

# おみたま健康いきいきプラン

第4次小美玉市健康増進計画・食育推進計画及び小美玉市自殺対策行動計画

《令和7年度～令和11年度》

「おみたま健康いきいきプラン」における市の“めざす姿”

地域も人もいきいき スマート・ライフ・シティ おみたま

## 小美玉市が目指す健康づくり

- 市民が生涯にわたって心豊かに幸福感をもって暮らせるよう、健康寿命の延伸を全体目標として掲げ、そのための重点的な取組を定め、より実効性の高い取組を推進します。
- 市民一人ひとりが自らの健康への関心を深め、継続して着実に健康づくりに取り組むこと、また、市民団体や自治組織など、地域による健康づくりを推進します。
- 市民や地域の取組が着実に実行できるよう、健康課題やニーズにあった環境整備を推進します。
- 市民の健康に対する意識づくりや地域が主体となった健康づくりを推進します。



令和7年3月 小美玉市

## 基本施策1 からだの健康づくり

分野	取組		主な目標指標			
			指標	対象	現状値	目標値
身体活動・運動	市民	○身体を動かす機会や歩行を10分増やす ○週2回以上運動する ○親子や地域の仲間とともに運動する	運動習慣のある人の増加	20歳以上男性	38.2%	40.0%
				20歳以上女性	27.9%	29.0%
	行政	○ウォーキング等の運動機会の充実 ○生涯における運動による健康づくりの推進	ヘルスロードの認知度の増加 日常生活における歩数の増加	20歳以上	11.1%	20.0%
				20歳以上	5,346歩	8,500歩
休養	市民	○生活リズムを整える（早寝・早起き） ○ストレスの解消法を見つける ○適切な睡眠時間を確保する	ストレスを感じる人の減少	20歳以上	71.0%	70.0%
	行政	○休養に関する正しい知識の普及啓発 ○休養に関するサポート体制の整備・充実	睡眠による休養が十分に とれていない人の減少	20歳以上	32.5%	15.0%
歯と口腔の健康	市民	○1日1回以上、丁寧に歯を磨く ○かかりつけ歯科医を持ち、 定期的に歯科健診や予防措置を受ける	むし歯のない幼児の増加	3歳児	88.9%	92.0%
			むし歯罹患率の減少	小学生	37.4%	30.0%
	行政	○生涯にわたる歯科口腔ケアの推進 ○むし歯予防対策の推進 ○歯周病予防対策の推進		定期的に歯科健診を受けて いる人の増加 20本以上自分の歯がある人 の増加	20歳以上	31.8%
			60歳代		61.8%	65.0%
たばこ・アルコール	市民	○たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を知る ○未成年者や妊婦の禁煙・禁酒 ○禁煙・分煙施設を利用する ○休肝日を週2日以上設ける	喫煙者の減少	20歳以上男性	27.4%	25.0%
				20歳以上女性	10.1%	6.0%
	行政	○たばこの健康被害についての普及啓発 ○受動喫煙防止対策の推進 ○禁煙支援等の推進 ○アルコールに関する正しい知識の普及啓発 ○アルコール依存症等への相談体制の充実	受動喫煙者の減少	20歳以上	41.8%	40.0%
			ほぼ毎日飲酒をする人の減少	20歳以上男性	25.9%	25.0%
健康管理	市民	○定期的に健康診断を受ける ○特定健診を受診する ○特定保健指導の対象になった場合は 保健指導を受け、生活習慣を改善する	健康だと感じる人の割合の増加 BMIが25以上の肥満者の 割合の減少	20歳以上	79.5%	85.0%
				20歳以上男性	37.8%	26.0%
				20歳以上女性	24.6%	15.0%
	行政	○特定健康診査・特定保健指導の実施及び 受診率の向上 ○生活習慣病予防対策の推進 ○学校等での健康管理 ○適正体重の維持	メタボリックシンドロームの 予防・改善を実践している人 の増加 特定健康診査の受診率の向上	20歳以上 40～74歳	50.3% 39.1%	60.0% 60.0%
疾病対策	市民	○各種がん検診の受診 ○生活習慣病の発症予防・重症化予防の ための食生活改善、運動習慣の定着	がん検診受診者の増加	胃がん検診	6.2%	40.0%
				肺がん検診	8.9%	40.0%
				大腸がん検診	6.7%	40.0%
	行政	○循環器疾患予防の強化 ○糖尿病予防の強化 ○がん予防の強化 ○COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する 正しい知識の普及啓発	COPDの認知度の向上	乳がん検診	18.2%	40.0%
				子宮頸がん検診	15.4%	40.0%
				20歳以上	14.3%	30.0%

## 基本施策2 こころの健康づくり【自殺対策行動計画】

分野	取組		目標指標			
			指標	対象	現状値	目標値
地域におけるネットワークの強化	市民	○悩みや不安を抱え込まず誰かに相談 ○自分のストレス解消法を持つ ○サポートが必要な人の見守り、支援	相談する人がいない人の割合の減少	20歳以上	5.2%	3.0%
	行政	○地域におけるネットワークの強化				
自殺対策を支える人材の育成	市民	○悩みや生活上の困難を抱える人が示すサインに気づき、適切に対応する ○ゲートキーパー研修等への参加	ゲートキーパーの内容まで知っている人の割合の増加	20歳以上	3.0%	10.0%
	行政	○一般市民を対象とする研修 ○市職員や学校教育等に関わる人への研修 ○寄り添いながら伴走型支援を担う人材の育成				
市民への啓発と周知	市民	○こころの健康について正しい知識を得る ○「こころの体温計」の活用	自殺予防週間／自殺対策強化月間の内容まで知っている人の割合の増加	20歳以上	3.2%	10.0%
	行政	○リーフレット・啓発グッズの作成と活用 ○市民向け講演会・イベント等の開催 ○メディアを活用した啓発	こころの健康やいのちを守るための取組に関する講演会や講習会へ参加したことがある人の割合の増加	20歳以上	5.2%	15.0%
生きることに必要なことへの支援	市民	○趣味やスポーツ等の生きがいを持つ ○相談窓口やホットライン等の活用 ○地域の活動等での仲間づくり	長時間労働の減少 (1日の平均労働時間が10時間以上の人を減少)	20歳以上	15.9%	10.0%
	行政	○居場所づくり ○自殺未遂者や家族、遺された人たちへの支援				
児童生徒のSOSの出し方に関する教育	市民	○地域の子どもは地域で見守る ○子どもの様子の変化に気を配り、話を聞く	家族や身近な人の変化に気を配っている人の割合の増加	子どもがいる世帯	56.3%	60.0%
	行政	○SOSの出し方に関する教育の実施 ○SOSの出し方に関する教育を推進するための連携の強化				

### ※ヘルスロードとは？

市内には、茨城県が県民の健康づくりを推進するために指定する「いばらきヘルスロード」が9か所あります。本市では、市民の健康増進を図るとともに、ヘルスロードの普及啓発を目的としてヘルスロードを活用した歩く会等を開催していきます。



### ※ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことです。1人でも多くの方がゲートキーパーとしての意識を持ち、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。



### 基本施策3 食を通じた健康づくり【食育推進基本計画】

分野	取組		目標指標				
			指標	対象	現状値	目標値	
栄養・食生活	市民	○バランスの取れた食事の摂取 ○塩分は1日男性8g、女性7g未満 ○野菜は1日350g以上	いつも朝食を食べる子どもの増加	幼児（4～6歳）	-	100.0%	
				小学生	82.9%	100.0%	
				中学生	82.7%	100.0%	
	行政	○すべてのライフステージにおける間断ない食育の推進 ○保育園・幼稚園・認定こども園・小中学校における食育推進体制の整備	主食・主菜・副菜のそろった食事を日に1回以上食べている人の増加	20歳以上	73.1%	80.0%	
				野菜摂取量が350g以上の人の増加	20歳以上	12.5%	25.0%
				食塩摂取量の減少	20歳以上男性	12.2g	8g未満
20歳以上女性	10.3g	7g未満					
食の安全	市民	○食の安全に関心を持ち、正しく選択・判断する（食品表示等）	食中毒予防の3原則の認知度の向上	20歳以上	33.4%	40.0%	
	行政	○食の安全確保のための情報提供及び対応 ○消費者に安心して買ってもらえる取組の推進 ○食品表示に対する理解の促進					
共食・食文化	市民	○1日1回以上、家族と楽しく食事する ○職場や地域等、仲間との食事の機会を持つ ○和食の正しい理解と伝承 ○食文化への関心を深め、次世代に伝える（家庭料理、郷土料理、伝統料理等）	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	20歳以上	週8.3回	週10回	
			1週間あたりの共食回数 の増加	幼児（4～6歳）	-	16回	
	行政	○食を通じたコミュニケーションの促進 ○日本型食生活の推進と食文化の継承	学校給食への郷土料理の導入率	小・中学生	月1回	月1回	
地産地消と体験交流	市民	○食や農に関わる体験活動への参加 ○地場産品に関心を持ち、市でとれた食材を購入時の参考にする	地元産の食材を学校給食に使用する割合の増加（品目数ベース）	市立幼稚園 小学校 中学校	61.7%	67.0%	
				子ども の農林体験活動（教育ファーム）で地域の 人との交流のある学校の維持	幼稚園	100.0%	100.0%
	行政	○地産地消の推進 ○食や農にかかわる体験活動の推進 ○生産者と消費者の交流促進			小学校	100.0%	100.0%

## 基本施策4 健康づくりの環境整備

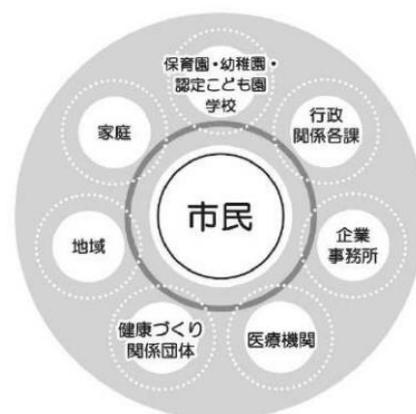
分野	取組		目標指標			
			指標	対象	現状値	目標値
地域における健康づくり	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「地域とのつながりが健康にプラス」を理解する</li> <li>○ボランティア活動への積極的な参加</li> <li>○各種教室やイベントへの積極的な参加</li> </ul>	食育に関心がある人の割合の増加	20歳以上	67.8%	80.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市民・地域主体の健康づくりの推進</li> <li>○健康づくりを通じたまちの活性化</li> </ul>	地域とつながりがあると感じている人の増加	20歳以上	35.9%	55.0%
多様な主体と連携した健康づくり	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「いばらき美味しおスタイル指定店」の利用</li> <li>○健康づくりに関する地域でのイベント等の取組への参加</li> </ul>	いばらき美味（おい）しおスタイルの認知度の向上	20歳以上	10.0%	50.0%
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくり拠点の充実</li> <li>○健康づくりを支援する食環境の整備</li> <li>○地域や職場を通じた健康づくりの推進</li> </ul>	スマート・ライフ・プロジェクトの認知度の向上	20歳以上	1.5%	50.0%
情報発信と人材育成	市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりの情報を受け取り正しく理解する</li> <li>○健康づくりや食育推進に関するメンバーの一員として、地域の健康づくりを実行</li> </ul>	食に関するボランティアの維持	食生活改善推進員	93人	維持継続
	行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>○情報発信の充実</li> <li>○健康づくりに関わるボランティアの育成</li> <li>○専門知識を有する人材の資質向上</li> </ul>	地域で活躍するボランティアの維持増加	シルバーリハビリ体操指導士	262人	287人

### 《計画の推進体制》 計画の横断的な推進

本計画の推進にあたっては、市民、行政、地域の各種団体、医療機関、教育機関、企業・事業所等の健康づくりに関わる各々の役割を明確にしつつ、ネットワークの形成を図り、連携・協力による地域に根づいた活動の展開を図ります。

行政においては、市民の視点にたつて、総合的な施策の推進が図られるよう、関連部署による横断的な推進体制の強化を図ります。

健康寿命の延伸に係る重要な施策については、令和7年度から令和11年度までの5年間において、各年1テーマを重点テーマとして掲げ、全庁的に取り組んでいくものとします。

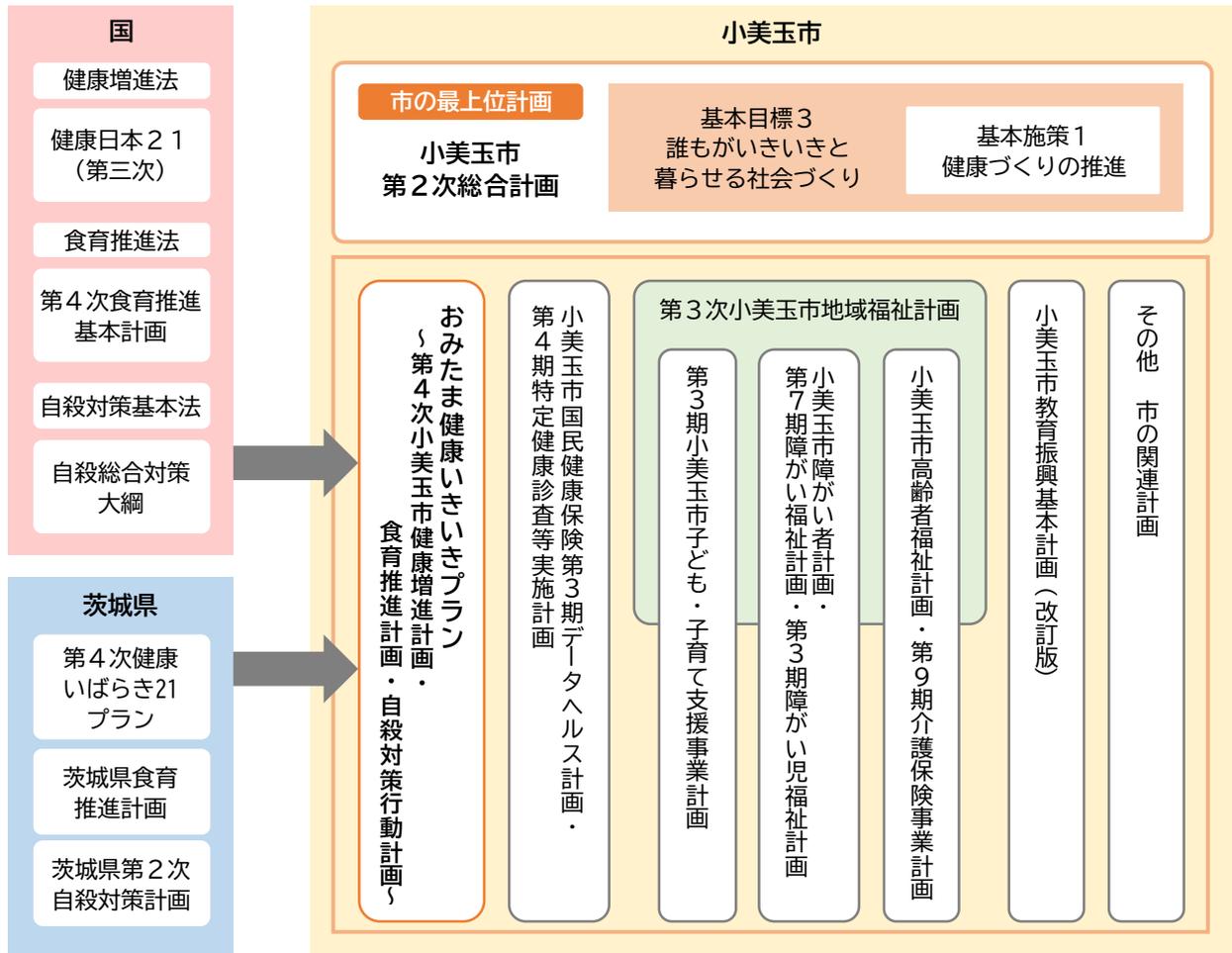


## 《計画の位置づけ》

○本計画は、「健康増進法」第8条第2項及び「食育基本法」第18条の規定に基づく市町村計画、及び「自殺対策基本法」第13条第2項の規定に基づく市町村計画です。

○本計画の策定にあたっては、国の計画や方針、茨城県の計画を踏まえるとともに、本市の最上位計画である「小美玉市第2次総合計画」をはじめ、その他保健福祉関連の計画と整合性を図ります。

○SDGs（持続可能な開発目標：Sustainable Development Goals）の目標3「すべての人に健康と福祉を」は、世界中の人が健康で必要な支援や保障を受けて暮らせることを目指す目標であり、本計画ではSDGsの達成を意識した施策の推進に努めます。



～本計画に関連の深いSDGs～



おみたま健康いきいきプラン ～第4次小美玉市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策行動計画～

発行 小美玉市

編集 小美玉市 保健衛生部 健康増進課

〒319-0132 小美玉市部室1106（四季健康館）

電話：0299-48-0221 / FAX：0299-48-0044

小美玉市のホームページ <http://www.city.omitama.lg.jp/>

