

様式第5号（第10条関係）

パブリックコメント実施結果報告書  
【案件名：第4期つくば市健康増進計画  
[健康つくば21]】

2021年(令和3年)3月  
つくば市保健福祉部健康増進課

■ 意見集計結果

2020年(令和2年)11月27日から12月27日までの間、第4期つくば市健康増進計画[健康つくば21](案)について意見募集を行った結果、3人(団体を含む。)から22件の意見の提出がありました。これらの意見について、適宜要約した上、項目ごとに整理し、それに対する市の考え方をまとめましたので、公表します。

提出方法別の人数は、以下のとおりです。

| 提出方法   | 人数(団体を含む。) |
|--------|------------|
| 直接持参   | 人          |
| 郵便     | 人          |
| 電子メール  | 人          |
| ファクシミリ | 1人         |
| 電子申請   | 2人         |
| 合計     | 3人         |

■ 意見の概要及び意見に対する市の考え方

○ 健康増進計画の基本方針 について

| No. | 意見概要  | 意見数 | 市の考え方  |
|-----|---|-----|--|
| 1   | 基本方針について、コロナのような社会的問題に発展する感染症予防に対する指導などの対策・施策はなくてよいか。 | 1件  | 市では新型コロナウイルス感染症流行期においても、市民の健康づくりの取組を継続しており、各種事業では、職員個人並びに実施環境下における感染症予防対策を徹底しています。御指摘を踏まえ、計画の基本方針(3)に、感染症予防に関する文言を追記します。 |

○ 健康診査の受診状況 について

| No. | 意見概要                        | 意見数 | 市の考え方                                  |
|-----|-----------------------------|-----|--|
| 1   | メタボリックシンドロームの判定基準が記載されていない。 | 1件  | メタボリックシンドロームの判定基準の記載がないため、用語集に記載いたします。 |

○ 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 について

| No. | 意見概要   | 意見数 | 市の考え方   |
|-----|--|-----|---|
| 1   | 31 ページのアンケート結果の文言に「完治した」という表現があるが、「基準値範囲となった」とすべき。高血圧や高血糖・糖尿病、脂質異常は「コントロールされている」という表現ではないか。また、「完治」という言葉を用いてはいけない。                            | 1件  | 御指摘いただきましたように、「完治した」という表現は、基準値範囲となり、服用がなくなったことを指しています。次回、アンケートを作成する際は回答項目の文言を修正いたします。   |
| 2   | 「高血糖値放置者」、「高血圧放置者」、「脂質異常放置者」それぞれと肥満度 BMI との相関関係は？  | 1件  | 「高血糖値放置者」、「高血圧放置者」、「脂質異常放置者」それぞれと肥満度 BMI の相関関係は、次回のアンケート作成の段階から、今回の御意見を参考させていただきます。   |
| 3   | (「高血糖値放置者」「高血圧放置者」「脂質異常放置者」の BMI と就寝時間について)<br>アンケートの質問項目に就寝時間がないこと、就寝時間の①夕食後 30 分以内、②夕食後 2 時間、③夕食後 3 時間以上、それぞれの関係について、詳細な統計をとったほうがよいのではないか。 | 1件  | 睡眠によって十分な休養がとれているか否かという設問のため、御意見をいただきました BMI と就寝時間①夕食後 30 分以内、②夕食後 1 時間、③夕食後 2 時間、④夕食後 3 時間以上、それぞれの回答は求めていませんでした。しかし、次回、アンケートを作成する際は、今回いただきました御意見を参考に、設問及び回答項目を修正いたします。 |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 4 | <p>(健康診査を受ける動機づけとするイベントの試みについて提案)</p> <p>① (20～60 歳代を対象に日曜日の午前中にカスミ、ヨークベニマル等の後援を得て実施)</p> <p>内容：BMI・血圧測定・血糖及びHbA1c 測定(迅速検査)</p> <p>自己健康管理法、個別指導</p> <p>スタッフ：糖尿病専門医、元開業医、保健師、管理栄養士、ボランティア</p> | 1件 | <p>健康診査を受ける動機づけとするイベントについては、例年実施している健康フェスタで、市民の方々に提供しています。御提案いただいた内容の一部は、健康フェスタで実施していますが、今後の企画内容の参考にさせていただきます。</p>  |
| 5 | <p>国民健康保険未納やドメスティックバイオレンス、ひきこもり、障害等の背景を有する人でも検診を受けることができる手段が欲しい。</p>   | 1件 | <p>20～39 歳の方は基本健診の対象となります。国民健康保険未納の方、前年度給与収入 130 万円未満の方、家族の扶養となっている方も、市の集団・医療機関健診が受診可能です。</p> <p>御意見いただきましたように、受診希望者の諸事情に配慮し、健診の受診方法等を検討いたしますので、事前に御相談ください。</p> |

○ 分野別の基本方針と施策 (2)栄養と食生活 について

| No. | 意見概要  | 意見数 | 市の考え方  |
|-----|---|-----|--|
| 1   | 「食育の推進のための3つの柱」や「市の主な取組内容」について、抽象的表現ではなく、具体的な内容を示したほうが良い。                                     | 1件  | 市では、食育を推進するために3つの柱に基づいた施策を展開しています。これまでの具体的な取組み例は、市民を対象とした調理講習会や食育講話、保育園・幼稚園・小中学校における給食時指導等です。5か年の計画期間で実施する個別施策は、毎年関係各課で具体的な取組内容の見直しを図っているため、本計画に明記することは難しいと考えます。 |
| 2   | (ii)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成<br>(iii)食育を広げるための環境づくり<br>(ii)と(iii)を学校教育(給食時教育)と食事づくりの家族共同作業で進めたらどうか。 | 1件  | 子どもの食習慣の形成及び食育環境づくりを考えるうえで、給食時の指導や親子参加型の取組も重要であると考えています。ご提案いただいた内容を踏まえ、事業内容を検討いたします。   |
| 3   | 食育に肥満改善の取組みが無い。   | 1件  | (i)生活習慣病予防につながる食育の推進【市の主な取組内容】に記載されている内容は、肥満改善につながる基本的な対策として実施しています。また、肥満改善に関する食事の個別指導として、特定保健指導や成人健康相談を行っています。  |

○ 分野別の基本方針と施策 (3)運動と生活活動 について

| No. | 意見概要   | 意見数 | 市の考え方  |
|-----|--|-----|--|
| 1   | <p>(中学・高校生の運動の取組について)</p> <p>体育の授業以外で息が弾む運動を週2回以上している人の割合が高校生で50%以下であり、中学生の運動しない理由は、「時間がない」「やる気がない」「場所がない」ということが上位を占めている。「登下校という日常生活の中でウォーキングか自転車。スマホで記録」など具体的な運動を示さないと実行しないだろう。</p> | 1件  | <p>高校生や中学生など、学年が上がるにつれ、授業以外で運動しない割合が増えてきます。その傾向は高くなってきており、さらに低年齢化しています。学業など優先する年齢と考察され、日常生活動作の中に、いかに運動を取り入れるかが鍵と考えます。</p> <p>いただいた御意見は今後の取組の参考とさせていただきます。</p>          |
| 2   | <p>(成人期の運動の取組について)</p> <p>成人期の「息が弾む程度の運動を週に2回以上している人の割合が低い(R1 男性28%・女性21%)ことに対して、「昼休みに30分ウォーキング、筋トレ、スクエアステップの運動をすすめて欲しい。</p>   | 1件  | <p>成人期の方が運動に取り組むためのアプローチ方法は今後の課題です。「仕事で疲れている」「忙しくて時間がない」という理由が多い働く世代に対して、集団健診時の健康相談等において「ながら運動」により身体を動かすことを啓発していきます。</p>   |
| 3   | <p>(ラジオ体操の普及について)</p> <p>60歳以上には、ラジオ体操を勧めて欲しい。</p> <p>ラジオ体操を地域の運動活動グループ、高齢者サロン、夏季には小中学生、高校生に参加を呼びかけ、実施して欲しい。</p>   | 1件  | <p>ラジオ体操は効果的な運動であり、市は健康体操教室の自主活動支援のひとつとして、活動団体に「ラジオ体操」の録音機器を貸与しています。令和元年度は28団体に貸出をし、延べ2212回活動しています。</p> <p>小学生に対しては、体力の向上に努めることやラジオ体操の参加を促す呼びかけをしています。御要望いただいたラジオ体</p> |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
|   |   |    | 操の参加を普及していくために、地域のコミュニティのなかで住民が主体となって実施方法を検討しながら行っています。   |
| 4 | (シルバーリハビリ体操の取組について)<br>デイサービスやデイケアでのボランティア活動をすすめて欲しい。 | 1件 | シルバーリハビリ出前体操教室の平成30年度の実績は年間3096回、令和元年度は2950回活動しており、介護予防に取り組んでいます。毎年シルバーリハビリ体操養成講習会を開催し、今後も介護予防に取り組める人材を継続的に養成していきたいと考えています。<br>御意見については、シルバーリハビリ体操の活用を検討する際の参考にさせていただきます。 |
| 5 | (介護予防についての教育)<br>介護予防運動の重要性を学習すべきである。                 | 1件 | 介護予防に関する教育の普及啓発は、各地区で開催されている健康体操教室や、いきいきプラザの運動教室等で行っています。今後も、健康講話や体力測定などの普及を継続いたします。  |
| 6 | (「ウォークの日」の取組について)<br>「つくばウォークの日」は各地区にまかせるべきである。       | 1件 | 市では平成30年度より「つくばウォークの日」の一環として、各地区の運動普及推進員が主体となってコースを決め、運営を行う「地区ウォーク」を実施しています。それにより、地域に根差したウォーキングの推進を行っております。   |
| 7 | (運動普及推進員のウォーキング普及の活用とスタッフの養成・知識向上について)                | 1件 | 運動普及推進員を養成する際に、健康運動指導士によるウォーキングの研修を行っていま  |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
|   | ウォーキング活動の質を高めるための活動、スタッフの研修を行うべきである。   |    | す。また、運動普及推進員は随時研修等を受けることにより、ウォーキングの方法について学習しています。   |
| 8 | <p>(高齢者の ICT 事業と高齢者の運動指導について)</p> <p>ICT 高齢者いきいき健康アップ事業で持病による健康被害を及ぼしていることがあり、事業が始まる前の健康チェックで参加者の参加不適者の選別が行われていなかったり、気温の高低に注意したウォーキング時間の指導が行われていなかったり、身体的理由による中断者の事後指導を行っていなかった。今後、高齢者の運動手引き(自己管理を作成)を作成して希望者に配布するのはどうか。</p> | 1件 | <p>ICT 高齢者いきいき健康アップ事業は、令和2年度をもって終了となります。</p> <p>高齢者の運動指導には御指摘いただきましたとおり、運動実施前の健康チェックや中断者に対する配慮も必要であると考えます。</p> <p>今後は、御指摘の内容を踏まえ、事業運営の際の参考にさせていただきます。</p>                                     |
| 9 | <p>(健康教室の提案について)</p> <p>下記の教室を提案したい。</p> <p>①メタボリック症候群と動脈硬化の予防について(20～60歳を対象に日曜日にカスミ、ヨークベニマルの後援を得て実施)</p> <p>②寝たきりにならないために(70歳を対象に平日の午前中にカスミ、ヨークベニマルの後援を得て実施)</p> <p>内容：BMI・血圧測定・血糖HbA1c測定<br/>スタッフ：糖尿病専門医、元</p>             | 1件 | <p>出前健康体操教室には、地域の団体から依頼を受けて出向いていく講座と、企業(カスミ、LaLaガーデン、つくばイオン)や市内の交流センター等(Bivi・豊里交流センター)に出向いて、市主導で企画する企業連携教室と健康体操教室企画教室があります。</p> <p>ご提案いただきました①②の内容は企業連携教室、③の内容は健康体操教室における運営の参考にさせていただきます。</p> |

|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
|    | <p>開業医、保健師、管理栄養士、ボランティア</p> <p>③ 成人期の教室の仕掛けに、男性には、「健康・筋力づくり」女性には「健康・美容」を意識した集客テーマを打ち出してはどうか。</p>   |    |   |
| 10 | <p>(子どもたちのスポーツの取組について)</p> <p>運動好きな子どもたちを育てるために、スポーツ少年団も奨められるが、つくば市全域に広がる取組が重要であると考えます。「遊びの中のスポーツ」である、例えば三角ベース、ドッジボールなどの取組はどうか。</p> <p>参考：スポーツ庁(子どもの運動あそびサイト、アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト)やってみよう運動あそび(子供の体力向上ホームページ)</p> | 1件 | <p>市では、子ども達が身近な場所で気軽に取り組める運動を普及するために、小学生を対象としたスポーツ教室を開催しています。また、遊びの中でのスポーツの一例として、スポーツ鬼ごっこがあります。幼児からプレーできる競技で、昨年度のいきいき茨城ゆめ国体ではデモンストレーション競技としてつくば市で開催されました。現在市内の競技人口は約 300 人にのぼります。</p> <p>いただいた御提案は、子どもたちが運動をはじめるときかけとなるようなスポーツ教室の開催など、今後の活動の参考とさせていただきます。</p> |
| 11 | <p>(地域での子どものスポーツ指導について)</p> <p>子どもの遊びの中のスポーツを地域の運動活動グループや区会・自治会が支援、指導するのはどうか。</p>  | 1件 | <p>地域の運動活動グループや区会・自治会は、行政とは別の任意団体であるため、子どもの遊びの中のスポーツを支援・指導することは現時点では難しいものと考えます。</p> <p>しかし、貴重な御意見として、今後の活動の参考とさせていただきます。</p>  |

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 12 | <p>(公園や市の所有地の管理・活用について)</p> <p>習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備として、公園や市の所有する空き地を地域の運動活動グループが共同で管理するのはどうか。</p> | 1件 | <p>市では、習慣的に運動に取り組みやすい環境を整備するために、公園内施設の改修や修繕、設備等の維持管理を行っています。なお、公園の管理(清掃・除草などの美化活動)は「アダプト・ア・パーク」として、団体等の募集を行っていますので、地域の運動活動グループでも御参加いただけます。</p> |
|----|--|----|--|

■ 修正の内容

○ P9 3(2)健康寿命(健康余命)について

| ○ 修正前   | 修正後  |
|---|--|
| <p>つくば市民の健康寿命(※)は、県平均と比較して<u>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。</u></p> | <p>つくば市民の健康寿命(※)は、県平均と比較して、<u>健康に過ごせる期間が男性0.34年、女性0.23年(令和元年度)男女ともに長いです。</u></p> |

つくば市健康づくり推進協議会で寄せられたご意見について、文言を一部修正いたします。

○ P14 5 国民健康保険の状況 (1)医療費の推移について

| 修正前   | 修正後   |
|---|---|
| <p>【年代別、入院・外来別の1人当たり医療費の推移】<br/>(グラフの横軸)<br/>0-39歳、40-64歳、65-74歳</p> <hr/> <p>0-39歳、40-64歳、65-74歳</p> | <p>【年代別、入院・外来別の1人当たり医療費の推移】<br/>(グラフの横軸)<br/>0-39歳、40-64歳、65-74歳</p> <p style="text-align: center;"><u>外 来</u></p> <p>0-39歳、40-64歳、65-74歳</p> <p style="text-align: center;"><u>入 院</u></p> |

パブリックコメントに寄せられた意見ではありませんが、グラフの横軸の年齢区分にデータの種別が明記されていないため、記載いたします。

○ P16 (2)茨城県・全国との比較 について

| 修正前       | 修正後                |
|-----------|--------------------|
| 【医療費の地域差】 | 【医療費の地域差】          |
|           | 地域差指数からみた茨城県全体との比較 |
|           | ＜国民健康保険＞           |
| 0%        | (全国平均) 0%          |

パブリックコメントに寄せられた意見ではありませんが、より具体的に表示するため、グラフのタイトルの下とグラフの横軸に記載いたします。

○ P23 3 計画の基本方針 について

| 修正前  | 修正後   |
|--|---|
| (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<br>(1行目)<br>生活習慣の改善や疾病予防 _____<br>_____<br>などに必要な _____ 情報の提供 | (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<br>(1行目)<br>生活習慣の改善や疾病予防・感染症予防などに必要な <u>保健活動に関する</u> 情報の提供 |

パブリックコメントに寄せられたご意見について、感染症予防の視点を加えた内容を記載いたします。

○ P24 5 計画の体系 について

○ 第4期つくば市健康増進計画[健康つくば21]概要版(案) P2、4 について

| 修正前  | 修正後  |
|--|--|
| 7つの施策<br>「 <u>飲酒・喫煙</u> 」<br>「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」 | 7つの施策<br>「 <u>喫煙・飲酒</u> 」<br>「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」 |

パブリックコメントに寄せられた意見ではありませんが、表記が異なっているため、修正いたします。

○ p130 6 用語集 について

| 修正前  | 修正後             |   |  |
|------|-----------------|---|--|
| 記載なし | 頁               | 用語  | 解説   |
|      | 17              | 特定健康診査(特定健診)  | 40歳から74歳までを対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診。基本的な健診項目として身体計測、血圧、検尿、血液検査(脂質、血糖、肝機能)、詳細な健診項目として心電図、眼底検査、貧血検査、クレアチニン検査がある。 |
|      | 18              | メタボリックシンドローム該当者   | 腹囲が男性は85 cm以上、女性は90 cm以上に該当し、高血糖又は高血圧症又は脂質異常症のいずれか2つ以上に該当する者。  |
| 18   | メタボリックシンドローム予備軍 | 腹囲が男性は85 cm以上、女性は90 cm以上に該当し、高血糖又は高血圧症又は脂質異常症のいずれか1つに該当する者。 |  |

17 ページについてはパブリックコメントに寄せられた意見ではありませんが、用語とその解説を追加いたします。

18 ページについてはパブリックコメントに寄せられたご意見であったため、用語とその解説を追加いたします。