

第三次健康かしま21〔概要版〕

計画期間：令和8（2026）年度～令和19（2037）年度



計画の基本理念

健康づくりはあなたが主役，みんないきいき元気かしま

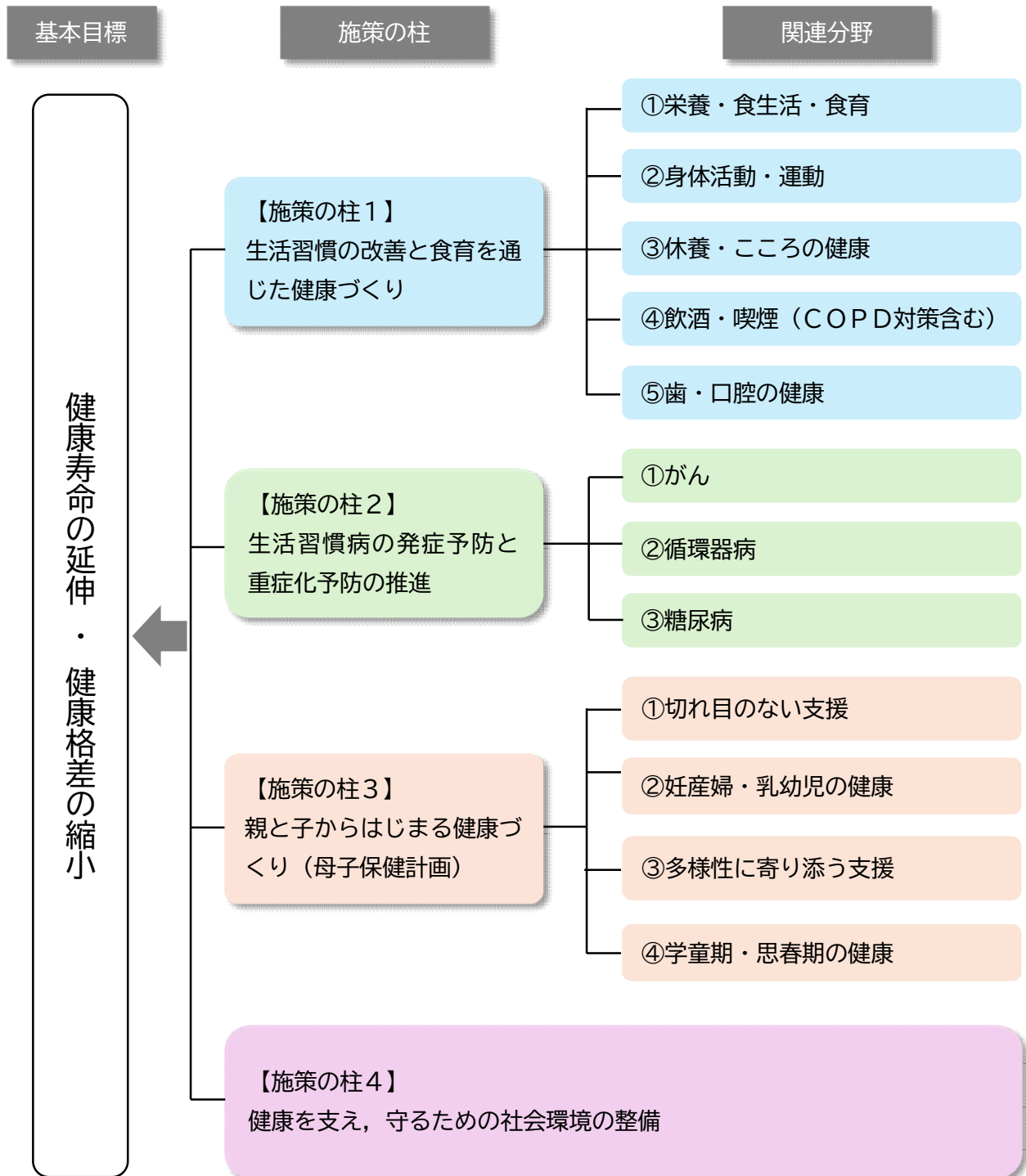
「第三次健康かしま21」は，市民一人ひとりが生涯を通じて健やかに暮らせるよう，本市の健康づくりの方向性を示す計画です。

この計画では，「第二次健康かしま21」で進めてきた健康づくりを引き継ぎながら，妊娠（胎児）期から高齢期まで，ライフステージに応じた健康づくりを推進します。

また，市民の皆さま一人ひとりが自らの健康に関心を持ち，主体的に健康づくりに取り組めるよう支援していきます。

I 施策の体系

基本理念及び基本目標を達成するため、4つの柱と関連分野を設定します。



Ⅱ ライフステージ別の特徴と課題

年齢や生活環境によって、健康づくりのポイントは異なります。各ライフステージの特徴と課題を踏まえて、健康づくりに取り組むことが重要です。

ライフステージ	課 題
妊娠(胎児)期	<p>妊娠(胎児)期は、新たな命を育む大切な時期です。この時期の母体の健康状態や生活習慣が胎児の発育や出生後の健康に大きく影響を及ぼすことから、バランスのよい食事や適切な体重管理、十分な休養を心がけるとともに、こころの健康を保つことが重要です。</p> <p>妊娠早期の届出や適切な時期における妊婦健診の受診を促すとともに、妊娠中から産後まで切れ目のない支援を行うことで、安心して産み育てられる環境を整えることが重要です。</p> 
乳幼児期 (0～6歳)	<p>乳幼児期は、健康な身体とこころの基礎をつくる大切な時期です。</p> <p>この時期に身に付ける習慣は、将来の正しい食生活や生活習慣の形成に大きく影響します。子どもの個性に寄り添いながら、親子でコミュニケーションを図り、発達段階に応じた、正しい食習慣や生活習慣を育むことが重要です。</p>
学童期 (7～12歳)	<p>学童期は、学校生活を通じて、知識の習得や思考力の発達、精神的な成長を遂げ、基本的な生活習慣が形成される時期です。</p> <p>家庭や学校での関わりを通して、正しい食習慣や生活習慣(歯みがき習慣を含む)等を確立し、こころとからだの健全な発育発達を促すことが重要です。</p> 
思春期 (13～18歳)	<p>思春期は、身体やホルモンの急激な変化に加え、行動範囲や交友関係が広がるなど社会的な成長がみられる一方、情緒の不安定さなど様々な変化を迎える時期です。</p> <p>食生活や生活リズムが不規則になりやすいため、自ら正しい情報を選択し、健康管理(セルフケア)ができる力を身につけることが重要です。また、不安や悩みを抱えることが多くなるため、相談しやすい環境づくりが必要です。</p>
青壮年期 (19～39歳)	<p>青壮年期は、就業や結婚、子育てなどにより生活が大きく変化する時期です。多忙により生活習慣が乱れやすく、ストレスも増加します。</p> <p>この時期の生活習慣は、将来の生活習慣病やメンタルヘルスに影響するだけでなく、自身の子ども世代にも影響を及ぼします。食生活や生活習慣を改めて意識し、定期的に健康診断やがん検診を受診するなど、健康意識を高めていくことが必要です。</p> 
中年期 (40～64歳)	<p>中年期は、生活習慣病の発症が増加するとともに、身体機能の緩やかな低下やホルモンバランスの変化、仕事上の責任や子育てと介護の両立などに伴う精神的な負担が増えるなど、心身の変化が顕著に現れる時期です。一方で、この時期の健康行動が、老年期の健康状態を大きく左右する重要な時期でもあります。</p> <p>定期的な健康診査により自身の健康状態を把握し、食生活や運動習慣をはじめとした生活習慣の改善や、口腔機能の維持など、自身や家族の健康づくりに積極的に取り組む必要があります。</p>
高齢期 (65歳以上)	<p>高齢期は、身体能力や健康状態の個人差が顕著に現れる時期です。定期的な健康診査の受診や必要な治療により、健康状態を把握しながら維持管理することが重要です。</p> <p>また、体力に応じた運動を取り入れ、筋力や日常生活動作を維持するとともに、できる限り住み慣れた地域で心身ともに健やかで自立した生活が送れるよう、地域でのつながりや社会的役割を持つ機会が必要です。</p> 

Ⅲ 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

市民の皆さまに取り組んでいただきたい健康づくりの具体的な取り組みを、妊娠（胎児）期から高齢期までのライフステージごとにまとめました。

ライフステージ		妊娠（胎児）期	乳幼児期（0～6歳）	学童期（7～12歳）
施策の柱1	栄養・食生活・食育	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に健康的な食生活を意識します。 ・妊婦の健康と胎児の発育を促すために、バランスのよい食事をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べ、1日3食を食べる習慣をつくります。 ・素材の味を生かし、薄味から味覚を覚えます。 ・間食は量と時間を決め、適量にします。 ・様々な食体験をします。 ・「いただきます・ごちそうさま」食事のあいさつをします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康なからだと栄養について学び、自ら食事を選ぶ力を身につけます。 ・食事のマナーを知り、食に興味をもって楽しく食べます。
	身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康状態にあわせ、体重管理や体力づくりのためにも適度にからだを動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊ぶことから体を動かす運動につなげます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や地域等で運動を楽しむ習
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ・産前・産後のメンタルヘルスについて理解を深め、悩み事はひとりで抱え込まず、身近な人や専門機関に相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きを習慣づけ、睡眠を十分にとります。 ・大人は子どものありのままを受け止め、自己肯定感を育みます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こころとからだの変化を知り、 ・悩みをひとりで抱え込まず、
	飲酒・喫煙（COPD 対策含む）	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の大人は、飲酒・喫煙（受動喫煙を含む）のリスクを理解し、妊婦や子どもを守ります。 ・飲酒・喫煙のリスクを正しく理解し、受動喫煙を避け、禁酒・禁煙をします。 		<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒・喫煙が心身に与える影響を正 ・20歳未満の飲酒・喫煙はしませ
	歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアの大切さを理解して、口腔内の清潔を保ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物をしっかり噛める力をつけます。 ・歯磨きをする大切さを知り、食後の歯磨き習慣を身につけます。 ・保護者は仕上げ磨きを行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康や口腔ケアの重要性につい ・学校での歯科健診を受けます。
施策の柱2	生活習慣病の予防（がん・循環器病・糖尿病）	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠11週以内に妊娠届け出をします。 ・適切な時期に妊産婦健診を受け健康状態を確認し、必要な保健指導を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食習慣や生活習慣、運動習慣を身につけられるよう、生活環境を整えます。 ・乳幼児健診を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防について正しい ・学校での健診を受け、自分の健

鹿嶋市では、各世代を通して肥満傾向がみられることが課題となっています。健康づくりの基本となる「適正体重の維持」に取り組んでいきましょう。

適正体重を維持する	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食生活を実践します。 ・妊婦健診を受けます。 ・無理のない範囲で適度にからだを動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食を食べる習慣をつくります。 ・薄味に慣れます。 ・よく噛んで食べます。 ・おやつ時間を決めます。 ・からだを使う遊びや運動をします。
-----------	---	---

思春期(13～18 歳)	青壮年期(19～39 歳)	中年期(40～64 歳)	高齢期(65 歳以上)
・朝食を毎日食べ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をします。特に野菜を積極的にとります。			
・自分の活動量にあった食事をとり、やせすぎや肥満を予防します。			
	・濃い味を控えて、減塩・適塩を意識します。		
慣をつくります。	・自分に適した運動習慣を身につけ、楽しみながら取り組みます。		・運動や地域での活動など自分にあった方法で無理なく体を動かします。
			・年齢に伴う睡眠の変化を知り、個々にあった睡眠をとります。
生活リズムを整えます。	・自分の心の状態を定期的にチェックし、自分に合ったストレスの対処法や休養、受診など必要な行動を選択します。		
SOS の出し方を学びます。			
・自分と相手を大切にすることを学びます。			・家族や友人等、人や地域とつながりを大切にします。
	・自分の体質や将来の健康への影響を理解し、飲酒や喫煙が周囲に及ぼす影響も踏まえながら、飲酒は適量を心がけ、生涯にわたり喫煙しないことを目指します。		
しく理解し、正しい知識を得ます。			
ん。			
て学び、正しい歯磨きを行います。	・歯周病予防の知識を学び、適切な口腔ケアを行います。		
	・定期的に歯科健診を受けます。		
			・噛むことを意識し、自分の歯でおいしく食べるために、歯・口腔の健康を維持します。
・自分の健康管理をする意識を高め、生活習慣病予防につながる行動をします。			
知識を身につけます。	・定期的に健(検)診を受診し、自分の体の状況を把握します。		
康を確認します。	・健(検)診の結果に応じて、保健指導や精密検査を受け、治療が必要な場合には、速やかに受診します。		
			・自分にとって適切な食事の内容やエネルギー量を知り、選択します。
・自分にとって適切な食事の内容やエネルギー量を知り、選択します。	・年1回健診を受けます。		・健診や治療で自分の身体の状況を把握します。
		・必要な治療を継続します。	
・積極的に身体を動かします。	・定期的な運動をします。		・筋力を維持します。

Ⅳ 第三次健康かしま 21 主な目標値 (全目標：76 項目より抜粋)

目標項目	現状値 (令和 6 年度)	目標値 (令和 18 年度)
いつも朝食を食べている子どもの割合：幼児	92.2%	100%
いつも朝食を食べている子どもの割合：小学生	90.1%	100%
いつも朝食を食べている子どもの割合：中学生	80.7%	100%
いつも朝食を食べている子どもの割合：高校生相当 (17 歳)	73.8%	100%
朝食の欠食率：20 歳代男性	38.5%	20%以下
朝食の欠食率：20 歳代女性	27.6%	20%以下
野菜を積極的に食べる人の割合	47.2%	80%以上
食育に関心がある人の割合	64.6%	90%以上
睡眠で休養が取れている人の割合	40.7%	80%以上
男性 (純アルコール 40g 以上, 日本酒換算 2 合以上) 飲酒割合	14.6%	10%以下
女性 (純アルコール 20g 以上, 日本酒換算 1 合以上) 飲酒割合	10.7%	5%以下
成人の喫煙率の減少「吸っている」と回答した割合	13.9%	12%以下
3 歳児う蝕有病者率の減少	8.6%	5%以下
がん検診の受診率の向上【胃がん】	38.7%	60%以上
がん検診の受診率の向上【肺がん】	37.4%	
がん検診の受診率の向上【大腸がん】	40.9%	
がん検診の受診率の向上【子宮頸がん：女性のみ】	52.4%	
がん検診の受診率の向上【乳がん：女性のみ】	47.1%	
特定健康診査の実施率 (受診率) の向上	36.0% (R7.10 月現在)	70%以上
特定保健指導の実施率 (終了率) の向上	37.0% (R7.10 月現在)	45%以上
高血圧 (140/90 mm Hg 以上の者の割合) の改善	25.0%	20%以下
肥満 (BMI25 以上) の減少 (成人男性)	35.6%	30%以下
肥満 (BMI25 以上) の減少 (成人女性)	23.9%	20%以下
糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c NGSP 値 6.5%以上 (JDS 値 6.1%) の割合)	11.7%	8%以下
妊娠 11 週以下で届出した割合	96.7%	98%以上
妊娠中の飲酒をなくす	2.3%	なくす
妊娠中の喫煙をなくす	1.9%	なくす
1 歳 6 か月児健診受診率	97.9%	100%
3 歳 2 か月児健診受診率	98.0%	100%
肥満状態にある 3 歳児の割合	3.0%	2%以下
おやつ時間を決めている 3 歳児の割合	60.9%	70%以上
麻疹風しんⅠ期接種率	93.9%	98%以上
麻疹風しんⅡ期接種率	90.9%	95%以上
子育てが困難だと感じている人の割合	47.3%	42%以下
平均自立期間	男性：79.0	男性：80.0 以上
	女性：84.4	女性：85.0 以上

発行年月：令和 8 年 3 月

発 行：鹿嶋市健康福祉部 保健センター
茨城県鹿嶋市大字平井 1187 番地 1
T E L. 0299-82-6218

<https://www.city.kashima.ibaraki.jp/>

