

# 今後のうつのみや

## I. 人口の減少

市の人口がどれくらいわかる？

宇都宮市は50万人くらいでしょ！

今はそうだね。でも、今のままでは2015年をピークに市の人口は減少すると予測されているんだよ。

そうだったんだ！

## III. 高齢化

高齢化ってよく聞くけど、市はどんな状況なの？

全国と同様に宇都宮市でも進んでいるね。すでに子どもよりも高齢者の方が多くて、2035年には3人に1人が高齢者になると予測されているよ。

えーっ！！学校にはたくさん子どもがいるのにビックリだね…。

## II. 少子化

合計特殊出生率って知ってる？

1人の女性が一生の間に生む子どもの数の平均だよ。宇都宮市は全国平均より高いって聞いたよ！

うーん、でも市の人口で子どもが占める割合は20年以上前からずっと減少しているんだ。

知らなかったー！！

## IV. 世帯の状況

ねえ、食丸くん。単身者世帯ってどういう世帯なの？

単身者世帯というのは、1人で住んでいる世帯のことだよ。近年ずっと増えているんだ。

1人だと人の助けが必要なときに困っちゃうね。

特に高齢者の単身者世帯は20年前から5倍に増えているよ。



いつまでも健康でいることが大切だね★

「第2次健康うつのみや21」を策定  
(宇都宮市の健康増進計画)

# 健康づくりを進めるために

1人で取り組むと…？ なかなか進まない(>\_<)



## 地域での健康づくり活動

市内の各地域では、健康づくりの活動を行うボランティアである「食生活改善推進員」と「健康づくり推進員」が様々な場所で活動しています。



みんなも積極的に参加してね！



◆問い合わせ先  
〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地  
宇都宮市保健福祉部 保健所健康増進課  
TEL:028-626-1126  
FAX:028-627-9244  
E-mail:u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

発行：宇都宮市(平成25年度)

元気で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

# 第2次 健康うつのみや21

元気で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

からだ元気！ ところ豊かに！ みんなで健康に！

# ともに支え合う、健康で幸せなまちづくり

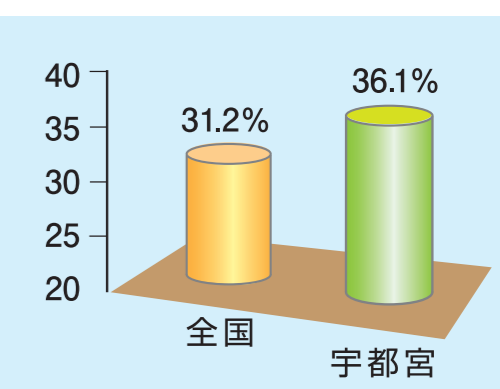


宇都宮を歩いて健康づくりを進めよう

宇都宮 ウォーキングマップ 検索

## みやヘルシー新聞

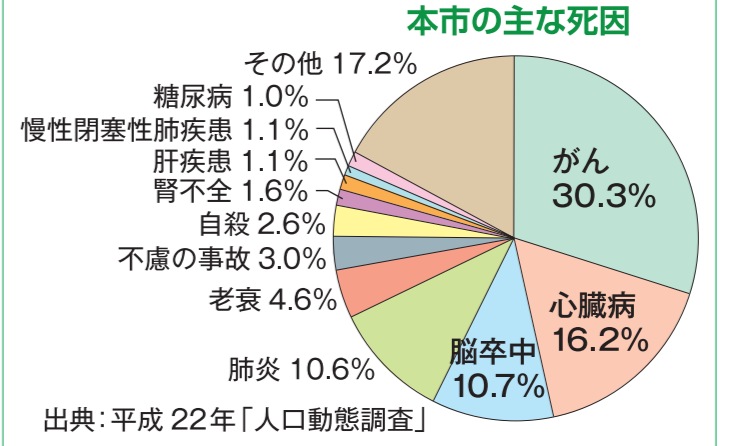
### 成人男性の肥満、全国超え 宇都宮



成人男性の肥満者の割合  
出典：平成22年「国民健康・栄養調査」  
平成24年「市民健康等意識調査」

肥満、3人に1人

### 死因の6割生活習慣病



宇都宮市の3大死因(がん、心臓病、脳卒中)による年齢調整死亡率は男性のがん以外、全国の平均を上回っているよ。

※年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間の差を比較するため、基準人口(昭和60年)を用い、年齢構成を調整した死亡率のこと。

本市の3大死因はいずれも生活習慣病であり、その年齢調整死亡率は全国を上回って推移している。今後、食生活や運動などの生活習慣を見直し、日ごろから健康づくりに取り組むことで、生活習慣病を予防することが重要である。(忍者食丸くん)



宇都宮市の健康の課題や今後の状況を考えると、一人ひとりが日ごろから健康的な生活習慣を心がけ

今後、より一層市民の健康づくりを推進するため、