



特集

ライフコース
アプローチ

全世代につながる健康づくり

常陸太田市 第3次健康増進計画を
 策定しました

市からのお知らせ P20

広報
 ひたちおたが
 WEBでも読める



特集

みんなでチャレンジ健康づくり、つかもう未来の健康

ライフコースアプローチ で 全世代につながる健康づくり

～常陸太田市第3次健康増進計画を策定しました～

(計画期間 令和7年度～12年度)

本計画では、国や県で示された、「ライフコースアプローチ」の考え方を取り入れ、次の世代に進んだ時に予測される健康課題を未然に防ぎ、**全世代を通した健康づくり活動**を進めていきます。

ライフコースアプローチ 推進のイメージ



胎児期*～思春期

17歳以下

*本計画における胎児期とは、
妊娠期を含めて捉えます

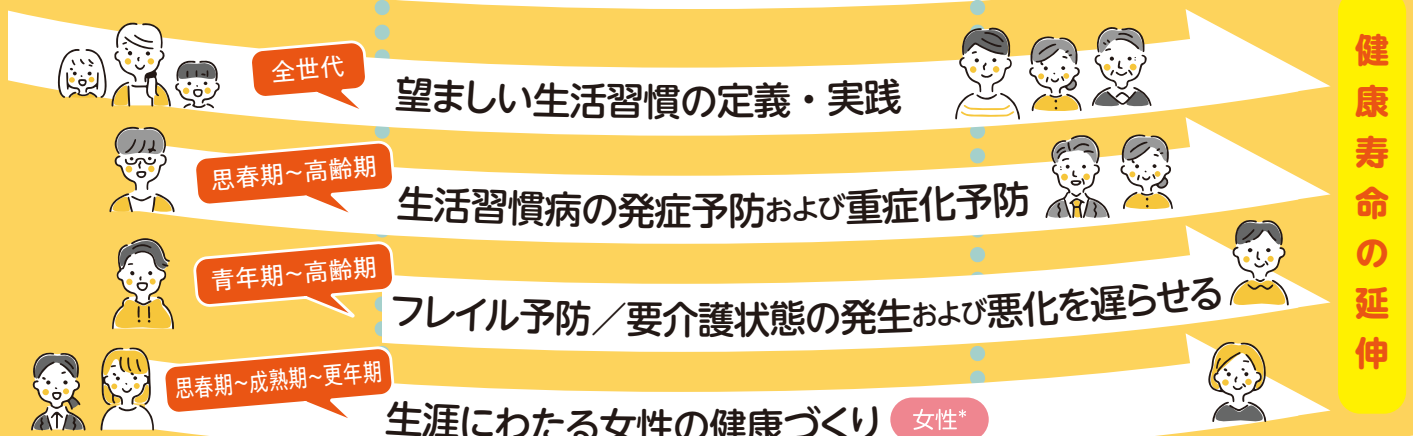
青年期～壮年期

18歳～64歳

地区
健康教室

高齢期

65歳以上



*女性ホルモンの変動により心身の変化が生じる、女性特有の健康課題への視点を含めます

ライフコースアプローチとは

人の一生を切れ目なく、胎児期から高齢期に至るまで経時的に捉える考え方です。幼少期からの生活習慣や健康状態は、その後の成長や成人期の健康にも大きな影響を与えます。高齢期に至るまで健康を維持するには、若い世代からの予防や支援が重要となります。

計画の重点目標

三大生活習慣病による死亡率の減少

本市の死因別死亡率順位

1位 **がん** 2位 **心疾患**

3位 **脳血管疾患**

県と比較していずれも高いことから、生活習慣病の発症と重症化予防による死亡率の減少を目指します。

65歳以上の方の要介護2以上の割合の減少

要支援・要介護認定者は今後ますます増加することが予測されることから、フレイルを予防し健康寿命の延伸を目指します。



自殺死亡率の減少

悩んでいる方を支える地域のネットワークの推進により、誰もがこころの健康づくりに関心を持ち、安心して生活できる地域を目指します。



「5つの基本方針」と「目指す方向性」

みんなで健康寿命をのばそう！

基本方針 1

生活習慣の改善



子どもの頃から望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣の改善を目指します。

基本方針 2

生活習慣病等の発症・重症化予防



健診(検診)による健康管理を行い、生活習慣病等の発症・重症化予防の取り組みの実践を目指します。

基本方針 3

歯科口腔保健の推進



むし歯・歯周病の予防と口腔機能の向上に取り組み、歯・口腔の健康保持・増進を目指します。

基本方針 4

食育の推進



食べる力を育み、心身の健康を支える取り組みの拡大を目指します。

基本方針 5

こころの健康づくり・自殺対策の推進



包括的な支援を推進し、誰ひとり自殺に追い込まれることのない地域づくりを目指します。

じょうづるさんの暮らし上手

ーじょうづるさんの健康日記ー



みんなで健康づくりに取り組みましょう!



主な事業

基本方針 ① 生活習慣の改善

- 減塩を意識しましょう
- 安全に配慮し、日常的に体を動かしましょう
- 禁煙・適量飲酒を実践しましょう
- 生活リズムを整えて、睡眠・休養をとりましょう
- 地域での健康活動に参加しましょう



- 健康教室・相談
- フレイルチェック測定会
- らくらく健康塾
- シルバーリハビリ体操教室

基本方針 ② 生活習慣病等の発症・重症化予防

- 年に1回は健診(検診)を受け、結果を生活改善に活かしましょう
- 県健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」を健康管理に活用しましょう
- かかりつけ医を持ち、体調の変化を早めに相談しましょう



- 妊婦・乳幼児健診
- 特定健診
- 特定保健指導
- 各種がん検診

基本方針 ③ 歯科口腔保健の推進

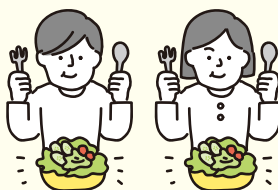
- 自分に合った口腔ケアの方法を身につけましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や口腔内のトラブルを早めに治療しましょう



- 歯周病検診
- 乳幼児健診
- オーラルフレイル予防普及啓発

基本方針 ④ 食育の推進

- 野菜を毎食とりましょう
- 生活習慣病や低栄養による生活機能低下予防のための食習慣を身につけましょう



- すこやか食育教室
- チャレンジCooking
- 食生活改善推進事業

基本方針 ⑤ こころの健康づくり・自殺対策の推進

- 悩みや不安を相談できる人や場所を持ちましょう
- こころの健康やゲートキーパー研修会等に参加しましょう
- 地域活動に参加し、周囲の人とのかわりを大切にしましょう



- 精神保健相談
- 健康ホットライン24
- 自殺対策普及啓発

地域全体で取り組み、誰もが健康で明るく暮らせるまちへ

健康づくりにかかわる地域の団体・組織が一体となって連携し、誰もが健康で明るく元気に暮らせるまちを目指し、本計画を推進していきます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ
(市第3次健康増進計画)



長生きじょうづるさん 健康ポイントはじめました



県のいばらきヘルスケアポイント事業「元気アップ!りいばらき」の
獲得ポイント数に応じて、**じょうづるさんPay**をプレゼントします。
この機会に健康づくり活動を始めてみませんか。



健康づくり活動でポイント獲得!

元気アップ!りいばらきの **獲得ポイント数**に応じて**じょうづるさんPay**プレゼント!

健康づくり 活動例

獲得
ポイント例

- 健康教室・相談
- フレイルチェック測定会
- らくらく健康塾
- 食生活改善推進員活動
- 保健推進員活動

各30P/回

各20P/回

- 特定健診 300P/回
- 特定保健指導 150P/回
- がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮がん) 各50P/回
- 歯周病検診
- ウォーキング 3P/1,000歩
- ラジオ体操・リハビリ体操等の実施 3P/日

ポイント獲得方法

アプリダウンロード無料

1



元気アップ!りいばらき

- 1「元気アップ!りいばらき」アプリをダウンロード
- 2健診やウォーキング等でポイントを獲得
- 3アプリから「長生きじょうづるさん健康ポイント」の
進呈に応募(申請)

2



じょうづるさんPay

- 1「じょうづるさんPay」アプリをダウンロード
- 2「元気アップ!りいばらき」の応募登録情報と
同一内容を入力してください
- 3「長生きじょうづるさん健康ポイント」が付与されます

付与
ポイント数

「元気アップ!りいばらき」獲得ポイント

1,000ポイント~9,999ポイント

10,000ポイント~

長生きじょうづるさん健康ポイント*

じょうづるさんPay 500円分を付与

上記に加えて、500円分を追加付与

*応募期限までに「じょうづるさんPay」アプリダウンロードが必要です。アプリ上でのポイント付与とし、現金給付は行いません。

“健康”と“お得”を
じょうずに
ゲットしましょう



応募期限 12月31日(水)

令和8年2月にプレゼント

多くの方のご参加をお待ちしています

詳しくは、下記
QRコードから
ご確認ください



ポイント
もらえて
うれしすぎ~



市ホームページ
(長生きじょうづるさん
健康ポイント)



祝

お

め

で

と

う

ご

ざ

い

ます

令和6年度スポーツ功労者表彰および各種競技優秀者表彰

スポーツの発展に尽力された方や各種競技で優れた成績を収めた選手の皆さんが、市スポーツ協会から表彰されました（敬称略）。

◆体育功労者

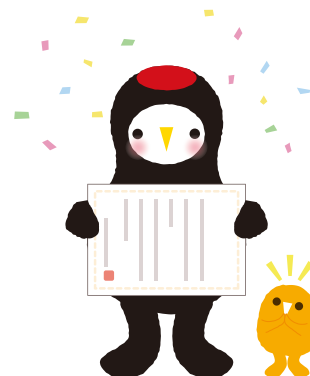
横倉 寿美（陸上競技部／下河合町）

富岡 輝夫（弓道部／内田町）

石川 幸男（陸上競技部／天神林町）

菊池 篤（サッカー部／天神林町）

武藤 洋一（陸上競技部／瑞竜町）



◆競技優秀者

●陸上競技：櫻井 理央（水府小学校）／木村 駿太（水城高等学校）

●ソフトテニス：小松崎 翔空（機初小学校）

●サッカー：六崎 蓮太（明秀学園日立高等学校）／西野 心陽（前橋育英高等学校）／黒羽 優花（小川南中学校）／綿引 涼音（前橋育英高等学校）／小松 稟（峰山小学校）

●バスケットボール：片根 琥珀（峰山中学校）

●スケート：小林 明日風（峰山中学校）

●卓球：高橋 大登（峰山小学校）

●バレーボール：幸久クラブ（富岡 由貴、長嶋 静江、出町 かおり、小山 宣子、黒羽 美希子、菊池 幸子、照沼 美穂、小澤 夏希、根本 江美子、岡田 あゆみ、岡田 まゆみ、磯部 さとみ）

●剣道：里神館（軽部 心絆、菊池 有希子、鈴木 芽依、横山 廉、佐川 行生、鈴木 公太）

●野球：小川 萌衣（日立第一高等学校附属中学校）／篠原 晴天（峰山中学校）／

常陸太田リトルシニア（豊田 有心、小原 悠雅、柏 一輝、川村 仁、酒井 天梧、清水 康介、柳田 紘、天川 慶則、竹林 佑太、佐藤 航大、片野 快誠、笹島 清太、横山 遼成、塩原 碧唯、会沢 琉、中村 理央、塙 拓人、岡本 明友、柳田 楽、塩幡 篤杜、龍崎 大和、星野 大翔、小林 龍星、高橋 大翔、菊池 琉希）／

常陸太田山吹（佐藤 颯祐、田所 蒼大、室山 晴海、山田 琥牙、鈴木 星空、木村 翔真、渡邊 仁、鴨志田 紘、大部 陽輝、高原 煌斗、鈴木 雄太、屋代 悠聖、石川 旭日、古川 航大）／

茨城リーグ（常陸太田山吹所属）（細谷 桂佑、山田 彪牙、會澤 琉希、鈴木 蒼大）

令和7年度 常陸太田市スポーツ協会定期代議員会



竜神大吊橋に台湾の団体が来訪

6月4日、台湾から約140人のツアーの皆さんが竜神大吊橋を訪れました。市長と一緒に太田西山高校の生徒3人が着物姿で出迎えました。けんちゃんそばや鮎の塩焼き等が振る舞われたほか、市オリジナル商品等のガチャガチャを用意し、楽しいひと時を提供しました。



水府小児童がヤマメ700匹を放流

6月6日、山田川で水府小学校の児童がヤマメの放流を行いました。この取り組みは、青少年健全育成常陸太田市民の会水府地区推進協議会と水府地区コミュニティ連絡協議会が毎年開催しているもので、児童たちがふるさとの自然に親しみをもち、生き物や環境を大切にする心を育てることを目的としています。バケツに入った体長約4cmのヤマメを川に放流し、児童からは「川の生き物や環境を大切にしたい」「一つ一つの命を大事に生活したい」と、自然と命のつながりについて深く考えるきっかけとなりました。



いばらき森林づくりサポートセンターと「ひたちおおた・どんぐりの森パートナーズ協定」を締結

6月10日、いばらき森林づくりサポートセンターと「ひたちおおた・どんぐりの森パートナーズ協定」を締結しました。この協定は、豊かな森林を未来の世代に残すために森づくりの活動、森林を活用したイベントの開催や地域交流等による森林の有効利用を図ることを目的としています。協定期間は10年間で、市は里川町の市有地4haを「どんぐりの森」として活動の場に提供します。また、6月30日に植樹イベントが行われました。



県消防救助技術大会

6月14日、筑西広域市町村圏事務組合消防本部で「第52回茨城県消防救助技術大会」が開催され、本市からは、ロープブリッジ救出の部に出場しました。県内の消防職員が日頃鍛えた消防救助技術の成果を競うもので、見事2位の成績を収めました。これにより7月に神奈川県厚木市で開催する、「第53回消防救助技術関東地区指導会」への出場権を獲得しました。



花菖蒲まつり

6月14日～22日、西山の里桃源で花菖蒲まつりを開催しました。約3,000株の花菖蒲が見頃を迎え、多くの人々で賑わいました。また、特別企画として、「茶聖」と称される奥久慈の手もみ茶職人・小室栄寿さんが手がけた新茶を含むお茶3種と菓子2種、茶葉を食べる体験ができる特別な茶会も同時開催され、参加した方々はお茶等と花菖蒲の景色を楽しんでいました。



夏の交通事故防止 県民運動

7月15日(木)～24日(日)

夏は、暑さや行楽等による疲労や季節特有の解放感による飲酒運転、無謀運転を原因とする交通事故の発生が懸念されます。一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組みましょう。

☎ 市民協働推進課市民安全係(内線 170)

運動の重点

- 歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- 妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進

わすれないルールは「ヘルメット」

全国高校生

そば

打ち選手権

大会への道

太田西山高校生が今年も挑戦！



問 農政課農業振興係(内線614)

常陸秋そば発祥の地でもある本市の高校生が「そば打ち甲子園」に挑みます。太田西山高校の生徒が「第15回全国高校生そば打ち選手権大会」通称「そば打ち甲子園」に出場に向け練習に励んでいます。今年で4度目の挑戦で、3年生6人と1年生1人が出場します。

大会では、3人1組で1チームとなり、水回しから切りまでの行程を3つに分け、制限時間内に完成させます。どの行程を担当するかは競技開始直前に発表されます。そば打ち各工程の技術や仕上がりの良し悪しはもちろん、清潔さ、片付け等も評価のポイントになります。本大会への出場にあたり、「高校生がそば打ちに親しむ姿を通して、若い世代にもそばへの関心を持つてもらえる機会であり、常陸秋そばの魅力をもPRする絶好の場」と市常陸秋そば協議会も力が入ります。練習会では、「いばらき蕎麦の会」が全面協力！技術指導をはじめ、生徒たちと大会での上位入賞を目指しています。

今年度の大会は8月6日です。挑戦をぜひ応援しましょう！



太田西山高校メンバー

3年生 相浦 權
黒澤 大馳
鈴木 帆奈
中野 僚斗
宮本 啓太
山部 珠梨

1年生 菱沼 幸孝



上位入賞を目指してがんばります！





農林業のすすめ

農業するなら常陸太田で！
充実のサポート体制で、頑張る皆さんを応援します！



新しく農業をはじめめる

新規就農者等家賃支援事業

市内に住宅を有しない認定農業者・認定新規就農者および市内の農家で研修する方に家賃の一部を支援します。

新規就農者育成総合対策経営開始資金

認定新規就農者が農業経営を始めて間もない時期の所得確保を支援します(国事業)。



Uターン就農奨励金

市外から転入した認定農業者や認定新規就農者を支援します。



少量多品目生産売れ筋野菜栽培 農業用簡易ハウス整備事業

市内産農産物の安定生産および品質向上、有利販売を促進するため、農業用簡易ハウス(ビニールハウス)の設置を支援します。



軽貨物車両購入補助事業

認定新規就農者の営農初期投資軽減のため、軽貨物車両購入費(軽トラック等)を支援します。



中古農機具購入補助事業

認定新規就農者等の営農における投資軽減のため、販売する畑作物の生産に必要な農機具購入費を支援します。



農業技術をスキルアップする

農耕用免許取得補助事業

農作業に必要な免許取得を推進し、安全性の向上を図るため、農作業に必要な免許取得費を支援します。

少量多品目生産売れ筋野菜栽培講座

直売所へ出荷または出荷予定の方に対し、「売れ筋野菜」の生産技術向上等のため、栽培講座を開催します。



イノシシ等の被害を減らしたい



イノシシやハクビシン等による農作物の被害を防止するため、電気柵等の被害防止対策設備購入費を支援します。

地域で環境保全に取り組む

環境にやさしい農業や中山間地域等での農業の継続、農地や水路、農道が荒れないよう地域環境を守る活動に取り組む団体を支援します。

- 環境保全型農業直接支払交付金
- 中山間地域等直接支払交付金
- 多面的機能支払交付金



販路を拡大する

常陸太田朝市への出店

地産地消の推進や消費者と生産者が直接ふれあえる交流の場として、毎月第3日曜日に「常陸太田朝市」を開催中です。さらなる朝市の魅力アップにつなげるため、新たな会員を募集しています。



認証特産品への登録

市内の農林水産物および加工品等を「認証特産品」として認証し、生産拡大および販売促進の取り組みを推進します。



農林水産物加工品開発等支援事業

市内の農林水産物を活用した加工品等の商品開発や既存商品のグレードアップ等の付加価値向上に取り組み、販売の拡大を図ろうとする方を支援します。



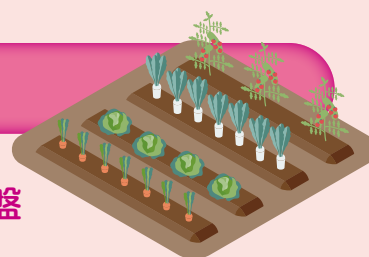
経営規模を拡大する

農業経営基盤強化資金 利子助成

地域の担い手育成のため、日本政策金融公庫資金を借り入れた認定農業者に対し利子の助成をします。

中山間地域農業基盤 整備促進事業

簡易な基盤整備により水田から畑へ転換し、中山間地域特有の地理的条件を克服して野菜や枝物の生産振興や農業者の経営規模拡大を支援します(県事業)。



森林を整備する

森林環境保全整備事業補助

健全な森林を育成する間伐等の森林整備を支援します。



市産材利用木造住宅建築助成

市産材(市内で生産された木材)を使用した住宅を建築する方を支援します。



荒廃竹林整備事業費補助

荒廃した竹林や人工林へ侵入してきた竹の伐採をしようとする方を対象に経費の一部を支援します。



森林整備機械貸出事業

軽トラックで運搬可能な竹粉砕機(ウッドチップパー)を無料で貸し出します。
* 予約状況は市ホームページをご確認ください。

自分にあった支援がわからない、支援を受けるための要件を詳しく知りたい方は、市ホームページをご覧ください。農政課・販売流通対策課までお問い合わせください。
* 予算の範囲内で支援します。



市ホームページ
(農林業のすすめ)

