

全ての県民が健康で明るく元気に

21世紀を迎えた今日、高齢化の進行とそれに伴う生活習慣病の増加、要介護高齢者の増加、医療費の増大などが社会的課題となっています。

そうした社会的背景の中で、人々がともに生涯にわたる真の健康を創造していくこと

(≒ヘルスプロモーション)が求められています。

そこで、県民一人ひとりが健康について関心を持ちながら積極的に健康づくりに取り組むとともに、家庭・地域・学校・職場などの生活の場や様々な地域活動団体・行政において、健康づくりを一体的に支援する、21世紀の健康創造へ向けた行動計画を策定しました。

背景

- ◎急速な高齢化の進行 ※茨城県では65歳以上の高齢者が平成12年に16.4%となっています。平成22年には20.2%になると推定されています。
- ◎生活習慣病の増加 ※がん、脳血管疾患、心疾患の3大生活習慣病による死亡者は、全死亡者の59.6%を占めています。
- ◎要介護高齢者の増加 ※要介護者は平成12年度約31,000人と推計されています。
- ◎医療費の増大
- ◎健康意識の高まりと価値観の多様化

一人ひとりの健康づくりの促進

健康を支える環境づくり

目標

県民が健康で明るく元気にくらす社会の実現

健康長寿

生活の質の向上

健康いばらき21プラン

計画期間 平成13年度～平成22年度(10年間)

1. 分野別の施策・取り組み

みんなで健康づくり(健康増進)
病気と健康(疾病対策と健康管理)
快適で安全なくらしと健康(生活環境対策)

具体的目標

県民一人ひとりの目標(24項目)
県民全体の目標 (50項目)

2. 支援機能の充実

人材育成
情報収集・提供体制の整備
調査研究の充実
保健活動の充実

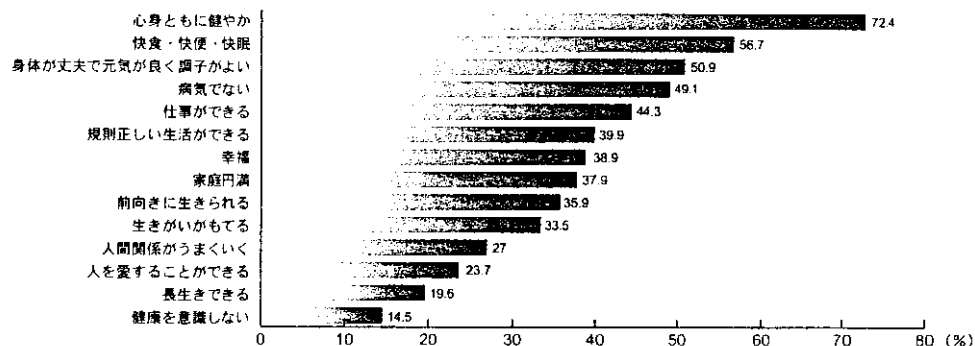
3. 県民運動の展開

普及啓発活動(イベント・スローガン・シンボルマークなど)や顕彰
気軽に参加できるシステムづくり
先導的プロジェクト

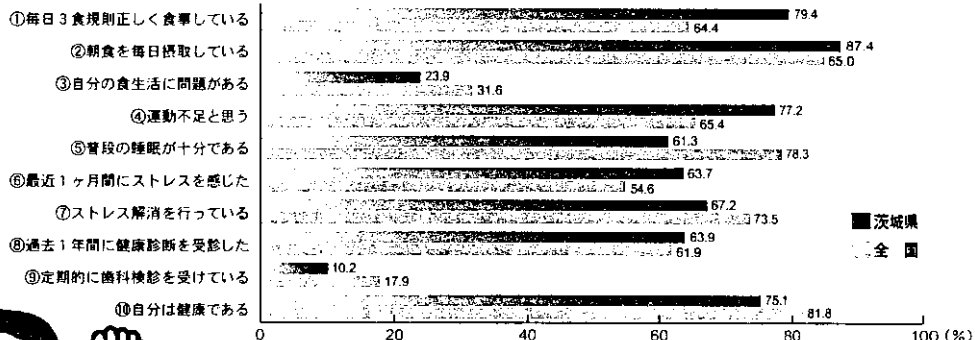
くらす社会の実現をめざして

県民の意識と健康づくりの現状[県民健康実態調査結果(抜粋)]

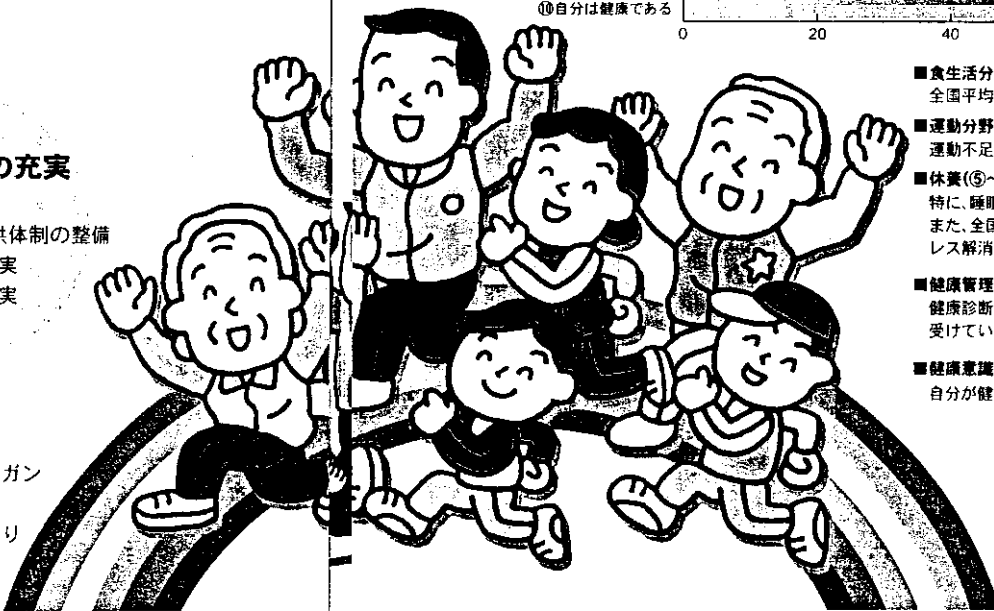
◎あなたにとって健康とは何ですか(健康観)



◎健康管理をしていますか



- 食生活分野(①～③)
全国平均よりも高いレベルにある。
- 運動分野(④)
運動不足を感じている方の割合は、全国よりも高い。
- 休養(⑤～⑦)
特に、睡眠が十分だと思う方の割合は全国より17ポイントも低い。また、全国より、ストレスを感じている方の割合が高い反面、ストレス解消を行っている方は、少ない。
- 健康管理(⑧～⑨)
健康診断を受けている方の割合は、全国より高いが、歯科検診を受けている方の割合は低い。
- 健康意識(⑩)
自分が健康であると思っている方の割合は全国より低い。



[3つの分野で健康づくりを推進します]

みんなで健康づくり

[健康増進]

健康習慣づくり

- みんなで健康に関心を持ちましょう
- 常に健康的な生活習慣を心がけていきましょう
- 年1回は必ず受診するなど、健康診断を活用しましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
自分は健康だと思っている方の割合	75.1%	85%
日常気をつけている生活習慣の項目数が5つ以上の方の割合	23.8%	50%
年1回は健康診断を受けている方の割合	63.9%	80%

休養・こころの健康

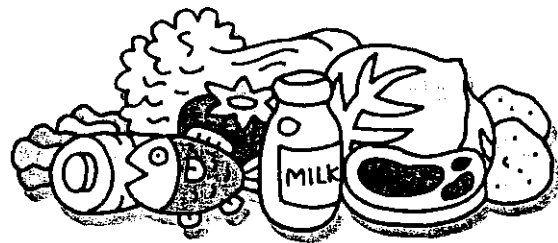
- 自分にとってじゅうぶんな睡眠をとりましょう
- ストレスや悩みをためこまないようにしましょう
- 自分なりのストレス解消法を見つけ実践しましょう
- 心にゆとりをもって生活するよう心がけましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
普通の睡眠がじゅうぶんだと思う方の割合	61.3%	80%
ストレスや悩みを感じている方の割合	63.7%	50%以下
ストレス解消を行っている方の割合	67.2%	80%
心にゆとりを持って生活を送っている方の割合	83.3%	90%

食生活

- 1日3食、規則正しく食事をするよう心がけましょう
- ゆとりのある楽しい食生活を心がけましょう
- 食生活の問題点を見つけ改善していきましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
1日3食規則正しく食事をしている方の割合	79.4%	90%
楽しくゆったりと食事をとることを心がけている方の割合	40.3%	60%
問題のある食生活を今後改善しようとしている方の割合	62.3%	80%



運動習慣づくり

- 運動不足の解消に心がけましょう
- 1日30分を目安に、運動する習慣をつけましょう
- 1日1万歩を目標に、なるべく歩くよう心がけましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
運動不足と思う方の割合	77.2%	50%以下
健康づくりのために定期的(週1回以上)に運動している方の割合	38.3%	50%
なるべく歩くように心がけている方の割合	27.2%	50%
年間のスポーツリーダーバンク活動人数	9,607人	18,000人

喫煙・飲酒・薬物

- 喫煙の習慣についてももう一度考えてみましょう
- 節度を守り適度な飲酒に心がけましょう
- 薬物問題に関心を持ち乱用防止をみんなで徹底しましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
最近受動喫煙の機会があった方の割合	64.1%	40%
薬物乱用防止キャンペーンの認知度	66%	80%

生きがいづくり

項目	現状(H12)	目標(H22)
幸せを感じたことのある方の割合	82.3%	90%
自立している高齢者の方の割合	92.3%	低下させない
弘道館アカデミー講座年間受講者数	24,292人	52,000人

病気と健康

[疾病対策と健康管理]



健康管理

- 自分の血圧を正しく認識し適正に管理していきましょう
- 日頃から適切な体重管理に心がけましょう
- 定期的に(年1回は)歯科検診を受けましょう
- 毎食後、(1回は10分くらい磨くなど)効果的な歯磨きを実践しましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
自分の血圧について正しく認識している方の割合	67.0%	80%
自分の適正体重に近づけるよう、又は維持するよう心がけている方の割合	72.0%	85%
定期的に歯科検診を受けている方の割合	10.2%	30%
毎日、1回は10分くらい歯磨きを行う方の割合	25.5%	50%

安心できる医療

項目	現状(H12)	目標(H22)
地域医療支援病院数(改定県計画記載)	1	10(H17)
地域がんセンター整備箇所数	3	4
救急救命士配置率	28.5%	80%以上

リハビリテーション

項目	現状(H12)	目標(H22)
地域リハビリ・ステーション数(改定県計画記載)	4	27(H17)
病院に從事する理学療法士・作業療法士数(人)	理学195 作業 62	292 241
機能訓練参加延べ人員(人:年間) [高齢者プラン21記載]	A型 ※1 36,686(H10) B型 ※2 4,408(H10)	59,688(H10) 60,159(H10)

※1 A型…疾病等による社会的障害の回復訓練
※2 B型…心身機能低下による閉じこもり等の回復・予防に重点をおいた訓練

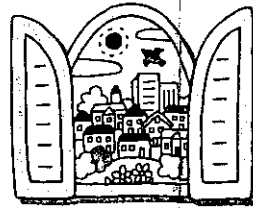


健康づくりのめざす姿



快適で安全なくらしと健康

[生活環境対策と健康]



環境保健

[安全な食品、安全な水・空気]

- 食中毒の予防に心がけましょう
- かかりつけ薬局を持ちましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
食中毒予防に心がけている方の割合	36.8%	50%
かかりつけ薬局を持つ人の割合	46.2%	70%
大気環境基準の達成率	0~100%	全て100%
光化学スモッグによる被害者数	5人/年	0人/年
上水道普及率	86.9%	90%
排水等処理率	58.5%	75%
悪臭苦情件数	657件/年	0件/年

ひとにやさしい都市整備

項目	現状(H12)	目標(H22)
都市計画区域内1人あたり都市公園面積	6.79㎡/人	9.5㎡/人

ひとにやさしい住宅づくり

- 健康のため居住環境にも関心を持ちましょう

項目	現状(H12)	目標(H22)
居住環境と健康影響に関心がある方の割合	77.6%	90%

交通安全

- シートベルトの着用を徹底しましょう

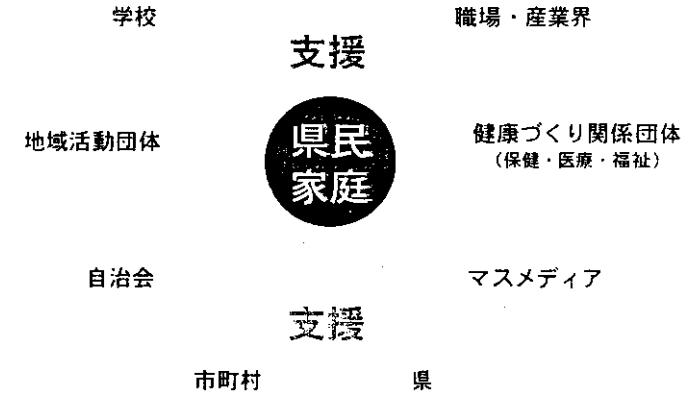
項目	現状(H12)	目標(H22)
交通事故死者数	328人/年	300人以下/年
シートベルト着用率	81.0%	90%以上

※各表の現状は、平成12年度県民健康実態調査結果に基づいています。

健康づくり県民運動の展開

◆推進体制

県民運動としての
広がりと定着



健康いばらき 推進協議会



◆シンボルマーク



◆スローガン

「健康で ひらくみんなの ゆめ・みらい」

◆普及啓発運動、イベントなど

- ◎県民健康フェア、街頭キャンペーン、地域セミナーなどの実施
- ◎健康情報の取得や健康相談ができる、ヘルシースポットの設置
- ◎県民の健康づくり実践を促す動機付けにつながる運動の展開
- ◎健康づくり実践者の顕彰

◆先導的プロジェクト

ヘルスロード構想

本県の平坦な地域特性を活かし、「歩いて新しい発見と健康増進にチャレンジ」できるヘルスロードの県内各地への整備を促進し、健康づくりの実践活動の支援を図る

第二次茨城県歯科保健計画

健康いばらき21プランの歯科保健分野について、「県民の生涯を通じた歯と口腔の健康の確保」を、よりきめ細かく、総合的、体系的に推進するため策定しました。

◆計画期間

平成13年度～平成22年度(10年間)

◆シンボルマーク



◆歯科保健目標

最終目標 / 8020(ハチマルニイマル)
(80歳で20本以上の歯を保つ)

中間目標 / 6424(ロクヨンニイヨン)

①64歳で24本以上の歯を保つ

②むし歯にしない

◆歯科保健水準指標・行動指標

指標	現状	目標
3歳児のむし歯のある者の割合の減少	42.7%	25%以下
12歳児における一人平均むし歯数の減少	3.25本	1.5本以下
毎日歯や歯ぐきを観察する者の割合の増加	14.6%	30%
歯科医師や歯科衛生士による歯磨き指導を受けた者の割合の増加	19.7%	30%
糸楊子や歯間ブラシを使用している者の割合の増加	10.0%	30%

健康いばらき推進協議会の構成団体一覧

(順不同)

大好き いばらき 県民会議
 茨城県学校長会
 茨城県高等学校長協会
 茨城県PTA連絡協議会
 茨城県高等学校PTA連合会
 茨城県市長会・茨城県町村会
 茨城県自治会連合会
 茨城県老人クラブ連合会
 茨城県食生活改善推進団体連絡協議会
 財茨城県体育協会
 茨城県地域女性団体連絡会
 (社)日本青年会議所関東地区茨城ブロック協議会
 (社)茨城県経営者協会

茨城県商工会議所連合会
 茨城県商工会連合会
 茨城県農業協同組合中央会
 茨城県漁業協同組合連合会
 日本労働組合総連合会茨城県連合会
 (社)茨城県医師会
 (社)茨城県歯科医師会
 (社)茨城県薬剤師会
 (社)茨城県看護協会
 (社)茨城県栄養士会
 (株)茨城新聞社
 (株)茨城放送
 茨城労働局

健康いばらき21プランのお問い合わせは

茨城県保健福祉部保健予防課

〒310-8555 水戸市笠原町978-6
 TEL.029-301-1111 (内線3227、3229)
 TEL.029-301-3229 (直通)
 FAX.029-301-3239