

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）【概要版】

第1章 計画の策定にあたって

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。
- 第3次計画については、市民一人ひとりの主体的な健康づくりに加え、高齢期を見据えた若い世代からの健康づくりや、社会環境の質を高めていくことがこれまで以上に重要となる。
- 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、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、計画を策定した。

第2章 市民の健康を取り巻く現状と課題

1 国・県の動向

【国の動向】

「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。

【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）**」を策定している。

2 社会情勢の変化

●総人口の減少

平成29年（2017年）をピークに、減少これまでの傾向が今後も続いた場合、令和32年（2050年）には、約42万人まで減少

●高齢化・生産年齢人口減少の更なる進行

令和17年（2035年）には、65歳以上は31.4%と予測

●出生率の減少が加速化

合計特殊出生率は、平成26年（2014年）から令和元年（2019年）の5年間で0.16ポイント減の1.41であり、減少が加速化

●介護が必要な高齢者の増加

令和22年（2040年）には、3万人超、認定率も21%と予測

●全世界に占める高齢単独世帯割合の増加

令和7年（2025年）からの10年間で、2.7ポイント増加見込み

●女性の社会進出の進展

専業主婦世帯は、平成17年（2005年）から令和2年（2020年）の15年間で11,475世帯（31%）減少、女性就業者数は、16,374人（14.3%）増加

●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

●NCC（ネットワーク型コンパクトシティ）の進展

拠点化の促進と公共交通ネットワークの充実

●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

新たな価値を創造する「DXの実現」に向けた取組を推進

●スポーツを活用したまちづくりの推進

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 計画の位置づけ

- 健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画
- 宇都宮市総合計画の分野別計画
- 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計画」を包含

《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
- 「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

3 計画の期間

令和7年度～令和17年度までの11か年間
※中間評価：令和12年度

4 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の充実
- 特徴2** ライフコースアプローチの観点を踏まえた取組の推進
- 特徴3** 歯科口腔保健基本計画を包含し、一体的に推進

3 市民の健康状況

【平均寿命と健康寿命（令和元年）】

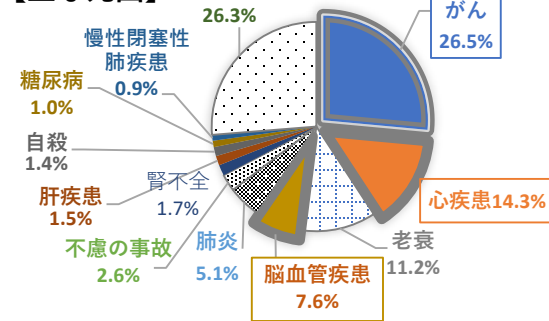
※健康寿命は介護認定ベースで算出

	平均寿命 ①	健康寿命 ②	不健康な期間 ①-②
男性	81.49年	80.01年	1.48年
女性	87.28年	84.15年	3.13年

課題

65歳以上の高齢者人口や高齢労働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

【主な死因】



課題

依然として高い生活習慣病による死亡率を踏まえ、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低減を図るため、引き続き、生活習慣の改善や生活習慣病の発症・重症化予防の取組が重要

4 市民の健康に関する意識と生活習慣

「18歳以上の市民」「中学・高校生」「幼児・小学生」の区分で健康に関する意識と生活習慣についてアンケート調査を実施

- 1日の野菜摂取回数『3回以上』の割合は、計画策定時（H23）より悪化（H23：26.6% H29：17.3% R5：19.6%）
- 「運動をほとんどしない」割合は、47.7%
⇒理由）忙しくて運動する時間がない割合が最も高い(23.1%)
- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、中間評価時（H29）より増加（H29：72.3% R5：74.8%）
- 「生活習慣を改善することに関心がない」「関心はあるが、改善するつもりはない」割合は、約2割（栄養・食生活：18.4%、運動：22.1%、休養：18.5%）
- 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

課題

- 健診等で指摘を受けたにもかかわらず、取組をしていない人の割合が増加していることから、自身の生活習慣改善の意識を高めるとともに、医療機関の継続受診などによる生活習慣病の発症・重症化予防の取組の強化が必要
- また、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も必要

5 第2次計画の最終評価

【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は未達成だったが、男女とも健康寿命は着実に延伸した。

【成果指標の評価集計】

《第2次健康うつのみや21》

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%）

《第2次歯科口腔保健基本計画》

目標達成・改善：14項目（73.6%）
変化なし：1項目（5.3%）
悪化：4項目（21.1%）

- 生活習慣の指標では、特に働く世代で横ばいや悪化が多くみられた。
- その他、若年層における「食生活」、すべての年代における「運動習慣」、子どもの肥満、若年女性のやせ、40歳の進行した歯周病等の指標で策定時より悪化した。

課題

- 第2次計画において、悪化した指標のうち、約6割が生活習慣に関することであり、特に働く世代で横ばいや悪化が多くみられていることから、働く世代への改善に向けた取組をさらに強化するとともに、人の生涯を経時的に捉え、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が重要
- 女性は、女性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女性特有の健康課題があることから、女性の健康に着目した取組が必要

【各分野における評価】

分 野		評 価
(1) 栄養・食生活		改善とはいえない
(2) 身体活動・運動		目標値未達成だが改善
(3) 休養・こころの健康		改善とはいえない
(4) 歯・口腔の健康		目標達成
(5) たばこ		目標値未達成だが改善
(6) アルコール		目標値未達成だが改善
（7） 非感染性疾患	非感染性疾患	目標値未達成だが改善
	循環器疾患	目標値未達成だが改善
	糖尿病	改善とはいえない
	がん	目標値未達成だが改善
	COPD(慢性閉塞性肺疾患)	目標達成
	CKD(慢性腎臓病)	変化なし
(8) 次世代の健康		改善とはいえない
(9) 高齢者の健康		変化なし
(10) 地域のつながり・支え合い		改善とはいえない
(11) 企業・団体等の積極的参加の推進		目標値未達成だが改善

第3章 基本的な考え方

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【拡充】
 - 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）【拡充】

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】

基本理念の設定

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。

基本目標の設定

人口減少や少子・超高齢社会の進行が見込まれる中、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。

基本方向の設定

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

	現 状				目 標 (R17)
	健康寿命 (R元)	健康寿命の 増加 (対H22)	平均寿命の 増加 (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	+1.68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	+1.22年	▲0.23	

第4章 施策の展開

基本方向		分 野	健康目標	主な取組
【基本方向1】 個人の行動と健康 状態の改善	①栄養・食生活		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ます。	・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		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。	・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		十分な休養と、質と量を伴った睡眠を日常生活の中に適切に取り入れるとともに、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。	・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		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。	・歯周病と全身疾患の関連性など、全身と歯・口腔の健康の重要性に関する普及啓発【拡充】 ・糖尿病予防事業と連携した歯周病予防の啓発【拡充】
	⑤たばこ		喫煙の健康影響を正しく理解し、禁煙を希望する人全員が禁煙を達成するとともに、妊婦の喫煙をなくします。	・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		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、妊婦の飲酒をなくします。	・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
	⑦NCD (非感染性疾患)		日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、適正体重を維持します。また、年に1回は必ず健康診査を受診し、定期的ながん検診も受診することでNCDの「発症予防」と「重症化予防」に努めます。	・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など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	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、適正体重を維持します。また、年に1回は必ず健康診査を受診することで循環器疾患の「発症予防」と「重症化予防」に努めます。	・循環器疾患予防に関する知識の普及啓発や情報提供 ・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
		⑦-2 糖尿病	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、適正体重を維持します。また、年に1回は必ず健康診査を受診することで糖尿病の「発症予防」と「重症化予防」に努めます。	・糖尿病予防に関する知識の普及啓発や情報提供 ・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	定期的ながん検診を受け、自分自身の健康を見直します。	・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)	COPDの原因や症状について理解し、喫煙者は自ら禁煙や受動喫煙防止に努めます。また、COPDと診断されたら、症状を悪化させないように、自ら禁煙や継続して治療を受けるよう心がけます。	・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
		⑦-5 慢性腎臓病 (CKD)	日ごろから健康的な生活習慣を心がけ、年に1回は必ず健康診査を受診することで、慢性腎臓病（CKD）の「発症予防」と「重症化予防」に努めます。	・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
	⑧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)		運動器の障害の予防に取り組み、移動機能の維持向上に努めます。	・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】

第4章 施策の展開

基本方向	分野	健康目標	主な取組
【基本方向2】 社会環境の質の向上	⑨地域のつながり・支え合い	誰もが，地域とのつながりを持ち，心身の健康の維持・向上が図れる環境の中で暮らしています。	・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 ・地域包括支援センターの機能の強化【新規】
	⑩自然に健康になれる環境づくり	健康に関心の薄い人も含め，本人が意識せずとも無理なく自然に健康な行動をとれるような社会環境の中で暮らしています	【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	・企業・団体などの多様な主体が，市民の健康づくりを支える自発的な取組等を実践しています。 ・個人が，自身の健康情報や，正しい健康情報入手・活用できる環境が整備されています。	・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 ・従業員のと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
【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	⑫こども	バランスのよい食事をし，運動や外遊びで体を動かしながら，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。	・朝食を毎日食べることや共食などの普及啓発 ・体力向上に向けた取組の推進【新規】 ・母親に対する産前・産後の支援の実施 ・こころの健康に関する普及啓発・相談機会の充実 ・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 ・子どもが安心して遊ぶことができる場の充実【拡充】 ・健全な発育・発達を支援するための健康診査の実施【拡充】
	⑬働く世代	望ましい生活習慣を心がけ，将来にわたって健康を保持できるよう努めます。	・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 ・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	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。	・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	女性特有のライフステージごとの健康課題について正しく理解し，健康づくりに努めます。	・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の両立を支援【新規】

分野ごとに設定した目標全77項目のうち，主な重点目標

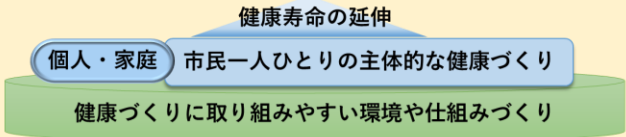
基本方向	主な重点目標項目(指標)	現況値	目標値(R16)	基本方向	主な重点目標項目(指標)	現況値	目標値(R16)
【基本方向1】 個人の行動と健康状態の改善	主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食べる人(20～30歳代)の増加	26.5%	60%(R8)	【基本方向2】 社会環境の質の向上	いずれかの社会活動(就労・就学，自治会，ボランティア，スポーツ・趣味のサークル等)を行っている人の増加(18歳以上)【新】	59.2%	64%
	日常生活における歩数の増加	20～64歳男性: 7,051歩 20～64歳女性: 5,689歩 65歳以上男性: 5,008歩 65歳以上女性: 4,986歩	8,000歩 7,000歩 6,000歩 6,000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)
	睡眠による休養がとれている人の増加	20～59歳: 45.8% 60歳以上: 63.8%	50% 68%		公共交通の年間利用者数の増加【新】	2,788万人	3,400万人(R10)
	4mm以上の歯周ポケットのある人の減少(30歳【新】，40歳，50歳，60歳)	30歳: 50.3%	33%		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%
	80歳で20本以上自分の歯がある人の増加	47.9%	50%		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%
	特定健康診査(市国保)のメタボ該当者の減少	18.0%	11%		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
	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%	【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)
	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%		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%
	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%		低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者(65歳以上)の減少	18.0%	17%
	「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%		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%
					骨粗しょう症検診の受診率の向上(女性)【新】	11.8%	18%

第5章 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



【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

