

平成35年の目標項目一覧

| 領域 | 項目 | 対象者 | 現状値 | 目標値 | 領域 | 項目 | 対象者 | 現状値 | 目標値 |
|---------|--|-----------------------------------|--------------------------|------|-------------|------------------------------|-----------|-----------|-------|
| 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 | | | 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 |
| | 意識して減塩に取り組んでいる者の割合 | 20～79歳 | 58.7% | 70% | | 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 |
| | 意識して野菜を食べている者の割合 | 20～79歳 | 87.6% | 100% | | 自殺死亡率 (人口10万人あたり) | 市民 | 23.6 | 20以下 |
| | | 20歳代男性 | 23.2% | 30% | | 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% |
| 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% | 歯と口の健康 | 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% |
| | 意識的に運動を心がけている者の割合 | 20～79歳 | 60.2% | 70% | | 歯周疾患検診受診率 | 歯周疾患検診該当者 | 9.9% | 15% |
| | | 20歳代女性 | 46.9% | 60% | | 過去1年間に歯科検診を受けた割合 | 20～79歳 | 44.2% | 50% |
| | | 30歳代男性 | 46.7% | 60% | | 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% |
| 喫煙 | 喫煙習慣のある者の割合 | 20～79歳男性 | 31.5% | 21% | 健康診査・検診 | 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% |
| | 未成年者で喫煙習慣のある者の割合 | 20～79歳女性 | 10.3% | 6% | | 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% |
| | 妊婦で喫煙習慣のある者の割合 | 20歳代女性 | 14.8% | 10% | | | 肺がん | 31.7% | 50% |
| | | 高校2年生 | 男性 4.1% 女性 2.3% | 0% | | | 大腸がん | 28.9% | 50% |
| | | 妊婦 | 3.3% | 0% | | | 子宮がん | 43.9% | 60% |
| | | ①行政機関 | 19.8% | | | | 乳がん | 37.8% | 60% |
| | | ②医療機関 | 10.9% | | | | 前立腺がん | 20.1% | 50% |
| | | ③職場 | 39.1% | 0% | | | 特定保健指導実施率 | 特定保健指導該当者 | 47.4% |
| | ④妊婦 | 60.0% | | | がん検診精密検査受診率 | 胃がん | 83.8% | 90%以上 | |
| | ⑤子ども | 47.6% | | | | 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% | | |

いきいき元気！あつたか “とちぎ”

栃木市健康増進計画

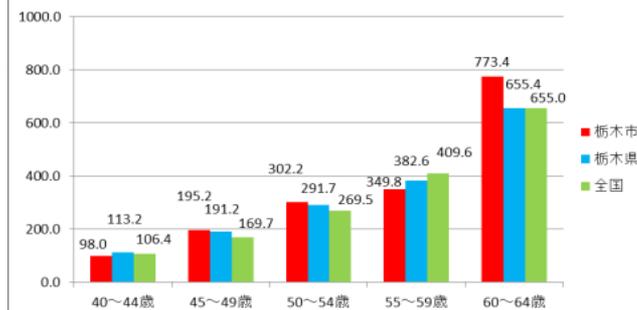
計画期間 平成26年度▷平成35年度
基本目標 『健康寿命の延伸』



栃木市マスコットキャラクター「とち介」

栃木市の現状

壮年期死亡率(人口10万対)



(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、60～64歳の死亡率が高い状況にあります。

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。健康寿命、平均寿命ともに県平均値より下回っています。

| | 健康寿命 (年) | | 平均寿命 (年) | |
|------|------------|------------|------------|------------|
| | 男性 | 女性 | 男性 | 女性 |
| 旧栃木市 | 76.95(22位) | 82.36(18位) | 78.31(21位) | 85.60(15位) |
| 旧岩舟町 | 75.86(26位) | 82.14(22位) | 77.00(26位) | 84.97(21位) |
| 栃木県 | 77.90 | 82.88 | 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)

【お問い合わせ】
栃木市健康増進課
☎0282-25-3512

★6つの重点領域

ひとつでも多くのことをこころがけ、健康寿命をのばしましょう。

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
- 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



★バランスのよいメニュー★

- | | |
|--------------------|------------|
| ・主食⇒ごはん、パン、めん類 | } 主食、主菜、副菜 |
| ・主菜⇒肉、魚、卵、大豆製品のおかず | |
| ・副菜⇒野菜、きのこ、海藻のおかず | } を毎食そろえて |
| ・具たくさん汁物 | |
| ・果物、乳製品 | →1日1杯 |
| | →1日1個ずつ |

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
- 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

- ★今より10分多くからだを動かしましょう
- ★積極的に階段を使うのも効果的です
- ★普段手の届かない場所を掃除するところもからだもスッキリ!
- ★からだを使った遊びで、大人も子どももリフレッシュ!



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
- 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妊婦・子どものいる所でたばこを吸いません
- ⑤人の集まる場所でたばこを吸いません

- ★たばこの煙は、多量の発がん物質を含みます肺がんだけでなく、多くのがんに影響します
- ★「やめたくてもやめられない」人は禁煙補助薬や禁煙外来を利用しましょう
- ★ストレスのない時に禁煙をはじめましょう
- ★喫煙マナーを守りましょう

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
- 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

- ★自分なりのリラックス法を大切にしましょう♥
- ★ぬるめのお風呂でからだをゆっくりあたためると、質のよい睡眠につながります
- ★こころとからだの健康に、睡眠は重要です
- ★2週間以上不眠が続いた場合は、専門の医療機関に相談しましょう



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
- ②毎食後、時間をかけていねいに歯磨きをします
- 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

- ★歯周病は生活習慣病と深く関わり、妊婦では早産や低出生体重児出産のリスクを高めます
- ★歯や口の健康づくりは、健康で質の高い生活を営む中で、重要な役割を果たしています
- ★お子さんの仕上げ磨きは必ずしましょう
- ★甘い飲み物は控え、間食は時間を決めて「だらだら食い」を避けましょう
- ★定期的な歯科健診で、きれいな歯を保ちましょう

健康診査・検診

- 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必要な治療は続けます

★健康を守るための3つの段階

- 一次予防 病気にならないようにする → 生活習慣の改善
- 二次予防 早期発見・早期予防 → 定期的な健康診査で早期発見
- 三次予防 病気になっても重症化させない → 治療やリハビリを継続し再発予防

