

第3章 健康づくりへの取り組み

1 坂東市健康プラン21のスローガン

(市民一人ひとりが、めざす姿になるためのスローガン)

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～

市民の健康づくりを進めるうえで、「自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東」をスローガンに推進していきます。

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。

そのためには、元気のもと(バランスのもと 活力のもと リフレッシュのもと ストップのもと ピカピカ笑顔のもと 予防のもの6つ)を誰もが持っているまちを目指します。

2 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」

本計画では、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。

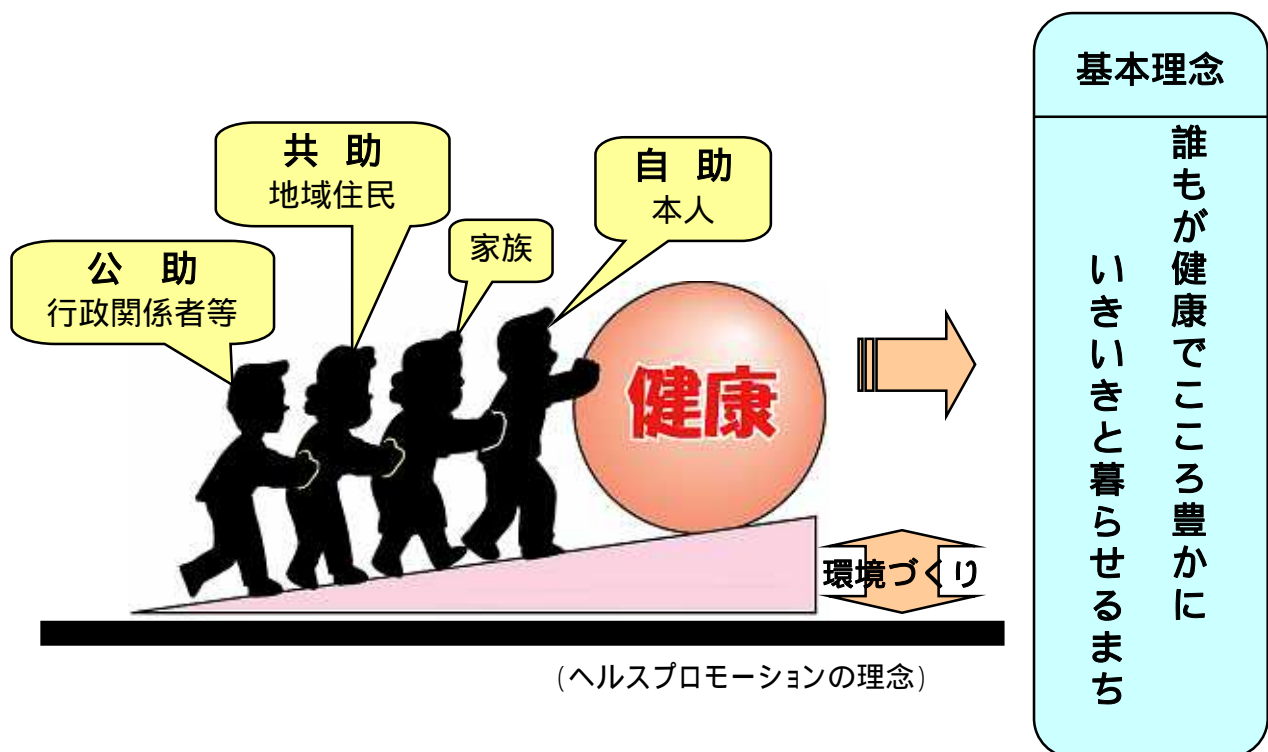
ヘルスプロモーション:人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。

ヘルスプロモーションの特徴 住民や当事者の主体性重視
 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

3 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す。そのため、次の3項目を基本目標とします。



基本目標

生涯にわたる健康維持・増進に努めます

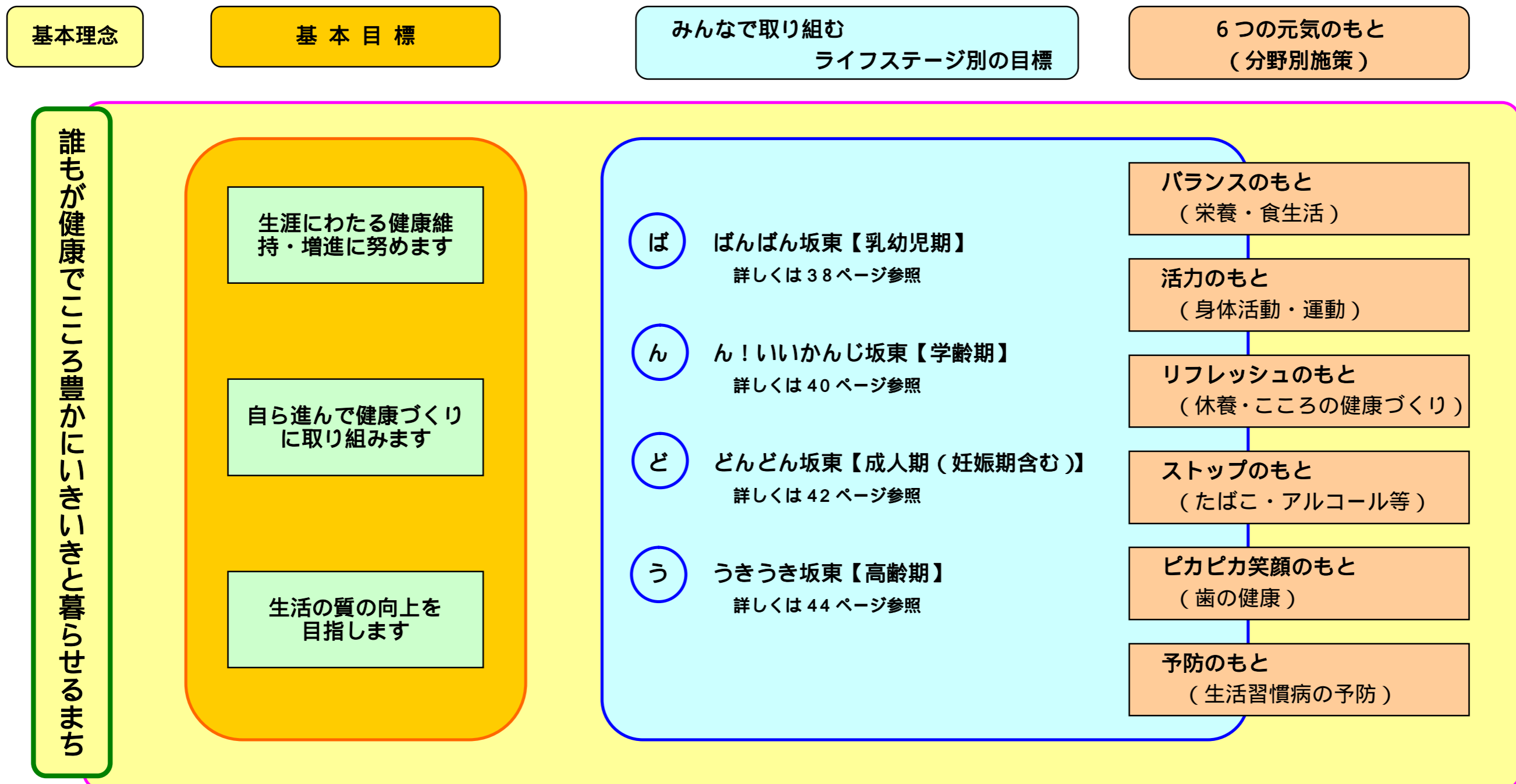
自ら進んで健康づくりに取り組みます

生活の質の向上を目指します

4 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。





みんなで取り組む

ライフステージ別の目標



① ば : ばんばん坂東【乳幼児期】

- ・子どもが心身ともにすこやかに成長できる
- ・地域の暖かい見守りの中で、親子が安全に安心して暮らせる



② ん : ん！いいかんじ坂東【学齢期】

- ・自分の健康に関心をもつ
- ・病気にならない心と体をつくることができる
- ・自分で考え行動できる子どもが育つ（次世代育成計画）

③ ど : どんどん坂東【成人期（妊娠期含）】

18歳～ : 自分の健康に関心を持ち、自ら病気にならない心と体をつくる
ことができる

40歳～ : 生活習慣病の知識を持ち、健康的な生活を心がける

妊娠期 : 妊娠中を楽しく過ごし、安心・安全に出産することができる



④ う : うきうき坂東【高齢期】

生きがいをもち高齢期を元気に乗りきる

住み慣れた家庭や地域でいつまでも健康に生活する

（高齢者福祉計画・介護保険計画）



坂東市の木【ケヤキ】
鳥【ウグイス】

5 みんなで取り組むライフステージ別の目標

* ① : ばんばん坂東【乳幼児期】

目標	子どもが心身ともにすこやかに成長できる 地域の暖かい見守りの中で、親子が安全に安心して暮らせる
----	--

6つの 元気のもと	QOLと健康指標 (生活の質)	行動計画	
		個人や家庭の取り組み	支援者の取り組み
バランスのもと(栄養・食生活)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べることの楽しさを知る親子が増える ・ 親自身が食に興味を持ち子どもに食の大切さを伝えていく ・ 食を通して親と子のふれあいをもつ ・ さまざまな食材を食べ五感を育てる ・ 楽しみながら母乳育児をする人の割合が増える ・ 授乳離乳の時間が楽しいと思う割合が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しみながら母乳育児をおこなう ・ 朝食を毎日食べる ・ 一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む ・ 食事マナーや食に関する知識を与え伝える ・ 坂東野菜や旬の素材を取り入れる ・ 主食・主菜・副菜をそろえる ・ なんでも食べ好き嫌いをなくす ・ 離乳食を適切に楽しく与える ・ 離乳食や幼児食は薄味にする ・ 間食の時間、回数、量を適切にする ・ 食べ物(食材)とふれ合う体験をする ・ 食事づくりや食事の準備に参加する ・ ゆっくりよくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい栄養知識の普及(食育) ・ 食事バランスガイドの普及 ・ 母乳育児の推進 ・ 体験学習の支援 ・ 坂東市民のためのモータルト体操の普及 ・ ウォーキングマップ(ヘルスロード等)の普及 ・ ヘルスロードの整備 ・ 健康に関する知識の普及 ・ 元気の素健康アップ推進事業の普及 ・ 各種健康教育の実施(子育て教室、離乳食教室等) ・ 相談事業の実施 ・ 訪問事業の実施 ・ 乳幼児健康診査の実施
	(身体活動・運動)活力的のもと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しく体を動かす親子が増える ・ 規則正しい生活を送る人の割合が増える ・ 父親の育児参加が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を使った遊びをする ・ スキンシップ遊びをする(特に父親) ・ 家族みんなで早寝、早起き ・ 昼間たくさん活動し、夜はしっかり寝る(太陽とともに行動する)

<p>リフレッシュのもと (休養・こころの健康づくり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育児を楽しんでいる人が増える ・ 育児中のいそがしい生活の中でも自分自身の生きがいを見つけ充実感を持つ人が増える ・ 親子が安心して過ごせる ・ 豊かな感情を育てる(感動する気持ちを育てる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母親がゆったりとした気分で子どもと過ごせる ・ 自分の時間をもつ ・ 一人で考え込まずみんなで子育てする ・ 父親の積極的な育児参加 ・ 困った時には誰かに相談する ・ 絵本の読み聞かせ ・ 遊びを通してドキドキ、わくわくな体験をする ・ 地域の保育サービスの利用 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て支援の基盤整備・連携 ・ 未成年の禁煙教育の推進(無煙世代の教育等) ・ 各施設での完全禁煙の推進 ・ 「ダメ。ゼッタイ。」運動(薬物乱用防止)の普及 ・ 周りの大人が模範的な行動をとる ・ 乳幼児突然死症候群の防止対策 ・ 蘇生法講習会の実施 ・ 安全対策教室 ・ 防犯パトロールの強化 ・ 歯科健康教育の実施 ・ 歯科検診の実施 ・ フッ化物の利用促進 ・ 6424、8020 運動の普及 ・ 予防接種勧奨 ・ 各施設の活用
<p>ストップのもと (たばこ・アルコール・事故予防など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全・安心な環境で育つことができる ・ 子供から目を離さない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭で事故防止対策を実施する ・ うつぶせ寝をしない ・ 乳幼児のいる部屋で喫煙しない ・ チャイルドシートを使用する ・ 救急法の習得 ・ 家庭で安全対策の話をする(いかのおすし等) いかない のらない だれかにおしえる すぐにしらせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニティ活動の支援 ・ 保健事業周知(保健・事業予定表の活用等) ・ 医療機関への受診勧奨
<p>ピカピカ笑顔のもと (歯の健康)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯をつくらない ・ 歯みがきの習慣をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親が仕上げみがきをする ・ 適切な食事・おやつを食べる ・ かかりつけ医を持ち定期的に・歯科検診をする ・ 6424、8020 運動の実践 	
<p>予防のもと (生活習慣病の予防)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ のびのび元気にすくすく育つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活をおくる ・ 早寝早起き ・ 手洗いうがいをする ・ 乳幼児健康診査を必ず受ける ・ 予防接種を受ける ・ かかりつけ医を持つ 	

・ 健康づくりボランティアのグループワーク検討内容を含む

* (ん) : ん！いいかんじ坂東【学齢期】

目 標	自分の健康に関心をもつ 病気になる心と体をつくることのできる 自分で考え行動できる子どもが育つ（次世代育成計画）
-----	--

6つの 元気のもと	QOLと健康指標	行動計画	
		個人や家庭の取り組み	支援者の取り組み
バランスのもと（栄養・食生活）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事時間が楽しいと感じる子が増える ・ 朝ごはんがおいしいと感じる子が増える ・ 肥満・やせの子が減少する ・ 自分で選択できる力を持つ子どもが増える ・ 食に対する感謝の気持ちを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食きちんと食べる ・ 朝食は必ず食べる ・ 一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む ・ 坂東野菜や旬の素材を取り入れる ・ 食べ物をよくかむ ・ 適度におやつを摂取できる ・ 食について学ぶ ・ なんでも食べ好き嫌いをなくす ・ 食べ物（食材）とふれ合う体験をする ・ 食事づくりや食事の準備に参加する ・ ゆっくりよくかんで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい栄養知識の普及啓発（食育） ・ 食事バランスガイドの普及 ・ 給食で地産地消を推進する ・ 体験学習の支援 ・ 坂東市民のためのモータルト体操の普及 ・ ウォーキングマップ（ヘルスロード等）の普及 ・ ヘルスロードの整備 ・ 健康に関する知識の普及 ・ 元気の素健康アップ推進事業の普及
活力のもと（身体活動・運動）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体を動かすことが好きな子が増える ・ 体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間と一緒に運動する ・ 地域のスポーツ活動に参加する ・ テレビやゲームの時間を減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種健康教育の実施と支援 ・ 訪問事業の実施 ・ スポーツ少年団の活動を充実・支援する ・ 安心して外で遊べる環境づくり ・ ノーテレビデイの推進 ・ 思春期ふれあい体験教室の実施 ・ 思春期教育の実施 ・ こころの健康についての学習・推進

<p>リフレッシュのもと (休養・こころの健康づくり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の将来の夢を持てる子が増える ・ 自分のことを好きな子が増える ・ 学校が楽しいと思える子が増える(不登校の割合を減らす) ・ 豊かな感情を育てる(感動する気持ちを育てる) ・ 思いやりの心を育む 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標を見つける ・ 「生きる」ことを学び、命の大切さを知る ・ 家族団らんの時間を持つ ・ 家族で話し合う(命の大切さ、いじめ等) ・ 異世代間交流の機会に積極的に参加する ・ 思春期の子どもへの関わりについて親が学ぶ ・ 遊びを通してドキドキ、わくわくした体験をする ・ 本と親しむ児が増える ・ ボランティア活動に参加する ・ 困った時には誰かに相談する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談事業の実施 ・ ボランティア活動の推進 ・ 虐待ネットワーク ・ 子育て支援の基盤整備・連携 ・ ピア育成の支援 ・ 未成年の禁煙教育の推進(無煙世代の教育) ・ 各施設での完全禁煙の推進 ・ 「ダメ。ゼッタイ。」運動(薬物乱用防止)の普及 ・ 周りの大人が模範的な行動をとる ・ 蘇生法講習会の実施 ・ 安全対策教室 ・ 防犯パトロールの強化 ・ 歯科健康教育の実施 ・ 歯科検診の実施
<p>ストップのもと (たばこ・アルコール等)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこ・アルコール・薬物をすすめられても断れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこ・アルコール・薬物についての知識を身につける ・ 自ららが、模範的な行動をとる ・ 「ダメ。ゼッタイ。」運動(薬物乱用防止)を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物の利用促進 ・ 6424、8020 運動の普及 ・ 予防接種勧奨 ・ 各施設の活用 ・ コミュニティ活動の支援 ・ 健康診断及び各種検査等の実施 ・ 医療機関への受診勧奨
<p>ピカピカ笑顔のもと (歯の健康)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯磨きの方法を知っている子が増える ・ むし歯保有者の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯の磨き方を学ぶ ・ 定期的に歯の検診を受ける ・ おやつについての正しい知識を身につけ、選ぶ ・ 6424、8020 運動の実践 	
<p>予防のもと (生活習慣病の予防)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起きができる子が増える ・ 感染症にかかる子が減少する ・ 生活習慣病の知識を持つ子が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活をする ・ 手洗い・うがいをする ・ 予防接種を受ける ・ 生活習慣病の知識を学ぶ ・ かかりつけ医を持つ 	

・健康づくりボランティアのグループワーク検討内容を含む

* (ど) : どんどん坂東【成人期（妊娠期含）】

目 標	18 歳～：自分の健康に関心を持ち、自ら病気にならない心と体をつくること ができる
	40 歳～：生活習慣病の知識を持ち、健康的な生活を心がける
	妊娠期：妊娠中を楽しく過ごし、安心・安全に出産することができる

6つの 元気のもと	QOLと健康指標	行動計画	
		個人や家庭の取り組み	支援者の取り組み
バランスのもと（栄養・食生活）	<ul style="list-style-type: none"> 健康でおいしく楽しく食べられる 健康を気づかった食生活が出来る人が増える 適正体重（BMI18.5 以上 25 未満の人）を維持できる人が増える 妊娠中の食生活に気をつける妊婦を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> 一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む 過食を控え腹七分目にする（暴飲暴食しない） 食べ物を選択できる力を持つ 塩分・脂肪の取り過ぎに気をつける 自分の適正摂取量を知る 坂東野菜や旬の素材を食生活に取り入れる 食事はバランスよく夕食は軽めに 貧血や肥満・妊娠高血圧症候群を予防する食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい栄養知識の普及（食育・地区伝達等） 食事バランスガイドの普及 坂東市民のためのモーツァルト体操の普及 ウォーキングや軽スポーツの促進 ウォーキングマップ（ヘルスロード等）の普及 ヘルスロードの整備 健康に関する知識の普及 元気の素健康アップ推進事業の普及 各種健康教育の実施（生活習慣病予防教室等）
活力のもと（身体活動・運動）	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく体を動かす人が増える 家族と楽しく過ごす時間を増やす 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活に運動を取り入れる なるべく歩くように心がける 仲間作りをし一緒に活動する 家族団らんの機会をつくる 安定期に入ったら適度に運動する 	<ul style="list-style-type: none"> 相談事業の実施 訪問事業の実施 地域ケアシステム こころの健康の重要性と知識の普及 こころの健康に関する相談体制の整備 未成年の禁煙教育の推進（無煙世代の教育） 各施設での完全禁煙の推進 「ダメ。ゼッタイ。」運動（薬物乱用防止）の普及

<p>(休養・こころの健康づくり) リフレッシュのもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生きがいや楽しみをもち元気に生活できる人が増える ・ 妊娠中及び産後1ヶ月の間に精神的に不安定になる人を減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分にあったストレス解消法を持つ ・ 趣味や楽しみを見つける ・ ストレスや悩みを感じたら誰かに相談する ・ こころの健康についての知識を得る ・ こころも体も休養をとる ・ 翌日に疲れを残さない ・ 良質な睡眠をとる ・ 社会参加(ボランティア活動等)に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 周りの大人が模範的な行動をとる ・ 蘇生法講習会の実施 ・ 安全対策教室 ・ 防犯パトロールの強化 ・ 歯科健康教育の実施(むし歯、歯周病、その他の口腔疾患の知識の普及とその予防等) ・ 歯科検診の実施 ・ フッ化物の利用促進 ・ 6424、8020 運動の普及 ・ 予防接種勧奨
<p>(たばこ・アルコール等) ストップのもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の体に有害なものから身を守る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康被害について理解する ・ 卒煙できる ・ 受動喫煙にあわないようにする ・ 自分のお酒の適量を知り守る ・ 薬物に手を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各施設の活用 ・ コミュニティ活動の支援 ・ 各種健(検)診体制の整備・推進 ・ 保健事業周知(保健事業予定表の活用等) ・ 医療機関への受診勧奨
<p>(歯の健康) ピカピカ笑顔のもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつまでも自分の歯等でおいしく食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6424、8020 運動を実践する ・ 自分の歯が何本あるか知る ・ かかりつけ医をもち定期的に歯科検診を受ける ・ きちんと歯等をみがく ・ 歯周病についての知識を持つ 	
<p>(生活習慣病の予防) 予防のもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の健康に関心を持ち元気に過ごせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の知識を持つ ・ 日ごろの生活を振り返って自分の生活を見直す ・ 適正体重を保てる ・ 定期的に健康診査を受けその結果をもとに生活改善する ・ 感染症の知識を持ち予防する ・ かかりつけ医を持つ 	

・健康づくりボランティアのグループワーク検討内容を含む

* (う) : うきうき坂東【高齢期】

目 標	生きがいをもち高齢期を元気に乗りきる 住み慣れた家庭や地域でいつまでも健康に生活する（高齢者福祉計画・介護保険計画）
-----	---

6つの 元気のもと	QOLと健康指標	行動計画	
		個人や家庭の取り組み	支援者の取り組み
バランスのもと (栄養・食生活)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べることに楽しみを持ちおいしく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一日一回は家族そろって楽しく食卓を囲む ・ 3食きちんと食べる ・ 適度にたんぱく質をとる ・ 減塩する ・ 坂東野菜や旬の素材を食生活に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい栄養知識の普及（食育・シルバークッキング等） ・ 食事バランスガイドの普及 ・ 食材に関する知識や料理技術に関する講習会を開催 ・ 坂東市民のためのモーツァルト体操の普及 ・ ウォーキングや軽スポーツの促進
活力のもと (身体活動・運動)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生きがいや楽しみをも持ち元気に生活できる ・ うつを予防できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ なるべく歩くように心がける ・ 外出の機会を増やす ・ 転ばないように環境を整える ・ 仲間づくりをする ・ 地域活動（ボランティア）をおこなう ・ 趣味や生きがいを持ち続ける ・ 家庭で自分の役割を持つ ・ こころよい睡眠をとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキングマップ（ヘルスロード等）の普及 ・ ヘルスロードの整備 ・ 健康に関する知識の普及 ・ 元気の素健康アップ推進事業の普及 ・ 各種健康教育の実施 ・ 相談事業の実施 ・ 訪問事業の実施 ・ 老人クラブ活動の支援 ・ 筋力低下・転倒予防教室の開催 ・ シルバーリハビリ体操の普及
リフレッシュのもと (休養・こころの健康づくり)			<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康の重要性と知識を普及 ・ こころの健康に関する相談体制の整備 ・ 地域ケアシステム ・ 高齢者の就労機会の確保・提供

<p>（たばこ・アルコール等） ストップのもと</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ 喫煙マナーを守る ・ 適正飲酒 ・ 薬物に手を出さない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各施設での完全禁煙の推進 ・ 「ダメ。ゼッタイ。」運動（薬物乱用防止）の普及 ・ 周りの大人が模範的な行動をとる ・ 蘇生法講習会の実施 ・ 安全対策教室 ・ 防犯パトロールの強化 ・ 歯科健康教育の実施（歯（義歯）についての正しい知識の普及等）
<p>（歯の健康） ピカピカ笑顔のもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の歯（義歯等）でしっかりかんでおいしく食べる ・ 80歳で自分の歯を20本維持できる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯（義歯等）の正しい手入れをする ・ 歯と口の清掃の徹底 ・ 6424、8020運動を実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科検診の実施 ・ フッ化物の利用促進 ・ 6424、8020運動の普及 ・ 各施設の活用 ・ コミュニティ活動の支援 ・ 口腔機能の向上事業 ・ 生活習慣病予防教室の開催 ・ 認知症について学ぶ機会を設定 ・ 在宅福祉・介護保険サービスの提供（高齢者保健福祉計画介護保険事業計画参照）
<p>（生活習慣病の予防） 予防のもと</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 病気にならない、病気になってもうまく付き合っていける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の知識を持ち悪化させないようにする ・ 要介護状態にならない（転倒予防・認知症予防等） ・ 薬に依存しない ・ 感染症の知識を持ち予防する ・ かかりつけ医を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 感染症の知識の普及（予防接種勧奨等） ・ 各施設の活用 ・ 各種健（検）診体制の整備・推進 ・ 保健事業周知（保健事業予定表の活用等） ・ 医療機関への受診勧奨

・ 健康づくりボランティアのグループワーク検討内容を含む

6 坂東市健康プラン21目標値

(1) バランスのもと(栄養・食生活)

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
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する 割合	61.7%	70.0%	90.0%	-

(2) 活力のもと(身体活動・運動)

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
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%	-

(3) リフレッシュのもと(休養・こころの健康づくり)

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
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

(4) ストップのもと(たばこ・アルコール等)

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
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

(5) ピカピカ笑顔のもと(歯の健康)

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
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%	-	-

(6) 予防のもと(生活習慣病の予防)

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
自分の適正体重を知って 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%	-