

## 計画の推進体制

市民一人ひとりが、健康づくりに主体的に取り組むためには、学校や行政、事業所、関係団体等健康づくりに関わる多くの関係者が、お互いに力を合わせて市民の健康づくりを支援する環境を整備することが大切です。

そのため、計画の効率的・継続的な推進を目的に、相互の情報交換を進め事業の取組を推進します。また、関係機関や行政は、お互い役割を持って推進していきます。



## それぞれの役割

市民	正しい健康情報を活用し、適切な生活習慣や定期的な健康診断を心がけ、地域の健康づくり活動にも積極的に参加するなど、無理なく続けられる健康づくりに取り組みます。
地域	健康づくりの活動や、相談支援を通じて、地域の人々の健康意識を高める活動を行います。
医療・保健	市民の健康を守り、支える中心的な役割を担い、また、専門性をいかした健康づくりに対する技術や情報提供を行い、地域全体の健康づくりを支援します。
福祉	専門性をいかした健康づくりに対する技術や情報提供を行い、医療・保健分野とも協力し、こころと身体の両面から健康を支援します。
教育	こどもの頃から健康的な生活習慣や正しい知識を身につけ、保健教育や食育、体力づくりを通じて、こころと身体の健康を育てる教育を行います。
関係団体	健康に関する啓発活動や支援サービスの提供、地域や行政との連携を通じて、幅広い世代の健康を支えます。
企業	職場の健康管理や働きやすい環境づくりを通じて、従業員の健康増進に取り組みます。
行政	健康増進のためのさまざまな事業を実施し、市民が安心して健康に暮らせる環境を整備します。

栃木市健康計画21〔概要版〕 令和8年3月

栃木市保健福祉部健康増進課



# 栃木市健康計画21〔概要版〕

第2次栃木市健康増進計画・第2次栃木市自殺対策計画

〈令和8年度～令和18年度〉



## 基本理念

この計画は、市民一人ひとりがその人らしく生活できる“豊かな人生”を目指します。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と機能を発揮して、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ます。

## めざす姿

## 健康寿命の延伸

### 課題1

#### 少子高齢化社会の進行

急速な少子高齢化の進展による人口構造の変化によって、社会経済や年金、医療、介護等の社会保障の負担など様々な問題が懸念されています。

### 課題3

#### 健康診査・検診による健康管理

過去1年間の健康診査・検診の受診状況は、栃木県の受診率より低い状況です。

### 課題5

#### オーラルフレイル予防

歯科健診を受診している割合は男女とも調査ごとに高くなってはいますが、60～70歳代でかみにくさを感じる割合が著しく高くなっています。

### 栃木市の課題



### 課題2

#### 正しい食習慣の定着

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や減塩の取組、野菜の摂取について、男女ともに若年層ほど低い状況です。

### 課題4

#### 睡眠とこころの健康

30～50歳代でストレスを抱えている割合が高く、ストレス感が大きいほど睡眠による休養がとれていない状況にあります。

### 課題6

#### 適正体重の維持

全体的に男性では肥満傾向、女性ではやせ傾向に分布されています。

### 課題7

#### 生活習慣病予防と重症化予防

全国と比較して虚血性心疾患、脳内出血の壮年期死亡が高い状況です。

ひとつでも多くのことを  
気をつけてね



健康寿命の延伸



1

生活習慣の改善

1. 栄養・食生活

2. 身体活動・運動

3. 休養・睡眠

4. 飲酒

5. 喫煙

6. 歯・口腔の健康

2

一人ひとりに  
適した  
健康維持の管理

1. 生活習慣病予防と重症化予防

2. ライフコースアプローチを踏まえた  
健康づくりと健康意識の向上

3

健康を支え  
守るための  
社会環境の整備

1. 地域で支える健康づくり

2. いのち支える自殺対策

施策1) 庁内及び地域における  
ネットワーク強化

施策2) 自殺対策を支える人材育成

施策3) 市民への啓発と周知

施策4) 生きることへの促進要因への支援

施策5) 児童生徒への  
SOSの出し方に関する教育

- ① 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよく食べましょう。
- ② 減塩や野菜摂取を意識した食事、メニューを心がけましょう。

- ③ 自分の適正体重を知り、体重管理をしましょう。
- ④ こどもの頃から正しい食習慣を身につけましょう。

- ① 自分に合った運動習慣を身につけましょう。
- ② 日常生活の中でからだを動かす機会を増やしましょう。

- ③ 一緒に運動できる仲間を作りましょう。
- ④ こどもの頃から外で遊び身体を動かす習慣を身につけましょう。

- ① 休養・睡眠の大切さを学びましょう。
- ② 自分に合った余暇活動を見つけましょう。

- ③ ストレスサインに気づき、ストレスを解消しましょう。

- ① アルコールに関する正しい知識を学びましょう。
- ② 飲酒は20歳を過ぎてからにしましょう。

- ③ 妊娠・授乳中の飲酒はやめましょう。

- ① 喫煙・受動喫煙の健康に対する影響について正しく理解しましょう。
- ② 喫煙をやめたい人は禁煙の方法を学び、禁煙しましょう。

- ③ 妊娠・授乳中は喫煙しません。
- ④ 受動喫煙をさせません。

- ① 歯と口の健康に関心を持ち、歯・歯肉・舌をセルフチェックしましょう。
- ② 毎食後、時間をかけて丁寧に歯みがきをしましょう。
- ③ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診をしましょう。

- ④ 必要に応じて、歯と歯の間を清掃するための用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使用しましょう。
- ⑤ こどもの頃から歯と口の健康のための生活習慣を身につけ、よくかんで食べましょう。
- ⑥ かむ力を維持・向上しましょう。

- ① 自分や家族の健康状態を把握しましょう。
- ② 健康診査・検診の大切さを理解し、すすんで受診しましょう。
- ③ 健康診査結果に基づき生活習慣を見直しましょう。

- ④ 健診結果で精密検査となった場合には必ず受診しましょう。
- ⑤ 必要な治療は継続しましょう。
- ⑥ がんについての正しい知識と理解を深めましょう。

- ① こどもの頃から健やかな生活習慣を身につけましょう。
- ② こどもの頃から運動習慣を身につけましょう。
- ③ ライフステージごとの自分の適正体重を把握しましょう。

- ④ 妊産婦健診、妊産婦歯科健診を受診し、自身の健康状態を把握しましょう。
- ⑤ 積極的に外出し、体力の維持・向上を目指しましょう。
- ⑥ 認知症の人が住みなれた地域で安心して生活できるよう、正しい知識を持ちましょう。

- ① 家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。
- ② 近所との交流を楽しみ、地域活動へ積極的に参加しましょう。

- ③ まわりの人を誘い合って、ボランティア活動に取り組みましょう。

- ① 自殺対策は社会全体で取り組むものという意識をもちましょう。
- ② 自殺に関する誤った情報や偏見をなくし、正しい知識を身につけましょう。
- ③ 「生きることに疲れた」等、悲観的な言葉は、助けを求めるサインであることを知りましょう。

- ④ 悩みを抱えている人がいたら、積極的に声をかけ、話を聞きましょう。
- ⑤ 悩みや困りごとについて一人で抱え込まずに相談しましょう。

