

様式第3号（第7条関係）

パブリックコメント募集案件公表書  
【案件名：第4期つくば市健康増進計画  
「健康つくば21」(案)】

2020年(令和2年)11月  
つくば市保健福祉部健康増進課

案件名	第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」(案)
募集期間	令和2年(2020年)11月27日～令和2年(2020年)12月27日
担当課	保健福祉部 健康増進課
問合せ	TEL 029-883-1111(代表) (内線) 1351

#### ■ 意見募集の趣旨

つくば市は平成28年3月に策定した「第3期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を継承する健康増進計画として「第4期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を策定しました。つくば市は7つの分野別の健康課題をもとに、生活習慣病の発症と重症化予防、若い世代から始める健康づくりの取組を推進し、「自分らしくいきいきと暮らせるまちつくば」の実現を目指します。つきましては、計画案を公表しますので、市民の皆さんの御意見をお寄せください。

#### ■ 資料

- ・ 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」(案)
- ・ 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」概要版(案)

#### ■ 提出方法

- 直接持参
    - ・ 健康増進課(1階)
    - ・ 各窓口センター
    - ・ 各地域交流センター
 ※施設閉庁日を除く。
  - 郵便
    - 〒305-8555
    - つくば市研究学園一丁目1番地1
    - つくば市保健福祉部健康増進課
  - ファクシミリ 029-868-7535
  - 電子メール wef050@city.tsukuba.lg.jp
  - ホームページの電子申請・届出サービス
- ※ 意見の提出については、別に定める「パブリックコメント意見提出様式」又はホームページの電子申請・届出サービスの入力フォームに必要事項を入力して意見をお寄せください。ただし、意見は様式以外でも提出できます。

必ず計画・条例等の名称並びに氏名及び住所（法人その他の団体は、名称、代表者氏名及び所在地）を明記の上、提出してください。


■ 提出された意見の取扱い

- ・ パブリックコメント手続は、計画等の案の賛否を問うものではなく、内容をより良いものにするために、意見を募集し、意思決定の参考とするものです。提出された意見を十分考慮した上で、第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」の最終決定を行います。
- ・ 提出された意見は、集計後から市の考え方を公表するまでの間、原文を公表します。個人情報等の取扱いには十分注意するとともに、公表に際しては、個人が識別できるような内容及び個人又は法人等の権利利益を害するおそれのある情報など公表することが不適切な情報（つくば市情報公開条例第5条に規定する不開示情報をいいます。）については、公表しません。
- ・ 提出された意見に対する市の考え方は、意見をいただいた方々に個別に回答するのではなく、類似する意見を集約するなどして、意見の概要とそれに対する市の考え方を公表します。

また、案の修正を行った場合は、その修正案を公表します。

■ 意見の概要及び意見に対する市の考え方の公表時期並びに公表場所

- 公表時期 令和3年(2021年)3月頃を予定しています。
- 公表場所 市ホームページ、健康増進課、  
情報コーナー（庁舎1階）、  
各窓口センター、各地域交流センター




第4期  
つくば市  
健康増進計画  
〔健康つくば21〕(案)

令和3年(2021年)3月

〔対象期間〕

令和3年度(2021年度)から

令和7年度(2025年度)まで



これからの  
やさしさの  
ものさし  
つくばSDGs

はじめに

確定稿に掲載

令和3年3月

つくば市長 五十嵐 立青

## 目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の背景及び趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 つくば市の概況	4
1 人口推移・年齢別人口	4
(1) 人口の推移	4
(2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）	5
(3) 転入と転出の状況	6
(4) 出生と死亡の状況	6
2 介護認定者の状況等	8
(1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移	8
3 平均寿命・健康寿命（健康余命）	9
(1) 平均寿命	9
(2) 健康寿命（健康余命）	9
4 疾病等の状況	10
(1) 死因別死亡者数の推移	10
(2) 部位別がん死亡率	11
(3) 標準化死亡比	12
5 国民健康保険の状況	14
(1) 医療費の推移	14
(2) 茨城県・全国との比較	16
6 健康診査の受診状況	17
(1) 特定健康診査受診状況	17
(2) メタボリックシンドローム判定状況	18
(3) 健康管理	19
7 市民の健康への関心度	21
第3章 計画の基本理念と基本目標	22
1 計画の基本理念	22
2 計画の基本目標	22
3 計画の基本方針	23
(1) ライフステージに応じた健康維持の向上	23
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	23
(3) 市民主体の生活習慣の改善と健康を支援する環境づくり	23
(4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供	23
4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取組）	23
5 計画の体系	24
6 つくば市の健康に関する主要課題	24
第4章 健康づくりの推進	25

1	分野別の基本方針と施策 .....	25
	(1) 生活習慣病の発症と重症化予防 .....	25
	(2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画） .....	35
	(3) 生活活動と運動 .....	51
	(4) 休養・こころの健康 .....	60
	(5) 喫煙・飲酒 .....	73
	(6) 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画） .....	85
	(7) 健康づくり・健康管理の支援 .....	92
2	ライフステージ別にめざす健康づくりの推進 .....	100
第5章	計画の推進・評価 .....	102
1	計画の推進体制 .....	102
2	計画の評価 .....	102
	(1) 計画全体の評価指標 .....	102
	(2) 計画の評価と進行管理 .....	102
資料編	.....	104
1	第3期計画の数値目標の達成度 .....	104
	全体の達成度状況 .....	104
	(1) 健診の充実と活用 .....	106
	(2) 栄養・食生活 .....	107
	(3) 身体活動・運動 .....	108
	(4) 休養・こころの健康 .....	108
	(5) 喫煙・飲酒 .....	109
	(6) 歯と口腔の健康 .....	109
	(7) 健康づくり・健康管理の支援 .....	110
2	つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定経過 .....	111
3	つくば市健康づくり推進協議会設置要項 .....	112
4	つくば市健康づくり推進協議会委員名簿 .....	113
5	健康増進計画（健康つくば21）アンケート .....	114
	(1) 調査の方法と回収状況 .....	114
	(2) アンケート調査票 .....	115
	(3) 回答者の属性 .....	128
6	用語集 .....	129

# 第1章 計画の基本的な考え方

---

## 1 計画策定の背景及び趣旨

人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがんや心臓病、糖尿病等の「生活習慣病」の割合が増加している中、個人の健康意識の向上だけでなく、地域や学校、行政の相互作用により地域全体で健康を底上げしていくことが必要です。食育分野においては食に対する価値観やライフスタイルの多様化が進み、若い世代における食生活の変化に起因する肥満の増加等も問題になっています。また、平成18年に自殺対策基本法が制定されて以降、自殺が社会問題となる中、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指した地域レベルの実践的な取組も求められています。

こうした状況を踏まえ、市民がこころと体の健康について自ら気づき、考え、行動するための具体的な取組について、つくば市は平成28年3月に策定した「第3期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」を継承する健康増進計画として「第4期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」令和3年度（2021年度）～令和7年度（2025年度）を策定することとしました。

本計画では第3次健康いばらき21プランの施策の柱・取組分野である視点を踏まえ、「第2期つくば市戦略プラン」2020年度～2024年度に掲げている「誰もが自分らしく生きるまち」の基本理念の下「一人ひとりのこころと体の健康づくりの支援」、「誰もがつながり役割を持てる社会参加の環境整備」として、具体的な生活習慣病の発症と重症化予防、介護予防を推進していきます。

また、若い世代や働き盛りの世代に必要な健康づくりを視点に加え、家庭や学校、地域全体で市民の健康意識を高める取組を推進していきます。



## 2 計画の位置づけ

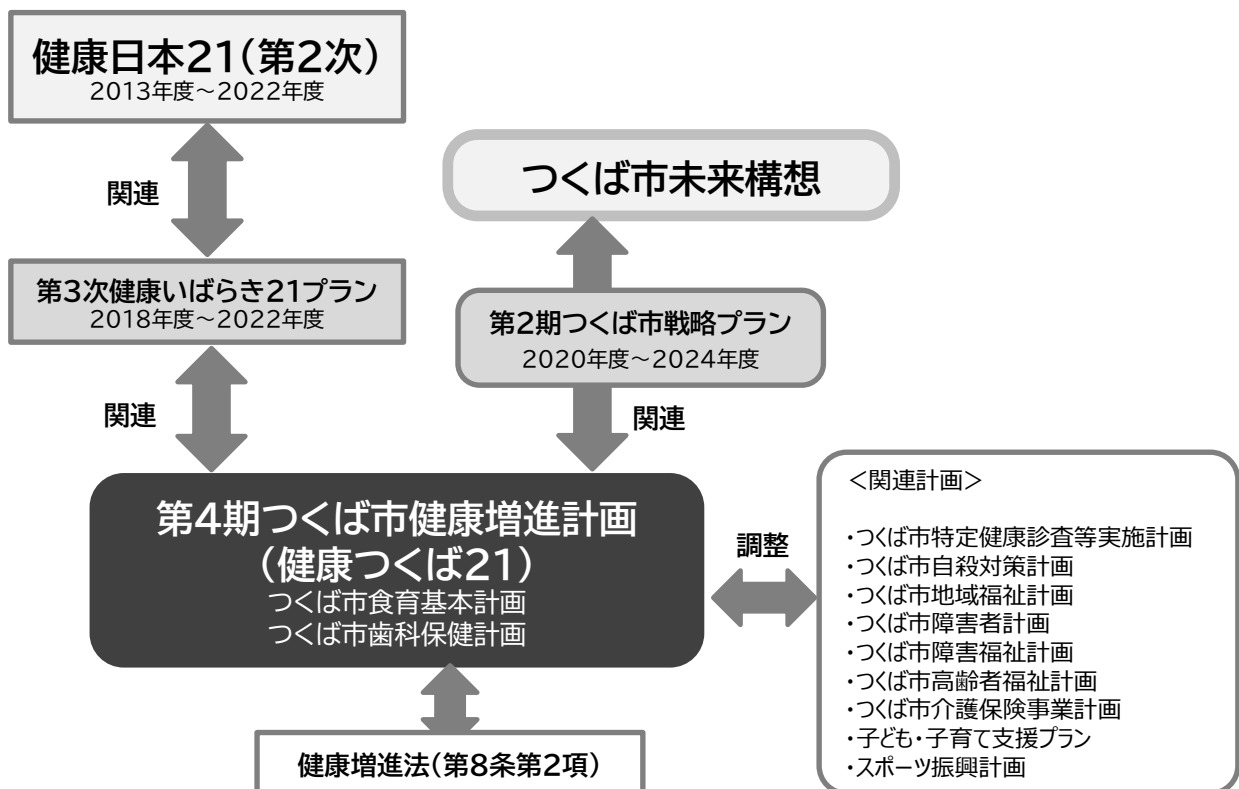
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本21(第2次)」「健康いばらき21(第3次)」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画」です。

第3期つくば市健康増進計画と同様に、食育基本法第18条及び茨城県食育推進計画(第3次)に基づいた「つくば市食育推進計画」との整合性を図り、本計画に取り入れています。

また、歯科口腔保健法及び茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例に基づく「つくば市歯科保健計画」を一体化しています。

一方、つくば市では今後のさらなる飛躍を遂げるために、市の将来像を定めた「つくば市未来構想」と、その実現のための主要な施策を示した「第2期つくば市戦略プラン」を2020年3月に策定しました。また、平成28年に改正された自殺対策基本法第13条第2項に定める市町村自殺対策計画として令和元年8月に「つくば市自殺対策計画」を定めました。

本健康増進計画は、つくば市未来構想と戦略プランの下、関連した各種計画と整合性を図りながら策定しました。



### 3 計画の期間

つくば市健康増進計画（健康つくば21）は、平成18年度から平成22年度までの5か年を第1期、平成23年度から平成27年度を第2期、平成28年度から令和2年度を第3期として策定しました。この第4期計画は、令和3年度を初年度とし、令和7年度を最終年度とする5か年を計画期間とします。

なお、計画は必要に応じて随時見直しを行い、令和5年度に計画全般にわたる中間評価を、さらに令和7年度に最終評価を実施します。



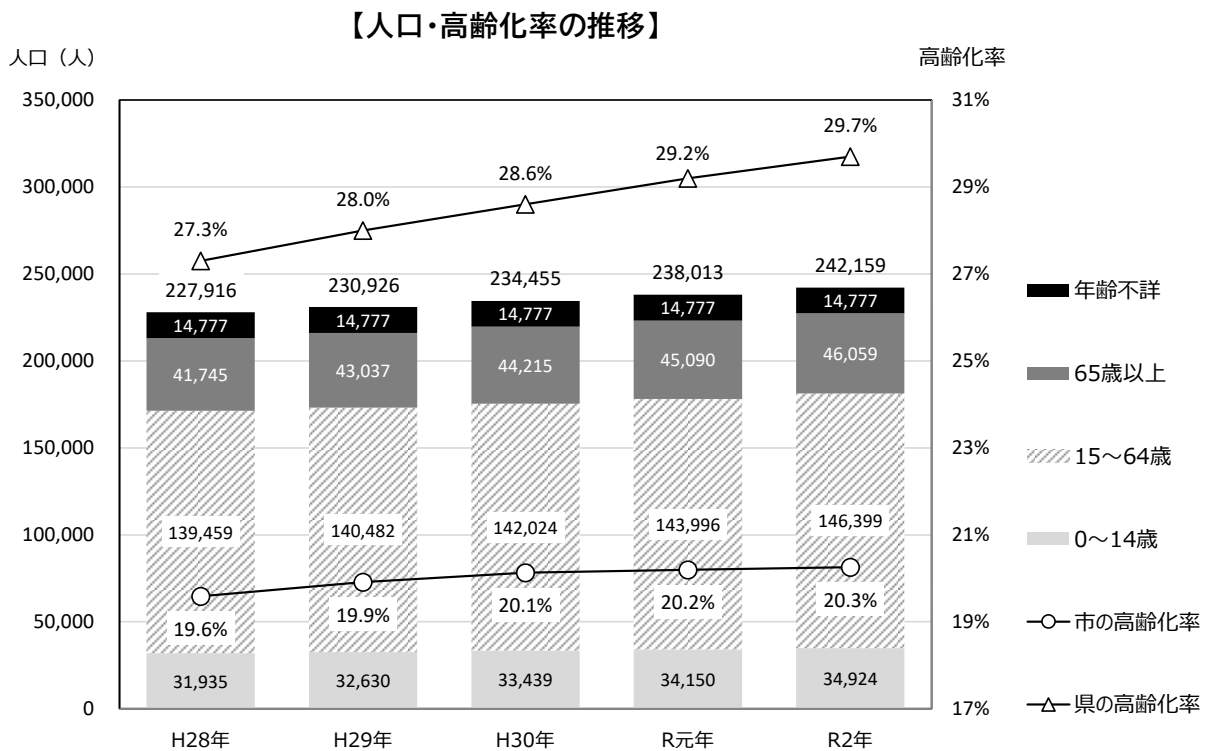
## 第2章 つくば市の概況

### 1 人口推移・年齢別人口

#### (1) 人口の推移

国及び茨城県全体として人口減少が進む中、つくば市では人口の上昇傾向が続いており、令和2年度の総人口は242,159人と、平成28年度からの4年間で14,243人増加しました。

年齢区分別にみた増加数は、0～14歳の年少人口が2,989名増加、15～64歳の生産年齢人口が6,940名増加、65歳以上の高齢者人口が4,314名増加となっています。その結果、全人口に占める65歳以上の人口の割合（高齢化率）は市においてもゆるやかに上昇し令和2年4月に20.3%となりましたが、県全体よりも9.4ポイント低くなっています。

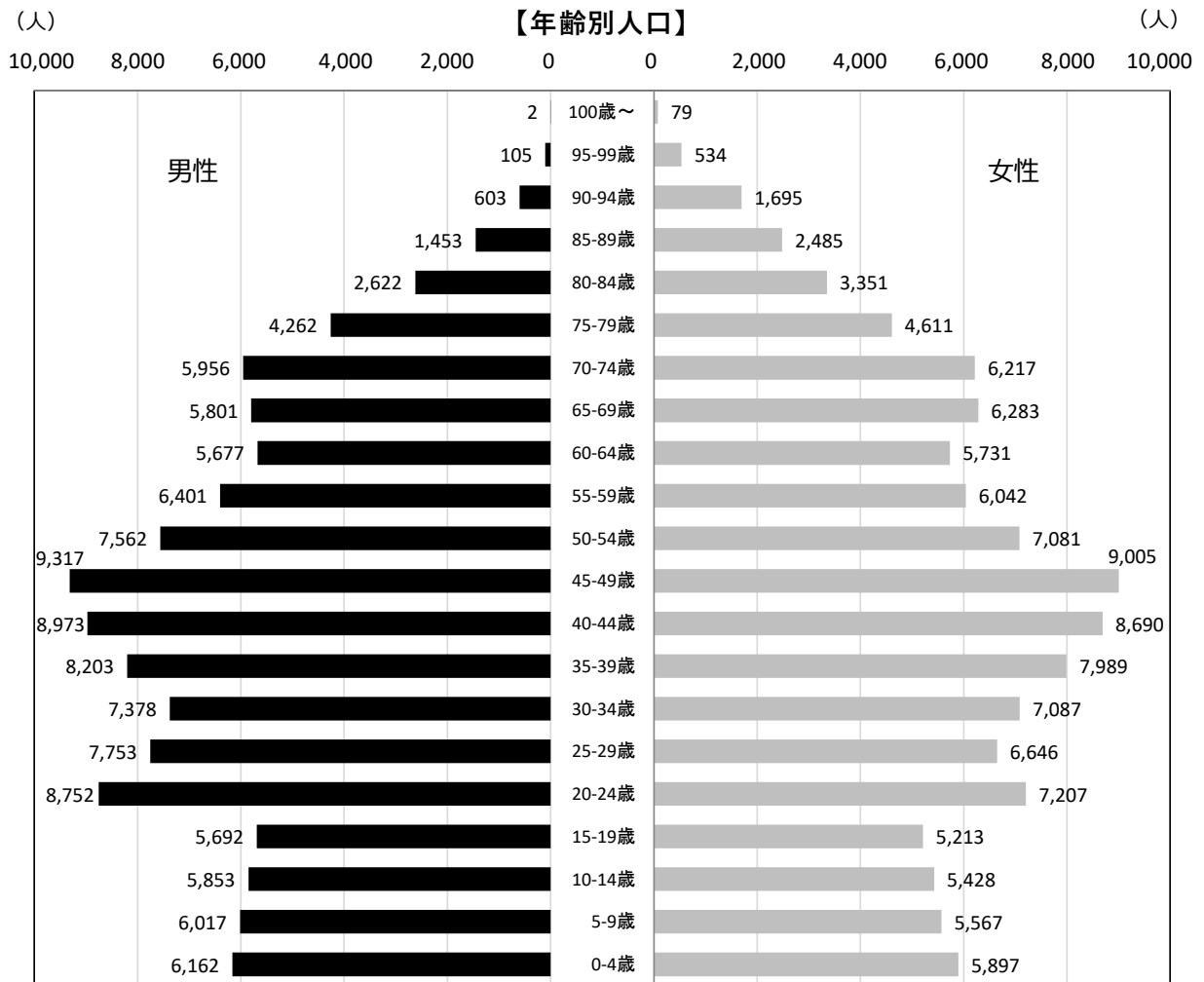


出典：茨城県常住人口調査（各年4月1日現在）

## (2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）

5歳刻みの年齢階級別の人口構成をみると、つくば市は、男女ともに45～49歳の世代（団塊ジュニア）が最も多くなっています。これに次ぐピークは、団塊ジュニアの子どもたちの年代にあたる20～24歳の世代で、団塊の世代にあたる70歳前後が第3のピークとなっています。

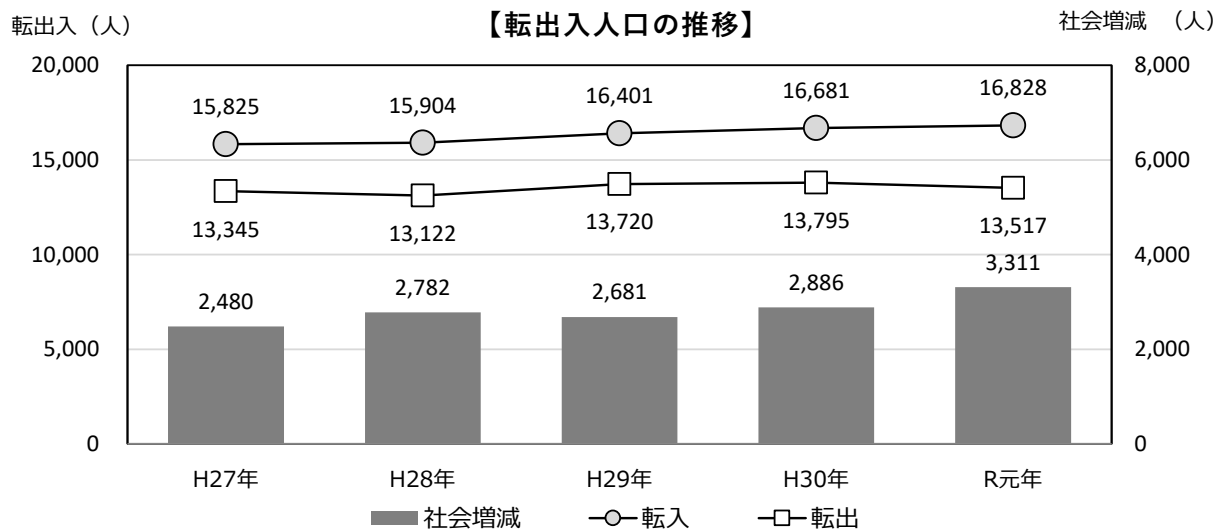
また、19歳以下の世代では20～24歳の世代より少ないものの、年齢の低下とともに、再び人口が増加するという特徴が見られます。



出典：茨城県常住人口調査（令和2年4月1日現在）

### (3) 転入と転出の状況

平成27年以降、つくば市では年間10,000人を超える人が転出入していますが、転入者が転出者を継続して上回っており、その差は拡大傾向にあります。令和元年は年間で3,311人の社会増(転入者数－転出者数)となりました。

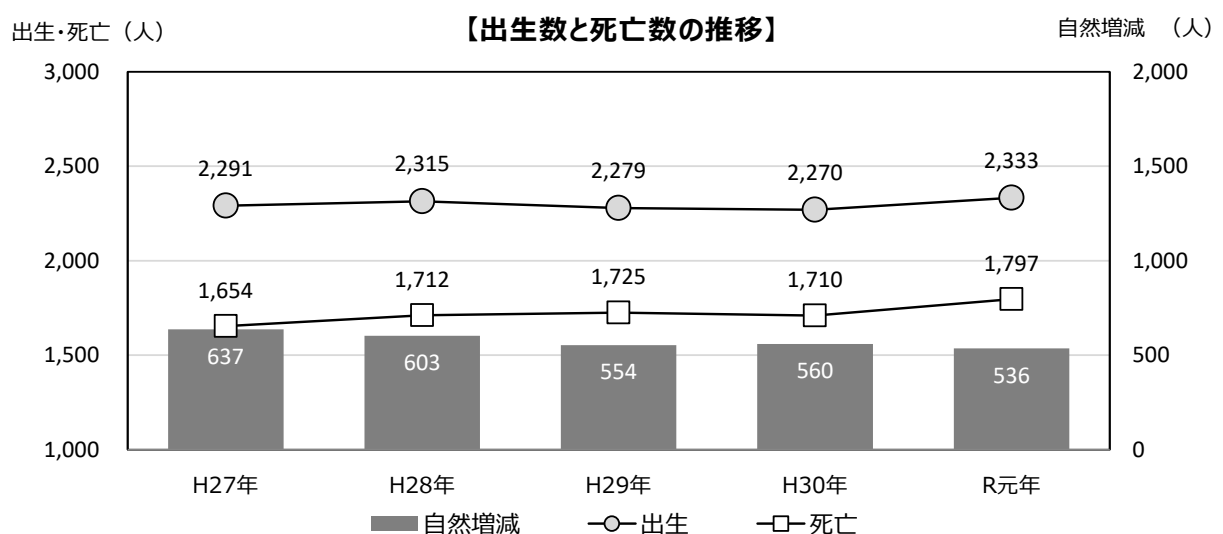


出典：住民基本台帳

### (4) 出生と死亡の状況

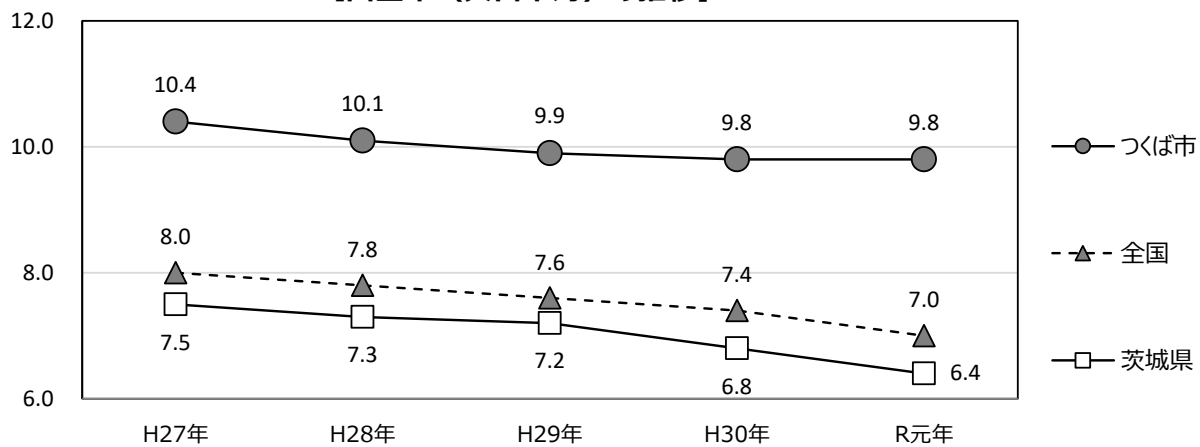
つくば市の年間の出生数は、平成27年以降2,300人前後で推移しています。また死亡数は出生数を継続して下回っており、令和元年度は536人の自然増(出生者数－死亡者数)となりました。

人口千対の出生率と死亡率をみると、出生率は全国・県よりも高く、死亡率は下回っています。



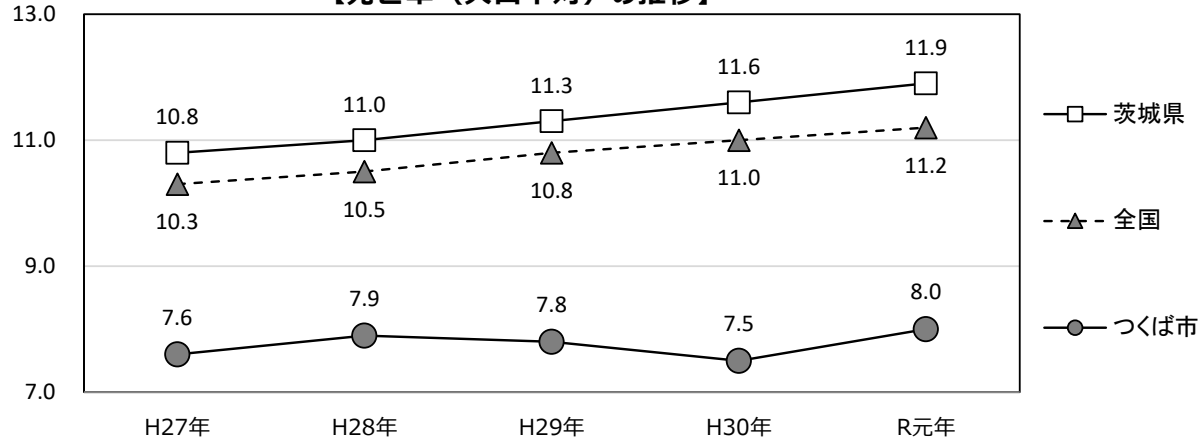
出典：住民基本台帳

【出生率（人口千対）の推移】



出典：茨城県人口動態統計

【死亡率（人口千対）の推移】

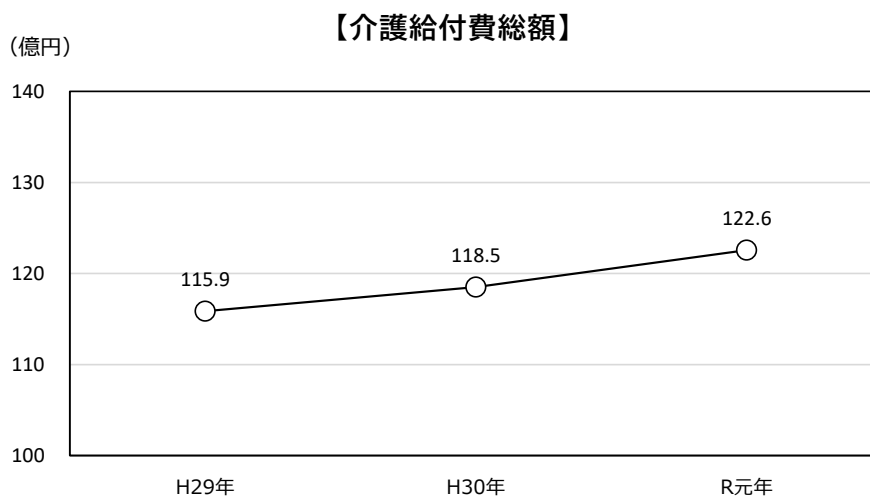
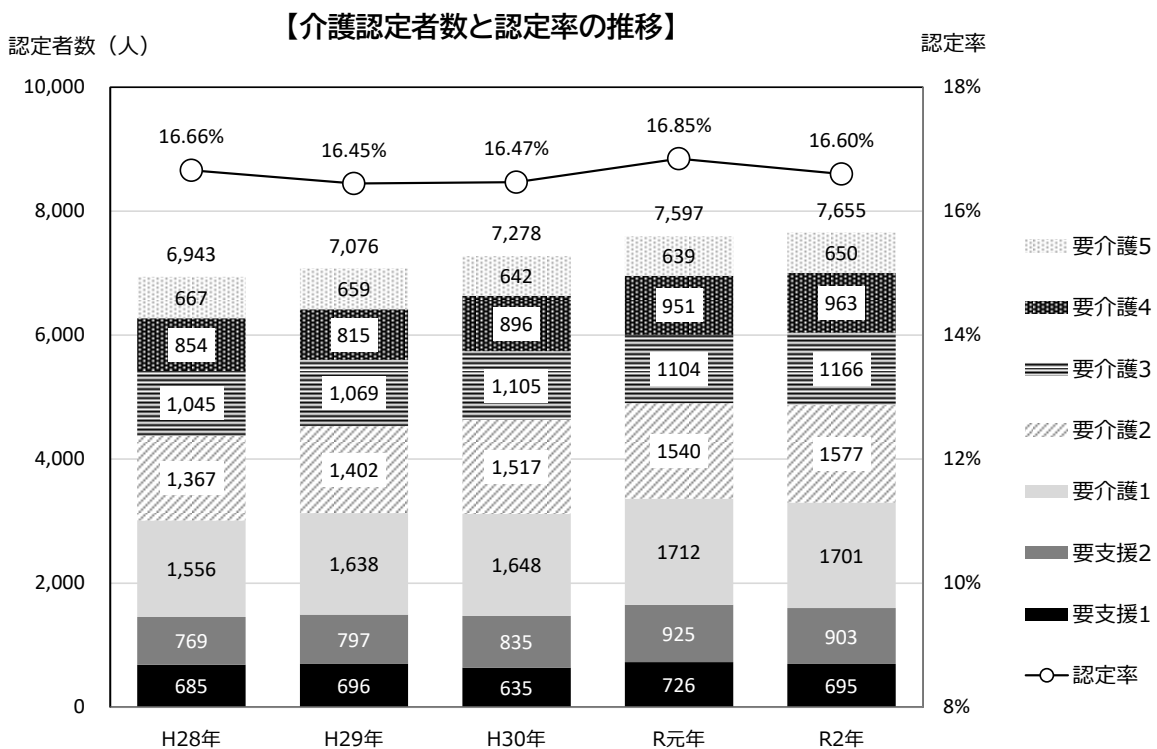


出典：茨城県人口動態統計

## 2 介護認定者の状況等

### (1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移

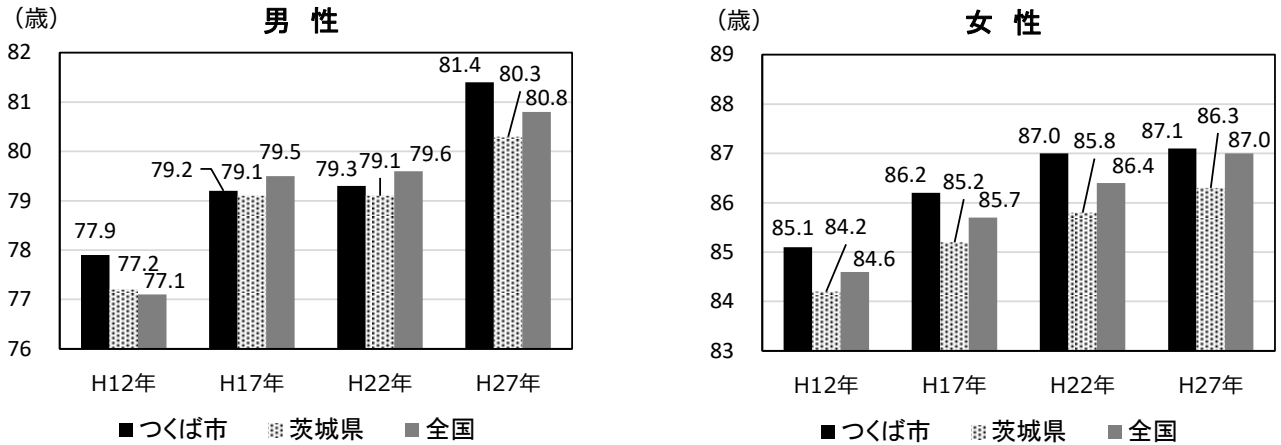
つくば市では、介護認定者の総数は徐々に増加しており、平成28年から令和2年までの4年間で712名増え、全体で7,655名となりました。65歳以上の高齢者の人口に対する介護認定者の割合（認定率）は、この間、16.5%前後で安定していますが、市の人口が徐々に伸びる中で高齢者の総人口も増加しているために、介護認定者総数の増大につながっています。また、介護給付費総額は、介護認定者数の伸びとともに、年々増加しています。



### 3 平均寿命・健康寿命（健康余命）

#### (1) 平均寿命

平成 27 年は、県内市町村で男性は 13 位、女性は 1 位となっています。



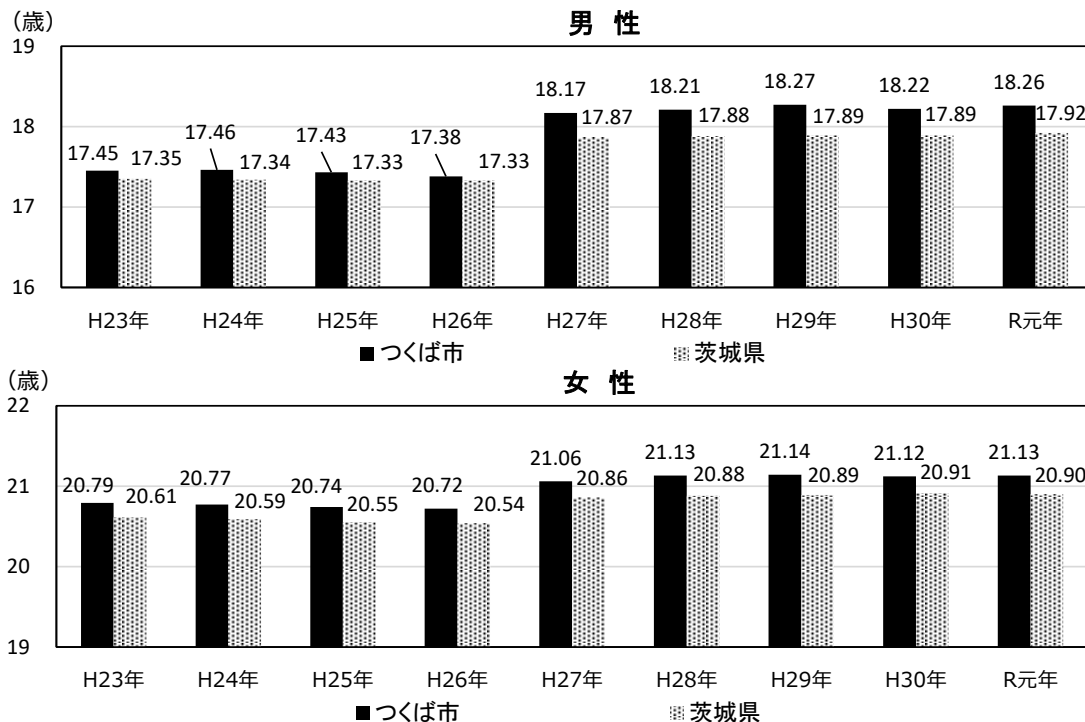
出典：国勢調査

#### (2) 健康寿命（健康余命）

つくば市民の健康寿命（※）は、県平均と比較して男女とも長く、健康に過ごせる期間は令和元年は男性 0.34 年、女性 0.23 年です。

※ 健康寿命（健康余命）とは、65 歳以上の高齢者が日常生活で支援や介護を要しない、自立して生活できる期間を示す。平均寿命から自立して生活ができない期間（介護期間）を引いて算出。

■ 下記グラフは 65～69 歳の平均値



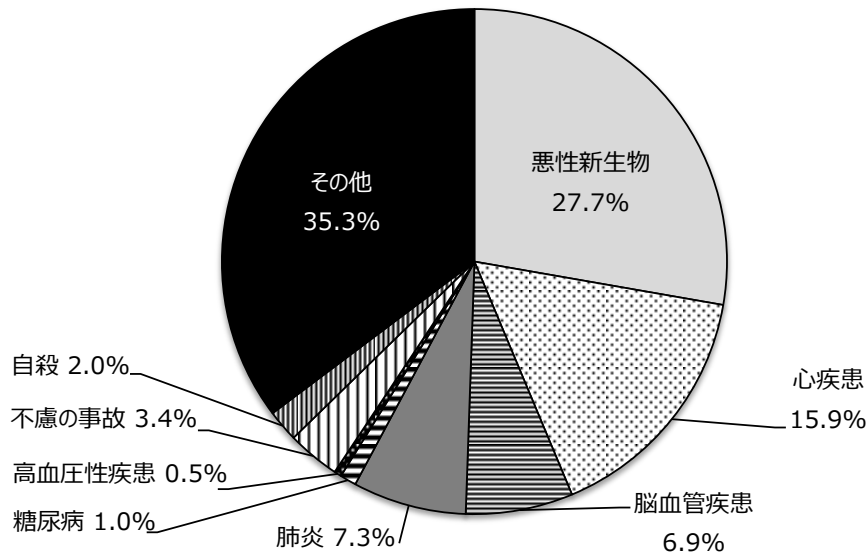
出典：茨城県立健康プラザ 47 都道府県と茨城県 44 市町村の健康寿命（余命）に関する調査研究報告書（平成 23 年度、平成 27 年度、令和元年度）



## 4 疾病等の状況

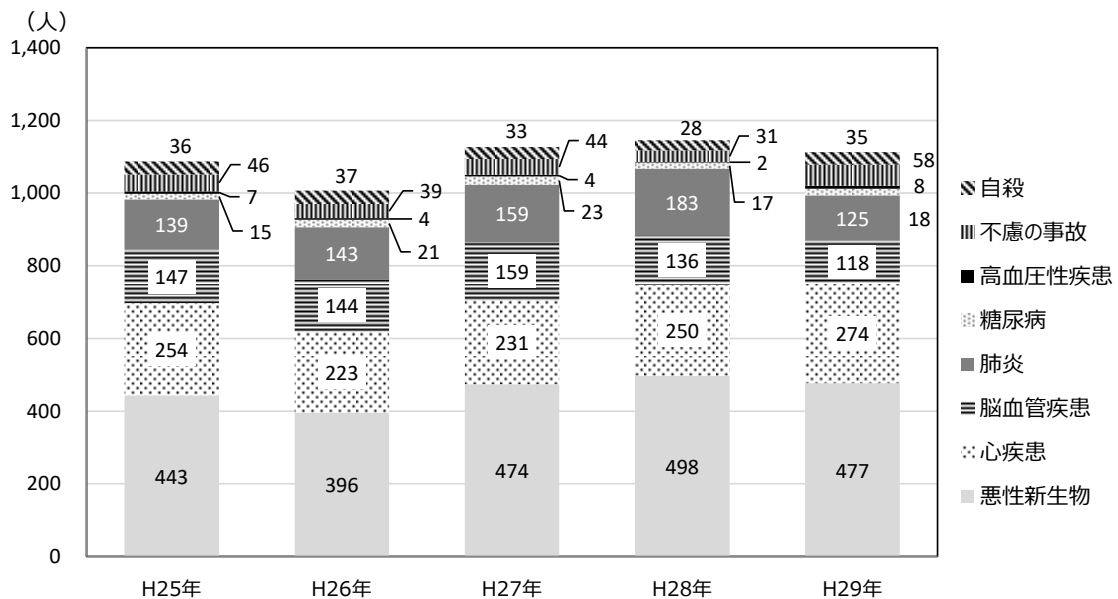
### (1) 死因別死亡者数の推移

平成29年度のつくば市における死亡者の死因別の割合は、3大生活習慣病とされる悪性新生物(27.7%)、心疾患(15.9%)、脳血管疾患(6.9%)が合わせて全体の50.5%を占めています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

死因別に平成25年からの推移をみると、悪性新生物と心疾患が一貫して1・2位を占め、特に心疾患による死亡者数は平成26年以降継続して増加しています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

## (2) 部位別がん死亡率

人口10万人当たりの部位別がんの死亡率(※)では「気管、気管支及び肺」が最も高く、「大腸」と「胃」が続いています。また、茨城県全体と比較して本市の死亡率は全体的に低く推移していますが、子宮がんは増加傾向にあり、平成29年は県を上回りました。

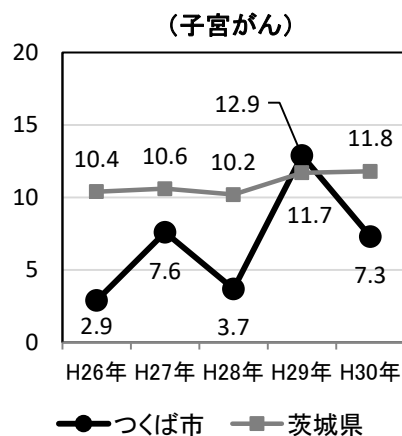
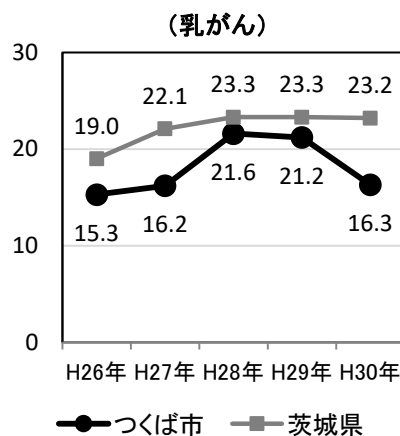
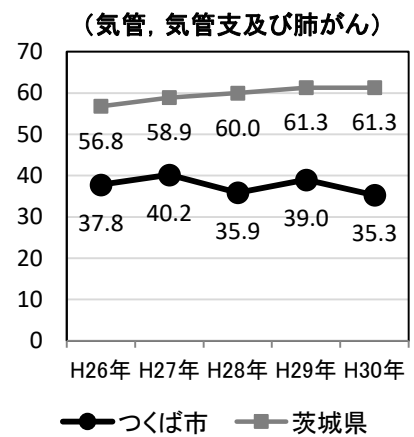
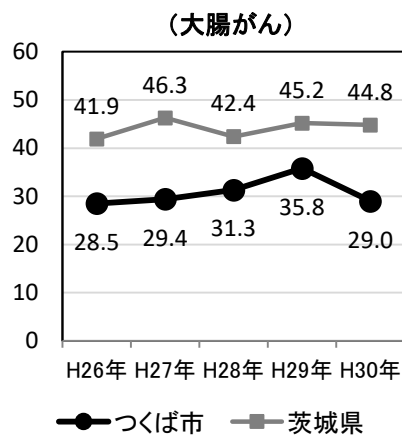
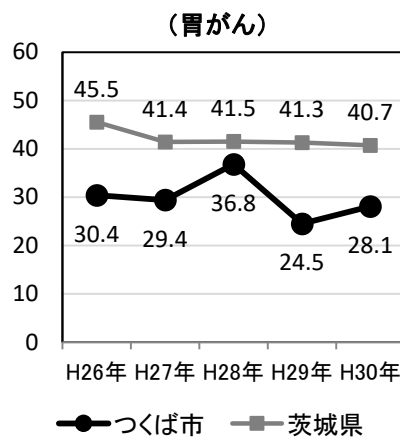
※ 死亡率とは、「人口10万人のうち何人死亡したか」を表す数値で、以下の式で算出されます。

$$\text{死亡率} = (\text{その年に死亡した人の数} / \text{その年の総人口}) \times 100,000$$

	H26年		H27年		H28年		H29年		H30年	
	つば市	茨城県	つば市	茨城県	つば市	茨城県	つば市	茨城県	つば市	茨城県
食道	1.4	9.3	6.5	8.9	3.7	8.2	5.0	8.9	2.7	9.2
胃	30.4	45.5	29.4	41.4	36.8	41.5	24.5	41.3	28.1	40.7
結腸	19.6	28.4	19.2	31.6	19.3	27.6	23.6	31.9	19.6	30.2
直腸 S 字結腸移行部 及び直腸	8.9	13.5	10.3	14.7	12.0	14.8	12.2	13.4	9.4	14.6
肝及び肝内胆管	12.1	22.7	14.0	21.3	16.6	22.0	10.4	18.8	8.5	19.4
胆のう及びその他の胆道	10.7	16.3	13.6	15.6	11.0	16.3	12.2	16.9	10.3	15.9
すい臓	16.3	23.4	17.3	21.6	19.3	26.5	13.1	25.8	17.9	29.4
気管、気管支及び肺	37.8	56.8	40.2	58.9	35.9	60.0	39.0	61.3	35.3	61.3
乳房	15.3	19.0	16.2	22.1	21.6	23.3	21.2	23.3	16.3	23.2
子宮	2.9	10.4	7.6	10.6	3.7	10.2	12.9	11.7	7.3	11.8
白血病	1.9	5.9	4.2	6.1	4.6	7.4	4.5	6.6	2.7	7.4
大腸	28.5	42.0	29.4	46.3	31.3	42.4	35.8	45.2	29.0	44.8
全数	184.9	299.9	221.5	306.8	229.1	307.4	216.3	309.8	196.4	317.6

出典：茨城県人口動態統計年報

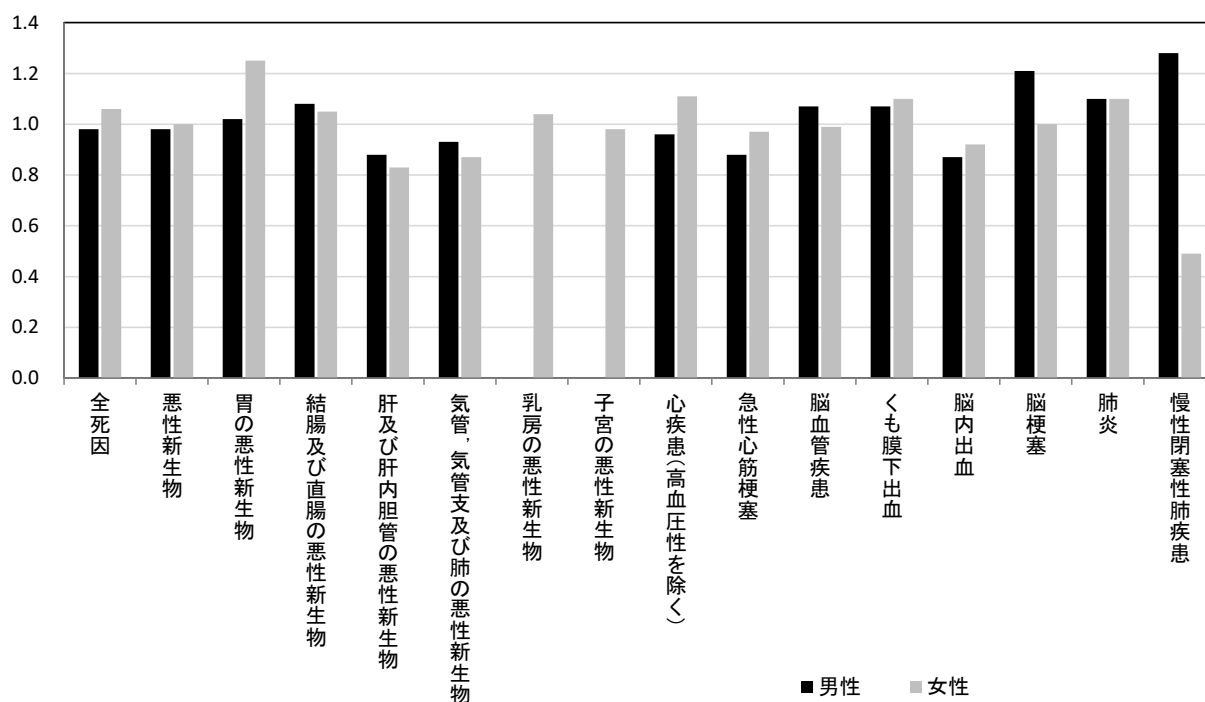
### 【死亡率の推移】



### (3) 標準化死亡比

標準化死亡比（※1）（2013年～2017年）

※1 標準化死亡比とは、年齢構成の違いの影響を除いて全国と比較したもので、全国の基準を「1」とし、「1」より大きければ全国より悪く、小さければ全国より良いことを意味します。



出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

全国と比較して標準化死亡比が有意に（※2）高い疾患は、男性の「脳梗塞」と「慢性閉塞性肺疾患」、女性の「胃の悪性新生物」と「心疾患（高血圧性を除く）」です。また、有意に低い疾患は、女性の「慢性閉塞性肺疾患」となっています。

※2 「有意に差がある」とは、「2つの集団に統計的に意味のある差がある」という意味（ここでは有意水準を5%とした）

		全死因	悪性新生物	胃の悪性新生物	結腸及び直腸の悪性新生物	肝及び肝内胆管の悪性新生物	気管・気管支及び肺の悪性新生物	乳房の悪性新生物	子宮の悪性新生物
男性	標準化死亡率	0.98	0.98	1.02	1.08	0.88	0.93	/	/
	全国に比べての有意	高い							
		低い							
女性	標準化死亡率	1.06	1.00	1.25	1.05	0.83	0.87	1.04	0.98
	全国に比べての有意	高い	○	○					
		低い							

		心疾患 (高血 圧性を 除く)	急性 心筋梗 塞	脳血管 疾患	くも膜下 出血	脳内出血	脳梗塞	肺炎	慢性 閉塞性 肺疾患
男 性	標準化死亡率	0.96	0.88	1.07	1.07	0.87	1.21	1.10	1.28
	全国に比 べての有意	高い					○		○
		低い							
女 性	標準化死亡率	1.11	0.97	0.99	1.10	0.92	1.00	1.10	0.49
	全国に比 べての有意	高い	○						
		低い							○

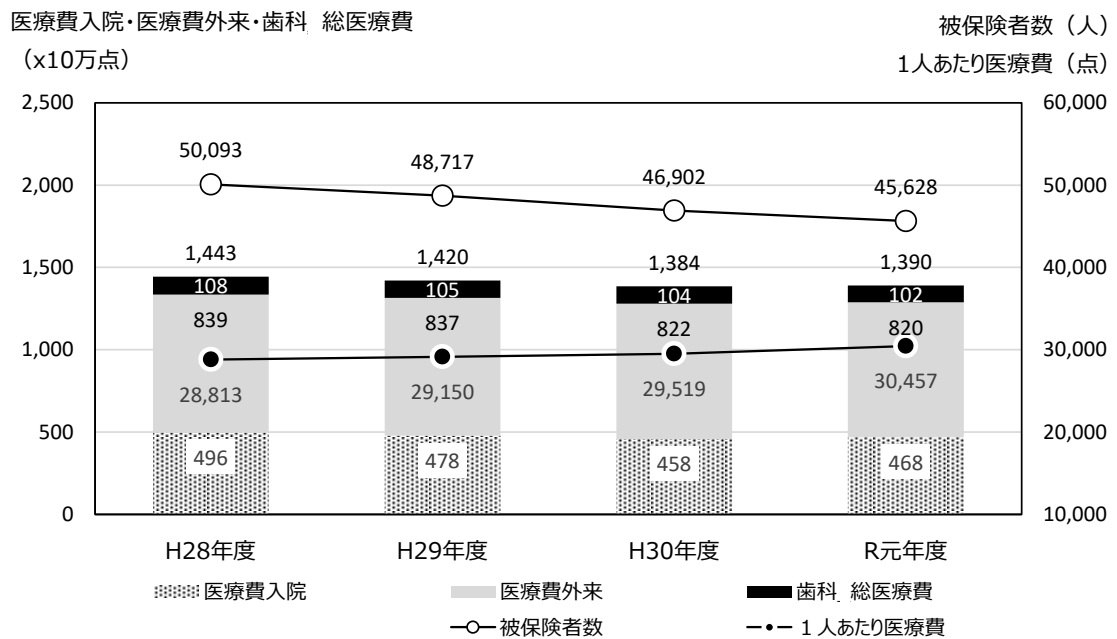
出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

## 5 国民健康保険の状況

### (1) 医療費の推移

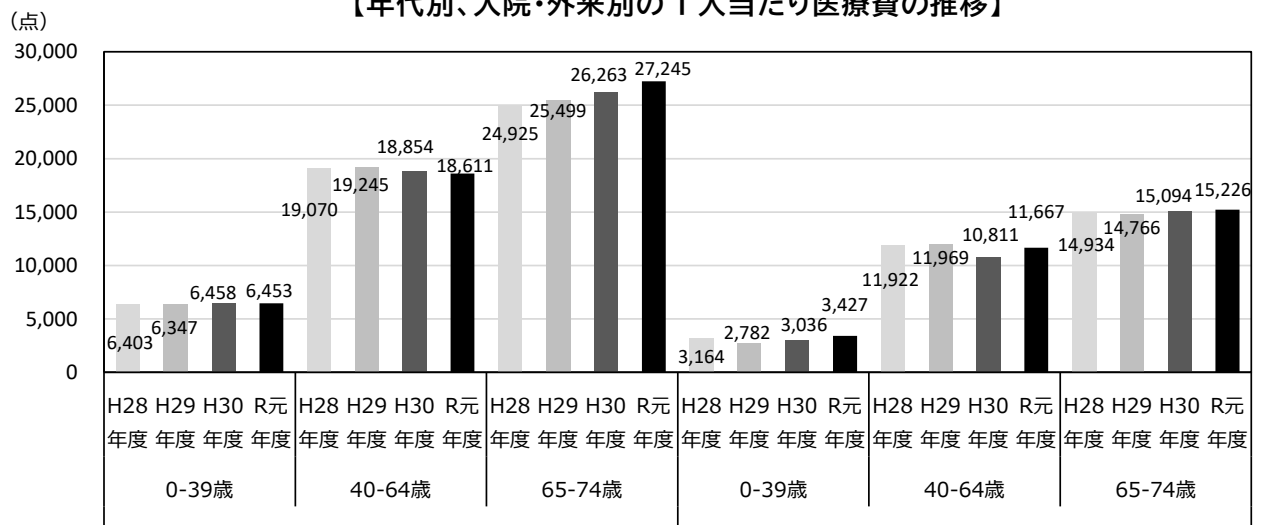
つくば市の国民健康保険における医療費は、被保険者数の減少により全体としては減少傾向にありますが、被保険者1人当たりの医療費は増加しています。内訳をみると、被保険者の4割弱を占める前期高齢者の1人当たり外来医療費の増加、生活習慣病別では、がん、糖尿病、筋・骨格系の1人当たり医療費の増加と関係しています。

【つくば市の国民健康保険の概況】



出典：国保データベース「市区町村別データ」

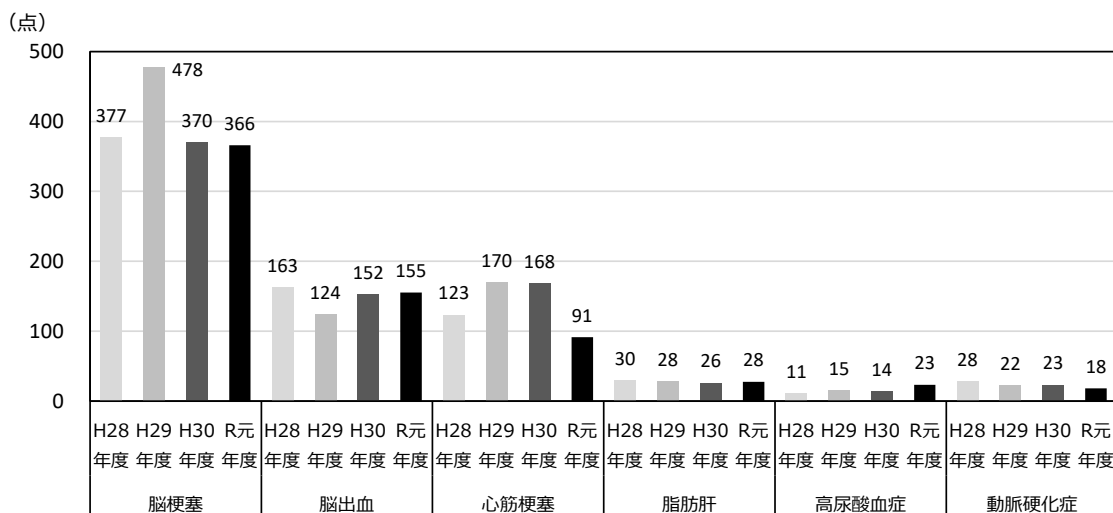
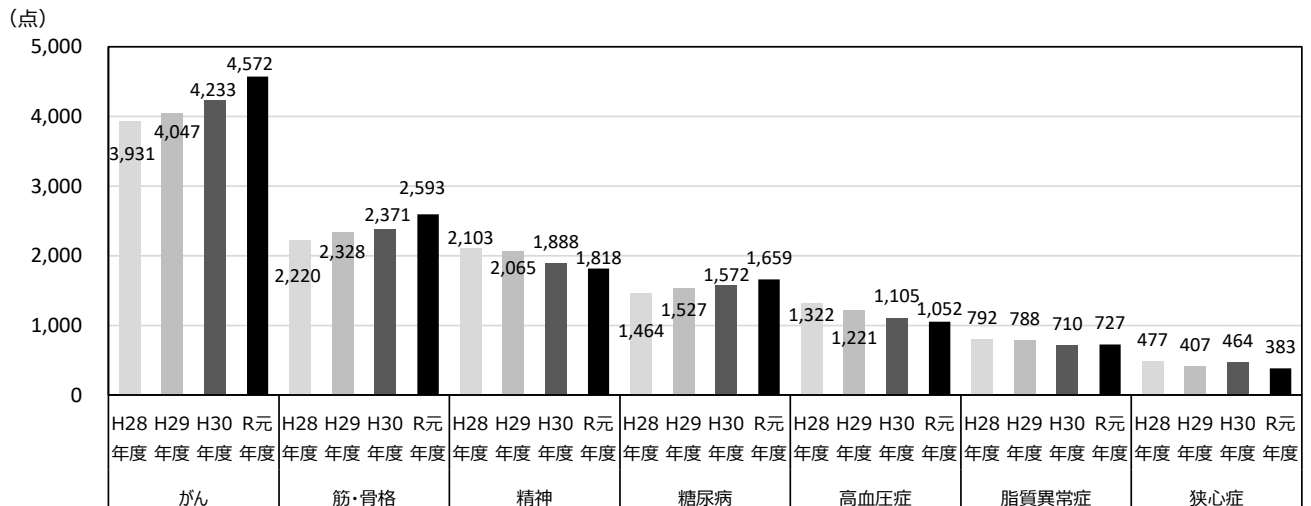
【年代別、入院・外来別の1人当たり医療費の推移】



出典：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」

※ 13種類の生活習慣病とその他の疾病の合計医療費を集計（歯科は含まない）

【13 種類の生活習慣病ごとの1人当たり医療費の推移】



出展：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」

※ この13種類の生活習慣病全体でつくば市国民健康保険の医療費全体の約50%を占める。

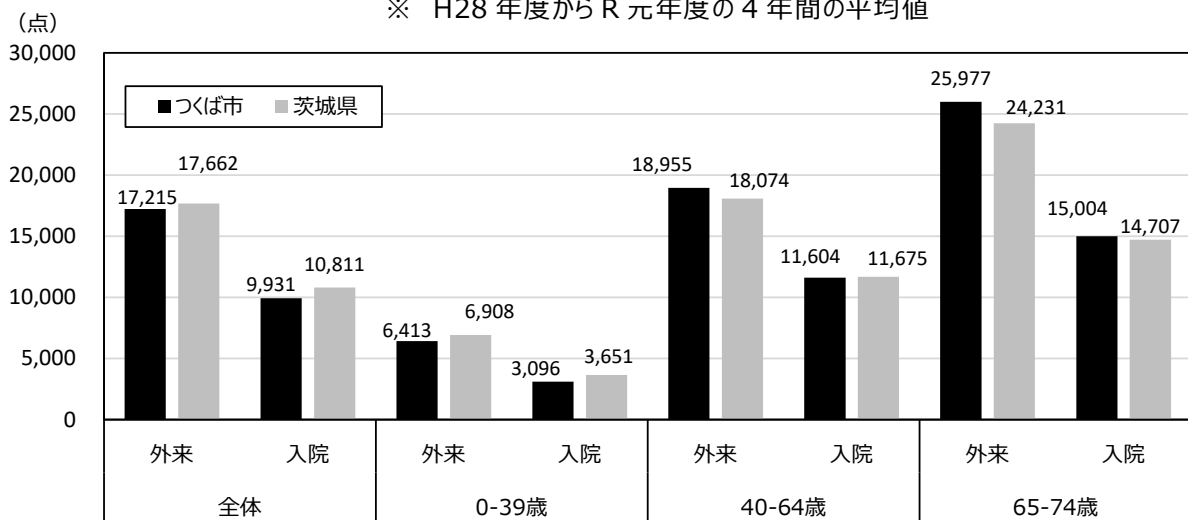
## (2) 茨城県・全国との比較

つくば市の国民健康保険の被保険者は、医療的なニーズが少ない若年者の割合が高いため、国民健康保険の1人当たり医療費は茨城県平均よりも低くなっています。しかし、年代別では40-64歳、65-74歳の外来医療の1人当たり医療費が茨城県平均よりも高くなっています。

被保険者の年齢構成の違いを補正後に1人当たり医療費を全国平均と比較する医療費の地域差指数（全国平均と一致するときに1となる）において、つくば市は、後期高齢者、国民健康保険被保険者と後期高齢者を合わせた場合に外来医療費が全国平均を上回っています。

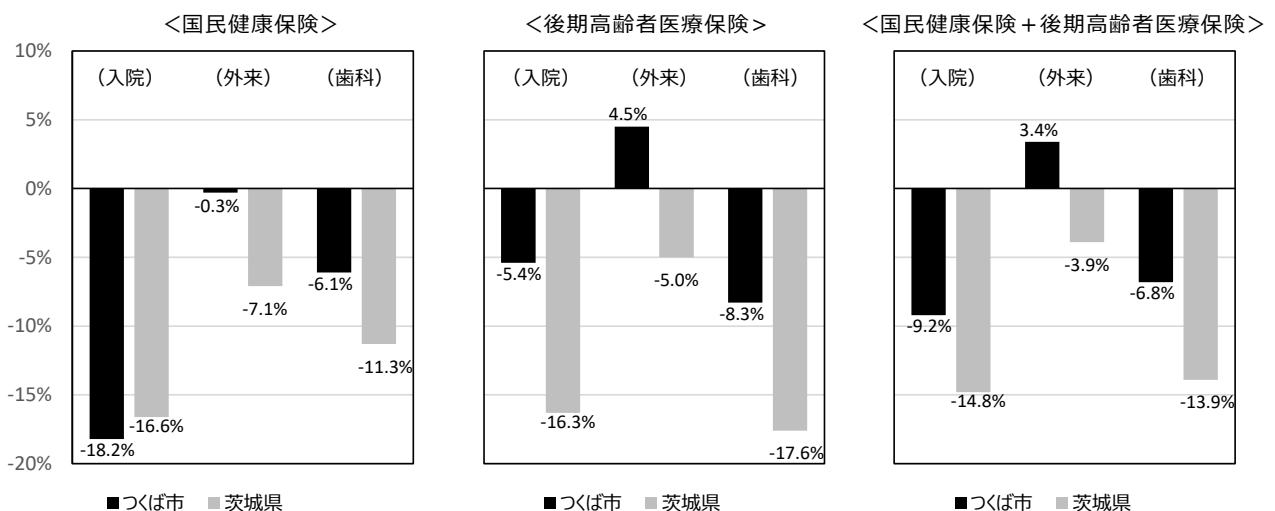
### 【年代と入院・外来別の1人当たり医療費(※)の茨城県全体との比較】

※ H28年度からR元年度の4年間の平均値



出典：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」で集計される13種類の生活習慣病とその他の疾病の合計医療費を集計（歯科は含まれない）

### 【医療費の地域差】



出典：厚生労働省保険局調査課、医療費の地域差分析、H29年度データ

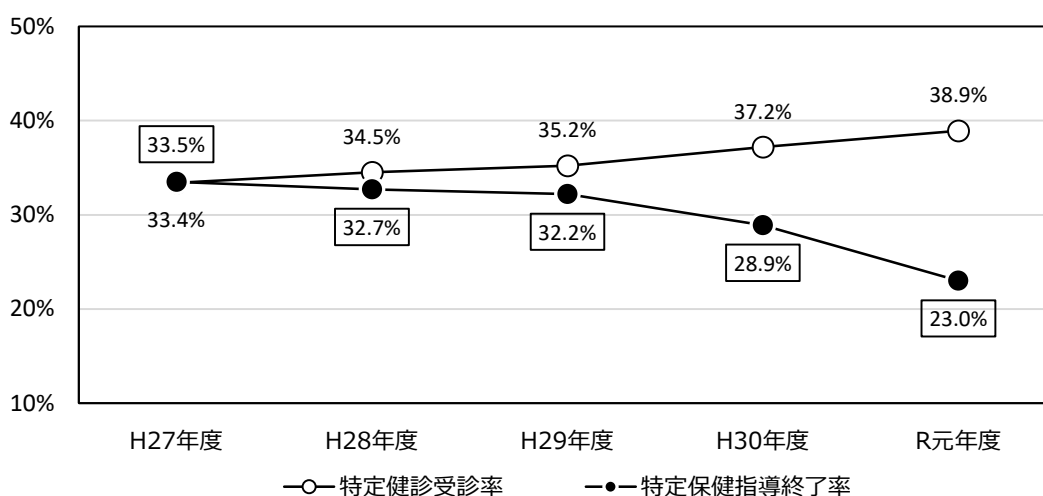
## 6 健康診査の受診状況

### (1) 特定健康診査受診状況

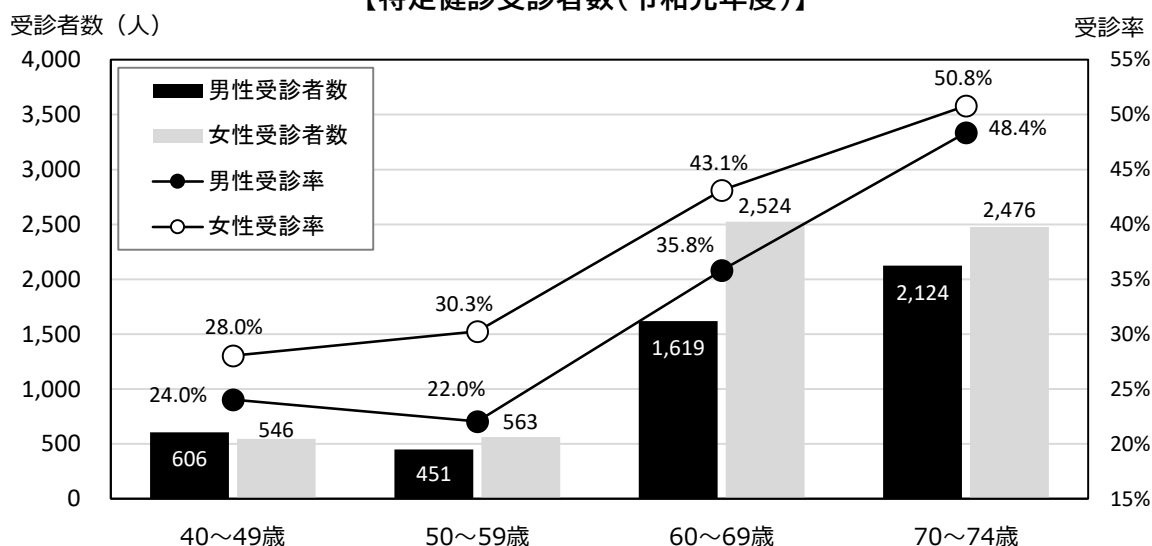
特定健診の受診率は、平成27年度の33.4%から年々上昇し、令和元年度には38.9%となっています。

また、令和元年度における特定健診受診者数をみると、50歳から74歳までの年代で女性の受診率が男性の受診率を上回っており、特に50～59歳及び60～69歳の年代で差があります。

【特定健診受診率・特定保健指導終了率】



【特定健診受診者数(令和元年度)】

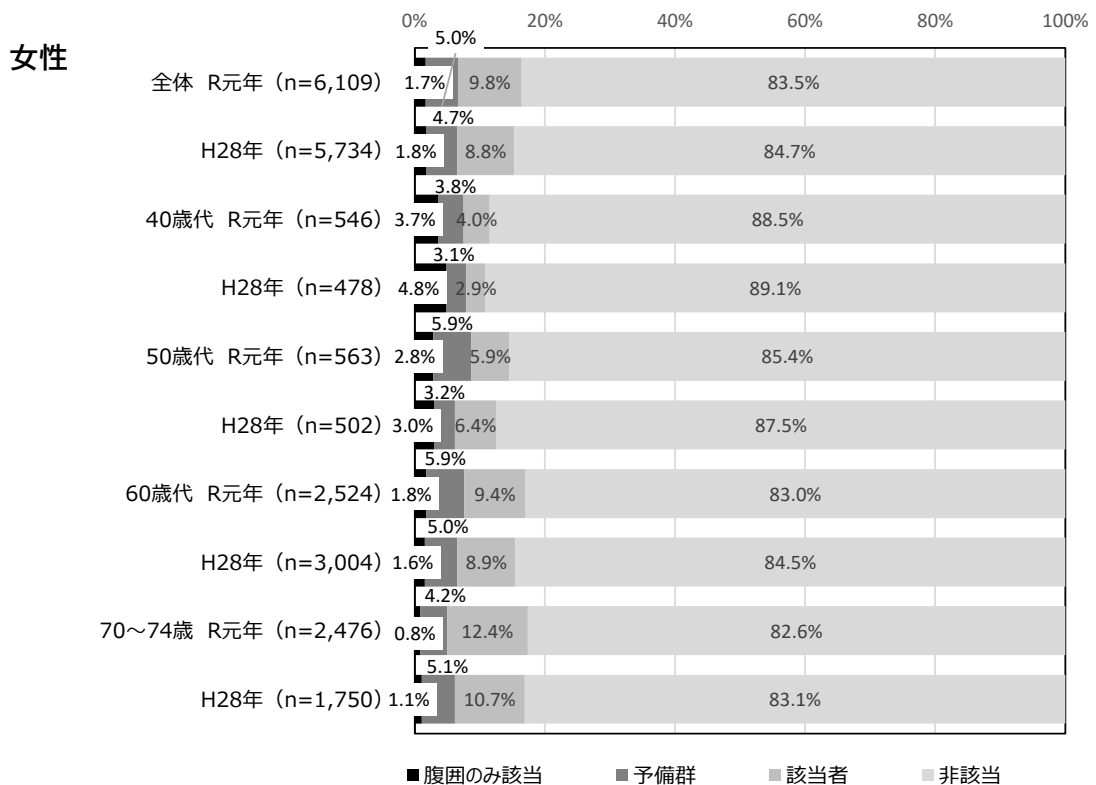
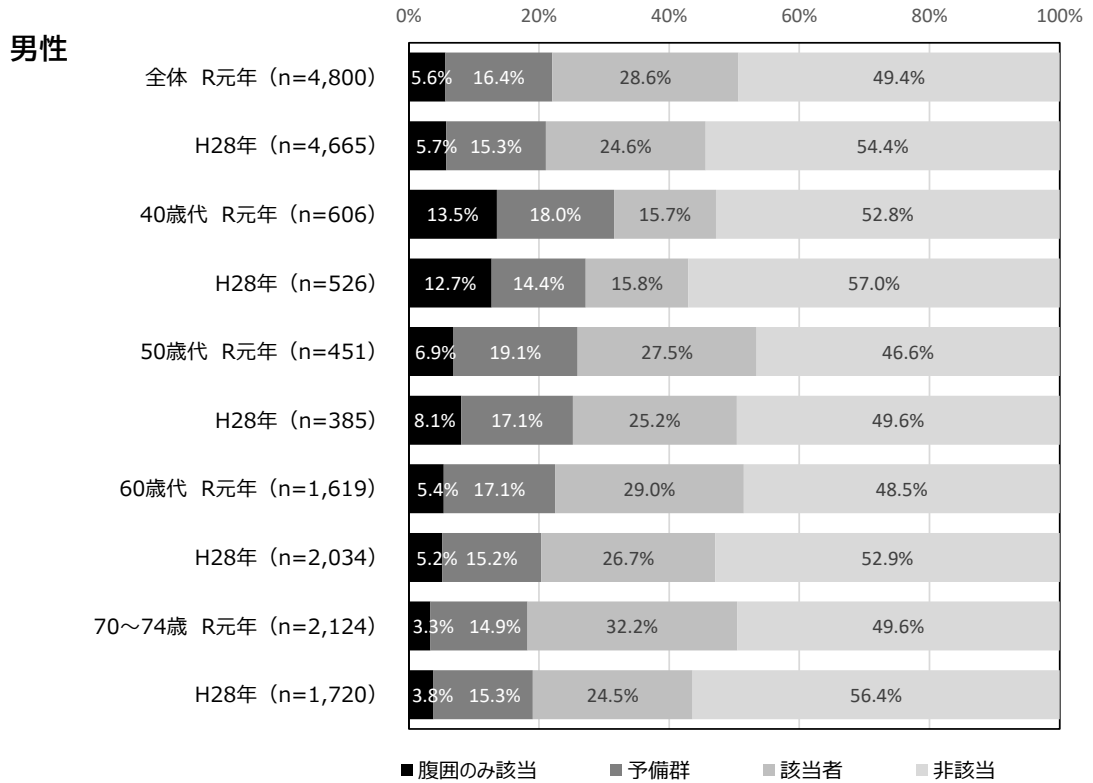


出典：(令和2年7月末現在 速報値) 特定健診等のデータ管理システム



## (2) メタボリックシンドローム判定状況

令和元年度の特定健診（つくば市国民健康保険加入の40～74歳）の結果、メタボリックシンドローム該当者、又は予備群と判定された割合は男性45.0%、女性14.8%です。平成28年調査と比較すると男性は5.1ポイント、女性は1.3ポイント増加しています。



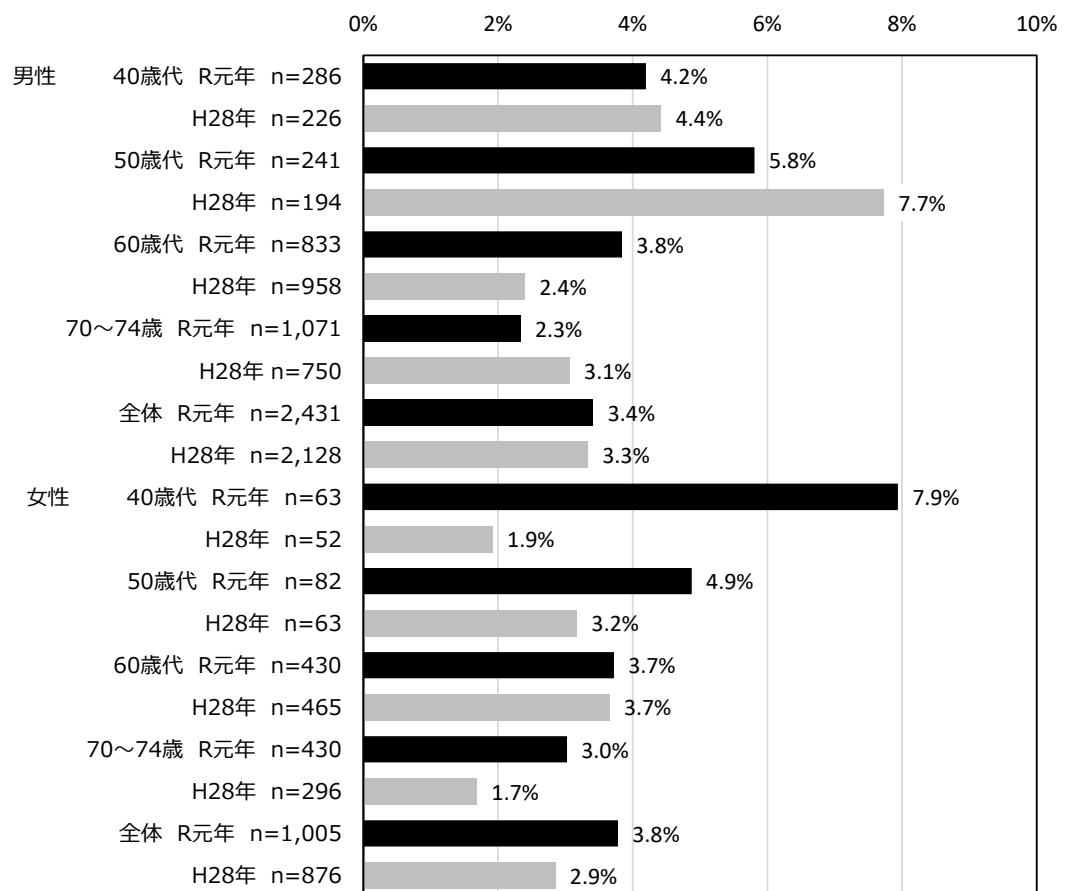
出典：(令和2年9月)特定健診等のデータ管理システム

### (3) 健康管理

令和元年度の特定健診の項目別の結果では、腹囲基準該当者のうち高血糖と脂質異常症の2項目該当する者は、男性3.4%、女性3.8%であり、H28年調査と比べると男性0.1ポイント、女性0.9ポイント増加しています。年代別では男性60歳代、女性はいずれの年代も増加しています。

腹囲基準該当者のうち高血圧と高血糖と脂質異常症の3項目該当する者は、男性19.3%、女性23.8%であり、H28年調査と比べると男性1.9ポイント、女性2.1ポイント増加しています。年代別では男性60歳代以上、女性60歳代を除く年代で増加しています。

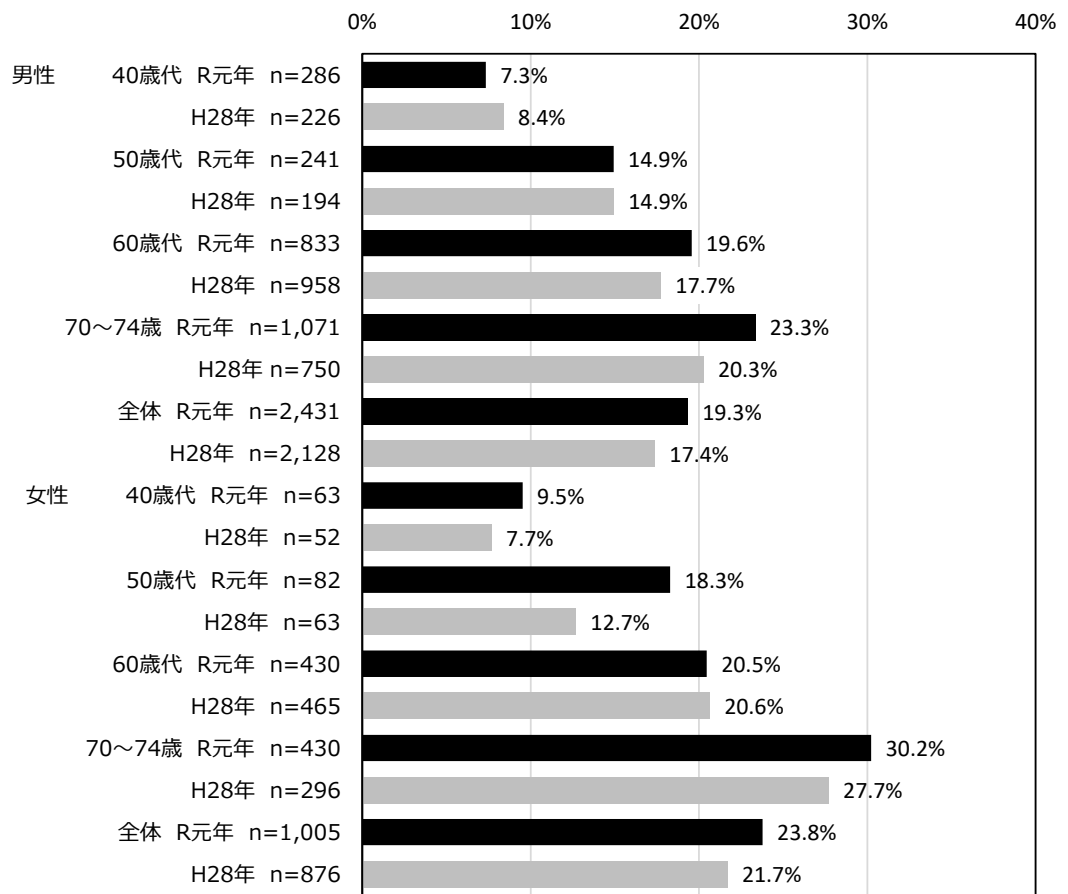
【腹囲基準該当者※に占める「高血糖・脂質異常症該当者」の割合】



※腹囲基準該当者とは

腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

## 【腹囲基準該当者に占める「高血糖・高血圧・脂質異常症該当者」の割合】

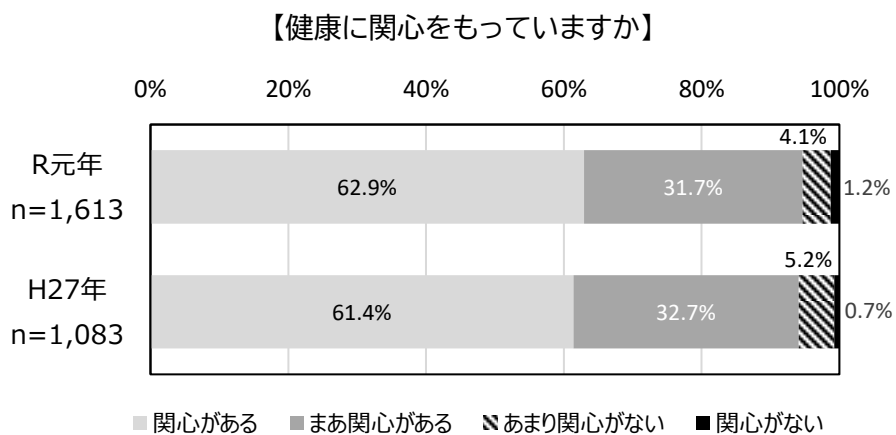
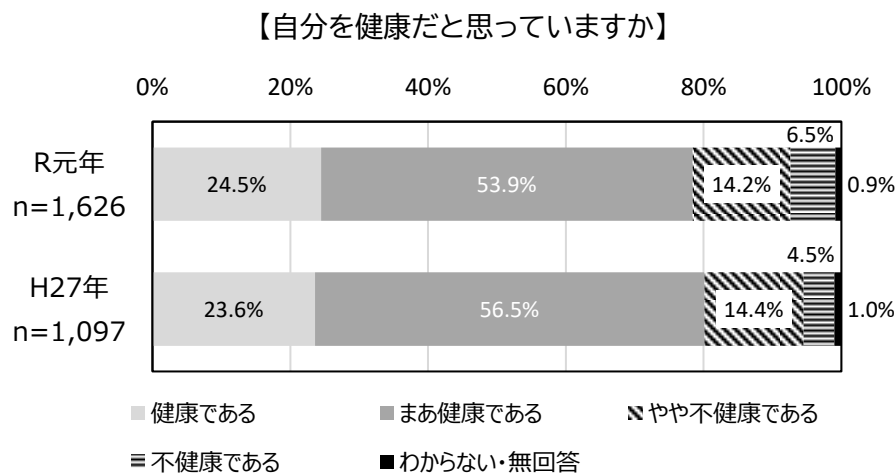


出典：茨城県年齢調整有所見率

## 7 市民の健康への関心度

自分自身について、「健康である」と「まあ健康である」と思っている人の合計は、平成27年の80.1%に対し令和元年は78.4%とやや減少しました。

一方、健康に「関心がある」人は、平成27年の61.4%から令和元年には62.9%とやや増加しましたが、「まあ関心がある」を合わせると、平成27年と令和元年とで大きな違いは見られません。



出典：つくば市健康増進計画「健康つくば21」アンケート

## 第3章 計画の基本理念と基本目標

### 1 計画の基本理念

「つくば市未来構想」が掲げる4つのまちづくりの理念のひとつ「誰もが自分らしく生きるまち」から展開された基本施策の中に、「人生100年時代を生涯いきいきと暮らせるまちづくり」が位置づけられています。

健康増進計画は、この基本施策から展開された個別施策「一人ひとりのこころと体の健康づくりの支援」、「誰もがつながり役割を持てる社会参加の環境整備」をさらに具体化し、個々の取組が地域・まちの健康に広がっていくことができるよう、以下の基本理念の下、「第4期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を推進していきます。

**自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば**

また、本計画は次のスローガンのもとで、推進していきます。

**つながる明日のために 始めよう健康生活**

いきいきと暮らせる毎日を送ることができるよう、市民一人ひとりが主体となって、健康づくりに取り組むことを、食生活・運動など各分野から提案します。

### 2 計画の基本目標

すべての茨城県民が健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するため、「第3次健康いばらき21プラン」では次の3つの基本目標が掲げられています。つくば市民一人ひとりが、いきいきと暮らせるまちを実現するための本計画の基本目標もこれに一致させ、「健康日本21(第2次)」、「第3次健康いばらき21プラン」との整合を図ります。

基本目標(1)健康寿命の延伸	日常生活で支援や介護を要しない自立して生活できる期間を延ばす
基本目標(2)生活の質の向上	健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる
基本目標(3)社会環境の質の向上	家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支えあえる社会」を構築する

### 3 計画の基本方針

#### (1) ライフステージに応じた健康維持の向上

次世代を担う子どもたちの食育や運動普及を推進していくこと、働く世代における健康的な生活習慣の見直しを図ること、加齢による機能低下をさせないことなど、予防に対する取組等の知識の普及や情報発信に努めます。

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや糖尿病、循環器疾患、COPDなどの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及と啓発を図るとともに、疾病の早期発見や健診・検診の受診、適正値を維持するための健康管理に対する取組を推進します。

#### (3) 市民主体の生活習慣の改善と健康を支援する環境づくり

「自分の健康は自分でつくる」という意識を基調とし、生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行い、住民が自ら健康づくりを実行できるよう支援を行います。

健康の維持・増進を図るために、地区組織の育成や、元気なシルバー世代の活力を生かして自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援する等、健康づくりに取り組んでいる方々を支えあう環境づくりに努めます。

#### (4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供

健康づくりに対する取組を地域から発信していくために、運動普及推進員や食生活改善推進員、シルバーリハビリ体操指導士による団体活動の推進を図ります。また、幅広い年代が利用しやすい事業を展開し、参加者間のつながりが持てる機会を提供します。

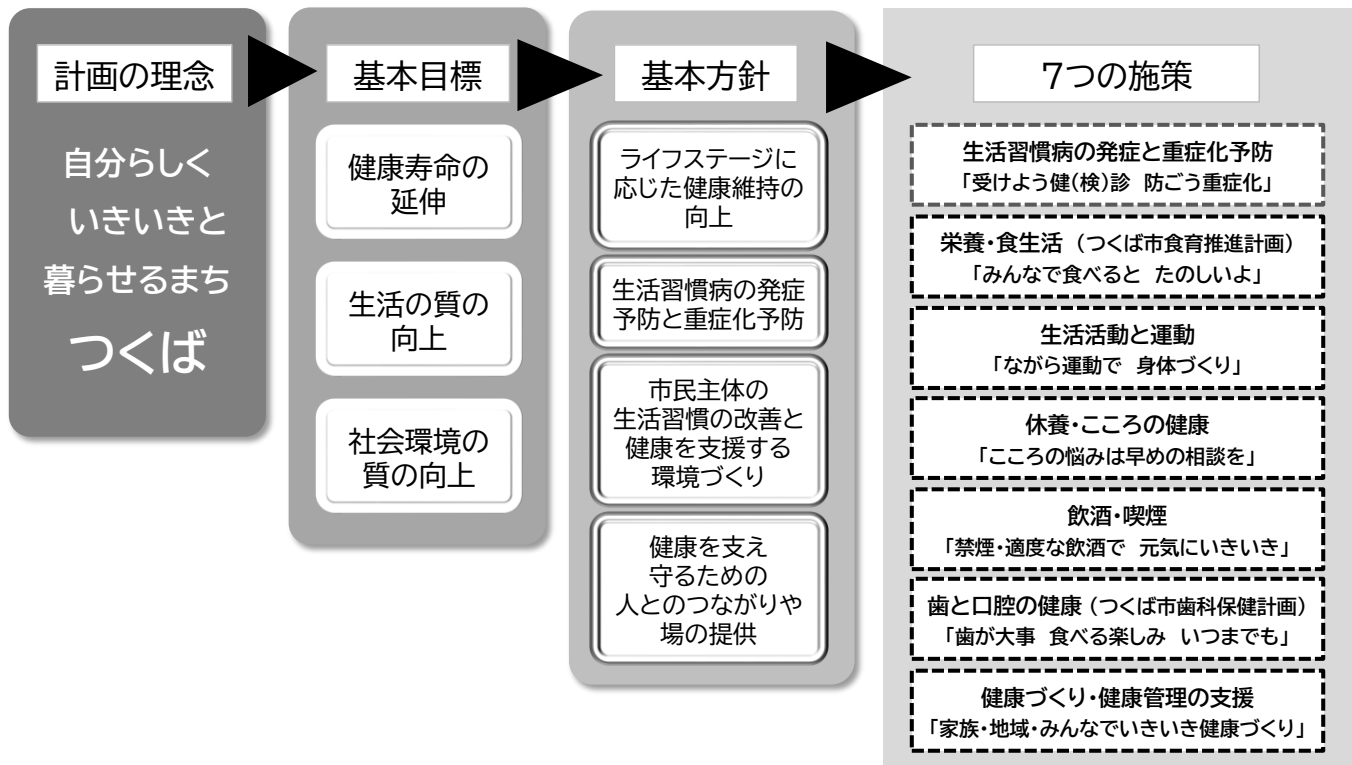
### 4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取組）

本計画の理念である「自分らしくいきいきと暮らせるまちつくば」の実現に向け、それぞれの基本目標を達成するため、次の7つの分野毎に施策を展開していきます。

「つながる明日のために 始めよう健康生活」のスローガンに基づき、各分野から健康づくりに対する取組を市民に啓発していきます。

- ① 生活習慣病の発症と重症化予防
- ② 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）
- ③ 生活活動と運動
- ④ 休養・こころの健康
- ⑤ 喫煙・飲酒
- ⑥ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）
- ⑦ 健康づくり・健康管理の支援

## 5 計画の体系



## 6 つくば市の健康に関する主要課題

- ① ほぼ毎年健診を受けていない人（「2年に1回」、「3～4年に1回」、「5年以上受けていない」）が24.8%います。
- ② 1日3食主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人が20歳代36.9%であり、他の年代の中で最も低い割合です。
- ③ 息が弾む程度の運動を週2回以上している成人は男性28.1%、女性20.7%であり、H27調査と比べて20ポイント以上減少しています。
- ④ ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいない人は中学生28.1%、高校生28.0%、成人20.3%です。
- ⑤ 喫煙者のなかで禁煙の意思がない（「たばこをやめたい、本数を減らしたいと思っていない」）人が32.2%います。
- ⑥ 年1回程度歯の定期検診を受けていない成人の割合は48.3%です。
- ⑦ かかりつけ医を持っている人は30歳代45.6%、かかりつけ歯科医を持っている人は20歳代50.8%、30歳代56.3%であり、他の年代のなかで最も低い割合です。かかりつけ薬局を持っている人の割合は、20歳代を除くすべての年代において、H27調査と比べて減少しています。

## 第4章 健康づくりの推進

### 1 分野別の基本方針と施策

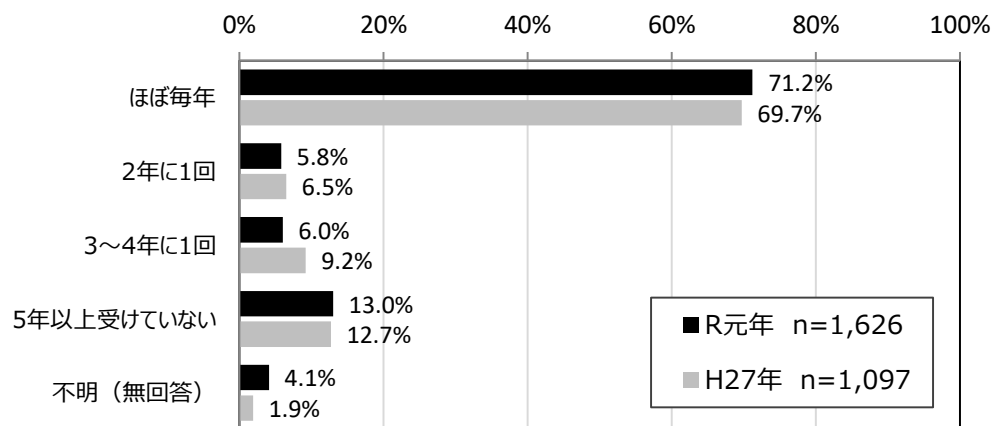
#### (1) 生活習慣病の発症と重症化予防

健康づくりでは、一人ひとりが定期的に健康診査を受け、健康状態を把握することが大切です。そして、健診結果を生活習慣の改善に役立てるとともに、疾病の早期発見・早期治療に結びつけ、重症化を予防することが必要です。

#### 【現状】

##### ① 定期的に健康診査（がん検診以外）を受けている人の割合（成人）

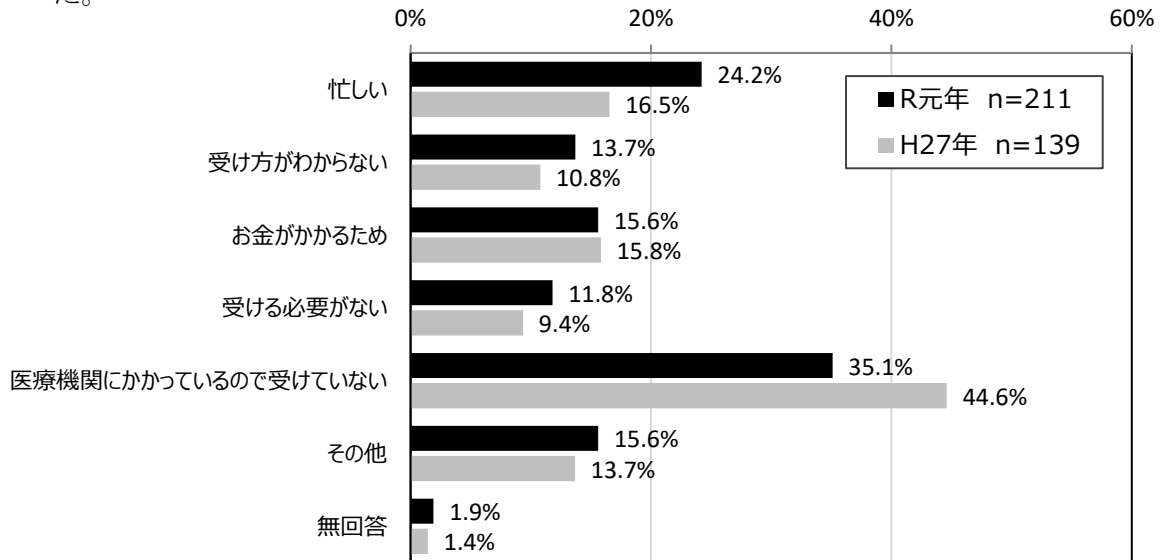
7割を超える人はほぼ毎年健康診査を受けています。「2年に1回」、「3～4年に1回」、「5年以上受けていない」人の割合は合わせて24.8%です。





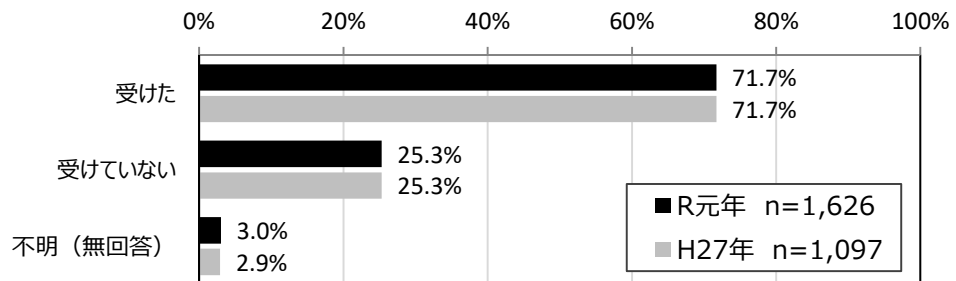
## ②定期的に健康診査を受けない理由（がん検診以外）

定期的に健康診査を受けていない人のうち 35.1%は「医療機関にかかっているから」ですが、H27 調査から 9.5 ポイント減少しています。「忙しい」が 24.2%で H27 調査から 7.7 ポイント増加、「受け方がわからない」が 13.7%で H27 調査から 2.9 ポイント増加しました。



## ③前年度（※）に健康診査（がん検診以外）を受けた人の割合（成人）

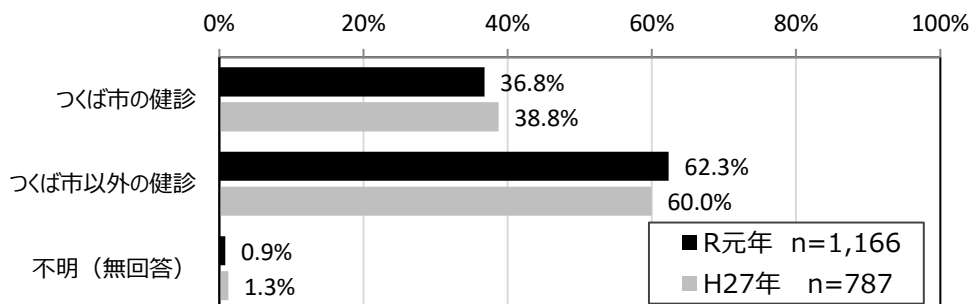
前年度に健診を受けた人の割合は H27 調査結果と同じく 71.7%です。



※ R 元年→平成 30 年度、H27 年→平成 26 年度

## ④受けた健診の種類（成人）

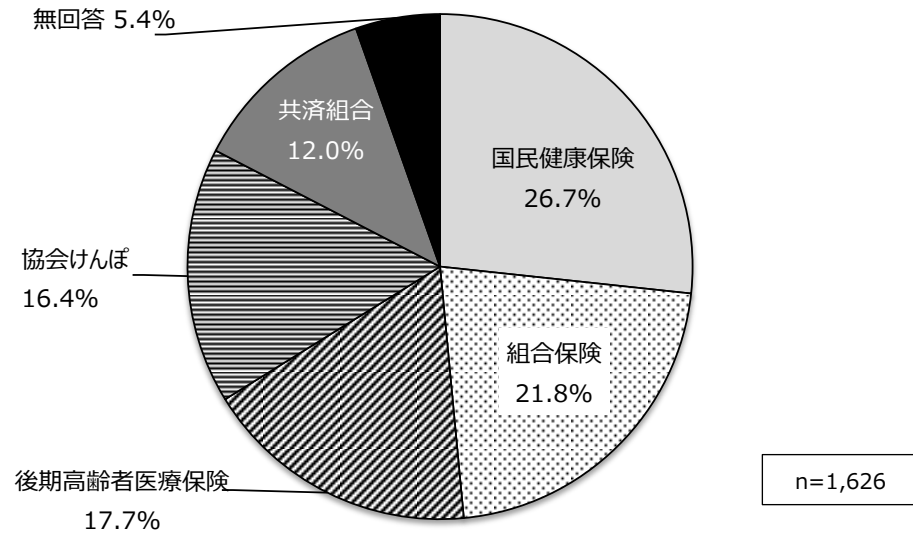
つくば市の健診を受けている人は 36.8%で、H27 調査からは 2.0 ポイント減少しています。6 割を超える人は、つくば市以外の健診を受けています。



⑤加入している健康保険別の割合（成人）

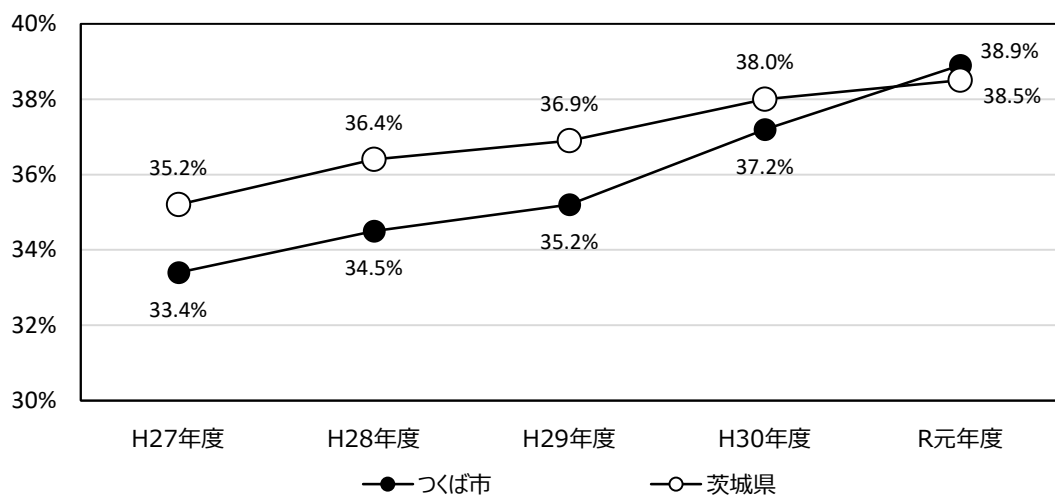
アンケート回答者のうち44.4%の人は、国民健康保険又は後期高齢者医療保険に加入しています。

50.2%の人は、それ以外の健康保険に加入しています。



⑥特定健診受診率

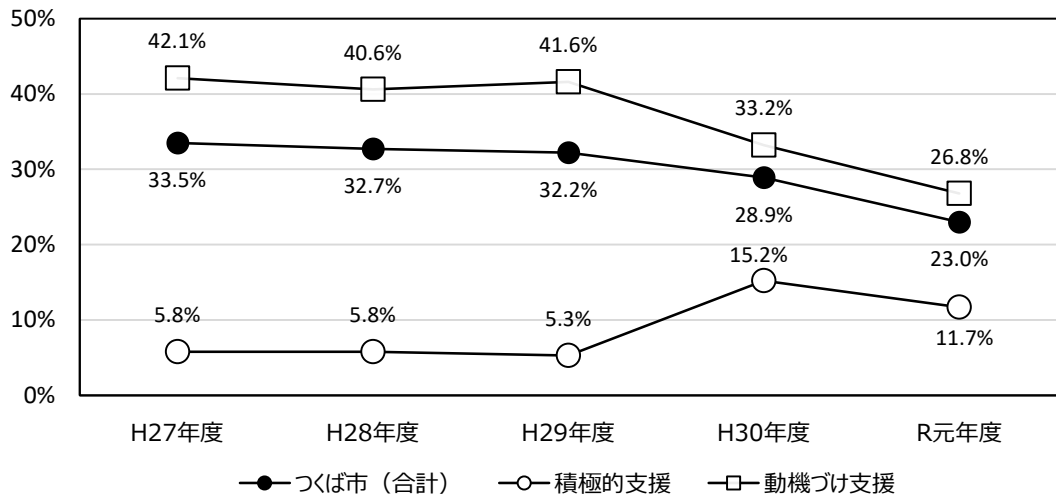
つくば市の国民健康保険加入者の特定健診受診率は年々上昇しており、令和元年度は県平均を上回っています。



(令和2年7月末現在 速報値)

⑦特定保健指導実施率

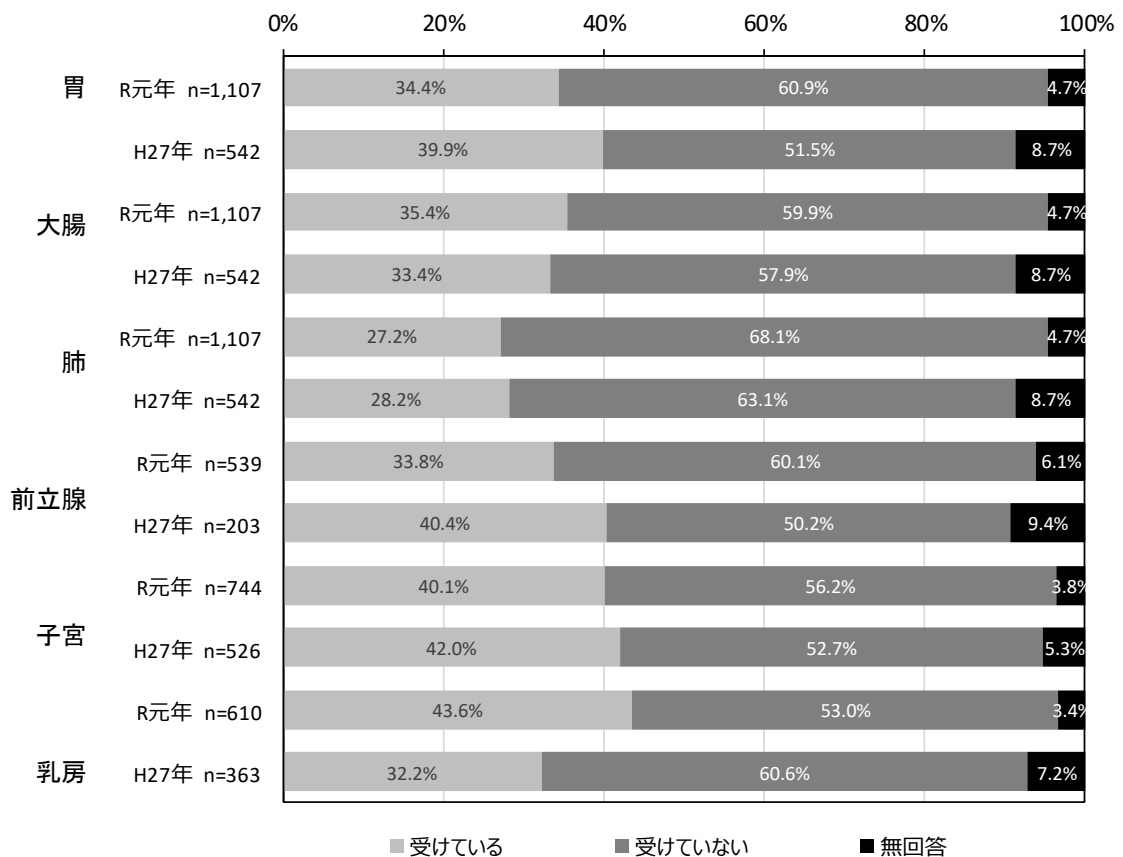
特定保健指導実施率(合計)は年々低下傾向です。平成29年度の結果と比較すると、令和元年度の動機づけ支援の実施率は14.8ポイント低下していますが、積極的支援の実施率は6.4ポイント上昇しています。



(令和2年7月末現在 速報値)

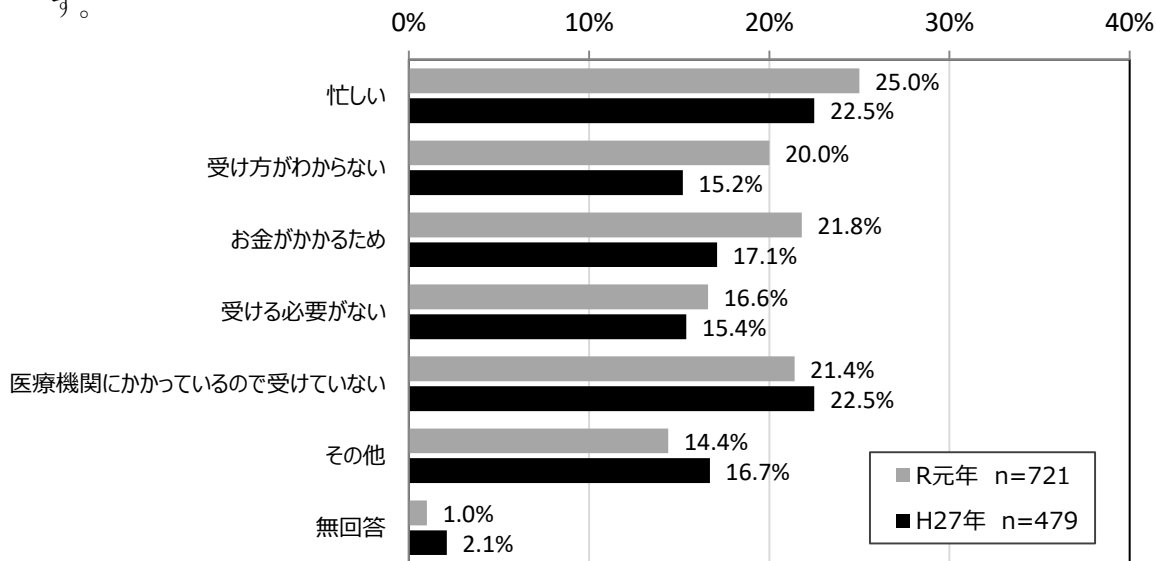
⑧定期的に受けているがん検診

全てのがん検診で、定期的に受けている人の割合は5割を下回っていますが、その中では「子宮」、「乳房」についての検診は4割を超える人が受け、比較的多くなっています。前回調査との比較では、「大腸」、「乳房」は割合が増加する一方、「胃」、「肺」、「前立腺」、「子宮」は減少しています。



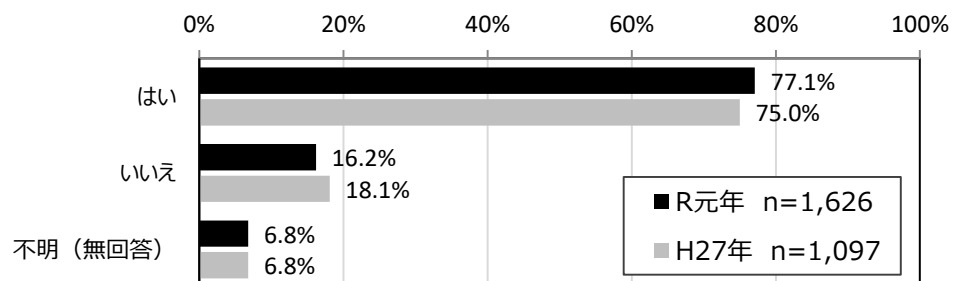
## ⑨がん検診を受けていない理由（複数回答）

がん健診（検診）を受けていない理由の第1位は、「忙しい」が25.0%で最も多くなっています。「受け方がわからない」は前回調査から4.8ポイント増加し20.0%となっています。



## ⑩健診結果をその後の自分の生活に役立てている人の割合

4人に3人の人が健診結果を生活に役立てていると回答していますが、16.2%の人は役立てていないと回答しています。H27調査と比較すると、役立てている人の割合は2.1ポイント増加しました。



## ⑪これまでの健診で指摘を受けたことがある人の割合

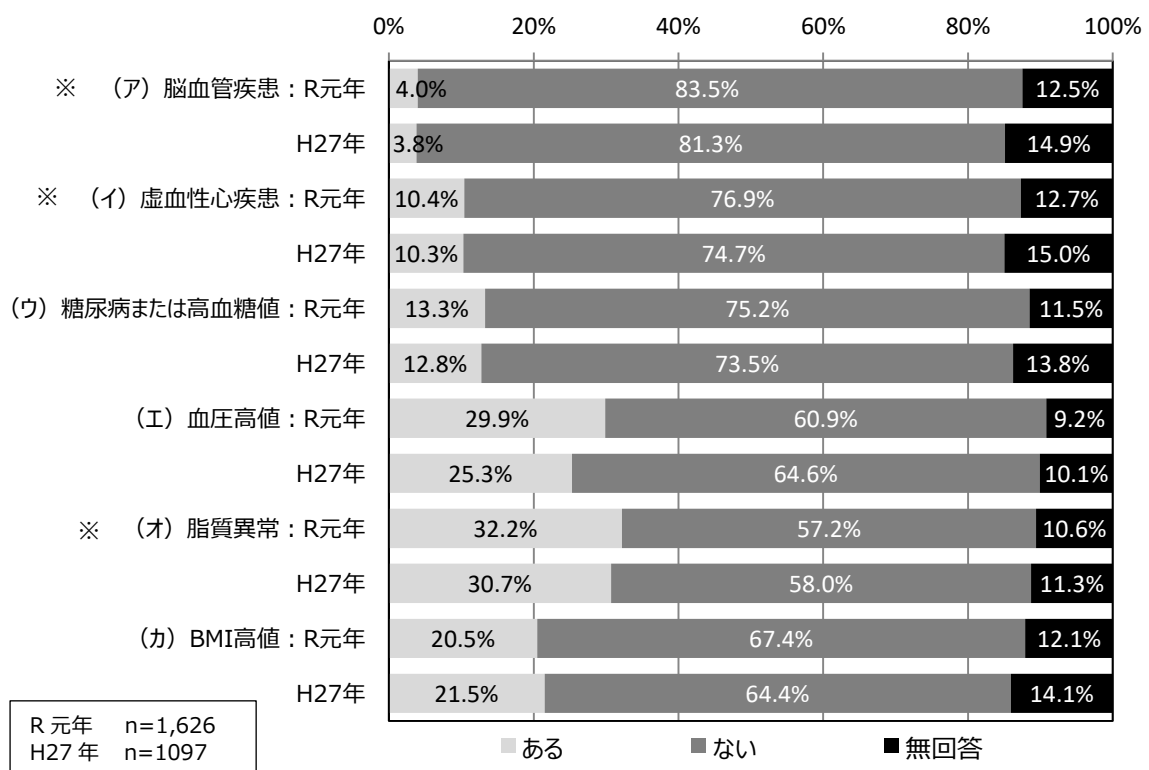
これまでの健診で指摘を受けたことがある人の割合は、「BMI 高値」を除くすべての項目で、H27 調査よりも増えており、特に「血压高値」は 4.6 ポイント、「脂質異常」は 1.5 ポイント増加となっています。

BMI 高値（過体重）の指摘を受けたことがある人は、前回調査より 1 ポイント減少しています。

指摘を受けた人のその後の取組については、すべての項目で「治療中」と「完治した」を合わせた割合は、前回調査よりも増加していますが、「糖尿病又は高血糖値」、「血压高値」、「脂質異常」については、放置している人の割合も前回よりも増加しています。

保険証の種類別にみると、国民健康保険や後期高齢者医療保険以外の保険加入者は「糖尿病又は高血糖値」、「血压高値」の指摘をされて放置している割合が高い結果となっています。

また、放置者を年代別にみると 20 歳代～40 歳代が放置している割合が高い状況です。

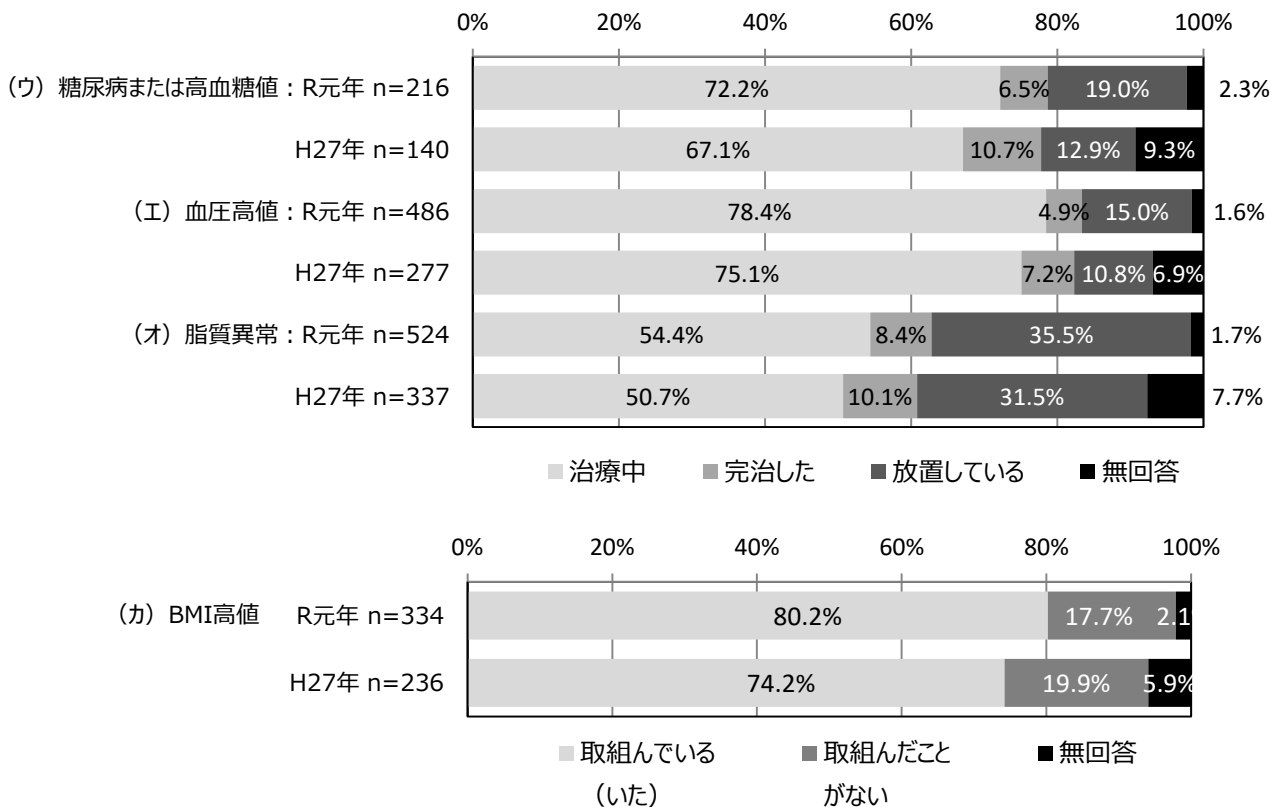


※ (ア)脳血管疾患とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血と指摘を受けたもの

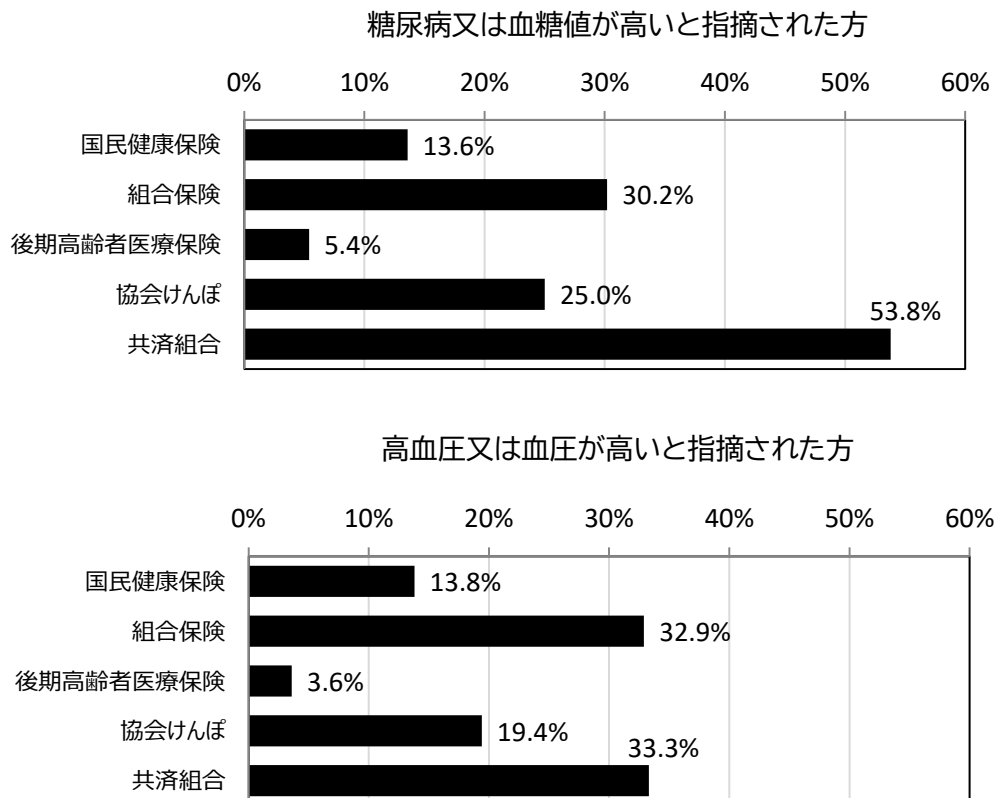
(イ)虚血性心疾患とは心筋梗塞・狭心症、不整脈と指摘を受けたもの

(オ)脂質異常とはコレステロール値又は中性脂肪が高いと指摘を受けたもの

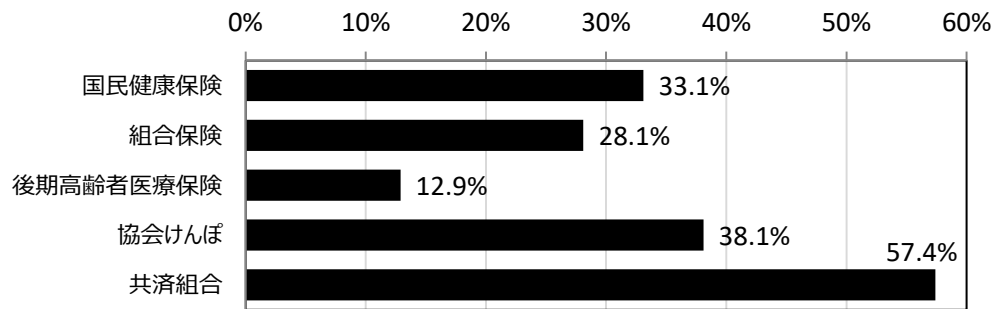
■ 指摘をうけたことのある人の治療や取組



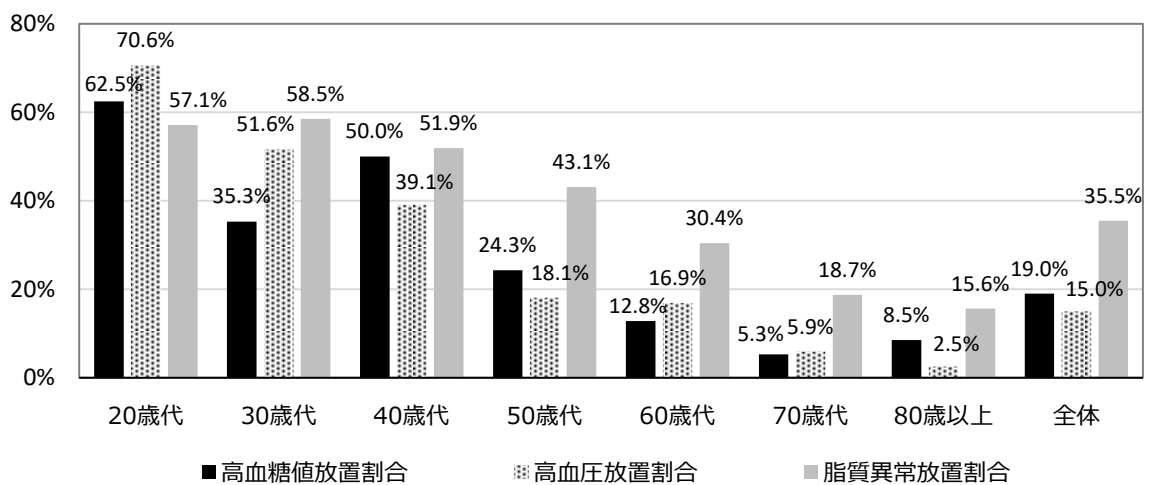
■ 指摘をうけても放置している人の割合（保険の種類別）



## コレステロール値又は中性脂肪が高いと指摘された方



## ■ 指摘をうけても放置している人の割合（年齢別）



## 【課題】

- ① 生活習慣病やがんの早期発見のために健診・検診の受診率の向上を図る必要があります。
- ② 重症化予防のために、特に糖尿病放置者に対して、さらなる取組をする必要があります。
- ③ 20～40歳代の子育て世代への取組や国民健康保険以外の保険加入者、中でも中小企業等への働きかけをする必要があります。

## スローガン「受けよう健診（検診）防ごう重症化」

## 【市が目指す取組】

- ① 健康診査及び各種がん検診の充実と受診への支援に努めます。
- ② 重症化予防の重要性の普及と啓発に努めます。
- ③ 国民健康保険以外の保険者との連携を図ります。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援

健康診査及び各種がん検診の充実と受診しやすく、わかりやすい健診に努めます。

未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。

【取組の主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	38.5%※	38.9%※	60.0%

※R元年度受診率(R2.7月末現在 速報値)

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
胃がん検診の受診率	50～69歳	11.5%※	10.7%※	厚労省がん対策 当面 40.0%
大腸がん検診の受診率	40～69歳	15.6%※	14.0%※	当面 40.0%
肺がん検診の受診率	40～69歳	22.7%※	16.5%※	当面 40.0%
子宮がん検診の受診率	20～69歳	15.9%※	21.6%※	当面 50.0%
乳がん検診の受診率	40～69歳	18.1%※	19.2%※	当面 50.0%

※R元年度受診率(R2.8月末現在 速報値)

<がん検診受診率の算出方法>

肺がん、大腸がん：

$R$ 元年度の受診者数 / 国民健康保険被保険者数

胃がん、乳がん、子宮がん：

$(R$ 元年度の受診者数 + H30年度の受診者数 - 2年連続受診者数) / 国民健康保険被保険者数

※上記の受診者数とは、国民健康保険被保険者のみを指す

## 【市の主な取組内容】

## 2. 生活習慣病の重症化予防の推進

特定保健指導の推進に努めます。

糖尿病を中心とした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。



【取組の主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)	動機付け支援 +積極的支援	26.1%※	23.0%※	45.0%

※R元年度利用率(R2.7月末現在 速報値)

【市の主な取組内容】

3. 生活習慣病の早期対応と健康経営視点での健康支援

20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。

国民健康保険加入者以外の保険組合、中でも中小企業等と協力し、働き世代へ健康支援を推進します。

【取組の主体】 健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標		対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
指摘事項に対する取組状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	R元年度 健康つくば21 のアンケート調査 より	—	0.0%※	維持
	虚血性心疾患		—	13.6%※	減少
	糖尿病・高血糖		—	19.0%※	減少
	血压高値		—	15.0%※	減少
	脂質異常		—	35.5%※	減少
	BMI高値		—	17.7%※	減少
企業との協力数		中小企業	0	0	5か所

(※ R2.7月末現在 速報値)

【市民が目指す取組】

- ① 定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ② 健康診断結果を健康管理にいかします。
- ③ 循環器疾患や糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を実践します。

## (2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）



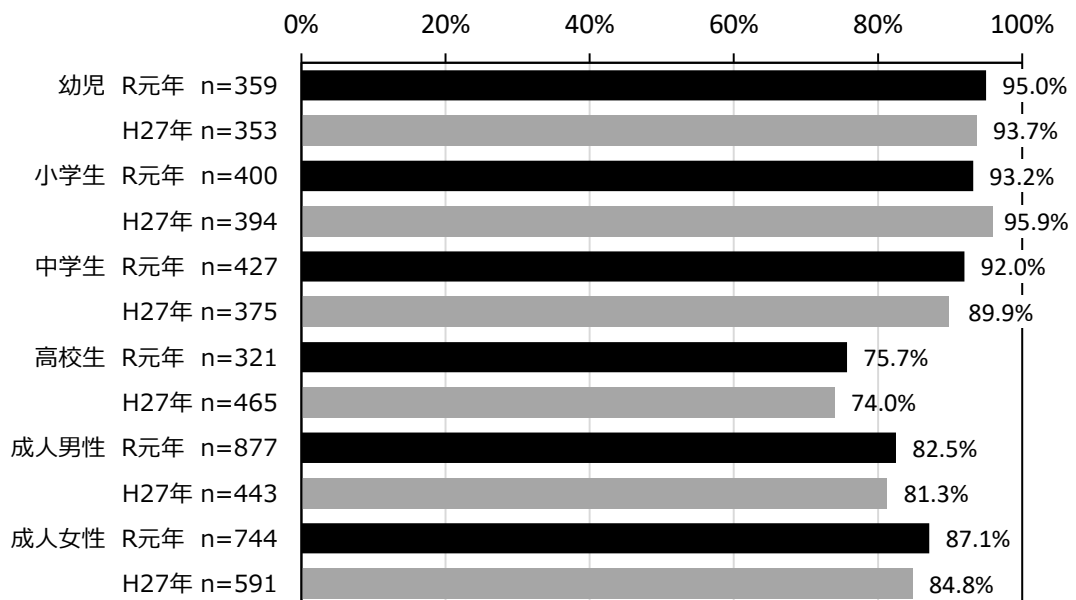
## (i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

食は命の源であり、全ての人が生涯にわたっていきいきと暮らすための基礎となる大切なものです。しかし、ライフスタイルや食習慣の変化に伴い、不規則な食事や朝食の欠食等の問題が生じており、心身への悪影響が懸念されています。このような中、栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進、健康づくりや生活習慣病予防につながる健全な食生活の推進などの取組を行うことが必要です。

## 【現状】

## ①毎日、朝食を食べている人の割合（年代別）

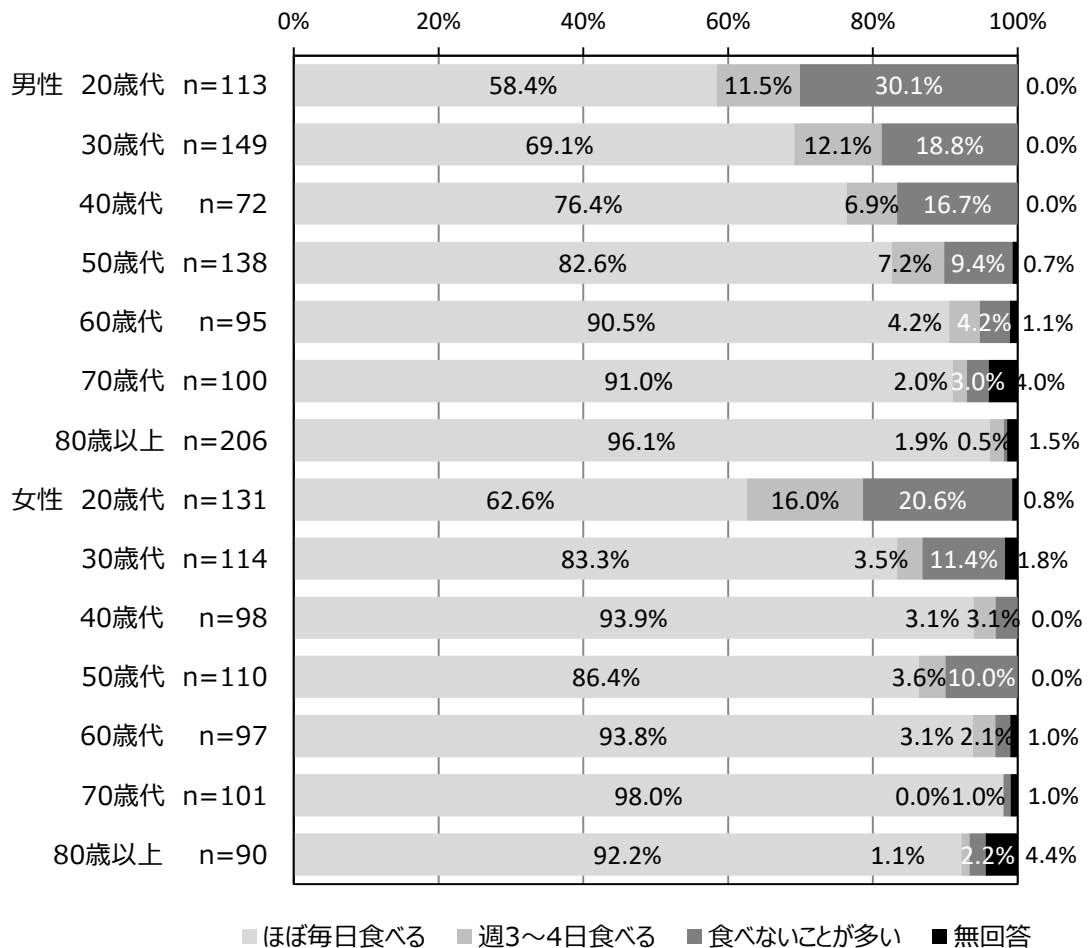
朝食を毎日食べている人の割合は、高校生が最も低くなっています。H27 調査と比較すると、小学生を除くすべての年代で割合は増加していますが、小学生は 2.7 ポイント減少しています。



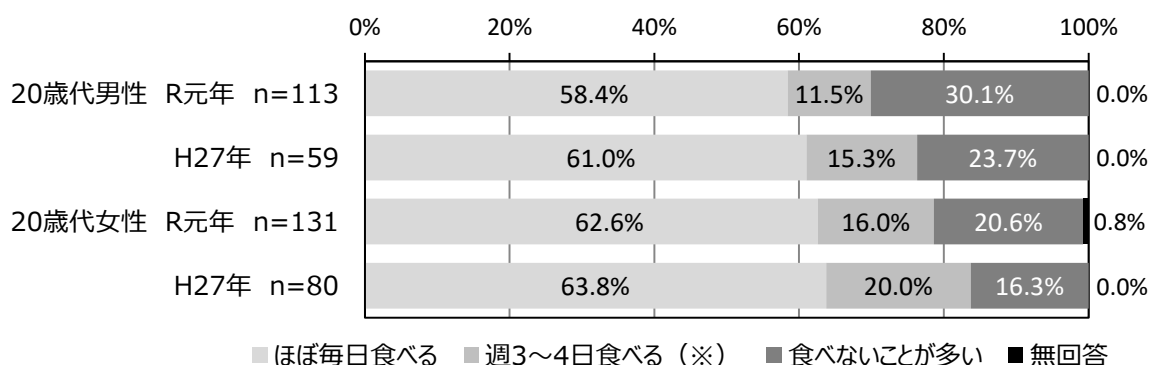
## ②毎日、朝食を食べている人の割合（成人年代別）

成人のなかでも、特に20歳代と30歳代の男性と20歳代の女性で朝食を毎日食べている人の割合が70%に達していません。

特にこれらの年代を前回調査と比較すると、食べないことが多い人は20歳代男性で6.4ポイント、20歳代女性で4.3ポイント、それぞれ増加していることがわかります。



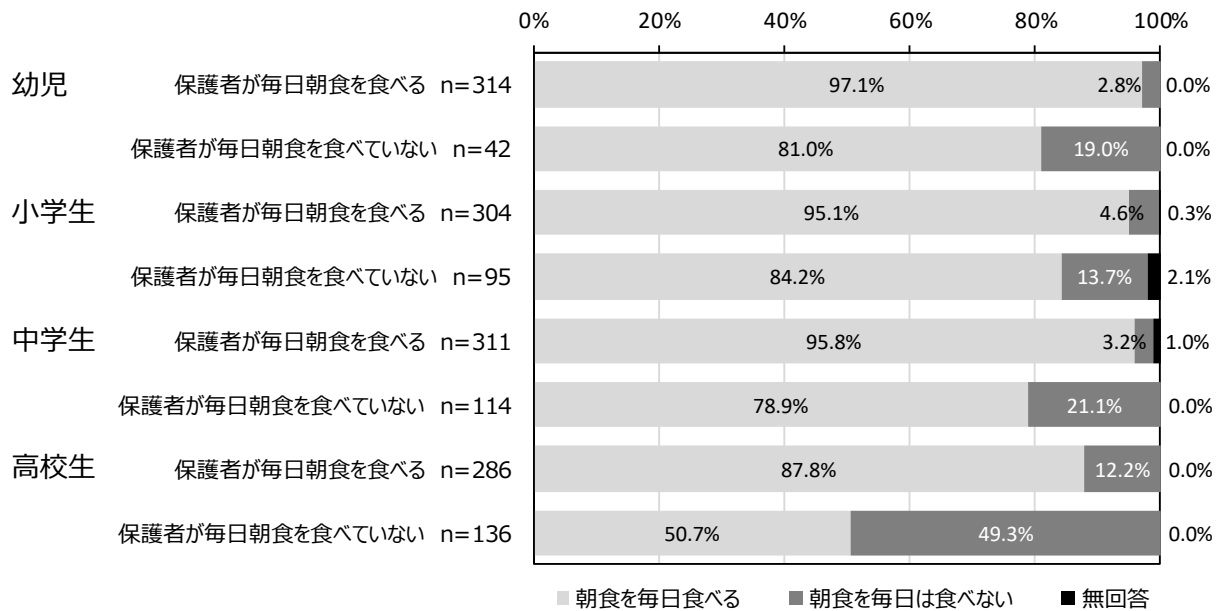
## ■ H27 調査との比較（20歳代）



※ 「週3~4日食べる」に相当するH27調査での選択肢は「1週間の半分くらい食べる」

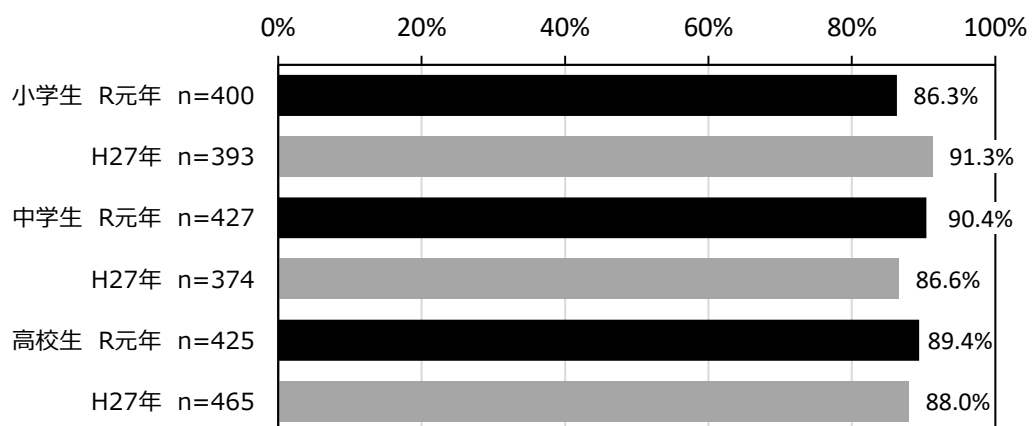
## ③保護者と子どもの朝食摂取状況の関係

幼児～高校生の朝食摂取の割合は、保護者の朝食摂取の割合と強く関係しています。保護者が毎日朝食を食べている場合、97.1%の幼児が朝食を食べていますが、保護者が毎日朝食を食べていない場合は、幼児の割合は81.0%であり、16.1ポイント低下します。小学生、中学生、高校生でも同様であり、特に高校生では大きな差が見られます。



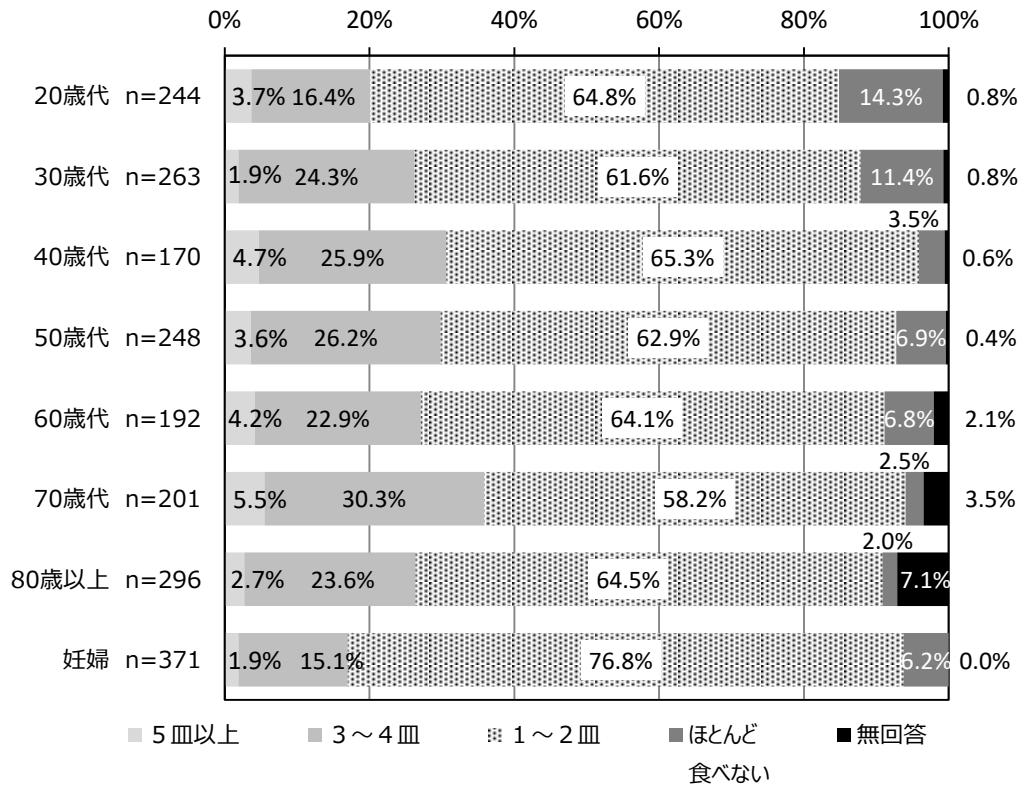
## ④野菜を食べている人の割合（小・中・高校生）

小・中・高校生はいずれも90%前後の人が野菜を食べていますが、小学生は前回調査よりも5.0ポイント減少しています。



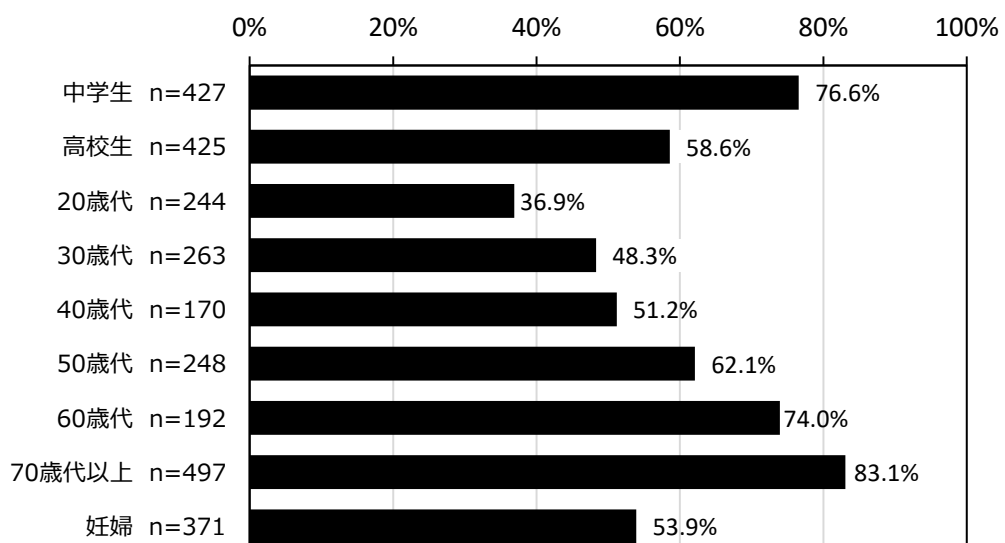
## ⑤ 1日に食べる野菜の皿数

小鉢1皿を70gとして、野菜を1日に5皿(350g)相当食べている人の割合は、30歳代では1.9%しかおらず、一番多く摂取している70歳代以上でも5.5%です。妊婦を含む全年代で、1日に350gの野菜を摂取できている人は、非常に少ない状況です。



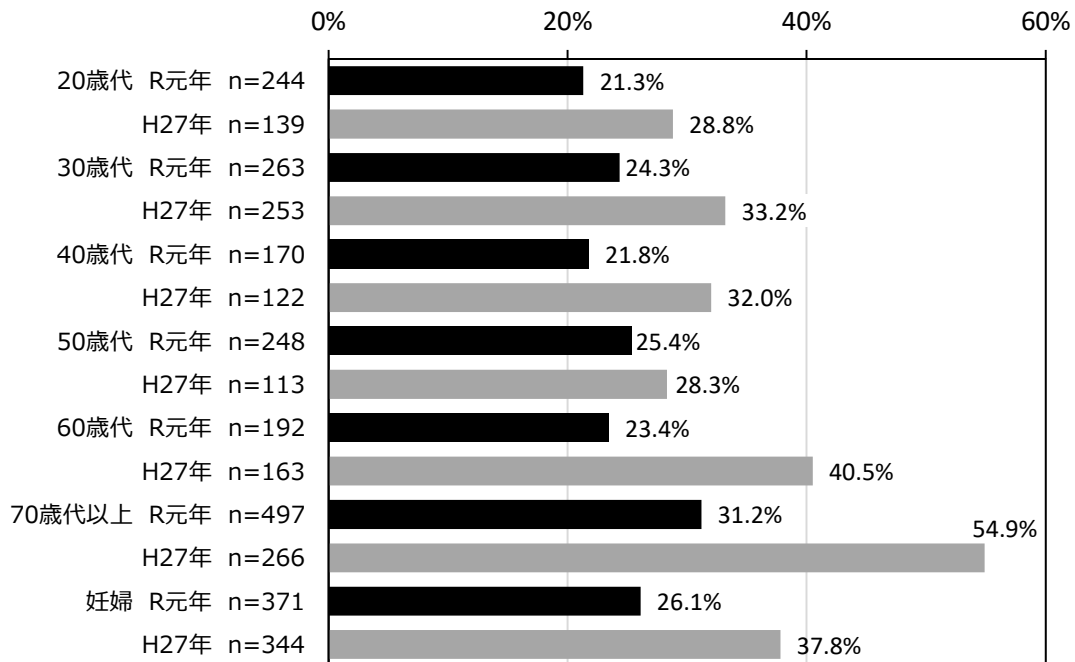
## ⑥ 1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合

中学生では、バランスのよい食事を食べている人は80%近くいますが、高校生では60%を下回り、20歳代では36.9%と年代別では最も低くなっています。



## ⑦ 1日2回以上、汁物（味噌汁やめん類など）を飲んでいる人の割合（※）

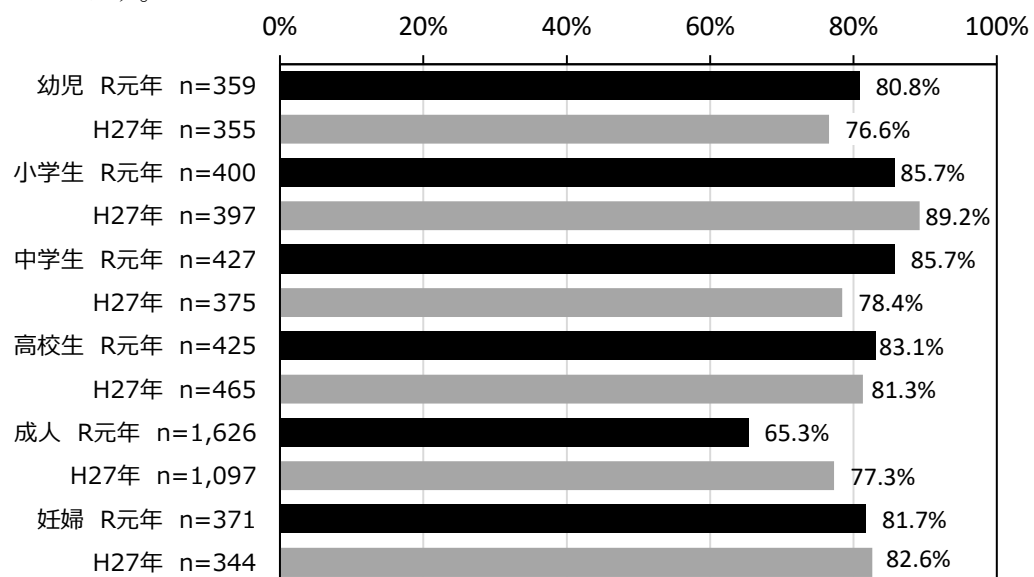
1日に2回以上汁物を飲んでいる人は、塩分取りすぎの傾向がありますが、妊婦及び成人のすべての年代で前回調査よりも減少しています。



※ H27 調査では、「汁物を1日2回以上飲んでいますか」について「はい」と回答した人の割合  
R1 調査では「汁物を1日何回飲んでいますか」に対して「2回」又は「3回」と回答した人の割合

## ⑧ 食事をよくかんで食べている人の割合

H27 の結果と比較すると、中学生と高校生でよく噛んで食べている人の割合は増加していますが、その他の年代と妊婦では低下が見られ、特に成人では10ポイント以上低下しています。



## 【課題】

- ① 朝食を食べる子どもは年齢とともに減少しています。また、成人は20歳代～30歳代の男女の朝食摂取率が他の年代に比べて低いので、朝食摂取の啓発が必要です。
- ② 1日に必要な350gの野菜を摂取している人の割合が一番多く摂取している70歳代でも5.5%と低いので、野菜摂取の啓発が必要です。
- ③ 高校生から40歳代の1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が60%に達していないので、バランスの良い食事の啓発が必要です。
- ④ 1日に2回以上汁物を飲んでいる人の割合は全世代で平成27年度より減少していますが、継続的な減塩の啓発が必要です。
- ⑤ 全世代で、よく噛んで食べる重要性の啓発が必要です。

## スローガン「みんなで食べると たのしいよ」

みんなでいっしょに食べて、おいしいねっていえば「こころ」と「身体」の栄養になる

## (i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

## 【市が目指す取組】

- ① 朝食の摂取を推進します。
- ② 野菜1日350gの摂取を推進します。
- ③ 1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけます。
- ④ 適塩の普及啓発に努めます。
- ⑤ 十分な口腔機能の発達と維持を推進します。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進

朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進します。

1日350gの野菜を摂取することを普及啓発し、レシピの提供等、「あと1品野菜を増やす」ための取組に努めます。

1日に必要な塩分量について普及啓発し、適塩の食事を推進します。

1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとるための知識や技術を普及します

噛ミング30（カミングサンマル）を推進します。

【取組の主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課、地域包括支援課

【数値目標（i）】 生活習慣病予防につながる食育の推進

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県 (H28年度)	現状値 R元年度	目標値 R7年度
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	—	95.0%	100%
	小学生	87.5%	93.2%	100%
	中学生	83.0%	92.0%	100%
	高校生	73.5%	75.7%	増加
	20歳代男性	(H27)47.6%	58.4%	75%
	20歳代女性	(H27)67.3%	63.1%	75%
野菜を食べるように心がけている保護者の割合	幼児	—	95.5%	100%
野菜を食べていると回答した人の割合	小学生	—	86.7%	100%
	中学生	—	90.4%	100%
	高校生	—	89.4%	100%
1日当たりの野菜平均摂取量 350g ※野菜を350g（5皿）以上食べている人の割合	成人	(参考) 1日当たりの野菜平均摂取量 男 290.9g 女 274.8g	※3.7%	50%
1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	(参考) 1日当たりの食塩平均摂取量 男 11.5g 女 10.1g	26.1%	25%
食事をよくかんでいる人の割合	成人	44.7%	66.1%	80%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 ※1日3食、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合	20歳代	男性 48.5% 女性 54.5%	※36.9%	80%
	30歳代		※48.3%	80%
	40歳代		※51.2%	80%

## 【市民が目指す取組】

- ① 毎日、朝食を食べます。
- ② あと一品野菜のおかずを増やします。
- ③ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけます。
- ④ 1日に必要な塩分量を知り、適塩の食事を心がけます。
- ⑤ よくかんで味わいながら食事します。



## 【参考資料】

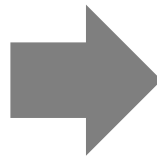


## 野菜は1日に350g以上食べましょう。

- ・緑黄色野菜（120g以上）と淡色野菜（230g以上）を組み合わせることで食事に取り入れてみましょう。
- ・一緒にきのこや海藻類こんにくも食べましょう。



ひとり分 350g の野菜



小皿（小鉢）5皿に相当します。

1皿 70g x 5皿 = 350g

たとえば・・・

野菜サラダ・かぼちゃ煮・きんぴらごぼう

ほうれんそうのお浸し・いんげんの胡麻和え

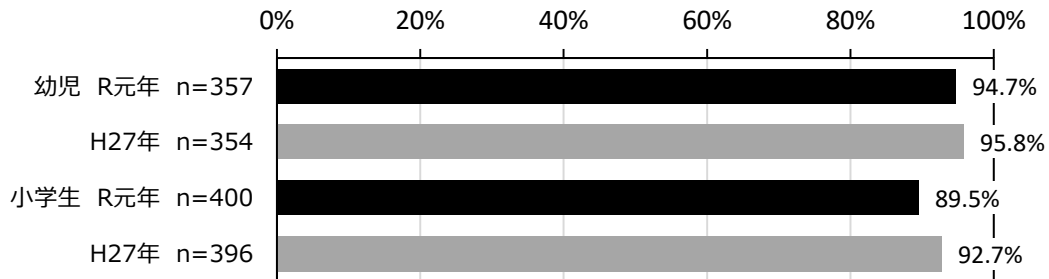
### (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。しかしながら、社会環境の変化や生活習慣の多様化等に合わせ、食に対する意識の希薄化が進む中で、家庭における食生活にも影響が及んでいます。家族との「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感し精神的な豊かさをもたらすものと考えられており、家庭における子どもへの食育の推進が求められます。

## 【現状】

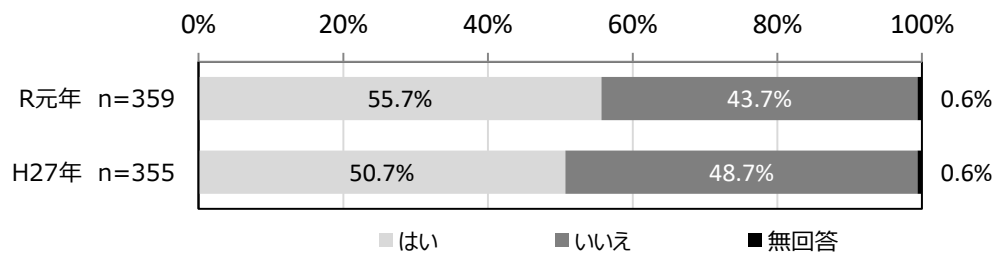
## ① 食事のあいさつをしている人の割合

食事のあいさつをしている人の割合は、幼児・小学生ともに H27 調査よりも減少しています。



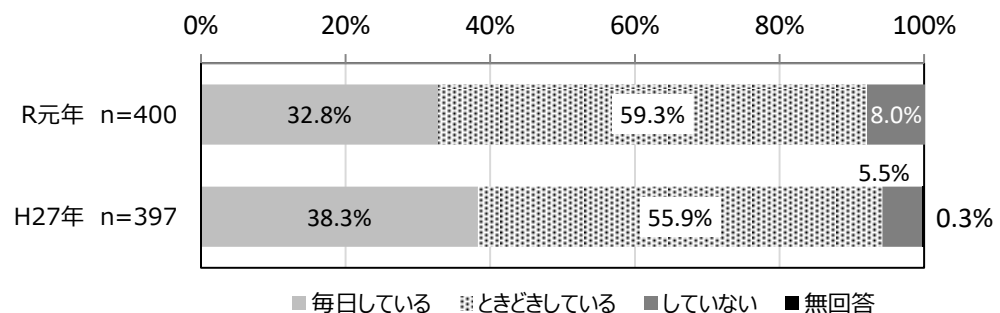
## ② 甘い飲み物の摂取の状況

2人に1人以上は、甘い飲み物を1日に1回以上飲むことについて「はい」と回答しています。むし歯や偏食、将来の肥満につながる恐れがあります。



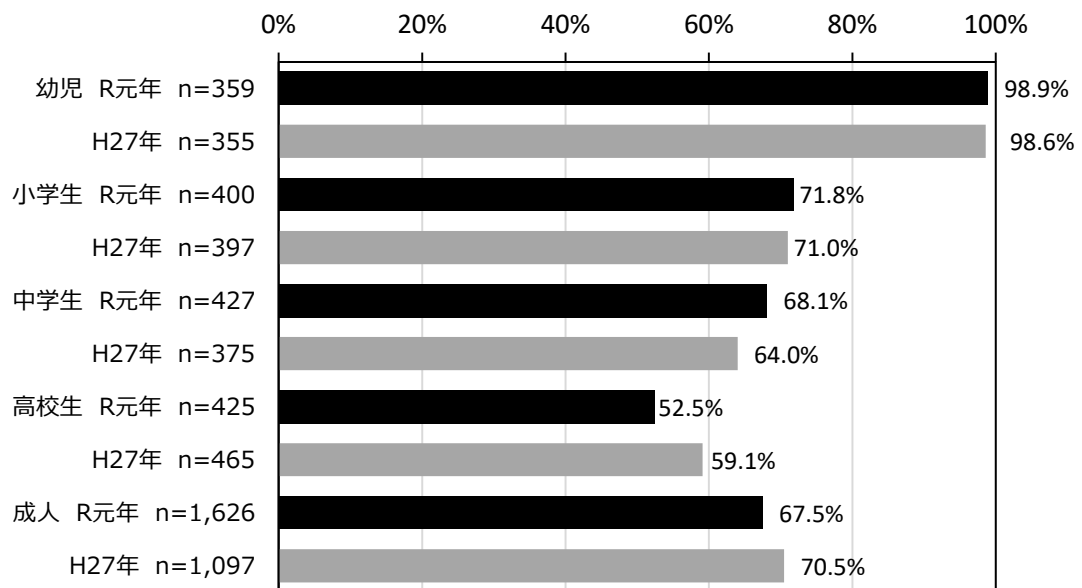
## ③ 料理や後片付け等のお手伝いをしている人の割合（小学生）

92.1%の小学生は家で食事の準備や片付けを手伝っていますが、H27 調査と比較すると 2.1 ポイント減少しています。お手伝いを「毎日している」の割合だけでは、5.5 ポイントとより大きな減少となっています。



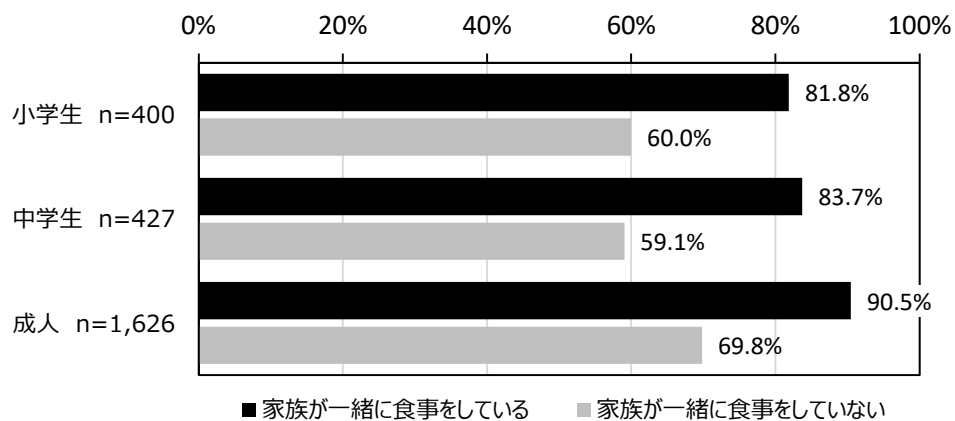
## ④家族や友人と一緒に食事をしている人の割合

家族や友人と一緒に食事をしている人の割合は、年代とともに低下しています。幼児、小学生、中学生はH27よりもやや増加していますが、高校生と成人は低下しています。



## ⑤食事の時間が楽しいと感じている人の割合

家族と一緒に食事をしている人は、小学生、中学生、成人のいずれも食事が楽しいと感じている人の割合は8割から9割と高くなっていますが、一緒に食事をしていない人は、いずれの年代でも20ポイント以上低下しています。



## 【課題】

- ① 幼児期から基本的な食習慣を学ぶ必要があります。
- ② 家族や友人と一緒に食事をする「共食」の大切さを理解する必要があります。

## (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

### 【市が目指す取組】

- ① 子どものころからの望ましい食習慣を普及啓発します。
- ② 共食の大切さを普及啓発します。

### 【市の主な取組内容】

#### 1. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進

望ましい食事のバランスや食べ方について普及啓発します。

食事や食材に触れることで興味関心を持つような活動を実施します。

#### 2. 共食の推進

家庭において食育に関する理解が進むよう、食事を一緒に楽しく食べる「共食」の大切さを普及啓発します。

【取組の主体】健康増進課、健康教育課、幼児保育課

### 【数値目標（ii）】子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	—	71.8%	90%
	中学生	—	68.1%	70%
	高校生	—	52.5%	増加
	成人	—	67.5%	増加
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	—	81.8%	100%
	中学生	—	82.4%	100%
	成人	—	87.9%	増加

### 【市民が目指す取組】

家族や友人とおいしく楽しく食事します。

### (iii) 食育を広げるための環境づくり

食育については、毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」を中心に、今後関係者相互の連携・協力が必要です。また、食育の推進は、市民一人ひとりの食生活に直接関わる取組であり、生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要なことから、その活動の活性化のための支援が必要です。

#### 【現状】

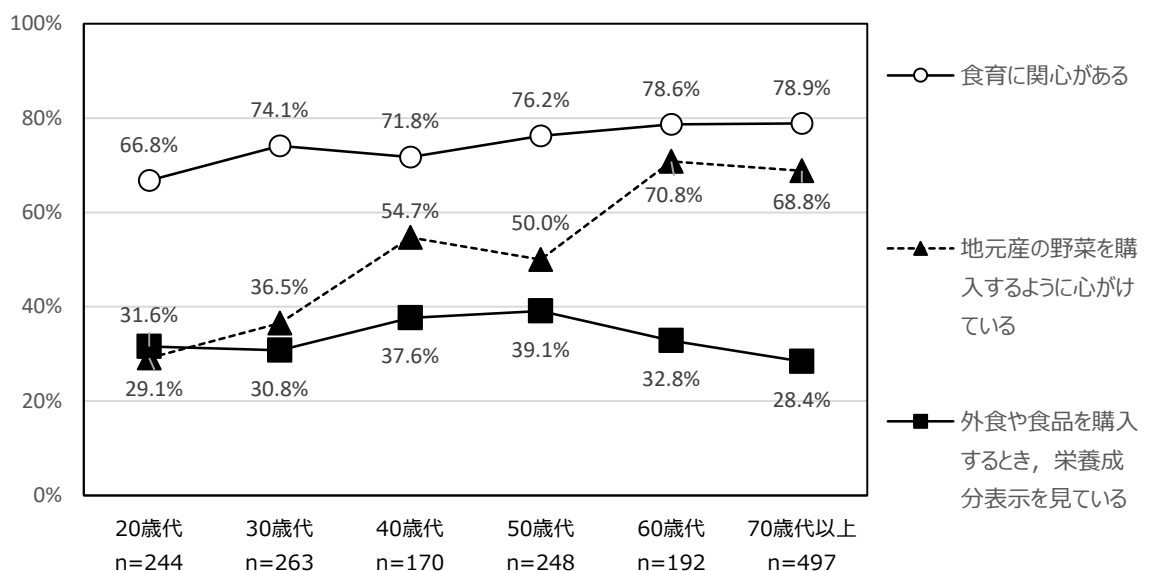
##### ①学校給食における市内産物使用割合（品目数ベース）

米は100%市内産を使用し、野菜の市内産使用割合はやや上昇しています。

産物	H30年度	R元年度
米	100.0%	100.0%
野菜	16.1%	17.2%

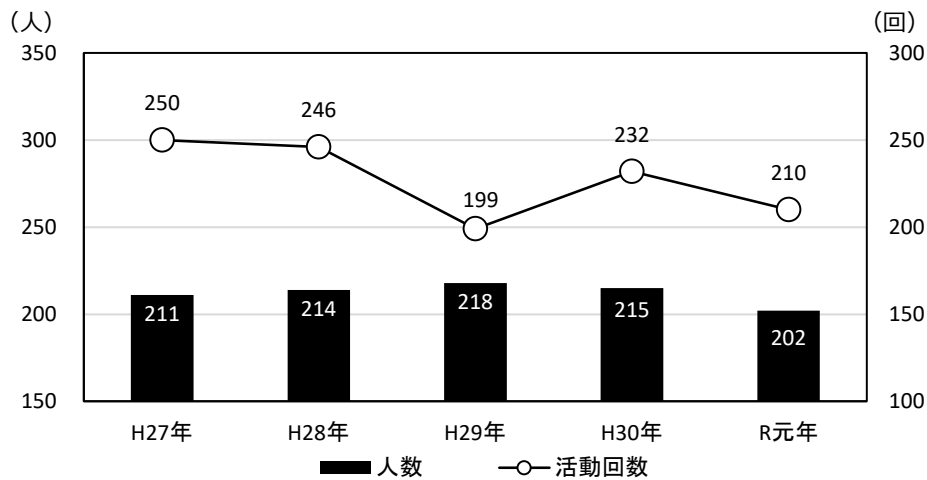
##### ②食育や食品への関心

「食育への関心度」と「地産地消」を心がけている人の割合は年代とともに上昇する傾向にあり、特に「地産地消」は顕著です。



## ③食生活改善推進員人数と活動回数（※）

食生活改善推進員の人数及び活動回数は、ほぼ一定を保っています。



※ 活動回数は、地区伝達+イベント等

## 【課題】

- ① 食育を地域全体で推進するために、食育に関心のある人を増やす必要があります。
- ② 地域に密着した食育を推進するために、食生活改善推進員等の活動をより活性化させる必要があります。

## (iii) 食育を広げるための環境づくり

## 【市が目指す取組】

- ① 6月の食育月間や毎月19日の食育の日を中心に普及啓発を行い、食育の認知度を高めます。
- ② 食生活改善推進員等ボランティア体制を充実します。
- ③ 家庭・保育所・幼稚園・学校・地域等で、幅広く食育を推進します。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 食生活改善推進員活動の推進

食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を推進します。

市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。

## 2. 地域全体での食育の推進

食育スローガン及び食育の日をはじめとした普及啓発に努めます。

地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食に関わることができる体制を整えます。

【取組の主体】健康増進課、健康教育課、幼児保育課

【数値目標（iii）】食育を広げるための環境づくり

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
食育に関心を持っている人の割合	成人	国 75% (H27年)	75.0%	90%
食生活改善推進員会員数	人数	—	202	250
食生活改善推進員活動回数	回数	—	210	235

【市民が目指す取組】

- ① 食育に関心を持ち、積極的に食育に取り組みます。
- ② 地元産の農作物を利用し、地産地消を促進します。

【参考資料】

● 食生活改善推進員の活動



親子料理教室



食育普及イベント（豆運び体験）

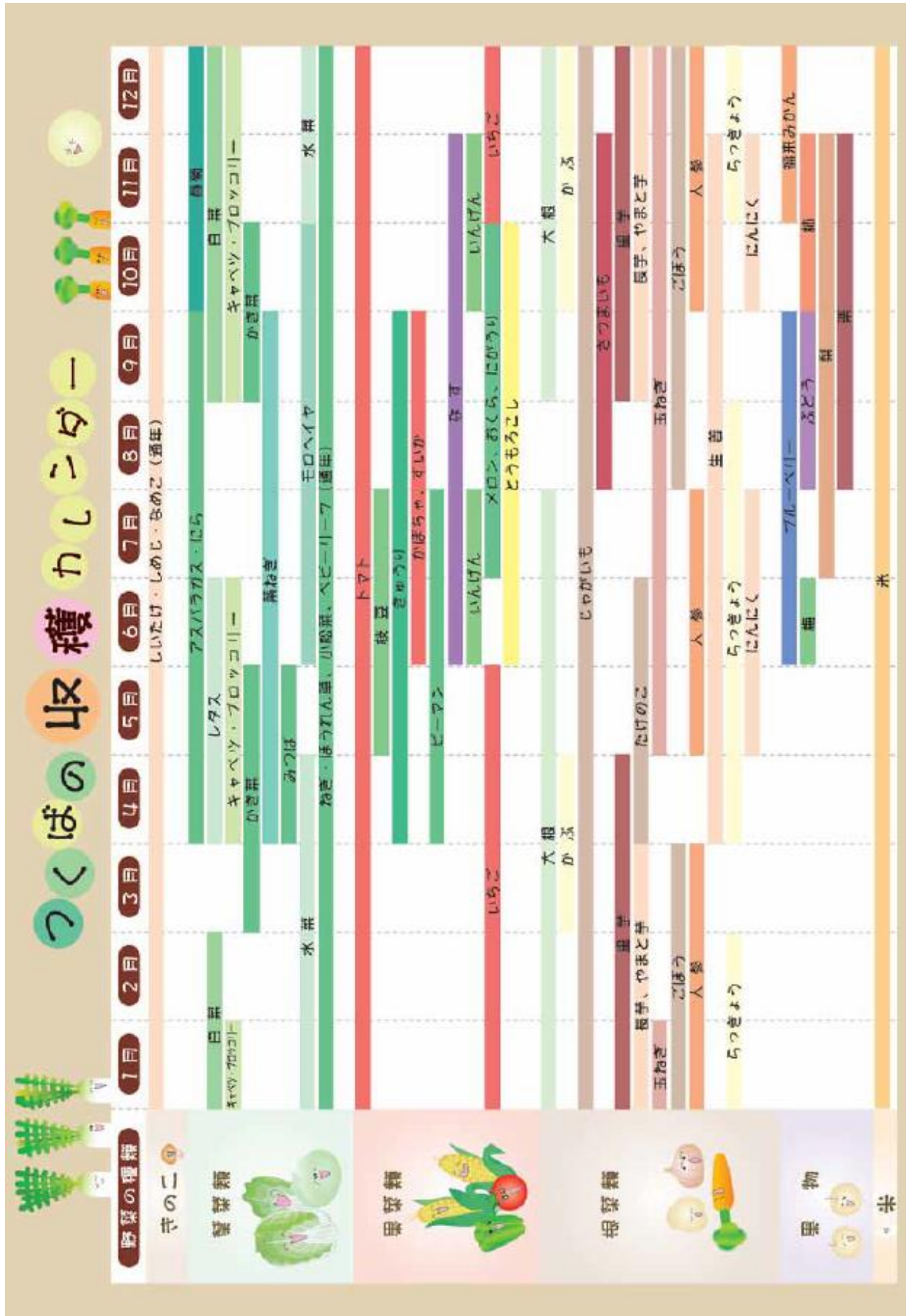
## < みんなの食育スローガン >

「食育」は、普段の生活の中で実践できるものです。  
基本となるものを食育スローガンとしました。あなたも今日から食育を始めてみませんか。  
あなたの食育ライフをチェックしてみましょう

合い言葉は **た の し い よ**

- |          |   |                          |
|----------|---|--------------------------|
| <b>た</b> | <p><b>たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう</b><br/>朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。</p>                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>の</b> | <p><b>『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう</b><br/>旬の食材や料理はその地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。</p>                         | <input type="checkbox"/> |
| <b>し</b> | <p><b>しっかり野菜を食べましょう</b><br/>毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。</p>                                   | <input type="checkbox"/> |
| <b>い</b> | <p><b>いつも感謝の気持ちを持ち<br/>いただきます・ごちそうさまを言いましょう</b><br/>命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>よ</b> | <p><b>よくかんで、ますます元気いつまでも！！</b><br/><b>(噛ミン<sup>さんまる</sup>グ30)</b><br/>一口30回以上噛むよう心がけましょう。</p>                                      | <input type="checkbox"/> |





### (3) 生活活動と運動

「生活活動」とは、日常生活の中で体を動かすことをいい、健康増進や体力の維持・向上を目的として意図的、計画的に行うものを「運動」といい、それらを総称して「身体活動」といいます。

身体活動の活発な人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。また、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と深く関係することも明らかになっています。

市民一人ひとりが、日常生活の中に「ながら運動」※等を取り入れ、自分にあう運動を継続できるよう支援が必要です。

※ 運動の時間が取りにくい成人期に向けた取組を指す。具体的には歯磨きをしながら、かかと上げやスクワット運動等

#### 【現状】

##### ①身体を使った遊びをするよう心がけている人の割合

対象	H27年 n=400	R元年 n=453
乳児	85.0%	86.8%

##### ②外で遊んだり、身体を使って遊んだりしている人の割合

対象	H27年 n=355	R元年 n=359
幼児	96.6%	98.1%

##### ③放課後、身体を使って遊んだり運動する日が週3日以上ある人の割合

放課後に身体を使って遊ぶ小学生の割合は、H27 調査から 9.4 ポイント減少しました。

対象	H27年 n=397	R元年 n=400
小学生	88.9%	79.5%

##### ④体育の授業以外で、息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

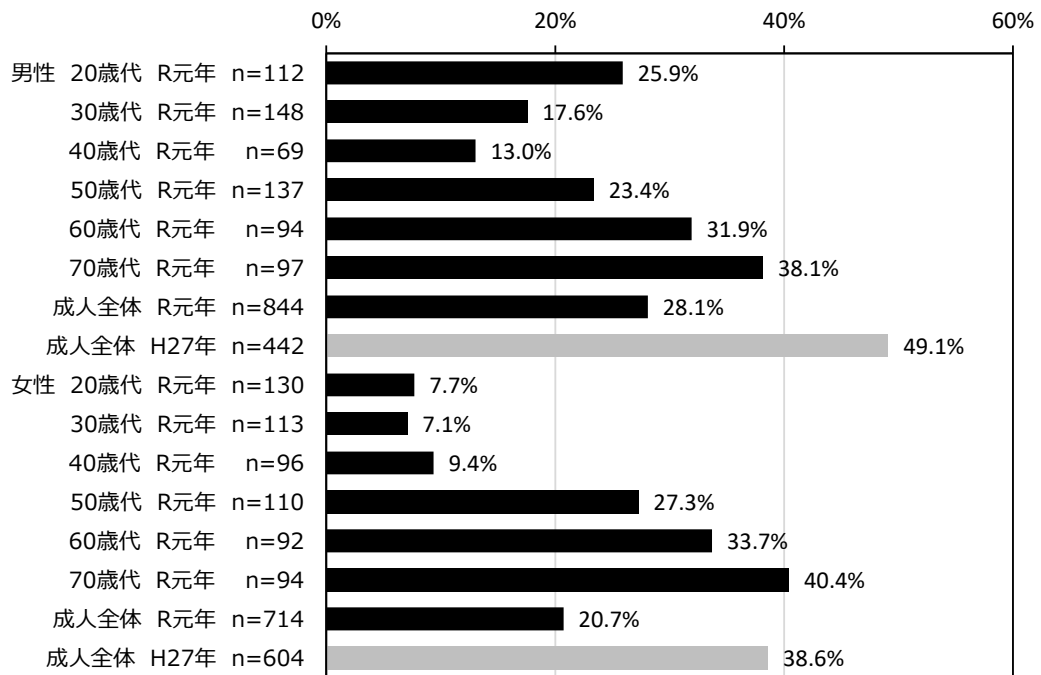
息が弾む程度の運動を週2回以上している中学生と高校生の割合は、H27 調査から減少し、特に高校生では 7.6 ポイントの減少となりました。

対象	H27年 n=372	R元年 n=424
中学生	75.3%	74.3%

対象	H27年 n=464	R元年 n=424
高校生	47.2%	39.6%

⑤息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

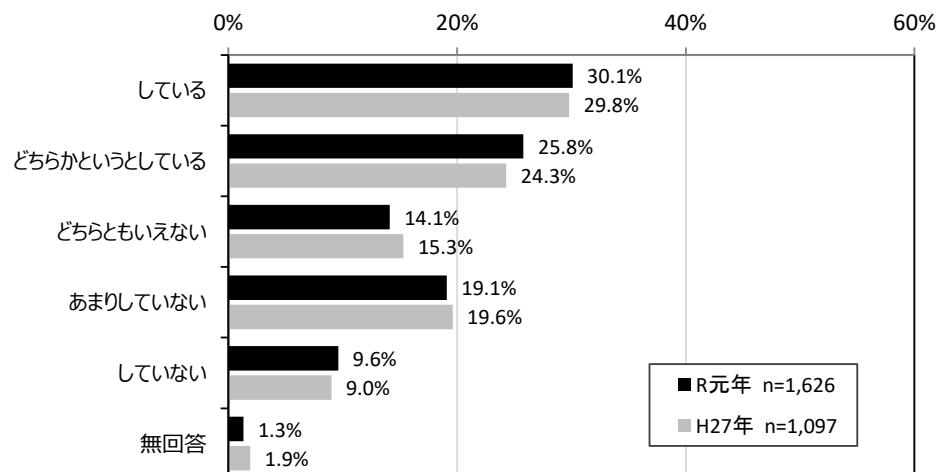
息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合は、H27調査と比較してR元年は成人男性で21.0ポイント減少し、成人女性では17.9ポイント減少しました。



⑥健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合

成人で健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合は、30.1%でH27調査より0.3ポイント増加しました。「どちらかというところがけている」を合わせると55.9%になりました。

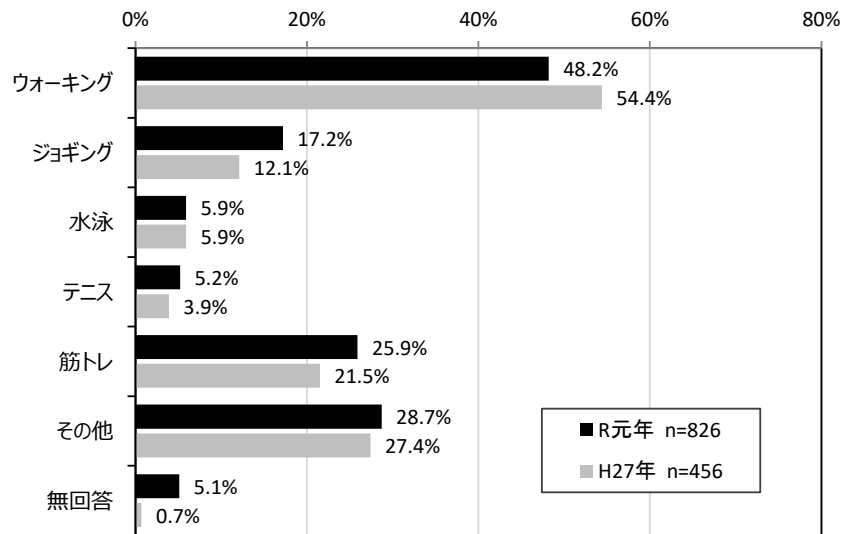
<成人>



## ⑦行っている運動

最も行っている運動は「ウォーキング」(48.2%)で、以下、「筋トレ」(25.9%)、「ジョギング」(17.2%)です。

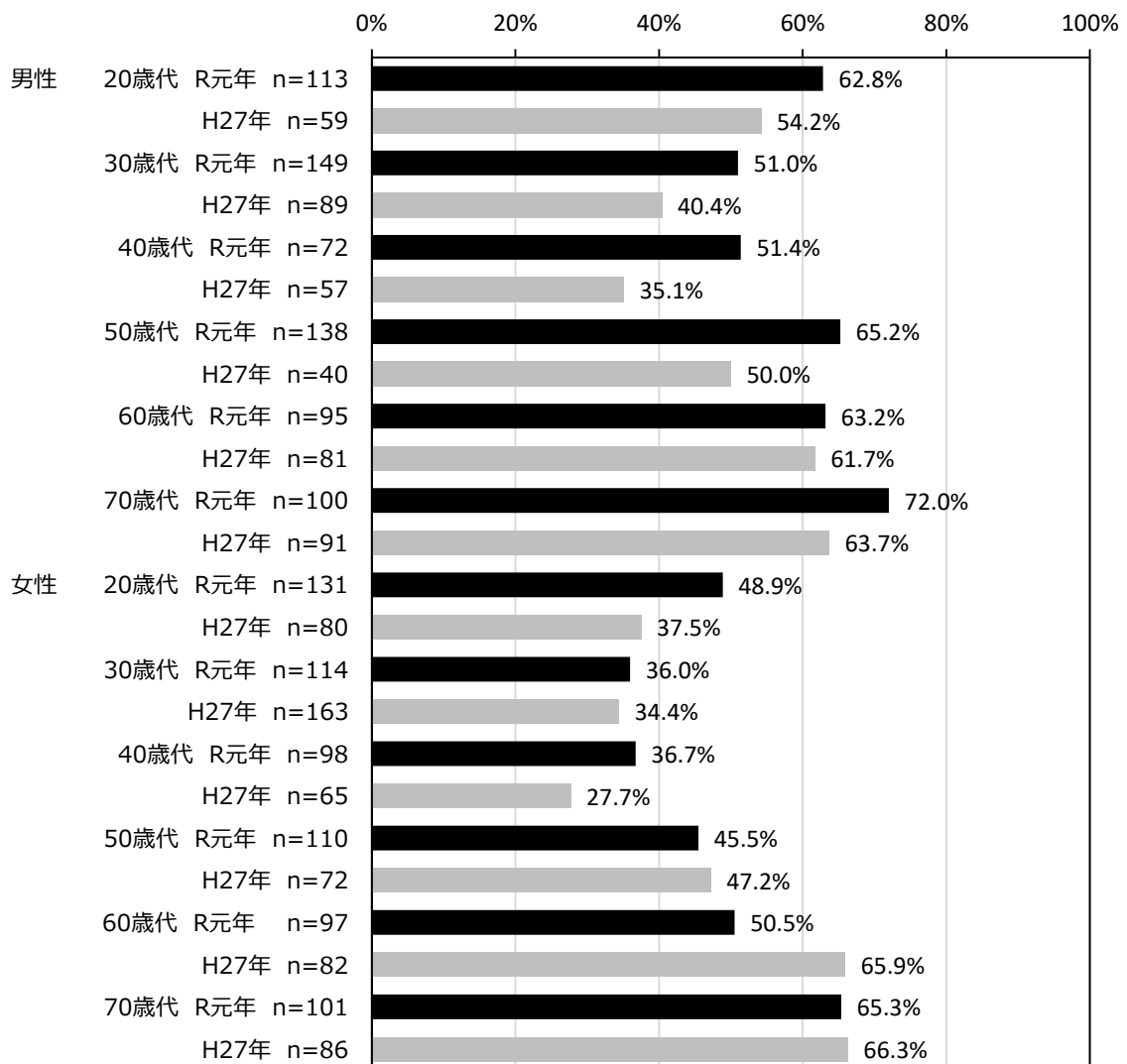
## &lt;成人&gt;



## ⑧普段から歩いている（週2回・30分以上目安）人の割合

普段から歩いている人の割合を年代別にみると、男性、女性とも30歳代と40歳代を底としたU字型にほぼなっています。

R元年調査とH27年調査を比較すると、女性の50歳代以上を除くすべての年代で、R元年はH27年よりも歩いている人の割合は増加しました。

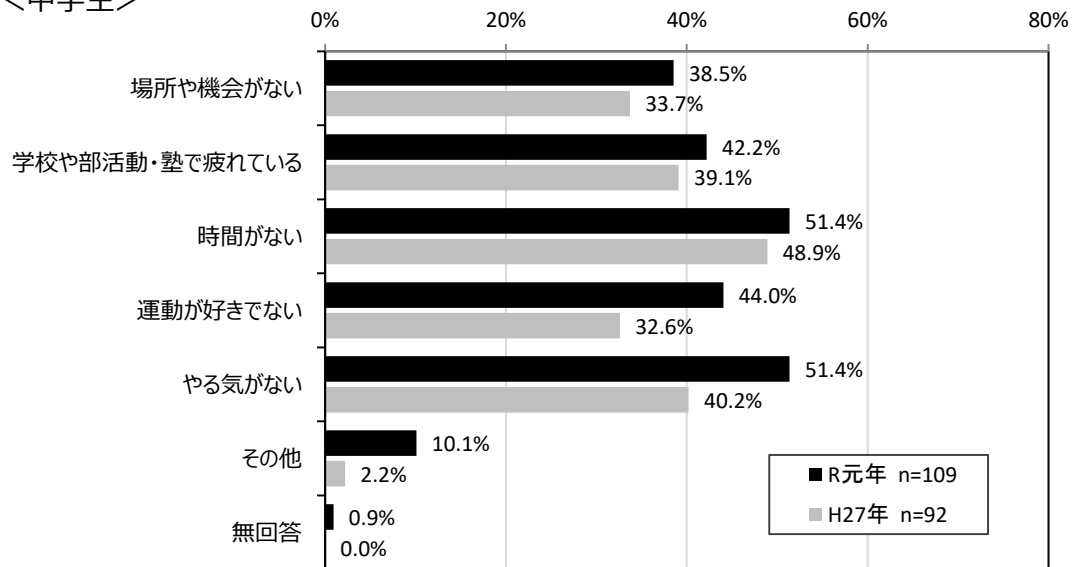


## ⑨運動をしない理由

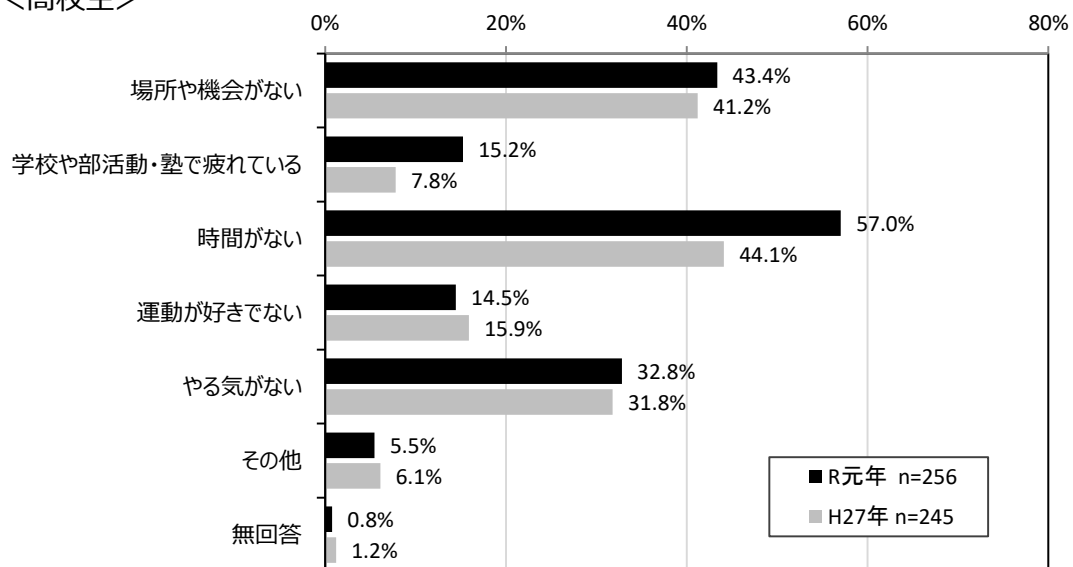
中学生、高校生の運動しない理由で、最も多かったのは、「時間がない」ですが、H27年よりR元年の方が増え、特に高校生は12.9ポイント増の57%と半数を超えています。また、中学生では「やる気がない」が11.2ポイント増加し、「時間がない」の51.4%に並んでいます。

成人では、「仕事や家事で疲れている」(42.4%)が最も多く、次いで「忙しくて時間がない」(34.7%)です。この上位の2つは、H27年と同じですが、割合はそれぞれ8.3ポイント、11.4ポイント減少し、第3位の「場所や機会がない」が20.7%と4.7ポイント増えています。

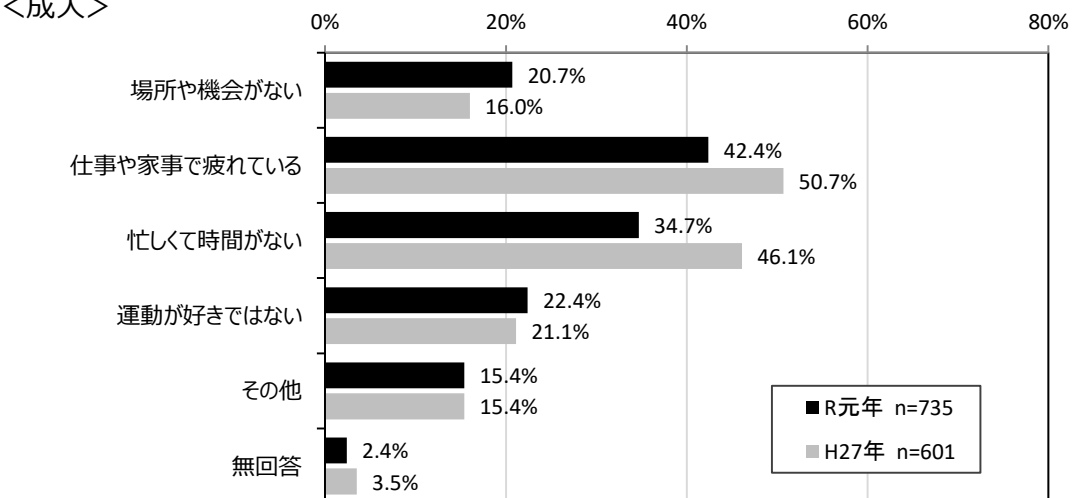
<中学生>



<高校生>



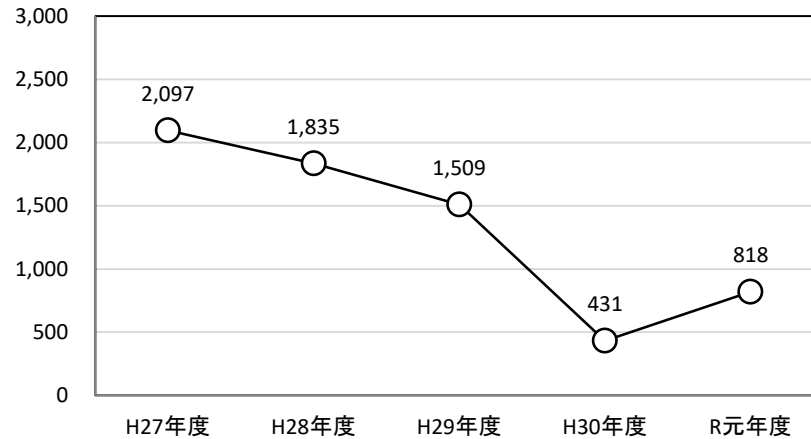
<成人>



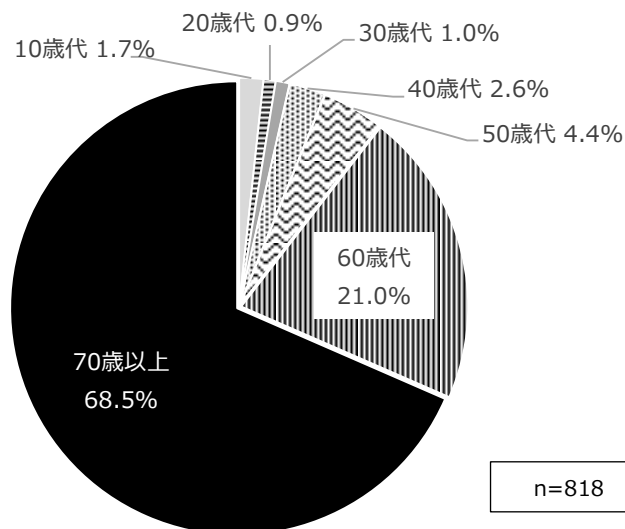
## ⑩「つくばウォークの日」参加状況

「つくばウォークの日」に参加した人数は、H27 から徐々に減少し、H30 年度の実施方法見直しにより、更に減少しました。その後は地区ウォーク開始により増加傾向に転じています。参加者の年代は、R 元年度では 60 歳以上が約 9 割を占めています。

延べ参加者（人）



【R 元年度の参加者の年代別割合】



## 【課題】

- ① 乳幼児期には、成長発達を促すことにつながる身体を使った遊びが必要です。
- ② 学童期には、スポーツに親しむきっかけをつくり、体力の向上と将来に向けて自分にあった運動習慣を身につける必要があります。
- ③ 成人期は、生活習慣病の予防として運動は必要となるが、仕事等で忙しく時間がとれないことから、まずは生活の中で身体を動かすこと、気軽に始められるウォーキング等の運動習慣を身につける必要があります。
- ④ 高齢期は、体力の維持、介護予防のため、普段から意識して身体を動かすことを心がける必要があります。

## スローガン「ながら運動で 身体づくり」

## 【市が目指す取組】

- ① 若い頃から運動習慣が身につくよう、継続的な運動習慣づくりを推進します。
- ② 地域におけるスポーツ活動を活性化し、運動ができる機会を提供します。
- ③ ウォーキングの機会を設け、マップを活用し、ウォーキングの普及・推進に努めます。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 身体を動かす習慣づくり

働く世代には、健診や相談の機会に、「ながら運動」などで身体を動かすことの啓発に努めます。また成人期・高齢期には、健康体操教室・運動教室等で継続的な運動の場の提供をします。

運動が好きな子どもを育てるために、スポーツ少年団の育成・スポーツ教育等を通じ、学童期・思春期から様々なスポーツを体験し、継続的な運動習慣づくりを推進します。

【取組の主体】健康増進課、地域包括支援課、スポーツ振興課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
健康のために意識して身体を動かしている人の割合	成人男性	—	60.8%	62%
	成人女性	—	51.6%	53%
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	—	86.8%	維持
	幼児	—	98.1%	
	小学生	—	79.5%	89%

## 2. ウォーキングの普及

日常に、手軽にできるウォーキングを取り入れる動機付けを行います。

「ウォーキングマップ」をPRするとともに、つくばウォークの日等を通して楽しみながら実践できる身近なヘルスロードを市民に周知します。

【取組の主体】健康増進課、スポーツ振興課



## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
普段から歩く習慣のある人の割合	20～30 歳代	—	49.7%	56%
	40～60 歳代	—	52.8%	59%
	70 歳以上	—	62.2%	68%

## 【市の主な取組内容】

## 3. 運動普及推進員活動の推進

運動普及推進員の養成・育成を行います。

日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる「地区ウォーク」の場を増やします。

## 【取組の主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
運動普及推進員の活動回数	—	357 回	440 回
運動普及推進員の養成人数	—	228 人	294 人

## 【市の主な取組内容】

## 4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備

中高齢者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。

利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報を提供します。

## 【取組の主体】健康増進課、スポーツ振興課、公園・施設課、総合交通政策課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
息が弾む程度（30 分以上の継続）の運動を週 2 回以上する人の割合	成人男性	35.1% (H28)	28.1%	37%
	成人女性	27.7% (H28)	20.7%	29%

## 【市の主な取組内容】

5. 高齢者を対象とした介護予防  
運動の普及啓発

市民自らが進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。

シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。

## 【取組主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	138,864回	2,950回	3,200回
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	9,251人 ※	316人	400人

※ R2年度9月1日現在

## 【市民が目指す取組】

- ① 日常生活の中で、「ながら運動」を意識し身体を動かします。
- ② 楽しみながら、様々なスポーツを体験します。(小中学生、高校生)
- ③ 運動不足の解消・体力維持、介護予防のために、ウォーキングなど自分にあった運動を行います。(成人期・高齢期)

## (4) 休養・こころの健康

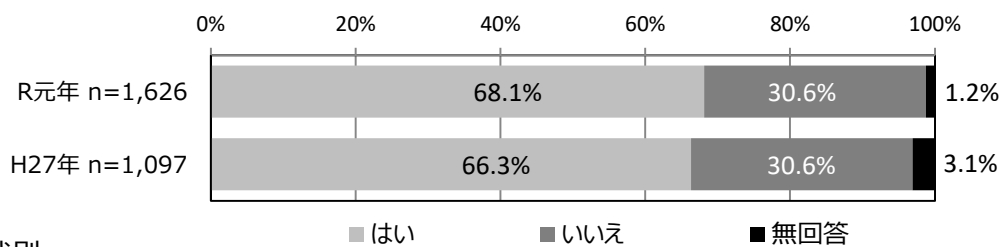
こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素であり、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応があげられます。

市民が睡眠による休養を十分に取り入れていること、自分にあったストレス対処法を身につけることなどにより、生活の質の向上を図っていく必要があります。

### 【現状】

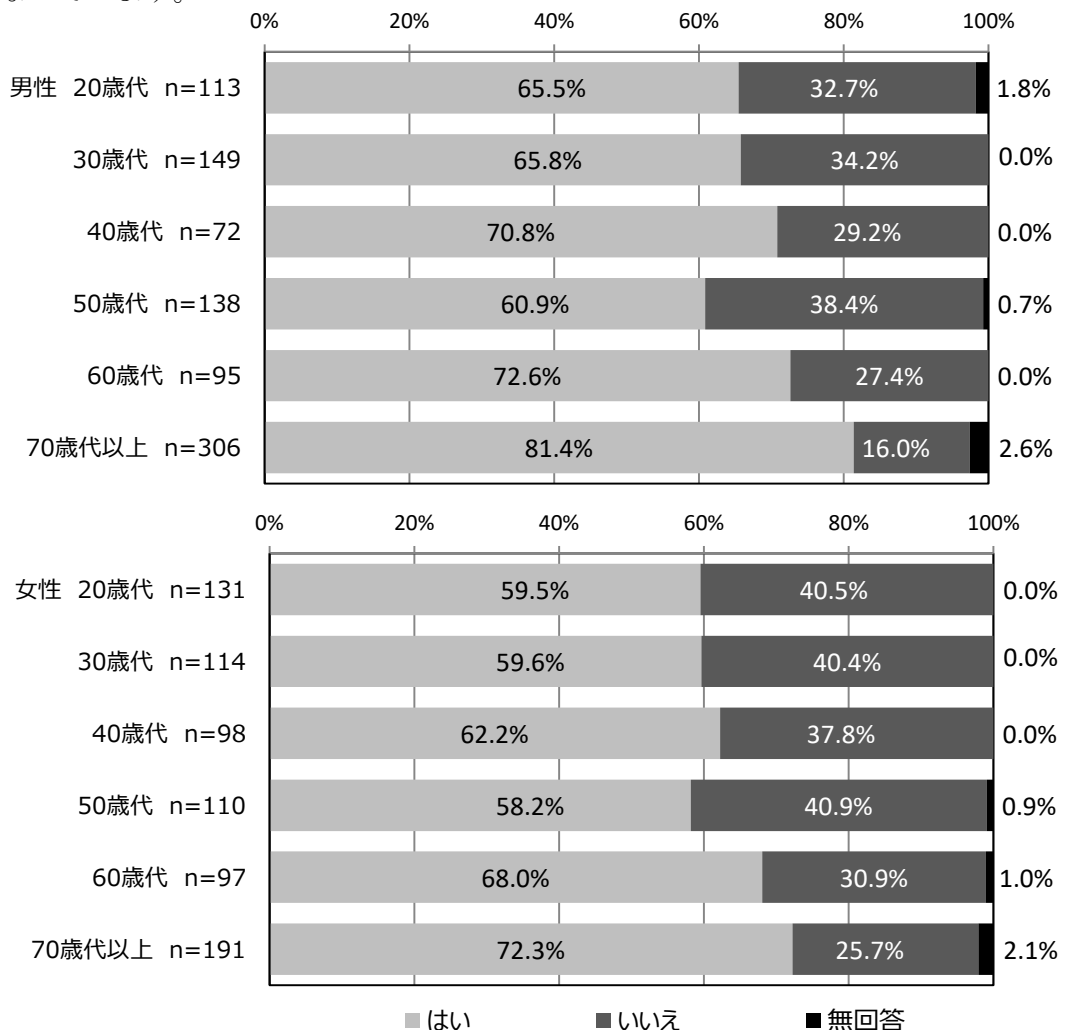
#### ①睡眠によって休養が十分とれていますか。

睡眠によって休養が十分とれているかについては「はい」が68.1%で、H27調査と比べて1.8ポイント増加しました。



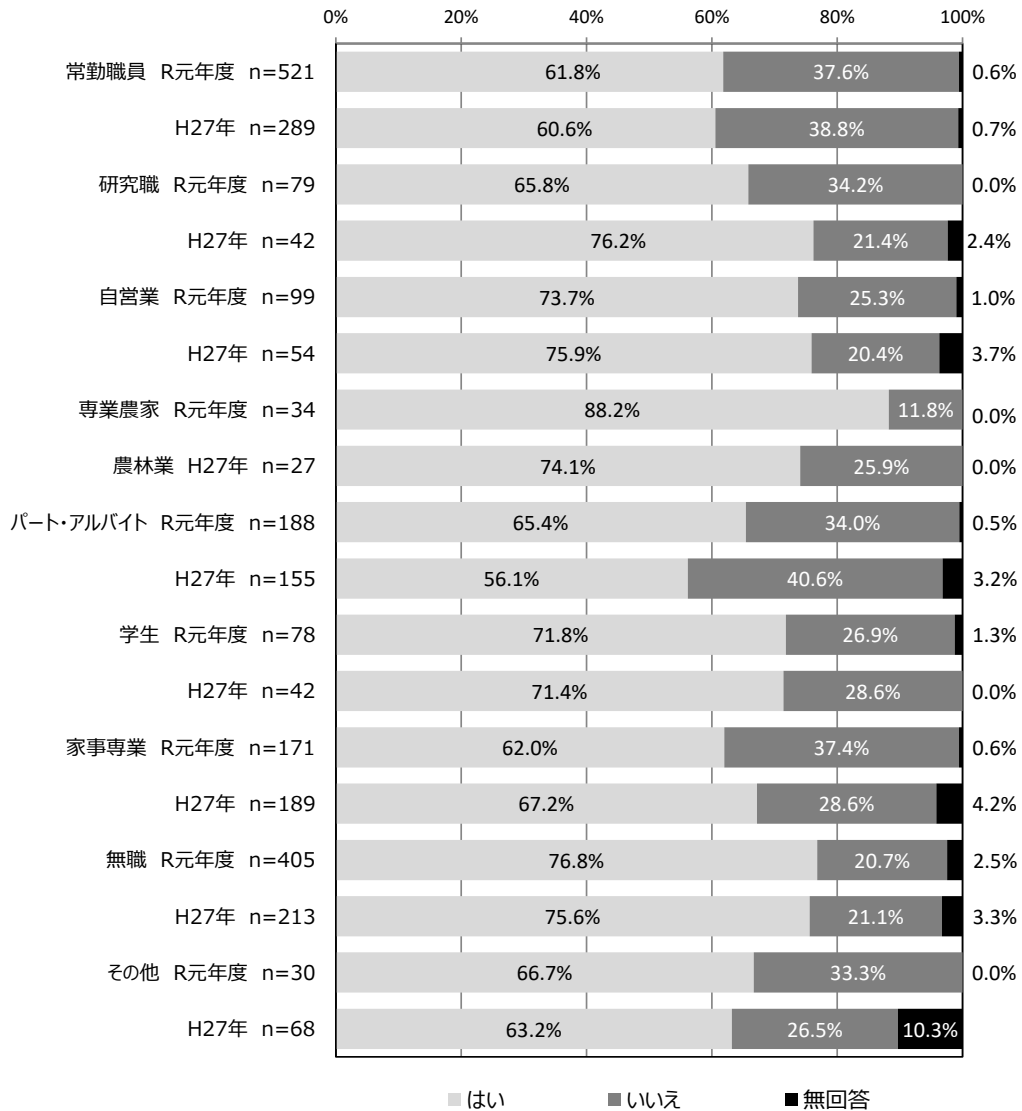
#### ■性・年代別

性・年代別にみると、休養が十分とれていない人は、男女とも50歳代が4割前後で最も多くなっています。



■職業別

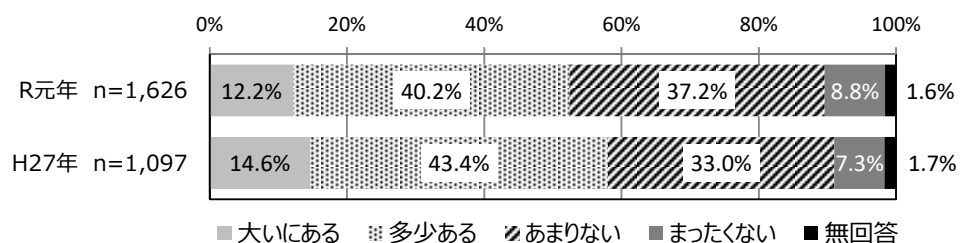
職業別にみると休養が十分とれていない人は、常勤職員、家事専業、研究職、パート・アルバイトが3割台と高くなっています。H27調査と比較すると、研究職では12.8ポイント、家事専業で8.8ポイントの増加がみられる一方、パート・アルバイトは6.6ポイント減少しています。



②最近1か月の間にストレスや悩みのあった人の割合

<成人>

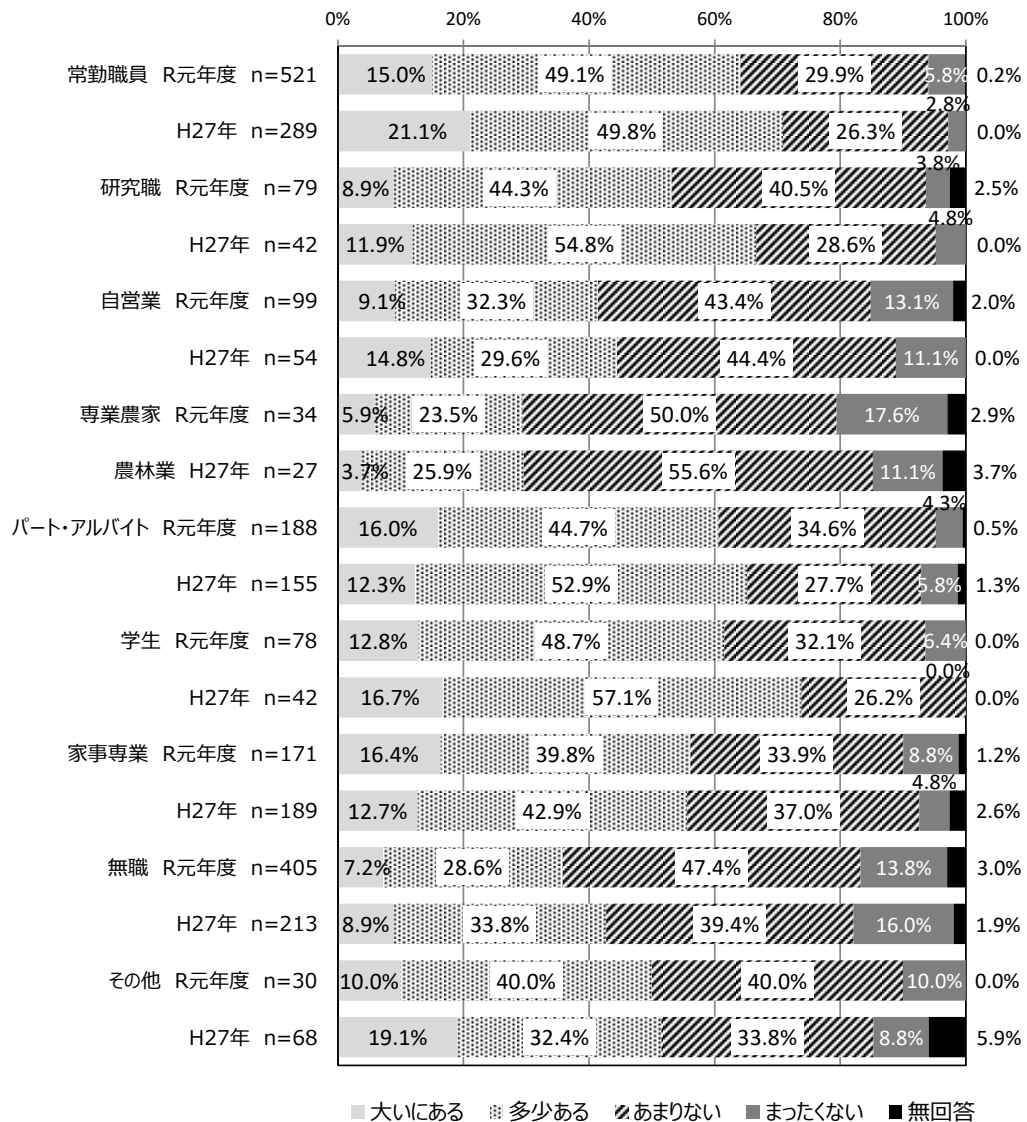
最近1か月の間にストレスや悩みがありましたかについては「大いにある」12.2%、「多少ある」40.2%であり、あわせるとその割合は52.4%になります。H27調査の「大いにある」、「多少ある」をあわせた58.0%から5.6ポイント減少しています。



■職業別

最近1か月の間のストレスや悩みの有無を職業別にみると、「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は、常勤職員、パート・アルバイト、学生で6割を超えて多くなっています。

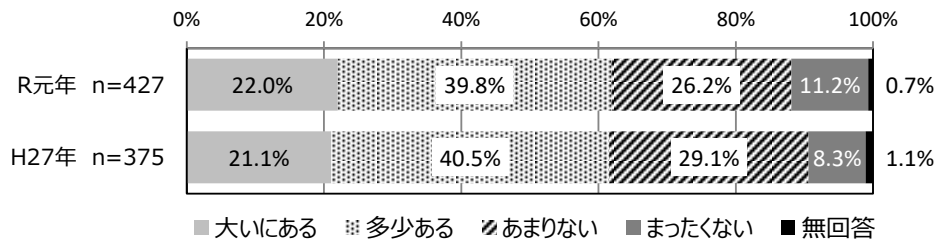
H27調査と比較すると、無職を含む全ての職業で、「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は低下しています。



### <中学生>

最近1か月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が39.8%と最も多く、次いで「あまりない」が26.2%、「大いにある」が22.0%となっています。

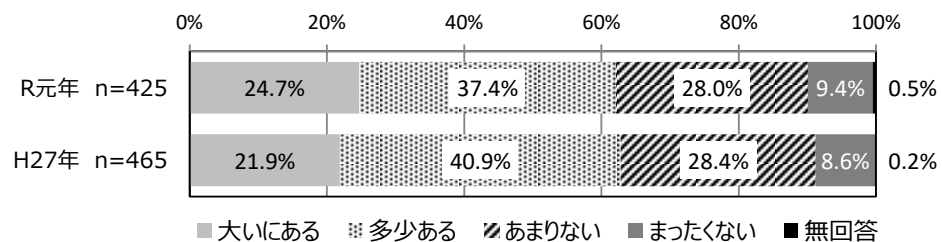
H27調査との比較では、ストレスや悩みが「まったくない」と「あまりない」を合わせた割合は37.4%と同じでした。



### <高校生>

最近1か月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が37.4%と最も多く、次いで「あまりない」が28.0%、「大いにある」が24.7%となっています。

性別調整後 H27調査と比較すると、ストレスが「多少ある」が増加している一方で「大いにある」は減少しており、やや改善しています。

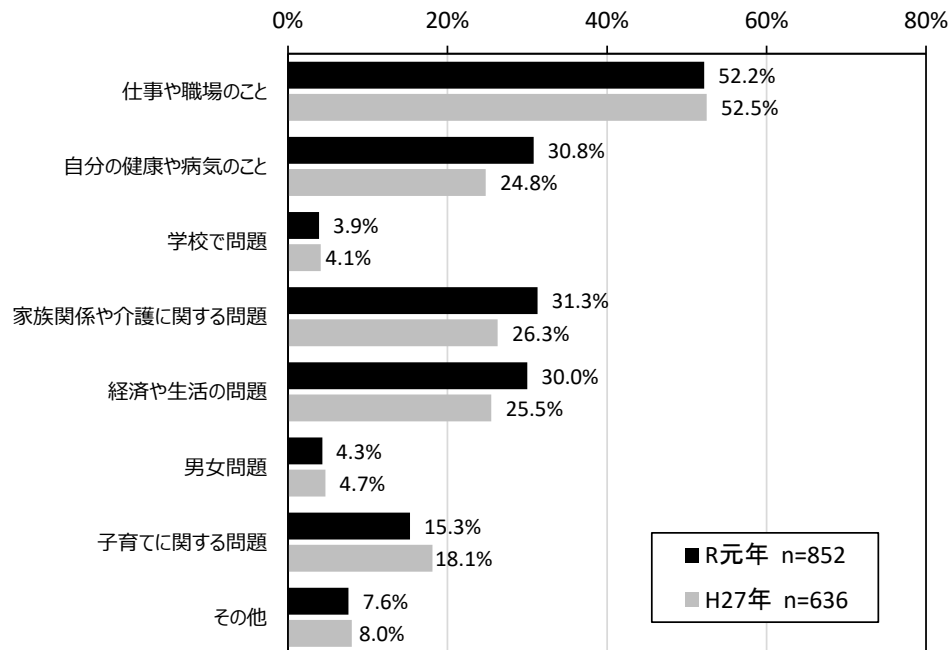


## ③ストレスを感じる主な原因

## &lt;成人&gt;

ストレスを感じる主な原因については、「仕事や職場のこと」が 52.2%と最も多く、次いで「家族関係や介護に関する問題」が 31.3%、「自分の健康や病気のこと」が 30.8%、「経済や生活の問題」が 30.0%となっていました。

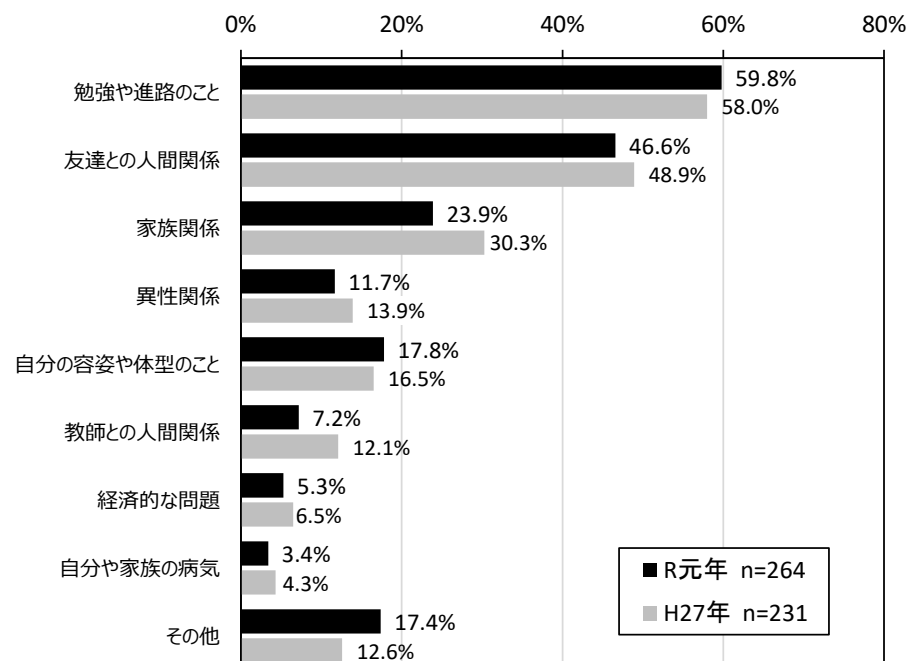
H27 調査と比較すると、「自分の健康や病気のこと」が 6.0 ポイント、「家族関係や介護に関する問題」が 5.0 ポイント、「経済や生活の問題」が 4.5 ポイント増加しました。



## &lt;中学生&gt;

中学生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が 59.8%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が 46.6%、「家族関係」が 23.9%となっています。

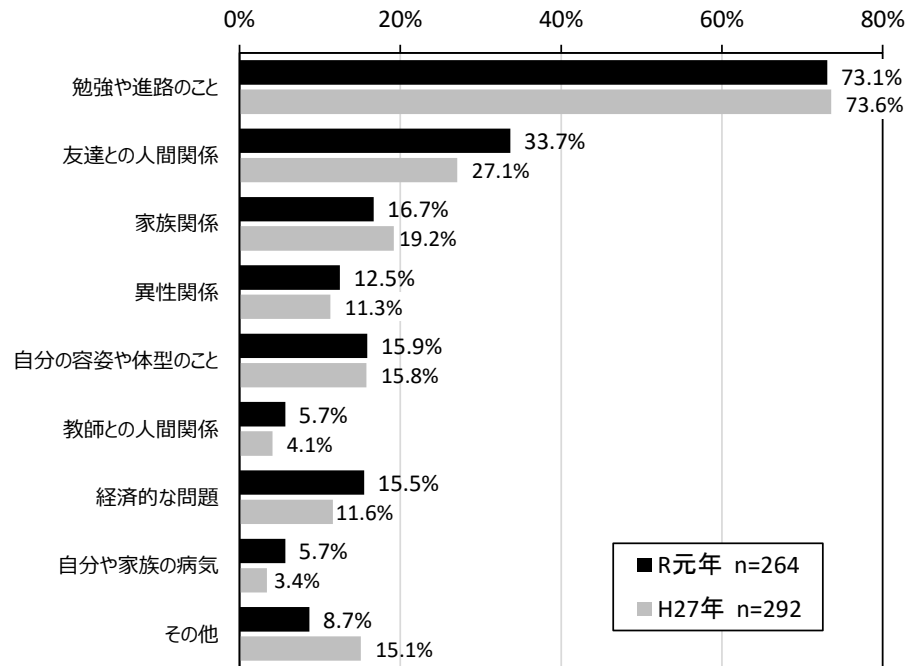
H27 調査と比較すると、「家族関係」で 6.4 ポイント、「教師との人間関係」で 4.9 ポイント減少しました。



<高校生>

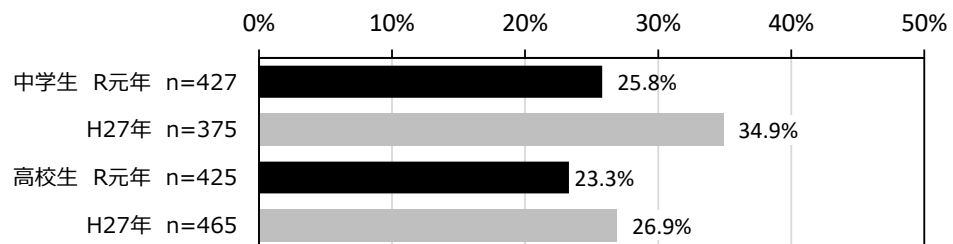
高校生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が73.1%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が33.7%、「家族関係」が16.7%となっています。

H27調査と比較すると、「友達との人間関係」が6.6ポイント、「経済的な問題」が3.9ポイント、「自分や家族の病気」が2.3ポイント増加し、「家族関係」が2.5ポイント減少しました。



④ストレスや悩みを感じたときに、解消する方法を持っていない人の割合

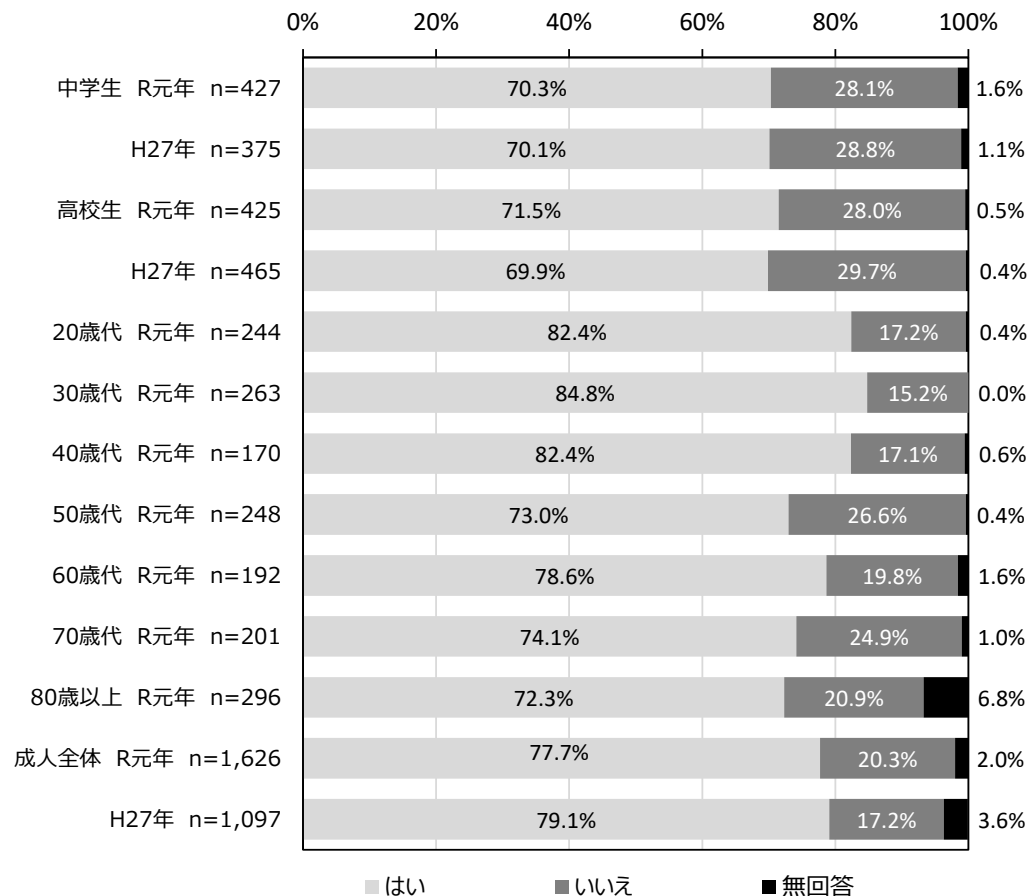
ストレスや悩みを感じたときに、解消する方法をもっていない中学生は25.8%、高校生は23.3%ですが、H27調査と比較するといずれも減少しており、特に中学生は9.1ポイントの減少となっています。





## ⑤ストレスや悩みを感じたときに、相談する相手がいるか。

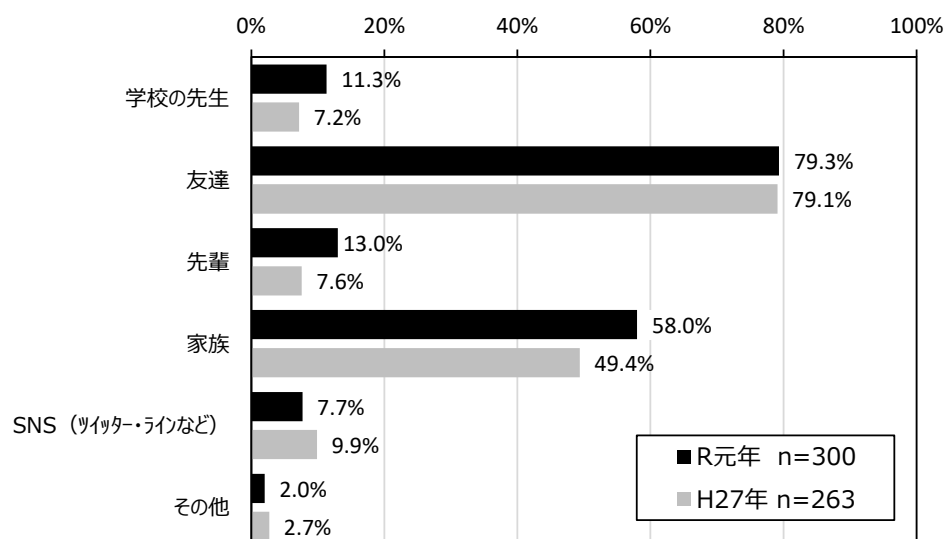
ストレスを感じたときに相談する相手がいる中学生は70.3%、高校生は71.5%、成人全体は77.7%で、H27調査と比較して、成人全体は1.4ポイント減少していますが、中学生はほぼ同等、高校生は1.6ポイント増加しています。



## ⑥相談する相手は誰ですか。

## &lt;中学生&gt;

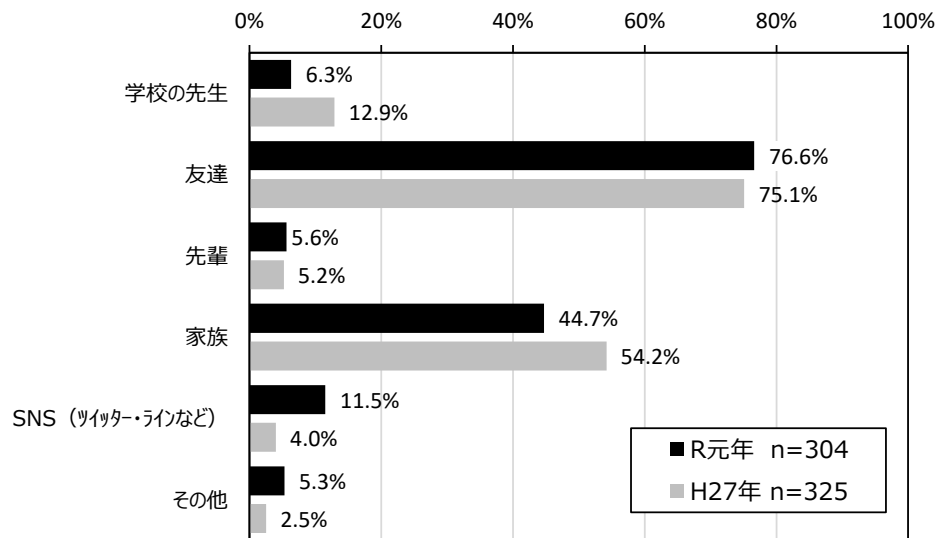
中学生の相談する相手については、「友達」が79.3%と最も多く、次いで「家族」が58.0%、「先輩」が13.0%となっています。H27調査と比較すると、「家族」が8.6ポイント、「先輩」が5.4ポイント、「学校の先生」が4.1ポイント増加し、「SNS（ツイッター・ラインなど）」は2.2ポイント減少しています。



<高校生>

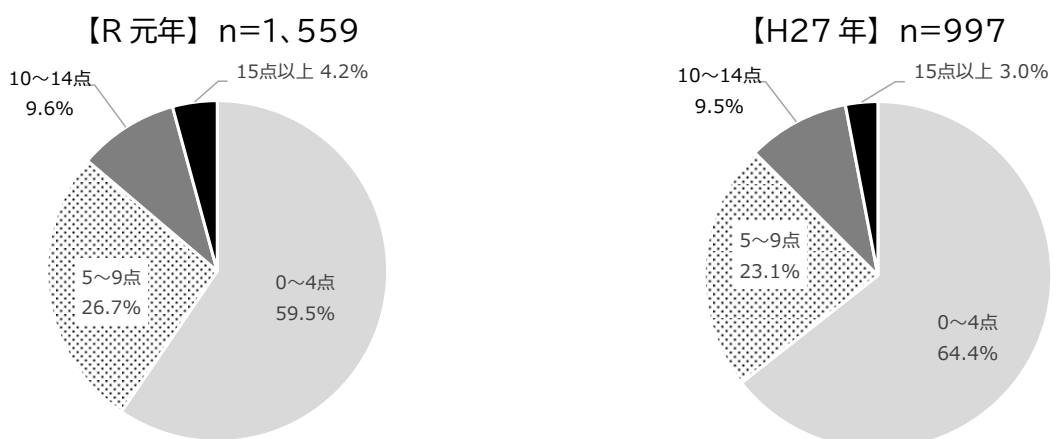
高校生の相談する相手については、「友達」が76.6%と最も多く、次いで「家族」が44.7%、「SNS（ツイッター・ラインなど）」が11.5%となっています。

H27 調査と比較すると、「家族」が9.5ポイント、「学校の先生」が6.6ポイント減少し、「SNS（ツイッター・ラインなど）」は7.5ポイントの増加となっています。



⑦こころの状態 (※K6)

点数階級別（6つの質問について、5段階（0～4点）で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされているもの）に調整後の比率をみると「5～9点」26.7%、「10～14点」9.6%、「15点以上」4.2%でした。これは、国民生活基礎調査の全国比「5～9点」17.3%、「10～14点」7.1%、「15点以上」2.5%に比べて、いずれも高い数字です。また、H27年調査と比較すると5点以上に該当する割合は高く、精神的に問題を抱えている傾向がうかがえます。



※ K 6 (ケーシックス)とは、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。

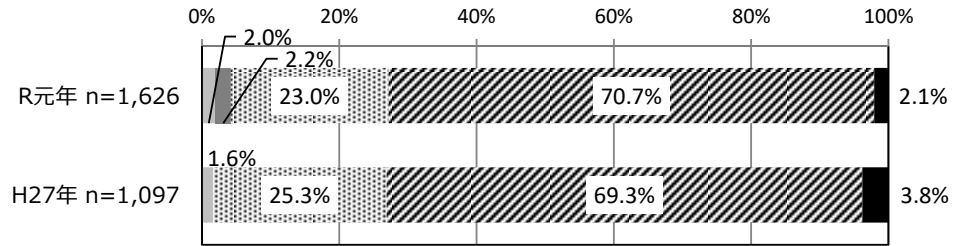
⑧今までに自殺を考えたことがありますか。

今までに自殺したいと考えたことがあるかについて、全体では「今までにない」が70.7%と最も多く、次いで「これまでの人生ではある」が23.0%となっています。

性年代別では、若いほど今までに自殺を考えたことがある割合が高い傾向があり、特に20代女性では、「過去1か月以内にある」が9.2%、「過去1年以内にある」が7.6%と他の年代よりも突出して多くなっています。

職業別では、学生の「過去1か月以内にある」と「過去1年以内にある」を合わせた割合が11.5%と多くなっています。

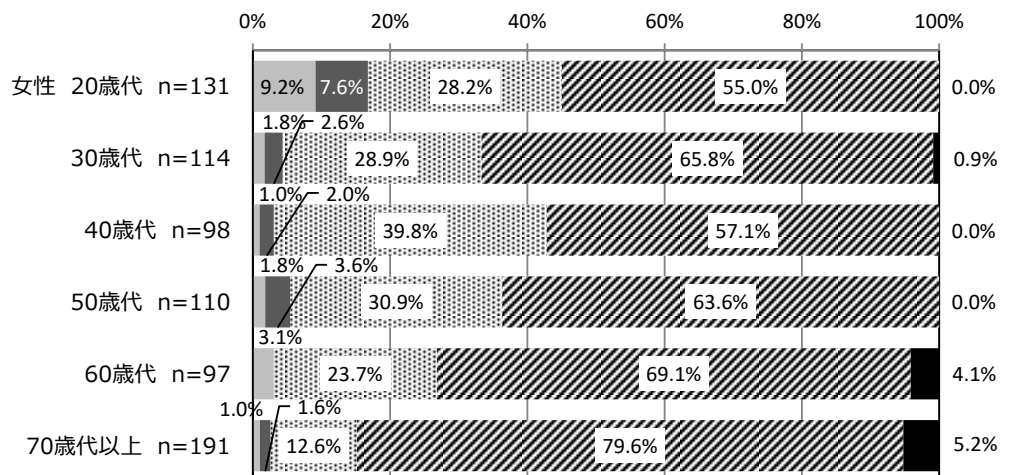
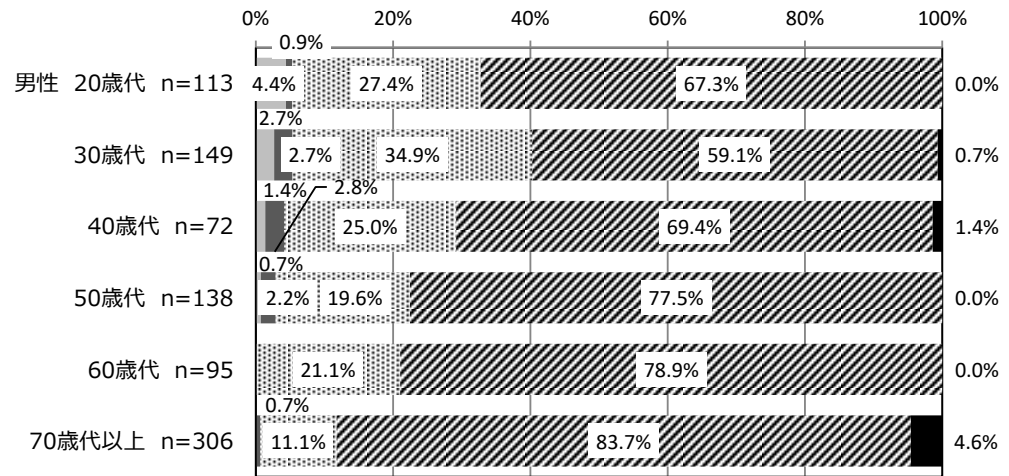
■全体



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

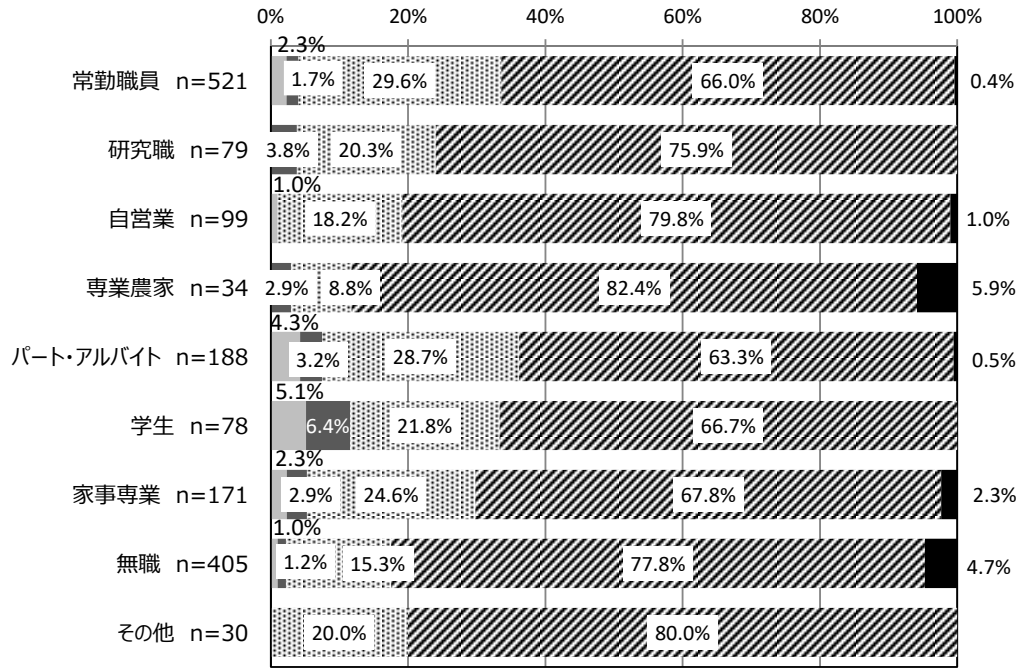
※ H27には「過去1年以内にある」の選択肢はありません。

■性別



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

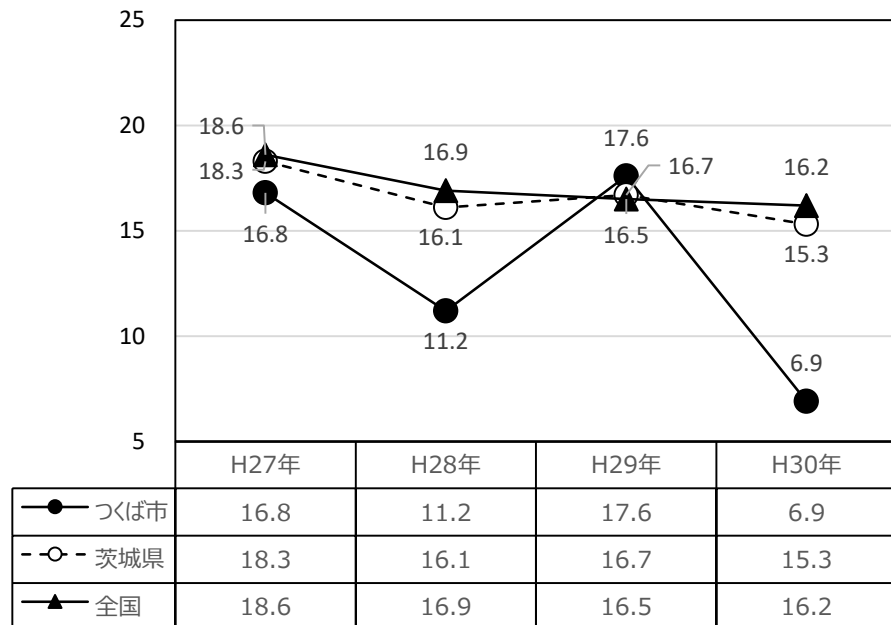
■ 職業別



■ 過去1ヵ月以内にある ■ 過去1年以内にある ▨ これまでの人生ではある ▩ 今までにない ■ 無回答

⑨ 自殺者数の推移

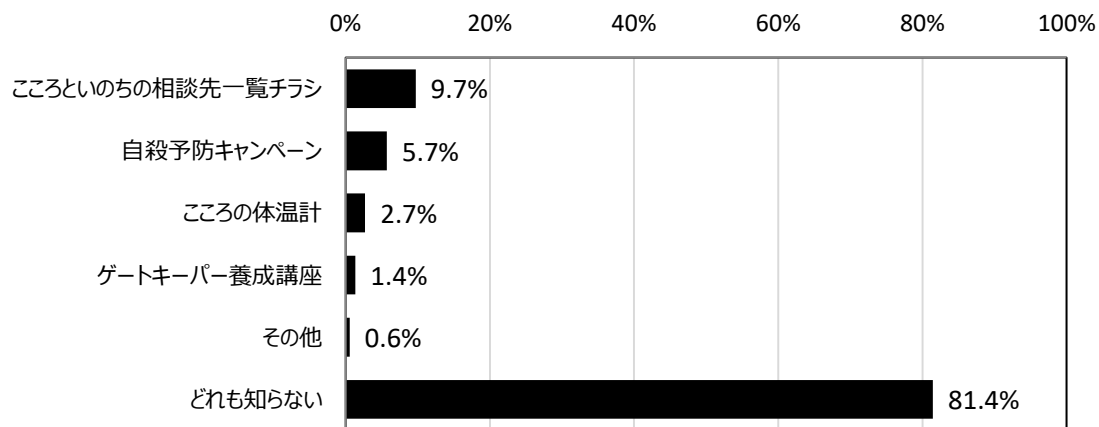
H27 から H30 にかけての自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）は、つくば市では年による増減が見られるものの、全体としては全国、茨城県と同様減少傾向となっており、特に H30 は 6.9 と全国、茨城県を大きく下回っています。



出典：地域自殺実態プロファイル

## ⑩自殺予防事業の認知度

自殺予防事業について、知っている割合が最も高い「こころといのちの相談先一覧チラシ」でも9.7%と1割未満で「どれも知らない」の割合が8割を超えています。



## ⑪令和元年度 産婦健診（1か月）EPDSによる産後うつハイリスク者状況

実施者数 2,236 人（35 歳以上の産婦は 599 人）

	全体	うち 35 歳以上
EPDS 9 点以上 ※ 1	184 人(8.2%)	50 人(8.3%)
うち第 1 子	118 人(5.3%)	23 人(3.8%)
うち EPDS <質問 10> ※ 2 にチェックあり	9 人(1.5%)	4 人(0.6%)

※ 1 合計得点が 9 点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられる。

※ 2 <質問 10> は、産後うつ病による自殺念慮・自殺企図の有無を確認する項目

出典：(令和 2 年 9 月 9 日現在) つくば市健康管理システム

## 【課題】

- ① ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいる人の割合は成人で 77.7%であり、今後、各年代とも増やしていく取組が必要です。
- ② 自殺予防対策に関する施策については、どれも知らない人の割合が 81.4%であり、今後、認知度を上げる取組が必要です。
- ③ 女性は睡眠によって休養が十分に取れている割合が男性よりも低いことから、子育て支援事業等での取組が必要です。
- ④ 最近 1 か月にストレスや悩みのあった中高生の割合は 6 割を超えていることから、学校での相談・教育事業等での取組が必要です。
- ⑤ 仕事や職場のことでストレスを感じている人が半数以上いることから、相談体制の充実や知識の啓発などの取組が必要です。
- ⑥ 過去 1 か月以内に自殺を考えたことのある人の割合は 20 代に多かったことから、若い世代への自殺予防対策が必要です。
- ⑦ こころの状態 (K6) が 5 点以上に該当する割合は 4 割以上であり、全国と比べて高いことから、相談・教育事業等での取組が必要です。

## スローガン「こころの悩みは早めの相談を」

## 【市が目指す取組】

- ① 身近で気軽に相談できる窓口の紹介をします。
- ② 十分な睡眠の確保を普及啓発します。
- ③ うつ病や自殺予防に対する正しい知識を普及啓発します。
- ④ 児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」に取り組みます。
- ⑤ 産後うつの早期発見と早期支援に取り組みます。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 相談体制の充実

身近で気軽に相談できる窓口の PR を図ります。

関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が受けられるように努めます。

【取組の主体】 健康増進課、障害福祉課、地域包括支援課

## 【市の主な取組内容】

## 2. 精神保健についての教育事業の推進

睡眠による休養、ストレスやこころのケアについての知識の普及啓発を推進します。

うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。

【取組の主体】 健康増進課

## 【市の主な取組内容】

## 3. 児童及び生徒に対する相談・教育事業

児童・生徒の悩みに対し、「スクールカウンセラー」、「教育相談員」等による相談・支援事業を推進します。

保健教育を通して、児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」に取り組みます。

【取組の主体】 学び推進課

## 【市の主な取組内容】

## 4. 子育て支援事業の推進

妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。

各事業を利用して、子育て等につき気軽に相談できる場の充実を図ります。

子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。

【取組の主体】 健康増進課、こども政策課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	78.4%	68.1%	80%
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	—	61.8%	50%以下
	高校生	—	62.1%	50%以下
	成人	68.4% (H27)	52.4%	50%以下
ストレスや悩みを感じた時に相談する相手がいる人の割合	成人	—	77.7%	85%
自殺者の人口 10 万対比 (地域自殺実態プロファイル)		15.3 (H30)	6.9 (H30)	11.8

## 【市民が目指す取組】

- ① 十分な休養、睡眠をとります。
- ② 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- ③ 心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談します。
- ④ こころの健康を意識した生活をします。

## (5) 喫煙・飲酒

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、がん、循環器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、早産や出生後の乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクともなります。さらに、自分が直接喫煙しない受動喫煙によってもがんや心疾患などを引き起こすリスクが高まることから、受動喫煙の機会を減らす取組が必要です。

また、長期にわたる過度な飲酒は、高血圧や脂質異常症などに陥るリスクを高めます。未成年の飲酒は、アルコールの分解能力が成人と比べて低いことから、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなります。飲酒やたばこの心身に与える影響を児童生徒に理解させ、未成年の飲酒・喫煙を完全に防止することが必要です。

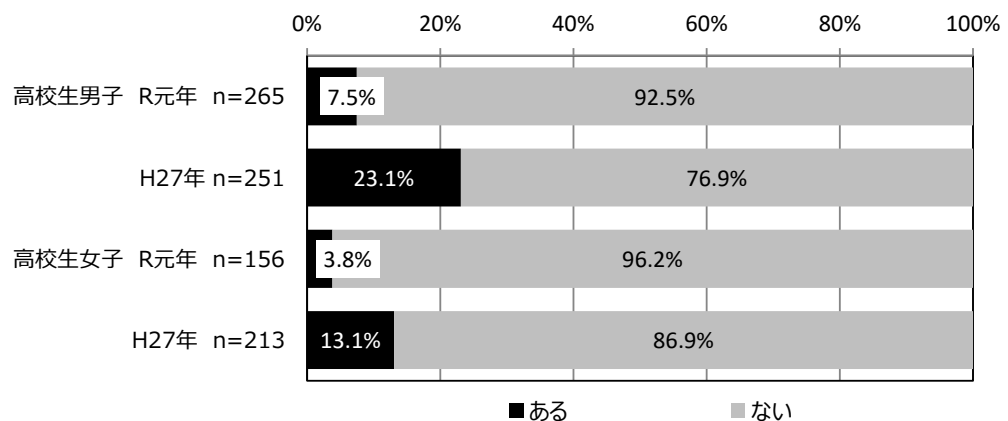
### 【現状】

#### 1) たばこ

##### <中・高校生>

#### ①喫煙状況（煙草を吸ったことがある高校生の割合）

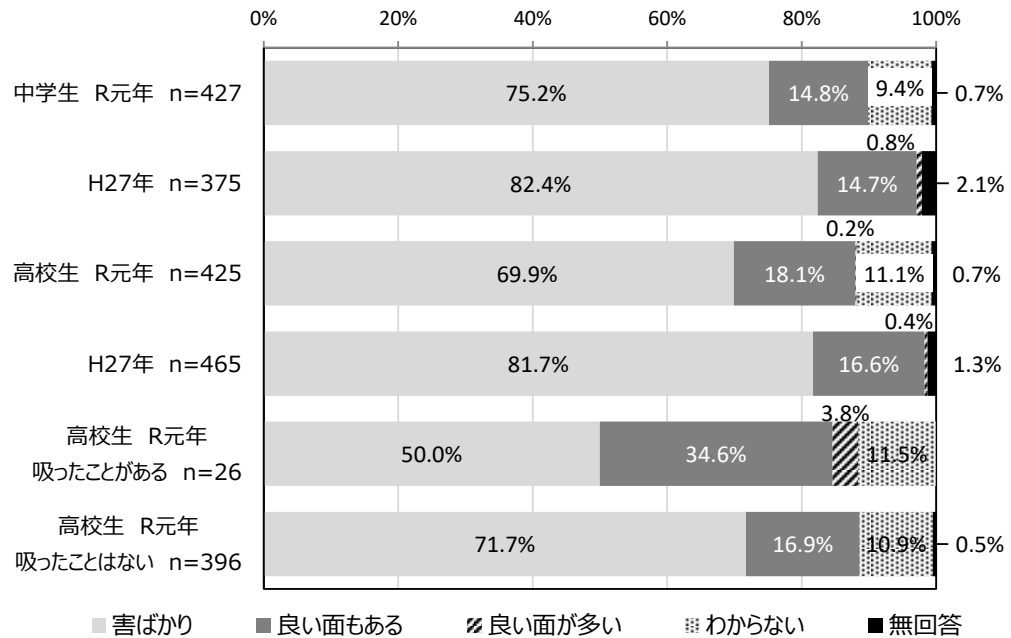
煙草を吸ったことのある高校生は男子が7.5%、女子が3.8%で、H27調査から大幅に減少しました。





### ②たばこの健康面への影響

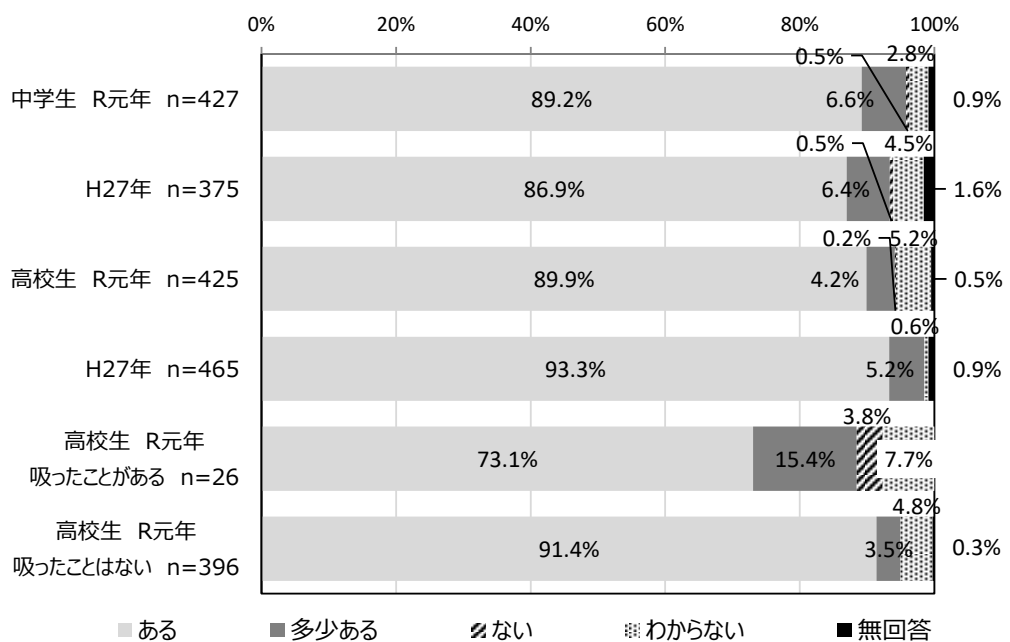
喫煙について「害ばかり」と回答した人は中学生が75.2%、高校生が69.9%で、H27調査よりも減少しています。しかし、たばこを吸ったことがある高校生に限ると「害ばかり」の割合は5割に低下し、「害はあるが良い面もある」との回答が34.6%となりました。



※ H27 調査には「わからない」の選択肢はありません。

### ③副流煙の身体への影響

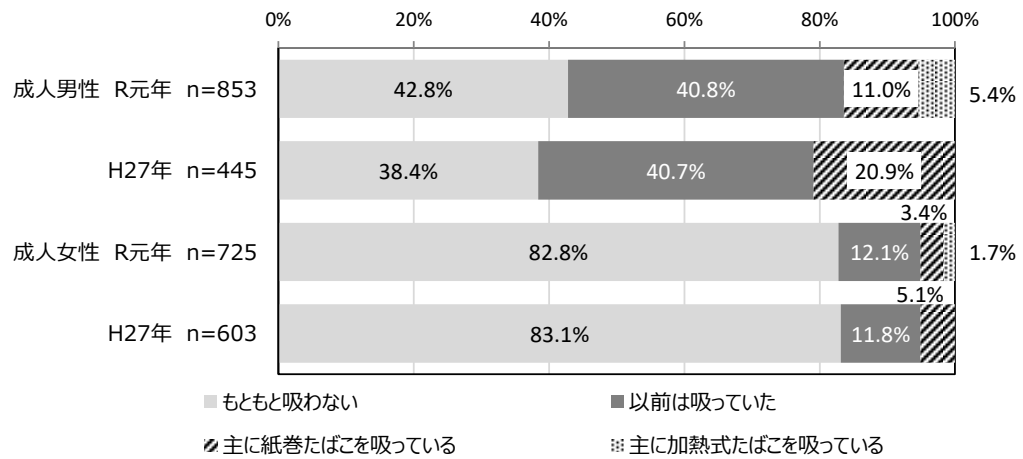
副流煙の身体への影響について「ある」の回答は中学生、高校生とも約9割ですが、高校生はH27よりも3.4ポイント減少し、特にたばこを吸ったことのある高校生では73.1%まで低下しました。



## ＜成人＞

## ①喫煙状況

成人の喫煙状況について、「吸っている」男性は調査の度に減少し、R元年は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて16.4%と、H27調査よりも4.5ポイント減少しました。一方、女性は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて5.1%とH27調査から変化はありません。

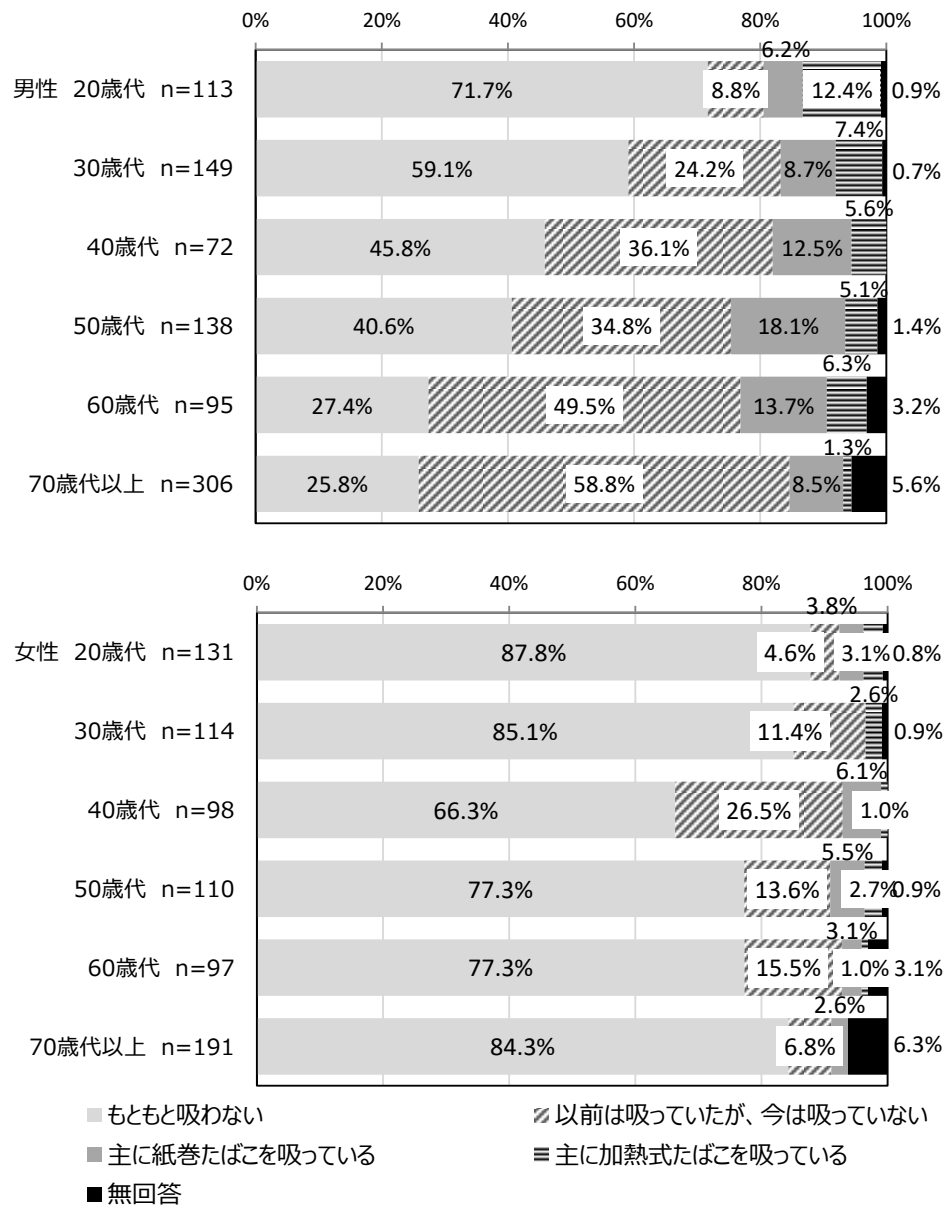


※ H27 では、紙巻たばこと加熱式たばこを区別して聞いていません。

②喫煙状況（男女別・年齢階層別）

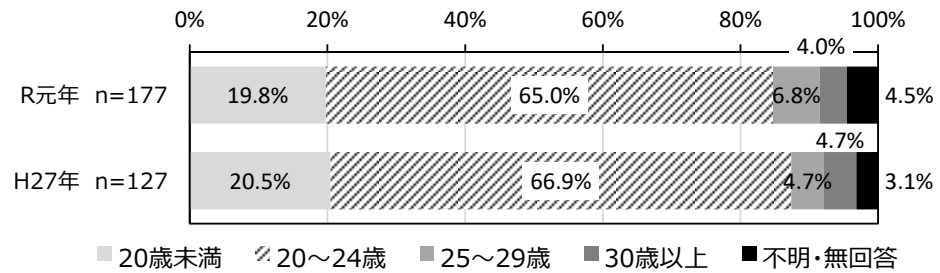
喫煙状況の男女別年齢階層別にみた「主に紙巻たばこを吸っている」又は「主に加熱式たばこを吸っている」人の割合は、男性は20歳代から40歳代までいずれの年代でも10%台である一方、女性は30歳代では2.6%、20歳代と40歳代が7%前後です。

「もともと吸わない」人の割合が低い世代は、男性は60歳代(27.4%)と70歳代以上(25.8%)、女性では40歳代(66.3%)となっています。



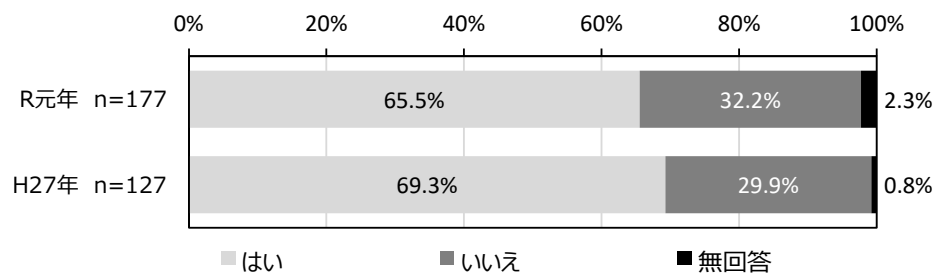
## ③ 吸い始めた年齢

たばこを吸っている人の吸い始めた年齢は「20歳未満」と「20～24歳」の合計で84.8%を占めました。H27調査と大きな違いはありません。



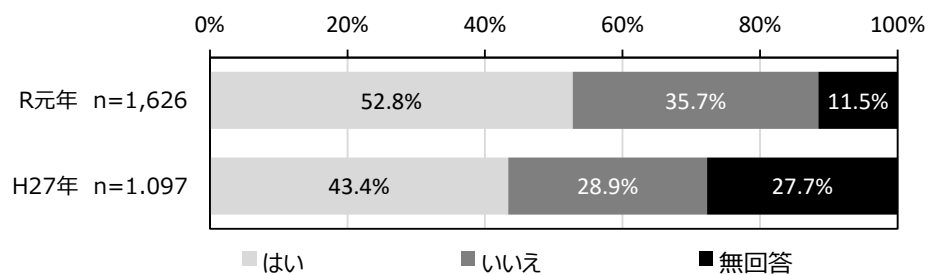
## ④ たばこをやめたい、本数を減らしたいと思っていますか。

喫煙者のうち65.5%の人は「たばこをやめたい、本数を減らしたい」と回答していますが、H27調査よりも3.8ポイント減少しています。



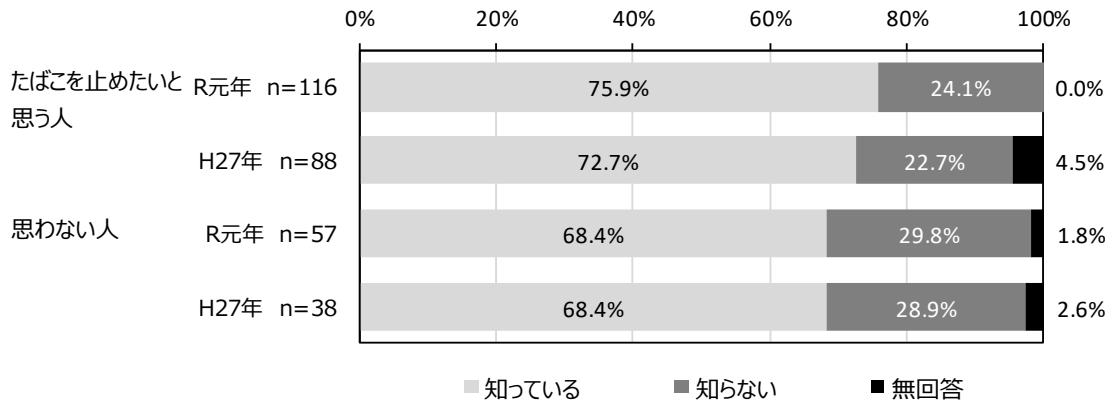
## ⑤ たばこを止める手段を知っていますか。

5割を超える人は「たばこをやめる手段を知っている」と回答していますが、「知らない」と回答した人は4割近くいます。



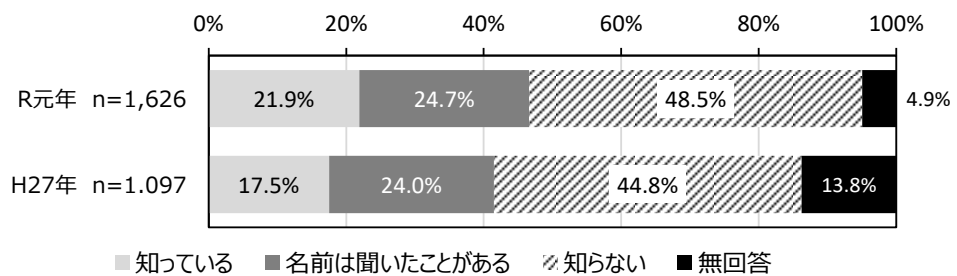
⑥止め方を知っている人の割合

たばこを止めたいと思う人で止め方を知っている人は75.9%で、H27調査から3.2ポイント増加しましたが、止めたいと思わない人で止め方を知っている人は68.4%に留まり、H27調査から変わっていません。



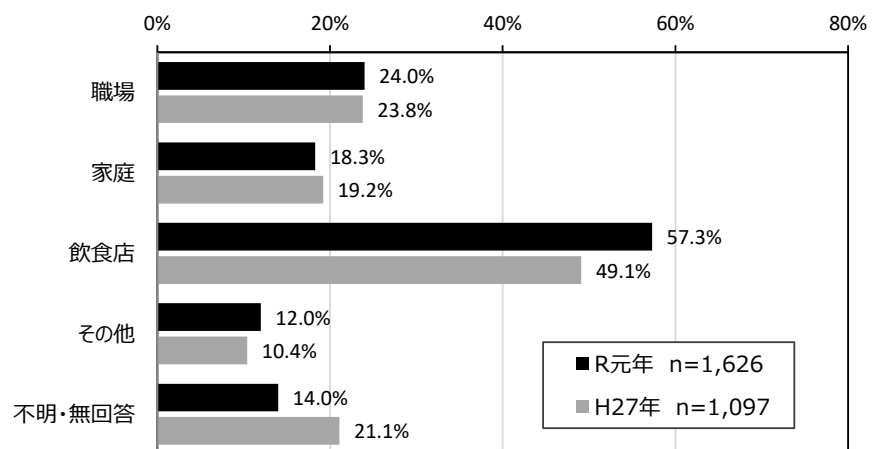
⑦COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。

COPDを知っている人は21.9%です。H27調査よりも4.4ポイント増加しましたが、知らない人は48.5%で、依然として5割近くおり、H27調査よりも多くなっています。



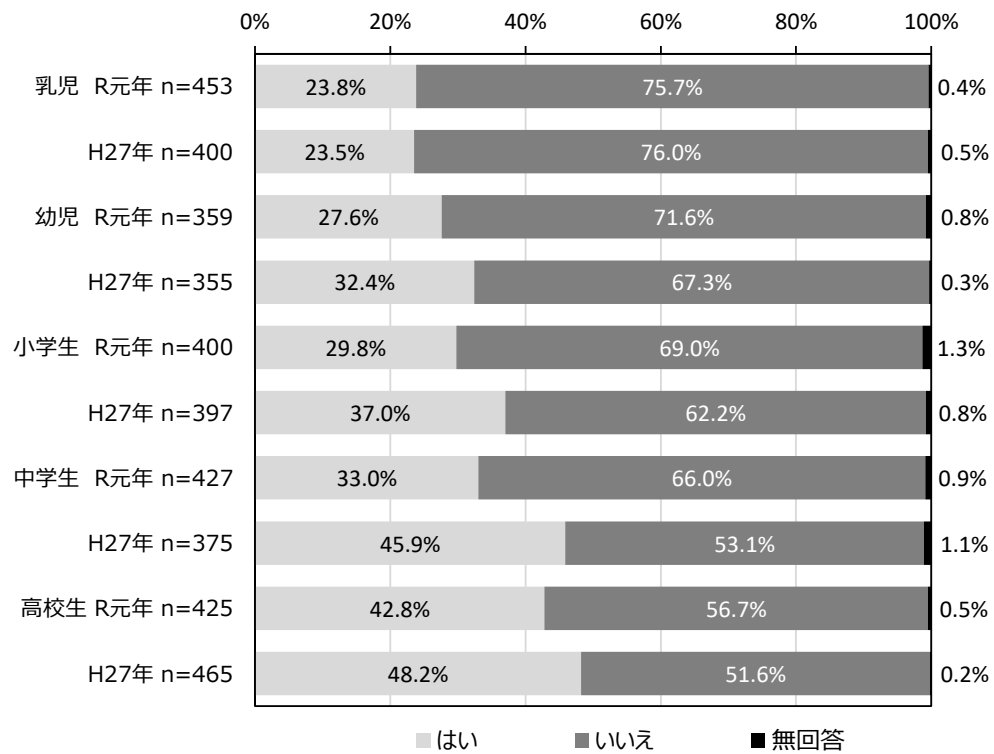
⑧受動喫煙の場所

受動喫煙の場所はH27調査、R元年調査とも「飲食店」が最も多くなっています。



⑨家族の中に喫煙者はいますか。

家族の中の喫煙者の割合は、「乳児」のいる家庭の割合が最も低く 23.8%ですが、年代とともに増加し、「高校生」は 42.8%となっています。H27 調査と比較すると、乳児を除くすべての対象で、R 元年調査の割合が低くなっています。

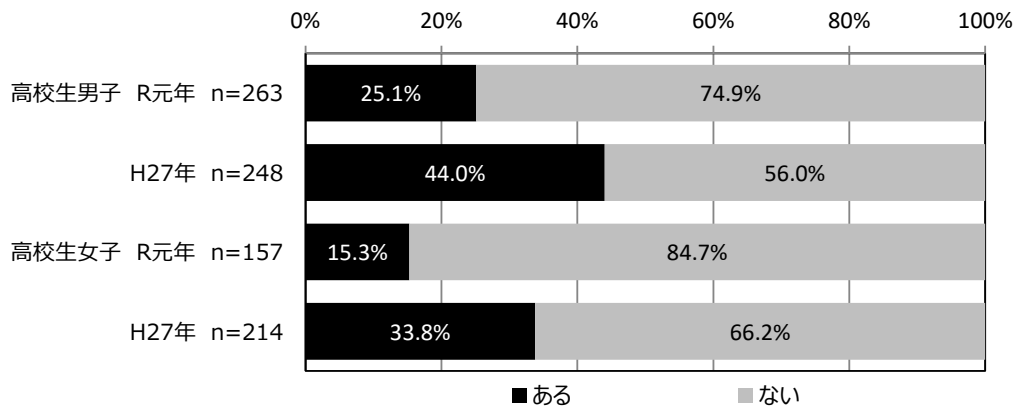


## 2) 飲酒

## &lt;中・高校生&gt;

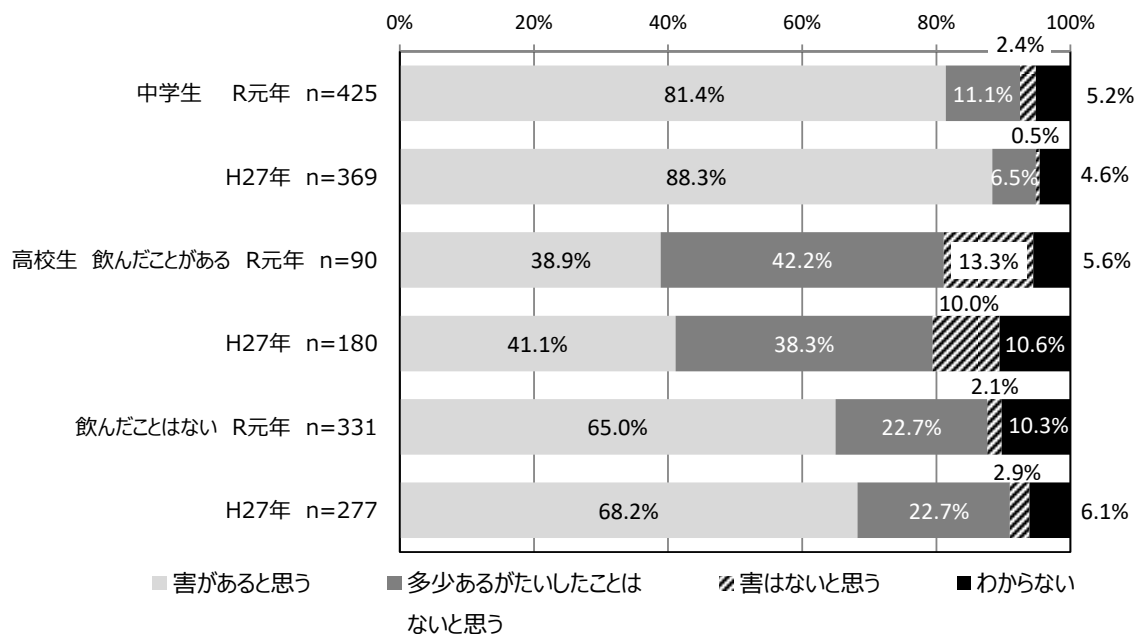
## ① 飲酒状況～お酒をのんだことがあるか～

「飲んだことがある」と回答した高校生は男子が 25.1%、女子が 15.3%で、H27 調査から大幅に減少しました。



## ② 未成年者の飲酒の身体への影響

飲酒の身体への影響について「害があると思う」と回答した人は、中学生では 81.4%で、H27 調査よりも 6.9 ポイント低下しました。「飲んだことがある」と回答した高校生は 38.9%で、中学生と同様に H27 調査よりも低下しました。

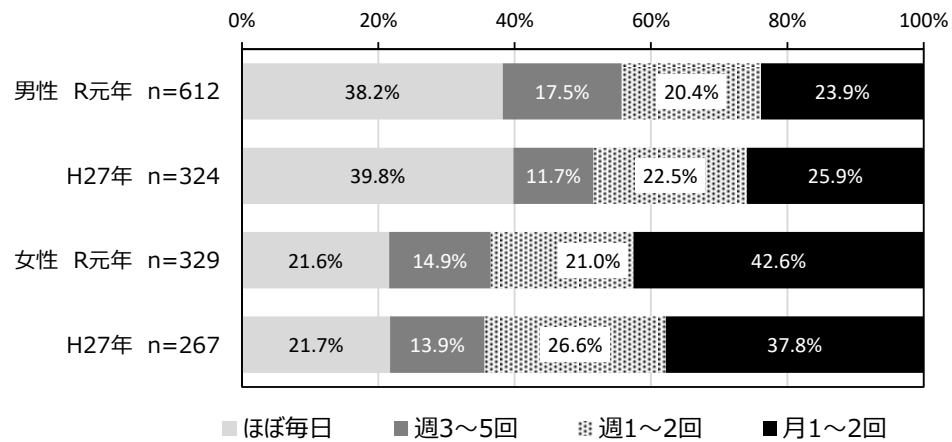


<成人>

①週の飲酒回数

お酒を飲む成人男性の週の飲酒回数について、「ほぼ毎日」飲む人の割合は0.4ポイント減少しています。週3～5回の割合がH27からR元年調査で5.8ポイント増加しました。

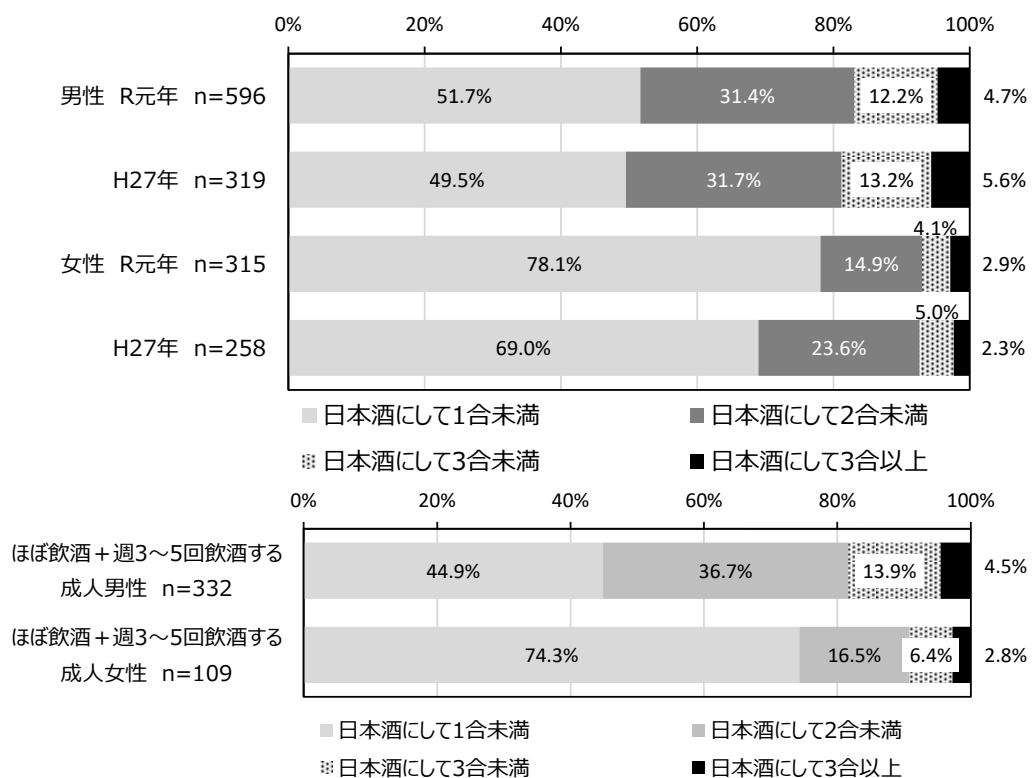
一方、お酒を飲む成人女性では「ほぼ毎日」飲む人の割合が21.6%でH27調査と殆ど変わりません。



②1日の飲酒量

1日の飲酒量についてH27とR元年調査を比較すると、成人男性ではほとんど同じ結果となっていますが、成人女性では「日本酒にして1合未満」が10ポイント弱増加し、「2合未満」が10ポイント弱減少しました。

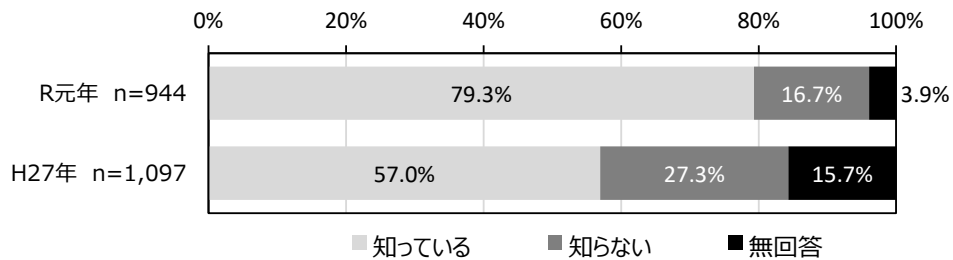
また、ほぼ毎日又は週3～5回飲酒をする人で、日本酒にして3合以上飲む人が成人男性で4.5%、成人女性で2.8%いました。





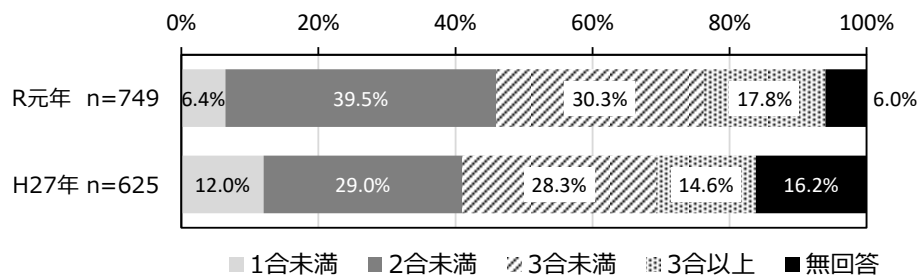
## ③自分の適量を知っていますか。

自分の適量を「知っている」と回答した成人は79.3%で、16.7%の人は「知らない」と回答しています。H27調査では、全ての人を回答の対象としましたが、R元年調査では飲酒をしている人を回答対象としたため、結果に違いが大きく出ていると思われます。



## ④適量を知っていると答えた人が思っている、日本酒にしたときの自分の適量

適量を知っていると回答した人のうち、適量(1合未満)を回答した人は6.4%で、H27調査からほぼ半減しました。



※ 正しい適量とは1合未満です。

## 【課題】

- ① COPDの認知度が低いため、喫煙による健康への影響について普及・啓発が必要です。
- ② 未成年・妊婦に対する禁煙・飲酒防止の周知・啓発が必要です。
- ③ 喫煙者の65.5%がやめたい、本数を減らしたいと思っているが、やめたいと思ってもやめる手段を知らない人が35.7%いるため、禁煙支援が必要です。
- ④ 受動喫煙の場所は家庭が18.3%となっているため、家庭内での禁煙を推進する必要があります。
- ⑤ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(週3回かつ3合以上の飲酒)をしている人は成人男性で4.5%、成人女性で2.8%である。また、自分の適量(1合未満)を正しく知っている人は6.4%であるため、適正飲酒の普及・啓発が必要です。

## スローガン「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

## 【市が目指す取組】

- ① COPDなど喫煙が原因となる疾患に関する知識の普及・啓発を行います。
- ② 未成年・妊婦の喫煙者・飲酒者をなくすため啓発を強化します。
- ③ 禁煙したい人への禁煙支援を充実させます。
- ④ 家庭内での禁煙を推進するなど受動喫煙防止を図ります。
- ⑤ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減少させます。

## 【市の主な取組内容】

## 1. たばこの煙による健康リスクの普及啓発

COPD 等、喫煙の影響を広報やイベント等の様々な機会を利用して普及啓発します。

児童生徒に対しては、小中学校において正しい知識の教育を実施します。

【取組の主体】健康増進課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	－	21.9%	成人 40%以上

## 【市の主な取組内容】

## 2. 未成年、妊産婦に対する禁煙・飲酒防止の推進

妊娠届出時・マタニティサロン等で妊婦への喫煙・飲酒の影響について啓発します。

小中学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。

【取組の主体】健康増進課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
高校生の喫煙の割合	高校生男子	3.5%※(H27)	7.5%	0%
	高校生女子	2.0%※(H27)	3.8%	0%
妊婦の喫煙の割合	妊婦	2.7%(H28)	0.9%	0%
高校生の飲酒の割合	高校生男子	－	25.1%	0%
	高校生女子	－	15.3%	0%
妊婦の飲酒の割合	妊婦	1.0%(H28)	0.4%	0%

※中学3年生の値

## 【市の主な取組内容】

## 3. 禁煙したい人の禁煙支援

禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。

【取組の主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県(H28)	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
喫煙者の割合	成人男性	33.5%(H28)	16.4%	15%以下
	成人女性	6.6%(H28)	5.1%	3%以下

## 【市の主な取組内容】

## 4. 受動喫煙防止の推進

妊娠届出時・赤ちゃん訪問時・乳幼児健診時等を利用して、子どもへの受動喫煙防止を普及啓発します。

茨城県禁煙認証制度による取組を普及します。

## 【取組の主体】 健康増進課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	31.9%(H28)	18.3%	3%以下

## 【市の主な取組内容】

## 5. 適正飲酒の普及啓発

飲酒の適量や多量飲酒の害について、集団健診時、イベント等を利用して普及啓発します。

## 【取組の主体】 健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
生活習慣病のリスクを高める飲酒（週3回以上かつ1日に3合以上の飲酒）をしている者の割合	成人男性	22%(H28)	4.5%	減少
	成人女性	8%(H28)	2.8%	減少

## 【市民が目指す取組】

- ① 未成年・妊婦は、喫煙・飲酒をしません。
- ② 禁煙したい人は、禁煙外来助成金を利用する等、積極的に禁煙に取り組みます。
- ③ 喫煙者は受動喫煙の害について理解し、マナーを守ります。
- ④ 禁煙や飲酒が健康に与える影響について理解します。
- ⑤ 適正飲酒を心がけ休肝日を設けます。

## (6) 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

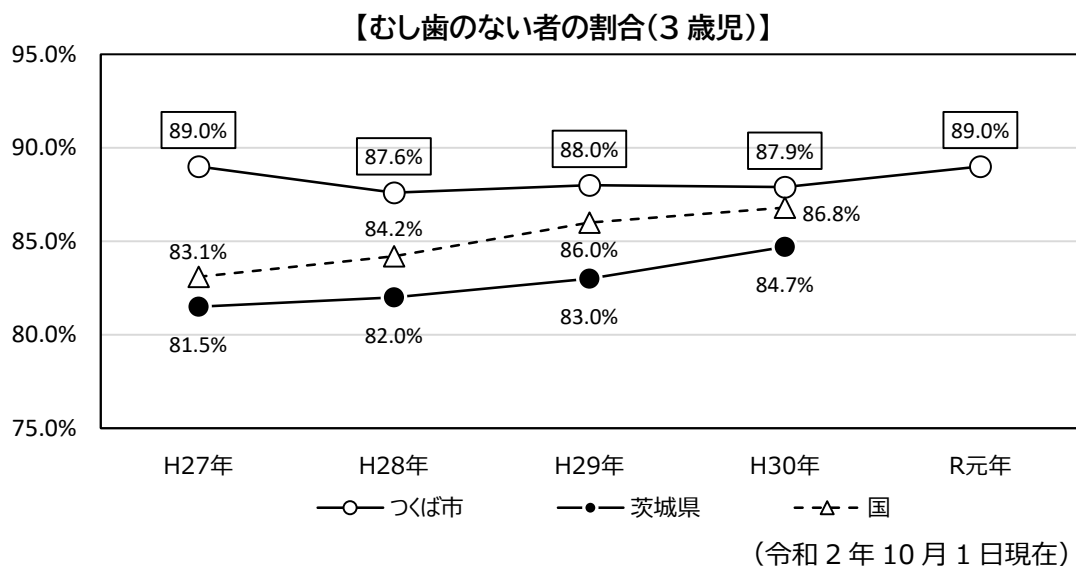
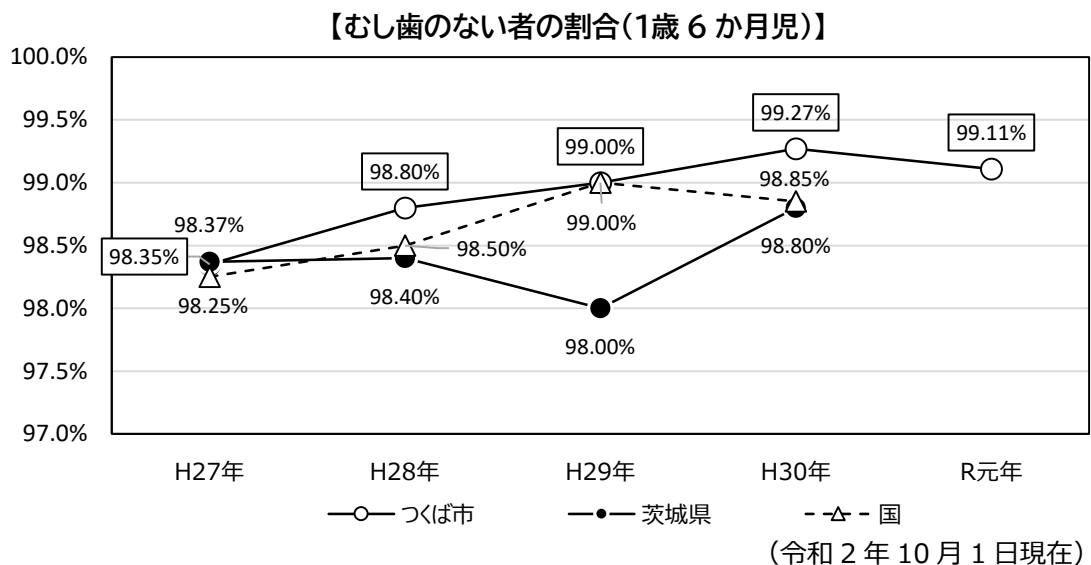
歯と口腔の健康は、食べ物を噛むこと、飲み込むことを通して、食べ物をおいしく食べることができること、会話を楽しむことができることなど豊かな人生を送るためには大切なことです。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。むし歯予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取組が必要です。

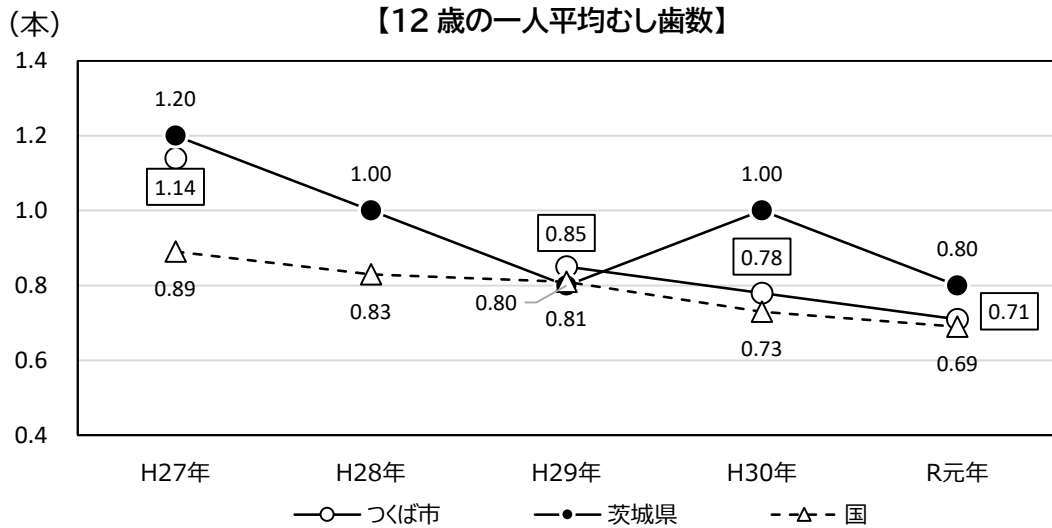
### 【現状】

#### ①むし歯のない者の割合の推移

1歳6か月でむし歯のない子どもの割合は令和元年で99.11%です。また3歳児でむし歯のない子どもの割合は令和元年で89.0%です。平成30年以前で市と県、国とを比較すると、1歳6か月、3歳児ともにつくば市のむし歯のない者の割合は高くなっています。

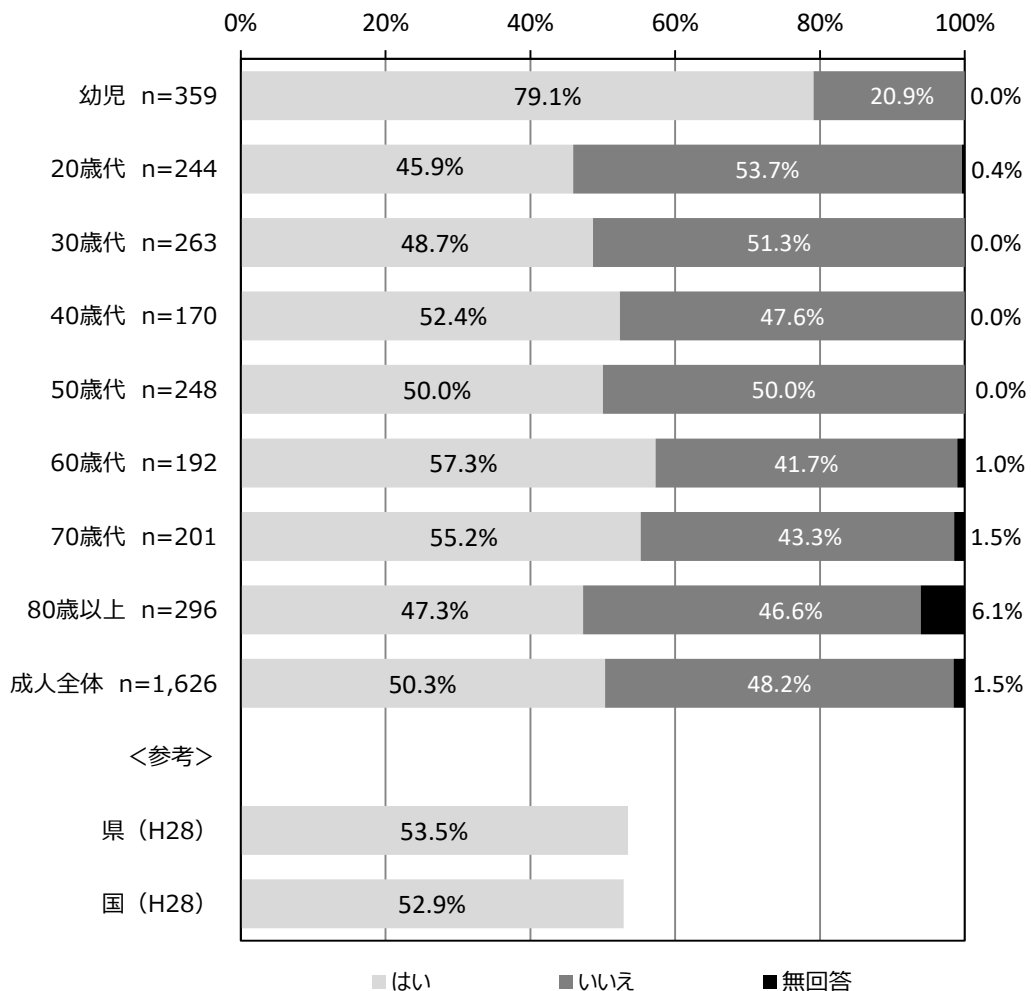
また、12歳の一人平均むし歯数は、令和元年が0.71本で、平成27年以降、徐々に減少傾向にあります。市と県、国とを比較すると、つくば市は県と比べて低く、国と比べると高くなっています。





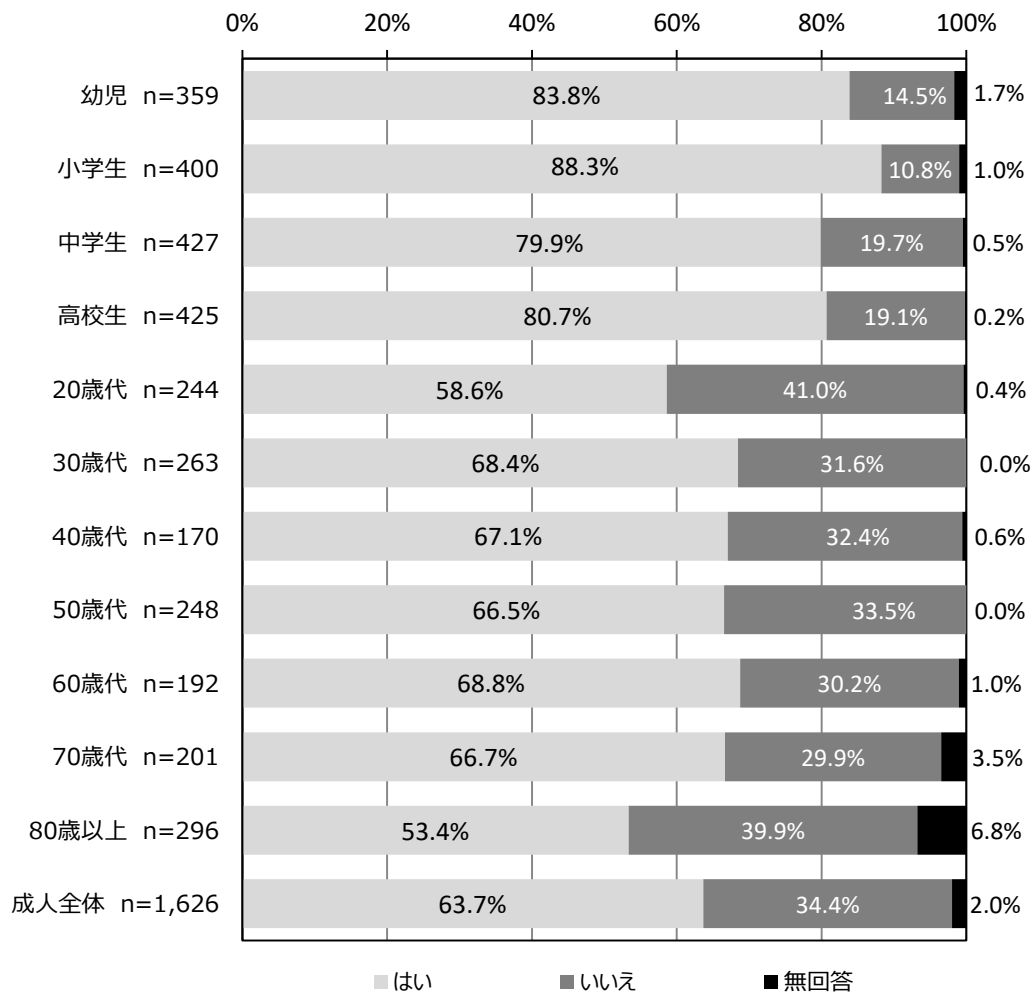
②年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合

幼児の受診率は、79.1%ですが、成人は50.3%です。成人の各年代の内訳では、20歳代が最も低く、60歳代まで増加傾向にあり、その後は徐々に減少しています。また、市と県、国とを比較すると、つくば市は県、国と比べて受診率が低くなっています。



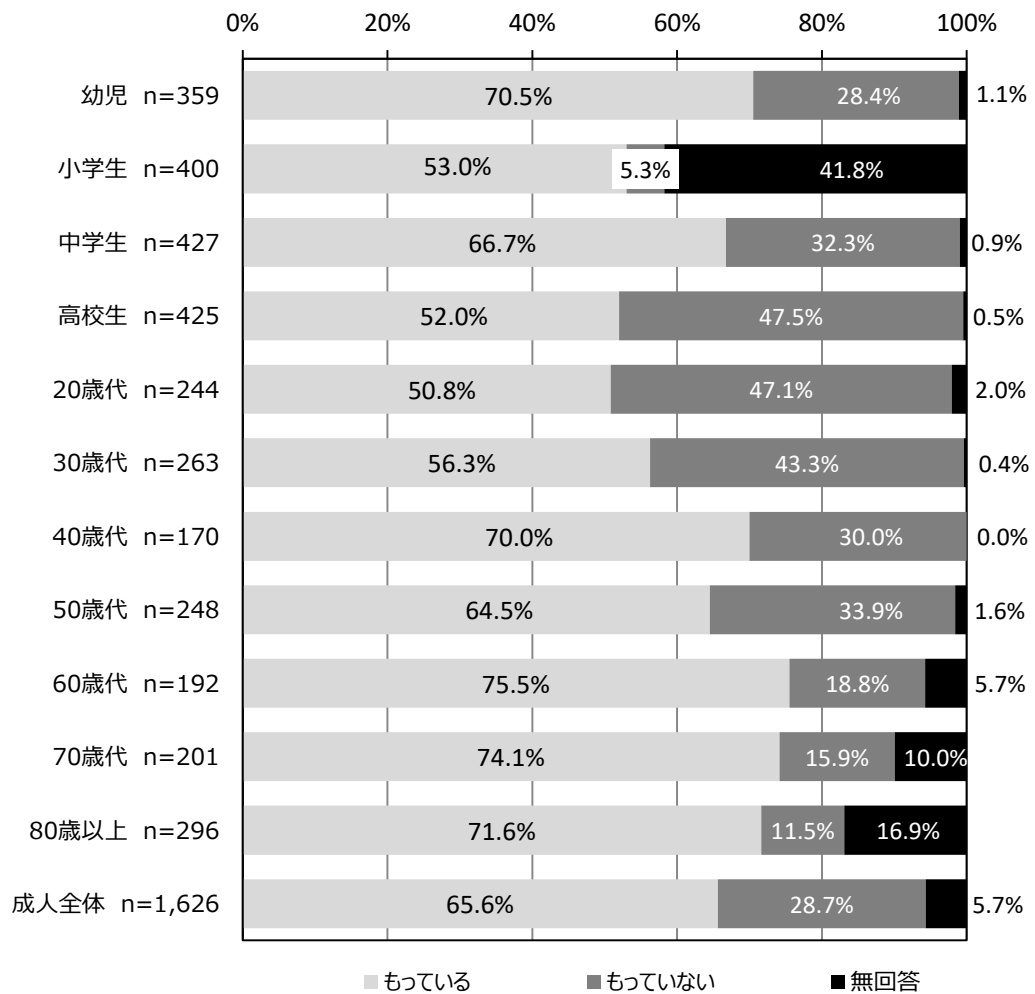
## ③歯科医院は予防的にいくところという考えがある人の割合

幼児から高校生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では63.7%です。成人の各年代の内訳では、20歳代、80歳以上が低く、30～70歳代では同程度となっています。



## ④かかりつけの歯科医がいる人の割合

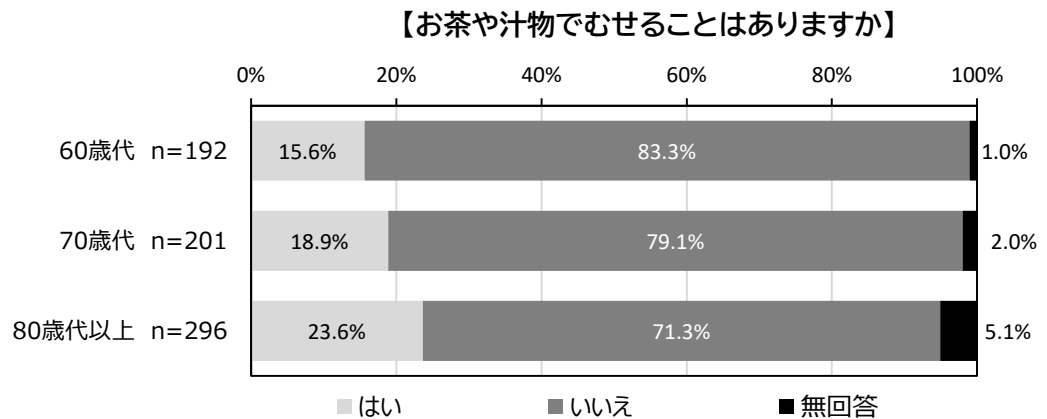
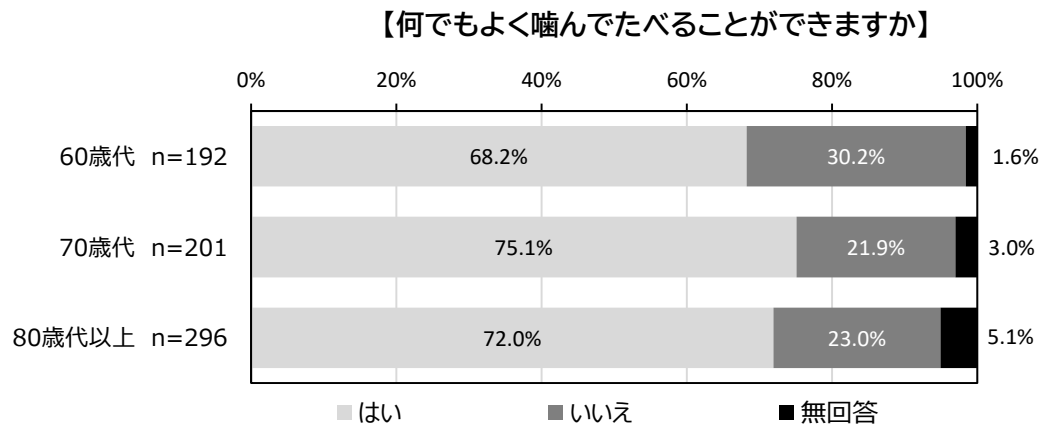
幼児から中学生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では65.6%です。成人の各年代の内訳では、20歳代が最も低く、60歳代が最も高くなっています。



※ 小学生については、「歯や口のことでも相談できる歯医者さんはいますか」の設問に「はい」と「いいえ」の回答割合をそれぞれ「持っている」と「もっていない」にあてはめています。また、41.8%の無回答には、「わからない」の40.8%が含まれています。

## ⑤何でもよく噛んで食べることができますか、お茶や汁物でむせることはありますか。

何でもよく噛んでたべることのできる人の割合は60歳代が最も低く68.2%です。  
お茶や汁物でむせることのある人の割合は年代が上がるにつれて増加傾向です。

**【課題】**

- ① つくば市の3歳児・12歳のむし歯は、県と比較して少ない現状だが、子どもの頃から歯磨き習慣を身につけるため、保護者への正しい知識と技術の普及・啓発が必要です。
- ② 年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合は、国や県に比べても低い傾向にあります。特に20～30歳代、80歳代の割合が50%を下回っているため、それらの世代に対し重点的に定期検診の重要性を周知する必要があります。
- ③ 全世代において何でもよく噛んで食べることの重要性を周知する必要があります。



## スローガン「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」

## 【市が目指す取組】

- ① 子育て世代や働き世代への歯科予防やセルフケアについて知識の普及啓発を行います。
- ② 1歳6か月健診・3歳健診や成人歯科検診の周知を図ります。
- ③ 健康体操教室等で口腔ケアに関する知識の普及と啓発を行います。

## 【市の主な取組内容】

## 1. むし歯予防・歯周病予防の推進

幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。

むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及します。

歯周病と生活習慣病との関連や歯周病予防についての知識を普及します。

【取組の主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
むし歯のない人の割合	3歳	84.7%年度 (H30年度)	89.0%	90%
平均むし歯数	12歳	1.1本 (H28年度)	0.71本	0.65本

## 【市の主な取組内容】

## 2. 定期歯科検診（かかりつけ歯科医）の推進

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の検診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。

【取組の主体】 健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	53.5% (H28年度)	50.3%	65%

## 【市の主な取組内容】

## 3. 介護予防のための口腔機能の維持・向上

口腔機能向上のための口腔ケアを普及し、高齢者の口腔機能の向上を図ります。

【取組の主体】 健康増進課、地域包括支援課、医療年金課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
咀嚼良好者の割合	60歳	73.9%※1 (H27年度・64歳)	68.2%※2	80%
	75歳以上	—	73.1%※2	70%

※1 総合がん対策モニタリング調査の設問「かんで食べるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。」において回答項目「何でもかんで食べることができる」、「一部かめない食べ物がある」、「かめない食べ物が多い」、「かんで食べることはできない」のうち「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合。

※2 健康つくば21アンケート設問46において「はい」と回答した者の割合。

## 【市民が目指す取組】

- ① 年1回程度の歯の定期検診を受診します。
- ② 予防歯科について重要性を理解します。
- ③ 自分の口腔状態に合わせたセルフケアを行います。
- ④ よく噛んで食べることの大切さを理解します。

## (7) 健康づくり・健康管理の支援

健診の結果が気になったり、病気になった際に、気軽に相談したり、安心して受診することができる医療機関や救急医療体制が整備されていることは、地域社会にとって大切な要素のひとつです。

健康でいきいきとした生活を送るためには、医療機関はもちろんのこと、市民、行政、関係機関が連携して、地域医療体制の充実に取り組むことが必要です。

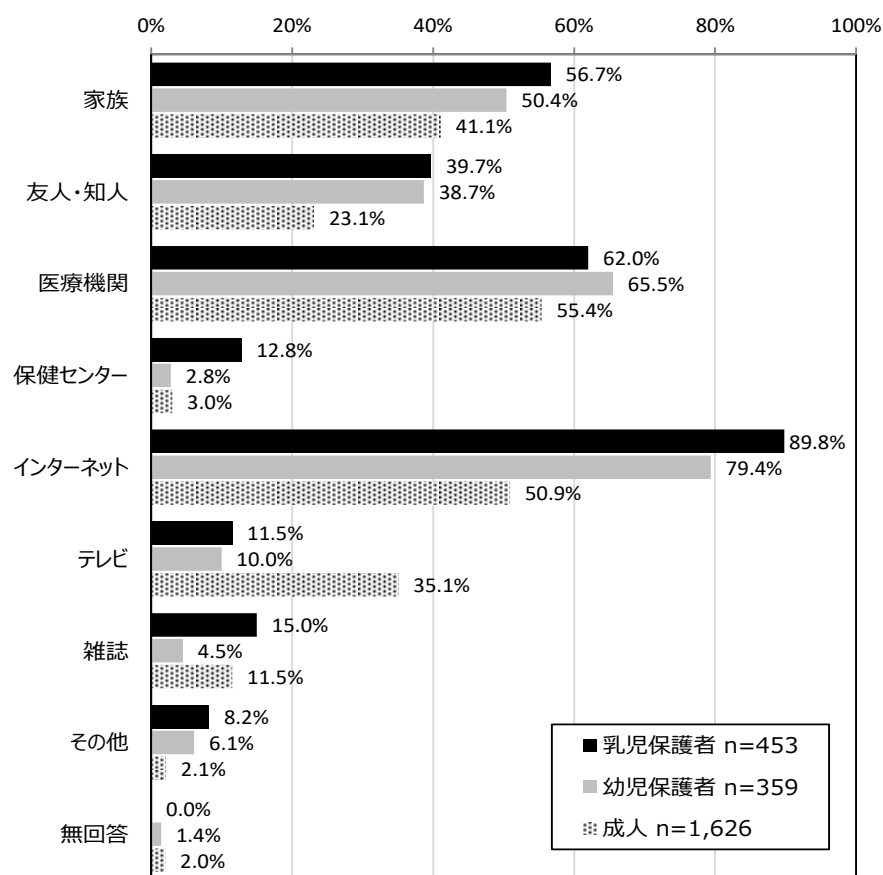
また、より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報支援が受けられるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保が必要です。

### 【現状】

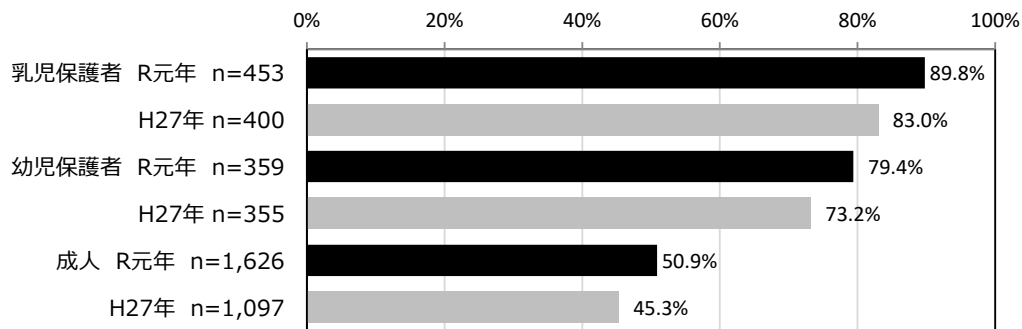
#### ①健康情報は、どこから得ていますか。(複数回答)

健康情報を得ている媒体として、乳児と幼児の保護者及び成人は、「医療機関」と「インターネット」を1位又は2位にあげています。特に乳児と幼児の保護者の8割から9割が回答した「インターネット」はH27調査よりも6ポイント以上高くなっています。

また、「保健センター」との回答は乳児保護者では12.8%ですが、幼児保護者では2.8%です。



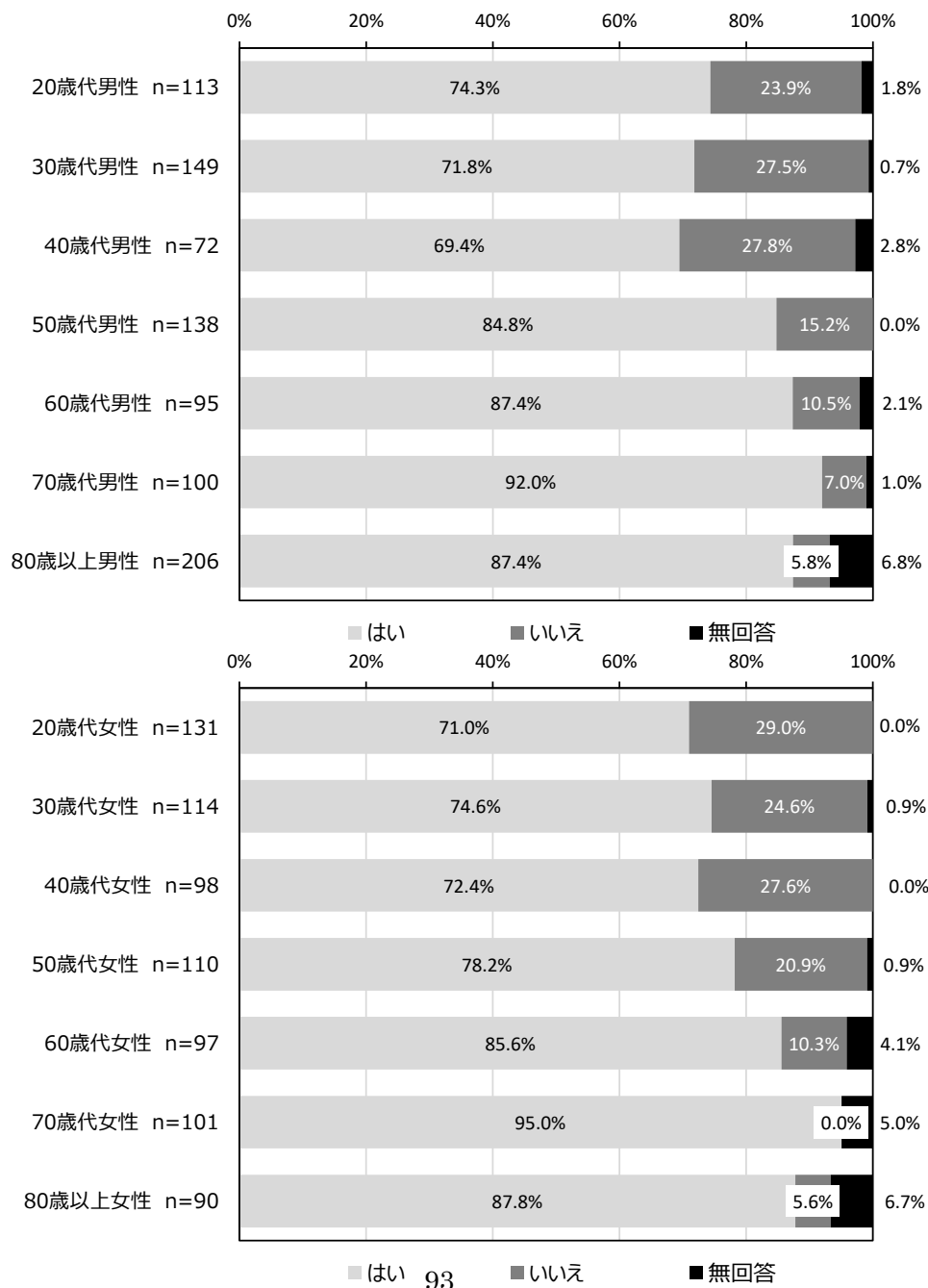
【「インターネット」と回答割合の R 元年と H27 年の比較】



## ②日頃から自身の身体に気を使っていますか。

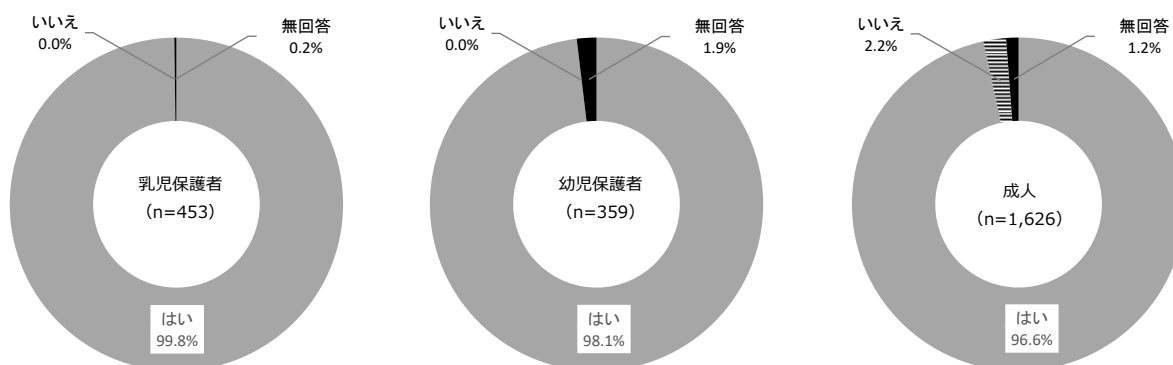
「日頃から自身の身体に気を使っている」人は高齢者ほど多く、男性では50歳代以上、女性では60歳代以上で8割を超えています。

男性の40歳代は69.4%で全ての性・年代で最も低くなっています。



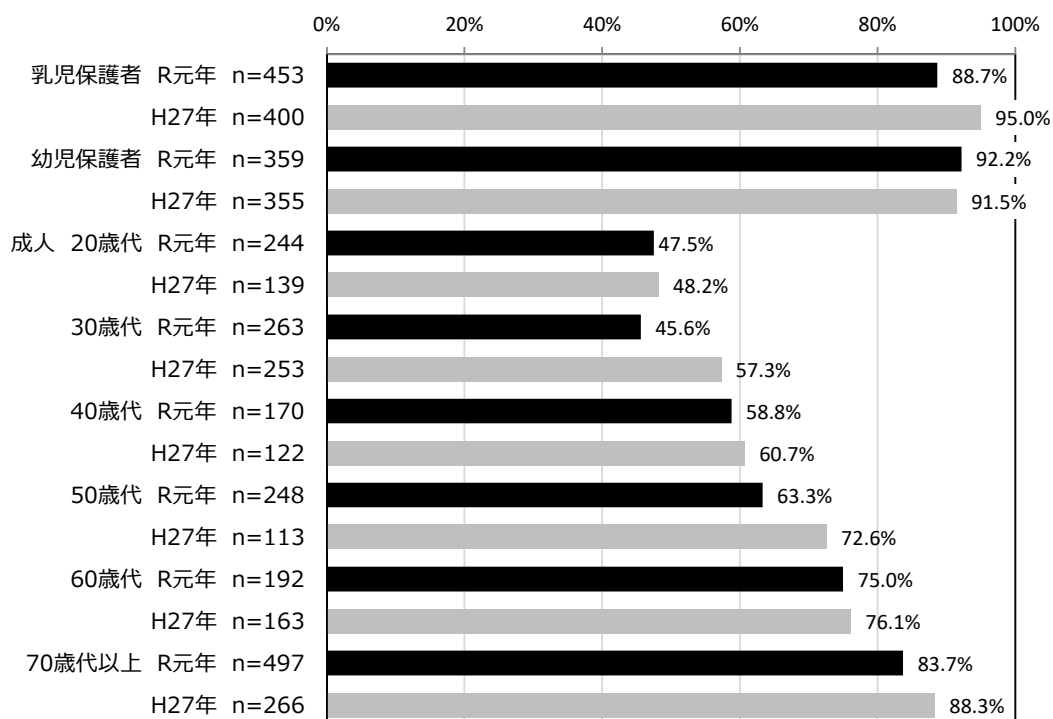
### ③診療時間内に受診するように心がけている人の割合

乳児保護者、幼児保護者ともほぼ全ての人が「診療時間内の受診を心がけている」と回答しています。成人も96.6%となっています。



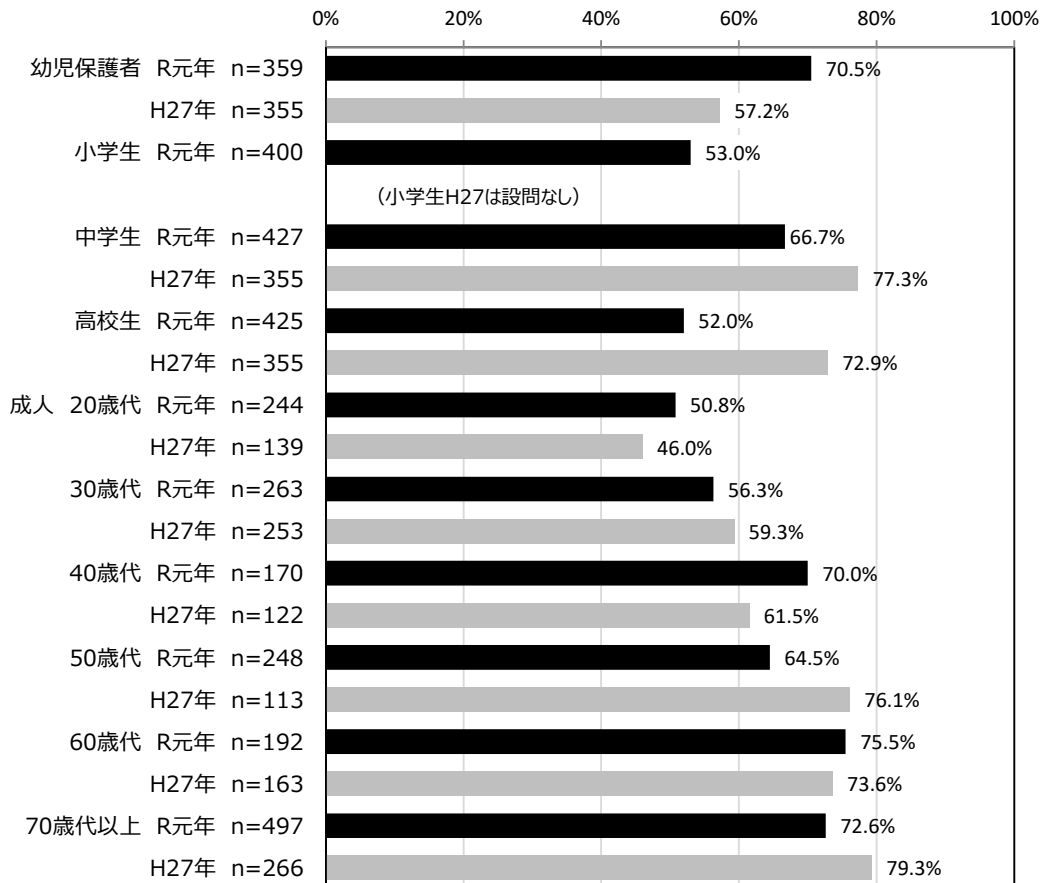
### ④かかりつけ医を持っている人の割合

「かかりつけ医を持っている」人は、20歳代では47.5%ですが、年齢とともにその割合は増加し、70歳代以上では83.7%の人が「持っている」と回答しています。また、乳児保護者では88.7%、幼児保護者では92.2%に達していますが、幼児保護者以外では、いずれの年代もH27調査よりも減少しています。



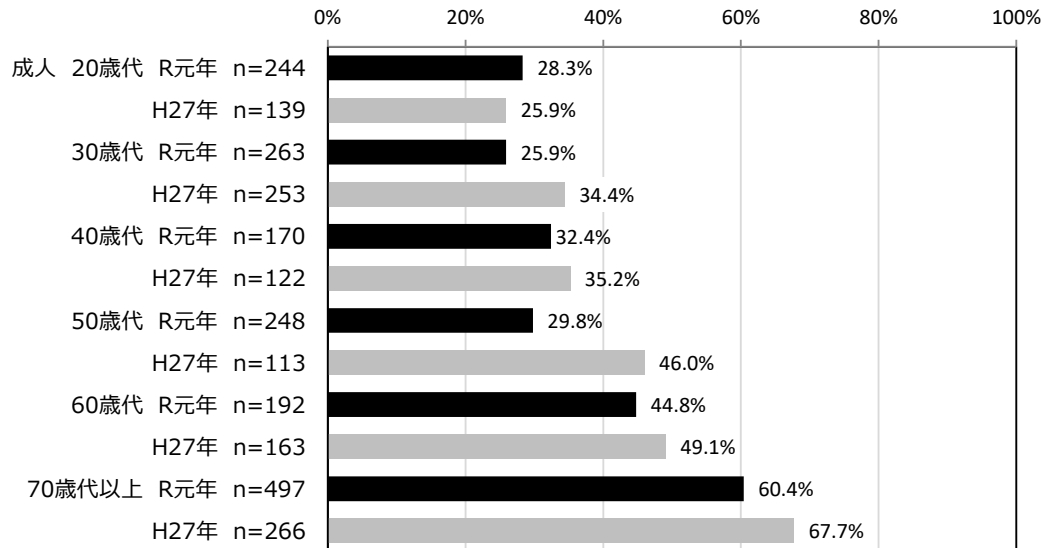
## ⑤かかりつけ歯科医を持っている人の割合

かかりつけ歯科医についても、かかりつけ医と同様に、年代とともに「持っている」人の割合が高くなる傾向にあります。幼児保護者で「持っている」と回答した人の割合は70.5%でH27調査から13.3ポイント増加しました。一方、中学生と高校生、30歳代、50歳代、70歳代以上ではH27調査よりも減少し、特に高校生は20.9ポイントの減少となっています。



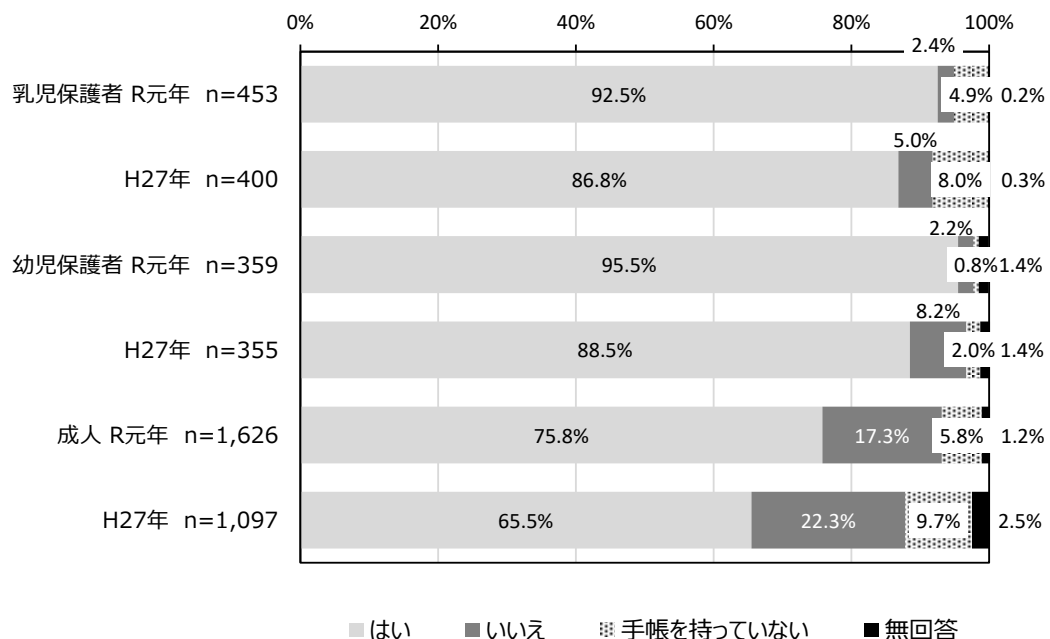
⑥かかりつけ薬局を持っている人の割合

かかりつけ薬局を持っている人の割合は、20歳代から50歳代までは30%前後ですが、その後は年代とともに増加し60歳代では44.8%、70歳代以上では60.4%が持っているとして回答しています。H27調査と比較すると、20歳代を除く全ての年代で減少しています。



⑦医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか。

お薬手帳を持って医療機関を受診する人は、乳児保護者、幼児保護者で9割を超え、成人でも75.8%となっています。H27調査と比較すると、乳児保護者で5.7ポイント、幼児保護者で7.0ポイント、成人で10.3ポイントそれぞれ増加しています。



## ⑧食生活改善推進員協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っていますか。

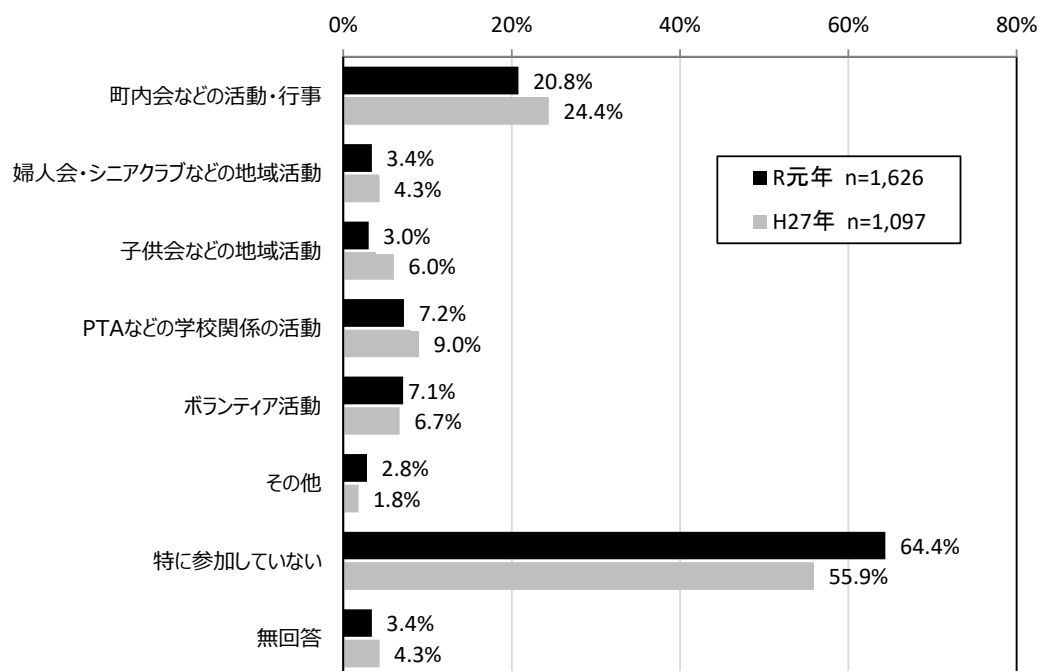
食生活改善推進員、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士のいずれも、認知度は10%台です。食生活改善推進員と運動普及推進員は、H27調査よりも低下しています。

対象		知っている		
		食生活改善推進員 協議会	運動普及推進員	シルバーリハビリ体操 指導士
成人	R元年 n=1,626	14.1%	11.3%	17.7%
	H27年 n=1,097	15.9%	12.0%	16.0%

## ⑨現在、地域社会活動に参加していますか。（複数回答）

現在、地域社会活動に参加しているかについては、「町内会などの活動・行事」が20.8%と最も多く、次いで「PTAなどの学校関係の活動」が7.2%、「ボランティア活動」が7.1%となっています。

H27調査と比較すると、「ボランティア活動」以外の項目で回答割合は低下しており、「特に参加していない」との回答がH27調査から8.5ポイント増加し6割を超えました。



## 【課題】

- ① 適切な受診行動ができるように情報提供が必要です。
- ② 保健や医療等に関する情報を入手しやすい環境づくりが必要です。
- ③ 健康管理のためにかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことが必要です。
- ④ 安心して出産や子育てができるための情報提供が必要です。
- ⑤ 市民が健康づくりに関心を持ち、身近なところで手軽に実践できるよう、地区組織の育成と支援が必要です。



## スローガン「家族・地域・みんなできいき健康づくり」

## 【市が目指す取組】

- ① 市民がよりよい受診行動ができるように、休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。
- ② 保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。
- ③ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことを推進します。
- ④ 安心して出産や子育てができる環境づくりと情報提供を行います。
- ⑤ 市民の健康づくりを支援するため、食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の育成と、組織運営を支援します。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 適正な受診の支援

休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。

保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。

【取組の主体】健康増進課、国民健康保険課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
診療時間内の受診を心がけている人の割合	乳児・幼児	－	99.0%	維持
	成人	－	96.6%	97%

## 【市の主な取組内容】

## 2. 安心して生活するための医療体制づくり

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。

安心して出産できるよう出産場所に関して、つくば市バースセンター等についての情報提供を行います。

【取組の主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	74.4%(H28 年度)	65.3%	85%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	74.2%(H28 年度)	65.6%	85%
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	54.8%(H28 年度)	40.7%	85%

## 【市の主な取組内容】

## 3. 健康づくりの支援

食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の組織運営を支援し、市民が身近なところで手軽に健康づくりに取り組めるよう支援します。

【取組の主体】健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
日頃から体調管理している市民の割合	成人	－	80.9%	85%
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	－	14.1%	25%
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	－	11.3%	20%
シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合	成人	－	17.7%	25%

## 【市民が目指す取組】

- ① 適切な受診ができるように心がけます。
- ② 気軽に相談できるかかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちます。
- ③ 健康に関心を持ち、自分の健康管理に努めます。
- ④ 家族や仲間と健康づくりに努めます。

## 2 ライフステージ別にめざす健康づくりの推進

	乳幼児期 0～5歳	学童期 6～12歳	思春期 13～19歳
生活習慣病の発症と重症化予防	乳幼児健診を受けましょう	学校で実施される健康診査を必ず受けましょう	
	生活習慣病予防の正しい知識を身につけ、日々の生活に活かしましょう		
栄養・食生活 (i)生活習慣病予防につながる食育の推進	食べる意欲を育てましょう	朝ごはんを食べましょう	
	規則正しい生活をこころがけましょう		
	野菜を好きになりましょう	野菜のおかずを食べましょう	
	薄味にこころがけましょう		
	いろいろな味覚を楽しみましょう	よく噛んで味わって食べましょう	
(ii)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成	早寝・早起きの習慣を身につけましょう		
	食事を一緒に楽しく食べましょう		
(iii)食育を広げるための環境づくり	食育を学び、体験しましょう		
生活活動と運動	身体を使った遊びをしましょう		
		様々なスポーツを体験しましょう	
休養・こころの健康	規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとりましょう		
		自分なりのストレス解消法を持ちましょう	
		相談する相手を持ちましょう 又は相談機関を知りましょう	
喫煙・飲酒	未成年者や妊娠中の女性は、お酒を飲まない・喫煙しないようにしましょう		
	分煙の環境を整えていきましょう		
歯と口腔の健康	予防歯科について理解しましょう		
	自分の口の中の状態にあわせたセルフケアを行いましょう		
健康づくり・健康管理の支援	正しい情報を理解、適切な受診ができるように努めましょう		
	自分のからだのことを知り、健康管理に努めましょう		
	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう		
	地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう		

成年期 20～39 歳	壮年期 40～64 歳	高齢期 65 歳以上	
定期的に健(検)診を受けましょう 健診結果を自分の健康管理に役立てましょう			生活習慣病の発症と重症化予防
生活習慣病予防の正しい知識を身につけ、日々の生活に活かしましょう			
朝ごはんを食べましょう			栄養・食生活 (i)生活習慣病予防につながる食育の推進
1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう			
1日 350g 以上(約 5 皿以上)の野菜を食べましょう			
1日に必要な塩分量を知り実践しましょう			
よく噛んで味わって食べましょう			(ii)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成
食事を一緒に楽しく食べましょう			
食育を学び、体験しましょう			(iii)食育を広げるための環境づくり
日常生活の中で、ながら運動を意識しましょう			生活活動と運動
運動不足の解消・体力維持のために、手軽なウォーキングを取り入れましょう			
規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとりましょう			休養・こころの健康
自分なりのストレス解消法を持ちましょう			
相談する相手を持ちましょう 又は相談機関を知りましょう			
飲酒の適正量、自分の健康状態を知り、楽しく飲酒しましょう			喫煙・飲酒
未成年者や妊娠中の女性は、お酒を飲まない・喫煙しないようにしましょう			
禁煙したいと思った時に、その手段・方法や相談できる場所を知っておきましょう			
分煙の環境を整えていきましょう			
COPD(慢性閉塞性肺疾患)など喫煙が原因となる疾患に関する知識を身につけましょう			
予防歯科について理解しましょう			歯と口腔の健康
自分の口の中の状態にあわせたセルフケアを行いましょう			
よく噛んで食べることの大切さを理解しましょう			
年1回程度の歯の検診を受けましょう			
正しい情報を理解、適切な受診ができるように努めましょう			健康づくり・健康管理の支援
自分のからだのことを知り、健康管理に努めましょう			
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持ちましょう			
地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう			

## 第5章 計画の推進・評価

### 1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民をはじめ地域・行政・関係機関等が連携し、一体となって取り組むことが重要です。

市民においては、一人ひとりが本計画の趣旨を理解し、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って日頃の生活習慣等の見直しを心がけるとともに、家庭や地域で楽しく健康づくりに取り組むことが重要です。

地域には、自治会や老人会のほか、食生活改善推進員、運動普及推進員等、地域に根付いた地区組織があります。これらが各地域の特性をいかした健康づくりを推進するとともに、住民同士のふれあいの場をつくることで、人づくりや地域づくりの推進にもつながることが期待されます。

行政には、様々な健康づくりサービスを提供する担い手として、積極的に健康づくり活動を展開する役割があります。地域や各関係団体、関係機関と連携・協力しながら、総合的に健康づくり施策を推進していくことが重要です。

### 2 計画の評価

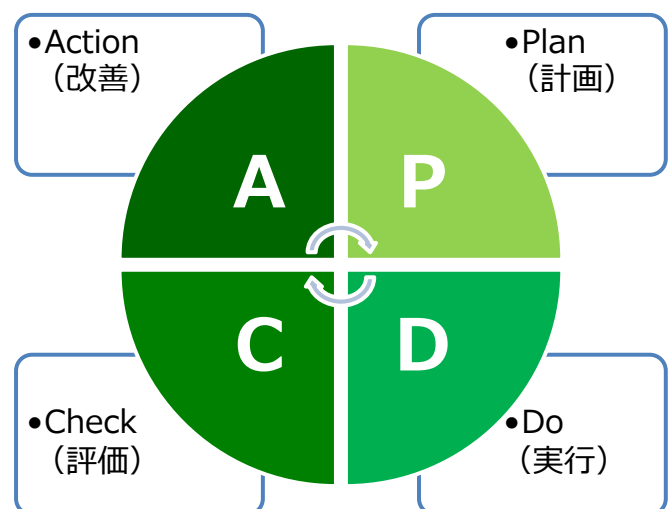
#### (1) 計画全体の評価指標

- (i) 自分は健康（健康である・まあ健康である）と思っている人の割合を増やす  
(令和元年度 n=1,626 : 78.4% → 令和7年度 : 85%)
- (ii) 健康に関心がある人の割合を増やす  
(令和元年度 n=1,613 : 62.9% → 令和7年度 : 80%)

#### (2) 計画の評価と進行管理

本計画は、年度ごとにPDCAサイクルによる進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。

本計画の評価と進行管理については、年度ごとに各分野の目標値評価のための調査と事業実績の評価を行うとともに、中間評価及び次期計画策定時には市民アンケートを行います。また、国保データベースシステムを活用し、分析・評価します。本計画の評価と進行管理については、つくば市健康づくり推進協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取組に反映させていきます。



# 資料編

## 資料編

## 1 第3期計画の数値目標の達成度

健康つくば21（第3期）で設定した数値目標を、右表に示す基準に従い、S～Eの区分で評価しました。

全体の達成度状況と分野ごとの詳細は以下のとおりとなりました。

目標達成状況 (計画策定時の目標値と現在の値を比較)	評価区分
目標値を達成	S
ベース値よりも改善したが達成していない	A
ベース値と変わらない	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D
評価困難	E

## 全体の達成度状況

分野	目標の具体的内容	分野ごとの各目標に対する評価区分の数					
		S	A	B	C	D	E
健診の充実と活用	特定健診の受診率		1				
	特定保健指導の利用率				1		
	各種がん検診の受診率		3		2		
	指摘事項に対する取組（放置者の割合）	3			3		
栄養・食生活	毎朝朝食を食べる人の割合	1	2		3		
	野菜を食べるように心がけている保護者の割合				1		
	野菜を食べる人の割合	1	1		1		
	野菜を350g（5皿）以上食べている人の割合						1
	1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合						1
	食事をよくかんでいる人の割合				1		
	1日3食、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合				3		
	夕食を家族と一緒に食事をする人の割合		2		2		
	食事の時間が楽しいと感じている割合	1	1		1		
	食育に関心を持っている人の割合				1		
	食生活改善推進員会員数				1		
	食生活改善推進員活動回数				1		
身体活動・運動	息が弾む程度の運動を週2回以上する人の割合				2		2
	健康のために意識して身体を動かしている人の割合	1		1			
	普段から歩く習慣のある人の割合	3					
	運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	2			1		
	運動普及推進員の活動回数		1				
	運動普及推進員の養成人数		1				
	シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	1					
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	1						

分野	目標の具体的内容	分野ごとの各目標に対する評価区分の数					
		S	A	B	C	D	E
休養・こころの健康	睡眠による休養が十分とれている人の割合		1				
	ストレスや悩みを感じている人の割合		2		1		
	ストレスや悩みを感じた時に相談する相手がいる人の割合				1		
	自殺者の人口 10 万対比	1					
喫煙・飲酒	高校生の喫煙の割合		2				
	妊婦の喫煙の割合		1				
	喫煙者の割合	1		1			
	最近受動喫煙の機会があった人の割合		1				
	COPD がどんな病気かよく知っている人の割合		1				
	高校生の飲酒の割合		2				
	妊婦の飲酒の割合		1				
歯と口腔の健康	生活習慣病のリスクを高める飲酒（週 3 回以上かつ 1 日に 3 合以上の飲酒）をしている者の割合	1		1			
	年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	1					
	虫歯のない児童・生徒の割合	1					
	60 歳で 24 本以上自分の歯をもつ人の割合	1					
健康づくり・健康管理の支援	食べたら歯を磨く習慣を継続している人の割合	2		1	1		
	日頃から体調管理している市民の割合		1				
	診療時間内の受診を心がけている人の割合	2					
	かかりつけ医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ歯科医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ薬局を持っている市民の割合				1		
	食生活改善推進員を知っている人の割合				1		
	運動普及推進員を知っている人の割合				1		
シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合		1					
合 計		24	25	4	32	0	4
割 合 (%)		57.6		4.7	37.7		

目標値を達成又はベース値よりも改善の見られた項目は 57.6%ありました。しかし、全項目中のうちの 74.1%は目標値に達していません。また、状況が悪くなった項目も 37.7%ありました。これらのことから、引き続き各分野の課題を見直し、取組を検討していく必要があります。



## ＜各分野における達成状況＞

### (1) 健診の充実と活用

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分	
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	32.0%	60.0%	38.9% (R2.7月末)	A	
特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)	動機付け支援 +積極的支援	37.8%	60.0%	23.0% (R2.7月末)	C	
胃がん検診の受診率	40歳代以上	10.7% (H26)	厚労省がん 対策 当面 40.0%	10.7%	B	
大腸がん検診の受診率	40歳代以上	22.0% (H26)	当面 40.0%	14.0%	C	
肺がん検診の受診率	40歳代以上	19.3% (H26)	当面 40.0%	16.5%	C	
子宮がん検診の受診率	20歳代以上女性	21.2% (H26)	当面 50.0%	21.6%	A	
乳がん検診の受診率	30歳代以上女性	21.7% (H26)	当面 50.0%	19.2%	C	
指摘事項に対する 取組状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	健康つくば 21 アンケート調査 より	9.5%	減少	0%	S
	虚血性心疾患		23.0%	減少	13.6%	S
	糖尿病・高血糖		12.9%	減少	19.0%	C
	血圧高値		10.8%	減少	15.0%	C
	脂質異常		31.5%	減少	35.5%	C
	BMI高値		19.9%	減少	17.7%	S

## (2) 栄養・食生活

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	93.7%	100%	95.0%	A
	小学生	95.9%	100%	93.2%	C
	中学性	89.9%	100%	92.0%	A
	高校生	74.0%	増加	75.7%	S
	20歳代男性	61.0%	75%	58.4%	C
	20歳代女性	63.8%		63.1%	C
野菜を食べるように心がけている保護者の割合	幼児	95.8%	100%	95.5%	C
野菜を食べる人の割合	小学生	91.3%	100%	86.7%	C
	中学性	86.6%	100%	90.4%	A
	高校生	88.0%	増加	89.4%	S
野菜を350g(5皿)以上食べている人の割合	成人	31.4%	50%	3.7%	E
1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	38.4%	25%	26.1%	E
食事をよくかんでいる人の割合	成人	78.6%	80%	66.1%	C
1日3食、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合	20歳代	43.9%	60%以上	36.9%	C
	30歳代	54.9%	60%以上	48.3%	C
	40歳代	59.8%	60%以上	51.2%	C
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	71.0%	90%	71.8%	A
	中学生	64.0%	70%	68.1%	A
	高校生	59.1%	増加	52.5%	C
	成人	70.5%	増加	67.5%	C
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	92.7%	100%	81.8%	C
	中学生	76.8%	100%	82.4%	A
	成人	87.0%	増加	87.9%	S
食育に関心を持っている人の割合	成人	76.0%	90%	75.0%	C
食生活改善推進員会員数		212 (H26)	250人	210人	C
食生活改善推進員活動回数		234 (H26)	300回	208回	C

## (3) 身体活動・運動

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
息が弾む程度の運動を週2回以上する人	中学生	75.3%	増加	74.3%	C
	高校生	47.2%	増加	39.6%	C
	成人男性	49.1%	50%以上	28.1%	E
	成人女性	38.6%	50%以上	20.7%	E
健康のために身体を動かしている人の割合（「している」+「どちらかというとしている」）	成人男性	59.6%	増加	60.8%	S
	成人女性	51.6%	増加	51.6%	B
普段から歩く習慣がある人の割合	20～30歳代	39.5%	増加	49.7%	S
	40～60歳代	49.2%	増加	52.8%	S
	70歳以上	57.5%	増加	62.2%	S
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	85.0%	維持	86.8%	S
	幼児	96.6%	維持	98.1%	S
	小学生	88.9%	維持	79.5%	C
運動普及推進員の活動回数		168回 (H26)	500回	357回	A
運動普及推進員の養成人数		170人 (H27)	250人	228人	A
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数		1,494回 (H26)	2,000回	2950回	S
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数		172人 (H26)	200人	316人	S

## (4) 休養・こころの健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	66.3%	80%	68.1%	A
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	61.6%	50%以下	61.8%	C
	高校生	62.8%	50%以下	62.1%	A
	成人	58.0%	50%以下	52.4%	A
ストレスや悩みを感じた時に相談する相手がいる人の割合	成人	79.1%	85%	77.7%	C
自殺者の人口10万対比		19.19 (H26)	15.9以下	6.9 (H30)	S

## (5) 喫煙・飲酒

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
高校生の喫煙の割合	高校生男子	23.1%	0%	7.5%	A
	高校生女子	13.1%	0%	3.8%	A
妊婦の喫煙の割合	妊婦	3.1%	0%	0.9%	A
喫煙者割合	成人男性	20.9%	20%以下	16.4%	S
	成人女性	5.1%	3%以下	5.1%	B
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	19.2%	3%	18.3%	A
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	17.5%	80%	21.9%	A
高校生の飲酒の割合	男子	44.0%	0%	25.1%	A
	女子	33.8%	0%	15.3%	A
妊婦の飲酒の割合	妊婦	6.9%	0%	0.4%	A
生活習慣病のリスクを高める飲酒 (週 3 回以上かつ 1 日に 3 合 以上の飲酒) をしている者の割合	成人男性	2.8%	減少	4.5%	C
	成人女性	0.8%	減少	2.8%	C

## (6) 歯と口腔の健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	40.7%	50%	50.3%	S
虫歯のない児童・生徒の割合	小学生	48.4%	増加	60.7%	S
	中学生	54.5%	増加	64.4%	S
60 歳で 24 本以上自分の歯をもつ人の割合	60 歳の人	84.5% (H26)	増加	92.9%	S
食べたら歯を磨く習慣を継続している人の割合	小学生	87.2%	増加	81.0%	C
	中学性	83.4%	増加	91.1%	S
	高校生	88.1%	増加	91.7%	S
	成人	70.2%	80%	70.2%	B

## (7) 健康づくり・健康管理の支援

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
日頃から体調管理している市民の割合	成人	76.3%	85%	80.9%	A
診療時間内の受診を心がけている人の割合	乳児・幼児	98.7%	99%	99.0%	S
	成人	91.1%	95%	96.6%	S
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	68.9%	85%以上	65.3%	C
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	66.9%	85%以上	65.6%	C
かかりつけ薬局を持っている市民の割合	成人	45.1%	85%以上	40.7%	C
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	15.9%	25%	14.1%	C
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	12.0%	20%	11.3%	C
シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合	成人	16.0%	25%	17.7%	A

## 2 つくば市健康増進計画「健康つくば 21」策定経過

期 日	内 容
平成 31 年 2 月	平成 31 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート作成について
令和元年 5 月～ 10 月	アンケート実施 (妊婦・幼児保護者・小・中・高校生・乳児保護者・一般市民)
平成元年 7 月	令和元年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について
令和 2 年 2 月	令和元年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート結果(素集計)報告
令和 2 年 7 月	令和 2 年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について ・第 3 期健康つくば 21 の最終評価について ・第 4 期健康つくば 21 の策定について (各分野の内容検討)
令和 2 年 9 月	令和 2 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期健康つくば 21 の素案及び概要版について
令和 2 年 11 月～12 月	パブリックコメント実施 (令和 2 年 11 月 27 日～令和 2 年 12 月 27 日)
令和 3 年 1 月	令和 2 年度第 3 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期計画 パブリックコメント内容について
令和 3 年 3 月	パブリックコメント結果及び第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」 公表

### 3 つくば市健康づくり推進協議会設置要項

#### つくば市健康づくり推進協議会設置要項

(目的)

第1条 市民の健康づくりを計画的かつ総合的に推進するため、つくば市健康づくり推進協議会（以下「推進協議会」という。）を設置する。

(協議事項)

第2条 推進協議会は、その目的を達成するため、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 健康づくりのための施策に関する事
- (2) 健康づくりのための事業に関する事
- (3) 「つくば市食育推進計画」に関する事
- (4) その他健康づくりのために必要と認められる事項に関する事

(構成)

第3条 推進協議会は、20人以内の委員で構成する。

(委員)

第4条 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) つくば市医師会及びつくば市歯科医師会の代表者
- (3) 健康づくり団体の関係代表者
- (4) つくば市民
- (5) 保健所等行政機関の代表者

(任期)

第5条 委員の任期は2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第6条 推進協議会に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。

3 会長は、会議の議長となる。

4 副会長は、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議の招集)

第7条 推進協議会は、会長が招集する。

(庶務)

第8条 推進協議会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

附 則

この要項は、決裁の日から施行する。

## 4 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿

◎：会長 ○：副会長

氏名	ふりがな	所属	要項第4条による
◎飯田 章太郎	いいだ しょうたろう	つくば市医師会	(2) つくば市医師会代表者
○野堀 幸夫	のぼり ゆきお	つくば市歯科医師会	(2) つくば市歯科医師会代表者
武田 典子	たけだ のりこ	つくば薬剤師会	(2) つくば薬剤師会代表者
山海 知子	さんかい ともこ	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
太刀川 弘和	たちかわ ひろかず	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
萩原 武久	はぎわら たけひさ	つくば市スポーツ協会会長	(3) 健康づくり団体の関係者代表者
森田 佳子	もりた けいこ	つくば市食生活改善推進員協議会長	(3) 健康づくり団体の関係者代表者
佐藤 榮	さとう さかえ	つくば市運動普及推進員会長	(3) 健康づくり団体の関係者代表者
入江 ふじこ	いりえ ふじこ	茨城県つくば保健所	(5) 保健所等行政機関の代表者
染谷 佳子	そめや けいこ	つくば市教育局（上郷小・つくば市教育研究会学校健康教育部養護教諭部代表）	(5) 保健所等行政機関の代表者
吉田 史織	よしだ しおり	つくば市教育局 （ほがらか給食センター谷田部・つくば市学校給食会栄養士部会長）	(5) 保健所等行政機関の代表者
根本 典子	ねもと のりこ	つくば市民（精神保健福祉士）	(4) つくば市民
柳下 浩一郎	やぎした こういちろう	つくば市民（元小・中学校教諭）	(4) つくば市民
梶井 寛	かじい ひろし	つくば市民（薬剤師）	(4) つくば市民
下村 哲志	しもむら さとし	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民
長瀬 広樹	ながせ ひろき	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民

(任期：令和2年7月1日から令和4年6月30日まで)



## 5 健康増進計画（健康つくば 21）アンケート

平成 27 年 3 月に策定した「第 3 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」の見直しの一環として、市民に健康づくりについて普段の考えや日常生活の中で取り組んでいることについて聞き、健康づくり支援のための計画に活かすことを目的として「健康増進計画（健康つくば 21）アンケート」を行いました。

### （1）調査の方法と回収状況

調査の方法	内 容
調査地域	つくば市内
調査方法	郵送配布・回収（小・中・高校生は学校配布・回収）
調査期間	令和元年 5 月から 10 月

回収状況	対象者 (a)	有効回収数 (b)	調査回収率 (b/a)	
一般市民用	3,794	1,626	42.9%	
内 訳	20 歳代	1,060	244	23.0%
	30 歳代	705	263	37.3%
	40 歳代	425	170	40.0%
	50 歳代	495	248	50.1%
	60 歳代	295	192	65.1%
	70 歳代	269	201	74.7%
	80 歳代	545	296	54.3%
妊婦用	371	371	100.0%	
乳児の保護者用	700	453	64.7%	
幼児の保護者用	388	359	92.5%	
小学生用	404	399	98.8%	
中学生用	430	425	98.8%	
高校生用	445	423	95.1%	

(2) アンケート調査票

1 市民

**◆あなた自身のことについてうかがいます**

F1. 今年7月1日時点のあなたの年齢をご記入ください  
( ) 歳

F2. あなたの性別を教えてください  
(1) 男 (2) 女

F3. お住まいの地区を教えてください (〇はひとつだけ)  
※地区名がわからない場合は12ページお住まいの地区にて確認いただき、(7) のカッコ内に字名をご記入下さい。  
(1) 大瀧地区 (2) 豊里地区 (3) 谷田前地区 (4) 萩地区  
(5) 筑波地区 (6) 聖崎地区 (7) その他(字名: )

F4. 現在の生活は (〇はひとつだけ)  
(1) 1人暮らし (2) 家族と同居

F5. あなたの職業を教えてください (〇はひとつだけ)  
(1) 常勤職員(研究職を除く) (2) 研究職 (3) 自営業 (4) 専業農家  
(5) パート・アルバイト (6) 学生 (7) 家事専業  
(8) 無職(上記にあてはまらない人) (9) その他( )

F6. 現在、あなたが加入している健康保険を選択してください (〇はひとつだけ)  
(1) 協会けんぽ (2) 組合保険 (3) 共済組合 (4) 国民健康保険  
(5) 後期高齢者医療保険 (6) わからない (7) 生活保護

F7. 自分を健康だと思っていますか (〇はひとつだけ)  
(1) 健康である (2) まあ健康である (3) やや不健康である  
(4) 不健康である

F8. 健康に関心をもっていますか (〇はひとつだけ)  
(1) 関心がある (2) 少し関心がある (3) あまり関心がない  
(4) 関心がない

**■女性の方にお聞きします。**

F9. 現在、あなたは妊娠中、または産後1年以内ですか (〇はひとつだけ)  
(1) 妊娠初期(妊娠2~4か月) (2) 妊娠中期(妊娠5~7か月)  
(3) 妊娠後期(妊娠8~10か月) (4) 産後1年以内 (5) いずれも該当しない

一般市民調査票

つくば市健康増進計画「健康つくば2.1」策定等のためのアンケート調査

**御協力をお願いします**

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。  
さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。  
この調査は、市民の皆様より、健康についてのお考えや日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、皆様の健康づくり支援の計画を策定するための基礎資料として行うものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの満20歳以上の方から、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に3,800名を選ばせていただきました。  
御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日

つくば市長 五十嵐 立 青

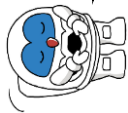
**◆ご記入にあたってのお願い◆**

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。  
調査票は無記名でお答えください。

◇返送いただきますと、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。

◇返送方法 ご記入後、調査票は、**令和元年8月26日(月)まで**に同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
電話:029-883-1111(代表)  
内線:1351



御協力をよろしく願っています。

\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりにチャレンジした場合ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。

**◆健診についてうかがいます** (○はひとつだけ)

問1. 定期的に健康診断(がん検診以外)を受けていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎年 (2) 2年に1回 (3) 3~4年に1回  
 (4) 5年以上受けていない(受けたことがないを含む)

■問1で「(4) 5年以上受けていない(受けたことがないを含む)」と答えた方 (あてはまるものすべてに○)

問1-1. 受けていない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっていないので受けていない  
 (6) その他( )

問2. 平成30年度(平成30年4月1日~平成31年3月31日)に健康診断(がん検診以外)を受けましたか (○はひとつだけ)

(1) 受けた (2) 受けていない

■問2で「(1) 受けた」と答えた方 (○はひとつだけ)

問2-1. どこで健診を受けましたか (○はひとつだけ)

(1) つくば市の健診(保健センターでの健診、医療機関健診、人間ドック健診)  
 (2) 農協健診  
 (3) 全額自費による健診  
 (4) その他(勤務先での健診、勤務先の扶養家族の健診、学校健診など)

問3. 定期的に受けているがん検診すべてに○をつけてください  
 ※がん検診とは、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を指します。  
 ※定期的とは、ほぼ毎年受診、6.6歳以上の乳がん検診は2年に1回受診を指します。

(1) 胃 (2) 大腸 (3) 肺 (4) 前立腺  
 (6) 子宮 (6) 乳房 (7) がん検診は受けていない

■問3で「(7) がん検診は受けていない」と答えた方 (あてはまるものすべてに○)

問3-1. がん検診を受けていない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっていないので受けていない  
 (6) その他( )

問4. 健診結果をその後の自分の生活に役立てていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問5. 健診結果の意味や見方がわかりませんか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問6. 健診結果について、相談する場合はどこに相談しますか (あてはまるものすべてに○)

(1) 医療機関 (2) 保健センター (3) その他( )  
 (4) 特になし

問7. これまでに、次のような指摘を受けたことがありますか。また、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをされていますか

(ア) 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む)と言われた	ない	ある	↑	治療中	完治した	放置している
(イ) 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症、不整脈と言われた)	ない	ある	↑	治療中	完治した	放置している
(ウ) 糖尿病、または血糖値が高いと言われた	ない	ある	↑	治療中	完治した	放置している
(エ) 血圧が高いと言われた	ない	ある	↑	治療中	完治した	放置している
(オ) コレステロール値または中性脂肪が高いと言われた	ない	ある	↑	治療中	完治した	放置している
(カ) 体重が重い(BMIが高い)と言われた	ない	ある	↑	治療中	取り組んでいる(いた)	取り組んだことがない

指摘を受けたあとの状況について、あてはまる回答に○をつけてください  
 \*治療中には経過観察を含みます

**◆普段の食生活についてうかがいます** (○はひとつだけ)

問8. あなだは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問9. 1日3食規則正しく食事をしていきますか(夜食と間食を除く) (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問10. 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

【参考例】

- 主食…ご飯、パン、麺など
- 主菜…肉・魚・大豆製品・卵などの料理
- 副菜…野菜…きのこ・海藻・梅の料理



問11. あなたは、一日に何皿くらいの野菜を食べていますか (〇はひとつだけ)

(1) 5皿以上 (2) 3~4皿 (3) 1~2皿 (4) ほとんど食べない

【参考例】野菜1皿(70g程度)の例  
 ●生サラダなら両手に乗る程度 ●お浸しなら片手に乗る程度  
 ●中トマト1/2個 ●小ピーマン2個 ●ナス1本

問12. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、家族や友人と一緒に食事をしていますか (〇はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき (3) 一緒に食事をしていない

問14. あなたは、食事の時間は楽しいですか (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問15. 汁物(味噌汁や麺類の汁など)を1日何回飲んでいきますか (〇はひとつだけ)

(1) 0回 (2) 1回 (3) 2回 (4) 3回

問16. 塩分の多い食材(麺類、佃煮、佃煮、梅干し、干物、練製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか (〇はひとつだけ)

(1) 食べない (2) 食べる

問17. 外食時や食品を購入するときに、栄養成分表示を見ていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問18. 地元産の野菜を購入するよう心がけていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問19. 食育に関心がありますか (〇はひとつだけ)

※食育とは、健康的な食事を摂る力を養うことを指します。

(1) はい (2) いいえ

◆運動のようすについてうかがいます (〇はひとつだけ)

問20. 健康のために意識して身体を動かすことを心がけていますか (〇はひとつだけ)

(1) している (2) どちらかというとしている (3) どちらともいえない (4) あまりしていない (5) していない

問21. 少し息が弾む程度の運動(30分以上)をどのくらいしていますか (〇はひとつだけ)

※少し息が弾む程度の運動とは、会話をしながら運動ができ少し汗ばむ程度、または脈拍が1分間に約120回から130回前後となるくらいの運動を想定しています。

(1) 週2回以上を1年以上継続 (2) 週1回を1年以上継続 (3) 週1回以上を1年未満 (4) その他 (5) していない

問21-1へ

問21-2へ

■問21で(1)から(4)と答えたら (あてはまるものすべてに〇)

問21-1. どんな運動をしていますか (あてはまるものすべてに〇)

(1) ウォーキング (2) ジョギング (3) 水泳 (4) テニス (5) 筋トレ (6) その他 ( )

■問21で(5)と答えたら (あてはまるものすべてに〇)

問21-2. 運動をしていない理由は何か (あてはまるものすべてに〇)

(1) 忙しくて時間がない (2) 仕事や家事で疲れている (3) 場所や機会がない (4) 運動が好きではない (5) その他 ( )

問22. 普段から歩いていますか(目安として、週2回・30分以上) (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

◆体質やこころの健康についてうかがいます (〇はひとつだけ)

問23. 睡眠によって体質が充分とれていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問24. 最近1ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか (〇はひとつだけ)

(1) まったくない (2) あまりない (3) 多少ある (4) 大いにある

■問24で「(3) 多少ある」または「(4) 大いにある」と答えたら (あてはまるものすべてに〇)

問24-1. あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか (あてはまるものすべてに〇)

(1) 仕事や職場のこと (2) 自分の健康や病気のこと (3) 学校での問題 (4) 家族関係や介護に関する問題 (5) 経済面や生活の問題 (6) 男女問題 (7) 子育てに関する問題 (8) その他 ( )

問25. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたが、1～6それぞれ  
の質問について、(1)～(5)のうちあてはまる番号をひとつ選んでください

1. 神経過敏に感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

2. 絶望的だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

4. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

5. 何をしても骨折りだと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

6. 自分は価値のない人間だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

問26. 今までに自殺したいと考えたことがありますか (〇はひとつだけ)

- (1) 過去1ヶ月以内にある (2) 過去1年以内にある(過去1ヶ月以内はない)  
(3) これまでの人生ではある (過去1年以内はない)  
(4) 今までにない

問27. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか (〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問28. つくば市で行われている自殺予防事業で、どの事業を知っていますか  
(あてはまるものすべてに〇)

- (1) ゲートキーパー養成講座 (2) 自殺予防キャンペーン  
(3) ところの体温計 (4) ところのいのちの相談先一覧チラシ  
(5) その他( ) (6) どれも知らない

◆たばこアレルギーについてうかがいます

問29. たばこを吸っていますか (〇はひとつだけ)

- (1) もともと吸わない  
(2) 以前は吸っていたが、今は吸っていない  
(3) 主に紙巻たばこを吸っている  
(4) 主に加熱式たばこを吸っている

■問29で「(2) 以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-1. たばこを止めた理由は何ですか (あてはまるものすべてに〇)

- (1) 健康に悪いと思うから (2) 自分の身体の具合が悪くなったから  
(3) 家族の健康を守るため (4) 人から止めるように勧められたから  
(5) 吸いにくい環境になってきたから (6) 他人に迷惑をかけるから  
(7) たばこ代がかかるから (8) その他( )

■問29で「(2) 以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-2. たばこを止めるときに利用したものはありますか

(あてはまるものすべてに〇)

- (1) 禁煙外来 (2) 禁煙補助剤(ニコチンガムやパッチなど)  
(3) 禁煙マラソンなどのイベント (4) その他( )  
(5) 何も利用していない

■問29で「(3) または(4)と答えた方

問29-3. 1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴を記入してください

平均( )本/日  
吸い始めの年齢( )歳 喫煙歴( )年

■問29で「(3) または(4)と答えた方

問29-4. 今後たばこを止めたい、本数を減らしたいと思っていますか

(〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

皆さんにお聞きします

問30. たばこを止めるときの手段を知っていますか (〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問40. 飲酒する際、「自分の適量」を知っていますか (○はひとつだけ)

(1) 知っている → 自分の適量は日本酒にて約( )合  
 (2) 知らない

---

**◆歯と口腔の健康についてうかがいます**

問41. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問42. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問43. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（アンタルノロン・歯間ノンジ・歯垢の落とし薬）をアテていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問44. 「歯科医師は予防的に行くところ」という考えはありますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問45. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問46. なんでもよく噛んで食べることができですか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問47. お茶や汁ものなどでよくむせることはありますか (○はひとつだけ)

(1) いいえ (2) はい

---

**◆あなたの健康管理についてうかがいます**

問48. 健康情報（病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など）は、どこから得ていますか (あてはまるものすべてに○)

(1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問31. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っていますか (○はひとつだけ)

(1) 知っている (2) 名前は聞いたことがある (3) 知らない

問32. あなたに受動喫煙（喫煙している人のたばこの煙を吸うこと）の機会があった場合、その場所はどこですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 職場 (2) 家庭 (3) 飲食店 (4) その他( )

問33. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問34. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
 (3) 害よりも、良い面のほうが多いと思う (4) わからない

問35. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問36. 未成年者がたばこを吸うことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問37. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問38. アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) 週に3～5回 (3) 週に1～2回 (4) 月に1～2回  
 (6) 飲んでいない

---

**■問38で(1)～(4)と答えただ方**

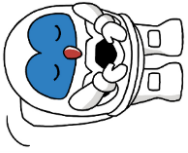
問39. お酒を飲むとき、1日につき、どのくらいを飲みますか。日本酒に換算して、あてはまる量の番号に○をひとつつけてください

【参考例】

- 日本酒1合（180ml）とアルコール度数が同じ量とは2
- ビール大瓶1本（350ml）缶なら1.8缶)
- ウイスキー タプル1杯
- 焼酎（25度） 2/3合（120ml）
- ワイン ワイングラス2杯（240ml）

(1) 日本酒にして1合未満  
 (2) 日本酒にして2合未満  
 (3) 日本酒にして3合未満  
 (4) 日本酒にして3合以上

御協力ありがとうございました



いただいた貴重なご意見は、今後の市の施策に十分活用させていただきます。  
同封した返信用封筒(切手は不要です)に入れて8月26日(且)までに御投函ください。  
調査票や封筒にあなただけのお名前を書く必要はありません。

お住まいの地区：F3(2ページ)は下記を参考にお答えください。

地区名	字名
大穂	佐、若森、大曾根、鹿島台、玉取、大穂、前野、長高野、大砂、西高野、吉沼、篠崎、連沼、花畑1~3丁目、要、西沢、筑穂1~3丁目
豊里	沼沼、今鹿島、上里、田倉、上郷、手子生、木俣、豊里グリーンタウン、野畑、高野、百家、酒丸、土田、東光台1~5丁目、中東原新田、遠東、豊里の杜1~2丁目、中東
谷田部	西平塚、東平塚、下平塚、葛城根崎、荻間、原、西大橋、西岡、島、西郷、東新井、春日1~4丁目、小野崎、二の宮1~4丁目、松野木、上原、小野川、西大沼、中内、松代1~5丁目、手代木、今泉、榎戸、北中妻、南中妻、龍野、東1~2丁目、稻荷前、赤塚、下原、梶内、新牧田、稲岡、北中島、市之台、下横場、高野台2~3丁目、茗溪学園寮、鷹野原、学園の森1~3丁目、研究学園1~7丁目、学園南1~3丁目、面野井、高田、鬼ヶ窪、上河原崎、下河原崎、中別府、下別府、高須賀、高良田、鍋沼新田、真瀬、富士見ヶ丘団地、島名、水堀、大白碓、小白碓、平、柳橋、新井、山中、上横場、谷田部、瑞穂団地、上萱丸、下萱丸、中野、花島新田、西栗山、片田、飯田、古館、根崎、境松、境が丘、東丸山、羽成、観音台1~2丁目、島名香取台、島名諏訪、谷田部陣場、上河原崎、中西地区、高山上河原崎、高山下河原崎、万博公園西島名、台町1~3丁目、みどりの1~2丁目、みどりの中央、みどりの東、みどりの南、かみかわ下河原崎
桜	桜1~3丁目、栗原、上野、上境、柴崎、セントラルタウン、東岡、金田、中根、栄、松栄、松塚、横町、大、古来、吉瀬、花室、上ノ室、倉掛、上広岡、野田団地、下広岡、桜ニュータウン、大角豆、妻木、天王台、天久保1~4丁目、吾妻1~4丁目、竹園1~3丁目、千現1~2丁目、並木2~4丁目、梅園2丁目、筑波大学生宿舍、筑波大看護師宿舍、花園、春風台、さくらの森、流星台
筑波	筑波、上大島、国松、沼田、白井、神郡、漆所、大貫、杉木、上菅間、中菅間、洞下、高野原新田、磯部、池田、明石、田中、小沢、北条、小泉、泉、平沢、山口、小和田、小田、大形、下大島、北太田、君島、山木、水守、作谷、寺具、安食
茎崎	小莖、下岩崎、上岩崎、房内、若栗、菅間、樋の沢、大井、高崎、天宝喜、牧園、宝陽台、城山、桜が丘、森の里、若葉、あひ野、高見原1~5丁目、富士見台、自由ヶ丘、梅ヶ丘、駒込、小山、荻崎、大舟戸、細見、泊崎、九万坪、六斗、明神、稲荷原、中山、西大井、池向

問49. 次のうち、かかりつけをもっていますか (それぞれひとつに○)

※かかりつけとは、日頃からあなたの体調や病氣、健康状態を把握し、健康に関して相談も受けられる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局・薬剤師」のことを想定しています。

(ア) かかりつけ医	(1) もっている	(2) もっていない
(イ) かかりつけ歯科医	(1) もっている	(2) もっていない
(ウ) かかりつけ薬局もしくは薬剤師	(1) もっている	(2) もっていない

問50. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつように意識していますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問51. 医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問52. 医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ	(3) 持っていない
--------	---------	------------

問53. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか (それぞれひとつに○)

(ア) 食生活改善推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(イ) 母子保健事業協力員	(1) 知っている	(2) 知らない
(ウ) 運動普及推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(エ) シルバーリハビリ体操指導士	(1) 知っている	(2) 知らない

問54. 日ごろからご自身の身体に気を使っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

◆地域社会のことについてうかがいます

問55. 現在地域社会活動に参加していますか (あてはまるものすべてに○)

(1) 町内会などの活動・行事	(2) 婦人会・シニアクラブなどの地域活動
(3) 子供会などの地域活動	(4) PTAなどの学校関係の活動
(5) ホランティア活動	(6) その他( )
(7) 特に参加していない	



2 妊婦

問10. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか  
それぞれの質問について(1)～(5)のうち当てはまる番号を一つ選んでください

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
問10-1	神経過敏に感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
2	絶望的だと感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
3	そわそわ、落ち着かなさを感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
4	気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない

問11. 今までに自殺したいと考えたことがありますか  
(1) 過去1ヶ月以内にある (2) 過去1年以内にある (過去1ヶ月以内はない) (3) これまでの人生ではある (過去1年以内はない) (4) 今までにない

問12. つくば市で行われている自殺予防事業を知っていますか(あてはまるものすべてに○)  
(1) ゲートキーパー養成講座 (2) 自殺予防キャンペーン (3) こころの体温計  
(4) こころのいのちの相談先一覧チラシ (5) その他( ) (6) どれも知らない

◆**歯の健康についてうかがいます**

問13. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか  
(1) はい (2) いいえ

問14. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問15. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか  
(1) はい (2) いいえ

問16. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか  
(1) はい (2) いいえ

問17. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア(デンタルフロス・歯間ブラシ等)をしていますか  
(1) はい (2) いいえ

◆**その他のことについて、うかがいます**

問18. 妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんに影響があると思いますか(○はひとつだけ)  
(1) 影響がある (2) 喫煙とは関係ない (3) どちらともいえない

問19. 次のうち、かかりつけをもっていますか  
問19-1 かかりつけ歯科医をもっていますか (1) はい (2) いいえ  
問19-2 かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっていますか (1) はい (2) いいえ

問20. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつよう  
意識していますか  
(1) はい (2) いいえ

ご協力いただき、ありがとうございました

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

妊婦の皆様

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。  
このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための計画に活用していくためのものです。  
アンケートにご協力いただけると、今年度のつくば健康マイレージに応募する際のポイントを加算することができます。ご協力をよろしくお願ひいたします。  
つくば市保健福祉部健康増進課

◆**普段の食生活についてうかがいます**

問1. あなたは、1日の食料摂取量をしていますか(夜食と間食はのぞく)  
(1) はい (2) いいえ

問2. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

参 考

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問3. あなたは、一日に何回くらいの野菜を食べていますか  
(1) 5皿以上 (2) 3~4皿 (3) 1~2皿 (4) ほとんど食べない  
【参考例】野菜1皿(70g程度)の例

問4. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

問5. 汁物(味噌汁や麺類など)を1日何回飲んでいきますか  
(1) 0回 (2) 1回 (3) 2回 (4) 3回

問6. 塩分の多い食材(麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか  
(1) 食べない (2) 食べる

◆**こころの健康についてうかがいます。**

問7. 睡眠によって栄養が充分とれていますか  
(1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、最近1ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか (○はひとつだけ)  
(1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

問8-1. (問8で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)  
あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)  
(1) 仕事や職場のこと (2) 自分の健康や病気のこと (3) 学校での問題  
(4) 家族関係や介護に関する問題 (5) 経済や生活の問題 (6) 男女問題  
(7) 妊娠・出産・子育てに関する問題 (8) その他( )

問9. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか  
(1) はい (2) いいえ (裏面もお願ひします)



3 乳児の保護者

**◆お子さんについて、うかがいます**

問1. お子さんの身体の発育のために、身体を使った遊びをしよう心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問2. 現在、家族の中に喫煙者はいますか  
 (1) はい (2) いいえ

**■問2で「(1) はい」と答えた方**

問2-1. たばこ(加熱式たばこ含む)や灰皿はお子さんの手の届かないところに置いてありますか  
 (1) いつも置いている (2) ときどき置いている  
 (3) 置いていない (4) 気にしていない

問3. お子さんの健康情報(病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など)は、どこから得ていますか  
 (あてはまるものすべてに○)  
 (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問4. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか  
 ※かかりつけとは、日頃からお子さんの体調や病気、健康状態を把握し、健康に関して相談も受けられる「かかりつけ医」「かかりつけ薬局・薬剤師」のことを想定しています。  
 (ア) お子さんのかかりつけ医 (1) もっている (2) もっていない  
 (イ) お子さんのかかりつけ薬局もしくは薬剤師 (1) もっている (2) もっていない

問5. お子さんのかかりつけ医やかかりつけ薬局・薬剤師をもつよう意識していますか  
 (1) はい (2) いいえ

問6. おさんが医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問7. おさんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようになっていますか  
 (1) はい (2) いいえ (3) 持っていない

**◆その他のことについて、うかがいます**

問8. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか  
 (それぞれひとつに○)  
 食生活改善推進員 (1) 知っている (2) 知らない  
 母子保健事業協力員 (1) 知っている (2) 知らない  
 運動普及推進員 (1) 知っている (2) 知らない  
 シルバー/バリアリety体操指導士 (1) 知っている (2) 知らない

**御協力ありがとうございました**

**乳児の保護者調査票**

**つくば市健康増進計画「健康つくば2.1」策定等のためのアンケート調査  
 御協力をお願いします**

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。  
 さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。  
 この調査は、市民の皆様より、健康に関する日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、子どもの健康づくりを含めた支援計画を策定するための基礎資料として行うものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。  
 なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの1歳未満のお子さんから、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に700名を選ばせていただきました。  
 御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日  
 つくば市長 五十嵐 立 青

**◆ご記入にあたってのお願い◆**

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。調査票は無記名でお返ください。  
 ◇返送いただきましたら、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。  
 ◇返送方法 ご記入後、調査票は、**令和元年9月26日(月)**までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。  
 ◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
 つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
 電話:029-883-1111(代表)  
 内線:1351

**◆皆さまに、うかがいます**

F1. 現在のお子さんの月齢を記入してください  
 ( )か月

F2. おさんは第何子目にあたりますか  
 (1) 第1子目 (2) 第2子以上

F3. アンケートに答えてくれた方は、お子さんからみてどの続柄にあたりますか  
 (1) 母親 (2) 父親 (3) 祖父母 (4) その他

**(裏面もよろしくお願ひします)**

\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりをチャレンジした場合、ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。

4 幼児の保護者

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳児健診の会場でご提出をお願いいたします。

問11. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか

- 問11-1. かかりつけ医をもっていますか  
(1) はい (2) いいえ
- 問11-2. かかりつけ歯科医をもっていますか  
(1) はい (2) いいえ
- 問11-3. かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっていますか  
(1) はい (2) いいえ

問12. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつよう意識していますか  
(1) はい (2) いいえ

問13. お子さんの健康情報(病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など)は、どこから得ていますか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター
- (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問14. お子さんが受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか  
(1) はい (2) いいえ

問15. お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか  
(1) はい (2) いいえ (3) 持っていない (○)はひとつだけ

◆アンケートにお答えいただいた方について、うかがいます

問16. あなたは、朝食を食べていますか。 (○)はひとつだけ  
(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問17. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  
(1) はい (2) いいえ



**参考**  
主食…ご飯、パン、麺などの料理  
主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問18. 現在、家族の中に喫煙者はいますか  
(1) はい (2) いいえ

問19. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問20. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか  
(1) はい (2) いいえ

ご協力いただき、ありがとうございます

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳児健診の会場でご提出をお願いいたします。

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

幼児の保護者様

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための計画に活用していくためのものです。なお、アンケートにご協力いただけましたら、今年度のつくば健康マイレージに応募する際のポイントを加算することができます。ご協力をよろしくお願いたします。

(問合せ先) つくば市保健福祉部健康増進課  
TEL:029-883-1111 (内)1351・1312

お子さんは第何子目にあたりますか (1) 第1子目 (2) 第2子以上

◆お子さんについてお聞きします

問1. お子さんは、朝食を食べていますか (○)はひとつだけ  
(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. お子さんが野菜を食べるよう心がけていますか  
(1) はい (2) いいえ

問3. お子さんは食事をよくかんで、味わいながら食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

問4. お子さんは1日1回以上、家族と食事をしていますか  
(1) はい (2) いいえ

問5. お子さんは、甘い飲み物(スポーツドリンク・乳酸飲料含む)を1日1回以上飲みますか  
(1) はい (2) いいえ

問6. 家族で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか  
(1) はい (2) いいえ

問7. 外で遊んだり、身体を使って遊んだりしていますか  
(1) はい (2) いいえ

問8. お子さんに対して、食べたら歯をみがく習慣づけをしていますか  
(1) はい (2) いいえ

問9. お子さんの正しいブラッシング方法を知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問10. お子さんは定期的(年1回程度)に歯の検診を受けていますか  
(1) はい (2) いいえ

(裏面もお願いします)

5 小学生

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

小学生用

**みなさんのいつもの生活について教えてください。**

◆あてはまるものに○をつけてください。

あなたの性別は \_\_\_\_\_ → (1) 男 (2) 女

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3～4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問4. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問5. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問6. あなたは、食事の時間は楽しいですか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、おうちでお料理や、かたづけなどのお手伝いをしていますか (○はひとつだけ)

(1) 毎日している (2) ときどきしている (3) していない (うらなにつづく)

問9. あなたは、授業以外で、からだを使って遊んだり、運動する日が週3回以上ありますか

(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方) (あてはまるものすべてに○)

あなたが運動をしない理由は何ですか

(1) 場所がないため (2) 学校や習いごとなどでつかわれているため  
(3) 時間がないため (4) 運動が好きではないため  
(5) いっしょに運動するなかがまかないない  
(6) その他( )

問10. 現在、家族の中にたばこをすう人はいますか

(1) はい (2) いいえ

問11. あなたは、食事の後はかならず歯みがきをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、食後だけでなく、ねる前に歯をみがくことの大切さを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問14. あなたは、歯医者は、虫歯をおすだけでなく虫歯にならないために行くところだということを知っていますか。

(1) はい (2) いいえ

問15. 体のことで相談できるお医者さんはいいますか

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

問16. 歯や口のことで相談できる歯医者さんはいいますか

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

ご協力ありがとうございました

6 中学生

### 健康増進計画「健康つくば21」アンケート

中学生用

つくば市では、「健康つくば21」計画を作成しています。このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さんの健康づくり支援のための計画に活かしたいと考えています。アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。

**あなたの性別を教えてください**

(1) 男 (2) 女

**◆ふだんの食生活についてうかがいます**

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)

(1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参 考

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問5. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問8. あなたは、食事の時間は楽しいですか

(1) はい (2) いいえ

**◆ふだんの運動についてうかがいます**

問9. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか

(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方)  
あなたが運動をしない理由はなんですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 場所や機会がないため (2) 学校や部活動・塾で疲れているため  
(3) 時間がいないため (4) 運動が好きではないため  
(5) やる気がない (6) その他( )

**◆こころの健康についてうかがいます**

問10. あなたは、最近1ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか (○はひとつだけ)

(1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

問10-1. (問10で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)  
あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)

(1) 勉強や進路のこと (2) 友達との人間関係 (3) 家族関係  
(4) 異性関係 (5) 自分の容姿や体型のこと (6) 教師との人間関係  
(7) 経済的な問題 (8) 自分や家族の病気  
(9) その他( )

問11. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか

(1) はい (2) いいえ

問12-1. (問12で(1) はい と答えた方)  
あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)

(1) 学校の先生 (2) 友達 (3) 先輩 (4) 家族  
(5) SNS(ツイッター・ラインなど) (6) その他( )

7 高校生

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

高校生用

つくば市では、健康に関する計画を作り、皆さまの健康づくりを支援しています。このアンケートは、食事、運動、睡眠など日常生活などについてお聞きし、これからの皆さまの健康づくりに活かしていくためのものです。  
アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。  
回答後は、配布した封筒に入れて提出してください。

あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女

◆あなたの食生活を教えてください

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)  
(1) ほぼ毎日食べる (2) 週3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)  
(1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

参考

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理



問5. あなたは、野菜を食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか  
(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)  
(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

◆たばことアルコールについてうかがいます

問13. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか  
(1) はい (2) いいえ

問14. あなたは、健康面からたばこを吸うことをどう思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
(3) 害よりも、良い面の方が多いと思う (4) わからない

問15. あなたは、人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

問16. あなたは、未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

◆歯の健康についてうかがいます

問17. あなたは、食べた歯をみがくことが習慣になっていますか  
(1) はい (2) いいえ

問18. あなたは、食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問19. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問20. あなたは、歯科者は、虫歯の治療だけでなく、予防としても行くところだということを知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問21. あなたのかかりつけの歯科医はいますか  
(1) はい (2) いいえ

問22. あなたのかかりつけの医師はいますか  
(1) はい (2) いいえ

ご協力ありがとうございました

問8. あなたは、食事の時間は楽しいですか  
(1) はい (2) いいえ

◆**ふだんの運動についてうかがいます。**

問9. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか  
(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方) あなたが運動をしない理由はなんですか (あてはまるものすべてに○)  
(1) 場所や機会がないため (2) 学校や部活動・塾で疲れているため  
(3) 時間がないため (4) 運動が好きでないため  
(5) やる気がない (6) その他

◆**こころの健康についてうかがいます。**

問10. あなたは、最近1ヶ月の間にストレスや悩みがありましたか (○はひとつだけ)  
(1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

問10-1. (問10で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方) あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)  
(1) 勉強や進路のこと (2) 友達との人間関係 (3) 家族関係  
(4) 異性関係 (5) 自分の容姿や体型のこと (6) 教師との人間関係  
(7) 経済的な問題 (8) 自分や家族の病気 (9) その他( )

問11. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか  
(1) はい (2) いいえ

問12-1. (問12で(1) はい と答えた方) あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)  
(1) 学校の先生 (2) 友達 (3) 先輩  
(4) 家族 (5) SNS(ツイッター・ラインなど) (6) その他( )

◆**たばことアルコールについてうかがいます。**

問13. あなたはたばこを吸ったことがありますか  
(1) 吸ったことはない (2) 吸ったことがある

問14. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか  
(1) はい (2) いいえ

問15. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
(3) 害よりも、良い面の方が多いと思う (4) わからない

問16. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

問17. あなたはお酒を飲んだことはありますか  
(1) 飲んだことはない (2) 飲んだことがある

問18. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

◆**歯の健康についてうかがいます**

問19. 自分から食べたら歯をみがく習慣を継続していますか  
(1) はい (2) いいえ

問20. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

問21. 正しいブラッシング方法を知っていますか  
(1) はい (2) いいえ

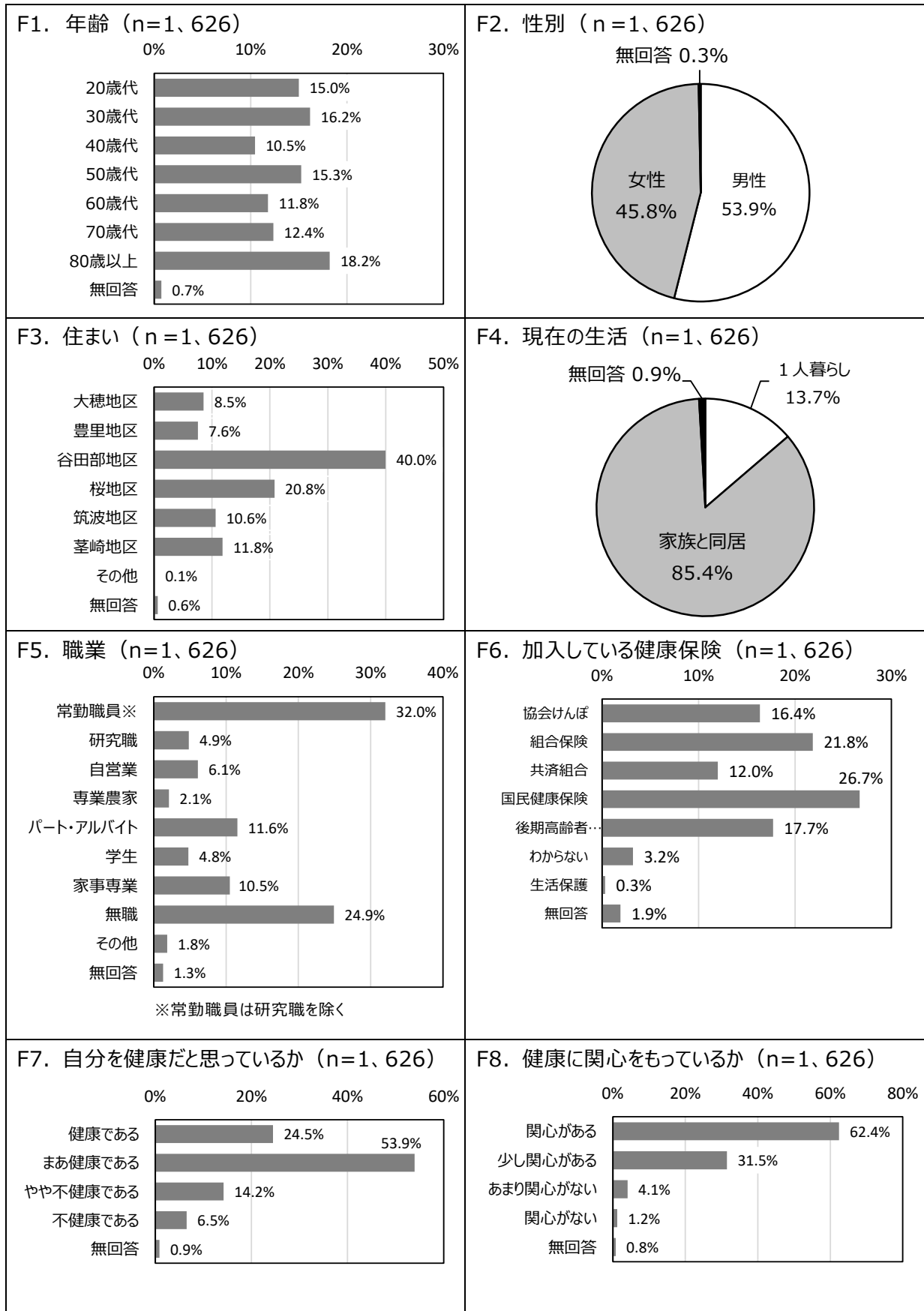
問22. 歯医者は、予防的に行くところかどうかという考えはありますか  
(1) はい (2) いいえ

問23. 次のかかりつけについてうかがいます  
かかりつけ医をもっていますか  
(1) はい (2) いいえ  
かかりつけ歯科医をもっていますか  
(1) はい (2) いいえ

ご協力ありがとうございました

## (3) 回答者の属性

## ■ 一般市民



## 6 用語集

ページ	用語	解説
1	健康日本 21	平成 12 年 3 月に決定された健康づくりに関する国の基本方針。平成 14 年に制定された健康増進法により法的な位置づけがされている。生活習慣病の予防を目的として、その大きな原因である生活習慣の改善を進める国民運動を展開しようとするもの。平成 24 年 7 月に第 2 次の健康日本 21 が告示された。
1	生活習慣病	生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の日常生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患。かつては成人病と称されていた。
2	健康増進法	国民の健康維持と生活習慣病予防の推進を目的として制定された法律。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことなどを規定し、市町村に市町村健康増進計画の策定を求めている。
2	健康いばらき 21 プラン	健康づくり県民運動を総合的かつ効果的に推進するため、健康増進法に基づき平成 13 年 3 月に策定された茨城県健康増進計画。平成 25 年 3 月に第 2 次計画（平成 25～29 年度）が策定された。
2	食育基本法	国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に平成 17 年 6 月に制定された。
2	茨城県食育推進計画	世代ごとのライフステージに応じた食育を推進する「生涯食育社会」の構築をめざす計画。第一次計画（平成 19～22 年度）の取組の成果や国の食育推進基本計画改定などを踏まえ、平成 23 年 3 月「茨城県食育推進計画（第二次）」が策定された。平成 23～27 年度を計画期間とする。
2	歯科口腔保健法	歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するための法律。施策に関する基本理念や、国・地方公共団体等の責務等を定めている。
2	茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例	歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の豊かな生活に寄与することを目的として制定された条例。県民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関し、その基本的理念を定め、県や保健医療・福祉・教育関係者等の責務並びに市町村・県民等の役割を明らかにしている。
2	つくば市未来構想	人口減少等の課題に対応し、つくば市がさらなる飛躍を遂げるため、目指すまちの姿やその実現のための基本的な方針等を示したまちづくりの基本構想。



ページ	用語	解説
2	つくば市戦略プラン	「つくば市未来構想」で示された市の将来像を実現するための主要な施策等を示したもの。市政の中でも特に重点的に取り組む施策に経営資源を分配し、組織横断的な取組を行うとともに、計画的に進行管理を行うこととしている。
8	健康寿命（健康余命）	平均寿命（余命）のうち、日常生活で支援や介護を要しない、自立して生活できる期間のこと。平均寿命から自立して生活ができない期間（介護期間等）を引いた数。 生活習慣病が増加すると主に、高齢化に伴って寝たきりや認知症などの障害も増加していることから、従来からの「平均寿命（余命）」に代わり健康状態を評価する新たな指標として提唱されている。
8	悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がん、悪性腫瘍とも言う。
8	心疾患	心臓に関する疾患「血液の流れが少なくなる又は止まること」を意味する「虚血性心疾患」（狭心症、心筋梗塞など）が主要なもの。
8	脳血管疾患	脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」と「くも膜下出血」を脳卒中といい、これらに代表される脳の病気の総称。
11	茨城県市町村別健康指標	老人保健法に基づいて、市町村が実施した基本健康診査（～H19年度まで）のデータ、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて市町村国民健康保険が実施した特定健康診査（H20年度～）のデータ、及び人口動態統計等を茨城県立健康プラザで集計し、市町村別に比較可能な指標にして毎年公表しているもの。
11	腎不全	何らかの原因により腎臓機能に障害が発生している状態。大きく「慢性腎不全」と「急性腎不全」の二種に大別できる。腎不全では、腎臓機能の低下により尿毒症と呼ばれる病気（疾患）を引き起こすほか、さまざまな合併症（高血圧による心筋梗塞など）を引き起こす恐れもある。急性腎不全の原因の大半は出血や脱水、アルコールの多飲、尿路閉塞など。慢性腎不全の原因は慢性糸球体腎炎、悪性高血圧、糖尿病など。
19	運動普及推進員	市民自らが、すすんで健康づくりを行うことができるよう、特に日常生活の中に運動習慣を普及する目的で地域に密着して活動するボランティア。
26	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等を伴う。主な原因は喫煙である。

ページ	用語	解説
40	適塩	自分に必要な塩分の量を知り、食生活に活かすこと。子どもや若いうちから薄味に慣れ、味覚を育てることなど、大人や濃い味付けが好きの人が健康のために塩を減らす減塩の取組だけでなく、健康な人を含めた全ての人に当てはまるもの。
40	噛ミング30（カミングサンマル）	一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。
46	食育月間	国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、6月を食育月間とすることが「食育推進基本計画」により定められている。
46	食育の日	食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められている。毎月19日。
47	食生活改善推進員	市が開催する養成講習会を受け、修了後、「つくば市食生活改善推進員協議会」の会員となり、自主的な食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行っているボランティア。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯にわたる健康づくり活動や、食育アドバイザーとして地域に密着した幅広い食育活動を行っている。
55	つくばウォークの日	健康増進・生活習慣病予防・介護予防の観点から、手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れる動機づけを行い、運動習慣の定着を目的とした事業。
56	運動習慣	「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。健康日本21等では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類する。
56	シルバーリハビリ体操	茨城県健康プラザの大田仁史管理者が考案した介護予防のための体操で、「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっぱつ体操」等の総称。道具を使わずにどのような姿勢でもできる、いつでもどこでも一人でもできる等の特長がある。
57	ヘルスロード	運動習慣の定着とウォーキングの実践を支援するため、身近なところで手軽に歩いて健康づくりに取り組めるコース（道路）を指定しているもの。距離は1km以上であることに加えて、安全性に配慮された道である、コース案内がなされている、等の要件がある。
67	こころの体温計	携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックが出来るシステム。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答することで、ストレス度や落ち込み度がわかる。
69	ゲートキーパー	自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のこと。

ページ	用語	解説
70	スクールカウンセラー	学校に配置され、児童・生徒の生活上の問題や悩みの相談に応じるとともに、教師や保護者に対して指導・助言を行う専門家。
70	教育相談員	つくば市教育相談センターに配置され、不登校やいじめなどの問題に対して児童・生徒、保護者、教職員等の相談に応じ、問題解決のための援助・指導を行う専門家。
71	乳幼児突然死症候群 (SIDS)	SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) 一見、ごく普通に育っているように見える主に1歳未満の乳児が、何の前触れもなく突然呼吸停止し死亡すること。
80	茨城県禁煙認証制度	禁煙施設の拡大と禁煙施設の公示の定着を図り、受動喫煙防止を一層推進するための制度。禁煙の取組を行っている施設を認証し、ステッカーを掲示して利用する人が受動喫煙の影響を受けない施設かどうかを「見てわかる」ことが出来るようにしている。
81	口腔機能	①食べる(嚙む、すりつぶす、飲み込む、味わう) ②話す(発音、歌う、会話、コミュニケーション) ③感情表現(笑う、怒る) ④呼吸する、などの口の働き。
87	口腔ケア	歯や口腔(歯ぐき、舌、口腔粘膜)、義歯などをクリーニングするとともに、飲み込みなどの口腔機能を向上させるリハビリテーションなどを行うこと。個人で行うセルフケアと歯科医師・歯科衛生士が行うプロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)がある。
88	かかりつけ歯科医	むし歯や歯周病の治療だけでなく、むし歯や歯周病にならないような予防処置や歯科検診などを行う身近な歯科医院のこと。かかりつけ歯科医をもつと、歯と口腔の健康が保たれるだけでなく、むし歯や歯周病になったときも、歯科医師が患者の情報を得ていることで、円滑な治療が行える。
91	かかりつけ医	主に地域の診療所や医院で、患者の初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理にあたっている医師のこと。いわゆるホームドクターで、家族の健康問題等を的確に把握していて、必要な時に適切な指示を出してくれる医師のこと。
92	かかりつけ薬局	薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供してくれる薬局のこと。「かかりつけ医」が普段の健康管理や万が一病気になったときの心強い味方だとすれば、薬局は薬の面から健康管理のサポートをしてくれる。一つの薬局を「かかりつけ薬局」として、すべての処方その薬局で調剤してもらおうと、その薬局では、薬歴簿を作成してその人の薬歴を管理していくことになる。
92	つくば市 バースセンター	安全で快適な環境の中で、助産師が中心となり妊産婦とコミュニケーションを図りながら、出産をサポートする院内助産システム。筑波大学附属病院内にある。

ページ	用語	解説
93	つくば健康マイレージ	市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援し、市全体の健康意識を高めるための事業。参加者に景品が当たる抽選等を実施することで、楽しみながら事業に参加し、健康づくりの習慣と関心を高めていくことをねらいとする。
97	つくば de 子育てすくすくメール	アドレスを登録した妊婦や乳幼児を持つ保護者に、お腹の赤ちゃんの様子や妊婦の健康についてのアドバイス、子育てサービスなどの情報を配信する事業。NPO法人きずなメール・プロジェクトとの協働事業。
98	自殺対策計画	平成 28 年 3 月に自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、令和元年 8 月「つくば市自殺対策計画」が策定された。令和元年から 7 年度を計画期間とする。
99	エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)	世界の多くの国で使用されている質問形式で、今のうつ状態を判断するチェックテスト。合計得点が 9 点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられる。
100	K6 (ケーシックス)	<p>米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。</p> <p>6 つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について 5 段階（「まったくない」（0 点）、「少しだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「たいてい」（3 点）、「いつも」（4 点））で点数化。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある。</p>

---

---

第4期つくば市健康増進計画  
「健康つくば21」

令和3年(2021年)3月

発行： つくば市 保健福祉部 健康増進課  
〒305-8555 茨城県つくば市研究学園一丁目1番地1  
Tel:029-883-1111(代表) Fax:029-868-7535

---