



食育指導者研修会

健康うつのみやプラン（宇都宮市第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画）について



宇都宮市保健所 健康増進課

高木 麻美



■内容

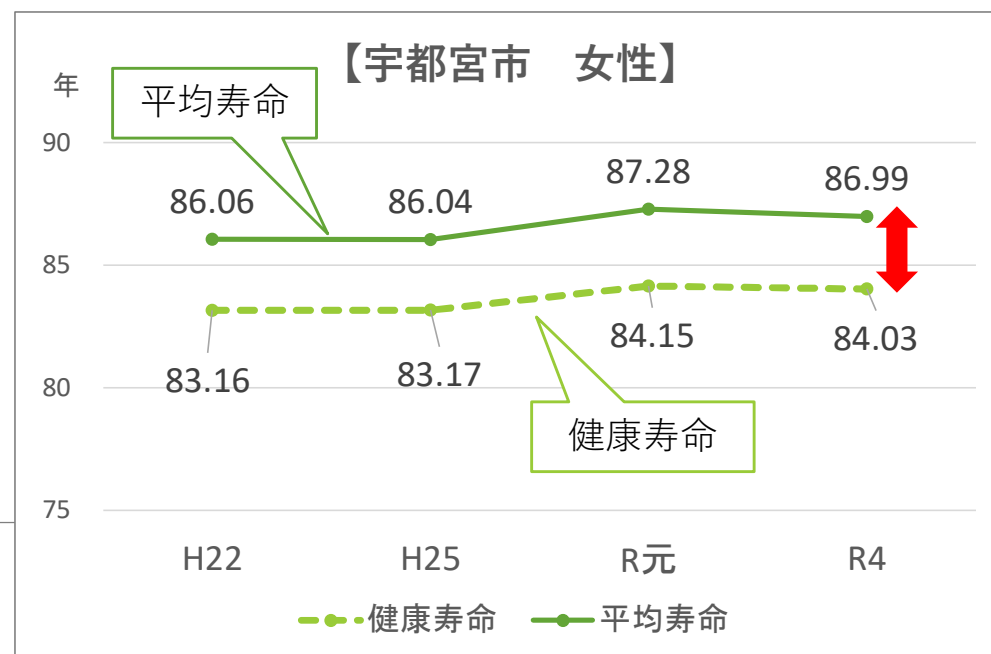
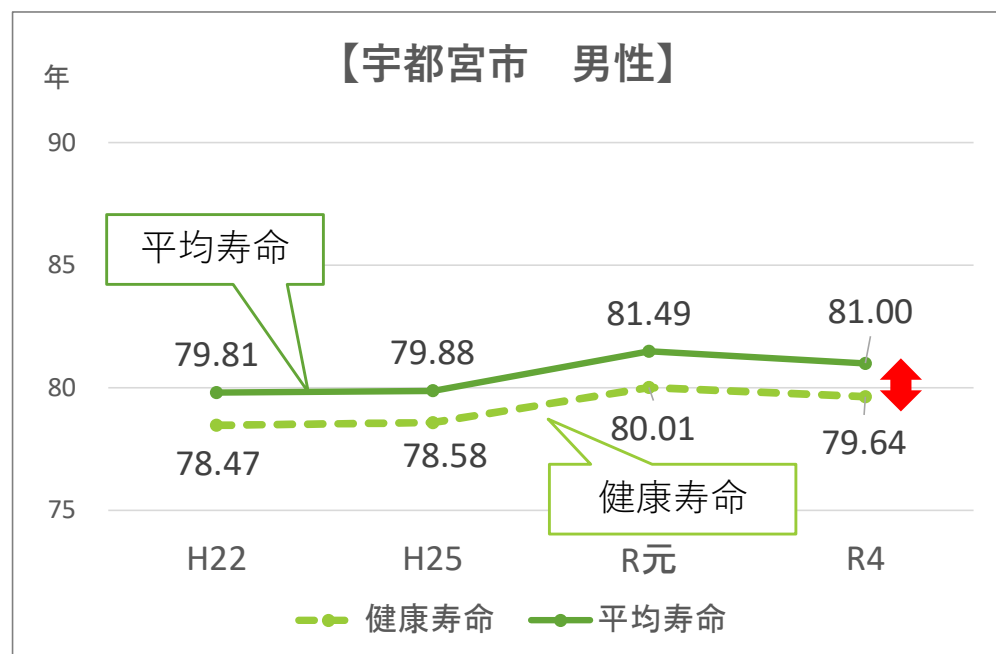
- 1 市民の健康を取り巻く現状と課題
- 2 健康うつのみやプランの概要
- 3 健康づくりを推進する取組



宇都宮市の平均寿命と健康寿命の推移

0歳児が生存すると考えられる平均年数

健康上の理由で日常生活が制限されことなく生活できる期間



<健康寿命の算定方法> 令和4(2022)年9月30日現在の介護保険事業における要介護2～5認定者数を基礎数値として栃木県が算定

【R 4 平均寿命】

男性 81.00年
女性 86.99年

【R 4 健康寿命】

男性 79.64年
女性 84.03年

=

【平均－健康】

男性 1.36年
女性 2.96年

平均寿命と健康寿命の
差を縮める!!



健康増進計画の経過

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



宇都宮市の**健康増進の推進**において**基本**となる計画

第1次

市民一人ひとりが主役の
「主体的な健康づくり」を推進

(計画期間：平成14～24年度)

評価・改定

第2次

「主体的な健康づくり」の推進とともに、
家庭・学校・地域・企業の連携強化

(計画期間：平成25～令和6年度)

評価・改定

※第1次、第2次は、「健康うつのみや21」計画に基づき、健康づくりを推進

令和7年2月
策定

健康うつのみやプラン

(宇都宮市 第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画)

第3次 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づくり

(計画期間：令和7～令和17年度)



歯周病などの歯科疾患が、全身の健康
状態に影響することをより重視し、
歯科口腔保健基本計画を包含

第2次計画までは、国の「健康日本21」を踏まえた名称としてきましたが、本計画では、**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、市民にとって、分かりやすく、親しみやすい計画名にしています。

宇都宮市の人口推計

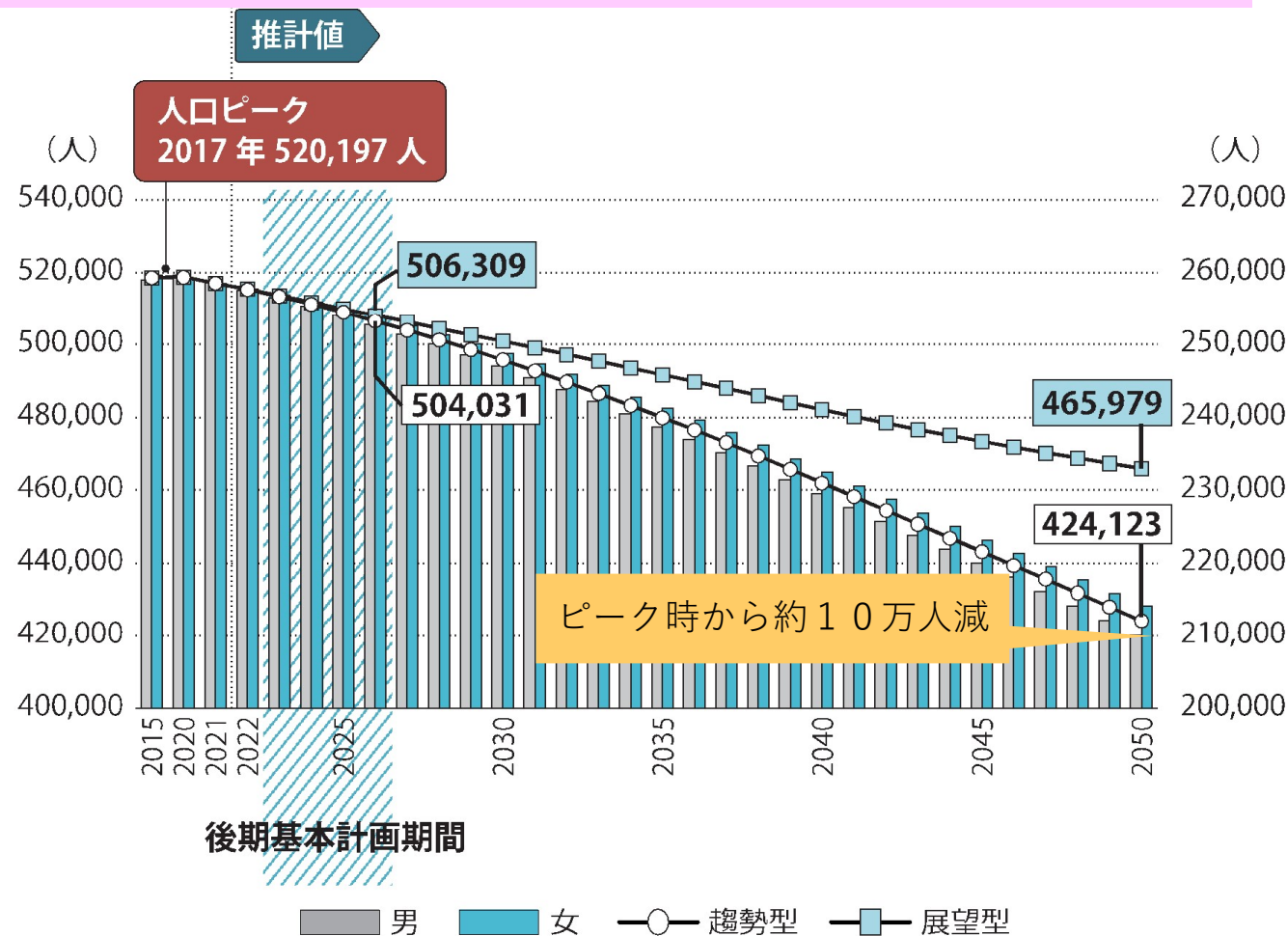
1 市民の健康を取り巻く現状と課題

【現状】

- ・女性の社会進出やライフスタイル・価値観の多様化などを背景に未婚化・晩婚化が進み**出生数は減少**、**死亡数は増加**
- ・若い世代の東京圏への転出超過の拡大とあわせて**人口は減少局面に突入**

【推計】

- ・これまでの傾向が今後も続いた場合（趨勢型）、**2050年には、約42万人**まで減少
- ・合計特殊出生率が2.07まで上昇し、東京圏への転出超過が解消された場合（展望型）は、約47万人



令和4年度、第6次宇都宮市総合計画改定基本計画策定時

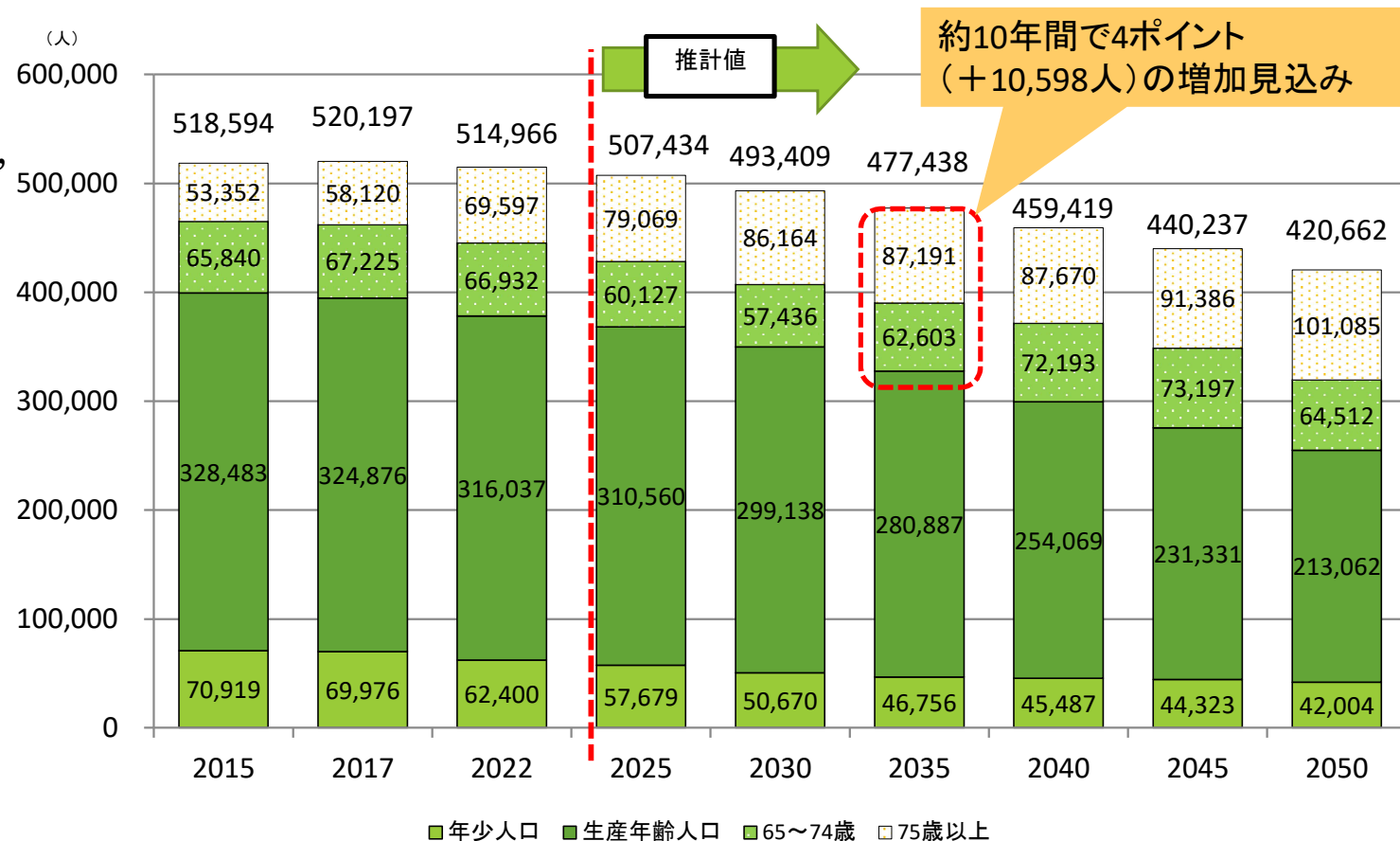
宇都宮市の人口の年齢別構成比

【現状】

- ・ 老年人口（65歳以上）が多く，年少人口（15歳未満）が少ない人口構造へと急激に転換
- ・ 4人に1人が65歳以上の超高齢社会

【推計】

- ・ 将来人口推計では，年少人口，生産年齢人口が減少する一方で，65歳以上の人口は増加し続け，2035年には市民の3人に1人が65歳以上となる見込み



出典：「宇都宮市資料（政策審議室令和5年7月推計）」

要介護・要支援者数と認定率の推移

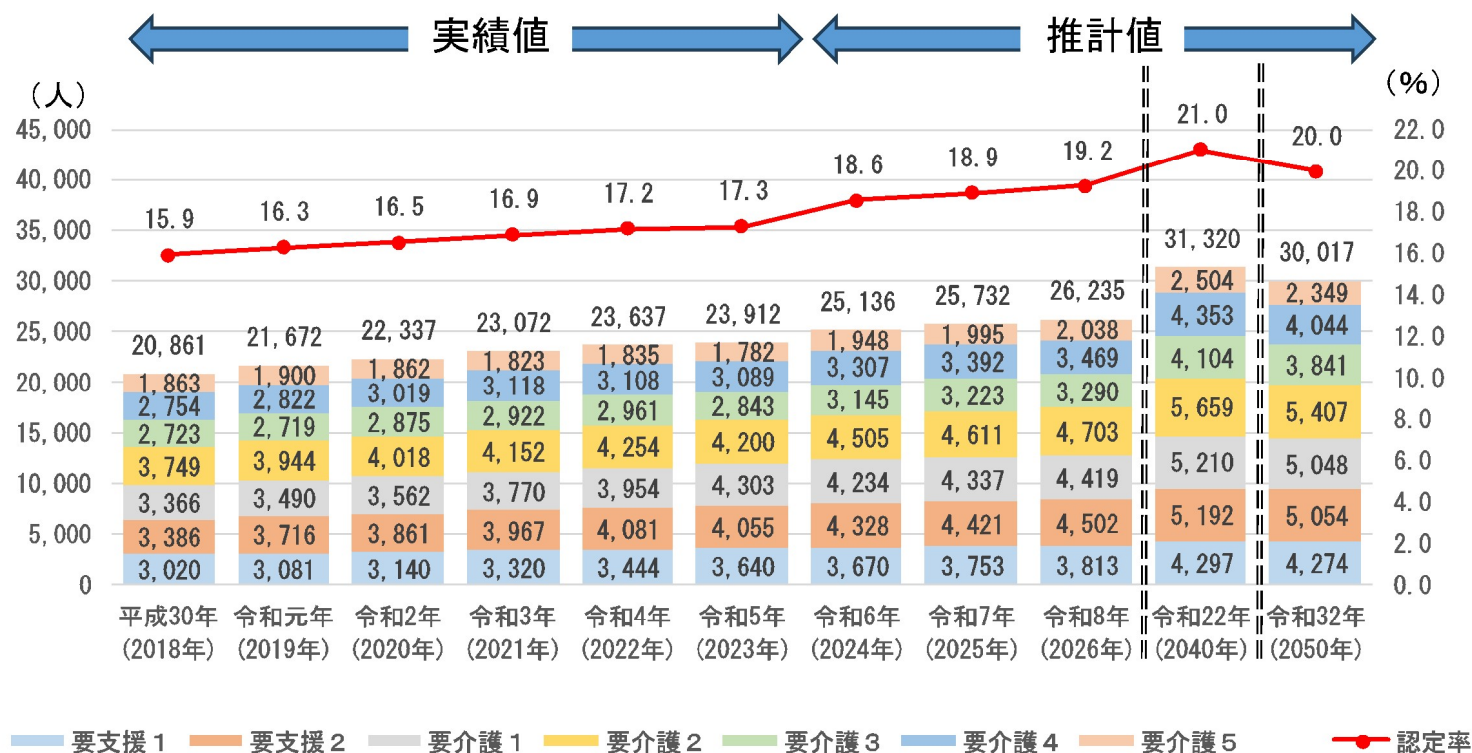
【現状】

- 本市の要介護・要支援認定者数は、平成30年から令和5年までの5年間で約3,000人（14.6%）増加

【推計】

- 「にっこり安心プラン（第10次宇都宮市高齢者保健福祉計画・第9期宇都宮市介護保険事業計画）」における将来推計によると、**認定者数は今後も増加し続け、令和22年には、3万人を超え、認定率も21%とピークとなる見込み**

■ 要介護・要支援認定者数及び認定率の推移



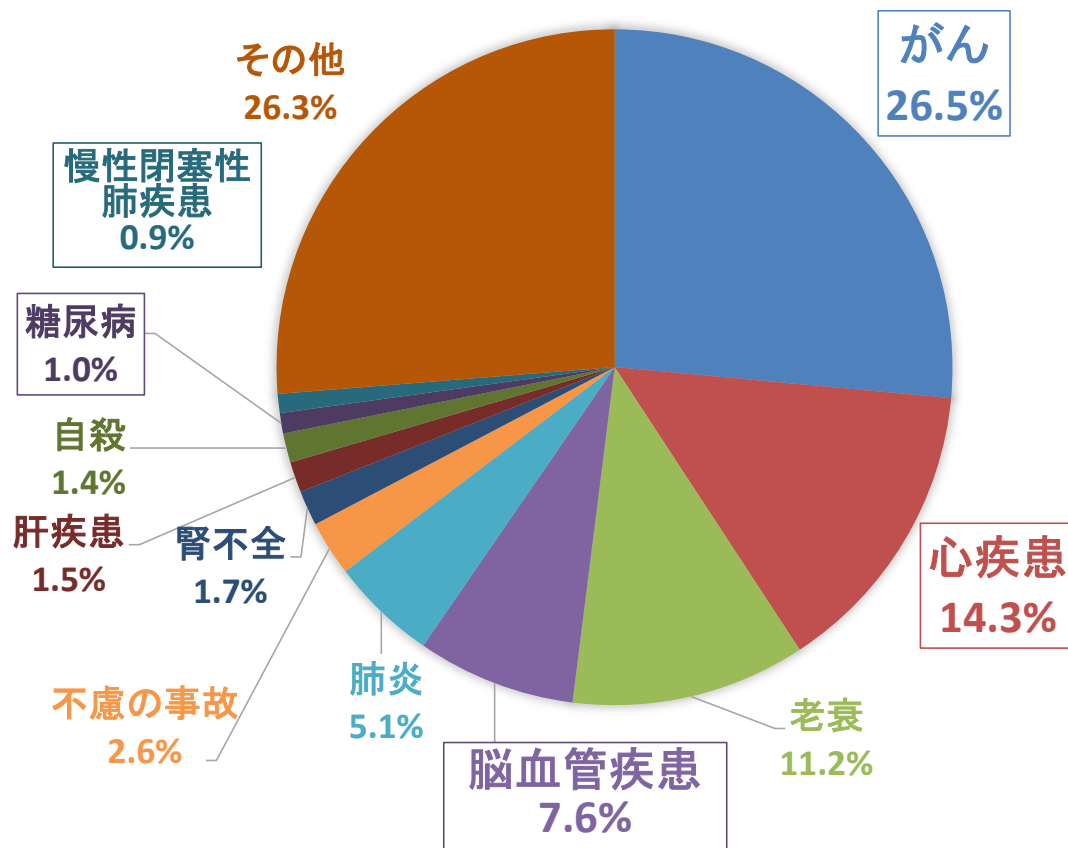
出典（実績値）：厚生労働省「介護保険事業状況報告」（各年9月月報）

宇都宮市の主な死因

死因の約 5 割が 生活習慣病

- ・ がん
- ・ 心疾患
- ・ 脳血管疾患 など

毎日の生活習慣が深く関わって
発症・進行する病気



令和4年度栃木県保健統計年報より

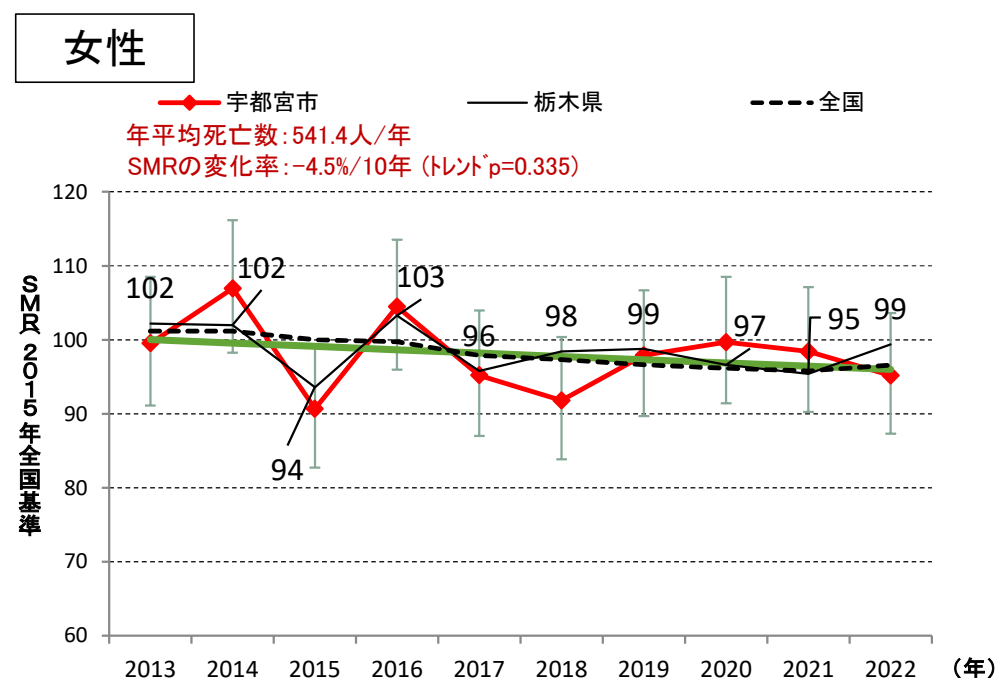
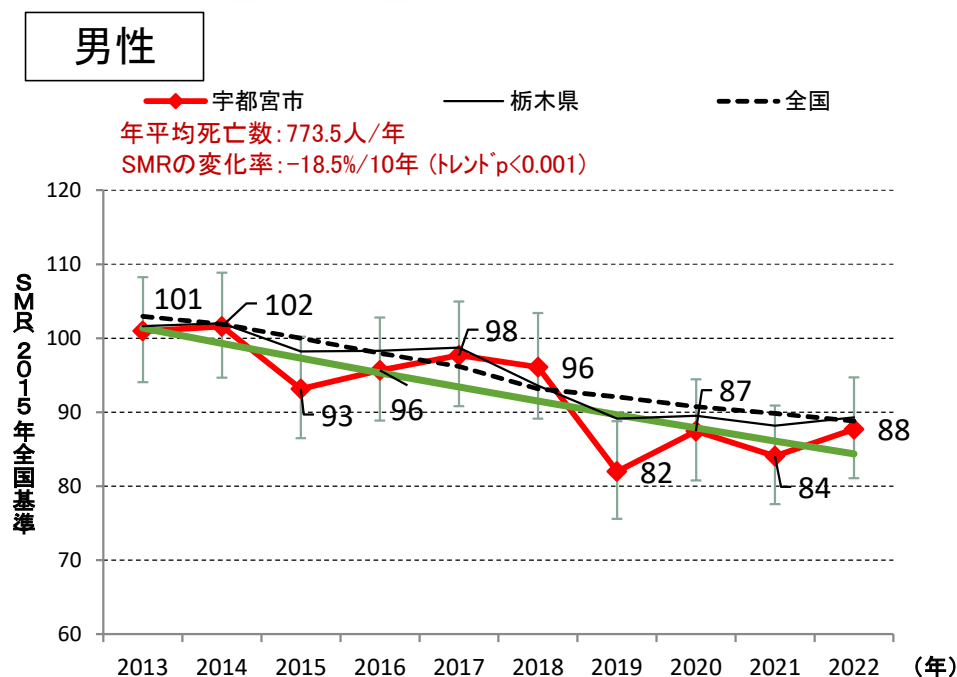


主な死因の全国との比較（標準化死亡比※（SMR））

※ 年齢構成の異なる地域間の死亡率を比較するために、人口構成の違いを調整して算出した死亡率

悪性新生物（がん）

男女ともに全国とほぼ同等



厚生労働省科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）令和4～5年度結果

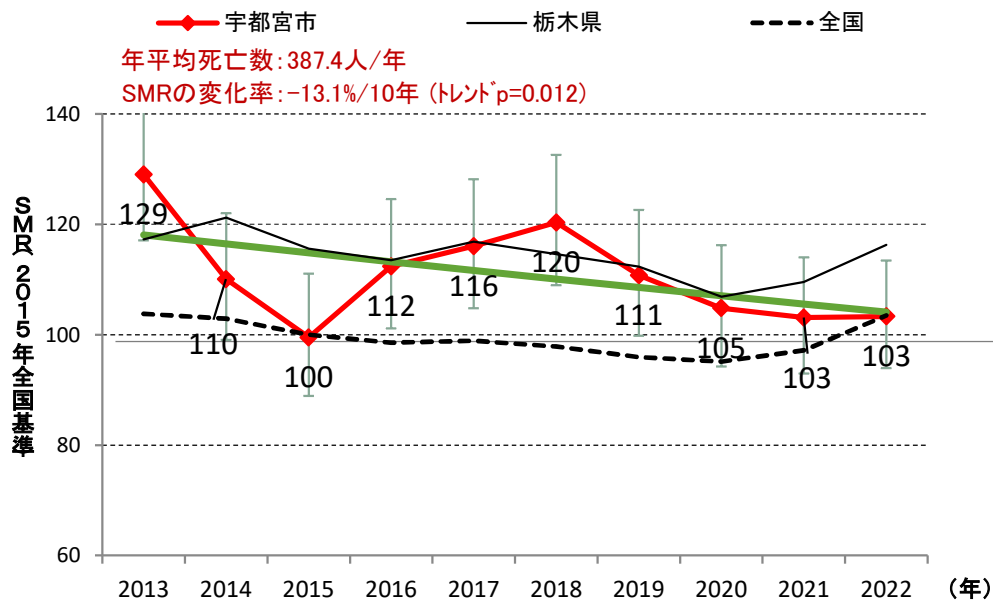


主な死因（全国との比較）

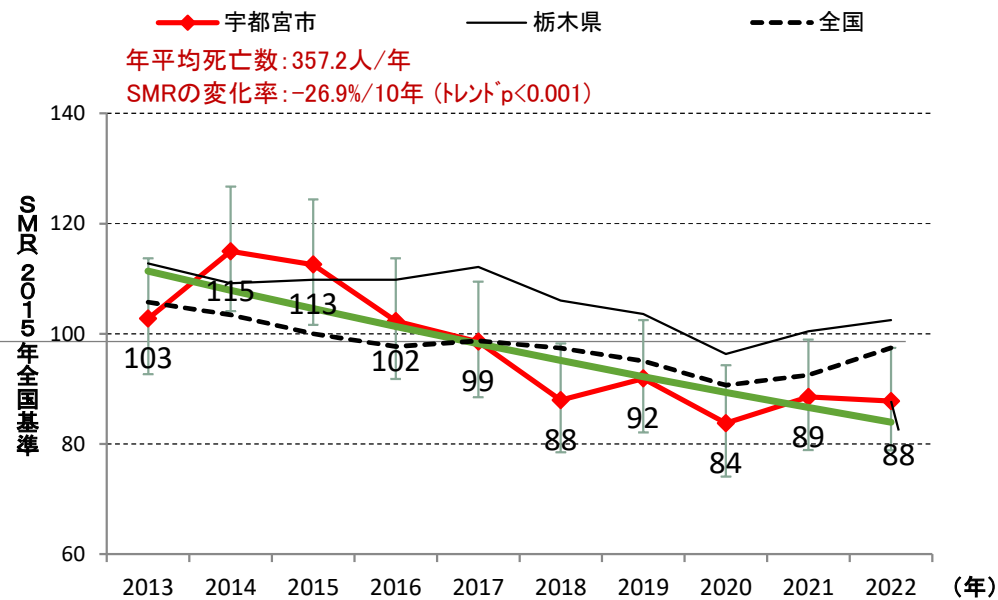
心疾患（高血圧性を除く）

男女ともに減少傾向にあるが、過去約10年間の推移をみると、**男性は全国より高く、女性は全国とほぼ同等**

男性



女性



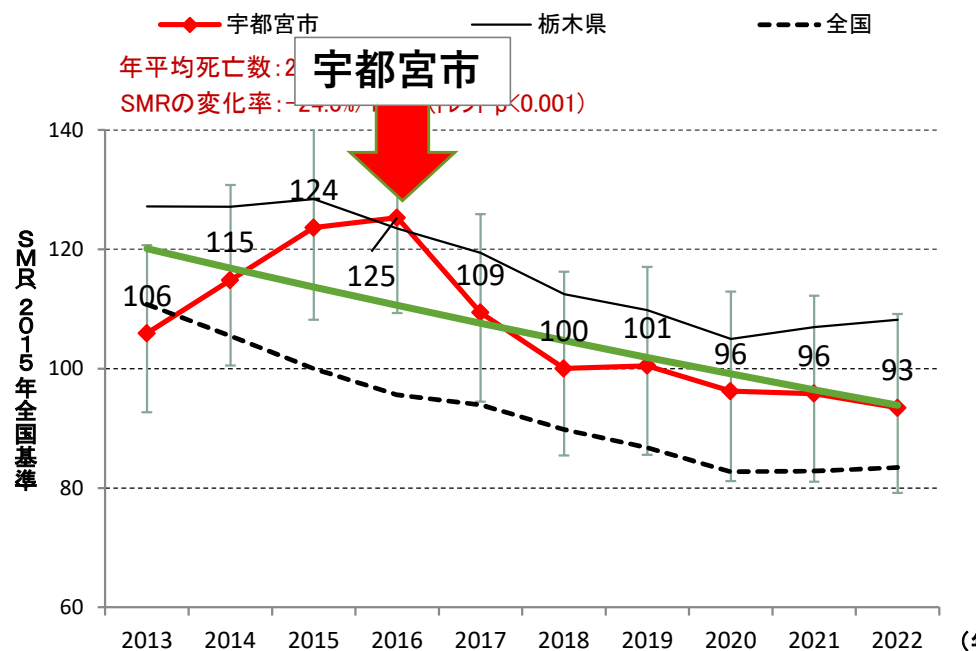
厚生労働省科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）令和4～5年度結果より

主な死因（全国との比較）

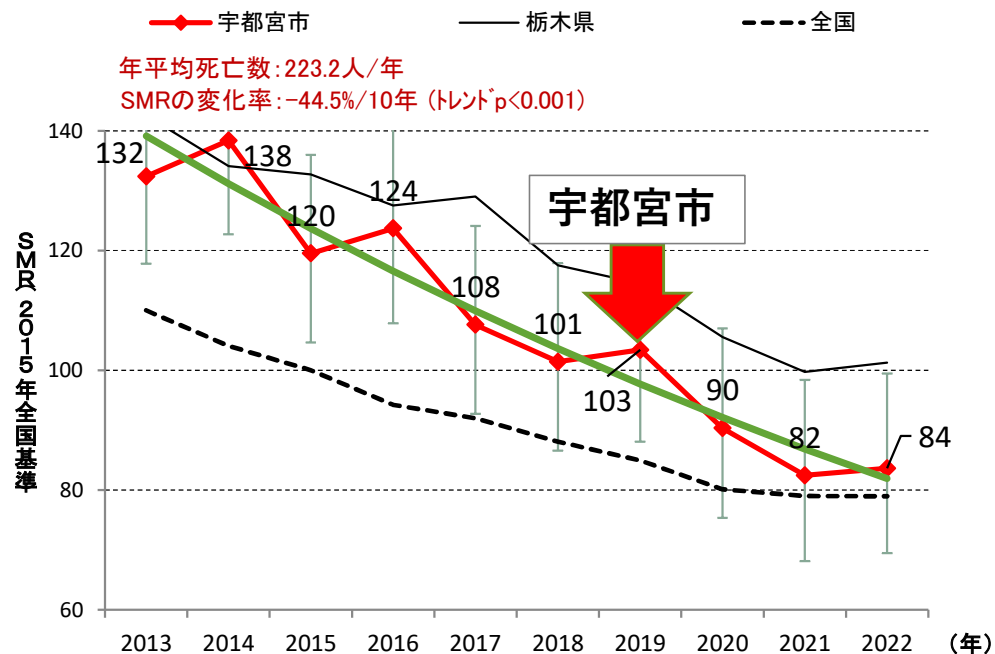
脳血管疾患

男女ともに減少傾向にあるが、**全国より死亡率が高い。**

男性



女性



厚生労働省科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）令和4～5年度結果より

健康に関する意識と生活習慣

(1) 生活習慣の改善意識 ⇒ 約2割が健康づくりに無関心

	関心が低い	関心が高い (改善する必要のない方も含む)
栄養・食生活	18.4%	78.4%
運動	22.1%	75.8%
休養	18.5%	77.1%



働く世代の
3～4人に1人が
健康づくりに無関心

(2) 野菜の摂取回数 ⇒ 毎食、野菜を摂取する20代は1割を下回る

	毎食、野菜を摂取	
男性	14.5% (10代：0%, 20代：5.9%)	
女性	24.2% (10代：22.2%, 20代：9.1%)	

年代問わず、
野菜を毎食摂取している
割合は約2割



(3) 少し息が弾む程度の運動の習慣化 ⇒ **約半数が運動が習慣化していない**

		ほとんどしていない	※運動しない理由
男	性	41.2%	忙しい・時間が作れない ※女性の運動しない理由に「育児 や仕事で疲れている」あり
女	性	53.2%	



男性と比較し、
運動習慣化している
女性の割合は低い

(4) 睡眠による休養の状況 ⇒ **約4割が睡眠で十分な休養が得られていない**

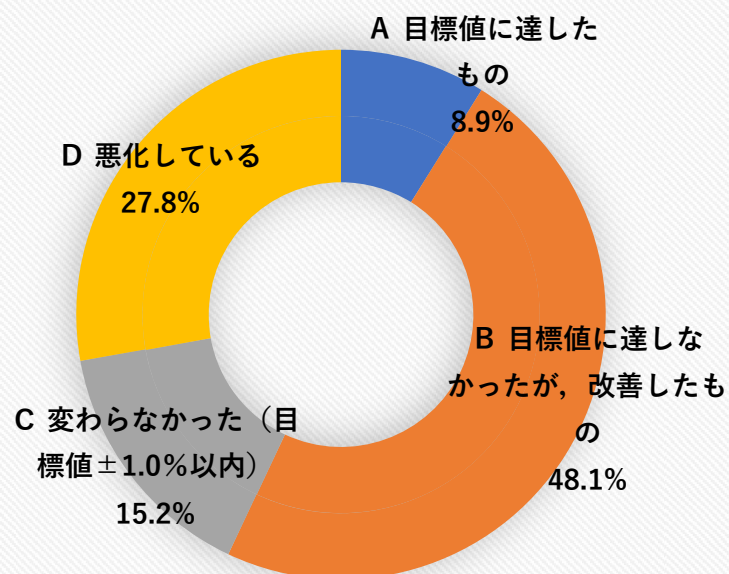
		睡眠による休養がとれていない	睡眠による休養がとれている
男	性	39.4%	54.5%
女	性	42.9%	53.1%

男性と比較し、
睡眠による休養が
とれていない
女性の割合が高い



第2次健康うつのみや21・第2次歯科口腔保健基本計画の最終評価

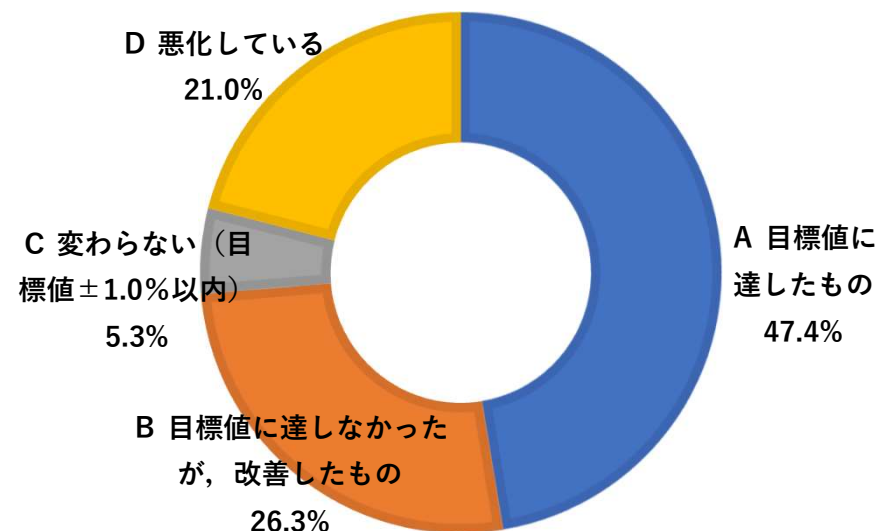
第2次健康うつのみや21



○達成・改善した主な項目：子どものむし歯有病率，1日あたりの平均歩数，健診受診率 など

○悪化した主な項目：朝食を食べる人の割合（中学生，20～30歳代），減塩の取組みを行っている成人の割合 など

第2次歯科口腔保健基本計画



○達成・改善した主な項目：むし歯のない幼児・小中学生の割合，12歳児の一人平均むし歯数 など

○悪化した主な項目：4 mm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 など

今後、取り組むべき課題

- 1 本市の総人口は、今後も減少する一方、65歳以上の人口や高齢者の就労人口の増加が見込まれることから、「健康寿命の延伸」に向けたさらなる取組が必要
- 2 「脳血管疾患」による死亡率は、全国を上回っており、生活習慣病による死亡率は、市全体の死亡率の約半数をしていることから、生活習慣の改善を図るとともに、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することから、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
- 4 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
- 5 ・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ことが必要
・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

特に、働く世代は、健康づくりに費やす時間の確保が難しいため、職場において、無理なく健康な行動がとれるような環境をつくっていくことが大切です。

健康うつのみやプラン

(宇都宮市 第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画)

2 健康うつのみやプランの概要

体系図

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】**

計画期間

令和7年度～17年度

「栄養・食生活」分野における目標

◎重点目標

目 標	現状値（令和5年度）	目標値（令和16年度）
◎主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人の増加	(20～30歳代) 26.5%	60%（令和8年度）
◎1日に必要な野菜摂取量を食べている人の増加	(18歳以上) 64.4% (令和2年度)	75%（令和8年度）
◎日頃から塩分を減らすための取組をしている人の増加	(18歳以上) 32.6%	45%（令和8年度）
・朝食を毎日食べる人の増加	(幼児) 95.9% (小学6年生) 94.2% (中学3年生) 90.9% (高校生) 84.6% (20～30歳代) 57.1%	100% 100% 100% 100% 85%（令和8年度）
・朝食または夕食を家族と一緒に食べる1週間あたりの日数の増加	(幼児・小学生) 6.0日 (令和2年度)	7日

健康づくりの取組①

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

野菜摂取量を増やすなど、
食生活の改善のために



食育の普及啓発



食卓も
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

美味しく楽しく、からだも健康に

食事は生きる上での基本です。さまざまな経験を通じて「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できるよう取り組みましょう。

ベジ ミヤリーの野菜増し大作戦！

「野菜増し」とは、「ベジタブル（野菜）をもっとたくさん（増し増しで）食べよう」という目標から取ったキャッチフレーズです。



どうして野菜を食べることが重要なのか？

野菜に含まれる次の主な栄養素は体の調子を整える働きがあり、健康を保持・増進するためには、1日350g以上の野菜を食べることが重要です。

- ▼ビタミン類 体の機能を正常に働かせ、維持する。
- ▼カリウム 余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けする。
- ▼食物繊維 血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制する。

健康づくりの取組 2

運動の定着のために・・・



運動のきっかけづくり



歩いて・貯めて・使える！ うつのみや健康ポイント

「うつのみや健康ポイント」は、運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる事業です。

うつのみや健康ポイントの流れ



健康づくりの取組 3

食生活改善推進員や健康づくり推進員※ による健康教育

<ウォーキング>



<体操教室>



<親子クッキング>



※食生活改善推進員：（一財）日本食生活協会を母体とする全国組織の団体で、食を通した健康づくり活動を各地域で展開しています。
※健康づくり推進員：栄養・運動・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行っています。

健康づくりの取組 4

誰もが健康情報にアクセス
しやすくなるために・・・



健康づくりに関する情報を広く周知啓発



健康つつみやきちゃんねる

@健康つつみやきちゃんねる・チャンネル登録者数 307人・30本の動画

宇都宮市保健所健康増進課の公式チャンネルです。...さらに表示

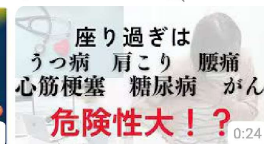
youtube.com/results?search_query=宇都宮市役所

チャンネル登録

動画 ショート 再生リスト



ブレックス #12 高
選手 ver 歯科健診...



ちょこっと動画 (座り過ぎ)
CM編



ちょこっと動画 (座り過ぎ)
本編



9月は健康増進普及月間です



宇都宮ブリッツェン 沢田 時 選手
選手 ver 歯科健診を受け...



塩とりすぎていませんか?

健康づくりに関する情報発信・行動変容の後押しの強化

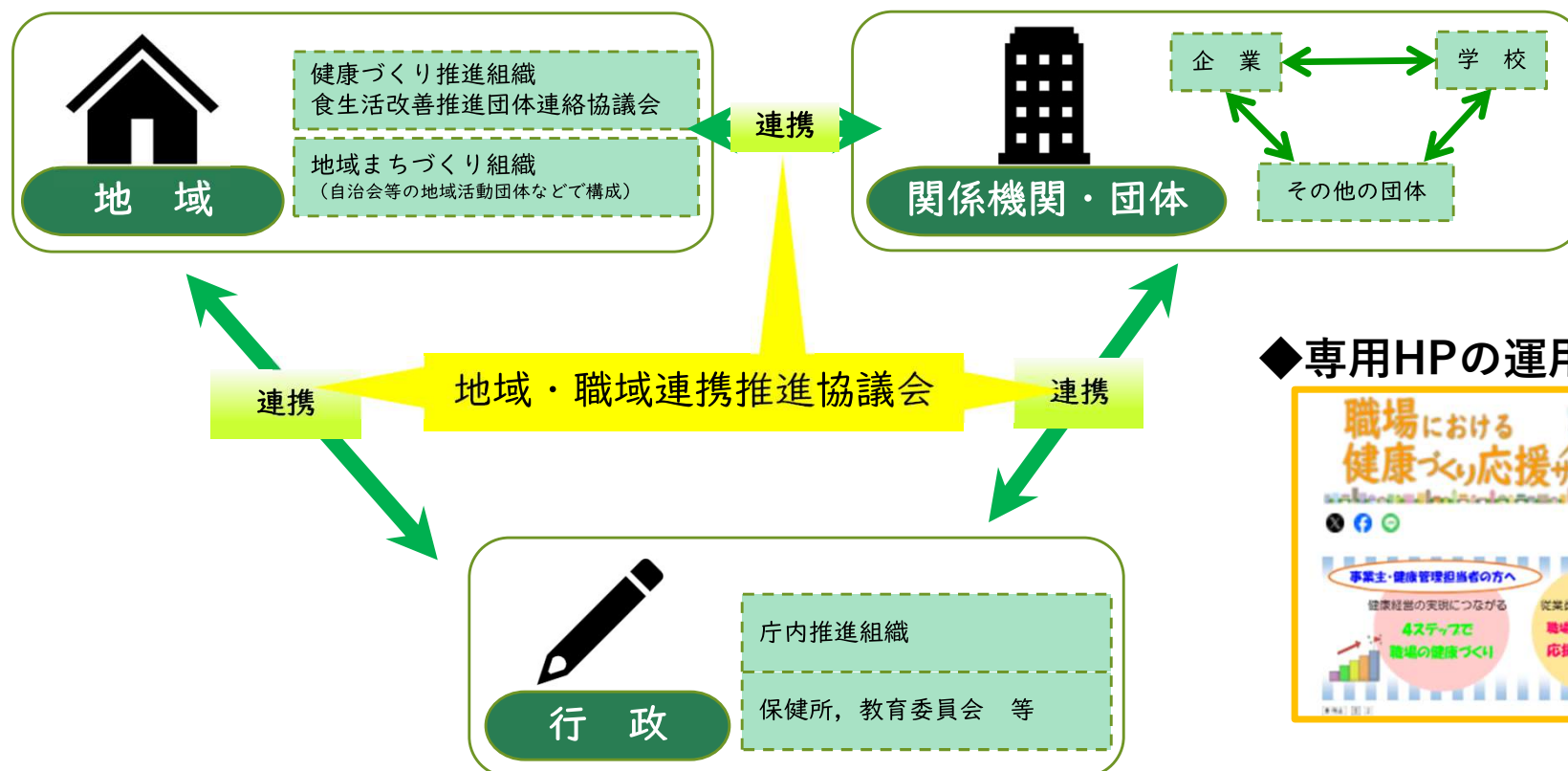


健康づくりの取組 5

地域と職域との
連携のために・・・



働く人の健康づくりの推進
(地域・職域連携推進協議会の運営)



◆専用HPの運用



計画の推進体制

計画の推進にあたっては、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う。

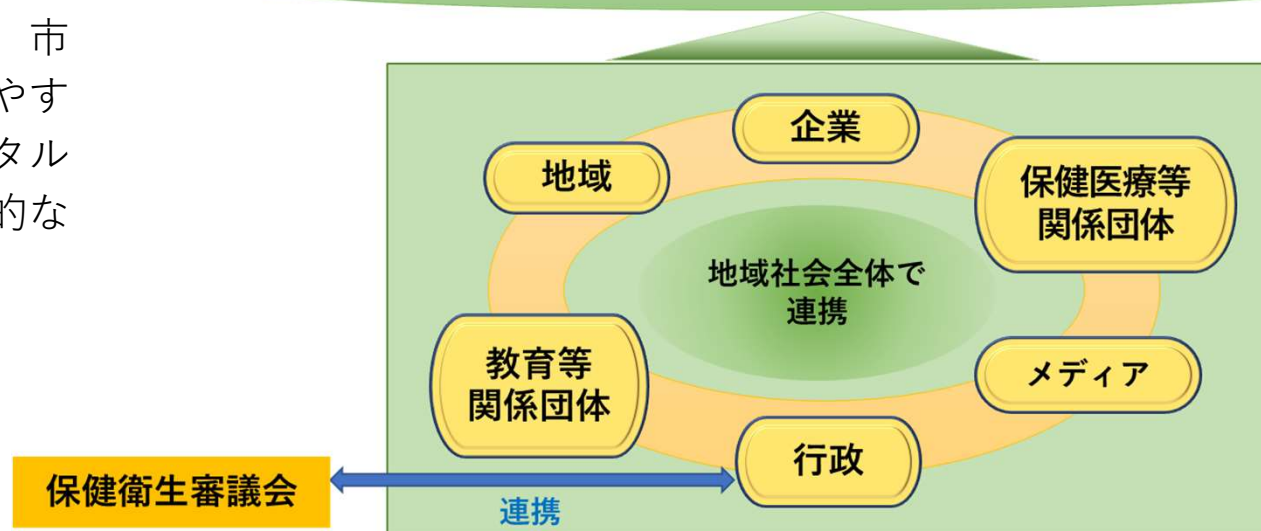
また、地域保健と職域保健の連携強化などにより相互に連携を図りながら、市民が主体的に健康づくりに取り組みやすい環境や仕組みづくりに向け、デジタル技術の活用も取り入れながら、総合的な支援に取り組む。

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



ご視聴ありがとうございました

「健康うつのみやプラン」の詳細については、市ホームページに掲載しています。
リーフレットも併せてご覧ください。



【URL】

<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/kenkodukuri/1040307/index.html>

