

仮称) 第3次健康うつのみや21の策定に向けた 方向性について

令和6年11月21日(木)
保健福祉部 健康増進課

資料の構成

- 1 計画の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3
- 2 市民の健康を取り巻く現状と課題・・・・・・・・・・ P7
- 3 基本的な考え方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P14
- 4 施策の展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P19
- 5 計画の特徴・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P24
- 6 計画の推進に向けて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P27
- 7 今後のスケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P28

1 計画の概要

(1) 計画策定の趣旨

第2次計画を推進してきた12年間で、**人口・生産年齢人口の減少、少子高齢化の進行、女性の社会進出**など市民の健康を取り巻く環境が変化してきた中、令和6年度に「第2次健康うつのみや21」の最終評価を行った結果、**健康寿命は着実に延伸**した一方で、新たな課題が見えてきた。

次期計画については、脳血管疾患死亡率など依然として高い生活習慣病による死亡率などを踏まえ、生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けた生活習慣の改善など、引き続き**市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいく**ことに加え、より一層の高齢化の進行など社会背景を踏まえ、**高齢期を見据えた若い世代からの健康づくり**がこれまで以上に重要となる。

また、健康に関心が薄い人や関心があっても取り組めない人などを含め、**自然に健康になれる環境づくり**や多様な主体の連携促進、正しい健康情報を入手・活用できる環境づくりなど、**社会環境の質を高めていく**ことも重要となる。

このようなことから、誰もが生涯にわたり健康で幸せに生活できるまちの実現に向けて、**市民の健康づくりを総合的に推進**するとともに、**スーパースマートシティの実現や市民のウェルビーイングの向上**を目指し、令和6年度で計画期間が終了する現行計画を改定する。また、歯と口腔の健康が全身の健康状態に大きく影響することをより重視し、歯・口腔の健康分野と、生活習慣病の関連分野の施策を一体的に推進することで、相乗効果と推進力を高めるため、**「宇都宮市歯科口腔保健基本計画」を包含**して、新たに「(仮称)第3次健康うつのみや21」を策定する。

1 計画の概要

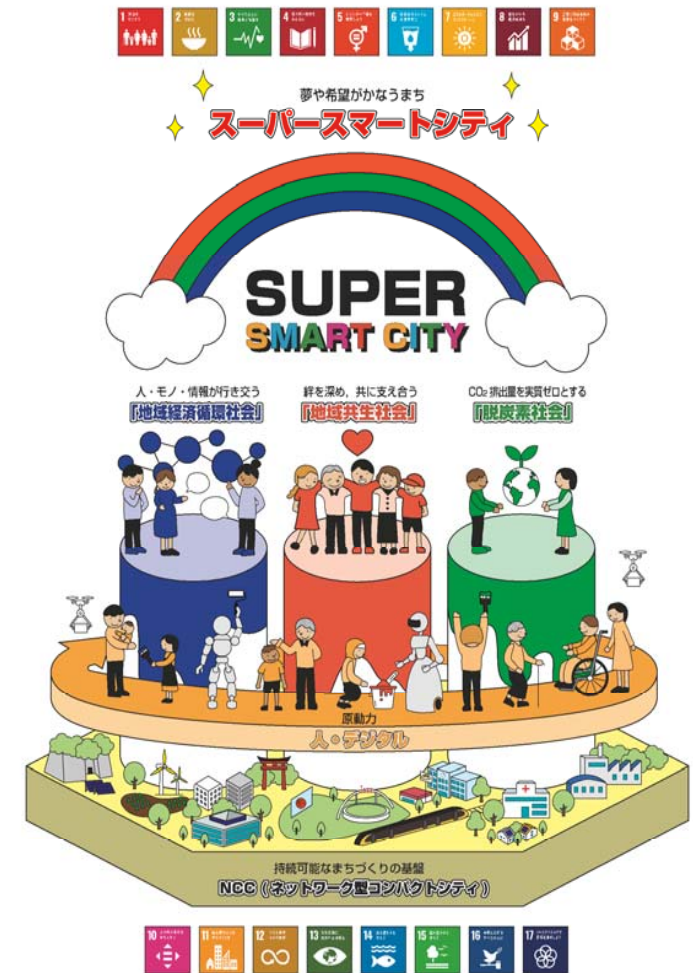
(2) 計画の位置づけ

- 健康増進法第8条に基づき国の基本方針及び県の健康増進計画と整合を図りながら市民の健康づくりの指針として策定する**市町村健康増進計画**
- 歯と口腔の健康が全身の健康状態に大きく影響することをより重視し、市民の歯及び口腔の健康づくりを推進するための計画である**「宇都宮市歯科口腔保健基本画」を包含**
- 本市のまちづくりの指針である「第6次宇都宮市総合計画改定基本計画（後期基本計画）」の分野別計画として、「地域共生社会」の発展やその原動力となる「人づくり」の推進などにより、**「スーパースマートシティ」の実現につなげる計画**

≪ ウェルビーイングやSDGsとの関連性 ≫

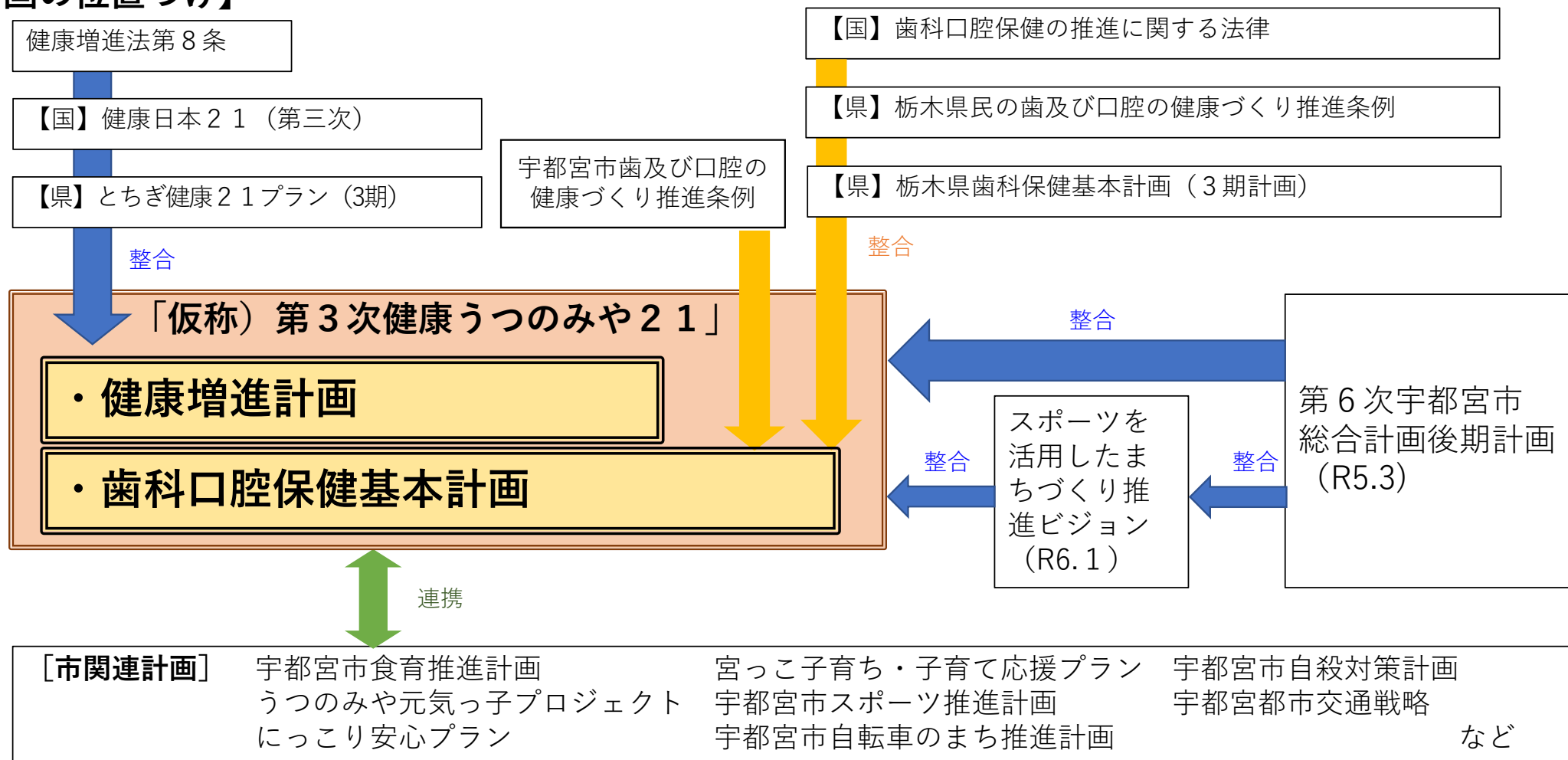
- 健康寿命の延伸等により、**市民のウェルビーイングの向上**を目指すもの
- 「3すべての人に健康と福祉を」をはじめとする様々な**SDGsの達成に貢献**するもの

■スーパースマートシティのイメージ



1 計画の概要

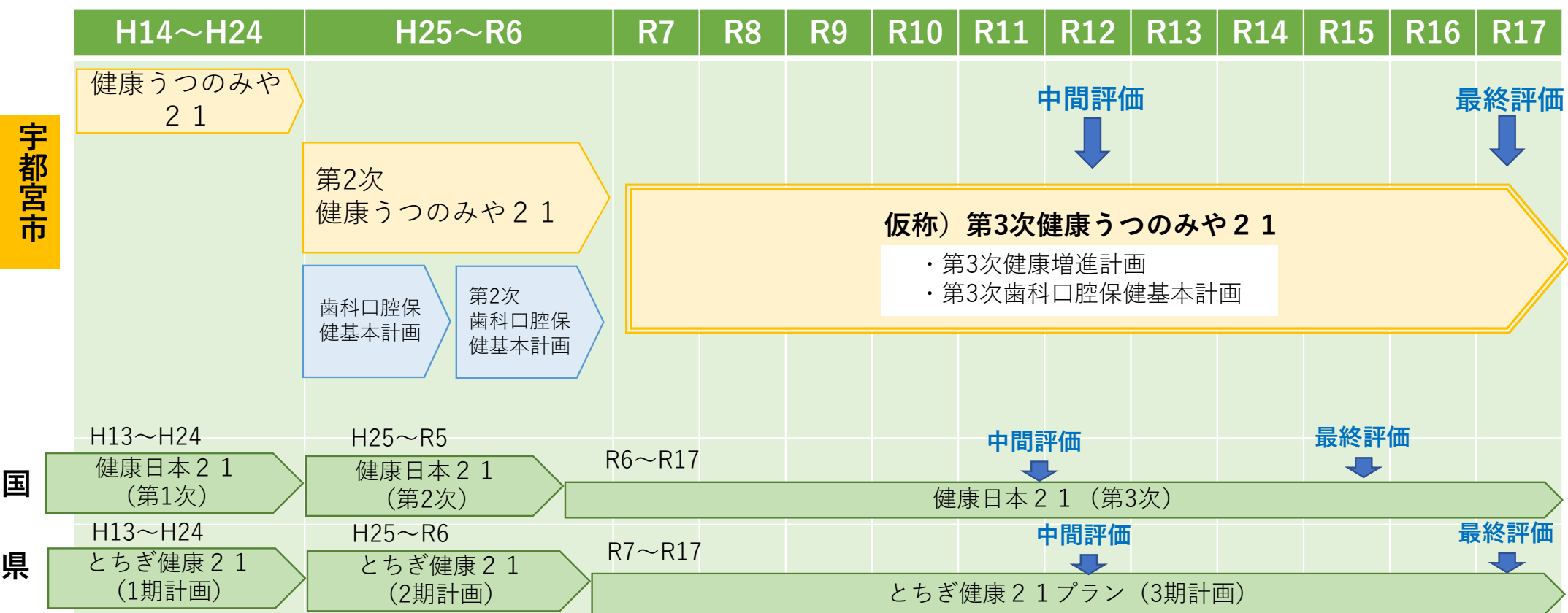
【計画の位置づけ】



1 計画の概要

(3) 計画期間

国・県計画を踏まえ、令和7年度から令和17年度までの11か年計画とする。
 なお、計画中間年度の令和12年度に中間評価を実施し、計画終了年度の令和17年度には最終評価を実施する。



2 市民の健康を取り巻く現状と課題

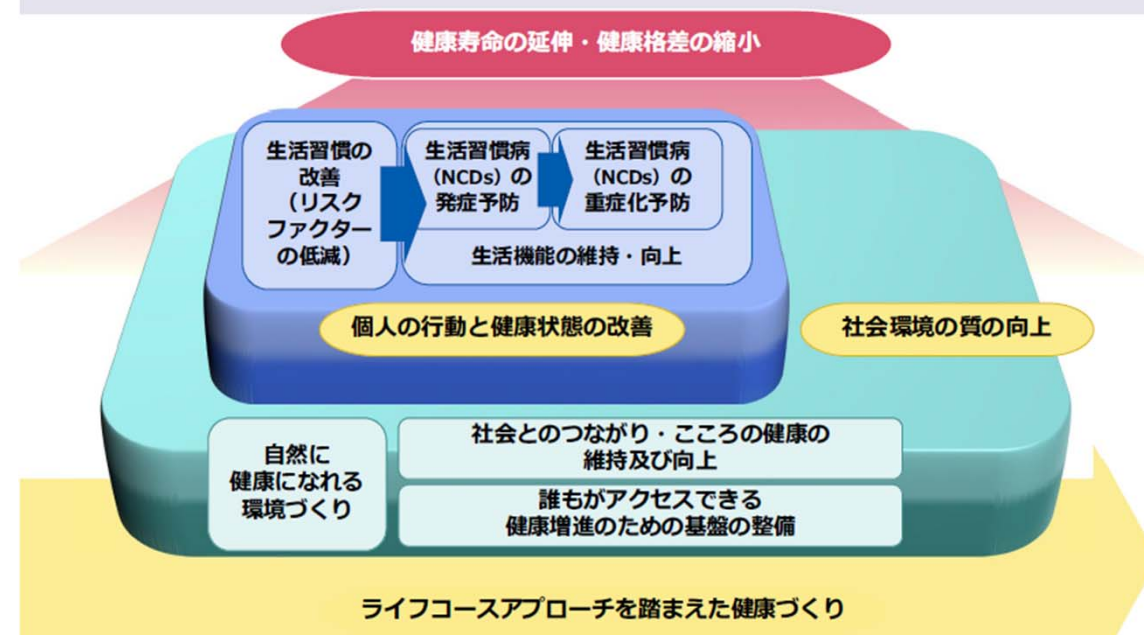
国の動向

「健康日本21（第二次）」の推進による健康寿命の着実な延伸の一方で、生活習慣病の発症予防に関連する指標の悪化等の課題、予想される社会変化を踏まえ、令和6年度から令和17年度までの「健康日本21（第三次）」を策定した。

「健康日本21（第三次）」では、「**全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現**」をビジョンとし、**個人の健康状態の改善**に加え、**それを支える社会環境の質の向上**や**ライフコースアプローチ**を踏まえた健康づくりの推進により**健康寿命の延伸・健康格差の縮小**の実現を目指すこととしている。

【「健康日本21（第三次）」の概念図】

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



※**ライフコースアプローチ**とは

現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性があることや、次のライフステージの健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期に至るまでの人の**生涯を経時的に捉えた健康づくりが大切**という考え方

県の動向

国計画と整合を図りつつ、本県の現状・課題を踏まえ、「健康長寿とちぎ」の実現に向けた県の総合的な健康づくりの指針として「とちぎ健康21プラン（3期計画）」を策定予定

2 市民の健康を取り巻く現状と課題

社会情勢の変化

① 総人口の減少

これまでの傾向が今後も続いた場合、2050年には、約42万人まで減少

② 高齢化・生産年齢人口減少の更なる進行

2035年には、**65歳以上**は31.4%（**約3人に1人**）⇒10年間で4%（+10,598人）の増加見込み

③ 出生率の減少が加速化

合計特殊出生率は、全国・栃木県よりも高い水準だが、出生率の減少の加速化

④ 介護が必要な高齢者の増加

2040年には、3万人を超え、**認定率も21%**とピークとなる見込み

⑤ 単独世帯数の増加

2025～2035の10年間で、高齢単独世帯が、2.7%（+6,399世帯）増加見込み

⑥ 女性の社会進出の進展

専業主婦世帯の減少、女性就業者数の増加

⑦ 新型コロナウイルス感染症の影響

新しい生活様式の定着

⑧ NCCの進展

拠点化の促進と公共交通ネットワークの充実

⑨ スーパースマートシティの実現に向けたデジタルの活用

あらゆる分野において、新たな価値を創造する「DXの実現」に向けた取組を推進

⑩ スポーツを活用したまちづくりの推進

スポーツを活用したまちづくり推進ビジョンに基づき、スポーツが有する効果や価値を最大限高める取組を推進

2 市民の健康を取り巻く現状と課題

第2次計画の最終評価【健康うつのみや21】

【基本目標】 **平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加は達成できなかったものの、男女とも健康寿命は着実に延伸**

【成果指標】 目標達成・改善：45項目（57.0%） 変化なし：12項目（15.2%） 悪化：22項目（27.8%）

【基本方向ごと】 主な結果

▶基本方向1『生活習慣の改善』

◎目標達成・改善した分野と主な指標

『歯・口腔の健康』 かかりつけ歯科医を持つ人の割合、定期的な歯科健診受診、幼児期のむし歯の有病率

『身体活動・運動』 日常生活における歩数の増加 ※息が少しはずむ程度の運動を週2回以上している人の割合〔悪化〕

『たばこ』 喫煙している人（高校生、男性、妊娠中）の割合

『アルコール』 妊娠中飲酒している人の割合 ※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〔悪化〕

◎悪化した分野と主な指標

『栄養・食生活』 朝食を食べる人の割合（中高生、20～30歳代）、減塩の取組をしている成人の割合

『休養・こころの健康』 睡眠による休養がとれていない割合

※特に、働く世代で横ばいや悪化がみられた。

▶基本方向2『生活習慣病の発症・重症化予防』

目標達成・改善：特定健診やがん検診受診率

悪化：血圧や血糖値、歯周病の指摘をされたが、取組をしていない人の割合が増加

▶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』

目標達成・改善：子どもの家族との共食、ロコモティブシンドロームの認知度

悪化：子ども・高齢者ともに運動習慣の指標、小学生肥満児の割合、20歳代のやせ、高齢者の低栄養傾向の割合

▶基本方向4『健康を支え、守るための社会環境の整備』

目標達成・改善：健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座修了者数、健康づくりの取組を行っている事業所の割合

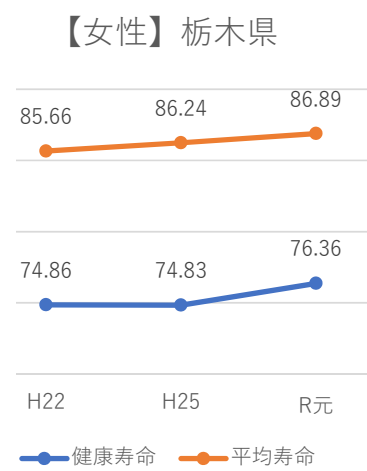
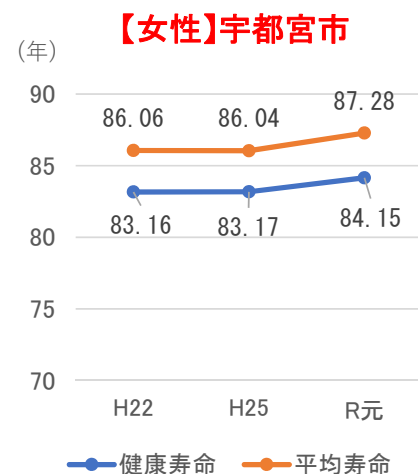
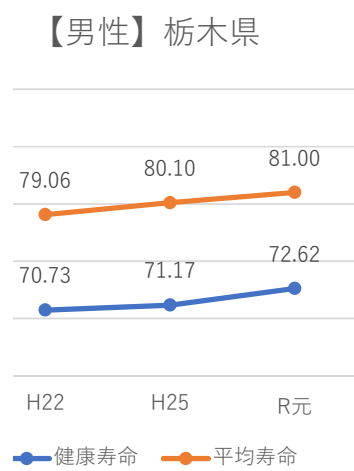
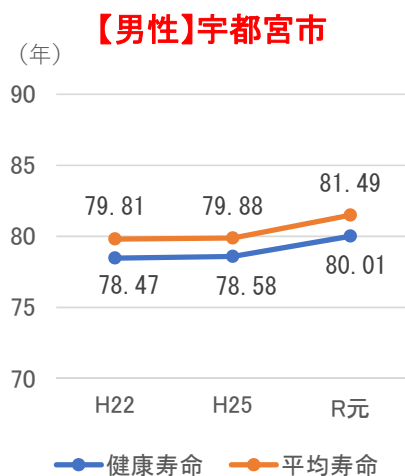
悪化：健康づくり推進組織の活動に参加する市民の数

2 市民の健康を取り巻く現状と課題

※参考：健康寿命と平均寿命の推移

健康寿命の算定方法（県：国民生活基礎調査データを基礎数値として国が算定，市：要介護2～5認定者数を基礎数値として県が算定）

宇都宮市		ベース ライン値 (H22)	中間評価 (H25)	最終評価 (R元)	増減 (ベース ライン比)	目標値	平均寿命と 健康寿命の 増加分の差	評価	※参考：栃木県		増減 (ベース ライン比)	平均寿命と 健康寿命の 増加分の差
男性	健康寿命	78.47年	78.58年	80.01年	+1.54年	平均寿命 の増加分 を上回る 健康寿命 の増加	▲0.14	b	男性	健康寿命	+1.89年	▲0.05
	平均寿命	79.81年	79.88年	81.49年	+1.68年					平均寿命	+1.94年	
女性	健康寿命	83.16年	83.17年	84.15年	+0.99年		▲0.23	b	女性	健康寿命	+1.50年	+0.27
	平均寿命	86.06年	86.04年	87.28年	+1.22年					平均寿命	+1.23年	



2 市民の健康を取り巻く現状と課題

第2次計画の最終評価【宇都宮市歯科口腔保健基本計画】

【成果指標】

目標達成・改善：14項目（73.7%）
変化なし：1項目（5.3%）
悪化：4項目（21.1%）

【基本方向ごと】主な結果

▶基本方向1『生涯にわたる歯科疾患の予防及び口腔機能の維持・向上』

目標達成：むし歯のない幼児（3歳児）の割合，12歳児の一人むし歯数，むし歯のない小・中学生の割合，
ゆっくりよく噛んで食べる中学生の割合，60歳代における咀嚼良好者の割合
悪化：フッ化物塗布を受ける幼児の割合，4mm以上の歯周ポケットのある人の割合（40歳，60歳），
歯周病と言われたが治療や取組をしていない成人の割合

▶基本方向2『障がい児者・要介護者等への歯科口腔保健の推進』

目標達成：定期的に歯科健診を実施する介護・福祉施設（入所型）の割合

▶基本方向3『歯科口腔保健を推進するための環境整備』

目標達成：かかりつけ歯科医を持つ人の割合

2 市民の健康を取り巻く現状と課題

【課題の整理】

現状

主な死因	死因順位：①がん ②心疾患 ③老衰 ④脳血管疾患 「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の死因： 全体の約半数を占める。 「がん」の部位別死亡率：男性は肺がん，女性は大腸がん・乳がんの割合が増加 標準化死亡比（SMR）では， 「脳血管疾患」の死亡率が全国より高い。
主な疾患 生活習慣	血圧 の検査平均値は，全国値と比較し不良，血圧の指摘を受けたが取組をしていない割合の増加 血糖値 の指摘を受けた割合は横ばい，指摘されたが取組をしていない割合の増加 メタボリックシンドローム 該当者の増加，腎機能低下者の増加 4mm以上の歯周ポケット のある人（ 40歳・60歳 ）の増加， 歯周病 を指摘されたが取組をしていない割合の増加
健康に関する意識	無関心層 の割合が，栄養・食生活，運動，休養いずれも 約2割 （特に，働く世代の無関心層の割合が高い） 公共交通の利用割合が高い地区ほど，生活習慣健康度は高い傾向（地域別データ分析より）
第2次計画の 振り返り 全体としては改善も， 一部の性・年齢階級で 悪化の指標あり	健康寿命は着実に延伸し，計画の約6割の指標は「改善」または「達成」となったが，「悪化」が約3割あった。 「悪化」のうち ，栄養，運動，休養・こころの健康など 生活習慣に関するものが約6割 （特に， 働く世代 で横ばいや悪化） ライフステージ別：若年層（中学生，成人期）の食生活，運動習慣者の割合（すべての年代），子どもの肥満者，若年女性のやせの目標項目で悪化



社会情勢の変化

- ・ 少子高齢化の進行
- ・ 単独高齢世帯の増加
- ・ 介護が必要な人の増加
- ・ 女性の社会進出など社会の多様化
- ・ NCCの進展
- ・ DXの加速
- ・ 新しい生活様式の定着

課題のまとめ

2 市民の健康を取り巻く現状と課題

【課題の整理】

健康寿命	① 本市の総人口は、今後も減少する一方、65歳以上の人口の増加、高齢者の就労人口の増加 ⇒ 『健康寿命の延伸』に向けたさらなる取組が必要
個人の行動や健康状態に関すること (生活習慣・生活習慣病)	② 本市の「脳血管疾患」による死亡率（標準化死亡比）は、全国を上回っており、「がん」「脳血管疾患」「心疾患」による死亡率は、市全体の死亡率の約半数を占めている。 ⇒ 生活習慣の改善による生活習慣病の危険因子となる高血圧・高血糖・メタボリックシンドロームなどの改善を図るとともに、健診の受診や保健指導などによる生活習慣病の発症・重症化予防の取組が必要 ③ 歯周病などの歯科疾患は、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病の発症や悪化など、全身の健康状態に影響 ⇒ 健康寿命の延伸に向けて、歯と口腔の健康づくりの取組と生活習慣病の関連分野の取組を一体的に推進していくことが必要
社会環境に関すること	④ 仕事と育児・介護の両立、働き方の多様化などにより、働く世代において生活習慣の改善に要する時間の確保が難しい。 ⇒ 個人の行動と健康状態の改善のみが健康増進につながるわけではないことから、健康への関心が薄い市民や、関心があっても取り組めない市民などが自然に健康になれる環境や仕組みを創っていくことが必要
ライフステージ等に関すること	⑤ 女性は、ライフステージごとに女性特有の健康課題があり、女性の社会進出などライフスタイルが多様化している。 ⇒ 女性が自身の体に目を向け、正しい情報を入手し活用する必要がある。企業等においても、女性の特性を理解し、健康支援を行うなど、女性の健康に着目した取組が必要 ⑥ 幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態に大きな影響を与える。 ⇒ 高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代から、次世代を見据えた取組（ライフコースアプローチの観点）が必要

3 基本的な考え方

【計画の名称】

(1) 考え方

次期計画は、健康うつのみや21（健康増進計画）に宇都宮市歯科口腔保健基本計画を包含することから、市民に分かりやすく、親しみやすい計画名にする。

現行計画名称：第2次健康うつのみや21
～からだ元気！こころ豊かに！みんなで健康に！～

(2) 計画の名称（案）

健康うつのみやプラン ～からだ元気！こころ豊かに！みんなで幸せに～
（第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画）

- ・ 現行の計画名の前半部分「健康うつのみや」は残し、後半部分「21」は、その意味（21世紀における国民健康づくり）が市民には分かりずらいため削除
 - ・ 市民に親近感を持ってもらうため、引き続きサブタイトルを設定
- ↓
- ・ 『からだ元気！こころ豊かに！』は、心身ともに健康であることを表現
 - ・ 『みんなで』は、今回の特徴となる「無関心層を含めた全ての市民」と2次から引き続き特徴となる「地域社会全体で市民の健康づくりを支える」をイメージ
 - ・ 『幸せに』は、基本理念を踏まえ、ウェルビーイングの観点と健康寿命の重要性（生涯にわたって健康で幸せな）をイメージ
 - ・ 歯科口腔保健基本計画を包含することが分かるよう計画の正式名称を記載

3 基本的な考え方

(1) 基本理念

市民が心身の健康づくりに関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むとともに、多様な主体の連携や支え合いにより、健康無関心層を含む全ての市民が、健康づくりに取り組みやすい環境や仕組みが整えられているまちの実現を目指す。

誰もが生涯にわたり 健康で幸せに生活できるまちの実現

(2) 基本目標

少子高齢化が進行する中、市民の誰もが生涯にわたり健康で幸せに生活できるまちを実現するためには、更なる『健康寿命の延伸』が必要であることから、引き続き、基本目標に設定する。

健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）

	現 状			目 標（令和17年度）
	健康寿命	増減（対H22）	平均寿命と健康寿命の増加分の差（対H22）	
男性	80.01年	+ 1.54年	▲0.14	平均寿命の増加分 < 健康寿命の増加分
女性	84.15年	+ 0.99年	▲0.23	

※現状については、令和6年度の第2次計画最終評価時に使用した直近値（令和元年）となっています。

3 基本的な考え方

(3) 基本方向

本市の健康課題や社会情勢の変化を踏まえ、国・県の計画との整合を図り、基本方向を設定する。

基本方向1 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善により生活習慣病の発症・重症化を予防し健康寿命の延伸に繋げるため、市民が主体的に取り組む「**個人の行動と健康状態の改善**」を位置付け

基本方向2 社会環境の質の向上

地域、企業・団体等が連携し、健康に関心が薄い人や関心があっても取り組めない人などを含め、**本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりなど「社会環境の質の向上」**を新たに基本方向に位置付け

基本方向3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人生の各世代や性差における課題に応じた取組を行うことに加え、生涯を経時的に捉えた「**ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**」を新たに基本方向に位置付け

※ 歯科口腔保健基本計画については、各基本方向において包含する。

《取組を効果的に推進するための視点》

健康関心度や就労状況の違い、性差、年齢差など、様々な状況にある方々の健康づくりの取組をより効果的に推進するために意識すべき横断的な視点を整理

地域・企業・学校など市民の健康づくりを支える多様な主体の連携促進

ウォーカブルなまちづくりなど、NCCの形成との連携による健康づくり

デジタル技術の有効活用

3 基本的な考え方

【ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりについて】

ライフステージの特性を踏まえた取組に加えて、**胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点**も取り入れ、人生の各段階における健康課題の解決を図る健康づくりの取組を推進

※ **【新】** 新たに設定

こども

こどもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与え、**生涯にわたる健康づくりの基盤**となることから、胎児の発育に影響を与える妊婦の健康づくりやこどもの頃からの望ましい生活習慣の定着に向けた取組が重要

働く世代
【新】

就労や育児等により、**健康づくりに費やす時間を確保しづらい世代**であり、高齢期に至るまで健康を保持するためには、**働く世代も含めた若い頃からの健康づくり**の取組が重要

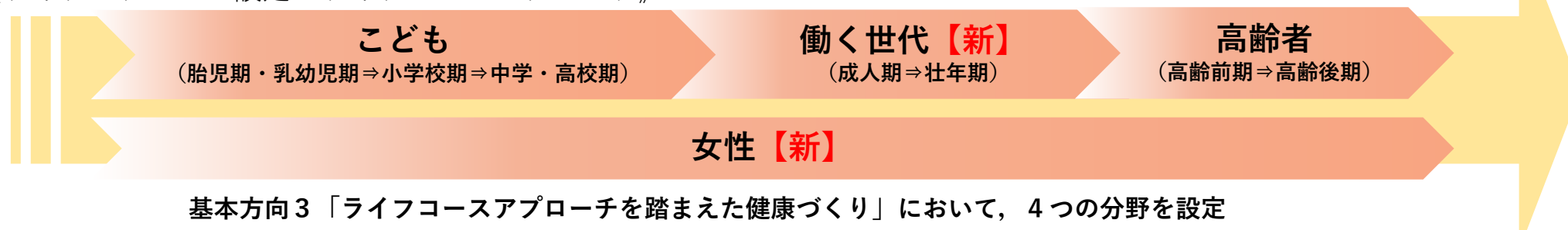
高齢者

多様化する高齢者の生活スタイルや加齢に伴う心身機能の変化、健康状態の個人差などを踏まえた健康づくりや介護予防・認知症予防に取り組むことが重要
特に、高齢後期は、心身の機能低下が顕著になることから、個人に合わせた社会とのつながりや生活機能の維持が重要

女性
【新】

女性は、ホルモンのバランスの変化等により、ライフステージごとにその心身の状況が大きく変化し、様々な健康上の問題等が生じることを考慮した取組が重要

《ライフステージの設定とライフコースアプローチ》

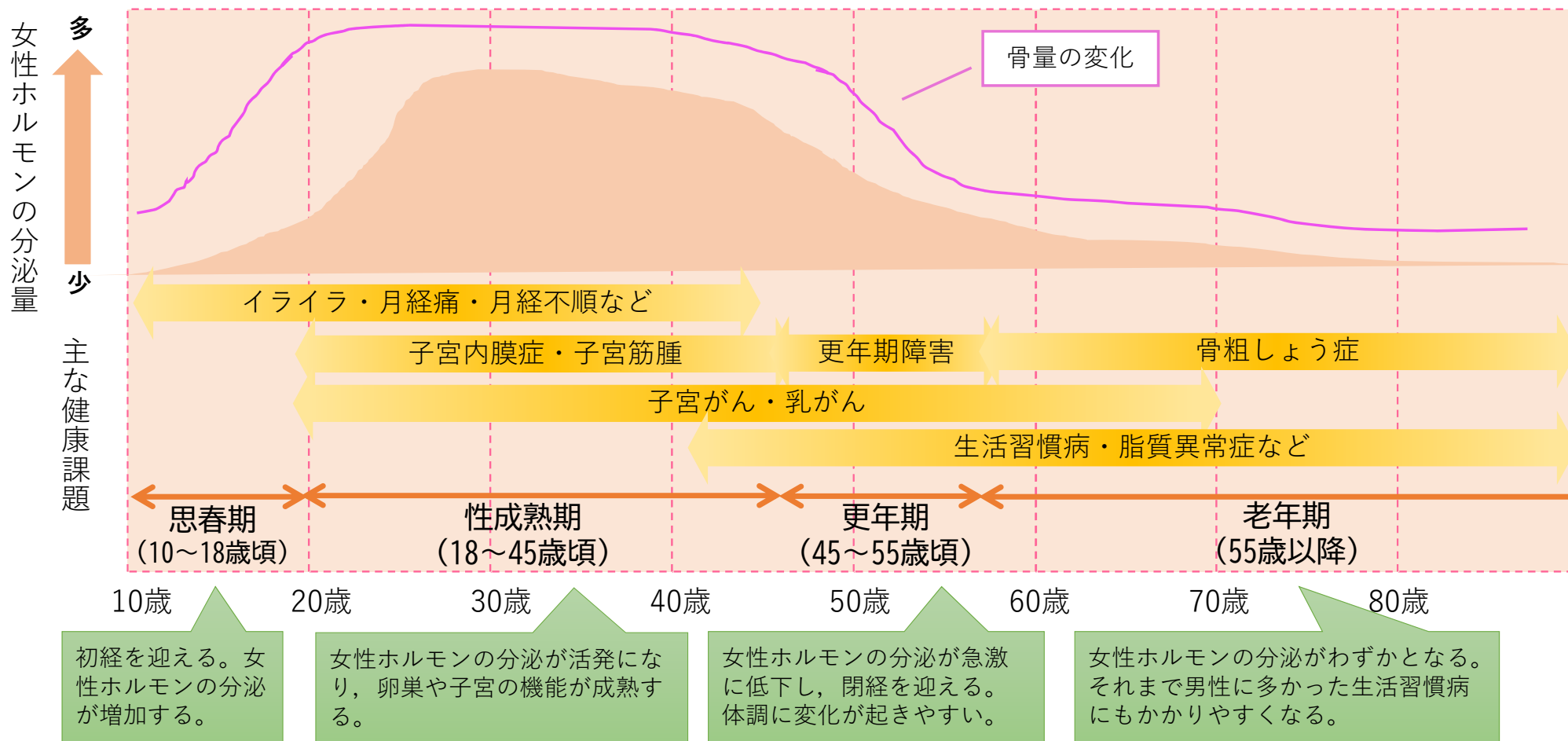


基本方向3「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」において、4つの分野を設定

3 基本的な考え方

※参考：女性ホルモンの分泌量の変化と主な健康課題

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があり、特に、女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなる。



4 施策の展開

基本理念

誰もが生涯にわたり 健康で幸せに生活できるまちの実現

基本目標

健康寿命の延伸

(平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加)

基本方向1 個人の行動と健康状態の改善

(1)生活習慣の改善

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養・こころの健康
- 歯・口腔の健康 **【拡】**
- たばこ
- アルコール

(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
- 糖尿病
- がん
- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- CKD (慢性腎臓病)

(3)生活機能の維持・向上

ロコモティブシンドローム, 骨粗しょう症 **【新】**

基本方向2 社会環境の質の向上

- 地域のつながり・支え合い
- 自然に健康になれる環境づくり **【新】**
- 誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり (企業・団体等) **【拡】**

基本方向3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- こども
- 働く世代 **【新】**
- 高齢者
- 女性 **【新】**

4 施策の展開（基本方向1「個人の行動と健康状態の改善」）

（1）生活習慣の改善

分野	主な取組
①栄養・食生活	・栄養バランスや減塩等に関する正しい知識の普及啓発 ・望ましい食習慣を身につけるための健康教育や栄養指導の充実
②身体活動・運動	・健康ポイントアプリや様々な運動に関する情報発信による歩くきっかけづくりや運動習慣継続の支援 【拡充】
③休養・こころの健康	・日常生活における休養のポイントや休養の重要性に関する普及啓発
④歯・口腔の健康 【拡充】	・歯周病と全身疾患の関連性など、全身の健康の維持と、歯・口腔の健康の重要性に関する普及啓発 【拡充】 ・糖尿病事業と連携した歯周病予防の啓発 【拡充】 ・身近な場所での歯科相談の実施 【拡充】
⑤たばこ	・喫煙の健康影響に関する普及啓発 ・禁煙を希望する人への禁煙外来や禁煙応援薬局等の情報提供
⑥アルコール	・妊娠中の飲酒の胎児への影響に関する啓発活動や飲酒防止の環境づくりの推進 ・アルコールに関する正しい情報提供や「節度ある飲酒」の普及啓発

（2）生活習慣病の発症予防・重症化予防

分野	主な取組
⑦NCD（非感染性疾患）	・自分の健康に関心が無い人や生活習慣の改善が必要な人を支援するための健康教育・健康相談の実施 ・健康診査の受診結果に基づいた事後指導の充実
⑦-1 循環器疾患	・循環器疾患予防に関する知識の普及啓発や情報提供
⑦-2 糖尿病	・糖尿病予防に関する知識の普及啓発 ・個人の健康状態に合わせた健康・栄養相談の実施 ・健診の結果に応じた保健指導や医療が必要な方への医療機関の受診勧奨
⑦-3 がん	・がん予防に関する知識の普及啓発 ・がん検診の受診勧奨
⑦-4 慢性閉塞性肺疾患（COPD）	・様々な機会を通じた慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関する正しい知識の普及啓発 ・禁煙希望者への禁煙外来や禁煙応援薬局等の情報提供
⑦-5 慢性腎臓病	・慢性腎臓病（CKD）予防に関する知識の普及啓発 ・個人の健康状態に合わせた健康・栄養相談の実施

（3）生活機能の維持・向上

分野	主な取組
⑧生活機能の維持・向上 【新規】 (ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症)	・ロコモティブシンドロームについての正しい知識の普及啓発 ・骨粗しょう症の正しい知識の普及啓発及び検診の受診勧奨 【拡充】

4 施策の展開（基本方向2「社会環境の質の向上」）

分野	主な取組
⑨地域のつながり・支え合い	・地域の核となる人材の育成・養成(健康づくり推進員・食生活改善推進員) ・地域包括支援センターの機能の強化 【新規】 ・こころの健康に関する相談先（医療機関、心の相談窓口等）の情報提供
⑩自然に健康になれる環境づくり 【新規】	【健康な食生活を支援する環境】 ・減塩や野菜摂取促進など健康に配慮した食の普及に取り組む関連事業者と連携した取組の推進 【新規】 【身体活動・運動を行いやすい環境等】 ・NCCやスポーツなど多様な行政分野の取組推進による環境づくり 【新規】 <NCC> ・公共交通ネットワークの充実や拠点形成の促進などNCCの形成に向けた取組の推進 ・人中心の居心地の良いウォーカブルなまちづくりの推進 ・公共交通やシェアリングモビリティ、自転車の利用の促進 <スポーツ> ・国際的スポーツイベントやプロスポーツチームなどのスポーツ資源の活用 ・スポーツ活動環境の充実 ・身近にスポーツに親しめる場を確保するための、地域に根差したスポーツクラブの設立・運営の支援 <その他> ・断熱性能の高い住宅の普及 【受動喫煙防止に向けた環境】 ・家庭・職場・飲食店における受動喫煙防止のための禁煙・分煙の推進
⑪誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり 【新規】	・PHR（パーソナルヘルスレコード）やアプリ等のデジタル技術を活用した個人の特性に応じた健康づくりの推進 【新規】 ・アプリの活用などによるターゲットに応じた的確な手法による情報発信 【拡充】 ・地域保健と職域保健との連携による職場における健康づくりの支援 【拡充】 ・従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業者の増加に向けた取組の推進 ・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の健康づくりに関する情報提供 ・従業員のこころと体の健康づくりに取り組む企業を増やすための、インセンティブなどによる企業支援

4 施策の展開（基本方向3「ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくり」）

分野	主な取組
⑫子ども	・朝食を毎日食べることや共食などの普及啓発 ・子どもの頃から心と体の健康に関心を持つための健康教育や生活習慣に関する教育 ・体力向上に向けた取組の推進 【新規】 ・子どもが安心して遊ぶことができる場の充実 【拡充】 ・母親に対する産前・産後の支援の実施 ・健全な発育・発達を支援するための健康診査の実施 ・こころの健康に関する普及啓発・相談機会の充実
⑬働く世代 【新規】	・働く世代の健康的な生活習慣の重要性に関する普及啓発（食事、運動、休養・こころ、歯、たばこ、アルコール） ・企業や民間団体等と連携・協働による心と体の健康づくり活動の展開 【拡充】 ・特定健康診査や特定保健指導の重要性に関する啓発 ・デジタルツールなども効果的に活用した気軽に取り組める健康づくりに関する普及啓発 ・エコ通勤の促進 【新規】 ・就労者のためのストレスマネジメントの講座等によるこころの健康づくりの推進 【新規】 ・地域におけるスポーツ活動の活発化により、さまざまな運動に接する機会の提供及び運動を楽しめる教育・指導の充実
⑭高齢者	・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 ・ロコモティブシンドローム予防やフレイル・オーラルフレイルの周知啓発と予防の推進 【新規】 ・認知症に関する正しい知識の普及啓発とデジタルを活用した予防の推進 【新規】 ・介護予防のための運動の実技や口腔機能向上、栄養改善、認知症予防などに関する各種教室の開催
⑮女性 【新規】	・ライフステージごとの身体の変化を捉えた健康づくりの取組や啓発活動 【拡充】 ・女性の健康づくりを後押しするためのイベントや教室・講習会の実施 【拡充】 ・女性特有の健康課題の理解促進に向けた市民や事業者を対象とした周知啓発 【拡充】 ・妊娠・出産に関する正しい知識や、将来の妊娠・健康を考えた自身の健康管理に関する若い世代への普及啓発 【新規】 ・地域保健や職域保健が連携した市民の健康づくり支援（地域・職域連携） 【拡充】 ・企業における仕事と健康課題の両立を支援 【新規】

4 施策の展開（主な重点目標）

分野ごとに設定した目標全77項目のうち、主な重点目標

基本方向	主な重点目標項目(指標)	現況値	目標値(R16)	基本方向	主な重点目標項目(指標)	現況値	目標値(R16)
【基本方向1】 個人の行動と健康状態の改善	主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人(20～30歳代)の増加	26.5%	60%(R8)	【基本方向2】 社会環境の質の向上	いずれかの社会活動(就労・就学, 自治会, ボランティア, スポーツ・趣味のサークル等)を行っている人の増加(18歳以上)【新】	59.2%	64%
	日常生活における歩数の増加	20～64歳男性: 7,051歩	8,000歩		自然に健康になれる食環境づくり協力店数の増加【新】	63店	80店(R8)
		20～64歳女性: 5,689歩	7,000歩		公共交通の年間利用者数の増加【新】	2,788万人	3,400万人(R10)
		65歳以上男性: 5,008歩	6,000歩		総合型地域スポーツクラブの全市域カバー率の向上【新】	28%	100%
		65歳以上女性: 4,986歩	6,000歩		健康づくりに関する取組を行っている事業所の増加	79.4%	100%
	睡眠による休養がとれている人の増加	20～59歳: 45.8%	50%		健康づくりに関するデジタルツールを活用する人の増加【新】	67.3%	67%以上
		60歳以上: 63.8%	68%	【基本方向3】 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	小学生肥満傾向児の減少(小6)	13.7%	5%(R9)
	4mm以上の歯周ポケットのある人の減少(30歳【新】、40歳、60歳)	30歳:50.3%	33%		1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上継続している人の増加(18～64歳)	男性:26.5% 女性:16.8%	30% 30%
	80歳で20本以上自分の歯がある人の増加	47.9%	50%		低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の減少	18.0%	17%
	特定健康診査(市国保)のメタボ該当者の減少	18.0%	11%		やせの人の減少(20歳代・30歳代女性)	20歳代:14.5% 30歳代:7.0%	11% 5%
	血圧が高いといわれたが、治療や取組をしていない人の減少	男性:20.0% 女性:14.8%	17% 8%		骨粗しょう症検診の受診率の向上(女性)【新】	11.8%	18%
	特定健康診査でHbA1cが6.5%以上の人の減少(40～74歳)【新】	7.4%	7%				
	がん検診受診率の向上(胃, 肺, 大腸, 乳, 子宮それぞれ設定)	(肺がん男性) 23.5% (大腸がん女性) 32.3%	60% 60%				
	「足腰の痛み」により外出を控えている高齢者(65歳以上)の減少【新】	8.0%	7%				

5 計画の特徴

特徴1 個人の生活習慣の改善を促す社会環境づくり

市民の健康の更なる保持増進に向け、個人の行動と健康状態の改善に加え、社会環境の影響も大きいことから、『**社会環境の質の向上**』を新たに基本方向に位置づけ、『**自然に健康になれる環境づくり**』や『**誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり**』などに取り組む。

自然に健康になれる環境づくり
(食生活、運動、受動喫煙防止の環境整備)

健康に関心が薄い人も含め、本人が意識せずとも無理なく健康な行動をとれるような社会環境の整備（主に、NCCやスポーツなど多様な行政分野の取組推進による環境づくり）

誰もがアクセスできる健康増進のための環境づくり

企業・団体などの多様な主体が市民の健康を支えるとともに、デジタル技術等の活用により個人が自身の正しい健康情報を入手・活用できる環境の整備

特徴2 ライフコースアプローチの観点を踏まえた健康づくり

人生の各世代や性差における課題に応じた取組を行うことに加え、人の生涯を経時的に捉えた『**ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**』を新たに基本方向に位置付け、『**こども**』『**高齢者**』分野に加え、新たに『**働く世代**』『**女性**』の分野を設定し、人生の各段階における健康課題の解決を図る健康づくりに取り組む。

特徴3 歯科口腔保健基本計画を包含し、一体的に推進

健康寿命の延伸に向けた生涯にわたる健康づくりにおいて、歯周病などの歯科疾患が、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病の発症や悪化など全身の健康状態に影響することをより重視し、歯・口腔の健康分野と、生活習慣病の関連分野の施策を一体的に推進することで、相乗効果と推進力を高めるため、『**歯科口腔保健基本計画を包含する**』。

5 計画の特徴（スポーツを活用した健康づくり）

※参考（仮称）第3次健康うつのみや21とスポーツを活用したまちづくり推進ビジョン・スポーツ推進計画との関連性

【（仮称）第3次健康うつのみや21】（R7～R17）

「スポーツを活用したまちづくり推進ビジョン」と整合を図るとともに、スポーツへの参加機会の確保やスポーツ活動環境の充実などによる**健康増進への効果を捉え**、「スポーツ推進計画」と連携
⇒基本方向2「社会環境の質の向上」において、**スポーツ資源の活用やスポーツ活動環境の充実等の施策を位置づける**など**スポーツを活用した健康づくりを展開**

健康寿命の延伸に寄与

連携

【（仮称）第2次宇都宮市スポーツ推進計画】（R7～R16）

生涯にわたるスポーツ活動の推進やスポーツが有する効果や価値を高める取組の推進など、今後のスポーツ振興の施策や取組を総合的かつ計画的に実施するための計画を策定予定

基本理念	Sports City Utsunomiya ～スポーツを通してみんなが輝きつながる 魅力的なまち～
施策の柱	ライフステージ等に応じたスポーツへの参加機会の確保
	市民のつながりの創出に向けたスポーツ活動環境の充実
	スポーツを活用した地域活性化・魅力創造

整合

整合

【スポーツを活用したまちづくり推進ビジョン】（R6～R12）

スポーツと様々な分野・施策をかけ合わせたまちづくりを展開するための方向性を示すもの

「スポーツを活用したまちづくりの効果」

【社会的効果】

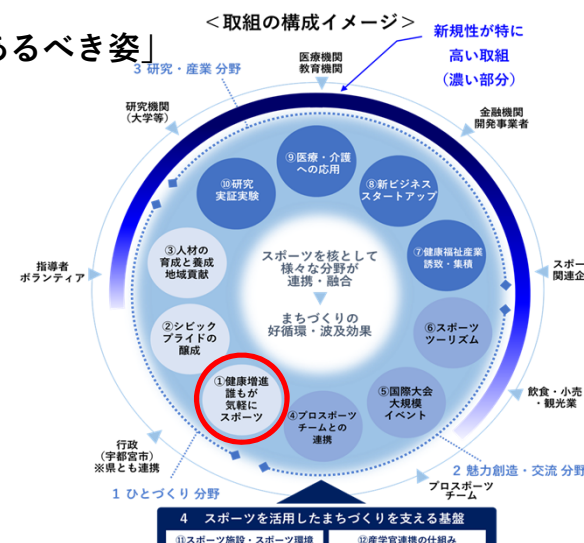
- ・健康増進効果、医療費の抑制効果
- ・シビックプライド・地域一体感の醸成
- ・地域スポーツ人口・関心層の拡大 など

【経済的効果】

- ・選手団や参加者、観戦者の滞在に係る消費（宿泊・飲食・観光・物販・交通利用等）
- ・新たな雇用創出、雇用安定 など

「スポーツを活用したまちづくりのあるべき姿」

「ひとづくり」や「魅力創造・交流」，「研究・産業」の各分野において、スポーツを核とした取組・活動を大学等の研究機関や事業者など、様々な関係者が連携しながら展開していくとともに、それぞれの取組を互いに連携・融合させながら、相乗効果を創出



5 計画の特徴（歯・口腔の健康分野における施策展開）

※参考【本計画に包含している第3次歯科口腔保健基本計画の展開】

- ・ 基本方向1～3に位置付けている歯科口腔関連施策を再整理すると下記のとおり
- ・ 健康寿命の延伸に向けて、歯・口腔の健康分野においては、様々なライフステージにおける切れ目のない歯科口腔保健施策を展開するとともに、ライフコースアプローチを踏まえた歯科口腔保健施策を推進する。また、様々な関係主体の連携により社会環境を整備する。

健康寿命の延伸

健康目標 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。

基本方向1 個人の行動と健康状態の改善

【主な取組】

<胎児期・乳幼児期>

- ・ 妊産婦や2歳5か月児歯科健診など年代に応じた歯科健診の機会の提供
- ・ 歯科健診を通じた歯と口腔の健康管理に関する啓発
- ・ むし歯予防のためのフッ化物塗布応用の推進

<小学校期・中学校期>

- ・ 学校などでの昼食後の歯みがき促進や小中学校における歯の健康教育の実施
- ・ 講座やイベント等での歯や口腔に関する知識の普及啓発

<成人期・壮年期>

- ・ 歯周病と全身疾患の関連性など、全身の健康の維持と、歯や口腔の健康の重要性に関する普及啓発 **【拡充】**
- ・ 糖尿病事業と連携した歯周病予防の啓発 **【拡充】**
- ・ 身近な場所での歯科相談の実施 **【拡充】**

<高齢期>

- ・ 摂食嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎予防のための口腔ケアの啓発
- ・ 介護予防教室等における歯や口腔に関する知識の普及啓発
- ・ オーラルフレイルの周知啓発と予防の推進

【主な目標項目】

- ・ 4mm以上の歯周ポケットのある人の減少（30歳、40歳、60歳）
- ・ 80歳で20本以上自分の歯がある人の増加
- ・ 口と歯の健康に関する治療や相談ができるかかりつけ歯科医を持つ人の増加

基本方向2 社会環境の質の向上

【主な取組】

- ・ 適切な治療やアドバイスが受けられるよう、かかりつけ歯科医を持つことの周知啓発
- ・ 歯科健診を受診しやすい環境の整備
- ・ 障がいのある方や介護を必要とする方に対する訪問歯科診療の支援

基本方向3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

人の生涯を経時的に捉え、次の段階を見据えながら、基本方向1の取組を推進

6 計画の推進に向けて

【推進体制】

計画の推進にあたっては、共創のまちづくりの視点を踏まえ、**行政、地域、学校、企業、健康づくりに関わる関係機関**など多様な主体が、それぞれの特性に応じた役割を担います。

また、地域保健と職域保健の連携強化などにより**相互に連携**を図りながら、**市民が主体的に健康づくりに取り組みやすい環境や仕組みづくり**に向け、デジタル技術の活用も取り入れながら、総合的な支援に取り組みます。

【進行管理・評価】

「**保健衛生審議会**」と**連携**しながら目標設定した指標や取組事業の評価を実施し、その結果を取組に反映

中間評価：令和12年度

最終評価：令和17年度

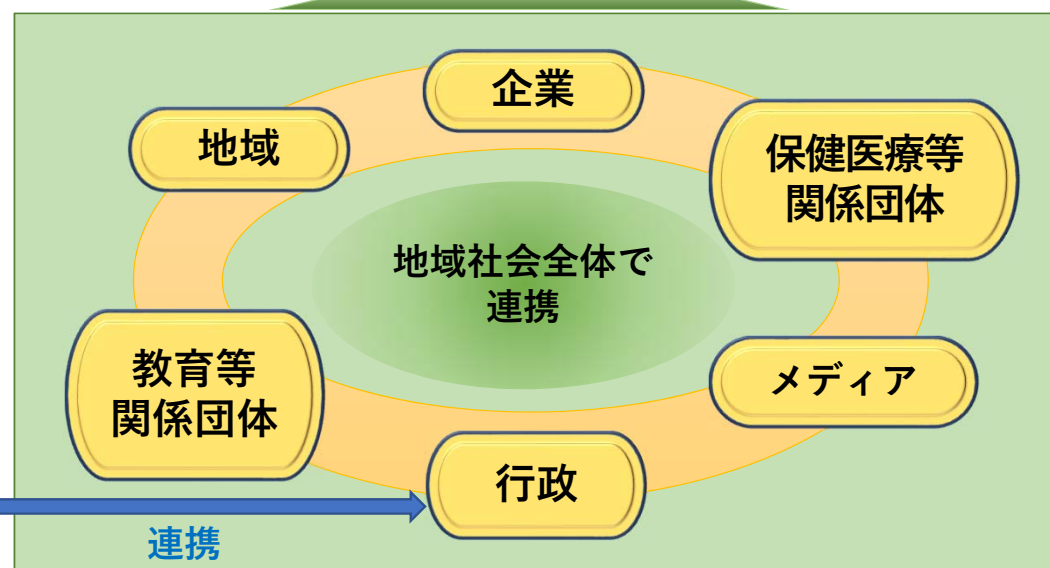
誰もが生涯にわたり健康で幸せに生活できるまちの実現

健康寿命の延伸

個人・家庭

市民一人ひとりの主体的な健康づくり

健康づくりに取り組みやすい環境や仕組みづくり



7 今後のスケジュール

令和 6 年	11月21日	第2回保健衛生審議会
	12月中旬	パブリックコメントの実施
令和 7 年	1月27日（予定）	保健衛生審議会
	2月上旬	答申
	下旬	計画の策定・公表