

会 議 録

会議の名称		令和3年度第1回健康づくり推進協議会		
開催日時		令和3年7月9日（金）から7月30日（金）		
開催場所		書面による開催		
事務局（担当課）		保健部健康増進課		
出席者	委員	飯田会長、野堀副会長、武田委員、山海委員、太刀川委員、萩原委員、森田委員、佐藤委員、石井委員、鈴木委員、吉田委員、根本委員、柳下委員、梶井委員、下村委員、長瀬委員		
	事務局	健康増進課：木本課長、鈴木課長補佐、青木統括保健師、今野係長、永井保健係長、三輪保健師、中野保健師、江幡管理栄養士、小嶋主事、助川主事、片桐精神保健福祉士 大穂保健センター：鈴木保健係長 いきいきプラザ：倉持医療係長		
公開・非公開の別		<input checked="" type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 非公開 <input type="checkbox"/> 一部公開	傍聴者数	0人
非公開の場合はその理由				
議題		令和3年度活動計画（第4期つくば市健康増進計画）について		
会議次第	1 議題			
	・令和3年度活動計画（第4期健康増進計画）について			
	2 資料			
	資料1 令和3年度活動計画（第4期健康増進計画）			
	資料2 つくば市健康づくり推進協議会設置要項			

	資料3 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿
--	------------------------

令和3年度活動計画（第4期健康増進計画）について 資料1	
（書面により意見聴取）	
根本委員	<p>分野1 生活習慣病の発症と重症化予防</p> <p>（P2）高齢者の低栄養予防</p> <p>食生活改善教室の実施の中で低栄養状態である高齢者がたくさんみられますので、更に事業推進を強化して下さい。</p>
事務局	<p>今後、市内の高齢者が増加していくことに伴い、低栄養状態の高齢者も増加すると考えられますので、低栄養予防の推進に努めてまいります。</p>
長瀬委員	<p>分野2 栄養・食生活</p> <p>（P1～3）病院退院後や施設退所時に栄養指導を行っているところはあるが、受けたことがない人や指導後連携して、外来受診時や退院・所時に食生活改善教室やウエルカフェ等の情報提供は行えないでしょうか。</p>
事務局	<p>例年、医療機関に健康相談等の各種事業チラシの配置を依頼しています。また、地域交流センター等へのチラシ配置や市報・市公式SNSへ掲載し、周知しています。今後は、医療機関との連携を深め、必要とする方が支援を受けられるよう検討していきたいと思っております。</p>
梶井委員	<p>（P3）嚙ミング30に関して</p>

	<p>https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf</p> <p>嚙ミング30の効能に関しては多々あると思いますが、忙しい生活の中で、短時間で飲食を取るため、満腹中枢が働く前に必要以上のカロリー摂取が肥満体質を生んでいると考えます。そこで、血糖値が上昇し、満腹中枢が働くようになる20分～30分以上の食事の時間を取るべく、嚙ミング30にフォーカスしたら如何でしょうか。</p>
事務局	<p>成人相談や特定保健指導、調理講習会で試食をする際に、よく咀嚼してゆっくり食べるように指導しています。今後は、更に試食時間を20分～30分取れるように調整していきたいと思います。</p>
柳下委員	<p>(P4) 食生活に関する実施調査(5年生・8年生・その保護者対象)を2年生・5年生・8年生・その保護者対象に、3年間隔の3回にすることで、経年変化が読み取れます。</p>
事務局	<p>茨城県教育委員会「栄養教諭による食に関する指導の実施状況調査」において食生活調査の対象が全学年もしくは、小学5年または中学2年となっており、その調査対象に準じています。今後は、対象者を広げ、つくば市児童の食生活調査を行っていくことを検討します。</p>
長瀬委員	<p>分野3 生活活動と運動</p> <p>(P7) ウォークラリー以外にも自転車でのラリー等はどうでしょうか。ランニングやウォーキングより股・膝関節への負担が少ない場合もあるので、色々な選択肢があった方が参加しやすい気がします。</p>
事務局	<p>ウォークラリー大会のような大規模なイベントを開催する場合、</p>

	<p>自転車での実施はウォーキングと比べ参加者の安全確保等が難しいため、現在のところ計画する予定はございません。健康増進課では、健康増進・生活習慣病予防・介護予防の観点から運動習慣の定着を目的に、年齢や性別を問わず手軽にできるウォーキングを動機づけとして取り入れています。今後も運動習慣の普及を図っていきたいと思います。</p>
<p>根本委員</p>	<p>(P7) 手軽に有酸素運動は、市民の健康づくりに必要不可欠です。更に、すすめて下さい。</p>
<p>事務局</p>	<p>市民の健康づくりのために、更に推進したいと考えています。</p>
	<p>分野4 休養・こころの健康</p>
<p>梶井委員</p>	<p>(P9) 「こころの悩みは早めの相談を」というスローガンは悪くはないのですが、相談するところまでいくためのハードルは決して低いものではありません。ストレス解放から週末解き放たれたとしても、ストレッサーが取り除かれない場合、翌週、また、ストレスの原因に悩まされ、根本的な原因解決を行わなければ難しいと思われます。その場合、どのような形で対処して貰えるか等、相談に乗って貰える場合の対応方法についてのプロシージャを漠然としていても構いませんが紹介したら如何でしょうか。</p>
<p>事務局</p>	<p>市では、毎年「こころといのちの相談窓口一覧」のチラシを作成し、こころとからだの健康などのメンタル面での相談窓口を案内する以外にも、子育てやいじめ、DV 問題や消費生活・人権問題等の悩みなどの各種の相談窓口をご案内しております。悩みの根本的な部分に対しては、専門窓口をご案内するのが適切な対応と考えますので、相談内容に沿って今後も対応していきたいと考え</p>

梶井委員	<p>ております。</p> <p>(P9) 睡眠による休養に関して</p> <p>薬局で睡眠導入剤を含む睡眠剤を使っている患者さんに話を聞くとこの薬があれば眠ることができますと完全に薬に頼っております。この場合、使用する薬は対症療法であって根本療法ではありません。悩みのために眠れないとしたら、一度、悩みを書き出し、視覚で確認されることを勧めております。というのも、どんなに悩みが多くとも A4 用紙一枚に書ききれないということはなく、重複している問題も多々あります。その上で、自分で解決できる問題とそうでないものに分けると問題がシンプルとなりますと伝えますとやってみますと言ってくれています。</p>
事務局	<p>セルフケア能力を高めることは、睡眠などあらゆる健康管理において重要な点と考えます。視覚で確認する方法のご指導など、非常に有効だと考えます。その他、悩みを他者に話すことで整理できたり、気持ちが軽くなるなどのご意見も多くあります。そのため、各保健センターでは、保健師による精神相談を受け付けており、各種相談において市民の皆様に寄り添って対応しております。今後も精神相談事業の周知に努めてまいります。</p>
根本委員	<p>(P10) ゲートキーパーになりたい人がでてきています。養成の強化をすすめて下さい。</p>
事務局	<p>ゲートキーパー養成につきましては、自殺対策関連事業におきましても重要な位置づけとしています。様々なニーズに応じる形で、今年度は生涯学習推進課への出前講座、個人向け講座を実施いたします。今後も新型コロナウイルス感染予防に努めながら、</p>

野堀副会長	<p>様々な要望に応じられるように実施してまいります。</p> <p>分野6 歯と口腔の健康</p> <p>(P13) 茨城県と県歯科医師会と連携し、科学的根拠に基づくむし歯予防法であるフッ化物応用の推進を図っています。本県のフッ化物洗口の普及は遅れておりワースト県になっています。</p> <p>つくば市においてもフッ化物応用の安全性を理解いただき、家庭の環境に影響されることなく、子供達が平等に効果を得ることで健康格差の縮小が期待されるフッ化物洗口事業を推進出来る事をお願い致します。</p>
事務局	<p>フッ化物に関しては、1歳6か月歯科検診時に希望者には無料で塗布が可能です。3歳健診では、希望者へフッ化物に関するパンフレットの配布を行っています。フッ化物洗口に関しては、関係部署と情報共有し、今後の検討課題にさせていただきます。</p>
梶井委員	<p>分野7 健康づくり・健康管理の支援</p> <p>(P15) 健康づくり・健康管理支援</p> <p>今や、老若男女、市民の皆さんはスマートフォンが必携。健康管理もスマートフォンで管理すれば日々、健康状態が分かり便利だと思います。つくば市でアプリを提供したら如何でしょうか。</p>
事務局	<p>現在のところは、茨城県が実施している健康管理のための「元気アップ！りいばらき」の利用を推奨しています。今後、県との協議を予定しています。</p>

その他の意見	
梶井委員	<p>つくば市民にとって 2020 年～2021 年は初めて新型コロナワクチン接種をした年と言えます。現在、日本のインフルエンザワクチンの接種率は約 50%程度に留まっていますが、新型コロナワクチンは重症化並びに治癒後も微熱が残る、更に、変異型の出現等から、毎年、新型コロナワクチン接種が行われ、インフルエンザワクチンよりも接種率が高まることが予想されます。</p> <p>https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=13945</p> <p>つくば市としては、毎年の新型コロナワクチン接種に対してどのような取り組みをするかを現時点から検討し、その結果を市民にフィードバックされたら如何でしょうか。</p>
事務局	<p>新型コロナウイルスワクチンの接種に関しましては、国のワクチン供給量や方針に沿って、希望される方が接種できるよう対策を進めています。毎年の接種や市民の方へのフィードバックについては、御意見がありましたことを新型コロナウイルスワクチン接種対策室へ伝え、検討してまいります。</p>
根本委員	<p>まだまだ続く感染症。若年者を中心に、かからないように予防に努めるように、PR の強化や講習会を実施していただければと思います。</p>
事務局	<p>感染拡大防止に関しましては、国や県の要請に基づき、ホームページや SNS 等を通じて市民の皆様に協力いただくよう周知し、市民からの要請があれば感染予防の講習会を実施しています。また、市内陽性者についても県の発表内容をもとに、市ホームページや SNS を毎日更新し、注意喚起を行っております。</p>

令和 3 年度活動計画

分野 1	生活習慣病の発症と重症化予防	1
分野 2	栄養・食生活	3
分野 3	生活活動と運動	6
分野 4	休養・こころの健康	9
分野 5	喫煙・飲酒	11
分野 6	歯と口腔の健康	13
分野 7	健康づくり・健康管理の支援	15

	5年間の最重点目標	令和3年度重点取り組み内容
分野 1 生活習慣病の 発症と重症化予防	健（検）診の受診率を向上させ重症化を予防する。	健（検）診受診率の向上、健康経営視点での健康支援の検討
分野 2 栄養・食生活	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を増やす。	野菜豊富なバランスの良い食事の習慣づくり
分野 3 生活活動と運動	意識して身体を動かしている人を増やす。	運動普及推進員を中心とした地区でのウォーキングの推進
分野 4 休養・こころの健康	メンタルセルフケアの推進を図る。	相談窓口の明確化と相談体制の充実
分野 5 喫煙・飲酒	喫煙者の割合を減らす。	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進
分野 6 歯と口腔の健康	年1回歯の定期健診の受診者を増やす。	年代別歯科検診の受診率向上
分野 7 健康づくり・ 健康管理の支援	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を増やす。	適正受診、医療費適正化の推進

分野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
【5年間の最重点目標】	健（検）診の受診率を向上させ重症化を予防する。
年度別重点目標	
令和3年度	健（検）診受診率の向上、健康経営視点での健康支援の検討
令和4年度	健（検）診受診率の向上、健康経営視点での健康支援の準備
令和5年度	
令和6年度	
令和7年度	

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		
<p>○ 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。</p> <p>○ 未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
受けやすい健（検）診の実施	<p>(1) 基本健診（20～39歳）、特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健診（75歳以上）、がん検診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関での基本健診を開始。 ・エレベーターのある市役所を会場にして集団健診を実施する。 ・集団での基本健診・レディース検診では、保育協力員を配置し、子どもがいても受診できるようにする。 	健康増進課、国民健康保険課、医療年金課
未受診者対策	<p>(1) 国民健康保険加入者への受診勧奨通知（年2回）と電話勧奨（年1回）の実施。</p> <p>(2) 後期高齢者に対して、ハガキ等で受診勧奨を行う。</p>	国民健康保険課 医療年金課

市の主な取り組み内容 2. 生活習慣病の重症化予防の推進		
<p>○ 特定保健指導の推進に努めます。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健診事後指導の充実	<p>(1) ヘルシー教室で脂質異常症・高血糖をテーマに年24回実施。</p> <p>(2) 検査高値者に対して、電話・訪問等でフォローを実施する。</p> <p>(3) 生活習慣の改善が必要な方へ成人健康相談・ヘルシー教室の案内をする。</p>	健康増進課 健康増進課 健康増進課
糖尿病治療中断者への受診勧奨	<p>(1) 国民健康保険加入者で、糖尿病治療を中断している方に医療機関受診勧奨通知を送付する。</p>	国民健康保険課
糖尿病治療継続者への保健指導	<p>(1) 国民健康保険加入者で、糖尿病治療中で希望する方に保健指導を実施する。</p>	国民健康保険課

高齢者の低栄養予防	(1) 食生活改善教室の実施。 ・ 健診結果や介護分野から低栄養状態であると思われる方を抽出して参加勧奨を行う。	医療年金課
-----------	---	-------

市の主な取り組み内容	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。

令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
保険種別にかかわらず、働き世代への健康支援	(1) つくば市商工会等と協力し、健康経営に取り組む企業への支援を検討する。 (2) ヘルシー教室や健康アップ講演会のチラシを配布する。 (3) 企業や商工会に、がん検診の案内を配布する。	健康増進課 健康増進課 健康増進課

分野2 栄養・食生活

【スローガン】	みんなで食べるとたのしいよ
【5年間の最重点目標】	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を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度	野菜豊富なバランスの良い食事の習慣づくり
令和4年度	適塩の食事の普及啓発
令和5年度	継続
令和6年度	つくば市の学校における地産地消ガイドライン改定
令和7年度	

(i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

市の主な取り組み内容		1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 噛ミン30（カミングサンマル）を推進します。</p>		
令和3年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
チラシ等による普及啓発	<p>(1) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。</p> <p>(2) 健診事業、各種教室、イベントでのチラシ配布。</p> <p>(3) 介護予防・日常生活支援総合事業「訪問型サービスC栄養・口腔機能向上プログラム」の周知。</p> <p>(4) 食育に関する市公式ホームページの充実。</p>	健康教育課 健康増進課 地域包括支援課 健康増進課
対象別食育教室の開催	<p>(1) 調理講習会、出前健康教室、ウエルカフェの開催。</p> <p>(2) 脳元気アップ教室の開催。</p>	健康増進課 地域包括支援課
集団教育・個別指導	<p>(1) 食育教室での野菜摂取やバランスの良い食習慣についての講話の実施。</p> <p>(2) 栄養教諭等による食育指導の実施。</p> <p>(3) 保育所でのパネルシアターを使用し、よく噛むことの大切さについての教育。</p> <p>(4) 給食サンプルの掲示。</p>	健康増進課 地域包括支援課 健康教育課 幼児保育課 幼児保育課
レシピの提供	<p>(1) 市役所1階レストランにて月に1度、食育バランスランチの提供をする。</p> <p>(2) 給食レシピの紹介。</p>	健康増進課 幼児保育課
食事調査の実施	<p>(1) 食生活に関する実態調査の実施。(5年生・8年生・その保護者対象)</p>	健康教育課

(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

市の主な取り組み内容 2. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
講座の開催	(1) 食育普及講座を開催し、朝食や野菜の大切さについて講話。 (2) 食育講演会を開催。(テーマ:子どもの頃からの食習慣づくり)	健康増進課 健康増進課
各種事業での食育講話	(1) マタニティサロン、あかちゃんランド等の各種事業での講話。 (2) つくっこ!すくすくアプリで離乳食や幼児食のポイント紹介。	健康増進課 健康増進課
子どもへの食育	(1) クッキング保育で食材に触れ、材料や作り方を知る。 (2) 野菜の栽培を通じた食への興味関心の向上。 (3) 生産者等の食の専門家による学校訪問。 (4) 栄養教諭等による食育指導。	幼児保育課 幼児保育課 健康教育課 健康教育課

市の主な取り組み内容 3. 共食の推進		
<p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 広報つくばに食育特集を掲載。 (2) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (3) 苦手なものも食べられるような給食中の雰囲気づくり。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課
食事調査の実施	(1) 食生活に関する実態調査。(あいさつ、食事マナーについて、5年生・8年生の保護者対象)	健康教育課

(iii) 食育を広げるための環境づくり

市の主な取り組み内容 1. 食生活改善推進員活動の推進		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
食生活改善推進員の活動支援	(1) 新規食生活改善推進員の養成。 (2) 会員の研修会の実施。 (3) 地域密着で食生活を改善する活動を支援。	健康増進課 健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容		2. 地域全体での食育の推進
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> (1) 給食日より、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (2) 食育の日について、献立表への掲載。 (3) 食育の日に市役所1階レストランにて食育バランスランチの提供をする。 	健康教育課 幼児保育課 健康増進課
地域密着型の食育	<ul style="list-style-type: none"> (1) ウエルシア薬局において、栄養講話を行う。(ウエルカフェ) (2) 市内の施設を会場とした調理講習会の開催。 (3) 食生活改善推進員による地域での食育活動。 	健康増進課 健康増進課 健康増進課
地場産物の活用	<ul style="list-style-type: none"> (1) 学校給食での「つくば地産地消の日」「つくば市民の日」の献立の提供。 (2) 地場産物を学校給食に活用するための体制づくりと関係団体との連携。 (3) 地場産物を活用した加工品の開発。 	健康教育課 健康教育課 健康教育課

分野3 生活活動と運動

【スローガン】	ながら運動で 身体づくり
【5年間の最重点目標】	意識して身体を動かしている人を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度 令和4年度 令和5年度 令和6年度 令和7年度	運動普及推進員を中心とした地区でのウォーキングの推進 ながら運動の啓発

市の主な取り組み内容 1. 身体を動かす習慣づくり		
<p>○ 働く世代には、検診や相談の機会に、「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。</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>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健康教育	<p>(1) 出前型の教室（健康体操教室）の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1団体に対し、最大年12回実施。運動習慣についての啓発と普及を行う。 ・ 市公式ホームページや市報、情報誌へ掲載し、参加団体・参加者を増やす。 ・ 身体を動かす習慣づくりとして、団体の自主活動を支援する。 <p>(2) 介護予防教室（脳元気アップ教室）の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動機能についての講話と助言を行う。 ・ 介護保険認定者のうちサービス未利用者に介護予防事業の案内をする。 	健康増進課 地域包括支援課
学校教育	<p>(1) 業間休みに対して、外遊びを奨励。</p> <p>(2) 運動部活動に専門的な知見をもつ指導員が参加。</p> <p>(3) 県事業のスポーツチャレンジへの積極的参加。</p>	学び推進課 学び推進課 学び推進課
子どものスポーツ活動の推進	<p>(1) 各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催し、スポーツに参加する機会を提供する。</p> <p>(2) スポーツ少年団の母体であるつくば市スポーツ協会への補助金交付や施設使用料の減免。</p>	スポーツ振興課 スポーツ振興課

市の主な取り組み内容 2. ウォーキングの普及		
<p>○ 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。</p> <p>○ 「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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) チラシの配布、ホームページや市報への掲載。 (2) ウォーキングマップをイベント参加者へ配布し、日常的なウォーキングコースの活用を図る。	健康増進課 健康増進課
イベントの開催	(1) イベントウォークの開催。 (2) つくばウォークラリー大会、つくば国際ウォーキング大会の開催。	健康増進課 スポーツ振興課
地域でのウォーキングの推進	(1) 運動普及推進員による地区でのウォーキングの推進。(地区ウォーク)	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 運動普及推進員活動の推進		
<p>○ 運動普及推進員の養成・育成を行います。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
運動普及推進員の活動支援	(1) 運動普及推進員養成講座の実施。 (2) 健康体操教室、つくばウォークの日、地区ウォーク等でのスタッフ協力。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備		
<p>○ 中高年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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
運動活動グループ支援	(1) 自主活動団体に対し、物品の貸し出し、健康講話の実施、活動場所の確保等の支援を行う。	健康増進課
スポーツ関連の情報提供	(1) 市公式ホームページ、市報及びSNS等を活用し、スポーツ関連イベント及びスポーツ施設の情報を発信する。	スポーツ振興課
安全・安心な公園施設の提供	(1) 施設の状況を把握し、施設修繕及び施設改修を実施。 (2) 公園施設長寿命化計画に基づき、公園施設の更新工事を実施。	公園・施設課 公園・施設課

自転車利用の推進	<p>(1) つくば市シェアサイクル実証実験の開始に向けた調整。</p> <p>(2) つくば市自転車施策Facebookページを立ち上げ、自転車利活用を推進する情報を発信。</p> <p>(3) 第1回(仮称)自転車に関する有識者会議開催予定。</p>	<p>サイクルコミュニティ推進室</p> <p>サイクルコミュニティ推進室</p> <p>サイクルコミュニティ推進室</p>
----------	---	--

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。

令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
シルバーリハビリ体操指導士の養成と支援	<p>(1) 1級指導士・3級指導士の養成。3級養成講習会の開催。</p> <p>(2) シルバーリハビリ出前体操教室の支援。</p>	<p>健康増進課</p> <p>健康増進課</p>

分野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
【5年間の最重点目標】	メンタルセルフケアの推進を図る。
年度別重点目標	
令和3年度	相談窓口の明確化と相談体制の充実
令和4年度	関係機関との連携強化
令和5年度	
令和6年度	
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. 相談体制の充実		
<p>○ 身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
相談窓口の周知	<p>(1) 「こころといのちの相談窓口一覧」、ひきこもり相談窓口一覧のチラシを配布。</p> <p>(2) 障害者福祉ガイドブック等の配布。障害者が相談できる各種相談窓口について市公式ホームページに掲載。</p>	健康増進課 障害者地域支援室
精神保健相談	<p>(1) 保健師等による電話相談・訪問・面接による相談対応。</p> <p>(2) こころの健康相談（精神科医による無料相談、月1回。）の実施。</p> <p>(3) 必要に応じて、関係各課と連携。適当な相談先につなげる。</p> <p>(4) 庁内連携フローの活用。</p>	健康増進課 健康増進課 健康増進課 健康増進課
障害のある方への支援	<p>(1) 障害者相談支援事業所との連携に関する会議や連絡を密にし、市内全域での相談に対応する。</p>	障害者地域支援室
高齢者支援	<p>(1) 保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が連携して相談に対応。</p>	地域包括支援課

市の主な取り組み内容 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。

令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
メンタルヘルスチェックシステム(こころの体温計)	(1) こころの体温計の利用拡大に向けて、特に若い世代への周知を図る。	健康増進課
ゲートキーパー養成講座	(1) ゲートキーパー養成講座を実施し、自殺リスクに気づき、相談窓口を紹介できる人材を増やす。 (2) 自殺予防に関する正しい知識を普及。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 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。

令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
相談支援	(1) 学校生活アンケートの実施。 (2) iチェックの実施。 (3) 定期的な個別面談の実施。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 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。

令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
母子健康包括支援センター事業	(1) 妊娠届出時からの産前産後の育児相談・支援に関する情報提供。	健康増進課
マタニティサロン(両親学級)	(1) 産後うつの講話による啓発、DVD鑑賞、育児相談事業の紹介。	健康増進課
産後健康診査、産後ケア事業	(1) EPDSによる産後うつスクリーニングの実施と支援が必要な産婦に対する支援体制の確保。	健康増進課
あかちゃん訪問	(1) EPDSによる産後うつのスクリーニング実施と育児支援事業紹介。	健康増進課
地域子育て支援事業	(1) 子育て総合支援センター、子育て支援拠点について、ホームページ等での周知。 (2) 定期的な拠点会議の開催。 (3) 新規拠点の進出について模索。	こども政策課 こども政策課 こども政策課

分野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
【5年間の最重点目標】	喫煙者の割合を減らす。
年度別重点目標	
令和3年度 令和4年度 令和5年度 令和6年度 令和7年度	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進 継続

市の主な取り組み内容 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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 市報、ホームページに喫煙の影響に関する記事を掲載。 (2) 集団健診会場での世界禁煙デーのポスターの掲示。禁煙・COPDに関する資料の配布。	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。 (2) 養護教諭の有効活用による学習指導。 (3) 各種たより、懇談会、土曜授業、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 母子保健事業（妊娠届出時、マタニティサロン）にてチラシを配布する。 (2) 喫煙をする妊婦やその家族へ禁煙外来についての情報提供。	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。 (2) 養護教諭の有効活用による学習指導。 (3) 各種たより、懇談会、土曜授業、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

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事業制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
個別相談	(1) 禁煙をしたい人へ禁煙外来治療実施医療機関や受診方法等に関する情報提供・相談を行う。	健康増進課
禁煙外来助成	(1) 子どものいる家庭の喫煙者に対し、禁煙外来の助成を実施。	健康増進課

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、子供への受動喫煙防止を普及啓発します。		
○ 茨城県喫煙認証制度による取組を普及します。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 母子保健事業(妊娠届出時、あかちゃん訪問、1歳6か月健診、離乳食教室等)での受動喫煙防止チラシの配布。 (2) つくっこ!すくすくアプリ(母子健康手帳アプリ)での配信。	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。 (2) 養護教諭の有効活用による学習指導。 (3) 各種たより、懇談会、土曜授業、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 総合健診(春・秋)、基本健診、成人健康相談、特定保健指導等での資料配布と媒体展示。	健康増進課
個別相談	(1) 成人健康相談、特定保健指導等にて適正飲酒の保健指導の実施。	健康増進課

分野6 歯と口腔の健康

【スローガン】	歯が大事 食べる楽しみ いつまでも
【5年間の最重点目標】	年1回歯の定期健診の受診者を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度 令和4年度 令和5年度 令和6年度 令和7年度	年代別歯科検診の受診率向上 継続

市の主な取り組み内容 1. むし歯予防・歯周病予防の推進		
<p>○ 幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業(出前講座、妊娠届出時、マタニティサロン等)での啓発。 (2) 市報への掲載。	健康増進課 健康増進課
歯科検診の実施	(1) 1歳6か月歯科検診(医療機関)、3歳健診での歯科検診の実施。 (2) 保育所での歯科検診の実施。(年2回) (3) 就学時及び終焉時健康診断時における歯科検診の実施。 (4) 学校での定期歯科検診の実施。(4~6月) (5) 成人歯科検診(30・40・50・60・70歳)の実施。	健康増進課 幼児保育課 健康教育課 健康教育課 健康増進課
歯科保健指導・相談	(1) 歯科検診有所見者への受診勧奨。 (2) 各種事業(成人健康相談、訪問等)での個別相談。	健康増進課、幼児保育課、健康教育課 健康増進課
歯磨き指導	(1) 保育所での3歳以上への歯磨き指導。 (2) 学校等での歯磨き指導。	幼児保育課 健康教育課
実施状況調査	(1) 保育所歯科健康診断実施状況調査(4歳児・5歳児)による集計。	幼児保育課

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、定期的に歯の健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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 定期受診について、各種事業での啓発。 (2) 市報、ホームページへの掲載。	健康増進課 健康増進課
成人歯科検診の助成	(1) 30・40・50・60・70歳の方を対象に、検診費用の助成。	健康増進課

市の主な取り組み内容 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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業（シニア健康教室、出前教室、集団健診、イベント等）での啓発。 (2) 介護予防。日常生活支援総合事業「訪問型サービスC栄養・口腔機能向上プログラム」の周知。	健康増進課 地域包括支援課
後期高齢者への歯科検診の実施	(1) 76歳・81歳・86歳となる方に無料の歯科検診を実施。 (2) 実施主体である茨城県後期高齢者医療広域連合との連携。	医療年金課 医療年金課
介護予防教室等での講話	(1) 出前教室での講話。 (2) 脳元気アップ教室での歯科衛生士による講話と助言。	健康増進課 地域包括支援課

分野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
【5年間の最重点目標】	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を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度 令和4年度 令和5年度 令和6年度 令和7年度	適正受診、医療費適正化の推進 継続

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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 市ホームページ、市報、市民べんり帳、子育てハンドブック等へ掲載。 (2) イベント時のチラシ配布。 (3) 母子保健事業（あかちゃん訪問、1歳6か月健診、3歳健診）において、「上手なお医者さんのかかり方」のチラシ配布。	健康増進課 健康増進課 健康増進課
ジェネリック医薬品の使用推進	(1) 国民健康保険加入者にジェネリック医薬品の使用推進通知を年4回送付。	国民健康保険課
医療費通知	(1) 国民健康保険加入者に医療費通知を年6回送付。受診履歴の確認、振り返りの機会を提供。	国民健康保険課

市の主な取り組み内容 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。		
令和3年度重点目標に対する事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) つくっこ!すくすくアプリ（母子健康手帳アプリ）、バースセンター事業について、ホームページ、市報等に掲載。 (2) 母子保健事業（あかちゃん訪問、1歳6か月健診、3歳健診）において、「上手なお医者さんのかかり方」のチラシ配布。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 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。

令和3年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和3年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
地域組織活動の支援	(1) 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を養成し、組織運営を支援。	健康増進課
健康マイレージ事業	(2) 健康づくりのきっかけに、健康マイレージ事業の周知を行う。	健康増進課

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こと
- (2) 健康づくりのための事業に関すること
- (3) 「つくば市食育推進計画」に関すること
- (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こと。

(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、つくば市歯科医師会等の医療関係団体の代表者
- (3) 健康づくり団体等の関係代表者
- (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。

(会議の開催)

第7条 推進協議会は、会長が招集する。

2 会議の招集が困難である場合等にあつては、出席に代えて書面により意見の聴取を行うことができるものとする。

(庶務)

第8条 推進協議会の庶務は、保健部健康増進課において処理する。

附則

この要項は、令和3年1月20日から施行する。

令和3年度 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿

	No.	氏名	フリガナ	所属	要項第4条による
継続	1	飯田 章太郎	イイダ ショウタロウ	つくば市医師会	(2)つくば市医師会代表
継続	2	野堀 幸夫	ノボリ ユキオ	つくば市歯科医師会	(2)つくば市歯科医師会代表
継続	3	武田 典子	タケダ ノリコ	つくば薬剤師会	(2)つくば薬剤師会代表
継続	4	山海 知子	サンカイ トモコ	筑波大学医学医療系 教授	(1)学識経験者
継続	5	太刀川 弘和	タチカワ ヒロカズ	筑波大学医学医療系 教授	(1)学識経験者
継続	6	萩原 武久	ハギワラ タケヒサ	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
継続	7	佐藤 榮	サトウ サカエ	つくば市運動普及推進委員会会長	(3)健康づくり団体の関係者代表
継続	8	森田 佳子	モリタ ケイコ	つくば市食生活改善推進員協議会会長	(3)健康づくり団体の関係者代表
新規	9	石井 則久	イシイ ノリヒサ	茨城県つくば保健所長	(5)保健所等行政機関の代表者
新規	10	鈴木 曜子	スズキ ヨウコ	つくば市教育局(吾妻小・つくば市教育研究会学校養護教諭部代表)	(5)保健所等行政機関の代表者
新規	11	吉田 佳代子	ヨシダ カヨコ	つくば市教育局(谷田部小・ほがらか給食センター・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
継続	12	根本 典子	ネモト ノリコ	つくば市民(精神保健福祉士)	(4)つくば市民
継続	13	柳下 浩一朗	ヤギシタ コウイチロウ	つくば市民(元小・中学校教諭)	(4)つくば市民
継続	14	梶井 寛	カジイ ヒロシ	つくば市民(薬剤師)	(4)つくば市民
継続	15	下村 哲志	シモムラ サトシ	つくば市民(理学療法士)	(4)つくば市民
継続	16	長瀬 広樹	ナガセ ヒロキ	つくば市民(理学療法士)	(4)つくば市民

任期：令和2年(2020年)7月1日から令和4年(2022年)6月30日