## 主な目標一覧/みんなで目指しましょう!

		令和3年度 令和75 (現状値) (目標)	
食生活· 栄養	「朝食を毎日食べる人の割合」の増加	75.6% 🗾 80.0	)%
	「食品選択の知識がある人の割合」の増加	60.8% -7 70.0	)%
身体活動・運動	「歩くことを実践している人の割合」の増加	64.3% 70.0	)%
	「総合型地域スポーツクラブの会員数」の増加 (会員数/現状は令和元年度の人数)	214人 <b>25</b> 0	入
休養・ こころの 健康	「ストレスをいつも感じている人の割合」の減少	18.4% 15.0	)%
	「こころの悩みに関する相談機関を知らない人の割合」の 減少	52.8% 50.0	)%
歯の健康	「年に1回以上、歯科検診を受ける人の割合」の増加	男性 29.2% 女性 39.4% <b>35.0</b> <b>45.0</b>	
	「かかりつけ歯科医師がいる人の割合」の増加	63.2% 70.0	)%
	「歯や口腔ケアのために何もしていない人の割合」の減少	8.8% 5.0	)%
たばこ・ アルコール 対策	「たばこを吸う人の割合」の減少	男性 28.9% 女性 10.0% 25.0 8.0	
	「受動喫煙が毎日あった人の割合」の減少	11.3% - 8.0	)%
	「COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度」の増加	17.1% 25.0	)%
がん・ 生活習慣病 予防	「健康づくりに関心のある人の割合」の増加	89.0% 93.0	)%
	「かかりつけ医師がいる人の割合」の増加	59.0% - 65.0	)%
	「フレイルの認知度」の増加	12.8% <b>20.</b> 0	)%

## 第3次健康かみす21プラン 概要版

令和4年3月

神栖市 健康福祉部 健康増進課 〒314-0121 神栖市溝□1746番地1 電話:0299-90-1331 E-mail:kenko@city.kamisu.ibaraki.jp



かみず 2 プラニ

神栖市では市民みんなが健康で元気な都市であるために「健康都市宣言」をしています。



## 基本理念:いきいき元気! 目指そう健康長寿!

本市では、平成24年10月、市民みんなが健康で、元気な都市であり続けるために、『健康都市宣言』を行い、平成24年度から「健康かみす21プラン」、平成29年度から「第2次健康かみす21プラン」の取組を推進してきました。

この第3次計画では、『健康都市宣言』から続く基本理念「いきいき元気!目指そう健康長寿!」 の実現に向けて、次のような取組を念頭に推進していきます。

## 健康寿命の延伸

期間を延ばす

日常生活で支援や介護を要す ることなく、自立して生活できる

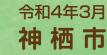
## 生活の質の向上

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

## 社会環境の質の向上

概要版

家族や地域・職場など、個人を 取り巻く様々な面から健康を支 える社会を構築する









## 神栖市の課題

## の健康寿命の延伸

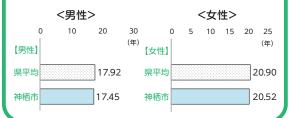
65~69歳の健康寿命は、男女とも県内最 下位から抜け出し、少しずつではあります が県平均に近づき、男性で1.26年、女性 で0.62年延伸し、それぞれ17.45年、 20.52年となっています。

健康寿命とは

健康で自立した生活が営める期間 を示すものです。

## 【県との健康寿命比較(65~69歳)】

※令和元年



## 2脳血管疾患の死亡割合低下

本市の脳血管疾患による死亡率は、茨城 県や全国よりも高い水準で推移し、10% を超える場合が多くなっています。

#### 【脳血管疾患の死亡割合】



## の朝食の摂取

「ほとんど毎日食べる」は、おおむね世代が 若いほど割合は低くなり、20歳代では6割 超えにとどまります。

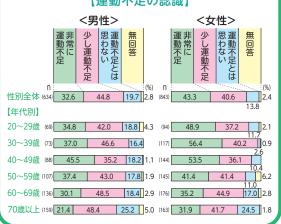
### 【朝食摂取の有無】



## 4運動不足の解消

「非常に運動不足」と「少し運動不足」を合 わせた《運動不足》が81.1%を占めており、 とくに"女性20~49歳"で高く、なかでも "30~39歳"は9割台半ばを占めています。

#### 【運動不足の認識】



## 日ストレス・悩みの解消

ストレスを[いつも感じた]と[ときどき感じ た」を合わせた《感じた》が66.1%となってお り、とくに"20~49歳"で《感じた》が高く、な かでも"30~49歳"では8割に達しています。

#### 【ストレスや悩みの有無】



## みんなで取り組みましょう!

## ①食生活・栄養

「食」に感謝し、バランスよくおいしくたべましょう!

- ●規則正しい食習慣
- ●家族や仲間と一緒に 料理や食事を楽しむ
- ●バランスのとれた 食事と、減塩、適塩
- ●正しい知識を身につける



- 朝食をとる
- ●甘い物のとりすぎ
- ひとりの 取組

ひとりの

- ●朝食をとる
- ●バランスのとれた
  - 食事と、減塩、適塩

歯みがきの習慣化

むし歯や歯周病の学習

●かかりつけ歯科医を持つ

●定期的な歯科検診

●歯周病予防

# 2身体活動•運動

## 気軽に楽しくからだを動かしましょう!

- ●家族と一緒に身体を 動かす遊び
- リズム体操や運動
- ●体調に合わせて、無理 せず身体を動かす
- ●外出する機会を増やす

# ひとりの

取組

- ●積極的な外遊び
- ●スポーツイベントなど
- への積極的参加
- ●毎日、身体を動かす習慣
- ●生涯できる運動や
- スポーツを見つける

## 3休養・こころの健康

## 休養を上手にとり、いきいきと生活しましょう!

●日中にしっかりと活動し、 睡眠を十分にとる

●親子での会話を楽しむ

●楽しみや、生きがいを 持ち続ける

●相談機関の上手な活用

- ●夜ふかしは避ける
- ●悩みや不安は相談
- ひとりの
  - ●十分な睡眠、ストレス 解消方法の実践
  - ●身近な相談者を見つける

## 4 歯の健康

## いつまでも自分の歯を大切にしましょう!

- ●歯みがきの習慣化
- ●保護者のしっかりとした 仕上げみがき
- かかりつけ歯科医を持つ
- ●定期的な歯科検診
- 歯周病の健康被害の理解

# 食べたらみがく、

## 禁煙と適度な飲酒を心がけましょう!

りたばこ・アルコール対策

- ●周りの大人がこどもの 近くで吸わない
- ●大人が受動喫煙に 配慮する
- 喫煙、受動喫煙への理解
- ●禁煙にチャレンジ
- ●喫煙マナーに配慮

- ●飲酒への正しい知識

# ⊙がん・生活習慣病予防(健康管理)

●規則正しい生活

## 自ら健康づくりに努めて、生涯を楽しく過ごしましょう!

- ●早寝、早起きの生活リズム
- ●乳幼児健診の受診

●かかりつけ医を持つ

- ひとりの ●自分の健康状態を把握 ●人との交流機会を持つ
- ●自分の心と体に関心を持つ
  - ゲームなどの時間を制約
  - ●自分の健康状態を把握
    - ●適正体重の維持



## ●喫煙や煙の影響を理解

- ●喫煙、受動喫煙への理解

ひとりの

- ●禁煙にチャレンジ
- ●喫煙マナーに配慮