



第4期つくば市
健康増進計画
【健康つくば21】
中間評価

令和6年(2024年)3月

目次

第1章 中間評価の概要	1
1 中間評価の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間.....	3
4 施策の体系.....	4
第2章 中間評価について	5
1 中間評価の考え方、方法	5
2 評価の手順.....	5
3 指標の達成状況.....	6
第3章 各分野における達成状況・今後の取り組みについて	8
1 第4期健康増進計画「健康つくば21」中間評価について	8
2 各分野における施策と達成状況・評価・活動方針.....	8
(1) 分野1 生活習慣病の発症・重症化予防	8
(2) 分野2 栄養・食生活（つくば市食育推進計画含む）	13
(3) 分野3 生活活動と運動	20
(4) 分野4 休養・こころの健康.....	25
(5) 分野5 喫煙・飲酒	31
(6) 分野6 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画含む）	36
(7) 分野7 健康づくり・健康管理の支援	39
第4章 計画の管理	43
1 計画の推進体制.....	43
2 計画の評価.....	43
3 計画の今後の見通し	44
4 計画の公表.....	44
資料編	45
1 第4期健康増進計画（健康つくば21）中間評価アンケート	46
(1) 調査の方法と回収状況.....	46
(2) アンケート調査票	47
(3) アンケート結果（単純集計）	48

第 1 章 中間評価の概要

1 中間評価の趣旨

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、誰一人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り組みも求められています。

これらの問題に対応するため、国は、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成 24 年 3 月に「健康日本 21（第二次）」を、茨城県は、平成 30 年 3 月に「（第 3 次）健康いばらき 21 プラン」を策定しました。

つくば市においても、これまでの「第 3 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」を継承し、「第 4 期つくば市健康増進計画(健康つくば 21)」令和 3 年度～令和 7 年度を策定し、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、市民総ぐるみで健康づくり運動を展開してきました。

本計画では「（第 3 次）健康いばらき 21」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」令和 2 年度～令和 6 年度に掲げている「誰もが自分らしく生きるまち」の基本理念のもと「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・重症化予防、介護予防を推進してきました。

また、若い世代や働き盛りの世代から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きました。

今回、策定から 3 年が経過したプランの取組状況について評価を行い、現時点までの課題や方向性を整理し、引き続き「自分らしく、いきいきと暮らせるまちつくば」の実現を目指して計画的な取組を進めていきます。

なお、今回のアンケート調査については、次年度に本計画の最終評価及び次期計画の課題抽出のためのアンケート調査が控えているため、対象年齢及び主要な項目を絞り実施しました。

2 計画の位置づけ

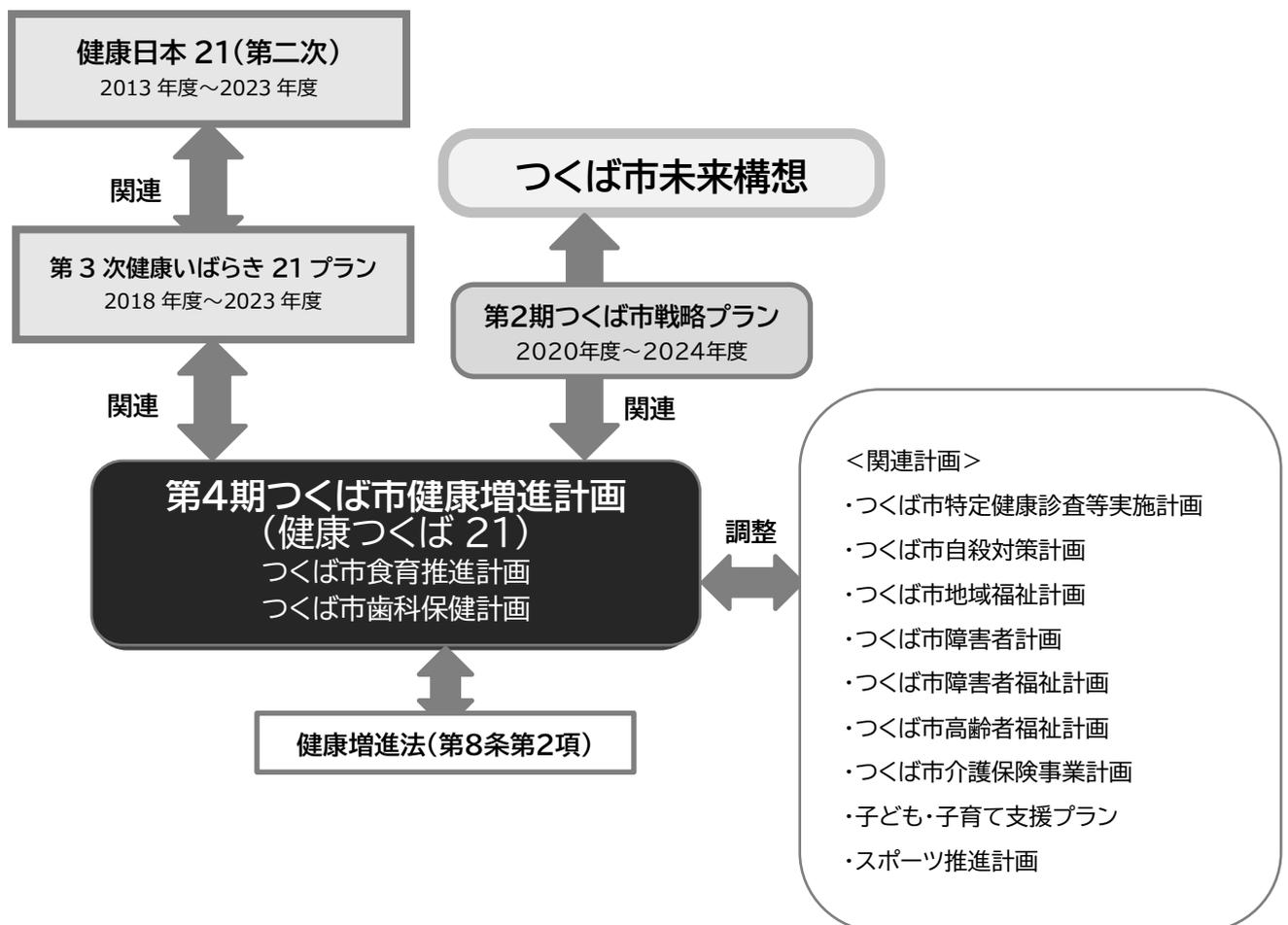
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本 21(第二次)」「(第3次)健康いばらき 21」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画(健康つくば 21)」です。

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」を令和2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の第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。

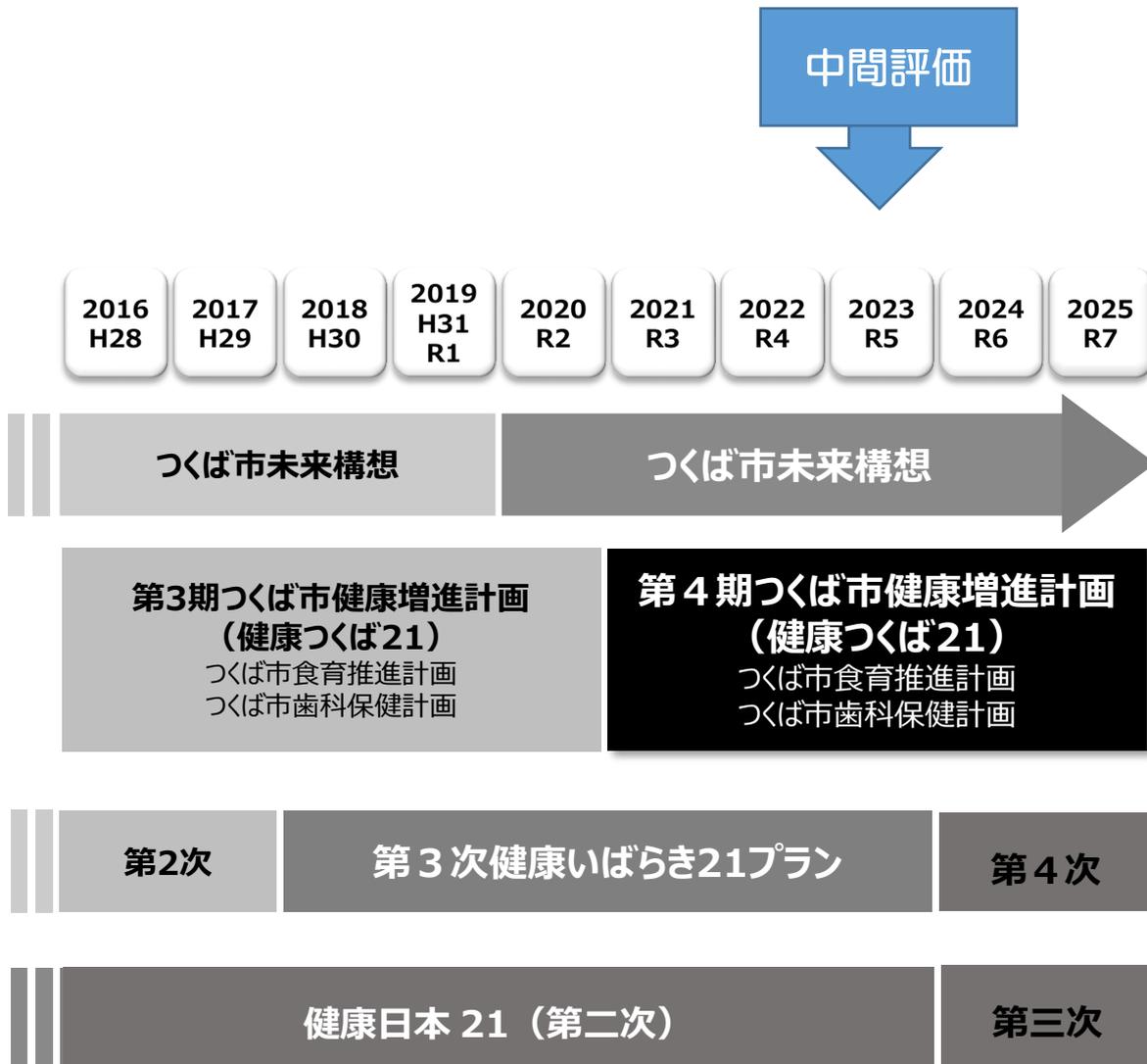
本健康増進計画は、つくば市未来構想と戦略プランの下、関連した各種計画と整合性を図りながら策定しました。



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。今年度は、中間評価の時期にあたります。



4 施策の体系

— 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

〔 計画の理念 〕

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

生活の質の向上

社会環境の質の向上

〔 基本方針 〕

ライフステージ
に応じた
健康維持の向上

生活習慣病
の発症予防と
重症化予防

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

健康を支え、
守るための
人とのつながり
や場の提供

〔 7つの施策 〕

生活習慣病
の発症と
重症化予防

「受けよう健(検)診
防ごう重症化」

栄養
食生活

「みんなで食べると
たのしいよ」

生活活動
と運動

「ながら運動で
身体づくり」

休養・こころ
の健康

「こころの悩みは
早めの相談を」

喫煙・飲酒

「禁煙・
適度な飲酒で
元気にいきいき」

歯と口腔
の健康

「歯が大事
食べる楽しみ
いつまでも」

健康づくり
健康管理
の支援

「家族・地域・
みんなでいきいき
健康づくり」

第 2 章 中間評価について

1 中間評価の考え方、方法

第 4 期計画に挙げている目標について、策定時の目標値と現在の値の比較を行い、その達成状況を次の評価基準により評価しました。

2 評価の手順

第 4 期計画で設定した数値目標を、下表に示す「評価基準」に従い、S～D の区分で評価しました。

全体の達成状況と分野ごとの「総合評価」については、D 評価（調査未実施）を除き、下表の示す「総合評価基準」を設定し、㉟～㊸の区分で評価しました。

評価基準

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目標値に達成していない	A
ベース値と変わらない (ベース値より±0.1%)	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D

総合評価基準

分野ごとの総合評価	総合評価区分
目標値を達成 (B評価以上の項目が60%以上でかつA評価以上の項目が50%以上でかつS評価の項目が20%以上のもの)	㉟
ベース値よりも改善したが目標値に達成していない (B評価以上の項目が60%以上でかつA評価以上の項目が50%以上でかつS評価に満たないもの)	㊰
ベース値と変わらない (B評価以上の項目が50%以上でかつA評価に満たないもの)	㊱
ベース値よりも低下している (B評価に満たないもの)	㊲

※ベース値とは、策定時（令和元年度）の数値

3 指標の達成状況

健康増進計画では、7つの基本施策において、それぞれ評価指標を設けています。計画策定時から中間評価時にかけての目標達成状況は、以下のとおりです。

分野	目標を示す評価指標	目標を示す評価指数の 評価区分の数				分野ごとの総合評価
		S	A	B	C	
生活習慣病の発症と重症化予防	特定健診の受診率 (つくば市国保加入者)				1	C
	胃がん検診の受診率 (50～69 歳)				1	
	大腸がん検診の受診率 (40～69 歳)				1	
	肺がん検診の受診率 (40～69 歳)				1	
	子宮がん検診の受診率 (20～69 歳)				1	
	乳がん検診の受診率 (40～69 歳)			1		
	特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)		1			
	企業との協力数		1			
栄養・食生活	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		1		2	B
	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				
	食育に関心を持っている人の割合		1			
生活活動と運動	運動普及推進員の活動回数				1	B
	運動普及推進員の養成人数		1			
	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		1		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	目標を示す評価指標	目標を示す評価指数の 評価区分の数				分野ごとの総合評価
		S	A	B	C	
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	B
	ストレスや悩みを感じている人の 割合				1	
	自殺者の人口 10 万対比 (地域自殺実態プロファイル)			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		
喫煙・飲 酒	COPD がどんな病気かよく知って いる人の割合		1			S
	妊婦の喫煙の割合		1			
	妊婦の飲酒の割合		1			
	喫煙者の割合		1	1		
	生活習慣病のリスクを高める飲 酒(週 3 回以上かつ 1 日 3 合以 上の飲酒)をしている人の割合	2				
歯と口 腔の健 康	むし歯のない人の割合(3 歳)	1				S
	年 1 回程度歯の定期検診を受 けている人の割合		1			
健康づく り・健康 管理の 支援	かかりつけ医を持っている人の割 合(成人)		1			A
	かかりつけ歯科医を持っている人 の割合(成人)		1			
	かかりつけ薬局を持っている人の 割合(成人)		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		4	18	4	13	39
割合(%)		10.3	46.2	10.3	33.3	100.1 (小数第 1 位を四捨 五入した合計のため誤差あり)

目標値を達成又はベース値よりも改善の見られた項目に対する評価区分の割合は 56.4%※ (S+A 評価) ありました。しかし、全項目中のうち 89.7%※ (A+B+C 評価) 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 33.3%※ (C 評価) ありました。

※評価の数を足しあげてから、合計(39)で割って小数第 1 位を四捨五入したため、上の表の割合の足しあげと誤差あり

第3章 各分野における達成状況・今後の取り組みについて

1 第4期健康増進計画「健康つくば21」中間評価について

アンケートの実施について

- 1) 時期 令和5年6月1日から7月31日まで
- 2) 実施方法 20～59歳：いばらき電子申請システムによるアンケート
60～89歳：郵送による紙面アンケート
(電子申請回答も可能なように二次元コード添付)
- 3) 調査対象者 20～89歳のつくば市在住者 無作為抽出 3000人
- 4) 回収状況 回収数 915人 回収率 30.5% ※詳細は、資料編参照 P46)
※アンケートで集計できなかった指標については、既存のデータにより評価を行った。

〔評価基準〕

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目標値に達成していない	A
ベース値と変わらない(ベース値と±0.1%以内の変動)	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D

2 各分野における各施策と達成状況・評価・活動方針

分野別の基本方針と施策

(1) 分野1 生活習慣病の発症・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。

スローガン 「受けよう健診(検診)防ごう重症化」

【市民が目指す取り組み】

- ① 定期的に健診(検診)を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ② 健診(検診)結果を健康管理に活かします。
- 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。

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	38.9%※1	33.3%※1	60.0%	C	-5.6
胃がん検診の受診率	50～69歳	10.7%※2	8.0%※2	40.0%	C	-2.7
大腸がん検診の受診率	40～69歳	14.0%※2	11.7%※2	40.0%	C	-2.3
肺がん検診の受診率	40～69歳	16.5%※2	10.2%※2	40.0%	C	-6.3
子宮がん検診の受診率	20～69歳女性※	21.6%※2	20.0%※2	50.0%	C	-1.6
乳がん検診の受診率	40～69歳女性	19.2%※2	19.1%※2	50.0%	B	-0.1

※1) 令和4年度特定健診法定報告

※2) (がん検診受診率の算出方法)

肺がん・大腸がん：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：

(受診者数+前年度の受診者数-2年連続受診者数)/国民健康保険被保険者数

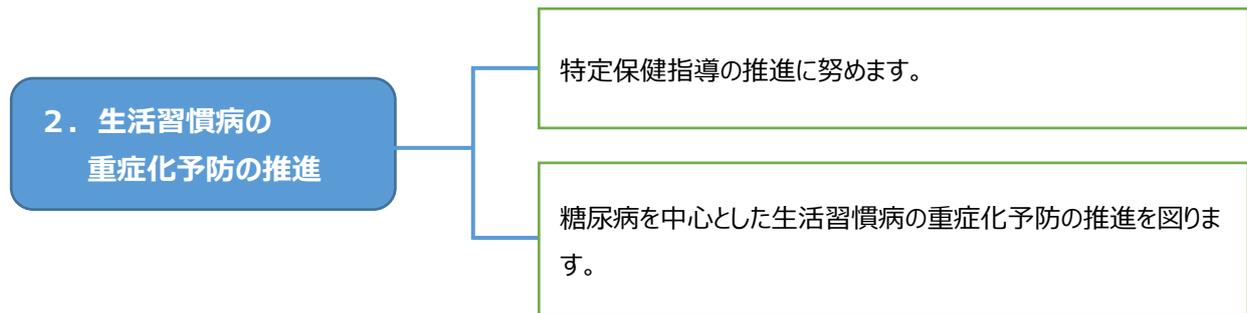
※上記の受診者数とは、国民健康保険被保険者のみを指す

評価内容

- ・「健康診査の充実と定期的な受診への支援」については、ベース値より低下しています。今後も引き続き市民が受けやすい健診を目指して取り組んでいく必要があります。健診の案内については個別の通知のほか、市広報紙やホームページで周知を行っていきます。また、集団健診の土日の実施や子宮がん、乳がんなどのレディース検診では、スタッフが一時的に連れてきた子どもの預かりをするなど、受けやすい健診に努めることを強化していきます。
- ・健診未受診者については受診勧奨を強化し、健診受診率向上を図ります。

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	強化
・未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。	強化

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

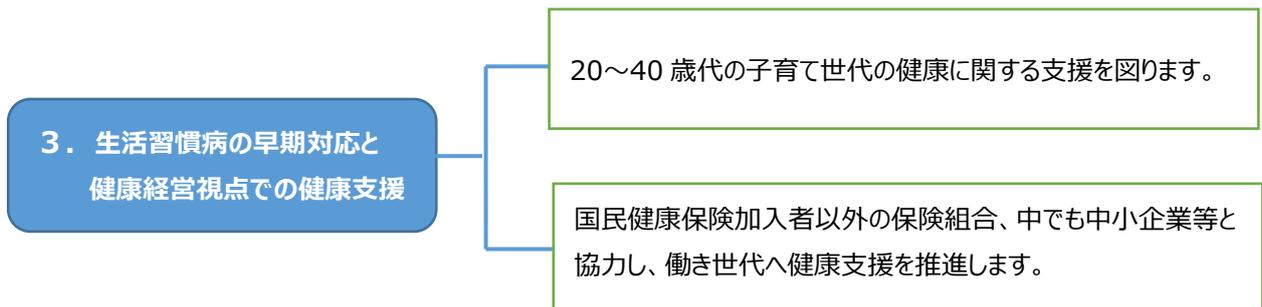
目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)	動機付け支援 + 積極的支援	23.0%	32.9%※	45.0%	A	9.9

※令和4年度利用率は特定保健指導法定報告

評価内容			
<p>・「生活習慣病の重症化予防の推進」については、ベース値より改善しています。特定保健指導の対象者のうち32.9%が特定保健指導を利用しています。動機付け支援は41.6%、積極的支援は7.6%が利用しており、積極的支援対象者の利用率が低い状況です。今後は特定保健指導対象者が支援期間中に途中で中断しないよう支援方法を工夫し、利用率を向上させる必要があります。</p> <p>・また「生活習慣病の重症化予防」として、糖尿病の重症化予防を中心に医療機関と連携し、治療中断者の受診勧奨や保健指導を行い、腎不全、人工透析への移行の防止を図っていきます。</p> <p>参考：（令和4年度特定保健指導法定報告から）</p> <p>特定保健指導の利用率</p>			
	特定保健指導	内訳	
		動機付け支援	積極的支援
対象者	1090人	813人	277人
利用者	359人	338人	21人
利用率	32.9%	41.6%	7.6%

第4期後半の目標と取り組み	
・特定保健指導の推進に努めます。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標		対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
指摘事項に対する 取り組み状況 (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	0.0%	未実施	維持	D	-
	虚血性心疾患		13.6%	未実施	減少	D	-
	糖尿病・高血糖		19.0%	未実施	減少	D	-
	血圧高値		15.0%	未実施	減少	D	-
	脂質異常		35.5%	未実施	減少	D	-
	BMI高値		17.7%	未実施	減少	D	-
企業との協力数		中小企業	0か所	3か所	5か所	A	3

評価内容

・「生活習慣病の早期対応」については、アンケート未実施です。「集団健診受診者のうち、血圧、脂質、血糖、腎機能の検査数値が高い方へ受診勧奨の状況」について令和元年度と令和4年度を比較すると、検査高値者が医療機関へ受診する人は増加しました。今後も、検査高値で医療機関未受診の方に対して、受診の必要性を周知していくことが重要です。

・「20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援」については、子どもの健診時にがん検診の受診勧奨チラシの配布や健康に関する啓発を行っていきます。

・「健康経営視点での健康支援」については、数値目標である「企業との協力数」が、ベース値より改善しています。今後も継続し、がん検診の啓発や健康相談事業の案内等を行っていきます。

参考:検査高値者の医療機関受診状況（集団健診受診者のうち、血圧、脂質、血糖、腎機能の高い方）

集団健診受診者 →		うち検査高値者 →	医療機関へ受診した人
R元	7,043人	569人 (8.1%)	246人 (43.2%)
R4	4,285人	336人 (7.8%)	158人 (47.0%)

第4期後半の目標と取り組み

・20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。

継続

・国民健康保険加入者以外の保険組合、なか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。

継続

(2) 分野2 栄養・食生活（つくば市食育推進計画含む）



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

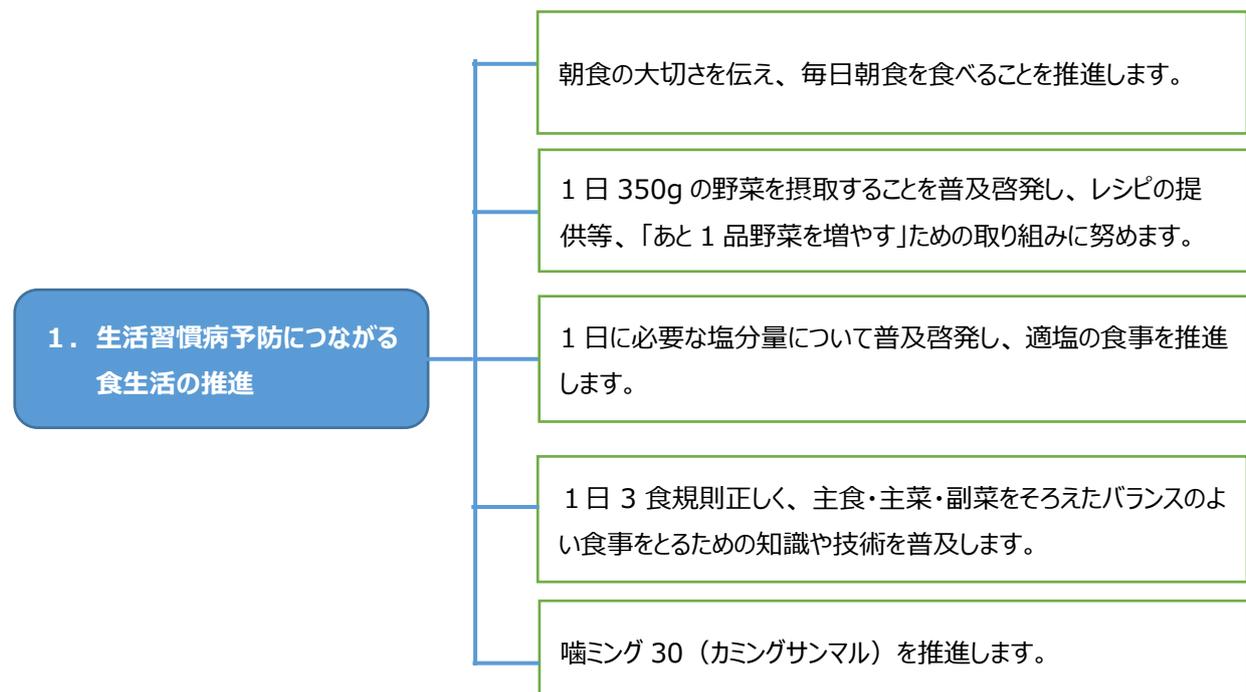
(i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

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り組みを行うことが必要です。

【市が目指す取り組み】

- 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 減塩の普及に努めます。
- ⑤ 十分な口腔機能の発達と維持を推進します。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の 差
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	95.0%	未実施	100%	D	-
	小学生	93.2%	未実施	100%	D	-
	中学生	92.0%	未実施	100%	D	-
	高校生	75.7%	未実施	増加	D	-
	20歳代男性	58.4%	未実施	75%	D	-
	20歳代女性	63.1%	未実施	75%	D	-
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%	未実施	100%	D	-
野菜を食べると回答した人の 割合	小学生	86.7%	未実施	100%	D	-
	中学生	90.4%	未実施	100%	D	-
	高校生	89.4%	未実施	100%	D	-
1日あたりの野菜平均摂取量 350g (5皿)以上食べている人の割合	成人	3.7%	未実施	50%	D	-
1日2回以上汁物を飲んでいる 人の割合	成人	26.1%	未実施	25%	D	-
食事をよくかんでいる人の割合	成人	66.1%	未実施	80%	D	-
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 ほぼ毎日の人の割合 ※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	36.9%	33.8%※	80%	C	-3.1
	30歳代	48.3%	47.2%※	80%	C	-1.1
	40歳代	51.2%	52.4%※	80%	A	1.2

※アンケートの質問方法「1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて規則正しく食事をしている人の割合」

評価内容

・「朝食を食べることの推進」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度食生活に関する調査（つくば市学校給食会）の結果では、「朝食を毎日食べる割合」について5年生は92.8%、8年生は85.2%であり、ベース値より低い状況でした。また、成人期の参考として、令和4年度特定健診質問票調査の速報値（令和5年12月22日時点）では、「週4回以上朝食を食べる割合」についてつくば市は90.6%であり、国の90.3%よりも高く、県の91.5%よりも低い割合でした。引き続き朝食を食べる人の割合を増やしていく必要があります。

・「1日350gの野菜を摂取することへの普及啓発」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度食生活に関する調査（つくば市学校給食会）の結果から、「家庭で野菜を朝も夜も食べる割合」について5年生は56.6%、8年生は43.3%であり、野菜を食べると回答した小学生と中学生のベース値と比較して低い状況でした。引き続き「毎食野菜を食べること」の大切さを伝えていく必要があります。

・「減塩の食事の推進」については、アンケート未実施です。減塩は高血圧をはじめとする生活習慣病の予防として重要であるため、給食だよりや調理講習会等で減塩活動を推進していきます。

・「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の推進」は、20歳代、30歳代がベース値より低下し、40歳代がベース値より改善しています。「1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて規則正しく食事をしている割合」を全世代で見ると、平均割合は60.4%であり、年代が上がっていくにつれて割合が高くなっていました。若い世代（20～30歳代）の食習慣は、将来の生活習慣病やフレイルなどの大きな要因になります。若い世代からの健康づくりや健全な食生活を推進するための取り組みを強化していきます。

・「嚙ミング30（カミングサンマル）の推進」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度特定健診質問票調査の速報値（令和5年12月22日時点）から、「何でもかんで食べることができる割合」についてつくば市は80.7%で国の79.0%や県の77.8%よりも高い割合でした。よく噛んで食事することは早食い予防やフレイル予防にもなるため引き続き普及啓発する必要があります。

参考：令和4年度食生活に関する調査（つくば市学校給食会から）

	学年	R4年度
朝食を毎日食べる割合	5年生	92.8%
	8年生	85.2%
家庭で野菜を朝も夜も食べる割合	5年生	56.6%
	8年生	43.3%

参考：（中間評価アンケート結果から）

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて規則正しく食事をしている割合

20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
33.8%	47.2%	52.4%	64.0%	68.3%	85.3%	83.2%

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・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。	継続
・1日に必要な塩分量について普及啓発し、減塩の食事を推進します。	継続
・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よい食事をとるための知識や技術を普及します。	若い世代（20歳代～30歳代）を強化
・噛ミング30（カミングサンマル）を推進します。	継続

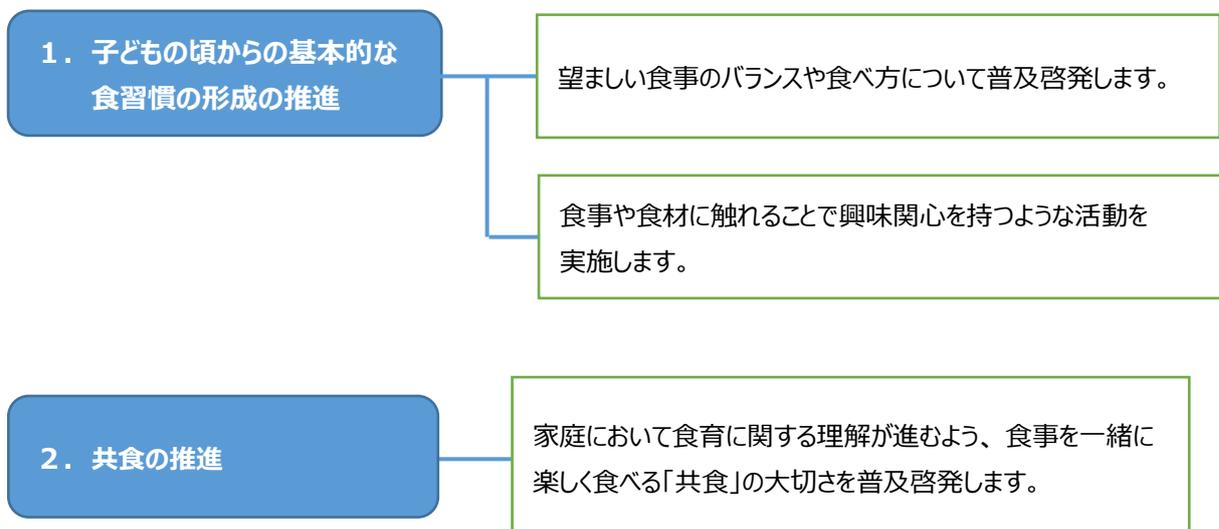
（ii）子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

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て、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。

【市が目指す取り組み】

- 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。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
夕食を家族と一緒に 食事をする人の割合	小学生	71.8%	未実施	90%	D	-
	中学生	68.1%	未実施	70%	D	-
	高校生	52.5%	未実施	増加	D	-
	成人	67.5%	未実施	増加	D	-
食事の時間が楽しいと 感じている割合	小学生	81.8%	未実施	100%	D	-
	中学生	82.4%	未実施	100%	D	-
	成人	87.9%	未実施	増加	D	-

評価内容

- ・「子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進」及び「共食の推進」については、アンケート未実施です。親子を対象とした調理講習会や、子ども達が育てた野菜を子ども達自身で調理し味わうクッキング保育、学校の授業で生産者を招き食育授業を行う学校訪問など、食育に興味関心を持つような活動を実施しました。また、給食や食生活改善推進員活動を通して共食の大切さを普及啓発しました。
- ・子どもへの食育は健全な食習慣や豊かな人間性を育てていく基礎となるため、今後も他課と連携し、ライフステージに合わせた基本的な食習慣の形成や共食の推進をする必要があります。

第4期後半の目標と取り組み

・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。	継続
・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。	継続
・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。	継続

(iii) 食育を広げるための環境づくり

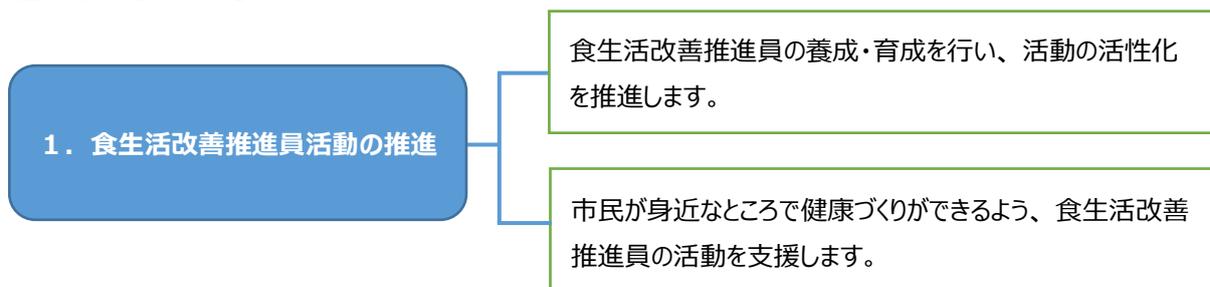
食育については、毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」を中心に、様々な関係者がそれぞれの立場から取り組み、推進してきました。今後も関係者相互の連携・協力が必要です。

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り組みであり、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。

【市が目指す取り組み】

- 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。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

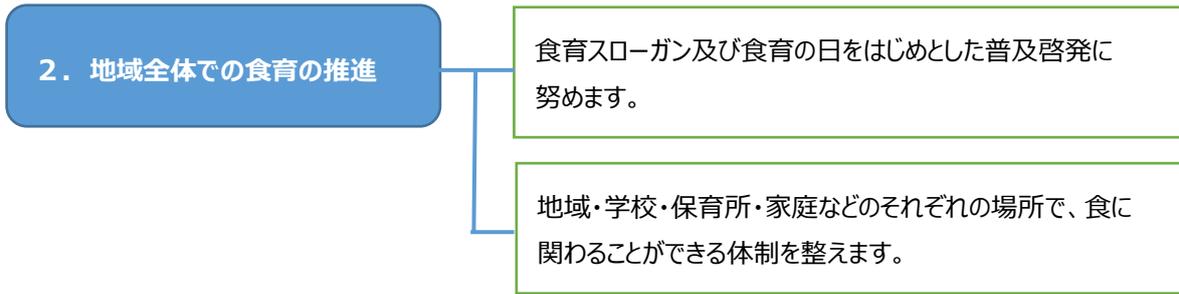
目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
食生活改善推進員会員数	人数	202人	160人	250人	C	-42
食生活改善推進員活動回数	回数	212回※	249回	235回	S	37

※ベース値の訂正

評価内容
<p>・「食生活改善推進員会員の養成・育成の推進」については、ベース値より低下しています。食生活改善推進員会員数は、会員の高齢化が進んでいることにより退会者が増え、42人減少しました。会員を確保するため、引き続き食生活改善推進員養成講座を毎年開講し養成します。</p> <p>・「食生活改善推進員の活動の支援」については、目標を達成しました。地域に密着した健康づくりは重要であるため、引き続き地域における食育活動を推進する必要があります。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・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。	継続 (目標達成)

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
食育に関心を持っている人の割合	成人	75.0%	81.0%	90%	A	6.0

評価内容
・「地域全体での食育の推進」については、ベース値より改善しています。「食育に関心を持っている人の割合」は、成年期は80.5%、壮年期は83.9%、高齢期は78.2%であり、各ライフステージでの差は見られませんでした。目標を達成するために、すべてのライフステージで引き続き食育の普及啓発に努める必要があります。

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食育にかかわることができる体制を整えます。	継続

(3) 分野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、そして自分にあう運動を継続できるよう支援が必要です。

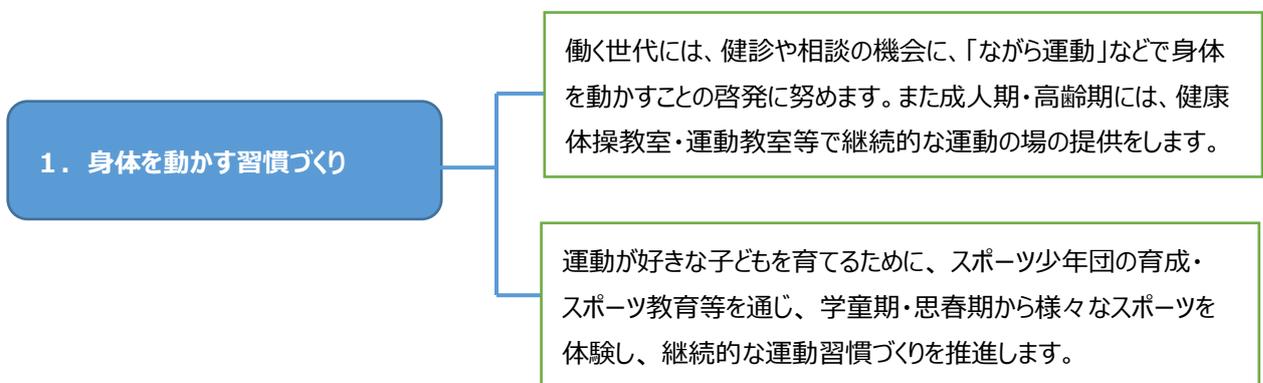
※運動の時間がとりにくい成人期に向けた取り組みを指す。具体的には歯磨きをしながら、かかと上げやスクワット運動等

スローガン 「ながら運動で 身体づくり」

【市が目指す取り組み】

- ① 若い頃から運動習慣が身につく、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。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
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%	未実施	62%	D	-
	成人女性	51.6%	未実施	53%	D	-
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	86.8%	未実施	維持	D	-
	幼児	98.1%	未実施	維持	D	-
	小学生	79.5%	未実施	89%	D	-

評価内容

・「身体を動かす習慣づくり」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度国保データヘルス計画事業評価から、40歳から74歳までの人で「1日30分以上の運動習慣なしの人の割合」は男性が51.1%、女性が57.6%でした。一方、令和4年度国保データベース（KDB）システムの抽出結果から、75歳以上の人が「ウォーキング等の運動を週1回以上している割合」は66.2%でした。このことから、働く世代（40～50歳代）に対して、まずは日常的に意識して身体を動かすことのきっかけづくりを強化していくことが必要です。

・中間評価のアンケート結果から、成人の健康意識と運動に関する調査として、「市の運動教室やスポーツイベントに参加したことがある」138人のうち、男性では64.9%、女性では82.7%の方が「教室やイベントに参加したことで運動に対する意識の変化や運動習慣に変化があった」と回答していました。意識的に身体を動かすきっかけづくりとして、健診や相談の機会に日常生活で行える「ながら運動」のちらしや運動教室のちらしを配布すること、ホームページ等で運動教室やスポーツイベントに関する情報を発信することが必要です。

・「子どもの運動習慣づくりの推進」については、アンケート未実施です。健康増進計画の進捗状況報告（令和4年度）から、小学校における業間休みの外遊び奨励校は全45校で継続的に実施しており、授業以外の運動や身体を使った遊びに取り組んでいます。

参考：（中間評価のアンケート結果から）

市の教室やイベントに参加したことで運動に対する意識の変化や運動習慣に変化があった人の割合

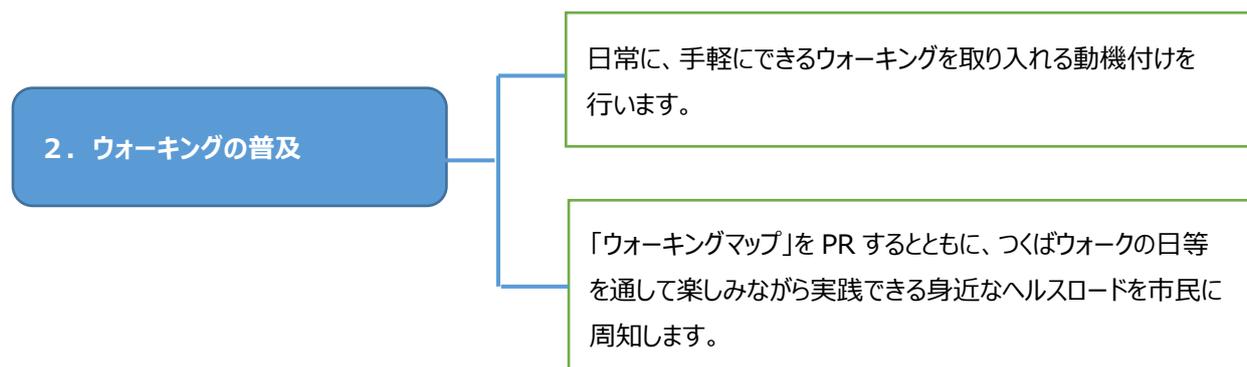
	全体	20歳代～50歳代	60歳代～80歳代
男性（57人）	37人（64.9%）	16人（61.5%）	21人（67.7%）
女性（81人）	67人（82.7%）	23人（85.2%）	44人（81.5%）

第4期後半の目標と取り組み

<p>・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を提供します。</p>	<p>働く世代（40歳代～50歳代）を強化</p>
---	---------------------------

<p>・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。</p>	<p>継続</p>
--	-----------

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
普段から歩く習慣のある人の割合	20～30 歳代	49.7%	未実施	56%	D	-
	40～60 歳代	52.8%	未実施	59%	D	-
	70 歳以上	62.2%	未実施	68%	D	-

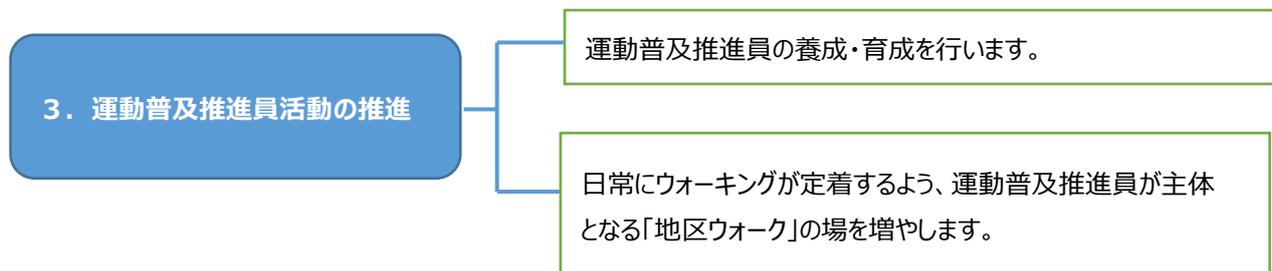
評価内容

- ・「ウォーキングの普及」については、アンケート未実施です。参考として、令和 4 年度国保データヘルス計画事業評価から、40～74 歳までの人で「1 日 30 分以上の運動習慣なしの人の割合」は男性が 51.1%、女性が 57.6%でした。一方、令和 4 年度国保データベース（KDB）システムの抽出結果から、75 歳以上の人が「ウォーキング等の運動を週 1 回以上している割合」は 66.2%でした。引き続き、働く世代（40～50 歳代）におけるウォーキング等の運動の普及が必要です。
- ・ウォーキングを楽しみながら実践できるよう、「ウォークの日」を通し、「ウォーキングマップ」の PR やヘルスロードの周知をします。

第 4 期後半の目標と取り組み

・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。	継続
・「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。	継続

【市の主な取り組み内容】



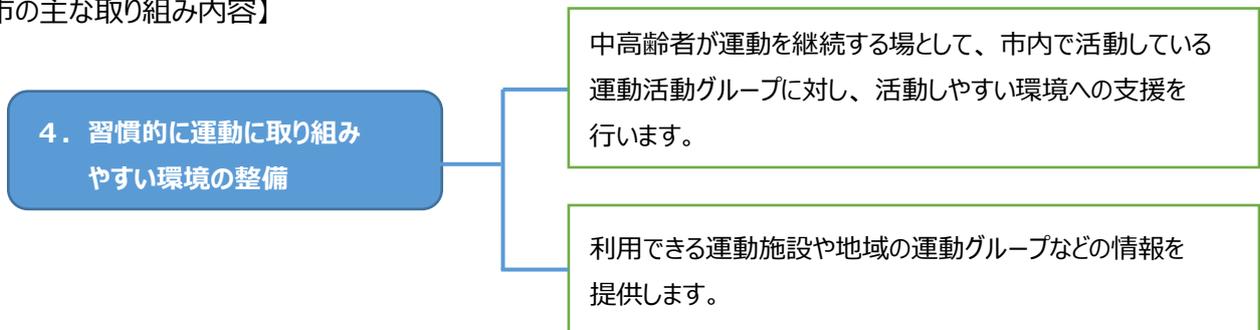
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 4 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
運動普及推進員の活動回数	回数	357 回	304 回	440 回	C	-53
運動普及推進員の養成人数	人数	228 人	241 人	294 人	A	13

評価内容
<ul style="list-style-type: none"> ・「運動普及推進員の養成・育成」については、ベース値より改善しています。養成人数は、令和3年度の養成講習会への応募者が新型コロナウイルス感染症の影響で集まらなかったことから、令和4年度に日程を延期し再募集したところ、予定よりも多くの応募者が集まり、目標値より多い人数を養成することができました。養成後は、地区活動の担い手として活動できています。 ・「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活動の場をふやす」については、ベース値より低下しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、運動普及推進員の活動回数はベース値よりも減少していますが、令和3年度の239回よりも増加傾向にあります。 ・令和6年度に養成講習会を開催することでさらに担い手を増やしていくとともに、地域で開催する地区ウォークの場で運動普及推進員が活動できるように支援していきます。

第4期後半の目標と取り組み	
・運動普及推進員の養成・育成を行います。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
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	28.1%	30.2%	37%	A	2.1
	成人女性	20.7%	19.5%	29%	C	-1.2

評価内容

・「習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備」については、成人男性がベース値より改善し、成人女性がベース値より低下しています。「息が弾む程度の運動（30分以上）を週に2回以上、1年以上継続する人」の年代別割合は、女性では60歳代以上の各年代でベース値を上回りましたが、50歳代以下の各年代ではベース値を下回りました。引き続き、50歳代以下の女性に対して、健診会場、健康教室等での運動ちらしの配布やホームページでの運動活動グループの紹介やスポーツイベントの情報発信を行い、運動しやすい環境への支援を行います。

参考：（中間評価のアンケート結果から）

息が弾む程度の運動（30分以上）を週2回以上、1年以上継続する人の割合

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
男性	33.3%	25.7%	36.6%	19.2%	29.4%	39.0%	27.0%
女性	13.2%	14.6%	19.7%	12.1%	22.6%	28.1%	31.6%

第4期後半の目標と取り組み

・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。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	回数	2,950回	2,203回	3,200回	C	-747
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	人数	316人	346人	400人	A	30

評価内容	
<p>・「高齢者を対象とした介護予防運動の普及啓発」の「シルバーリハビリ体操・運動の普及」については、ベース値より低下しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、シルバーリハビリ体操指導士の活動回数はベース値よりも減少していますが、令和3年度の428回よりも増加傾向にあります。</p> <p>・「シルバーリハビリ体操指導士の養成」については、ベース値より改善しています。養成人数は新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年度を中止とした以外は毎年10名以上を養成し、出前体操教室の担い手として活動できています。</p> <p>・引き続き、シルバーリハビリ体操指導士の養成を行い、担い手を増やしていくとともに、市のイベントに参加してシルバーリハビリ体操の周知活動を行い、新規団体を増やしていきます。</p>	

第4期後半の目標と取り組み	
・市民自ら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。	継続
・シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。	継続

(4) 分野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。

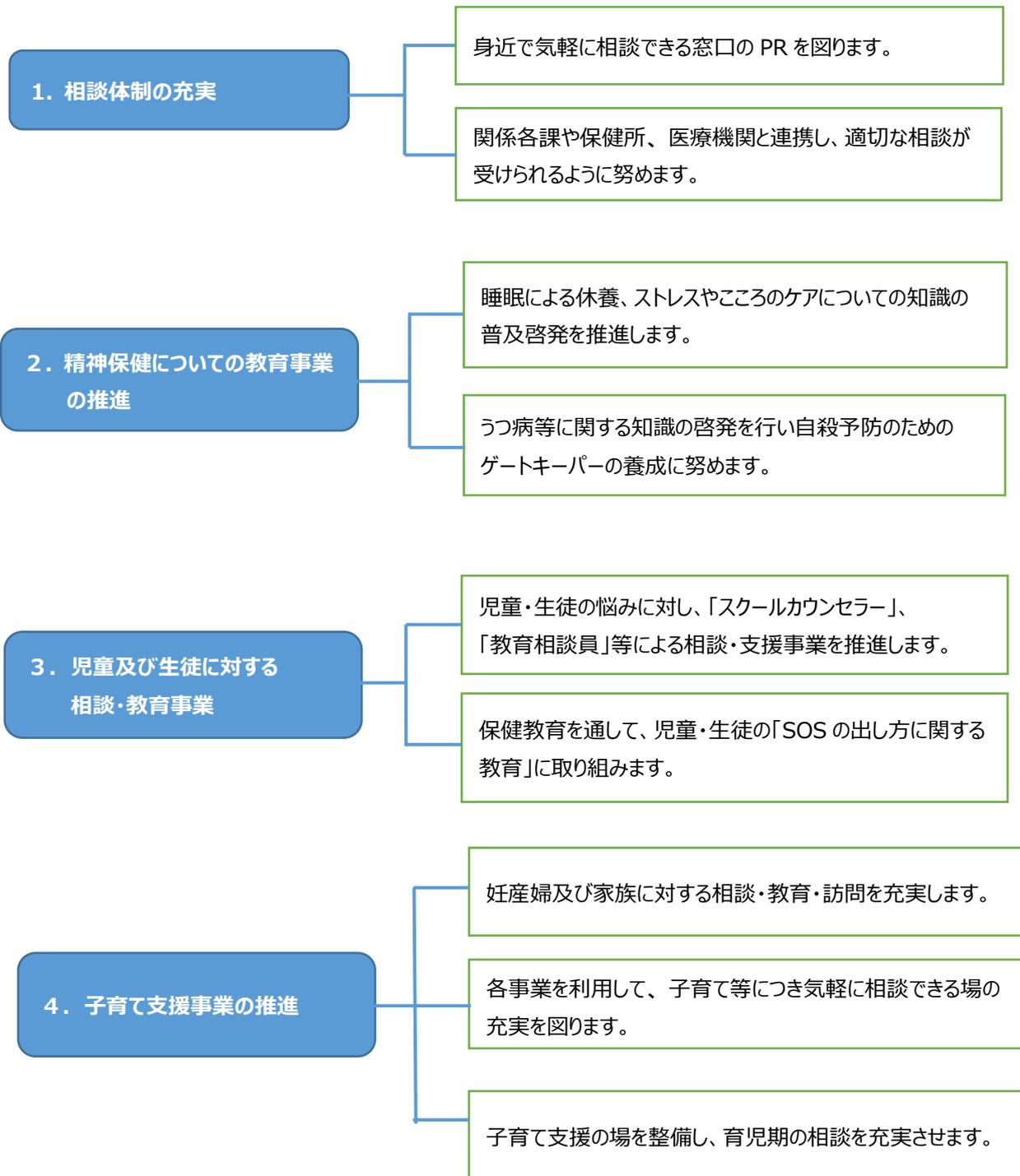
市民が睡眠による休養を十分に取り入れていること、自分にあったストレス対処法を身につけることなどにより、生活の質の向上を図っていく必要があります。

スローガン 「よい眠りで こころ元気に」

【市が目指す取り組み】

- 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。

【市の主な取り組み内容】



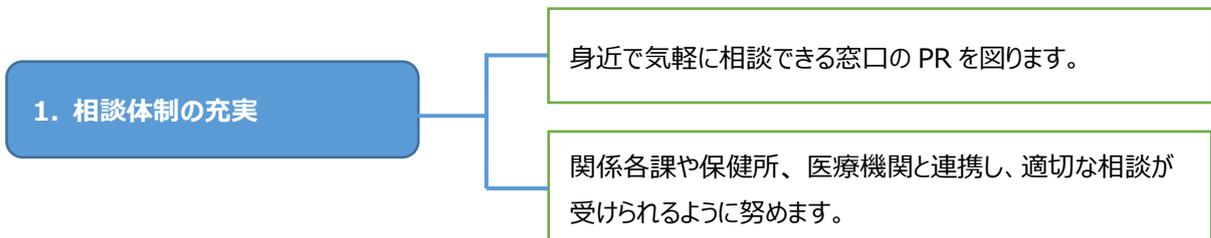
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
睡眠による休養が十分に とれている人の割合	成人	68.1%	58.7%	80%	C	-9.4
ストレスや悩みを感じている 人の割合	中学生	61.8%	未実施	50%以下	D	-
	高校生	62.1%	未実施	50%以下	D	-
	成人	52.4%	69.5%	85%以下	C	17.1
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		77.7%	77.6%	85%	B	0.1
自殺者の人口 10 万人対比 (地域自殺実態プロファイル)		13.26	R4 年度	11.8	B	-1.05
		※ 1	12.21		※ 2	

※1) 計画では、H30 年度の 6.9 がベース値であったが、その年は突出して低かったため、ベース値を R 元年度に修正。

※2) ベース値を R 元年度とすると A 評価（自殺者が 1.05 ポイント減った）であるが、H30 年度とすると C 評価（自殺者が 5.31 ポイント増えた）となるため今回の評価を B 評価とする。

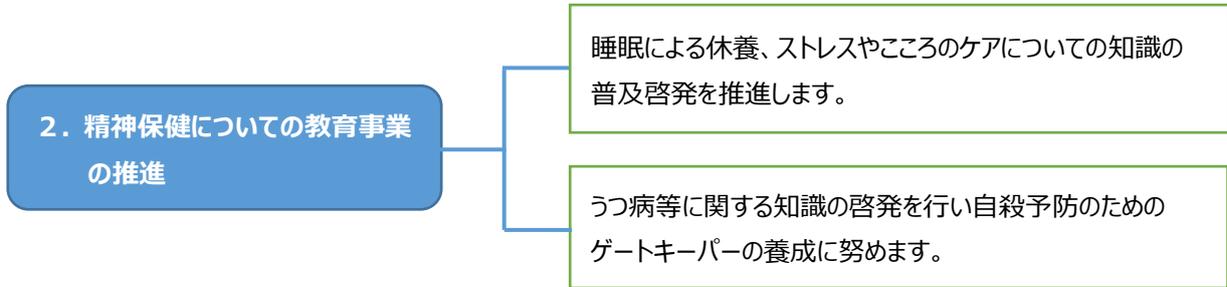
【市の主な取り組み内容】



評価内容
<p>・「相談体制の充実」については、数値目標の「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」がベース値とほぼ変わりません。「身近で気軽に相談できる窓口の PR」として、毎年関係各課や外部の相談機関等をまとめた「ところといのちの相談窓口一覧」を作成し、35,000 部配布しています。特に自殺予防週間(9月)や自殺防止月間(3月)には、市と関わりのある民間事業所や市役所ロビー等に特設スペースを作って啓発グッズを配るなど、相談窓口の啓発強化を図っています。今回の中間評価アンケートから、「ストレスや悩みを相談できる機関があることを知っている」と回答した人は 49.0%でした。(令和 3 年度計画策定時評価には項目ないため、比較不可)。今後も引き続き相談窓口の周知を取り組むとともに、相談内容が多種多様化している傾向にあるため、引き続き関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談を行っていきます。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。	継続
・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。	継続

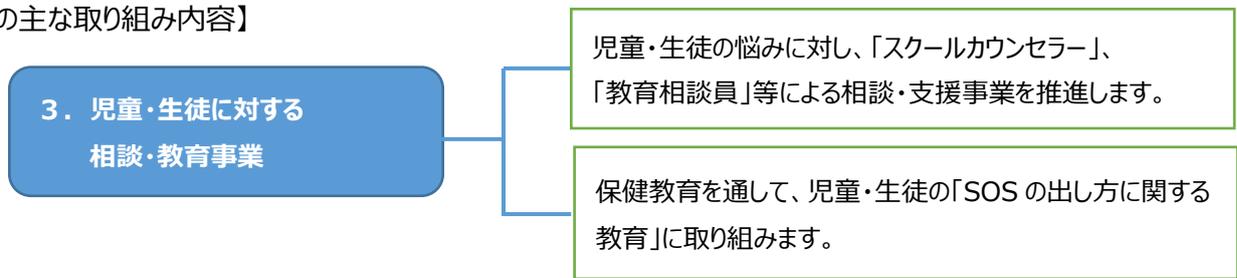
【市の主な取り組み内容】



評価内容																																																	
<p>・「睡眠による休養についての知識の普及啓発の推進」については、数値目標の「睡眠による休養が十分にとれている割合」がベース値より低下しています。年代が上がるほど増加傾向にあり、男性で20～30歳代、女性で30～50歳代が、いずれも50%以上の人が必要な休養をとれていないとの結果でした。今後の対策としては、休養やストレスケアの重要性について、講演会などで普及啓発していきます。講演会については、忙しい世代でも気軽に視聴できるように、講演のテーマごとに短く区切った動画の配信も行います。（参考値：令和4年度動画再生回数797回）。</p> <p>・「ストレスやこころのケアについての知識の普及啓発」については、数値目標の「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」の中学生、高校生はアンケート未実施で、成人はベース値とほぼ変わりません。「成人のストレスや悩みを感じている人の割合」は平均で69.5%ですが、男女ともに20歳代では80%以上、次いで30～50歳代までの70%以上がストレスや悩みを感じているとの結果でした。そのため、ゲートキーパー養成講座において、引き続き全年代の市民向け講座を行うとともに、民間企業等と連携して働く世代を対象に、うつ病等に関する知識の啓発等を行うことで、自殺予防に取り組んでいきます。</p> <p>参考：（中間評価のアンケート結果から）</p> <p>睡眠による休養が十分に取れている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>20歳代</th> <th>30歳代</th> <th>40歳代</th> <th>50歳代</th> <th>60歳代</th> <th>70歳代</th> <th>80歳代</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>48.5%</td> <td>48.6%</td> <td>56.3%</td> <td>57.7%</td> <td>60.8%</td> <td>78.0%</td> <td>75.7%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>63.2%</td> <td>48.3%</td> <td>53.5%</td> <td>46.6%</td> <td>50.9%</td> <td>70.2%</td> <td>64.9%</td> </tr> </tbody> </table> <p>参考：（中間評価アンケート結果から）</p> <p>ここ1か月で、ストレスや悩みがある割合 （「大いにある」「多少ある」「あまりない」「まったくない」のうち「大いにある」「多少ある」と回答した割合）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>20歳代</th> <th>30歳代</th> <th>40歳代</th> <th>50歳代</th> <th>60歳代</th> <th>70歳代</th> <th>80歳代</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>81.8%</td> <td>77.1%</td> <td>76.0%</td> <td>67.3%</td> <td>45.8%</td> <td>45.8%</td> <td>36.5%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>81.6%</td> <td>88.8%</td> <td>73.3%</td> <td>75.9%</td> <td>73.6%</td> <td>70.1%</td> <td>56.1%</td> </tr> </tbody> </table>			20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	男性	48.5%	48.6%	56.3%	57.7%	60.8%	78.0%	75.7%	女性	63.2%	48.3%	53.5%	46.6%	50.9%	70.2%	64.9%		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	男性	81.8%	77.1%	76.0%	67.3%	45.8%	45.8%	36.5%	女性	81.6%	88.8%	73.3%	75.9%	73.6%	70.1%	56.1%
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代																																										
男性	48.5%	48.6%	56.3%	57.7%	60.8%	78.0%	75.7%																																										
女性	63.2%	48.3%	53.5%	46.6%	50.9%	70.2%	64.9%																																										
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代																																										
男性	81.8%	77.1%	76.0%	67.3%	45.8%	45.8%	36.5%																																										
女性	81.6%	88.8%	73.3%	75.9%	73.6%	70.1%	56.1%																																										

第4期後半の目標と取り組み	
・睡眠による休養、ストレスやこころのケアについて知識の普及啓発を推進します。	継続
・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。	継続

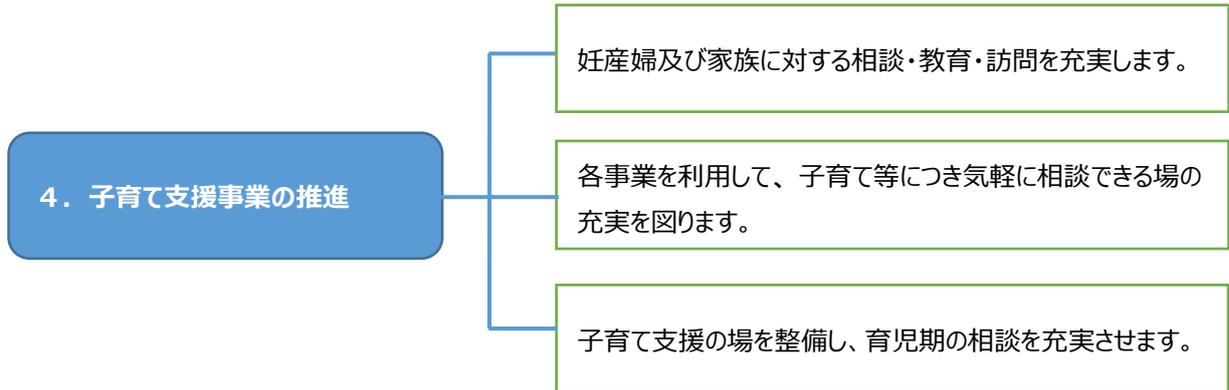
【市の主な取り組み内容】



評価内容
<p>・「児童及び生徒の悩みに対する相談・支援事業の推進」については、児童・生徒の悩みの把握のための学校生活アンケートを年間に7月と11月の年2回、3年生以上の児童生徒を対象に実施しました。そのアンケートに基づき、個々の児童の悩みや家庭の状況等を把握し、スクールカウンセラーや教育指導員による相談や支援につなぐことができました。今後も同様のアンケートを通して、いじめの早期発見や、不登校の未然防止やヤングケアラー等の把握に努め、定期的な個別相談等によるきめ細やかな支援に取り組んでいきます。</p> <p>・「SOSの出し方に関する教育」については、令和4年度において市内の全ての公立小中学校で授業を実施しました。今後は、スクールカウンセラー等と連携強化及び、中学生対象のゲートキーパー養成講座におけるメンタルヘルスの知識啓発の活用促進など、効果的な事業計画に取り組みます。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



評価内容
<p>・「子育て支援事業の推進」の「妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問の充実」については、妊婦に対しては、妊娠届出時面接、妊婦健診、マタニティサロン、産婦に対しては、産婦健診、産後ケア事業、あかちゃん訪問、すこやか健康相談、乳幼児健診など、妊娠期から産後、子育て期において、それぞれ相談事業が用意されています。今後も、対象者の情報を各事業で共有しながら、切れ目のない支援を実施します。</p> <p>・中間評価のアンケート結果から「妊娠中」または「産後1年以内」の女性31人中、「ストレスや悩みを感じた時に相談する相手がいる人」は30人（96.8%）でした。今後も産前においては、マタニティサロン等で、産後うつの啓発や、育児相談事業の紹介を行い、産後においては、地域子育て支援事業（子育て支援拠点）で子育て親子の交流の場を提供するとともに、育児等に関する相談を実施します。また、拠点（出張広場を含む）に関しては、より身近な場所で利用できるように、T X沿線を中心に、新たな設置を模索していきます。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。	継続
・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。	継続
・子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。	継続

(5) 分野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り組みが必要です。

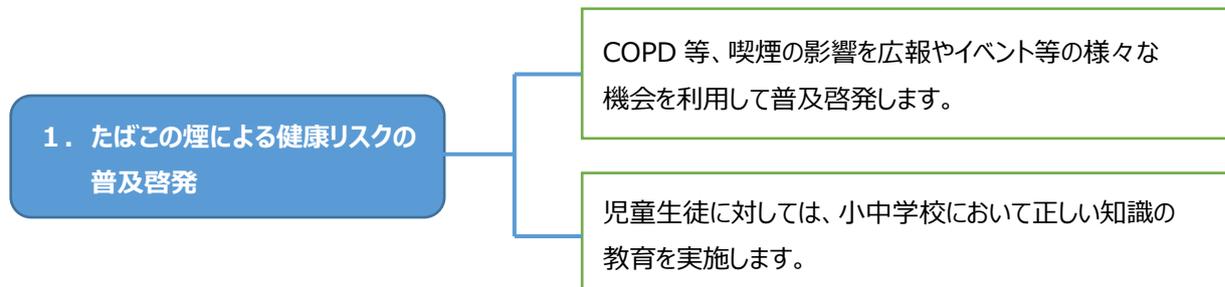
また、長期にわたる過度な飲酒は、高血圧や脂質異常症などに陥るリスクを高めます。未成年の飲酒は、アルコールの分解能力が成人と比べて低いことから、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなります。飲酒やたばこの心身に与える影響を児童生徒に理解させ、未成年の飲酒・喫煙を完全に防止することが必要です。

スローガン 「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

【市が目指す取り組み】

- 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。

【市の主な取り組み内容】



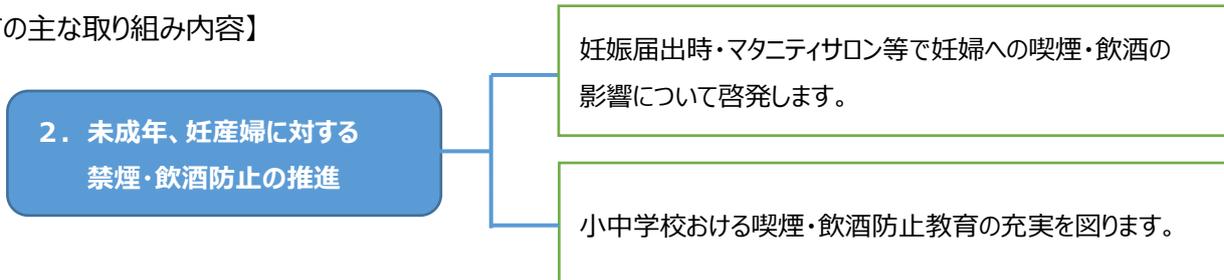
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	21.9%	23.6%	40%以上	A	1.7

評価内容																				
<p>・「たばこの煙による健康リスクの普及啓発」については、ベース値より改善しています。「COPD がどんな病気か知っている人の割合」は、年代別では、40 歳代が 32.9%で最も高く、続いて 50 歳代が 30.6%でした。COPD は、たばこの煙を主とする有害物質を長年にわたって暴露することにより発症するため、学童期や若い世代（20～30 歳）からの対策と継続した取り組みが大切です。引き続き、児童・生徒や若い世代（20～30 歳代）への普及に力を入れて実施します。</p> <p>COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っている割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>20 歳代</th> <th>30 歳代</th> <th>40 歳代</th> <th>50 歳代</th> <th>60 歳代</th> <th>70 歳代</th> <th>80 歳代</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25.4%</td> <td>27.3%</td> <td>32.9%</td> <td>30.6%</td> <td>21.2%</td> <td>12.1%</td> <td>12.4%</td> </tr> </tbody> </table>							20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代	25.4%	27.3%	32.9%	30.6%	21.2%	12.1%	12.4%
20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代														
25.4%	27.3%	32.9%	30.6%	21.2%	12.1%	12.4%														

第 4 期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・児童生徒に対しては、小学校において正しい知識の教育を実施します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
高校生の喫煙の割合	高校生男子	7.5%	未実施	0%	D	-
	高校生女子	3.8%	未実施	0%	D	-
妊婦の喫煙の割合	妊婦	0.9%	0.7%※	0%	A	-0.2
高校生の飲酒の割合	高校生男子	25.1%	未実施	0%	D	-
	高校生女子	15.3%	未実施	0%	D	-
妊婦の飲酒の割合	妊婦	0.4%	0.1%※	0%	A	-0.3

※電子申請での妊娠届（R5.1.10～R5.7.10 分）による、喫煙率・飲酒率

令和元年は、妊婦の母数 371 人に対するの調査。令和 5 年度は、妊婦のみの調査は実施せず、アンケートによる妊婦の母数が 14 人に対するの調査になったため、統計上の有効な人数とは言えず、妊娠届出より抽出した。（参考：中間評価アンケートより、妊婦の喫煙の割合 0%、妊婦の飲酒の割合 7.1%）

評価内容

・「未成年、妊産婦に対する禁煙・飲酒防止の推進」について、未成年ではアンケート未実施です。青少年期に喫煙を開始した場合に成人後に喫煙を開始したときに比べて、がんや虚血性心疾患のリスクが高くなることや、喫煙・飲酒は、男女とも生殖機能の低下、流産・死産・早産等のリスクが高まることがわかっているため、今後も授業や啓発を通して、未成年の喫煙・飲酒防止を行っていく必要があります。妊産婦では、妊娠届出書の質問項目により算出した結果から、ベース値より改善しています。妊婦の喫煙・飲酒をする割合は、減少傾向ではありますが、目標値に達していないため、引き続き、啓発や個別指導を行っていく必要があります。

第4期後半の目標と取り組み

・妊娠届出時、マタニティサロン等での妊婦への喫煙・飲酒の影響について啓発します。	継続
・小学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
喫煙者の割合	成人男性	16.4%	16.5%	15%以下	B	0.1
	成人女性	5.1%	3.2%	3%以下	A	-1.9

評価内容

・「禁煙したい人の禁煙支援」については、成人男性でベース値とほぼ変わらず、成人女性でベース値より改善しています。喫煙率が最も高いのは、30歳代男性で27.1%、次に60歳代男性で21.6%でした。また、30歳代、40歳代喫煙者の半数以上が加熱式たばこを使用しています。加熱式たばこも紙巻たばこ同様、ニコチン依存症の診断による禁煙治療の対象となりますので、若い世代を中心に、加熱式たばこの害を正しく認識してもらう必要があります。特に、生活習慣病ハイリスク者や子どもと同居する方に、禁煙のきっかけづくりを行い、禁煙支援を進めていく必要があります。

参考：（中間評価アンケート結果から）

喫煙率

性別	種類	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
男性	紙巻たばこ	7.6%	5.7%	7.0%	15.4%	11.8%	6.8%	10.8%
	加熱式たばこ	3.0%	21.4%	11.3%	5.8%	9.8%	0.0%	0.0%
女性	紙巻たばこ	0.0%	0.0%	2.8%	1.7%	3.8%	3.5%	0.0%
	加熱式たばこ	1.3%	2.2%	4.2%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%

第4期後半の目標と取り組み

・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。

継続

【市の主な取り組み内容】

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り組みを普及します。

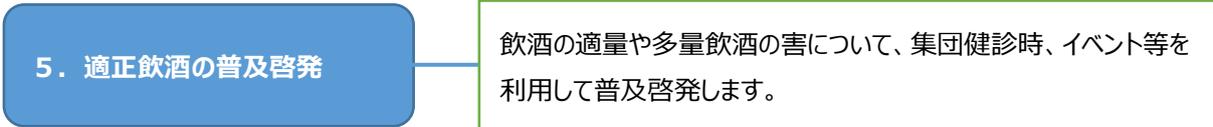
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	18.3%	未実施	3%以下	D	-

評価内容
<p>・「受動喫煙防止の推進」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度の1歳6か月健診と3歳健診の問診票の回答では、父親の喫煙率は20%を超えています。このことから、子どものおよそ5人に1人は家庭内で受動喫煙にさらされていると推測されますので、今後も事業等を通して、啓発や個別指導を行っていく必要があります。</p> <p>参考：（令和4年度1歳6か月健診、3歳健診問診票の回答から）</p> <p>1歳6か月健診：母親の喫煙率4.0%、父親の喫煙率21.0%</p> <p>3歳健診：母親の喫煙率3.9%、父親の喫煙率21.6%</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・妊娠届出時、赤ちゃん訪問時・乳幼児健診等を利用して、子どもへの受動喫煙防止を普及啓発します。	継続
・茨城県禁煙認証制度による取組を普及します。	法律化により制度廃止

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
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)をしている人の割合	成人男性	4.5%	3.4%	減少	S	-1.1
	成人女性	2.8%	0%	減少	S	-2.8

評価内容
・「適正飲酒の普及啓発」については、成人男性、成人女性ともに目標を達成しました。引き続き、飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行っていきます。

第4期後半の目標と取り組み	
・飲酒の適量や多量飲酒の害について、集団健診等、イベント等を利用して普及啓発します。	継続（目標達成）

(6) 分野6 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

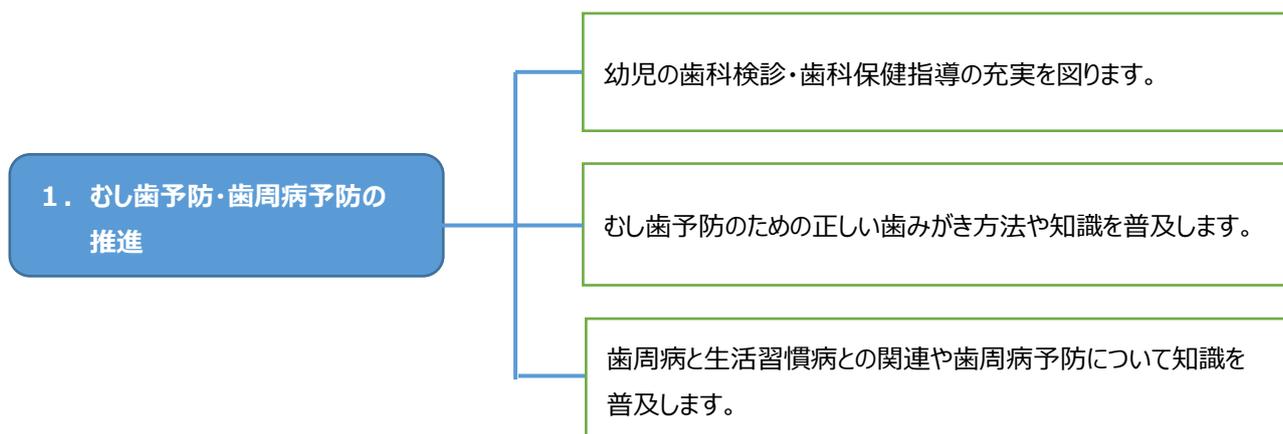
歯と口腔の健康は、食べ物を噛むこと、飲み込むことを通して、食べ物をおいしく食べることができること、会話を楽しむことができることなど豊かな人生を送るためには大切なことです。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。むし歯予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取り組みが必要です。

スローガン 「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」

【市が目指す取り組み】

- 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。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の 差	備考
むし歯のない人の割合	3歳	89.0%	92.2%	90%	S	3.2	
平均むし歯数	12歳	0.71本	未実施 ※調査不可	0.65本			下記に変更
むし歯のない人の割合	12歳	-	73.6%	74%	-	-	R5年度より変更

評価内容

・「むし歯予防の推進（3歳）」については、目標を達成しています。しかしながら、1歳6か月歯科検診の受診率が、令和2年度より個別検診になった影響もあり、低下しているため、引き続き受診勧奨を徹底する必要があります。

・「むし歯予防推進（12歳）」については、数値目標である、「12歳の平均むし歯本数」は、学校保健統計にないため、今後も評価ができません。国（令和6年からの第二次歯科保健計画）においても、他の指標を使うよう提唱されており、評価指標を「12歳のむし歯のない人」に変更します。令和4年茨城県の12歳のむし歯のない人の割合は、男子68.23%、女子66.76%でした。地域別でみると、県南地区が66.84%で最もよい値となっております。これらを比較すると、つくば市は73.6%であり、これらの割合を大幅に上回っています。そのため、令和7年度の目標は74%とし、現状を維持しつつ、数値の更なる上昇を目指していきます。

・保育所や学校等での歯磨き指導や各種事業での個別相談等を継続して行い、引き続き、「むし歯予防や歯周病予防」についての知識の普及を図ります。

参考：（令和4年度保健事業実績から）

1歳6か月歯科検診受診率

R元年度	R2年度	R3年度	R4年度
92.7%（集団）	69.4%（個別）	85.0%（個別）	80.9%（個別）

第4期後半の目標と取り組み

・幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。	目標達成
・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。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

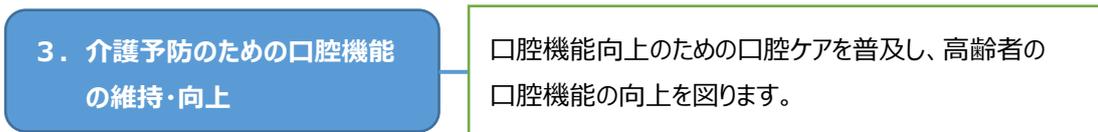
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	50.3%	52.7%	65%	A	2.4

評価内容																															
<p>・「定期歯科検診(かかりつけ歯科医)の推進」については、ベース値より改善しています。目標達成のため、引き続き、各種事業での啓発や検診費用の助成を行い、定期検診受診割合の増加を目指していく必要があります。</p> <p>参考：(中間評価アンケート結果から)</p> <p>定期的に歯の検診を年に1回以上受けている人の割合</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>20歳代</th> <th>30歳代</th> <th>40歳代</th> <th>50歳代</th> <th>60歳代</th> <th>70歳代</th> <th>80歳代</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>47.0%</td> <td>41.4%</td> <td>50.7%</td> <td>51.9%</td> <td>52.9%</td> <td>49.2%</td> <td>48.6%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>36.8%</td> <td>67.4%</td> <td>63.4%</td> <td>50.0%</td> <td>54.7%</td> <td>68.4%</td> <td>56.1%</td> </tr> </tbody> </table>									20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	男性	47.0%	41.4%	50.7%	51.9%	52.9%	49.2%	48.6%	女性	36.8%	67.4%	63.4%	50.0%	54.7%	68.4%	56.1%
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代																								
男性	47.0%	41.4%	50.7%	51.9%	52.9%	49.2%	48.6%																								
女性	36.8%	67.4%	63.4%	50.0%	54.7%	68.4%	56.1%																								

第4期後半の目標と取り組み	
<p>・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。</p>	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
咀嚼良好者の割合	60歳	68.2%	未実施	80%	D	-
	75歳以上	73.1%	未実施	70%	D	-

評価内容
<p>・「介護予防のための口腔機能の維持・向上」については、アンケート未実施です。参考として、令和4年度の特定健診(40~74歳)質問票調査の速報値(令和5年12月22日時点)から「何でもかんで食べることができる割合」は80.7%でした。これは令和元年に比べ1.3%減少しています。また、令和4年度の後期高齢者健診質問票調査の速報値(令和5年9月21日時点)から「半年前に比べて固いものが食べにくい割合」は25.3%であり、令和3年と比べると0.3%減少しました。「お茶や汁物等でむせる」と回答した人の割合は20.1%であり、令和3年と比べると0.9%減少しました。引き続き、教室等で普及・啓発活動を行うなどして、口腔機能向上のための口腔ケアを周知していく必要があります。</p>

第4期後半の目標と取り組み

・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。

継続

(7) 分野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必要があります。

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を受けられるよう、健康づくりに関わる人材の育成や社会資源等の確保が必要です。

スローガン 「家族・地域・みんなでいきいき健康づくり」

【市が目指す取り組み】

- 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提供をします。
- 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。

【市の主な取り組み内容】

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。

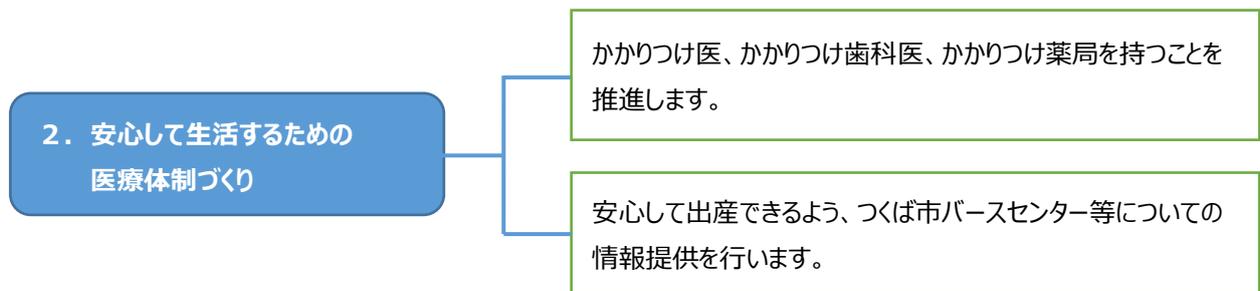
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
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%	未実施	維持	D	-
	成人	96.6%	未実施	97%	D	-

評価内容
<p>・「適正な受診の支援」については、アンケート未実施です。引き続き感染症の動向を踏まえて、休日対応病院についての情報提供や、適正受診の周知を強化していく必要があります。また市民が情報を入手しやすい環境づくりとして、保健医療に関する情報を市広報誌やホームページに掲載し、全世代に向けた情報提供を図っていく必要があります。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



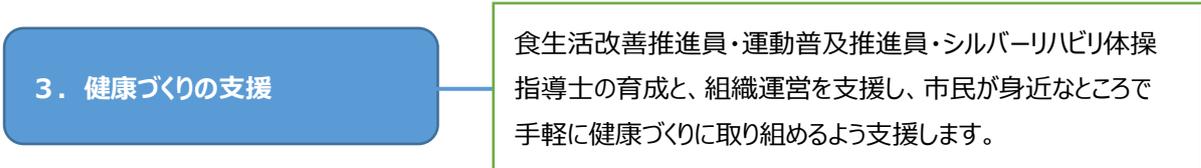
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	65.3%	67.0%	85%	A	1.7
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	65.6%	74.5%	85%	A	8.9
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	40.7%	45.2%	85%	A	4.5

評価内容
<p>・「安心して生活するための医療体制づくり」の「かかりつけ医・歯科医・薬局を持つことの推進」については、ベース値より改善しています。「かかりつけ医を持っている人の割合」が67.0%、「かかりつけ歯科医を持っている人の割合」が74.5%であるのに対して、「かかりつけ薬局を持っている人の割合」は45.2%と依然として半数以下との結果でした。今後も健診などの機会を通して「上手なお医者さんのかかり方」のチラシを配布し、かかりつけ薬局を持つことのメリットについて継続して普及啓発に努めていく必要があります。</p>

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
日頃から体調管理している市民の割合	成人	80.9%	未実施	85%	D	-
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	14.1%	17.0%	25%	A	2.9
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	11.3%	15.4%	20%	A	4.1
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%	19.5%	25%	A	1.8

評価内容

・「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、組織運営の支援」については、ベース値より増加しています。「市民の健康づくりの支援」については、アンケート未実施です。地域組織団体の活動状況から、活動回数は新型コロナウイルス感染症拡大以前に戻りつつあります。このことから、地域組織団体の活動員を知っている人の割合がすべての指標で増加したのは、地域組織活動が普及して、より地域に浸透してきているためと考えられます。今後も地域組織の活動を積極的に支援していき、市民が地域で健康づくり活動に取り組めるよう、支援していく必要があります。

参考：（令和4年度保健事業実績から）

地域組織団体の活動状況

	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度
食生活改善推進員活動回数	212回	12回	127回	249回
運動普及推進員活動回数	357回	179回	239回	304回
シルバーリハビリ体操指導士活動回数	2,950回	164回	428回	2,203回

第4期後半の目標と取り組み

・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。

継続

第4章 計画の管理

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活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。

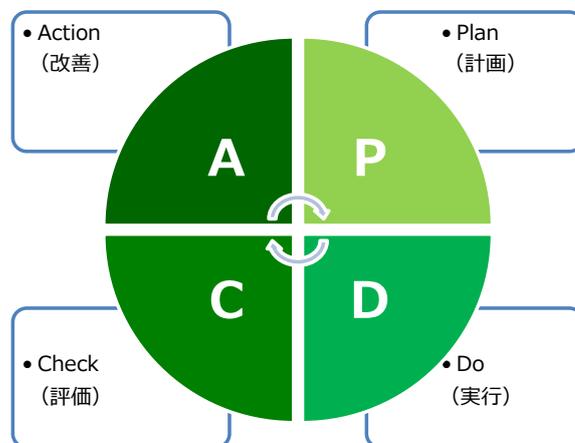
行政には、様々な健康づくりサービスを提供する担い手として、積極的に健康づくり活動を展開する役割があります。地域や各関係団体、関係機関と連携・協力しながら、総合的に健康づくり施策を推進していくことが重要です。

2 計画の評価

(1) 計画の評価と進行管理について

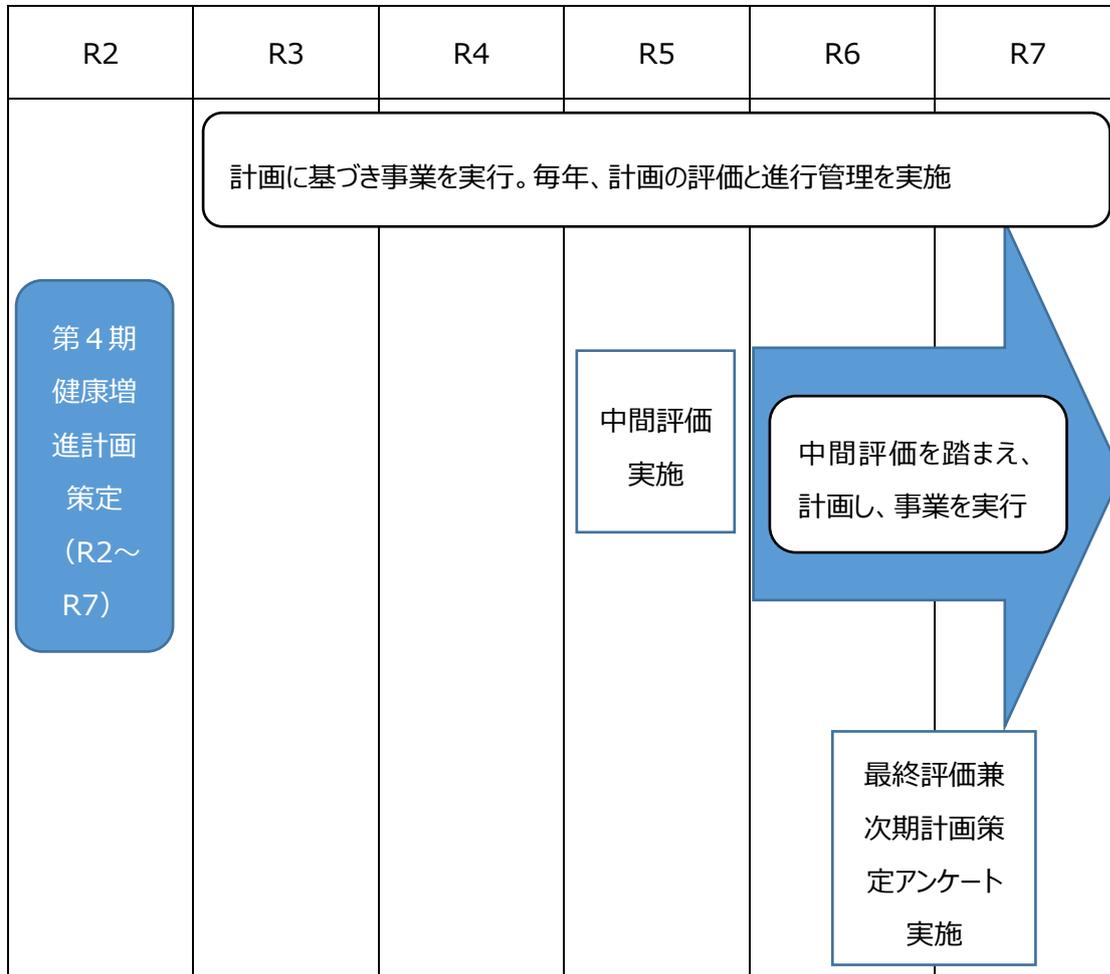
本計画は、年度ごとにPDCAサイクルによる進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。

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の他、健康づくりの取り組みにKPIを定め、運動の効果から医療費削減・介護給付費抑制について、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、次年度以降の取り組みに反映させていきます。



3 計画の今後の見通し

計画の今後の見通しについては、令和5年度の第4期健康増進計画中間評価を活かし、令和6年度から第5期健康増進計画策定に向けて準備を進めていきます。



4 計画の公表

計画は、ホームページなどを通して、市民に公表します。

資料編

1 第4期健康増進計画（健康つくば 21）中間評価アンケート

令和3年3月に策定した「第4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の考えや日常生活の中で取り組んでいることを聞き、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	20～59歳：いばらき電子申請システムによるアンケート 60～89歳：郵送による紙面アンケート
調査期間	令和5年6月1日から令和5年7月31日

回収状況	対象者（人） (a)	有効回収数（人） (b)	調査回収率 (b/a)
20歳代	910	142	15.6%
30歳代	540	161	29.8%
40歳代	530	149	28.1%
50歳代	405	111	27.4%
60歳代	200	104	52.0%
70歳代	175	116	66.3%
80歳代	240	131	54.6%
年齢無回答	0	1	
合計	3,000	915	30.5%

(2) アンケート調査票

令和5年度 つくば市健康増進計画「健康つくば21」中間評価アンケート 御協力をお願い

一般用・20歳以上

つくば市では、健康増進計画「健康つくば21」を作成しています。今年度は、計画の中間評価の年となっております。

このアンケートでは、皆様の健康への意識等についてお聞きし、各ライフステージにおける健康づくり支援のための事業や、計画に活かしていくとを考えています。

※この調査の実施にあたりましては、市内にお住いの20歳以上の皆様から、令和5年5月1日現在の住民基本台帳をもとに、無作為に3000名を選ばせていただきました。調査の結果はすべて統計的に処理し、回答者のお名前などを公表することは一切ありません。

◆回答方法

①郵送後、調査票は、令和5年7月31日(月)までに、封筒の返信用封筒(切手は不要です)に入れて、郵便ポストに投函してください。
②右の二次元コードの読み取りにて、電子申請での回答も可能です。
(①か②どちらか一方の回答を選択してください。)



◆問合せ先

つくば市 保健部健康増進課 健康総務係 TEL:029-883-1111(代表)

※あてはまる項目に☑をしてください。適宜 □ に記入してください。

あなた自身のことについて

(☑はひとつだけ)

問1. あなたの性別を教えてください (☑はひとつだけ)
 男性 女性 回答を控える

問2. あなたの年齢を記入ください 歳

問3. あなたの職業を選択してください (☑はひとつだけ)

常勤職員(研究職を除く) 研究職 自営業(専業農家を除く) 専業農家
 パート・アルバイト 学生 家事専業 その他 無職

問4. 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 (☑はひとつだけ)

協会けんぽ 組合保険 共済組合 国民健康保険
 後期高齢者医療保険 その他(わからない、加入していない含む)

問5. 自分を健康だと思いますか (☑はひとつだけ)

健康である まあ健康である やや不健康である 不健康である

問6. 健康に関心がありますか (☑はひとつだけ)

関心がある 少し関心がある あまり関心がない 関心がない

問7. <女性にお聞きします> 現在、妊娠中、または産後1年以内ですか (☑はひとつだけ)

妊娠中 産後1年以内 該当しない

問11. 食育に関心がありますか (☑はひとつだけ)

*食育とは健康的な食習慣形成のための力を養うことです。

はい いいえ

3. 生活活動と運動

問12. あなたは、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 (☑はひとつだけ)

1年以上継続(週2回以上) 1年以上継続(週1回程) 1年未満(週1回以上)

その他

していない

問13. あなたは、市の運動教室やスポーツイベントに参加したことがありますか (☑はひとつだけ)

はい いいえ

問13-2. 問13で「はい」と答えた方へ (☑はひとつだけ)

教室やイベントに参加したことで、運動に対する意識の変化や、運動習慣に変化はありましたか

はい いいえ

4. 休養・こころの健康

問14. 睡眠で休養が充分とれていますか (☑はひとつだけ)

はい いいえ

問15. 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)

まったくない あまりない 多少ある 大いにある

問16. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手はいますか (☑はひとつだけ)

いる いない

問17. あなたは、ストレスや悩みについて相談できる機関があることを知っていますか (☑はひとつだけ)

知っている 知らない

問17-2. 問17で「知っている」と答えた方へ

あなたは、相談できる機関に相談しようと思ったことはありますか (☑はひとつだけ)

ある ない

問17-3. 問17-2で「ない」と答えた方へ

相談しようと思わない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

信頼できる相談先がわからない その他

行ったことがないので行きにくい
 面倒くさい
 今は相談したいことがない

1. 生活習慣病の発症と重症化予防

問8. どのくらいの頻度で健康診断(がん検診以外)を受けていますか (☑はひとつだけ)

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

問8-2. 問8で「ほぼ毎年」「2年に1回」「3~4年に1回」と答えた方へ

どのような健診(健康診断)ですか (☑はひとつだけ)

つくば市の健診(特定健診・基本健診・後期高齢者健診) 学校の健診
 職場の健診 人間ドック その他

問8-3. 問8で「2年に1回」「3~4年に1回」「5年以上受けていない(受けたことがない含む)」と答えた方へ

毎年健診を受診していない理由を教えてください (あてはまるものすべてに☑)

健診を受けられることを知らなかった 時間がとれなかった
 場所が遠い 費用が高い
 面倒くさい 健康状態に自信がある
 結果が不安 検査等(採血、胃カメラ)に不安がある
 医療機関で検査を受けた・医療機関に通院中 心配なときはいつでも医療機関を受診できる
 毎年受ける必要性を感じない 新型コロナウイルス感染症の影響で受診を控えている
 うっかり忘れて

問9. 定期的に受けているがん検診を教えてください

*定期とは、ほぼ毎年、または2年に1回受診している場合とする (あてはまるものすべてに☑)

胃 大腸 肺 前立腺 子宮 乳房
 がん検診を受けていない

問9-2. 問9で「がん検診を受けていない」と答えた方へ

がん検診を受けない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

忙しい 受け方が分からない お金がかかる 受ける必要がない
 医療機関にかかっているので受けない
 その他

2. 栄養・食生活

問10. 1日3食、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、きのこなど)を

そろえて規則正しい食事をしていますか (☑はひとつだけ)

はい いいえ



5. 喫煙・飲酒

問18. あなたは、現在たばこを吸っていますか (☑はひとつだけ)

主に紙巻たばこを吸っている 主に加熱たばこを吸っている
 以前に吸っていたことがある もともと吸わない

問19. 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)

知っている 名前は聞いたことがある 知らない

問20. お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどれくらいですか (☑はひとつだけ)

ほぼ毎日 週に3~5回 週に1~2回
 月に1~2回 飲んでいない

問20-2. 問20で「ほぼ毎日」「週に3~5回」「週に1~2回」「月に1~2回」と答えた方へ

飲酒の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか (☑はひとつだけ)

<清酒1合(180ml)の目安>

ビール中瓶1本 (約500ml) 1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上

焼酎35度 (約80ml) 1~2合未満 2~3合未満 3合以上

ウイスキーダブル杯 (約60ml) 1~2合未満 2~3合未満 3合以上

ワイン2杯 (約240ml) 1~2合未満 2~3合未満 3合以上

問21. 定期的な歯の検診を受けていますか (☑はひとつだけ)

年1回以上受けている 2~3年に1度くらいは受けている
 3年以上受けていない 受けたことがない

問22. 歯周病などの口腔の病気が、体の健康(感染症・糖尿病等)に影響することを知っていますか (☑はひとつだけ)

はい いいえ

7. 健康づくり・健康管理の支援

問23. あなたは次のかかりつけを持っていますか (☑はそれぞれひとつ)

問23-a かかりつけ医 はい いいえ

問23-b かかりつけ歯科医 はい いいえ

問23-c かかりつけ薬局 はい いいえ

問24. あなたは、次のつくば市地区組織活動団体を知っていますか (☑はそれぞれひとつ)

問24-a 食生活改善推進員 はい いいえ

問24-b 運動普及推進員 はい いいえ

問24-c シルバー・ハビリ体操指導士 はい いいえ

御協力いただき、ありがとうございました。

(3) アンケート結果 (単純集計)

令和5年度つくば市健康増進課「健康つくば 21」中間評価アンケート 素集計

(令和5年6月1日～令和5年7月31日実施) 回収数 915人 人数単位：(人)

問1. あなたの性別を教えてください (ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
男性	443	48.4%
女性	462	50.5%
回答を控える	10	1.1%

問2. あなたの年齢をご記入ください (ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
20歳代	142	15.5%
30歳代	161	17.6%
40歳代	149	16.3%
50歳代	111	12.1%
60歳代	104	11.4%
70歳代	116	12.7%
80歳代	131	14.3%
無回答	1	0.1%

問3. あなたの職業を選択してください (ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
常勤職員 (研究職を除く)	328	35.8%
パート・アルバイト	102	11.1%
家事専業	85	9.3%
研究職	58	6.3%
自営業 (専業農家を除く)	42	4.6%
学生	36	3.9%
専業農家	12	1.3%
その他	56	6.1%
無職	195	21.3%
無回答	1	0.1%

問 4. 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（ひとつだけ） N=915

項目	人数	割合
協会けんぽ	146	16.0%
組合保険	174	19.0%
共済組合	182	19.9%
国民健康保険	186	20.3%
後期高齢者医療保険	180	19.7%
その他（わからない、加入していないも含む）	46	5.0%
無回答	1	0.1%

問 5. 自分を健康だと思いますか（ひとつだけ） N=915

項目	人数	割合
健康である	229	25.0%
まあ健康である	492	53.8%
やや不健康である	146	16.0%
不健康である	48	5.2%

問 6. 健康に関心をもっていますか（ひとつだけ） N=915

項目	人数	割合
関心がある	572	62.5%
少し関心がある	294	32.1%
あまり関心がない	43	4.7%
関心がない	6	0.7%

問 7. 現在、妊娠中、または産後 1 年以内ですか（ひとつだけ）（N=462（女性））

項目	人数	割合
妊娠中	14	3.0%
産後 1 年以内	17	3.7%
該当しない	423	91.6%
無回答	8	1.7%

問 8. どのくらいの頻度で健康診断（がん検診以外）を受けていますか（ひとつだけ） N=915

項目	人数	割合
ほぼ毎年	690	75.4%
2 年に 1 回	59	6.4%
3～4 年に 1 回	54	5.9%
5 年以上受けていない（受けたことがないも含む）	99	10.8%
無回答	13	1.4%

問 8-2. どのような健診ですか（ひとつだけ） N=803（問 8 で「ほぼ毎年」「2 年に 1 回」「3～4 年に 1 回」と答えた方）

項目	人数	割合
職場の健診	351	43.7%
つくば市の健診（特定健診・基本健診・後期高齢者健診）	191	23.8%
人間ドック	145	18.1%
学校の健診	38	4.7%
その他	56	7.0%
無回答	22	2.7%

問 8-3. 毎年健診を受診していない理由を教えてください（あてはまるものすべて）（問 8 で「2 年に 1 回」「3～4 年に 1 回」「5 年以上受けていない」と回答した人）

項目	人数	割合
医療機関で検査を受けた・医療機関に通院中 N=212	52	24.5%
心配なときはいつでも医療機関を受診できる N=212	47	22.2%
面倒くさい N=212	46	21.7%
時間がとれなかった N=212	43	20.3%
毎年受ける必要性を感じない N=212	28	13.2%
費用が高い N=212	20	9.4%
うっかり忘れた N=212	19	9.0%
健康状態に自信がある N=212	15	7.1%
検査等（採血、胃カメラ）に不安がある N=212	13	6.1%
健診を受けられることを知らなかった N=212	11	5.2%
新型コロナウイルス感染症の影響で受診を控えている N=212	11	5.2%
結果が不安 N=212	8	3.8%
場所が遠い N=212	7	3.3%
その他 N=212	25	11.8%

問 9. 定期的に受けているがん検診を教えてください(あてはまるものすべて)

項目	人数	割合
胃（50～69 歳） N=215	97	45.1%
大腸（40～69 歳） N=364	136	37.4%
肺（40～69 歳） N=364	87	23.9%
前立腺（50～69 歳・男性） N=103	20	19.4%
子宮（20～69 歳・女性） N=347	208	59.9%
乳房（40～69 歳・女性） N=182	114	62.6%
がん検診は受けていない N=915	379	41.4%

9-2. がん検診を受けない理由は何ですか(あてはまるものすべて) (問9で「がん検診は受けていない」と答えた方)

項目	人数	割合
受け方が分からない N=379	105	27.7%
忙しい N=379	102	26.9%
医療機関にかかっているので受けない N=379	67	17.7%
受ける必要がない N=379	75	19.8%
お金がかかる N=379	74	19.5%
その他 N=379	46	12.1%

問10. 1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて規則正しく食事をしていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	553	60.4%
いいえ	352	38.5%
無回答	10	1.1%

問11. 食育に関心がありますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	741	81.0%
いいえ	158	17.3%
無回答	16	1.7%

問12. あなたは、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(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
1年以上継続(週2回以上)	227	24.8%
1年以上継続(週1回程)	159	17.4%
1年未満(週1回以上)	103	11.3%
その他	37	4.0%
していない	375	41.0%
無回答	14	1.5%

問13. あなたは、市の運動教室やスポーツイベントに参加したことがありますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	138	15.1%
いいえ	764	83.5%
無回答	13	1.4%

問 13-2. 運動に対する意識の変化や、運動習慣に変化はありましたか(ひとつだけ) N=138 (問 13 で「はい」と回答した人)

項目	人数	割合
はい	104	75.4%
いいえ	32	23.2%
無回答	2	1.4%

問 14. 睡眠で休養が充分とれていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	537	58.7%
いいえ	368	40.2%
無回答	10	1.1%

問 15. 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(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
まったくない	49	5.4%
あまりない	222	24.3%
多少ある	457	49.9%
大いにある	179	19.6%
無回答	8	0.9%

問 16. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手はいますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
いる	710	77.6%
いない	192	21.0%
無回答	13	1.4%

問 17. あなたは、ストレスや悩みについて相談できる機関があることを知っていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
知っている	448	49.0%
知らない	456	49.8%
無回答	11	1.2%

問 17-2. 相談できる機関に相談しようと思ったことはありますか(ひとつだけ) N=448 (問 17 で「知っている」と答えた方)

項目	人数	割合
ある	76	17.0%
ない	355	79.2%
無回答	17	3.8%

問 17-3. 相談しようと思わない理由(あてはまるものすべて) (問 17-2 で「ない」と答えた方)

項目	人数	割合
信頼できる相談先かわからない N=355	37	10.4%
行ったことがないので行きにくい N=355	46	13.0%
面倒くさい N=355	70	19.7%
今は相談したいことがない N=355	223	62.8%
その他 N=355	33	9.3%

問 18. あなたは、現在たばこを吸っていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
主に紙巻たばこを吸っている	47	5.1%
主に加熱式たばこを吸っている	41	4.5%
以前に吸っていたことがある	233	25.5%
もともと吸わない	590	64.5%
無回答	4	0.4%

問 19. 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について知っていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
知っている	216	23.6%
名前は聞いたことがある	212	23.2%
知らない	479	52.3%
無回答	8	0.9%

問 20. お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲む頻度はどれくらいですか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
ほぼ毎日	168	18.4%
週に3～5回	66	7.2%
週に1～2回	126	13.8%
月に1～2回	152	16.6%
飲んでいない	400	43.7%
無回答	3	0.3%

問 20-2. 飲酒日の1日あたりの飲酒量はどれくらいですか (ひとつだけ) N=512 (問 20 で「ほぼ毎日」「週に3～5回」「週に1～2回」「月に1～2回」と答えた方)

項目	人数	割合
1合未満	255	49.8%
1～2合未満	169	33.0%
2～3合未満	53	10.4%
3合以上	23	4.5%
無回答	12	2.3%

問 21. 定期的に歯の検診を受けていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
年に1回以上受けている	482	52.7%
2～3年に1度くらいは受けている	197	21.5%
3年以上受けていない	153	16.7%
受けたことがない	78	8.5%
無回答	5	0.5%

問 22. 歯周病などの口腔の病気が、体の健康（感染症・糖尿病等）に影響することを知っていますか(ひとつだけ) =915

項目	人数	割合
はい	797	87.1%
いいえ	108	11.8%
無回答	10	1.1%

問 23-a. あなたはかかりつけ医をもっていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	613	67.0%
いいえ	292	31.9%
無回答	10	1.1%

問 23-b. あなたはかかりつけ歯科医をもっていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	682	74.5%
いいえ	214	23.4%
無回答	19	2.1%

問 23-c. あなたはかかりつけ薬局をもっていますか (ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	414	45.2%
いいえ	477	52.1%
無回答	24	2.6%

問 24-a. あなたはつくば市地区組織団体の「食生活改善推進員」を知っていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	156	17.0%
いいえ	740	80.9%
無回答	19	2.1%

問 24-b. あなたはつくば市地区組織団体の「運動普及推進員」を知っていますか(ひとつだけ)N=915

項目	人数	割合
はい	141	15.4%
いいえ	750	82.0%
無回答	24	2.6%

問 24-c. あなたはつくば市地区組織活動団体の「シルバーリハビリ体操指導士」を知っていますか(ひとつだけ) N=915

項目	人数	割合
はい	178	19.5%
いいえ	723	79.0%
無回答	14	1.5%

第4期つくば市健康増進計画中間評価
「健康つくば21」

令和6年3月

発行：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
Tel: 029-883-1111 (代表) Fax: 029-868-7535
