		現状	目標値(H29)
BMI ≥ 25の者の割合(40~74歳)	男性	31.4% (H23)	現状の10%減
	女性	22.6% (H23)	現状の10%減
メタボリックシンドローム予備群の割合 (40~74歳)	男性	16.9% (H23)	現状の10%減
	女性	5.6% (H23)	現状の10%減
メタボリックシンドローム該当者の割合 (40~74歳)	男性	26.7% (H23)	現状の10%減
	女性	9.5% (H23)	現状の10%減

※市町村国保特定健診データ

⑤ 循環器疾患

項目		現状	目標値(H29)
収縮期血圧平均値 (40~74歳, 服薬者含む)	男性	130.1mmHg (H23)	128mmHg
	女性	125.6mmHg (H23)	123mmHg

※市町村国保特定健診データ



⑥ 歯と口腔の健康づくり

項目		現状	目標値(H29)
むし歯のない3歳児の割合		75.5% (H22)	85%
64歳で24本以上、自分の歯を持つ人の割合		55.7% (H22)	70%
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合		38.4% (H22)	45%
定期的に歯科検診を受けている人の割合 (1年間に1回以上)		14.5% (H22)	30%

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

1. 健康寿命の延伸

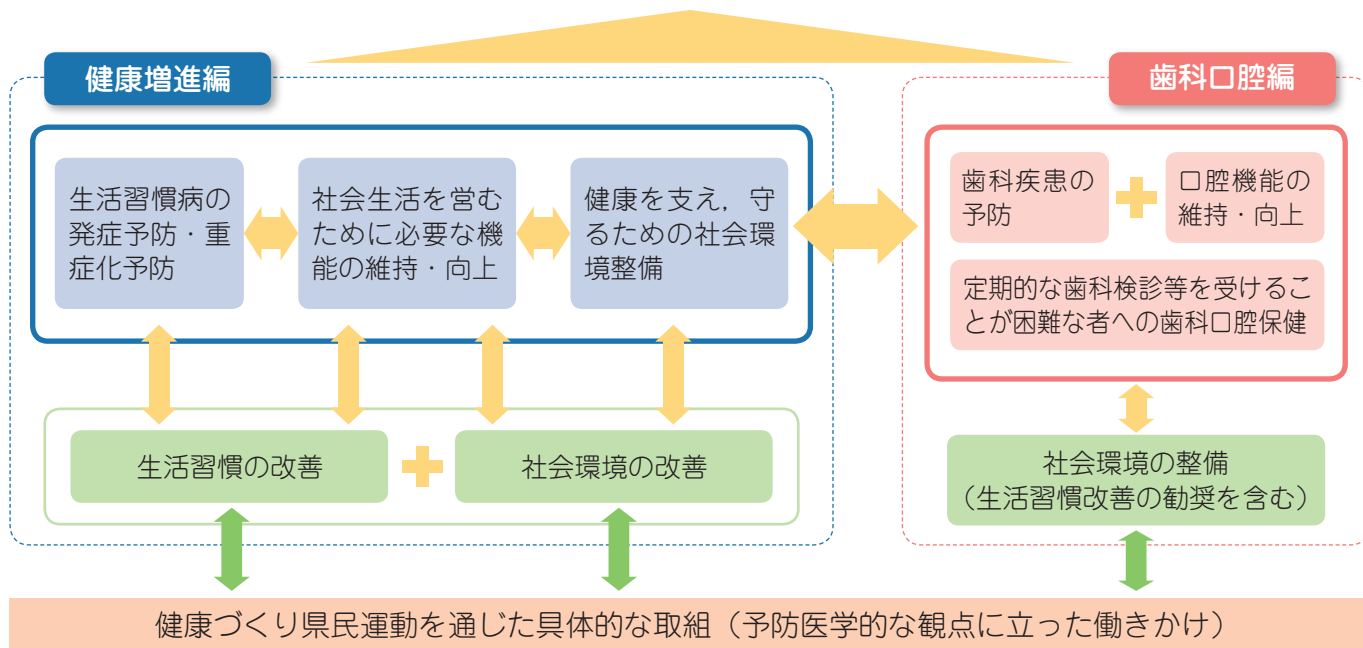
日常生活で支援や介護を要しない自立して生活できる期間を延ばす

2. 生活の質の向上

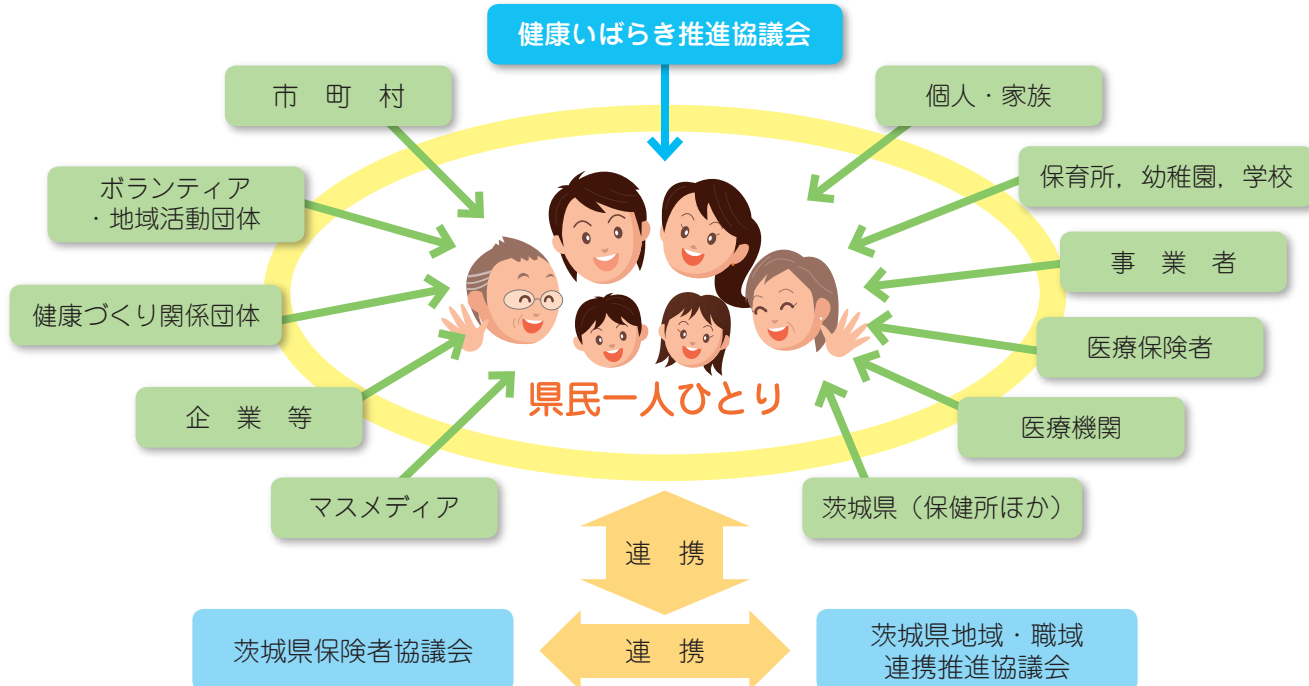
健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる

3. 社会環境の質の向上

家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支え合える社会」の構築



健康づくり県民運動



県民のみなさんの「健康づくり」を支援します。

げん

元気に、楽しく、気軽に運動！

日頃から「ヘルスロード」を活用したウォーキングや、仲間と一緒に楽しく「シルバーリハビリ体操」などを行って、活動的な生活を送りましょう。

き

気をつけよう、体重増加と食塩摂取！

減塩は血圧を低下させ、循環器疾患の発症を予防します。自分の身体に関心を持ち、毎日体重を測ることや、自分でかける調味料を減らすことから、はじめてみましょう。

あ

あきらめないで、家族のためにも禁煙チャレンジ！

自分のため、大切な人のために禁煙に取り組みましょう。禁煙の支援や相談は身近なところにある「ヘルススポット薬局」や「禁煙支援・相談歯科医院」でも行っています。

つ

つながるヘルスロード、ウォーキングでつなげよう仲間の輪！

歩くことは、運動不足解消の第一歩です。どなたでも安全に歩くことができる身近なウォーキングコース「いばらきヘルスロード」を家族や仲間と一緒に歩いてみましょう。

ポ

プライベートな時間を大切に、趣味や遊びでストレス解消！

週末は趣味やスポーツ、ボランティア活動等で積極的に過ごしたり、長い休暇の際には、家族との時間を十分とったり、心身を調整して、明日の健康に繋がれましょう。

い

いつでも気軽に健康相談！

市町村保健センター、保健所、事業所及び産業保健推進連絡事務所等では、日頃の健康づくりや健康管理のための健康相談や健康教育などが実施されています。自分に合った健康づくりのために積極的に活用しましょう。

ば

バランス良く、主食・主菜・副菜をそろえて野菜の豊富な食生活！

適正な量と質の食事は、生活習慣病予防の基本のひとつです。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、良好な栄養摂取や栄養状態に繋がります。茨城の野菜を今より一皿多く食べましょう。

ち

来年も必ず受けよう健康診査！

年1回の健康診査で、自分の健康状態を知り、日頃の生活習慣を見直しましょう。

き

貴重な歯、しっかり歯磨き、めざせ8020・6424！

64歳で24本、80歳で20本の歯を保ち、生涯を通じて豊かな生活を送るため、正しい歯磨き習慣を持ち、半年に1回は歯科検診を受けましょう。

○県民の健康づくりを支援するため、行政のほか、学校、職場、地域ボランティア団体、保健医療機関、健康づくり関係団体などが、様々な施策を展開しています。

○県民の皆さんが、「自らの健康は、自らがつくる」という意識を持ち、健康づくりの取り組みを効果的で継続的なものとするため、関係機関が実施している様々な施策を上手に活用し、家族、仲間と一緒に楽しく実践することが大切です。

★県民の皆さん、楽しく、無理なく

健康づくりを実践しましょう！★



第2次健康いばらき21プラン(全文)は、茨城県保健福祉部保健予防課のホームページに掲載しています！