



第2次

健康いばらき 21プラン



みんなで一緒に健康づくり
「元気アップ(Genki up)いばらき!」

はじめに

健康であることは、全ての人の願いであり、幸せな人生を送るうえでとても重要なものです。

県では、これまで、全ての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現を目指して平成20年3月に策定した「健康いばらき21プラン」により、県民をはじめ、市町村、関係機関・団体の方々とともに、健康づくりを推進してまいりました。

こうした中、国では、一昨年新たに「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定されたほか、昨年「健康日本21（第2次）」及び「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が新たに示されるなど、健康づくり行政の状況が大きく変化しています。

また、今年1月には本県の高齢化率が24%に達するなど、本格的な高齢社会を迎え、医療や介護に係る負担は今後一層増えると予想されます。このような中で活力ある社会を維持していくには、一人ひとりが社会生活に必要な機能をできる限り長く保持できるよう、健康づくりを一層推進することが重要となります。

そのため、県では、「健康いばらき21プラン」の理念や基本目標などを継承しつつ、予防医学的な観点に立った取組みを強化するなどして、県民がともに支え合いながら、生涯を通じて健康で明るく元気に暮らせる社会を目指した、「第2次健康いばらき21プラン」を策定いたしました。

このプランでは、今後5年間に県や市町村、関係者等が取り組むべき施策や目標に加え、県民の皆様には是非実践して欲しい健康づくりを提示しております。

今後とも、市町村や関係機関・団体と連携を密にしながら、県民の皆様には「自らの健康は、自らがつくる」という意識をもっていただけるよう、健康づくり県民運動を展開してまいります。

本プランが、県民の健康づくりの推進に向けて、市町村や関係団体等の共通指針として広く活用されることを期待しております。

最後に、本プランの策定にあたり貴重なご意見、ご助言を賜りました「健康いばらき推進協議会」（改定作業部会、8020・6424 運動推進部会）委員の皆様をはじめ、関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

平成25年3月

茨城県知事 橋本 昌

目次

CONTENTS

はじめに

第1編 総論

第1章 計画の基本的な考え方

第1節 計画策定の趣旨	1
第2節 計画の性格	1
第3節 計画の期間	2
第4節 他の計画との調和	2

第2章 健康づくりの現状等

第1節 これまでの県の健康づくり施策の沿革等	3
第2節 健康を取り巻く現状と課題	5
第3節 現行プラン（平成20年3月策定）の実績・進捗状況等	39

第3章 第2次健康いばらき21プランの基本的な方向

第1節 第2次健康いばらき21プランの基本目標	43
第2節 施策の柱・取組分野	44
第3節 重点的に取り組む事項	45
第4節 健康いばらき21のシンボルマーク・スローガン	47
第5節 県民に期待すること（実践指針）	50

第2編 各論1（健康増進編）

第1章 生活習慣及び社会環境の改善

第1節 栄養・食生活	57
第2節 身体活動・運動	58
第3節 飲酒	59
第4節 喫煙	61
第5節 休養	63

第2章 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

第1節 こころの健康	65
第2節 次世代の健康	67
第3節 高齢者の健康	68

第3章 生活習慣病の発症予防・重症化予防

第1節 健康管理	71
第2節 循環器疾患	72
第3節 糖尿病	74
第4節 がん	76

第4章 健康を支え、守るための社会環境の整備	
第1節 健康づくり支援	78
第2節 健康管理支援	79
第3編 各論2（歯科口腔編）	
第1章 歯科疾患の予防	
第1節 乳幼児期	83
第2節 学齢期（高等学校を含む）	84
第3節 成人期（妊産婦期を含む）	86
第4節 高齢期	87
第2章 口腔機能の維持・向上	
第1節 乳幼児期・学齢期	90
第2節 成人期・高齢期	91
第3章 定期的な歯科検診を受けることが困難な者への歯科口腔保健	
第1節 障害者・要介護高齢者	93
第4章 社会環境の整備	
第1節 推進体制の整備	95
第4編 指標項目及び目標値	97
第5編 プラン推進のために	103
第6編 プランの進行管理及び評価	107
資料編	
1 用語の解説	109
2 健康いばらき推進協議会設置要項	113
3 第2次健康いばらき21プラン策定経緯	116
4 健康づくりに関する情報	117

Genki up

健康いばらき21