

様式第 4 号（第 7 条関係）

パブリックコメント募集案件概要書

【案件名：第 5 期健康つくば 21 プラン（案）】

つくば市保健部健康増進課

○ 計画等を必要とする背景・提案に至るまでの経緯

つくば市第 4 期健康増進計画（つくば市食育推進計画、つくば市歯科保健計画を含む）及びつくば市自殺対策計画が令和 7 年度で最終年度を迎えるため、各計画を一体化し、第 5 期健康つくば 21 プランとして策定します。また、国や県の計画に合わせ 12 か年計画としています。

○ 他の自治体の類似する計画等の事例

第 4 次健康いばらき 21 プラン（茨城県）
健康つくばみらい 21 プラン（つくばみらい市）
ひたちなか健康応援プラン（ひたちなか市） 等

○ 未来構想における根拠又は位置付け

つくば市未来構想に掲げている目指すまちの姿の一つである「誰もが自分らしく生きるまち」から展開された「人生 100 年時代に生涯いきいきと暮らせるまちをつくる」を具体化する計画です。

○ 関係法令、条例等

健康増進法第 8 条第 2 項
歯科口腔保健の推進に関する法律 13 条第 2 項
食育基本法第 18 条
自殺対策基本法第 13 条 2 項

○ 計画等の実施により予測される影響及び効果（算出できるものはコストを含む。）

生活習慣等の個人の行動と健康状態の改善や社会環境の質の向上を図ることで、健康寿命を延伸することにつながり、自分らしくいきいきと暮らせるまちつくばを実現します。

第5期 健康つくば 21 プラン(案)

令和8年(2026年)3月

概要版

つくば市健康増進計画
つくば市歯科口腔保健推進計画
つくば市食育推進計画
つくば市自殺対策計画

〔対象期間〕

令和8年度(2026年度)から

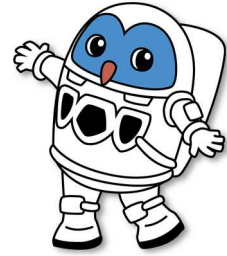
令和19年度(2037年度)まで

これからの
やさしさの
ものさし
つくばSDGs

健康つくば21プランとは

「つくば市未来構想・第3期つくば市戦略プラン」において展開された「人生100年時代に生涯いきいきと暮らせるまちをつくる」ため、健康づくりの支援の更なる充実を図る「第5期健康つくば21プラン」を策定しました。

基本理念は「自分らしく いきいきと暮らせるまち つくば」とし、家庭や学校、地域全体で市民の健康意識を高めることができるようプランを推進していきます。



つくば市
イメージキャラクター
フックン船長

基本目標

(1) 健康寿命の延伸

健康づくりの支援により「個人の行動と健康状態の改善」及び「社会環境の質の向上」を実現し、日常生活における支援や介護を必要とせずに自立して生活できる期間を延ばすことを目指す。

(2) 個人の行動と健康状態の改善

身体活動と運動、休養と睡眠、歯と口腔、喫煙と飲酒、栄養・食生活、食育の推進、こころの健康等の個人の生活習慣の見直しによる健康状態の改善を目指す。

(3) 社会環境の質の向上

健康を支え守るための環境や食を取り巻く環境、自殺対策のネットワーク強化の環境等を整備し、無理なく自然に心身が健康になる社会環境の整備を推進する。

計画の体系

つくば市未来構想
つくば市戦略プラン

基本施策

人生 100 年時代に生涯いきいきと暮らせるまちをつくる

基本理念

自分らしく いきいきと暮らせるまち つくば

基本目標

健康寿命の延伸

個人の行動と
健康状態の改善

社会環境の質の向上

基本方針

ライフコースアプローチ

子ども

働く世代の人々

高齢者

女性

健康増進計画 (歯科口腔保健推進計画)

- 生活習慣の改善と主体的な健康づくり
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 健康を支え、守るための社会環境の整備

食育推進計画

- 望ましい食習慣の基礎づくり
- 食をとりまく環境づくりの推進

自殺対策計画

- 生きることへの包括的な支援の体制づくり
- こころの健康

[基本理念]

[基本目標]

[基本方針]

[施策・取組]

自分らしくいきいきと暮らせるまちづくり

健康寿命の延伸

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

《健康増進計画》

1. 生活習慣の改善と主体的な健康づくり
2. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
3. 健康を支え、守るための社会環境の整備

身体活動と運動

休養と睡眠

歯と口腔の健康
(歯科口腔保健推進計画)

喫煙と飲酒

生活習慣病の発症予防と重症化予防

健康を支える環境づくり

《食育推進計画》

1. 望ましい食習慣の基礎づくり
2. 食をとりまく環境づくりの推進

食育を通じた健康づくり

食育の普及・啓発

地域活動等における食育の推進

《自殺対策計画》

1. 生きることへの包括的な支援の体制づくり
2. こころの健康

地域におけるネットワークの強化

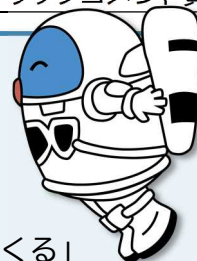
自殺対策を支える人材の育成

住民への啓発と周知

自殺未遂者への支援の充実

子ども・若者、高齢者、生活困窮者への支援

健康増進計画



1. 生活習慣の改善と主体的な健康づくり

個人の健康づくりにあたっては、「未来の自分の健康は今の自分がつくる」と自身の健康を自分事として捉える意識を持ち、望ましい生活習慣を身につけることが重要です。市の状況を踏まえ「身体活動と運動」、「休養と睡眠」、「歯と口腔の健康」、「たばこ（喫煙）とアルコール（飲酒）」と4つの施策において実効性のある取組を推進していきます。（「栄養・食生活」については食育推進計画に記載）

2. 生活習慣病の発症予防・重症化予防

生活習慣病の発症を防ぐためには、生活習慣の改善に加え、自身の健康状態を把握することがとても重要です。そのため、各種健（検）診を受診し、生活習慣病の発症予防に努めるとともに、発症した際の重症化予防を図る対策を推進していきます。

3. 健康を支え、守るための社会環境の整備

健康は個人の生活習慣だけでなく、経済状況や居住する社会環境等にも影響を受けると言われていることから、社会全体として相互に支え合いながら健康づくりの環境を整える必要があります。個人が社会や地域とつながりを持つことができる環境整備を行い、自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいきます。

施策	市の取組
(1) 身体活動と運動	● 幼児期・学童期・思春期における体力の維持・向上と運動の習慣化を推進します。 ● 成人期や高齢期における身体活動量を増やし自分に合った運動方法の習得を推進します。 ● 身体活動量を増やすための「座りっぱなしをやめて+10=SW10（スイッチ・テン）」等についての周知啓発を行います。 ● 習慣的に運動しやすい環境を整備します。
(2) 休養と睡眠	● ストレス解消法や休養や睡眠の重要性について啓発します。 ● 産婦に対して心身のケアや育児サポート等を行う産後ケア事業を実施します。
(3) 歯と口腔の健康 （歯科口腔保健推進計画）	● 歯と口の健康づくりの啓発を行います。 ● 定期的な歯科検診受診やかかりつけ歯科医を持つことの重要性を普及啓発します。 ● 歯科医師と連携したむし歯・歯周病予防の取組を推進します。
(4) 喫煙と飲酒	● 喫煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙・慢性閉塞性肺疾患（COPD）・禁煙方法に関する普及啓発を行います。 ● 喫煙者を減らすために、禁煙を考えるきっかけづくりや禁煙支援を行います。 ● 望まない受動喫煙をなくすために、受動喫煙の健康被害について普及啓発を行います。 ● 妊産婦や20歳未満の者の喫煙防止・飲酒防止についての啓発・教育を行います。 ● 多量飲酒の害や適正飲酒について普及・啓発や個別指導を行います。
(5) 生活習慣病の発症 予防と重症化予防	● 健診の受診啓発及び受けやすい健診体制の整備を行います。 ● 女性や若い世代の健康づくりの支援や健診やがん検診の周知啓発を行います。 ● 生活習慣病の予防及び重症化予防を推進します。
(6) 健康を支える 環境づくり	● 適切な医療の受け方や保健に関する情報を提供します。 ● 地域組織活動員の養成・組織運営を支援し、身近な場所での健康づくりに取り組めるよう環境を整備します。

食育推進計画

1. 望ましい食習慣の基礎づくり

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みのため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

市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ためには、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフコースや多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進する必要があります。しかし、依然として肥満ややせの問題、朝食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取率の低さ等、食生活に起因する課題が見られます。

「人生100年時代」に向けて、全ての市民が健全で充実した食生活を実現することを目指し、食育を通じて望ましい食習慣の確立を進めます。

2. 食をとりまく環境づくりの推進

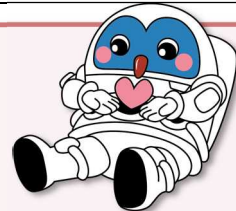
健全な食生活を送るためには、持続可能な環境づくりが不可欠です。食育の推進にあたっては、環境と調和した食料生産や資源の有効利用、地元の郷土料理、伝統料理、多様な食文化の保存など、具体的な取組が重要です。

食育を通じて、市民と食育関係者が一体となり環境に配慮した取組を推進します。



施策	市の取組
(1) 食育を通じた健康づくり	● 主食・主菜・副菜をそろえた食事や毎日三食食えることなどの望ましい食習慣や知識の習得のため、ライフステージに応じた普及啓発活動を行います。 ● 生活習慣病予防のため、バランスのとれた食事と減塩について支援します。
(2) 食育の普及・啓発	● 食育を通じた健康づくりを効果的に推進するため、食環境づくりに取り組みます。 ● 学校給食や保育所給食を通じて、共食の大切さを学びます。 ● 地元の農産物の活用や食文化の継承に努めます。
(3) 地域活動等における食育の推進	● 食生活改善推進員を養成し、健康づくりの食育活動の支援を行います。 ● 市と生産者等の食に関する専門家が連携し、食育の推進に努めます。

自殺対策計画



1. 生きることへの包括的な支援の体制づくり

国の自殺総合対策大綱の基本方針は個人の自己肯定感や信頼関係、危機回避能力といった「生きることの促進要因」を高めると同時に、失業や生活苦といった「阻害要因」を減らすことで自殺リスクを低下させることを目指します。それを踏まえ、市では「地域におけるネットワークの強化」、「自殺対策を支える人材の育成」、「住民への啓発と周知」、「自殺未遂者への支援の充実」、「子ども・若者、高齢者、生活困窮者等への支援」という五つの取組を推進します。これらの取組は、自殺防止や支援にとどまらず、地域社会全体で「生きる支援」を包括的に推進することを目的としています。

このような包括的な取組を実施するため、様々な分野の施策、人々や組織が密接に連携し、行政及び関係機関の相談窓口や支援機関等との体制づくりを進めます。

そして、市では自殺を無くすことを目標に取り組んでいきます。

2. こころの健康

自殺に追い込まれることは「誰にでも起こり得る危機」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題」でもあります。

自殺の原因となり得る様々なストレスの要因の軽減、適切な対応などについてこころの健康づくりを推進し、自らのこころの不調や周りの人のこころの不調に気づき、適切に対処することができるよう進めていきます。

また、危機に陥った場合には誰かに援助を求めることが適当であるということが、共通認識となるよう普及啓発を行うとともに、国や県と連携しながら、自殺対策やメンタルヘルスへの理解促進のための啓発を併せて実施していきます。

施策	市の取組
(1) 地域におけるネットワークの強化	● 自殺の原因や動機となる様々な悩みを抱える市民が、適切な相談機関につながるように関連する分野の機関・団体が連携して対策を推進します。 ● 自殺対策連携会議を開催し、市における自殺対策について専門的意見を求め、反映させていく体制を維持します。
(2) 自殺対策を支える人材の育成	● 自殺に関する正しい知識を持ち、適切な対応を図ることができるゲートキーパーを養成するために行政と関係機関や民間団体で協働し、地域や学校、職場等様々な場面で自殺を予防するための人材の育成を進めていきます。
(3) 住民への啓発と周知	● 自殺は「誰にでも起こりうる危機」であることについて、一人ひとりの市民が理解と関心を深めて対処できるよう情報を提供し、周知啓発を行います。 ● 市民向けの自殺対策講演会を開催し、自身のセルフケアやメンタルヘルスの知識と理解を広めます。 ● 自殺の危機には様々な要因が絡み合っていることを理解し、専門の相談機関があることを周知します。 ● ストレスや悩みを抱えた人の相談相手として担っている「家族」や「友人」も、各種相談窓口へ相談可能な旨の周知を行い、相談を受ける側が抱え込まないよう支援します。
(4) 自殺未遂者への支援の充実	● こころといのちの相談支援事業（自殺未遂者支援）での支援体制を維持し、関係機関との連携を強化します。 ● 自殺未遂者は再企図のリスクが高いことから、新規の相談の際は、できるだけ早期に面談を実施し、本人や家族に寄り添った伴走型支援を行います。
(5) 子ども・若者、高齢者、生活困窮者への支援	● 様々な困難・ストレスへの対象方法を身に着けるための「SOSの出し方に関する教育」や、こころの健康についての講座を実施します。 ● 企業等を通して、若者も対象とした啓発活動の周知に努めます。 ● 高齢者を地域の中で孤独にさせないための居場所づくりや見守りを行うとともに、生き生きとしたところを持続させるために高齢者の社会参加の促進を図ります。 ● 生活困窮者の状態や生活困窮に陥る可能性のある方が、一人で追いつめられないことがないよう、情報の周知に努めるほか、包括的な支援を行うとともに、関係機関と緊密に連携し相談や制度による支援を実施していきます。 ● 生活困窮者からの相談に応じ、必要な助言や情報提供を行うとともに、自立相談支援機関と連携しながら就労等についての支援を行うことにより、自立促進を図ります。

数値目標一覧

本計画は、以下の数値目標の達成をめざして取組を進めます。

項 目		現状値 (R 6)	目標値 (R18)
健康寿命 (平均自立期間)	男性	80.8 年 (R 5)	82.3 年
	女性	84.0 年 (R 5)	85.5 年
(1) 身体活動と運動			
① 1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上、1 年以上継続している人の割合 (運動習慣者割合、成人)	20～64 歳／男性	27.6%	40.0%
	65 歳以上／男性	45.8%	55.0%
	20～64 歳／女性	17.8%	30.0%
	65 歳以上／女性	29.6%	40.0%
② 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	59.7%	62.0%
	成人女性	51.4%	53.0%
③ 運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	幼児	87.8%	95.0%
④ 授業以外で身体を使って遊んだり運動する日が週 3 回以上ある人の割合	小学生	85.5%	95.0%
⑤ 体育の授業以外で息が弾む程度の運動 (30 分以上) を週 2 回以上している人の割合	中学生	79.9%	85.0%
	高校生	58.0%	70.0%
⑥ 普段から歩く習慣のある人の割合	20～64 歳／男性	56.3%	60.0%
	65 歳以上／男性	63.3%	70.0%
	20～64 歳／女性	48.2%	60.0%
	65 歳以上／女性	51.7%	60.0%
(2) 休養と睡眠			
① 睡眠時間が 6～9 時間の人の割合 (60 歳以上は 6～8 時間)		49.4% (60 歳以上: 44.8%)	60%
② 睡眠で休養が取れている人の割合		61.1%	80%
③ 産後ケア事業利用者数 (延人数)		556 人	640 人 (R11)
(3) 歯と口腔の健康 (歯科口腔保健推進計画)			
① 3 歳児でむし歯のない人の割合		92.5%	95.0%
② 12 歳児のむし歯のない人の割合		80.2%	90.0%
③ 40 歳以上における歯周炎を有する人の割合		64.0%	50.0%
④ 年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合		57.7%	65.0%
⑤ 50 歳以上における咀嚼良好者の割合		73.4%	80.0%
(4) 喫煙と飲酒			
① 喫煙者の割合 (成人)	男性	15.9%	15.0%以下
	女性	4.9%	3.0%以下
② 高校生のたばこを吸ったことのある人の割合		9.2%	0%
③ 妊婦の喫煙率		0.7%	0%
④ 家庭で受動喫煙のあった人の割合 (成人)		14.8%	14.0%以下
⑤ 1 歳 6 か月児健診時の両親の喫煙率	父親	21.3%	15.0%以下
	母親	3.4%	3.0%以下
⑥ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の死亡率 (人口 10 万人あたり)		8.7	8.7 以下
⑦ 生活習慣病のリスクを高める飲酒 (1 日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上) をしている人の割合	男性	8.8%	8.0%以下
	女性	7.0%	7.0%以下
⑧ 高校生の飲酒率		12.4%	0%
⑨ 妊婦の飲酒率		1.1%	0%
(5) 生活習慣病の発症予防と重症化予防			
① 特定健診の受診率		34.8% (R5)	60.0%
② 胃がん検診の受診率		3.9% (R5)	60.0%
③ 大腸がん検診の受診率		5.1% (R5)	60.0%
④ 肺がん検診の受診率		3.6% (R5)	60.0%
⑤ 子宮がん検診の受診率		20.2% (R5)	60.0%
⑥ 乳がん検診の受診率		20.0% (R5)	60.0%
⑦ 骨粗しょう症検診受診率		5.6% (R5)	15.0%
⑧ 特定保健指導の利用率		35.2% (R5)	45.0%

項 目		現状値 (R 6)	目標値 (R18)
⑨ メタボリックシンドローム該当者率		19.5% (R5)	17.4%
(6) 健康を支える環境づくり			
① 日頃から自身の身体に気を使っている市民の割合		79.6%	85.0%
② 診療時間内の受診を心がけている人の割合	(乳児・幼児保護者)	93.1%	99.0%
	(成人)	97.0%	98.0%
③ 社会活動に参加している 65 歳以上の市民の割合		29.7%	40.0%
④ 食生活改善推進員養成者数 (年間)		20 人	20 人
⑤ 運動普及推進員養成者数 (累計)		254 人	300 人
⑥ シルバーリハビリ体操指導士養成者数 (累計)		370 人	500 人
(1) 食育を通じた健康づくり			
① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上 ほぼ毎日 (週 6 ～ 7 日) 食べている人の割合		41.5%	65%以上
② いつも (毎日) 朝食を食べる子ども等の割合	小学生	89.0%	100%に近づく※
	中学生	82.6%	100%に近づく※
	高校生	74.1%	100%に近づく※
	成人	75.7%	100%に近づく※
③ 普段の食事で「野菜を食べること」に気をつけている人の割合		63.4%	80.0%
④ 普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている人の割合		33.3%	60.0%
⑤ ゆっくりよく噛んで食べている人の割合		53.0%	75.0%
⑥ メタボリックシンドローム該当者率 (再掲)		19.5% (R5)	17.4%
(2) 食育の普及・啓発			
① 食育に関心を持っている人の割合		71.7%	90.0%
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が週 9 回以上の人の割合		45.0%	60.0%
③ 学校給食における地産地消率 (金額ベース)		33.3%	60.0%
④ 学校給食における地産地消率 (食品数ベース)		14.4%	25.0%
(3) 地域活動等における食育の推進			
① 食生活改善推進員数		167 人	現状維持
② 食生活改善推進員の活動回数		250 回	276 回
③ 食の専門家等を活用した授業を 実施している学校の割合	小学校	97.2%	100%
	中学校	77.8%	100%
(1) 地域におけるネットワークの強化			
① 自殺対策連携会議の開催回数		年間 1 回	年間 1 回以上
(2) 自殺対策を支える人材の育成			
① ゲートキーパー養成講座の受講者数		延べ 5,842 人	延べ 1 万人
② ゲートキーパー養成講座の認知度		2.8%	8.0%
(3) 住民への啓発と周知			
① 専門の相談機関があることを知っている人の割合		60.2%	70.0%
② 自殺対策啓発事業 (毎年 9 月、3 月) における啓発ブースの 設置数 (年間)		25 か所	50 か所
③ 年間での自殺対策の啓発回数 (ホームページ、広報紙)		13 回	13 回
④ こころといのちの相談窓口一覧のチラシの配布枚数		40,000 枚	40,000 枚
(4) 自殺未遂者への支援の充実			
① 自殺未遂者実務者連絡会の実施回数		年間 1 回	年間 1 回以上
(5) 子ども・若者、高齢者、生活困窮者への支援			
① 関係機関の窓口にこころといのちの相談窓口一覧チラシの配布枚数		40,000 枚	40,000 枚
② SOS の出し方に関する教育の実施率		100%	100%
③ 中学生向けこころの健康についての講座の受講者数		延べ 1,001 人	延べ 6,000 人
④ 企業向けゲートキーパー養成講座の受講者数		延べ 159 人	延べ 1,200 人
⑤ ストレスや悩みを感じた時に相談する相手がいる高齢者の割合		68.1%	80.0%

※100%を目指すべき指標ですが、朝食を摂ることができない方もいることなどから県に合わせて「100%に近づく」としています。

第5期健康つくば21プラン【概要版】

発行：令和8年（2026年）3月 つくば市 保健部 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 電話 029-883-1111（代表）