

平成24年度 第3回宇都宮市保健衛生審議会

日 時：平成25年2月21日（木）

午前10時00分～11時30分（予定）

場 所：宇都宮市保健所 3階 大会議室

次 第

1 開 会

2 あいさつ

3 報告事項

平成24年度第2回宇都宮市保健衛生審議会での主な意見について

4 審議事項

(1) 「第2次健康うつのみや21」計画（素案）に対するパブリックコメントの結果及び計画（案）について

(2) 「第2次健康うつのみや21」計画に関する答申（案）について

5 そ の 他

6 閉 会

【添付資料】

- ・ **資料1** 平成24年度第2回宇都宮市保健衛生審議会での主な意見について
別紙1 「第2次健康うつのみや21」【概要版】
別紙2 重点取組・行政の支援（施策事業）・重点目標について
別紙3 ライフステージごとの取組について
- ・ **資料2-1** 「第2次健康うつのみや21」計画（素案）に対するパブリックコメントの結果及び計画（案）について
参考 「第2次健康うつのみや21」計画（素案）の一部抜粋
- ・ **資料2-2** 「第2次健康うつのみや21」計画に関する答申（案）について
別紙4 答申書（案）
別紙5 答申書（案）別紙

宇都宮市保健衛生審議会 委員名簿

(任期：平成24年12月16日～平成26年12月15日)

委員種別	No.	氏名	推薦団体等名称及び役職名等
第1号委員 (市議会議員)	1	斉藤 さちこ	市議会議員
	2	馬 上 剛	市議会議員
	3	塚 田 典 功	市議会議員
第2号委員 (学識経験者)	4	柳 川 洋	自治医科大学名誉教授
	5	中 村 好 一	自治医科大学教授
第3号委員 (各種団体の代表)	6	稲 野 秀 孝	宇都宮市医師会会長
	7	小 林 豊	宇都宮市歯科医師会会長
	8	土 川 康 夫	宇都宮市薬剤師会代表理事
	9	宇 山 房 子	栃木県看護協会専務理事
	10	糸 まり子	栃木県栄養士会宇都宮支部支部長
	11	吉 田 良 二	栃木県済生会宇都宮病院院長
	12	寺 内 幸 夫	栃木県獣医師会中央支部支部長
	13	中 村 次 郎	栃木県食品衛生協会宇都宮支部支部長
	14	亀 井 實	栃木県生活衛生同業組合協議会宇都宮支部支部長
	15	小 野 義 一	宇都宮市自治会連合会副会長
	16	鈴 木 逸 朗	宇都宮市民生委員児童委員協議会会長
	17	佐々木 康子	宇都宮市女性団体連絡協議会事務局員
	18	青 木 直 樹	宇都宮商工会議所常議員
第4号委員 (市長が必要と認める者)	21	土 尻 洋 子	公募委員
	22	永 井 和 久	公募委員

平成24年度第2回宇都宮市保健衛生審議会での主な意見について

1 報告の趣旨

第2回宇都宮市保健衛生審議会の際にいただいた御意見をもとに資料を修正し、パブリックコメントを実施したので、その修正の内容について報告するもの

2 開催概要

- (1) 日 時 : 平成24年12月25日(火) 午後1時30分～3時00分
 (2) 場 所 : 宇都宮市保健所大会議室
 (3) 審議事項 : 「(仮称)第2次健康うつのみや21」計画(素案)について

3 意見の概要及び対応について

(1) 本市の健康寿命の課題について(別紙1)

ア 意見

栃木県と比較し、不健康な期間も上回ってしまっているとあるが、実際には誤差の範囲であり、記載する必要はないのではないか。

イ 対応

上回っている期間はわずか(男性0.05, 女性0.02)であるため、表記を修正する。

旧	新	該当箇所
男女ともに平均寿命も健康寿命も栃木県の値を上回っているが、不健康な期間も上回ってしまっているため、縮小に向けた取組が必要である。	平均寿命を延ばすとともに、その増加分を上回る健康寿命の延伸に向けた取組が必要である。	【別紙1】①

(2) CKD(慢性腎臓病)の健康目標について(別紙1)

ア 意見

CKDの危険因子は、肥満以外にもあり、1つだけを記載することは適切ではないのではないか。

イ 対応

該当部分の表記を削除する。

旧	新	該当箇所
日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満を予防し、CKDの発症予防に努めます。	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、CKDの発症予防に努めます。	【別紙1】②

(3) 推進体制について(別紙1)

ア 意見

計画の推進にあたっては、保健所や教育委員会の役割が大きいのではないか。

いずれも推進体制のイメージ図に明記し、重要な役割を果たさなければいけない

ということを示すべきである。

イ 対応

推進体制のイメージ図の庁内推進組織に「保健所，教育委員会等」を明記する。

旧	新	該当箇所
		【別紙1】③

(4) たばこ分野の喫煙率の目標値について（別紙2）

ア 意見

喫煙率の目標が低いのではないか。「やめたいと思うがやめられない」人についてもサポートして取り組むべきではないか。

イ 対応

成人の喫煙率を、「たばこをやめたい」人に加えて、「やめたいと思うがやめられない」人の半数がやめることを目標に設定する。

旧	新	該当箇所	[参考] 現状値
全体 12.8%	全体 10.0%	【別紙2】④	全体 15.7%
男性 22.1%	男性 17.3%		男性 26.8%
女性 5.7%	女性 4.5%		女性 7.2%

(5) たばこ・アルコール分野におけるライフステージごとの取組について（別紙3）

ア 意見

- (ア) 「興味本位で未成年者にたばこをすすめたり，吸わせたりしません。」，「興味本位で未成年者にお酒をすすめたり，飲ませたりしません。」の「興味本位で」の表現は必要ないのではないか。
- (イ) 妊娠中の喫煙や飲酒の取組が乳幼児期に記載されているが，青年期・壮年期に記載すべきではないか。
- (ウ) 「喫煙者はマナーを守ります。」の表現については，もう少し厳しい表現にして受動喫煙防止に取り組むべきではないか。

イ 対応

それぞれ表記を修正する。

旧	新	該当箇所
興味本位で未成年者に～	未成年者に～	【別紙3】⑤
「妊娠中は～」の記載位置：乳幼児期	「妊娠中は～」の記載位置：青年期，壮年期	【別紙3】⑥
喫煙者は，喫煙マナーを守ります。	喫煙者は，受動喫煙を防止するとともに，喫煙マナーを守ります。	【別紙3】⑦

第2次健康うつのみや21【概要版】

I 第2次計画の策定にあたって

1 現行計画の“概要”

- ① 趣 旨：・市民一人ひとりが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、企業等が一体となって、市民の健康づくりを支援するための指針
- ② 期 間：平成14年度～平成24年度
- ③ 特 徴：発病を予防する“一次予防”に重点を置いた対策を推進

2 第2次計画策定の“社会背景”

〔宇都宮市〕

- 人口の減少・・・平成27年にピークを迎え、以降は減少
- 少 子 化・・・合計特殊出生率はほぼ横ばいで、15歳未満の人口割合は減少
- 高 齢 化・・・平成32年に後期高齢者が前期高齢者の割合を超過
- 世帯の状況・・・「単身世帯」、「核家族世帯」は年々、増加の傾向
- 東日本大震災・・・家族の絆や地域での支えあい、人と人とのつながり、他人への思いやりや社会との協調等の重要性を再認識

- ① 目 的：人口減少、少子高齢化等の社会背景を踏まえ、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、学校、地域、企業、行政等が一体となり、より一層市民の健康づくりを推進するため。
→ (仮称)「第2次健康うつのみや21」計画を策定
- ② 期 間：平成25年4月～平成34年3月(平成29年度に中間評価)

【参 考】国・県の動向

〔国における課題〕

- ◎ 非正規雇用の増加など雇用基盤の変化、家族形態・地域の変化等がある中で、健康における地域格差縮小の実現が重要
- ◎ 超高齢社会の中で、重症化を予防する観点や、年代に応じた健康づくりを行うことにより社会生活機能を維持する観点が重要
- ◎ 健康の意識はありながら、生活に追われて健康が守れない者や、健康に関心が持てない者も含めた対策も必要

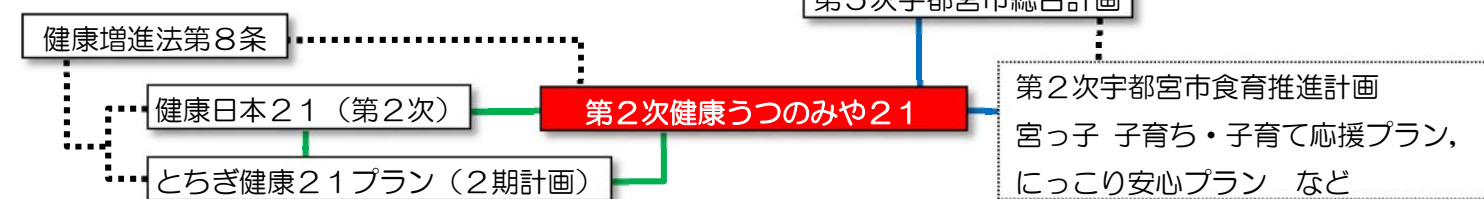
〔県における課題〕

- ◎ 次期計画策定においては、生活習慣病予防のための普及啓発を行うとともに、若い世代からの生活習慣病の発症予防・重症化防止を念頭に置いた施策や取組の展開にも留意が必要

「健康日本21(第2次)」策定

「とちぎ健康21プラン(2期計画)」策定

◎ 計画の位置付け



II 市民の健康を取り巻く現状と課題

1 現行計画の“最終評価”

	目 標	評 価	
基本目標	健康寿命の延伸	概ね目標達成	
	壮年期死亡の減少	概ね目標達成	
	生活の質の向上	改善とはいえない	
重点9分野	栄養・食生活	目標未達成だが改善	
	身体活動・運動	改善とはいえない	
	休養・こころの健康	改善とはいえない	
	歯の健康	目標未達成だが改善	
	たばこ	目標未達成だが改善	
	アルコール	目標未達成だが改善	
	循環器病・糖尿病・がん	目標未達成だが改善	
	中間評価時に設定	メタボリックシンドローム・肥満	目標未達成だが改善
		健康づくり実践活動	目標未達成だが改善
	関係機関との連携	目標未達成だが改善	

● 指標の評価(目標項目60、指標98)

評 価	細項目数	構成比(%)
A 目標値に達した	20	20.4%
B 目標値に達していないが、策定時に比べて上回っている	43	43.9%
C 変わらない(目標値±1.0%以内)	7	7.1%
D 悪化している	15	15.3%
E 評価が困難である(制度変更・データ収集不可能等により)	13	13.3%
合 計	98	100%

〔課題〕「身体活動・運動」分野の停滞や成人男性の肥満の悪化などがみられたことから、生活習慣病の予防対策の継続・強化とともに、引き続き、「休養・こころの健康」分野における取組が必要である。

2 宇都宮市民の健康の“現状と課題”

① 平均寿命と健康寿命(平成22年度)

※ 健康寿命は介護認定ベースで算出

	性 別	平均寿命(A)	健康寿命(B)	不健康な期間(A)-(B)
宇都宮市	男 性	79.81	78.47	1.34
	女 性	86.06	83.16	2.90
栃木県	男 性	79.19	77.90	1.29
	女 性	85.77	82.88	2.88

- 〔課題〕平均寿命を延ばすとともに、その増加分を上回る健康寿命の延伸に向けた取組が必要である。
- ①

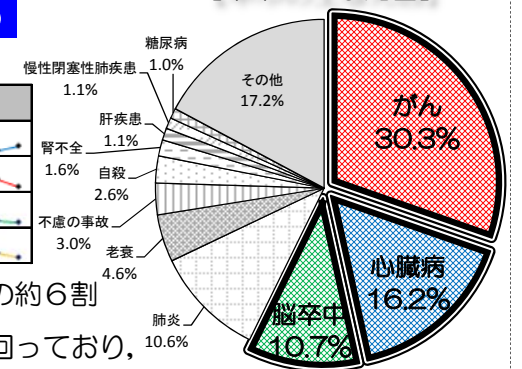
② 本市の3大死因別死亡率の推移と主な死因(平成22年度)

※ 死亡率は、平成22年度の値と過去5年間の推移を記載

区分	が ん	心臓病	脳卒中
男性(宇都宮市)	180.1	81.5	56.2
女性(宇都宮市)	96.4	41.0	28.8
男性(全国)	182.4	74.2	49.5
女性(全国)	92.2	39.7	26.9

- ・ 死因の第1位はがん(全体の約3割)で、3大死因が全体の約6割
- 〔課題〕依然として3大死因による年齢調整死亡率は全国を上回っており、引き続き、生活習慣の改善を図ることが必要である。

【本市の主な死因】



3 “市民健康等意識調査”の結果

最終評価にあたり、「一般市民」「中学・高校生」「幼児・小学生」の区分で生活習慣や健康に対する意識についてアンケート調査を実施

- ・ 自分の生活習慣をよく思う市民 → 策定時51.8%⇒中間48.3%⇒最終53.0%
- ・ 朝食を食べない、運動をほとんどしない理由 → 「時間がない」30%以上
- ・ 地域の健康づくり活動に参加する条件 → 「身近な場所で参加できる」50.3%

〔課題〕健康づくりに取り組みたくても時間がなく取り組めない人や、身近な場所で健康づくりの機会がなく取り組めない人がいると考えられるので、健康づくりを支援する環境を整備することが必要である。

4 これまでの“推進体制”

- ① 健康づくりの核となる人材の育成・支援
→ 健康づくり推進員養成講座の修了者数1061人(平成23年度)
 - ② 地域における健康づくり推進部会の設立
→ 健康づくり推進組織は、39地区中36地区で設立
 - ③ 関係機関・団体との連携
→ 健康づくり推進組織との連携、宇都宮市保健衛生審議会への報告
- 〔課題〕職域との連携が不十分であり、働き盛り(壮年期)の健康に課題があるため、職域における健康づくりの推進が必要である。

III 第2次計画の基本的な考え方

1 第2次計画の“基本的な考え方”

① 基本理念の設定

「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現

※ 現行計画の『健康で幸せなまちづくり』の実現に“ともに支え合う”を追加

② 基本目標の設定

基本理念の実現に向け、超高齢社会を迎えるに当たり、市民が支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるには、**健康寿命の延伸**が必要であるため、基本目標に設定する。

③ 基本方向の設定

「市民の健康を取り巻く現状と課題」を踏まえ、基本目標の達成に向けた基本方向を設定する。

2 基本方向設定の“理由”

- ◎ 現行計画の最終評価において、「身体活動・運動」分野の一層の推進や成人男性の肥満の改善の必要性などがみられたことや、依然として3大死因による年齢調整死亡率が全国を上回っていることなどから、生活習慣の改善を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防する必要がある。
⇒ 基本方向1『生活習慣の改善』、基本方向2『生活習慣病の発症予防・重症化予防』を設定
- ◎ 少子高齢化、単身世帯の増加等の社会背景を踏まえ、将来を担う次世代の健康を支え、次世代における健康づくりを推進し、また、高齢化による生活機能の低下の抑制や、生活の質の向上のために高齢者の健康づくりを推進する必要がある。
⇒ 基本方向3『社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上』を設定
- ◎ 市民健康等意識調査の結果より、時間がなく健康づくりに取り組めない人や、身近な場所で健康づくりの機会がなく取り組めない人がいると考えられるため、健康づくりを支援する環境を整備する必要がある。
⇒ 基本方向4『健康を支え、守るための社会環境の整備』を設定

基本目標	基本方向	分野	健康目標（市民の行動指針となる目標）
「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を「健康寿命の延伸」を目指します。	基本方向1 生活習慣の改善 （市民の健康増進を形成・維持するための基本要素となる生活習慣を改善するために設定）	① 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。
		② 身体活動・運動	日常生活の中で、気軽に楽しみながら、自分に合った運動を見つけ、取り組みます。
		③ 休養・こころの健康	十分な休養の確保とストレスへの対応力を身につけることで、こころの健康を維持します。また、自分や周囲の人のこころのSOSに気づき、対応することで、自殺者を減少させます。
		④ 歯・口腔の健康	むし歯や歯周病を予防し、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。
		⑤ たばこ	未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、禁煙・受動喫煙防止を積極的に行います。
		⑥ アルコール	アルコールに関する正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を実践するとともに、未成年者・妊婦の飲酒をなくします。
	基本方向2 生活習慣病の発症予防・重症化予防 （NCD〔非感染性疾患〕に対処するため、一次予防に加えて、合併症や症状の進展などの重症化を予防するために設定）	⑦ NCD（非感染性疾患）	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、定期的に必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療に努めます。
		⑦-1 循環器疾患	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満を予防し、循環器疾患の発症予防に努めます。年に1回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療・生活習慣の改善に努めます。
		⑦-2 糖尿病	生活習慣の改善に努め、肥満を予防し、糖尿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。
		⑦-3 がん	女性は20歳、男性は40歳になったら年に1回はがん検診を受け、自分自身の健康を見直します。
		⑦-4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）	COPDの原因や症状について理解し、喫煙者は自ら禁煙に努めます。また、COPDと診断された方は、症状を悪化させず、禁煙や受動喫煙防止に努め、継続して治療を受けるよう心がけます。
基本方向3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 （将来を担う次世代の健康を支えるため、また、高齢化による機能の低下を抑制し、生活の質の向上などを旨とするために設定）	⑦-5 CKD（慢性腎臓病）	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、CKDの発症予防に努めます。②年に1回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療・生活習慣の改善に努めます。	
	⑧ 次世代の健康	バランスのよい食事をし、楽しく遊びながら、毎日を元気に過ごします。また、健康な大人になるための、心と身体の準備をします。	
基本方向4 健康を支え、守るための社会環境の整備 （社会全体で市民の健康づくりを支える必要があるため、また、健康づくりを支援する企業や団体の積極的な参加を促すために設定）	⑨ 高齢者の健康	みんなで支え合いながら、余暇を楽しむなど、望ましい生活習慣を心がけ、健康で生きがいのある心豊かな生活を目指します。	
	⑩ 地域のつながり・支え合い	市民が「健康」に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう健康を支える環境を整備します。	
	⑪ 企業・団体等の積極参加の促進	企業・団体等は、働く人の健康を支え、守ります。また、地域や行政などと連携・協力しながら、社会全体で、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくれます。	

別紙2

IV ライフステージの設定

1 設定の“趣旨”

市民がわかりやすく、取組を実践しやすいよう、ライフステージに応じた健康づくりの推進のため設定

①乳幼児期 (0歳～5歳)	②小学校期 (6歳～11歳)	③中学・高校期 (12歳～17歳)	④青年期 (18歳～39歳)	⑤壮年期 (40歳～64歳)	⑥高齢期 (65歳以上)
生活習慣の基礎が作られる時期	生活習慣が定着する時期	身体的・精神的な発達が始まる時期	身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期	身体機能が徐々に低下し、健康や体力への不安や生活習慣病の発症が増える時期	機能低下が身体の随所に現れ、個人個人の健康状態の差が大きくなる時期

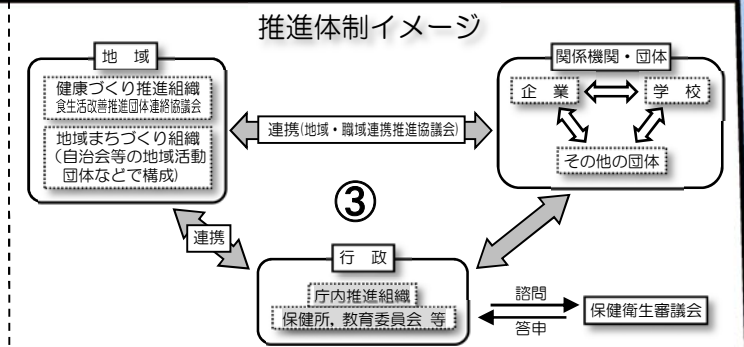
2 ライフステージの設定における“特徴”

ライフステージごとに健康づくりに取り組む際のポイントを示す。

V 推進体制

1 第2次計画の推進体制の“考え方”

地域における健康づくり活動への参加人数は年間10,000人にもなるが、依然として、自分の生活習慣をよく思う市民の割合が停滞しており、地域の健康づくり活動に参加する条件として「身近で参加できる」が多いことなどから、健康づくり推進員などを通して、今まで以上に市民に近い場所での健康づくり活動の推進が必要である。
また、忙しくて時間がなく、健康づくりに取り組めない市民もいることから、職域への連携をより一層強化し、職域での健康づくりを推進する必要がある。



重点取組 目標の達成に向けて、特に重要となる市民の具体的な取組

重点目標 健康づくりを推進するうえで、市民が理解しやすく、取り組みやすいものとなるよう、健康目標を具体化する各分野の目標項目の代表項目

分野	重点取組	主な行政の支援（施策事業）	重点目標	現状値	目標値	
基本方向1	① 栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスについての相談・普及啓発 食事マナーなどの食育の取組を推進 食育に関する講座・催しの開催 ⇒ 【拡充】食育に関する出前講座の充実 ヘルシー地産地消メニューの開発・普及 ⇒ 【拡充】宮っこ食育応援団等との協働によるヘルシー地産地消メニューの開発及び地域・職域や家庭での普及、健診での試食会の実施 	朝ごはんを毎日食べる人の割合	幼児 93.8% 小学6年生 95.8% 中学3年生 93.3% 高校生 85.2% 20代 57.8% 30代 76.7%	幼児 100% 小学6年生 100% 中学3年生 100% 高校生 100% 20代 85.0% 30代 85.0%	
			食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する人の割合	36.2%	60.0%	
			食育を実践する人の割合	幼児・小学生の保護者 51.5% 成人 28.9%	幼児・小学生の保護者 90.0% 成人 62.0%	
	② 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな機会を利用して体力をチェックし、自分に合った無理のない運動を継続します。 多種多様な運動を経験し、楽しくできる運動習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動に関する講座の開催 運動を行う場所の情報提供 身体活動・運動の習慣化に向けた取組 ⇒ 【拡充】日常生活における手軽な運動の推進に向けた「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）」やウォーキングマップ等を活用した運動事業の充実 	息が少し弾む程度の運動を週2回以上実施する人の割合	中学生 70.0% 高校生 52.6% 18～64歳男性 36.3% 18～64歳女性 29.4% 65歳以上男性 63.2% 65歳以上女性 49.7%	中学生 80.0% 高校生 63.0% 18～64歳男性 47.0% 18～64歳女性 40.0% 65歳以上男性 74.0% 65歳以上女性 60.0%
				睡眠による休養がとれていない成人の割合	33.4%	25.0%
	③ 休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 十分な休養を積極的にとるよう努めます。 睡眠及び休養の重要性を理解します。 自分自身のストレス状態を正しく理解します。 こころの不調を感じたら、家族や友人に相談したり、早めに専門家に相談したり、うつ病などのこころの病気の早期発見・早期対応に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康づくりに関する知識や重要性の情報提供・普及啓発 こころの不調を感じている人が気軽に相談できる体制の整備・充実 こころの健康づくりを推進する地域に対する支援 イベント等を通じたストレスへの早期対応の推進 自殺対策の推進 ⇒ 【拡充】自殺未遂者の支援 	自殺死亡率（人口10万人あたり）	20.5	17.8
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合				35.7%	55.0%	
④ 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児期から正しい歯みがきの習慣を身につけるとともに、保護者による仕上げみがきを徹底します。 6024、8020運動について正しく理解します。 定期的な歯科健診や歯石除去、歯みがき指導を受け、自分の歯や口腔の状態にあったセルフケアを身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 6024、8020運動及び歯ミニング30の普及 むし歯や歯周病予防のための、昼食後の歯みがきの促進とフッ化物応用の推進 歯・口腔の健康管理のため、歯科健診の実施 年代に応じた歯科健診の機会の提供 歯・口腔に関する相談の実施 歯・口腔の健康づくりの推進 ⇒ 【新規】歯科口腔保健の総合的、計画的な推進に向けた「(仮称)宇都宮市歯科口腔保健基本計画」の策定 歯科疾患と全身の健康の関係性についての普及啓発 ⇒ 【新規】全身の健康の維持と、歯・口腔の健康の関連性の情報提供・普及啓発 	定期的に歯科健診を受ける人の割合	26.6%	50.0%	
			4mm以上の歯周ポケットのある人の割合	40歳 39.0% 50歳 54.2%	40歳 29.0% 50歳 41.0%	
			喫煙している成人の割合	男性 26.8% 女性 7.2%	④ 男性 17.3% 女性 4.5%	
⑤ たばこ	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者は喫煙しません。 たばこの害について、子どもと話す機会を持ちます。 喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。 喫煙者は、喫煙マナーを守るとともに、禁煙を実践します。 妊娠中や子育て中は喫煙しません。また、家族も禁煙・分煙に努めます。 禁煙を希望する人に、家族は積極的に協力します。 	<ul style="list-style-type: none"> たばこの害についての正しい知識の普及啓発と情報提供 未成年者の喫煙防止のための普及啓発や環境づくり 禁煙・分煙の推進 禁煙を希望する市民に対する支援 ⇒ 【新規】関係団体と連携した禁煙支援 	中学・高校生の喫煙者（月1回以上の割合）の割合	中学生 1.2% 高校生 3.0%	中学生 0% 高校生 0%	
			妊娠中禁煙している成人の割合	4.9%	0%	
			飲酒経験がある中学・高校生の割合	中学生 24.6% 高校生 37.0%	中学生 0% 高校生 0%	
⑥ アルコール	<ul style="list-style-type: none"> 未成年者は飲酒しません。 家庭では酒類の保管などに配慮し、未成年者が飲酒をしない環境を作ります。 多量飲酒や習慣飲酒（週3日以上）が健康に与える害について正しく理解します。 節度ある適度な飲酒を心がけます。 妊娠中は飲酒しません。 	<ul style="list-style-type: none"> 「節度ある適度な飲酒」の普及啓発 未成年者の飲酒防止に向けた普及啓発及び環境づくり アルコール問題を抱える個人・家族に対する相談体制の整備 禁酒・断酒についての自助グループの育成・支援 妊娠中や授乳中の飲酒防止に向けた普及啓発及び環境づくり 	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している成人の割合	男性 15.9% 女性 9.5%	男性 13.5% 女性 8.1%	
			妊娠中飲酒している成人の割合	1.6%	0%	

※ 「太字」のものは新規・拡充となる具体的な事業

重点取組 目標の達成に向けて、特に重要となる市民の具体的な取組

重点目標 健康づくりを推進するうえで、市民が理解しやすく、取り組みやすいものとなるよう、健康目標を具体化する各分野の目標項目の代表項目

分野	重点取組	主な行政の支援（施策事業）	重点目標	現状値	目標値	
基本方向2	⑦ NCD （非感染性疾患）	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防に関する普及啓発・情報提供 生活習慣を改善するための健康教育・相談を実施 健診後の事後指導（保健指導）の充実 受けやすい健診体制の充実 ⇒ 【拡充】託児付き健診、早朝健診、夜間健診、関係団体と共催健診等の充実	特定健康診査受診率	23.1%	60.0%	
			肥満または肥満症と言われたが、治療や取組をしていない人の割合	男性 42.8% 女性 39.9%	男性 37.0% 女性 35.0%	
			特定健康診査のメタボ該当者及び予備群の割合	該当者割合 15.3% 予備群割合 10.8%	該当者割合 11.3% 予備群割合 8.0%	
	⑦-1 循環器疾患	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患について正しく理解し、血圧を定期的に測るなど、自己の健康管理に努めます。 循環器疾患と診断されたら、継続して治療を受け、病気の進行を防ぎ、合併症を予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患に関する講座等の開催 循環器疾患の予防に関する普及啓発・情報提供 受診結果に基づいた、要医療者への（医療）受診の勧奨 	血圧値が高いものの治療や取組をしていない人の割合	男性 17.8% 女性 8.1%	男性 7.0% 女性 3.0%
				コレステロール値、中性脂肪値が高いが、治療や取組をしていない人の割合	男性 38.8% 女性 26.9%	男性 33.0% 女性 20.0%
	⑦-2 糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病と診断されたら、継続して治療を受け、病気の進行を防ぎ合併症を予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病に関する講座等の開催 糖尿病の予防に関する普及啓発・情報提供 受診結果に基づいた、要医療者への（医療）受診の勧奨 	糖尿病または血糖値が高いと言われたが、治療や取組をしていない人の割合	男性 11.6% 女性 8.7%	男性 6.0% 女性 4.0%
⑦-3 がん	<ul style="list-style-type: none"> がん検診の結果、精密検査が必要と判定されたときには、必ず医療機関を受診します。 がん予防の知識（「がんを防ぐための新12か条」など）を得て、生活習慣の改善を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> がんに関するイベント、講座等の開催 「がんを防ぐための新12か条」など、がんの予防に関する普及啓発・情報提供 検診の精度向上のための体制づくり 検診結果に基づいた、要精密検査者への（医療）受診の勧奨 	がん検診受診率（40歳～69歳） ※子宮頸がん、乳がんは20歳～69歳	胃 男性 14.7% 女性 15.7% 肺 男性 26.7% 女性 26.7% 大腸 男性 25.0% 女性 25.7% 子宮頸 37.3% 乳 32.9%	胃 40.0% 肺 40.0% 大腸 40.0% 子宮頸 50.0% 乳 50.0%	
⑦-4 COPD （慢性閉塞性肺疾患）	<ul style="list-style-type: none"> COPDの予防方法について正しく理解し、生活習慣の改善に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> COPDの予防に関する普及啓発・情報提供 	COPDによる死亡率（人口10万人あたり）の増加抑制	8.4	10.9以下	
⑦-5 CKD （慢性腎臓病）	<ul style="list-style-type: none"> CKDの予防方法について正しく理解し、生活習慣の改善に努めます。 CKDと診断されたら、継続して治療を受け、病気の進行を防ぎ合併症を予防します。 	<ul style="list-style-type: none"> CKDに関する講座等の開催 CKDの予防に関する普及啓発・情報提供 受診結果に基づいた、要医療者への（医療）受診の勧奨 	腎機能低下者の割合	男性 5.6% 女性 3.6%	男性 5.6%以下 女性 3.6%以下	
基本方向3	⑧ 次世代の健康	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーや、3食規則正しく、家族そろって楽しく食べる食習慣を身につけさせます。 妊娠中は「やせすぎ」に、子どもは「太りすぎ」「やせすぎ」に注意し、適正な体重を維持します。 妊娠中は、喫煙・飲酒をしません。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事マナーなどの食育の取組の推進 小中学校での体力向上の取組 身体活動・運動の習慣化に向けた取組 ⇒ （※「身体活動・運動」の再掲） 次世代の食育実践の支援の充実 ⇒ 【拡充】保健センターや子育てサロン利用者へのヘルシーメニューの試食提供及びレシピ配布 妊婦やその家族に対する健康情報提供 ⇒ 【拡充】母子手帳交付時等を通じた食生活、飲酒、喫煙等に関する健康情報提供 	朝ごはんを毎日食べる子どもの割合（※再掲）	幼児 93.8% 小学6年生 95.8% 中学3年生 93.3% 高校生 85.2%	幼児 100% 小学6年生 100% 中学3年生 100% 高校生 100%
				週2回以上運動・外遊びしている子どもの割合	幼児 86.9% 小学生 81.8%	幼児 95.0% 小学生 88.0%
基本方向4	⑨ 高齢者の健康	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で意識的に身体を動かすことを心がけ、積極的に外出する機会をもちます。 食事は、量より質を大切にし、うす味や栄養のバランスに努めます。 自分の知識や経験などをいかし、地域活動に貢献していきます。 	<ul style="list-style-type: none"> 社会参加促進のため、地域活動等の情報提供及び地域活動の場の拡大 地域の団体と連携した身近な場所での健康づくりの推進 身体活動・運動の習慣化に向けた取組 ⇒ （※「身体活動・運動」の再掲） 高齢者のライフスタイルに応じた身体活動・運動の推進 ⇒ 【新規】健康運動指導士等の地域への派遣による運動事業の充実 高齢者の健康づくりの推進 ⇒ 【拡充】大学との共同研究による高齢者の健康づくりの推進 	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加抑制	16.4%	17.5%以下
				健康のために意識して身体を動かす高齢者の割合	男性 72.0% 女性 61.3%	男性 80.0% 女性 68.0%
基本方向4	⑩ 地域のつながり・ 支え合い	<ul style="list-style-type: none"> 自分の「健康」に関心を持ち、身近な地区における健康づくり活動に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり推進員の育成・支援及び健康づくり推進組織との連携 地域での健康づくり活動への参加の促進 ⇒ 【新規】健康づくり体験事業を通じた地域での健康づくり活動への新規参加者の拡大 	地域で健康づくり活動に参加する市民の増加	27,991人	33,000人
				働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合	44.8% 働いていない人 62.3%	働いていない人と同値
基本方向4	⑪ 企業・団体等の 積極参加の促進	<ul style="list-style-type: none"> 職場での健康づくりを推進します。（主に事業主） 地域の健康づくりに貢献します。（主に企業） 減塩やカロリーに配慮したメニューを提供し、市民の健康づくりを支援します。（主に飲食店） 	<ul style="list-style-type: none"> 地域・職域の連携・協働による健康づくりの推進 企業・団体等と連携した健康づくりの推進 ⇒ 【拡充】地域・職域連携推進協議会等との連携による地域や職域への実践につながる健康情報の提供 健康づくりに取り組む企業等を増やすためのインセンティブの創出 ⇒ 【新規】健診PR応援団事業による健診受診の推進 	健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合	23.9%	50.0%

※ 「太字」のものは新規・拡充となる具体的な事業

ライフステージごとの取組について

ライフステージ区分	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）	高齢期（65歳以上）	
ライフステージごとの取組のポイント	生活習慣の基礎が作られる時期なので、家族そろって食事をしたり、小さい頃から身体を動かすなど基本的な生活習慣が身に付くようにしましょう。（※ 主に保護者が取り組む。）	生活習慣が定着する時期なので、栄養バランスのよい食事をとるようにしたり、屋外で運動や遊びをするなど、正しい生活習慣を身に付けましょう。	身体的・精神的な発達が最もめざましい時期なので、朝食を欠食せず3食食べるなど、規則正しい生活習慣を身に付けたり、運動に積極的に取り組んで体力向上を心がけましょう。	身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期なので、将来の生活習慣病予防を見据え、毎日朝食を食べるなど、規則正しい生活習慣を心がけるとともに、身近なところで手軽な身体活動を行うなど意識して健康づくりに取り組みましょう。	身体機能が徐々に低下し、健康や体力への不安や生活習慣病の発症が増える時期なので、健康を意識した食生活を送ったり、ウォーキングを行うなど意識して身体を動かすほか、定期的な健康診断の受診などにより自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直しましょう。	機能低下が身体の随所に現れ、個人個人の健康状態の差が大きくなる時期なので、よく噛んで食べるなど望ましい食生活を守るとともに、日常生活においてできるだけ歩くようにするほか、家事などで身体を動かすことを心がけ、地域活動などにも積極的に参加しましょう。	
基本方向と分野ごとの健康目標	1 生活習慣の改善						
	<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。						
	欠食をなくし、3食規則正しく食べます（または、食べる食習慣を身につけます。）	家族や友人と楽しく食べます。				適正体重を知り、日々の活動量に見合った食事量をとることで、肥満ややせを予防します。	食事が簡素化しやすくなるため、低栄養状態に注意し、量より質を大切に食事をとります。
	うす味で、何でも食べられる食習慣を身につけます。	塩分の摂り過ぎや、偏食に気をつけるなど、栄養バランスのよい食事をとるようにします。		無理なダイエット、あるいは必要のないダイエットはしないようにします。	栄養成分表示を参考にして、外食のメニューや食品を選びます。	塩分や脂肪の多い食品のとりすぎに気をつけます。	味覚に変化がみられる時期であるため、濃い味を控え、塩分のとりすぎに注意します。
<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。							
親子のスキンシップを通して、小さい頃から身体を動かす習慣を身につかせます。	学校や地域でのスポーツ等への参加を通して、運動を楽しむ習慣をもちます。	さまざまな運動に挑戦し、運動を楽しむ習慣を身につけます。	手軽にできるウォーキングや体操などを行います。	日常生活において、できるだけ歩くようにします。	日常生活の中で意識的に身体を動かすことを心がけ、買い物や散歩等、積極的に外出する機会をもつようにします。		
日常生活の中で工夫をして、親子で一緒に身体を動かすようにします。	休日は家の中で過ごすより、なるべく外遊びをして過ごすようにします。	時間や場所がなくても、手軽にできる自分に合った運動の機会をもちます。	通勤や買い物、外出等の機会を活かし、1日の歩数を増やします。				
	屋外での運動や遊びを心がけ、体力の向上に努めると同時に、身体を動かすことが好きになるよう心がけます。					健康のため、意識して身体を動かすようにします。	
<休養・こころの健康> 十分な休養の確保とストレスへの対応力を身につけることで、こころの健康を維持します。 また、自分や周囲の人のこころのSOSに気づき、対応することで、自殺者を減少させます。							
夜更かしに注意し、十分な睡眠をとる習慣を身につかせます。	心身の疲労を回復するために、ゆとりの時間や睡眠を十分にとります		自分に合ったストレスへの対処の仕方を身につけ、実践します。				
親子ともに、安定した気持ちで毎日を過ごすための家庭環境づくりに努めます。			睡眠が十分にとれるように、計画的に毎日を過ごします。	高齢期に向けて、地域に根ざした生活を充実して送れるよう、自分なりの趣味をもったり、地域活動への参画を心がけます。		地域で行われるさまざまな行事や活動等に参加し、人との交流を図ります。	
	学校や地域での活動を通して、社会性や豊かなこころを育てます。		学校や地域での活動を通して、社会性や豊かなこころを育てます。		更年期を迎え、心身ともに不調を感じたら、1人で悩まず、周囲に相談したり、手助けを受けるようにします。		自分の知識や経験などを活かして、地域活動に貢献していきます。
	家族や友人との会話を通して、好ましい人間関係を築き、何でも相談できる環境をつくります。		こころの悩みを感じたら、1人で悩まず、早めに相談するようにします。		こころの悩みを感じたら、家族や相談機関(保健所、精神保健福祉センター等)に気軽に相談するようにします。		趣味や生きがいをもって、健やかに充実した生活を送れるようにします。
<歯・口腔の健康> むし歯や歯周病を予防し、80歳で20本の健康な自分の歯を保ちます。							
毎食後、歯を正しく、楽しみがく習慣を身につかせます。	正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を予防します。		定期的に歯科健診や歯石除去、歯みがき指導を受け、自分の歯や口腔の状態に合ったセルフケアを身につけます。			60歳で24本(6024運動)、80歳で20本(8020運動)の歯が残せるように、定期的に歯科健診を受診するなど歯・口腔の健康管理に努めます。	
保護者による仕上げみがきと口の中のチェックをする習慣をもちます。	保護者と子どもが一緒になって、歯みがき後に口の中をチェックする習慣をもちます。		適切な治療やアドバイスを受けられるよう、かかりつけ歯科医を持ちます。				
	フッ化物を配合した歯みがき剤を上手に利用します。						

ライフステージ区分	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）	高齢期（65歳以上）	
ライフステージごとの取組のポイント	生活習慣の基礎が作られる時期なので、家族そろって食事をしたり、小さい頃から身体を動かすなど基本的な生活習慣が身に付くようにしましょう。（※ 主に保護者が取り組む。）	生活習慣が定着する時期なので、栄養バランスのよい食事をとるようにしたり、屋外で運動や遊びをするなど、正しい生活習慣を身に付けましょう。	身体的・精神的な発達が進む時期なので、朝食を欠食せず3食食べるなど、規則正しい生活習慣を身に付けたり、運動に積極的に取り組んで体力向上を心がけましょう。	身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期なので、将来の生活習慣病予防を見据え、毎日朝食を食べるなど、規則正しい生活習慣を心がけるとともに、身近なところで手軽な身体活動を行うなど意識して健康づくりに取り組みましょう。	身体機能が徐々に低下し、健康や体力への不安や生活習慣病の発症が増える時期なので、健康を意識した食生活を送ったり、ウォーキングを行うなど意識して身体を動かすほか、定期的な健康診査の受診などにより自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直しましょう。	機能低下が身体の随所に現れ、個人個人の健康状態の差が大きくなる時期なので、よく噛んで食べるなど望ましい食生活を守るとともに、日常生活においてできるだけ歩くようにするほか、家事などで身体を動かすことを心がけ、地域活動などにも積極的に参加しましょう。	
基本方向と分野ごとの健康目標	<たばこ> 未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、禁煙・受動喫煙防止を積極的に行います。	喫煙が健康に与える影響について、正しい知識を身につけます。 家族や友人、先輩に誘われても、喫煙しません。 未成年者は、喫煙をしません。	喫煙者は、喫煙が健康に与える影響について、正しく理解し、禁煙に努めます。 喫煙者は、受動喫煙を防止するとともに喫煙マナーを守ります。⑦ 未成年者にたばこをすすめたり、吸わせたりしません。⑤ 妊娠中は、喫煙をしません。⑥	2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	<アルコール> アルコールに関する正しい知識を持ち、節度ある適度な飲酒を実践するとともに、未成年者・妊婦の飲酒をなくします。	飲酒が健康に与える影響について、正しい知識を身につけます。 家族や友人、先輩に誘われても、飲酒しません。 未成年者は、飲酒をしません。	節度ある適度な飲酒を心がけ、多量飲酒をしないようにします。 未成年者にお酒をすすめたり、飲ませたりしません。⑤ 妊娠中は、飲酒をしません。⑥ 週に最低2日は飲酒をしない日(休肝日)をもうけます。
	2 生活習慣病の発症予防・重症化予防	<NCD(非感染性疾患)> 〔循環器疾患〕 日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満を予防し、循環器疾患の発症予防に努めます。定期的に1回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療、生活習慣の改善に努めます。 〔糖尿病〕 生活習慣の改善に努め、肥満を予防し、糖尿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。 〔がん〕 女性は20歳、男性は40歳になったら年1回がん検診を受け、自分自身の健康を見直します。 〔COPD(慢性閉塞性肺疾患)〕 COPDの原因や症状について理解し、喫煙者は自ら禁煙に努めます。また、COPDと診断された方は、症状を悪化させず、自ら禁煙や受動喫煙防止に努め、継続して治療を受けるよう心がけます。 〔CKD(慢性腎臓病)〕 日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、肥満を予防し、CKDの発症予防に努めます。年に1回必ず健康診査を受診し、早期発見・早期治療・生活習慣の改善に努めます。	生活習慣病の予防方法を理解し、規則正しい生活習慣を身につけます。	年に1回は健康診査やがん検診を受け、健康状態をセルフチェックします。 健康診断やがん検診で「要精密検査・要医療」に該当したら、すぐに医療機関を受診します。 健康診査で、血糖値や血圧値、コレステロール値等が「要指導」に該当したら、専門家の助言や指導を受けるとともに、日常生活習慣を見直します。 普段の生活の中でも意識して身体を動かし、身体活動量を増やします。 生活習慣の改善に努めます。 病気の進行や、合併症を予防するため治療を継続します。			
3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	<次世代の健康> バランスのよい食事をし、楽しく遊びながら、毎日を元気に過ごします。また、健康な大人になるための、心と身体の準備をします。	※ 各分野における再掲のもののみなので、記載なし。				<高齢者の健康> みんなで支え合いながら、余暇を楽しむなど、望ましい生活習慣を心がけ、健康で生きがいのある心豊かな生活を目指します。	自分の知識や経験などを活かし、地域活動やボランティアに参加します。
4 健康を支え、守るための社会環境の整備	<地域のつながり・支え合い> 誰もが「健康」に関心を持ち、健康づくりに取り組めるよう健康を支える環境をつくります。	※ ライフステージにおける取組(個人や家庭における取組)ではなく、企業・団体等の取組なので、記載なし。				<企業・団体等の積極参加の促進> 企業・団体等は、働く人の健康を支え、守ります。また、地域や行政などと連携・協力しながら、社会全体で、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくりたい。	自分の健康に関心を持ち、身近な地区における健康づくり活動に参加します。

「第2次健康うつのみや21」計画（素案）に対するパブリックコメントの結果及び計画（案）について

1 実施状況

(1) 意見の募集期間

平成25年1月11日（金）～平成25年1月31日（木）

(2) 意見の応募者数・件数

5名（意見：16件）

※ 内 訳

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	0	0	0	0	0	1	3	1	5
女性	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	0	0	0	0	0	1	3	1	5

(3) 提出方法の内訳

	郵送	ファクシミリ	Eメール	持参	合計
人数	1	1	0	3	5

(4) 内容別の内訳

No.	区 分	件 数
1	栄養・食生活について	2
2	身体活動・運動について	1
3	休養・こころの健康について	1
4	たばこ対策について	2
5	NCDについて	1
6	高齢者の健康について	2
7	地域のつながり・支え合いについて	3
8	企業・団体等の積極参加の促進について	3
9	健康問題全般について	1
合 計		16

(5) 意見の取扱い別の内訳

意見の取扱い	内 容	件数
修 正	素案を修正するもの	0
記載済	すでに同様の内容を素案に盛り込んでいるもの	11
参 考	素案は修正しないが、今後の参考とするもの	4
その他	素案は修正しないが、意見として伺ったもの	1
計		16

2 意見に対する対応と計画（素案）の修正について

パブリックコメントを実施した結果、前述のとおり5名から、「栄養・食生活」の分野から「健康問題全般」まで、幅広く16件の意見をいただいた。

意見の概要については、「3 意見の概要と市の考え方」とおりで、いずれも計画（素案）の内容に合致することから、計画（素案）の修正は行わず、原案を計画（案）とし、策定を進めることとする。

3 意見の概要と市の考え方

(1) 栄養・食生活について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
1	食事の間隔を規則正しくとり、3食食べることを推進してはどうか。 幼児や高齢者の食育をすすめてはどうか。	記載済 (P 38) 「①栄養・食生活」の「健康目標」	食習慣の乱れは、生活習慣病の発症にも影響を及ぼすことから、栄養バランスのよい食事を取り、望ましい食習慣を身につけることが重要です。
2	最近では生活様式や食生活の変化により、肉食が多く、成人病が多くなり、また、若い人たちはコンビニ弁当や出来合いの惣菜などを利用しており、食品添加物の影響により長生きできないのではと危惧される。 健康寿命を延伸していくためには、バランスのよい食事をとることが大切であり、食生活の改善を啓発して、若い人たちも元気で長生きできるような社会にしていきたい。	記載済 (P 38) 「①栄養・食生活」の「健康目標」	このため、素案におきましては、(P 38)「①栄養・食生活」の「健康目標」に記載しましたとおり、栄養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ることを、健康目標としております。 また、食育を通じた健康づくりにつきましては、「第2次宇都宮市食育推進計画」におきましても、食育の実践を推進するため、乳幼児期や高齢期など、ライフステージに応じた行動指針を示しております。

(2) 身体活動・運動について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
3	短い距離の用事・買い物等については歩く習慣を身につけるようにしてはどうか。	記載済 (P 49) 「②身体活動・運動」の「目標項目」 (P 50) 「個人や家庭での取組」	適度な運動は健康づくりの重要な要素であり、身近なところで運動をする機会を増やしていくことが必要であることから、素案におきましては、(P 49)「②身体活動・運動」の「目標項目」に記載しましたとおり、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する成人の割合」や「健康のために意識して身体を動かす成人の割合」を増やすことを目標としているとともに、(P 5

			0)「個人や家庭での取組」に、近いところへは、車を使わず歩いていくことを個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。
--	--	--	---

(3) 休養・こころの健康について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
4	睡眠時間の確保と疲労回復をすすめてはどうか。	記載済 (P 57) 「③休養・こころの健康」の「目標項目」 (P 58) 「個人や家庭での取組」	心身の疲労を回復させ、こころの健康を守るためには、十分な睡眠の確保やストレスと上手に付き合い、コントロールすることが大切です。そのためには、趣味を持ち、余暇を楽しむなど、ストレスに対する個人の対処能力を高めることや個人を取り巻く周囲のサポートを充実させることが必要です。 このため、素案におきましては、(P 57)「③休養・こころの健康」の「目標項目」に記載しましたとおり、「十分な休養」や「ストレスへの対応」、「自殺者の減少」を目標としているとともに、(P 58)「個人や家庭での取組」に、満足感のある睡眠がとれるよう努めることを個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。

(4) たばこ対策について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
5	宇都宮市において過度なたばこ対策がなされると、たばこ税収の大幅な減収を招き、たばこ販売店の経営に多大な影響を及ぼすことになることから、たばこ対策に関しては、一律的かつ過度な受動喫煙防止対策がなされないよう要望する。	記載済 (P 77) 「⑤たばこ」の「健康目標」 (P 80) 「地域や学校、企業、行政等の取組」	本市のたばこ対策については、これまで未成年者の喫煙防止普及啓発や受動喫煙防止対策などに取り組んでまいりました。 特に、受動喫煙防止対策については、喫煙者・非喫煙者それぞれに配慮しながら段階的に進めるとともに、飲食店等に対しては、パンフレット等により啓発してきたところであり、受動喫煙については妊婦や非喫煙者の健康にも悪影響を与えることが明らかとなっており、健康増進法等においても受動喫煙防止の方向性が示されております。

			<p>このため、素案におきましては、(P 77)「⑤たばこ」の「健康目標」において、未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、禁煙・受動喫煙防止を積極的に行うこととし、(P 80)「地域や学校、企業、行政等の取組」において、公共の場所における禁煙の徹底や喫煙場所以外での喫煙防止など禁煙・分煙を積極的に推進するものとしております。</p> <p>今後とも、妊婦や未成年者の喫煙防止のための普及啓発や、公共の場所での禁煙や職場・家庭における効果的な分煙対策による受動喫煙防止対策に努めてまいります。</p>
6	歩行禁煙の環境づくりをすべきである。	<p>記載済 (P 79) 「⑤たばこ」の「個人や家庭での取組」</p>	<p>歩きたばこについては、周囲への受動喫煙の影響や歩行者への危険性があることから、喫煙者のマナーの向上が非常に重要であると考えられます。</p> <p>このため、素案におきましては、(P 79)「⑤たばこ」の「個人や家庭での取組」に記載しましたとおり、喫煙者の喫煙マナーの遵守を個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。</p>

(5) NCD（非感染性疾患）について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
7	自己過信による生活習慣病の発症や重症化の予防をすすめるべきである。	<p>記載済 (P 99) 「⑦NCD」の「個人や家庭での取組」</p>	<p>NCDの初期段階では自覚症状がほとんどなく、放置してしまうことが多いと考えられます。</p> <p>このため、NCDの予防には、自己の健康状態への関心を持たせるため、定期的な健診受診により、自分の健康状態を管理する必要がありますことから、素案におきましては、(P 99)「⑦NCD」の「個人や家庭での取組」に記載しましたとおり、定期的な健康診査、がん検診の受診を個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。</p>

(6) 高齢者の健康について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
8	高齢者の地域コミュニティへの参加による健康づくりをすすめてはどうか。	記載済 (P 1 6 7) 「⑨高齢者の健康」の「個人や家庭での取組」	高齢者が元気で生きがいをもって暮らすためには、地域活動への参加が有効と考えています。 現在ボランティア活動などの地域活動への参加が少ない状況でありますことから、素案におきましては、(P 1 6 7)「⑨高齢者の健康」の「個人や家庭での取組」に記載しましたとおり、地域活動への参加を個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。
9	「健康運動指導士等による運動事業の充実」については、早急に実施してほしい。	記載済 (P 1 6 8) 「⑨高齢者の健康」の「地域や学校、企業、行政等の取組」	高齢者の身体機能の維持のためには、意識して体を動かすことが重要と考えています。 このため、身近な場所での運動事業の充実が必要であることから、素案におきましては、(P 1 6 8)「⑨高齢者の健康」の「地域や学校、企業、行政等の取組」に記載しましたとおり、出前講座等の積極的活用により、体を動かすことの大切さを再認識していただけるよう、健康運動指導士等の地域への派遣による運動事業の充実を推進してまいります。

(7) 地域のつながり・支え合いについて

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
10	市民の地域コミュニティへの参加による健康づくりをすすめてはどうか。	記載済 (P 1 7 4) 「⑩地域のつながり・支え合い」の「個人や家庭での取組」	地域主体の健康づくりをすすめるためには、身近な地域での健康づくり活動への参加者を増やすことが重要であることから、素案におきましては、(P 1 7 4)「⑩地域のつながり・支え合い」の「個人や家庭での取組」に記載しましたとおり、積極的な参加を個人や家庭での行動指針として取組に位置付けております。
11	健康づくり推進員養成講座修了者が頭打ちになっているように感じるがどうか。 養成講座の募集に、広報	参考	養成講座修了者数の過去5年間の推移を見ますと、年間平均74名増加しております。 しかしながら、市民健康等意識調査の結果によりますと、「健康づくり推

	<p>うつのみやに特集を掲載するなど、工夫してはどうか。</p> <p>また、現在推進活動に携わっている人数を把握し、休眠推進員の活動復帰を呼びかけてみてはどうか。</p>		<p>進員・食生活改善推進員の認知度」が低い状況にありますことから、養成講座修了者の頭打ちの印象が強いのではないかと考えられます。</p> <p>今後、ご提案いただいた広報紙への特集の掲載や活動に参加していない推進員への活動意向確認などに取り組んでまいります。</p>
12	<p>地域まちづくり組織の中での「健康づくり推進組織」の位置付けを明確にしてほしい。</p> <p>また、高齢福祉課所管の包括支援センターが展開している介護予防教室、スポーツ振興課所管の地域スポーツクラブと健康づくり推進組織との連携を図ってほしい。</p>	参考	<p>健康づくり推進組織については、素案（P175）「⑩地域のつながり・支え合い」の「地域や学校、企業、行政等の取組」に記載しましたとおり、まちづくり協議会や地域の各種団体と連携を図り、地域における健康づくりを推進してまいります。</p> <p>また、健康づくりと介護予防は切り離せないものと考えていますことから、多くの方に推進員の活動を知ってもらえるよう、地域包括支援センターとの連携を図ってまいります。</p> <p>さらに、地域によっては、地域スポーツクラブの活動種目のひとつとして、健康づくり推進員の推進するウォーキングを取り入れている地区もありますことから、まずは、推進員の活動を地域スポーツクラブ等に知っていただけるよう、周知を図ってまいります。</p>

(8) 企業・団体等の積極参加の促進について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
13	<p>職域の食育をすすめるため管理栄養士を配置してはどうか。</p> <p>始業5分前のラジオ体操の実践をすすめてはどうか。</p>	参考	<p>本市におきましては、管理栄養士が出前講座等を実施することにより、職域も含め、広く食育を推進しております。</p> <p>また、素案の（P183）「⑩企業・団体等の積極参加の促進」の「行政の取組」に記載しましたとおり、企業・民間団体への健康づくりに関する情報提供を行ってまいります。</p> <p>今後ともこれらの事業を通して、栄養・食生活や運動・身体活動などをはじめとした職域での主体的な健康づ</p>

			<p>くりの取組を促進してまいります。</p> <p>なお、具体的な取組につきましては、今後事業の参考とさせていただきます。</p>
14	<p>保健師や管理栄養士と飲食店が協力し、糖尿病予防糖質減量メニューや高血圧者向けの減塩メニューなどを開発して、店のメニューに追加してもらってはどうか。それらのメニューが普及することで、成人病予防メニューに対する抵抗感を減らし、家庭日常の調理に取り入れやすくなると考えられる。</p>	<p>記載済 (P 1 8 2) 「⑩企業・団体等の積極参加の促進」の「目標項目」</p>	<p>本市におきましては、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病を予防するため、大学や民間団体との共同研究により、栄養バランスのとれたヘルシー地産地消メニューの開発・普及をすすめており、素案におきましては、(P 1 8 2)「⑩企業・団体等の積極参加の促進」の「目標項目」に記載しましたとおり、「栄養バランスのとれたメニューを半分以上の飲食店等が提供していると思う人の割合」を増やすことを目標としております。</p> <p>今後はこういったメニューの外食・中食産業などでの普及に努め、家庭における食育の実践につなげてまいります。</p>
15	<p>高齢者に軽度のスポーツを長期間継続させ、健康維持を図るために、高齢者向けスポーツプログラムの開発と体力推移の継続的記録をスポーツジムとの共同で実施してはどうか。どこのジムでも同一レベルのサービスを受けられるようにして、高齢者が定期的な外出や運動、仲間を作ることで、体力だけでなく、認知症予防や精神面での効果が得られると考えられる。</p>	<p>参考</p>	<p>市民の健康づくりをより効果的に推進するには、企業や関係団体との連携が不可欠であることから、素案におきましては、(P 1 8 3)「⑩企業・団体等の積極参加の促進」の「行政の取組」に記載しましたとおり、企業や民間団体等との連携・協働による健康づくり活動を展開してまいります。</p> <p>なお、具体的な取組につきましては、今後事業の参考とさせていただきます。</p>

(9) 健康問題全般について

No.	意見の概要	意見の取扱い	意見に対する市の考え方
16	<p>健康問題（アレルギー、花粉症の予防・熱射病、低体温症の予防・便秘、下痢の予防）について</p>	<p>その他</p>	<p>本市におきましては、市民の健康に関する相談・支援ができるよう努めております。</p> <p>今後とも市民の皆さんが、少しでも健康に関する不安が解消できるよう、相談・支援を継続してまいります。</p>

「第2次健康うつのみや21」計画（素案）の一部抜粋

目 次

「栄養・食生活」目標	38
「身体活動・運動」目標	49
〃 個人や家庭での取組	50
「休養・こころの健康」目標	57
〃 個人や家庭での取組	58
「たばこ」目標	77
〃 個人や家庭での取組	79
〃 地域や学校，企業，行政等の取組	80
「NCD（非感染性疾患）」個人や家庭での取組	99
「高齢者の健康」個人や家庭での取組	167
〃 地域や学校，企業，行政等の取組	168
「地域のつながり・支え合い」個人や家庭での取組	174
〃 地域や学校，企業，行政等の取組	175
「企業・団体等の積極参加の促進」目標	182
〃 行政の取組	183

基本方向 1 ① 栄養・食生活

目 標

健康目標

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。

本市の現状では、幅広い年代で野菜の摂取量が少ないことや、特に若い世代では朝食の欠食や栄養バランスの乱れなど食に関するさまざまな課題があります。このため、「朝食を毎日食べる人の割合」、「食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する人の割合」、「『食育』の取組状況」を重点目標として取り組みます。

目標値

◎＝重点目標

項 目	現状(平成24年度)	目標(平成34年度)
◎朝ごはんを毎日食べる人の割合	幼児 93.8% 小学6年生 95.8% 中学3年生 93.3% 高校生 85.2% 20歳代 57.8% 30歳代 76.7%	幼児 100% 小学6年生 100% 中学3年生 100% 高校生 100% 20歳代 85.0% 30歳代 85.0% (平成28年度の目標)
◎食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する成人の割合	36.2%	60.0% (平成28年度の目標)
◎「食育」に取り組んでいる人の割合	幼児・小学生の 保護者 51.5% 成人 28.9%	幼児・小学生の 保護者 90.0% 成人 62.0%

基本方向 1 ② 身体活動・運動

目 標

健康目標

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。

継続的な運動は、生活習慣病の予防や発症の低下につながり、精神面にも良い影響を与えるなど効果が大きいといわれていますが、本市の現状では、全体的に運動・身体活動量の低下がみられています。そのため、「忙しい」、「仕事や家事で疲れている」などの理由で、特に運動不足の目立つ成人を対象として、「息が少し弾む程度（30分以上継続）の運動を週2回以上する人の割合」を重点目標として取り組みます。

目標値

◎＝重点目標

項 目	現状(平成24年度)	目標(平成34年度)
◎息が少し弾む程度(30分以上)の運動を週2回以上する人の割合	中学生 70.0% 高校生 52.6% 18~64歳 男 36.3% 18~64歳 女 29.4% 65歳以上 男 63.2% 65歳以上 女 49.7%	中学生 80.0% 高校生 63.0% 18~64歳 男 47.0% 18~64歳 女 40.0% 65歳以上 男 74.0% 65歳以上 女 60.0%
○日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する成人(40~64歳)の割合	男性 44.8% 女性 47.6%	男性 53.0% 女性 56.0%
○健康のために意識して身体を動かす成人の割合	男性 52.7% 女性 45.9%	男性 63.0% 女性 60.0%
○運動、外遊びをほぼ毎日する幼児の割合	40.2%	63.0%
○休日に外遊びをして過ごす小学生の割合	64.9%	75.0%

基本方向1 ② 身体活動・運動

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【運動の実践】

- ◎ いろいろな機会を利用して体力をチェックし、自分に合った無理のない運動を継続します。
- ◎ 多種多様な運動を経験し、楽しくできる運動習慣を身につけます。
 - ・ 手軽にできるウォーキングやストレッチ体操を行います。

【身体活動・余暇】

- ・ 歩くことから運動を始め、まずは、今より10分間（約1,000歩）多く歩きます。
- ・ エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うように習慣づけます。
- ・ 近いところへは、車を使わず歩いて行きます。
- ・ 地域の人と交流を図ることをきっかけに、積極的に外出します。
- ・ 親子のスキンシップを通して、身体を動かす習慣を身につけます。
- ・ 家事や子どもと遊ぶなど、こまめに体を動かすようにします。
- ・ 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。
特に、休日を家の中で過ごすより、なるべく家族で外遊びをして過ごします。

基本方向1 ③ 休養・こころの健康

目標値

◎＝重点目標

項目	現状(平成24年度)	目標(平成34年度)
◎睡眠による休養が、「いつもとれていない」、「とれていないときがしばしばある」成人の割合	33.4%	25.0%
◎自殺死亡率(人口10万人当たり)	20.5	17.8 (平成28年度の目標)
○最近1か月間で「ストレスがいつもある」と感じた成人の割合	20.6%	18.0%
○自分なりにストレス解消法を身につけている人の割合	中学・高校生 86.2% 成人 85.3%	中学・高校生 100% 成人 100%
○こころの悩みを相談できる場所の成人の認知度	51.6%	100%



基本方向1 ③ 休養・こころの健康

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【休養】

- ◎ 十分な休養を積極的にとるよう努めます
- ◎ 睡眠及び休養の重要性を理解します。
 - ・ 満足感のある睡眠がとれるよう努めます。
 - ・ 自分なりの趣味や生きがいを持ちます。

【ストレス・自殺】

- ◎ 自分自身のストレス状態を正しく理解します。
 - ・ 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスをコントロールできるようにします。
 - ・ こころの病気についての正しい知識を習得します。
- ◎ こころの不調を感じたら、家族や友人に相談したり、早めに専門家に相談し、うつ病などのこころの病気の早期発見・早期対応に努めます。

基本方向1 ⑤ たばこ

目 標

健康目標

未成年者・妊婦の喫煙をなくすとともに、
禁煙・受動喫煙防止を積極的に行います。

本市の状況では未成年者の喫煙がみられ、特にきわめて早い時期から喫煙を開始しているため、将来的な身体への害が大いに懸念されます。そのため、未成年者の喫煙をなくすことが大きな課題といえます。

また、たばこに関連する病気を減少させるためには、成人の喫煙率の減少に向けて、禁煙を働きかけるとともに、公共の場所での禁煙について積極的に推進することが重要であり、職場や家庭においても受動喫煙のない環境づくりが必要です。これらのことから、「未成年者の喫煙をなくすこと」、「成人の喫煙者を減らすこと」、「妊娠中の喫煙をなくすこと」の3つを重点目標として取り組みます。

目標値

◎＝重点目標

項 目	現状(平成24年度)	目標(平成34年度)
◎中学・高校生の喫煙者(月1回以上)の割合	中学生 1.2% 高校生 3.0%	中学生 0% 高校生 0%
◎喫煙している成人の割合	成人全体 15.7% 男性 26.8% 女性 7.2%	成人全体 10.0% 男性 17.5% 女性 4.5%
◎妊娠中、喫煙している妊婦の割合	4.9%	0%

基本方向1 ⑤ たばこ

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【未成年者の喫煙】

- ◎ 未成年者は喫煙しません。
- ・ たばこの害について、子どもと話す機会を持ちます。
- ・ 周囲の大人は、未成年者の健康影響を理解し、未成年者に喫煙をさせません。
- ・ 家庭では、未成年者の手の届く所にたばこを置きません。

【成人の喫煙】

- ◎ 喫煙者は、喫煙マナーを守るとともに、禁煙と受動喫煙防止に努めます。
- ◎ 妊娠中や子育て中は喫煙しません。
- ・ 喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解します。

【社会的支援・環境整備】

- ・ 禁煙を希望する人に、家族は積極的に協力します。



基本方向1 ⑤ たばこ



地域や学校、企業、行政等の取組

《よく知るために》

- 小学生のうちから喫煙の健康影響についての教育を行います。
(市・学校)
- 妊婦健康診査や健康教育などを通して、妊婦や子どもに対する喫煙の健康影響について普及啓発を行います。(市・医療機関)
- 喫煙の依存性や健康影響等、たばこの害についての正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。(市)

《実践するために》

- 未成年者の喫煙防止のための啓発活動や環境づくりを推進します。
(市・地域・学校・企業)
- 受動喫煙を防止するため、公共の場所における禁煙の徹底や、喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を積極的に推進します。
(市・地域・職場)
- 禁煙を希望する人に禁煙外来などの具体的な情報提供や、禁煙相談等(禁煙サポート)のできる薬局の紹介などを行います。
(市・医療機関・薬剤師会)



基本方向2 ⑦ NCD（非感染性疾患）

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【NCDの予防】

- 栄養・運動・休養の大切さを認識し、生活習慣の改善を図ります。
- 食事バランスガイド等を参考にして、毎食、主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、いも、海藻、きのこ）をそろえて食べます。
- 運動や身体活動の重要性を正しく理解し、運動習慣を身につけます。
- 喫煙者は、禁煙・受動喫煙防止に努めます。
- 多量飲酒を避け、適度な飲酒を心がけます。
- ストレスの原因をよく理解し、自分にとって望ましいストレス解消法を身につけます。

【健康診査とNCDの重症化予防】

- ◎ 定期的に健康診査（健康診断）、がん検診を受診します。
- ◎ 特定健診の結果、メタボリックシンドロームの予備群及び基準該当と判定された場合は、今までの生活習慣を振り返り、生活習慣の改善に取り組みます。
- ◎ 肥満または肥満症と言われたら、食生活や運動などの日常生活を見直し、NCDの発症予防・重症化予防に努めます。
- 健診の結果、「要指導」の場合は、保健指導を受け生活習慣を改善し、「要医療」の場合は、早めに医療機関を受診します。

基本方向3 ⑨ 高齢者の健康

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【生活習慣】

- ◎ 食事は、量より質を大切にし、栄養のバランスのよい食事に努めます。
- ◎ 買い物や散歩等、積極的に外出する機会を持つようにします。
- ◎ 自分の知識や経験などを活かして、ボランティア活動や地域活動に参加していきます。
 - ・ 濃い味を控えて、塩分のとりすぎに気をつけます。
 - ・ 家族や友人と食事の時間を楽しみます。
 - ・ 日常生活において、掃除等の家事や草むしりなど、できるだけ自分で行うようにします。
 - ・ 地域で行われるさまざまな行事や活動等に参加し、人との交流を図ります。
 - ・ 趣味や生きがいをもって、健やかで充実した生活を送れるようにします。
 - ・ 80歳で20本の歯が残せるように、定期的に歯科健診を受診するなど歯の健康管理に取り組みます。
 - ・ 移動に支援が必要な方は、地域内交通等を活用し、健康診査を年に1回は受け、がん検診も定期的に受けます。
 - ・ 病気の進行や合併症を防ぐために治療を継続します。



地域や学校，企業，行政等の取組

《よく知るために》

- 保健センターで開催している高齢者向けの運動教室の情報提供・充実に努めます。(市)
- みやシニア活動センターにおける高齢者のライフスタイルに合わせた情報提供・講座等の充実に努めます。(市)
- 地区市民センター等で開催している各種講座等の情報の提供に努めます。(地域，市)

《実践するために》

- 豊かな人生経験や知識をいかせるよう，地域活動の場の拡充に努めます。(市)
- 8020運動の普及を行います。(市，企業，医療機関)
- 市で実施する事業（健康教育・健康相談等）や健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動を通して，身近な地域での健康づくりを支援します。(市)
- 出前講座の積極的活用を推進していきます。(市)
- ふれあい・いきいきサロン事業を推進していきます。(社会福祉協議会)

基本方向4 ⑩ 地域のつながり・支え合い

健康目標を実現するための取組



個人や家庭での取組

◎＝重点取組

【地域における健康づくり活動】

- ◎ 自分の健康に関心を持ち、地域における健康づくり活動を知り、身近な場所での健康づくり活動に積極的に参加します。
- ・ 自分の知っている健康づくり活動についての情報を家族や友人と共有し、参加を促します。
- ・ 身近な場所での人付き合いを特に大切にし、自ら地域のつながりの強い環境をつくります。
- ・ 健康づくりに取り組みたくても取り組めない人や、健康づくりに無関心な人も含めて、地域においてお互いの健康に関心を持ち、支え合いましょう。

【健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動】

- ・ 健康づくり推進員・食生活改善推進員に興味をもち、積極的に参加します。
- ・ 健康づくり推進員・食生活改善推進員の活動に興味を持ったら、すすんで養成講座を受け、地域における健康づくりのリーダーとして活動します。

基本方向4 ⑩ 地域のつながり・支え合い



地域や学校、企業、行政等の取組

《よく知るために》

- 地域での健康づくり活動に参加する市民の増加を目指し、イベント等いろいろな機会を活用し、活動のPRを図っていきます。
(市、健康づくり推進員・食生活改善推進員)
- 健康づくり推進員・食生活改善推進員をより多くの市民に知ってもらえるよう、活動のPRに努めます。また、多くの市民に養成講座を受けていただくよう養成講座の拡充を図ります。(市)
- 運動に触れる機会が増えるよう、健康づくり体験事業を通じた地域での健康づくり活動の推進を図ります。(市)
- 地域での活動に多くの方に参加してもらい、楽しい活動ができるよう心がけます。(健康づくり推進員・食生活改善推進員)
- 地域でのイベントに協力し、地元の住民との交流を図っていきます。
(市、地域、企業)

《実践するために》

- 地域の健康問題・身近な地域での健康づくりに関心を持ち、お互いに支えあいの気持ちを大切に生活していきます。(地域)
- まちづくり協議会や地域の各種団体と連携を図り、地域における健康づくりを進めていきます。
(地域、健康づくり推進員・食生活改善推進員)
- 地域学校園において、小・中学生の地域での体験等を通し、学校や地域のつながりを深めていきます。(市、地域、学校、企業)

基本方向4 ⑪ 企業・団体等の積極参加の促進

目 標

健康目標

企業・団体等は、働く人の健康を支え、守ります。
また、地域や行政などと連携・協力しながら、
社会全体で、市民が健康づくりに取り組みやすい
環境をつくりまします。

市民の健康づくりをより効果的に推進するには、行政と企業や関係団体の連携が不可欠です。

本市は、市民の健康づくりを支援する企業や民間団体等の積極的な参加協力を得ながら、社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに取り組みまします。

目標値

◎＝重点目標

項 目	現状(平成24年度)	目標(平成34年度)
◎ 働いている人のうち、自分の生活習慣をよく思っている人の割合	44.8% 〈参考〉 働いていない人 62.3%	働いていない人と同値
◎ 健康づくりに関する取組を行っている事業所の割合	23.9%	50.0%
○ 栄養バランスのとれたメニューを半分以上の飲食店等が提供していると思う人の割合	49.3%	75.0%
項 目		
○ 有効な喫煙対策を実施している企業の割合の増加 (「たばこ」分野の再掲)		

基本方向4 ⑪ 企業・団体等の積極参加の促進

健康目標を実現するための取組



企業や団体等の取組

◎＝重点取組

- ・ 市民の健康づくりを支えるために、健康づくりに関する情報を発信します。
- ◎ 行政が主催する健康づくり活動のイベント等に積極的に参加します。
- ◎ 企業は、従業員の健康を守るため、健診の実施、禁煙・分煙などの取組を実践します。
- ・ 喫煙場所以外での喫煙を防止するなど、禁煙・分煙を積極的に推進します。（※「たばこ」分野の再掲）
- ・ 企業等の給食施設は、うす味や栄養バランスのとれた食事を提供します。（※「栄養・食生活」分野の再掲）
- ・ 飲食店や給食施設は、「栄養成分表示」や「ヘルシーメニュー」の提供に取り組みます。（※「栄養・食生活」分野の再掲）



行政の取組

- ◎ 社会全体で市民の健康づくりを支え合うため、企業や民間団体等との連携・協働による健康づくり活動を展開します。（地域職域連携事業）
- ・ 企業や民間団体等による自発的な健康づくりへの取組を促進するため、健康づくりに関する情報提供を行います。
- ・ 健康づくりに取り組む企業等を増やすため、健康づくり活動に対するインセンティブを促すための仕組みをつくります。
- ・ 時間的または精神的にゆとりのある生活の確保が難しいなど様々な理由から、健康づくりに主体的に取り組むことが難しい市民を、社会全体で支え合う環境をつくります。
- ・ マスコミやプロスポーツチーム等のあらゆる社会資源を活用して健康づくり推進します。

「第2次健康うつのみや21」計画に関する答申（案）について

1 答申書作成の基本的な考え方

(1) 答申書の構成について

「第2次健康うつのみや21」計画の基本目標、基本方向と各分野など、計画書の章立てに合わせた項目を設定するものとする。

(2) 答申書の内容について

これまでに会議で認識を共有してきた、本市のデータ、意識調査等から抽出された課題とその対応や第1回・第2回審議会での委員の意見を基に作成するものとする。

2 答申の概要

(1) 答申書・・・別紙4

- ア 答申書
- イ 宇都宮市保健衛生審議会委員名簿
- ウ 計画策定の検討経過

(2) 答申書別紙（答申内容）・・・別紙5

主な内容については、次のとおり

ア 基本目標を中心とした計画の体系について

- ・ 超高齢社会や人口減少社会が予測される中、基本理念「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現のため、基本目標に「健康寿命の延伸」を設定することは妥当
- ・ 基本方向やライフステージなどの計画の体系は有効
- ・ 今後は取組の中で、男女間などの差のデータの把握に努め、対策を進めるよう検討すべき

イ 基本方向と各分野に関する事項

(ア) 「生活習慣の改善」について

- ・ 「がん」、「心臓病」、「脳卒中」は生活習慣と密接な関係にあり、その死亡率の推移が全国を上回っていることから、「生活習慣の改善」を基本方向の1つに設定することは妥当
- ・ 生活習慣病の予防や食生活の改善に向け、食育の実践の推進に取り組むことは妥当であり、今後、特に、高齢者の食育の推進に当たっては、取り組みやすいものとなるよう工夫すべき
- ・ 次の4つの取組についても妥当とした。
 - ① ウォーキングやストレッチ運動などの日常生活における手軽な運動の推進に取り組むこと。
 - ② 「(仮称)宇都宮市歯科口腔保健基本計画」を策定し、総合的かつ効果的に対策を進めること。

③ 受動喫煙防止のための分煙・禁煙の啓発や、禁煙意志のある人への禁煙サポートを行うこと。

④ 未成年者の喫煙・飲酒防止対策として、学校との連携や妊婦やその家族に対する健康情報提供の充実を図ること。

(イ) 「生活習慣病の発症予防・重症化予防」について

- ・ 「高血圧」、「脂質異常症」、「糖尿病」が、本市の生活習慣病に係る医療費の上位を占めることから、「生活習慣病の発症予防・重症化予防」を基本方向の1つに設定することは妥当
- ・ 生活習慣病の早期発見・早期治療に向け、健診体制の充実や受診勧奨の強化に取り組むことは妥当
- ・ 3大死因の発症予防・重症化予防の対策として、健診後の保健指導の充実に取り組むことは妥当であり、今後、施策事業の実施に当たり、男女差による死亡率の差異などの把握に努め、疾病の対策に向けて工夫すべき

(ロ) 「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」について

- ・ 少子高齢化等に背景を踏まえると将来を担う次世代の健康を支え、高齢者の生活の質を向上させることに重点を置いた「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」を基本方向の1つに設定することは妥当
- ・ 次世代の健康づくりのため、幼稚園・保育園や学校で出前講座の充実や運動の習慣化に取り組むことや、高齢期において手軽な運動を推進することや身近な場所での運動事業を充実させることは妥当

(ハ) 「健康を支え、守るための社会環境の整備」について

- ・ 健康づくりへの無関心層や健康づくりに取り組めない層等を踏まえると「健康を支え、守るための社会環境の整備」を基本方向の1つに設定することは妥当
- ・ 仕事が忙しく、なかなか健康づくりに取り組めない人などのため各地域における健康づくり体験の機会を提供する取組や、社会環境の整備のため健康づくりに取り組んだり、支援したりする企業や団体を増やす取組は妥当

ウ ライフステージに関する事項

- ・ 生活習慣や身体的・精神的な発達状況、身体機能に合わせ、ライフステージを設定することは妥当
- ・ ライフステージごとに取組のポイントを明示したことは具体的で妥当であり、今後、施策事業の実施に当たり、良い生活習慣の定着や生活習慣の改善が図れるよう工夫すべき

エ 推進体制に関する事項

- ・ 社会全体で相互に支え合う必要があることから、地域保健と職域保健の連携を強化し、健康づくりに取り組む体制を強化することは妥当
- ・ 地域での効果的な健康づくりの推進のためには、地域の団体との連携が重要であり、それらの団体への活動の支援を強化する取組は妥当

(案)

別紙4

答 申 書

平成25年 月 日

宇都宮市長 佐藤 栄一様

宇都宮市保健衛生審議会

会長 稲野 秀孝

「第2次健康うつのみや21」計画について（答申）

平成24年7月4日付け宮健第562号で諮問のあった「第2次健康うつのみや21」計画について、当審議会として審議を行ってきたところであり、このたび、その結論を得ましたので、別紙のとおり答申します。

宇都宮市保健衛生審議会 委員名簿

(任期：平成24年12月16日～平成26年12月15日)

委員種別	No.	氏名	推薦団体等名称及び役職名等
第1号委員 (市議会議員)	1	斉藤 さちこ	市議会議員
	2	馬上 剛	市議会議員
	3	塚田 典功	市議会議員
第2号委員 (学識経験者)	4	柳川 洋	自治医科大学名誉教授
	5	中村 好一	自治医科大学教授
第3号委員 (各種団体の代表)	6	稲野 秀孝	宇都宮市医師会会長
	7	小林 豊	宇都宮市歯科医師会会長
	8	土川 康夫	宇都宮市薬剤師会代表理事
	9	宇山 房子	栃木県看護協会専務理事
	10	糸 まり子	栃木県栄養士会宇都宮支部支部長
	11	吉田 良二	栃木県済生会宇都宮病院院長
	12	寺内 幸夫	栃木県獣医師会中央支部支部長
	13	中村 次郎	栃木県食品衛生協会宇都宮支部支部長
	14	亀井 實	栃木県生活衛生同業組合協議会宇都宮支部支部長
	15	小野 義一	宇都宮市自治会連合会副会長
	16	鈴木 逸朗	宇都宮市民生委員児童委員協議会会長
	17	佐々木 康子	宇都宮市女性団体連絡協議会事務局員
	18	青木 直樹	宇都宮商工会議所常議員
	19	橋本 和英	宇都宮市小学校長会副会長
20	細谷 タミ子	宇都宮市食生活改善推進団体連絡協議会長	
第4号委員 (市長が必要と認める者)	21	土尻 洋子	公募委員
	22	永井 和久	公募委員

(任期：平成22年12月16日～平成24年12月15日)

旧委員	1	河野 順子	栃木県看護協会会長
	2	柿沼 康夫	栃木県生活衛生同業組合協議会宇都宮支部支部長
	3	水本 妙子	公募委員
	4	舘野 智子	公募委員

宇都宮市保健衛生審議会の会議経過

	日 程	主 な 内 容
○第1回	平成24年 6月19日	1 報告事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「(仮称) 第2次健康うつのみや21」計画の策定について ・ 国・県の最終評価と次期計画の動向について 2 審議事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 市民健康等意識調査結果等による評価と課題について ・ 本市の社会状況からの課題について ・ 次期計画の基本的な方向性と検討の視点について
○第2回	平成24年12月25日	1 報告事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 最終評価結果・前回会議の概要について 2 審議事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「(仮称) 第2次健康うつのみや21」計画(素案)について
○第3回	平成25年 2月21日	1 報告事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 第2回宇都宮市保健衛生審議会での主な意見について 2 審議事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「第2次健康うつのみや21」計画(素案)に対するパブリックコメントの結果及び計画(案)について ・ 「第2次健康うつのみや21」計画に関する答申(案)について

「第2次健康うつのみや21」計画に関する答申

目次

はじめに	1
第1 基本目標を中心とした計画の体系について	1
第2 基本方向と各分野に関する事項	2～5
第3 ライフステージに関する事項	5
第4 推進体制に関する事項	5～6

はじめに

宇都宮市においては、平成14年度に、市民の健康づくりの指針として、「健康うつのみや21」を策定し、計画に基づき、「健康で幸せなまちづくり」の実現に向け、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進してきた。

現行計画が平成24年度で最終年度を迎えるにあたり、本市では、今後10年間の市民の健康づくりの方向性等を示す第2次計画の策定を進めている。

このことについて、本審議会は、平成24年7月4日に宇都宮市長より諮問を受け、これまでに3回、会議を開催し、検討を重ねてきた。

現行計画の最終評価結果や各種統計による本市の社会状況、また、国・県の次期健康増進計画の動向を踏まえると、「超高齢社会」への対応や、これまでの市民の主体的な健康づくりに加え、地域社会全体で市民の健康を支えるための社会環境の整備、関係機関との連携が重要であり、本市が持続的に発展し、活力ある社会を維持していくため、「健康寿命の延伸」を基本目標に掲げ、「生活習慣の改善」・「生活習慣病の発症予防・重症化予防」・「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」・「健康を支え、守るための社会環境の整備」を4つの基本方向とする「第2次健康うつのみや21」は、今後10年間の宇都宮市における健康づくりの指針として、市民の健康増進に寄与するものであると考える。

以下、「第2次健康うつのみや21」の体系に沿って、本審議会の審議結果を答申する。

第1 基本目標を中心とした計画の体系について

超高齢社会や人口減少社会が予測される中、計画の基本理念である「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現のため、単に平均寿命を延ばすだけでなく、健康で生きがいを持ち、自立して暮らすことができる期間を延伸していくことが重要であり、「健康寿命の延伸」を基本目標に設定することは妥当である。

また、「健康寿命の延伸」の達成に向けて設定した4つの基本方向や市民にわかりやすく、運動としても取り組みやすくなるよう設定したライフステージなどの計画の体系は有効なものと評価できる。

今後は、4つの基本方向ごとの取組の中で、男女間などの差について、データの把握に努め、対策を進めるよう検討されたい。

第2 基本方向と各分野に関する事項

1 「生活習慣の改善」について

食生活の改善や身体活動・運動への取組など、市民の健康増進を形成・維持するための基本要素となる「生活習慣の改善」を健康寿命の延伸を図る基本方向の1つとして位置づけ、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康などの分野に沿って、市民の行動指針となる健康目標を設定し、市民の主体的な健康づくりを推進するものとしている。

(1) 基本方向の設定について

宇都宮市の主な死因である「がん」、「心臓病」、「脳卒中」は生活習慣と密接な関係にあり、その死亡率の推移が全国を上回っていることを踏まえ、『生活習慣の改善』を基本方向の1つに設定することは妥当である。

(2) 各分野について

ア 栄養・食生活

肥満の割合や3大死因の死亡率が高いことから、生活習慣病に係る医療費を抑制するためにも、生活習慣病の予防や食生活の改善に向けて、食育の実践に取り組むことは妥当である。

今後、特に、高齢者の食育の実践に当たっては、高齢者が取り組みやすいものとなるよう工夫されたい。

イ 身体活動・運動

「身体活動・運動」の分野は、現行計画の最終評価で悪化した分野であり、ウォーキングやストレッチ運動などの日常生活における手軽な運動の推進に取り組むことは妥当である。

ウ 歯・口腔の健康

総合的かつ効果的に歯科保健対策を進めていくためには、「(仮称)宇都宮市歯科口腔保健基本計画」を策定していくことは、妥当である。

エ たばこ・アルコール

(ア) 職域や家庭において非喫煙者の受動喫煙の機会をなくすべきであるので、分煙・禁煙対策を啓発し、分煙・禁煙の推進に取り組むことは妥当である。

(イ) 喫煙者のうち、やめたいと思っているがやめられない人に対しては、禁煙できるよう関係機関と連携して禁煙を支援していくことは妥当である。

- (ウ) 未成年者の喫煙・飲酒防止対策として、学校と連携した注意喚起を行うとともに、妊婦やその家族に対して健康情報提供の充実を図ることは妥当である。

2 「生活習慣病の発症予防・重症化予防」について

受けやすい健診体制の充実や生活習慣病の講座など、環境の整備や行動変容の促進を含む『生活習慣病の発症予防・重症化予防』を健康寿命の延伸を図る基本方向の1つとして位置づけ、循環器疾患やがん、糖尿病などの分野をNCD（非感染性疾患）として捉え、市民の行動指針となる健康目標を設定し、健診受診による自己管理を普及啓発するものとしている。

(1) 基本方向の設定について

宇都宮市の主な死因と密接に関係する「高血圧」、「脂質異常症」、「糖尿病」が、本市の生活習慣病に係る医療費の上位を占めることを踏まえると『生活習慣病の発症予防・重症化予防』を基本方向の1つに設定することは妥当である。

(2) 各分野について

ア NCD（非感染性疾患）

生活習慣病の重症化を予防するため、糖尿病や高血圧、CKD（慢性腎臓病）などの生活習慣病の早期発見・早期治療に向け、健診体制の充実や受診勧奨の強化に取り組むことは妥当である。

イ 循環器疾患・がん

3大死因の年齢調整死亡率をみると、男性のがん以外、宇都宮市の値は全国を上回って推移しており、発症予防・重症化予防としての対策を進める必要があるため、健診後の保健指導の充実に取り組むことは妥当である。

今後、施策事業の実施に当たっては、男女差による死亡率の差異などの把握に努め、疾病の発症予防・重症化予防の対策に向け、工夫されたい。

3 「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」について

妊婦や保護者への食育実践の支援や高齢者のライフスタイルに応じた運動事業の実施など、次世代と高齢者に焦点を当てた『社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上』を健康寿命の延伸を図る基本方向の1つと

して位置づけ、次世代の健康、高齢者の健康の分野に沿って、市民の行動指針となる健康目標を設定し、それぞれのライフステージにおいて、心身機能の維持及び向上を推進するものとしている。

(1) 基本方向の設定について

少子高齢化等の背景を踏まえ、将来を担う次世代の健康を支え、増加する高齢者の生活の質を向上させることに重点を置いた、『社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上』を基本方向の1つに設定することは妥当である。

(2) 各分野について

ア 次世代の健康

次世代の健康づくりを推進するためには、健康づくりに関心を持たせることが課題であるので、幼稚園・保育園や学校において、出前講座の充実や、身体活動・運動の習慣化に取り組むことは妥当である。

イ 高齢者の健康

高齢期においては、生活機能の低下の抑制や社会参加の機会の増加が生活の質の向上にもつながるため、手軽な運動を推進することや身近な場所での運動事業を充実させることは妥当である。

4 「健康を支え、守るための社会環境の整備」について

地域での健康づくり活動や健康づくりに取り組む企業・団体等の増加など、社会全体で健康づくりに取り組むこととした「健康を支え、守るための社会環境の整備」を健康寿命の延伸を図る基本方向の1つとして位置づけ、地域のつながり・支え合い、企業・団体等の積極参加の促進の分野に沿って、市民や企業・団体等の行動指針となる健康目標を設定し、地域活動への参加やそれぞれの役割に応じた環境の整備を推進するものとしている。

(1) 基本方向の設定について

健康づくりへの無関心層や時間がなく健康づくりに取り組めない層、高齢者の単身世帯の増加などを踏まえると、『健康を支え、守るための社会環境の整備』を基本方向の1つに設定することは妥当である。

(2) 各分野について

ア 地域のつながり・支え合い

時間がなく健康づくりに取り組めない層がいることを踏まえ、地域

社会全体で市民の健康づくりを推進していく必要があることから、仕事が忙しく、なかなか健康づくりに取り組めない人などのために、各地域における健康づくり体験の機会を提供する取組は妥当である。

イ 企業・団体等の積極参加の促進

健康づくりへの無関心層、時間がなく健康づくりに取り組めない層などの健康を守るためには、社会環境の整備が必要と認識しているので、健康づくりに取り組み、支援する企業や団体を増やす取組は妥当である。

第3 ライフステージに関する事項

国や県の2期計画にはライフステージの設定はないが、基礎自治体として宇都宮市独自に設定したことについては、市民のわかりやすさ、取り組みやすさの観点から妥当であり、それぞれのライフステージの課題等に合わせて、基本方向に係る各分野における取組を組み替えて整理し、市民の理解を促進するものとなっている。

(1) ライフステージの設定について

健康づくりを推進するに当たり、取組が市民にわかりやすく、実践しやすくなるよう、生活習慣や身体的・精神的な発達状況、身体機能に合わせ、ライフステージを設定することは妥当である。

(2) 取組のポイント

ライフステージごとに取組のポイントを明記することは具体的であり、市民の取り組みやすいものとなっている。

今後、施策事業の実施に当たっては、それぞれのライフステージごとに良い生活習慣の定着や生活習慣の改善が図れるよう工夫されたい。

第4 推進体制に関する事項

現行計画では、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを推進してきたが、健康づくりへの無関心層や時間がなく取り組めない層がいることを踏まえ、関係機関との連携をより一層強化し、社会全体で健康づくりを推進するものとしている。

(1) 社会全体で相互に支え合う健康づくり

市民一人ひとりの健康を守るためには、健康づくりへの無関心層や時間がなく健康づくりに取り組めない層なども含め、社会全体で相互に支

え合う必要があることから、地域保健と職域保健の連携を強化し、健康づくりに取り組む体制を強化することは健康づくりを推進するうえで、妥当である。

(2) 地域団体との連携強化

地域での効果的な健康づくりの推進については、健康づくり推進組織・食生活改善推進団体等との連携が重要であり、それらの団体の活動への支援を強化する取組は、妥当である。