いきいき元気！　あったか　とちぎ

栃木市健康増進計画

計画期間　平成26年度▶平成35年度

健康長寿を目指して

健やかで心豊かに生活することは、市民誰もの願いであり、一人ひとりが幸せな人生を送るための基本です。

本市においては、2回の合併の後、新たな健康づくりが進められ、平成26年3月に「いきいき元気！あったか“とちぎ”」をスローガンとした栃木市健康増進計画を策定いたしました。

同年4月、旧岩舟町と合併し新「栃木市」が誕生しましたので、市民の健康を取り巻く現状の修正及び、岩舟地域の生活習慣等に関するアンケート結果を追加した改訂版を作成いたしました。

本計画は、「健康寿命（健康で自立して暮らすことのできる期間）の延伸」を基本目標に、市民の健康課題と関わりの深い「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「喫煙」、「こころの健康」、「歯と口の健康」、「健康診査・検診」の6つを重点領域と定め、市民や関係機関、行政機関それぞれの取り組みを示しております。

これらを基に、誰もが「あったかとちぎ」を実感できるよう、地域の特性を生かした健康づくりを推進してまいりますので、市民の皆様、関係機関の皆様の一層のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

この計画により市民の皆様が健康長寿を手に入れ、栃木市が元気でいきいきとしたまちになることを切に願うものです。

平成27年3月

栃木市長　鈴　木　俊　美

目　次

Ⅰ　計画の策定にあたって

１　計画策定の背景

（１）国・県の状況　　（２）栃木市の状況　・・・・・・・・・・・・・・・・・１

２　計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

３　計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

４　計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２

Ⅱ　市民の健康を取り巻く現状と課題

１　人口の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３

２　要支援・要介護認定者数の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

３　医療費の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５

４　死亡状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６

５　健康寿命・平均寿命・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

６　健康診査受診状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８

７　生活習慣等に関するアンケート結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

８　課題の抽出・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３

Ⅲ　計画の基本的な考え方

１　基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

２　基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

３　基本方向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

４　計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６

Ⅳ　重点領域における健康づくり

１　栄養・食生活　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２２

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２３

２　身体活動・運動　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２５

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２６

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７

３　喫煙　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３１

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３２

４　こころの健康　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３４

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３７

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３７

５　歯と口の健康　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３９

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４１

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４２

６　健診診査・検診　・現状と課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４４

・目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４７

・取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・４８

Ⅴ　健康づくりを支援するための推進体制と評価

１　計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０

２　計画の評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５０

３　目標項目一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５１

４　市民・関係機関・行政機関の取り組み

（１）市民のこころがけること・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５３

（２）関係機関の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５５

（３）行政機関の取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７５

参考資料　策定経過　策定組織図・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８４

名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８７

用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・９０

Ⅰ　計画の策定にあたって

１ 計画策定の背景

（１）　国・県の状況

国では、21 世紀の少子高齢化に対する健康づくりの施策として、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、平成 12 年 3 月に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21)」を策定しました。

平成 15 年には、その法的な裏付けとなる「健康増進法」が施行され、都道府県や市町村は、住民の健康に関する施策についての計画を定めるよう努めることとされました。

一方、健康に関連し、食育推進基本法（平成 17 年施行)、自殺対策基本法（平成 18 年施行)、がん対策基本法（平成 19 年施行）が施行され、また、平成 20 年 4 月には、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者に、「特定健康診査・特定保健指導」の実施を義務付けられ、健診の制度も基本健康診査から特定健康診査に変わり、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)への対策が強化されました。

そして、国は、「健康日本 21」の最終評価及び社会背景や環境の変化を踏まえ、平成 24 年 7 月に「健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現」「生活習慣病の発症予防・重症化の予防」「生活習慣の改善、健康づくりを支える社会環境の整備」などを基本的な方向として掲げた平成 25 年度を初年度とする「21 世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次))」を策定しました。

また、栃木県においても、「とちぎ健康 21 プラン」の最終評価を行い、「県民が生涯にわたり健康でいきいきと暮らせる豊かで活力ある健康長寿とちぎ」を目指し、平成 25 年度を初年度とする 10 か年計画「とちぎ健康 21 プラン（2 期計画)」を策定しました。

（２）　栃木市の状況

平成 22 年 3 月の 1 市 3 町（旧栃木市、旧大平町、旧藤岡町、旧都賀町）による合併と、平成 23 年 10 月の旧西方町との合併、さらに平成 26 年 4 月の旧岩舟町との合併により、新しい栃木市が誕生しました。

これまで合併前の旧市町において策定した健康増進計画に基づき市民の健康づくりを推進してきましたが、新「栃木市」として新たな健康増進計画を策定することになりました。

２　計画策定の趣旨

本市においては、急速な少子高齢化の進展とともに、がん・心疾患・脳血管疾患の三大死因の死亡率が高い状況です。また、年齢別の死亡率を全国と比較すると、壮年期の死亡率が高く、虚血性心疾患や脳血管疾患、糖尿病の標準化死亡比が著しく高い現状にあります。

働き盛りの壮年期死亡を一人でも減らすために、生活習慣病の発病予防及び重症化予防に重点を置き、一人ひとりの健康づくりに対する取り組みを高め、社会全体として支援していく環境づくりを推進していくことが必要です。

そこで、「いきいき元気！あったか“とちぎ”」を目指して、「栃木市健康増進計画」を策定するものです。

この計画は、市民及び行政、関係機関が一体となり、健康づくりを推進するための基本方向を示す指針となるものです。

３　計画の位置づけ

この計画は、健康増進法第 8 条に基づき、健康日本 21 第 2 次(国)やとちぎ健康 21 プラン第 2 次(栃木県)と整合性を図りながら策定する市町村健康増進計画です。

また、市政運営方針である「栃木市総合計画」の部門計画に位置づけるとともに、「栃木市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「栃木市障がい者福祉計画」、「栃木市次世代育成支援対策行動計画」及び「栃木市食育推進計画」との整合調整を図り策定します。

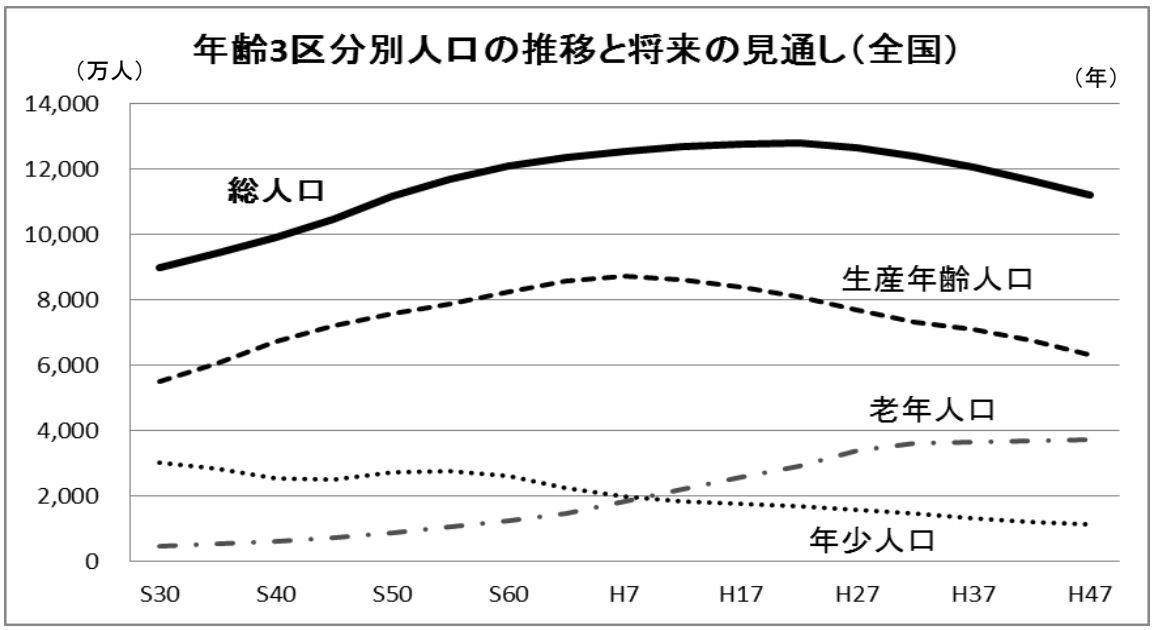
４　計画の期間

平成 26 年度を初年度とし、平成 35 年度を目標年次とする 10 か年計画とします。また、計画期間の中間年にあたる平成 30 年度に中間評価を行い、必要に応じて計画内容の見直しを行います。

Ⅱ　市民の健康を取り巻く現状と課題

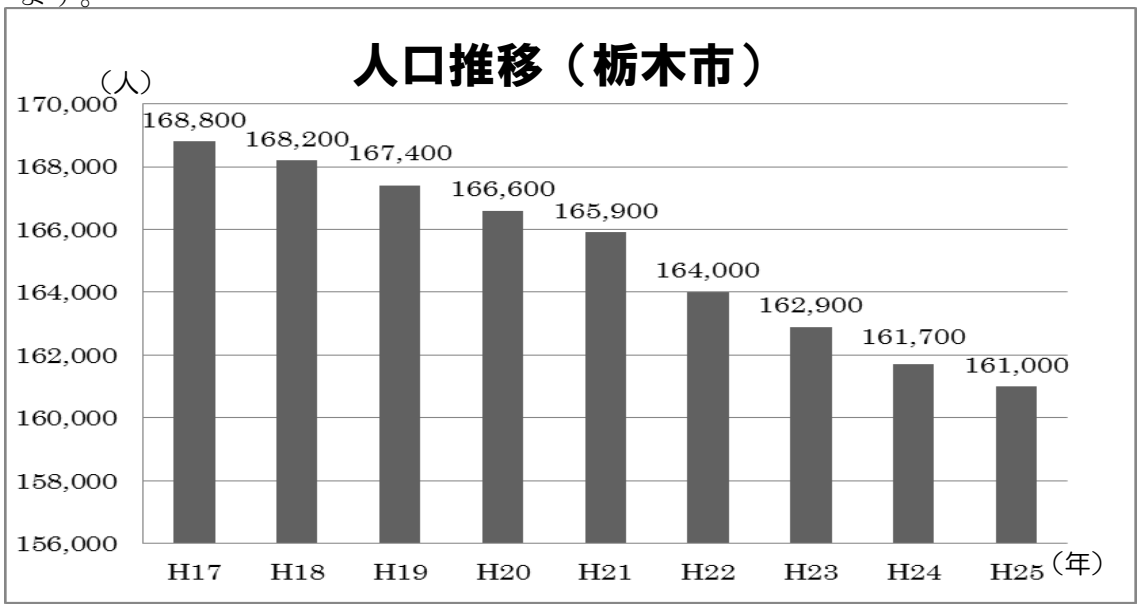
１　人口の推移

我が国では、総人口が平成 22 年をピークに減少に転じ、平成 9 年に年少人口（14 歳以下）と老年人口（65 歳以上）の割合が逆転する等、人口減少及び少子高齢化が進んでいます。



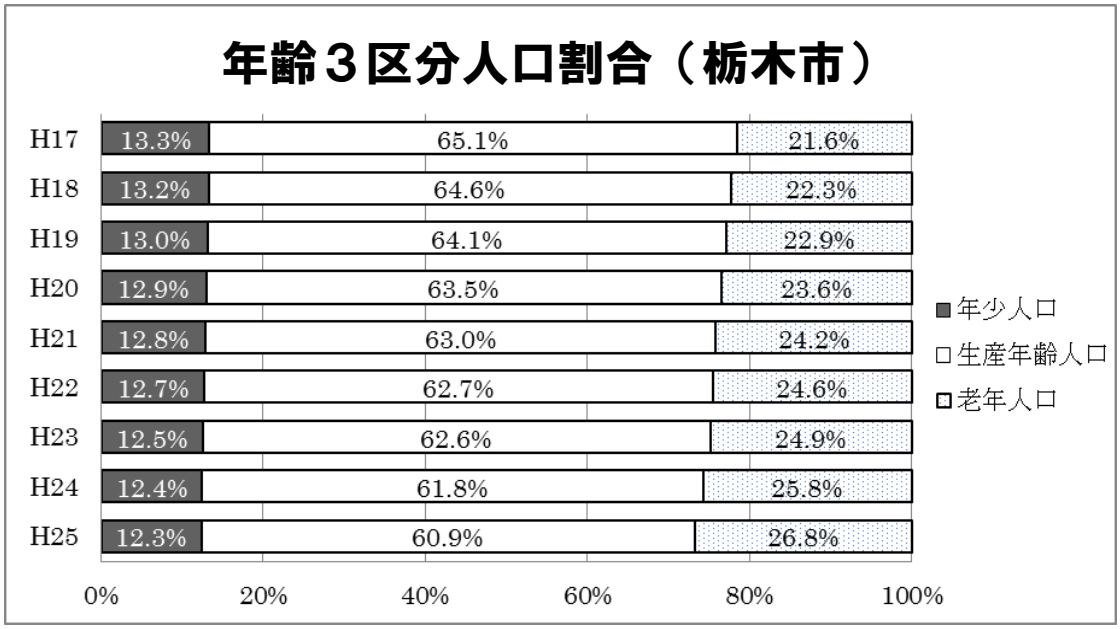
（栃木市総合計画より）

本市の総人口も、年々減少傾向にあり、減少の動きは次第に大きくなっています。



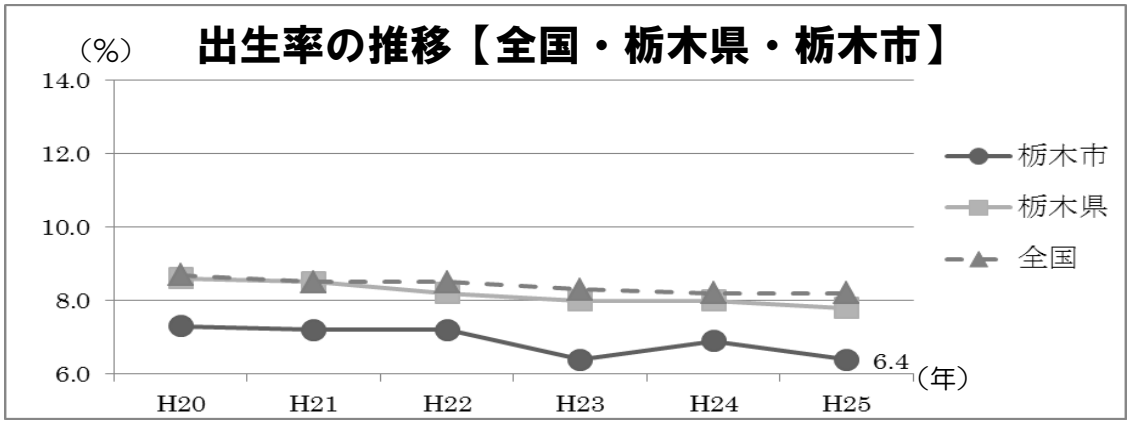
（栃木県保健統計年報より）概数

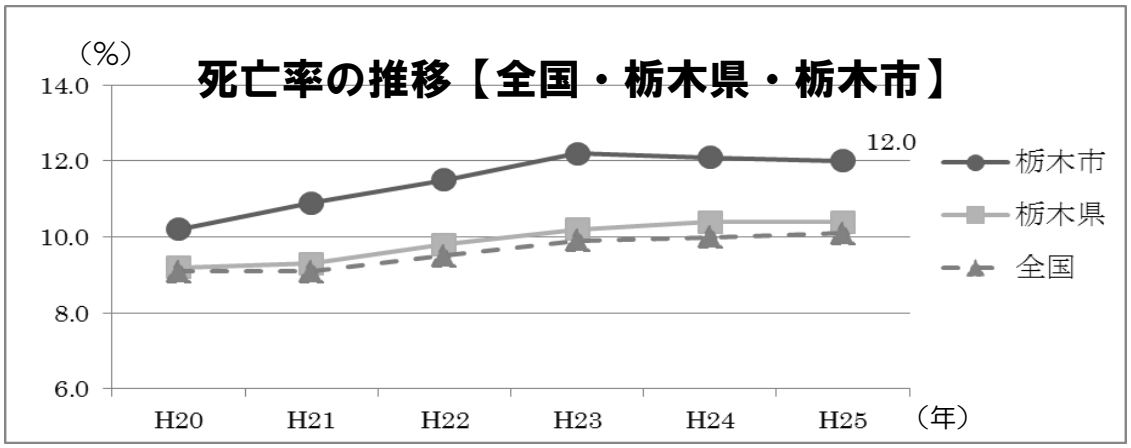
人口割合については、年々、年少人口と生産年齢人口割合は低下し、老年人口割合が高くなっています。



（栃木県保健統計年報より）

国・栃木県と比較すると、出生率は低く、死亡率は高い状況が続いています。





（栃木県保健統計年報より）

２　要支援・要介護認定者数の推移

要介護認定の出現率は年々増加しています。

要支援・要介護認定者数の推移（栃木市）

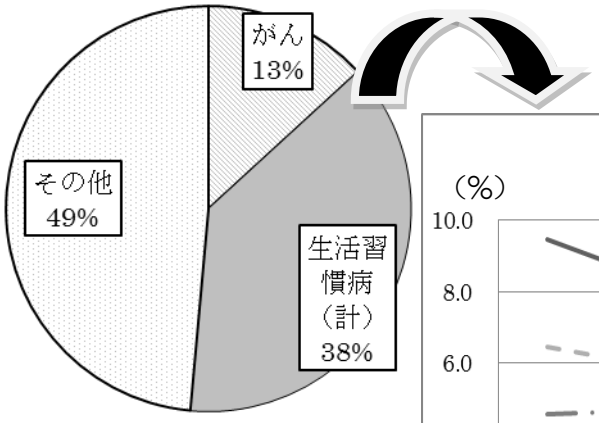
区　　分	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
第 1 号被保険者認定者数（65 歳以上）	6,125 人	6,281 人	6,581 人	7,057 人
第 2 号被保険者認定者数(40～64 歳以下)	235 人	232 人	221 人	237 人
合　計　A	6,360 人	6,513 人	6,802 人	7,294 人
第 1 号被保険者数（65 歳以上）B	40,289 人	40,546 人	41,818 人	43,179 人
出現率（A／B）	15.79%	16.06%	16.27%	16.89%

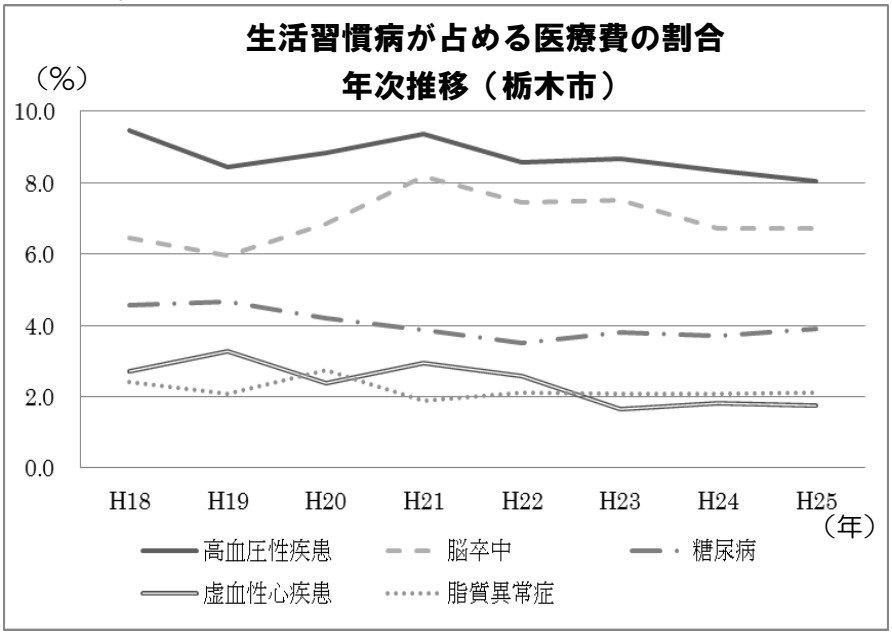
※各年 10 月 1 日現在（「介護保険事業状況報告」より）

３　医療費の状況

費用額の割合は、生活習慣病に関するものが多く、全体の 38%を占めています。その中でも、高血圧性疾患、脳卒中の割合が高い状況にあります。

平成 25 年度費用額割合（栃木市）





（「目で見る栃木県の医療費状況」より）

４　死亡状況

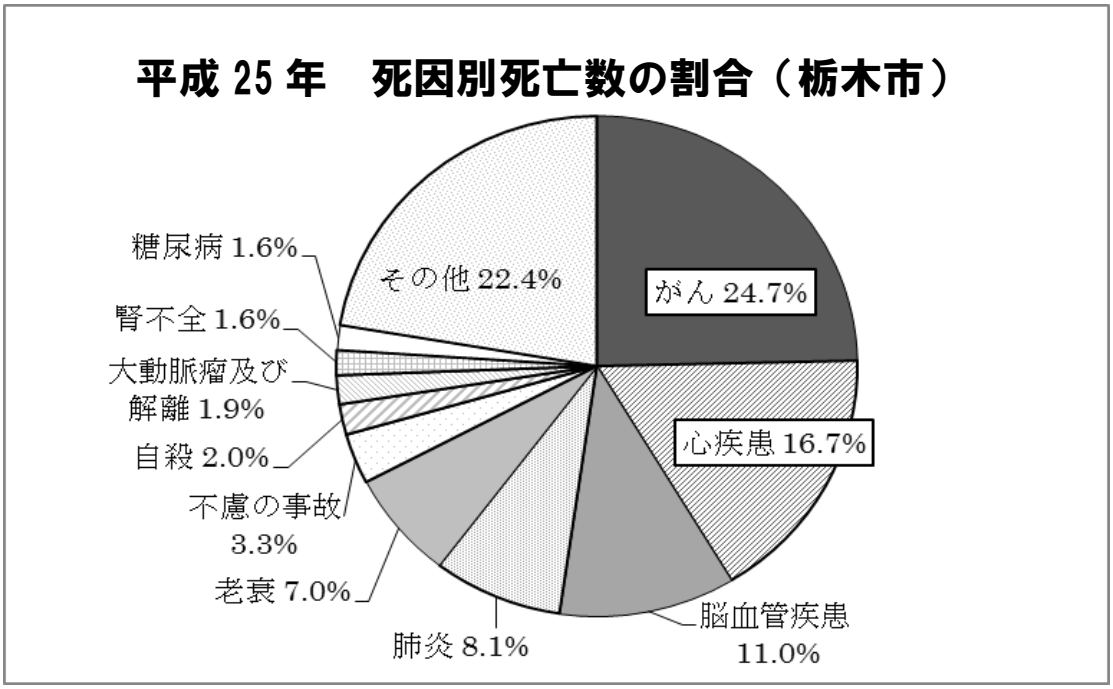
死因順位や死亡率を国・栃木県と比較すると主要死因は、栃木県と同様に１位 がん、２位 心疾患、３位 脳血管疾患となっています。

平成 25 年　死亡率（死因順位）　（人口 10 万対）

死因	死亡率（死因順位）		
	栃木市	栃木県	全　国
が　　ん	296.4（１）	283.2（１）	290.3（１）
心　疾　患	200.7（２）	168.0（２）	156.5（２）
脳血管疾患	131.7（３）	112.8（３）	94.1（４）
肺　　炎	96.9（４）	100.2（４）	97.8（３）
老　　衰	83.9（５）	67.1（５）	55.5（５）
不慮の事故	39.1（６）	27.4（６）	31.5（６）
自　　殺	23.6（７）	22.3（７）	20.7（７）
大動脈瘤及び解離	22.4（８）	14.1（９）	12.8（10）
腎　不　全	19.3（９）	19.3（８）	20.0（８）
糖　尿　病	19.3（９）	13.4（11）	11.0（12）

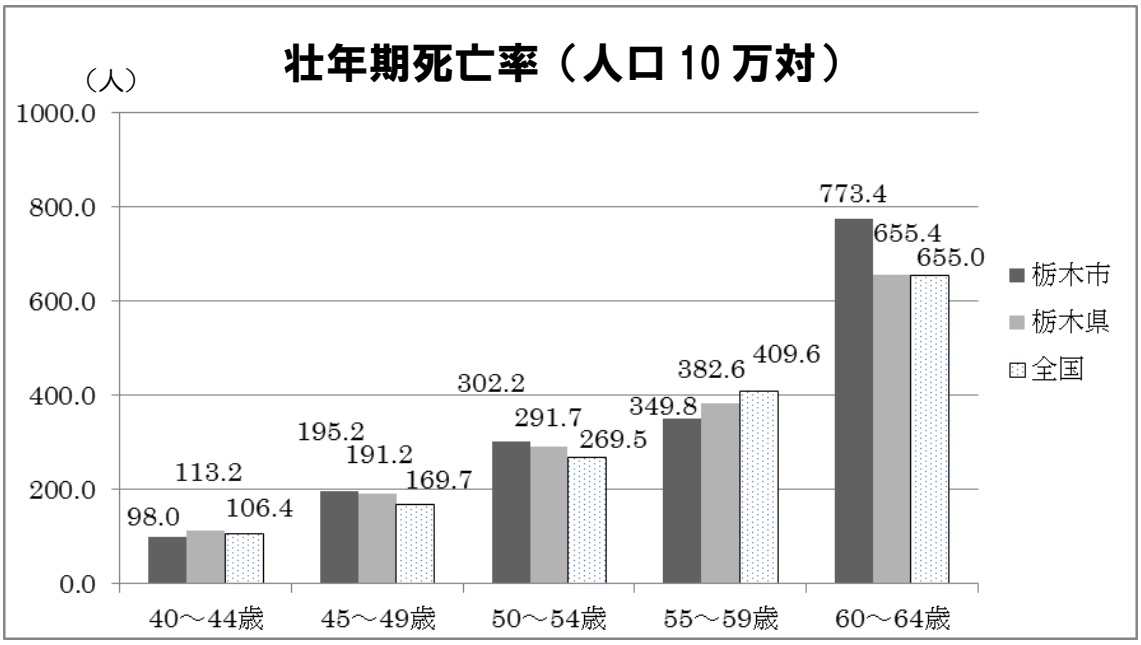
（平成 25 年版　栃木県保健統計年報より）

死因別死亡数では、がん、心疾患、脳血管疾患を合わせると、全死亡数の５割を占めています。



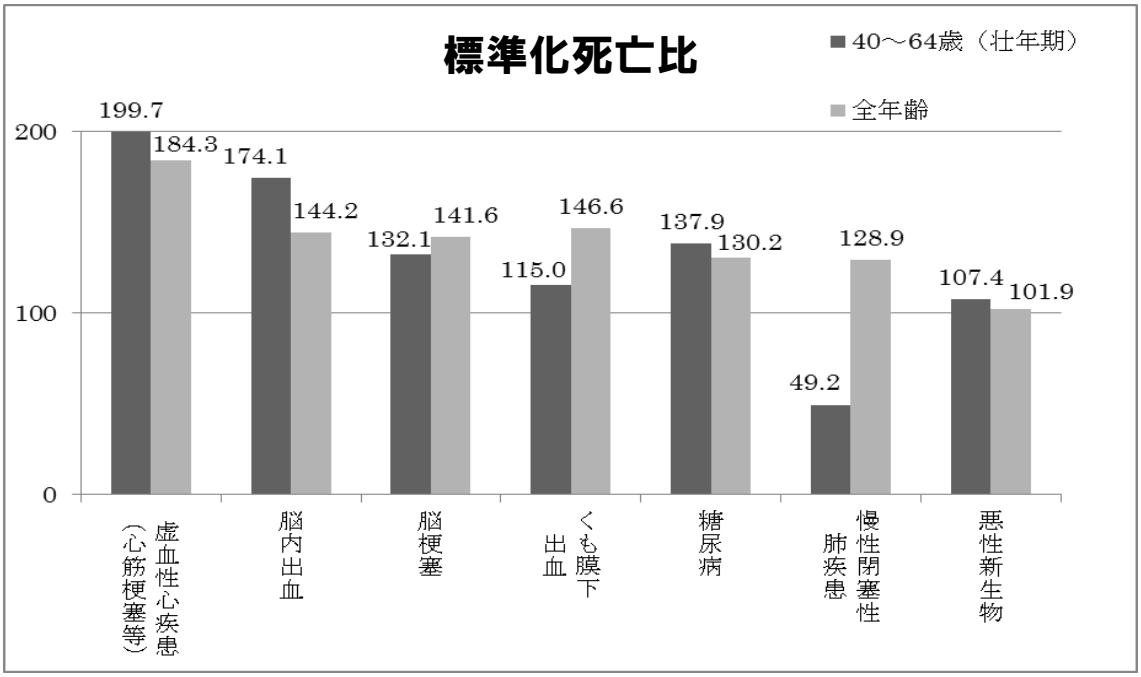
（平成 25 年版　栃木県保健統計年報より）

壮年期の死亡では、国・栃木県と比較して、45～49 歳、50～54 歳、60～64 歳の死亡率が高い状況にあります。



（平成 25 年版　栃木県保健統計年報より）

主要死因をみると、壮年期では国と比較して、虚血性心疾患、脳内出血、糖尿病、脳梗塞、くも膜下出血、がんの死亡率が高く、全年齢ではそれらに加え、慢性閉塞性肺疾患が高い状況にあります。



（平成 23～25 年厚生労働省人口動態調査より）

※標準化死亡比：国の死亡率を 100 とした場合の年齢構成の違いを調整して
比較した死亡率

５　健康寿命・平均寿命

健康寿命*とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。

平成 24 年 11 月公表栃木県健康寿命算定結果をみると、県内 26 市町のうち旧栃木市、旧岩舟町ともに健康寿命、平均寿命どちらも県平均値より下回っています。

健康寿命　（年）

	男 性	女 性
旧栃木市	76.95(22 位)	82.36(18 位)
旧岩舟町	75.86(26 位)	82.14(22 位)
栃木県	77.90	82.88

平均寿命　（年）

	男 性	女 性
旧栃木市	78.31(21 位)	85.60(15 位)
旧岩舟町	77.00(26 位)	84.97(21 位)
栃木県	79.19	85.77

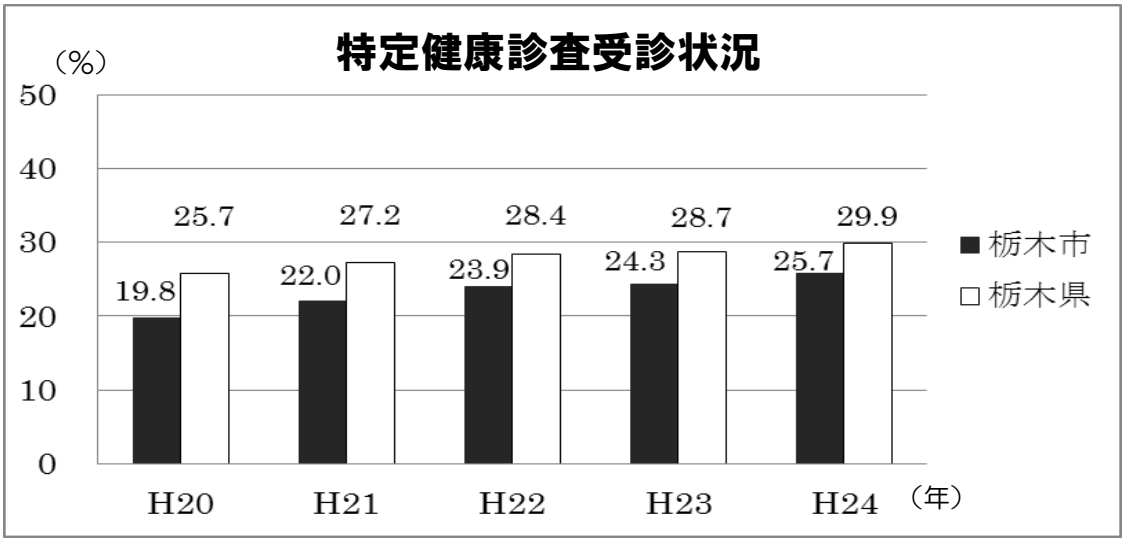
（平成 24 年 11 月公表栃木県健康寿命算定結果より）

＊「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究班」が定めた『健康寿命の算定方法の指針』及び『健康寿命の算定プログラム』を用いて、県保健福祉部が算定した値。

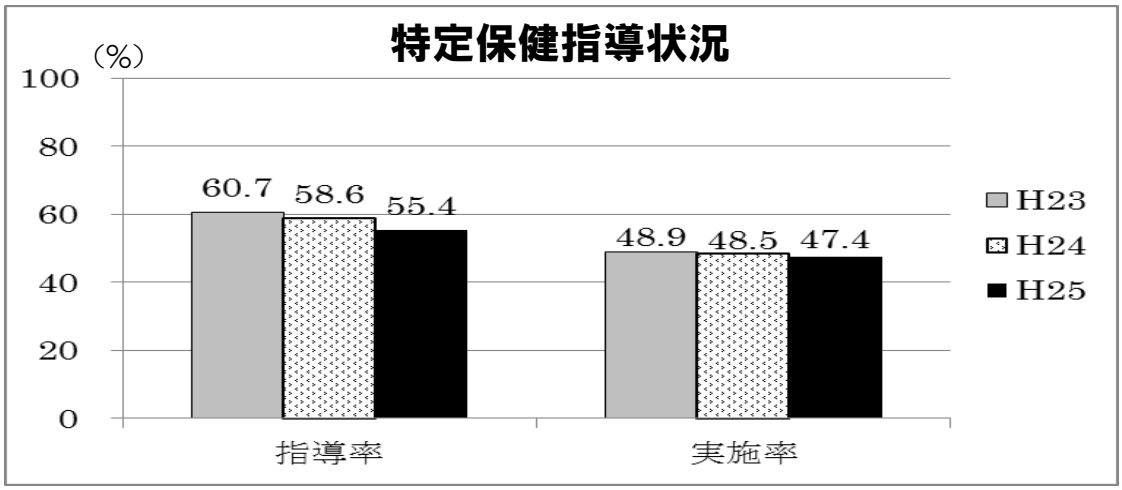
＊人口規模が小さい市町がほとんどであるため、精度確保の観点から死亡数等について平成 21 年～平成 23 年の 3 か年分を補足した。また、「不健康な期間」を算定するに当って介護保険事業における要介護度 2 以上の認定者数を基礎数値として用い、市町健康寿命を算定した。

６　健康診査受診状況

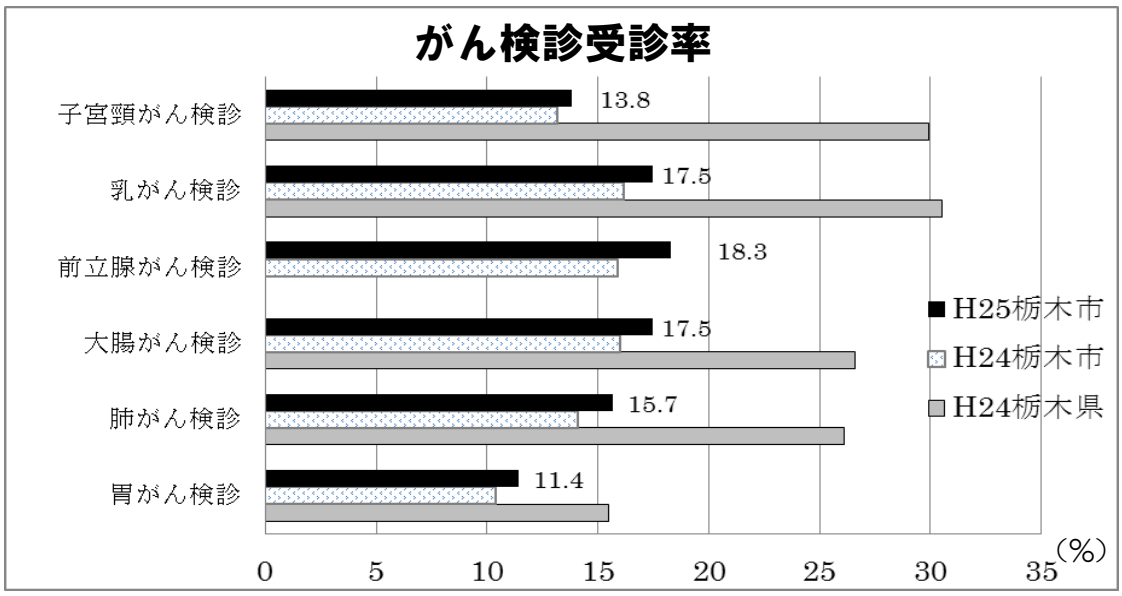
特定健康診査受診率は、年々増加傾向にありますが、栃木県と比較して低い状況にあります。



特定保健指導は、指導率、実施率とも減少傾向にあります。

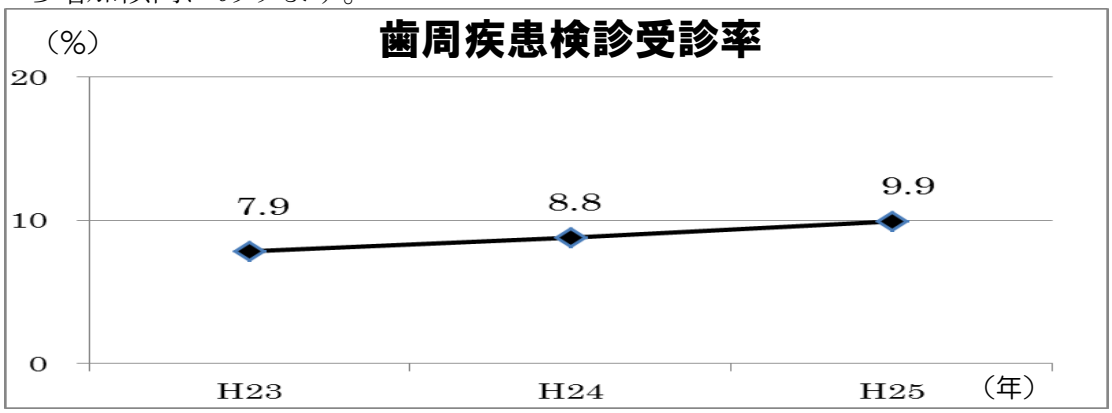


がん検診受診率は、栃木県に比べ低い状況にあります。



（栃木県がん検診実施状況報告書より）

30 歳～70 歳の節目の年齢を対象とした歯周疾患検診受診率は、わずかながら増加傾向にあります。



7　生活習慣等に関するアンケート結果概要

1　調査目的

合併後の新たな健康増進計画を策定し、効率的・効果的に健康づくり施策をすすめていきます。本市は、壮年期死亡率が高く、また、虚血性心疾患や脳内出血が高い現状があり、これらの状態を引き起こしている市民の生活習慣や健康課題、ニーズを把握するため調査を実施しました。

2　調査方法

(1) 対 象 者　20～79歳の市民6,840人を層化無作為抽出
(2) 調査時期　平成24年8月(旧栃木市)・平成25年8月(旧岩舟町)
(3) 実施方法　郵送による配布、無記名回収
(4) 調査項目　性・年齢・職業、食生活、運動、飲酒、喫煙、こころの健康と睡眠、
　　歯と口の健康、健康状態や健康診査など
(5) 回 収 率　60.9%(回収数　4,145人／有効対象数　6,805人)
※結果は平成21年栃木県県民健康・栄養調査結果(以下「栃木県」という)と比較しました。

3　調査結果

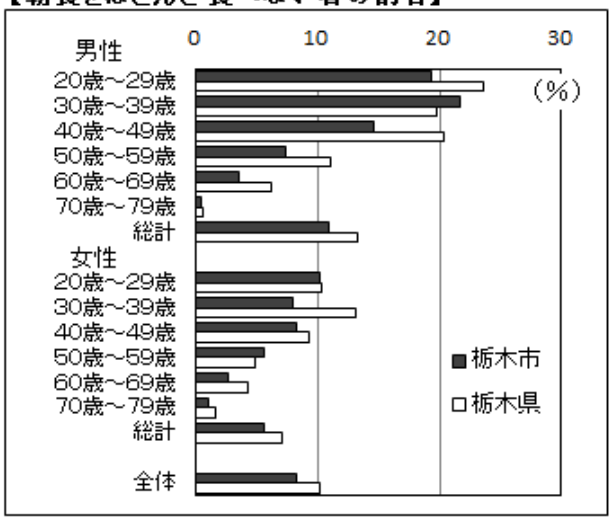
＜栄養・食生活＞

○ 朝食の摂取
朝食を「ほとんど食べない」者は、若い年齢層に多く、特に20歳代・30歳代男性が高い傾向でした。

○ 野菜の摂取
野菜を「全く食べていない」、「あまり食べていない」者は、20歳代・30歳代男性が高い状況でした。

○ 減塩の取り組み
減塩に「積極的に取り組んでいる」者は、年齢が若いほど低く、特に40歳代以前の者は10%に満たない状況でした。

【朝食をほとんど食べない者の割合】

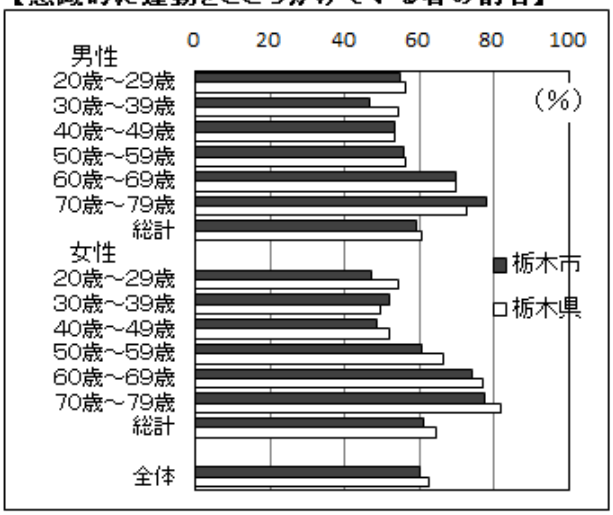


＜運動・身体活動＞

○ 運動の状況
運動を「いつもしている」、「ときどきしている」者は、30歳代男性、20歳代・40歳代女性が低く5割を下回り、他の年代より低い状況でした。

○ 運動に対する考え
「日常生活の中で気軽にできる運動を知りたい」が最も多い状況でした。

【意識的に運動をこころがけている者の割合】



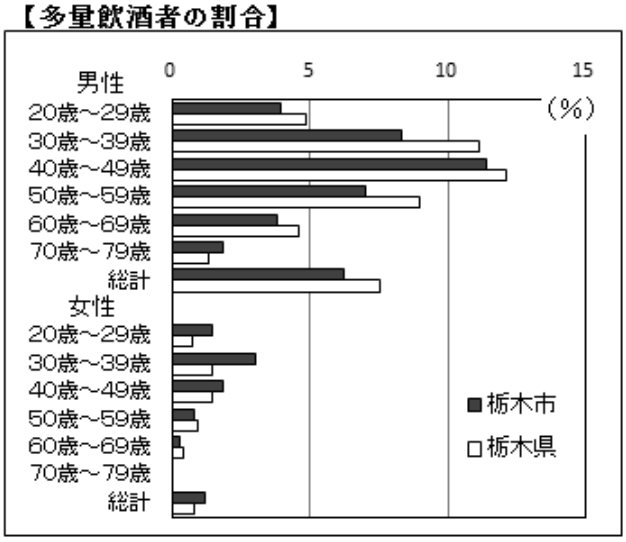
※運動をこころがけているもの＝
「いつもしている」「ときどきしている」の合計

＜飲　酒＞

○ 多量飲酒の状況
20歳代～40歳代女性は栃木県に比べ多いが、男性の多量飲酒者は少ない状況でした。

○ 飲酒の状況
飲酒習慣で、「毎日飲む」者は、栃木県より低い状況でした。

【多量飲酒者の割合】



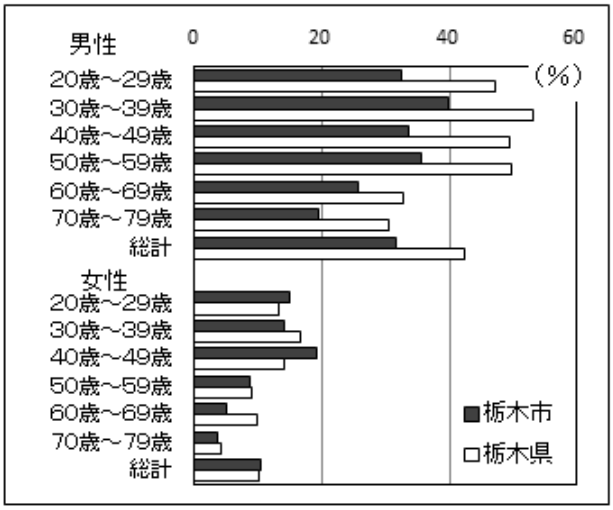
※多量飲酒者＝週1回以上飲酒し、日本酒換算3合(540ml)以上の飲酒をしている者

＜喫　煙＞

○ 喫煙の状況
喫煙習慣がある者は、全体的に栃木県より低いが、20歳代・40歳代女性は、栃木県より高い状況でした。

○ 禁煙意志
禁煙の意志は、男性では、「本数を減らしたい」、女性では、「やめたい」が最も多い状況でした。

【喫煙習慣がある者の割合】



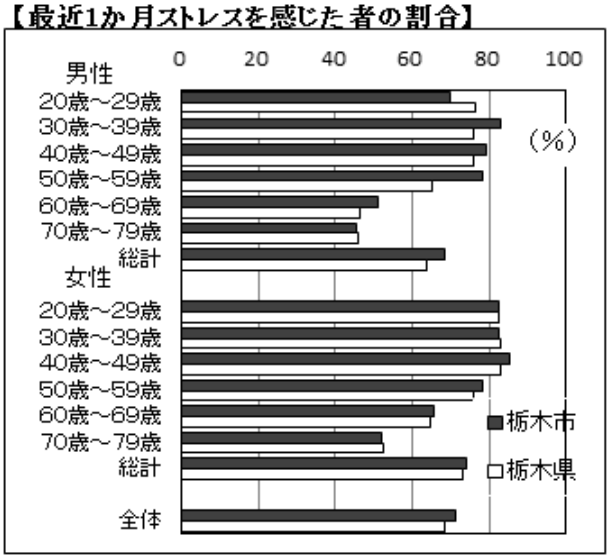
※喫煙習慣がある者＝
「毎日吸う」「ときどき吸っている」の合計

＜こころの健康＞

○ ストレス
最近1か月間でストレスを感じた者は、男女とも20歳代～50歳代が70％以上と高く、特に30～50歳代男性は栃木県より高い状況でした。

○ 睡眠による休養
睡眠による休養を「まったくとれていない」、「あまりとれていない」者は、栃木県より高く、特に50歳代女性は2倍以上高い状況でした。

【最近1か月ストレスを感じた者の割合】



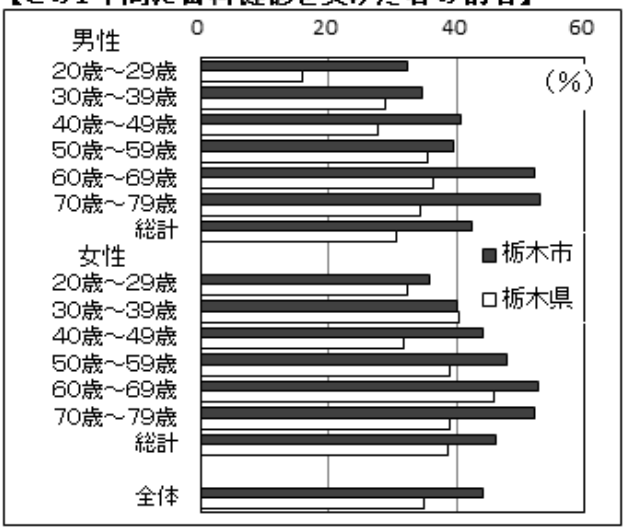
※最近1か月でストレスを感じた者＝
ストレスが「大いにある」「多少ある」の合計

＜歯と口の健康＞

○ 歯科健診受診状況
ここ1年間に歯科健診を受けた者は、全体的に栃木県より高く、特に20歳代男性は栃木県の2倍以上受けていました。

○ 歯と口の健康への取り組み
「時間をかけてていねいに歯磨きをする」が最も多い状況でした。

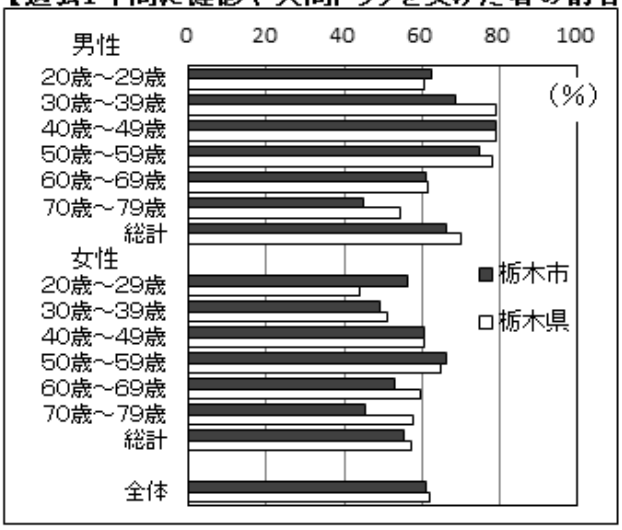
【この1年間に歯科健診を受けた者の割合】



＜健診受診状況＞

○ 健診・人間ドック受診状況
過去1年間に健診や人間ドックを受けた者は、栃木県と比べ男性は30歳代・70歳代、女性は 60歳代・70歳代が低い状況でした。

【過去1年間に健診や人間ドックを受けた者の割合】

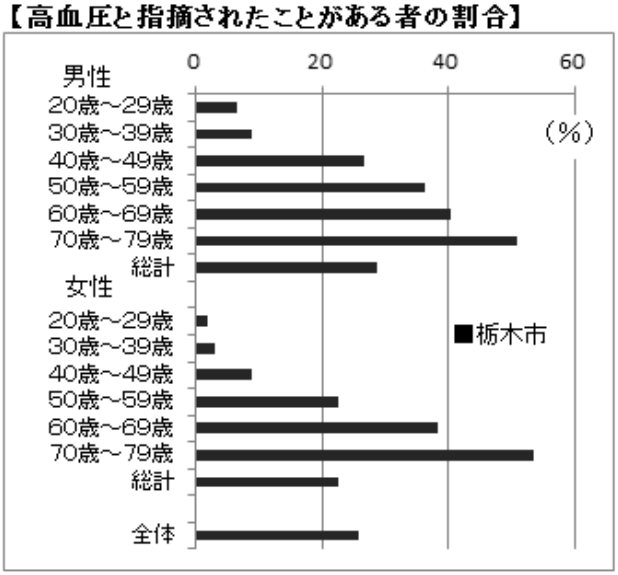


＜健診結果、医師からの指摘＞

○ 高血圧
高血圧と指摘されたことがある者は、女性よりも男性の方が高く、男性では40歳代から、女性では50歳代から年齢とともに急増する傾向がみられました。

○ 脂質異常症
脂質異常症と指摘されたことがある者は、女性よりも男性の方が高く、男女とも40歳代から年齢とともに急増する傾向がみられました。

【高血圧と指摘されたことがある者の割合】



８　課題の抽出

市民の健康課題やアンケート結果等の現状を踏まえ、今後 10 年間で本市が取り組むべき健康づくりの課題を次のように整理します。

（１）本市においては、平成 2 年をピークに人口減少が進行し、少子高齢化の急速な進展など人口構造の変化に伴い、社会経済や年金、医療、介護等の社会保障の負担など諸問題が懸念されます。

人口構造の変化に伴う課題について市民一人ひとりが問題意識を持つとともに、高齢になっても心身ともに健康で多様な分野で活躍し、いきいきと暮らせる社会づくりを進めていくことが求められており、健康寿命の延伸に向けた取り組みを強化する必要があります。

（２）主要死因をみると、壮年期では、虚血性心疾患、脳内出血、糖尿病、脳梗塞、くも膜下出血、がんの標準化死亡比（※P7 参照）が高く、全年齢ではそれらに加え、慢性閉塞性肺疾患が高い状況にあります。

高血圧、脂質異常症、糖尿病や歯周病等の基礎疾患を十分に管理するとともに、より多くの市民が健康診査やがん検診を受診することで、疾病を早期に発見し早期治療、治療継続につなげられるよう、意識を向上させる必要があります。

（３）アンケート結果から、20 歳代～30 歳代の男女に、生活習慣の乱れがあり、40 歳代から生活習慣と関連の深い高血圧・脂質異常症が急増しています。

食事バランスや適切な塩分摂取、日常生活の中で簡単にできる運動の普及啓発を強化し、禁煙意志のある者が確実に禁煙できる環境づくり等、死亡率の高い壮年期への働きかけを強化する必要があります。

（４）アンケート結果から、20 歳代～50 歳代でストレスを抱えている者が多く、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。

睡眠障害はこころの病気の一症状としてあらわれることが多いことから、快適な睡眠による休養を取りやすい環境の整備と、早期に自分や周囲の人のこころのサインに気づき、支え合える社会づくりをすすめる必要があります。

Ⅲ　計画の基本的な考え方

１　基本理念

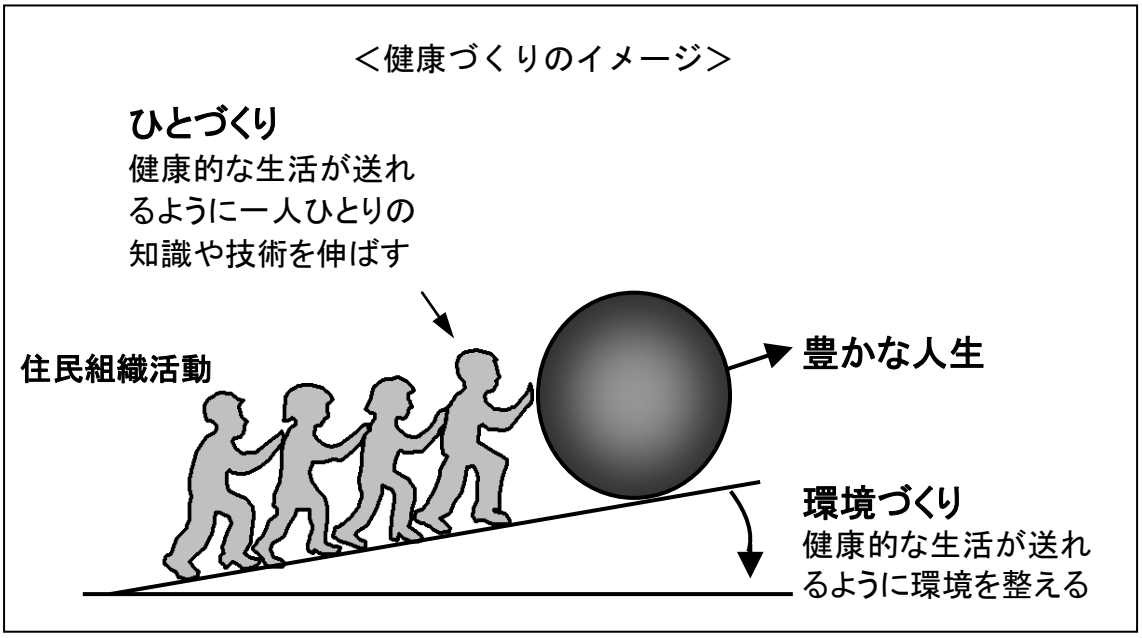
この計画は、市民の健康課題である心疾患や脳血管疾患等生活習慣病の発症と重症化を予防し、生活習慣を改善することにより健康の維持向上を図り、心豊かな人生を築いていこうというものです。

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ます。

２　基本目標

本市においては壮年期死亡率が高く健康寿命が短いことから、市民が健康で心豊かにいきいきとした生活が送れるよう「健康寿命の延伸」を図ることを本計画の基本目標に設定します。

スローガン　「いきいき元気！あったか“とちぎ”」



（島内 1987, 吉田・藤内 1995 を参考）

３　基本方向

基本目標である「健康寿命の延伸」の実現に向け、平均寿命と健康寿命の差を短縮するため、生活習慣の改善に重点をおき生活習慣病の発症と重症化を予防し、次世代、高齢者の健康づくりを推進するとともに、社会全体で健康を守る環境を整えることを本計画の基本方向とします。

（１）　生活習慣の改善

健康づくりの基本要素となる「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康」に関して、分野ごとに、市民一人ひとりの生活習慣の改善を図ります。

（２）　生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病の発病予防(一次予防)に重点を置くとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防(早期発見・早期治療)に取り組みます。

（３）　社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

少子高齢化の進展するなか、将来を担う次世代の健康を支えるため子どもの健康づくりを推進するとともに、高齢者の健康の維持向上につながる取り組みをすすめ生活の質の向上を図ります。

（４）　健康を支え、守るための社会環境の整備

すべての市民が健康で心豊かな生活を送るため、健康づくりに関わる行政や医療機関、企業、ボランティア団体、学校等の多様な主体が連携協働して、市民一人ひとりの健康を支え守るための社会環境を整えます。

基本目標を達成するために、市民の健康課題と特に関わりの深い領域を選択し、個々の領域ごとに目指すべき目標を設定し、健康づくり運動を展開します。

本計画では、市民の健康に関連の深い生活習慣から**「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「喫煙」、「こころの健康」、「歯と口の健康」、「健康診査・検診」**を取り上げ、この 6 つを重点領域として取り組み、健康づくり運動を展開します。

平成 26 年 3 月に栃木市歯及び口腔の健康づくり推進条例を制定しました。

今後は健康づくり推進条例を策定するとともに、市民・関係機関・行政が一体となって健康づくり事業を推進していく機運が高まる中で健康都市宣言を行っていきます。

Ⅳ　重点領域における健康づくり

１　栄養・食生活

「栄養・食生活」は、子どもたちが健やかに成長し、また人々が健康で幸せな生活を送るための基本となるもので、生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きく関与しています。

そこで、子どもの時から食育*をすすめ、バランスのとれた食事や望ましい食習慣が定着できるよう推進します。

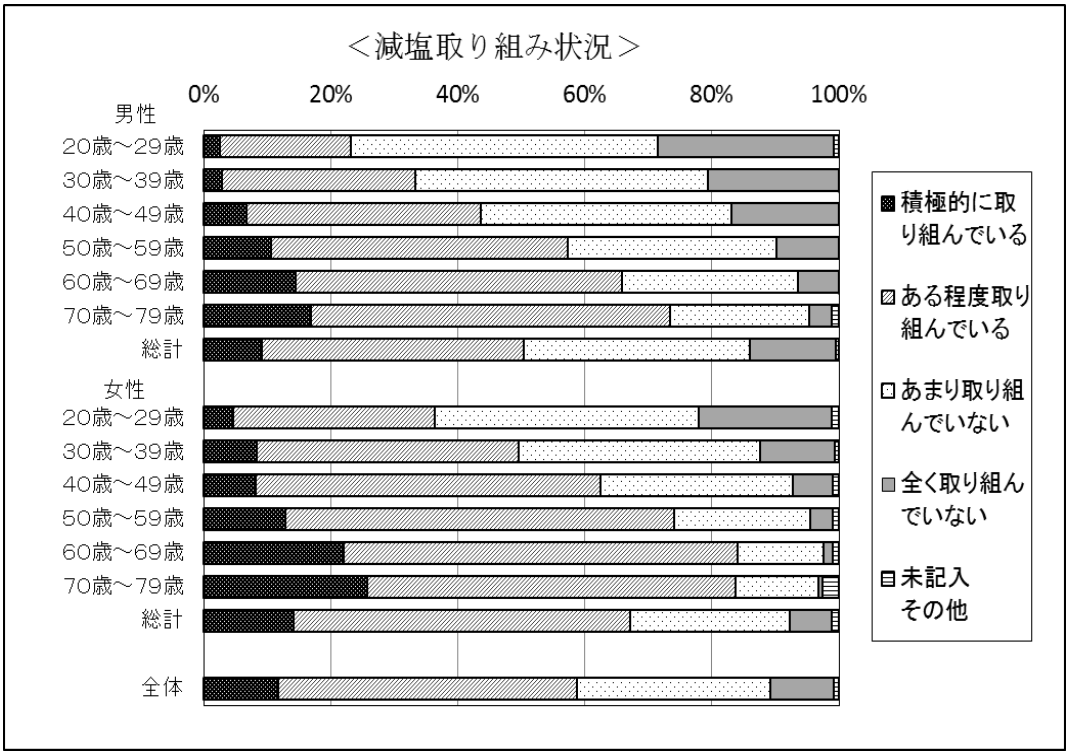
＊食育：様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し
健全な食生活を実践することができる人間を育てること

現状と課題

（１）　減塩取り組み状況

「積極的に取り組んでいる」は 11.7％で男性は女性に比べ全体的に低く、年齢別にみると年齢が若い人ほど減塩に取り組む割合が低い状況でした。

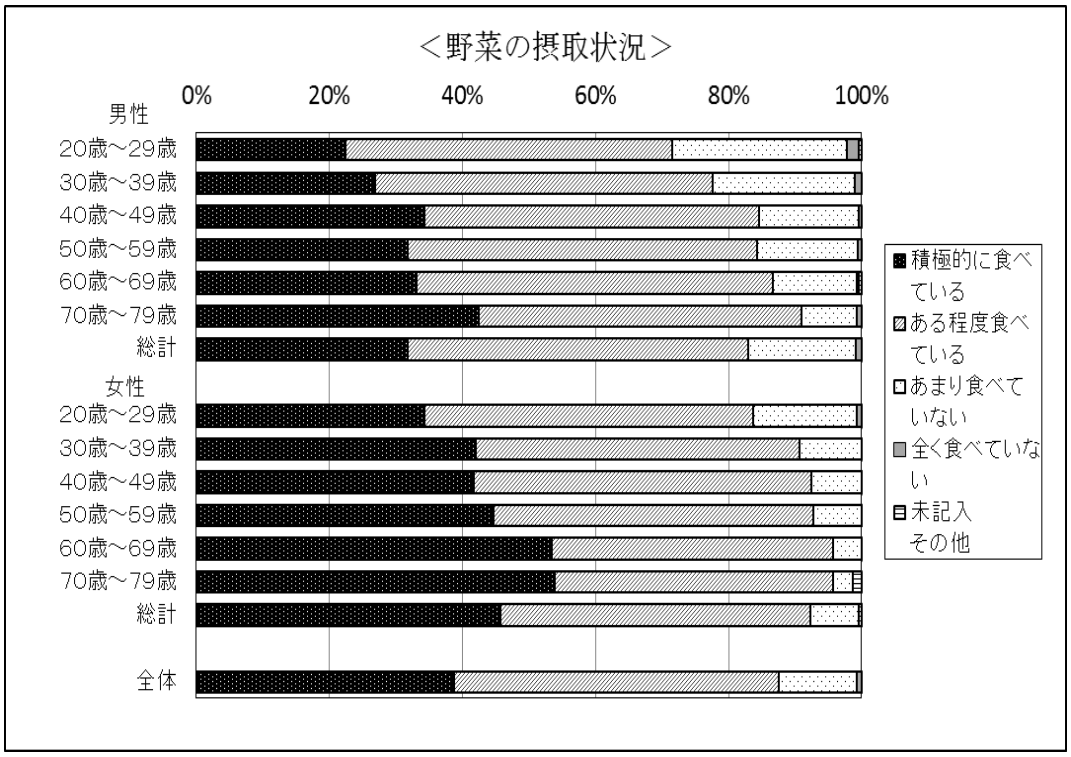
減塩は血圧を低下させ、動脈硬化等の循環器疾患の予防につながります。栃木県の食塩摂取量は 11.2g と全国の 10.6g よりも高いことから、本市でも積極的な減塩の取り組みが必要です。



（２）　野菜摂取状況（漬物除く）

野菜を「あまり食べていない」「全く食べていない」を合わせると 12.0%で、男女とも若い年齢ほど高く、特に 20 歳代・30 歳代男性は 2 割以上があまり食べていない状況でした。

野菜の摂取は体重コントロールに重要な役割があり、循環器疾患や糖尿病の一次予防にも効果があります。全ての年代において野菜摂取の重要性を理解し、積極的に食べるよう対策が必要です。



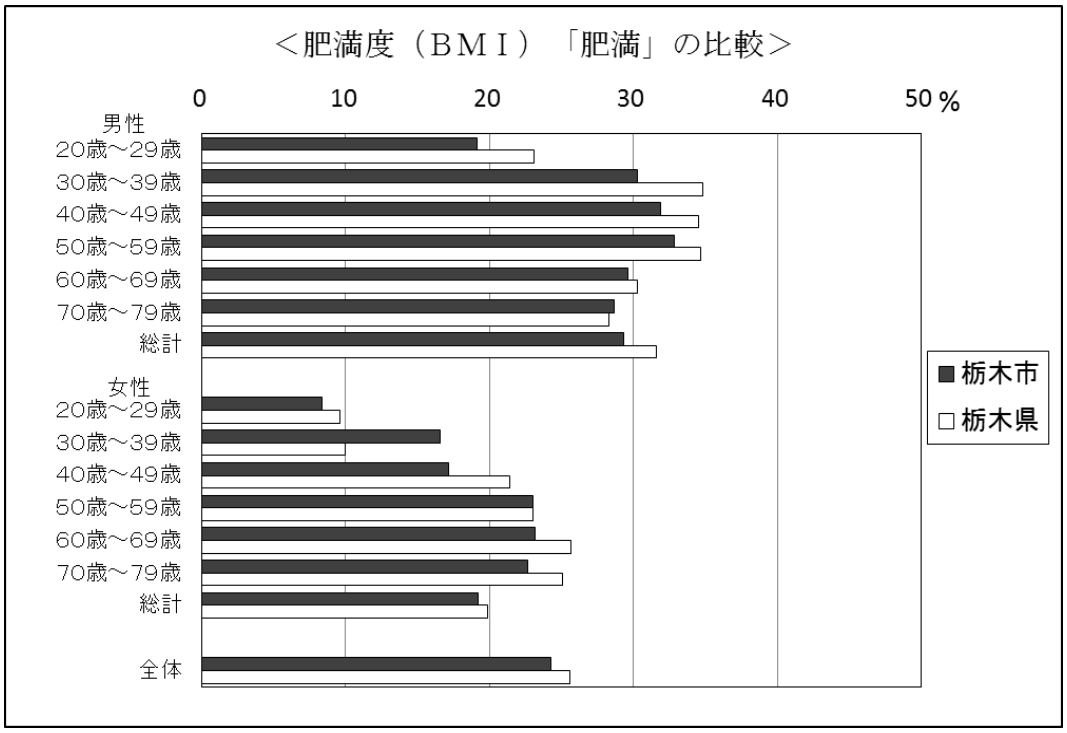
Ⅳ　重点領域における健康づくりにおいて使われているグラフは、
「平成 24 年度　栃木市生活習慣等に関するアンケート」及び
「平成 25 年度　岩舟町生活習慣等に関するアンケート」の結果を
合算し加工したものです。

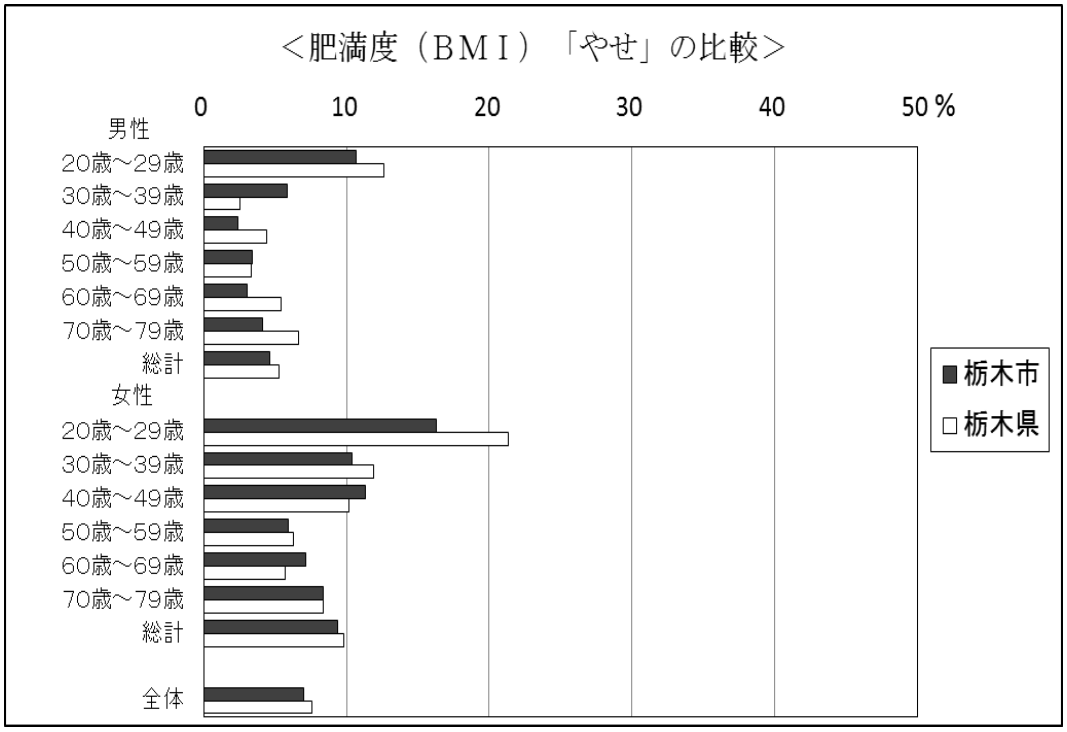
（３） 適正体重を維持している人の割合

「肥満」は 24.3%、栃木県 25.6%、「やせ」は 7.0%、栃木県 7.6%と、全体ではほとんど差はありませんが、30 歳代女性の「肥満」は栃木県より高い状況でした。

肥満は、脂質異常症や糖尿病、心疾患等生活習慣病につながりやすく、また、若い女性の過激なダイエットは、骨粗しょう症ばかりでなく子どもを産み育てる健全な母体にも悪影響を及ぼすことから、適正体重の意識づけが重要です。

＊肥満の判定【ＢＭＩ（Body Mass Index)＝体重（kg)÷身長（m)÷身長（m)】
18.5 以上 25.0 未満が適正体重



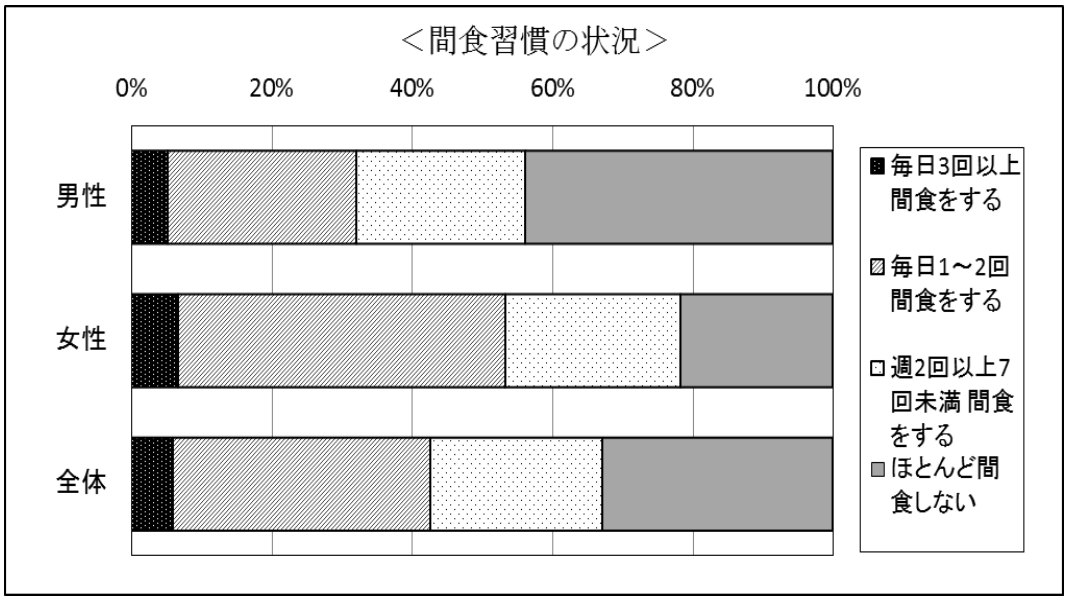


（４） 間食習慣（夜食含む）

「毎日 3 回以上間食する」は 5.9%、「毎日 1～2 回間食をする」は 36.8%、「週 2 回以上 7 回未満間食する」は 24.5%でした。性別にみると毎日間食する女性の割合は男性よりも高い状況でした。

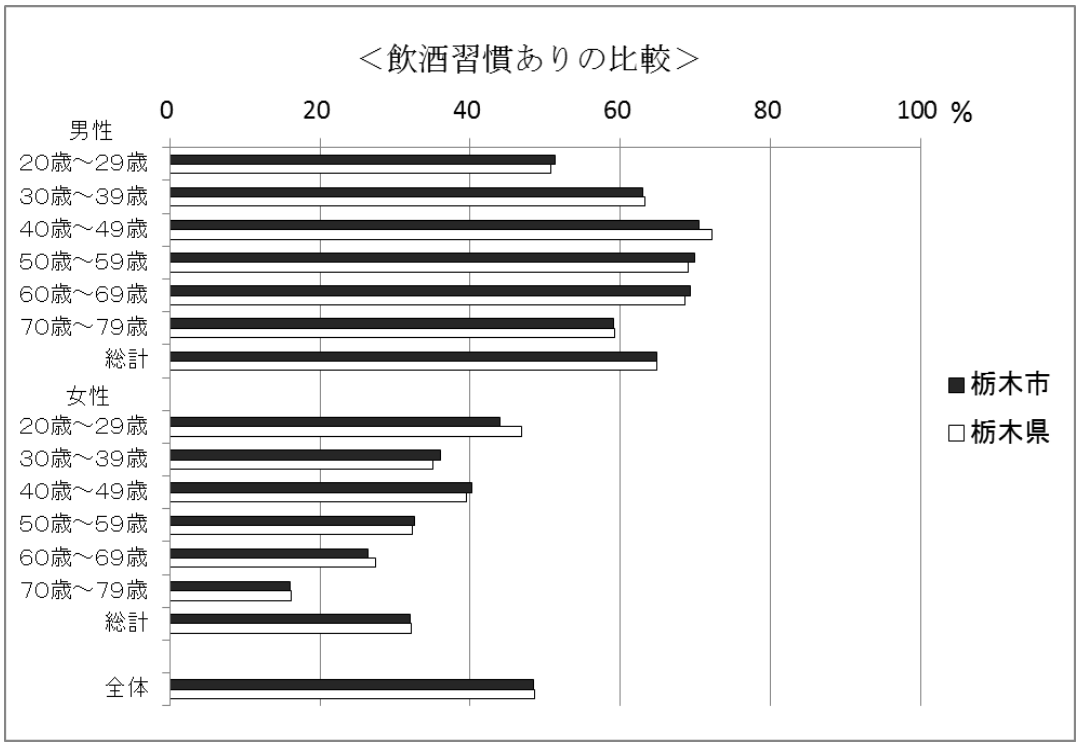
間食はとり方によって脂肪や糖分、エネルギー過剰となり、肥満や心疾患などの生活習慣病を引き起こします。

＊間食習慣：ふだん、間食（夜食を含む）をすることがあること
（エネルギー源となる食べ物、飲み物は間食とする）



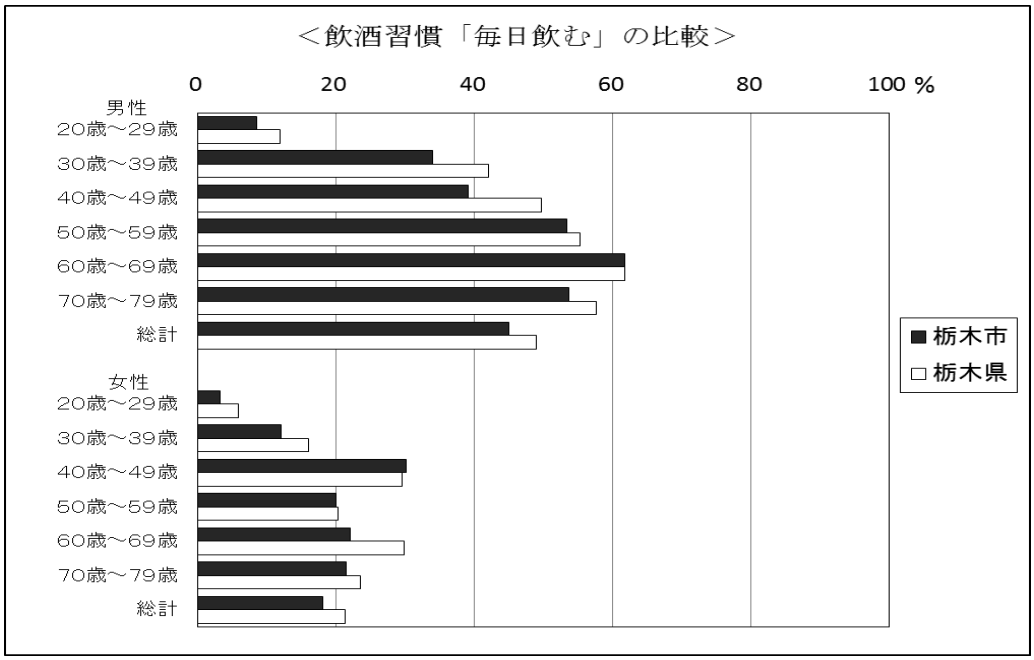
（５） 飲酒習慣

月 1 日以上飲酒すると回答した者（飲酒習慣あり）は、男性 65.0%、女性 32.2%で栃木県とほぼ同じく、また女性が若い人ほど飲酒習慣が高い傾向も同様でした。



（６）　飲酒頻度

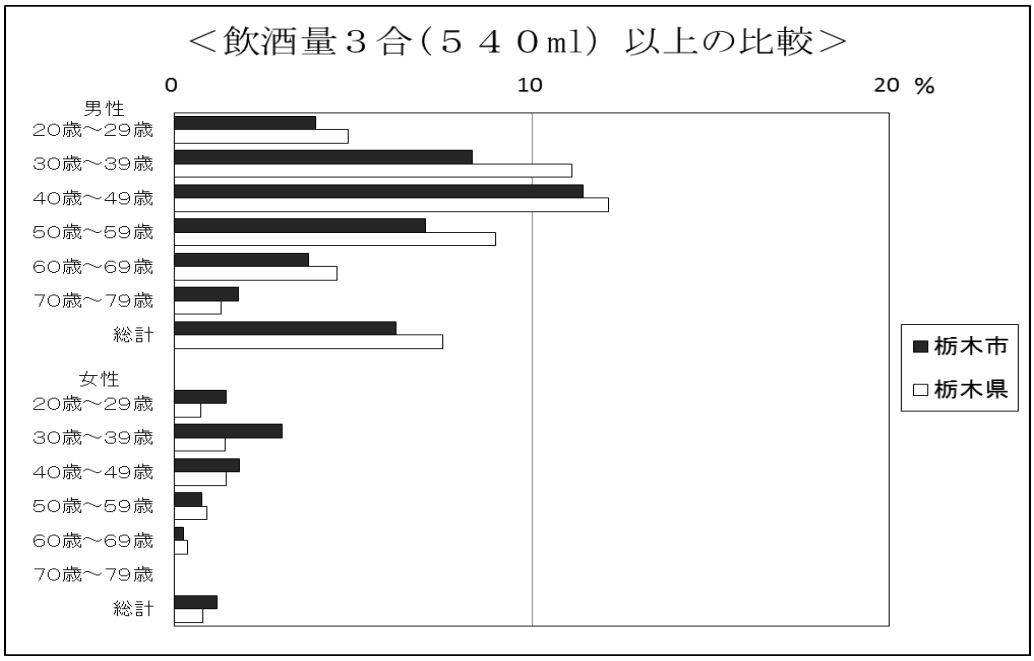
月１日以上飲酒すると回答した者の中で「毎日飲む」は、男性 44.9%、女性 18.1%、栃木県男性 48.9%、栃木県女性 21.3%と比べやや低い状況でした。



（７）　飲酒量

日本酒換算３合(540ml)以上の飲酒をしていると回答した者は、男性 6.2%、女性 1.2%で、男性は栃木県と比べやや低く、女性はやや高い傾向にあり、特に 20 歳代、30 歳代女性は栃木県の値を大きく上回る状況でした。

節度を欠いた飲酒は、生活習慣病をはじめとする身体疾患やうつ病等のリスク要因となります。さらに、未成年者や妊娠中の飲酒は身体に悪影響を及ぼすことから、全ての年代において、アルコールの様々な危険性と適度な飲酒に関する知識の普及が必要です。



（８） 栄養・食生活に関する取り組み状況

乳幼児期・学齢期では、保育園(保育所)や学校給食により食育指導が行われ、地域の中ではコミュニティセンター等で食生活改善推進活動や料理講座が開かれています。

青年期において食生活の乱れ等がみられることから、家庭において子どもの頃から適切な食習慣を身につけることが重要で、農政・教育・保健分野等の関係機関が連携して食育を推進する必要があります。

さらに、近年、全ての年代において外食やコンビニエンスストア、スーパー等の惣菜の中食が盛んとなっています。様々な場面において、自分にとっての必要な量やバランスについて普及啓発をしていく必要があります。

目　標

【重点領域目標】

栄養・食生活に高い関心を持ち、地域の食材を活用したバランスのとれた食事を実践します。

【目標項目】

（１） 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をします（1 日 2 回以上）

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
現状値がない状態のため、中間評価時にアンケートを実施し、目標値を設定				

（２）減塩を意識した食事をします

意識して減塩に取り組んでいる者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	58.7%	70%		
20 歳代男性*	23.2%	30%	国・県の指針を	平成 24 年度、25 年度
20 歳代女性*	36.5%	50%	参考に約 10%	生活習慣等に関する
30 歳代男性*	33.3%	45%	増を目指す	アンケート報告書
30 歳代女性*	49.7%	60%		

＊特に課題のある年代

（3）野菜を意識して食べます

意識して野菜を食べている者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳 20 歳代男性* 30 歳代男性*	87.6% 71.5% 77.5%	100%	野菜の摂取量についての国・県の目標値を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書

＊特に課題のある年代

取り組み

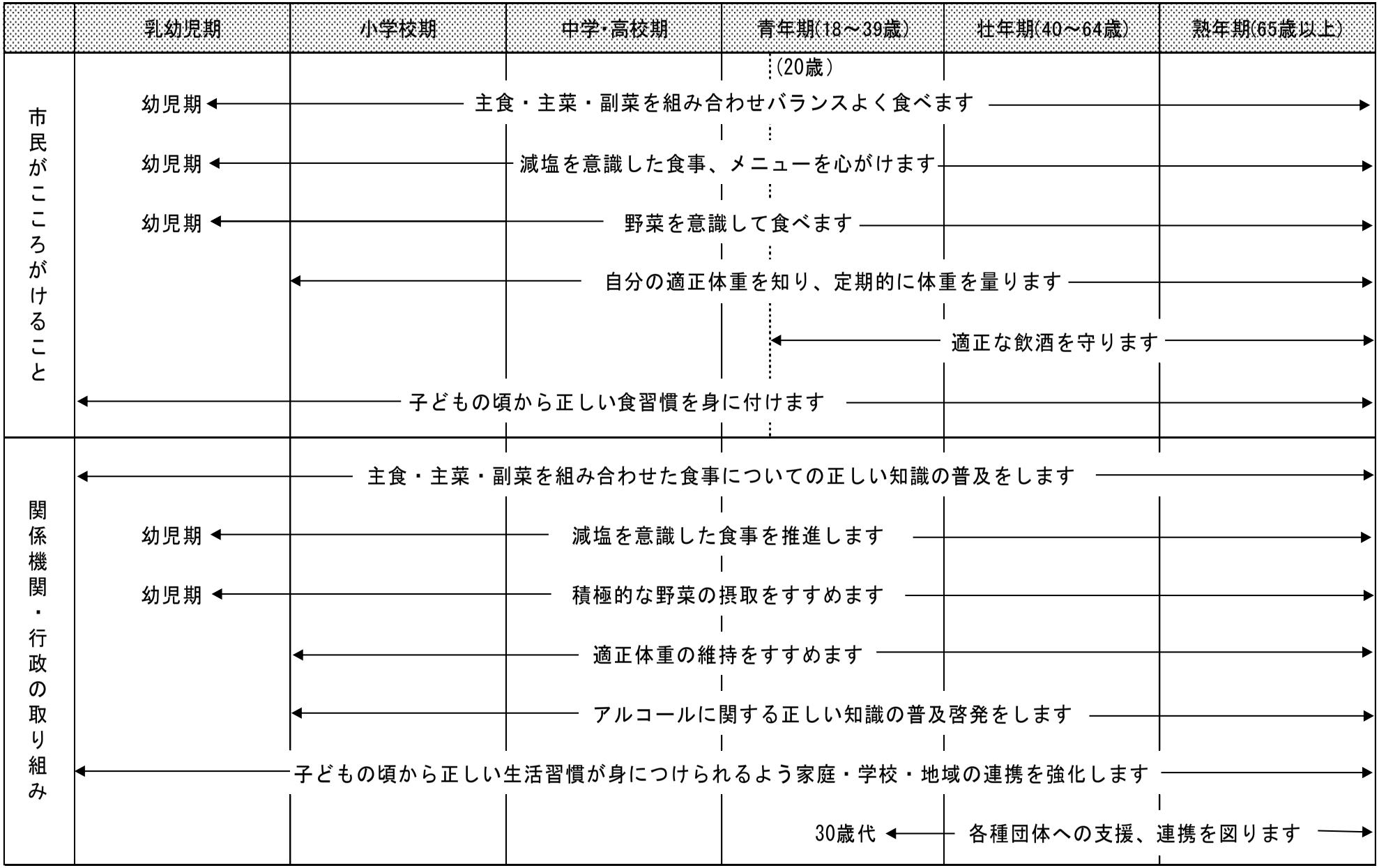
【市民がこころがけること】

①主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく食べます
②減塩を意識した食事、メニューを心がけます
③野菜を意識して食べます
④自分の適正体重を知り、定期的に体重を量ります
⑤適正な飲酒を守ります
⑥子どもの頃から正しい食習慣を身につけます

【関係機関・行政機関の取り組み】

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識を普及します
②減塩を意識した食事を推進します
③積極的な野菜の摂取をすすめます
④適正体重の維持をすすめます
⑤アルコールに関する正しい知識を普及啓発します
⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します
⑦各種団体への支援、連携を図ります

ライフステージにおける健康づくり(栄養・食生活)



２　身体活動・運動

身体活動・運動量が多い人は、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが立証され、健康の保持やメンタルヘルスにも効果があるとされています。

そこで、若い世代から身体活動・運動についての意識の向上を図り、生活の中で身体活動・運動量を増やしていくような生活習慣や環境づくりを推進します。

現状と課題

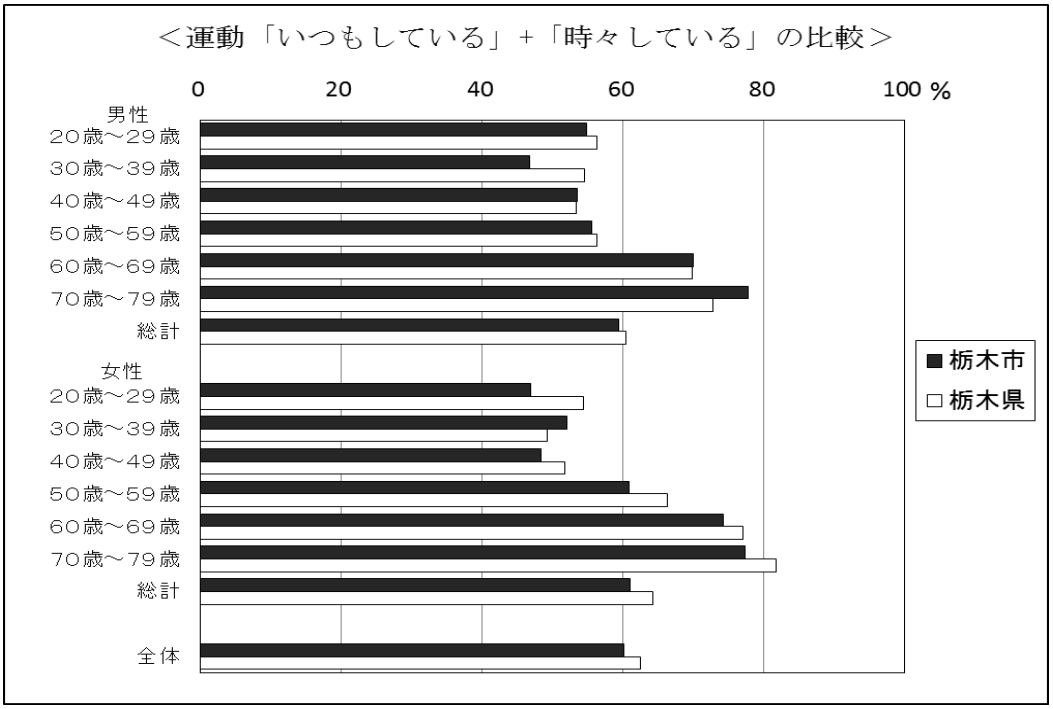
（１）運動習慣

運動を「いつもしている」「時々している」を合わせると 60.2%、栃木県 62.4%と全体では差がなく、年齢が上がるほど高くなる傾向は同様でした。しかし、30 歳代男性や 20 歳代・40 歳代女性は、5 割を下回り他の年代に比べ低い状況でした。

運動に対する考えでは、「日常生活の中で気軽にできる運動を知りたい」が 62.3%で最も高く、次いで、「身近な人と楽しく続けられる運動を知りたい」が 23.1%でした。「運動できる場所（施設）を教えてほしい」は若い人ほど高い状況でした。

身体活動・運動の不足は生活習慣病による死亡の、喫煙、高血圧に次ぐ 3 番目の危険因子であると示唆されています。また、高齢者の認知機能や運動器機能の低下など社会生活機能に影響を及ぼすことも明らかになっています。

全ての年代において、身体活動や運動を増やすことの重要性について理解し、日常生活の中で身体を動かす習慣が身につけられるような支援策が必要です。



（２）運動に関する取り組み状況

地域や職場で運動会やスポーツ大会を開催したり、仲間と一緒にウォーキングやハイキング、草野球、グラウンドゴルフ等自主的な運動の取り組みがみられます。また、乳幼児期から幅広く利用できる行政や民間のスポーツ施設、高齢者や特定保健指導の対象者をはじめ一般の人を対象にした運動の教室等、運動の機会は数多くあります。しかし、積極的に運動に取り組む人は一部で、なかなか増えないのが現状です。より多くの人が参加したくなるような充実した教室の開催、運動の意識のない人への働きかけや周知方法の工夫が必要です。

子育て世代や壮年期に対しては、余暇時間が少なく運動する時間が十分にとれないため、日常生活の中で気軽にできる運動を普及啓発していくことが必要です。また、企業や職域保健と連携し、職場における運動しやすい環境づくりも重要です。

目　標

【重点領域目標】

身体活動・運動の重要性を理解し、身体を動かすことを実践します。

【目標項目】

（１）日常生活において、歩行や家事等の身体活動量を増やします

日常生活において、歩行又は同等の身体活動を１日１時間以上実施している者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
特定健康診査受診者	75.4%	85%	国の指針を参考に、約 10%増を目指す	平成 25 年度 特定健康診査 （問診項目）

（２）いつでも・どこでも気軽にできる運動を習慣にします

意識的に運動を心がけている者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	60.2%	70%	国・県の目標値を参考に、約 10%増を目指す	平成 24 年度、25 年度 生活習慣等に関する アンケート報告書
20 歳代女性*	46.9%	60%		
30 歳代男性*	46.7%	60%		
40 歳代女性*	48.3%	60%		

＊特に課題のある年代

取り組み

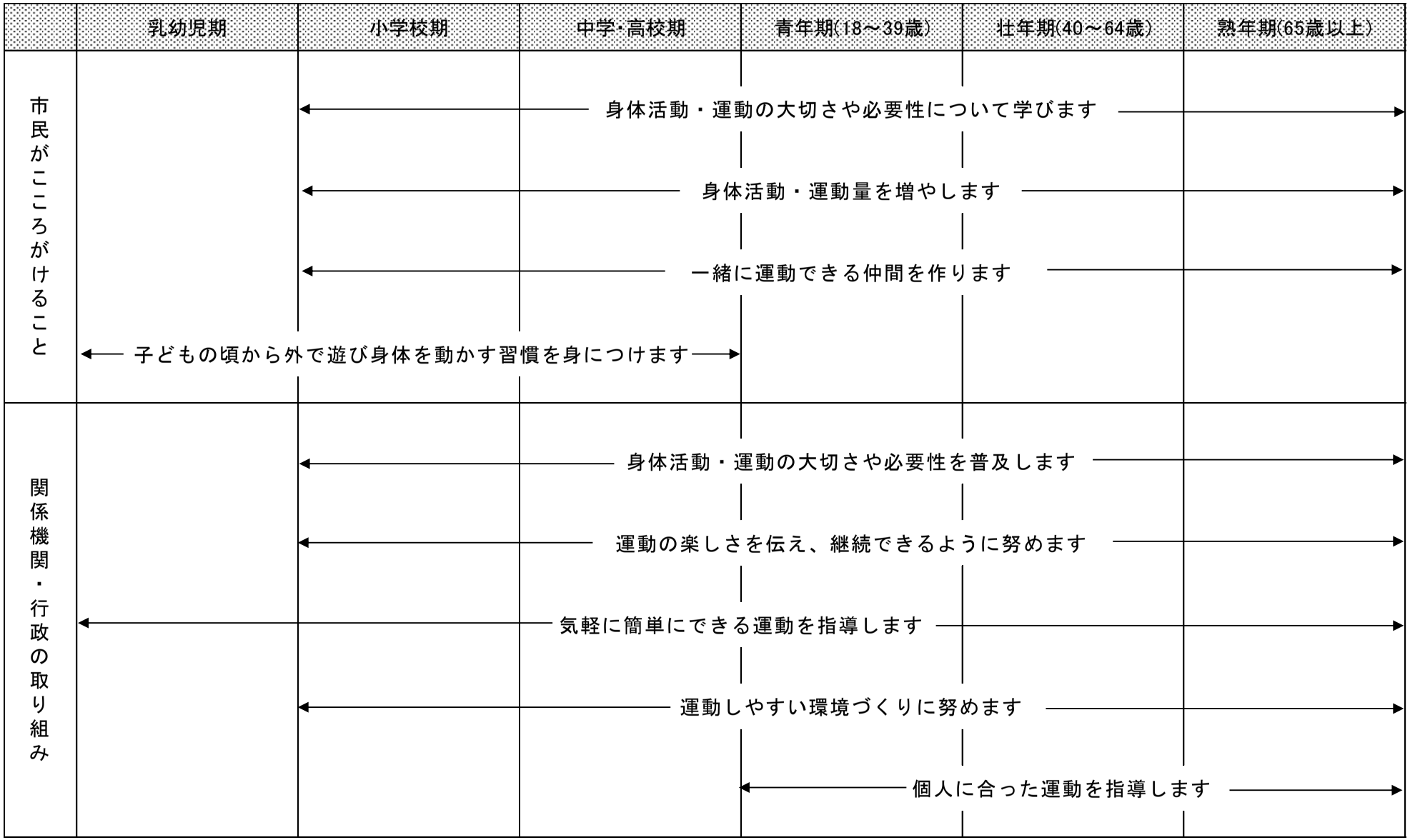
【市民がこころがけること】

①身体活動・運動の大切さや必要性について学びます
②身体活動・運動量を増やします
③一緒に運動できる仲間を作ります
④子どもの頃から外で遊び身体を動かす習慣を身につけます

【関係機関･行政の取り組み】

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します
②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます
③気軽に簡単にできる運動を指導します
④運動しやすい環境づくりに努めます
⑤個人に合った運動を指導します

ライフステージにおける健康づくり(身体活動・運動)



３　喫煙

「喫煙」は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙による非喫煙者のがんや脳卒中、慢性閉塞性肺疾患等の多くの疾患のリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙が胎児の発育に影響を及ぼし、流産、早産、低出生体重児等の危険因子となることが指摘されています。

そこで、子どもの頃からたばこによる健康への影響を正しく理解し、たばこの害から身を守るための取り組みを推進します。

現状と課題

（１）喫煙習慣

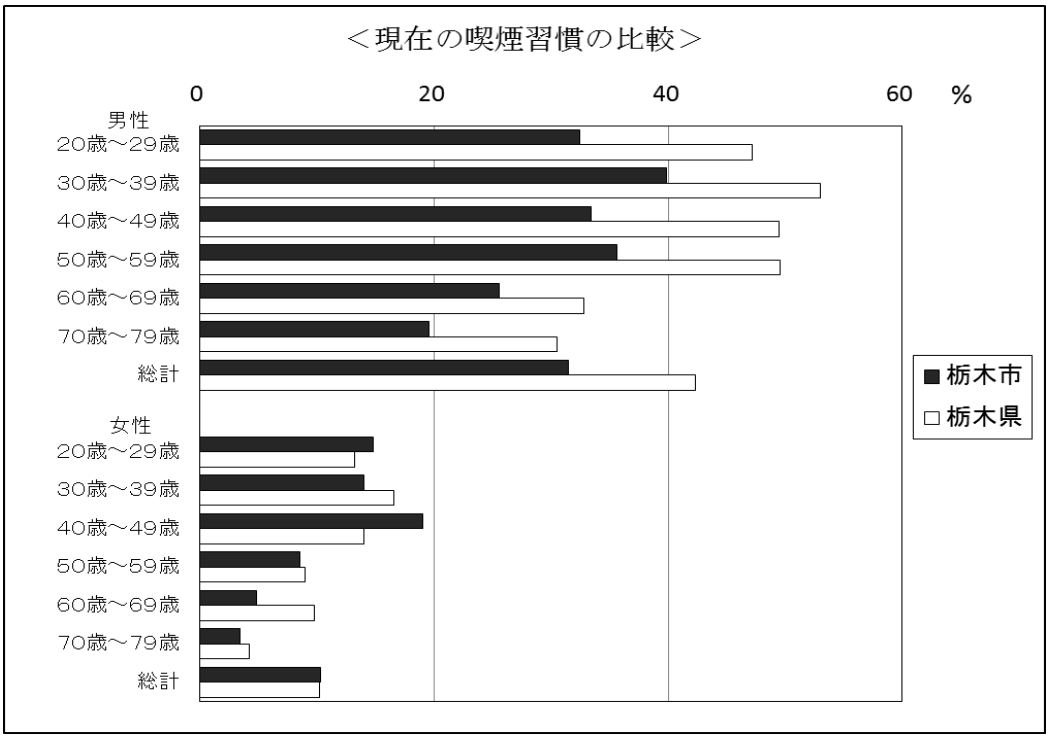
喫煙習慣がある者*は、男性 31.5%で、栃木県男性 42.3%より低く、女性は 10.3%で、栃木県女性 10.2%とほぼ同様でした。

性・年齢別にみると、20 歳代・40 歳代の女性が栃木県より高い状況でした。

妊娠届出時のアンケートを見ると、喫煙している妊婦は 3.3%、同居の誰かが喫煙している割合は 60.0%、4 か月児健康診査の状況では、同居の誰かが喫煙している割合は 47.6%でした。妊婦や子どもに対する受動喫煙対策が重要です。

さらに、喫煙開始年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなることから、未成年者への喫煙防止教育の強化も必要です。

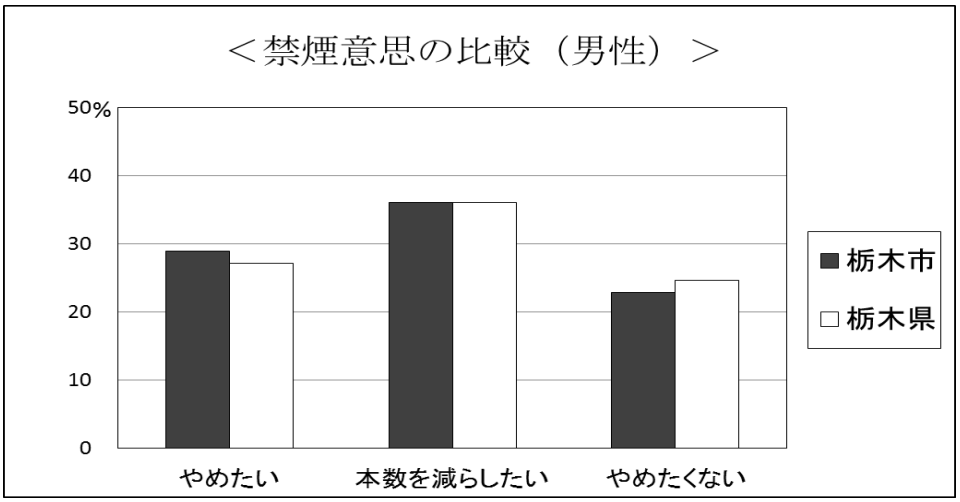
＊喫煙習慣がある者：「毎日吸う」「ときどき吸っている」の合計

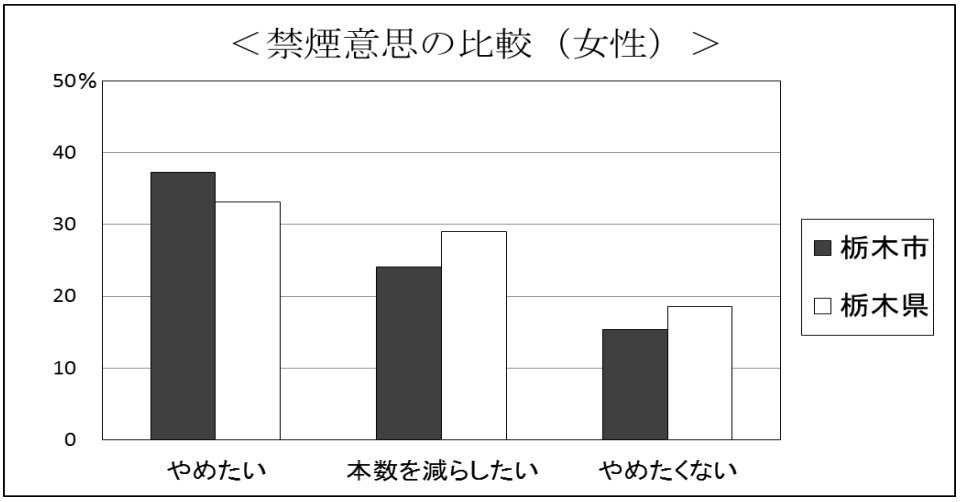


（２）禁煙意志

喫煙習慣がある者の中で「やめたい」と回答した者は男性 28.9%、女性 37.3%で、栃木県男性 27.2%、栃木県女性 33.1%と比べ、男女ともやや高い状況でした。

喫煙は心理的、身体的依存が強く、禁煙したいと思う意志だけでは禁煙できない現状があります。たばこに関する正しい知識を普及啓発するとともに、禁煙を希望する者が禁煙を達成できるよう、相談体制を充実させていくことが必要です。





（３） 喫煙に関する取り組み状況

子どもの頃からたばこによる健康への影響を正しく理解するために、小中学校において喫煙防止教育を進めています。家庭や地域においても子どもに喫煙させない取り組みを充実することが必要です。

行政や薬局では禁煙相談に応じ禁煙方法について情報提供しています。医療機関を受診し必要な薬剤を使うことで無理せず禁煙できることを広く周知し、禁煙を希望する者があきらめず、何度も禁煙にチャレンジできるよう、相談体制の充実が必要です。

妊婦の喫煙対策として、母子健康手帳交付時には必ず個別相談にて禁煙の重要性、受動喫煙の危険性を伝えています。

公共施設や飲食店等において、禁煙・分煙対策が推進されてきています。企業や関係機関と連携し非喫煙者の受動喫煙の機会を減らしていく取り組みが必要です。

目　標

【重点領域目標】

受動喫煙防止に努め、禁煙を希望する人は方法を学び、禁煙を達成します。また、未成年者・妊婦は喫煙しません。

【目標項目】

（１）禁煙を希望する人が、禁煙を達成します

喫煙習慣のある者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳男性 20～79 歳女性 20 歳代女性*	31.5% 10.3% 14.8%	21% 6% 10%	国と同様、成人の喫煙者のうち禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じた値を設定	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書

＊特に課題のある年代

（２）未成年者は喫煙しません、させません

未成年者で喫煙習慣のある者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
高校 2 年生	男子 4.1% 女子 2.3%	0%	国・県の目標値を参考	平成 21 年度 県民健康・栄養調査

（３）妊娠中は喫煙しません、させません

妊婦で喫煙習慣のある者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
妊婦	3.3%	0%	国・県の目標値を参考	平成 26 年 妊娠届出時ｱﾝｹｰﾄ

（４）受動喫煙の機会がないよう、環境を整えます

日常生活で受動喫煙の機会を有する割合				
場所・対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
① 行政機関 ② 医療機関 ③ 職場 ④ 妊婦* ⑤ こども	19.8% 10.9% 39.1% 60.0% 47.6%	0%	国・県の 目標値を参考	①②平成 21 年度県民健康・栄養調査 ③平成 21 年度職場における喫煙対策実施状況調査 ④平成 26 年妊娠届出時ｱﾝｹｰﾄ ⑤平成 26 年 4 か月児健診問診票

＊吸わない配慮ありも含む

取り組み

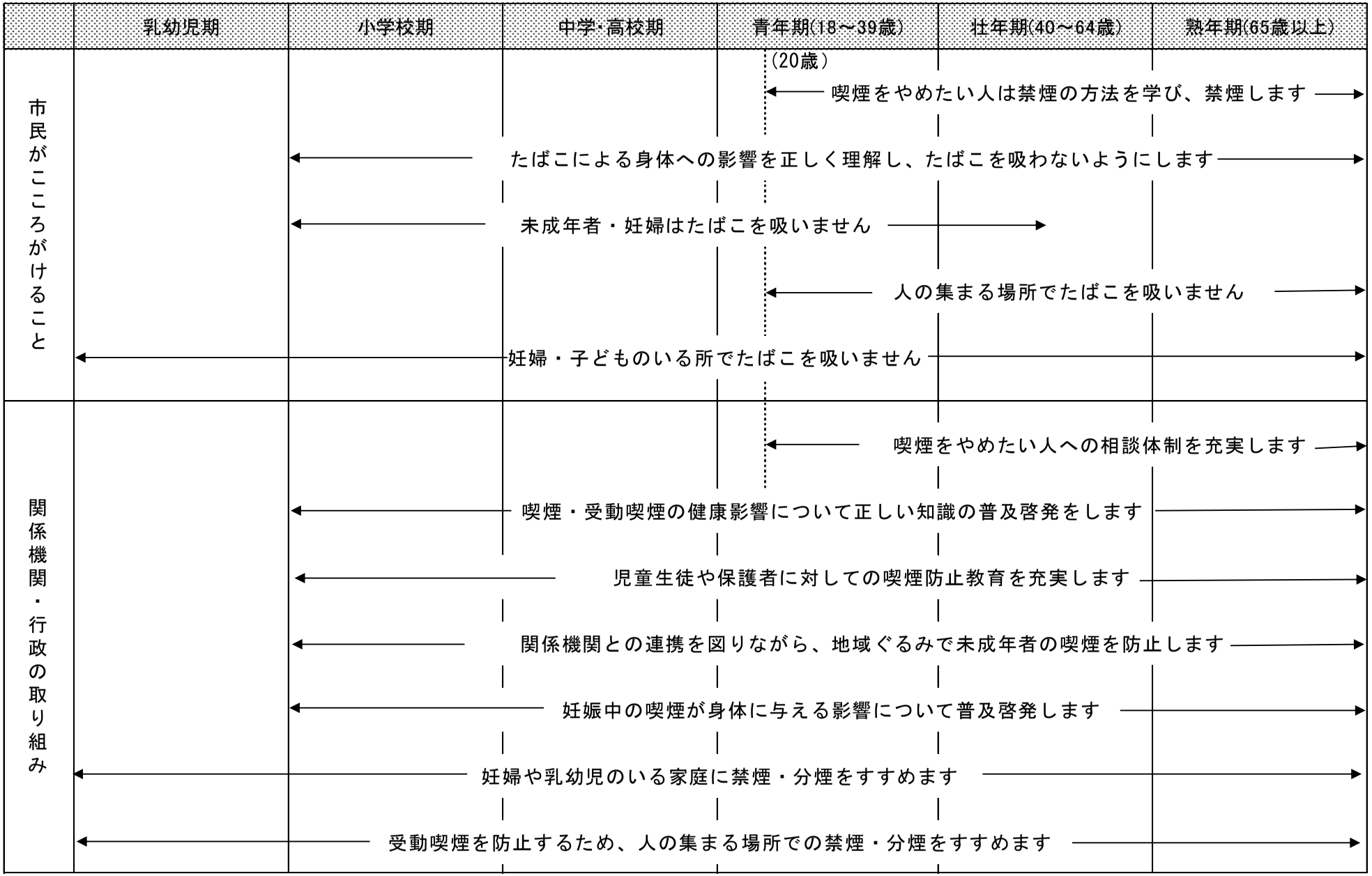
【市民がこころがけること】

①喫煙をやめたい人は禁煙の方法を学び、禁煙します
②たばこによる身体への影響を正しく理解し、たばこを吸わないようにします
③未成年者・妊婦はたばこを吸いません
④人の集まる場所でたばこを吸いません
⑤妊婦・子どものいる所でたばこを吸いません

【関係機関・行政の取り組み】

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します
②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識を普及啓発します
③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します
④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します
⑤妊娠中の喫煙が身体に与える影響について普及啓発します
⑥妊婦や乳幼児のいる家庭に禁煙・分煙をすすめます
⑦受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

ライフステージにおける健康づくり(喫煙)



４　こころの健康

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。

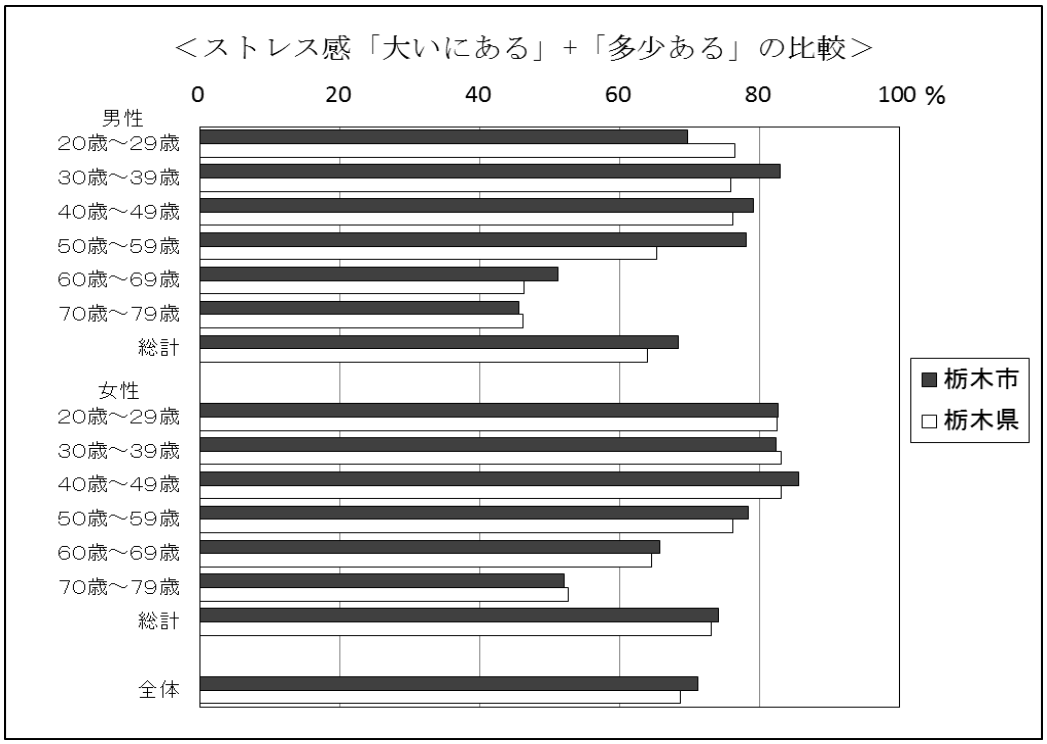
そこで、健やかなこころを支える社会づくりを目指し、多くの人がこころの健康を維持するための生活や、こころの病気への対応を理解し、自己と他者のために取り組むことができるよう推進します。

現状と課題

（１）ストレス感

ストレスが「大いにある」「多少ある」を合わせると 71.2％で、栃木県 68.6％よりやや高く、特に 30 歳代・50 歳代男性は高い状況でした。

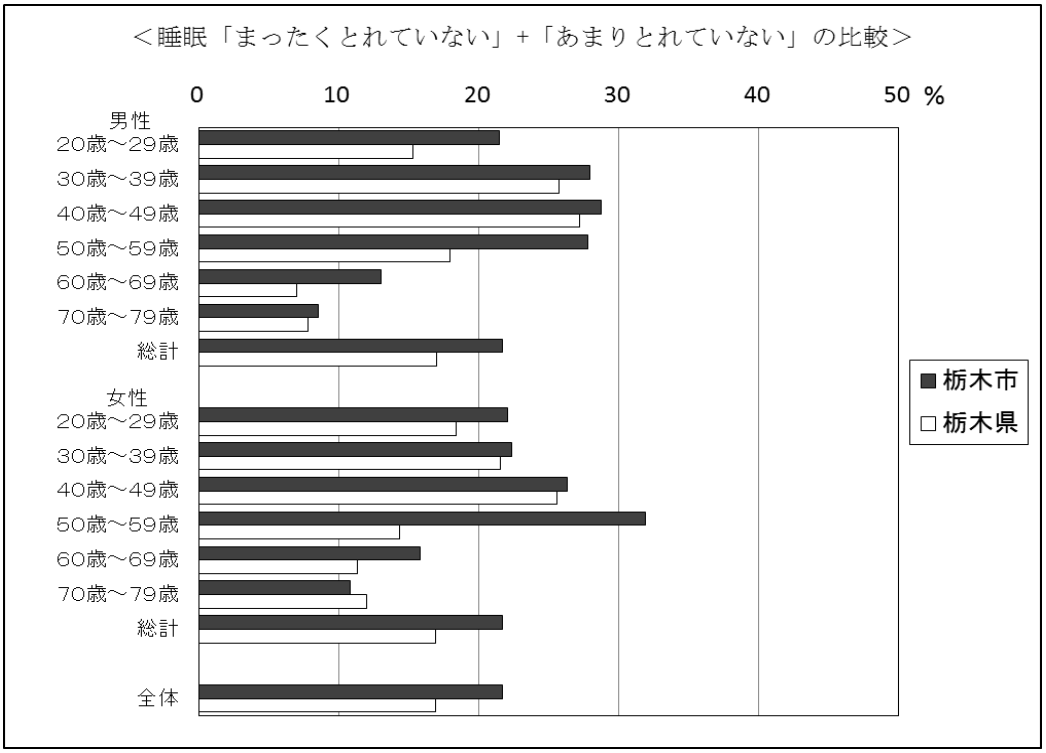
ストレスと上手につきあうことは、こころの健康を保つための重要な要素となっています。ストレス対策としては、ストレスへの個人の対処能力を高めること、個人を取り巻く周囲のサポートを充実させること、ストレスの少ない社会を作ることが必要です。



（２）睡眠による休養状況

睡眠が「まったくとれていない」「あまりとれていない」を合わせると 21.7％で、栃木県 16.9％より高く、特に 50 歳代女性は 2 倍以上高い状況でした。

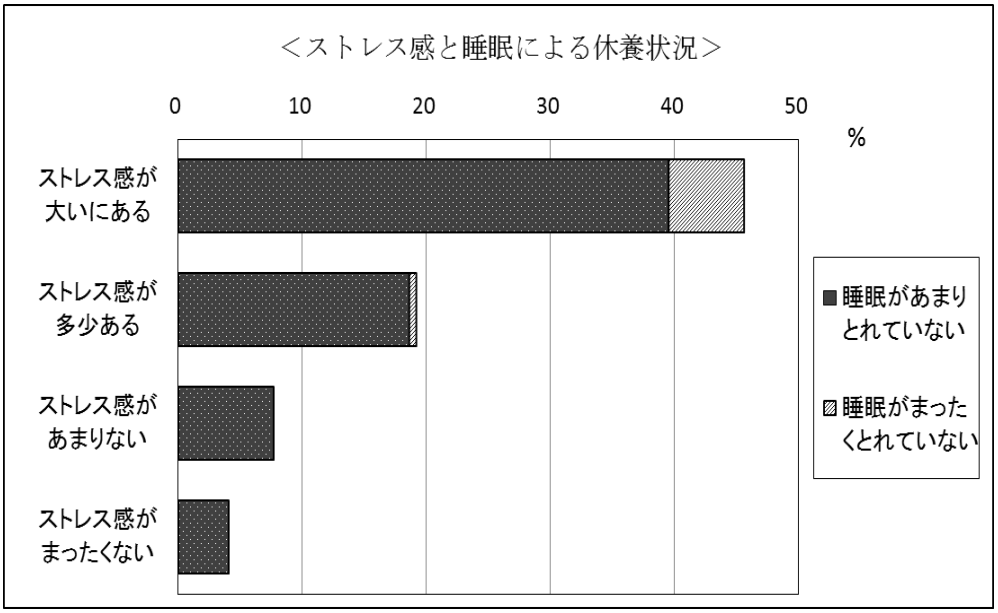
十分な睡眠をとることはこころの健康を保つための重要な要素となっています。睡眠障害は、こころの病気の一症状としてあらわれることも多く、再発や再燃リスクを高めます。全ての年代において、睡眠の重要性を理解し、快適な睡眠による休養を取りやすい環境の整備が必要です。



（３）ストレス感と睡眠による休養状況

ストレスが大いにあると回答した者のうち、約半数が睡眠による休養が「あまりとれていない」、または「まったくとれていない」状況でした。

こころの健康は「生活の質」に大きく影響します。健康的な生活習慣が妨げられないよう、こころの健康を守るためには、社会環境的な要因からのアプローチが重要です。さまざまなライフステージに応じたこころの健康対策に社会全体で取り組むことが必要です。



（４）こころの健康に関する取り組み状況

行政では、こころの健康講座や街頭キャンペーン等において、こころの健康についての普及啓発を行っています。こころの相談については電話や面接、訪問の他に、カウンセラーによる専門の相談により対応しています。

産業保健センターにおいては、働く人のメンタルヘルスに関する相談窓口となっています。

こころの健康については、身近な人に相談することが出来ず、症状が悪化してから相談される方も多い状況です。市民全体にこころの健康についての正しい知識の普及啓発を行い、理解を深めることで、早期に自分や周囲の人のこころのサインに気づき、互いに支え合える社会づくりが必要です。

目　標

【重点領域目標】

こころの健康を保つため、ストレスと上手につきあう力を身につけます。また、「こころのサイン」に気づき、支え合います。

【目標項目】

（１）睡眠による十分な休養を取ります

睡眠で休養が十分とれていない者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	21.7%	18%以下	国・県の減少率を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書

（２）ストレスと上手につきあう方法を身につけます

ここ１か月にストレスを感じたことが大いにある者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	20.7%	18%以下	国・県の減少率を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書

（３）こころのサインに気づき、早めに対応します

自殺死亡率（人口 10 万人あたり）				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
市　民	23.6	20 以下	県の目標値を参考	平成 25 年版 栃木県保健統計年報

＊死亡率＝原因別死亡数÷人口×10 万

取り組み

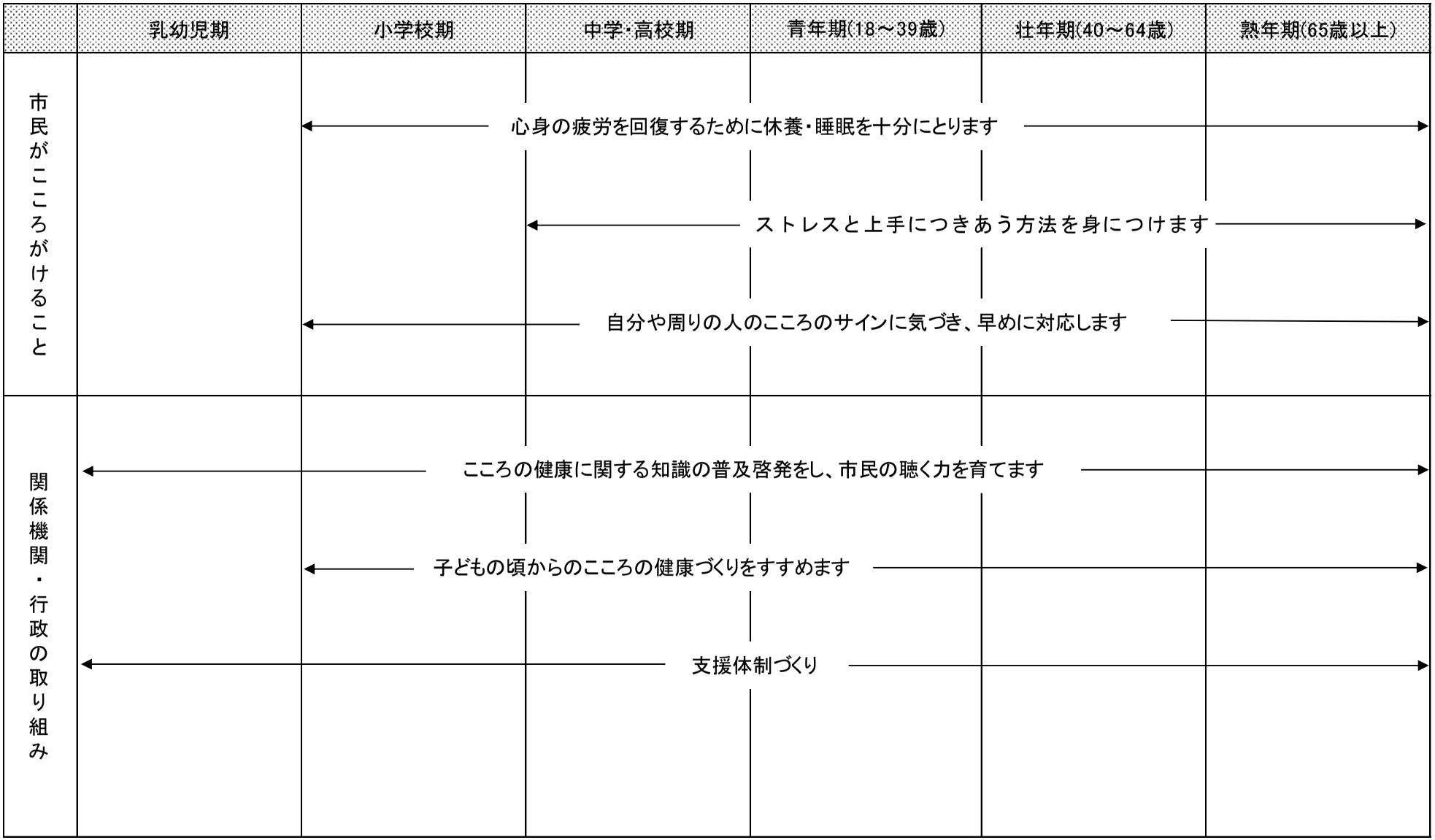
【市民がこころがけること】

①心身の疲労を回復するために休養・睡眠を十分にとります
②ストレスと上手につきあう方法を身につけます
③自分や周りの人のこころのサインに気づき、早めに対応します

【関係機関･行政の取り組み】

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます
②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます
③支援体制づくり

ライフステージにおける健康づくり(こころの健康)



５　歯と口の健康

歯や口腔の健康づくりは、生涯にわたる健康の保持増進に欠くことのできないものです。むし歯や歯周疾患を予防し「８０２０*」の達成に努めることは、子どもの健やかな成長、様々な生活習慣病の予防、高齢期における介護予防につながります。

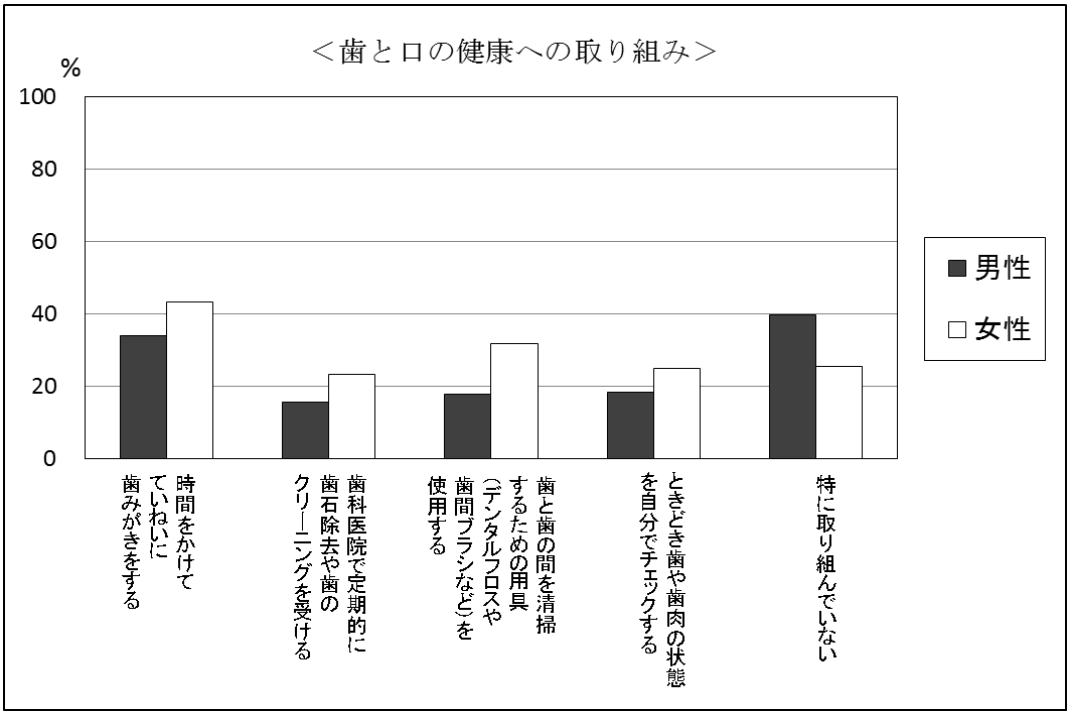
そこで、適切な歯科保健サービスを受け、市民自らが口腔ケアに努めることのできる生活習慣や環境づくりを推進します。

＊８０２０（ハチマルニイマル）：高齢になっても何でもよく噛めるように、80 歳まで自分の歯を 20 本以上保つことを目標とした歯の健康づくり

現状と課題

（１）歯と口の健康への取り組み

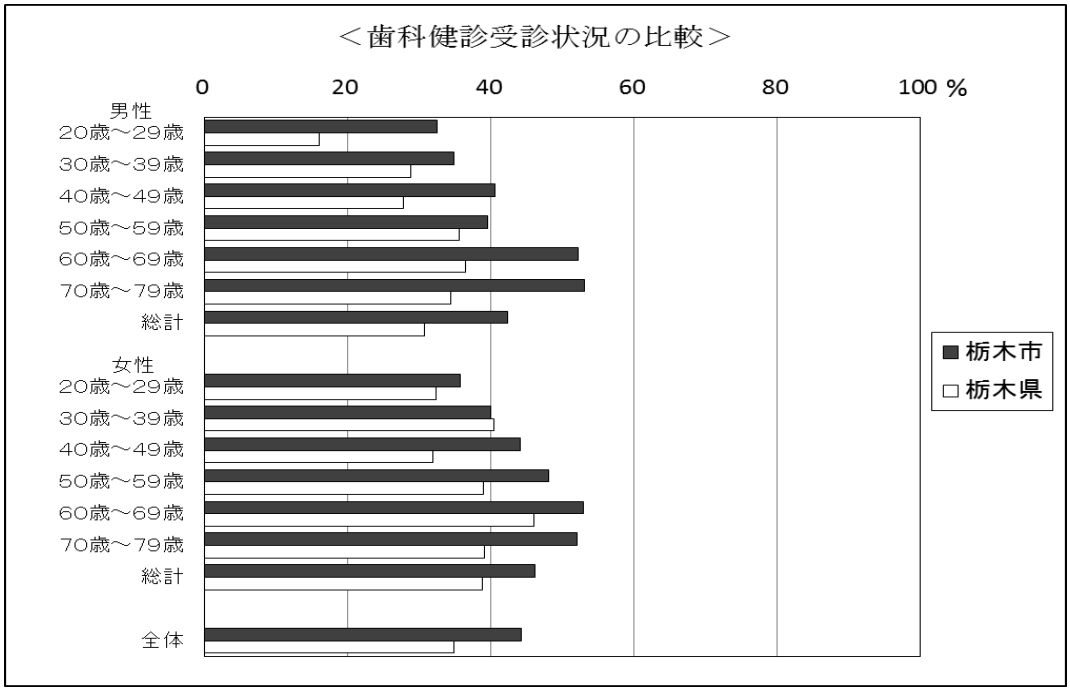
歯と口の健康への取り組みでは、「時間をかけてていねいに歯みがきをする」が38.6%で最も高く、次に「歯と歯の間を清掃するための用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用する」24.9%、「ときどき歯や歯肉の状態を自分でチェックする」21.7%、「歯科医院で定期的に歯石除去や歯のクリーニングを受ける」19.5%でした。全ての取り組みで女性は男性より高い状況でした。



（２）歯科健診受診状況

この１年間に歯科健診をした人は 44.2%で、栃木県 34.8%より高い状況でした。男女ともほとんどの年齢で高く、特に 20 歳代男性は 2 倍以上高い状況でした。

歯周疾患と糖尿病との関連性など、近年「歯と口の健康」が「全身の健康」に影響を及ぼすことが注目されており、日頃から口の中を清潔に保つことの重要性を周知するとともに、定期的な歯科健診の受診を勧奨していくことが必要です。



（３）歯と口の健康に関する取り組み状況

むし歯及び歯周病の早期発見を目的に、乳幼児健康診査や学校の健康診断において歯科健診を実施しています。2 歳児の歯科健診では歯垢の染め出し液を使ったブラッシング指導とフッ素ジェルの塗布を、また年長児と小学 1 年生には歯と口の健康週間行事としてフッ素塗布事業を行っています。

成人に対しては節目の年齢の人を対象に歯周疾患検診を、妊婦に対しては妊婦歯科健診を実施しています。

高齢者に対しては介護予防の観点から各地域において口腔機能向上教室を開催し、入所施設においては巡回歯科健診を実施しています。

広く市民を対象に健康講座や健康まつり等で、歯の健康相談やブラッシング方法を指導し口腔ケアの大切さを伝えていますが、今後もさらに様々な機会をとらえ、歯と口の健康づくりの重要性を周知していくことが必要です。

目　標

【重点領域目標】

歯周疾患が健康に及ぼす影響について理解し、歯科健診を受けて、歯と口の健康管理に努めます。

【目標項目】

（１）口腔ケアの方法を知り実践します

時間をかけてていねいに歯みがきをする割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	38.6%	60%	歯科健診による定期通院の定着により、20%の増加を見込む	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート

歯科医院で定期的に歯石除去や歯のクリーニングを受けた割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	19.5%	40%	歯科健診による定期通院の定着により、20%の増加を見込む	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート

（２）定期的に歯科健診を受診します

歯周疾患検診受診率				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
歯周疾患検診該当者	9.9%	15%	歯周疾患検診対象年齢の拡大により、受診機会の増加を見込む	平成 25 年度 歯周疾患検診受診率

過去１年間に歯科健診を受けた割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	44.2%	50%	県の目標値を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート

取り組み

【市民がこころがけること】

①歯と口の健康に関心を持ち、セルフチェックをします
②毎食後、時間をかけてていねいに歯みがきをします
③歯科健診をすすんで受診します
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）を使用します
⑤乳幼児期から歯と口の健康に気を付け、むし歯や歯周病予防に取り組みます

【関係機関・行政の取り組み】

①歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します
②歯科健診の大切さを普及啓発し、受診率向上に努めます
③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します
④保護者に対し子どものむし歯や歯周病予防の重要性及び取り組みを普及啓発します

ライフステージにおける健康づくり(歯と口の健康)

	乳幼児期	小学校期	中学・高校期	青年期(18～39歳)	壮年期(40～64歳)	熟年期(65歳以上)
市民がこころがけること		歯と口の健康に関心を持ち、セルフチェックをします				
	毎食後、時間をかけてていねいに歯磨きをします					
	歯科健診をすすんで受診します					
		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）を使用します				
	乳幼児期から歯と口の健康に気を付け、むし歯や歯周病予防に取り組みます					
関係機関・行政の取り組み		歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します				
		歯科健診の大切さを普及啓発し、受診率向上に努めます				
		健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯磨きの積極的な取り組みを推進します				
	保護者に対し、子どものむし歯や歯周病予防の重要性及び取り組みを普及啓発します					

６　健康診査・検診

健康診査*や検診**は健康状態を把握し生活習慣を見直す健康管理の基本となるものです。

そこで、健康診査や検診を定期的に受けることで、疾病の早期発見と早期治療、生活習慣の改善につなげられるよう、健康に対する関心を高めるための取り組みを推進します。

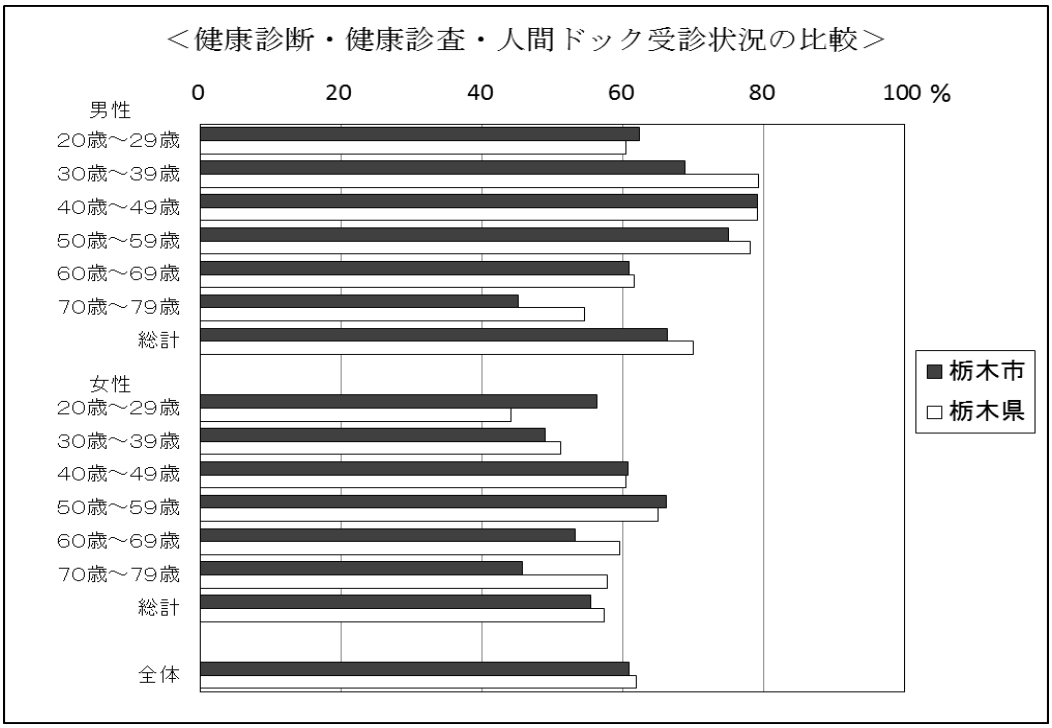
＊健康診査：一般的に総合的な健康診断のこと

＊＊検診　：一般的に特定の病気かどうか検査をすること

現状と課題

（１）健康診断・健康診査・人間ドックの受診状況

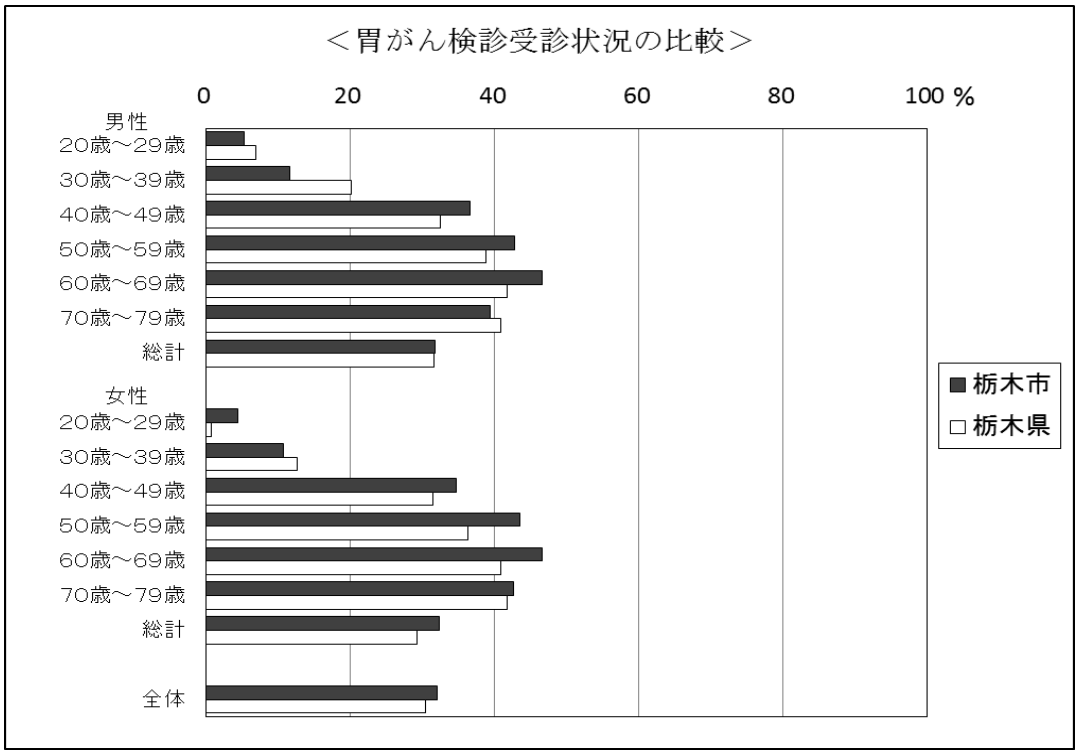
健康診断・健康診査・人間ドックの受診率は 60.8％で、栃木県 61.9％と全体では同様でしたが、男性は 30 歳代・70 歳代、女性の 60 歳代・70 歳代は低い状況でした。

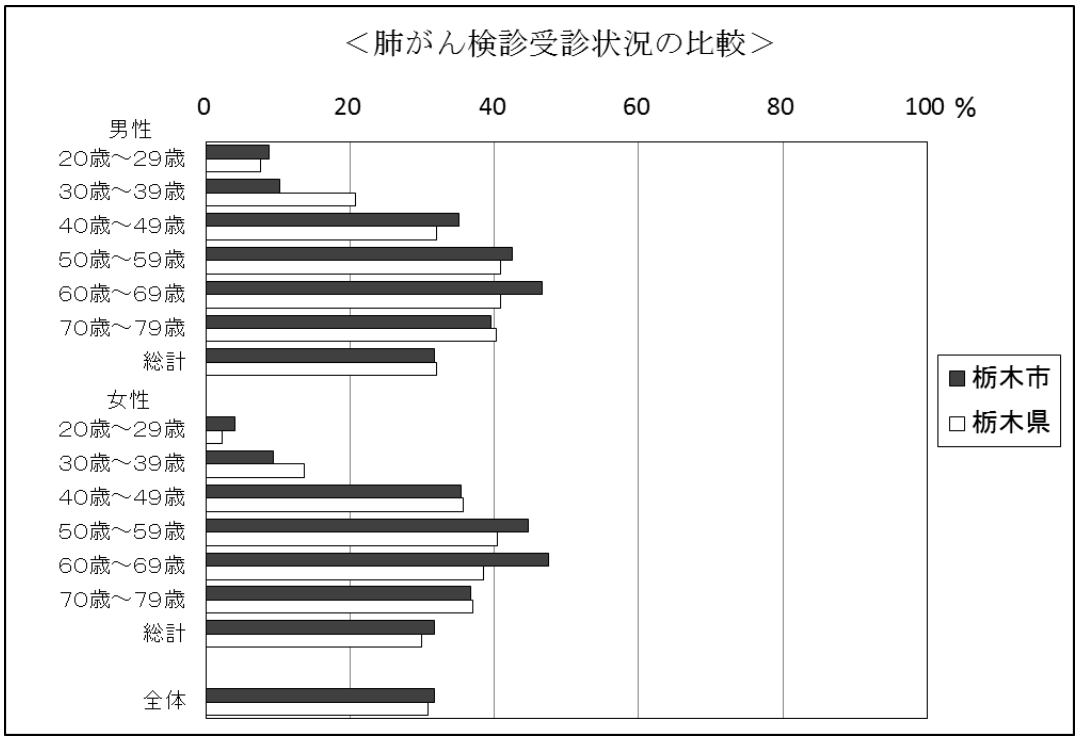


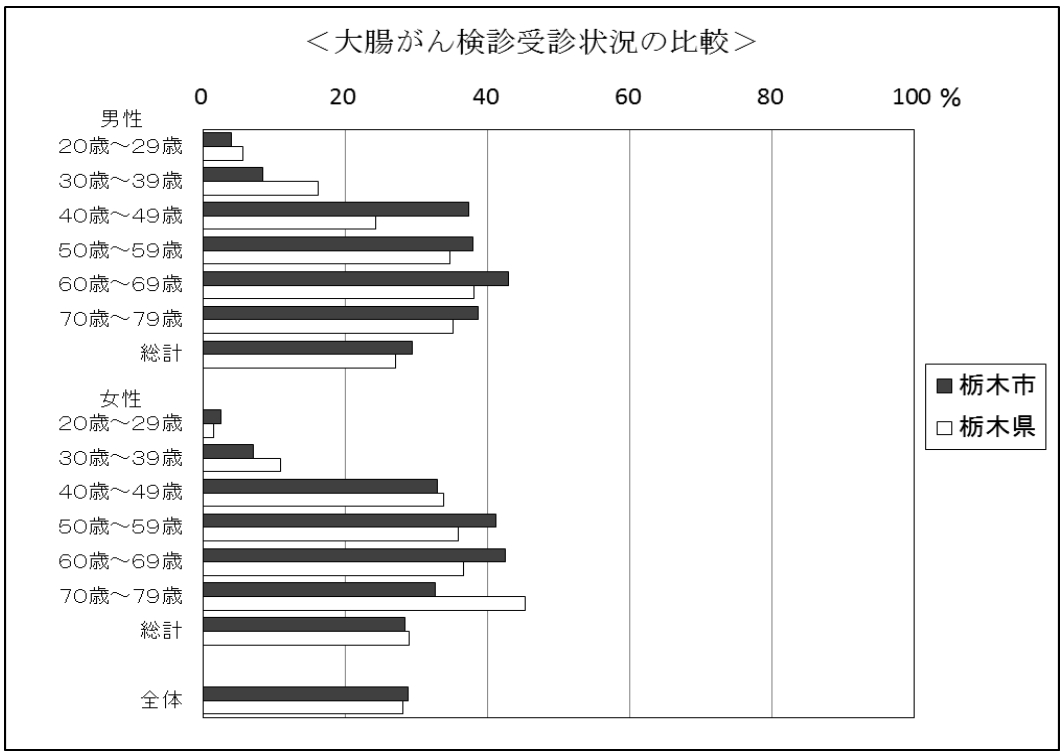
（２）がん検診受診状況

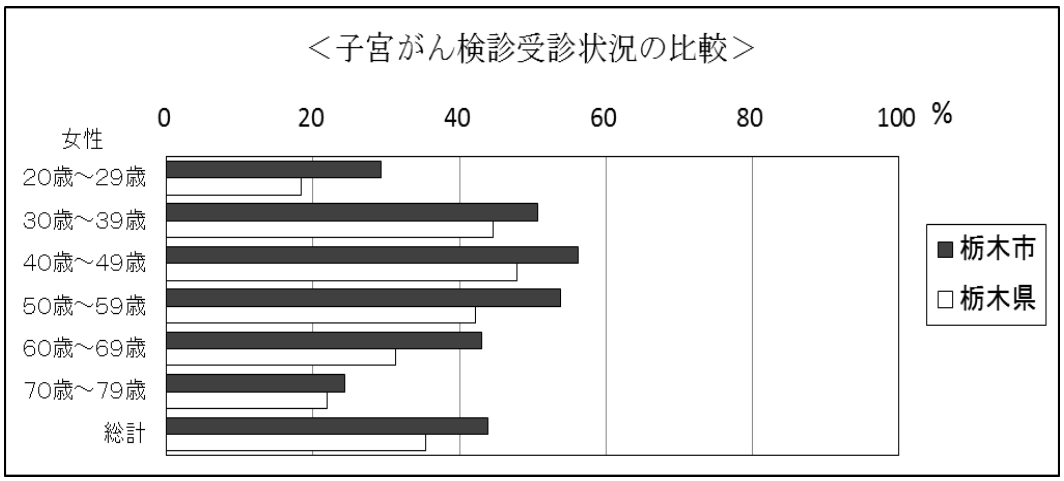
胃がん、肺がん、大腸がん検診の受診率はいずれも 30%前後で栃木県と同様でしたが、年齢別にみると 40 歳代以降は栃木県より高い状況でした。

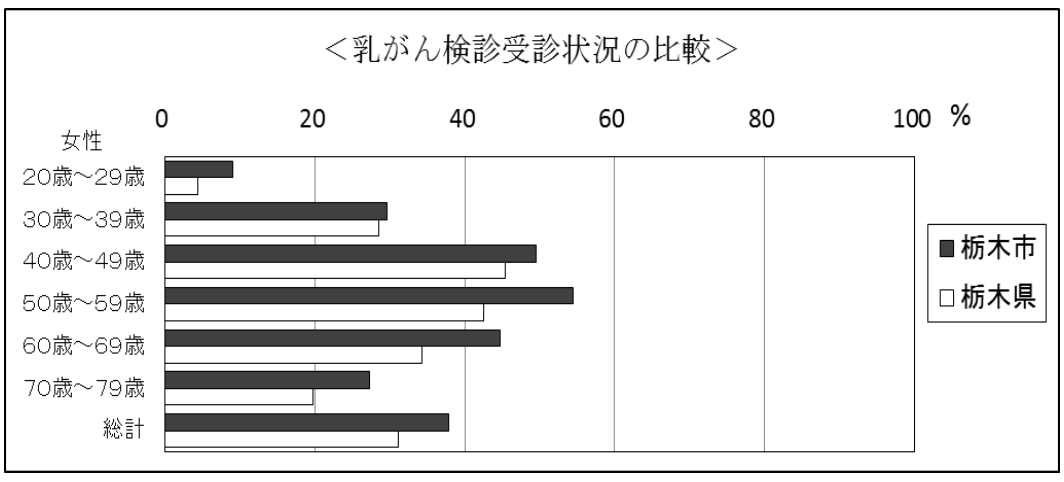
子宮がん検診受診率は 43.9%、栃木県 35.4%、乳がん検診受診率は 37.8%、栃木県 31.1%で、いずれも栃木県より高い状況でした。






＜大腸がん検診受診状況の比較＞
0
20
40
60
80
100 %
男性
20歳～29歳
30歳～39歳
40歳～49歳
50歳～59歳
60歳～69歳
70歳～79歳
総計
女性
20歳～29歳
30歳～39歳
40歳～49歳
50歳～59歳
60歳～69歳
70歳～79歳
総計
全体
栃木市
栃木県


＜子宮がん検診受診状況の比較＞
0
20
40
60
80
100 %
女性
20歳～29歳
30歳～39歳
40歳～49歳
50歳～59歳
60歳～69歳
70歳～79歳
総計
栃木市
栃木県


＜乳がん検診受診状況の比較＞
0
20
40
60
80
100 %
女性
20歳～29歳
30歳～39歳
40歳～49歳
50歳～59歳
60歳～69歳
70歳～79歳
総計
栃木市
栃木県

（３）健康診査・検診に関する取り組み状況

乳幼児期、学童期については、それぞれ母子保健法に基づく健康診査及び学校保健安全法に基づく健康診断を実施しています。

成人については、医療保険者が被保険者に対し特定健康診査を実施し、健診結果に基づき保健指導を行なっています。後期高齢者には後期高齢者医療広域連合が健康診査を実施しています。また、各種がん検診や若い世代を対象とした健康診査、人間ドックの一部費用助成等の事業が実施されています。

壮年期の死亡率を下げるために、若い世代も含めたこれらの健康診査の受診率を向上させ、健診結果に基づき早期治療に努め、受診後の生活習慣病予防の指導を強化することが重要です。

目　標

【重点領域目標】

いつまでも健康な生活が送れるよう健康診査を受診し、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます

【目標項目】

（１）健康診査や検診を受診します

過去１年間に健康診査、人間ドックを受診した者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
20～79 歳	60.8%	70%	県の目標値を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書

健康診査、人間ドックの受診状況				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
特定健康診査受診者	28.2%	60%	第 2 期特定健診等実施計画を参考	平成 25 年度 特定健康診査・ 人間ドック受診率

過去 2 年間にがん検診を受診した者の割合				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
胃がん	32.1%	50%	県の目標値を参考	平成 24 年度、25 年度生活習慣等に関するアンケート報告書
肺がん	31.7%	50%		
大腸がん	28.9%	50%		
子宮がん	43.9%	60%		
乳がん	37.8%	60%		
前立腺がん	20.1%	50%		

（２）健診結果を健康管理に活用します

特定保健指導実施率				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
特定保健指導該当者	47.4%	60%	第 2 期特定健診等実施計画を参考	平成 25 年度 特定保健指導実施率

がん検診精密検査受診率				
対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
胃がん 肺がん 大腸がん 子宮がん 乳がん 前立腺がん	83.8% 88.2% 72.2% 87.5% 88.7% 69.8%	90%以上	県の目標値を参考	平成 25 年度 がん検診精密検査受診率

取り組み

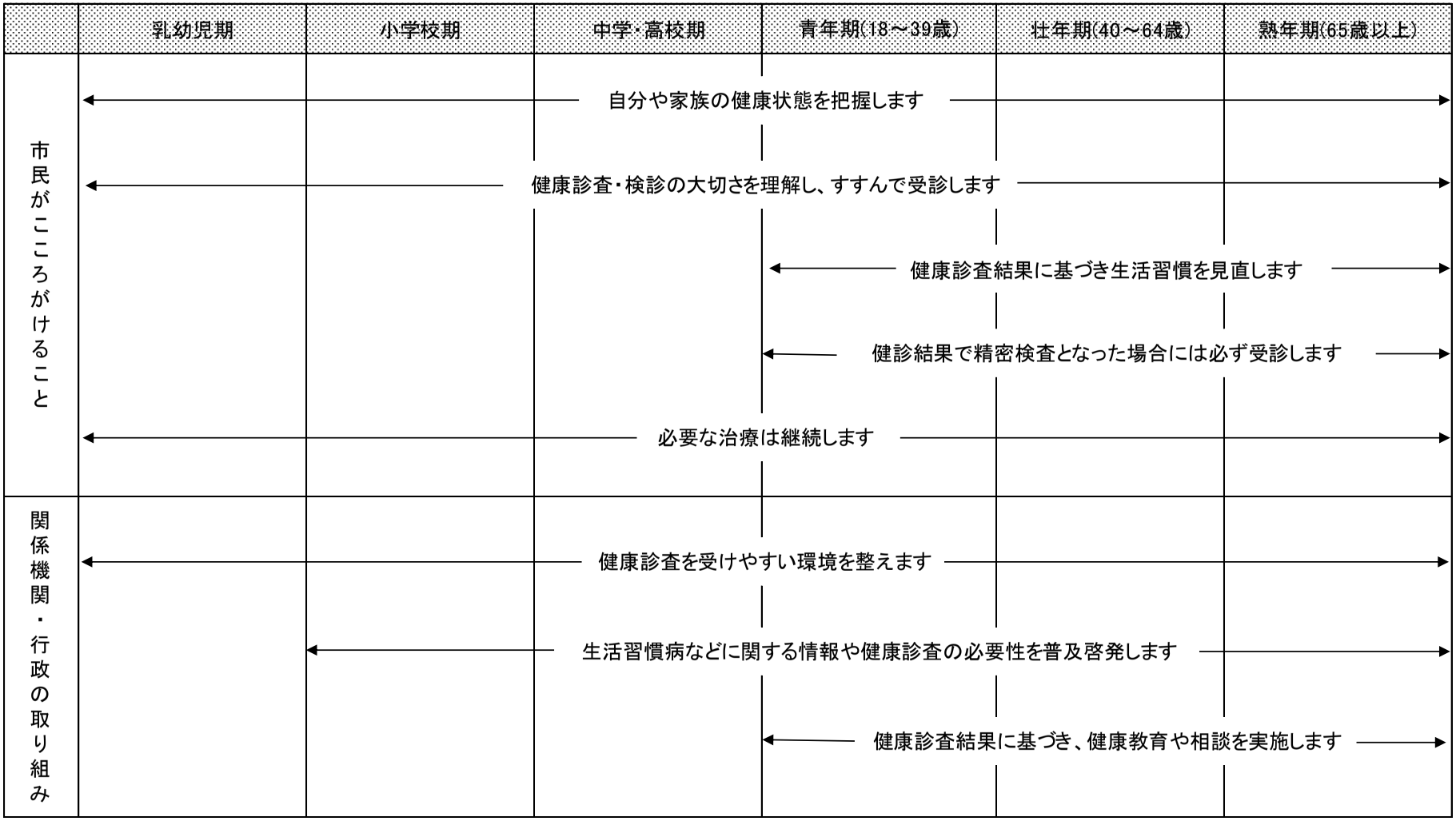
【市民がこころがけること】

①自分や家族の健康状態を把握します
②健康診査・検診の大切さを理解し、すすんで受診します
③健康診査結果に基づき生活習慣を見直します
④健診結果で精密検査となった場合には必ず受診します
⑤必要な治療は継続します

【関係機関・行政の取り組み】

①健康診査を受けやすい環境を整えます
②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
③健康診査結果に基づき、健康教育や相談を実施します

ライフステージにおける健康づくり(健康診査・検診)

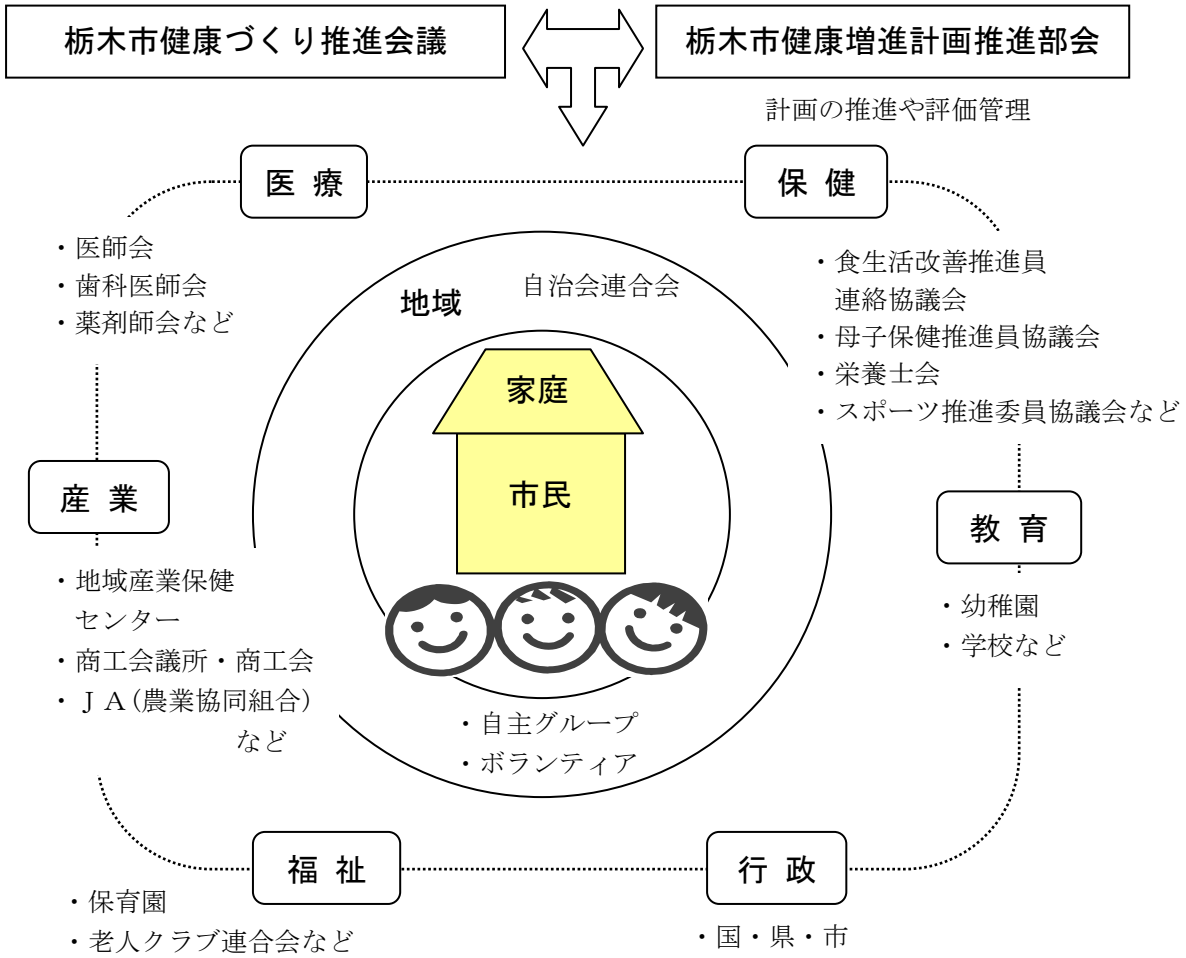


Ⅴ　健康づくりを支援するための推進体制と評価

１ 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、栃木市健康づくり推進会議及び栃木市健康増進計画推進部会において、相互の情報交換を進め事業の取り組みを推進します。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。



２　計画の評価

この計画では、最終的な評価指標である基本目標の改善を図るため、領域別に目標を設定し、平成 35 年度までに達成すべき数値目標を掲げています。

各種統計指標の収集分析とアンケート調査等の実施により、目標の達成状況の評価を行います。また、中間評価を平成 30 年度に行い、社会情勢の変化や新たな健康課題に対応するため、評価結果に基づき計画の見直し行います。

評価の結果については、市民に公表するとともに、健康づくりに関わる関係機関や団体等に周知していきます。

３　目標項目一覧

領域	項目	対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
基本目標	健康寿命の延伸 旧栃木市 健康寿命　男性 76.95年 女性 82.36年 平均寿命　男性 78.31年 女性 85.60年 旧岩舟町 健康寿命　男性 75.86年 女性 82.14年 平均寿命　男性 77.00年 女性 84.97年			平均寿命の延伸を上回る健康寿命の延伸	県の目標値を参考	平成24年11月公表 栃木県健康寿命算定結果より
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	現状値がない状態のため、中間評価時にアンケートを実施し目標値を設定				
	意識して減塩に取り組んでいる者の割合	20～79歳 20歳代男性 20歳代女性 30歳代男性 30歳代女性	58.7% 23.2% 36.5% 33.3% 49.7%	70% 30% 50% 45% 60%	国・県の指針を参考に約10%増を目指す	平成24年度、25年度生活習慣等に関するアンケート報告書
	意識して野菜を食べている者の割合	20～79歳 20歳代男性 30歳代男性	87.6% 71.5% 77.5%	100%	野菜の摂取量についての国・県の目標値を参考	平成24年度、25年度生活習慣等に関するアンケート報告書
身体活動・運動	日常生活において、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合	特定健康診査受診者	75.4%	85%	国の指針を参考に　約10%増を目指す	平成25年度 特定健康診査 （問診項目）
	意識的に運動を心がけている者の割合	20～79歳 20歳代女性 30歳代男性 40歳代女性	60.2% 46.9% 46.7% 48.3%	70% 60% 60% 60%	国・県の目標値を参考に、約10%増を目指す	平成24年度、25年度生活習慣等に関するアンケート報告書
喫煙	喫煙習慣のある者の割合	20～79歳男性 20～79歳女性 20歳代女性	31.5% 10.3% 14.8%	21% 6% 10%	国と同様、禁煙希望者が禁煙した場合の割合を減じた値を設定	平成24年度、25年度生活習慣等に関するアンケート報告書
	未成年者で喫煙習慣のある者の割合	高校2年生	男性4.1% 女性2.3%	0%	国・県の目標値を参考	平成21年度 県民健康・栄養調査
	妊婦で喫煙習慣のある者の割合	妊婦	3.3%	0%	国・県の目標値を参考	平成26年 妊娠届出時ｱﾝｹｰﾄ
	日常生活で受動喫煙の機会を有する割合	①行政機関 ②医療機関 ③職場 ④妊婦 ⑤こども	19.8% 10.9% 39.1% 60.0% 47.6%	0%	国・県の目標値を参考	①②平成21年度 県民健康・栄養調査 ③平成21年度職場における喫煙対策実施状況調査 ④平成26年 妊娠届出時ｱﾝｹｰﾄ ⑤4か月児健診問診票

領域	項目	対象者	現状値	目標値	目標設定の根拠	現状指標の出所
こころの健康	睡眠で休養が十分とれていない者の割合	20～79歳	21.7%	18%以下	国・県の減少率を参考	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート報告書
	ここ1か月にストレスを感じたことが大いにある者の割合	20～79歳	20.7%	18%以下	国・県の減少率を参考	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート報告書
	自殺死亡率（人口10万人あたり）	市　民	23.6	20以下	県の目標値を参考	平成25年版 栃木県保健統計年報
歯と口の健康	時間をかけてていねいに歯みがきをする割合	20～79歳	38.6%	60%	歯科健診による定期通院の定着により、20%の増加を見込む	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート
	歯科医院で定期的に歯石除去や歯のクリーニングを受けた割合	20～79歳	19.5%	40%	歯科健診による定期通院の定着により、20%の増加を見込む	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート
	歯周疾患検診受診率	歯周疾患検診該当者	9.9%	15%	歯周疾患検診対象年齢の拡大により、受診機会の増加を見込む	平成25年度 歯周疾患検診受診率
	過去1年間に歯科健診を受けた割合	20～79歳	44.2%	50%	県の目標値を参考	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート
健康診査・検診	過去1年間に健康診査、人間ドックを受診した者の割合	20～79歳	60.8%	70%	県の目標値を参考	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート報告書
	健康診査、人間ドックの受診状況	特定健康診査受診者	28.2%	60%	第2期特定健診等実施計画を参考	平成25年度 特定健康診査・人間ドック受診率
	過去2年間にがん検診を受診した者の割合	胃がん	32.1%	50%	県の目標値を参考	平成24年度、25年度 生活習慣等に関するアンケート報告書
		肺がん	31.7%	50%		
		大腸がん	28.9%	50%		
		子宮がん	43.9%	60%		
		乳がん	37.8%	60%		
		前立腺がん	20.1%	50%		
	特定保健指導実施率	特定保健指導該当者	47.4%	60%	第2期特定健診等実施計画を参考	平成25年度 特定保健指導実施率
	がん検診精密検査受診率	胃がん	83.8%	90%以上	県の目標値を参考	平成25年度 がん検診精密検査受診率
		肺がん	88.2%			
		大腸がん	72.2%			
		子宮がん	87.5%			
		乳がん	88.7%			
		前立腺がん	69.8%			

４　市民・関係機関・行政機関の取り組み

（１）市民がこころがけること

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく食べます
- 外食時にバランスのとれた食事を選択します
- 欠食せず主食・主菜・副菜を組み合わせて食べます
- 栄養バランスや食生活に関心をもちます

②減塩を意識した食事、メニューを心がけます
- 外食や食品購入時には、栄養成分表示を参考にします
- 調理法等に注意し減塩を心がけます

③野菜を意識して食べます
- 野菜を使用したメニュー（料理）を毎食食べます
- 地域の食材について理解し、利用します

④自分の適正体重を知り、定期的に体重を量ります
- 間食は質・量・時間を考えて食べます

⑤適正な飲酒を守ります
- 適正な飲酒量を心がけます
- 休肝日を設けます

⑥子どもの頃から正しい食習慣を身につけます
- 生活習慣、生活リズムを整えます
- 家族と一緒の食事をし、望ましい食習慣を身につけます

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性について学びます
- 身体活動・運動の効果について理解します

②身体活動・運動量を増やします
- １日の歩行数を増やします
- 運動の教室やイベントに積極的に参加します

③一緒に運動できる仲間を作ります
- 身近な人を誘い合って一緒に運動します

④子どもの頃から外で遊び身体を動かす習慣を身につけます
- 親子で楽しく気軽にできる遊びや運動を学びます
- 子どもの頃から積極的に身体を使った遊びや運動を行います

喫煙

①喫煙をやめたい人は禁煙の方法を学び、禁煙します
- 禁煙サポート教室に参加し、自分に合った禁煙方法を学びます
- 禁煙補助剤や禁煙外来を利用し、禁煙にチャレンジします

②たばこによる身体への影響を正しく理解し、たばこを吸わないようにします
- 生活習慣病との関連や慢性閉塞性肺疾患について学びます
- 周囲に禁煙希望者がいた時には、禁煙外来や禁煙サポート教室の参加を促します

③未成年者・妊婦はたばこを吸いません
- 学校における喫煙防止教室でたばこの健康被害について学び、興味本位で喫煙しません
- たばこが胎児に与える影響について理解し、妊婦は喫煙しません

④人の集まる場所でたばこを吸いません
- 公共施設や飲食店、イベント会場等での喫煙をしません

⑤妊婦・子どものいる所でたばこを吸いません
・たばこの害が妊婦・子どもに与える影響について学びます
・妊婦や子どものいる家庭、乳幼児が利用する施設では喫煙しません

こころの健康

①心身の疲労を回復するために休養・睡眠を十分にとります
・休養・睡眠の大切さを理解します
・早寝・早起きの生活リズムを整えます
・快適で質の高い睡眠をつくる工夫をします

②ストレスと上手につきあう方法を身につけます
・自分自身のストレス状態を正しく理解します
・自分に合った趣味や生きがいを持ち、ストレスを上手に解消します

③自分や周りの人のこころのサインに気づき、早めに対応します
・こころの健康について正しく理解します
・心配のことがあれば一人で悩まず、家族や友人または専門家に早めに相談します
・身近な人から相談を受けたら話に耳を傾け、必要に応じ相談機関の利用を勧めます

歯と口の健康

①歯と口の健康に関心を持ち、セルフチェックをします
・自分の歯や口の状態を知っておきます

②毎食後、時間をかけてていねいに歯みがきをします
・テレビを見ながら等、ながら磨きで気軽に行います
・就寝前の歯みがきは特に丁寧に行います

③歯科健診をすすんで受診します
・定期的に歯石除去や歯のクリーニング、ブラッシング指導を受けます

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）を使用します
・用具の使用方法やその効果を理解します

⑤乳幼児期から歯と口の健康に気を付け、むし歯や歯周病予防に取り組みます
・保護者が子どもの仕上げみがきを行い、むし歯等を早期に見つけ治療につなげます
・フッ素塗布やフッ化物配合の歯みがき剤を使用します
・おやつは時間と量を決め、よく噛んで食べます

健康診査・検診

①自分や家族の健康状態を把握します
・体調の変化に注意し必要に応じ医療機関を受診します

②健康診査・検診の大切さを理解し、すすんで受診します
・乳幼児健康診査を受けます
・学校における定期健康診断を受けます
・年一回は健康診査・検診を受けます
・互いに誘い合い、未受診者を減らします

③健康診査結果に基づき生活習慣を見直します
・健康診査結果について相談します
・食生活などを改善し生活習慣病を予防します

④健診結果で精密検査となった場合には必ず受診します
・主治医と相談し精密検査を受けます

⑤必要な治療は継続します
・自己判断で中断せず主治医と相談します

（２）関係機関の取り組み

栃木市医師会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・適正な糖質・脂質・蛋白質の摂取、食物アレルギーの正しい知識等、食生活改善の普及

②減塩を意識した食事を推進します

・適正な塩分摂取の指導

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・飲酒と疾病に関する正しい知識を普及

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・地域・学校・職場等において講演会等の実施

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・生活習慣病予防や病態に応じた運動療法の指導・普及・講演会等の実施

・ロコモティブシンドロームについての知識の普及

喫煙

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します

・医療機関における禁煙外来の設置の推進

・禁煙をしたい方への積極的なサポート

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・生活習慣病との関連、妊婦・胎児・子どもへの影響について啓発

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します

・児童生徒への喫煙の影響と防止に関する知識の普及

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します

・学校保健委員会等を通して、喫煙防止教育の実施

⑦受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

・公共の場の禁煙普及のための活動を実施

こころの健康

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます

・各種相談・講演会等を実施しメンタルヘルスに関する正しい知識を普及

・自殺予防のため家庭・職場等における対策や対応について啓発

③支援体制づくり

・職場・学校・行政等、関係機関との連携を通して包括的なサポートの実施

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・特定健康診査やがん検診の受診率の向上のため、疾病の早期発見と検診の重要性を啓発

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・健康教育活動・健康相談の実施

・疾病の早期治療を通して重症化防止の推進

栃木市歯科医師会

栄養・食生活

⑥子どもの頃から正しい食習慣を身につけられるよう家庭・学校・地域の連携を強化します

・栃木県歯科医師会作成の食育パネルを基に作成したパワーポイントを活用し、地域や学校において、食育の重要性を説明

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・食育に関する説明会等の要望に応じ対応

身体運動・運動

④運動しやすい環境づくりに努めます

・各種コンタクトスポーツ(ラグビーや空手等)におけるスポーツマウスガードの作製及び必要性や効果等について説明会を開催

喫煙

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・歯科疾患に及ぼす喫煙の影響について、市民公開講座や歯科医院で禁煙指導を通し普及啓発

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します

・喫煙の歯科疾患への影響等について、学校保健委員会等で説明

⑤妊娠中の喫煙が身体に与える影響について普及啓発します

・喫煙が早産や低体重児出産に与える影響について、妊産婦歯科健診を通し啓発

歯と口の健康

①歯周疾患と健康の関連性について普及啓発をします

・歯周疾患検診時に歯周疾患と全身的疾患(健康)との関係について啓発

・歯科医師会ホームページ等を通して普及啓発

・市民や団体に対して説明会、講演会、公開講座等を開催

・糖尿病教育入院患者への歯周病と糖尿病の関係を説明し、歯周病検診を実施

②歯科健診の大切さを普及啓発し、受診率向上に努めます

・市民公開講座の開催、歯科医師会ホームページや広報誌に啓発記事を掲載

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・歯と口の健康週間におけるフッ素塗布、栃木市健康まつり等において歯科相談

・高齢者施設における巡回歯科健診、及び歯科相談(栃木県歯科医師会との協力)

・在宅歯科医療(歯科治療・口腔ケア)の推進

・各団体、栃木市地域包括ケア推進ネットワーク等を通じて、口腔ケアの重要性を啓発

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します

・乳幼児健康診査の機会に、保護者への指導啓発

・歯と口の健康週間において親と子のよい歯のコンクール、作文、ポスターコンクールを実施

・歯と口の健康週間におけるフッ素塗布事業(幼稚園年長・小学校1年生対象)を実施

・栃木市学校巡回口腔衛生指導を実施

・各学校歯科医が学校保健委員会またはブラッシング指導等で普及啓発

栃木市薬剤師会

栄養・食生活

④適正体重の維持をすすめます

・適正体重（ＢＭＩ等）の周知

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・薬物乱用防止の普及と正しい知識の提供

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・関係機関と協力し食物アレルギーの周知

喫煙

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します

・禁煙相談機関の周知や機会の拡大

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します

・学校教育等の場で、薬物乱用防止の普及と正しい知識の提供

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します

・健康まつり等において、薬物乱用防止の普及と正しい知識の提供

⑤妊娠中の喫煙が身体に与える影響について普及啓発します

・パンフレット・ポスター等で周知

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・疾病の重症化防止のため早期治療の必要性を指導

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・各種教室、相談会等を開催し事後指導を充実

栃木県食品衛生協会栃木支部

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供

・食事や栄養に関する研修会や講習会などの開催

②減塩を意識した食事を推進します

・減塩を意識したメニューの提供

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・野菜を豊富に使用したバランス食の提供

・地場産野菜・旬の野菜を使用したメニューの提供

喫煙

⑦受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

・各飲食店に、禁煙・分煙の実施を促します

栃木県栄養士会県南支部

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・食生活指針・食事バランスガイドの普及啓発
・栄養バランスや食に関する研修会や相談会等の開催
・栄養バランスのとれたメニューの提供

②減塩を意識した食事を推進します

・減塩の必要性や1日の目標塩分量の周知
・加工食品や外食に含まれる塩分量の周知
・減塩メニューの料理講習会の開催
・手軽にできる減塩方法についての普及啓発

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・地場産野菜・旬の野菜のPR
・1日の野菜の目安量について周知
・野菜を食べる必要性、食べないことの影響を周知
・野菜を使用したメニューの提供

④適正体重の維持をすすめます

・適正体重（BMIの計算方法等)の周知
・肥満、ダイエットによる健康への影響について知識の提供
・個人の健康状態にあった個別相談の充実

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・節度ある適度な飲酒について普及啓発
・適正な飲酒量の周知や休肝日の推進

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭・学校・地域の連携を強化します

・親子料理教室の実施

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・健康講話の実施

歯と口の健康

①歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します

・各種教室・相談会等において正しい知識の提供

③健康教育や健康相談を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・各種教室・相談会等において普及啓発
・食べる事を通して、口腔ケアとのつながりやその重要性の正しい知識の普及

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します

・むし歯になりやすい食べ物について普及啓発
・食事バランスや望ましい食べ方について周知

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・疾病の重症化や再発防止のための治療の必要性の指導
・生活習慣病のリスクや予防に関する正しい知識の普及

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・各種教室・相談会等を開催し事後指導を充実

栃木市食生活改善推進団体連絡協議会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします
- 食事バランスガイドの普及啓発
- 栄養バランスや食に関する研修会や相談会等の開催
- 主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供

②減塩を意識した食事を推進します
- 「まず１ｇの塩分を減らしましょう」運動の推進
- 減塩の必要性及び１日の目標塩分量の周知
- 加工食品や外食に含まれる塩分量の周知
- 減塩メニューの料理講習会の開催
- 手軽にできる減塩方法についての普及啓発

③積極的な野菜の摂取をすすめます
- １日の野菜の目安量について周知
- 地場産野菜・旬の野菜を使用したメニューの提案

④適正体重の維持をすすめます
- 適正体重（BMI の計算方法等）の周知
- 間食の適正な量と質についての周知
- 肥満、ダイエットによる健康への影響について知識の提供

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします
- 節度ある適度な飲酒について普及啓発
- 適正な飲酒量の周知や休肝日の推進

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します
- 保育園や小学校等と連携した料理講習会等の開催
- 地域の子どもと保護者を対象にしたおやこの食育教室の開催

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します
- 食事のカロリーと身体活動量についての知識の普及

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます
- 家庭や地域でも継続して取り組める運動の紹介

③気軽に簡単にできる運動を指導します
- 家庭で楽しく気軽にできる運動の紹介

喫煙

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします
- パンフレット等を活用し普及啓発

こころの健康

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます
- お隣さんへの草の根活動を通し地域の方々の話に耳を傾けます

歯と口の健康

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します
- むし歯になりやすい食べ物について普及啓発
- 食事バランスや望ましい食べ方について周知

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
- 地域での料理教室や集会等において、健康診査の必要性について周知

栃木市母子保健推進員協議会

身体活動・運動

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・ふれあいの集いにおいて、親子ビクスやミニ運動会などを実施

喫煙

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します

・妊婦や乳幼児の家庭訪問時に相談窓口の紹介

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・訪問時やふれあいの集いにおいて啓発資料の配布

⑤妊娠中の喫煙が身体に与える影響について普及啓発します

・訪問時に啓発資料の配布

⑥妊婦や乳幼児のいる家庭に禁煙・分煙をすすめます

・訪問時に啓発資料の配布

こころの健康

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます

・ふれあいの集いを開催し、親子のコミュニケーションを図る

③支援体制づくり

・ふれあいの集いを開催し、子育て中の保護者が交流できる場を提供

・訪問等の活動により、母子保健推進員が身近な相談者であることを周知

・妊娠や子育てのストレスを把握し必要な支援につなげる

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・訪問時、保護者の健康診査受診勧奨の資料を配布

栃木市地域クリーン推進員連合会

こころの健康

③支援体制づくり

・行政と各自治会のパイプ役となり、地域住民が健康で明るい生活が送れるよう活動します

日本健康運動指導士会栃木県支部

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・広報紙・ケーブルテレビ・インターネット等による周知
・勉強会の実施
・相談の場の設置
・保育園、幼稚園、学校との連携
・ポスター等の作成と掲示

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・運動教室の実施（内容や対象を変えて）
・遊びからの身体運動の実施（ゲーム等）
・レベル・目的別の運動の紹介

③気軽に簡単にできる運動を指導します

・自宅でできる運動の紹介
・器具を使わない運動の紹介
・ボールやタオルを使った運動の紹介
・ながら運動の紹介
・親子でできる運動の紹介

④運動しやすい環境づくりに努めます

・ウォーキング・アスレチック・ハイキング・サイクリングコースの整備・紹介
・スポーツ施設との連携
・公園の有効利用

⑤個人に合った運動を指導します

・年齢や身体の状態に応じた運動教室
・レベル別運動教室
・目的別運動教室（健康、メタボ予防、筋力アップ、腰痛、肩こり、膝痛等）
・スポーツ施設との連携
・自治会との連携

学校保健会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・給食や家庭科の時間にバランスよい食事の大切さを教えます

②減塩を意識した食事を推進します

・保健学習や家庭科の時間に減塩の必要性について教えます

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・学校給食で子どもの食べやすい野菜料理を提供し、家庭でも取り入れられるよう、各学校からホームページ等にて情報を発信

・学校給食で地場産野菜や旬の野菜を積極的に取り入れたメニューの提供

④適正体重の維持をすすめます

・発育曲線を活用し、肥満傾向の早期発見・早期対応

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・保健教育を充実させ、未成年者の飲酒の健康への害や、誘いに対して強い意志で断ることができるよう指導します

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します

・「早寝、早起き、朝ごはん」を定着させます

・家族と一緒に食事をし、望ましい食習慣の形成を図ることを促します

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・運動やスポーツを日常化し、自ら健康管理する力を身につけられるようにします

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・「なわとび」「ラジオ体操」など家庭や地域でも取り組める運動や遊びの奨励

③気軽に簡単にできる運動を指導します

・親子で楽しく気軽にできる運動（遊び）の紹介

・家庭教育学級などで運動教室を開催

⑤個人に合った運動を指導します

・発達段階や肥満傾向児の身体の状態に応じた運動の指導

喫煙

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します

・小学校から発達段階に応じて喫煙防止教育を継続的に実施

・外部の専門家を講師として、薬物乱用防止教室（飲酒・喫煙・薬物含む）を実施

・学校保健委員会を活用し、学校、家庭、地域において喫煙の害を周知

こころの健康

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます

・こころの健康に関する相談体制の充実や専門機関との連携

・保護者や児童生徒の心配事に対し電話や面接でスクールカウンセラーによる相談を実施

・学校・家庭において子どものセルフエスティーム（自尊感情）が高まる関わりをします

子どもの話に耳を傾ける

発達段階に応じたほめ方をする（子どものよいところを見つけてほめる）

規則正しい生活習慣の確立（朝食、睡眠、メディアの影響）

歯と口の健康

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・保健教育を充実しむし歯や歯周病の原因と予防法を考え、適切な健康行動を進んで実践

・高学年からデンタルフロスが使えるよう指導します

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します

・歯と口の健康週間で実施している各学校の取り組みを保健だより等で周知

・小学１年生とその保護者を対象に、むし歯ゼロ学校巡回指導を実施

・児童生徒がホーム歯科医をもち、学校歯科健診以外でも、年１回は個人健診を受け、むし歯予防に努めるよう指導

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・児童生徒の生活習慣病予防についての知識や意識向上のため、保健教育を充実

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・健康診断結果に基づき事後措置を徹底し、学校と家庭が連携して児童生徒の健康管理を充実

小学校・中学校

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・家庭科や総合の授業で主食・主菜・副菜の組み合わせた食事について学習
・授業参観で栄養士の講話を実施し保護者もバランス食について学ぶ機会を設定
・栄養教諭や学校栄養士により学年に応じた食育の授業を実施
・親子給食の実施や給食だよりによる保護者への啓発

②減塩を意識した食事を推進します

・保健学習の「病気の予防」で減塩の重要性を学習

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・給食週間や栄養士による「食に関する指導」で野菜の摂取を推進
・食通信、給食だよりにより野菜の摂取を推進

④適正体重の維持をすすめます

・保健学習の「育ちゆく体とわたし」で、よりよい発育・発達のための食事について学習
・体重コントロールの必要な児童に対し個別の保健指導を実施

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・保健学習の「病気の予防」で飲酒による健康への影響や、青少年の飲酒は法律で禁止されていることなどを学習
・「未成年とアルコール～成長期の脳への影響～」で飲酒が健康に及ぼす影響を学習
・薬剤師によるアルコールに関する授業の実施

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭・学校・地域の連携を強化します

・月別重点目標で「規則正しい生活をしよう」「早寝・早起き・朝ごはん」の啓発を重点的に実施
・保護者との懇談会やPTA、学校保健委員会活動を通して、正しい生活習慣の啓発
・教育委員会や給食センター、学校等の「たより」に生活習慣に関する記事を掲載
・地域学校保健委員会にて実施した生活習慣アンケートの結果を「たより」で周知

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・保健学習の「育ちゆく体とわたし」、「病気の予防」で身体活動、運動の大切さを学習
・業間活動で体力づくりを実施

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・体育の授業で発達段階に合った個人の目標を設定し、体力の向上とともに楽しい授業を展開
・達成感が味わえるようめあてカードなどの活用
・なわとび記録会などクラス単位の活動の推進
・学校行事（体育祭、ロードレース大会）での巡回・指導

③気軽に簡単にできる運動を指導します

・ドッチビー、ティーボール、ユニホック等軽スポーツをPTAレクレーションに活用
・サーキット運動の実施

④運動しやすい環境づくりに努めます

・休み時間には教員も校庭に出て一緒に運動し外遊びを推奨
・トラックにラインをひくなど校庭を整備するとともにボール等の備品の拡充

⑤個人に合った運動を指導します

・体育の授業や運動の行事等において、一人ひとりに合った運動の指導

喫煙

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します

・電話相談や相談機関の紹介

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・保健学習の「病気の予防」で喫煙の正しい知識、健康被害を学習

・保健たよりで喫煙防止について普及啓発

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します

・薬剤師や警察による薬物乱用防止教室の開催

・喫煙防止パンフレットの配布

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します

・夏休み、冬休みの校外補導の実施

・ふるさとまつりにおけるパトロールの実施

・地域学校保健委員会で実施した禁煙講話の内容を保健たよりに掲載

⑥受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

・学校敷地内禁煙の実施、運動会等、行事の際に禁煙の呼びかけ

こころの健康

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます

・家庭教育学級で臨床心理士による「子どもの心の理解」の講話の実施

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます

・保健の授業で心の健康として、心の発達や心と体のつながり、不安やなやみへの対処について学習

・豊かな心を育むために家庭と連携して道徳教育、学級活動等の充実

・養護教諭等による健康相談活動

・教育相談で子どものこころの問題を早期発見

・生徒・保護者を対象に思春期講演会の実施

③支援体制づくり

・家庭訪問や教育相談週間の実施

・臨床心理士やスクールカウンセラー、市の担当課との連携

・教育相談係を中心に全職員で共通理解をはかる

歯と口の健康

①歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します

・歯と口の健康週間や保健だよりによる啓発

・親子歯みがき指導や歯科講話の実施

②歯科健診の大切さを普及啓発し、受診向上に努めます

・むし歯、歯周疾患等のある児童へ個別に受診を促し、未受診児には夏休み、冬休み前に再度受診を勧奨

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・むし歯ゼロ学校事業で歯科医師、歯科衛生士によるブラッシング指導

・歯と口の健康週間に養護教諭が歯の保健指導を実施

・学級活動により口腔ケアの指導

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します

・むし歯ゼロ学校事業で、歯科衛生士によるブラッシング指導や歯科医師による保護者への講話の実施

・保健だよりによる保護者への啓発

健康診査・検診

①健康診査を受けやすい環境にします
- ・保健だよりや保護者へのお知らせで健康診査の必要性を周知
- ・欠席者も学校医による定期健康診断を受けられるよう調整

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
- ・保健学習の「病気の予防」で生活習慣が関わる病気や予防について学習
- ・保健だよりや給食だよりで生活習慣病予防の啓発

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します
- ・受診が必要な場合はいち早く結果を送付し早期受診を勧奨
- ・個別指導が必要な場合は保護者と密に連絡をとり健康管理を実施

栃木市 PTA 連合会（単位 PTA・保護者）

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします
- ・朝食を食べよう運動の推進
- ・単位 PTA で食事や栄養に関する研修会や講習会など開催
- ・保護者は欠食による健康への影響を考え、子どもの食生活を改善

④適正体重の維持をすすめます
- ・適正体重、BMI の計算方法等を保護者が理解し子どもへ指導

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけるため家庭・学校・地域の連携
- ・単位 PTA との連携

運動・身体活動

③気軽に簡単にできる運動を指導します
- ・親子で気軽にできる遊びや運動の実施
- ・体を動かす外遊びの実施

④運動しやすい環境づくりに努めます
- ・保護者自身が運動の時間をつくります

喫煙

③児童生徒や保護者に対しての喫煙防止教育を充実します
- ・たばこの害や身体への影響についての情報収集と提供
- ・家庭における喫煙・分煙・喫煙マナー向上の実践の提案
- ・喫煙を含めた問題行動予防のための保護者間の交流

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します
- ・未成年者の集まる店舗や施設等の巡回指導の提案
- ・自治会・育成会等地区組織との協力による喫煙防止体制の検討

こころの健康

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます
- ・家族での会話を通し、子どもの話に耳を傾けます

③支援体制づくり
- ・学校と連携し子どものこころの健康づくりの推進

歯と口の健康

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します
- ・家族で歯みがきの習慣を徹底し、積極的に口腔ケアに取り組みます

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
- ・PTA の会報により健康診査の重要性の周知
- ・保護者と学校等が連携し子どもの健康管理の実施

栃木市スポーツ推進委員協議会

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します
- ・各種運動教室やイベントを通して、幅広い世代の方々へ、身体活動・運動の大切さについて普及します

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます
- ・身近な場所で運動できる機会を設け、楽しく継続できるよう仲間づくりをすすめます

③気軽に簡単にできる運動を指導します
- ・関係機関と連携し、気軽に取り組める運動教室を開催します
- ・各種運動教室やイベントを充実させ、気軽に簡単にできる運動を広めます

⑤個人に合った運動を指導します
- ・関係機関や専門家と連携し、各種運動教室やイベントを通して、年齢や身体の状態に応じた簡単にできる運動の紹介

栃木市老人クラブ連合会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします
- ・食事や栄養に関する研修会や講習会などの充実

②減塩を意識した食事を推進します
- ・減塩の必要性について周知

③積極的な野菜の摂取をすすめます
- ・野菜を食べる必要性、食べない事の影響について周知

④適正体重の維持をすすめます
- ・適正体重（BMI の計算方法等）の周知

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします
- ・節度ある適度な飲酒について普及啓発

身体活動・運動

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます
- ・身近な場所で運動できる機会を設け、楽しく継続できるよう仲間づくりをすすめます

③気軽に簡単にできる運動を指導します
- ・運動教室を充実させ、気軽に簡単にできる運動を広めます

喫煙

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします
- ・歯科疾患に及ぼす喫煙の影響について普及啓発します

こころの健康

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます
- ・身近な人の悩みに気づき話を傾聴し、必要な支援につなげます

歯と口の健康

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します
- ・高齢福祉課と連携し、口腔機能向上教室を開催

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
- ・健康診査の必要性について普及啓発

栃木商工会議所・商工会

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・休日には好きなスポーツ等を行うよう推進します

・定期的に職員を対象としたスポーツ（ボウリング大会等）を実施します

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・運動が継続できるサークルや仲間づくりをすすめます

喫煙

⑦受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

・商工会議所会館及び商工会館利用者へ館内の禁煙を徹底します

・喫煙者への対応として屋外に喫煙所を設置します

・商店会連合会加盟店及び商工会員事業所等に禁煙・分煙の実施を推進します

こころの健康

③支援体制づくり

・日常的に職員の状況を把握し変化などに気づく体制作りに取り組みます

・仕事等で悩んでいる職員への声かけと相談・アドバイスを充実します

健康診査・検診

①健康診査を受けやすい環境にします

・病院の協力を得て、商工会議所共済加入者及び商工会員を対象とした健康診断を実施します

・職員向け健康診断項目にオプションを加え内容を充実します

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・会員等へ商工会議所及び商工会の会報を通して健康診査受診を推進します

・がんなどの健康に関するセミナーを開催します

③健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・健康診断の結果により、要精検になった職員へ早期に再検査を受けるようすすめます

・治療の必要な職員に対しては、継続的に治療することをすすめます

JA しもつけ栃木地区営農経済センター

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・バランスの良い適正カロリーを考慮した料理講座の開設

・飲料水に含まれる成分を確認できるよう、表示ラベルの見方の説明

②減塩を意識した食事を推進します

・減塩味噌作りとそれを利用した加工品作り

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・旬の野菜を利用した料理講座の開設

・イベント等における農産物加工品の試食・販売

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します

・学校での豆腐作り、野菜栽培の推進

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・老化予防のための健康運動の講座開設

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・ハイキングやよさこい、健康体操の実施

栃木地域産業保健センター

こころの健康

① こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます

・事業場を訪問し事業主や安全衛生担当者等との面談により、行政の取り組みを説明するとともに、事業主から従業員へ情報提供することを促し、市民への広報活動を進めます

②支援体制づくり

・事業場訪問時、メンタル関係の相談先について具体的に紹介

・地域産業保健推進センター内のメンタルヘルス対策センターの活用

事業場としての相談（組織としての対応方法等）

個人での相談（従業員―本人）

電話相談・専門家の事業場訪問による相談等

健康診査・検診

①健康診査を受けやすい環境にします

・事業場に対して、労働安全衛生法に基づく、年１回の定期健康診断実施励行をＰＲ

②健康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・事業場に対して、労働安全衛生法に基づく健康診断結果から、医師による意見聴取の励行を勧めます

・有所見者で脳・心臓疾患のリスクが高い人に対して保健指導を行います

栃木市栃木たばこ組合

喫煙

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します

・未成年者喫煙防止対策のため、春・夏・冬の長期休暇の期間に遊戯施設を巡回指導、また、栃木駅前等にて啓発グッズやチラシの配布

栃木市農村女性会

栄養・食生活

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・地場産野菜・旬の野菜の PR と地産地消の推進

④適正体重の維持をすすめます

・適正体重（BMI の計算方法等）の周知

・肥満・ダイエットによる健康への影響等学習機会の実施

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します

・小学生等を対象に、食育の大切さの PR

・朝食の大切さや欠食による健康への影響等の正しい知識の提供

・食事や栄養に関する研修会や講習会などの開催

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・JA 等との連携による栄養改善活動の推進

栃木市自治会連合会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・食事や栄養に関する講習会を開催します

・朝食を食べよう運動を推進します

②減塩を意識した食事を推進します

・減塩の必要性について周知します

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・地場産野菜や旬の野菜を使った料理を普及します

④適正体重の維持をすすめます

・適正体重（BMI の計算方法等）を周知します

⑤アルコールに関する正しい知識の普及啓発をします

・節度ある適度な飲酒について普及啓発します

身体活動・運動

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・身近な場所で運動できる機会を設け、楽しく継続できるよう仲間づくりをすすめます

③気軽に簡単にできる運動を指導します

・近所の人たちと一緒に散歩をしたり、気軽にできる運動を広めます

④運動しやすい環境づくりに努めます

・様々な年代の人が参加できる運動会を地域で開催します

喫煙

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・喫煙が身体に及ぼす影響について広報誌やチラシ等による普及啓発に協力します

④関係機関との連携を図りながら、地域ぐるみで未成年者の喫煙を防止します

・未成年者の喫煙を防ぐために関係機関と連携し地域ぐるみ運動に協力します

こころの健康

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます

・身近な人の悩みに気づき話を傾聴し、必要な支援につなげます

③支援体制づくり

・地域における生きがいづくりを支援します

・近所の人たちが気軽にお茶を飲んだり話ができる場所をつくります

歯と口の健康

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・高齢福祉課と連携し口腔機能向上教室を開催します

健康診査・検診

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・人の集まる機会にチラシ等を配布します

栃木市幼稚園連合会

栄養・食生活

①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及をします

・早寝早起き朝ごはん活動を推進します
・園児、保護者に食事や栄養に関する研修会、講習会を開催します
・園だよりにより給食、食生活等の大切さを保護者へ啓発します
・偏りなく食べるように促し、食育活動を実施します
・楽しく食べること、バランスの良い食事、食事のマナーを伝えます

②減塩を意識した食事を推進します

・保健だより等で減塩の大切さ等伝え、薄味の給食を提供します

③積極的な野菜の摂取をすすめます

・幼稚園児の農園活動を通して野菜の摂取の大切さを伝えます
・野菜の持つ栄養価を伝え摂取を促します

④適正体重の維持をすすめます

・身体測定を定期的に行い、保護者に伝えます
・健康診断の結果を知らせ身体の成長と変化を伝えます
・外遊び運動を積極的に行います

⑥子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭･学校･地域の連携を強化します

・保護者会、各種研修会を通して正しい生活習慣の啓発活動をします
・保健だより、クラスだよりで正しい生活習慣を伝えます
・早寝、早起き、朝ごはん運動を推進します
・規則正しい生活習慣の確立を促します

⑦各種団体への支援、連携を図ります

・他団体と連携し「食育」についての講演、研修等を行います

身体活動・運動

①身体活動・運動の大切さや必要性を普及します

・体力作りとして鉄棒・うんてい・のぼり棒等指導します
・リズム運動・リトミック・集団遊び・ゲームなど体を使った遊びを意識的に取り入れ、運動機能の発達を促します

②運動の楽しさを伝え、継続できるように努めます

・子ども達が楽しく体を動かし、意欲的に活動出来る環境を整えます
・遊びを通して十分に体を動かし、運動機能の発達を促します
・季節にあった運動を意識的に取り入れます
・個人の目標を持ち、達成出来る様援助します
・遊びの中で、走る・跳ぶ・投げる・バランスをとる等の、身体機能の向上が期待される動きを取り入れ、楽しく取り組めるよう努めます

③気軽に簡単にできる運動を指導します

・朝の体操や園の固定遊具などを利用して体力作りをします
・集団遊びやゲームなどの遊びを保育に取り入れます
・安心して遊べるように、定期的に遊具の点検、園庭整備を行います
・広い空間で遊べるよう遊戯室等環境を整備します

④運動しやすい環境づくりに努めます

・安心して遊べるように、定期的に遊具の点検、園庭整備を行います
・広い空間で遊べるよう遊戯室等環境を整備します
・幼児が興味を示し遊べるよう環境を構成します
・幼児の運動意欲を受け止められるよう十分な園庭や遊戯室を用意します
・保育者自身が楽しく体を動かすことで子どもの運動遊びへの興味や意欲を高めます

⑤個人に合った運動を指導します

・一人ひとりの発達に合った、体育活動を援助します
・情報交換を行い一人ひとりに合った指導を行います
・固定遊具で遊ぶ時も保育者が見守り発達に応じた指導をします

喫煙

①喫煙をやめたい人への相談体制を充実します

・園内、園周辺での喫煙を禁止して、行事の際禁煙の呼びかけをします

②喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及啓発をします

・集会等でたばこについての悪影響を話します

⑥妊婦や乳幼児のいる家庭に禁煙・分煙をすすめます

・子どものいる部屋で喫煙しないよう伝えます

⑦受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

・幼稚園内での喫煙を禁止する張り紙、呼び掛けをします

こころの健康

①こころの健康に関する知識の普及啓発をし、市民の聴く力を育てます

・絵本や紙芝居を通して豊かなこころを育てます
・散歩することで、近隣の人達の交流や季節の移り変わりに気付く働きかけをします
・楽しく身体を動かして元気に遊ぶことでこころの成長を促します

②子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます

・絵本や紙芝居を通して豊かなこころを育てます
・絵本や歌を通して感性を育みます
・動植物を育て思いやりのこころや命の大切さを啓発します
・子ども一人ひとりの良いところを認め自信が持てる様接します
・異年齢児との交流や活動を通じてこころの交流を深めます
・やさしさ、思いやりを遊びを通して身に付くよう指導します
・園庭で存分に体を動かし遊ぶことで、こころの成長を促します
・豊かなこころを育むために、家庭と連携していきます

③支援体制づくり

・保護者による絵本の読み聞かせ会を開きます
・親子ふれあい遊びを通してスキンシップの大切さを伝えます
・気持が安定し安心して自分が出せる環境を整えます
・保護者からの相談に応じて専門機関と連携します
・支援が必要な子どもには特に関係機関と連携し、子どもにとって最善のサポートをします
・子どもや保護者の支援について職員間で話し合い情報を共有します

歯と口の健康

①歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します

・親子歯科指導・歯科講話を実施します
・フッ素洗口を実施します。
・とちぎ歯の健康センターの協力を得て親子教室を開きます
・園医のアドバイスや傾向を保護者に伝えます

②歯科健診の大切さを普及啓発し、受診率向上に努めます

・歯科検診を行い、むし歯や治療の必要がある場合保護者に早期の治療をすすめます

③健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯みがきの積極的な取り組みを推進します

・歯科衛生士によるブラッシング指導を実施します
・食後の歯みがきの励行、昼食後の歯みがき指導をします
・紙芝居や絵本等で歯の大切さ、歯みがきについて指導します
・とちぎ歯の健康センターより専門員を派遣いただき、年長児に歯の大切さと歯みがきすることの意味を伝えます

④保護者に対し、子どものむし歯予防の重要性や予防の取り組みを普及啓発します

・健診結果を知らせ、保護者に早期治療をすすめます
・親子対象の歯科保健指導を実施します
・食後の歯みがきの習慣を意識付けます

健康診査・検診

①健康診査を受けやすい環境にします

・内科健診、歯科検診、ぎょう虫、尿検査を行います
・職員全員がインフルエンザの予防ワクチンを接種します

②生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します

・職員に対し健康診断を実施し、結果を健康維持に役立てます

③康診査結果に基づき、健康教育・相談を実施します

・健診の結果、所見のあった場合、嘱託医にアドバイスをもらい、医療機関への受診をすすめるなど保護者への報告を行います
・内科健診、歯科検診、ぎょう虫、尿検査を実施し、結果を保護者に伝えます

（３）行政機関の取り組み

生涯学習課

栄養・食生活

・小学生向け「早寝早起き朝ごはん」リーフレットの配布

喫煙

・未成年喫煙防止街頭啓発の実施

・栃木たばこ販売協同組合、日本たばこ産業株式会社栃木営業所と連携し、未成年者の喫煙防止

こころの健康

・青少年相談員によるいじめ相談の実施

河川緑地課

身体活動・運動

・気軽にウォーキングなどの運動ができる公園の整備

・遊びながら親子で身体を動かせる、健康づくりを目的とした遊具の設置

社会福祉課

身体活動・運動

・障がい者軽スポーツ大会を開催し、仲間と共に運動する機会を設置

・県障害者スポーツ協会の指導にて、障がい者が気軽に取り組める軽スポーツ教室の開催

・障がい者スポーツの各種大会や教室開催の情報発信

職員課

喫煙

・庁舎喫煙所において、禁煙タイムの設定

・ポスター等を使って禁煙・分煙の周知

保険医療課

健康診査・検診

・若年者の健康診査の実施

・受診者が受けやすい日時・会場の設定

・特定健康診査(40 歳以上の国保被保険者)の受診券と案内ちらしの送付

・人間ドック費用の一部助成（35 歳以上の国保被保険者）をするとともに広報誌や市ホームページにてＰＲ

・健康まつりにて特定健康診査のパンフレット等の配布

・重複・頻回受診者を対象者とする訪問相談・指導

農林課

栄養・食生活

・ふるさと農業体験学習の開催
・グリーンツーリズムの推進（緑豊かな農山村地域において、その自然、文化、人々との交流を楽しみながら、ゆとりある休暇を過ごす滞在型の余暇活動）
・農産物直売所・加工所・イベント等による農畜産物の理解促進
・地産地消の推進
・減農薬・無農薬農業の促進
・農産物の放射性物資測定の実施

こども課（地域子育て支援センター・児童館）

栄養・食生活

・子どもの頃から正しい食生活を身につけられるよう親子クッキングの開催
・食育の講話から、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識の普及

身体活動・運動

・ベビーマッサージを通して、親子でふれあう大切さや楽しさを伝えます
・ミニ運動会、プール遊び、親子リトミックなどを通し、運動の楽しさを伝えます
・なわとびや散歩など気軽に簡単にできる運動をすすめます

こころの健康

・子育て中の保護者を対象に、講演会等（こころの発達等）の開催
・絵本の読み聞かせや親子ふれあい遊びを実施し、子どもの頃からのこころの健康づくりをすすめます
・育児相談や子育て情報交換会の開催

歯と口の健康

・歯みがきに関する歌や紙芝居を通して、むし歯予防の重要性や取り組みについて普及啓発

保育課

栄養・食生活

・発達段階に応じた適切な栄養摂取や安全を考慮した給食の提供
・旬の野菜を中心とし、薄味で素材の味を活かした給食の提供
・適正なエネルギー量・糖分のおやつや芋・野菜を使用した手作りおやつの提供
・給食だよりや食育講話等による普及啓発
　1)バランスのとれた食事について
　2)適正な塩分量と減塩の工夫について
　3)野菜の効能やレシピの紹介について
　4)幼児期の適切なおやつのとり方について
　5)早寝・早起き・朝ごはん等正しい生活習慣について
　6)家族で一緒に食事をとることの大切さについて

身体活動・運動

・身体活動・運動の大切さについて普及啓発

歯と口の健康

・むし歯予防の正しい知識について普及啓発

保育園

栄養・食生活

・バランスのとれた食事は元気の基であることを伝えます
・楽しく食べること、バランスの良い食事、食事のマナーを伝えます
・薄味になれるよう薄味の給食を提供し、素材そのものの味やだしに親しむことで感性豊かな味覚を育てます
・栽培活動、給食の準備の手伝いを通して、野菜に親しみ、摂取する意欲を促します
・早寝・早起き・朝ごはん運動をすすめ、運動、食事、睡眠等生活リズムを整えます
・毎月の園だよりを通し、生活リズムを整えることや朝食の大切さを知らせます
・保育参観時に栄養士の食育講話などを行い、子どもの食事の様子や食の大切さを保護者に伝えます
・定期的な身体計測の結果を保護者に伝えます
・ヘルシーアップクラブ（地域ボランティア団体）と連携し食育活動をします

身体活動・運動

・リズム運動や集団遊び、ゲームなど体を使った遊びを意識的に取り入れ、運動機能の発達を促します
・朝の体操や園庭の固定遊具などを通し体力づくりをするとともに、固定遊具で遊ぶ時は保育士が見守り発達に応じた指導をします
・送迎時や保育参観、運動会等で簡単にできる遊びを紹介します
・親子で遊べるあそびの紹介をしていきます
・子どもが楽しく体を動かし、意欲的に活動できる環境を整えます
・保育園間で情報交換を行い一人ひとりに合った指導内容を充実します

喫煙

・保育園内や園の周辺での喫煙を禁止し、納涼祭や運動会等の行事では保護者に禁煙の呼びかけをします

こころの健康

・絵本の読み聞かせ等を通して豊かなこころを育てます
・楽しく身体を動かして元気に遊ぶことでこころの成長を促します
・混合保育や年齢の違う子ども同士で遊ぶことで、小さい子をいたわる気持ちや年長児から学ぶ楽しさ等を体験する機会をつくります
・親子のふれあい遊びなどを通しスキンシップの大切さを伝えます
・安定した環境の中で、子ども一人ひとりの良いところを認め、自信が持てるように接します
・友達と仲よく遊ぶための方法や善悪の判断が付けられるように、その都度言葉がけをします
・散歩を多く取入れ季節の移り変わりや近隣の人たちとの交流を深めます
・やれたという達成感や自己肯定感によりこころの成長を促します
・保護者向けの講話や普段の会話を通し保護者と信頼関係を築き、保護者からの様々な相談に対応します
・朝・夕の送迎時には保護者に声かけをし、話しやすい雰囲気づくりをします
・子どもや保護者の支援について職員間で情報を共有し、関係機関と連携しながら、保護者支援、子育て支援の体制を構築します

歯と口の健康

・紙芝居や絵本などを通し歯の大切さと歯みがきについての実施指導をします
・とちぎ歯の健康センターの協力を得て歯科保健指導を実施します
・定期歯科検診を園児全員が受診できるよう保護者へ周知し、むし歯や治療の必要がある場合は、早期の治療をすすめます
・むし歯の放置とネグレクトとの関連を考慮し、保護者支援をすすめます

健康診査・検診

・内科健診・歯科健診・ぎょう虫・尿検査の実施について園だより等で周知します
・健診の結果所見があった時は、嘱託医から指導やアドバイスをもらい、必要に応じ医療機関の受診を促します
・市の乳幼児健診は成長発達の確認や様々な相談ができる機会であることを伝えます
・生活習慣病に関する保護者向けのパンフレット等を配布します
・全職員が健康診断を受診できるよう業務の調整をします

高齢福祉課

栄養・食生活

・一般高齢者及び二次予防事業として介護予防事業(栄養改善教室)を開催
・地区社会福祉協議会や老人クラブ等地域の団体と連携し、栄養改善教室を開催
・老人福祉センターと共催し、介護予防事業「元気アップ教室」を開催
・70 歳以上で独居または高齢世帯に、栄養・食生活に関するチラシを配布(ふれあい通信)

身体活動・運動

・一般高齢者及び二次予防事業として介護予防事業(運動教室)を開催
・地区社会福祉協議会や老人クラブ等地域の団体と連携し運動教室を開催
・公民館だよりや包括通信等に身体活動･運動の大切さを掲載
・運動教室修了者を対象に運動継続教室を開催し自主サークル立ち上げを支援
・70 歳以上で独居または高齢世帯に、身体活動・運動に関するチラシを配布(ふれあい通信)
・家庭訪問や教室開催を通し、介護予防を推進

こころの健康

・閉じこもりぎみな高齢者を対象に、介護予防事業（閉じこもり予防教室）を開催
・配食サービス利用による食の確保と安否確認
・ふれあい相談員による安否確認と相談支援
・高齢者の交流の機会を増やすため身近な公民館等ではつらつセンター事業を開催

歯と口の健康

・一般高齢者及び二次予防事業として、介護予防事業(口腔機能向上教室)を開催
・老人クラブ等地域の団体と連携し、口腔機能改善教室を開催
・老人福祉センターと共催し、介護予防事業「元気アップ教室」を開催
・70 歳以上で独居または高齢世帯に、口腔ケアの重要性や歯みがきの必要性に関するチラシを配布（ふれあい通信）

健康診査・検診

・70 歳以上で独居または高齢世帯に、生活習慣病の情報や健康診査の必要性に関するチラシを配布（ふれあい通信）

学校教育課

栄養・食生活

・家庭科の献立の立て方の授業で、主食・主菜・副菜を教えます
・小学校五年生の宿泊学習の事前指導において、バイキングの食事は主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを教えます
・学校給食において主食・主菜・副菜が揃った食事の提供
・地元の野菜を積極的に取り入れた薄味でもおいしい給食を提供
・中学校家庭科で、塩分のとりすぎによる体への影響を教えます
・野菜の栄養や野菜を食べる重要性を教えます
・適正体重維持のため、個別、集団指導の実施
・小学校の保健や中学校の保健体育の授業で、アルコールの正しい知識について教えます
・子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう、親子料理教室等の開催や地域の方との会食を実施します。
・とちぎ未来アシストネット（地域ボランティア団体）を活用し、栽培活動をすることで、野菜への理解と食べる意欲を促します
・出前授業等を設定し、各種団体と連携を図ります

身体活動・運動

・小・中学校の体育の授業を通して、運動の大切さや楽しさを教えます

喫煙

・小・中学校の保健の授業を通して、未成年者の喫煙防止教育を実施します

こころの健康

・スクールカウンセラーを配置し児童生徒の悩みに対応します
・臨床心理士が学校を訪問し児童生徒の悩みや、保護者・教職員の相談支援を行います

歯と口の健康

・歯の衛生週間の機会に、歯と口の正しい知識を重点的に教えます

スポーツ振興課

栄養・食生活

・健康教室やスポーツ指導者研修会で、多様なスポーツ団体に参加を呼びかけ、食習慣に関する指導や相談等の支援、連携に努めます

身体活動・運動

・身体活動・運動の必要性について、広報とちぎ、ケーブルテレビ、ホームページ等で普及啓発
・運動を通じて、世代を超えて生き生きと交流ができるよう、各種スポーツ大会やレクリエーション、健康づくりなどの教室を開催
・スポーツ推進委員協議会などの団体と連携し、気軽に取り組めるスポーツ教室を開催
・市民の身近な場所でスポーツ教室やスポーツイベントを開催
・スポーツ活動の普及促進のため、スポーツ指導者の育成及び活用
・関係機関や専門家と連携し、個々の状態に応じた運動の指導、情報提供

喫煙

・スポーツ団体へ禁煙支援の情報提供
・スポーツ団体及び指導者に対して、喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識の普及
・学校体育行事の際、児童生徒や保護者へ、喫煙防止のチラシ等配布し普及啓発
・スポーツ団体や指導者と連携し、未成年者の喫煙防止についてチラシ等配布し普及啓発
・スポーツ指導者研修会等で、妊娠中の喫煙が身体に与える影響について普及啓発
・運動公園や体育館など社会体育施設の禁煙・分煙を推進します

こころの健康

・ストレスケアの一つとして、深呼吸、背伸び、体操、歩くなど、自分でできるストレス解消法や気分転換法の情報提供
・親子のスキンシップを目的とした、スポーツ交流の場の確保に努めます
・学校・地域・関係機関と連携しあいながら、健康づくり教室を開催し、参加者同士の交流の機会と情報交換の場を提供します

健康診査・検診

・スポーツ教室等で、関係機関と連携した健康相談等を実施し、健康診査の重要性を周知
・スポーツイベント等で、生活習慣病に関する情報や健康診査の必要性をチラシで普及啓発

歯と口の健康

・スポーツをする際、むし歯や歯周疾患があると、十分に栄養がとれず、能力を発揮できない等、口腔の管理が大切であることを周知

健康増進課・健康福祉課

栄養・食生活

・食事バランスガイドの普及・啓発
・栄養講座を開催し減塩や栄養バランスのとれたメニューを提供
・１日の目標塩分量や加工食品や外食に含まれる塩分量の周知
・手軽にできる減塩方法についての普及・啓発
・１日の野菜の目安量について周知し、野菜を使用したメニューの提供・講習会の開催
・適正体重（BMI の計算方法等）の周知
・肥満、ダイエットによる健康への影響についての知識の提供
・適正体重維持のため、健康教室や個別相談の充実
・節度ある適正な飲酒の周知及び休肝日の推進
・乳幼児健康診査等において正しい生活習慣に関するパンフレットの配布や周知
・健診結果説明会や特定保健指導において栄養指導の強化
・親子を対象にした栄養教室の充実や、子どもの料理コンクールの開催
・食生活改善推進員等の養成及び活動の支援
・養護教諭等との連絡会を開催し学校との連携を強化

身体活動・運動

・乳幼児健康診査や集団健診、各種健康教室において、身体活動・運動の必要性について普及啓発
・広報とちぎやケーブルテレビ、インターネット等を通して、身体活動・運動の必要性について普及啓発
・特定保健指導や健診結果説明会において、気軽にできる運動の紹介
・親子で楽しく気軽にできる遊びや運動の紹介
・各種運動講座において年齢や身体の状態に応じた簡単にできる運動の体験
・各種健康教室修了者による自主グループの育成
・市内ウォーキングマップの作成・紹介
・関係機関と連携し、運動施設の整備や運動に関するイベント開催
・民間スポーツ施設との連携
・トレーニングルームを設置し運動をする機会の提供

喫煙

・集団健診や各種健康教室において、禁煙外来や禁煙支援に関する情報提供
・広報とちぎや市ホームページ等により禁煙の重要性や受動喫煙の影響について周知
・庁舎・公共施設に喫煙・受動喫煙の健康影響に関するパンフレットの設置
・職域、関係機関と協働して喫煙・受動喫煙の健康影響について周知
・慢性閉塞性肺疾患についてチラシやポスター等による普及啓発
・各種イベントにおいて、たばこの害に関するパンフレット配布
・庁舎・公共施設に禁煙・分煙を推進するポスターの掲示
・訪問や乳幼児健康診査等で啓発資料の配布
・関係機関団体と協力し、未成年者の喫煙防止の普及啓発活動の実施
・禁煙サポート教室の開催と継続的な支援
・小・中学校で喫煙防止教育の実施
・母子健康手帳交付時や両親教室において、喫煙や受動喫煙が妊婦や胎児に与える影響について指導
・店舗や施設等に禁煙・分煙の協力依頼

こころの健康

・集団健診や健康教室、各種イベント等において、こころの健康や睡眠に関するパンフレットの配布
・健康まつり等において、ストレスチェックを実施し、ストレス対処法について情報提供
・自殺予防街頭キャンペーンにて相談窓口一覧やパンフレット等の配布
・市ホームページからアクセスできるメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」の普及
・ゲートキーパー養成研修会にて、身近な人の悩みに気づき、話を傾聴し、必要な支援につなぐことができる人を養成
・こころの健康に関するセミナーやカウンセラーによるこころの健康相談の実施
・心理相談員による母親のこころの相談（のびのび相談室）の開催
・小・中学校と連携し思春期講演会の開催
・家庭訪問や面接、電話にてこころの健康に関する相談に対応
・乳幼児健康診査で心理職による子育て相談を実施し必要に応じ継続支援
・母子健康手帳交付時に妊婦のこころの健康状態を把握し必要に応じ継続支援
・子育てサロン、すくすく教室等母親同士の交流の場の設定

歯と口の健康

・広報とちぎやホームページ等で歯周疾患予防について周知
・特定保健指導や健診結果説明会にて歯周疾患と健康の関連性について周知
・乳幼児健康診査において歯みがき習慣やむし歯予防について啓発
・歯周疾患検診及び妊婦歯科健康診査の実施と受診の勧奨
・各種イベントにおいて、歯科衛生士による歯科相談、むし歯菌チェックを実施しパンフレットの配布
・2歳児歯科健診にて歯科衛生士によるフッ素ジェル体験と歯科指導の実施
・1歳6か月児、3歳児健康診査にて歯科健診及び歯科衛生士による歯科指導の実施
・歯科衛生士による保育園・幼稚園での巡回歯科相談の実施
・歯周病予防教室の開催

健康診査・検診

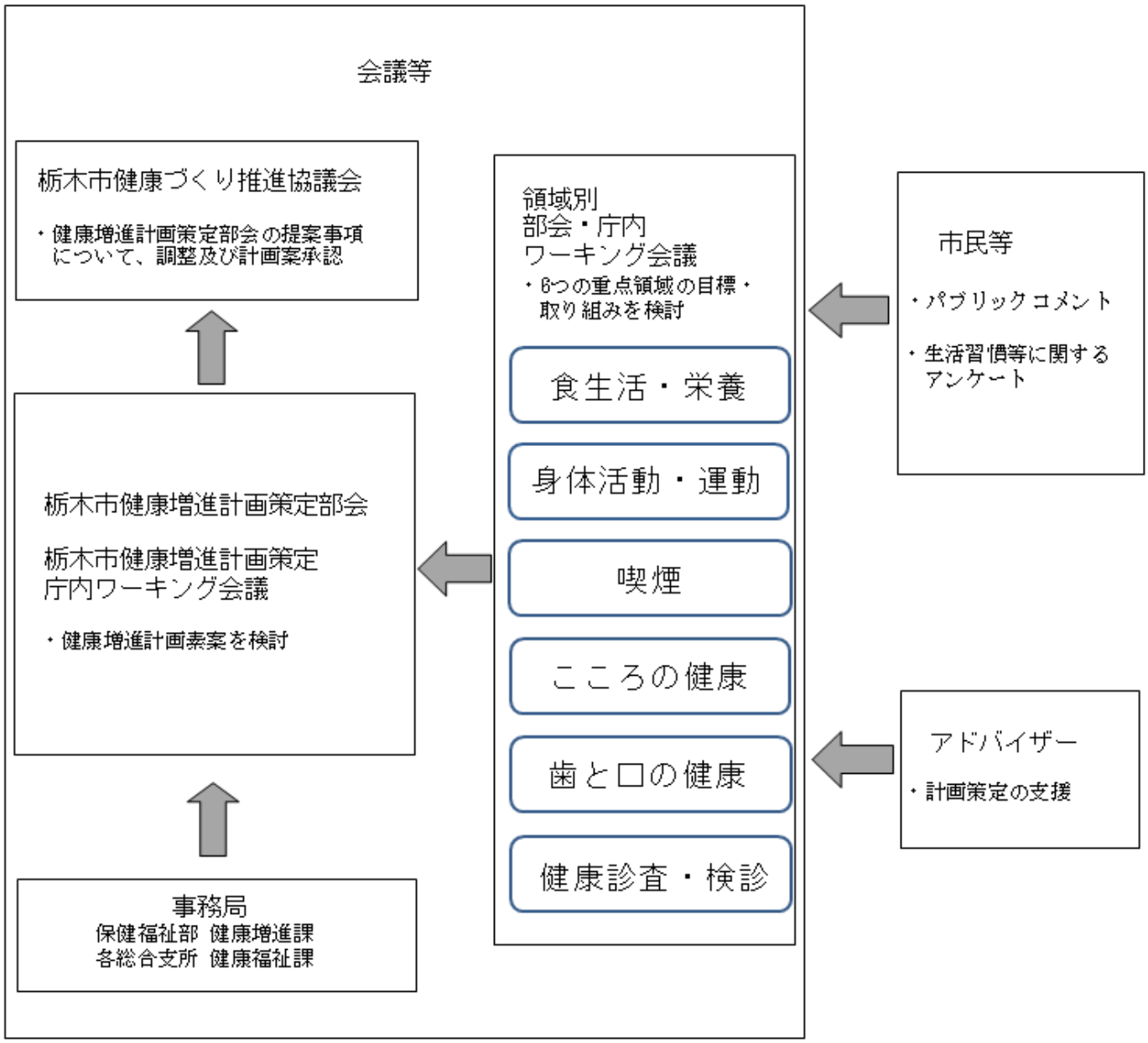
・各種イベントにおいて受診勧奨パンフレットの配布
・健康診査予定表や受診勧奨のチラシ配布、班内回覧の実施
・広報とちぎやケーブルテレビ、ホームページ等を通して、健康診査の必要性について普及啓発
・事業所の機関誌等を活用し健診の重要性を周知
・健診を受けやすいように土曜や日曜、女性のみが受診できる日を設定
・若年者の健康診査としてヤング検診を実施
・健康診査の申込みをFAX、メール等でできるよう多様化
・節目年齢者に対し重点受診勧奨の実施
・健診結果に生活習慣病に関するパンフレットを同封し情報提供
・特定保健指導、健診結果説明会、健康相談・栄養相談の実施
・訪問や面接、電話、メール等個人に合った方法で随時健康相談を実施

1　策定経過

年月	事務内容	日	会議等
H24年3月			庁議 ・計画策定について ・栃木市健康増進計画策定部会設置要綱の制定について
4月			
5月			
6月			
7月	既存の統計資料等情報収集 地域診断 生活習慣等に関する アンケート準備	9 19 24	計画策定庁内ワーキングメンバーに文書にて周知 ・計画の概要 ・計画策定の意義と体制について ・生活習慣等に関するアンケートについて 栃木市健康増進計画策定部会 ・計画の概要 ・計画策定の意義と体制について ・生活習慣等に関するアンケートについて 栃木市健康づくり推進協議会 ・計画の概要 ・計画策定の意義と体制について ・生活習慣等に関するアンケートについて
8月	アンケート実施		
9月			
10月			
11月			
12月	アンケート集計・分析	18	栃木市健康増進計画策定庁内ワーキング ・計画の概要 ・計画策定の意義と体制について ・生活習慣等に関するアンケートの結果報告 ・各関係機関における健康づくりへの取り組み状況 （現状と課題）報告依頼
H25年1月			
2月	アンケート報告書作成 関係機関における健康づくりに関する取り組み状況を収集し、現状と課題を分析	7	栃木市健康増進計画策定部会及び庁内ワーキング 合同会議 ・生活習慣等に関するアンケートの結果報告 ・各関係機関から健康づくりに関する取り組み状況、及び現状と課題について報告 ・計画の基本目標・基本方向、重点領域の選定
3月	重点領域ごとの現状と課題の分析		重点領域ごとに班会議（6領域）合計10回 ・栄養・食生活班会議 ・身体活動・運動班会議 ・喫煙班会議 ・こころの健康班会議 ・歯と口の健康班会議 ・健康診査・検診班会議

年月	事務内容	日	会議等
H25年4月			
5月			
6月	計画素案の作成 ・重点領域ごとの現状と課題 ・重点目標 ・目標項目 ・取り組み	20	栃木市健康増進計画策定部会及び庁内ワーキング合同会議 ・計画策定の進捗状況について ・計画素案の報告 ・重点領域班ごとの目標と取り組みについて
7月		22	栃木市健康づくり推進協議会 ・計画策定の進捗状況について ・計画素案の報告
8月	旧岩舟町アンケート実施		
9月	計画素案の調整	5	栃木市健康増進計画策定部会及び庁内ワーキング合同会議 ・計画素案の報告 ・関係機関・団体の取り組みについて ・計画スローガン・名称の検討
10月	計画素案の完成	8	栃木市健康づくり推進協議会 ・計画策定の進捗状況について ・計画素案の審議
11月	パブリックコメントの実施		庁議・議会・地域協議会 ・計画素案の審議
12月			
H26年1月	パブリックコメントの結果公表		
2月			庁議 ・計画最終案の報告・承認
3月	計画の公表		栃木市健康増進計画策定部会及び庁内ワーキング 栃木市健康づくり推進協議会 ・パブリックコメントの結果報告、計画最終案の報告・承認
4月 ～ H27年3月	旧岩舟町と合併 地域診断 アンケート集計の合算、分析 計画書改訂版作成		

２　策定組織図


会議等
栃木市健康づくり推進協議会
・健康増進計画策定部会の提案事項について、調整及び計画案承認
栃木市健康増進計画策定部会
栃木市健康増進計画策定庁内ワーキング会議
・健康増進計画素案を検討
事務局
保健福祉部 健康増進課
各総合支所 健康福祉課
領域別部会・庁内ワーキング会議
・6つの重点領域の目標・取り組みを検討
食生活・栄養
身体活動・運動
喫煙
こころの健康
歯と口の健康
健康診査・検診
市民等
・パブリックコメント
・生活習慣等に関するアンケート
アドバイザー
・計画策定の支援

栃木市健康づくり推進協議会委員名簿(平成24年･25年度)

氏　名	団体及び機関名
齊藤　伸夫	栃木市医師会
早乙女 雅彦	下都賀歯科医師会栃木市部会
武本　順也	栃木市薬剤師会
髙瀬　佑子	栃木市母子保健推進員協議会
石崎　初枝	栃木市食生活改善推進団体連絡協議会
橋本　光男	栃木県食品衛生協会
関口　一一	栃木市スポーツ推進委員協議会
鈴木　正俊	栃木市校長会
山田　勝三	栃木市自治会連絡協議会
山田 加代子	栃木市民生委員児童委員協議会連合会
岸　英司	栃木商工会議所
中島　君子	下野農業協同組合
岸　シヅエ	栃木市農村生活研究グループ
若松 ツヤ子	市民（一般公募）
早乙女のり子	市民（一般公募）
小林　雅與	栃木県県南健康福祉センター
飯塚　和男	栃木市保健福祉部

検診	手塚　智子	栃木市学校保健会	平成25年6月から

アドバイザー	奥山　啓子	栃木県県南健康福祉センター	

栃木市健康増進計画策定部会員名簿(平成24年･25年度)

重点領域	氏名	団体名	備考
統括	横山　孝典	栃木市医師会	部会長
栄養・食生活	大塚　和子	栃木県栄養士会栃木支部	
	真島　恵子	栃木市食生活改善推進団体連絡協議会	
	鈴木　和枝	JAしもつけ栃木地区営農経済センター	平成25年5月まで
	荒川　君代	JAしもつけ栃木地区営農経済センター	平成25年6月から
身体活動・運動	安生　稔	NPO法人日本健康運動指導士会栃木県支部	
	牛久　則明	栃木市スポーツ推進委員協議会	
	川田　匡男	栃木市老人クラブ連合会	平成25年5月まで
	鈴木　邦夫	栃木市老人クラブ連合会	平成25年6月から
	熊谷　美喜子	市民（一般公募）	
喫煙	武本　順也	栃木市薬剤師会	
	橋本　光男	栃木県食品衛生協会栃木支部	平成25年5月まで
	荒川　和芳	栃木県食品衛生協会栃木支部	平成25年6月から
	大出　泰良	栃木市PTA連合会	平成25年5月まで
	田村　浩一	栃木市PTA連合会	平成25年6月から
	鯉沼　恵子	栃木市母子保健推進員協議会	
こころの健康	中林　多計志	市民（一般公募）	
	沼尾　秀人	栃木商工会議所	
	亀田　由一	栃木地域産業保健センター	
歯と口の健康	早乙女　雅彦	下都賀歯科医師会栃木市部会	副部会長
	渡邉　和男	栃木市地域クリーン推進員連合会	
健康診査・検診	古川　幸子	栃木市学校保健会	平成25年5月まで
	手塚　智子	栃木市学校保健会	平成25年6月から

アドバイザー	奥山　啓子	栃木県県南健康福祉センター	
	中村　好一	自治医科大学　公衆衛生学教室	

栃木市健康増進計画庁内ワーキング構成員名簿(平成24年･25年度)

重点領域	庁内ワーキング		健康増進課及び総合支所健康福祉課	
栄養・食生活	金子　充孝	学校教育課保健給食担当	熊倉　洋子	寺内　伸子
	中田　智子	学校教育課保健給食担当	青木　一裕	木村　順子
	須藤　智子	こども課こども担当	古川　展依	町田　江美
	氏家　美穂	保育課保育担当	野村　桂子	長瀬　真央
	出井　正一	農林課農業振興担当	親松　由佳	
身体活動・運動	中島　茂晴	スポーツ振興課スポーツ振興担当	間中　由美子	福田　富子
	粂谷　昌訓	スポーツ振興課スポーツ振興担当	福富　浩子	田名網　明子
	高木　英幸	維持管理課公園緑地担当	金子　彩子	関口　智美
	高瀬　安津子	河川緑地課公園緑地担当	茂呂　恵子	
	神永　幸枝	社会福祉課福祉政策担当		
喫煙	飯田　裕介	商工観光課商工振興担当	奈良部　満	奈良部　始子
	増田　悟史	商工観光課商工振興担当	須藤　真由美	小曽根　純子
	吉江　由美子	こども課こども担当	小島　辰訓	岡　美登里
	高橋　礼子	こども課こども担当	片柳　真理	
	三谷　誠	学校教育課学校教育担当		
こころの健康	小島　清	職員課人事担当	鈴木　優子	臼井　智子
	小沼　稔邦	高齢福祉課高齢福祉担当	松長　幸子	黒川　博介
	田中　克明	女性青少年課男女共同参画推進担当	亀田　ミユキ	渡邉　真実子
	藤野　法之	生涯学習課社会教育担当	永田　景子	大島　冴夏
	中村　康広	総合政策課政策調整担当		
歯と口の健康	上岡　麻美	保険医療課保険担当	島田　和行	瀬戸　民子
	臼井　ひとみ	保険医療課保険担当	茅原　洋一	渡邉　澄子
	田中　絵理	高齢福祉課地域支援担当	石川　裕之	
健康診査・検診	生井　正孝	生涯学習課生涯学習担当	小曽根　真里子	
	大塚　治男	生涯学習課生涯学習担当		

統括	田谷　晴男	本庁健康増進課
	大木　富江	本庁健康増進課
	横尾　英雄	大平総合支所健康福祉課
	出井　裕子	大平総合支所健康福祉課
	田沼　正行	藤岡総合支所健康福祉課
	篠崎　邦雄	藤岡総合支所健康福祉課
	青木　利江	都賀総合支所健康福祉課
	稲葉　功子	都賀総合支所健康福祉課
	安生　幸二	西方総合支所健康福祉課