

概要版

夢 気軽に健康、自然に笑顔
広がるまち「おやま」をつくろう

第3次

健康都市 おやま プラン21

第2次小山市歯科保健基本計画／第2次小山市地域医療推進基本計画

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度



令和7(2025)年3月
小山市

気軽に健康、自然に笑顔 夢広がるまち「おやま」をつくろう

◆健康づくりに関心がある人も、
ない人も、気軽に健康づくりに
取り組むことができるまち



◆どんな健康状態にある人でも、
自分が目指す健康な暮らしが
できるまち



市民と行政が一緒につくっていきましょう



小山市の健康づくり マスコットキャラクター

ピー

Pちゃん

Pちゃんは、「健康都市おやまプラン21」を推進する
ために設立された「健康都市おやま」推進サポーター
の会が作成しました。

小山市民みんながハッピーの「P」

「健康都市おやまプラン21」の「P」

そのプラン21を多くの人にピーアールの「P」

この3つが名前の由来です。

第3次健康都市おやまプラン21の概要及び期間

◆概要

本計画は、心身の健康を向上させるのみならず、市民一人ひとりが健康で豊かな人生(ウェルビーイング*)を送れるよう、ひととまちも元気な「健康都市おやま」の実現を目標とし、健康づくり活動を推進していくものです。

なお、策定にあたっては、国や県の方針を踏まえ、市の最上位計画に基づく部門別計画として、「小山市歯科保健基本計画」「小山市地域医療推進基本計画」を包含し、関連計画等と整合性を図りながら作成しています。

本計画では、「ウェルビーイング」を単に病気がないことだけでなく、心身ともに満たされ、幸福感や充実感を感じる状態（豊かな人生）としています。

◆計画期間

令和7(2025)年度から令和18(2036)年度までの12年間とします。

令和12(2030)年度に計画の中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

*ウェルビーイング…well(よい)とbeing(状態)からなる言葉。世界保健機関(WHO)では、ウェルビーイングのことを「個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される」としている。

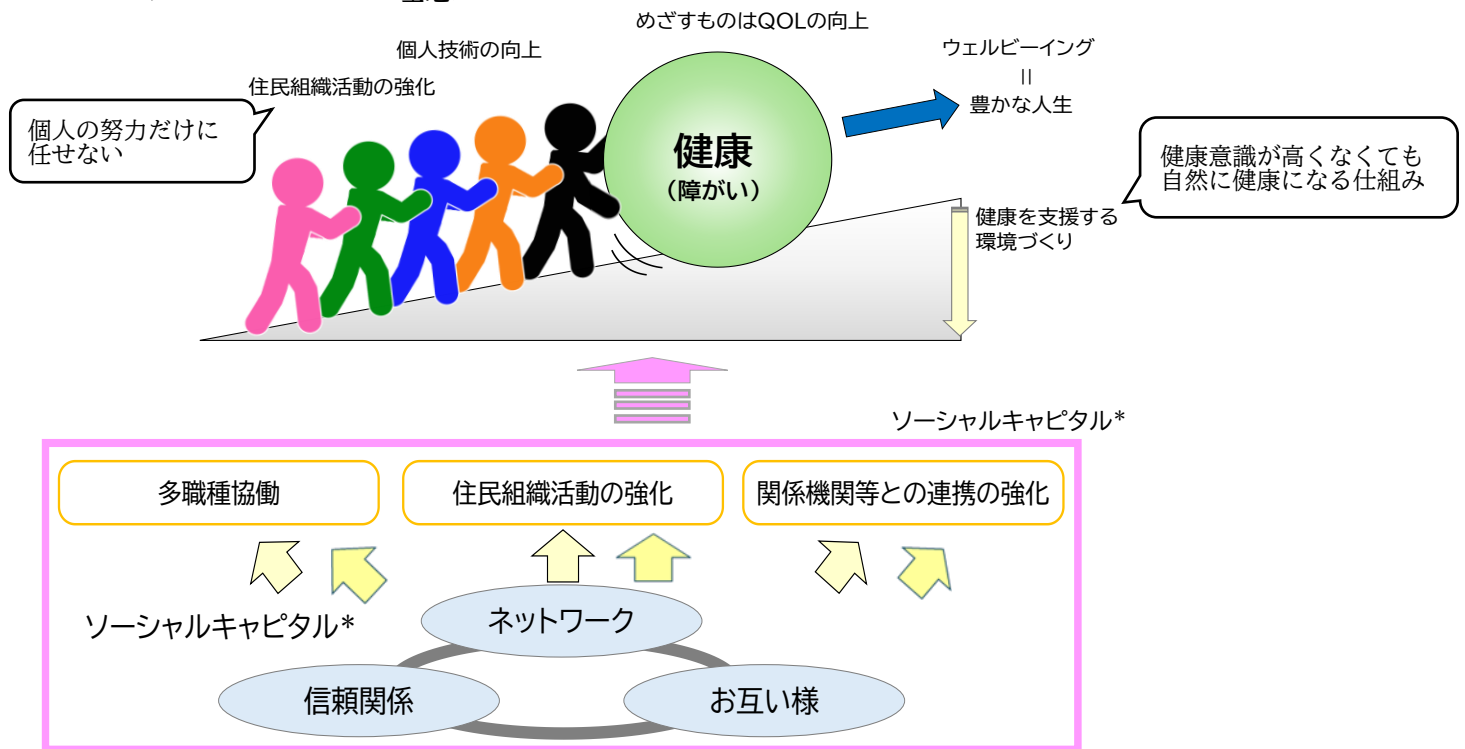
基本的な考え方

キーワードは
「ウェルビーイング」
「ヘルスプロモーション」
「ソーシャルキャピタル」

健康づくりの目的は、一人ひとりの生きがいのある「豊かな人生」(ウェルビーイング*)を目指し、自分の障がいや持病と上手に付き合いながら、自分がやりたいことを続けられるようにすることです。

誰もが主体的に健康づくりに取り組んでいけるようにするためには、「ヘルスプロモーション*」の理念に基づき、「人づくり」と「環境づくり」に取り組むとともに、「ソーシャルキャピタル*の醸成」という視点を加え、地域の絆を強め、助け合う地域社会を実現させることが重要です。

ヘルスプロモーション*の理念



ヘルスプロモーション*の理念に基づく「人づくり」と「環境づくり」

健康づくり分野だけでなく、あらゆる分野で健康を支援する環境づくりを推進していくことが重要です。
また、個人・家庭や地域・団体、企業、行政などの人々が協働して、それぞれができることを考え、実践していくことが重要です。

ソーシャルキャピタル*の醸成による地域での主体的な健康づくり

生活習慣や健康づくりに影響を及ぼす社会規範（お互い様の関係）を醸成することにより、健康づくりを一緒に取り組む仲間を増やし、誰もが健康づくりに取り組める環境の整備につなげていくことが重要です。

*ヘルスプロモーション…人々が自らの健康を管理し、向上させるための活動や取組。

*ソーシャルキャピタル…人々の協同行動を活発にすることによって、社会の効率を高めることのできる、「信頼」「互恵性の規範」「ネットワーク」といった社会的仕組みのこと。

小山市の現状と課題

◆心と体の健康状態

主観的健康感と生活の満足度は関連することがわかっています。
一人ひとりのウェルビーイングを目指し、心と体の健康づくりに取り組むことが重要です。

● 身体健康状態

健康であると感じている人の割合
84.5%
(令和5(2023)年度)

● こころの健康状態

健康であると感じている人の割合
83.6%
(令和5(2023)年度)

◆特定健康診査・がん検診

特定健康診査・がん検診の受診率は向上しているものの、目標値には達していないことから、よりわかりやすい周知啓発や受診しやすい体制を強化する必要があります。

● 特定健康診査受診率

30.7%
(平成23(2011)年度) → **32.9%**
(令和5(2023)年度)

● がん検診受診率

国の指標に基づき40～69歳
子宮がん検診のみ20～69歳

胃がん 15.6%
肺がん 19.1%
大腸がん 21.8%
子宮がん 28.1%
乳がん 31.6%
(平成23(2011)年度)

胃がん 15.0%
肺がん 23.1%
大腸がん 24.1%
子宮がん 14.7%※
乳がん 47.2%
(令和5(2023)年度)

※子宮がん検診は平成24(2012)年度から細胞診+HPV併用検診を導入しており、「異常を認めず」の方は3年に1度の受診となるため受診率は参考値とする。

◆生活習慣病の発症予防・重症化予防

特定保健指導の実施率が増加し、メタボリックシンドローム該当者等の割合は減少しましたが、人工透析の新規導入者数は増加している現状があるため、引き続き糖尿病重症化予防の対策に取り組んでいく必要があります。

また、運動習慣がある人の割合が改善されていないこと、働き世代の朝食欠食率が高いこと等から、引き続き、生活習慣病予防の重要性について周知啓発を行う必要があります。

● 毎日朝食を食べている人の割合

78.3%
(平成23(2011)年度) → **79.3%**
(令和5(2023)年度)

● 運動習慣がある人の割合

40.1%
(平成23(2011)年度) → **40.2%**
(令和5(2023)年度)

◆睡眠による休養とストレス

働き世代で「睡眠が十分にとれていない人」や「ストレスを感じている人」が増えています。睡眠や休養の大切さ、ストレスに関する知識や対処法等の啓発について、企業・団体等と連携して取り組む必要があります。

● 睡眠による休養をとれている人の割合

79.1%
(平成23(2011)年度) → **77.6%**
(令和5(2023)年度)

● ストレスを感じている人の割合

66.4%
(平成23(2011)年度) → **71.3%**
(令和5(2023)年度)

◆地域のつながり

人との交流や社会的なつながりが強いことは心と体の健康状態に良い影響を及ぼします。現在、地域での人と人との交流が希薄になっていることが推測されることから、気軽に交流できる地域づくりを進めていく必要があります。



◆歯とお口の健康づくり

歯の健康についての関心は高い一方で、1年間に歯科医を受診した人の割合は6割程度となっています。子どもの頃から歯やお口の健康に目を向け、生涯にわたり自分の歯を保てるよう、ライフステージに合わせた取組を進めていく必要があります。

◆ 歯の健康について関心がある人の割合

87.3%
(令和5(2023)年度)

◆ 身近な人にあいさつしている人の割合

72.3%
(平成23(2011)年度)



66.8%
(令和5(2023)年度)

◆ 助け合える環境が身近にある人の割合

76.4%
(平成23(2011)年度)



67.4%
(令和5(2023)年度)

◆ 過去1年以内の歯科医の受診

歯科医にかかった人の割合
60.8%
(令和5(2023)年度)

◆市の医療体制と

地域医療を守り育てる意識の醸成

医療体制の構築が進み、市の医療全般に対する満足度は高くなっています。

一方で、救急搬送において軽症者の利用が半数を占めていること、受け入れ医療機関が決まらずに搬送困難となる事例が増加していることなどから、様々な方法で地域医療に関する情報発信を行い、市の地域医療に関心を高め、地域医療を守り育てる意識の醸成を図ることが必要です。

◆ 市の地域医療への関心

地域医療に関心がある人の割合
68.2%
(令和5(2023)年度)

◆ 市の医療全般の満足度

医療に満足している人の割合
74.0%
(令和5(2023)年度)

次のページは、「健康都市おやま」の目指す姿としての全体テーマ、そしてその実現のための基本方針と行動目標が書かれています。これは、市民と行政と一緒に話し合う場である「検討部会」において、理想の小山市像について話し合った内容がまとめてあります。

また、P9～P14は「検討部会」の中で、計画実現のために「個人・家庭でできること」「地域・団体でできること」「行政でできること」を検討した内容がまとめてあります。



基本理念

全体テーマ

基本方針

ひともまちも元気な「健康都市おやま」をめざして
 ～ウェルビーイングの実現に向けて～

気軽に健康、自然に笑顔、夢広がるまち「おやま」をつくろう

1 心と体の健康に関心を持ち

自分を大切にしよう

健康づくりに取り組むには、まずは自分の健康に関心を持つことが大切です。自分の健康状態を知るとともに、日常生活の中で、望ましい食生活や適度な運動など生活習慣の改善に取り組めるよう支援し、生涯を通じて健康で豊かな人生を送ることが出来る体制づくりを推進します。
 また、歯周病やむし歯予防をはじめとする口腔機能の維持向上の取り組みについても推進します。

2 交流の場を広げ、誰もがつながり

豊かな人生を歩もう

人と人とのつながり・地域でのつながりが、心の健康、そして「豊かな人生」につながっていくことから、地域の交流の場や支え合い体制づくりを推進します。

3 楽しみながら自然に健康な暮らしが

できるまちをつくろう

健康づくりに取り組みたいと考えている方が、気軽に安心して取り組めるような環境整備を推進します。また、健康に関心のない方でも自然に健康な暮らしが出来るような取組を推進します。

4 地域医療の輪を広げ、安心して受診

できる医療体制づくりをすすめよう

すべての市民が将来にわたって安心して必要な医療を受けることができるよう、行政・医療機関及び事業者等が連携し医療体制の充実を図っていきます。
 また、地域医療を守り育てるための取組を推進していきます。

行動目標

1-1 健(検)診を受け、自分の健康について意識しよう

1-2 食事をおいしく食べて健康になろう

1-3 お口の健康づくりに取り組もう

1-4 夢や生きがいを持って自分らしい暮らしを送ろう

2-1 人との交流で心と体の健康を育もう

2-2 心のユニバーサルデザインを広げよう

3-1 気軽に健康づくりに取り組める環境を整えよう

3-2 自然に健康でいられるまちにしよう

3-3 自分が望む健康な暮らしを実現できるまちにしよう

4-1 安心して受けられる小山の医療の充実に取り組もう

4-2 良質な医療を受けるための連携を強化しよう

4-3 互いに学び、地域医療を守り育てよう

重点的な取組

◆生活習慣病予防対策

○特定健康診査・がん検診受診率の向上

生活習慣病の発症・重症化を予防するためには、特定健康診査を受診し、生活習慣の改善が必要な人を早期に発見し、改善していくことが必要です。

また、がんによる死亡や、治療等による生活の質の低下を減らすため、がん検診の受診を促し、早期発見・早期治療につなげていくことも重要です。

より分かりやすい周知啓発、案内通知の見直し、市公式ホームページやSNS等を活用し、検診の大切さを伝えるとともに、より受診しやすい検診体制の構築に取り組みます。

《関連施策》

- ◆特定健康診査
- ◆がん検診
- ◆未受診者勧奨事業
- ◆要精密検査勧奨事業

指標		現 状	目 標
特定健康診査受診率		32.9%	60%
がん検診受診率	・胃がん	15.0%	30%
	・肺がん	23.1%	30%
	・大腸がん	24.1%	30%
	・子宮がん	14.7%	30%
	・乳がん	47.2%	50%

○生活習慣病発症予防・重症化予防対策

生活習慣病の多くは、不適切な生活の積み重ねが原因となるため、日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践し、予防することが重要です。

なかでも、糖尿病の発症及び重症化予防のための対策に力を入れます。

《関連施策》

- ◆糖尿病重症化予防事業
- ◆CKD(慢性腎臓病)予防セミナー
- ◆特定保健指導

指標		現 状	目 標
特定保健指導実施率(終了率)		42.3%	60%
運動習慣のある人の割合※	・65歳未満	22.9%	32.9%
	・65歳以上	36.6%	46.6%

※30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続している人

◆ライフコースアプローチを踏まえた女性の健康づくり

妊娠・出産・育児等の理由で、健康づくりに取り組むことが難しい女性を対象とした取組を推進していきます。

《関連施策》

- ◆女性のための心の相談
- ◆プレコンセプションケア*
- ◆骨粗しょう症検診

NEW

指標		現 状	目 標
骨粗しょう症検診の受診率		16.7%	26.4%
乳がん検診受診率		47.2%	50%

*プレコンセプションケア…プレは「～の前の」コンセプションは「受精・懐妊」でコンセプションケアは「妊娠前の健康管理」。将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと。

◆歯科保健対策

生涯にわたり歯と口の健康を維持するためには、お口や歯に関する正しい知識を身に付け、日頃から予防に努めることが重要です。それぞれのライフステージに応じた口腔ケアの取組を推進し、全身的なフレイル進行の前兆となる「オーラルフレイル」の予防に努め、健康寿命の延伸に繋がります。

《関連施策》

- ◆妊産婦歯科健康診査
- ◆オーラルフレイル健診・予防教室
- ◆口腔ケア研修会

指標	現 状	目 標
妊産婦歯科健康診査・保健指導受診率	—	増加
オーラルフレイルの認知度	15.3%	29.7%

◆地域完結型医療の実現に向けた地域医療に対する意識の醸成

限られた医療資源を守るため、全ての市民が、それぞれの医療機能を理解し、かかりつけ（医科・歯科・薬局）を持ち適切な受診行動ができるよう、各世代に合わせた情報発信をするとともに、市民の方が市内のイベントに参加することで自然に地域医療について学べるような環境を整え、市民と協働で地域医療を守り育てる活動を推進します。

《関連施策》

- ◆医療機関の情報提供
- ◆かかりつけ（医科・歯科・薬局）の情報発信

指標		現 状	目 標
市の医療に対する満足度		88.4%	90%
かかりつけ （医科・歯科・薬局）が ある人の割合	・医科	74.9%	85%
	・歯科	70.4%	
	・薬局	48.3%	

◆医療体制の整備・充実

ライフステージに応じた医療体制の整備・充実を推進します。

子育て世代に対しては、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、医療体制の充実を図ります。成人・高齢者世代の患者とその家族に対しては、関係機関が情報共有や多職種連携等を推進し、医療と介護の切れ目のない医療支援体制の構築を推進します。

《関連施策》

- ◆地域周産期医療機関の整備・再開
- ◆在宅医療体制の整備・充実

指標	現 状	目 標
往診を実施する医療機関数	8件	18件
在宅歯科診療を実施する歯科医療機関の割合	45.8%	70%
医療従事者と市民の意見交換会実施回数	—	5回/年

◆感染症対策

新興感染症の発生や大規模災害時等における平時から感染症対策についての市民への啓発や関係機関との連携を強化していきます。また、感染症発生時に、迅速かつ効果的な対応を行うため、新型インフルエンザ等対策行動計画を策定し、それに基づく取組を進めていきます。

《関連施策》

- ◆予防接種
- ◆肝炎ウイルス検診
- ◆基本的感染防止対策の啓発
- ◆マスク等衛生用品の備蓄の啓発

指標	現 状	目 標
各自で感染拡大時に衛生用品の備蓄をしている方の割合	—	中間より増加

基本方針 1 心と体の健康に関心を持ち自分を大切にしよう

行動目標 1-1 健(検)診を受け、自分の健康について意識しよう

自分の健康に関心を持ち、まずは健(検)診を受けて健康状態を把握しましょう。

生活習慣の改善が必要な方は生活習慣を見直すことで病気の発症予防に努め、治療が必要な方は医療機関を受診し、重症化予防に努めましょう。

- 取組
- ☒ 自分の健康状態を知るために年に1回は健(検)診を受けよう
 - ☒ 自分の健康状態を知り、よりよい生活習慣を身につけよう
 - ☒ 生活習慣病の発症予防や重症化予防に取り組もう
 - ☒ 感染症対策に取り組もう



個人・家庭で
できること

- 子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけよう
- 定期的に健(検)診を受け、結果を家族で共有しよう
- 精密検査が必要になったら、必ず病院を受診しよう
- 地域にある社会資源を知り、活用することで、健康の維持・改善に努めよう
- 平時から基本的な感染症対策に取り組もう



地域・団体で
できること

- 地域の人たちと健(検)診について話そう
- 身近な人にも声をかけ合って、生活習慣病に関する講話を聴く機会を設けよう
- 生活習慣の大切さを小さい頃から伝えよう



行政で
できること

- 特定保健指導を受けやすい体制づくりをします
- 生活習慣病の改善に関する取組を推進します
- 運動習慣が身につくように、市民に働きかけます
- 市内で健康づくりに関連する施設の情報を収集し発信します
- 平時から感染予防について発信し、マスクや消毒液等の衛生用品の備蓄に努めます

行動目標 1-2 食事をおいしく食べて健康になろう

子どもから高齢者まで、どの世代においても望ましい食生活を心がけることは大切です。また、みんなと一緒に食べる機会をつくることで、コミュニケーションがとれ、食事を一人で食べる時より「おいしい」と感じます。食事を通して、体だけでなく、心の健康づくりもしましょう。

- 取組
- ☒ 栄養バランスのとれた食事を楽しく食べよう
 - ☒ 小山の豊かな食材を使って食育を進めよう
 - ☒ 子どもの頃から望ましい食習慣を身につけよう



個人・家庭で
できること

- 家族や友人と集まって食事を楽しもう
- 体を動かしたり、お口の健康に気をつけたりして、いつまでも好きなものを美味しく食べられるようにしよう
- 気軽に手軽に朝食を食べる習慣をつけよう



地域・団体で
できること

- 食を通して、みんなが集える場所をつくり、誰かとつながれるようにしよう
- 地域食堂や子ども食堂を拡充し、食事を美味しく食べることができるコミュニティを増やそう
- 食品ロスを減らし、環境にも優しい食生活を送ろう



行政で
できること

- 出前講座等を活用し、簡単で美味しい栄養バランスの良い食事を広めます
- 望ましい食生活を身につけることができるよう情報を発信します
- 食事を通した新しいコミュニティを広げるために、必要な情報提供を行います
- 小山の豊かな食材を活用したレシピを発信して、地産地消を広めます

行動目標 1-3 お口の健康づくりに取り組もう

お口の健康は様々な全身の病気にも関連し、子どもから高齢者、全てのライフステージにおいて重要です。
お口の健康づくりに取り組むことで、全身の健康を保ちましょう。

- 取組
- ☑ まずはお口の健康に関心を持ち、知ることから始めよう
 - ☑ どんな人でもお口の健康についての知識・習慣を身に付け、健康を保とう
 - ☑ 定期的に予防歯科(検診・セルフチェック・セルフケア)に取り組もう
 - ☑ 要介護状態になっても、お口の健康を保てるようにしよう



個人・家庭で
できること

- 定期的に歯科検診を受けよう
- 歯科検診でむし歯が見つかったら、必ず受診しよう
- 子どもの頃から歯磨きの習慣を身につけよう
- お口の健康に関心を持とう
- お口の健康について学んだことを家族や周囲の方に伝えよう



地域・団体で
できること

- お口の健康づくりに取り組もう
- お口の健康について学ぶ機会を作ろう
- 出前講座等を活用して、自治会等でお口の健康教室を開催しよう
- お口の健康と全身の健康の関連について、周知啓発しよう



行政で
できること

- 妊娠前から妊娠中の口腔ケアの大切さを伝えます
- 誰もが歯科検診を受けやすい環境を整えます
- 子どもから高齢者までのお口の健康について伝えます
- お口に関係する病気・病気以外の影響(食べる・笑う・話す等)について伝えます
- お口の健康について、様々な機会に周知啓発します
- オーラルフレイル予防の取組を推進します
- 専門職によるお口の健康に関する相談ができる機会をつくります
- 学校等の関係機関と連携を図りながらお口の健康に関する取組を推進します

行動目標 1-4 夢や生きがいを持って自分らしい暮らしを送ろう

病気があっても、介護が必要でも、自分が望む暮らしが送れるよう取り組みましょう。
また、心の健康づくりにも目を向けましょう。

- 取組
- ☑ ヘルスプロモーションの理念を広めよう
 - ☑ 自分が目指す健康な暮らしを送ろう
 - ☑ 日常生活に休養を取り入れ、上手にストレスを発散しよう
 - ☑ 要介護状態にならないように健康づくりに取り組もう



個人・家庭で
できること

- たくさんの人と話して笑ってストレスを発散しよう
- よりよい睡眠をとり、体を休めよう
- 自分が考える健康な暮らしを家族と共有しておこう
- 困っていることや大変だと思うことを周りに伝えられるようにしよう
- いつまでも元気でいきいきと暮らせるよう、介護予防に取り組もう



地域・団体で
できること

- 健康でいることの大切さをみんなで考えよう
- 身近なところで情報を発信するサポーターを増やそう
- 職場でも心の健康を大切にしよう



行政で
できること

- 地域、企業、学校と連携し、休養や睡眠の大切さを広めます
- 病気や障がいがある人も自分らしく暮らせるように支援していきます
- 相談ができる場を増やし、多くの人に広めます

基本方針2 交流の場を広げ、誰もがつながり豊かな人生を歩もう

行動目標2-1 人との交流で心と体の健康を育もう

転入者が多いこと、一人暮らしや核家族が増えたことでつながりが希薄になったと感じる人が増えていきます。健康づくりは1人だけではできません。友達や近所の人、地域の人たちとのコミュニケーションがあることで心の健康が育まれ、一緒に取り組むことで健康づくりの取組が継続しやすくなります。

一人ひとりにあった方法、場所でまずは交流することから始めましょう。

- 取組
- ☒ ボランティア活動を通してつながろう
 - ☒ 文化の継承やイベントへの参加を通してつながろう
 - ☒ 近所の人や友だちと楽しく心や体の健康づくりに取り組もう
 - ☒ 誰もが行きたくなるような居場所を大切にしよう
 - ☒ 子どもから高齢者まで様々な世代が気軽に集える場所をつくろう



個人・家庭で
できること

- 気軽にあいさつをしましょう
- 地域のイベントに関心を持って情報を収集し、まずは参加してみよう
- 自分なりの居場所を見つけ、大切にしよう
- 日頃から、友だちや近所の人と声をかけ合おう



地域・団体で
できること

- 地域全体であいさつを心がけよう
- 子どもの頃から交流の楽しさを見出せるようにしよう
- みんなが参加したいと思える企画を充実させよう
- 気軽に参加できる場所を地域でつくろう



行政で
できること

- 団体や地域の取組を支援します
- 団体がつながる機会をつくれます
- イベントの情報を積極的に発信します
- 食事を通した新しいコミュニティを生み出すために必要な情報提供をします

行動目標2-2 心のユニバーサルデザイン*を広げよう

国籍・性別・年齢や障がいの有無に関係なく、誰もが交流ができる取組を進めることで、個人を尊重し、やさしい心と思いやりの気持ちを育みましょう。そして、交流の場を通してつながることで、あらゆる人が笑顔になり、心の幸福度もあがるまちにしましょう。

- 取組
- ☒ 命の尊さを学び、自分も他人も大切にしよう
 - ☒ 障がいの有無や国籍等に関係なく、あらゆる人が気軽に集まり、交流する機会をつくろう
 - ☒ 多様性を理解し、互いに尊重し合おう



個人・家庭で
できること

- 挨拶から始め、コミュニケーションを深めよう
- 相手の声に耳を傾けよう
- 交流の場に、まずは参加してみよう
- オレンジカフェや福祉レストランを訪れて会話を楽しもう



地域・団体で
できること

- やさしい日本語を使う場面を増やしていこう
- 国籍や年齢、障がいの有無を問わず、集まれる場所をつくろう
- 身近なところで情報を発信しよう



行政で
できること

- 学校等の関係機関と連携を図りながら、命の大切さや思いやりの心を育む取組を推進します
- 誰もが外国語に触れる機会を増やします
- やさしい日本語を広めます
- マイノリティ(少数派)の声を聞く機会を増やします

基本方針3 楽しみながら自然に健康な暮らしができるまちをつくろう

行動目標3-1 気軽に健康づくりに取り組める環境を整えよう

健康づくりに取り組みたいと思っている人が、気軽に取り組めるように環境を整えていきましょう。

- 取組
- ☒ 何でも相談できる環境、受診しやすい環境を整えよう
 - ☒ 日常生活における身体活動の増加や運動習慣の定着化に取り組もう
 - ☒ 気軽に健(検)診を受けられるように、受診しやすい環境を整えよう
 - ☒ 受動喫煙防止に取り組もう



個人・家庭で
できること

- 家族や友人と声をかけあって、一緒に運動しよう
- 自分に合った方法を見つけて健康づくりに取り組もう
- 健康づくりに取り組もうと思ったときに自分の意思を周りに伝えよう



地域・団体で
できること

- 職場全体で、健康づくりを推進しよう
- 団体の活動の中で気軽にできる運動に取り組もう
- 自分たちにとって健康づくりに取り組みやすい環境を整えよう



行政で
できること

- 誰もが気軽に相談できる環境を整え、相談窓口の周知啓発に取り組めます
- 受動喫煙防止の取組を広めます
- 健(検)診を受けやすいように、実施・情報発信の方法を工夫します
- 子どもから高齢者まで、誰もが一緒に行えるスポーツイベントを開催します
- 地域の意見を取り入れた公園整備に取り組み、情報を発信します

行動目標3-2 自然に健康でいられるまちにしよう

健康づくりに関係のないイベントでも、健康に関する情報を発信したり、自然に外に出たくなるように環境を整えたりすることで、健康づくりに興味がない人も、自然に心も体も健康でいられるようなまちにしましょう。

- 取組
- ☒ 自然に誰もが運動できる環境をつくろう
 - ☒ 出かけたくなるようなきれいなまちにしよう
 - ☒ 楽しみながら心も身体も健康になれる環境をつくろう
 - ☒ 積極的に情報を発信しよう
 - ☒ 健康以外の交流で健康になろう



個人・家庭で
できること

- 出かけたり、誰かと話したりすることで楽しい日々を過ごそう
- 家族や友人を誘って出かけよう



地域・団体で
できること

- 地域にある様々な団体が手をつなぎ、健康づくりに取り組もう
- みんなが自然に健康になれるような機会を意識しよう
- 自分たちの住んでいる小山の魅力を発信しよう



行政で
できること

- 様々な部署や団体とつながり、イベントを通して健康づくりを広めます
- 健康を意識した取組を募集して広めます
- 行政ができること、団体と連携して行った事例をPRします
- 小山の自然を生かし、みんなが外に出たくなる企画を考えます
- 日常生活の中で自然と健康づくりに繋がるように環境を整えます

行動目標 3-3 自分が望む健康な暮らしを実現できるまちにしよう

身体的に健康でなかったり、年を重ねてできないことが増えたりしても、趣味がある、夢がある、自分のしたいことができることで心の幸福度があがります。

誰もが夢や生きがいを持ち、自分が望む暮らしに向けて取り組んでいけるようなまちにしましょう。

- 取組
- ☑ 自分が望む健康な暮らしについて考えよう
 - ☑ 誰もががけやすい環境づくりをしよう
 - ☑ 第3次プランをPRしてみんなで取り組もう



個人・家庭で
できること

- 自分の考える健康な暮らしを家族と共有しておこう
- 自分の住んでいる地域に関心を持とう



地域・団体で
できること

- 誰もが安心して出掛けられるように地域の安全を意識しよう
- 自分たちのための第3次プランを広めよう



行政で
できること

- さまざまなつながりを通して、第3次プランをPRします
- 情報発信を工夫して情報格差を減らします
- ユニバーサルデザインのまちづくりをすすめていきます
- あらゆる人が移動しやすい移動手段の確保に努めます

基本方針4 地域医療の輪を広げ、安心して受診できる医療体制づくりをすすめよう

行動目標 4-1 安心して受けられる小山の医療の充実に取り組もう

地域医療体制の充実をはかり、年代に合わせた最適な情報発信ツールを活用し、市民が症状や状態にあった病院を受診できるよう取組を推進しましょう。

- 取組
- ☑ 救急医療体制を充実させよう
 - ☑ 在宅医療体制を整備・充実させよう
 - ☑ 助成制度を充実させ、活用しよう
 - ☑ 災害時の医療体制を整え、備えよう
 - ☑ 受診困難者(移動手段確保・受診時の託児体制)の課題解消に取り組もう
 - ☑ 安心して妊娠・出産及び子育てができる周産期(出産前後)医療・小児医療を整えよう



個人・家庭で
できること

- 救急車を呼ぶ前にひと呼吸して、まずは#7119、子どもは#8000を活用しよう
- 安心して何でも話せる、かかりつけ(医師・歯科医師・薬剤師)を持とう
- 限りある救急医療の資源をみんなで守るため、できるだけ診療時間内に受診しよう
- 定期的に健(検)診を受け、結果を家族で共有しよう
- 自分の体調のことを伝えられるようにしよう



地域・団体で
できること

- 夜間休日急患診療所や救急医療など安心して受診できる環境を整えよう
- 災害時又は感染症まん延時に必要な保健医療体制を整えよう



行政で
できること

- 医療関係機関と課題や取組を協議し、安心して受診できる医療体制制度をつくります
- 医療関係機関と災害時応援協定の締結を進め、医療救護活動のサポート体制を整えます
- 災害時又は感染症まん延時における歯科口腔保健の重要視やお口のケアの方法について啓発します

行動目標4-2 良質な医療を受けるための連携を強化しよう

医療間連携や医療介護連携、多職種による顔の見える関係づくりを強化していきましょう。
また、住み慣れた地域で「切れ目のない医療・介護・生活支援」が受けられる体制の充実を図りましょう。

- | | | |
|----|--|--|
| 取組 | ☒ 施設連携・機能連携の推進をすすめよう | ☒ 行政間の連携を推進しよう |
| | ☒ 情報共有及び多職種連携を推進しよう | ☒ 医療従事者と市民でつながろう |
| | ☒ 医療従事者の資質向上に努めよう | |



個人・家庭で
できること

- 四師会(小山地区医師会・小山歯科医師会・小山薬剤師会・栃木県看護協会)の取組を知ろう
- 自らが受けたい医療や介護等について考える機会を持つ



地域・団体で
できること

- 四師会の取組を発信し、市民とつながろう
- それぞれの団体で研修会を開催し、多職種連携や医療従事者の質の向上に努めよう



行政で
できること

- 四師会と市民がつながり、意見交換ができる機会を提供します
- 医療DXを推進します
- 自らが受けたい医療や介護等について考える機会を提供します

行動目標4-3 互いに学び、地域医療を守り育てよう

救急車を利用すべき判断基準を学べる機会をつくります。自治会・いきいきふれあい事業等でワークショップを行ったり、「地域医療」について住民同士で関心を高め合うことで、地域医療の輪を広げ、守り育てていきましょう。

- | | |
|----|---|
| 取組 | ☒ 市民が互いに「地域医療」について関心を高め合おう |
| | ☒ 市内のイベントに参加し、自然に地域医療について学ぼう |
| | ☒ 市民自ら「地域医療」について発信し、「地域医療」をみんなで守り育てていこう |



個人・家庭で
できること

- 地域医療について、地域(いきいきふれあいセンターや自治会活動)で互いに学ぼう
- 小山のあらゆるイベントに参加し、地域医療について知ろう
- いざという時のために、救急車を呼ぶべき判断基準を学ぼう
- 救急電話相談(#7119・#8000)の活用目的を知ろう



地域・団体で
できること

- 地域医療について学んだことをいきいきふれあいセンターや自治会活動で積極的に発信しよう



行政で
できること

- 年代に合わせた情報発信をします
- 様々な市内のイベントで「地域医療」を学べる環境を整えます
- 救急車を利用すべき判断基準を学べる機会をつくります

健康づくり運動を推進する地域の団体

小山市の強み

小山市では、ヘルスプロモーションの理念のもと、市全体で健康づくりを推進していけるよう、身近な地域で健康づくり運動を展開するための組織を構築し、各団体がそれぞれの立場で、行政のパートナーとして市民の健康づくりに取り組んでいただいています。

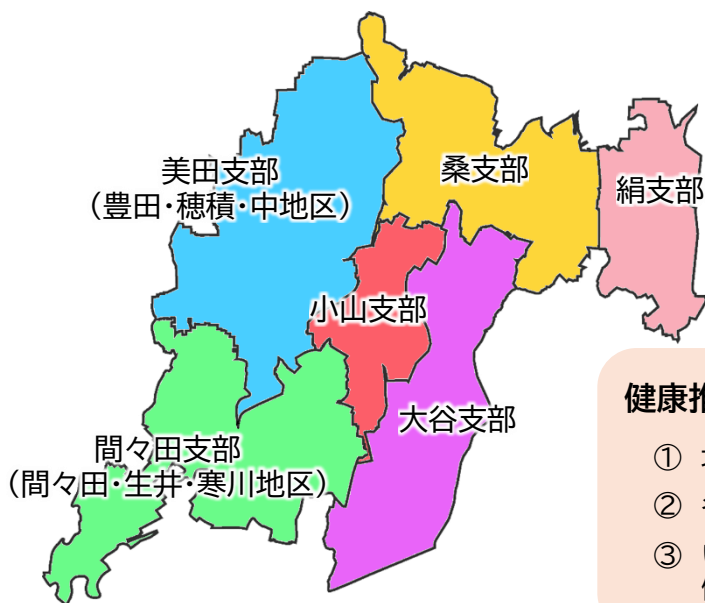
健康推進委員会

小山市では、地域における健康づくりの担い手として「小山市健康推進委員会」があります。

生活圏ごとに6支部に分かれて、各自治会から推薦された約270名の方々が、地域のバックアップを受けて地域住民の健康づくり推進のために活躍しています。ここでは、各支部のめざす姿をご紹介します。

健康推進員の主な活動

- ① 地域における健康教室・健康相談の開催
- ② 各種健診(検診)や健康づくり事業、健康情報の紹介・PR
- ③ いきいきふれあいセンター等での介護予防事業や市主催の健康づくり事業への協力



健康推進員がめざす地域の姿

小山支部

【取組を通じてめざす姿】

住んでいるあらゆる人の健康づくりの意識を高め、地域に広めていこう

今ある身近な人とのつながりの中で、健康づくりのきっかけをつくりながら、地域に住むあらゆる人々の健康づくり意識が高まることをめざしていきます。

大谷支部

【取組を通じてめざす姿】

様々な健康づくり活動を通じてつながりを深め、健康な生活を送ろう

健康推進員自身で開催している研修会等で習得したことを、身近な場所での健康づくり活動に活かし地域住民に広めていきます。

また、様々な健康づくり活動を通じて健康推進員自身そして地域の人々のつながりを深め、一人ひとりが健康な生活を送れるよう、お互いが支え合う環境づくり、安心して暮らせる居場所づくりをすすめます。

間々田支部(間々田・生井・寒川地区)

【取組を通じてめざす姿】

健康づくりの場を通じてつながり、地域でいきいき楽しく暮らそう

コロナ禍を経て、地域のつながりが希薄になり、それに伴う健康状態の悪化を感じている人がいます。今後はますます少子高齢化が進む中で、子どもから高齢者が健康づくりの場を通して、身近な地域の人々となつながら機会を増やし、すべての人が地域でいきいき楽しく生活できることを目指します。

美田支部(豊田・穂積・中地区)

【取組を通じてめざす姿】

みんなの暮らしに健康の視点を、

そして温かい地域のつながりを大事にしよう

美田地区の子どもたちから高齢者まで、すべての人がいろいろな機会を通して、健康づくりに対する意識を高めていきます。また、美田地区の特徴の一つである、地域の人々の温かいつながりを大切にしながら、このつながりがさらに深まり、お互いに信頼し合え、助け合える地域、さらには交流する場や機会が豊富にある地域づくりをめざします。

桑支部

【取組を通じてめざす姿】

健康づくりの仲間を増やし、こころも身体も健康な地域を作ろう

健康推進員自身が、健康づくりや地域について知ることからはじめます。また、地域のイベントと一緒に参加し、子どもから高齢者まで幅広い世代の方と多く触れ合うことを大切にしながら、健康推進員自身が学んだことを地域の方々に発信していきます。そして、笑顔の絶えない元気な地域をめざすため、地域のつながりを広めていきます。

絹支部

【取組を通じてめざす姿】

住み慣れた地域の中で、いきいきと過ごせるよう、

みんなで手を取り合い、「健康の輪」を広めよう！

自然豊かな魅力があり、生まれてからずっと絹地区に住み続ける人も多い地域性であるからこそ、いつまでも健康に住み慣れた地元で暮らしたいと願う住民が多い地域です。住民同士、顔見知りの関係性が築かれているという地域の絆の深さを活かし、地域の団体や学校とのつながりを大切に地域一丸となって健康づくりに励み、すべての世代の住民一人ひとりの健康に関する意識を高めていけるよう、健康づくりの大切さを広めていきます。

食生活改善推進員会

生活習慣病予防のための望ましい食生活を市民に広めることを目的に、平成9(1997)年に設立したボランティア団体です。

現在は、市内5支部(小山・大谷・間々田・桑絹・美田)で活動しています。



(1) 地域の健康課題を踏まえた健康料理教室の開催

高血圧予防のための減塩料理や、糖尿病予防のための適正体重を考えたバランス食、朝食の欠食に対して朝食に作りやすい料理等の教室を支部ごとに開催し、地域に根ざした活動を展開しています。

(2) 幅広い対象にむけた食育活動

ライフステージに応じたより良い食習慣を広めるため、おやこの食育教室、男性のための料理教室に加え、高齢者を対象としたフレイル予防教室も開催し、健康と食に関する情報提供や望ましい食生活の普及啓発を図っています。

(3) 市のイベントへの協力やブース出展

健康都市おやまフェスティバル等、市のイベントにおいてブース出展を行い、幅広い世代の来場者にむけて食育の大切さや食生活改善推進員の活動について発信しています。

運動普及推進員会

生活習慣病予防や介護予防につながる運動を市民へ広めることを目的として、平成7(1995)年に発足したボランティア団体です。



(1) からだスッキリ！運動教室の開催

平成20(2008)年度より開始となった特定健診、特定保健指導をきっかけに、メタボリックシンドローム予防のためのストレッチや筋力トレーニング等を指導する運動教室を定期的に開催しています。

(2) 地域での運動普及活動

市内の各地域に出向き、参加者の年代や状態に合わせた運動指導を行い、健康づくりに対する意識の向上や生活習慣改善のきっかけづくりにつなげています。

(3) ウォーキング事業の協力

参加者が怪我無く、安全にウォーキングを実施できるよう、開始前の準備体操と正しいウォーキングのレクチャー、ウォーキング時の伴走等を行っています。

「健康都市おやま」推進サポーターの会

「健康都市おやまプラン21」の推進を目的に、平成16(2004)年12月に発足しました。

市民及び行政職員により構成され、「ヘルスプロモーション」の理念に基づき、様々な人との「つながり」を大切にした活動を展開しています。



健康づくりマスコット
キャラクターPちゃん

(1) 「健康都市おやまプラン21」のPR

健康都市おやまフェスティバルや、マルシェ等に参加し、Pちゃんを媒体とした楽しい催しを行うことで、日頃、健康づくりのPRが難しい若い世代にも関心を寄せてもらえるように働きかけています。

(2) 健康づくり講演会の開催

市民にヘルスプロモーションの啓発をするため、「健康都市おやま」推進サポーターの会が主催で、「健康づくり講演会」を開催しています。

小山市では、一人ひとりが目指す「豊かな人生」に向け、市民と行政が一緒になって健康づくりに取り組んでいきます。
その結果を評価する全体の指標として以下の目標を設定します。



◆取組全体の評価指標◆

● 生活に満足している人の割合

81.3%
(令和5(2023)年度)



増加
(令和18(2036)年度)

心や体の健康状態は互いに関連し、生活全般の満足度とも強く関連します。健康づくりの取組がうまく進んだ結果として、生活の満足度が上がり、豊かな人生を歩むことにつながります。



平均寿命を延伸するだけでなく、健康寿命も延伸することは、自分らしく暮らせる期間を伸ばすことにつながります。



● 平均寿命*の延伸及びそれを上回る健康寿命*の延伸 【女性】

平均寿命 健康寿命
87.1歳 / 83.91歳
(令和2(2020)年度)/(令和元(2019)年度)



延伸
(令和18(2036)年度)

【男性】

平均寿命 健康寿命
80.8歳 / 79.58歳
(令和2(2020)年度)/(令和元(2019)年度)



延伸
(令和18(2036)年度)

ひともまちも元気な「健康都市おやま」をめざして

市民と行政が一緒になって取組を推進しましょう！

第3次健康都市おやまプラン21 概要版

発 行 令和7年3月
小山市保健福祉部健康増進課
〒323-8686 栃木県小山市中央町1丁目1番1号
TEL 0285-22-9520 FAX 0285-22-9543



* 平均寿命…0歳の子どもの平均的に何年生きられるかを示す値。
* 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。

