

第三次健康かしま21



令和8年3月
茨城県 鹿嶋市

ごあいさつ

生涯にわたり心身ともに健やかで心豊かな生活を送ることは、誰もが望む共通の願いです。しかしながら、全国的な傾向と同様に、本市においても少子高齢化の進展や生活習慣の多様化が進む中で市民の健康を取り巻く環境は大きく変化し、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に向けた取り組みの重要性が一層高まっています。

このような状況の中、本市ではこれまで「健康で幸せなまちづくり」を目指し、健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画を一体的に策定した「第二次健康かしま 21（計画期間：平成 28 年度～平成 37 年度）」に基づき、市民の皆様とともに健康づくりに取り組んでまいりました。

第二次計画では、各種健（検）診の受診率の向上を図るための方策の見直しや国民健康保険並びに後期高齢者医療制度における医療費適正化に向けた取り組み等を積極的に進めてまいりました。加えて、健康づくりと子育て支援の充実を図る中で、令和 7 年度からは「こども家庭センターいぼん」を設置し、すべての子育て世帯に寄り添いながら、必要な支援を提供できるよう、伴走型相談支援の充実に取り組んできたところです。

そしてこの度、これまでの健康づくりの取り組みを評価するとともに、本市における健康づくりの方向性と具体的な取り組みを示す計画として、「第三次健康かしま 21（計画期間：令和 8 年度～令和 19 年度）」を策定いたしました。

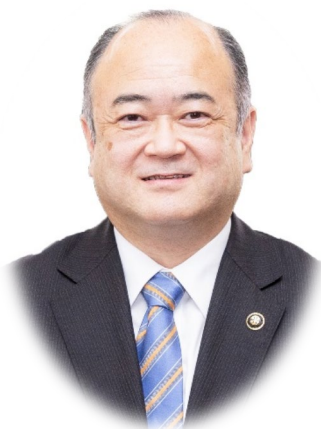
本計画は全ての市民を対象として、各ライフステージに応じた健康づくりを推進するとともに、妊娠（胎児）期から高齢期まで切れ目のない、生涯を通じた健康づくりを進めることとし、市民の皆様が日常生活の中で取り組んでいただきたい健康づくりの具体的な行動について、ライフステージごとに分かりやすく整理し、身近なところから実践できるようまとめております。

今後も引き続き、『健康づくりはあなたが主役、みんないきいき元気かしま』を基本理念に、市民の皆様とともに健康づくりを進めてまいりたいと考えておりますので、一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、御尽力いただきました健康づくり推進協議会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査等に御協力いただきました市民の皆様に、心より御礼申し上げます。

令和 8 年 3 月

鹿嶋市長 田口 伸一



目次

序章 計画の概要.....	1
1. 計画策定の趣旨.....	2
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 計画期間.....	4
4. 計画の対象.....	4
第1章 鹿嶋市の現状と課題.....	5
1. 人口.....	6
2. 出生.....	9
3. 死亡.....	10
4. 平均寿命と平均自立期間.....	13
5. 介護保険.....	14
第2章 前計画の進捗評価と課題.....	17
2-1 アンケート調査結果.....	18
1. アンケート調査の実施概要.....	18
2. アンケート調査結果.....	19
2-2 前計画の評価.....	33
2-3 ライフステージ別の特徴と課題.....	39
第3章 計画の基本的な考え方.....	41
3-1 計画の基本理念と基本目標.....	42
3-2 施策の柱と関連分野.....	43
3-3 施策の体系.....	44
3-4 ライフコースアプローチ.....	45
第4章 分野別の取り組み.....	47
施策の柱-1 生活習慣の改善と食育を通じた健康づくり.....	48
関連分野1 栄養・食生活・食育.....	48
関連分野2 身体活動・運動.....	55
関連分野3 休養・こころの健康.....	57
関連分野4 飲酒・喫煙（COPD対策含む）.....	59
関連分野5 歯・口腔の健康.....	61
施策の柱-2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進.....	64
関連分野1 がん.....	64
関連分野2 循環器病.....	68
関連分野3 糖尿病.....	74

施策の柱－3	親と子からはじまる健康づくり	76
関連分野1	切れ目のない支援	76
関連分野2	妊産婦・乳幼児の健康	79
関連分野3	多様性に寄り添う支援	84
関連分野4	学童期・思春期の健康	88
施策の柱－4	健康を支え、守るための社会環境の整備	90
	ライフステージ別の市民に取り組んでほしい健康づくりの具体的な取り組み	92
第5章	健康づくりの指標と目標値	95
資料編		101

序章 計画の概要

序章 計画の概要

1. 計画策定の趣旨

本市では、平成 28 (2016) 年 3 月に、健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画を一体化した「第二次健康かしま 21」を策定し、その後、令和 3 年 3 月に中間評価を行い、各種施策の推進に取り組んできました。

このような中、国では令和 5 (2023) 年に「健康日本 21 (第三次)」を策定し、令和 6 (2024) 年度から令和 17 (2035) 年度までの 12 年間の計画期間として「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」というビジョンを掲げ、①誰一人取り残さない健康づくりの展開 (Inclusion)、②より実効性をもつ取組の推進 (Implementation) を行うこととしています。

また、茨城県では令和 6 (2024) 年に「第 4 次健康いばらきプラン 21」を策定し、「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」に向け、生活習慣病対策に重点を置いた取り組みをはじめとした健康づくり施策のさらなる充実を図っています。

このような状況を踏まえ、本市ではこれまでの健康づくりの取り組みを評価し、「健康日本 21 (第三次)」や「第 4 次健康いばらきプラン 21」に示される取り組みとの整合を図りながら、引き続き、すべての市民が健康で心豊かな生活ができるよう、本市における健康づくりに向けたビジョンと、取り組む施策を示す計画として、「第三次健康かしま 21」を策定するものです。

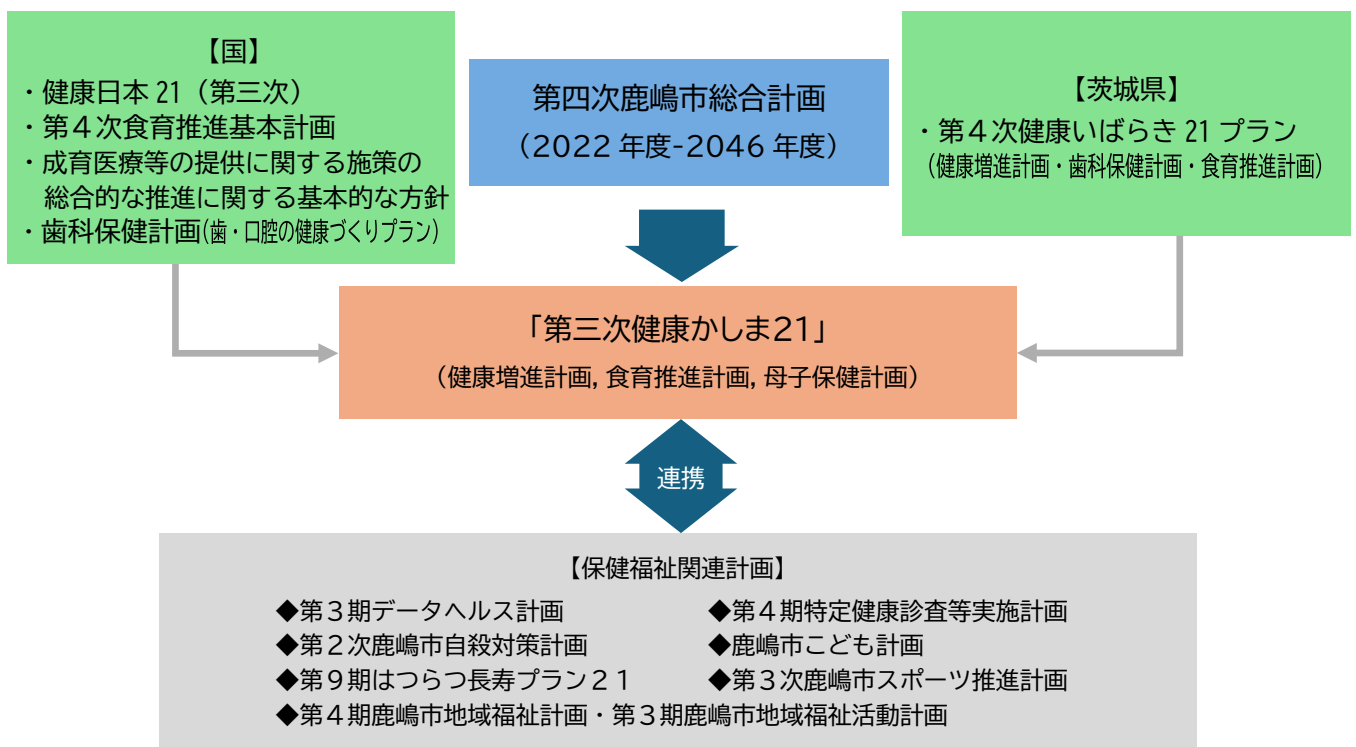
なお、本計画は SDGs (持続可能な開発目標) の視点に立った計画とし、計画の推進を通して、「飢餓をゼロに」、「すべての人に健康と福祉を」、「パートナーシップで目標を達成しよう」など、関連する目標の実現を目指します。



2. 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」と一体的に策定するものです。また、母子も含めた健康増進を推進するため、母子保健分野に関する内容についても、国が定める「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」を踏まえ、本計画に組み込みます。併せて、市の最上位計画である「第四次鹿嶋市総合計画」に基づく健康づくり施策を位置づけるものです。

なお、策定にあたっては「鹿嶋市国民健康保険特定健康診査等実施計画」並びに「鹿嶋市国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）」との整合性を図るとともに、医療保険者として実施する保健事業と、健康増進事業実施者として行う健康増進事業との連携を図るほか、本市の保健・福祉分野との連携に努めます。



3. 計画期間

計画期間については、国の計画期間との整合を図り、令和8（2026）年度から令和19（2037）年度までの12年間とします。なお、中間評価は令和13（2031）年度に行います。

4. 計画の対象

本計画は、全市民を対象とします。また、ライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進するため、本計画においては、次のような年齢区分を行うこととします。

なお、具体的な取り組みの推進にあたっては、年齢区分による整理がなじまない妊娠（胎児）期についても、本計画の対象として位置づけ、健康増進の取り組みを進めます。

ライフステージ	対象とする年齢	アンケート調査の対象年齢
乳幼児期	0～6歳	4歳児
学童期	7～12歳	小学2年生 小学5年生
思春期	13～18歳	中学2年生 高校生相当（17歳）
青壮年期	19～39歳	成人のうち20～39歳
中年期	40～64歳	成人のうち40～64歳
高齢期	65歳以上	成人のうち65歳以上