

第5期 五霞町健康づくり計画

令和7年度～令和11年度



令和7年3月

五 霞 町

(表紙裏)

はじめに

人生 100 年時代を迎える中、国は「健康日本 21（第三次）」を令和 6 年度にスタートし、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて健康づくり運動を展開しています。

本町は、令和 2 年 3 月に「第 4 期五霞町健康づくり計画」（令和 2 年度～令和 6 年度）を策定し、健康増進、食育推進、こころの健康、歯科保健の推進を一体として健康づくりの取組みを進めてまいりました。



この度、本計画が改定時期を迎えることから、令和 7 年度から 5 年間の新たな計画として「第 5 期五霞町健康づくり計画」を策定いたしました。

今回の計画は、乳幼児期、青少年期、成人期、高齢期といった人生のライフステージごとの健康づくりに取り組んでまいります。また、現在の健康づくりが将来の健康寿命にも大きく影響を及ぼすことから、生涯を通じた一貫性あるライフコースアプローチの視点をもって「誰一人取り残さない健康づくり」を推進してまいります。

今後とも、計画の基本理念である「キラリ☆ごか 笑顔で楽しく健康づくり！」の実現に向けて、町民の皆さまと一緒に健康づくりへの取組を進めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたりまして、ご協力いただきました町民の皆さま及び関係団体・関係機関の方々に心より感謝申し上げます。

令和 7 年 3 月

五霞町長 知久清志

(町長あいさつ裏)

【目次】

第1章 計画策定の趣旨

1	計画の基本方針	1
	(1) 計画の背景と取組の視点	1
	(2) 計画の期間	4
	(3) 計画の性格	4
2	第4期五霞町健康づくり計画で掲げた目標指標の評価	5

第2章 健康づくりをめぐる現状と課題

1	人口動態・健康状況	7
	(1) 人口動態の状況	7
	(2) 出生・死亡の状況	9
	(3) 保健事業の状況	11
2	健康に関する住民意識	17
	(1) 栄養・食生活について	17
	(2) 運動・身体活動について	19
	(3) 休養・こころの健康について	21
	(4) たばこ・アルコールについて	24
	(5) 歯の健康について	26
	(6) 健康づくり全般について	28
3	健康づくりの主な課題	32

第3章 基本理念・施策体系

1	基本理念・施策体系	35
	(1) 計画の理念（キャッチフレーズ）	35
	(2) 施策体系	36

第4章 計画の内容

1	健康な体づくり（健康増進計画）	37
	(1) 健康な生活習慣の推進	38
	(2) 重症化予防、健（検）診の推進	40
2	食育環境づくり（食育推進計画）	43
	(1) 食育の推進	44
	(2) 食文化と地産地消の推進	47

3	こころの健康づくり（自殺対策推進計画）	49
	（1）こころの健康づくりの推進	50
	（2）自殺対策の推進	52
4	口と歯の健康づくり（歯科保健計画）	55
	（1）健康な歯と口腔衛生の推進	57
第5章 計画の推進と評価		
1	推進体制	63
2	計画の周知・点検評価	65
	（1）計画の周知	65
	（2）計画の評価	65
資料編		
1	アンケート調査の概要	67
2	集計結果	68
3	策定経過	75

第 1 章

計画策定の趣旨

(裏白)

1 計画の基本方針

(1) 計画の背景と取組の視点

国の健康日本21（第二次）では、ライフステージに応じた健康づくり運動の取組みを進めてきました。加えて、令和6年度からスタートした「21世紀における第三次国民健康づくり運動〔健康日本21（第三次）〕」において、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ため、胎児期から高齢期に至るまで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）の観点も取り入れながら、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けた健康づくり運動を展開しています。

本町では、国の健康日本21（第三次）及び第4次健康いばらき21プランの考え方を踏まえ「個人の生活習慣」、「社会環境」の両面から、住民、地域、行政の協働によって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）の観点も取り入れ、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進していきます。

【取組の視点】

『個人の行動と健康状態の改善を促していきます』

そのために、

- ① 個人の主体的な健康づくりを支援します
- ② 地域組織や関係団体と協働して取組みます
- ③ 多分野の施策・事業とも連携しながら取組みます

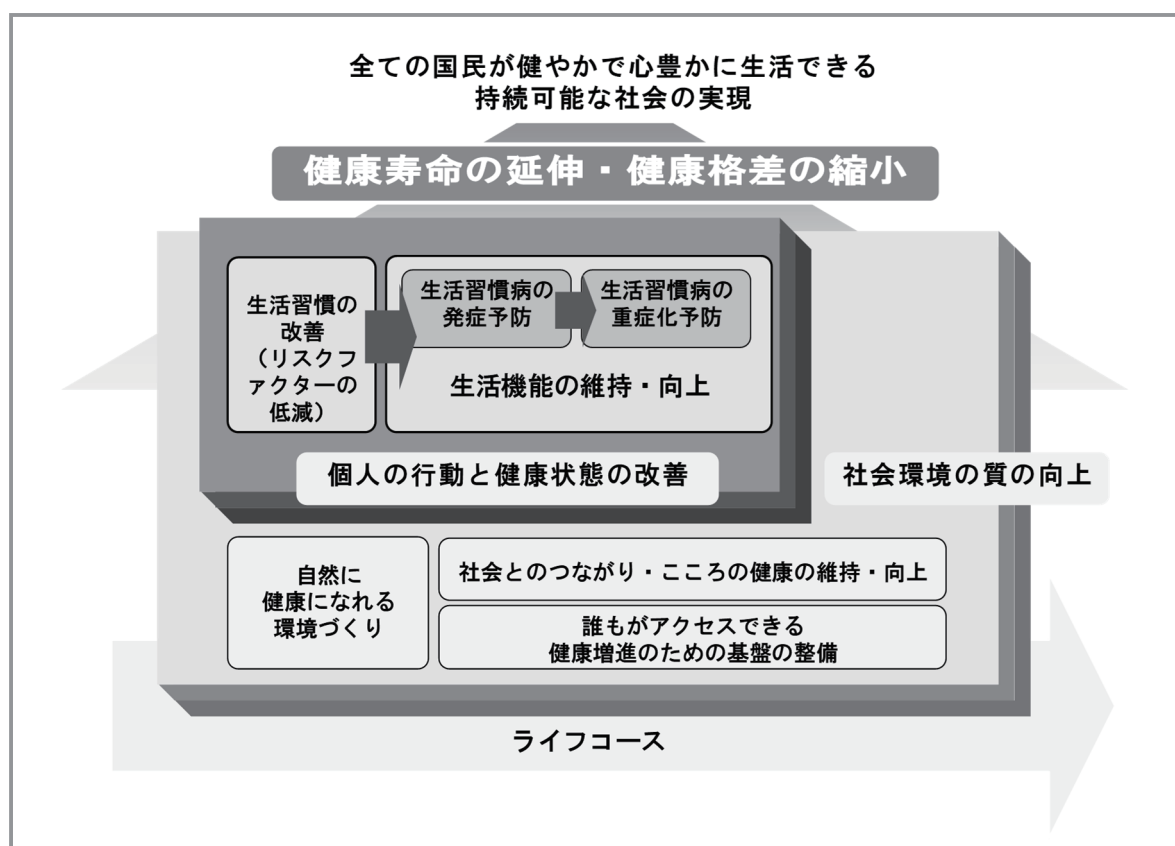
人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で人々の健康課題も多様化しています。これまでの健康づくりの取組みにより健康寿命は着実に延伸してきたものの一部の指標が悪化するなど課題があり、国は、より実効性をもつ取組みの推進に重点を置き、個人の行動と健康状態の改善を促していくこととしています。

【国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向】

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 個人の行動と健康状態の改善
- 社会環境の質の向上
- ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり

※ライフコースアプローチ：胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり

▼国の健康日本21（第三次）のイメージ（令和6年～）



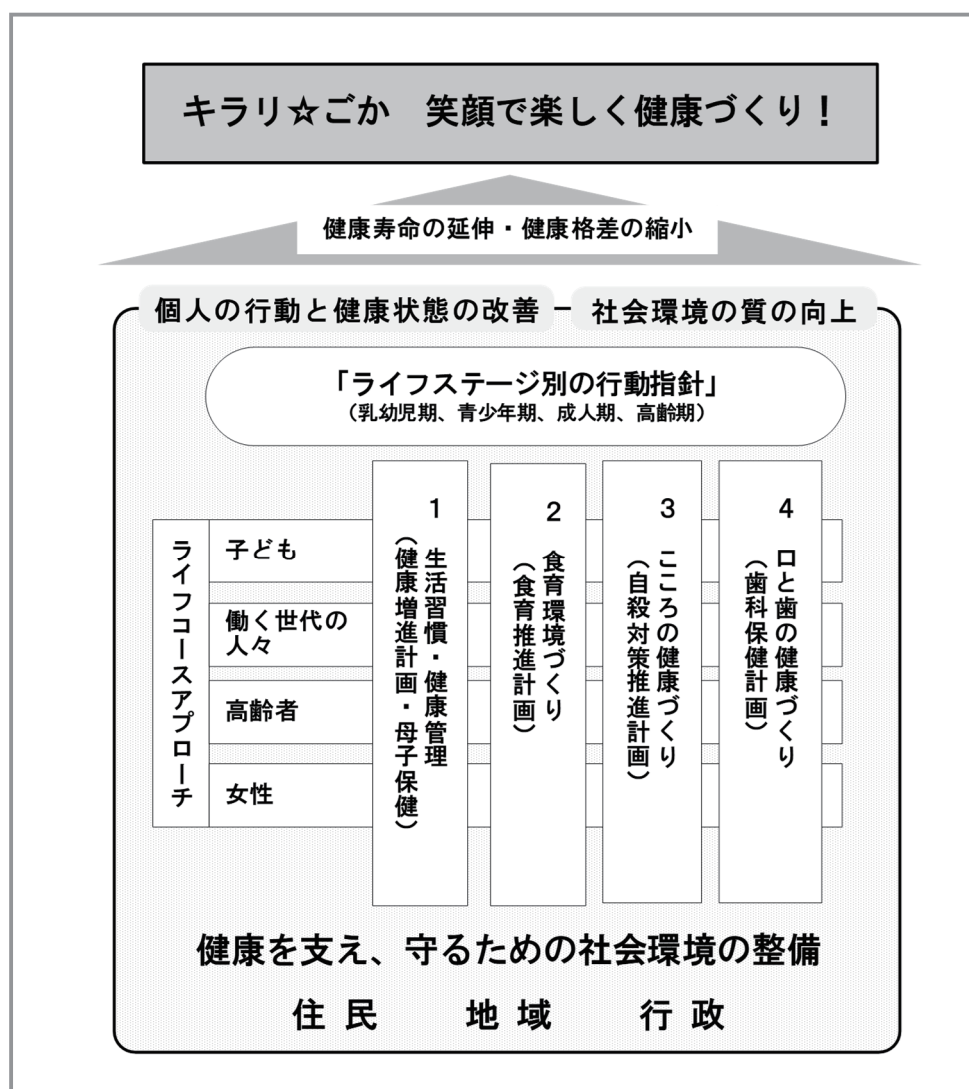
資料：健康日本21（第三次）の概要 一部改編

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり】

人の一生は、誕生して子どもから青少年、高齢者へといった身体的な状況や、就学・就職などの社会的な環境の変化によっていくつかのライフステージの段階に分けられ、各ライフステージ（乳幼児期、青少年期、成人期、高齢期）に応じた健康づくりを推進する必要があります。

また、このライフステージ別の健康づくりに加えて、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や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、ライフコースアプローチの観点も取り入れていくことが大切となります。

▼第5期五霞町健康づくり計画の概念イメージ



(2) 計画の期間

第5期五霞町健康づくり計画は、令和7年度（2025年）を初年度として、令和11年度（2029年）までの5年間とします。

年 度	令和 7年度	令和 8年度	令和 9年度	令和 10年度	令和 11年度
第5期五霞町健康づくり計画					

(3) 計画の性格

- ①本計画は、住民の健康づくりを推進するための基本的かつ総合的な方針を示すものです。
- ②本計画は、上位計画である「五霞町総合計画」を踏まえるとともに、関係部門別計画等と整合性を図り策定するものです。
- ③本計画は、健康増進、食育推進、自殺対策、歯科保健の推進を位置づけ、個人、家庭、地域、行政等がそれぞれの役割を担って健康づくりを推進するものです。

五霞町健康づくり計画は、次の関係法令等に準拠して策定するものです。

- ア 健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画
イ 食育基本法第18条及び県食育推進計画に基づく市町村の食育推進計画
ウ 自殺対策基本法第13条第2項の規定に基づく市町村個別計画
エ 歯科口腔保健の推進に関する法律、茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例に規定する市町村歯科保健計画

なお、世界各国が達成を目指す共通の目標であるSDGs（持続可能な開発目標）が国連サミットで採択されており、本計画においてもSDGsの基本的理念である「誰一人取り残さない」社会の実現に向けて取り組みを推進するものです。



2 第4期五霞町健康づくり計画で掲げた 目標指標の評価

令和2年3月に策定した「第4期五霞町健康増進計画」の取組みを評価するため、健診時アンケート結果による評価と保健事業のまとめ（健診結果）から、健康福祉課健康支援室において評価を行いました。

（1）健康な体づくり（健康増進計画）

◎改善方向 △不変 ×後退

計画で掲げた指標	対 象	実績 (R元)	目標値 (R6)		結果 (R6)	評価
朝食を毎日食べる人の割合	成人	90.3%	95%	→	90.2%	△
	小中学生	85.5%	95%	→	78.7%	×
定期的な運動を全くしていない人の割合	男性	29.6%	25%	→	22.7%	◎
	女性	35.5%	30%	→	22.1%	◎
普段、たばこを「吸っている」人の割合	成人男性	22.4%	15%	→	20.8%	◎
	成人女性	9.9%	5%	→	7.0%	◎
COPDについて「名前も内容も知っている」＋「名前は知っている」人の割合	成人	36.2%	50%	→	34.7%	×
国民健康保険特定健康診査の受診率	40～74歳	35.7% (H30)	60%以上	→	33.0% (R5)	×
がん検診の受診率（肺がん検診※）	40歳以上	36.0% (H30)	50%以上	→	15.4% (R5)	—
〃（胃がん検診※）	40歳以上	18.2% (H30)	50%以上	→	7.5% (R5)	—
〃（大腸がん検診※）	40歳以上	36.1% (H30)	50%以上	→	15.9% (R5)	—
〃（子宮がん検診※）	20歳以上	30.7% (H30)	50%以上	→	14.6% (R5)	—
〃（乳がん検診※）	30歳以上	42.0% (H30)	50%以上	→	20.5% (R5)	—
〃（前立腺がん検診※）	40歳以上	28.0% (H30)	50%以上	→	13.5% (R5)	—
乳幼児健診の受診率	3～4か月	90.6% (H30)	100%	→	100% (R5)	◎
〃	1歳6か月	83.7% (H30)	100%	→	96.0% (R5)	◎
〃	3歳児	100% (H30)	100%	→	90.6% (R5)	×
「健康と思う」＋「おおむね健康と思う」人の割合	成人	80.4%	90%	→	84.8%	◎

※がん検診の受診率は、地域保健・健康増進事業報告との整合性を図るため、令和3年度より希望の有無に関わらず対象年齢となったものを対象者として集計しています。

(2) 食育環境づくり（食育推進計画）

計画で掲げた指標	対 象	実績 (R元)	目標値 (R6)		結果 (R6)	評価
「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」とした人の割合	成人	85.0%	90%	→	84.9%	△
主食、主菜、副菜がそろった食事を「毎食（3回）」摂っている人の割合	成人	40.0%	45%	→	40.1%	△
夕食を「ひとりで食べることが多い」とした人の割合	小中学生	6.5%	5%	→	8.3%	×

(3) こころの健康づくり（自殺対策推進計画）

計画で掲げた指標	対 象	実績 (R元)	目標値 (R6)		結果 (R6)	評価
ストレスの解消ができていない人の割合	成人	75.2%	80%	→	81.4%	◎
こころの健康について相談相手がいる人の割合	成人	73.4%	80%	→	75.8%	◎
困ったときの相談相手がいる人の割合	小中学生	90.8%	100%	→	92.3%	◎

(4) 口と歯の健康づくり（歯科保健計画）

計画で掲げた指標	対 象	実績 (R元)	目標値 (R6)		結果 (R6)	評価
定期的に歯科健診を「受けている」人の割合	成人男性	44.9%	50%	→	52.5%	◎
	成人女性	54.0%	60%	→	65.3%	◎
う歯罹患率（歯科検診）	1歳6か月	2.8% (H30)	0%	→	0% (R5)	◎
〃	2歳児	4.8% (H30)	3%	→	5.3% (R5)	△
〃	3歳児	23.1% (H30)	10%	→	10.3% (R5)	◎

（資料：健診時アンケート、保健事業のまとめ）

【コメント】

《全29項目中》「改善方向」14つ、「不変」4つ、「後退」5つ、「評価不能」6つ

- ・成人の運動習慣や喫煙率が改善したほか、こころの健康づくりや歯科保健なども改善方向となっています。
- ・その一方で、小中学生の朝食の有無や孤食といった「食」に関する項目が後退しています。
- ・また、がん検診の受診率は令和3年度から集計方法が変更となったことで、直接的な評価はできませんが、令和3年度以降、受診率は少しずつ上昇しています。しかし、受診率は低い状況が続いています。

第2章

健康づくりをめぐる
現状と課題

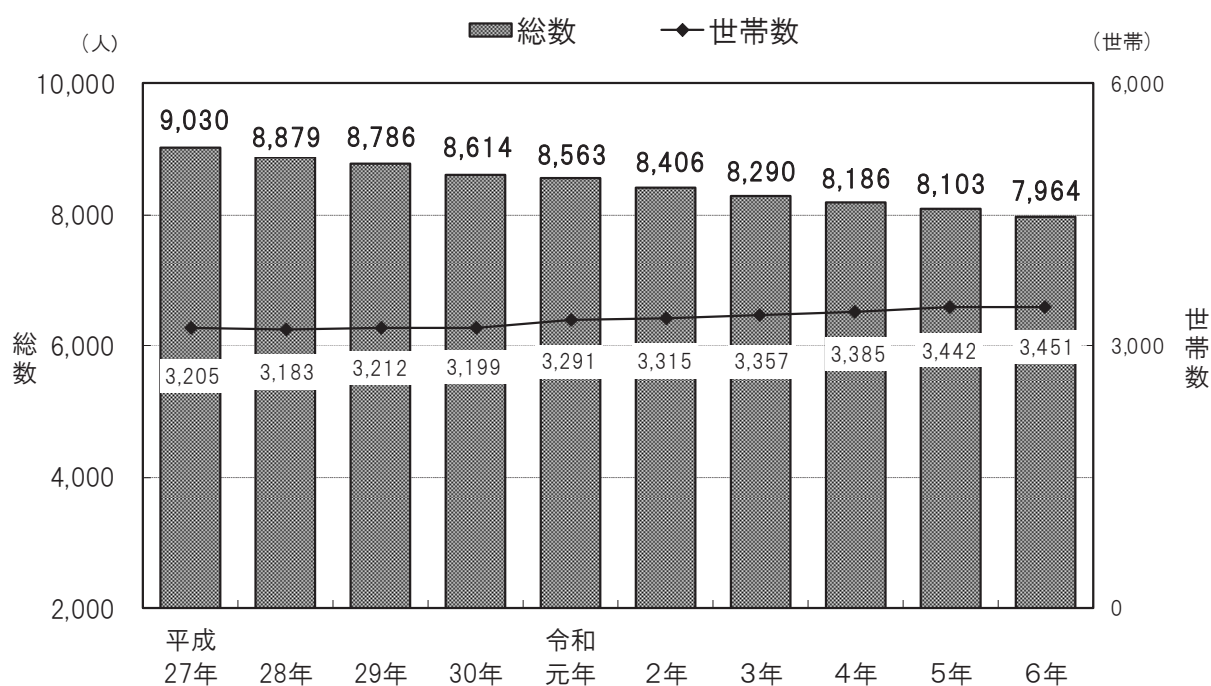
(裏白)

1 人口動態・健康状況

(1) 人口動態の状況

① 総人口と世帯数

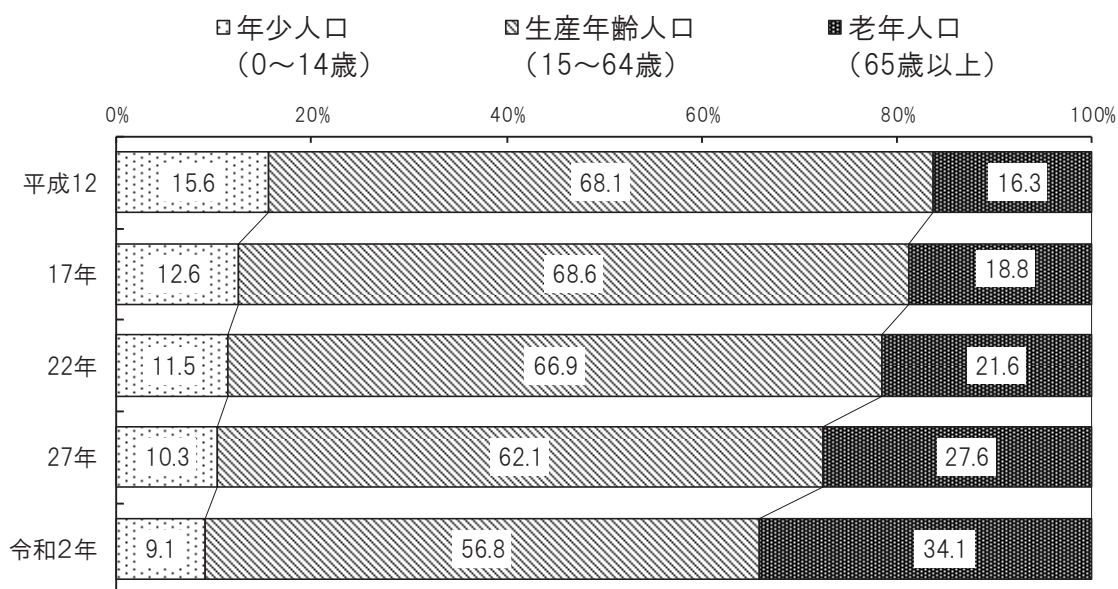
五霞町の総人口をみると、平成27年は9,030人でしたが、令和6年には7,964人に減少しています。また、世帯数をみると、令和6年は3,451世帯で増加傾向にあります。



資料：住民基本台帳（各年10月1日現在）

② 年齢3区分別人口の推移

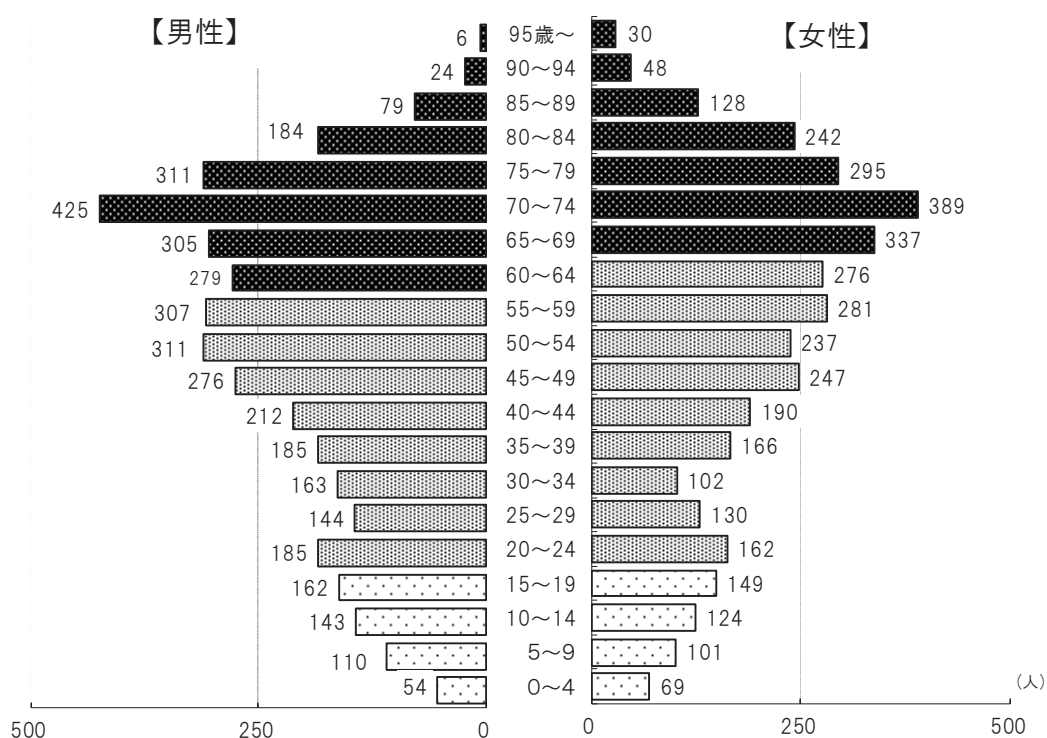
五霞町の年齢3区分別人口の推移をみると、老年人口（65歳以上）の割合が特に高くなっています。その一方で、年少人口（0～14歳）並びに生産年齢人口（15～64歳）の割合が減少しています。



資料：国勢調査（年齢不詳除く）

③ 男女別年齢人口構成

男女別年齢人口構成をみると、男女ともに70～74歳が最も多くなっています。

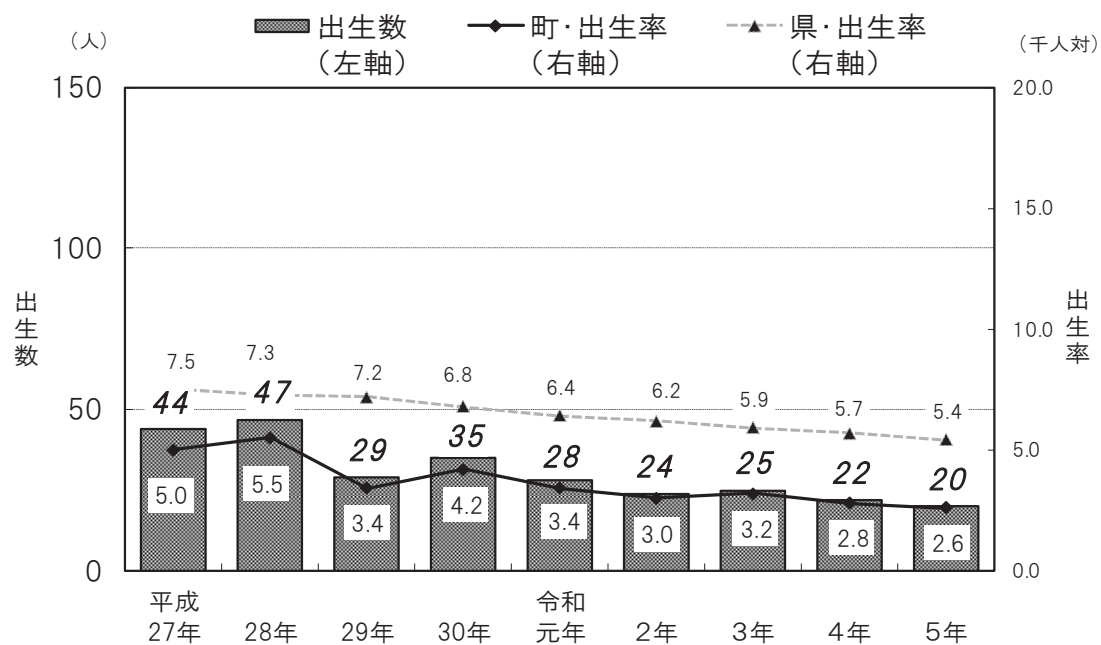


資料：常住人口調査（令和6年10月）※年齢不詳除く

(2) 出生・死亡の状況

① 出生の状況

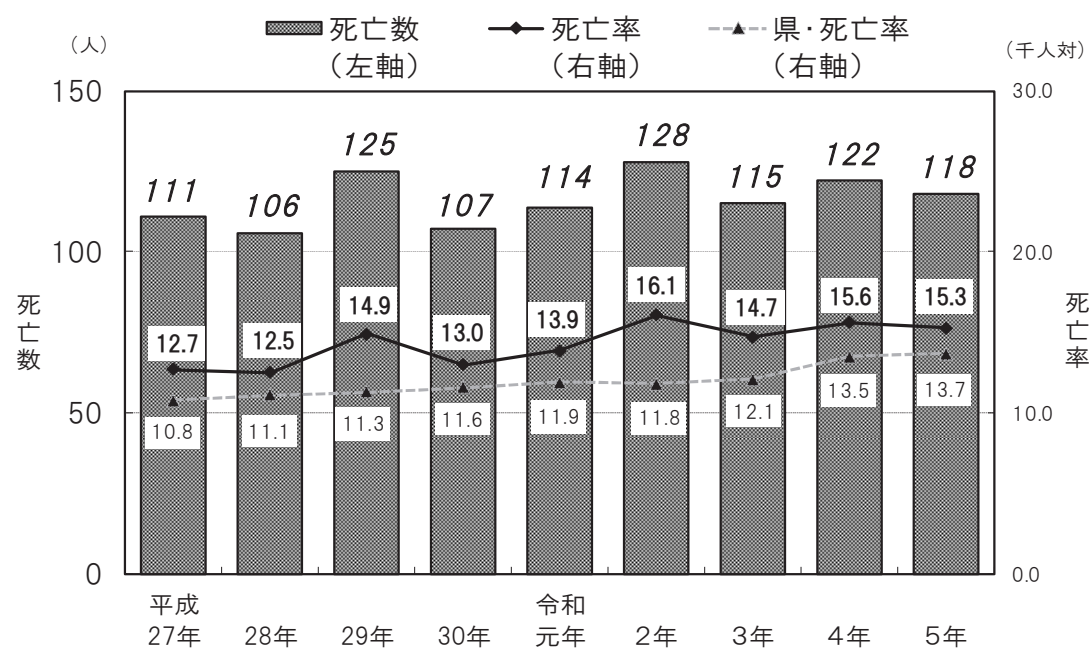
近年、出生数は20～30人程度で推移しており、出生率は県と比べて特に低い状況です。



資料：人口動態統計

② 死亡の状況

近年、死亡数は120人程度で推移しており、死亡率は県と比べて高い状況です。

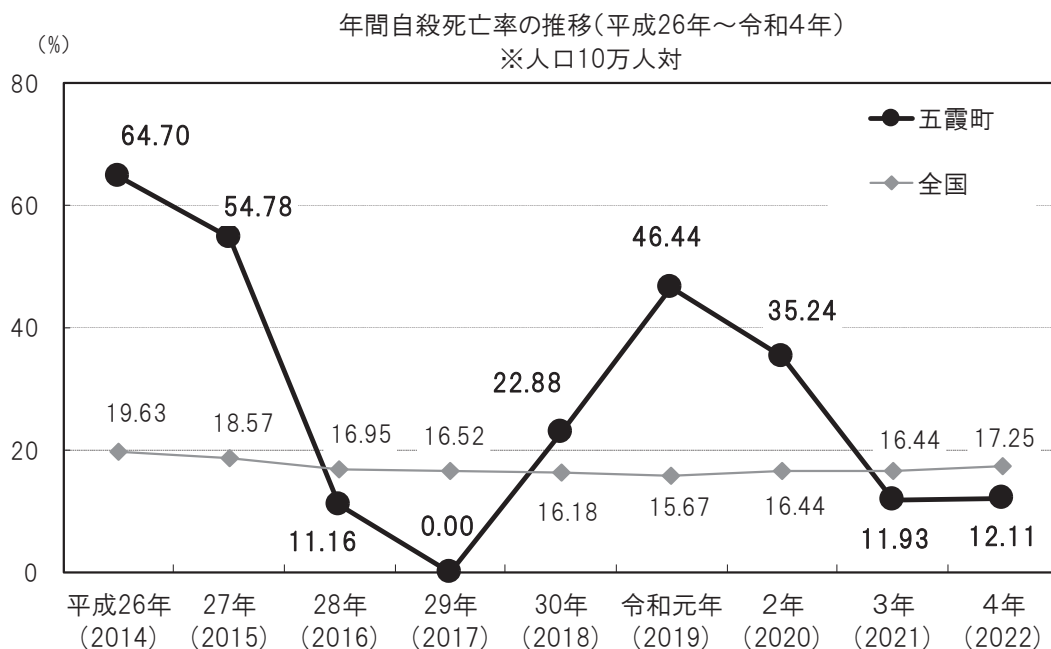
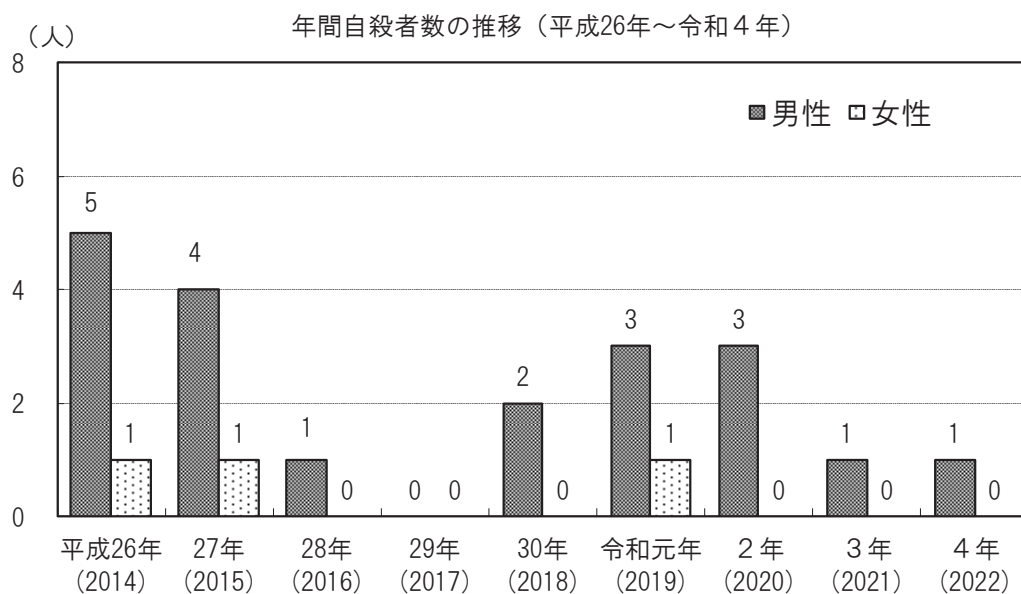


資料：人口動態統計

③ 自殺の状況

平成26年から令和4年の間に、五霞町で自殺のため亡くなった人数は23人（男性20人、女性3人）です。

この期間の自殺死亡率（人口10万人対）の平均は28.8%であり、全国17.1%と比べると高い状態です。



出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル」

(3) 保健事業の状況

① 乳幼児健診の受診状況

乳幼児健診未受診者に対しては、はがきや電話等で受診勧奨を行っています。
また、健診のない月に乳幼児健康相談を実施し、個別相談に応じるとともに各種健診での経過観察児のフォローの場としています。

■ 3～4 か月児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
対象人員(人)	31	27	27	20	21
受診人員(人)	29	17	23	21	21
受診率	93.5%	63.0%	85.2%	105.0%	100.0%

注) R2年度より対象者は、3～5 か月児から3～4 か月児に変更した。

注) 未受診者が次年度に受診したことにより受診率が100%を超える場合がある。(以下同様)

■ 1歳6か月児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
対象人員(人)	38	32	30	25	25
受診人員(人)	37	29	31	25	24
受診率	97.4%	90.6%	103.3%	100.0%	96.0%
歯科実施者数(人)	37	29	30	25	24
う歯罹患人数(人)	0	0	0	1	0

■ 2歳児歯科健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
対象人員(人)	44	35	31	31	23
受診人員(人)	40	—	17	23	19
受診率	90.9%	—	54.8%	74.2%	82.6%
う歯罹患人数(人)	4	—	0	0	1

注) R2年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止したが、問診票を返送してもらい、児の状況確認を行った。返送がなかった児については、電話訪問で確認を行った。

※R3年度より、集団健診から町内医療機関での個別健診に切り替えている。(対象者に通知し各自で予約・受診)

■ 3歳児健診

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
対象人員(人)	52	37	34	34	32
受診人員(人)	51	36	34	32	29
受診率	98.1%	97.3%	100%	94.1%	90.6%
歯科実施者数(人)	51	36	34	32	29
う歯罹患人数(人)	9	4	5	0	3

資料：保健事業のまとめ

② 小中学生の状況

学校では、子どもたちに「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」を養う児童生徒の育成を目指して取り組まれています。

特に、健やかな体を育む教育の推進については、運動に親しむ資質や能力の育成と体力の向上を始め、健康・安全教育の充実、食育の指導と健康の保持増進の基礎の育成等に努めています。

肥満度の状況をみると、小学生男子の肥満傾向の割合が18.9%で高い割合です。また、歯科の状況をみると、小学生のむし歯未処置者の割合が19.7%となっています。

■ 肥満度の状況（令和5年度）

		人数 (検査数)	肥満傾向数 (20%以上)	割合
小学生（人）	男性	159	30	18.9%
	女性	151	18	11.9%
中学生（人）	男性	91	13	14.3%
	女性	74	10	13.5%

注）性別、年齢別、身長別標準体重から肥満度（過体重度）を算出し、肥満度が20%以上の者を肥満傾向児としています。

資料：教育委員会

■ 歯科の状況（令和5年度）

	人数 (検査数)	むし歯のない者	むし歯 処置完了者	むし歯 未処置者
小学生（人）	305	201	44	60
	—	(65.9%)	(14.4%)	(19.7%)
中学生（人）	162	138	14	10
	—	(85.2%)	(8.6%)	(6.2%)

資料：教育委員会

③ がん検診の受診状況

がん検診の対象者には、個別通知のほか再勧奨を行うなど健康に対する意識向上と、疾病の早期発見及び早期治療に向けて、広報紙や町ホームページで広く受診勧奨に努めています。

■ 肺がん検診

年度 \ 項目	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率
令和元年度	3,226	1,055	32.7%
令和2年度	2,967	572	19.3%
令和3年度	5,814	809	13.9%
令和4年度	5,703	851	14.9%
令和5年度	5,622	866	15.4%

注）令和2年度までは受診を希望した者を対象者としていたが、地域保健・健康増進事業報告と整合性を図るため、令和3年度より希望の有無に関わらず対象年齢となった者を対象者として集計している。（以下同様）

■ 胃がん検診

年度 \ 項目	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率
令和元年度	3,226	525	16.2%
令和2年度	2,967	278	10.3%
令和3年度	5,814	454	7.8%
令和4年度	5,703	437	7.6%
令和5年度	5,622	421	7.5%

■ 大腸がん検診

年度 \ 項目	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率
令和元年度	3,226	1,045	32.4%
令和2年度	2,967	631	21.3%
令和3年度	5,814	839	14.4%
令和4年度	5,703	873	15.3%
令和5年度	5,622	892	15.9%

■ 子宮がん検診（医療機関：茨城西南医療センター病院、友愛記念病院、古河赤十字病院）

年度 \ 項目	対象者数（人）	受診者数（人）		受診率
		集団	医療機関	
令和元年度	1,776	392	81	26.6%
令和2年度	1,669	323	79	24.1%
令和3年度	3,516	337	53	11.1%
令和4年度	3,477	390	49	12.6%
令和5年度	3,184	406	58	14.6%

■ 乳がん検診（医療機関：茨城西南医療センター病院、友愛記念病院、古河赤十字病院）

年度	項目	対象者数（人）	受診者数（人）		受診率
			集団	医療機関	
令和元年度		1,620	534	137	41.4%
令和2年度		1,700	406	117	30.8%
令和3年度		3,196	447	79	16.5%
令和4年度		3,155	504	83	18.6%
令和5年度		3,094	563	70	20.5%

■ 前立腺がん検診

年度	項目	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率
令和元年度		1,674	421	25.1%
令和2年度		1,540	260	16.9%
令和3年度		2,950	345	11.7%
令和4年度		2,858	380	13.3%
令和5年度		2,823	382	13.5%

資料：保健事業のまとめ



④ 健康づくり事業の状況

健康づくり事業は、生活習慣病を予防するために基本的な健康づくりの方法を理解し、自分にあった無理のない運動とバランスのとれた食事を習慣化することを目的に推進し、健康の保持増進を図っています。

また、地域で行う健康づくり事業に、料理教室を展開する企業の地域活性化起業人による食育の取組みや、埼玉純真短期大学との包括連携協定による学生派遣とも連携して実施しています。

■わくわく元気づくりの状況

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
延べ参加者数（人）	258	206	176	180	187
主な内容	体調チェックリスト、健康運動指導士による筋力や脳のトレーニング、ウォーキング、ヨガ等を実施 （場所：B & G海洋センター等）				

■救急蘇生法講習会の状況

目的	内容	実施状況
心肺蘇生法及び救急時の対応について知識の普及	消防署職員によるAED操作を含めた普通救命講習を実施	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和2～4年度は実施せず。 （令和5年度は生活安全課にて実施）

⑤ 地区組織活動の状況

五霞町健康づくり協力員は、町の保健事業を推進するため、これまで住民と行政の重要なパイプ役となって活動してきましたが、令和6年度をもって廃止となりました。今後の取組みについては、行政区との連携のあり方など検討されています。

また、五霞町食生活改善推進会は、食生活改善を効果的に促進させることによって町民の健康づくりを推進しています。

■ 五霞町健康づくり協力員の活動状況（令和5年度）

主な活動	<p>【保健事業への協力】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子保健事業（3～4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診） ・ 健康増進事業（がん検診・特定健診、乳がん・子宮頸がん検診） <p>【研修会等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 骨粗しょう症予防教室への参加 <p>【健康増進推進活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康づくり事業への参加（わくわく元気づくり等） ・ 保健事業の紹介・勧誘（がん検診の受診勧奨等）
------	---

■ 五霞町食生活改善推進会の活動状況（令和5年度）

主な活動	<p>【健康寿命延伸プロジェクト働き世代】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 町内献血実施事業所にて資料・教材配布（減塩について） <p>【おやこの食育教室】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理実習・豆つかみゲーム <p>【ふれあい祭り・健康福祉まつり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ けんちん汁調理・販売、減塩について普及活動 <p>【食文化伝承事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3～4か月児・1歳6か月児健診・3歳児健診にて、レシピ・資料配布 ・ 五霞中学校にて郷土料理調理実習（けんちん汁・赤飯） <p>【骨粗しょう症予防教室】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 試食作り、活動PRチラシ配布
------	---

2 健康に関する住民意識

(1) 栄養・食生活について

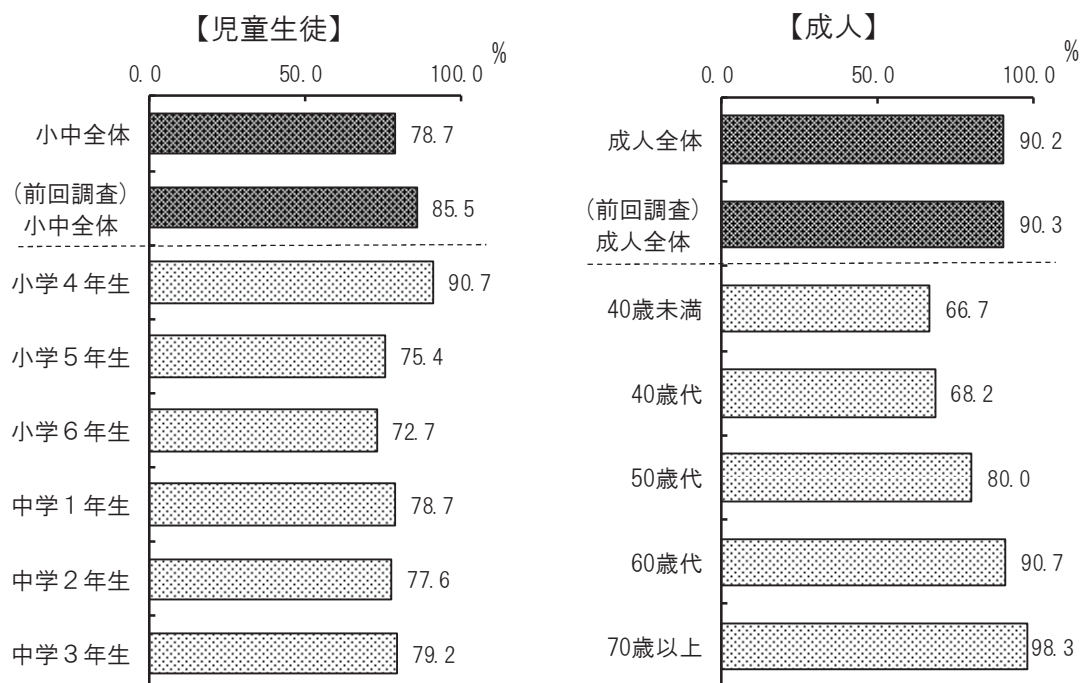
食生活について、朝食を毎日食べている児童生徒は78.7%で、前回調査と比較すると6.8%減少しました。また、小学4年生は約9割ですが、小学6年生は7割程度です。

成人は、朝食を毎日食べている人が50歳代未満で7割以下と低い結果です。

『食育』の関心については、60歳代以上で高い割合です。

■朝食『毎日食べている』人

(回答者総数：小中学生300人、成人850人)



■『食育』の関心 (成人)

単位：人 (%)

	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	18 (100.0)	85 (100.0)	110 (100.0)	194 (100.0)	407 (100.0)
関心がある	2 (11.1)	23 (27.1)	25 (22.7)	71 (36.6)	178 (43.7)
どちらかといえばある	10 (55.6)	42 (49.4)	59 (53.6)	92 (47.4)	186 (45.7)
どちらかといえはない	4 (22.2)	17 (20.0)	23 (20.9)	19 (9.8)	29 (7.1)
関心がない	0 (0.0)	3 (3.5)	3 (2.7)	7 (3.6)	9 (2.2)
無回答	2 (11.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (2.6)	5 (1.2)

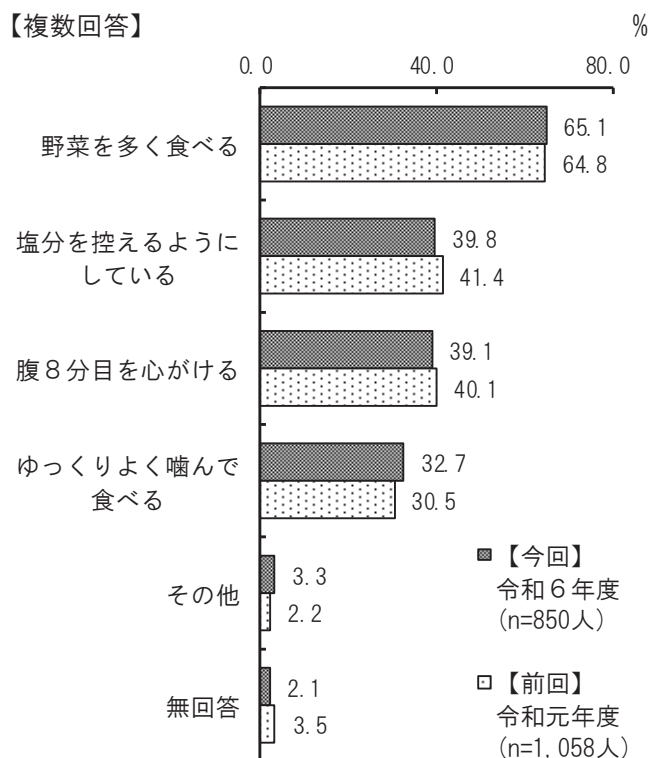
注) 年齢無回答36人を除く。

食事の際のこころがけは、「野菜を多く食べる」が65.1%で最も高く、次に「塩分を控えるようにしている」が39.8%が続いています。前回調査と同様の傾向です。

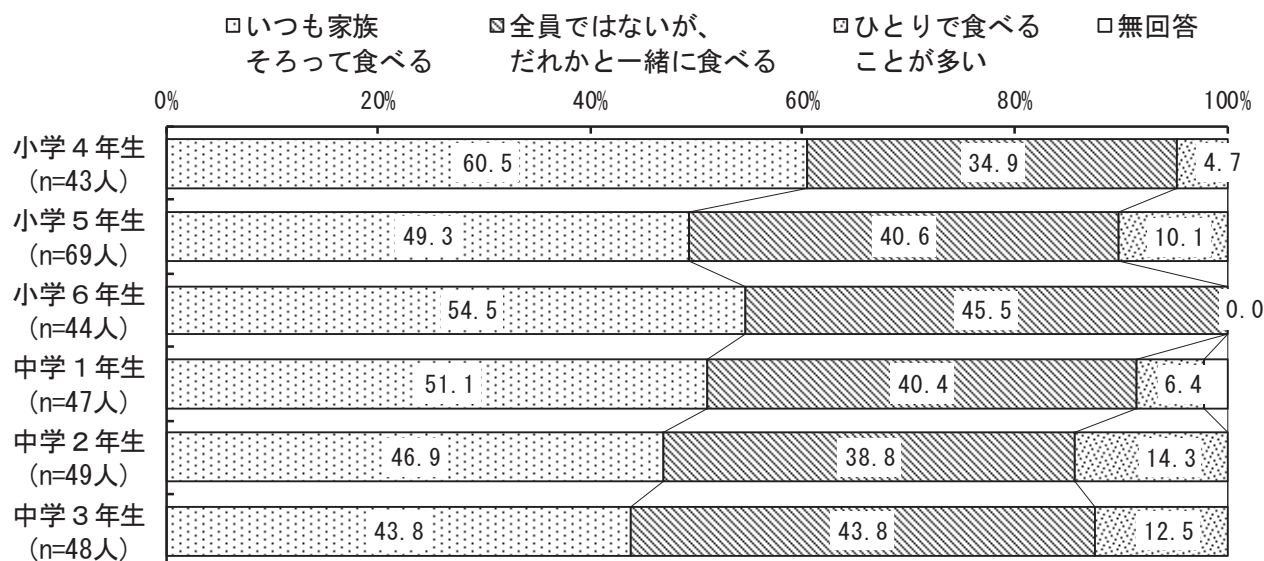
また、小中学生は学年が上がるにつれて夕食を「いつも家族そろって食べる」割合が低くなっています。

■食事の際のこころがけ

【複数回答】



■夕食を一緒に食べる人（小中学生）

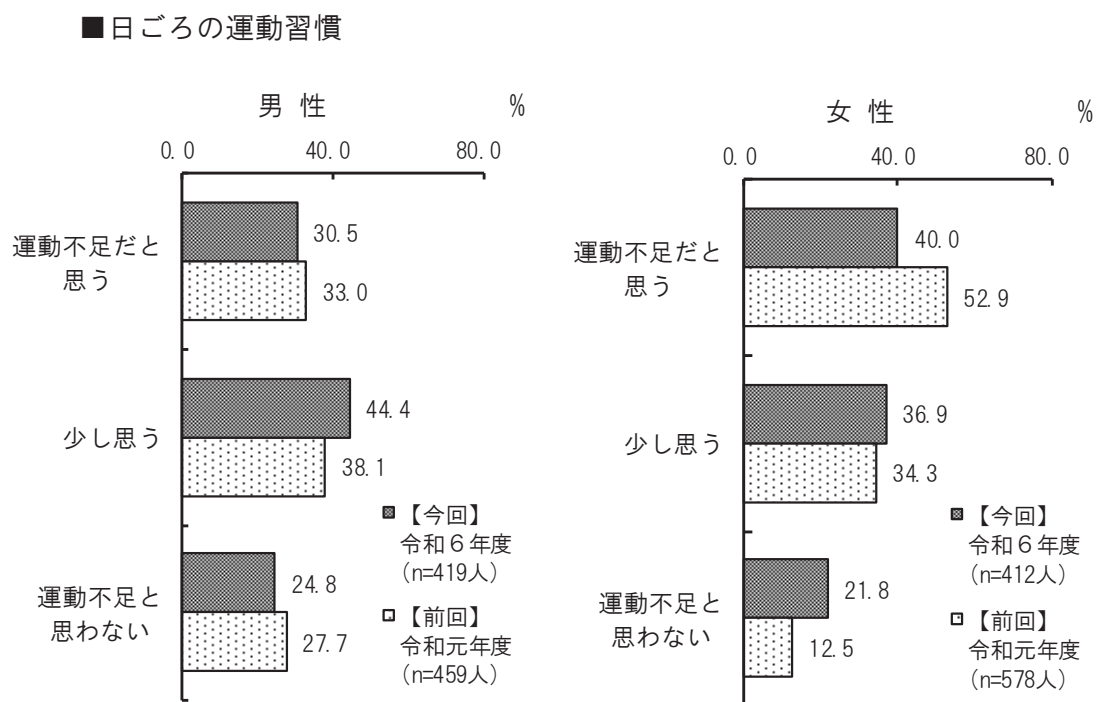


注) 無回答値は省略

(2) 運動・身体活動について

日ごろの運動習慣をみると、「運動不足だと思う」は、男性よりも女性の方が高い割合です。しかし、女性は前回調査と比べて「運動不足だと思う」割合が12.9ポイント減少しました。

また、定期的な運動をしている人は、年齢が高くなるにつれて増加する傾向が見られます。



■定期的な運動(年齢別)

単位：人(%)

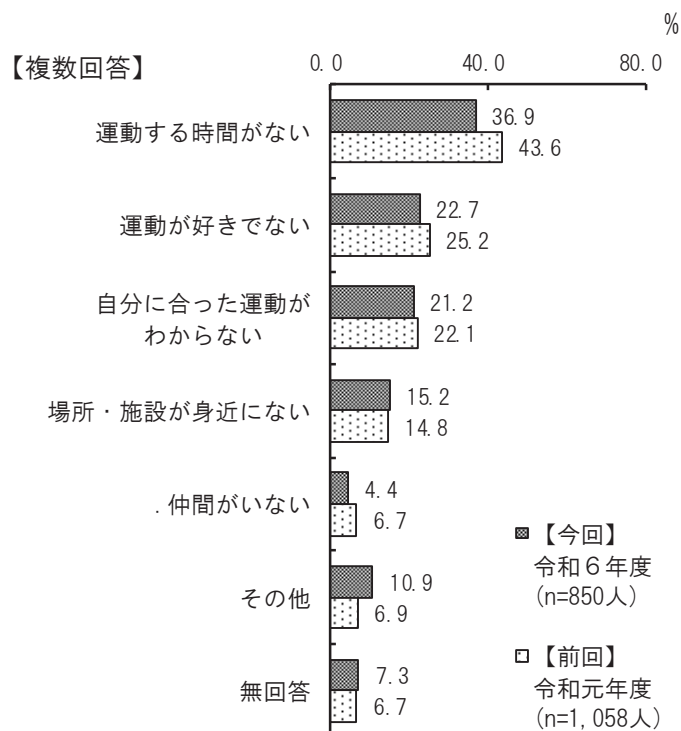
	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	18 (100.0)	85 (100.0)	110 (100.0)	194 (100.0)	407 (100.0)
毎日している	1 (5.6)	6 (7.1)	13 (11.8)	47 (24.2)	136 (33.4)
週3～4回	1 (5.6)	14 (16.5)	14 (12.7)	31 (16.0)	91 (22.4)
週1～2回	8 (44.4)	18 (21.2)	26 (23.6)	40 (20.6)	87 (21.4)
月に2～3回	2 (11.1)	12 (14.1)	16 (14.5)	28 (14.4)	33 (8.1)
していない	6 (33.3)	35 (41.2)	41 (37.3)	47 (24.2)	58 (14.3)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.5)	2 (0.5)

注) 年齢無回答36人を除く。

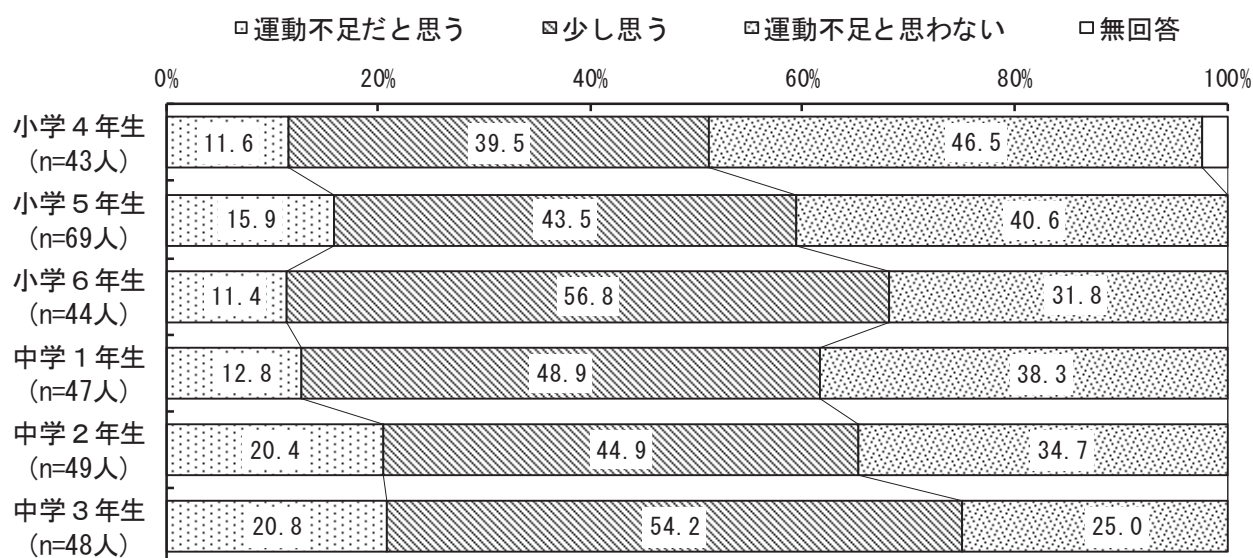
運動不足と感じている人にその原因をたずねると、「運動する時間がない」が36.9%で最も高く、次に「運動が好きでない」や「自分に合った運動がわからない」が続いています。

また、小中学生は学年が上がるにつれて運動不足と感じている割合が高くなっています。

■運動不足の原因



■運動不足の認識（小中学生）

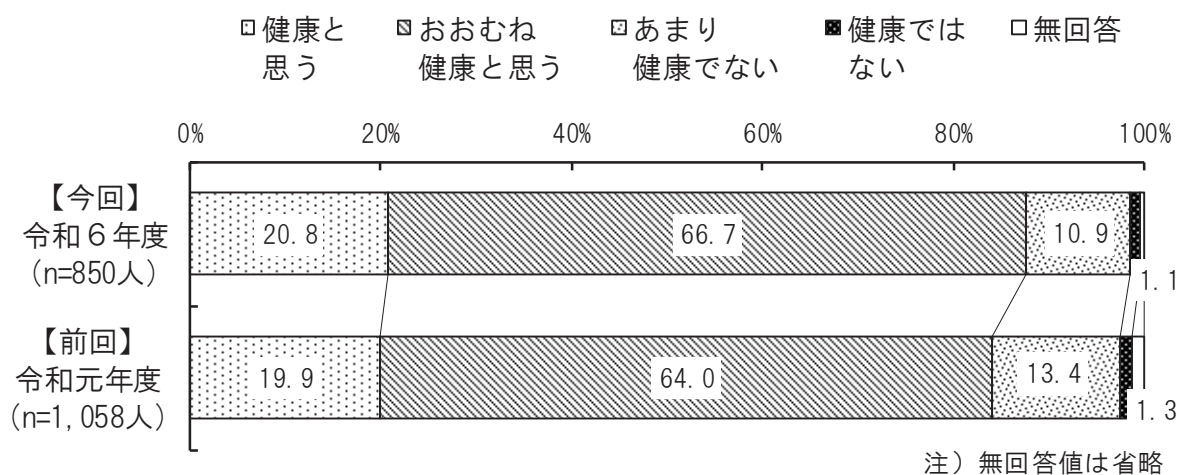


注) 無回答値は省略

(3) 休養・こころの健康について

こころの健康状態について、「健康と思う」と「おおむね健康と思う」を合わせると87.5%で、前回調査よりも高い割合です。

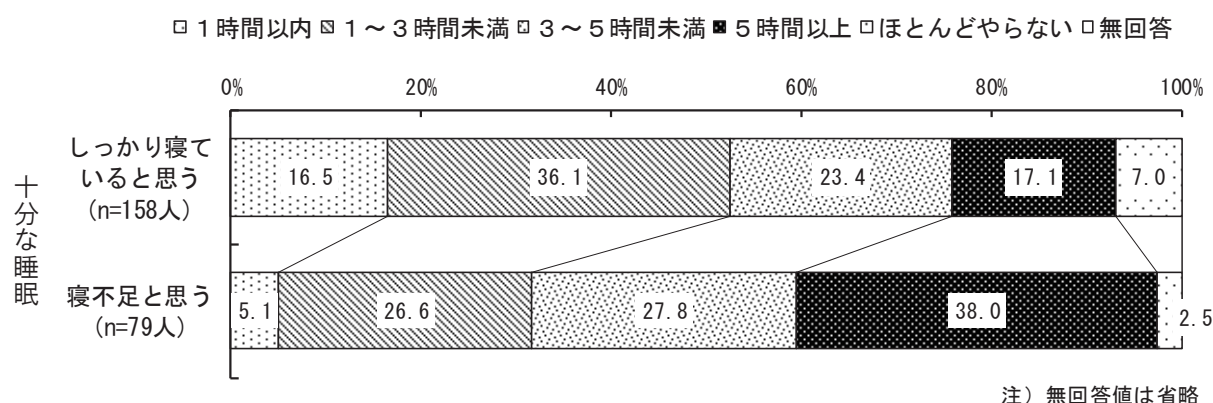
■こころの健康状態



小中学生は、十分に睡眠をとっている人が5割以上いましたが、スマホやゲームに費やす時間と十分な睡眠との関係を見ると、スマホやゲームに費やす時間が多い児童生徒ほど“寝不足と思う”割合が高い傾向です。

■十分な睡眠×スマホやゲームに費やす時間（小中学生）

スマホやゲームに費やす時間

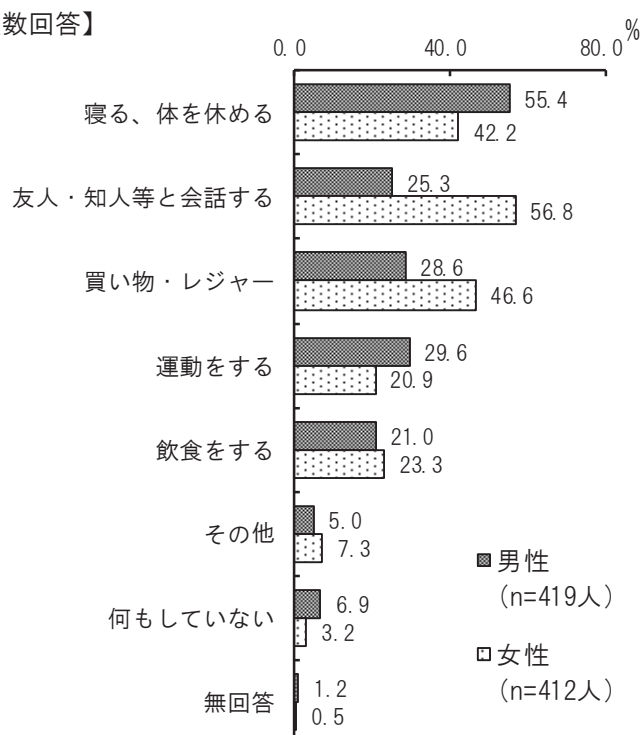


ストレスの解消方法をみると、男性は「寝る、体を休める」が55.4%で最も高くなっています。その一方で、女性は「友人・知人等と会話をする」が56.8%で高く、次に「買い物・レジャー」が続いています。また、ストレスを解消する方法として、女性は男性よりも「友人・知人等と会話をする」や「買い物・レジャー」が特に高い割合です。

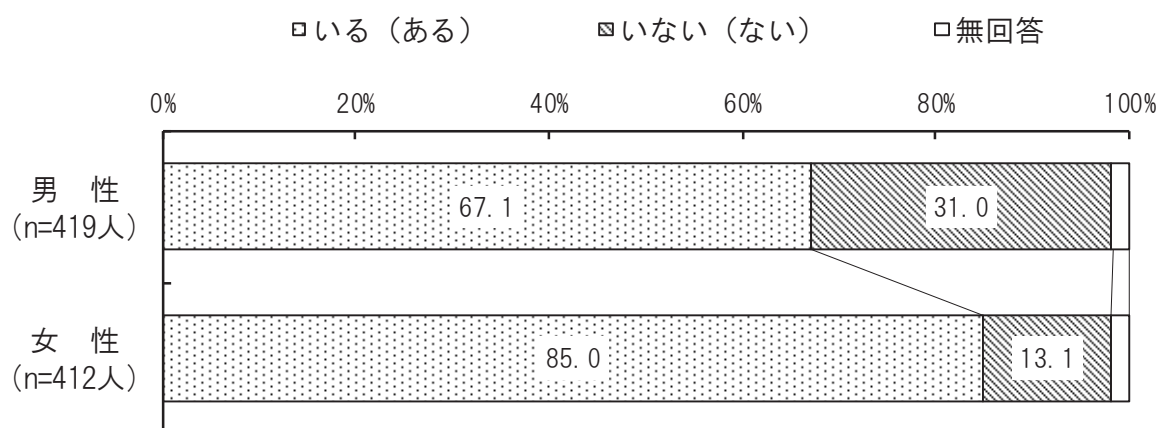
こころの健康に関する相談相手の有無をみると、男性は「いない（ない）」が31.0%で女性よりも高い割合です。

■ストレスの解消方法

【複数回答】



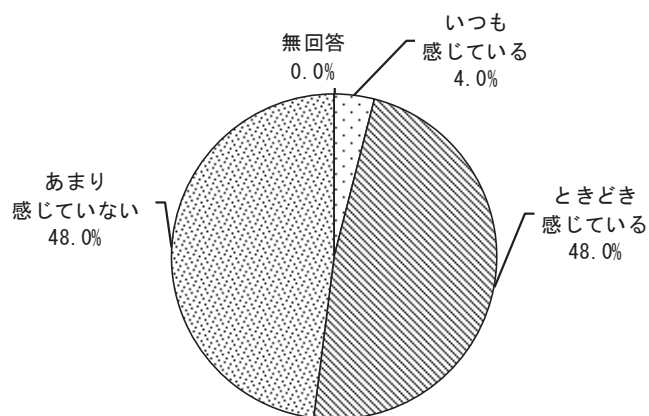
■こころの健康に関する相談相手の有無



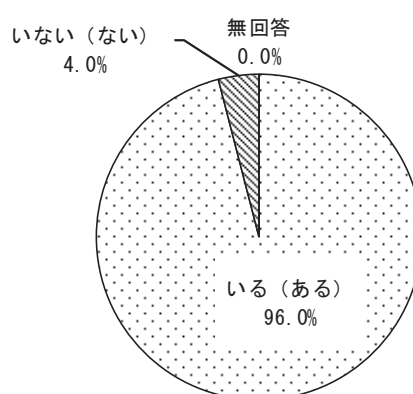
注）無回答値は省略

乳幼児の保護者について、子育てにストレスを“感じている”人が半数います。また、多くの保護者が子育ての悩みを相談する相手は「いる（ある）」と回答していますが、「いない（ない）」人が4.0%います。

■子育てのストレス（乳幼児保護者）



■子育ての悩みの相談相手（乳幼児保護者）

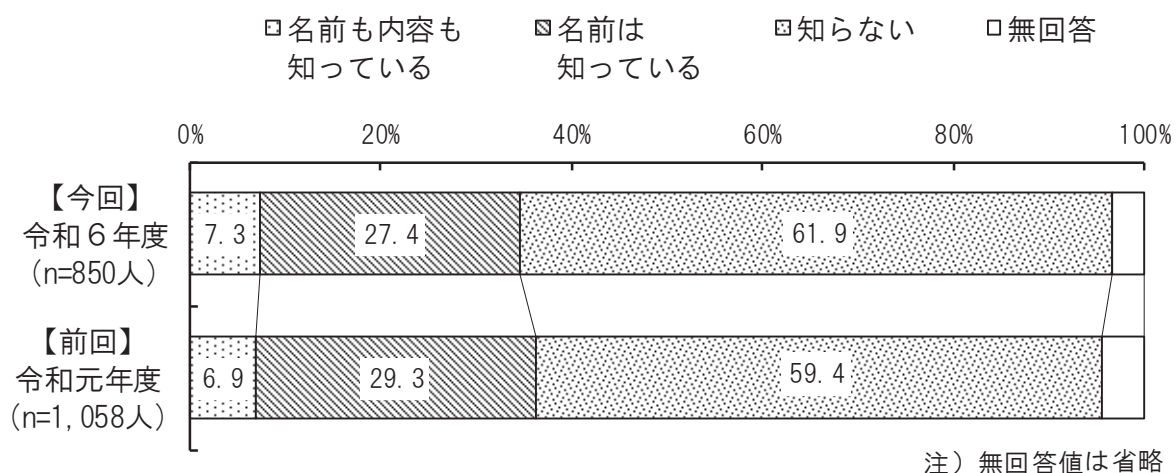


(4) たばこ・アルコールについて

たばこの害による「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の言葉の認識は、「知らない」が61.9%で、前回調査よりも高くなっています。また、50歳未満の人は「知らない」との回答が高い割合でした。

また、喫煙の習慣を年齢別でみると40歳代が24.7%でやや高く、性別では男性が20.8%、女性は7.0%で喫煙の習慣がみられました。

■COPDの言葉の認識



■喫煙の習慣(年齢別)

単位：人(%)

	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	18 (100.0)	85 (100.0)	110 (100.0)	194 (100.0)	407 (100.0)
吸っている	4 (22.2)	21 (24.7)	26 (23.6)	35 (18.0)	27 (6.6)
過去に吸っていたがやめた	1 (5.6)	14 (16.5)	19 (17.3)	29 (14.9)	85 (20.9)
吸わない	13 (72.2)	50 (58.8)	65 (59.1)	128 (66.0)	287 (70.5)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (1.0)	8 (2.0)

注) 年齢無回答36人を除く。

■喫煙の習慣(性別)

単位：人(%)

	男性	女性
回答者総数	419 (100.0)	412 (100.0)
吸っている	87 (20.8)	29 (7.0)
過去に吸っていたがやめた	117 (27.9)	33 (8.0)
吸わない	214 (51.1)	340 (82.5)
無回答	1 (0.2)	10 (2.4)

注) 性別無回答19人を除く。

飲酒の習慣を年齢別でみると、50歳代以上は「毎日飲む」人が2割以上で高く、性別では男性が36.0%、女性は9.2%で毎日飲酒する習慣がみられました。

■ 飲酒の習慣(年齢別)

単位：人(%)

	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	18 (100.0)	85 (100.0)	110 (100.0)	194 (100.0)	407 (100.0)
毎日飲む	1 (5.6)	14 (16.5)	26 (23.6)	41 (21.1)	101 (24.8)
週4～6回飲む	0 (0.0)	6 (7.1)	6 (5.5)	21 (10.8)	23 (5.7)
週1～3回飲む	2 (11.1)	23 (27.1)	13 (11.8)	36 (18.6)	54 (13.3)
飲まない	15 (83.3)	42 (49.4)	65 (59.1)	93 (47.9)	223 (54.8)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (1.5)	6 (1.5)

注) 年齢無回答36人を除く。

■ 飲酒の習慣(性別)

単位：人(%)

	男性	女性
回答者総数	419 (100.0)	412 (100.0)
毎日飲む	151 (36.0)	38 (9.2)
週4～6回飲む	41 (9.8)	17 (4.1)
週1～3回飲む	68 (16.2)	60 (14.6)
飲まない	155 (37.0)	290 (70.4)
無回答	4 (1.0)	7 (1.7)

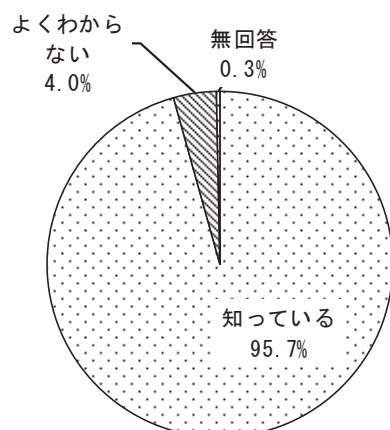
注) 性別無回答19人を除く。

小中学生に、たばこが健康に悪いことや、未成年の飲酒が健康に悪いことの認識をたずねたところ、ほとんどの児童生徒が「知っている」と回答しています。

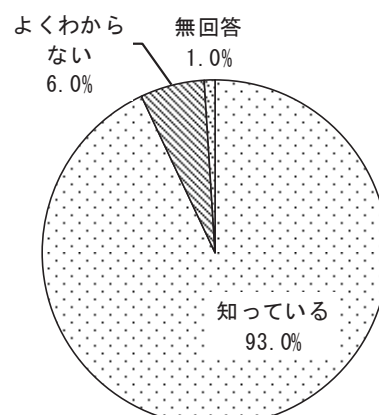
■ たばこ、アルコールの害を知っている割合「小中学生」

(回答者総数：300人)

たばこが健康に悪いこと



未成年の飲酒が健康に悪いこと

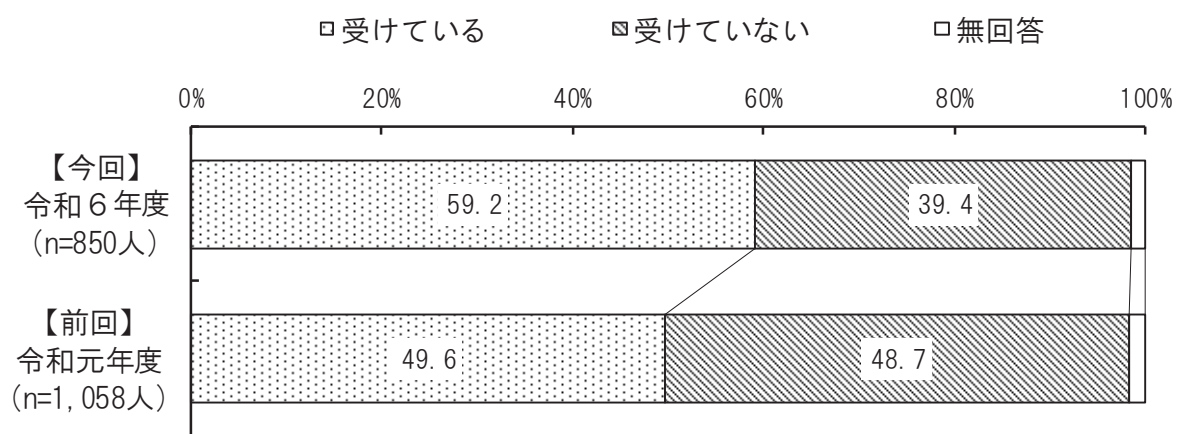


(5) 歯の健康について

定期的な歯科健診や歯石除去等の専門的ケアについて、「受けている」人が59.2%で、前回調査よりも9.6ポイント高くなっています。

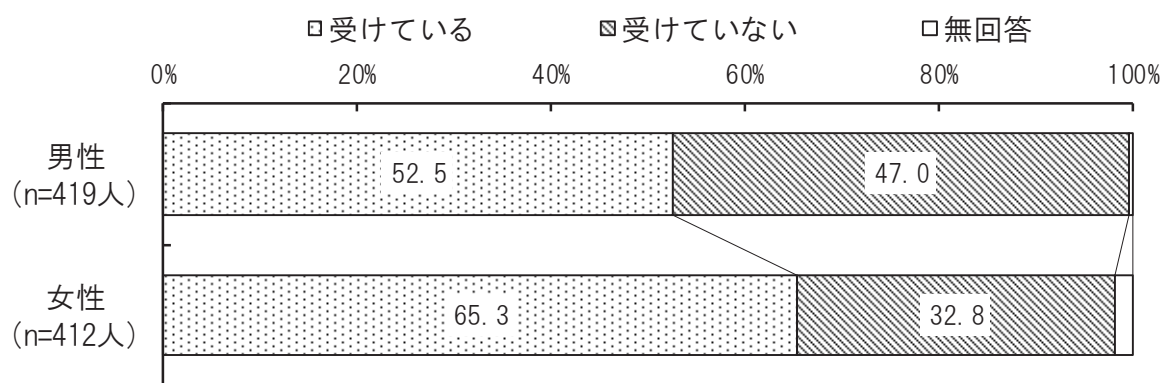
性別では、歯科健診等を「受けている」女性は65.3%に対して、男性は52.5%です。また、50歳代が「受けていない」割合がやや高くなっています。

■ 定期的な歯科健診等の受診



注) 無回答値は省略

■ 定期的な歯科健診等の受診 (性別)



注) 無回答値は省略

■ 定期的な歯科健診等の受診 (年齢別)

単位：人 (%)

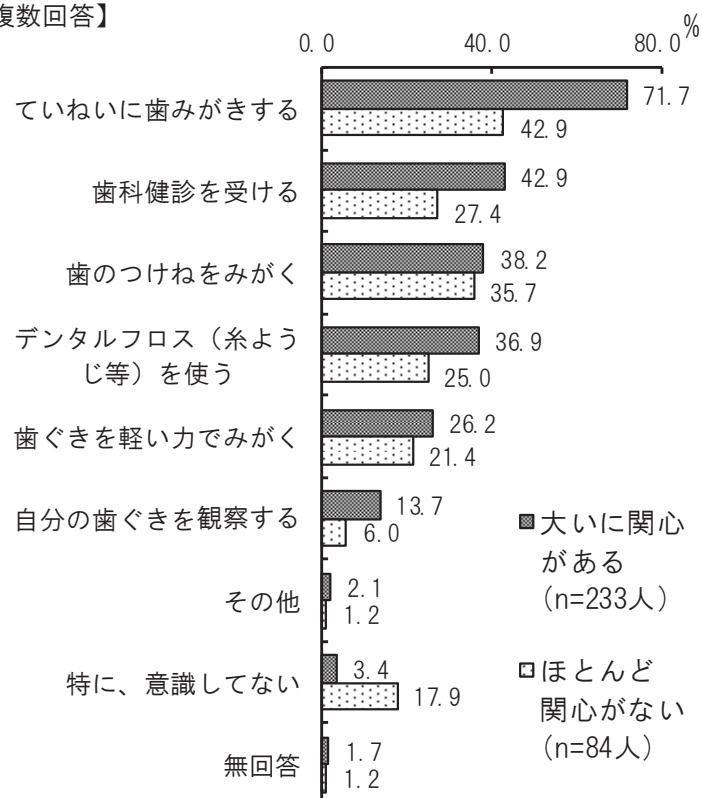
	40歳未満	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
回答者総数	18 (100.0)	85 (100.0)	110 (100.0)	194 (100.0)	407 (100.0)
受けている	11 (61.1)	48 (56.5)	58 (52.7)	118 (60.8)	246 (60.4)
受けていない	7 (38.9)	37 (43.5)	51 (46.4)	75 (38.7)	154 (37.8)
無回答	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.9)	1 (0.5)	7 (1.7)

注) 年齢無回答36人を除く。

歯の健康のためにしていることと、健康への関心の関係をみると、健康に関心がある人は「ていねいに歯みがきする」が71.7%で最も高く、「歯科健診を受けるが」42.9%で続くなど、健康にほとんど関心がない人に比べて高い割合です。

■歯の健康のためにしていること（健康づくりの関心別）

【複数回答】

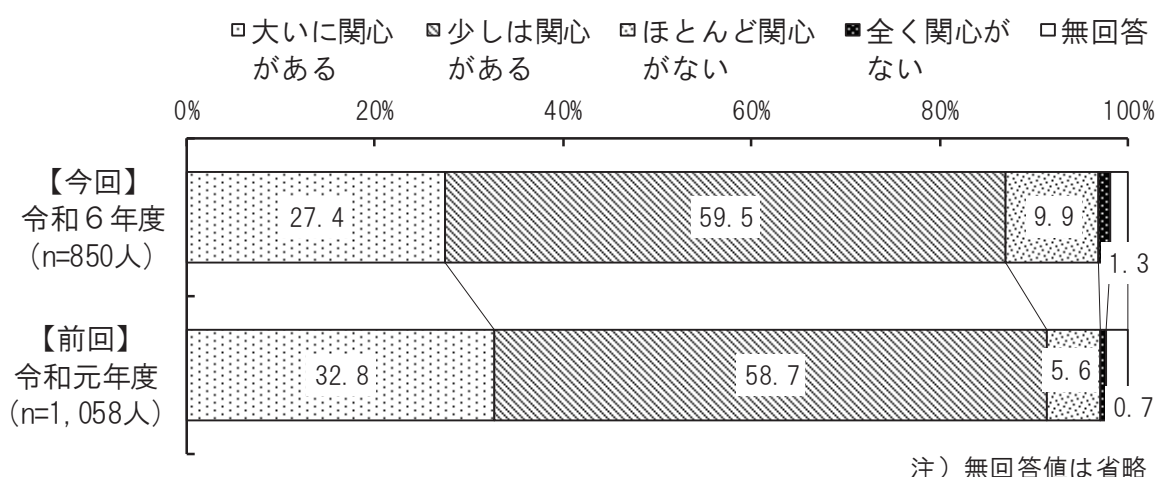


(6) 健康づくり全般について

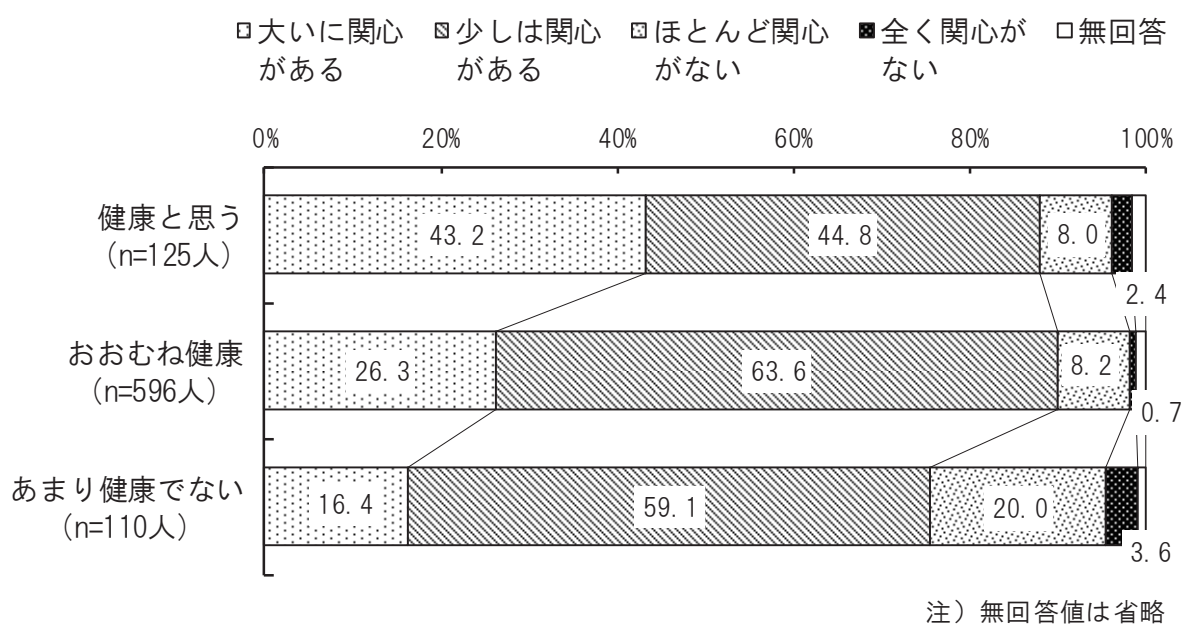
健康づくりへの関心は、「大いに関心がある」と「少しは関心がある」を合わせると86.9%ですが、前回調査と比べて4.6ポイント減少しています。

また、健康づくりへの関心と健康観との関係を見ると、健康づくりへの関心が高い人の方が、自分自身が健康との回答が高いことがわかります。

■健康づくりへの関心



■「健康づくりへの関心」×「健康観」

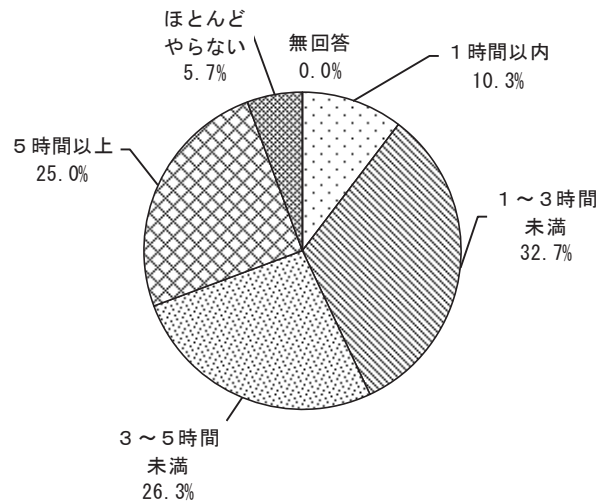


小中学生のスマホやゲームに費やす時間をみると、1日3時間以上という児童生徒が半数を占めています。

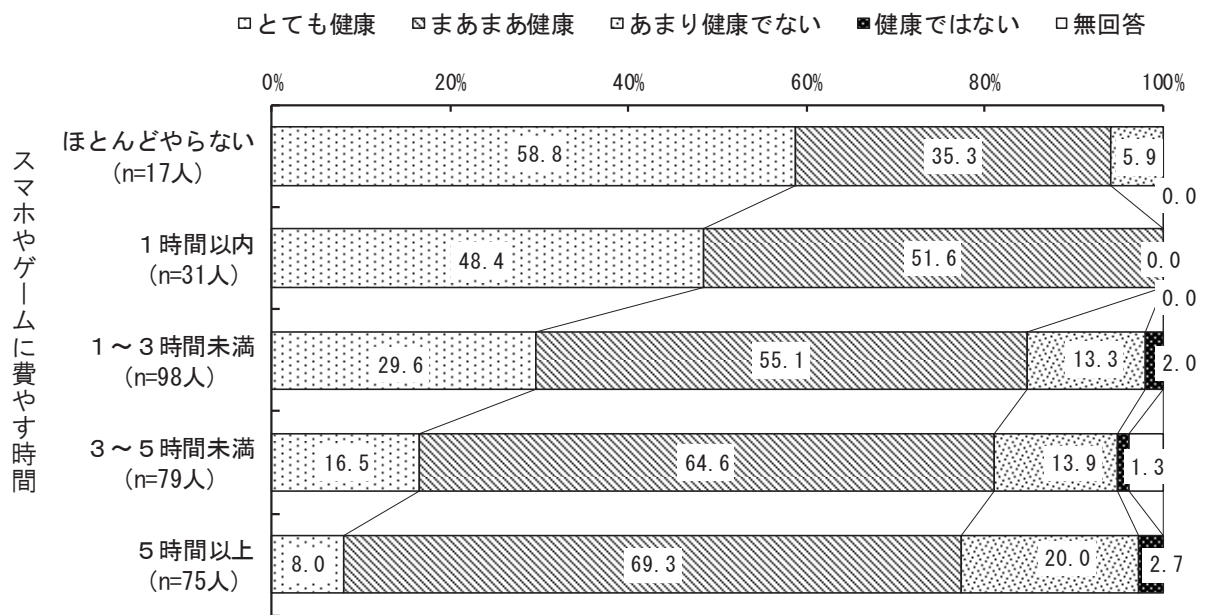
また、主観的健康観とスマホやゲームに費やす時間の関係は、スマホやゲームに費やす時間が少ない児童生徒の方が、“健康と思う”割合が高い結果です。

■スマホやゲームに費やす時間（小中学生）

（回答者総数：300人）



■主観的健康観×スマホやゲームに費やす時間（小中学生）



注）無回答値は省略

◆アンケート結果の主な特徴（ポイント）◆

【栄養・食生活について】

- ・朝食を「毎日食べる」人は、50歳代未満では7割以下です。
- ・成人は年齢が高くなるにつれて、食育の関心も高くなる傾向が見られます。
- ・食事の際のこころがけは、「野菜を多く食べる」が高い割合でした。
- ・小中学生は、学年が上がるにつれて夕食を「いつも家族そろって食べる」割合は低くなり、中学2・3年生になると夕食を「ひとりで食べることが多い」との割合が高くなっています。

【運動・身体活動について】

- ・日ごろの運動習慣は男性よりも女性の方が「運動不足だと思う」割合が高くなっています。また、定期的に運動をしている人は年齢が高くなるにつれて増加しています。
- ・運動不足の原因は、「運動する時間がない」が最も高くなっています。
- ・健康づくりの関心が低い人は、運動不足と感じている割合が高い結果です。
- ・小中学生の約2割が「運動がきらい」と回答しており、中学2・3年生は運動不足と感じている生徒が約2割となっています。

【休養・こころの健康について】

- ・こころの健康状態は“健康と思う”が87.5%で、前回調査よりも高い割合です。
- ・ストレスを約8割の人が感じていますが、ストレスを解消する方法として、男性は「寝る、体を休める」が高く、女性は「友人・知人等と会話をする」が最も高くなっています。
- ・こころの健康に関して相談相手が「いない」とした人が22.2%いました。
- ・小中学生は、睡眠をしっかりとっている割合が高いものの、スマホやゲームに費やす時間が多い児童生徒ほど“寝不足”と回答していました。
- ・乳幼児の保護者は、子育てにストレスを“感じている”人が半数で、相談相手が「いない」とする保護者も4.0%いました。

【たばこ・アルコールについて】

- ・「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」について、「知らない」が61.9%で前回調査よりも高くなっています。
- ・喫煙の習慣がある人は13.9%でしたが、40歳代は24.7%でやや高い結果です。また、男性は20.8%、女性は7.0%で喫煙の習慣がみられました。

- ・ 飲酒の習慣が毎日ある人は、男性が36.0%、女性は9.2%です。また、50歳以上は飲酒の習慣が高い一方で、40歳未満は飲酒しない人が8割以上です。
- ・ 小中学生は、たばこやアルコールの害について、ほとんどの児童生徒が知っていると回答していました。

【歯の健康について】

- ・ 歯科健診や歯石除去等を「受けている」人が59.2%で前回調査よりも高くなっています。しかし、「受けていない」人が39.4%います。
- ・ 歯科健診等を「受けていない」人は男性の割合が高く、また、50歳代が高い状況でした。
- ・ 歯の健康のために「ていねいに歯みがきする」が高い割合です。また、健康づくりに関心がない人は歯の関心も低く「意識していない」人が17.9%でした。

【健康づくり全般について】

- ・ 健康づくりに関心がある人は86.9%で高い割合ですが、前回調査と比べると4.6ポイント減少しています。
- ・ 健康に関心が高い人の方が、自分自身の主観的健康観も高い結果です。
- ・ 地域活動に参加している人は、自身の健康や健康への関心も高い結果です。
- ・ 小中学生のスマホやゲームに費やす時間は、1日3時間以上という児童生徒が半数を占めていました。
- ・ スマホやゲームに費やす時間が少ない児童生徒の方が、自分が“健康と思う”割合が高い結果です。



3 健康づくりの主な課題

五霞町の健康づくりの取組みは、“健康”を単に疾病や虚弱でないという状態ととらえるのではなく、たとえ病気や障がいがあったとしても、その人らしく前向きに生活していけることを“健康”と定義しています。

そのため、誰もが豊かで幸せな人生を送ることができ、生活の質QOL（Quality of Life）の向上を目指し、主な課題を掲げます。

■健康な体づくり

町では、これまで健康づくり協力員をはじめ食生活改善推進員等に協力いただきながら健康づくりの取組みを推進してきました。しかし、長引くコロナ禍の影響で各種行事やイベントでの活動の中止や、行政区との連携のあり方の検討、また、活動者が高齢になり活動が難しくなるなど担い手不足も課題となっています。

その中でも感染症対策を行いながら、わくわく元気づくりといった健康づくり事業や五霞ふれあい祭り及び健康福祉まつりにおいて、健康づくりの啓発活動にも努めてきました。また、地域・職域連携の取組みも進めてきました。

しかし、「茨城県市町村別健康指標（令和6年8月版）」をみると、町の課題として減塩施策、喫煙対策及びがん検診などがあげられています。また、小学生男子の肥満傾向児が約2割で県平均よりも高い状況です。今後とも、規則正しい生活リズムの向上とともに課題である高血圧対策や糖尿病予防の啓発事業を推進し、若いうちから自発的に健康づくりに取り組めるよう、地域団体・関係団体・企業等と連携を強化して、日々の健康づくり活動を充実させていく必要があります。

■食育環境づくり

「食」は、健康な身体をつくるうえで重要な要素です。アンケートでは、年齢が高くなるにつれて、食育への関心も高くなる傾向が見られますが、50歳未満では朝食を毎日食べる人が7割程度と低く、青・壮年期の「食」に対する関心を高めることや食習慣の改善にも努めていく必要があります。

また、朝食を食べない小中学生がいることや、夕食を一人きりで食べる孤食が中学2・3年生になると増加するといった課題もみられます。

町の食生活改善推進会では、古河保健所などと連携して研修等を行い、中学校における食文化伝承を行っており、今後とも、地域団体と協働して食育環境づくりを推進していく必要があります。

■こころの健康づくり

アンケートでは、ストレスを感じている人が約8割いましたが、身体を休めたり、友人・知人等と会話することでストレスを上手く解消している状況もみられました。

しかし、乳幼児の保護者は子育てにストレスを感じている人が半数いることから、子育て支援や相談対応の充実などが求められます。また、児童生徒のアンケートをみるとスマホやゲームに費やす時間が1日3時間以上とする割合が半数を占めており、その時間が長い児童生徒ほど健康状態や寝不足といったことに影響していました。そのため、学校教育とも連携しながら健康な生活習慣を身につけていくことが、子どもたちの将来の健康づくりに向けて重要となります。

「地域自殺実態プロファイル（2023）」では、本町で重点的に支援が必要な取組みとして、勤務・経営への支援の強化、高齢者への支援の強化、生活に困窮している人への支援があげられています。引き続き、自殺対策を支える人材の育成や住民への啓発と周知、生きることの促進要因への支援、児童生徒に対するSOSの出し方に関する教育を進めていくことが大切です。

また、孤立状態にある高齢者や生活困窮している人への対策が求められていることから、引き続き、関係機関とのネットワークを強化していく必要があります。

■口と歯の健康づくり

アンケートでは、定期的な歯科健診や歯石除去等の専門的ケアについて「受けている」人の割合が増加しました。しかし、男性は女性よりも意識が低く、50歳代の歯科健診等の受診がやや低い状況です。

また、児童生徒の歯科の状況をみると、中学生よりも小学生の方が、むし歯未処置者の割合が高く、学校保健と連携して規則正しい生活習慣を身につけることと合わせながら児童生徒の歯の健康づくりを推進していく必要があります。

■健康まちづくりの推進

健康づくりの取組みの効果をあげていくためには、健康に関心の薄い人々など幅広い世代に対して健康を意識させ、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要となります。

健康づくりは、単に食事、運動、休養といった分野以外にも、生きがいや住まい環境など日常生活のあらゆることに関係してきます。そのため、一人ひとりの生活スタイルや嗜好にあった無理のない方法で、自然と健康になれる環境を整えていく必要があります（ナッジ理論）。

また、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や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるため、ライフコースアプローチの観点も取り入れながら、幅広い世帯に対し「健康まちづくり」をキーワードにした取組みを推進していく必要があります。

■ナッジ理論とは

《最適な選択をできない人をより良い方向に導く》

- ・ナッジ理論は、人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」の教授であるリチャード・セイラー氏によって発表されました。
- ・行動経済学に基づき、人が行動するときのくせやバイアスを利用することによって、人の背中を軽く押すように、合理的・最適な選択をできない人を、より良い方向に導くアプローチのことです。

出典：厚生労働省資料から

第 3 章

基本理念・施策体系

(裏白)

1 基本理念・施策体系

(1) 計画の理念（キャッチフレーズ）

生涯を通じて、健やかに自らの人生を過ごすことは、すべての町民の願いです。「五霞町健康づくり計画」は、町民の健康に対する意識と関心を高めるとともに“健康”を単に疾病や虚弱でないという状態としてだけで捉えるのではなく、たとえ病気や障がいがあったとしても、地域の人々との関わりの中で自分らしく前向きにいきいきと暮らせる社会の実現を目指していきます。

【基本理念】

**キラリ☆ごか
笑顔で楽しく健康づくり！**

健康増進

生涯を通じて健康な生活を送れるよう、町民の健康づくりへの関心を高め、自らの健康管理の促進を進めます。また、妊娠期から乳幼児、学童・思春期への切れ目のない支援を進めます。

食育推進

生涯を通じて良い食生活を送れるよう、食文化の継承や、食を通じたつながり、食育・地産地消の推進を進めます。

こころの健康

生涯を通じて自分らしさを大切にしながら、こころにゆとりを持って生活できるよう、こころの健康づくりの推進や、自殺予防対策を進めます。

歯科保健

生涯を通じて丈夫な歯と口腔を維持できるよう、歯科健診等を推進し、歯と口腔の健康づくりを進めます。

(2) 施策体系

誰もが生涯を通じて、健康でいきいきとした暮らしを営むことができるよう、家庭、町、地域・団体等が一体となった健康なまちづくりを推進していきます。

■計画の施策体系

基本施策		事業・取組	
1. 健康な体づくり（健康増進計画）			
(1)健康な生活習慣の推進		① 生活リズム向上の普及・啓発 ② 運動機会の提供 ③ 喫煙や飲酒等の身体への影響の周知	
(2)重症化予防、健(検)診の推進		① 健康に関する知識の普及・啓発 ② 健康診査・がん検診の推進及び受診勧奨	
2. 食育環境づくり（食育推進計画）			
(1)食育の推進		① 望ましい食生活の情報提供 ② 食生活改善に向けた取組みの推進	
(2)食文化と地産地消の推進		① 地域の食文化の継承・普及 ② 地産地消の推進	
3. こころの健康づくり（自殺対策推進計画）			
(1)こころの健康づくりの推進		① 人と人のつながりや交流機会の拡充 ② 関係機関と連携したこころの健康づくりの推進	
(2)自殺対策の推進		① うつやこころの悩み等に関する相談窓口の周知 ② こころの健康を支援するネットワークの強化	
4. 口と歯の健康づくり（歯科保健計画）			
(1)健康な歯と口腔衛生の推進		① 歯と口腔衛生の啓発 ② 歯科健診の推進及び受診勧奨	

第4章

計画の内容

(裏白)

1 健康な体づくり（健康増進計画）

◆主な課題◆

- 毎日、朝食を食べている児童生徒が大半ですが、食べない家庭もみられます。各家庭に対して朝食を摂ることの重要性や、食生活が将来の健康に及ぼす影響などについて、しっかり伝えていく必要があります。
- 成人の運動習慣は改善傾向ですが、男性よりも女性の運動不足が目立ちます。子育て家庭など忙しい人にも、気軽に身体を動かせる機会を提供していく必要があります。
- 小中学生の約2割が「運動がきらい」と回答しています。将来に向けて、子どものころから運動習慣を身につけていくことが大切です。
- スマホやゲームに1日3時間以上を費やす児童生徒が半数を占めていました。スマホやゲームに費やす時間と主観的健康観に関連性が見られるため、デジタルメディアの適正な利用に関して、家庭と連携しながら教育していくことが大切です。
- 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」について知らない人が約6割で、前回調査よりも高くなっています。たばこが健康に与える影響について周知する必要があります。
- がん検診の受診率が低迷しています。個別通知のほか再勧奨の取組みなどに努めていく必要があります。
- 生活習慣病予防等に関する教室を充実させるとともに、要指導、要医療の人が適切な指導と医療が受けられるよう努めていく必要があります。
- 健康づくりの関心が前回調査よりも減少しています。健康への関心が高い人は主観的健康観も高いことから、地域団体等と連携した健康づくり活動を推進し、町民の健康意識を高めていく必要があります。



◆取組の方向性◆

生涯を通じて健康で生き生きと暮らせるよう、若いころから健康的な習慣を身につけ、町民の健康づくりの関心を高められる取組みを推進します。

子どもが健やかに成長するために、地域団体等と連携して、妊娠期から乳幼児、学童・思春期への切れ目のない健康づくりを進めます。

(1) 健康な生活習慣の推進

① 生活リズム向上の普及・啓発

町民一人ひとりの健康に対する意識や関心を高めるため、健康に関する情報提供や事業の推進に努めます。また、生活リズムを整える大切さを、乳幼児健診やイベント等を通じて普及・啓発していきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・健康診査、乳幼児健診、健康福祉まつり等で、食と運動を基本とした望ましい生活習慣を伝えます。	◎	◎	◎	◎	健康支援係
・乳幼児健診等の機会を利用し、生活リズムを整えることや、朝食摂取の重要性を伝えます。	◎				こども家庭係
・ブックスタート事業を通じた読み聞かせを行う中で、「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発や、また、読書やお手伝いを子育て合言葉としたチラシを配布します。	◎				教育委員会
・保健師または管理栄養士による講話を開催します。 (★)	◎	◎	◎	◎	健康支援係 児童館

(★) 女性の健康を意識した取組

② 運動機会の提供

児童館や子育て支援センターで親子が参加できる体操、スポーツ教室やスポーツ少年団、健康づくりや介護予防教室などを通じて運動の機会や楽しさを伝えていきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・びよびよ広場(0歳児)、ちびっこ広場(未就学児)、ママカフェ、にこにこ広場等(乳幼児)の事業並びに子育て応援フェスタの開催を通じて、親子で楽しめる機会を提供します。	◎				児童館
・スポーツ教室やスポーツ少年団などを通じて、運動の楽しさを知る機会とともに、運動や体力づくりの大切さを認識できるよう知識の普及に努めます。		◎	◎	◎	教育委員会

(続き)

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・「わくわく元気づくり」の開催や、ウォーキングを推進し、無理のない運動を継続する支援に努めます。			◎	◎	健康支援係
・高齢者でも気軽にできるゲートボール、グラウンドゴルフやシルバーリハビリ体操指導士の協力を得て、健康増進につながる運動を推進します。				◎	高齢者支援係 (社会福祉協議会)
・元気はつらつ倶楽部や楽笑スクールのほか、健康づくり教室や介護予防教室等で、高齢者の転倒予防や閉じこもり予防を考えた簡単な運動を実施します。				◎	高齢者支援係 (地域包括支援センター)

③ 喫煙や飲酒等の身体への影響の周知

母子健康手帳交付時や妊婦訪問等で、妊産婦やその家族に対し、喫煙の害を伝えていきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・特定保健指導の個別指導などを通じて、COPDの知識や正しい飲酒の知識普及に努めます。			◎	◎	健康支援係
・妊娠届出時に妊婦およびその家族への面談を実施し、喫煙や飲酒による健康被害や胎児への影響を伝え、安心安全な妊婦生活を送れるように支援します。(★)	◎	◎	◎		こども家庭係
・赤ちゃんふれあい教室を通じて、生命の大切さや思春期のこころと身体の成長についての知識を伝えます。(★)		◎			こども家庭係
・小中学校で喫煙、飲酒、薬物の危険性について正しい知識を普及・啓発します。		◎			教育委員会

(★) 女性の健康を意識した取組

(2) 重症化予防、健(検)診の推進

① 健康に関する知識の普及・啓発

町民が自ら健康な生活が送れるよう各種健康教育や保健指導の場を通じて、健康に関する知識の普及・啓発に努めます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・各種健康教育（糖尿病予防、高血圧予防、骨粗しょう症予防等の各種健康教室や研修、プレコンセプションケア（注））を開催し、健康づくりへの理解を深めます。（★）			◎	◎	健康支援係 町民税務課
・特定保健指導の対象者に、食事や運動の知識や情報を提供し、生活改善の支援に努めます。			◎	◎	健康支援係
・発達に心配がある幼児の早期発見、早期治療、早期療育を推進します。また、すすく相談において、継続的な療育相談や子育てに関するアドバイスを行い、必要時に医療機関など関係機関へつなげます。	◎				こども家庭係

（★）女性の健康を意識した取組

② 健康診査・がん検診の推進及び受診勧奨

町民が自らの健康状態を正しく把握し、定期的に健康管理していけるように、関係団体等と連携して各種の健康診査やがん検診の受診勧奨に努め、健康な生活が送れるよう推進します。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・乳幼児健診や歯科健診を実施するとともに、未受診者に対して受診勧奨の機会の充実に努めます。	◎				こども家庭係
・乳幼児が計画的に予防接種を受けられるよう乳幼児健診等で支援し、感染症の重症化防止に努めます。	◎				こども家庭係
・学校等で健康診査を行い、健康に関する意識の向上とともに、必要に応じて事後指導に努めます。		◎			教育委員会 こども家庭係
・定期的（年1回）な健康診査やがん検診の受診勧奨に努め、健診後の健康教育を推進します。			◎	◎	健康支援係 町民税務課

(続き)

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・健康診査やがん検診の受診勧奨と健康診査事後指導を充実し、疾病の早期発見、治療に努めます。			◎	◎	健康支援係 町民税務課
・予防効果の高い対象者への予防接種費用助成等により接種率の向上を図り、感染拡大や重症化防止に努めます。	◎	◎		◎	健康支援係



『プレコンセプションケア』について

「プレコンセプションケア」とは、プレ(pre)は「～前の」、コンセプション(conception)は「妊娠・受胎」のことで、直訳すると「妊娠前のケア」となります。しかし、妊娠を希望している(予定している)人だけの話ではありません。

正しい知識をもとに、将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことで、若い世代だけでなく、すべての世代の人々がよりよく生きるための取組みです。



◆目標指標◆

指 標		対象	現状値 (令和6年)		目標値 (令和11年)
(1) 生活リズムの基本となる朝食を食べる人を増やす					
・ 朝食を毎日食べる人の割合		成人	90.2%	⇒	95%
		小中学生	78.7%	⇒	95%
(2) 身体を動かしていない人を減らす					
・ 定期的な運動を全くしていない人の割合		男性	22.7%	⇒	20%
		女性	22.1%	⇒	20%
(3) たばこの害を知り、日常的にたばこを吸う人を減らす					
・ 普段、たばこを「吸っている」人の割合		成人男性	20.8%	⇒	15%
		成人女性	7.0%	⇒	5%
・ COPDについて「名前も内容も知っている」 ＋「名前は知っている」人の割合		成人	34.7%	⇒	50%
(4) 自分の健康状態を知るために健診を受けている人を増やす					
・ 国民健康保険特定健康診査の受診率		40～74歳	33.0% (R5)	⇒	45%
・ がん検診 の受診率	肺がん検診	40歳以上	15.4% (R5)	⇒	20%
	胃がん検診	40歳以上	7.5% (R5)	⇒	20%
	大腸がん検診	40歳以上	15.9% (R5)	⇒	20%
	子宮がん検診	20歳以上	14.6% (R5)	⇒	20%
	乳がん検診	30歳以上	20.5% (R5)	⇒	25%
	前立腺がん検診	40歳以上	13.5% (R5)	⇒	20%
・ 乳幼児健診の受診率		3～4か月	100% (R5)	⇒	100%
		1歳6か月	96.0% (R5)	⇒	100%
		3歳児	90.6% (R5)	⇒	100%
(5) 健康づくりに関心のある人を増やす					
・ 「健康と思う」＋「おおむね健康と思う」 人の割合		成人	84.8%	⇒	90%

(資料：健診時アンケート、保健事業のまとめ)

2 食育環境づくり（食育推進計画）

◆主な課題◆

- 夕食を「ひとりで食べることが多い」との回答は、中学2・3年生になると高くなっていました。忙しくなる時期でも、できるだけみんなで食卓を囲む機会を増やしていくことが大切です。
- 子どもの保護者に、幼少期から食事を基本とした生活リズムの大切さを伝えていくことが、将来の健やかな成長に向けて大切です。
- 食育の観点から、栄養バランスのよい食事内容と量を知り、自ら実践できる取組みを推進していく必要があります。
- 「野菜を多く食べる」ことをころがけている人が高い割合でしたが、若年層は低いことから、野菜を使った料理レシピの紹介など、野菜の摂取量を高められる取組みが大切です。
- 食生活改善推進会等と連携して「食」に関する幅広い知識の普及に努めるとともに、地域の郷土食や食文化を継承していく必要があります。
- 学校給食などを通じて、地元のお米や新鮮で安全な農産物を児童生徒に提供し、地産地消を推進していく必要があります。
- 地元の名産品や地元の農産物を使った食事の提供など、「食」をPRするイベント等を通じて、地域の食文化を周知していくことも大切です。



◆取組の方向性◆

生涯を通じて良い食生活を送れるよう、食文化の継承や「食」の安全、食を通じた交流機会の推進、本町の恵まれた農業を活かした地産地消の促進を進めます。

(1) 食育の推進

① 望ましい食生活の情報提供

子どもや保護者等に対して、年齢に応じた食事指導と食事マナーの大切さ、規則正しい食生活への理解が深まるよう学校等における食育を推進します。また、健康福祉まつりやイベント等を通じて、「食」への関心を高めていきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・各健診時に乳幼児期の栄養に関する正しい情報の提供や助言を行います。	◎				こども家庭係
・中学校郷土食料理実習を実施し、中学生に必要な栄養について伝えます。		◎			健康支援係
・「広報ごか」やSNS、ホームページ等を通じて、若者等に対し食育に関する情報提供を行い、普及啓発します。	◎	◎			健康支援係
・学校給食や、給食だよりなどで「食」の知識を普及し、児童生徒の「食育」を推進します。		◎			教育委員会
・健康福祉まつり、ふれあい祭りにて、「食」への関心を高めるための啓発を行います。	◎	◎	◎	◎	健康支援係

② 食生活改善に向けた取組みの推進

減塩・適塩といった食生活改善に取り組むとともに、「食」の安全、食品選択の知識の普及など「食」に対する理解が深まるよう、地域団体と協力して食育を推進します。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・月齢に応じた離乳食について学ぶ機会を提供します。	◎				こども家庭係
・おやこの食育教室を実施し、親子で食事をとる大切さを伝えるほか、家庭でできる食育についても伝えます。	◎	◎	◎		健康支援係
・児童館の「ちびっこ広場」「にこにこ広場」にて講話を行い、適切な食事やバランスのよい食事、おやつのととり方について伝えます。	◎	◎			健康支援係 児童館
・食生活改善推進会と連携して、お隣さん、お向かいさんを訪問し、バランスのよい食事や減塩について伝えます。			◎	◎	健康支援係
・生活習慣病予防教室等を通じて、栄養について学ぶ機会を提供します。			◎	◎	健康支援係
・高齢者に対し、健康教育等でバランスのとれた食事や、低栄養予防の食事を啓発します。				◎	高齢者支援係 (地域包括支援センター)



『食育』について

生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしています。

また、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的としています。

さらに、食育は食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するとしています。
(参考：食育基本法前文)

【食事バランスをよくするには】

主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることによって多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけ、3食きちんと食事を取りましょう。

【基本の献立】

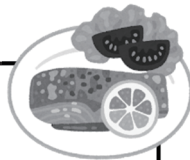
主 食



ごはん・パン・麺類などです。炭水化物が含まれ、体内でエネルギー源になります。

+

主 菜



肉・魚・卵・大豆製品を主材料とするメインのおかずのことです。たんぱく質が多く含まれ骨や筋肉など体をつくるもとになります。

+

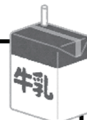
副 菜



野菜・きのこ・海藻などを主な材料にする料理です。ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整える役割をします。

上記に加えて
1日1回とりたい食品

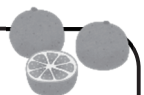
牛乳・乳製品



日本人が不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。

+

果 物



ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

(2) 食文化と地産地消の推進

① 地域の食文化の継承・普及

「食」に関する幅広い知識の普及・啓発に努めるとともに、地域の伝統行事などと結びつけた食文化や郷土料理を継承していきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 児童館の「ちびっこ広場」「にこにこ広場」にて、昔ながらのおやつの作り方を伝えます。	◎				健康支援係 児童館
・ およこの食育教室等で、地元の食材を積極的に活用します。		◎			健康支援係
・ 食生活改善推進会の協力のもとに、中学校で郷土食調理実習を実施し、郷土料理を継承します。		◎			健康支援係 教育委員会
・ 食生活改善推進会と連携して、郷土料理や行事食を通じて、地域の食文化を子どもたちに伝承します。				◎	健康支援係
・ 健康福祉まつりにて地元の食材を使った豚汁等を提供し、食文化の継承や地産地消を推進します。	◎	◎	◎	◎	健康支援係

② 地産地消の推進

安心・安全な地元の農水産物の普及やPRを進めるとともに、「食」は農家など多くの人の働きによって支えられていることを伝え、地産地消の推進に努めます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 収穫体験など、学校の授業等を通じて「食」の大切さや知識を学ぶ機会の提供に努めます。		◎			教育委員会
・ 農業従事者や地域活性化企業人等の協力を得ながら、地産地消など食育の活動を推進します。	◎	◎			健康支援係
・ 各料理教室にて地元の食材を活用していきます。			◎	◎	健康支援係

◆目標指標◆

指 標	対 象	現状値 (令和6年)	目標値 (令和11年)
(1) 食育に関心がある人を増やす			
・「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」とした人の割合	成人	84.9%	⇒ 90%
(2) バランスの良い食事をとっている人を増やす			
・主食、主菜、副菜がそろった食事を「毎食(3回)」摂っている人の割合	成人	40.1%	⇒ 45%
(3) 孤食の児童生徒を減らす			
・夕食を「ひとりで食べることが多い」とした人の割合	小中学生	8.3%	⇒ 7%

(資料：健診時アンケート)



3 こころの健康づくり（自殺対策推進計画）

◆主な課題◆

- 日常生活においてストレスや悩みを多くの人が感じています。自分にあったストレス解消方法を身につけ、健康的にストレスを解消していける方法を身につけることが大切です。
- 精神的に不安定な状態にある人は、自ら相談することが難しいため、こころの不調などに応じる相談体制を確立し、適切な支援の場につなげていく必要があります。
- スマホやゲームに費やす時間が多い児童生徒ほど“寝不足”と回答していたことから、学校や家庭と連携した生活改善の啓発が求められます。
- 子どもたちの思春期の悩みや相談に対して、子どもたち自身が悩み等を相談できる場所があることを周知する必要があります。
- 地域と関わりを持って、友人・知人など話し相手が増えることも、こころの健康づくりを推進する上で大切です。
- 乳幼児の保護者は、子育てにストレスを感じている人が半数です。育児不安を抱える家庭等が、気軽に相談できる場所や相談相手を確保し、フォローされる機会を確保していく必要があります。
- 町の自殺死亡率の平均は全国に比べると高い状態です。特に、「勤務・経営」「高齢者」「生活困窮者」に対する取組みが町の課題としてあげられています。



◆取組の方向性◆

生涯を通じて自分らしさを大切にしながら、こころにゆとりを持って生活できるよう、こころの健康づくりを推進していきます。

うつやこころの悩み等に関する相談窓口や、こころの健康を支援するネットワークを強化して、「誰も自殺に追い込まれることのない五霞町」の実現を目指します。

(1) こころの健康づくりの推進

① 人と人のつながりや交流機会の拡充

様々な地域資源を積極的に活用して、人と人のつながりや交流機会の拡充を図っていきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 児童館や子育て支援センターにおいて、育児及び子育てに関する情報交換の場の提供を行うほか、親子の交流や育児相談の機会を提供します。	◎				こども家庭係 児童館
・ 妊産婦や子育て家庭の育児や発達に関する不安を軽減するため、すくすく相談や親支援グループミーティング、訪問事業の充実を図ります。	◎				こども家庭係
・ 児童ふれあい交流事業（赤ちゃんふれあい教室）を通じて、次世代の親となる中学生を対象に、生命の大切さと生徒の健全なこころの育成を図ります。		◎			こども家庭係
・ 授業や学校外の活動において、地域の人との交流を深められる取組みを行います。		◎			教育委員会
・ 趣味の講座や文化祭、講演会など、集い学ぶ場の充実に努め、気軽に交流する場を確保します。			◎	◎	教育委員会
・ 福祉センターなど各種施設を利用した交流、町内の「居場所づくり」の場を活用した健康づくりを支援します。	◎	◎	◎	◎	高齢者支援係 (地域包括支援センター)
・ 昔遊びなどシニアクラブと連携して、高齢者と子どもの世代間交流事業を実施します。	◎	◎	◎	◎	社会福祉協議会

② 関係機関と連携したこころの健康づくりの推進

ストレスや悩みは、こころの健康状態とも関連するため、ストレスを上手に解消していけるように、関係機関と連携した相談の場などこころの健康づくりを推進します。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・妊産婦訪問、産後ケア事業等によって、産後うつ の早期発見、早期対応に努めます。(★)	◎	◎	◎		こども家庭係
・中学生を対象に「赤ちゃんふれあい教室」を開催し、 生命の誕生や乳児について学び、命の大切さや親へ の理解を深めます。	◎	◎			こども家庭係
・学校にスクールカウンセラーを配置するとともに、 子ども相談専用電話など通じて児童生徒の相談体制 の充実を図ります。		◎			教育委員会
・保健師によるこころの相談を実施します。			◎	◎	健康支援係

(★) 女性の健康を意識した取組

(2) 自殺対策の推進

国は、自殺対策基本法に基づく「自殺総合対策大綱」において、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しています。

当面の目標としては、先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指して、平成38年（令和8年）までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少させることとしており、五霞町においても同様に取組めます。

【自殺総合対策の基本方針】

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じて、レベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国・地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する
6. 自殺者等の名誉及び生活の平穏に配慮する

自殺対策を通じて最終的に目指すのは、「誰も自殺に追い込まれることのない五霞町」の実現です。この社会の実現に向けては、対策を進めるうえでの具体的な数値を定めるとともに、これらの取組みがどのような効果を挙げているのかを取組みの成果と合わせて検証していく必要があります。

【町の自殺対策について】

五霞町では、平成26年から令和4年の間に自殺で亡くなった人数は23人（男性20人、女性3人）です。この期間の自殺死亡率（人口10万人対）の平均は28.8%で、全国17.1%と比べると高い状態です。

「地域自殺実態プロファイル（2023）」において、五霞町で重点的に支援を展開する必要がある取組みは以下のとおりです。

- (1) 勤務・経営への支援の強化
- (2) 高齢者への支援の強化
- (3) 生活に困窮している人への支援

厚生労働省「人口動態統計」、警察庁「自殺統計」並びに、いのち支える自殺対策推進センターが作成・配布した「地域自殺実態プロファイル」によると、五霞町の自殺の特徴は以下のようになっています。

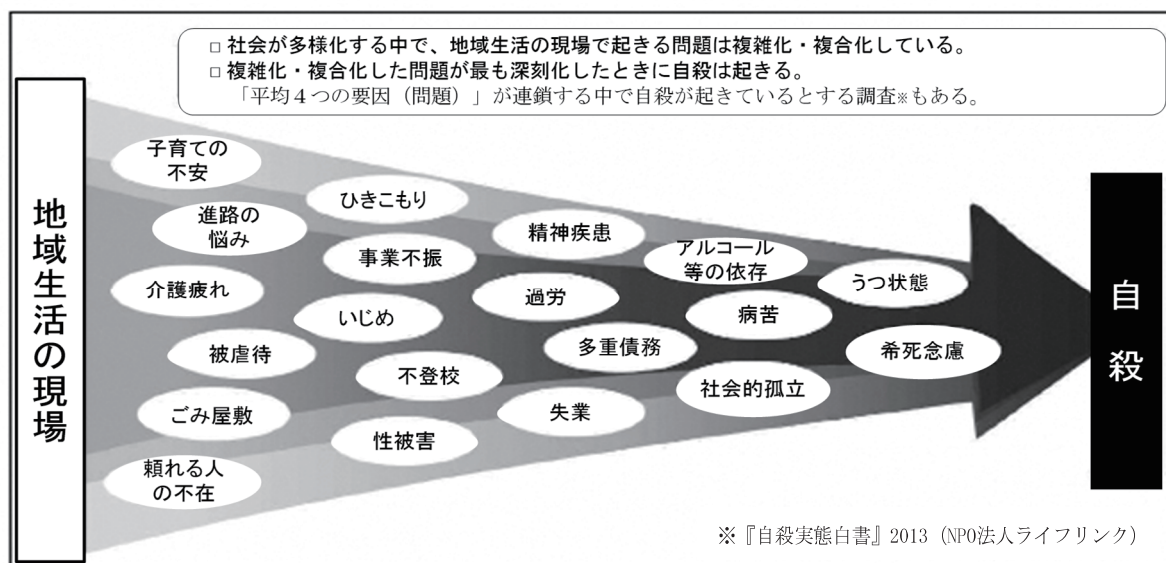
■ 地域の主な自殺の特徴（平成30年～令和4年）

上位5区分	自殺者数 5年計	割合	自殺死亡率 (10万人対)	背景にある主な自殺の危機経路（※）
1位: 男性40～59歳 有職独居	2	18.2%	320.7	配置転換（昇進/降格含む）→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
2位: 男性60歳以上 有職同居	2	18.2%	58.6	①【労働者】身体疾患+介護疲れ→アルコール依存→うつ状態→自殺／②【自営業者】事業不振→借金+介護疲れ→うつ状態→自殺
3位: 男性60歳以上 無職同居	2	18.2%	53.7	失業（退職）→生活苦+介護の悩み（疲れ）+身体疾患→自殺
4位: 男性40～59歳 無職独居	1	9.1%	1,402.0	失業→生活苦→借金→うつ状態→自殺
5位: 男性60歳以上 有職独居	1	9.1%	234.9	配置転換／転職+死別・離別→身体疾患→うつ状態→自殺

出典：いのち支える自殺対策推進センター「地域自殺実態プロファイル（2023）」

※NPO法人ライフリンクが、自殺で亡くなった方の実態調査から、自殺は平均すると4つの要因が連鎖して引き起こされており、それらの要因の連鎖プロセス（「自殺の危機経路」という）は、性、年代、職業等の属性によって特性が異なることが明らかになりました。上記表の「背景にある主な自殺の危機経路」には、それぞれのグループが抱え込みやすい要因とその連鎖のうちの主なものが記載されています。

■ 自殺の危機要因イメージ図



① うつやこころの悩み等に関する相談窓口の周知

うつやこころの悩み等に関する各種相談事業の周知徹底を図ります。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 児童生徒を対象に思春期保健学習に加え、命の大切さを学ぶ機会などの啓発を行います。		◎			教育委員会 こども家庭係
・ 専門的な相談窓口（こころの相談、ひきこもり相談、いのちの電話等）があることを周知します。		◎	◎	◎	社会福祉係 健康支援係
・ リーフレット・啓発品等を配布するなど、自殺に対する正しい認識の普及・啓発を図ります。		◎	◎	◎	社会福祉係

② こころの健康を支援するネットワークの強化

多様な情報媒体を活用しながら、こころの健康を支援するとともに、関係者間のネットワーク強化に努め、自殺対策を推進します。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 相談体制の整備、関係者間の連携調整を担う人材の育成に努めます。		◎	◎	◎	健康支援係
・ 心配ごと相談事業や相談窓口の周知を図り、地域の様々な主体と連携・協働して適切な対応ができるよう、地域におけるネットワークの強化を図ります。		◎	◎	◎	社会福祉係 社会福祉協議会

◆目標指標◆

指 標	対象	現状値 (令和6年)		目標値 (令和11年)
(1) ストレスを解消できている人を増やす				
・ ストレスの解消ができている人の割合	成人	81.4%	⇒	85%
(2) こころの健康問題について相談相手がいる人を増やす				
・ こころの健康について相談相手がいる人の割合	成人	75.8%	⇒	80%
(3) 悩んだり困ったときに相談相手がいる児童生徒を増やす				
・ 困ったときの相談相手がいる人の割合	小中学生	92.3%	⇒	100%

(資料：健診時アンケート)



4 口と歯の健康づくり（歯科保健計画）

◆主な課題◆

- 歯科健診や歯石除去等を受けている人は、前回調査よりも高くなりましたが、「受けていない」人も約4割います。関係機関と連携して定期的な歯科健診の受診を勧奨していく必要があります。
- 男性は女性よりも歯の健康に関する意識が低い傾向であるため、各種健診等において口と歯の健康の重要性を周知していく必要があります。
- むし歯予防を継続的に行う観点から、かかりつけ歯科医を推奨し、定期的な歯科健診の重要性について、地域の歯科医と連携して取り組む必要があります。
- 「ていねいに歯みがきする」割合が高い結果ですが、健康づくりの関心が低い人は、歯の健康についても関心が低いため、生活習慣の改善と合わせて歯の健康についても啓発していく必要があります。
- いつまでも自分の健康な歯で食べられるように、茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424運動を推進していく必要があります。
- 歯周病予防は、早期からの対策が重要であるため、効果的な歯の健診方法の検討や口腔衛生の教育を進めていく必要があります。
- 子どものむし歯予防を推進するため、児童館や親子向けの事業等において、歯や口腔ケアの重要性や歯磨き指導を行っていくことが大切です。



◆取組の方向性◆

乳幼児健診や親子向けの行事、イベント等を通じて、むし歯予防や、よく噛んで食べることの重要性などを伝えていきます。また、生涯を通じて丈夫な歯と口腔を維持できるよう、定期的な歯科健診の受診を勧奨し、歯と口腔の健康づくりを進めます。

(1) 健康な歯と口腔衛生の推進

① 歯と口腔衛生の啓発

早期からの歯と口腔の健康づくり、生涯を通じた歯周病予防対策を推進していきます。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ 歯科医師会と連携して、よい歯の子の表彰や歯の健康相談、むし歯予防に対する啓発・普及に努めます。	◎	◎			健康支援係
・ 定期的な歯科健診の大切さを伝えるとともに、歯周疾患予防の正しい知識の普及を図り、6024運動を推進します。			◎	◎	健康支援係 町民税務課
・ 寝たきりの高齢者や義歯の食事について、口腔衛生の大切さを伝えます。				◎	高齢者支援係
・ 高齢者に対し、歯の健康、ブラッシング方法を啓発します。				◎	高齢者支援係 (地域包括支援センター)

② 歯科健診の推進及び受診勧奨

町民が自らの歯の健康づくりや歯周病予防に努められるよう定期的な歯科健診の受診を勧奨します。

主な取組	ライフステージ				担当課(係)等
	乳幼児期	青少年期	成人期	高齢期	
・ よちよち相談、1歳6か月児健診、3歳児健診、2歳児歯科健診時の歯みがき指導やフッ素塗布を通じ、乳幼児期から、むし歯予防教育の実施に努めます。	◎				こども家庭係
・ 学校定期歯科健診や歯みがき指導を通じて、むし歯等の効果的な予防に努めます。		◎			教育委員会
・ 歯科医師会と連携し、歯周病検診を実施します。			◎	◎	健康支援係 町民税務課

◆目標指標◆

指 標	対 象	現状値 (令和6年)	目標値 (令和11年)
(1) 定期的に歯科健診を受ける人を増やす			
・定期的に歯科健診を「受けている」人の割合	成人男性	52.5%	⇒ 60%
	成人女性	65.3%	⇒ 70%
(2) むし歯のある乳幼児を減らす			
・う歯罹患率（1歳6か月健診） （2歳児歯科健診） （3歳児健診）	1歳6か月	0% (R5)	⇒ 0%
	2歳児	5.3% (R5)	⇒ 5%
	3歳児	10.3% (R5)	⇒ 10%

（資料：健診時アンケート、保健事業のまとめ）



◆ライフコースアプローチの視点◆

生涯を通じた一貫性のある健康づくりを推進するため、ライフコースアプローチの視点をもって取り組みます。

子ども・青少年 (0～18 歳) に対して	<ul style="list-style-type: none"> ■生活習慣の基礎を育み、人間形成の基礎を養う大切な時期です。生活習慣の基礎を身に付け、健康づくりの大切さを学び、食や体について自己管理できるように努めていくことが大切です。 ■将来に向けて、保護者等も含めた子ども・青少年の健康を支える取組みが重要です。そのため、子ども・青少年の運動やスポーツの推進、肥満傾向児の減少、未成年の飲酒・喫煙を防止します。
働く世代の人々 (19～64 歳) に対して	<ul style="list-style-type: none"> ■家庭、職場、地域において重要な役割を担うとともに、生活習慣病を発症しやすくなる時期です。また、働く世代の人々への普及啓発によって、親世代と子どもの両方にアプローチできます。 ■そのため、親世代と子どもへの支援を連動させながら、働く世代の人々に対し、ワークライフバランスのとれた生活と健康づくりを推進します。
高齢者 (65 歳以上) に対して	<ul style="list-style-type: none"> ■いつまでも元気に暮らすために、食生活や健康に気づかう時期です。 ■そのため、低栄養傾向の高齢者を減らし、ロコモティブシンドロームを防止するとともに、高齢者の社会活動を推進します。
女性に対して	<ul style="list-style-type: none"> ■女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。 ■そのため、若年女性の痩せすぎの防止、骨粗鬆症検診受診率の向上等に努めます。



◆ライフステージ別の行動指針一覧◆

	乳幼児期（0～5歳）	青少年期（6～18歳）
健康な体づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■「早寝・早起き・朝ごはん」の健康な生活習慣を心がけましょう。 ■身体を動かす遊びをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■規則正しい生活習慣を身につけ、健康な身体づくりを心がけましょう。 ■部活動などで運動の楽しさを知り、積極的に身体を動かしましょう。
食育環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■みんなで一緒に食べることを楽しみましょう。 ■親子で望ましい食習慣を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■朝食は必ずとりましょう。 ■間食のとり方に気をつけましょう。 ■季節の食材や五霞町で採れる農産物の知識を身につけましょう。
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■早寝・早起きなど規則正しい生活リズムを身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■悩みごとや不安はひとりで抱えず、家族や先生、信頼できる友達などに相談しましょう。 ■スマホやゲームに費やす時間を考えて、寝不足にならないよう適正に利用しましょう。
口と歯の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■歯みがきの習慣を身につけましょう。 ■仕上げみがきをしてもらいましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■歯みがきの習慣を身につけましょう。 ■むし歯は早めに治療しましょう。

※下記の内容は、各年代において、特に取り組んでいただきたい内容を示したものです。

	成人期（19～64 歳）	高齢期（65歳以上）
健康な体づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自分にあった食事と運動で、適正体重を維持しましょう。 ■ 日常生活において、身体を動かす習慣を身につけましょう。 ■ 喫煙や多量飲酒を控えましょう。 ■ 健康診査を受けて、自分の健康状態を知っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日々の体調に合わせて、外出の機会を増やしましょう。 ■ 喫煙や多量飲酒を控えましょう。 ■ 健康診査を受けて、自分の健康状態を知っておきましょう。
食育環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■ 減塩を心がけましょう。 ■ 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。 ■ 「食育」の意味を知って、実践しましょう。 ■ 地域の郷土料理や行事食を次世代に伝承しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 減塩を心がけましょう。 ■ 低栄養の予防をしましょう。 ■ 「食育」の意味を知って、実践しましょう。 ■ 地域の郷土料理や行事食を次世代に伝承しましょう。
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠による十分な休養をとりましょう。 ■ 自分に合ったストレス解消方法を身につけ、実践しましょう。 ■ 悩みごとや不安は抱え込まず、家族や職場等の信頼できる人や相談機関に伝えましょう。 ■ こころの相談窓口があることを知っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 生活の中に自分の楽しみや生きがいを持ち続けましょう。 ■ 人との交流を深めましょう。 ■ 身近な人が悩んでいたら話を聴き、相談機関があることを伝えましょう。
口と歯の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■ 定期的に歯科健診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ■ 定期的に歯科健診を受けましょう。 ■ よく噛んで食べましょう。

(裏白)

第5章

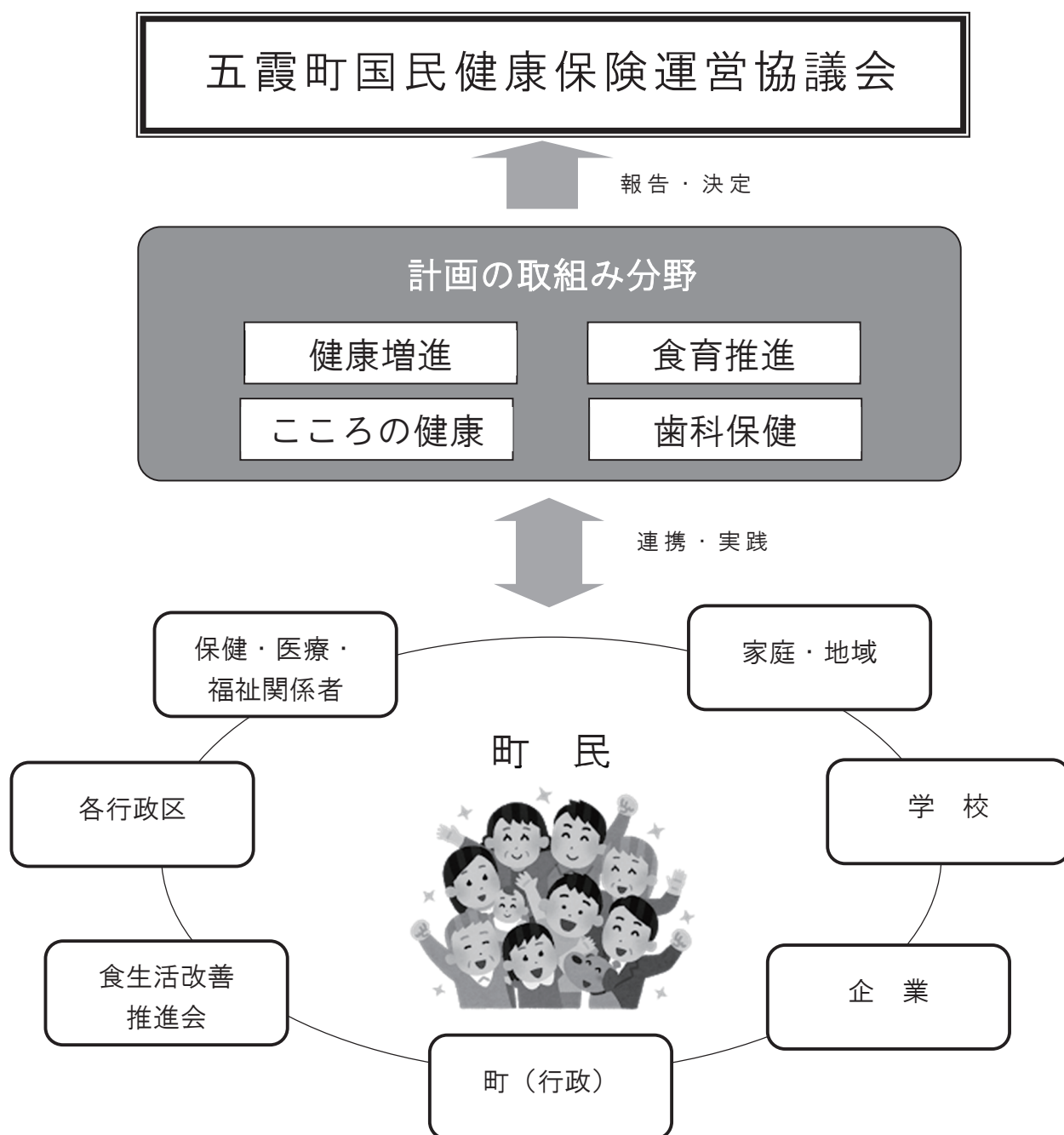
計画の推進と評価

(裏白)

1 推進体制

健康づくりの主体となる個人、地域の団体、行政がそれぞれの役割を持ち、健康づくりの取組みを実践していくことが重要です。特に、本計画の推進にあたっては、各行政区、関係機関ならびに食生活改善推進員など地域組織の活動が核となります。

なお、計画の進捗状況を「五霞町国民健康保険運営協議会」に報告し、健康づくりの取組みを推進していきます。

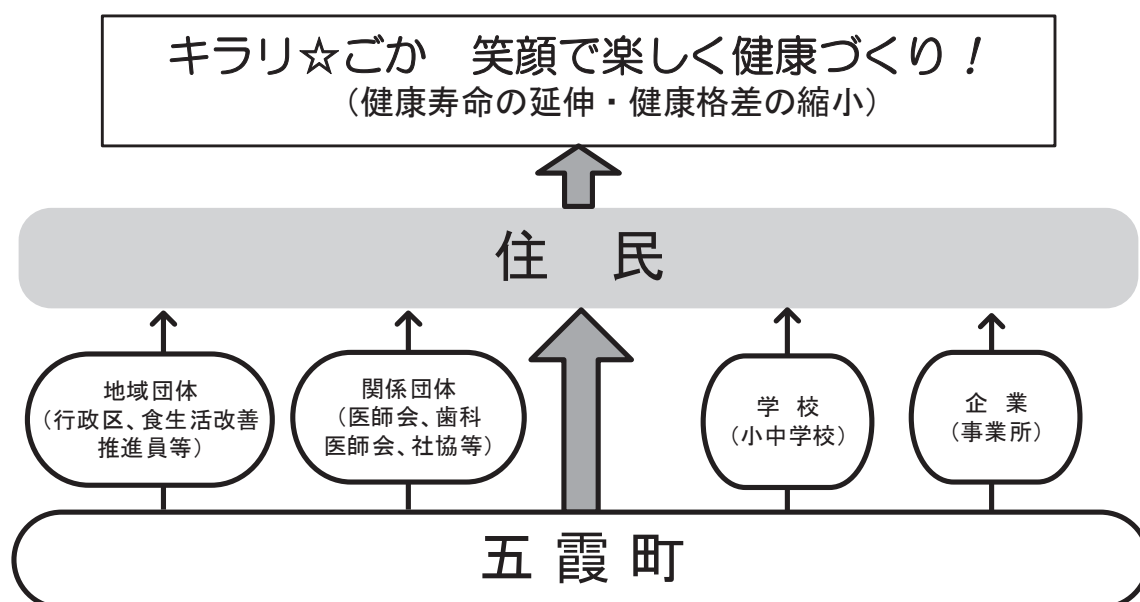


計画の推進にあたっては、健康づくりに自ら進んで取り組んでいる人には継続できるよう支援し、また、自ら取り組めていない人には自然と健康づくりに取り組めるような環境整備が必要です。

町民への支援は、健康意識の働きかけ、ハード面の整備などいろいろありますが、その支援を担えるのは行政だけではなく、地域団体・関係団体・企業等のいわゆる「地域」も健康づくりの支援者となります。

町は、これら地域の力を生かせるよう町民との協働により、町民の健康づくりをみんなで支援していきます。

【町民との協働による健康づくり】



2 計画の周知・点検評価

(1) 計画の周知

「五霞町健康づくり計画」は、だれもが生涯を通じて、いきいきと暮らしていける社会の実現に向けて、地域団体等の協力を得ながら、みんなで健康づくり活動を推進していくことが重要です。

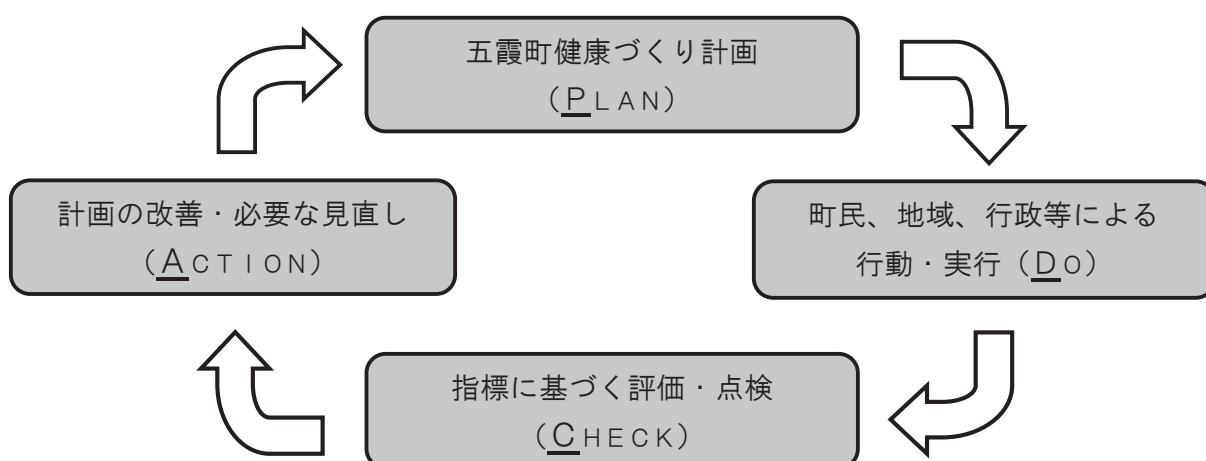
そのため、計画の取組みを「広報ごか」や町ホームページなどに掲載するとともに、行事やイベントなどの機会を積極的に活用して町民に周知し、町民の健康意識の向上と健康づくり活動の推進に努めます。

(2) 計画の評価

本計画の計画期間中の進行管理については、PDCAサイクル（PLAN＝計画 DO＝行動・実行 CHECK＝評価・点検 ACTION＝改善・見直し）に基づいて計画の実施状況を点検評価します。

また、次期計画の見直しに向けては、施策・事業の実施状況把握、目標指標を評価するアンケートを実施し、新たな課題を踏まえて取組みます。

■PDCAサイクルによる進行管理と評価



(裏白)

資料編



(裏白)

1 アンケート調査の概要

アンケート調査は、町民の健康度、健康意識や生活習慣の実態を把握し、本町における健康づくりの現状・課題をとらえ五霞町健康づくり計画の基礎資料とすることを目的に実施しました。

また、結果を健康づくりに関する将来の評価指標として設定することを目的としました。

	ア) 一般住民 アンケート	イ) 乳幼児保護者 アンケート	ウ) 小中学生 アンケート
① 対象者	一般住民 「がん検診時」	乳幼児保護者 「乳幼児健診時」	五霞小学校4～6年生全員 五霞中学校1～3年生全員
② 調査期間	令和6年7月～8月 検診日	令和6年7月～9月 乳幼児健診日	令和6年7月
③ 配布・回収 方法	健康づくり協力員の 協力により配布・回収	健診問診票と同封にて 郵送、健診時に回収	学校を通じて配布・回収
④ 回答者総数	850人	25人	300人

2 集計結果

ア) 一般住民アンケート (単位：人、%)

問1 朝食の有無	
回答者総数	850 (100.0)
毎日食べる	767 (90.2)
週4～6回食べる	19 (2.2)
週1～3回食べる	26 (3.1)
食べない	38 (4.5)
無回答	0 (0.0)

問2 主食、主菜、副菜がそろった食事	
回答者総数	850 (100.0)
毎食(3回)	341 (40.1)
2回	294 (34.6)
1回	171 (20.1)
そろった食事はなし	38 (4.5)
無回答	6 (0.7)

問3 食事の際の心がけ	
回答者総数	850 (100.0)
野菜を多く食べる	553 (65.1)
腹8分目を心がける	332 (39.1)
ゆっくりよく噛んで食べる	278 (32.7)
塩分を控えるようにしている	338 (39.8)
その他	28 (3.3)
無回答	18 (2.1)

問4 『食育』の関心	
回答者総数	850 (100.0)
関心がある	320 (37.6)
どちらかといえばある	402 (47.3)
どちらかといえはない	94 (11.1)
関心がない	22 (2.6)
無回答	12 (1.4)

問5 定期的な運動	
回答者総数	850 (100.0)
毎日している	223 (26.2)
週3～4回している	155 (18.2)
週1～2回している	183 (21.5)
月に2～3回している	94 (11.1)
していない	191 (22.5)
無回答	4 (0.5)

問6 運動不足の認識	
回答者総数	850 (100.0)
運動不足だと思う	298 (35.1)
少し思う	345 (40.6)
運動不足と思わない	201 (23.6)
無回答	6 (0.7)

問7 運動不足の原因	
回答者総数【限定設問】	643 (100.0)
運動する時間がない	237 (36.9)
運動が好きでない	146 (22.7)
自分に合った運動がわからない	136 (21.2)
仲間がいない	28 (4.4)
場所・施設が身近にない	98 (15.2)
その他	70 (10.9)
無回答	47 (7.3)

問8 十分な睡眠	
回答者総数	850 (100.0)
思う	467 (54.9)
思わない	303 (35.6)
わからない	75 (8.8)
無回答	5 (0.6)

問 9 ストレスや悩みの有無	
回答者総数	850 (100.0)
感じている	128 (15.1)
ときどき感じている	536 (63.1)
感じていない	185 (21.8)
無回答	1 (0.1)

問 10 ストレスの解消	
回答者総数	850 (100.0)
できている	692 (81.4)
できていない	139 (16.4)
無回答	19 (2.2)

問 11 ストレス解消のためにしていること	
回答者総数	850 (100.0)
運動をする	216 (25.4)
飲食をする	189 (22.2)
寝る、体を休める	411 (48.4)
友人・知人等と会話する	345 (40.6)
買い物・レジャー	319 (37.5)
その他	52 (6.1)
何もしていない	43 (5.1)
無回答	7 (0.8)

問 12 こころの健康状態	
回答者総数	850 (100.0)
健康と思う	177 (20.8)
おおむね健康と思う	567 (66.7)
あまり健康でない	93 (10.9)
健康ではない	9 (1.1)
無回答	4 (0.5)

問 13 こころの健康の相談相手	
回答者総数	850 (100.0)
いる（ある）	644 (75.8)
いない（ない）	189 (22.2)
無回答	17 (2.0)

問 14 喫煙の習慣	
回答者総数	850 (100.0)
吸っている	118 (13.9)
過去に吸っていたがやめた	153 (18.0)
吸わない	568 (66.8)
無回答	11 (1.3)

問 15 禁煙のために必要なこと	
回答者総数	850 (100.0)
禁煙外来や禁煙相談	159 (18.7)
禁煙成功者の体験談を聞く	68 (8.0)
たばこの害を知る	366 (43.1)
電話やメールによる支援	11 (1.3)
自分が強い意志を持つ	449 (52.8)
その他	13 (1.5)
無回答	148 (17.4)

問 16 COPDの言葉の認識	
回答者総数	850 (100.0)
名前も内容も知っている	62 (7.3)
名前は知っている	233 (27.4)
知らない	526 (61.9)
無回答	29 (3.4)

問 17 飲酒の習慣	
回答者総数	850 (100.0)
毎日飲む	192 (22.6)
週4～6回飲む	58 (6.8)
週1～3回飲む	128 (15.1)
飲まない	456 (53.6)
無回答	16 (1.9)

問 18 定期的な歯科健診等	
回答者総数	850 (100.0)
受けている	503 (59.2)
受けていない	335 (39.4)
無回答	12 (1.4)

問 19 歯の健康のためにしていること	
回答者総数	850 (100.0)
ていねいに歯みがきする	507 (59.6)
歯のつけねをみがく	304 (35.8)
歯ぐきを軽い力でみがく	187 (22.0)
デンタルフロス（糸ようじ等）を使う	248 (29.2)
自分の歯ぐきを観察する	62 (7.3)
歯科健診を受ける	311 (36.6)
その他	12 (1.4)
特に、意識してない	74 (8.7)
無回答	14 (1.6)

問 20 地域活動の参加	
回答者総数	850 (100.0)
ほぼ毎日参加	11 (1.3)
週に数回程度	43 (5.1)
月に数回程度	153 (18.0)
ほとんど参加しない	629 (74.0)
無回答	14 (1.6)

問 21 主観的な健康観	
回答者総数	850 (100.0)
健康と思う	125 (14.7)
おおむね健康と思う	596 (70.1)
あまり健康でない	110 (12.9)
健康ではない	8 (0.9)
無回答	11 (1.3)

問 22 健康づくりへの関心	
回答者総数	850 (100.0)
大いに関心がある	233 (27.4)
少しは関心がある	506 (59.5)
ほとんど関心がない	84 (9.9)
全く関心がない	11 (1.3)
無回答	16 (1.9)

F1 性別	
回答者総数	850 (100.0)
男性	419 (49.3)
女性	412 (48.5)
答えたくない	2 (0.2)
無回答	17 (2.0)

F2 年齢別	
回答者総数	850 (100.0)
40 歳未満	18 (2.1)
40 歳代	85 (10.0)
50 歳代	110 (12.9)
60 歳代	194 (22.8)
70 歳以上	407 (47.9)
無回答	36 (4.2)

イ) 乳幼児保護者アンケート (単位: 人、%)

問1 健診名	
回答者総数	25 (100.0)
3～5か月児健診	8 (32.0)
1歳6か月健診	3 (12.0)
3歳児健診	7 (28.0)
5歳児健診	7 (28.0)
無回答	0 (0.0)

問2 保護者の朝食の有無	
回答者総数	25 (100.0)
毎日食べる	20 (80.0)
週4～6回食べる	2 (8.0)
週1～3回食べる	2 (8.0)
食べない	1 (4.0)
無回答	0 (0.0)

問3 子どもの朝食の有無	
回答者総数	17 (100.0)
毎日食べる	17 (100.0)
週4～6回食べる	0 (0.0)
週1～3回食べる	0 (0.0)
食べない	0 (0.0)
無回答	0 (0.0)

問4 食事の際の心がけ	
回答者総数	25 (100.0)
栄養のバランス	13 (52.0)
うす味の味付け	5 (20.0)
手作りの食事	8 (32.0)
毎食(3回)の食事	13 (52.0)
間食(おやつ)のメニュー	0 (0.0)
その他	0 (0.0)
特になし	4 (16.0)
無回答	4 (16.0)

問5 『食育』の関心	
回答者総数	25 (100.0)
関心がある	12 (48.0)
どちらかといえばある	10 (40.0)
どちらかといえはない	1 (4.0)
関心がない	0 (0.0)
無回答	2 (8.0)

問6 定期的な運動	
回答者総数	25 (100.0)
毎日している	2 (8.0)
週3～4回している	2 (8.0)
週1～2回している	7 (28.0)
月に2～3回している	2 (8.0)
ほとんどしていない	12 (48.0)
無回答	0 (0.0)

問7 運動不足の認識	
回答者総数	25 (100.0)
運動不足だと思う	15 (60.0)
少し思う	8 (32.0)
運動不足と思わない	1 (4.0)
無回答	1 (4.0)

問8 運動不足の原因	
回答者総数	25 (100.0)
運動する時間がない	15 (60.0)
運動が好きでない	10 (40.0)
自分に合った運動がわからない	4 (16.0)
仲間がいない	0 (0.0)
場所・施設が身近にない	3 (12.0)
その他	0 (0.0)
無回答	2 (8.0)

問 9 子育ての楽しさ	
回答者総数	25 (100.0)
楽しいと感じることが多い	20 (80.0)
楽しいと辛いが同じくらい	5 (20.0)
辛いと感じることが多い	0 (0.0)
わからない	0 (0.0)
無回答	0 (0.0)

問 10 子育てのストレス	
回答者総数	25 (100.0)
いつも感じている	1 (4.0)
ときどき感じている	12 (48.0)
感じていない	12 (48.0)
無回答	0 (0.0)

問 11 子育てに関する相談相手	
回答者総数	25 (100.0)
いる(ある)	24 (96.0)
いない(ない)	1 (4.0)
無回答	0 (0.0)

問 12 保護者の十分な睡眠	
回答者総数	25 (100.0)
思う	15 (60.0)
思わない	7 (28.0)
わからない	1 (4.0)
無回答	2 (8.0)

問 13 喫煙の有無	
回答者総数	25 (100.0)
吸っている	2 (8.0)
過去に吸っていたがやめた	6 (24.0)
吸わない	16 (64.0)
無回答	1 (4.0)

問 14 家庭等でたばこを吸う人	
回答者総数	25 (100.0)
いる	6 (24.0)
いない	19 (76.0)
無回答	0 (0.0)

問 15 たばこが子どもに与える影響の認知度	
回答者総数	25 (100.0)
よく知っている	23 (92.0)
何となく知っている	2 (8.0)
よくわからない	0 (0.0)
無回答	0 (0.0)

問 16 飲酒の習慣	
回答者総数	25 (100.0)
毎日飲む	1 (4.0)
週4～6回飲む	1 (4.0)
週1～3回飲む	5 (20.0)
飲まない	18 (72.0)
無回答	0 (0.0)

問 17 主観的な健康観	
回答者総数	25 (100.0)
健康と思う	4 (16.0)
おおむね健康と思う	17 (68.0)
あまり健康でない	1 (4.0)
健康ではない	2 (8.0)
無回答	1 (4.0)

問 18 健康づくりへの関心	
回答者総数	25 (100.0)
大いに関心がある	6 (24.0)
少しは関心がある	16 (64.0)
ほとんど関心がない	1 (4.0)
全く関心がない	1 (4.0)
無回答	1 (4.0)

ウ)小中学生アンケート (単位:人、%)

問1 朝食の有無	
回答者総数	300 (100.0)
毎日食べる	236 (78.7)
食べないことがある	48 (16.0)
ほとんど食べない	16 (5.3)
無回答	0 (0.0)

問2 食べ物の好き嫌い	
回答者総数	300 (100.0)
たくさんある	113 (37.7)
あまりない	169 (56.3)
わからない	17 (5.7)
無回答	1 (0.3)

問3 夜ごはんを一緒に食べる人	
回答者総数	300 (100.0)
いつも家族そろって食べる	152 (50.7)
全員ではないが、だれかと一緒に食べる	122 (40.7)
ひとりで食べることが多い	25 (8.3)
無回答	1 (0.3)

問4 運動の好き嫌い	
回答者総数	300 (100.0)
どちらかといえば好き	239 (79.7)
どちらかといえばきらい	54 (18.0)
わからない	7 (2.3)
無回答	0 (0.0)

問5 運動不足の認識	
回答者総数	300 (100.0)
運動不足だと思う	47 (15.7)
少し思う	143 (47.7)
運動不足と思わない	109 (36.3)
無回答	1 (0.3)

問6 平日の起床時刻	
回答者総数	300 (100.0)
朝6時より前	50 (16.7)
朝6時台	175 (58.3)
朝7時台	75 (25.0)
朝8時すぎ	0 (0.0)
無回答	0 (0.0)

問7 平日の就寝時刻	
回答者総数	300 (100.0)
夜10時より前	93 (31.0)
夜10時台	91 (30.3)
夜11時台	72 (24.0)
夜12時すぎ	44 (14.7)
無回答	0 (0.0)

問8 スマホやテレビゲームをやる時間	
回答者総数	300 (100.0)
1時間以内	31 (10.3)
1～3時間未満	98 (32.7)
3～5時間未満	79 (26.3)
5時間以上	75 (25.0)
ほとんどやらない	17 (5.7)
無回答	0 (0.0)

問9 十分な睡眠	
回答者総数	300 (100.0)
しっかり寝ていると思う	158 (52.7)
寝不足と思う	79 (26.3)
わからない	63 (21.0)
無回答	0 (0.0)

問 10 悩みや困りごと	
回答者総数	300 (100.0)
たくさんあった	14 (4.7)
ときどきあった	97 (32.3)
なかった	151 (50.3)
わからない	36 (12.0)
無回答	2 (0.7)

問 11 悩み事の相談相手	
回答者総数	300 (100.0)
いる	277 (92.3)
いない	20 (6.7)
無回答	3 (1.0)

問 12 たばこの害の認識	
回答者総数	300 (100.0)
知っている	287 (95.7)
よくわからない	12 (4.0)
無回答	1 (0.3)

問 13 お酒の害の認識	
回答者総数	300 (100.0)
知っている	279 (93.0)
よくわからない	18 (6.0)
無回答	3 (1.0)

問 14 歯みがきの習慣	
回答者総数	300 (100.0)
1日3回みがいている	184 (61.3)
1日2回みがいている	97 (32.3)
1日1回みがいている	11 (3.7)
歯みがきしない日もある	7 (2.3)
無回答	1 (0.3)

問 15 主観的な健康観	
回答者総数	300 (100.0)
とても健康	73 (24.3)
まあまあ健康	179 (59.7)
あまり健康でない	40 (13.3)
健康ではない	5 (1.7)
無回答	3 (1.0)

F 1 性別	
回答者総数	300 (100.0)
男性	154 (51.3)
女性	139 (46.3)
答えたくない	6 (2.0)
無回答	1 (0.3)

F 2 学年別	
回答者総数	300 (100.0)
小学4年生	43 (14.3)
小学5年生	69 (23.0)
小学6年生	44 (14.7)
中学1年生	47 (15.7)
中学2年生	49 (16.3)
中学3年生	48 (16.0)
無回答	0 (0.0)

3 策定経過

日 程	内 容
令和6年6月～7月	五霞町健康づくり計画の事業評価（①）
7月～9月	各種アンケートの実施 （ア 住民アンケート、イ 乳幼児保護者アンケート、 ウ 小中学生アンケート）
8月20日	五霞町国民健康保険運営協議会 ・第5期五霞町健康づくり計画の策定について説明
9月～10月	計画素案の作成
11月	関係部署との調整・計画素案の修正（②）
令和7年1月21日	議会への概要説明
1月23日～2月5日	パブリックコメントの実施
2月12日	五霞町国民健康保険運営協議会 ・第5期五霞町健康づくり計画（案）についての説明及び 意見聴取

第5期五霞町健康づくり計画

(令和7年度～令和11年度)

令和7年3月

〔発行・編集〕 五霞町 健康福祉課 健康支援室
〒306-0392
茨城県猿島郡五霞町小福田1162-1
Tel 0280-84-0006 (直通)
E-mail: kenkou@town.goka.lg.jp
