



第4期 つくば市 健康増進計画 〔健康つくば21〕

概要版

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



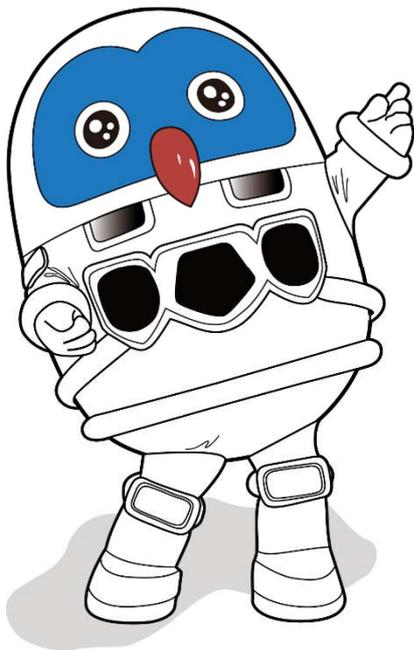
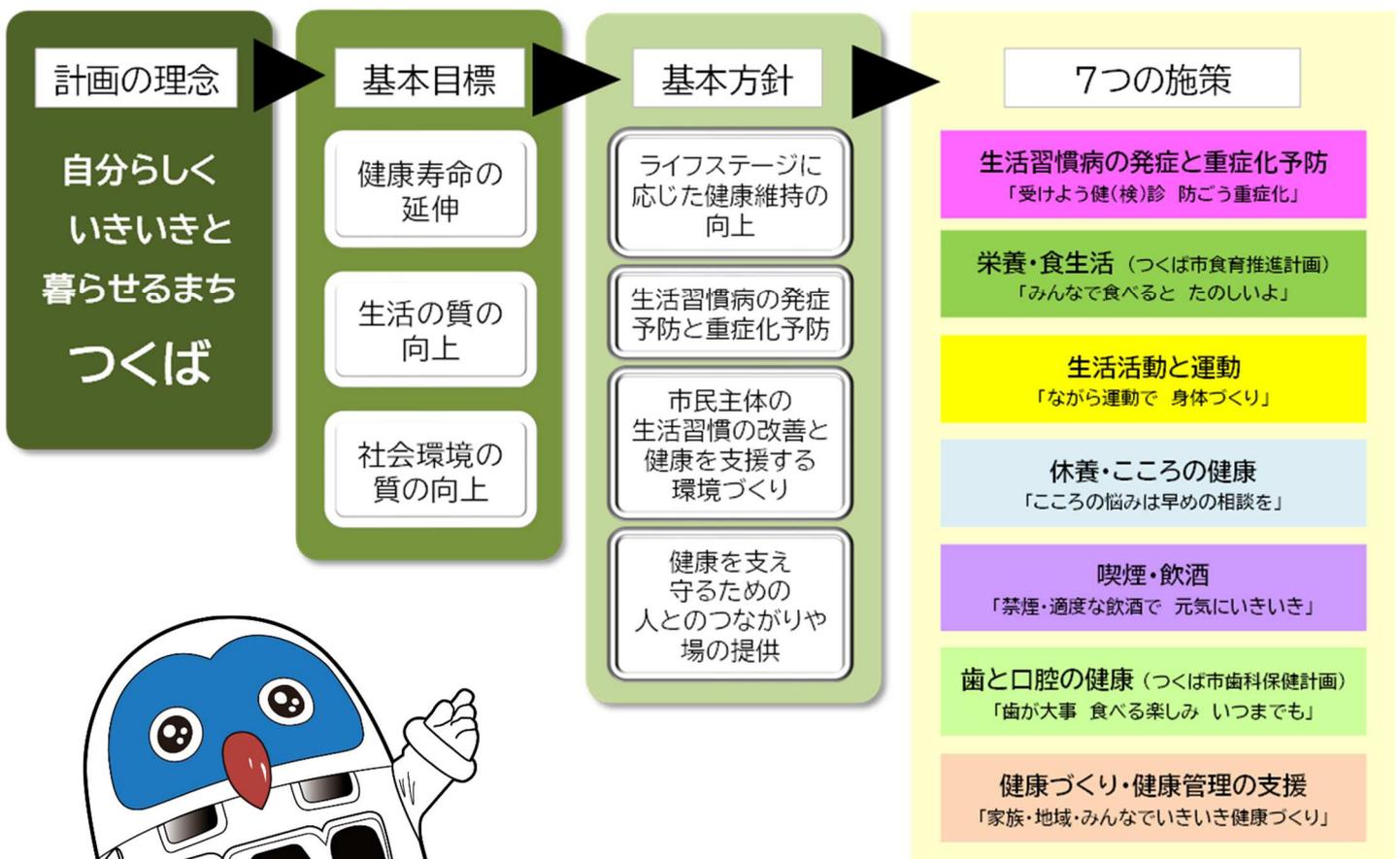
これからの
やさしさの
ものさし
つくばSDGs

— つくば市健康増進計画とは —

- 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」は、市民一人ひとりが健やかでこころ豊かな生活を送ることができるよう、健康づくりを推進するための計画です。

市民一人ひとりが自分らしく、こころとからだの健康づくりに取り組み、いきいきと暮らせるまちを目指します。

計画推進スローガン つながる明日のために 始めよう健康生活

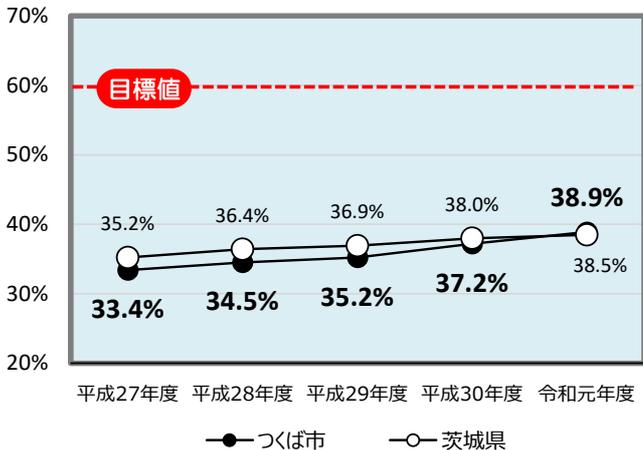


主な健康課題と市の取組方針

1 生活習慣病の発症と重症化予防

スローガン「受けよう健（検）診 防ごう重症化」

特定健康診査受診率



特定健診（つくば市国民健康保険加入者）の受診率
令和7年度 **60%** を目指します

重点施策として

- 重症化予防の重要性について普及・啓発します
- 国民健康保険以外の保険者と連携します
- 早期発見のため、がん検診の受診を普及・啓発します

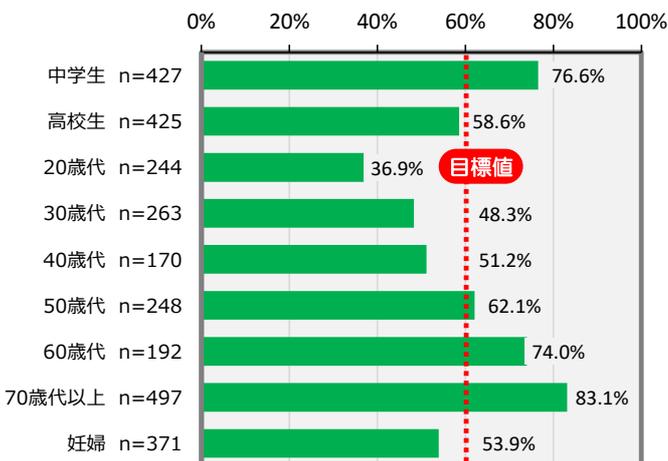
始めよう健康生活

- ◆ 定期的に健（検）診を受け、自分の健康状態を把握しましょう
- ◆ 健康診断の結果を健康管理にいかしましょう
- ◆ 生活習慣病の正しい知識や予防のための生活習慣を実践しましょう

2 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）

スローガン「みんなで食べると たのしいよ」

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



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

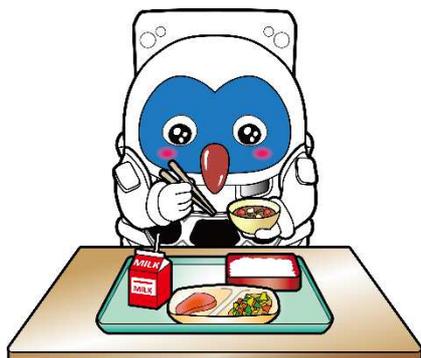
令和7年度 **60%以上（すべての年代）** を目指します

重点施策として

- 朝食の摂取を推進します
- 野菜1日350gの摂取を推進します
- 適塩の大切さについて普及・啓発に努めます
- 十分な口腔機能の発達と維持のための「嚙ミング30」を推進します

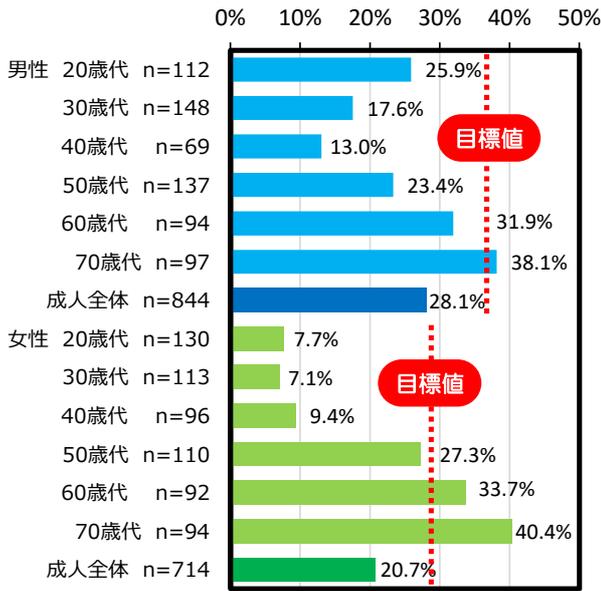
始めよう健康生活

- ◆ 必要な栄養バランスを理解しましょう
- ◆ 栄養バランスの良い食事のとり方を理解しましょう
- ◆ 自分に合った、生活習慣病予防の食事を実践しましょう



3 生活活動と運動 スローガン「ながら運動で 身体づくり」

息が弾む程度の運動を週2回・1年以上継続している人の割合



運動習慣のある成人の割合

令和7年度 37% (男性)、29% (女性) を目指します

重点施策として

- 若い年代から運動習慣を身につけ、継続することを推進します
- 地域におけるスポーツ活動を活性化し、運動できる機会を提供します
- ウォーキングを普及・推進します

始めよう健康生活

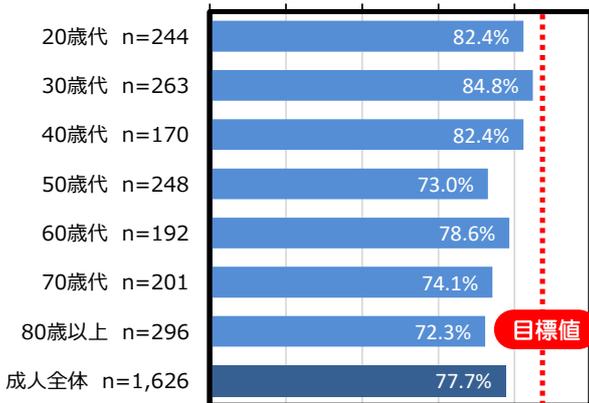
- ◆ 日常生活の中で「ながら運動」※を意識し身体を動かしましょう
- ◆ 自分に合った目的で、運動を生活に取り入れましょう

※運動の時間が取りにくい成人期に向けた取組。歯磨きしながら、かかと上げやスクワット運動をする等



4 休養・こころの健康 スローガン「こころの悩みは早めの相談を」

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



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

令和7年度 85% (成人全体) を目指します

重点施策として

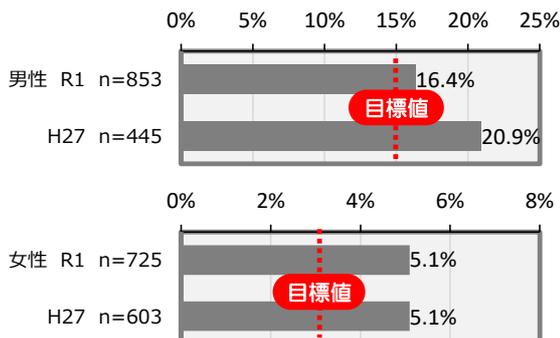
- 十分な睡眠の確保やうつ病・自殺予防に対する正しい知識の普及・啓発に努めます
- 身近で気軽に相談できる窓口を紹介します
- 産後うつや早期発見と早期支援を推進します

始めよう健康生活

- ◆ 十分な休養、睡眠をとりましょう
- ◆ 自分なりのストレス解消法を持ちましょう
- ◆ 心配事や悩みは一人で悩まず、誰かに相談しましょう
- ◆ こころの健康を意識した生活をしましょう

5 喫煙・飲酒 スローガン「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

成人の喫煙者の割合



成人喫煙者の割合

令和7年度 15%以下 (男性)、3%以下 (女性) を目指します

重点施策として

- 未成年者・妊婦に対する喫煙・飲酒防止の教育を行います
- 禁煙支援事業（禁煙外来、治療費助成制度、相談）の推進を図ります
- 受動喫煙防止を推進します
- 飲酒や喫煙に関する知識の普及・啓発を行います

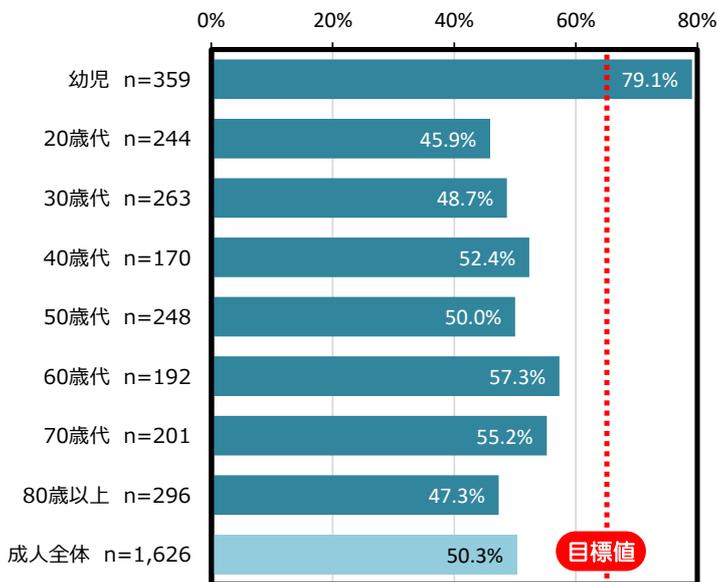
始めよう健康生活

- ◆ 未成年・妊婦の方は禁煙しましょう
- ◆ 禁煙したい人は禁煙支援事業を活用しましょう
- ◆ 規制対象外の場所でも、周りの人に煙を吸わせないように配慮しましょう
- ◆ COPD など喫煙が原因となる疾患を知りましょう

6 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

スローガン「**歯が大事 食べる楽しみ いつまでも**」

年に1度程度、歯の定期検診を受けている人の割合



年に1度程度、歯の定期検診を受けている人の割合

令和7年度 **65% (成人全体)** を目指します

重点施策として

- 歯科予防とセルフケアについて知識の普及・啓発を行います
- 健診・検診の周知及び受診の勧奨を行います
- 口腔ケアに関する知識の普及・啓発を行います

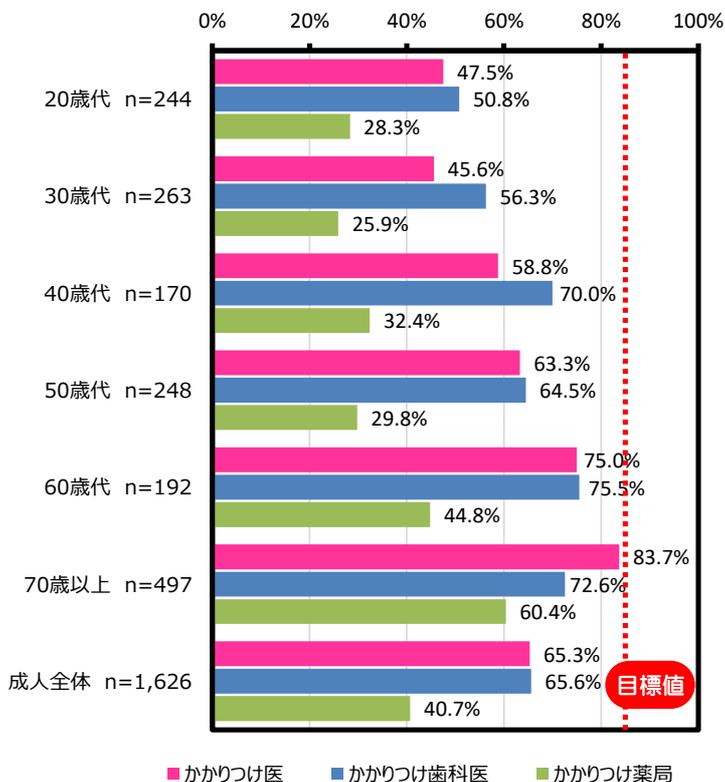
始めよう健康生活

- ◆ 年に1回程度、歯の定期検診を受けましょう
- ◆ 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合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

7 健康づくり・健康管理の支援

スローガン「**家族・地域・みんなできいき健康づくり**」

かかりつけ医・歯科医・薬局を持っている人の割合



かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持っている人の割合

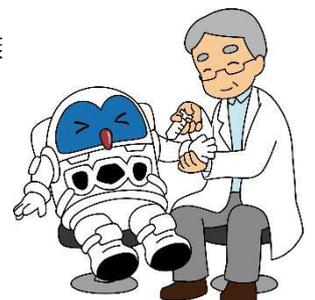
令和7年度 **85% (成人全体)** を目指します

重点施策として

- 保健や医療に関する情報提供と、市民が入手しやすい環境を推進します
- 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
- 安心して出産や子育てができる環境づくりと情報提供を行います
- 市民の健康づくりを支援する人や組織の運営を支援します

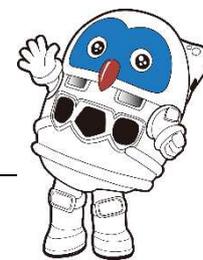
始めよう健康生活

- ◆ 適切な受診ができるように心がけましょう
- ◆ 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しょう
- ◆ 健康に関心を持ち、自分の健康管理に努めましょう
- ◆ 家族や仲間と健康づくりに努めましょう



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付け、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 (ii)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成 (iii)食育を広げるための環境づくり
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			
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			
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			

データで見てみよう つくば市民の健康

健康寿命(健康余命)※1 (R元年)

男性 **18.26 歳** (茨城県) 男性 17.92 歳
女性 **21.13 歳** 女性 20.90 歳

上記は 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

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)

※1 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。65~69 歳の平均値。

健康に対する意識

① 自分は健康だと思う※2 **78.4%**
② 健康に関心がある **62.9%**

① (茨城県) 75.5% H27 年

出典：健康つくば 21 アンケート結果 (R 元年度)

※2 「健康である」「まあ健康である」の合計

出生率と死亡率 (H30 年)

出生率 **9.8%** (茨城県) 出生率 6.8%
死亡率 **7.5%** 死亡率 11.6%

出典：茨城県人口動態統計

標準化死亡率※3 が高い疾患

<男性> 慢性閉塞性肺疾患 **1.28** 脳梗塞 **1.21**
<女性> 胃の悪性新生物 **1.28**
心疾患(高血圧性除く) **1.11**

出典：茨城県立健康プラザ「茨城県市町村別健康指標」

※3 年齢構成の違いの影響を除いて全国と死亡率を比較するための指標。全国基準を 1 とする。1 より大きい場合は全国より死亡率が高く、小さければ全国より死亡率が低いことを示す。

高齢化率 (R2 年 4 月 1 日現在)

20.3% (茨城県) 29.7%

出典：茨城県立常住人口調査

介護認定率※4 (R2 年 3 月末日現在)

16.6% (茨城県) 15.38%
H30.1 月末日現在

出典：つくば市介護保険課資料

※4 第 1 号被保険者(65 歳以上)に占める要介護・要支援者の割合

国民健康保険加入者の一人あたり医療費

H28 年度 **288,130 円** (50,093 人)
R 元年度 **304,570 円** (45,628 人)
カッコ内は被保険者数

出典：つくば市国民健康保険課資料：国保データベース「市町村別データ」より集計

疾病別一人あたり医療費の推移

H28 年度から R 元年度にかけて
増加傾向 **がん、筋・骨格系疾患、糖尿病**
減少傾向 **高血圧症、精神疾患**

出典：つくば市国民健康保険課資料：国保データベース「疾病別医療費分析(生活習慣病)」より集計