

からだ元気！こころ豊かに！主役はあなた！
「健康で幸せなまちづくり」を目指して



今 本格的な少子高齢社会を迎え「健康」が大切なキーワードになっております。
市民の皆さんが、住み慣れた地域社会の中で、生涯にわたって、健康で明るく
元気に生活していただくためには、日ごろからの健康づくりが大変重要でありま
す。

健康づくりは、皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分で守り、自分でつく
る」という意識を持って、自主的に取り組んでいただくことが最も大切ですが、
併せて、地域・学校・職場・行政等が一体となってそれを支援する環境づくりも
重要です。

そのため、宇都宮市では、「健康で幸せなまちづくり」を目指し、2010年度を
目標とする健康づくり計画「健康うつのみや21」を策定しました。

この計画では、生活習慣を改善することによって健康を増進し病気を予防する
一次予防に重点をおき、「健康寿命の延伸」、「壮年期死亡の減少」、「生活の質の
向上」の3つの大きな目標を掲げています。そして、その目標を達成するために、
さまざまな領域において、健康目標や目標値を設定し、その実現に向けた取り組
みを示しております。

今後、この計画を健康づくり活動の手引書として、積極的に活用していただき
たいと思います。

健康づくりの主役は、市民の皆さん一人ひとりであり「主役はあなた」です。
市民の皆さん、関係機関の皆さんが一丸となって健康づくりに取り組みながら、
誰もが幸せを感じることができる、活気と魅力あふれるまち“うつのみや”を、
みんなで一緒に築き上げていきましょう。

結びに、計画策定にあたり、健康に関する意識調査に御協力いただいた市民の
皆さん並びに数々の貴重な御意見をいただきました各種団体の皆さん、宇都宮市
保健衛生審議会委員の皆さんをはじめとする多くの方々に深く感謝申し上げます。

平成14年9月

宇都宮市長 福田 富 一

目次

「健康うつのみや21」の全体概要	4~5
. 総論	
1. 策定にあたって	9~10
(1) 計画策定の背景	9
(2) 計画策定の趣旨	10
(3) 計画の期間	10
2. 計画の基本的な考え方	11~16
(1) 計画の基本目標	11
(2) 重点分野の設定	13
(3) ライフステージ区分の設定	13
(4) 健康目標の設定	14
3. 市民の健康の現状と課題	17~27
(1) 少子高齢化の進展	17
(2) 健康状況	19
(3) 介護が必要な高齢者の状況	24
(4) 市民の健康についての意識	25
. 各論	
1. 重点9分野における目標と取り組み	31~101
(1) 栄養・食生活	33
(2) 身体活動・運動	41
(3) 休養・こころの健康	49
(4) 歯の健康	55
(5) たばこ	62
(6) アルコール	70
(7) 循環器病	76
(8) 糖尿病	85
(9) がん	94

2. ライフステージに応じた目標と取り組み	103~123
ライフステージにおける健康目標一覧	105
(1) 乳幼児期	106
(2) 小学校期	109
(3) 中学・高校期	112
(4) 青年期(18~39歳)	115
(5) 壮年期(40~64歳)	118
(6) 熟年期(65歳以上)	121
3. 健康づくりを支援するための推進体制	125~130
(1) 健康づくりを支えるそれぞれに期待される役割	126
(2) 健康づくり活動の推進	128
. 資料編	
1. 目標値一覧	132
2. 宇都宮市保健衛生審議会「提言書」	146
3. 策定の過程	153
4. 策定体制	154
5. 市民健康意識等調査の概要	156
6. 参考資料・データ一覧	179

「健康うつのみや21」の全体概要

総論 7～27頁

1. 策定にあたって 9～10頁

(1) 計画策定の背景

- 本市の状況
- 健康の保持・増進や生活習慣病の予防を図るためこれまで健康教育 健康相談 健康診査等を実施。
 - 三大生活習慣病(がん 心臓病 脳卒中)の死亡率はここ5年間横ばいで推移しており、全国平均と比較しても高い状況にある。
 - 基本健康診査の「要医療」該当者が増加している。
- 健康を増進し発病を予防する「一次予防」に重点をおいた対策を推進する。
- 国・県の状況
- 国は「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を平成12年3月に策定。
 - 県は「とちぎ健康21プラン」を平成13年3月に策定。

(2) 計画策定の趣旨

- 市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り自分でつくる」という意識を持ち主体的に健康づくりに取り組むための指針
 - 地域・行政・学校・職場等が一体となって支援し、市民の健康づくりを総合的に支援するための指針
- として策定するもの

(3) 計画の期間

- 平成14年度(2002年度)を初年度とし、平成22年度(2010年度)を目標年度とする9か年計画とする。
- 平成17年度(2005年度)に中間評価を行う。

2. 計画の基本的考え方 11～16頁

- 計画の基本目標:3つの基本目標を設定するとともにその達成度を測るため総合的健康度指標を設定する。
- 重点分野の設定:生活習慣病に関する9領域を重点分野として設定する。
- ライフステージ区分の設定:人生の各年代を生活習慣や身体的・精神的な発達状況 身体機能に応じて6つに区分する。
- 健康目標の設定:重点9分野及び各ライフステージに健康づくりの目標(健康目標)を設定し重点9分野の健康目標には、健康目標を達成するための「目標値」を設定する。

「健康で幸せなまちづくり」の実現

計画の基本目標 11・12頁

基本目標1:健康寿命の延伸

- 健康で生きがいをもち自立して暮らすことができる期間を延ばします。

基本目標2:壮年期死亡の減少

- 働き盛りの人の死亡を減少させます。

基本目標3:生活の質の向上

- 個人の価値観や心身の状況に応じて生きがいや満足感の持てるよりよい人生を送ることができるよう生活の質を高めます。

総合的健康度指標の設定により基本目標の達成度を測る。

健康寿命の延伸 / 65歳以上の要介護認定者の割合の減少 / 65歳までに死亡する確率の減少 / 毎日を健康で充実して暮らしている人の割合の増加

重点的に取り組む領域を設定 13頁

- [健康づくりの三大要素]:
栄養・食生活 身体活動・運動 休養・こころの健康
- [生活習慣病の危険因子]:
歯の健康 たばこ アルコール
- [生活習慣病]:
循環器病 糖尿病 がん

3. 市民の健康の現状と課題 17～27頁

- 少子高齢化の進展:年齢三区分別人口の推移 高齢化率の推移 合計特殊出生率の推移
- 健康状況:平均寿命 健康寿命 早世の状況、本市の主な死因 三大死因別死亡率の年次推移 基本健康診査の状況
- 介護が必要な高齢者の状況:介護保険認定状況 介護保険認定者の要介護度割合
- 市民の健康についての意識:健康と生活習慣 日常生活の充実感 健康に関する情報源

各論 29～130頁

1. 重点9分野における目標と取り組み 31～101頁

健康目標

- 栄養・食生活:
栄養のバランスのよい食事を3食規則正しく食べる食習慣を身につけます。
- 身体活動・運動:
日常生活の中で自分に合った運動を気軽に楽しみながら継続して実践します。
- 休養・こころの健康:
休養を積極的に取り入れ ストレスを上手にコントロールします。
- 歯の健康:
むし歯や歯周病を予防し 60歳で24本 80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。
- たばこ:
未成年者の喫煙をなくすとともに 禁煙・分煙を積極的に行います。
- アルコール:
未成年者の飲酒をなくすとともに 節度ある適度な飲酒を実践します。
- 循環器病:
生活習慣の改善に努め 肥満を予防し 循環器病の発症予防に努めます。40歳になったら、年に1回必ず健康診査を受診し 早期発見・早期治療に努めます。
- 糖尿病:
40歳になったら 年に1回必ず健康診査を受けます。糖尿病にならないように日頃から太りにすぎに注意します。
- がん:
女性は30歳 男性は40歳になったら年に1回がん検診を受け 自分自身の健康を見直します。

2. ライフステージに応じた目標と取り組み 103～123頁

健康目標

- 乳幼児期:
家庭での基本的な生活習慣の基礎を身につけます。
- 小学校期:
家庭や学校・地域が連携し 子どもの健康を守るとともに、健康的な生活習慣を身につけます。
- 中学・高校期:
規則正しい生活習慣を確立するとともに 生活リズムを整えます。
喫煙や飲酒をしません。
性について正しい知識を習得します。
- 青年期(18～39歳):
健康的な生活習慣を実践し 生活習慣病の発症を防ぎます。
自分のストレス状態に早く気づき ストレスを上手に解消します。
禁煙・節煙を実践し 節度ある適度な飲酒を心がけます。
- 壮年期(40～64歳):
健康的な生活習慣を保持するとともに 年に1回は健康診断を受け 病気の早期発見・早期治療に努めます。
ストレスを上手にコントロールし こころの健康を保ちます。
禁煙・節煙を実践し 節度ある適度な飲酒を心がけます。
- 熟年期(65歳以上):
身体能力を保つとともに 社会との交流の中で生きがいをもって暮らします。

各ライフステージの特徴を踏まえ 重点9分野の「現状と課題」及び「健康目標を実現するための取り組み」等を各ライフステージに組み替えて整理

3. 健康づくりを支援するための推進体制 125～130頁

- 健康づくりを支えるそれぞれに期待される役割:
家庭 学校 職場 企業等 保健医療等関係団体 地域 マスメディア 行政 がそれぞれの特性や役割に応じて 市民一人ひとりの健康づくりを支援する。
- 健康づくり活動の推進
基本的考え方:
地域における「地域主体」による健康づくりに重点において推進する。
健康づくり推進体制の整備:



