

健康づくり事業に関する問い合わせ一覧

名称		住所	電話番号
坂東市 保健センター	猿島保健センター	坂東市山2717番地1	0280-88-0100 0297-44-3907
	岩井保健センター	坂東市弓田2145番地1	0297-35-3121
坂東市 教育委員会	生涯スポーツ課	坂東市山2730番地 猿島公民館内	0297-44-3295
	学校教育課		
坂東市役所	子育て支援課	坂東市山2730番地 猿島庁舎内	0280-88-0111 0297-35-2121
	社会福祉課		
	介護福祉課		
	保険年金課	坂東市岩井4365番地 岩井庁舎内	

# 坂東市健康プラン21



**坂東市健康プラン21 (ダイジェスト版)**  
平成20年3月

---

発行 茨城県坂東市  
企画・編集 坂東市保健福祉部保健センター

猿島保健センター  
〒306-0502 茨城県坂東市山2717 番地1  
TEL:0280-88-0100 FAX:0280-88-0276

岩井保健センター  
〒306-0607 茨城県坂東市弓田2145 番地1  
TEL:0297-35-3121 FAX:0297-35-9822



平成20年3月  
坂東市

## 坂東市健康プラン21とは

この計画は、市民が健康な生活を楽しみ、心身ともに豊かで、満足できる生活を送ることができるよう、疾病の早期発見や治療に留まることなく、生活習慣病の発病を予防する「一次予防」や生活の質を高めることに重点を置き、市民一人ひとりの取組みによって、健康なまちを実現するような、健康づくりを総合的に推進するための指針とします。

### 計画の期間



開始年度

平成20年度  
(2008年度)

10年間

目標年度

平成29年度  
(2017年度)

### 坂東市健康プラン21のスローガン

自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東  
～元気のもとを誰もが持っているまち～

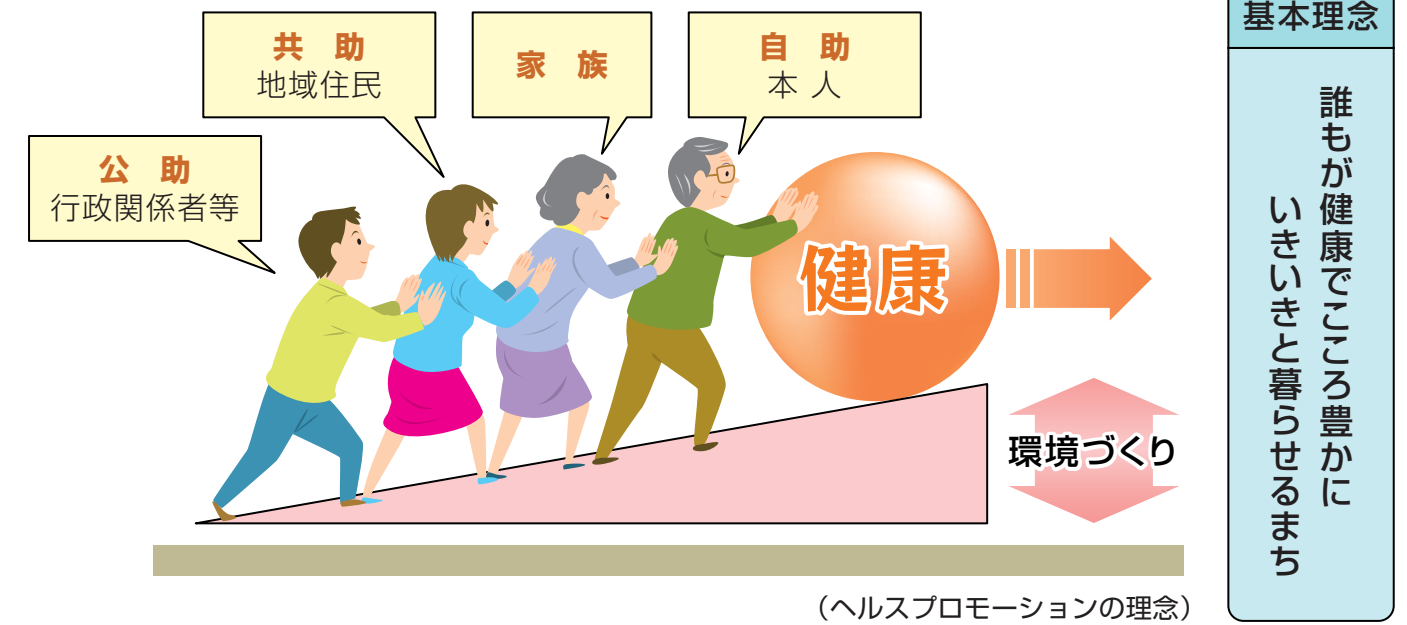
すべての市民が健康でこころ豊かに生活することは、市民みんなの願いです。

まず、一人ひとりが、自ら健康であると感じるとともに、自らの責任と価値判断により主体的に健康づくりを行うことが大切です。また、からだの健康だけではなく、市民一人ひとりが目標をもって、楽しく生き生きと毎日を過ごし、人とのふれあいや交流の中から健やかで充実したこころ豊かな暮らしの実現が大切です。

## 基本理念

### 誰もが健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち

坂東市民がめざす健康づくりとして、ヘルスプロモーション\*の理念のもと、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、また地域全体が支援し「誰もが健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち」を目指し、健康づくりを推進します。



## 基本目標

市民が健康でこころ豊かに生きるためには、人生の各段階において市民自らがそれぞれの健康観に基づき、健康づくりのための方策を主体的に選定し、楽しく実践していくことが重要です。また、健康づくりに関わる行政・医療機関・教育機関・事業所等が互いにそれぞれの役割を担い機能を発揮して、市民が健康づくりに取り組むための環境を整備するとともに、家庭・学校・職場・地域が連携して個人の健康づくりを支え、元気で長生きできる社会づくりを進めることも重要であることから次の3項目を基本目標とします。



- 生涯にわたる健康維持・増進に努めます
- 自ら進んで健康づくりに取り組みます
- 生活の質の向上を目指します

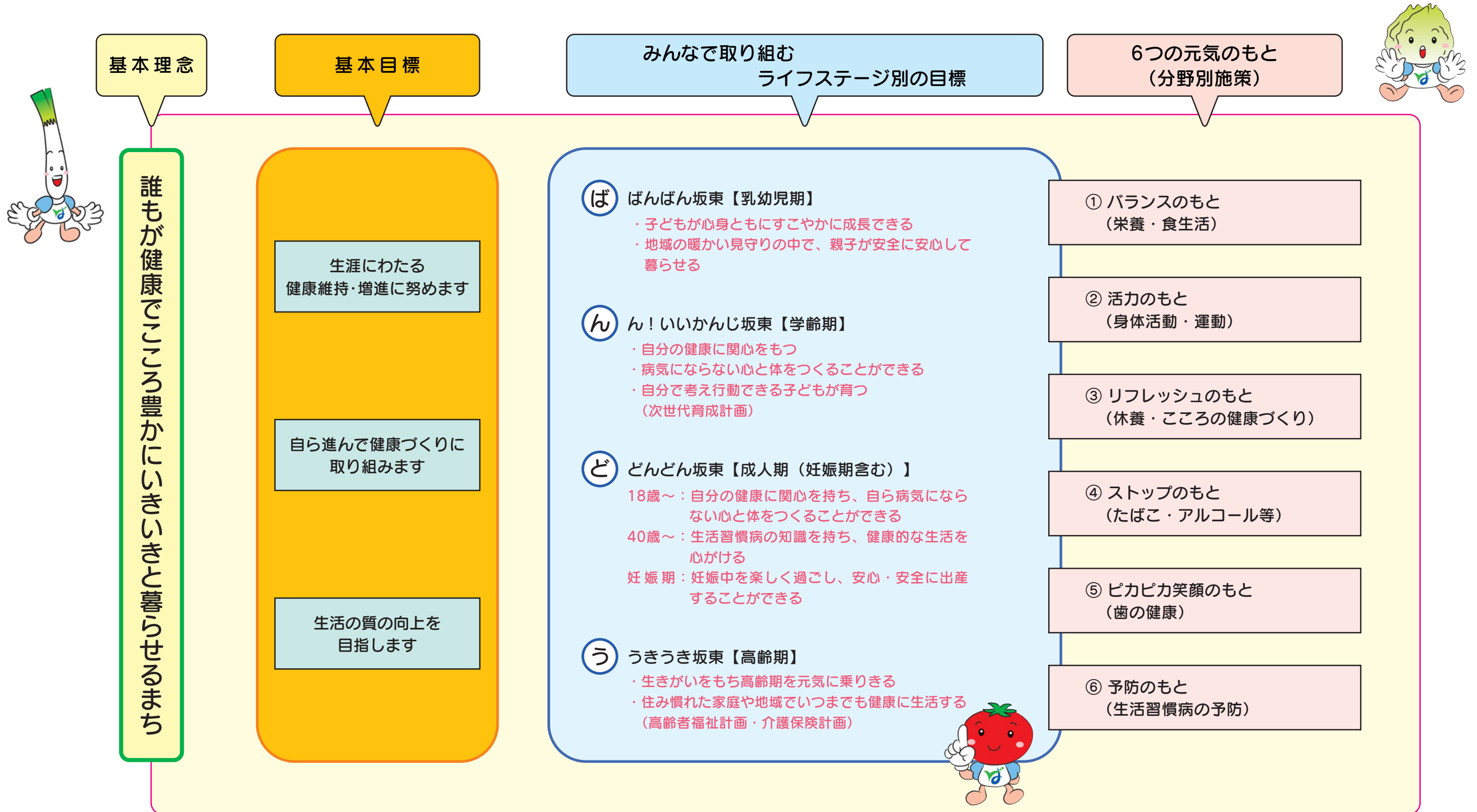
\*ヘルスプロモーション：人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。

ヘルスプロモーションの特徴

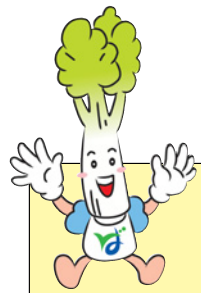
- ① 住民や当事者の主体性重視
- ② 各個人がよりよい健康のための行動をとることができるような施策等を含めた環境を整えること

# 計画の体系

この計画は、健康づくりを総合的に進めるための指針であり、健康づくりの方向性や目標を明らかにするものです。  
健康づくりの基本理念「誰もが健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまち」を実現するために、次の6つの分野を計画の柱と位置づけ、重点的に取り組みます。







# 坂東市健康プラン21目標値

目標指標	坂東市健康プラン21		健康いばらき 21プラン	健康日本21
	現状 平成18年	目標 平成29年	目標 平成22年	目標 平成22年
<b>(1) バランスのもと(栄養・食生活)</b>				
■朝食を欠食する人の割合(週3日以上)	10.0%	5.0%	-	-
■朝食を欠食する人の割合 (あまり食べない(0~1日)男性20歳代)	15.7%	15.0%以下	-	15.0%以下
■栄養バランスのある食事をとるように心がけている人の割合	40.6%	50.0%	-	-
■家族そろって食事をしている割合	61.7%	70.0%	90.0%	-
<b>(2) 活力のもと(身体活動・運動)</b>				
■健康づくりのため定期的に(週1回以上)運動している方の割合	54.1%	60.0%	50.0%	-
■意識的に運動をこころがけている人の割合(男性)	52.6%	63.0%	-	63.0%以上
■意識的に運動をこころがけている人の割合(女性)	55.5%	63.0%	-	63.0%以上
■なるべく歩くようこころがけている割合	-	50.0%	50.0%	-
<b>(3) リフレッシュのもと(休養・こころの健康づくり)</b>				
■睡眠時間の充足度 普段の睡眠が十分とれている割合	74.4%	79.0%	80.0%	79.0%以上
■不安や悩み、ストレスを感じている割合	58.8%	49.0%	50.0%以下	49.0%以下
<b>(4) ストップのもと(たばこ・アルコール等)</b>				
■10代の喫煙率	-	0%	-	-
■施設内禁煙を行っている市の公共施設の割合	-	100%	-	-
■多量に飲酒する人の割合(男性)	3.5%	3.2%	-	3.2%以下
■多量に飲酒する人の割合(女性)	6.6%	3.2%	-	0.2%以下
<b>(5) ピカピカ笑顔のもと(歯の健康)</b>				
■定期的に歯科医院などで検診を受ける割合	8.8%	30.0%	30.0%	30.0%以上 (60歳)
■80歳(75~84歳)で20歯以上	-	-	-	20.0%以上
■60歳(55~64歳)で24歯以上	-	-	-	50.0%以上
■60歳(60~69歳)で24歯以上	39.2%	50.0%	-	-
<b>(6) 予防のもと(生活習慣病の予防)</b>				
■自分の適性体重を知っている割合	55.6%	75.6%	-	-
■健康診査等を受けた割合	76.5%	80.0%	80.0%	-
■自分の血圧について正しく認識している方の割合	-	-	80.0%	-



# 健康づくり事業一覧

事業名		担当課等
<b>■ 栄養・食生活に関する事業</b>		
母子	母子健康手帳交付	保健センター
	マタニティクラス・ファミリークラス	食生活改善推進協議会・保健センター
子	3か月児健診	保健センター
	離乳食教室	
	1歳6か月児健診	
成人	3歳児健診	保健センター
	骨粗しょう症検診	
人	糖尿病予防教室	保健センター
	元気の素健康アップ推進事業	
	中央研修会 (食生活改善推進協議会)	
	地区伝達講習会	
児童生徒	食の大切さを学ぶ	幼稚園・小・中学校
	献立表の配布	学校給食センター
	栄養士・栄養教諭の講話	
精神	料理教室の開催	保健センター
健康まつり	健康づくり推進協議会・食生活改善推進協議会・母子保健推進員・保健センター	
高齢者配食サービス事業	介護福祉課	
<b>■ 休養・こころの健康づくりに関する事業</b>		
母子	ひよこサロン	保健センター
	すくすくサロン	
一時保育促進事業	乳幼児相談	子育て支援課
精神	デイケア	保健センター
	こころの健康相談	社会福祉課・社会福祉協議会・子育て支援課・病院(ケースワーカー)・保健センター
こころの健康講話	保健センター	
こころの健康	幼稚園・小・中学校	
教育相談事業	学校教育課	
電話相談事業	指導室	
坂東市地域活動支援センター事業	社会福祉課	
<b>■ たばこ・アルコール等に関する事業</b>		
成人	禁煙個別教育(禁煙チャレンジャー)	保健センター
精神	こころの健康相談	保健センター
喫煙防止活動講演会	小・中学校	
健康まつり	保健センター	
<b>■ 歯の健康に関する事業</b>		
母子	マタニティクラス・ファミリークラス	保健センター
	1歳6か月児健診	
	2歳児歯科検診	
	3歳児健診	
成人	むし歯予防教室	歯科医師会・歯科保健ボランティア・保健センター
歯周病検診		
健康まつり	歯科医師会	
<b>■ 生活習慣病予防に関する事業</b>		
母子	乳幼児相談	保健センター
児童生徒	健康診断及び各種検査	幼稚園・小・中学校
	定期健康診断統計	坂東市学校保健会・学校健康教育研究部養護教諭部
成人	基本的な生活習慣の見直し	幼稚園・小・中学校
	生活習慣病予防事業	保健センター 保険年金課
たのしく歩こう会	元気の素健康アップ推進事業	保健センター・介護福祉課・政策推進課・生涯スポーツ課・社会福祉協議会
健康まつり	健康づくり推進協議会・食生活改善推進協議会・保健センター	
健康まつり	医師会・薬剤師会	

