

第2次ばんどう健康プラン21

(第2次健康増進計画・歯科口腔保健計画・食育推進計画)

計画期間：平成30年度～平成39年度



基本理念

「自分がつくる みんなでつくる 笑顔・健康・坂東」

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。

本計画は、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、
健康でこころ豊かに生き生きと暮らしていけるよう
健康づくりに関する方向性を示した計画書です。



第2次ばんどう健康プラン21ダイジェスト版 平成30年3月

発 行 : 坂東市
企画・編集 : 健康づくり推進課
住 所 : 〒306-0692 茨城県坂東市岩井4365番地
電 話 : (0297) 35-3121〈直通〉 F A X : (0297) 35-9822
E - M A I L : shoken@city.bando.ibaraki.jp

坂東市の健康づくり・食育の現状と課題

- 本市の総人口は、平成 29 年 10 月 1 日現在 55,270 人で、65 歳以上の老年人口割合は 27.4%となり、少子高齢化が進行しています。
- 平成 28 年は出生数 335 人、死亡数 652 人となっており、自然減が続いています。
- 平成 26 年時点の本市の 65 ～ 69 歳健康寿命（65 ～ 69 歳以降の健康で生きられると期待される平均年数）は、県平均を下回り、特に女性は県内市町村の中で 2 番目に短い年数となっています。
- 死因別死亡の割合は、悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の順に多く、特に、脳血管疾患は全国に比べて死亡が多くなっています。
- 医療費は、循環器系の疾患が最も多く、次いで新生物（がん等）、消化器系の疾患と続き、この 3 つで医療費全体の半分以上を占めています。

● 健康づくり・食育に関するデータ ●

いつも朝食を食べる子どもの割合

小学6年生 **92.8%**(県 小学生89.3%)
中学3年生 **88.5%**(県 中学生85.8%)

朝食を1人で食べる子どもの割合

小学6年生 **17.3%**(国 小学5年生11.3%)
中学3年生 **38.1%**(国 中学2年生31.9%)

野菜の摂取量

成人一日当たり**265.9g**
(県281.7g 国293.6g)

運動習慣者の割合

18～64歳男性 **31.4%**(国 20～64歳24.6%)
18～64歳女性 **28.8%**(国 20～64歳19.8%)

睡眠による休養を十分とれていない人の割合

18歳以上 **24.1%**(国 20歳以上20.0%)

成人喫煙率

20歳以上男性 **32.2%**(県 31.6%)
20歳以上女性 **9.9%**(県 9.2%)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人

20歳以上男性 **23.9%**(県 13.8%)
20歳以上女性 **8.6%**(県 9.6%)

3歳児健診のむし歯罹患率

27.50%(県 17.92%)

6424(64歳で24本以上の自分の歯を持つ人)の割合

50～64歳 **48.6%**(県 56.4%)

特定健康診査の受診率

40～74歳 **39.5%**(県 36.4%)

出典:「市民アンケート調査(平成28年度)」、3歳児健診のむし歯罹患率は「地域保健・健康増進事業報告(平成28年度)」

※生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上）

 ビール 500mlで約20g	 清酒 1合180mlで約22g	 ワイン 1杯120mlで約12g
 焼酎(25度) 1合180mlで約36g	 ウイスキー・ブランデー ダブル60mlで約20g	

計画の基本目標と体系

本計画の基本目標は、第1次プランの基本目標を踏まえつつ、「わたしたちは、生涯にわたる健康維持・増進に努めます」、「わたしたちは、健康づくりを通して、生活の質の向上を目指します」、「わたしたちは、豊かな食とふれあい、食を楽しみます」の3つを基本目標とし、乳幼児期・学齢期・成人期・高齢期の4つのライフステージに合わせて取り組む「7つの元気のもと」を定め、健康づくりを推進していきます。

基本目標

わたしたちは、
生涯にわたる
健康維持・増進に
努めます

わたしたちは、
健康づくりを
通して、生活の
質の向上を
目指します

わたしたちは、
豊かな食と
ふれあい、
食を楽しみます

みんなで取り組む ライフステージ別目標

● 乳幼児期

すこやかに成長する子どもたちと安心して過ごす親子の姿を目指します。

● 学齢期

自分で考え、行動できる、気持ちにゆとりのある子どもたちの姿を目指します。

● 成人期（妊娠期含む）

乳幼児期と学齢期に身につけた、すこやかな体とゆとりある心を基礎に、さらに健康的な生活を進める市民の姿を目指します。

● 高齢期

生きがいを持ち、健康で楽しく過ごす市民の姿を目指します。

7つの元気のもと (分野別行動計画)

健康増進計画

- 1 バランスのもと
～栄養・食生活～
- 2 活力のもと
～身体活動・運動～
- 3 リフレッシュのもと
～休養・こころの健康づくり～
- 4 ストップのもと
～たばこ・アルコール等～
- 5 ピカピカ笑顔のもと
～歯の健康～
【歯科口腔保健計画※】
- 6 予防のもと
～生活習慣病の予防～

食育推進計画

- 7 「おいしいな」のもと
～食育の推進～

※ピカピカ笑顔のものは歯科口腔保健計画として位置付け



地域ぐるみで実施する重点活動

1 脳血管疾患の予防活動

本市は、平均寿命や健康寿命の延伸を図るため、死因別死亡率において脳血管疾患が高いこと等を踏まえて、地域ぐるみの予防活動として、「グッバイ脳卒中」を展開します。

グッバイ脳卒中！

～脳血管疾患の予防～

1 に、減塩

- ・味噌汁やスープを具だくさんにします。
- ・汁、スープをできるだけ残します。
- ・醤油を漬物やおかずにかけないようにします。

2 に、野菜

- ・1日に小鉢5皿、350gを目安に食べます。
- ・緑黄色野菜は1日に2皿、淡色野菜は1日に3皿を目安に食べます。

3 に、運動

- ・暮らしの中でからだを動かす習慣を身につけます。
- ・今より1日当たり10分多くからだを動かします。
- ・18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分以上を目標に体を動かします。

4 に、禁煙

- ・たばこの有害性を理解して、禁煙に取り組みます。
- ・受動喫煙による健康被害を理解します。

5 に、健診

- ・年に1回健診を受け、自分のからだの状態を理解します。
- ・健診後、治療が必要な場合は、速やかに受診します。
- ・家庭でも毎日血圧を測ります。



● ライフステージ別 地域による主な行動 ●

乳幼児期・学齢期・ 成人期(妊娠期含む)	・肥満予防、減塩対策のための料理教室等の開催 ・坂東市民健康体操の普及 ・喫煙や飲酒による体への影響や受動喫煙の害について、正しい知識の普及 ・健診の受診勧奨、かかりつけ医・かかりつけ薬局の普及
高齢期	・健康体操の普及(坂東市民健康体操・いきいきヘルス体操・スクエアステップ体操) ・やせ・肥満予防、減塩対策のための料理教室等の開催

2 乳児から高齢者までのむし歯・歯周病予防

本市は、全国・茨城県平均に比較して、むし歯罹患率(3歳児)が高い、小中学生のむし歯治療率が低い、60歳で24本の歯を有する割合が低いことを踏まえ、地域ぐるみの活動として、乳児から高齢者までのむし歯・歯周病予防活動「ハロー歯っぴー」を展開します。

ハロー歯っぴー！

～口腔ケアで元気な歯～

1 に、むし歯・歯周病の予防

- ・乳幼児期から、親子で楽しく歯みがきを行います。
- ・学齢期からは、セルフケア力向上に努めます。
- ・歯ブラシの他、フッ化物やデンタルフロス・歯間ブラシを用いて歯のケアを行います。
- ・歯ぐきをマッサージして、歯周病の予防を心がけます。



2 に、早期治療

- ・むし歯・歯周病に気づいたときは、早期に歯科医院で治療を受けます。

3 に、メンテナンス(口腔内環境の維持)

- ・かかりつけ歯科医による定期検診を受け、口腔機能の維持に努めます。

● ライフステージ別 地域による主な行動 ●

乳幼児期	・正しい歯みがきやむし歯予防対策についての啓発 ・よくかんで食べる習慣についての啓発 ・おやつ選び方や適切な食べる時間・量についての啓発
学齢期	・正しい歯みがきやむし歯予防対策についての啓発 ・児童・生徒のむし歯予防対策の実施 ・おやつ選び方や適切な食べる時間・量についての啓発
成人期(妊娠期含む)	・妊娠中の歯科健診の必要性や口腔衛生についての啓発 ・歯科検診の受診勧奨、治療を受けやすい環境づくり ・歯周病と生活習慣病、喫煙、全身の健康への影響についての啓発
高齢期	・歯科検診の受診勧奨、治療を受けやすい環境づくり ・歯周病と生活習慣病、喫煙、全身の健康への影響についての啓発 ・義歯の手入れや使用方法についての普及

3 生涯にわたる食育の推進

本市は、朝食を食べる子どもの割合が高いなど食育の推進が図られていますが、小学生・中学生の孤食が多い等の課題を踏まえ、食育のさらなる推進と家庭・学校・地域が一体となった活動を展開します。

合言葉は「おいしいな」

～食育の推進～

1 に、食育

- ・幼稚園・保育園等、学校において食の大切さを学びます。
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べます。
- ・自分の健康状態にあった適切な食事を選んで、食べる力を身につけます。
- ・子どものころからうす味を心がけ、減塩に取り組みます。
- ・野菜を毎日あと1皿多く食べます。
- ・ゆっくりよく噛んで、味わって食べます。
- ・食べ物を大切に作る気持ちや、作ってくれた人へ感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」を言います。

2 に、地産地消

- ・学校給食等を通して坂東市産・茨城県産の食材を知ります。
- ・家庭で坂東市産・茨城県産の食材を使った料理を楽しみます。
- ・農業体験や生産者との交流活動に参加します。

3 に、共食

- ・学校や地域で開催している親子で参加できる食イベントや親子給食等に参加して共食の大切さを知り、家庭で取り組みます。
- ・家族と1日1～2回以上一緒にごはんを食べます。
- ・食事の準備や後片付け等、子どもにお手伝いを経験させます。



● ライフステージ別 地域による主な行動 ●

乳幼児期	・食に関する講座等の開催(食事作りの講座や共食の大切さの啓発等)
学齢期	・農業等に関する多様な体験機会の提供
成人期(妊娠期含む)	・地場産の農産物の普及と健康に配慮した食材・メニューの提供
高齢期	・共食の大切さの啓発

主な指標・目標一覧

主な指標	坂東市健康プラン 21		
	実績値		目 標
	平成18年度	平成28年度	平成39年度

① バランスのもと ～栄養・食生活～

一日あたり野菜摂取量	18歳以上	—	265.9g (27年度)	350g
ふだんの食事で、塩分をひかえると答えた人の割合		—	40.4%	増加
朝食を欠食する人の割合(週3日以上)		10.0%	11.8%	減少

② 活力のもと ～身体活動・運動～

意識的に運動をこころがけている人の割合	男性	52.6%	65.7%	増加
	女性	55.5%	64.0%	増加
運動習慣者の割合	18歳～64歳男性	—	31.4%	増加
	18歳～64歳女性	—	28.8%	増加
	65歳以上男性	—	51.0%	増加
	65歳以上女性	—	42.9%	増加

③ リフレッシュのもと ～休養・こころの健康づくり～

不安や悩み、ストレスを感じている人の割合	58.8%	55.0%	減少
睡眠による休養を十分とれていない人の割合	—	24.1%	減少

④ ストップのもと ～たばこ・アルコール等～

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	—	23.9%	減少
	女性	—	8.6%	減少
成人の喫煙率		—	20.2%	減少
建物内禁煙を行っている市の公共施設の割合		—	93.75%	100%

⑤ ピカピカ笑顔のもと ～歯の健康～ 【歯科口腔保健計画】

むし歯のない3歳児の割合	—	72.5%	増加
むし歯のない12歳児の割合	—	42.0%	増加
60歳(50～64歳)で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	—	48.6%	増加
かかりつけ歯科医がある人の割合	—	41.6%	増加

⑥ 予防のもと ～生活習慣病の予防～

特定健康診査の受診率	—	39.5%	70%以上
脳血管疾患の死亡率(人口10万対)	—	102.4 (27年度)	減少
高血圧有病者(140/90mmhg以上、服薬者)の割合	—	33.6%	減少
かかりつけ医を決めている人の割合	—	68.8%	増加

⑦ 「おいしいな」のもと ～食育の推進～ 【食育推進計画】

朝食を欠食する子どもの割合		－	3.2%	減少
朝食を欠食する若い世代（20代・30代）の割合		－	29.9%	減少
朝食を一人で食べる子どもの割合	小学6年生	－	17.3%	減少
	中学3年生	－	38.1%	減少
学校給食における地場産物活用状況（品目数ベース）		－	坂東市産 11.0% 茨城県産 52.0%	増加
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合		－	22.1%	増加