

「ともに支え合う、  
健康で幸せなまちづくり」を目指して

【第2次】  
健康うつのみや21

からだ元気！ ころ豊かに！ みんなで健康に！



宇都宮市では、平成14年に市民の主体的な健康づくりの指針として「健康うつのみや21」を策定し、「健康で幸せなまちづくり」の実現を目指し、生活習慣の改善や健診体制の充実など、健康づくりの施策を進めてまいりました。

計画の策定から10年が経過し、本市におきましては、少子高齢化の進行に伴い、「超高齢社会」の到来が間近に迫っており、人口減少の局面にあっても、市民が健康で自立した生活を送れるよう、持続的に発展できるまちづくりが求められています。

また、計画の最終評価では、「身体活動・運動」分野の停滞や、成人男性の肥満の増加など、様々な健康課題が明らかとなっております。

このような中、市民が住み慣れた地域で、元気に生きがいを持って暮らせるよう、今後10年間の健康づくりの指針といたしまして、「第2次健康うつのみや21」を策定いたしました。

第2次計画におきましては、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を築くため、「健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の延伸」を基本目標として、引き続き、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防などに取り組むとともに、子どもから高齢者まで全ての市民がともに支え合いながら、健康づくりに取り組めるよう、社会全体で健康を支え、守る環境づくりを推進してまいります。

今後、この計画を、市民の皆様の健康づくりの指針としていただき、地域や学校、企業、行政等が一丸となって“ともに支え合う、健康で幸せなまち”を築き上げていきたいと思います。

結びに、計画策定にあたり、健康に関する意識調査やパブリックコメントに御協力いただいた市民の皆様、また、数々の貴重な御意見をいただきました、宇都宮市保健衛生審議会委員の皆様をはじめとする多くの方々から御礼申し上げます。

平成25年3月

宇都宮市長 佐藤 栄一

# 目 次

## 第1章 総 論

I	第2次計画の策定に当たって	1
1	第1次計画の概要	1
2	計画策定の背景	2
3	第2次計画策定の趣旨	3
4	計画の位置付け	4
5	計画の期間	5
II	市民の健康の現状と課題（第1次計画の評価と課題）	6
1	第1次計画の最終評価	6
2	市民健康等意識調査の実施	9
3	社会背景	12
4	本市の健康状況	16
5	東日本大震災の影響	19
6	課題の抽出	19
III	第2次計画の基本的な考え方	20
1	基本理念の設定	20
2	基本目標の設定	20
3	基本方向の設定	21
4	ライフステージ区分の設定	23
5	目標の設定	24
	参考 健康寿命について	26

## 第2章 各 論

I	基本方向と各分野	29
1	生活習慣の改善	31
①	栄養・食生活	32
②	身体活動・運動	41
③	休養・こころの健康	51
④	歯・口腔の健康	59
⑤	たばこ	69
⑥	アルコール	80

2	生活習慣病の発症予防・重症化予防	89
⑦	NCD（非感染性疾患）	90
⑦-1	循環器疾患	99
⑦-2	糖尿病	113
⑦-3	がん	123
⑦-4	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	135
⑦-5	CKD（慢性腎臓病）	140
3	社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	149
⑧	次世代の健康	150
⑨	高齢者の健康	159
4	健康を支え、守るための社会環境の整備	166
⑩	地域のつながり・支え合い	167
⑪	企業・団体等の積極参加の促進	173
II	ライフステージに応じた取組	181
1	乳幼児期	184
2	小学校期	186
3	中学・高校期	188
4	青年期（18～39歳）	190
5	壮年期（40～64歳）	193
6	高齢期（65歳以上）	196
III	計画の推進体制	199
1	健康づくりを支えるそれぞれに期待される役割	200
2	健康づくり活動の推進	203

## 第3章 資料編

I	目標値一覧	205
II	保健衛生審議会「答申書」	226
III	策定の過程とその体制	235
IV	市民健康等意識調査の概要	237
V	第1次計画の最終評価	254
VI	施策事業の体系（当面5年間の事業）	270
VII	参考資料・データ一覧	284
	用語集	286

# 「第2次健康うつのみや21」のイメージ図

## 基本理念

「ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり」の実現

## 「第2次健康うつのみや21」の基本目標

### ※健康寿命の延伸

(※ 健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間)  
= (平均寿命) - (日常生活に健康上の制限のある期間)  
(日常生活に健康上の制限のある期間は、要介護2から5までの認定者数を基に算定)

