

会 議 録

会議の名称	令和 2 年度第 1 回 つくば市健康づくり推進協議会		
開催日時	令和 2 年(2020 年) 7 月 30 日(木) 開会 15:00 閉会 16:40		
開催場所	つくば市役所 2 階 会議室 203・204		
事務局(担当課)	保健福祉部健康増進課		
出席者	委員	飯田会長、太刀川委員、武田委員、入江委員、萩原委員、佐藤委員、森田委員、染谷委員、吉田委員、根本委員、梶井委員、下村委員、長瀬委員	
	事務局	<p>小室保健福祉部長、吉原保健福祉部次長</p> <p>健康増進課：岡野課長、長塚課長補佐、小野村統括保健師、光田係長、石川保健師、小嶋主事</p> <p>&lt;以下、分科会参加者&gt;</p> <p>健康増進課：今野係長、大野主任、真木保健師、下條保健師、佐藤管理栄養士</p> <p>谷田部保健センター：藤永所長、竹内保健師</p> <p>大穂保健センター：風見所長、石田保健係長、</p> <p>桜保健センター：青木所長</p> <p>いきいきプラザ：石内館長、鈴木保健係長</p>	
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	<p>1 報告事項</p> <p>(1)第 3 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>令和元年度活動報告及び令和 2 年度活動計画について</p> <p>(2)つくば市自殺対策計画について</p>		

様式第 1 号

	<p>2 協議事項</p> <p>第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>(1) 計画内容について</p> <p>(2) 各分野における取組みについて</p> <p>3 その他</p>					
会議録署名人		確定年月日	平成	年	月	日
会 議 次 第	<p>1 開会</p> <p>2 委嘱状交付</p> <p>3 保健福祉部長挨拶</p> <p>4 事務局紹介</p> <p>5 会長及び副会長の選任</p> <p>6 会長挨拶</p> <p>7 委員紹介</p> <p>8 報告事項</p> <p>(1) 第 3 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>令和元年度活動報告及び令和 2 年度活動計画について</p> <p>(2) つくば市自殺対策計画について</p> <p>9 協議事項</p> <p>(1) 第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>計画内容と各分野における取組みについて</p> <p>10 その他</p> <p>11 閉会</p>					
<p>&lt; 報告事項 &gt;</p> <p>(1) 第 3 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>令和元年度活動報告及び令和 2 年度活動計画について</p>						

様式第1号

	<p>下記資料に基づき、事務局より説明。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・資料1 令和元年度活動報告</li><li>・資料2 令和2年度活動計画</li><li>・資料3 第3期健康増進計画「健康つくば21」評価</li></ul>
委員	<p>(資料3) 計画の目標値はどうやって決めているのか。</p>
事務局	<p>目標値の決め方は、項目によって多少違っているというのがあります。1つ目のご質問の目標値の決め方というのは、前回の目標値からどのような形で減ってきているのかということも踏まえまして、目標を定めています。また、県や国で同じ指標を使っているものがありますので、そちらについては国や県のものを使用しています。</p>
委員	<p>全体的に国や県と比較してなのか、計算して何パーセントと決めたとのことか。</p>
事務局	<p>項目によっては計算しているものもあります。国や県と同じものはアンケートについては同じものを使っていますし、市独自の項目についてはその経年変化をみて目標値を決めています。</p>
委員	<p>「COPD がどんな病気かよく知っている人の割合」という項目について、知っているか知らないかという質問なのか、それとも内容をよく知っているかという質問なのか。</p>
事務局	<p>アンケートでは「COPD (慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか」という質問で、選択肢が「知っている」「名前は聞いたことがある」「知らない」というような選択肢になっています。</p>
委員	<p>このアンケートでは、COPD は慢性閉塞性肺疾患であることを知っているかということですね。</p>
事務局	<p>はい、そうです。</p>
委員	<p>市民に問う内容としては、慢性閉塞性肺疾患の原因がタバコだという</p>

様式第1号

事務局	意味合いごと知っているかということによろしいでしょうか。
事務局	はい、そうです。
委員	結局ひとくくりに COPD と言っても、肺気腫や慢性呼吸器系疾患等、色々含まれたものの総称。COPD の何を知っているかということ、重傷化する等、中身を知っているかということも大事だと思う。
<p>(2)つくば市自殺対策計画について</p> <p>下記資料に基づき、事務局より説明。</p> <p>・資料4 令和元年度つくば市自殺対策計画の進捗状況について</p>	
委員	自殺予防（資料4）の児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」を100 パーセント実施したということだが、どのような内容で実施されたのか。
事務局	「SOS の出し方に関する教育」を行った全学校から報告を受けておりますが、内容については詳しく聞いていないのが実情でございます。
事務局	<p>また現在は、新型コロナウイルス感染症の影響でかなり失業者が増えていることから、生活困窮が自殺に繋がるという危惧があります。それらについては今、相談窓口の方に協力していただこうと考えております。私達もゲートキーパーとしてできることとしては研修をしていき、市としましても積極的にマニュアルを作成したり、対応をしているというところであります。</p> <p>しかし、今は研修するにも新型コロナウイルス感染症の影響で集まることのできないので、次回の研修がいつできるかは分からない状況です。時間がかかるとは思いますが、地道にやっていきたいと思っております。</p>
委員	ゲートキーパーの研修をやっているということだが、どんな研修をされているか紹介してほしい。
事務局	丸投げにせず繋げるということを中心に指導しています。このような

様式第 1 号

	<p>ゲートキーパーの資料を皆さんにお渡ししています（配付資料を見せながら）。ポイントは「まず異変に気付きましょう」、「気付いたら必ず勇気を出して声をかけてみませんか」、「気持ちに寄り添ってお話をよく聞きましょう」、そして「専門的な相談者に結びましょう」という点です。パンフレットを中心に、こういった内容を紹介していくというのが主な研修内容になります。</p>
<p>&lt;協議事項&gt;</p> <p>第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p>(1) 計画内容について</p> <p>下記資料に基づき、事務局より説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料 5 第 4 期健康増進計画（健康つくば 21）の策定について</li> <li>・資料 6 第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」（案）第 1、3 章部分</li> </ul>	
委員	<p>資料 6 についてだが、第 3 章の計画の基本目標の上位計画というものが二つあるが、どちらが上とかそういうことなのか。</p>
事務局	<p>上位計画ですけれども、国の計画である「健康日本 21」と、つくば市の計画である「つくば市未来構想」、これらを合わせて上位計画と呼んでおります。そちらの内容に沿ったものをここでは策定していくという形になります。</p>
委員	<p>上位計画というのは、1、2、3 とか順番をつけるものではないということか。</p>
事務局	<p>はい。</p>
<p>(2) 各分野における取組みについて</p> <p>下記資料に基づき、分科会担当者より各会場にて説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料 7 第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」（取り組みの方針）</li> </ul>	
<p>ア 分野 1 について（健診の充実と活用）</p>	

様式第1号

事務局	分野1について、第3期計画では、健診を受診することから健康づくりを始めていくことを重視していましたが、第4期計画では、「生活習慣病の発症・重症化予防」と名称を変更し、重症化予防にも力を入れることを考えています。また、国保加入者を主体として事業を進めていましたが、今後は、社会保険などに加入の中小企業との連携も図っていきたいと考えております。
事務局	健診事後については、アンケートから異常の見つかった人の放置が国保は改善されましたが、若年層での放置、社会保険加入者の放置が多いため施策が必要と考えています。また、疾患としては糖尿病をメインに取り組んでいきたいと考えています。
委員	そのままにしておくといつてもないことになるという意識をもたせ、怖い病気であることを訴える必要がある。若い人から高齢者までに言えることである。
委員	市内の若い人を見ると、よく食べているし、体格も良い。農業従事者等も、農業を引退した後はおいしいものをしっかり食べている。だからある程度年齢のいった人も、糖尿病等は増えている。
事務局	今年は国保の特定健診において、20代からの基本健診の自己負担額を無料にしましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、評価が難しくなりました。若い男性の肥満や、コレステロール異常値者が多いと感じますが、どうやってアプローチしていけばいいでしょうか。
委員	市内に若い研究者が多数おり、時間が不規則な生活を送っている。コンビニも多くあり、便利な生活がそれを助長している。 市は受診を呼びかけているし、社保分は(データが市に届かないため)不明であるため受診率はこの程度だろう。
委員	若い人は近くに高齢者がいないから健康に関することを意識しづら

様式第1号

<p>委員</p>	<p>い。数値の高いことは恥ずかしいと思い、他人には見せない。同じく受診や介入が必要な人がチームになって取り組む受け皿があればよいのでは。</p> <p>企業内でグループを作るのもよい。市が勉強会を開くとしたら、ありがたいと思うはず。大企業は健康管理室があるが、中小企業にはない。それでも管理者はおり、データはあるはずである。</p> <p>健診を受けても、「(数値が)高かったよ」で終わり。健診結果を理解する知識も案外低かったりする。異常データをどうやって受診に結びつけるか。</p> <p>市内で脳卒中、胃がんが高いのは、市内に医療機関が多くあり、それらの病気を見つけられるから。生活レベルも高く、医療環境が良いことを表している。</p> <p>若い人はスマホでいろいろな情報を収集している。どこにいけばどんな運動ができるのか、相談してもらえるのか、教室をしているのかなど、どんどん情報を流していくことも効果的かと思う。</p>
<p>事務局</p>	<p>最後にまとめになりますが、今後の取組み方針としては、生活習慣病予防に加えて重症化予防に力を入れること、健診の受診率を高めるとともに受診後の放置者を減らしていくこと、中小企業等の健康増進部門や担当者と連携し、健康づくりを進めていきたいと考えます。</p> <p>新たな課題としては、多世代にわたる効果的な広報を行う必要があります。特に若い世代への周知の方法など。また、全市単位で健康増進事業に取り組む際のマンパワーが必要になると考えます。</p>
<p>イ 分野2について (栄養・食生活)</p>	
<p>事務局</p>	<p>アンケート結果から4人中3人は食に関心があり規則正しく3食食べていることが分かりました。しかし、年代別のアンケート結果を見る</p>

様式第 1 号

	<p>と、20代～40代の働き世代では数値が低い傾向がある。また、世帯状況別に見てみると、1人暮らしではバランスよく食べている割合が低くなります。朝食の喫食率を見ると、小中学生では90%以上が食べていると答えたものの、高校生になると75%まで下がり、20歳代になると60%まで下がるのがわかります。これらの現状・課題をふまえ、行政の取り組みでは、ライフステージ別の食知識の普及啓発、調理技術や実践できる食事の準備方法の啓発、生活習慣病についての知識の普及、幼児期学童期からの自分で実践できる食習慣の形成を大きな柱組みとしていきたいと考えます。</p>
委員	<p>資料7の内容はこのままでよい。世代に合わせた知識や技術の啓発が特に重要である。</p>
委員	<p>私も資料7の内容はこのままでよいと思う。若い世代、母親世代への食育を推進していきたい。</p>
委員	<p>調理のハードルを下げられるような知識の啓発を行うとよい。カット野菜の利用方法などの、調理の手間をかけない料理の工夫などを指導できるとよいだろう。</p>
委員	<p>食育ボランティア団体では、子供たちに対する調理や食知識の啓発に取り組みたいという声が多い。高校生や大学生はなかなか人が集まらないのが悩みだが、子供たちへの食育はこれから力を入れていきたい。</p>
委員	<p>学校内の子供の話では、スポーツや勉強の影響で、食事がしっかりととれていない子がいるようである。バレエや新体操に取り組む子では、食事をすることに抵抗を示す子も見られる。そういった子に対しても、正しい食知識を伝えていきたいと考えている。</p>
事務局	<p>現在、不妊治療の申請を行う方の年代が若くなっています。これは、若いうちから生理不順などの問題がみられることも理由に考えられま</p>

様式第 1 号

<p>委員</p> <p>事務局</p>	<p>す。また、学生時代の食事の取り方が原因となっている場合も考えられるので、将来の自分の体を見据えた食育指導が求められると思います。</p> <p>若い女性はビタミンDの不足が増加傾向であり、そういったことについて指導していきたいと思う。</p> <p>ライフステージに合わせた食育指導が必要だと思います。とくに若い世代（高校生以上）に向けた食育を視野に入れていくことや、知識だけでなく、実践に結びつく技術や工夫も啓発することが必要と考えます。</p>
<p>ウ 分野3について（身体活動・運動）</p>	
<p>事務局</p> <p>委員</p> <p>事務局</p> <p>委員</p> <p>委員</p>	<p>委員から（資料7について）「方向性・目標を示す指標」の少し息が弾む程度の運動とは具体的にどのような内容なのか、ご質問がありましたが、これは会話をしながら運動ができ少し汗ばむ程度または脈拍が120-130／分前後になる運動のことです。</p> <p>わかりました。</p> <p>資料6について、今後もし、スローガン等にこんなフレーズがあれば等、何かご意見があればいただけたらと思います。また、資料7の分野3について御意見をお伺いします。</p> <p>現状、第4期健康増進計画取り組み方針（資料7）とスローガンがつながっていない。現在のスローガンでは、言葉だけが浮いてしまっている。何をすれば心と身体が元気になりイキイキするのか伝わってこない。こういう風にするとうい、こんな体の使い方をするとよいという言葉を考えてほしい。短い言葉に集約したほうがよい。スローガンを検討してほしい。</p> <p>現状④「運動習慣のある成人の割合は男性では、茨城県と比べて低い傾向にある」と現状⑤「健康のために身体を動かすことを心がけている成人は約6割」の違い、乖離はないか。</p>

様式第1号

事務局	④は実際に運動しているか行動を聞き、⑤は体を動かそうとしているか意識を聞いている違いがあります。
委員	いかに日常的に運動をするようになるかが課題。自身もお店でボトルに給水する際、足を動かしている。相手を取り入れやすいように身近なスローガンとして伝えたほうがよい。スローガンの案として「健康づくりは身近な運動から」など。
委員	働いている世代と引退された世代では状況が違うため、アプローチの仕方も違ってくるのではないか。ここでいう成人とは何歳からか。
事務局	ここでの成人は40歳以上を指します。
委員	成人とひとくくりにするのはどうなのか。引退された人は、運動する時間もある。働いている世代は、日常生活の中での活動、例えば信号待ちの時などに「ながら運動」になってくる。生活に組み込めばそれがいいことなのだと思えて、生活習慣病の予防になり、身近にとらえられるのではないか。
事務局	いただいた御意見は参考にさせていただきます。また、分野3のスローガンも再検討していきます。
エ 分野4について（休養・こころの健康）	
事務局	資料6のスローガンが決まっていないのでご意見をいただきたい。
委員	スローガン案1がよい。いきいきと暮らしていくためには健康づくりを続けていくことが大切だと考える。
委員	現状①（睡眠によって休養が十分にとれているのは女性より男性の割合が多い）についての原因は何か。
事務局	子育て中の女性が多いことが考えられます。
委員	休養がとれないと心が疲れてくるので、そのような事がこの現状から読み取れる。現状②（最近1ヶ月の間にストレスや悩みのあった割合に

様式第 1 号

	<p>ついて。成人は約半数、中高生は 6 割を超えている。) について、成人より中高生が多い原因は何が考えられるか。</p>
事務局	<p>令和元年度アンケート結果は、成人 52.4% 中学生 62.4% 高校生 62.1% でした。成人は前回と比べてパーセンテージは下がったので中高生に焦点を当てました。</p>
委員	<p>最近 1 か月の間にストレスや悩みがあった割合が中高生は 6 割であることをしっかり抑えて支援策を考える必要があります。</p>
	<p>現状⑤ (今までに自殺を考えたことがある人の割合) について、つくば市の昨年度自殺者 31 人については、これは明確に自殺とわかる場合であり、実際には亡くなくても自殺とはっきりわからない場合もある。自殺は少しでもないように支援していく必要がある。自殺者は高齢者が多いのか。</p>
事務局	<p>自殺が死因の 1 位にきているのは、高齢者ではなく、10 代から 30 代です。つくば市の自殺数の推移を見ると確実に下がってはきていますがまだ多いのが現状です。年代別ではこちらです (資料提示)。</p>
委員	<p>女性は 80 歳代、20 歳代が多い。</p>
委員	<p>これから日本を背負って立つ若者が亡くなっていく訳なので、未然に防がないといけない。茨城県出身の俳優の方も最近自殺され、なぜ自殺したかわからないと報じられているが、周りの方は気づいていただろうから、支えてあげる方がいなかったのかと思う。自殺は鬱的な形でされる方が多いのだろうか。</p>
事務局	<p>動機としては生活苦よりも健康問題が多いが、年代別にすると違う結果が出ると思います。若者の動機は何なのでしょう。</p>
事務局	<p>学生は進路の悩みが多いのでしょうか。またコロナの影響で学校が始まらず、この先の不安についての相談がつくば市にも入っています。</p>

様式第 1 号

委員	つくば市が県内で一番自殺の発生率多いのか。
事務局	つくば市の自殺率は決して高くありません。
事務局	警察のデータは発見地であり居住地ではありません。そうすると海や山など場所を選ぶことが多少影響している可能性があります。
委員	支援策は健康増進課だけでは到底できないので、全体として取り組むことが大切。
事務局	<p>課題から予測されることとして、現状①・③（ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいない人の年代別割合）・⑤より、男性は女性より睡眠によって休養が十分にとれているが、相談相手が少なく自殺者が多いことです。</p> <p>現状⑥（保健サービスの認知度について）より、自殺対策の施策の認知度が低いことがはっきりと数字で出ています。</p> <p>現状②（ストレスや悩みがあった割合）、④（こころの状態：K6）より、中高生、20代、30代の若い世代は精神的に不安定な人が多いのではないのでしょうか。</p> <p>現状⑦（産婦健診でのEPDS点数）より、産後うつのは発症は、産後3か月がピークであることから早期支援が必要です。自殺を凶るのは女性の方が多いたが、実際に自殺で亡くなるのは男性が多いという性別の差がはっきりと数字で出ています。</p>
委員	相談相手がいないのだろうか。
事務局	女性の方がおしゃべりでストレス発散できているのかもしれませんが。
委員	仕事をしているとプライドが許さない事もあり信頼がおける相談相手がいないのだろう。
事務局	行政が用意した窓口がそれに値するといいいのですが。
委員	一般的に女性はきちんと自分の心の内を話せる人を見つける傾向が

様式第 1 号

事務局	<p>ある。男性は相談相手が少ない。</p> <p>認知度が低いことについて、つくば市で行っているキャンペーンや相談窓口一覧・こころの体温計を全体の 81.7%の人がどれも知らないと回答しています。知っている中ではこころの体温計が一番多く 5.7%、自殺予防キャンペーン 4.6%、窓口チラシ 4.3%、ゲートキーパー講習 1.3%です。</p>
委員	<p>特に男性で相談相手がいなければ市の施策を活用してもらおうと心の支えになると思う。</p>
事務局	<p>わかりました。施策の方向性については、いかがでしょうか。委員の皆様からご意見があれば教えていただきたいのですが。</p>
委員	<p>自殺対策も重要な課題であるが、心の中で悩みを抱えている方のために、守秘義務が守れて相談できる場を知っていただくことが大切。ゲートキーパーの講習に参加する方は、自身でも困難を乗り越えてきた方だと思う。ケアサポーターのような形で自身の知識、経験を生かして研修に参加できる機会を設けるのも良いのではないか。ただ今の市の取り組みは十分やっていると思う。自分が自殺願望を持っていると認識している方は少なく、自殺は突発的なものと言われている。市としてこのまま事業を継続していけばいいと思う。</p> <p>また、高齢者は地域包括支援センターが支援しているが、それでも老人性鬱で自殺がある。</p>
事務局	<p>高齢者の特徴と自殺対策の知識を庁内で連携してより響く支援ができるといいと考えています。</p>
委員	<p>高齢者の支援策が若い世代にもつながる支援策になるように、保健師間で情報交換をすればいい。なにか突破口が見つけられるかも。自殺は難しい課題なので、一人でも減ることを願って支援策を考える。</p>

様式第1号

事務局	(資料7)「指標に関して市民の方に取り組んでいただく内容」で「こころの健康を意識した生活」という表現についてご意見いただければと思います。
委員	的を射ているが、心の健康とは何かということをわかりやすく説明したほうが良い。
事務局	わかりました。市民への支援については庁内連携マニュアルを作成し、取り組んでいます。
オ 分野5について(喫煙・飲酒)	
事務局	資料6のご意見をお願いします。特にご意見いただきたい部分が、第3章の基本理念と計画全体のスローガンです。
委員	スローガンの「チャレンジ」という言葉は、ハードルが高く、頑張らないとできない印象を与えるので、身近なところから続けられることを伝えるためには不具合な感じがする。
事務局	いろいろな年代が関係するので、共通するというスローガンが良いと思います。
委員	自分が主役というのがいい、自主的に取り組むことが必要だと思う。先ほどのスローガンの「みんなで取り組む、つながる」というのにつながってくるが、一人だとなかなか続かないけれどもお互いに声かけ合うことで継続ができる。やはり一人では難しい。
事務局	家族や仲間のつながりがあることにより、続けられるのだと思います。
委員	高齢者が朝など歩いているが、TX 沿線から離れると自然が有り余っているので、飽きないと思う。つくばは発展しているところとの二面性があるので活用できると良い。
事務局	委員はいかがでしょうか。

様式第 1 号

委員	スローガン案 2 の「明日のために」というキーワードが良いと思う。
委員	<p>主要課題のところでは気になったのだが、運動習慣のある成人が 3 割未満で、かなり少ない気がする。コロナでテレワークが増え、家にいる時間が長くなったので、うまく生活の中に運動を取り入れることがいいと思う。今までは、電車など通勤時間をかけて仕事に行き、残業などがあると残業後にジムに行くという形だったが、それは難しい。テレワークだとうまくいくのではないかな。</p>
	<p>喫煙の話で、肺疾患を持っている人は新型コロナウイルス感染で重症化しやすいので、危機感をもってたばこをやめることができる。新型コロナウイルス感染症で亡くなった芸能人は 1 日にたばこを 60 本吸っていて、肺気腫やがんもあった。コロナを良い機会として、喫煙のリスクについて伝えるとよい。</p>
	<p>分野 6 の話で歯の定期健診に関することではあるが、歯科医院から定期健診の案内メールをもらっているのだから忘れずに行っているが、なかなかそういった通知がないと行かない。携帯メールだとお金もかからないし、積極的に受診してもらえるのかと思う。</p>
事務局	<p>他の分野にも伝えます。コロナの関係で、家族を禁煙させたいという問合せなどが来ていて、今年から禁煙外来治療費助成制度が始まっているので、広報したいと思います。</p>
委員	<p>たばこは、昔はカッコいいというイメージがあったが、今はたばこを吸っている人はレベルが低いというイメージで若い人はあまり吸わない気がする。自分より上の年代は、かなりの人がたばこを吸っている。海外では、たばこのパッケージに肺がんの写真を載せていたりするので、日本もそんな風になったら良いのと思う。たばこを吸うと少しの運動で息が上がりやすくなることや、喫煙とコロナの話等、聞く人が実</p>

様式第 1 号

	<p>感してもらえらるような内容を伝えることで、喫煙率を下げ、受動喫煙も減らすことができる。</p> <p>あとは、たばこを吸っている人はストレスが溜まると吸ったりする。たばこをやめるとそれがストレスになってしまうので、ストレスの原因となるものに対応することによって、禁煙がうまくいくのではないかと思う。今は、「たばこは体に良くないこと、でもストレスがたまっているから一服したい」という人に、やめなさいというのは難しい。吸う人は危機感をもっていないので、禁煙の促し方の工夫も必要だと思う。</p>
事務局	<p>すでに具体的な内容に進んでいますが、資料 7 の内容についてです。目標値が 1 カ所変更になっています。男性の喫煙者の割合が目標達成したので、数値を見直しており、それ以外は目標達成していないので、引き続き同じ目標値で取り組むことになっています。</p>
委員	<p>女性の喫煙率が増加しているというのがわかる気がする。女性の社会進出は徐々に広がっているが、実際は全く男女平等でない。去年、会社を定年退職したが、優秀な人であれば女性でも使えば良いのに、そういう風潮がなかった。女性はそういった環境に納得できずにストレスが溜まるのではないか。ここで話し合う事ではないのかもしれないが、根本的なことを見据えてくみ上げていかないといけない。</p>
事務局	<p>仕事をしている女性の数が増え、ストレスを抱えている人が増えているという事をかけあわせて分析するのもいいかもしれないです。</p>
委員	<p>子宮がんが増えているのも、ストレスが関係していると思う。ストレスの種類が変わってきているのかもしれない。</p> <p>COPD という言葉を知っているというよりも、実際喫煙がどうして問題なのか、根本的な話に持って行った方がいいのかなと思う。たばこを吸うことによって、肺気腫になり、ポンプを抱えて酸素を吸う、そんな</p>

様式第 1 号

事務局	生活を望んでいるのですか、ということまで伝えるといいのでは。
事務局	教育の部分では、昔と今は変わってきています。若い人というよりは中高年の人たちの喫煙が多ように思われます。学校で習っていない時代なので。今現場では、子どもたちやその親世代はどうでしょうか。
委員	親については分からないが、子どもたちには授業の中で喫煙や生活習慣病の内容があり、高学年になると、外部講師を迎えた喫煙・飲酒・薬物について授業がある。子どもたちの感想を見ると、衝撃を受ける写真やビデオがあるので、私は絶対吸いたくないなど、そういう気持ちを持ってきている。その気持ちを続けて持ち続けてほしい。一時期に比べると、喫煙率は減ってきている印象がある。
事務局	たばこの講演会で、専門の医師から高校生の喫煙について、現在の30～40 歳代の人が高校生の時の喫煙率は高かったが、今はほとんど減ってきていると言っていました。これが 20 年後になったら、吸わない子どもが吸わないまま大人になり、親になり、そのまま良い連鎖が繋がっていけばよいと思います。
委員	たばこの種類については、中高年はヘビーなもの、若い人はライトなものが多いのか。
委員	たばこの成分まで掘り下げて、アンケートをとってみたい。禁煙ができるかできないかにも関係すると思う。
事務局	今は電子たばこなどの種類も出てきていて、おしゃれな感じで若い女性がまねをするということもあります。種類まで掘り下げてみてはいないので、データがあれば参考にしたいと思います。  喫煙のほかに、飲酒についても話し合いたいと思います。
委員	お酒の項目で見ているのは、頻度と量でしたか。
事務局	アンケートでは、週 3 回かつ 3 合以上の飲酒をしている方についての

様式第 1 号

	割合を見えています。お酒は、たばこと違って全てが悪いということではなく、適量や少しの量だと体に良いという認識があるためです。
事務局	適量を聞いたときに、1合未満が適量なのに、自分の適量は3合以上と答えている方が多くいたり、認識のズレがあります。
委員	自分は1日1升くらい飲んでしまう。飲み過ぎると中性脂肪が上がり脂肪肝になったり、睡眠が浅くなり眠れなくなったりもする。飲酒（分野5）は生活習慣病予防（分野1）、運動（分野3）、睡眠（分野4）等、他分野にも絡んでくる内容である。分野に分かれているので、一つの視点からの切り口になっているが、原因を見て個別に対応するのが良い。
事務局	確かに、それぞれが絡み合っています。こちらを解決すると、こちらも解決するということがあります。
委員	運動しても中性脂肪が下がらず、果物を食べるのをやめたら下がった経験がある。そのように考えると、食生活（分野2）も絡んでくる。食生活で問題なのは甘いもの。果物も糖度が高い。
委員	飲酒量のところで、1合2合と書かれている。何合よりも、350mlとか、缶酎ハイ何本と言われると分かりやすい。あとは、カロリーとか糖分とかわかりやすい表示があると女性は特に良いのではないか。
事務局	たしかに、人間ドックを受ける際など、「何合を何日飲みますか」と聞かれても答えにくいです。日本酒に換算するのが分かりにくいですね。
事務局	缶酎ハイも今は、3%から9%まであります。
委員	脂肪肝の原因が、糖分から来ているのか、お酒から来ているのか人によって違う。アンケートで適量は1合と言っているが、1合でも致死量の人がいったりする。

様式第 1 号

事務局	その人の状態によって、リスクも変わるということでしょうか。
委員	結果から一律でこうだというのが日本は多い。つくば市は研究学園都市であり、研究者も大学も多いのだから、サイエンス的に研究者が納得するように。
事務局	何かありましたら御意見ください。
カ 分野 6 について（歯と口腔の健康）	
委員	歯科健診の周知はどのようにしているか。
事務局	成人歯科健診は 30・40・50・60・70 歳が対象で、対象者にのみ通知を発送しています。
委員	咀嚼良好者というのは、入れ歯の方も含めているのか。
事務局	はい。あくまでアンケートで「よく噛んで食べることができる」と回答した方を集計する予定です。
委員	健康つくば 21 の 3 期の目標に記載されているものは、今後記載しないのか。
事務局	現在は削除予定です。
委員	健康日本 21 に掲げている他の目標値も掲載したほうがよいのではないか。特にこどものうちから対応するのがよいのではないか。歯科の分野はどうしても目立たない分野であるが、とても大切な分野である。また、幼い頃からの歯科教育が大人になってからの口腔衛生に影響する。茨城県は 3 歳児の歯科の分野の成績があまりよくないが、つくば市は成績がよい。幼い頃の方が、事業としてもアプローチしやすい。大人になってからでは難しい。歯科医師会でもやりたいことは大いにあると予測されるので、地域と連携して事業を実施してほしい。
事務局	市内でも北と南と中央で地域性が異なるので、その違いにアプローチしてもよいかと思います。

様式第 1 号

委員	若い方へのアプローチは大切なので長いスパンで見てほしい。
委員	年代別の事業計画において、幼稚園、小中高の学生に比べ、高齢の方は口腔機能に個人差が大きい。そのため、個別に合わせたケアが大切になる。保健が担当する部分と医療と介護が担当する部分で別れてしまう場合があるが、各課連携して進められるとよい。また、健康日本 21 の目標はかなり考慮された計画なので参考にするとよい。
キ 分野 7 について（健康づくり健康管理の支援）	
事務局	資料 6 のスローガンについてご意見をお願いします。
委員	スローガン案 2 「みんなで取り組む つながる広がる健康づくり」が良いのでは。
事務局	資料 7 に沿って、現状・課題・目標値等について説明します。 また、分野 7 の方向性についてご意見をお伺いします。
委員	薬剤師会でもかかりつけ医を啓発するためのポスターを作成し、薬局へ 10 枚ずつ配布する取り組みをしている。
委員	目標値のところで「かかりつけ薬局もっている割合」の目標値 85% 以上というのは、設定が高いのではないか。
事務局	令和元年度のアンケート結果によると、かかりつけ薬局をもっている割合は 40.7% です。
委員	かかりつけ医とかかりつけ歯科医を持っている割合の目標値は、令和元年度アンケート結果では両方とも 60% 超えているため、このままの設定（85% 以上）でよい。しかし、かかりつけ薬局をもつ割合に関しては 40.7% であるため、かかりつけ医及びかかりつけ歯科医と同様に 20% 上げても、せいぜい 60% である。かかりつけ薬局をもつことに関しては、85% 以上という目標値は、到達できない目標値になっていないか。 また、薬局は気軽に寄れる場所が多いので、かかりつけという意識は

様式第1号

事務局 委員	<p>ないのではないか。本当はかかりつけ薬局があるが、そう認識していないのではないか。</p> <p>目標値については今後、健康増進課内で検討します。</p> <p>令和2年9月から施行予定だが、法律が改正される。薬剤を使用している期間は、処方した薬局で内服管理や患者のフォローアップ（電話等）を行う事が決まった。この法律が施行されれば、かかりつけ薬局をもつ割合も増えるのではないか。この法律施行に関して、啓発ポスターを作成すれば、薬剤師会でも協力することができる。</p>
<p>3 その他</p> <p>次回、協議会開催について事務局より説明。</p> <p>今回は令和2年9月中旬以降を予定しており、会長と日程調整を行い、決まり次第連絡する。</p>	

令和2年度 第一回つくば市健康づくり推進協議会 次第

日 時：令和2年7月30日(木)

午後3時から5時

場 所：つくば市役所2階202会議室

- 1 開会
- 2 委嘱状交付
- 3 保健福祉部長挨拶
- 4 事務局紹介
- 5 会長及び副会長の選任
- 6 会長挨拶
- 7 委員紹介
- 8 報告事項
  - (1)第3期健康増進計画「健康つくば21」  
令和元年度活動報告及び令和2年度活動計画について
  - (2)つくば市自殺対策計画について
- 9 協議事項
  - (1)第4期健康増進計画「健康つくば21」  
計画内容と各分野における取組みについて
- 10 その他
- 11 閉 会

# 令和元年度活動報告

分野1	健診の充実と活用	1
分野2	栄養・食生活	1
分野3	身体活動・運動	2
分野4	休養・こころの健康	4
分野5	喫煙・飲酒	5
分野6	歯と口腔の健康	6
分野7	健康づくり・健康管理の支援	6

	5年間の最重点目標	令和元年度
分野1 健診の充実と活用	特定健診の受診率を向上させる。	健診未受診者対策
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る人の割合を増やす。	(1) 朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進する。 (2) 1日に野菜のおかずをあと1品(70g)分多く食べることを推進する。
分野3 身体活動・運動	運動習慣のある人を増やす。	新規団体獲得のための地区活動推進、多世代交流出前教室の実施・多世代交流出前教室自主活動支援の実施
分野4 休養・こころの健康	自殺予防対策の推進を図る。	自殺対策計画実施
分野5 喫煙・飲酒	喫煙者の割合を減らす。	受動喫煙防止について啓発する
分野6 歯と口腔の健康	年1回歯の定期検診の受診者を増やす。	成人歯科検診の実施及び未受診者対策の検討、啓発活動の継続
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。	かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師について重点的に周知していく。

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績
分野1 健診の充実と活用	健康診査の充実と定期的な受診への支援	健診通知から結果返却まで住民にとって分かりやすい健診、休日実施・託児コーナーの設置など受けやすい健診を実施する。	健康増進課 国民健康保険課 医療年金課	●特定健康診査受診者数 11,910人(受診率42.2%) ※速報値  ●人間ドック等受診者数 (40～74歳) 2,252人  ●後期高齢者医療健診受診者数 6,157人(受診率29.0%)	①集団健診・医療機関検診の実施 ・多くの対象者に健診を受けてもらうため、休日に年間10日間実施。 ・12月に2日間市役所で追加健診を実施。  ②未受診者への受診勧奨 ・40歳・45歳男性の未受診者470人に対して電話での受診勧奨を実施し、54人が来所。 ・H30年度市役所健診受診者で、R1年度未受診者175人に対して電話勧奨を実施し、40人が来所。  ③普及啓発 ・受診券送付時に受診促進のためのPRチラシの同封。 ・健康フェスタ等のイベントでノベルティグッズを配布。 ・健診会場や保育所及び小中学校に健康マイレージ事業のチラシを年間6万枚配布 ・健康マイレージ事業は1,236件(Webからは312件)申込みあり。健診情報については、広報やインターネット、イベント等でPR ・出前教室で健診情報の啓発を延286回実施(春・秋の集団健診を各団体年に2回実施)。
		未受診者対策を進め、受診率の向上に努める。			
	各種がん検診の受診率向上	機会をとりながらがん検診に関するPRを実施する。  がん検診の新規受診者の拡大を図るため、効果的な受診勧奨に努める。	健康増進課	●大腸がん検診受診者数 11,613人 ●乳がん検診受診者数 6,002人	①子宮がん・乳がん検診受診率向上のため、無料クーポン券を3,082枚送付した。 ②種がん検診個人通知を延147,021通発送した。 ・集団健診を年間82日間実施した(春・秋50日間、レディース30日間、追加2日間)。 ・市報・インターネット・イベント等で情報提供を行った。 ・申込方法をコールセンターから、はがき、Web予約などでも行えるようにした。 ③茨城県乳がん検診実施指針改正に伴い、医師会と協議し乳がん検診の対象年齢・検診間隔、及び一部の自己負担額を見直した。このため実受診者数が減少した。
分野2 栄養・食生活	生活習慣病の重症化予防の推進	健康診査後における保健指導により、生活習慣病の重症化予防に取り組む。	健康増進課 国民健康保険課	●健康アップ教室参加者数 43人 ●集団健診特定保健指導利用者数 389人 (直営での利用率は31.3%) ●成人家庭訪問実施者数 256人 ●訪問指導 135人 ●基本健診受診者数 2,536人	①保健指導・健康教育の実施 ・健康アップ教室を2回実施し、計43人参加。 ・成人健康相談のチラシを市内86医療機関に合計1,290枚配布し、周知した。 ・基本健診時、保健師・栄養士による健康・栄養相談を12回、2,381人に実施した。 ・春の特定健診時、保健師による健康相談を2,007人に実施(うち、特定保健指導の案内も394人に実施)。 ・特定保健指導は市役所会場を新たに追加し、休日相談日も実施した。利用率は動機付け支援は36.0%、積極的支援は18.9%であり、利用率は低下している。そのため未利用者には、電話・訪問し、利用勧奨を行った。 ・生活習慣改善レベル者への保健指導で、脂質異常症・糖尿病の項目で生活習慣の改善が必要な対象者422人(基本健診受診者は1,195人)に通知を送付した。  ②受診勧奨事業の実施 ・検査高値者への受診勧奨通知送付を569通、電話435人、訪問104人、レセプト確認85人に実施。受診勧奨の結果、医療機関受診率は43.2%となった。 ・糖尿病重症化予防事業で:糖尿病重症化予防事業利用者12人継続者10人(国保以外含む)、治療中断者への受診勧奨指導20人、その他健診結果による受診勧奨指導については、検査高値者の受診勧奨に含まれる。  ③人間ドック受診者への特定保健指導利用勧奨 ・特定保健指導の対象になった方には、本人の了解を得たうえで、ドック受診日当日に初回面接を実施。 ・人間ドック等で特定保健指導の対象となった方への受診案内通知を送付するとともに、特定健診の受診を勧めるのぼり(大・小)やマグネットポスター等を作成・掲示し、受診勧奨・周知に努めた。 ・糖尿病性腎症の重症化予防について、医師会との連携により6か月の保健指導を10名程度行った。また、医療機関中断者に対して、受診勧奨通知を1月に送付した。・特定保健指導該当になった方への受診案内通知を送付。
		特定保健指導を実施し、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を減らす。			
	がん検診の要精密者に対し、事後フォローを確実に実施し、がんの早期発見・早期治療に努める。				
日本型食生活の推進	朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進する。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課 地域包括支援課	●つくばフェスティバル食育ブースの体験者数 約500人 ●朝食を食べる者の割合 85% ●地域包括支援課主催教室参加実人数 282人 ●栄養士による学校訪問 全校実施 ●箸の持ち方指導 公立22保育所実施(22か所中)  ●健康フェスタの食育ブースの体験者数 約370人 ●野菜をしっかり食べる者の割合 61.0% ●手計チラシの配布数 約2,000枚 ●塩分1.7g未満の献立実施 公立保育所一年平均1.7g	①各教室やイベント、健診等において、食事バランスなどの紹介されたチラシを配布した。 ②市民向け調理講習会(食育普及講座)を20回開催した。 ③市役所レストランにて食育バランスランチの提供(年12回)およびレシピを提供した。 ④健診事業や運動イベントなどで食についての講話や試食提供を行った。 ⑤マタニティサロン(年12回)、あかちゃんランド(年36回)で講話と試食提供を実施した。 ⑥こころからだの健康教室(筋力バランスアップ教室:219名、脳元気アップ教室:63名)において、規則正しい食生活についての啓発を行った。 ⑦公立保育所では、3歳以上児の肥満度判定を実施した。肥満対象者には、給食時に声掛けを行い、家庭に対して、幼児期の肥満や食材の選択などについてのおたよりを発行した。やせの対象者には、家庭での食事状況を確認し、食事量や形態、調理法などについて知らせた。 ⑧保育所食事摂取基準(目標値)として、3歳以上児が塩分1.8g未満、3歳未満児で1.6g未満と設定して献立作成を行っている。塩分の年間平均は、3歳以上児で1.7g、3歳未満児は1.4gであった。調理に関して、だしはかつお節や煮干しを使用して素材を生かした薄味の調味を基本とした。 ⑨咀嚼する力をつけるために、前歯でかじり取るスティック野菜(人参、きゅうり、大根、ごぼう、れんこん)を献立に積極的に取り入れた。また、口の体操の遊びをクラス内で取り入れた。 ⑩給食だよりや食育授業、家庭教育学級等で食育スローガンの普及を行った。	
生活習慣病予防につながる食生活の推進	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をとるための知識や技術を普及する。				
1日350gの野菜を摂取することを普及し、レシピの提供等、「あと一品野菜を増やす」ための取り組みに努める。					
	1日に必要な塩分量について普及啓発し、適塩の食事を推進する。				
	よく噛んで食べることの大切さを普及啓発する。				

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績
分野2 栄養・食生活	共食の推進	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する。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課	●食育チラシの配布枚数 約4,000枚 ●共食についてのお便り配布 公立22保育所（1,701人）	①イベントや各事業で、食育普及啓発チラシを配布した。 ②「ライフプランすこやか」につくば市食育スローガンを掲載した。 ③広報つくばで、6月に食育特集を掲載をした。 ④献血記念品に食育スローガンのちらしを入れてPRを行った。 ⑤保育所にて、共食についてのおたよりを発行した。 ⑥食育年間計画表4・5月は「楽しい雰囲気の中でみんなと一緒に食事をしよう」と目標を設定した。 ⑦所内行事の「おみせやさんごっこ」ではレストランを開店し、年長児または年中児が売り手となり、配膳を行い異年齢児との交流を深めた。また、お別れ会では年長児のリクエストメニューを募り、会食を実施した。
	つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発	様々な機会を利用して、つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発に努める。			
	食生活改善推進員活動の推進	食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動活性化を推進する。 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する。 料理教室等の職を通じた地域の世代間交流の活性化を図る。	健康増進課	●食生活改善推進員の入会者数 8人 ●会員の稼働率 69.0% ●中央研修の参加率 56.0%	①食生活改善推進員養成講座を開講し、新会員を養成した。 ②ツップを目的とした会員研修を、各支部で開催した。 ③桜・大穂・谷田部保健センターでは、円滑に地区伝達を行えるよう活動の支援を行った。
地域全体での食育の推進	食育月間および食育の日をはじめとした普及啓発に加え、市民が食育にかかわることができる体制を整える。	健康増進課 健康教育課 農業政策課 幼児保育課	●食生活改善推進員によって伝達した市民の人数 8,321人 ●バランスランチの提供食数 360食 ●食育講演会の参加者数 中止 ●試食会の実施 30回（小中学校・幼稚園） ●小・中学校への出前講座の実施 17回 ●給食センター市民見学会4回 ●子育てフェスティバル 栄養相談 30件	①地域包括支援課、生涯学習推進課、子育て支援センター、学校、ウエルシア薬局、東京ガスと連携し食育事業を行った。（年25回程度） ②市役所レストランにて食育バランスランチの提供（毎月1回）およびレシピを配布した。 ③食生活改善推進員による調理講習会や出前講話などの活動232回。その他イベントでの食育普及PR活動を実施。 ④JAや生産者から協力を得て、小中学校に地産地消の出張出前授業を行った。 ⑤各小中学校・幼稚園で試食会を実施した際に、栄養教諭や学校栄養職員及び管理栄養士による講話を実施し、学校給食について市民の理解を深めることができた。 ⑥各小中学校・幼稚園で保護者向けの給食試食会を実施。栄養教諭等が給食や食育について説明し、学校給食について保護者の理解を深めることができた。 ⑦11月30日の「つくば市民の日」に合わせ、地場農産物を使った献立を提供した（ゆめしほうパン・つくばどりのキャロットソース・小松菜とコーンのサラダ・ヤーコンのコンソメスープ・ゆめしほう入りみかんタルト） ⑧つくば市産米粉を利用した米粉パンを各給食センターにおいて提供した。 ⑨子育てフェスティバルにて、乳幼児の栄養相談コーナーを設けた。離乳食サンプルとレシピを掲示し、離乳食のすすめ方や、幼児食のポイントを紹介した。 ⑩保育所の入所検討者に対して、保育所での食事の進め方を説明し、また栄養相談の時間も設けた。 ⑪保育所では、農家から畑を借りて、農業体験（苗植え・芋ほり）を実施した。また、所庭にある畑を利用して、野菜の栽培（ミニトマト・きゅうり・なす・ピーマン等）を実施した。給食でとうもろこしを使用する際、地域業者に皮付きのまま納品してもらい、児が皮むき体験をした。	
分野3 身体活動・運動	身体を動かす習慣作り	出前体操教室等で、身体を動かすことや運動の大切さの啓発に努める。	健康増進課 地域包括支援課	●多世代出前体操教室実施回数 1,046回 参加者数10,140人 ●企業連携教室実施回数 63回 参加者数 1,160人 ●こころとからだの健康教室 282人	①多世代交流出前教室 ・事業啓発として、民生委員協議会や地域開催のイベントにて事業説明を行い、HPや情報誌、市報などで定期的に啓発を行った。その結果、22団体の新規申し込みがあった。 ・自主活動支援としては、体験会を兼ねた自主活動説明会を5回（春に各地域で3回、秋に合同で2回）実施し、延べ67団体が参加した。自主活動は、41団体、延べ631回実施された。 ②こころとからだの健康教室 こころとからだの健康教室（筋力バランスアップ教室：219名、脳元気アップ教室：63名）において、運動することの楽しさを体感したり、自宅でも習慣化して運動ができるように教室を運営した。
	運動が好きな子供を育てるために、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、継続的な運動習慣作りを推進する。	スポーツ振興課 教育指導課	●子どもの教室数 4教室 ●スポーツ少年団数 97少年団	①子ども対象のスポーツ教室 ダンス68名、スポーツ鬼ごっこ35名、ラート9名、リズムトレーニング36名 ②つくば市体育協会への補助・支援 1,900万円 ③体育授業内容を充実させ、また業間運動を推奨し33校で実施し、体力の向上をつなげた。 ④休日等の運動について、便り等で保護者に呼びかけ、運動への意識づけを行った。	

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績
分野3 身体活動・運動	ウォーキングの推進	手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れる動機づけを行い、運動習慣定着を図る。	健康増進課 スポーツ振興課	●学園ウォークラリー大会 参加者数 403人 ●国際ウォーキング大会(共催) 参加者数 1,481人	①つくば学園ウォークラリー大会 ・開催日:5月11日(土) ・403名が参加 ・ウォークラリーの他、「一コマスケッチ」や「抽選会」の企画を実施 ②つくば国際ウォーキング大会 ・開催日:6月1日(土)、2日(日) ・1,481人 ・筑波山麓・つくば道コース(30km)、筑波宇宙センターとつくば公園通りコース(15km)など、全8コースで実施 ③「つくばウォークの日」 ・各種イベントにて「つくばウォークの日」の啓発活動 ・参加者へウォーキングマップの配布 ・運動普及推進員が主体となる「つくばウォークの日」地区活動の実施 ④多世代交流出前教室として、ウォーキング教室を実施 ・実施回数12回 参加人数119人 ・ウォーキングの効果や実施時の注意点についてのパンフレット、ウォーミングアップとクーリングダウンについてのチラシを配布
		ウォーキングマップをPRするとともに、各テーマに基づいた推奨コースを増やし、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する。	健康増進課	●ウォークの日の実施 9回 参加者数 818人	
	運動普及推進員活動の推進	運動普及推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を図る。 市民自らが健康づくりに取り組み、日常生活の中に運動習慣が定着するように、多世代交流出前教室等を通して積極的に活動を推進する。	健康増進課	●運動普及推進員活動 357回 ●運動普及推進員養成講座 修了者 23名 延参加者 134名 ●運動普及推進員継続講座 延187人	・運動普及推進員継続講座を4回実施し、学んだ知識や技術を「多世代交流出前教室」や「体力測定」などの活動の場で活かした。(当初は5回開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症対策のため1回中止)。
	習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備	中高齢者が運動を継続することができる場として、市内で活動している運動団体に対し、活動しやすい環境への支援を行い、中高年の健康づくりを推進する。	健康増進課	●自主活動支援団体数 13団体 536回	・募集ちらしや活動状況を掲示し、希望により健康講話、体力測定、物品の貸し出し等自主活動の支援を行った。 ・運動活動グループ数は、今年度1つ増加し13団体となった。 ・新型コロナウイルス感染予防のため、3月は全休または一部休止とした団体が多かった。 (参考)・運動活動グループ参加延べ人数 18,953人
		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する。	スポーツ振興課 公園・施設課	●施設箇所数 290箇所	①運動施設に関する情報提供 ・問い合わせに対応、HP掲載 ②スポーツ団体に関する情報提供(体育協会) ・問い合わせ対応、スポーツ少年団募集 ③公園維持管理に関する業務 ・公園内施設改修、修繕工事 80件 ・公園内施設修繕 198件 大規模の工事として、「筑波北部公園テニスコート改修工事」、「羽成緑地公園灯改修工事」、「松見公園浚渫工事」などを実施した。 ④公園施設長寿化対策に関する業務 ・公園長寿命化計画による施設改修 12件 大規模な工事として、「高野台公園外4公園遊具更新工事」、竹園東公園外1公園休憩施設更新工事などを実施した。
		安全で快適に走行できる自転車利用の環境づくりに努める。	総合交通政策課	●サイクリングマップ配布部数 1,100枚 ●普及広報イベント回数 5回	①つくばフェスティバル2019、つくばサイエンスコラボ2019、春・秋の交通安全運動キャンペーン、つくば霞ヶ浦りんりんサイクリングにおいて、サイクリングマップ等を配布したり、自転車試乗、リサイクル自転車販売等を実施したりすることで、自転車を安全・快適に利用するための意識啓発を図った。また、Web版「Tsukuba Bicycle Slow Life」でサイクリングコースを紹介し、利活用の推進を図った。 ②自転車のまちつくば推進委員会を開催し、「つくば市自転車安全利用促進計画 アクションプラン」の推進及び進捗管理をおこなうとともに、「つくば市自転車安全利用促進計画 アクションプラン」の令和2年度改定に向けて、現状分析と課題の洗い出しを実施した。
	高齢者を対象とした介護予防運動の普及啓発	シルバーリハビリ体操指導士として体操指導するボランティアの養成を行う。 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・運動を普及する。	健康増進課	●シルバーリハビリ体操指導士による出前教室実施回数 2,950回 ●シルバーリハビリ体操指導士養成講座 6回 実16人	・シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座は、16名の受講者で15名が修了した。 ・チラシの地区回覧等の周知活動を行い、前年度よりも4団体多い178団体に体操教室が実施できた。 ・各団体に対し、体力測定や管理栄養士による低栄養予防講話が実施できた。 ※新型コロナウイルス感染予防のため、3月実施予定の出前体操教室は中止になった。 出前体操教室 実施団体数 178団体 実施回数 2,950回 参加実人数 2,288人 参加延人数 25,180人

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績
分野4 休養・こころの健康	相談体制の充実	身近で気軽に相談できる窓口のPRを図る。	健康増進課 障害福祉課 地域包括支援課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●精神保健相談延件数 145件</li> <li>●こころの健康相談件数 20件</li> <li>●障害福祉課 相談件数 3,361件</li> <li>●地域包括支援センター 総合相談延件数 2,003件</li> <li>●委託地域包括支援センター 総合相談延べ件数 6,820件</li> <li>●在宅介護支援センター 相談延件数 594件</li> <li>●地域ケア会議回数 33回</li> </ul>	<p>【こころの健康づくりに関する相談】</p> <p>①精神保健相談活動：訪問実7件/延21件・電話相談104件、面接実33件/延66件、メール相談1件を実施した。面接での相談件数は伸びている。</p> <p>②こころの相談事業：12回（医師による）で、20人の相談を実施した。社会福祉課精神保健福祉士による相談は実施なし。</p> <p>【障害に関する相談】</p> <p>つくば市の障害者相談支援事業は、障害福祉課で行っている基幹相談と市内4か所の障害者相談支援事業所に委託して実施。相談件数は昨年度より増加し、障害をもつ市民の相談先として定着してきている。</p> <p>&lt;実相談件数&gt;</p> <p>直営：336件 つくば市社会福祉協議会：1,081件 筑峯学園：382件 サポートプラザつくば：1,121件 つくばライフサポートセンターみどりの：441件</p> <p>【高齢者に関する相談】</p> <p>①地域包括支援センター総合相談に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談者数1,463名 相談延件数 2,003件</li> <li>・必要に応じて、相談支援能力の向上及び職員の相談技術の向上を図るため、課全体でケース共有を実施した。</li> <li>・市内で開催されるイベントにブースを出し、相談窓口の広報活動を実施した。</li> </ul> <p>②在宅介護支援センター相談業務に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相談延件数 594件 実態把握件数 4件</li> <li>・地域包括・在宅介護支援センター定例会 12回</li> </ul> <p>③地域ケア会議に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・圏域別ケア会議 33回開催</li> <li>・つくば市地域ケア会議 3回開催</li> <li>・取扱い事例数 33事例</li> <li>・各会議の参加者が事例の課題を共有し、課題の解決に向けて意見を交わすことで課題解決への方針を定め</li> </ul>
		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る。			
	精神保健についての教育事業の推進	睡眠による休養、ストレスや心のケアについての知識の普及啓発を推進する。	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの体温計アクセス数 40,744アクセス</li> <li>●街頭キャンペーン 1,600人</li> <li>●ゲートキーパー養成講座 受講者 580人</li> </ul>	<p>①マタニティ講演会でのこころの体温計の啓発のチラシ(117人)の配布。</p> <p>②こころの体温計アクセス数：40,744件。</p> <p>③1歳6か月健診(2,236件)・3歳健診(2,299件)や成人健診における自殺予防のチラシの配布。</p> <p>④健康フェスタでのこころの体温計体験(206人)や自殺予防と睡眠のパンフ配布の実施。</p> <p>⑤9月と3月の広報誌への自殺予防情報掲載。</p> <p>⑥9月の自殺予防週間と3月の自殺防止月間に、市役所ロビーと図書館で展示コーナーを設置し、同時に窓口センターや保健センターにおいても啓発グッズのセットを配布した(2,610セット)</p> <p>⑦9月14日自殺予防に関する街頭キャンペーンで1,600人への相談先一覧チラシ配布。</p> <p>⑧市内幼稚園、小中学校入学説明会において、親子に対し相談先一覧のチラシ配布4,100枚)</p> <p>⑨ゲートキーパー養成講座：25回580人に実施。</p> <p>⑩看護・保健師実習生(32人)に対し、自殺予防講話を実施。</p>
		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る。			
児童・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・支援事業を推進する。	教育相談センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>●面接相談件数 1,908件</li> <li>●電話相談件数 189件</li> <li>●リーフレットの配付 22,000 枚</li> <li>●カードの配布 8,000枚</li> </ul>	<p>①面接相談(1コマ：50分)を行い、相談者の話を聞き、助言及びアドバイスを行った。さらに、小中・義務教育学校のクラス担任や学年主任、教務主任の先生達とチーム支援会議を開催し、情報交換や今後の方向性についても検討・協議を行った。</p> <p>②適応指導教室は、ひとりひとりに合わせた対応や体験を通して、心のエネルギーを充電し、児童・生徒同士のふれあいなどを高める継続的な活動や行事を実施した。学校復帰(保健室登校・放課後登校など)や社会復帰できるよう支援を行った。</p> <p>③相談リーフレットは、幼稚園の全園児、小中学校の全児童生徒へ配布した。特に小学5・6年生、中学7年生に向けては、携帯に便利な相談カードの配布を行った。</p>	
児童・生徒に対する相談・教育事業	保健教育を通して、小さいころからのいのちの大切さを身に着けられるように努め、こころの健康教育を推進する。	教育指導課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●学校生活アンケート調査を全校実施</li> <li>●定期的な個別面談を全校実施</li> </ul>	<p>①学校生活アンケートを6月と12月の2回実施した。</p> <p>②定期的に個別面談を実施し、個別の案件等に対しても面談を実施した。</p> <p>③スクールカウンセラーと連携を強化し、児童生徒の相談事業を行ってきた。</p>	

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績	
分野4 休養・こころの健康	子育て支援事業の推進	妊産婦および家族に対する相談及び教育・訪問を充実する。 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る。	健康増進課	●マタニティサロン(育児編)参加者 823人 ●EPDS(産後うつ病質問票)実施数 2,243人	①マタニティサロン教室(育児編)の参加者715人に、産後うつの啓発・泣きのDVD鑑賞・育児相談事業の紹介を実施した。 ②あかちゃん訪問実施者2,243人にEPDSによる産後うつのスクリーニングと育児支援の紹介を実施した。EPDS実施数2,098人 EPDS9点以上101人 EPDS平均点2.5 ③あかちゃんランド(5~6ヶ月児と母対象)離乳食教室事業において、育児相談82件の実施。 ④つくばde子育てすくすくメール事業において、出産後6日目、29日目、59日目にこころの健康(産後うつ含む)についての啓発実施した。子育て期メール配信数(R2.3.31時点)1757件 ⑤産婦健診を受診者に対し、EPDSを実施し産後うつの早期スクリーニングと必要な支援の提供を行った。産婦健診:受診者 3,834人 EPDS9点以上396人 産後ケア事業:相談者数76人(実) 利用者数54人(実) 利用日数174日(延)	
		子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させるとともに、各種情報システムを活用し、こころの健康づくりを推進する。	こども政策課	●地域子育て支援拠点事業実施箇所数 9箇所 ●利用者数 127,014人	以下の9箇所地域子育て支援拠点事業を展開し、子育て親子の交流の場を提供するとともに、子育て相談、情報提供を行い、子育てへの不安感や負担感の緩和に繋げることができた。 また、定期的に連絡会議を開催、情報交換等を行いながら各拠点が連携を深めることで、サービスの向上が図られた。 ・つくば市子育て総合支援センター ・かつらぎクラブ(かつらぎ保育園) ・チェリークラブ(さくら学園保育園) ・おひさまクラブ(認定こども園みのり) ・ままとーんつどいの広場 ・こどもの森広場(つくばこどもの森保育園) ・すぎの子クラブ(島名杉の子保育園) ・おとなり(わかば保育園分園) ・なないろクラブ(にじいろ保育園)	
分野5 喫煙・飲酒	たばこの煙による健康リスクの普及啓発	COPD(慢性閉塞性肺疾患)等、喫煙の影響を工法やイベント等の様々な機会を利用して普及啓発する。	健康増進課	●普及啓発実施数 25,314人	①広報つくば5月号に卒煙勸奨の記事を掲載。 ②ホームページにニコチン依存度テストを掲載し自己チェックすることで禁煙に関心が持てるようにした。 ③健康フェスタで「喫煙による健康影響(歯周病)」のポスター掲示 来場者数7205人 ④集団健(検)診会場で、たばこの煙による健康リスクに関する資料や1年分のタールサンプルなどの媒体を展示 52日間 ⑤総合健診時12,948人、基本健診2,536人、レディース検診2,597人においてニコチンの害等を周知した(合計18,081人) ⑥禁煙講演会 28人	
		児童や生徒に対しては、小中学校において正しい知識の教育を実施する。	教育指導課	●普及啓発 市内小中学校 全校	①外部機関等の連携強化し、薬物乱用防止教室等を実施した。 ②養護教諭と連携し効果的に活用しながら、保健体育の保健領域で健康についての授業を実施した。 ③学校だよりや学年通信、保健室だより、学級懇談会やホームページ等を有効活用し、保護者へ啓発した。	
	禁煙したい人の禁煙支援	禁煙希望者に対し、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行う。	健康増進課 教育指導課	●個別相談・情報提供件数 111人 ●受動喫煙防止普及啓発実施数 12,535人	①特定保健指導、基本健診来所者の中で、禁煙希望の方に対して個別相談・情報提供を実施した。 ・基本健診時健康相談 47人 ・特定健診時健康相談 50人 ・特定保健指導時情報提供 14人 ②受動喫煙防止のチラシを配布 7,269人 内訳:妊娠届出 2,092人 赤ちゃん訪問 2,243人 1歳半健診 2,413人 あかちゃんランド 521人 ③つくばde子育てすくすくメール配信(R2.2月) 子育て中 1784人 ④健康フェスティバル(産業フェア同時開催)において受動喫煙の害に関するチラシを配布R1年度は無し 茨城県禁煙認証制度の周知については、前年度の産業フェア出展企業に周知済みのため平成31年度以降はなし ⑤受動喫煙防止対策助成金のチラシをつくば市商工会加入事業所に配布 3300カ所 ⑥広報つくばに改正健康増進法の受動喫煙防止対策について広報 ⑦ホームページに受動喫煙防止に関する情報を掲載 ⑧受動喫煙防止のチラシを配布 内訳:シルバーリハビリ体操指導士 182人	
	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する。			●未成年、妊産婦普及啓発実施数 2,929人(市内小中学校 全校)	①母子保健事業において禁煙や禁酒に関するチラシを配布 内訳:妊娠届出 2,092人、マタニティサロン 837人
		茨城県禁煙認証制度による取組を普及する。			①外部機関等の連携強化し、薬物乱用防止教室等を実施した。 ②養護教諭との連携を図りながら、保健体育の保健領域で健康について養護教諭を効果的に活用して授業を実施した。 ③学校だよりや学年通信、保健室だより、その他学級懇談会やホームページ等を有効活用しながら保護者への啓発を図った。	
	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の影響について啓発する。 市内各小中学校における喫煙防止教育、飲酒防止の教育の充実を図る。	●適正飲酒の普及啓発実施数 16,716人	①健診や相談において適正飲酒に関するパネルを展示。またイベントや教室等でチラシの配布、講話により普及啓発を実施した。 内訳:総合健診 12,948人 基本健診 2,536人 成人健康相談 579人 特定保健指導 303人(R1.3月末現在) 健康アップ教室、ヘルシー教室 209人 出前教室141団体		
適正飲酒に関する普及啓発の推進	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する。					

	基本施策・事業	内容	主体となる部署	主な指標	R元年度実績
分野6 歯と口腔の健康	むし歯予防・歯周病予防の推進	幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図る。	幼児保育課 健康増進課 健康教育課 教育指導課	●検診率 100% ●保健ニュースの配布 毎月1回 ●公立保育所全家庭 「けんこうの記録」に記入して配布：公立保育所全児	①保育所での取り組み ・全公立保育所で年2回の歯科検診を実施。結果は「けんこうの記録」で通知。受診した場合は治療報告書を提出してもらった。また、3歳以上児クラスを対象に、歯磨き指導を実施。 ・毎月発行の保健ニュースで、6月・11月には虫歯予防などについてお知らせした。 ②母子健診における取り組み ・1歳6か月健診での歯科検診 43回 2,236人 ・3歳健診での歯科検診 40回 2,299人 ※新型コロナウイルス感染予防のため、3月は縮小実施。そのため、受診者数は減少となった。 ・本年度より2歳3か月時点で、勸奨通知を送付。2歳歯科検診 2,032人受診(受診率66.0%、昨年度より受診率増加) ※2歳歯科検診終了に伴い、令和元年度3月までに2歳を迎える市民に対して、本年度中の受診を勧奨したため、受診者数が急激に増加した。 ③歯科保健に関わる情報提供の実施 ・各種事業での啓発 ※出前講座回数 55回 / 参加人数 539人 ※マタニティサロン回数 40回 / 参加人数 延べ1,033人 ・各種事業(相談、訪問、健康マイレージ)での個別相談及び啓発 ・市報等での啓発 ④歯科検診の実施(全学校で実施) ・定期の歯科検診を実施(4月～6月) ・就学時及び就園児健康診断における歯科検診の実施(全小学校、義務教育学校、幼稚園で実施) ⑤全学校で、各種たよりで保護者の啓発を図った ⑥学校医と連携を強化しながら、学校保健委員会の運営の充実を図った。
		むし歯予防のための正しい歯磨き方法や知識を普及する。		●1歳6か月健診、2歳歯科検診、3歳健診 受診者数 6,567人 ●成人歯科検診受診者数 802人	
		小中学生に対して、教育局と連携を強化し普及啓発に努める。		●学校歯科保健活動の実施 全校 ●学校歯科健診の実施:全校(園児 836人、児童 14,801人、生徒 5,900人)	
		出前教室等で歯周病と生活習慣病との関連や予防について知識を普及する。			
分野6 歯と口腔の健康	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す。	健康増進課	●啓発活動回数 100回 啓発活動人数 18,722人	①成人歯科検診の実施 ・40歳・50歳代の未受診者への受診勧奨に代わり、全年代へはがきにて個人通知を実施。受診者数は平成30年度710人から令和元年度802人へ増加 ②定期受診への普及啓発強化 ・平成30年度に引き続き、集団健診ではがんの啓発に合わせて、歯科検診の啓発を行った ・多世代交流出前教室においては、舌の体操や唾液腺に関する講話等を実施し、口腔ケアの重要性について意識づけを図った。
	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る。	健康増進課 地域包括支援課	●無料歯科検診受診者数 365人 ●啓発活動回数 100回 ●啓発活動人数 約2,000人 ●地域包括支援課主催教室参加者数51人	①関係各課との連携強化 ・医療年金課による後期高齢者への無料歯科検診 ②歯科保健の啓発強化 ・各種事業での啓発 ※出前講座回数 55回 / 参加人数 539人 / 内容:歯科衛生士による舌や唾液腺の講話等 ・集団健診、健康フェスタでの啓発(リーフレット配布) ③こころとからだの健康教室(脳元気アップ教室:51名)において、口腔機能の維持・向上を目指すため口腔ケアの重要性について歯科衛生士が講話を実施。
分野7 健康づくり・健康管理の支援	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する。 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整備を行う。	健康増進課	●休日緊急診療患者数 一般内科 6,409件、歯科 130件	①休日救急対応病院について毎月ホームページと広報誌に掲載し、市民への情報提供に努めた。また、協力医療機関に対しても、年度末に再度周知を行い連携を深めることができた。 ②急病時の対応方法など適正な受診方法について啓発した。 ・全戸配布:ライフプランすこやか、市民便利帳 ・子育て世代対象者に配布:つくば子育て便利帳 ・つくば市HPや広報に情報を掲載 ・乳児対象:あかちゃん訪問時チラシ配布・説明 ・幼児対象:健診時チラシ配布・説明 ③かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもつことやバースセンタ事業の紹介、つくばdeすくすくメール配信事業についても周知を行った。
	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する。 安心して出産できるように、バースセンター等についての情報を伝える。 安心して出産や子育てができるように、妊婦や乳幼児を持つ保護者に、「つくばde子育てすくすくメール」を配信し、情報提供をする。		●つくばdeすくすくメール配信数 産前207件 産後1,757件 ●バースセンター利用者数 112件 (2019年1月～2019年12月)	
	健康づくりの支援	楽しく健康づくりが行えるよう、健康マイレージ事業を普及する。 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、市民が身近なところで手軽に健康づくりが行えるよう支援する。		●健康マイレージ応募数 1,236件 ●地区組織活動員人数 ・食生活改善推進員 202人 ・シルバーリハビリ体操指導士 129人	
	感染症予防対策の推進	予防接種法で定められた定期予防接種について、対象者への接種勧奨を行い、予防接種率の向上に努める。 感染症移管する情報。知識を啓発し、感染症の予防に努める。		●予防接種率(MR) I期 96.4% II期 97.6% ●健康教育実施回数 205回	

# 令和2年度活動計画

分野1	健診の充実と活用	1
分野2	栄養・食生活	3
分野3	身体活動・運動	6
分野4	休養・こころの健康	8
分野5	喫煙・飲酒	10
分野6	歯と口腔の健康	12
分野7	健康づくり・健康管理の支援	14

	5年間の最重点目標	令和2年度重点取り組み内容
分野1 健診の充実と活用	特定健診の受診率を向上させる。	健診未受診者対策
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る人の割合を増やす。	(1)朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進する。 (2)1日に野菜のおかずをあと1品(70g)分多く食べることを推進する。
分野3 身体活動・運動	運動習慣のある人を増やす。	身体を動かすことや運動の大切さについて啓発する。
分野4 休養・こころの健康	自殺予防対策の推進を図る。	こころの健康及び自殺予防について啓発する。
分野5 喫煙・飲酒	喫煙者の割合を減らす。	受動喫煙防止について啓発する。
分野6 歯と口腔の健康	年1回歯の定期検診の受診者を増やす。	(1)成人歯科検診の実施及び未受診者対策を検討する。 (2)啓発活動を継続する。
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。	かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師について重点的に周知していく。

## 分野1 健診の充実と活用

【スローガン】	「受けよう検診！ 振り返ろう生活習慣」
【5年間の最重点目標】	特定健診の受診率の向上
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年	Newつくば健康マイレージ事業の展開
平成29年	検査高値者の受診勧奨
平成30年	特定保健指導
令和元年	健診未受診者対策
令和2年	継続

行政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		
○健診通知から結果返却まで住民にとってわかりやすい健診、休日実施・託児コーナーの設置など受けやすい健診を実施する。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
受けやすい健診の実施	(1) 集団健診・医療機関健診の実施 より多くの対象者に健診を受けてもらうため、集団健診の日数を増加し(年間50日間)、休日や市役所会場での集団健診を実施 (2) 国民健康保険、後期高齢医療保険加入者以外の方を対象に、秋の集団健診では、電話・ハガキでの申込みに加え、新たにWebでの申込みを開始 (3) 後期高齢者健康診査について、集団健診・医療機関健診を実施	健康増進課 国民健康保険課 医療年金課
○未受診者対策を進め、受診率の向上に努める。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
未受診者対策	(1) 受診券送付時に受診促進のためのPRチラシの同封 (2) 健診情報について、広報やインターネット、イベント等でPR (3) 出前教室でのPR (4) 健康マイレージ事業の普及・啓発 (5) 春の集団健診未受診者へ受診勧奨通知を送付 1) 8月に漫画形式による再勧奨通知を送付 2) 9月に過去5年の健診行動状況に応じた再々勧奨通知を送付 (6) 9月の受診促進月間にチラシ配布や電話勧奨を実施	健康増進課 国民健康保険課

行政の主な取り組み内容 2 各種がん検診の受診率の向上		
○機会をとらえてがん検診に関するPRを実施する。		
○がん検診の新規受診者の拡大を図るため、効果的な受診勧奨に努める。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
がん検診に関するPRと受診勧奨	(1) 子宮がん(20歳)、乳がん(40歳)に無料クーポン券の送付、各がん検診の対象者に個別通知 (2) 集団健(検)診の日数を追加(レディース検診は3日増) (3) 市報・インターネット・イベントで情報提供 (4) 申込み方法を電話・ハガキに加え、webで申込みを追加 (5) 医療機関検診で胃内視鏡検診・胃リスク検診を開始	健康増進課

行政の主な取り組み内容 3 生活習慣病の重症化予防の推進		
○健康診査後における保健指導により、生活習慣病の重症化予防に取り組む。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
健康アップ教室、成人健康相談(健診結果・生活習慣病相談等)、特定健診時・基本健診時の健康相談、検査高値者の受診勧奨、糖尿病重症化予防、生活習慣改善レベル者への保健指導、ヘルシー教室	(1) 健康アップ教室で年2回医師による糖尿病の講演会を開催 (2) 特定健診時・基本健診時に健康・栄養相談を実施 (3) 基本健診の結果、「要医療」に該当する者に受診勧奨通知を送付し、未受診者には電話や訪問等を実施 (4) 特定健診の結果、「要医療」に該当する者に受診勧奨通知を送付健診後、受診状況の確認を行い、未受診者には電話や訪問等を実施 (5) 糖尿病重症化予防事業では、かかりつけ医と連携した保健指導を開始 <u>1) 治療中断者に対して、受診勧奨通知を送付するとともに、リスクの高い方に訪問等を行い受診勧奨を強化</u> (6) 特定健診の結果、生活習慣改善レベル者に対して、ヘルシー教室・成人健康相談の案内通知を送付	健康増進課
○特定保健指導を実施し、メタボリックシンドロームの該当者・予備軍を減らす。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
特定保健指導	(1) 集団健診で積極的支援・動機づけ支援該当者に対して特定保健指導を実施 (2) 4月～9月医療機関健診で動機付け支援該当者に対して、保健センターでの特定保健指導受け入れを推進 (3) 特定保健指導未受診者に対して電話等で利用勧奨・指導を実施 (4) 人間ドック等受診者で特定保健指導該当者への案内送付 (5) 該当者へはドック受診当日に初回面接を実施	健康増進課    国民健康保険課
○がん検診の要精密者に対し、事後フォローを確実に実施し、がんの早期発見・早期治療に努める。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
がん検診の要精密者に対する事後フォロー	(1) 集団健診の各受付時間ごとに、がん精密検査(精密検査の受診勧奨)についての集団教育を実施 (2) 集団および医療機関検診の要精密検査者へ返信ハガキによる受診確認と再受診勧奨の実施	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る人の割合を増やす
【年度別重点取り組み内容】 平成28年度 平成29年度 平成30年度 令和元年 令和2年度	(1)朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進する。 (2)1日に野菜のおかずをあと1品(70g)分多く食べることを推進する。

### (i)生活習慣病予防につながる食育の推進

行政の主な取り組み内容 1 日本型食生活の推進		
○朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進する。		
○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する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)対象別チラシによる普及啓発	1)特定保健指導、各健診、健康教室、イベントでの普及啓発	健康増進課
	2)家庭向けお便り発行	健康教育課 幼児保育課
(2)調理講習会の開催	1)食育普及講座の開催	健康増進課
	2)食生活改善推進員による調理講習会を支援	
(3)食育教室での講話	1)母子教室、成人教室等での講話と試食提供	地域包括支援課 医療年金課
	2)シニア健康教室での食育講話実施	
	3)筑波・大穂地区で75歳以上のBMI20以下の方を対象に、食生活改善指導事業を行う。	
(4)給食献立の工夫	1)郷土料理や日本の行事食を日々の献立に取り入れる。	健康教育課 幼児保育課
(5)保育所での食育指導	1)箸を使用する前段階として、手指を使った遊びを取り入れ、給食時に持ち方等の指導行う。	幼児保育課
(6)食事調査の実施	1)食事調査を実施する。	地域包括支援課
(7)見本となる献立の提示	1)市役所レストランにおいて食育バランスランチ提供およびレシピ°配布	健康増進課

行政の主な取り組み内容 2 生活習慣病予防につながる食生活の推進		
○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」ための取り組みに努める。		
○1日に必要な塩分量について普及啓発し、適塩の食事を推進する。		
○よくかんで食べることの大切さを普及啓発する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 普及・啓発活動	1) 特定保健指導、各健診、健康教室、イベントでの普及啓発	健康増進課
	2) 学校給食時の校内放送資料の提供	健康教育課
	3) 家庭向けお便り発行	
	4) HPでの給食レシピ紹介	
(2) 調理講習会	1) 食育普及講座の開催	健康増進課
	2) 食生活改善推進員による調理講習会を支援	
(3) 食育講話	1) 母子教室、成人教室等での講話と試食提供	
	2) シニア健康教室での食事指導実施	地域包括支援課
(4) 見本となる献立の提示	1) 市役所レストランにおいて食育バランスランチ提供およびレシピ配布	健康増進課
(5) 給食の工夫	1) 塩分1.7g未満の献立作成	幼児保育課
	2) 噛み噛み献立の実施	健康教育課 幼児保育課
(6) 児童生徒への食育指導	1) 肥満・やせの把握と個別の食事指導	健康教育課
	2) 栄養教諭・学校栄養職員及び栄養士による授業	

(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

行政の主な取り組み内容 1 共食の推進		
○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する		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 普及・啓発活動	1) 特定保健指導、各健診、健康教室、イベントでの普及啓発	健康増進課
	2) 学校給食時の校内放送資料の提供	健康教育課
	3) 家庭向けお便り発行	幼児保育課
(2) イベント活動	1) 所内での行事を通して、異年齢児との会食を楽しむ。	
(3) その他	1) 食育年間計画に共食を取り入れる。	

行政の主な取り組み内容 2 つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発		
○様々な機会を利用して、つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発に努める。		
事業内容	平成31年度計画	担当課
普及・啓発活動	1) 特定保健指導、各健診、健康教室、イベントでの普及啓発	健康増進課
	2) ライフプランすこやか、広報つくばに食育スローガン掲載	
	3) 家庭に「たのしいよ」のチラシやお便りを配布	健康教育課 幼児保育課

(iii) 食育を広げるための環境づくり

行政の主な取り組み内容 1 食生活改善推進員活動の推進		
○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する。		
○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する。		
○料理教室等の食を通じた地域の世代間交流の活性化を図る。		
担当課	事業内容	令和2年度計画
(1) 食生活改善推進員協議会の活動支援		1) 食生活改善推進員養成講座で新会員を養成
		2) 会員対象の研修会を実施
		3) 保健センターでの支援体制を整備
		担当課
		健康増進課

行政の主な取り組み内容 2 地域全体での食育の推進		
○食育月間及び食育の日をはじめとした普及啓発に加え、市民が食育に関わることができる体制を整える。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 普及・啓発活動	1) 広報つくばにて特集を掲載	健康増進課
	2) 食育の日に市役所レストランにおいて食育ランチ提供およびレシピ配布	
	3) HPでのレシピ紹介	健康増進課 健康教育課 幼児保育課
(2) 給食での紹介	1) 地場農作物の市内学校給食への提供を行う。	健康教育課
	2) つくば市産米粉を利用した米粉パンを提供する。	
(3) 講演会	1) 食育講演会の開催	健康増進課
(4) 他課との連携	1) 管理栄養士の派遣を行う	
(5) 栄養相談	1) 子育てフェスティバルや保育所地域交流での栄養相談の実施	幼児保育課
(6) 健康教育等	1) 家庭教育学級、出前講座、給食センターの市民見学会の実施	健康教育課
	2) 生産者を学校等に招き、児童・保護者に食育を行う。	
	3) 幼稚園・小中学校での給食試食会を実施する。	
(7) 体験	1) 保育所近隣の農家から畑を借りての農業体験	幼児保育課

### 分野3 身体活動・運動

【スローガン】	「身体を動かして 心と身体 元気イキイキ」
【5年間の最重点目標】	運動習慣のある人を増やす。
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年度	多世代交流出前教室の周知実施、運動普及推進員養成講座の充実、「つくばウォークの日」の啓発
平成29年度	多世代交流出前教室の周知実施、運動普及推進員養成講座の充実、「つくばウォークの日」の啓発、多世代交流出前教室自主活動支援体制の提案
平成30年度	多世代交流出前教室の実施・多世代交流出前教室自主活動支援の実施
令和元年	多世代交流出前教室の実施・多世代交流出前教室自主活動支援の実施
令和2年度	教室の名称変更、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえたうえでの実施等、事業の見直しを行う

行政の主な取り組み内容 1 身体を動かす習慣づくり		
○身体を動かすことや運動の大切さの啓発に努める。		
○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する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) <u>健康体操教室</u>	1) 健康体操教室 ・様々な機会に案内し、新規開始団体の獲得につなげる ・各地域で開催する教室において、運動習慣についての啓発と普及 ・ <u>8つ</u> のメニューを組み合わせる実施する 2) 企業連携・企画教室において、運動習慣についての啓発と普及 3) <u>健康体操教室</u> に追加して、継続的な自主活動をするための支援	健康増進課
(2) 健康教育	1) <u>脳元気アップ教室を実施</u> し、認知症予防についての啓発	地域包括支援課
(3) 場の提供	1) 各種スポーツ教室やスポーツ大会を開催し、スポーツ活動の促進やスポーツに参加する機会を提供	スポーツ振興課
(4) 団体支援	1) つくば市体育協会への補助金交付や公共施設等利用料の減免	
(5) 学校教育	1) 体育授業の充実 2) 年間を通じて業間運動等の推奨 3) 保護者への啓発(休日等の運動奨励)	教育指導課
○手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れる動機づけを行い、運動習慣定着を図る。		
○「ウォーキングマップ」をPRするとともに、各テーマに基づいた推奨コースを増やし、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する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 「つくばウォークの日」	1) 「つくばウォークの日」の啓発、普及 2) 「つくばウォークの日」の実施（イベント、地区ウォーク）	健康増進課
(2) イベント開催	1) 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	スポーツ振興課
(3) ウォーキングマップのPR	1) 「ウォークの日」での配布	健康増進課

行政の主な取り組み内容 3 運動普及推進員活動の推進		
○運動普及推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を図る。		
○市民自らが健康づくりに取り組み、日常生活の中に運動習慣が定着するように、 <b>健康体操教室等</b> を通して積極的に活動を推進する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)運動普及推進員活動の場の拡充	1) <b>健康体操教室</b> 、アクティブ運動教室、いきいき運動教室、元気はつらつ教室、つくばウォークの日等での協力 2) 運動普及推進員継続講座の開催 3) 運動普及推進員養成講座の開催	健康増進課

行政の主な取り組み内容 4 習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備		
○市内で活動している運動団体に対し、活動しやすい環境への支援を行い、中高年の健康づくりを推進する。		
○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する。		
○安全で快適に走行できる自転車利用の環境づくりに努める。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) <b>運動活動</b> グループへの支援	1) 物品貸出、新規立ち上げ等の相談支援	健康増進課
(2) 施設に関する情報提供	1) 電話やメールでの対応、HPへの掲載	スポーツ振興課
(3) スポーツ団体に関する情報提供	1) スポーツ少年団団員募集をHPに掲載	
(4) 施設修繕	1) 公園改修、公園内施設修繕の実施	公園・施設課
(5) 自転車利用の普及	1) サイクリングマップの配布、イベント開催	総合交通政策課
(6) 委員会の運営	1) つくば市自転車安全利用促進計画 アクションプランの推進	

行政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		
○シルバーリハビリ体操指導士として体操指導するボランティアの養成を行う。		
○市民自らが進んで健康づくりを行うことができるようにシルバーリハビリ体操・運動を普及する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) シルバーリハビリ体操指導士活動の場の拡充	1) シルバーリハビリ体操指導士養成講座の実施(地域開催) 2) シルバーリハビリ体操指導士による出前体操教室の実施	健康増進課

## 分野4 休養・こころの健康

【スローガン】	「よい睡眠で こころ元気に」
【5年間の最重要目標】	自殺予防対策の推進
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年度	うつ病初期スクリーニングシステムの内容充実
平成29年度	こころの健康及び自殺予防の啓発
平成30年度	自殺対策計画作成
令和元年	自殺対策計画実施
令和2年度	こころの健康及び自殺予防の啓発

行政の主な取り組み内容 1 相談体制の充実		
○身近で気軽に相談できる窓口のPRを図る。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 精神保健相談事業	1) 訪問・電話・面接による精神保健相談活動の実施 2) こころの健康相談の充実 ・医師相談の他に、他課と連携し、臨床心理士の相談を導入 ・市内医療機関と連携し、相談窓口の新たな開設	健康増進課
(2) 障害者支援	1) 障害者に対して、相談助言等の支援を行う 2) HP・障害者福祉ハンドブック等により、相談窓口の周知を図る	障害福祉課
(3) 高齢者支援	1) 高齢者に対して、相談等の支援を行う 2) 困難ケースの増加に対して関係機関との連携強化 3) 委託地域包括支援センター、在宅介護支援センターでの相談対応 4) 地域ケア会議を開催する委託地域包括支援センターの後方支援	地域包括支援課
○関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な医療が受けられるように努める。		
(1) 関係各課の連携	1) 相談内容に応じた相談機関一覧の作成と見直し	健康増進課

行政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の推進		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 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、PR活動強化 2) 各種(母子健診・成人健診)における啓発チラシの配布 3) 各種イベント(健康フェスタ等)における啓発 4) 自殺予防週間・自殺防止月間における市民窓口課や出前教室での啓発、広報紙への掲載 5) こころの健康(自殺予防含む)に関する街頭キャンペーンの実施 6) 看護・保健師の実習生への周知・啓発	健康増進課
○うつ病等に関する知識の普及を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努める。		
(1) ゲートキーパー養成事業	1) 市民・職員を対象にゲートキーパー研修を実施する。 2) 教職員を対象に自殺対策講演会を実施する。	健康増進課

行政の主な取り組み内容 3 児童・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・支援事業の推進		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 相談業務	1) 生徒や保護者に対する電話相談や面接相談の実施	教育相談センター
(2) 復帰支援	1) 適応指導教室の開催	
○保健教育を通して小さい頃から「いのちの大切さ」を身につけられるように努め、こころの健康教育を推進する。		
(3) アンケートと個別面談の実施	1) アンケート内容を見直し定期的なアンケート調査の実施 2) 定期的な個別面談の実施 3) スクールカウンセラーとの連携強化	学び推進課

行政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しての相談及び教育・訪問を充実する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 母子保健相談支援事業	1) 要支援妊婦、初妊婦へ電話訪問	健康増進課
(2) マタニティサロン (母親学級)	1) 産後うつの啓発・泣きのDVD鑑賞・育児相談事業紹介	
(3) 産婦健康診査	1) EPDS高値の産婦に対し早期支援	
(4) 産後ケア事業	1) 産後に支援が必要な産婦に対する支援体制の確保	
(5) あかちゃん訪問	1) EPDS実施による産後うつのスクリーニングと育児支援事業紹介	
○各事業を利用して、子育て等について気軽に相談できる場の充実		
(1) あかちゃんランド(離乳食教室)	1) 育児相談の実施	健康増進課
(2) すこやか相談(母子相談)	1) あかちゃん訪問のフォローアップ(育児不安・産後のメンタル)として実施	
○子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させるとともに、各種情報システムを活用し、こころの健康づくりを推進する。		
(1) つくばde子育てすくすくメール事業	1) 出産後にこころの体温計の啓発(6日目、29日目、59日目)	健康増進課
(2) こころの体温計事業	2) <u>いのちとこころの相談一覧を掲載(8月)</u> 1) こころの情報を母子に向けて啓発	
(3) 子育て支援事業の展開	1) 市内9カ所の子育て支援拠点事業を実施する	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 元氣いきいき」
【5年間の最重点目標】	喫煙者の割合を減らす
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年度	校長会を通して生徒の喫煙や飲酒の現状を知ってもらう。
平成29年度	妊産婦をとおして喫煙の影響を知ってもらう。
平成30年度	未成年に対して喫煙や飲酒による健康影響を知ってもらう。
令和元年	受動喫煙防止について啓発する
令和2年度	継続

行政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(慢性閉塞性肺疾患)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する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
たばこ健康に関する正しい知識の普及啓発	(1) 広報つくば、ホームページに喫煙の影響に関する記事掲載 (2) 健康フェスティバルで喫煙の影響に関するチラシ配布 (3) 集団健診時に、たばこの健康リスクに関する媒体展示	健康増進課
○児童や生徒に対しては、小学校・中学校において正しい知識の教育を実施する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
児童に対する普及啓発	(1) 外部機関等の連携強化(薬物乱用防止教室等の充実) (2) 学習指導の充実(養護教諭の有効活用) (3) 保護者への啓発(各種たより・懇談会・土曜授業・ホームページ等の有効活用)	教育指導課

行政の主な取り組み内容 2 禁煙したい人の禁煙支援		
○禁煙希望者に対し、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行う。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
特定保健指導、集団健診時相談、健康相談、 <u>禁煙外来治療費助成制度</u>	(1) 禁煙希望者に対する個別相談、情報提供 (2) ホームページにおいて禁煙外来の紹介 (3) <u>禁煙外来治療費助成制度の案内</u>	健康増進課

行政の主な取り組み内容 3 受動喫煙防止の推進		
○妊娠届出時、あかちゃん訪問時、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する。		
○茨城県禁煙認証制度による取り組みを普及する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
妊娠届出 1歳6か月健診 赤ちゃん訪問、あかちゃんランド つくばde子育てすくすくメール	(1) 受動喫煙防止のチラシを配布する (2) たばこの誤飲について事故予防の講話を実施 (3) 受動喫煙防止に関する記事を配信	健康増進課

**行政の主な取り組み内容 4 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の影響について啓発する。

事業内容	令和2年度計画	担当課
妊娠届出、マタニティサロン、妊産婦訪問、つくばde子育てすくすくメール	(1) 喫煙や飲酒の健康影響についてチラシ等を配布し啓発 (2) 喫煙や飲酒の健康影響についてメール配信	健康増進課

○市内各小中学校における喫煙防止教育、飲酒防止教育の充実を図る。

事業内容	令和2年度計画	担当課
児童・保護者に対する普及啓発	(1) 外部機関等の連携強化(薬物乱用防止教室等の充実) (2) 学習指導の充実(養護教諭の有効活用) (3) 保護者への啓発(各種たより・懇談会・土曜授業・ホームページ等の有効活用)	教育指導課

**行政の主な取り組み内容 5 適正飲酒に関する普及啓発の推進**

○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する。

事業内容	令和2年度計画	担当課
集団健診、基本健診、成人健康相談、特定保健指導、出前教室、健康フェスティバル	(1) 事業実施時に適正飲酒の資料等の展示やチラシを配布し、普及啓発を行う。	健康増進課

## 分野6 歯と口腔の健康

【スローガン】	「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」
【5年間の最重点目標】	年1回歯の定期検診の受診者を増やす。
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年度	成人歯科検診の実施及び未受診者対策の検討、啓発活動の継続
平成29年度	継続
平成30年度	継続
令和元年	継続
令和2年度	継続

行政の主な取り組み内容 1 むし歯予防・歯周病予防の推進		
○幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図る。		
○むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 1歳6か月・3歳健診時ブラッシング指導、3歳健診歯科診察、2歳発達通知、母子出前講座・マタニティサロン、母子健康手帳交付時	1) 歯科保健指導の実施 2) 歯科保健にかかわる情報提供の実施	健康増進課
○健康体操教室等で歯周病と生活習慣病との関連や予防について知識を普及する。		
事業内容	令和元年度計画	担当課
(1) 健康体操教室、各種イベント	1) 各種事業(健康体操教室、イベント)での啓発、集団健診時の啓発(チラシ)・市報等での啓発	健康増進課
行政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す。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 成人歯科検診	1) 成人歯科検診の実施 2) 全年代自己負担金の無料化	健康増進課
(2) 1歳6か月 歯科検診	1) 1歳6か月 歯科検診の実施	

行政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る。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1) 健康体操教室、各種イベント等	1) 高齢者施策を実施している関係各課との連携・普及啓発	健康増進課

## 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。
【年度別重点取り組み内容】	
平成28年度	かかりつけ薬局について重点的に周知していく。
平成29年度	継続
平成30年度	かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師について重点的に周知していく。
令和元年	継続
令和2年度	継続

行政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する。		
○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整備を行う。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)保健事業等啓発事業	1)ライフプランすこやか・ホームページ・広報つくば・子育て便利帳・市民便利帳掲載および子育てすくすくメール配信により市民全体へ周知	健康増進課
(2)あかちゃん訪問事業	1)訪問時「上手なお医者さんのかかり方」配布	
(3)母子健康診査事業	1)1歳6か月、3歳健診にて「上手なお医者さんのかかり方」配布	
(4)健康イベント事業	1)つくばフェスティバル等のイベントを利用し普及啓発活動	

行政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、かかりつけ薬剤師を持つことを推進する。		
○安心して出産ができるように、バースセンター等についての情報を伝える。		
○安心して出産や子育てができるように、妊婦や乳幼児を持つ保護者に、「つくばde子育てすくすくメール」配信し、情報提供する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)保健事業等啓発事業	1)ライフプランすこやか・ホームページ・広報つくば・子育て便利帳・市民便利帳掲載および子育てすくすくメール配信・健康フェスタにより市民全体へ周知	健康増進課
(2)バースセンター事業	1)出産に関する市民アンケート調査を実施	
(3)あかちゃん訪問事業	1)訪問時「上手なお医者さんのかかり方」配布	
(4)母子健康診査事業	1)1歳6か月、3歳健診にて「上手なお医者さんのかかり方」配布	
(5)健康イベント事業	1)つくばフェスティバル等のイベントを利用し普及啓発活動	

行政の主な取り組み内容 3 健康づくりの支援		
○楽しく健康づくりがおこなえるよう、健康マイレージ事業を普及する。		
○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、市民が身近なところで手軽に健康づくりが行えるように支援する。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)健康マイレージ事業	1)ライフプランすこやか、広報つくばに掲載、チラシ配布	健康増進課
(2)地区組織活動育成事業、組織運営等	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(3級)を養成する。また、組織運営を支援する。活動についてライフプランすこやか、広報つくばに掲載する。	

行政の主な取り組み内容 4 感染症予防対策の推進		
○予防接種法で定められた定期予防接種について、対象者への接種勧奨を行い、予防接種率の向上に努める。		
○感染症に関する情報・知識を啓発し、感染症の予防に努める。		
事業内容	令和2年度計画	担当課
(1)予防接種事業	1)定期予防接種について接種勧奨の個人通知を行う。	健康増進課
(2)あかちゃん訪問事業	1)あかちゃん訪問時に予防接種勧奨	
(3)母子健康診査事業	1)1歳6か月、3歳健診時に未接種の予防接種勧奨	
(4)感染症対策事業	1)季節性インフルエンザ、感染症等に関する情報をホームページ並びに出前講座等で周知 2)職員に新型インフルエンザ等対策講習会を実施し、関係機関と連携して対応訓練を実施する。 3)教育局や福祉施設から感染症の流行状況について情報収集し予防対策を周知する。	

## 第3期健康増進計画「健康つくば21」評価(重点指標の数値目標の達成度)

(※)は「無回答」を除いた集計値

			第3期計画の評価					第4期計画策定に向けて目標値の設定		
分野	指標	対象	ベース値 (H27)	R元年度の 現状値	R元年度結果 (年齢調整後)注1	目標値 (R2年度)	評価 (注2)	国・茨城県	目標値 (R7年度)	
全体共通	健康だと思っている	成人	80.1%	78.4%	80.5%	85.0%	A	(県) 85.0% (H35)	85.0%	
	健康に関心がある	成人	94.1% (※)	94.7% (※)	94.5% (※)	80.0%	S		80.0%	
分野1	健診の充実と活用	特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	32.0%	42.0%	37.2%	60.0%	A	(県) 70.0% (H35)	70.0%
分野2	栄養・食生活	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	43.9%	36.9%		すべての年代 60%以上	C	(国) すべての年代 80%以上 (H34)	すべての年代 80.0%
			30歳代	54.9%	48.3%			C		
			40歳代	59.8%	51.2%			C		
分野3	身体活動と運動	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	49.1% (※)	28.1% (※)	23.9% (※)	50%以上	C	(県) 36.9% (H35)	36.9%
			成人女性	38.6% (※)	20.7% (※)	19.3% (※)		C	(県) 29.0% (H35)	29.0%
分野4	休養とこころの健康	睡眠による休養が十分とれている 人の割合	成人	66.3%	68.1%	66.4%	80%	A	(県) 14.0% (H35) *十分にとれていない人の割合	85.0%
分野5	飲酒・喫煙	喫煙者の割合	成人男性	20.9% (※)	16.4% (※)	17.8% (※)	20%以下	S	(県) 25.5% (H35)	15.0%
			成人女性	5.1% (※)	5.1% (※)	5.2% (※)	3%以下	C	(県) 4.0% (H35)	3.0%
分野6	歯と口腔の健康	年1回程度歯の定期検診を受けて いる人の割合	成人	40.7%	50.3%	49.7%	50%	A	(県) 65.0% (H35)	65.0%
分野7	健康づくり・健康管理	かかりつけ医を持っている人の割合	成人	68.9%	65.3%	61.0%	85%以上	C	(県) 85.0% (H35)	85.0%
		かかりつけ歯科医を持っている 人の割合	成人	66.9%	65.6%	63.8%	85%以上	C	(県) 85.0% (H35)	85.0%
		かかりつけ薬局を持っている人の 割合	成人	45.1%	40.7%	36.4%	85%以上	C	(県) 85.0% (H35)	85.0%

(注1) 令和元年5月から10月に実施した市民対象のアンケート調査の結果 アンケート6,532人配布のうち4,056人回収(回収率62.1%)

(注2) 達成状況を評価したもの

目標達成状況	評価区分
目標値を達成	S
ベース値よりも改善したが達成していない	A
ベース値と変わらない	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D
評価困難	E

## 第3期健康増進計画「健康つくば21」評価(数値目標の達成度)

部分は重点指標

分野	目標を示す指標	対象	茨城県	ベース値 (H27年度)	目標値 (R2年度)	R元年度 結果	評価	
(1) 健診の充実と活用	特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	34.6%	33.4%	37.2%	42.0%	A	
	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	10.9%	49.5%	60.0%	31.3%	C	
	胃がん検診の受診率	40歳代以上	10.6% (H24)	10.7% (H26)	厚労省がん対策 当面40.0%	9.2%	C	
	大腸がん検診の受診率	40歳代以上	18.3% (H24)	22.0% (H26)	当面40.0%	23.4%	A	
	肺がん検診の受診率	40歳代以上	26.3% (H24)	19.3% (H26)	当面40.0%	20.9%	A	
	子宮がん検診の受診率	20歳代以上女性	22.0% (H24)	21.2% (H26)	当面50.0%	24.3%	A	
	乳がん検診の受診率	30歳代以上女性	19.7% (H24)	21.7% (H26)	当面50.0%	16.2%	C	
	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	平成27年 健康つくば21 アンケート調査 より	—	9.5%	減少	0.0%	S
		虚血性心疾患		—	23.0%	減少	13.6%	S
		糖尿病・高血糖		—	12.9%	減少	19.0%	C
血圧高値		—		10.8%	減少	15.0%	C	
脂質異常		—		31.5%	減少	35.5%	C	
BMI高値	—	19.9%	減少	17.7%	S			

分野	目標を示す指標	対象	茨城県	ベース値 (H27年度)	目標値 (R2年度)	R元年度 結果	評価
(2) 栄養・食生活	毎朝朝食を食べる人の割合	幼児		93.7% (※)	100%	95.0% (※)	A
		小学生	88.7%	95.9% (※)	100%	93.2% (※)	C
		中学生	86.0%	89.9% (※)	100%	92.0% (※)	A
		高校生	72.7%	74.0% (※)	増加	75.7% (※)	S
		20歳代男性	—	61.0% (※)	75%	58.4% (※)	C
		20歳代女性		63.8% (※)		63.1% (※)	
	野菜を食べるように心がけている保護者の割合	幼児	—	95.8% (※)	100%	95.5% (※)	C
	野菜を食べる人の割合	小学生	—	91.3% (※)	100%	86.7% (※)	C
		中学生	—	86.6% (※)	100%	90.4% (※)	A
		高校生	—	88.0% (※)	増加	89.4% (※)	S
	野菜を350g (5皿) 以上食べている人の割合	成人	(参考) 1日あたりの野菜平均摂取量 男287.7g 女276.1g	31.4% (※)	50%	3.7% (※)	C
	1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	(参考) 1日あたりの食塩平均摂取量 男11.5g 女10.1g	38.4% (※)	25%	26.1% (※)	C
	食事をよくかんでいる人の割合	成人	(国)	78.6% (※)	80%	66.1% (※)	C
	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	成人全体 (国) 52.7% (H26)	43.9%	すべての年代 60%以上	36.9%	C
		30歳代		54.9%		48.3%	C
		40歳代		59.8%		51.2%	C
	夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	—	71.0%	90%	71.8%	A
		中学生	—	64.0%	70%	68.1%	A
		高校生	—	59.1%	増加	52.5%	C
		成人	—	70.5%	増加	67.5%	C
	食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	—	92.7%	100%	81.8%	C
		中学生	—	76.8%	100%	82.4%	A
		成人	—	87.0%	増加	87.9%	A
食育に関心を持っている人の割合	成人	(国) 68.7% (H26)	76.0%	90%	75.0%	C	
食生活改善推進員会員数	人数	—	212 (H26)	250人	202人	C	
食生活改善推進員活動回数	回数	—	234 (H26)	300回	208回	C	

分野	目標を示す指標	対象	茨城県	ベース値 (H27年度)	目標値 (R2年度)	R元年度 結果	評価
(3) 身体活動・運動	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	中学生	—	75.3%（※）	増加	74.3%（※）	C
		高校生	—	47.2%（※）		39.6%（※）	C
		成人男性	32.9% (H23)	49.1%（※）	50%以上	28.1%（※）	C
		成人女性	29.5% (H23)	38.6%（※）		20.7%（※）	C
	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	—	59.6%（※）	増加	60.8%（※）	S
		成人女性	—	51.6%（※）		51.6%（※）	B
	普段から歩く習慣のある人の割合	20～30歳代	—	39.5%	増加	49.7%	S
		40～60歳代	—	49.2%		52.8%	S
		70歳以上	—	57.5%		62.2%	S
	運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	—	85.0%	維持	86.8%	S
		幼児	—	96.6%		98.1%	S
		小学生	—	88.9%		79.5%	C
	運動普及推進員の活動回数	—	168回 (H26)	500回	357回	A	
	運動普及推進員の養成人数	—	170人 (H27)	250人	228人	A	
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	—	1,494回 (H26)	2,000回	2,950回	S		
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	—	172人 (H26)	200人	316人	S		
(4) 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	成人	—	66.3%	80%	68.1%	A
	ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	—	61.6%	50%以下	61.8%	C
		高校生	—	62.8%	50%以下	62.1%	A
		成人	65.7% (H22)	58.0%	50%以下	52.4%	A
	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	成人	—	79.1%	85%	77.7%	C
自殺者の人口10万対比	—	19.04人 (H26)	19.19人 (H26)	15.9人以下	6.9人 (H30)	S	

分野	目標を示す指標	対象	茨城県	ベース値 (H27年度)	目標値 (R2年度)	R元年度 結果	評価
(5) 喫煙・飲酒	高校生の喫煙の割合	高校生男子	(国) 8.6% (H22)	23.1% (※)	0%	7.5% (※)	A
		高校生女子	(国) 3.8% (H22)	13.1% (※)	0%	3.8% (※)	A
	妊婦の喫煙の割合	妊婦	(国) 5.0% (H22)	3.1%	0%	0.9%	A
	喫煙者の割合	成人男性	35.3% (H23)	20.9% (※)	20%以下	16.4% (※)	S
		成人女性	11.3% (H23)	5.1% (※)	3%以下	5.1% (※)	B
	最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	37.1% (H22)	19.2%	3%	18.3%	A
	COPDがどんな病気かよく知っている人の割合	成人	—	17.5%	80%	21.9%	A
	高校生の飲酒の割合	高校生男子	(国) 21.7%	44.0% (※)	0%	25.1% (※)	A
		高校生女子	(国) 19.9%	33.8% (※)	0%	15.3% (※)	A
	妊婦の飲酒の割合	妊婦	(国) 8.7% (H22)	6.9%	0%	0.4%	A
	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）をしている者の割合	成人男性	(国) 21.7%	2.8% (※)	減少	2.5% (※)	S
		成人女性	(国) 19.9%	0.8% (※)	減少	1.0% (※)	C

分野	目標を示す指標	対象	茨城県	ベース値 (H27年度)	目標値 (R2年度)	R元年度 結果	評価
(6) 歯と口腔の健康	年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	14.5% (H22)	40.7%	50%	50.3%	S
	むし歯のない児童・生徒の割合	小学生	40.4% (H25)	48.4%	増加	60.7%	S
		中学生	50.3% (H25)	54.5%	増加	64.4%	S
	60歳で24本以上自分の歯をもつ人の割合	60歳の人	64歳 56.4% (H27)	84.5% (H26)	増加	92.9%	S
	食べたらず磨く習慣を継続している人の割合	小学生	—	87.2% (※)	増加	81.0% (※)	C
		中学生	—	83.4% (※)	増加	91.1% (※)	S
		高校生	—	88.1% (※)	増加	91.7% (※)	S
成人		—	70.2% (※)	80%	70.2% (※)	B	
(7) 健康づくり・健康管理の支援	日頃から体調管理している市民の割合	成人	—	76.3%	85%	80.9%	A
	診療時間内の受診を心がけている人の割合	乳児・幼児	—	98.7%	99%	99.0%	S
		成人	—	91.1%	95%	96.6%	S
	かかりつけ医を持っている人の割合	成人	80.6% (H23)	68.9%	85%以上	65.3%	C
	かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	76.0% (H23)	66.9%	85%以上	65.6%	C
	かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	54.2% (H23)	45.1%	85%以上	40.7%	C
	食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	—	15.9%	25%	14.1%	C
	運動普及推進員を知っている人の割合	成人	—	12.0%	20%	11.3%	C
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	—	16.0%	25%	17.7%	A	

(※) は「無回答」を除いた集計値

# 令和元年度つくば市自殺対策計画の進捗状況について

## 資料4

### (1) 基本施策評価指標について

表 1

計画における項目	評価指標	目標値 (2025年度 R7)	R1 (2019)		R2 (2020)	
			実績	目標値	実績	目標値
基本施策1 地域におけるネットワークの強化	自殺対策に関する有識者会議	必要に応じて開催する体制をとる	2回 開催	2回 開催	—	2回 開催
基本施策2 自殺対策を支える人材の育成	一般市民向けゲートキーパー研修受講者数	延べ1,000人	延べ 507人	延べ 150人	—	延べ 300人
基本施策3 住民への啓発と周知	相談先があることを知っている人の割合 (健康つくば21アンケート「相談先一覧チラシ」認)	15%以上	9.7%	—	—	—
基本施策4 生きることの促進要因への支援	1年以内に自殺を考えたことのある人の割合 (健康つくば21アンケート)	5%以下	4.2%	—	—	—
基本施策5 児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」	公立小中学校・義務教育学校において「SOSの出し方教育」の授業を実施している学校	100%	100%	100%	—	100%

### (2) 基本施策別状況(34課・室・センター139項目(延べ142項目)※担当部署が複数該当する項目については、担当部署ごとに評価) 表 2

基本施策	該当事業数	達成度※			
		実施	実施体制あり	一部実施	未実施
<b>1 地域におけるネットワークの強化</b>	<b>4</b>	<b>4</b> 100%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%
<b>2 自殺対策を支える人材の育成</b>	<b>25</b>	<b>14</b> 56%	<b>3</b> 12%	<b>4</b> 16%	<b>4</b> 16%
(1) 様々な職種を対象とする研修の実施	14	6	3	4	1
(2) 一般市民を対象とする研修の実施	9	8	0	0	1
(3) 学校教育に関わる人材の育成	2	0	0	0	2
<b>3 住民への啓発と周知</b>	<b>27</b>	<b>23</b> 85.2%	<b>1</b> 3.7%	<b>3</b> 11.1%	<b>0</b> 0%
(1) リーフレット・相談窓口案内の作成と周知	18	14	1	3	0
(2) 市民向け講演会・イベント等の開催	5	5	0	0	0
(3) メディアを活用した啓発活動	4	4	0	0	0
<b>4 生きることの促進要因への支援</b>	<b>84</b>	<b>51</b> 60.7%	<b>33</b> 39.3%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%
(1) 自殺リスクを抱える可能性のある方への支援	66	36	30	0	0
(2) 児童・生徒や家族に対する相談体制の充実とこころの健康	11	9	2	0	0
(3) 自殺未遂者への支援	1	1	0	0	0
(4) 若者の就労支援	3	3	0	0	0
(5) 支援者支援等の推進	3	2	1	0	0
<b>5 児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」</b>	<b>2</b>	<b>2</b> 100%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%
<b>全体</b>	<b>142</b>	<b>94</b> 66.2%	<b>37</b> 26.1%	<b>7</b> 4.9%	<b>4</b> 2.8%

※達成度について

実施体制あり: 実施できる体制はあるが、該当がなかった場合

一部実施: 実施内容について一部実施した※準備中も含む

○基本施策別でみると全体の7割近くの事業が計画に定めた実施内容を実施することができた。実施体制ありを

含めると9割以上の事業で実施内容について実施または実施できる体制があったという結果である。

○基本施策1 地域におけるネットワークの強化と、基本施策5 児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」で実施の割合が高かった。基本施策2 自殺対策を支える人材の育成については、担当課のみで実施が難しい部

分があるため、今後、職員や一般市民、学校教育に関わる人々へのゲートキーパー研修の実施方法について担

当課と検討する必要がある。

### (3) 基本施策のうち、主要な数値項目別実績

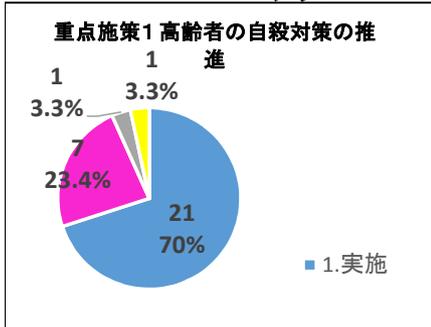
表 3

数値項目	実績	該当事業数	1事業あたり平均
・ゲートキーパー研修受講者数(全数)	580人	—	—
・人事課研修受講者数(産業医の研修受講者数をあげているもの)	90人	1	90人
・チラシ配布数(全数)	42,064枚	—	—
・つないだ件数(進捗管理の実施状況でつないだ件数をあげているもの)	31件	45	0.7件

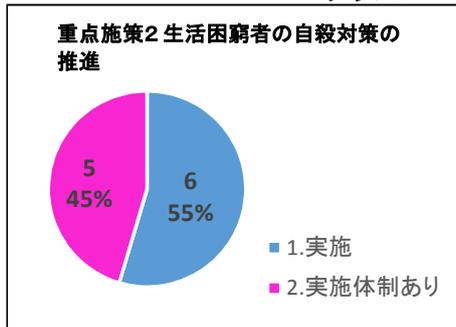
(4) 重点施策状況(16課・室・センター62項目(延べ64項目)※担当部署が複数該当する項目については、担当部署ごとに評価)

重点施策	該当事業数	達成度			
		実施	実施体制あり	一部実施	未実施
<b>1 高齢者の自殺対策の推進</b>	<b>30</b>	<b>21</b> 70%	<b>7</b> 23.4%	<b>1</b> 3.3%	<b>1</b> 3.3%
(1)高齢者への「生きるための支援」の充実と啓発、連携体制の充実	22	14	7	1	0
(2)高齢者支援に携わる人材の養成	3	3	0	0	0
(3)高齢者の健康づくり、社会参加及び居場所づくりの促進	5	4	0	0	1
<b>2 生活困窮者の自殺対策の推進</b>	<b>11</b>	<b>6</b> 55%	<b>5</b> 45%	<b>0</b> 0%	<b>0</b> 0%
(1)生活困窮者自立支援事業との連携	2	1	1	0	0
(2)生活困窮者に対する生きる支援の推進と連携の強化	9	5	4	0	0
<b>3 若者向け自殺対策</b>	<b>23</b>	<b>17</b> 74%	<b>5</b> 21.7%	<b>1</b> 4.3%	<b>0</b> 0%
(1)若者が相談しやすい相談窓口の周知	7	4	2	1	0
(2)妊産婦・子育てをしている保護者への支援の充実	14	11	3	0	0
(3)若者が利用しやすい就労相談窓口の周知	2	2	0	0	0
<b>全体</b>	<b>64</b>	<b>44</b> 68.8%	<b>17</b> 26.6%	<b>2</b> 3.1%	<b>1</b> 1.5%

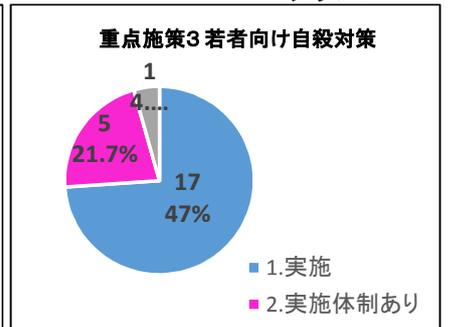
グラフ1



グラフ2



グラフ3



○重点施策別で見ると、高齢者や若者向けの支援は約7割が実施しているが、生活困窮者への自殺対策の推進につ

いては約5割となっており、十分に実施できていない状況がある。

今後、各事業を実施する中で、窓口担当者が支援の必要な人に気づき、適切な相談先へつなぐことができるよう

(5) 今後の取り組み

- ・市役所職員向けのゲートキーパー研修を階層別研修の中に組み入れて実施していく。
- ・相談体制に関する庁内連携マニュアルを作成し、庁内の連携体制を強化していく。
- ・進捗状況確認の中で見いだされた課題や、つくば市自殺対策に関する連携会議においてだされた課題である、

自殺未遂者支援と若者への支援について、課題解決に向けて対策を協議していく。

## 第4期健康増進計画(健康つくば21)の策定について

### 目的

健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本21(第2次)」平成25年度(2013年度)から令和4年度(2022年度)、「健康いばらき21(第3次)」平成30年度(2018年度)から2022年度(令和4年度)を考慮した上で、市の実情を踏まえて施策の基本的な方針や取り組み内容等を策定する

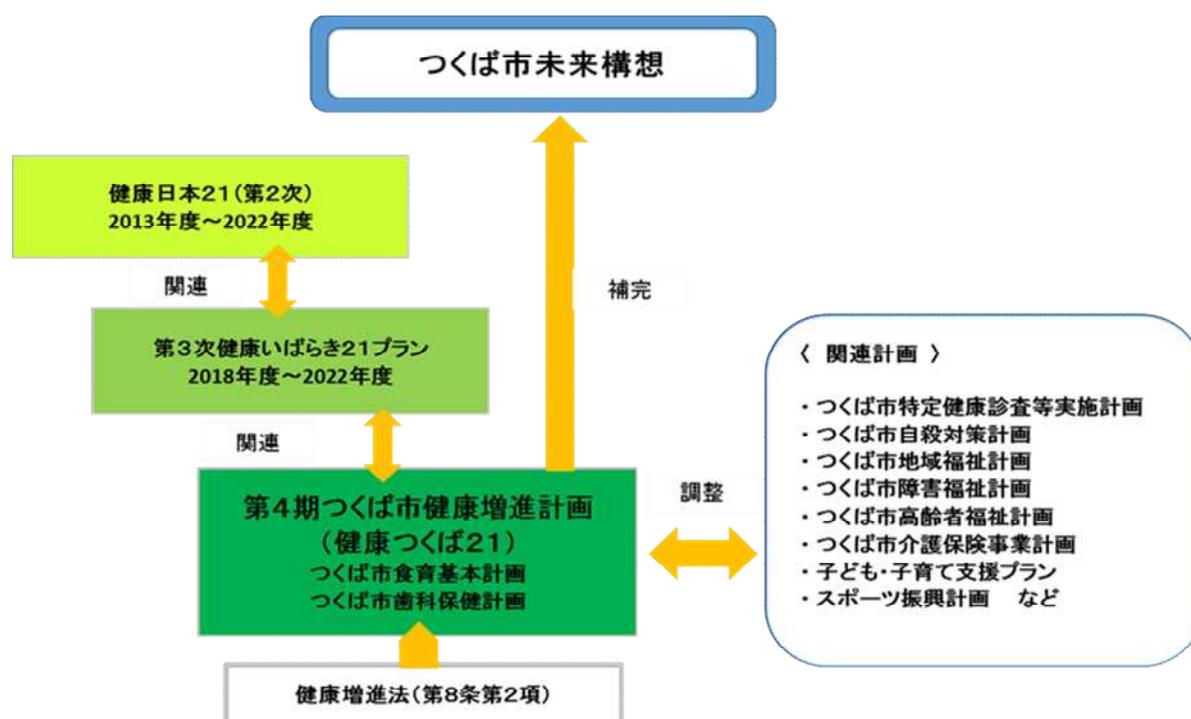
### 計画の期間

令和3年度(2021年度)から令和7年度(2025年度)までの5年間

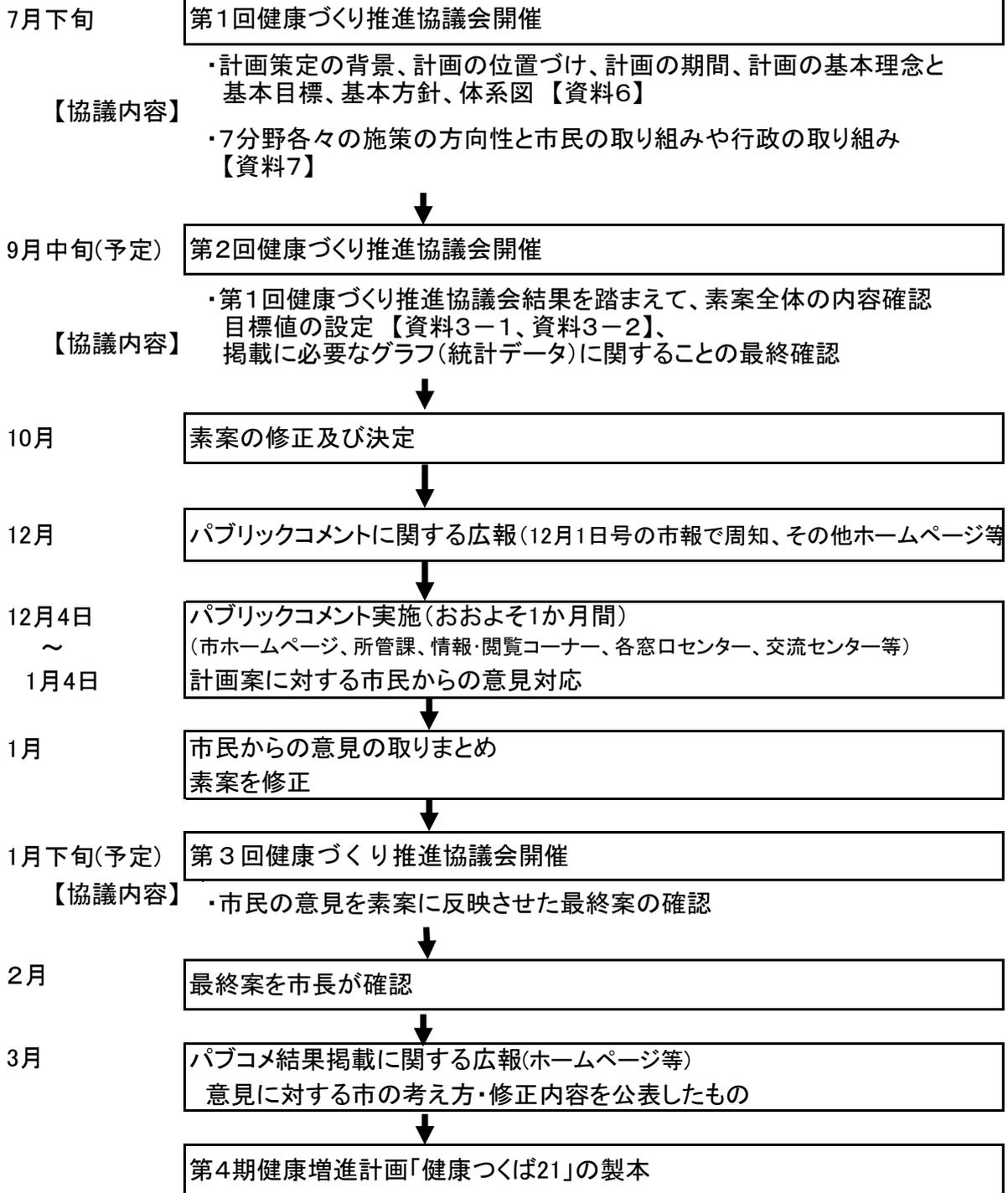
(計画は令和5年度に計画全般にわたる中間評価を行い、令和7年度に最終評価を行う)

### 計画の位置づけ

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」や、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」との整合性を図り、計画に取り入れている



## 今後のながれと検討内容



# 第4期つくば市健康増進計画

## 「健康つくば 21」(案)

(令和3年度～令和7年度)

# 第 1 章 計画の基本的な考え方

---

## 1 計画策定の背景及び趣旨

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、誰も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。

こうした状況を踏まえ、市民がこころと体の健康について自らが気づき、考え、行動するための具体的な取組について、つくば市は平成 28 年 3 月に策定した「第 3 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」を継承する健康増進計画として「第 4 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」2021 年～2025 年（令和 3 年度～7 年度）を策定することとしました。

本計画では第 3 次健康いばらき 21 プランの施策の柱である視点を踏まえ、第 2 期つくば市戦略プラン」2020 年～2024 年（令和 2 年～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」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いきます。

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いきます。

## 2 計画の位置づけ

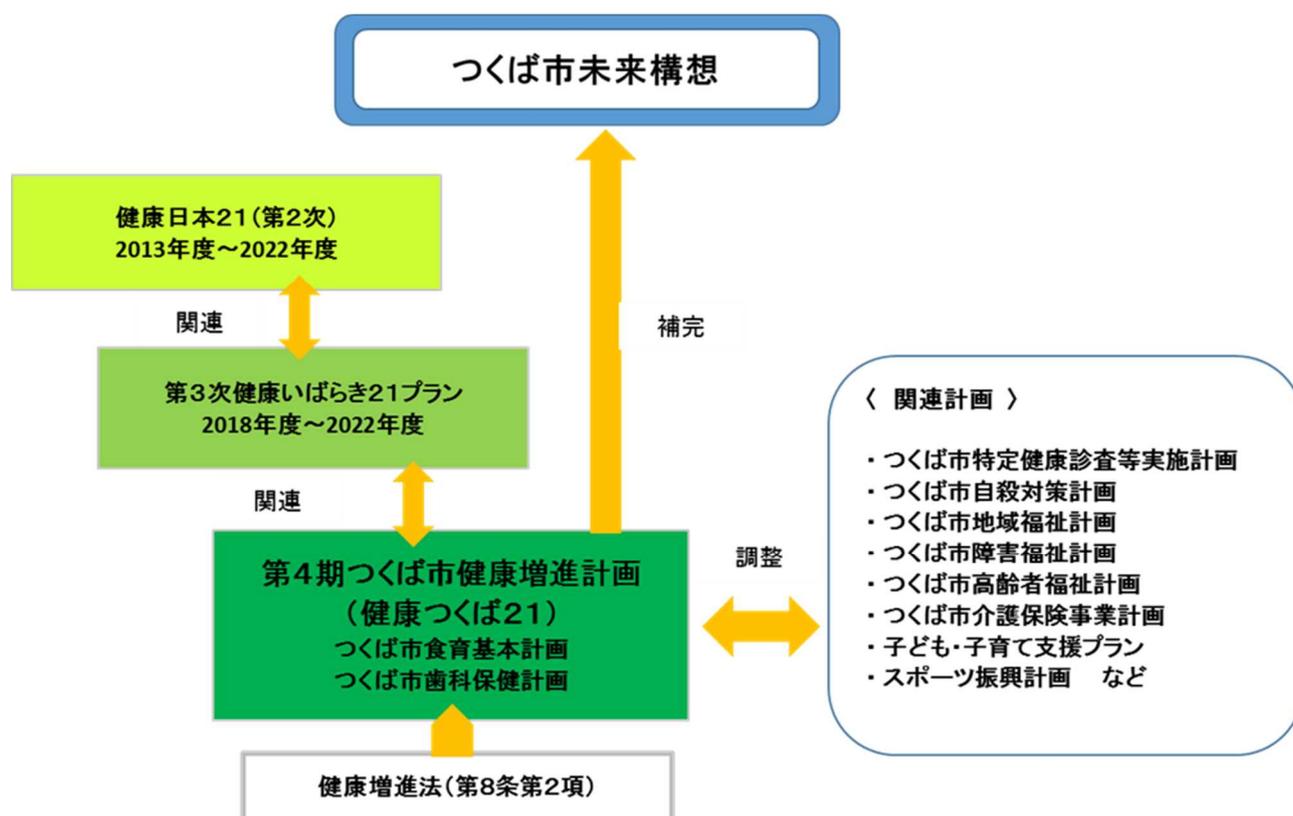
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本21(第2次)」「健康いばらき21(第3次)」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画」です。

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されたものです。



### 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22年度までの5ヶ年を第1期、平成23年度から27年度を第2期、平成28年度から令和2年度を第3期として策定されました。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ヶ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。



## 第3章 計画の基本理念と基本目標

### 1 計画の基本理念

「つくば市未来構想」が掲げる4つのまちづくりの理念のひとつ「誰もが自分らしく生きるまち」から展開された基本施策の中に、「人生100年時代を生涯いきいきと暮らせるまちづくり」が位置づけられています。

健康増進計画は、この基本施策から展開された個別施策「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」をさらに具体化し、個々の取組は地域・まちの健康に広がっていくことができるよう、以下の基本理念の下、「第4期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を推進していきます。

基本理念案

**あなたが主役 いきいきと暮らせるまちつくば**

また、本計画は次のスローガンのもとで、推進していきます。

スローガン案1

**続けよう明日も チャレンジ健康生活**

スローガン案2

**つながる明日のために 始めよう健康生活**

市民一人ひとりが将来の健康に向けて続けられる取り組みを、食生活・運動など各分野から提案します。

### 2 計画の基本目標

すべての茨城県民が健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するため、「第3次健康いばらき21プラン」では次の3つの基本目標が掲げられています。つくば市民一人ひとりが健康で明るく元気に暮らせるまちを実現するための本計画の基本目標もこれに一致させ、上位計画との整合を図ります。

基本目標 (1) 健康寿命の延伸	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延ばす
基本目標 (2) 生活の質の向上	健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる
基本目標 (3) 社会環境の質の向上	家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支えあえる社会」を構築する

### 3 計画の基本方針

#### (1) ライフステージに応じた健康維持の向上

次世代を担う子どもたちの食育や運動普及を推進していくこと、働く世代における健康的な生活習慣の見直しを図ること、加齢による機能を低下させないことなど、予防に対する取組等を推進するための知識の普及や情報発信に努めます。

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや糖尿病、循環器疾患、COPDなどの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及と啓発を図るとともに、疾病の早期発見や健診・検診の受診、適正値を維持するための健康管理に対する取組みを推進します。

#### (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

「自分の健康は自分でつくる」という意識を基調とし、生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行い、住民が自ら健康づくりを実行できるよう支援を行います。

#### (4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供

健康づくりに対する取組みは地域から発信していくために、運動普及推進員や食生活改善推進員による活動の推進を図ります。元気なシルバー世代の活力を生かして、健康づくりに取り組んでいる方々を支えあう地域づくりに努めます。

また、幅広い年代が利用しやすい事業を展開し、参加者間のつながりが持てる機会を提供します。

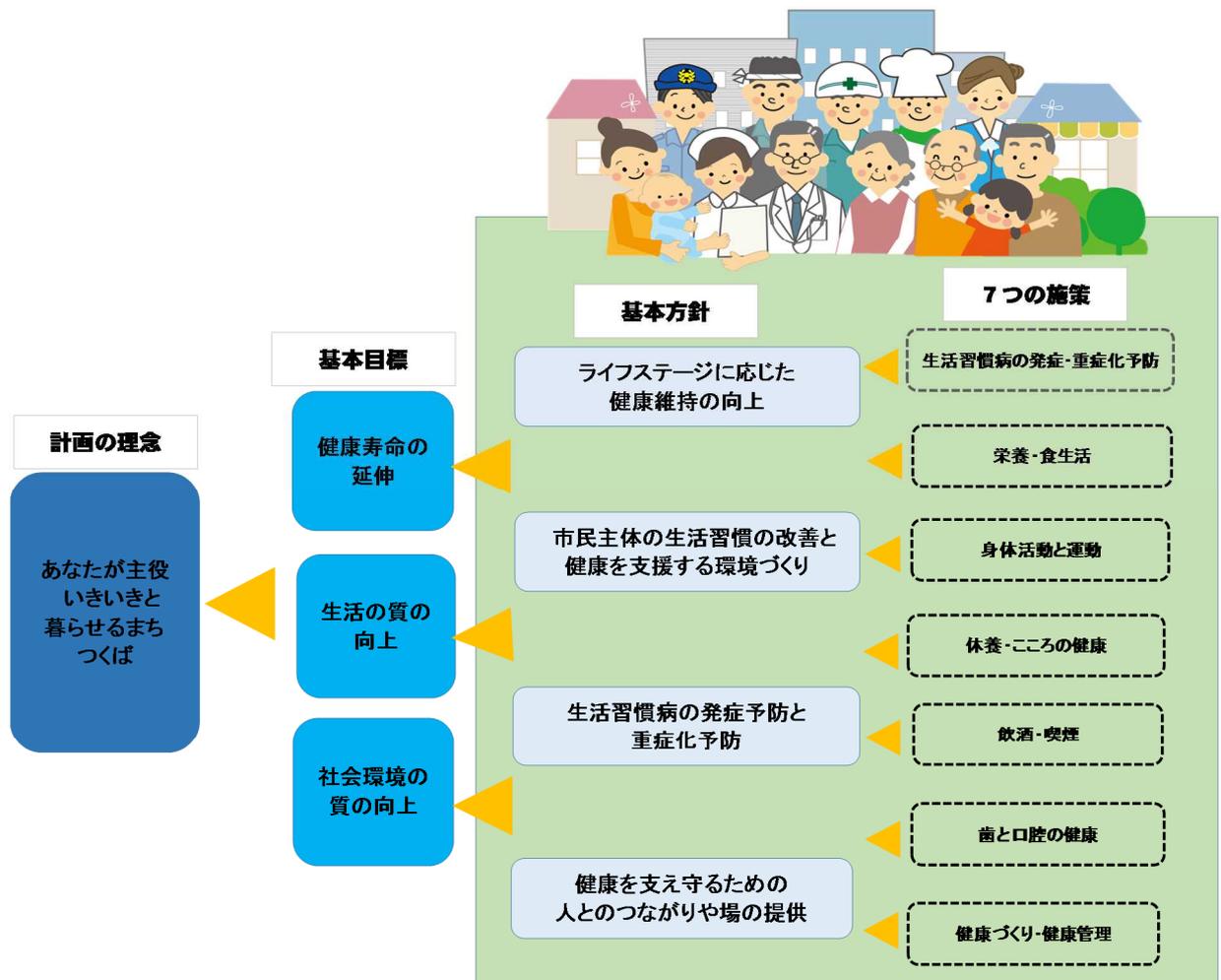
### 4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取り組み）

本計画の理念である「**健康づくりを推進する**」の実現に向け、それぞれの基本目標を達成するため、次の7つの分野毎に施策を展開していきます。

「**健康づくりを推進する**」のスローガンに基づき、各分野における取り組みを市民に啓発していきます。

- ① 生活習慣病の発症・重症化予防
- ② 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）
- ③ 身体活動・運動
- ④ 休養・こころの健康
- ⑤ 喫煙・飲酒
- ⑥ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）
- ⑦ 健康づくり・健康管理の支援

## 5 計画の体系



## 6 つくば市の健康に関する主要課題

- ① 定期的に健(検)診を受けていない人が健康診査では約3割、がん検診は5割以上です。
- ② 20歳代～30歳代を中心とした若い世代では、健康や栄養に配慮した食生活を実践する人が少ないです。
- ③ 運動習慣のある成人は、3割未満です。
- ④ 睡眠によって休養が十分とれている人は、約7割未満です。
- ⑤ 喫煙している人の約7割がやめたい、本数を減らしたいと思っているが、禁煙する手段を知らない人が約3割います。
- ⑥ 歯の定期検診を受けている人の割合が約4割います。
- ⑦ かかりつけ医・歯科医を持っている人がそれぞれ約7割、かかりつけ薬局を持っている人は5割未満です。

## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## 分野1 (生活習慣病の発症・重症化予防)

## スローガン「受けよう健診(検診) 防ごう重症化」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取り組み	指標に関する行政の取り組み
<p>①男性の脳梗塞、女性の心疾患(高血圧性を除く)が全国と比較して優位に高い。(H31茨城県市町村別健康指標:茨城県県立健康プラザより)</p> <p>②メタボリックシンドローム予備軍該当者が男性44.8%、女性14.2%であり、平成26年度に比べ増加している。特定健診の結果、男女ともHbA1c高値者が一番多く、約6割の人が指摘されている。</p> <p>③胃がんが男女とも、標準化死亡比が全国に比べて有意に高い。</p> <p>④健診(検診)を受けていないものが約3割いる。</p> <p>⑤健診の結果、放置者の割合はコレステロールや中性脂肪高値は35.3%、糖尿病は19.0%、高血圧は15.0%となっている。</p> <p>⑥放置者について年代別では20歳代～40歳代のうち半数が放置している。</p> <p>⑦保険証別に見ると、国民健康保険と比べて社会保険の人は2～5倍放置している。</p>	<p>①②メタボリックシンドローム予備軍該当者を減らす必要があります。</p> <p>③④ がんの早期発見のため、健診の受診率を上げる必要があります。</p> <p>④⑤生活習慣病の早期発見のために受診率を上げる必要があります。</p> <p>④重症化予防のために、特に糖尿病放置者に対して、さらなる取り組みが必要です。</p> <p>⑤20～40代の健診で指摘を受けた人の放置が多いことから、若い世代への取り組みが必要です。</p> <p>⑥国保中心の取り組みから市民全体へ目を向け、中小企業等への働き掛けをする必要がある。</p>	<p>1 健康診査受診率、保健指導実施率の向上を目指します。</p> <p>2 糖尿病(HbA1c指摘者)の放置者を減らします。</p> <p>3 若い人や中小企業等への取り組みを強化します。</p>	<p>① 健診受診後、指摘された者のうち、放置している者の割合</p>	<p>特定健診受診率70.0%</p> <p>特定保健指導利用率(国保加入者)45.0%</p>	<p>国・茨城県の目標値に合わせたため</p>	<p>○ 年に1回は健康診断を受けます。</p> <p>○ 健康診断結果を健康管理に活かします。</p> <p>○ 循環器疾患、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。</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</p> <p>○ 特定健診・特定保健指導の推進</p> <p>○ 各種がん検診事業の充実</p> <p>○ 地元企業との連携をしていきます。</p> <p>○ 子育て世代に対する健康支援事業の推進</p>
			<p>② 国保以外の保険の者で、健診受診後に放置している者の割合(国保以外の保険者との統計の共有ができた場合)</p> <p>国保以外の保険者の連携数</p>	<p>指摘事項に対する取り組み状況(放置者割合)減少</p>	<p>第3期健つくアンケートとの比較</p>		
			<p>③ がん検診未受診者割合(がん別の未受診者割合)</p>	<p>がん検診の受診率(胃・大腸・肺・子宮・乳がん)50%</p>	<p>国・茨城県の目標値に合わせたため</p>		
			設定根拠となる資料				
			①国民健康保険の状況				
			②健康つくば21のアンケート				
			③がん検診の受診率(年度比較・県指標との比較)				

## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## 分野2 (栄養と食生活)

## スローガン「みんなで食べると たのしいよ」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取り組み	指標に関する行政の取り組み
<p>① 4人に3人が、食に関心があり、規則正しく3食食べている。</p> <p>② 市民の8割が朝食を毎日食べているが、小学生92%、中学生91%に比べ、高校生が75%と数値が下がる。</p> <p>③ 市民の7割が主食・主菜・副菜をそろえているが、一人暮らし世帯では半数以下である。</p> <p>④ 王食・王采・副菜をそろえていると答えたものは、毎日誰かと食べているもので80%、一緒に食事をしていないもので46%と開きがある。</p>	<p>①健康と食事についての理解に差があり、特に若い世代では、規則正しく3食食べることができていない可能性が高い。</p> <p>②高校生からは、自らの意志で食事を決めるため、知識がないと健康的な食生活難しい。</p> <p>③④一人暮らし世帯では、健康的な食生活を実践する意欲や知識が低い傾向にある</p>	<p>1 生活習慣病予防につながる食育の推進をします</p> <p>2 子供のころから基本的な食習慣の形成をはかっていきます</p> <p>3 食育を広げる環境づくりを推進していきます</p>	① 1日当たりの野菜平均摂取量	350g	健康いばらき21(第3次)	<p>○ 自分に必要な栄養バランスを理解する</p> <p>○ 栄養バランスの良い食事のとり方を理解する</p> <p>○ 自分に合った、生活習慣病予防の食事を実践する</p>	<p>○ ライフステージ別の食事知識を普及・啓発する</p> <p>○ 生活習慣病予防を予防する食事知識を普及・啓発する</p> <p>○ 調理技術や調理の工夫など、理想の食事を実践するための技術を普及啓発する</p> <p>○ 幼児期・学童期に、食事への興味や関心を持つよう働きかける</p>
			② 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	8割	健康日本21(第2次)		
			③ いつも朝食を食べる子供の割合	100%に近づける	健康いばらき21(第3次)		
			④ 食育に関心を持っている国民の割合	9割	国の食育推進基本計画目標値を踏まえ設定		
			設定根拠となる資料				
①・③ 県の健康いばらき21			② 国の健康日本21				
			④ 国の食育推進基本計画				

## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## 分野3 (身体活動と運動)

## スローガン「身体を動かして 心と身体 元気イキイキ」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取組み	指標に関する行政の取組み		
① 乳幼児期については、遊びを通して身体を動かしている人が増加傾向	① 室内遊びの増加、勉強が忙しくなる年齢層が、低年化していることにより身体を使った活動が減ってしまう。	1 乳幼児期は遊びから発展する身体活動により親しみきっかけづくりを、学童期は体力に見合った運動習慣を身につけていく取組を進めます	① 息が弾む程度(30分以上の継続)の運動を週2回する人の割合	成人男性36.9% 成人女性29%	健康いばらき21(第3期)等	○ 日常生活の中で意識して身体を動かします。  ○ 楽しみながら、様々なスポーツを体験します。	○ つくばウォークの日(毎月第1日曜日)、地区ウォークの認知度を高め、身近な場所でのウォーキングを推進します。  ○ 地域におけるスポーツ活動を活性化し、運動ができる機会を提供します。		
② 運動をしている割合は、小学生以降減っていき、特に高校生からは著しい	①②③ 体を動かす環境や機会がない家庭環境だと子どもも運動するきっかけが少なくなり、将来的な運動習慣に影響する。	2 成人期は、生活の中で気軽にできる運動習慣を身につける取組を進めます	② 健康のために意識して身体を動かしている人の割合	増加	国、県の目標値はない			○ 運動不足の解消、体力維持、介護予防のためにウォーキングなど自分に合った運動を取り入れます。	○ 公園整備等、市民が運動しやすい環境整備を推進します。
③ 高校生は「運動が好きではない」、「時間がない」、「機会や場所がない」理由が多い。	④ 男性は特に体を動かそうとする意識がない、場所や機会がないのではないかと	3 成人期・高齢期は、体力の維持、向上のため、意識して身体を動かす働きかけをしていきます	③ 普段から歩く習慣のある人の割合	増加					
④ 運動習慣のある成人の割合は、男性では、茨城県と比べて低い傾向にある。	⑤ 時間のある退職世代以降に、運動する習慣を普及していくことは、取り組みやすい。		④ 運動普及推進員者数(延べ養成者数)	294人	228人(R2.4.1現在)+今後3年養成で66人増加予定				
⑤ 健康のために身体を動かすことを心がけている成人は約6割の人が取り組んでいる。			設定根拠となる資料						
			① 健康いばらき21 ④ 実績から						



## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## 分野5 (飲酒と喫煙)

## スローガン「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取り組み	指標に関する行政の取り組み
<p>① 未成年・妊婦の喫煙者、飲酒者がいる。</p> <p>② 未成年者に、喫煙・飲酒について正しい知識を持っていない人がいる。</p> <p>③ 受動喫煙の場として家庭が、減少しているが、まだおよそ2割ある。</p> <p>④ 喫煙者のほぼ7割がやめたい、本数を減らしたいと思っているが、やめたいと思っていてもやめる手段を知らない人が3割以上いる。</p> <p>⑤ COPDの認知度が低い。</p> <p>⑥ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(週3回かつ3合以上の飲酒)をしている人が、成人男性で2.5%、成人女性で1.0%おり、助成は増加している。</p> <p>⑦ 自分の適量を正しく(1合未満と)知っている人は1割以下である。</p>	<p>①② 未成年者については喫煙や飲酒のリスクを知らない。</p> <p>①④⑤ 妊婦や成人のなかにはやめたくてもやめる方法を知らなかったり、喫煙が健康に及ぼす影響(COPD等)について知らない</p> <p>⑥⑦ お酒の適量と自分の適量の認識にズレがあるため、過剰に飲酒している可能性がある。</p>	<p>1 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</p> <p>2 禁煙したい人への禁煙支援を充実させます</p> <p>3 家庭内での禁煙を推進する等、県や保健所と連携し、受動喫煙防止を図ります</p> <p>4 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</p> <p>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</p>	① 高校生の喫煙の割合	男子0%、 女子0%	健康日本21 (第2次)	<p>○ 未成年・妊婦は喫煙・飲酒をしません。</p> <p>○ 禁煙希望者は、禁煙外来助成制度等の支援を利用する等、積極的に禁煙に取り組みます。</p> <p>○ 喫煙者は、受動喫煙の害について理解し、マナーを守ります。</p> <p>○ COPDについて理解し、禁煙に取り組みます。</p> <p>○ 喫煙が健康に与える影響について理解します。</p> <p>○ 適正飲酒を心がけ休肝日を設けます。</p>	<p>○ 妊娠届出時・マタニティサロン等で妊婦への喫煙の影響について啓発します。</p> <p>○ 未成年者に対しては、学校で喫煙防止・飲酒防止についての正しい知識を普及啓発します。</p> <p>○ 禁煙希望者に対し、禁煙の方法や禁煙外来・治療費助成制度の紹介を行います。</p> <p>○ 茨城県禁煙認証制度による取り組みを普及します。</p> <p>○ 飲酒の適量や多量飲酒の害、喫煙の影響を広報や集団健診、イベント等の様々な機会を利用して普及啓発します。</p>
			② 妊婦の喫煙の割合	0%			
			③ 喫煙者の割合	男性15%以下 女性3%以下	達成したため数値見直し		
			④ 最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭3%以下	健康日本21 (第2次)		
			⑤ COPDの認知度割合	成人80%以上 妊婦0%			
			⑥ 飲酒者の割合	高校生男子0% 高校生女子0%			
			⑦ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(週3回以上かつ1日に3合以上の飲酒)をしている者の割合	成人男女ともに減少			
設定根拠となる資料			①～⑦ 健康日本21、健康いばらき21				

## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## 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」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取組み	指標に関する行政の取組み
① 年1回程度の検診受診者は全体の約5割 ② 予防的に歯科医院を受診する考え方は20代は6割弱、80代は約5割で年代が上がると割合が下がる傾向にある。妊婦については7割のうち約5割が実際に受診している。 ③ 予防的に歯科医院を受診する考えがあっても20～50代は60代以上に比べて受診率が低い傾向にある。 ④ 予防的に歯科医院を受診する考えがあっても3割の人は未受診 ⑤ 高齢になるほど受診割合も増える ⑥ 保健種別受診率は国保が約46% ⑦ 「なんでもよく噛んで食べることができる」人の割合は60代が最も低い(7割弱) ⑧ CPIにより所見のある割合は74.2%(対象歯のない方を含めると82.8%)である。(平成23年歯科疾患実態調査)	① 歯科医院を受診する重要性(定期健診含む)について、意識を高める必要がある ②～④ 予防歯科に関する意識改善について、受診率が低い子育て世代・働き世代へのアプローチが必要である ⑦⑧ 口腔機能の維持・向上の重要性に関する情報提供が必要である。	1 年1回程度の歯科検診受診者割合を増やしていきます 2 1のために予防歯科についての知識を普及啓発します 3 口腔機能の維持・向上の重要性に関する情報の啓発に注力します	① 年1回程度の歯の定期健診受診者の割合 →65%	65%以上	健康日本21(第2次)	○ 年1回程度の歯の定期検診を受ける ○ 予防歯科について重要性を理解する ○ 自分の口腔状態に合わせたセルフケアを行う ○ よく噛んで食べることの大切さを理解する。	○ 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 ○ 3歳健診や成人歯科検診の周知を図ります。 ○ 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。
			② 咀嚼良好者の世代別割合の向上 →60代で80%以上	60代で80%以上(70歳以上の目標値について委員会で見解を伺う)			

## 分野7 (健康管理・健康づくり)

## 第4期 健康増進計画「健康つくば21」(取り組みの方針)

## スローガン「家族・地域・みんなできいき健康づくり」

現状	課題や予想されること	施策の方向性(目標)	方向性・目標を示す指標	目標値	目標値設定理由	指標に関する市民の取り組み	指標に関する行政の取り組み
<p>① インターネットから情報を得ている割合が20～40代は7～8割、50代は約6割、60代以上は4割以下になる。60代以上は医療機関から得ている割合が6～7割と他世代に比べて高い。</p> <p>② 地域の社会活動に参加していない割合は20代が約87%と最も高く、40代が5割弱と最も低い。職業別では、家事専業が5割弱と最も低い。</p> <p>③ 診療時間内受診を意識している割合は9割を超えているが、休日緊急診療患者数は年々増加している。</p> <p>④ 幼児の約9割はかかりつけ医が決まっているが、成人期になると6割台になる。</p> <p>⑤ かかりつけ医・歯科医・薬局をもつことを意識していない人はお薬手帳を持っていない割合が3割である。(持っている人は約1割)</p> <p>⑥ かかりつけ医・歯科医・薬局をもつことを意識していない人は、意識している人と比べて、自身の健康管理に気をつかっていない割合が3割である(持っている人は約1割)</p> <p>⑦ 自身の健康に気をつかっていない人と地域社会活動の参加割合に明らかな差はみられない。</p>	<p>① 診療時間内受診において、実際の受診行動と意識に差異がある。</p> <p>② 子育て世代は地域の社会活動に参加しやすいのではない(目的があると参加しやすい等)</p> <p>④ 医療機関数が多いため、受診時の選択肢が増えたり、専門医が他地域よりも多いため、診療科や疾患に応じて選択して受診しているのではない</p> <p>⑤⑥ 受診時や薬局が指定されているほうが、お薬手帳を活用することができる</p> <p>⑤⑥ 健康意識が高い人のほうが、かかりつけ医や歯科医・薬局をもっている</p>	<p>1 適正な受診ができるように適切な情報提供と環境整備を行います</p> <p>2 身近なところで手軽に健康づくりが行えるように支援します</p> <p>3 安心して生活するための医療体制づくりに関する啓発や情報提供を行います</p>	<p>① 日頃から体調管理をしている市民の割合</p> <p>② 食生活改善推進員を知っている人の割合</p> <p>③ 運動普及員を知っている人の割合</p> <p>④ シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合</p> <p>⑤ 診療時間内受診を意識している割合(乳幼児)</p> <p>⑥ 診療時間内受診を意識している割合(成人)</p> <p>⑦ かかりつけ医を持っている人の割合</p> <p>⑧ かかりつけ歯科医を持っている人の割合</p> <p>⑨ かかりつけ薬局を持っている人の割合</p>	<p>85%</p> <p>25%</p> <p>20%</p> <p>25%</p> <p>99%</p> <p>95%</p> <p>85%以上</p> <p>85%以上</p> <p>85%以上</p>	<p>健康つくば21(第3期)</p> <p>⑤⑥達成したため検討中</p> <p>健康いばらき21(第3期)</p>	<p>○ 健康に関心を持ち、自分の健康管理に努めます</p> <p>○ 家族や仲間と健康づくりに努めます。</p> <p>○ 適切な受診ができるように心がける</p> <p>○ 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す</p>	<p>○ 保健・医療に関する情報提供と、市民が情報を入力しやすい環境整備を行います。</p> <p>○ 楽しく健康づくりが行えるよう、健康マイレージ事業を普及します。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 市民がより良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を提供します。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 安心して出産できる環境整備と情報提供を行います。</p>
			設定根拠となる資料				
			①～⑥ 第3期健康つくば継続				
			⑦～⑨ 健康いばらき21				

様式第1号

会 議 録

会議の名称		令和2年度第2回 つくば市健康づくり推進協議会		
開催日時		令和2年(2020年)9月23日(水) 開会 18:30 閉会 20:00		
開催場所		つくば市役所コミュニティ棟1階 会議室1・2		
事務局(担当課)		保健福祉部健康増進課		
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、森田委員、入江委員、吉田委員、根本委員、柳下委員、下村委員、長瀬委員		
	事務局	吉原保健福祉部次長 健康増進課：岡野課長、長塚課長補佐、小野村統括保健師、今野係長、大野主任、真木保健師、石川保健師、佐藤管理栄養士、小嶋主事 大穂保健センター：石田保健係長 桜保健センター：保呂保健師 いきいきプラザ：鈴木保健係長		
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		1 協議事項 第4期健康増進課計画「健康つくば21」 パブリックコメントに向けた計画書案及び概要案について 2 その他		
会議録署名人		確定年月日	平成	年 月 日

様式第 1 号

<p>会 議 次 第</p>	<p>1 開会</p> <p>2 保健福祉部次長挨拶</p> <p>3 会長挨拶</p> <p>4 協議事項</p> <p style="padding-left: 40px;">(1) 第 4 期健康増進課計画「健康つくば 21」</p> <p style="padding-left: 80px;">パブリックコメントに向けた計画書案及び概要案について</p> <p>5 その他</p> <p>6 閉会</p>
<p>&lt;協議事項&gt;</p> <p>(1) 第 4 期健康増進計画「健康つくば 21」</p> <p style="padding-left: 40px;">パブリックコメントに向けた計画書案及び概要案について</p> <p>下記資料に基づき、事務局より説明。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料 1</li> <li>・資料 2</li> </ul>	
<p>ア 「健康つくば 21」 (案) 総論、分野 1～4 について</p>	
<p>会長</p>	<p>内容や資料について質問、御意見等ありましたら発言をお願いしま</p> <p>す。</p>
<p>委員</p>	<p>総論 104 ページの「自分は健康と思っている人の割合を増やす」と書</p> <p>いてある部分で、令和 7 年度の市の目標値が 85%と示されているが、県</p> <p>の目標値は何%なのか。</p>
<p>事務局</p>	<p>県は 85%です。</p>
<p>委員</p>	<p>県に合わせたということか。</p>
<p>事務局</p>	<p>はい、そうです。</p>
<p>会長</p>	<p>他に何かありますか。</p>
<p>委員</p>	<p>総論 26 ページの「つくば市の健康に関する主要課題⑤喫煙をやめた</p>

様式第1号

	<p>い人、本数を減らしたいと思っている人が65.5%います」とあるが、これは喫煙者の中でやめたい、本数を減らしたいと思っている人が65.5%いるということで合っているか。26ページの⑤以外の主要課題は、割合に対する母数は市民全体のような。⑤に関しては、喫煙者だけを対象にした質問ではないのか。</p>
事務局	<p>はい、そうです。</p>
委員	<p>「喫煙者のうち」と記載した方がいいのではないか。</p>
事務局	<p>訂正します。</p>
会長	<p>分かりやすくなるかと思います。</p>
	<p>分野3（生活活動と運動）55ページの⑥息がはずむ程度の運動を週2回以上している人の割合について、平成27年調査（成人男性49.1%、成人女性38.6%）と令和元年調査（成人男性28.1%、成人女性20.7%）で、ずいぶんと割合が落ちているが、これは調査法が変わったわけではないのか。</p>
事務局	<p>調査法は同じです。</p>
会長	<p>原因が何かあるのか疑問に思ってしまったが、調査法は同じなのですね。また、分野1（生活習慣病の発症・重症化予防）35ページの検診後の受診率に関して、若い世代が受診していないということは、我々産業医等の健康管理の担当者が企業の若者に啓発するしかないと感じました。</p>
委員	<p>市は、どう協力するかというプランはあるのか。35ページの課題③で、「中小企業と協力していく」と説明があったが、どう協力しているのか。</p>
事務局	<p>こちらから、商工会や産業振興の分野を通して協力していればなど考えておりますが、具体的には決まっておりません。</p>
委員	<p>分野2（栄養・食生活）45ページで、1日2回以上汁物を飲んでいる</p>

様式第 1 号

事務局	人の割合について、令和 7 年度の目標値（25%）が、令和元年度の現状値（26.1%）より下がっているのはなぜか。
事務局	こちらは塩分摂取量の観点から、割合が低ければ低いほど良いという意味であり、さらに減らす方向で目標値を設定してあります。
委員	少ないほど良いという考え方なのですね。
事務局	はい。1 日 2 回以上汁物を飲むということは、塩分を摂り過ぎている可能性があるということになります。
委員	よく分かりました。
イ 「健康つくば 2 1」 分野 5～7、概要版（案）について	
会長	御質問や御意見があればお願いします。
委員	分野 7（健康づくり・健康管理の支援）99 ページに「⑨地域社会活動に参加していますか」の質問に割合が記載されてあるが、この質問の母数（対象数）は、「⑧食生活改善推進員協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っていますか」の質問の母数（対象数）と同じと考えていいのか。何人に対して行ったアンケートなのか、⑨の方には記載がない。もし可能なら母数を入れていただいた方が、色々なことが分かると思う。
事務局	母数を記載しようと思います。
委員	所々母数が抜けているところがあるため、全て記載してもらった方がいいと思う。
事務局	はい、分かりました。
委員	分野 2（栄養・食生活）43 ページ「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」で、中学生、高校生、20 歳代、30 歳代と 70 歳代以上まで年代別で結果が記載してあるが、18 歳・19 歳の大学生の記載がない。この年代別の分け方は、県や国に準じている

様式第 1 号

	<p>のかもしれないが、つくば市はもちろん大学生もいるので、もし今後可能であればその年代の集計をとった方が、つくば市としてきちんとしたデータになるのではないか。</p>
会長	<p>もし改善できれば徐々に改善していただければと思う。そのほか、いかがですか。分野 6、7 に関してはどうですか。</p>
委員	<p>はい、分野 6（歯と口腔の健康）と分野 7（健康づくり・健康管理の支援）について発言します。我々歯科医師会の責任があるのかもしれないが、97 ページの「かかりつけ歯科医を持っている人の割合」について、年代別に 60 歳代で 75.5%、70 歳代以上で 72.6%と高い水準であるにも関わらず、88 ページの「年に一度程度、歯の定期健診を受けている人の割合」では、60 歳代で 57.3%、70 歳代で 55.2%となっている。かかりつけ歯科医を持っているのにも関わらず、定期健診を受けている人の割合が低いという結果を見ると、かかりつけ歯科医とは一体何なのかという問題になってくる。データを見て、我々歯科医師は、年に一回、痛みがなくても定期健診に来てくださいますときちんと啓発していくべきだなと思い、反省している。</p> <p>87 ページの「虫歯のない者の割合」については、つくば市の子供たち（1 歳 6 か月、3 歳児）は、ほとんど虫歯がないと結果が出ている。虫歯がないというのは、虫歯になったことがないという意味ではなく、治療をした結果虫歯がない状態という意味であるため、やはり受診率を上げることが大切だと思う。</p> <p>また本日配布した追加資料は、日本歯科医師会が報道機関に向けて作成した資料である。1 万人を対象にしたアンケートで、新型コロナの影響により、不安から受診を控えたり、治療をキャンセル、中断する人が増えたことが分かった。世の中の生活変化で、口の健康リスクが増大し</p>

様式第 1 号

	<p>ている可能性がある。この資料は、口腔ケアや口の中の健康がいかに大切で、それが新型コロナの感染防止に有効であるということを示している。普及することによって、受診数の増加、体の健康を維持することに繋がればと思う。</p>
<p>会長</p>	<p>ありがとうございます。この新型コロナ感染症拡大の状況下で、歯科医の先生方は防護服の確保等、大変な苦勞をされております。かかりつけ歯科医を皆さんに啓発していただき、受診していただきたいと思えます。かかりつけ薬局に関してはどうですか。</p>
<p>委員</p>	<p>はい。お薬手帳の方は、持ってきてくださる方が増えているが、かかりつけ薬局をもっている人の割合が、かかりつけ医師やかかりつけ歯科医の割合に比べて低いので、啓蒙活動をしていかななくてはいけないなど思う。</p>
<p>会長</p>	<p>ありがとうございました。</p>
<p>ウ その他質問、疑問点について</p>	
<p>事務局</p>	<p>全体を通して何かほかに質問ありますか。</p>
<p>委員</p>	<p>分野 3（栄養・食生活）44 ページ、（i）生活習慣病予防につながる食育の推進における市が目指す取り組みについて、「①朝食の摂取の推進、②野菜 1 日 350 g の摂取の推進、③子供のころから適塩の大切さの普及、④十分な口腔機能の発達と維持のために、噛ミング 30（カミングサンマル）の推進」と記載があるが、具体的に例があれば、どのように取り組んでいくか紹介していただければと思う。</p>
<p>事務局</p>	<p>関係課である健康教育課、幼児保育課それぞれで、栄養教諭や学校栄養職員による子供向けの給食だよりの作成、校内放送などで普及啓発していきます。またクックパッドに保育所の昼食メニューを掲載したり、保護者向けに栄養の整った献立の普及啓発をしていきます。</p>

様式第 1 号

委員	<p>色々教えていただきありがとうございました。日本の若者は朝食をとらず 1 日 2 食の人が多いうことがデータで分かり、小さなお子さんもなかなか野菜がとれていないということでした。健康増進課や関係各所の皆さんで、どんどん栄養活動を普及して行っていただきたいと思う。</p>
会長	<p>そのほかいかがでしょうか。</p>
委員	<p>分野 4 (休養・こころの健康) 71 ページのスローガンについて、「よい眠りで こころ元気に」とあるが、分野 4 の内容はほとんど鬱と自殺予防の話である。70 ページの「⑩自殺予防事業の認知度」では、どれも知らないと回答した人が 8 割を超えており、市の取り組みに関しても、ほとんどが鬱の相談窓口の充実といった内容になっている。睡眠の内容はほとんどないため、取り組み内容を反映した場合、スローガンは「よい眠りで こころ元気に」ではない方がいいのではないかと思います。</p> <p>また市が目指す取り組みの内容に関しても、「うつ病に関する知識の普及啓発」とあるが、うつ病だけでなく自殺予防も含めた啓発、「うつ病や自殺予防に関する正しい知識の普及啓発」とした方がいいのではないかと思います。</p> <p>ダイジェスト版の分野 4 に掲載されているデータとグラフについても、(案)では睡眠の内容が掲載されているが、本編でも 73 ページ「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」において、市の令和 7 年度目標値を 85% と高く設定しているので、そういったグラフを使用した方がいいのではないかと思います。また本編のデータやグラフに関しても、ストレスの割合を年代別に表した方がいいのではないかと思います。</p>
会長	<p>ありがとうございました。そのほかありますか。</p>
委員	<p>根本的なことだが、データやグラフに%しか入っていない、何例調べ</p>

様式第 1 号

	<p>たか分からないものがあるので気になった。総論 16 ページ「市民の健康への関心度」のグラフでも、平成 22 年度、平成 27 年度、令和元年度と年度で比較しているが、それぞれ何例を調査して出た数値なのか分からないので、まずいのではないかと思う。この 3 年度それぞれで、おそらく調査対象者数も違うと思われるし、調査法も同じではないと思う。あまり細かく見ていくと、大学の研究レベルになってしまうが、最低調査対象数は入れてもらいたい。</p> <p>また、分野 5（喫煙・飲酒）84 ページ「たばこの煙による健康リスクの普及啓発」で、「COPD がどんな病気かよく知っている人の割合」が現状値 21.9%であるところを、令和 7 年度の目標値を成人で 80%以上にするというのは相当大変なのではないか。かなり具体的に綿密にやらないとそこまでの数値に達しないのではないかと思う。そう思う目標設定数値が何か所かあるので、見直した方がいい。</p> <p>ダイジェスト版は、どういった方を対象に配られるのか。</p>
事務局	<p>市が開催しているイベントや、事業など、市民の皆さまが集まっていたくような場所で、市民の方へ配布する予定です。</p>
委員	<p>そうなると文字が小さくて分かりにくいと思う。また%などのデータを重要視して載せてあるのもいいかとは思いますが、せっかく本編で各分野それぞれスローガンを作成しているのだから、スローガンをもっと大事に、前面的に出したほうがいいのではないか。受け取った側が、中身を見ようと思うような工夫がもう少しあってもいいのかと思う。</p>
会長	<p>徐々に良い方向に改善していただければと思います。今の意見を踏まえて、修正改善されたものが出来上がったなら教えてください。</p>
委員	<p>分野 7（健康づくり・健康管理の支援）94 ページ「①健康情報は、どこから得ていますか」という質問について、対象者を乳児保護者、幼児</p>

様式第 1 号

	<p>保護者、成人の 3 つに分けてあるが、20 歳代ではスマホを持っているだとか、70 歳代ではインターネットが苦手といったことがあるので、年代別で分けてもらった方がいいと思う。また各年代によって知りたい情報が、子供の健康情報だとか、自分の健康情報だとかあると思うので、やはりもうちょっと詳しく分けてもいいのかなと思う。</p>
<p>会長</p>	<p>もう一回練って、分かりやすくなるようお願いしたいと思います。</p>
<p>委員</p>	<p>数値目標のことで伺いたい。分野 6（歯と口腔の健康）92 ページ「虫歯のない人の割合」が 3 歳児の現状値は 89%であるが、R7 目標値では 80%となっており、一見すると消極的な数値ではないかと思う。ここ 5 年間全ての年において、つくば市における虫歯のない 3 歳児の割合は 80%後半となっている。目標値設定に当たってベースにしている値があるとおっしゃっていたが、地域特性としてつくば市の目標値を掲げるならば、あえて下げた目標値にしなくてもいいのではないかと思う。</p>
<p>事務局</p>	<p>目標は高くということで、国や県と足並みを揃えるわけではなく、独自の判断でもよろしいのではないかという意見でした。</p>
<p>委員</p>	<p>概要版に掲載しているデータおよびグラフについて何かありますか。 概要版の分野 3（生活活動・運動）について、目標値を設定することは、何か根拠がないと説得力がないので、目標値とエビデンスとなるデータは連動するべきである。男女別にしたグラフにした方がいいと思う。</p>
<p>会長</p>	<p>男女別のデータを出すことについてはどうですか。可能でしょうか。</p>
<p>事務局</p>	<p>掲載は可能です。</p>
<p>会長</p>	<p>皆さん、男女別の方がよろしいですか。</p>
<p>委員</p>	<p>この分野に関しては、男女別の方がいいかと思う。</p>
<p>委員</p>	<p>データの掲載については、見る方が自分事として捉えやすいという点</p>

様式第1号

<p>会長</p> <p>委員</p> <p>会長</p> <p>事務局</p> <p>委員</p> <p>会長</p>	<p>で考えると、私も男女・年代別のデータを掲載した方が、自分の年代ではどうなのかなど、見る側に意識してもらえないのではないかと思います。</p> <p>当てはまりやすいということですね。では、男女別のデータで掲載するということがいかがでしょうか。</p> <p>概要版の分野4（休養・こころの休養）に関しては、どうでしょうか。</p> <p>分野4に関しては、先程スローガンを睡眠から自殺予防や鬱に関連したものに変わった方がいいと言ってしまったので、根本的に内容が変わるかなと思う。鬱やストレスの男女別年代別のデータを掲載すればいいのではないかと思います。</p> <p>それでよろしいですか。</p> <p>はい。</p> <p>分野5（喫煙・飲酒）の喫煙に関しては、妊婦など吸ってはいけない人が性別によっているため、男女別でしっかり分けた方がいいと思う。</p> <p>そのほかありますか。様々なご意見、ありがとうございました。時間もきましたので、終了したいと思います。円滑な議事進行に御協力ありがとうございました。</p>
<p>5 その他</p> <p>パブリックコメントに向けた今後の流れについて、事務局より説明。</p> <p>次回は令和3年1月下旬から2月下旬を予定しており、会長と日程調整を行い、決まり次第連絡する。</p>	

令和2年度 第二回つくば市健康づくり推進協議会 次第

日 時：令和2年9月23日(水)  
18時30分 から 20時00分  
場 所：つくば市役所コミュニティ棟  
1階 会議室1・2

- 1 開会
- 2 保健福祉部次長挨拶
- 3 会長挨拶
- 4 協議事項  
(1)第4期健康増進計画「健康つくば21」  
パブリックコメントに向けた計画書案及び概要案について
- 5 その他
- 6 閉 会

# 第4期つくば市健康増進計画

## 「健康つくば 21」(案)

(令和3年度～令和7年度)

は じ め に

市長あいさつ文  
掲載予定

## 目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の背景及び趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 つくば市の概況	1
1 人口推移・年齢別人口	1
(1) 人口の推移	1
(2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）	2
(3) 転入と転出の状況	3
(4) 出生と死亡の状況	3
2 介護認定者の状況等	5
(1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移	5
3 平均寿命・健康寿命（余命）	6
(1) 平均寿命	6
(2) 健康寿命（余命）	6
4 疾病等の状況	7
(1) 死因別死亡者数の推移	7
(2) 部位別がん死亡数	8
(3) 標準化死亡比	9
5 国民健康保険の状況	11
(1) 医療費の状況（一人当たり医療費）	11
6 健康診査の受診状況	12
(1) 特定健康診査受診状況	12
(2) メタボリックシンドローム判定状況	14
(3) 健康管理	15
7 市民の健康への関心度	16
8 第3期計画の数値目標の達成度	17
全体の達成度状況	17
(1) 健診の充実と活用	19
(2) 栄養・食生活	20
(3) 身体活動・運動	21
(4) 休養・こころの健康	21
(5) 喫煙・飲酒	22
(6) 歯と口腔の健康	22
(7) 健康づくり・健康管理の支援	23
第3章 計画の基本理念と基本目標	24
1 計画の基本理念	24
2 計画の基本目標	24
3 計画の基本方針	25

(1) ライフステージに応じた健康維持の向上 .....	25
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防 .....	25
(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 .....	25
(4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供.....	25
4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取り組み） .....	25
5 計画の体系 .....	26
6 つくば市の健康に関する主要課題.....	26
第4章 健康づくりの推進 .....	27
1 分野別の基本方針と施策 .....	27
(1) 生活習慣病の発症・重症化予防 .....	27
(2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画） .....	38
(3) 生活活動と運動 .....	55
(4) 休養・こころの健康 .....	63
(5) 喫煙・飲酒 .....	74
(6) 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画） .....	87
(7) 健康づくり・健康管理の支援 .....	94
2 ライフステージ別にめざす健康づくりの推進 .....	102
第5章 計画の推進・評価 .....	104
1 計画の推進体制 .....	104
2 計画の評価 .....	104
(1) 計画全体の評価指標 .....	104
(2) 計画の評価と進行管理について .....	104
資料編 .....	106
1 つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定の経過 .....	106
2 つくば市健康づくり推進協議会設置要項 .....	107
3 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿 .....	108
4 健康増進計画（健康つくば21）アンケート .....	109
(1) 調査の方法と回収状況.....	109
(2) アンケート調査票.....	110
(3) 回答者の属性.....	123
5 用語集 .....	124



# 第1章 計画の基本的な考え方

---

## 1 計画策定の背景及び趣旨

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、誰も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。

こうした状況を踏まえ、市民がこころと体の健康について自ら気づき、考え、行動するための具体的な取組について、つくば市は平成28年3月に策定した「第3期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」を継承する健康増進計画として「第4期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」2021年～2025年（令和3年度～7年度）を策定することとしました。

本計画では第3次健康いばらき21プランの施策の柱・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」2020年～2024年（令和2年～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いきます。

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いきます。

## 2 計画の位置づけ

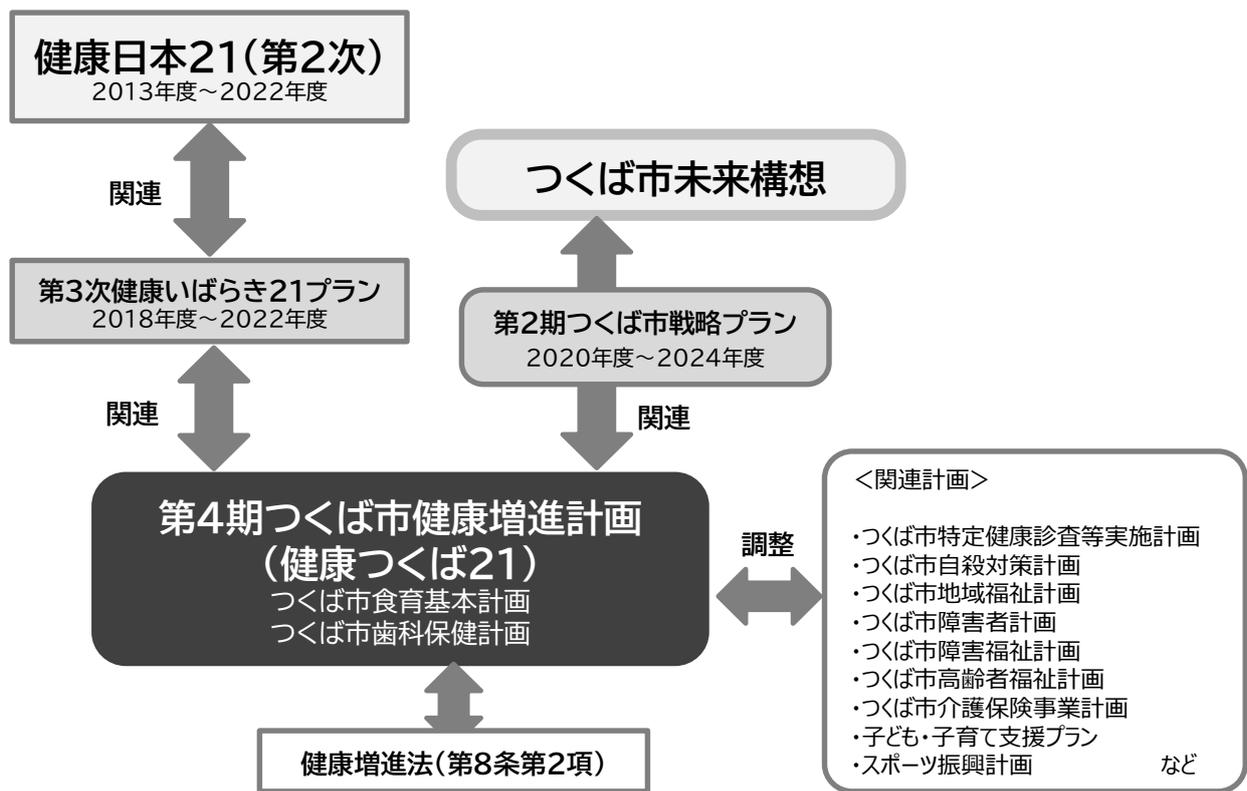
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本21(第2次)」「健康いばらき21(第3次)」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画」です。

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。

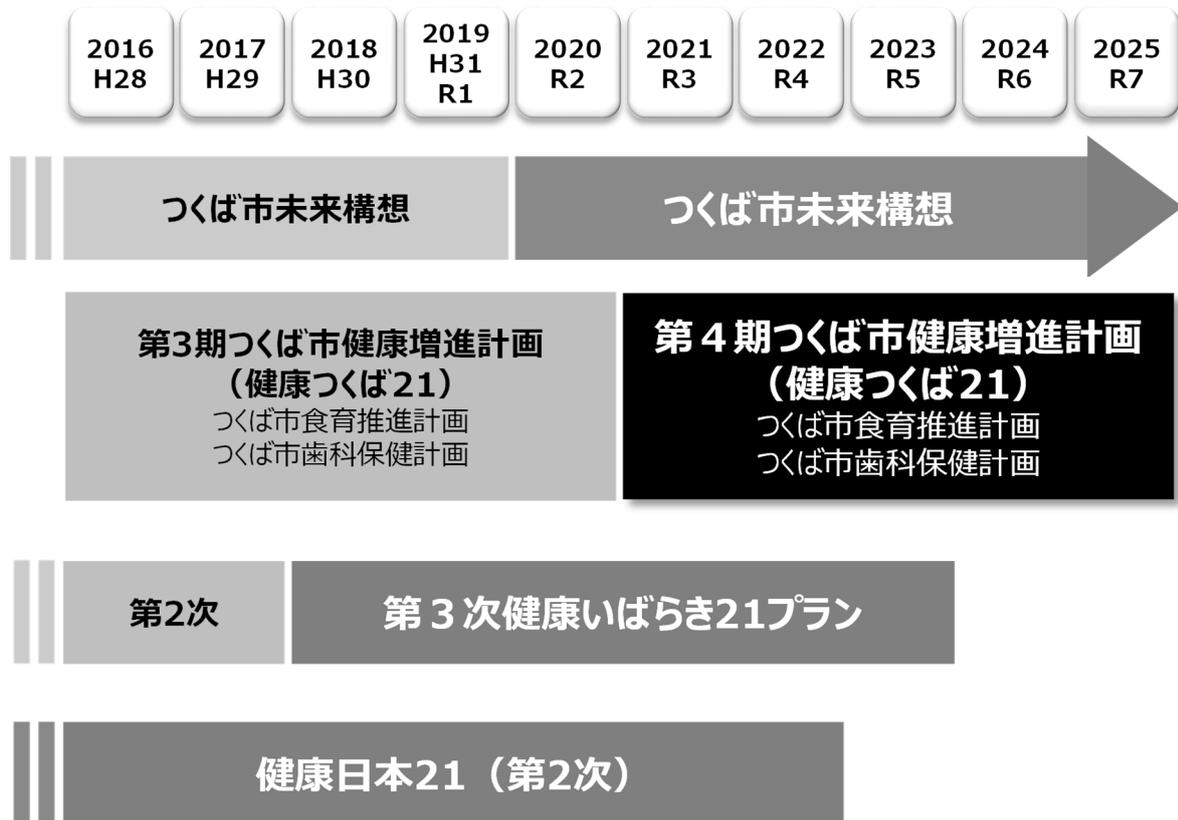
本健康増進計画は、つくば市未来構想と戦略プランの下、関連した各種計画と整合性を図りながら策定されたものです。



### 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22年度までの5ヶ年を第1期、平成23年度から27年度を第2期、平成28年度から令和2年度を第3期として策定されました。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ヶ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。





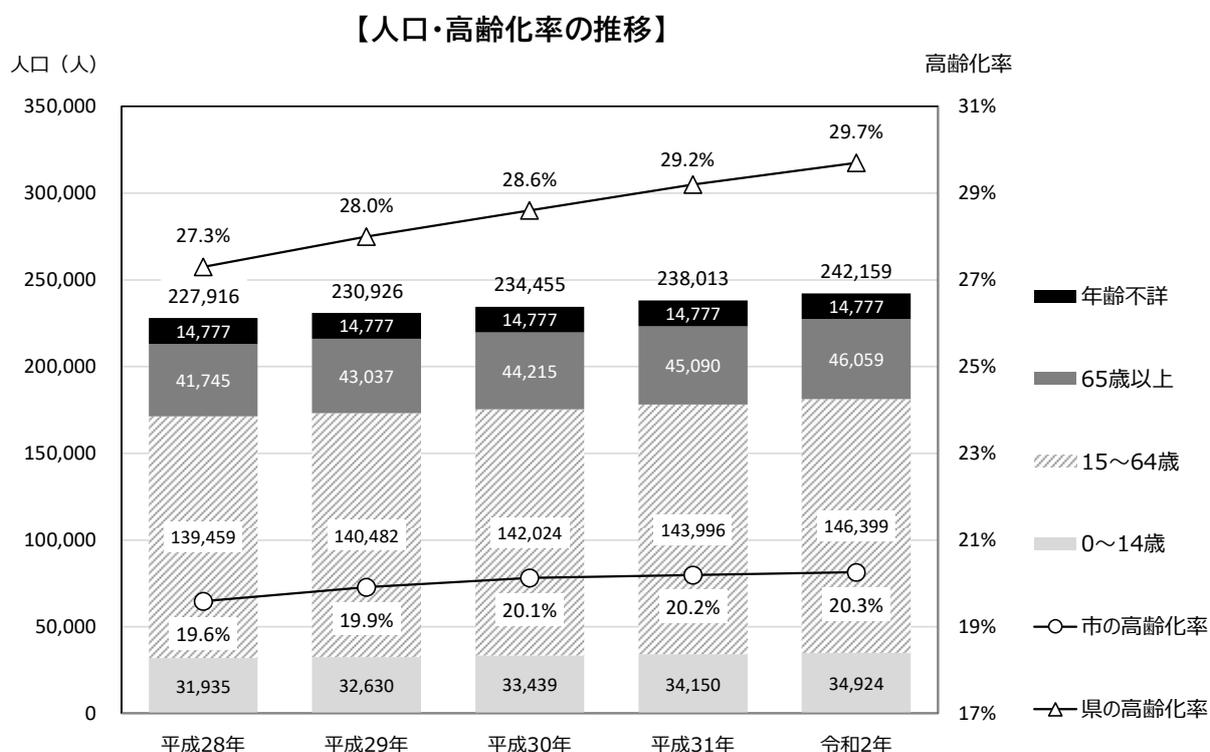
## 第2章 つくば市の概況

### 1 人口推移・年齢別人口

#### (1) 人口の推移

国及び茨城県全体として人口減少が進むなか、つくば市では人口の上昇傾向が続いており、令和2年度の総人口は242,159人と、平成28年度からの4年間で14,243人増加しました。

増加数を年齢区別にみると、0～14歳の年少人口が2,989名(9.4%)の増加、15～64歳の生産年齢人口が6,940名(5.0%)の増加、65歳以上の高齢者人口が4,314名(10.3%)の増加となっています。その結果、全人口に占める65歳以上の人口の割合(高齢化率)は市においてもゆるやかに上昇し令和2年4月に20.3%となりましたが、県全体よりも9.4ポイント低くなっています。

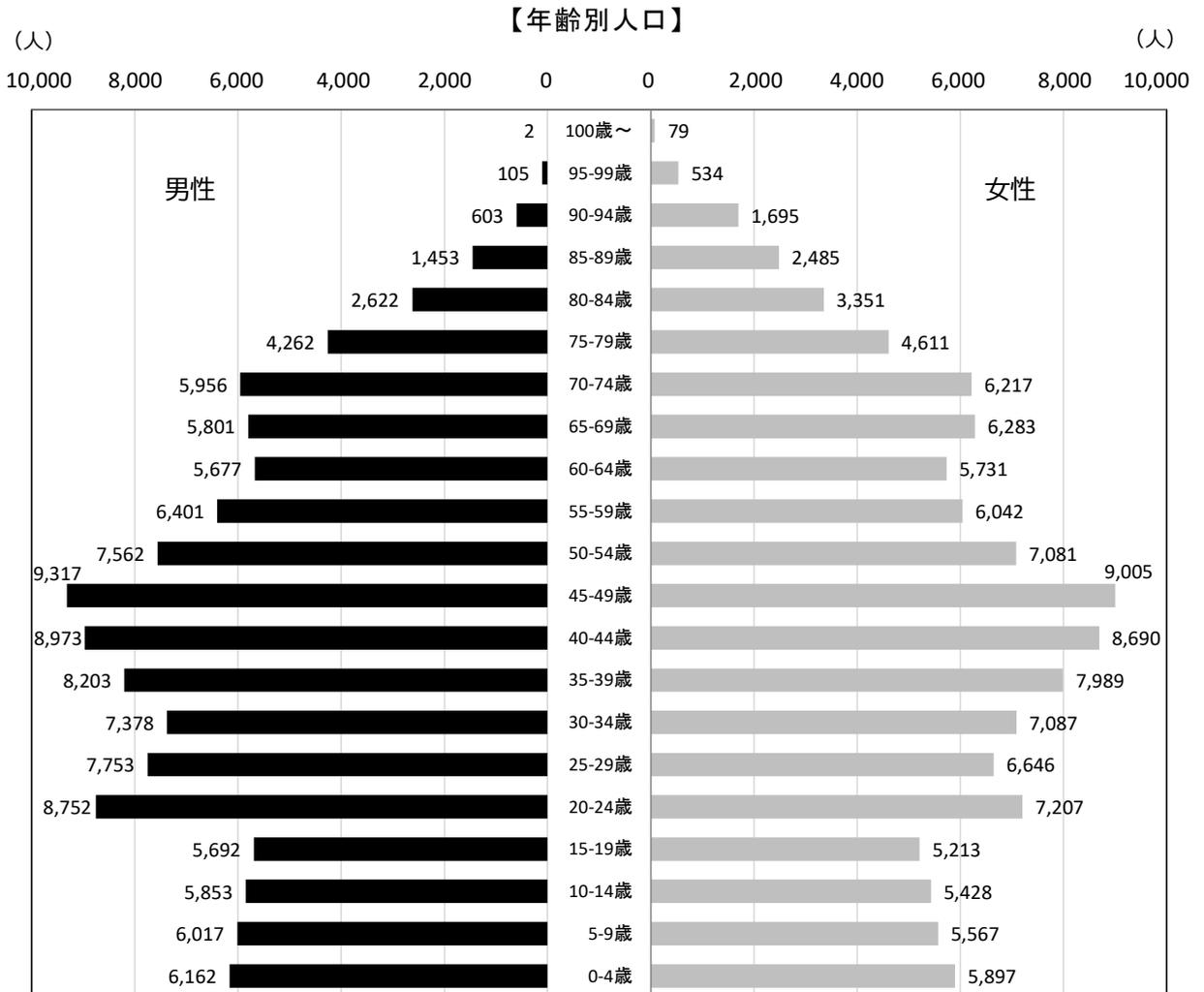


出典：茨城県常住人口調査（各年4月1日現在）

## (2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）

5歳刻みの年齢階級別の人口構成をみると、つくば市は、男女ともに45～49歳の世代（団塊ジュニア）が最も多くなっています。これに次ぐピークは、団塊ジュニアの子どもたちの年代にあたる20～24歳の世代で、団塊の世代にあたる70歳前後が第3のピークとなっています。

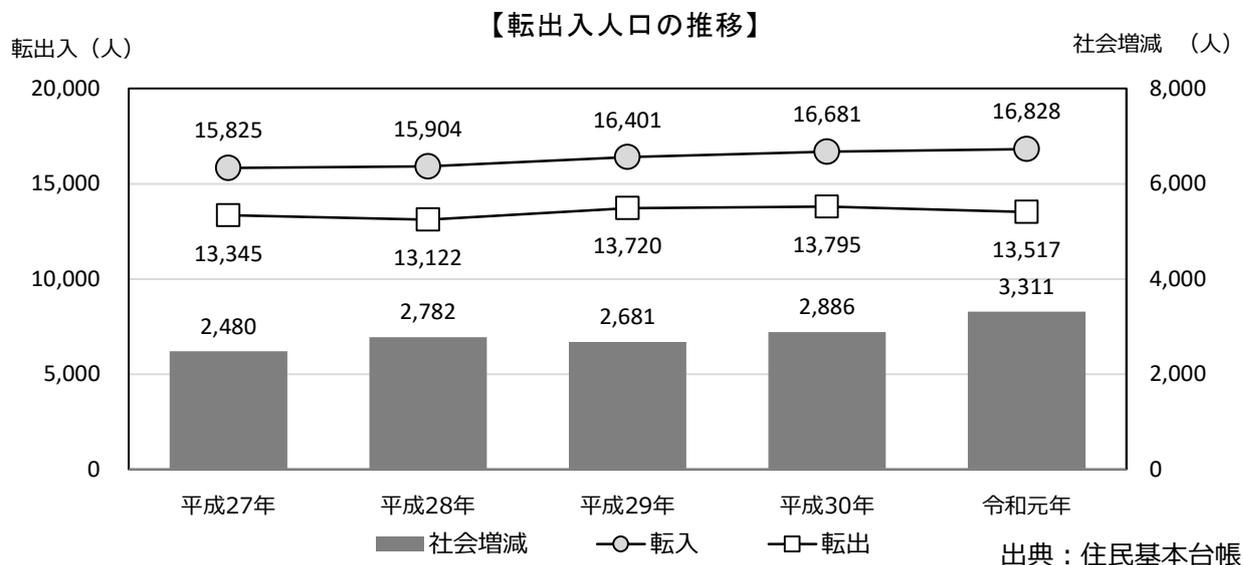
また、総数では20～24歳の世代より少ないものの、19歳以下の世代では年齢の低下とともに、再び人口が増加するという特徴が見られます。



出典：茨城県常住人口調査（令和2年4月1日現在）

### (3) 転入と転出の状況

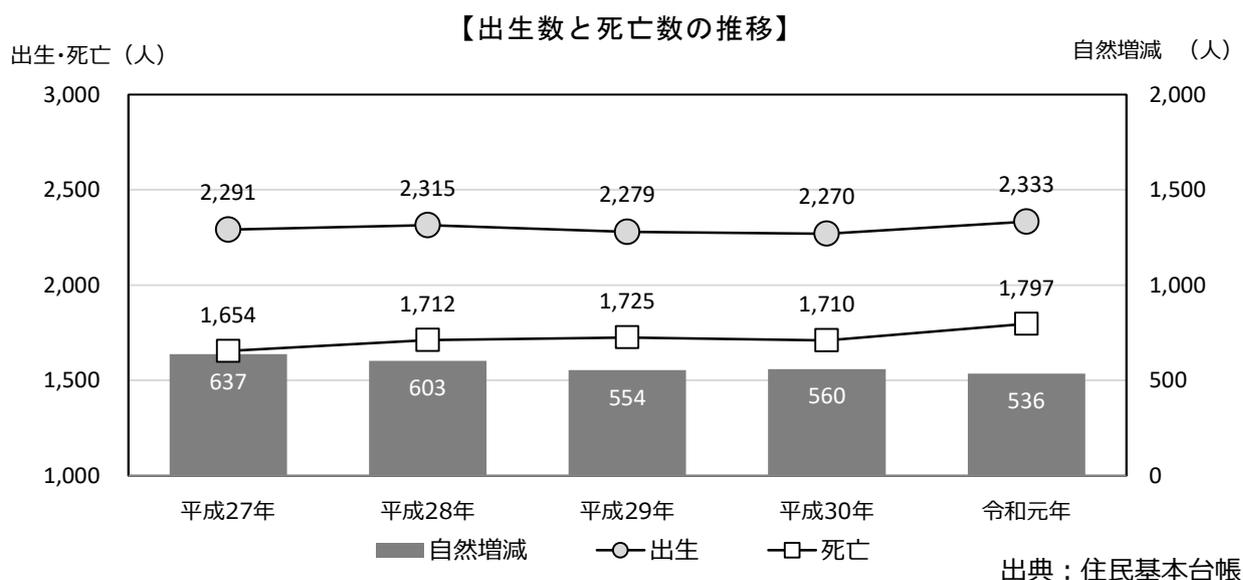
平成27年以降、つくば市では年間10,000人を超える人が転出入していますが、転入者が転出者を継続して上回っており、その差は拡大傾向にあります。令和元年は年間で3,311人の社会増（転入者数－転出者数）となりました。



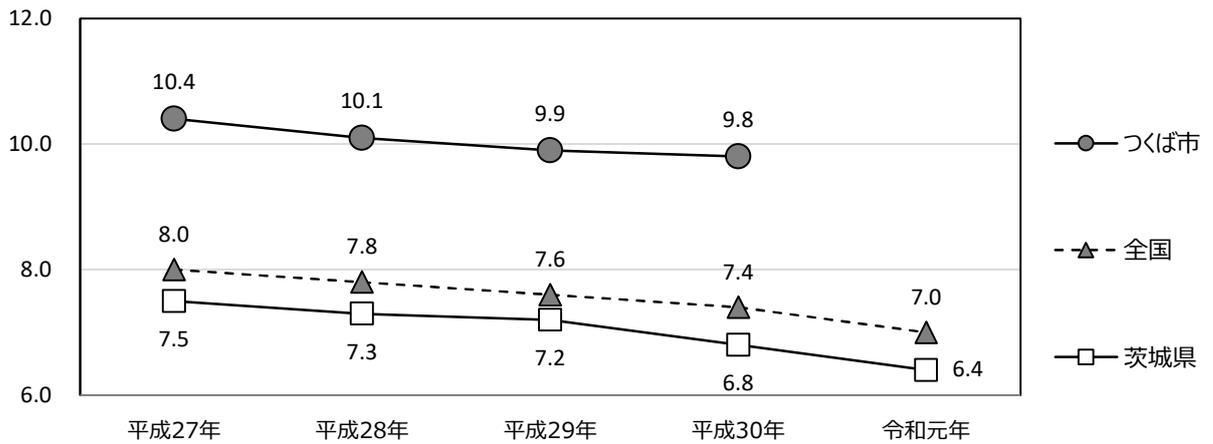
### (4) 出生と死亡の状況

つくば市の年間の出生数は、平成27年以降2,300人前後で推移しています。また死亡数は出生数を継続して下回っており、令和元年度は536人の自然増（出生者数－死亡者数）となりました。

人口1,000対の出生率と死亡率をみると、出生率は全国・県よりも高く、死亡率は下回っています。



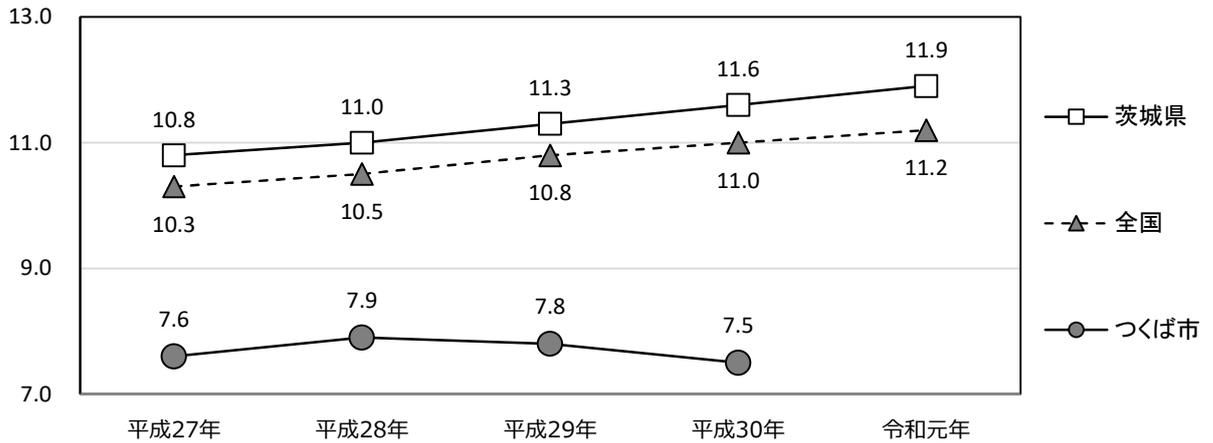
【出生率（人口千対）の推移】



H30 が最新。R 元年(確定値)が〆切期限に間に合わない場合は、H26 年分から掲載予定

出典：茨城県人口動態統計

【死亡率（人口千対）の推移】



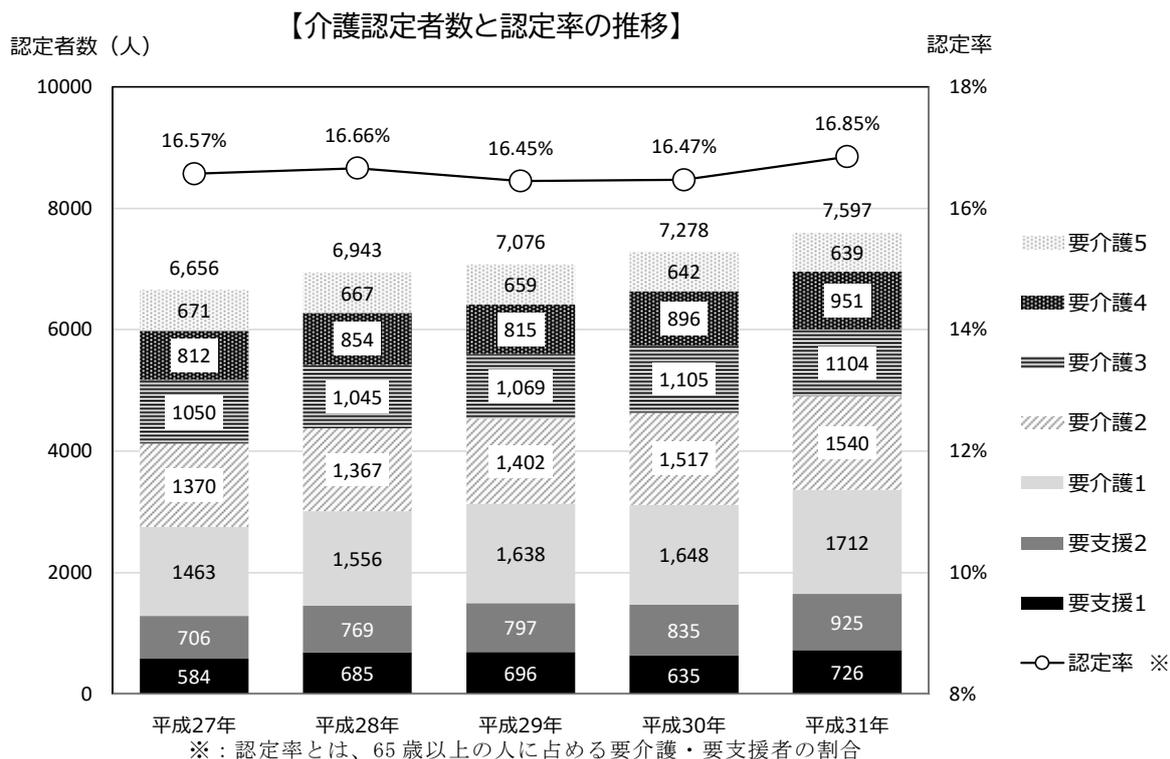
H30 が最新。R 元年(確定値)が〆切期限に間に合わない場合は、H26 年分から掲載予定

出典：茨城県人口動態統計

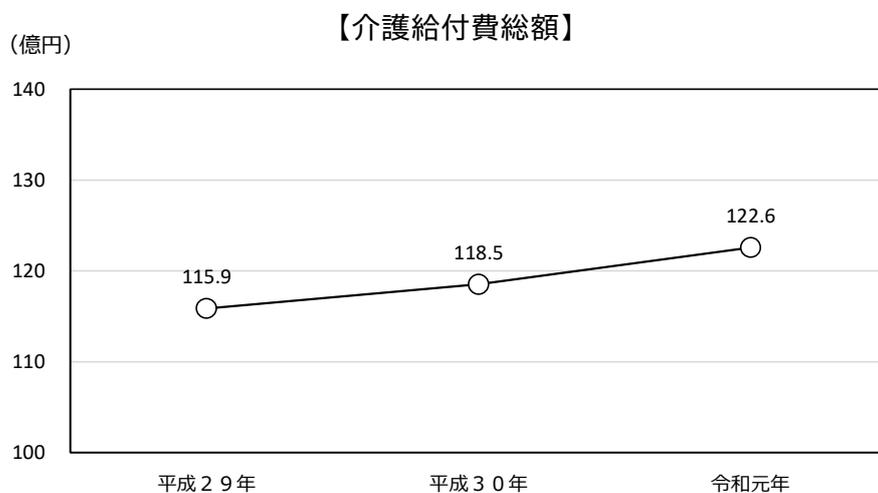
## 2 介護認定者の状況等

### (1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移

つくば市では、介護認定者の総数は徐々に増加しており、平成27年から平成31年までの5年間で941名増え、全体で7,597名となりました。65歳以上の高齢者の人口に対する介護認定者の割合（認定率）は、この間、16.5%前後で安定していますが、市の人口が徐々に伸びる中で高齢者の総人口も増加しているために、介護認定者総数の増大につながっています。また、介護給付費総額は、介護認定者数の伸びとともに、年々増加しています。



出典：つくば市介護保険課（各年3月31日時点）

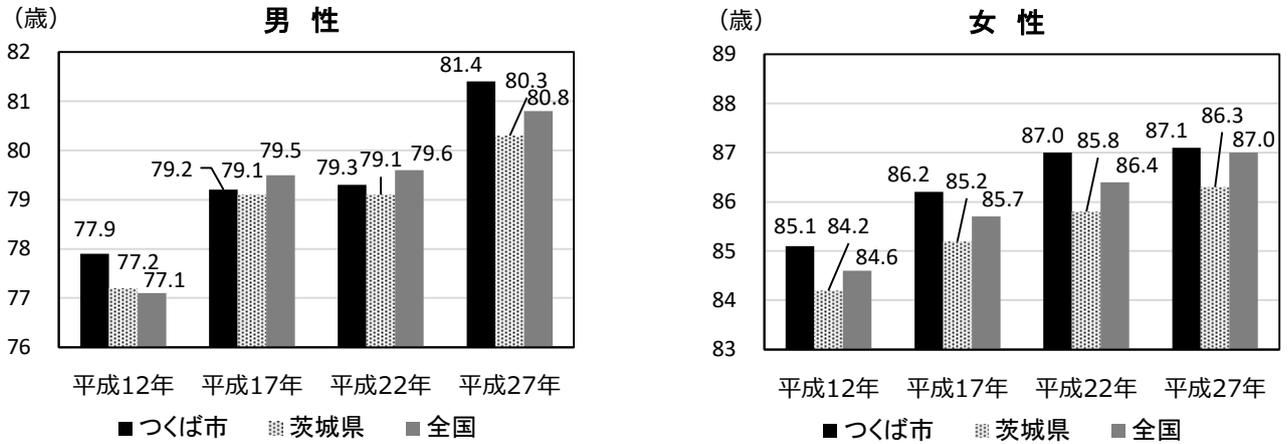


出典：つくば市介護保険課資料

### 3 平均寿命・健康寿命（余命）

#### (1) 平均寿命

平成27年は、県内市町村で男性は13位、女性は1位となっています。

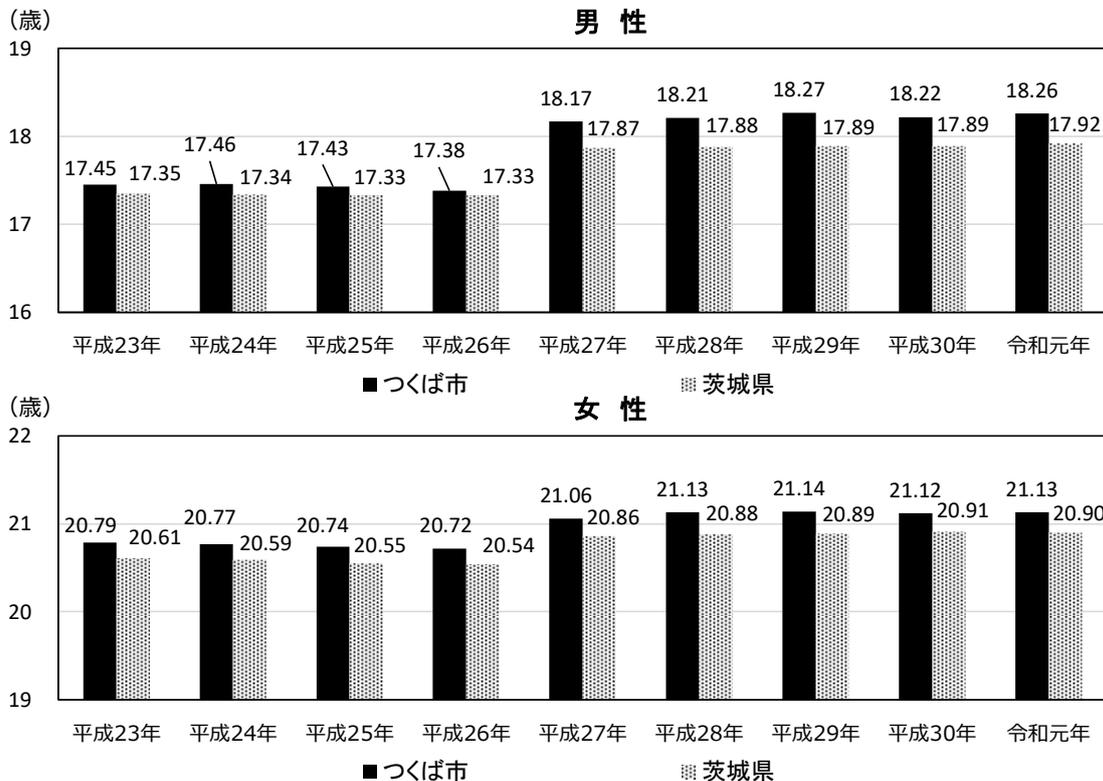


出典：国勢調査

#### (2) 健康寿命（余命）

つくば市民の健康寿命（※）は、県平均と比較して男女とも長く、男性は0.34年、女性は0.23年、健康に過ごせる期間が長いといえます（令和元年）。

※：健康寿命（余命）とは、65歳以上の高齢者が健康に過ごせる期間を数値で示したもので、グラフは65～69歳の平均値となっています。

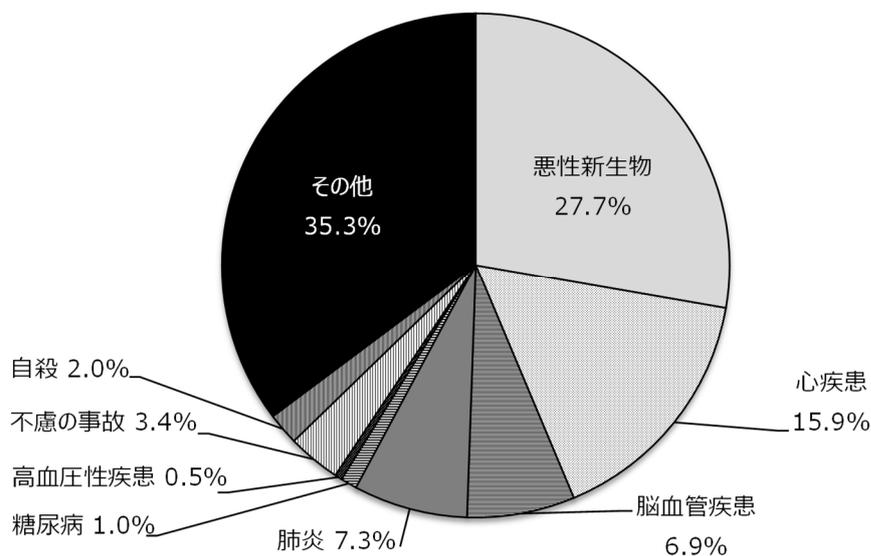


出典：茨城県立健康プラザ 平成23年度茨城県健康寿命（余命）に関する調査研究報告書

## 4 疾病等の状況

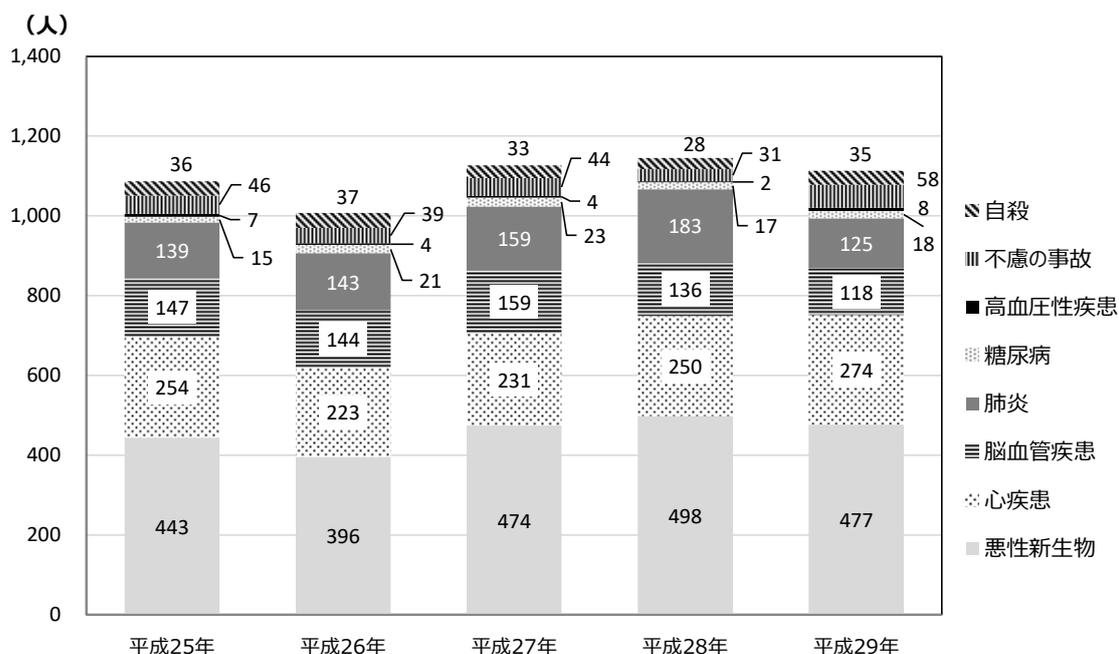
### (1) 死因別死亡者数の推移

平成 29 年度のつくば市における死亡者の死因別の割合は、3 大生活習慣病とされる悪性新生物（27.7%）、心疾患（15.9%）、脳血管疾患（6.9%）が合わせて全体の 50.5%を占めています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

死因別に平成 25 年からの推移をみると、悪性新生物と心疾患が一貫して 1・2 位を占め、特に心疾患による死亡者数は平成 26 年以降継続して増加しています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

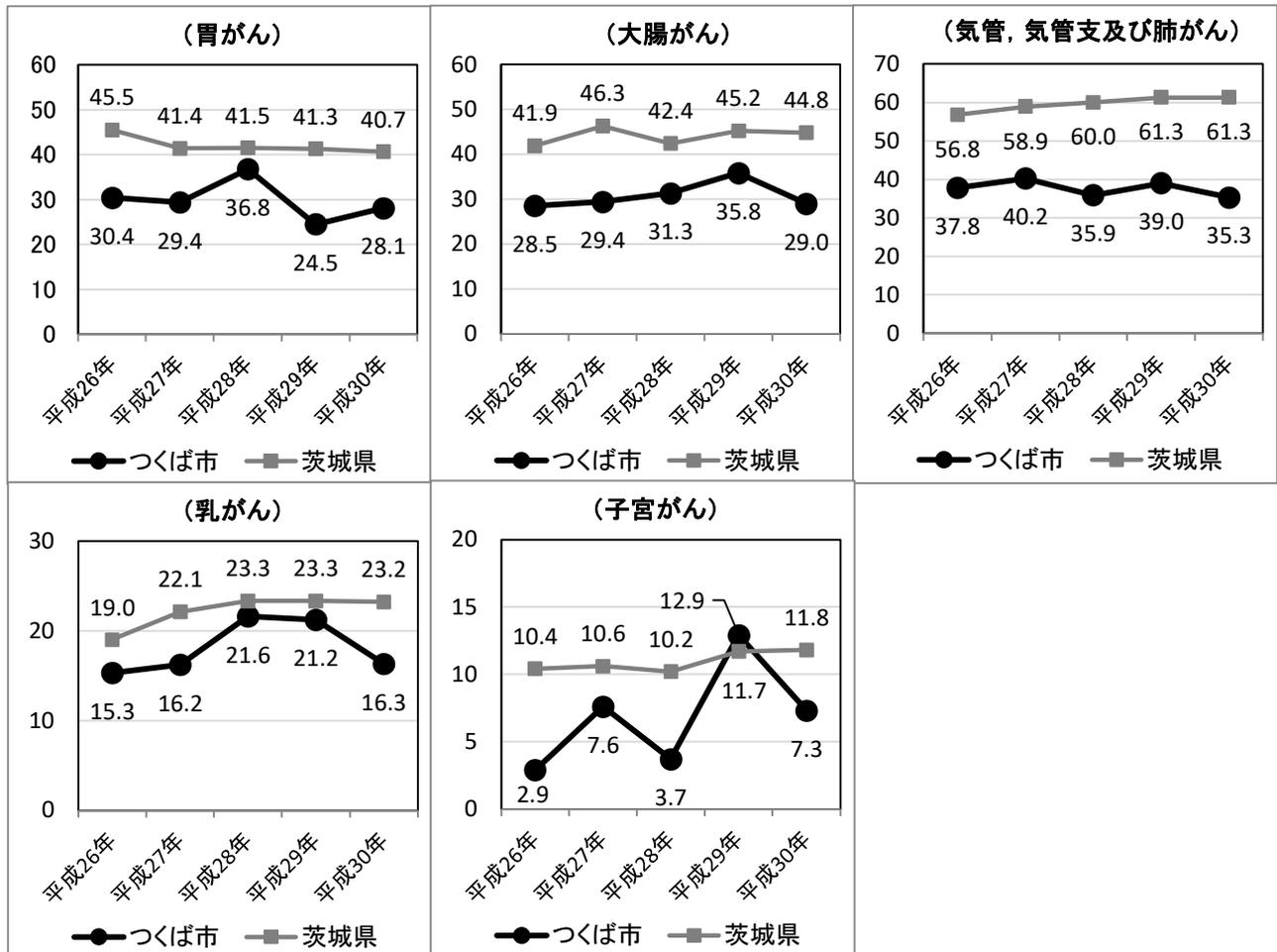
(2) 部位別がん死亡数

部位別がんの死亡率（人口10万対）では「気管、気管支及び肺」が最も高く、「胃」と「大腸」が続いています。また、茨城県全体と比較して本市の死亡率は全体的に低く推移していますが、子宮がんは増加傾向にあり、平成29年は県を上回りました。

	平成26年		平成27年		平成28年		平成29年		平成30年	
	つくば市	茨城県								
食道	1.4	9.3	6.5	8.9	3.7	8.2	5.0	8.9	2.7	9.2
胃	30.4	45.5	29.4	41.4	36.8	41.5	24.5	41.3	28.1	40.7
結腸	19.6	28.4	19.2	31.6	19.3	27.6	23.6	31.9	19.6	30.2
直腸 S 字結腸移行部 及び直腸	8.9	13.5	10.3	14.7	12.0	14.8	12.2	13.4	9.4	14.6
肝及び肝内胆管	12.1	22.7	14.0	21.3	16.6	22.0	10.4	18.8	8.5	19.4
胆のう及びその他の胆道	10.7	16.3	13.6	15.6	11.0	16.3	12.2	16.9	10.3	15.9
すい臓	16.3	23.4	17.3	21.6	19.3	26.5	13.1	25.8	17.9	29.4
気管、気管支及び肺	37.8	56.8	40.2	58.9	35.9	60.0	39.0	61.3	35.3	61.3
乳房	15.3	19.0	16.2	22.1	21.6	23.3	21.2	23.3	16.3	23.2
子宮	2.9	10.4	7.6	10.6	3.7	10.2	12.9	11.7	7.3	11.8
白血病	1.9	5.9	4.2	6.1	4.6	7.4	4.5	6.6	2.7	7.4
大腸	28.5	42.0	29.4	46.3	31.3	42.4	35.8	45.2	29.0	44.8
全数	184.9	299.9	221.5	306.8	229.1	307.4	216.3	309.8	196.4	317.6

出典：茨城県人口動態統計年報

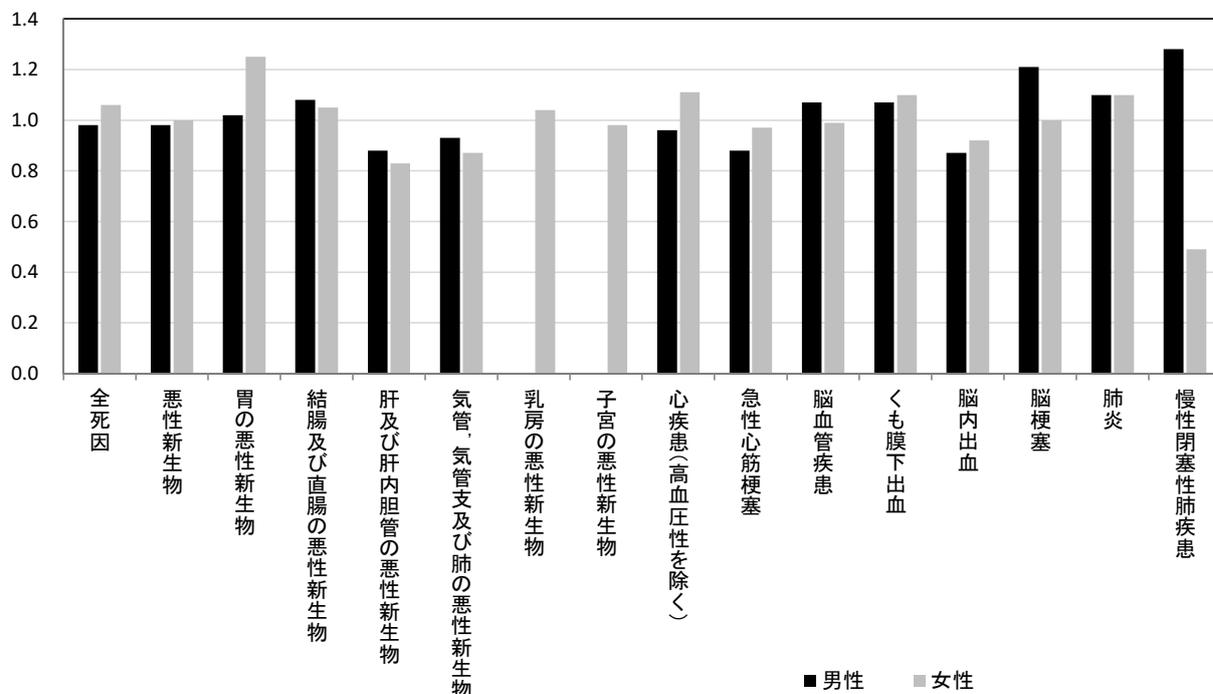
【死亡率の推移】



### (3) 標準化死亡比

標準化死亡比（※1）（2013～2017）

※1：標準化死亡比とは、年齢構成の違いの影響を除いて全国と比較したもので、全国の基準を「1」とし、「1」より大きければ全国より悪く、小さければ全国より良いことを意味します。



出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

全国と比較して標準化死亡比が有意に（※2）高い疾患は、男性の「脳梗塞」と「慢性閉塞性肺疾患」、女性の「胃の悪性新生物」と「心疾患（高血圧性を除く）」です。また、有意に低い疾患は、女性の「慢性閉塞性肺疾患」となっています。

※2：「有意に差がある」とは、「2つの集団に統計的に意味のある差がある」という意味（ここでは有意水準を5%とした）

		全死因	悪性新生物	胃の悪性新生物	結腸及び直腸の悪性新生物	肝及び肝内胆管の悪性新生物	気管・気管支及び肺の悪性新生物	乳房の悪性新生物	子宮の悪性新生物
男性	標準化死亡率	0.98	0.98	1.02	1.08	0.88	0.93	/	/
	全国に比べての有意	高い							
		低い							
女性	標準化死亡率	1.06	1.00	1.25	1.05	0.83	0.87	1.04	0.98
	全国に比べての有意	高い	○		○				
		低い							

第2章 つくば市の概況

		心疾患 (高血 圧性を 除く)	急性 心筋梗 塞	脳血管 疾患	くも膜下 出血	脳内出血	脳梗塞	肺炎	慢性 閉塞性 肺疾患
男 性	標準化死亡率	0.96	0.88	1.07	1.07	0.87	1.21	1.10	1.28
	全国に比 べての有意	高い					○		○
		低い							
女 性	標準化死亡率	1.11	0.97	0.99	1.10	0.92	1.00	1.10	0.49
	全国に比 べての有意	高い	○						
		低い							○

出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

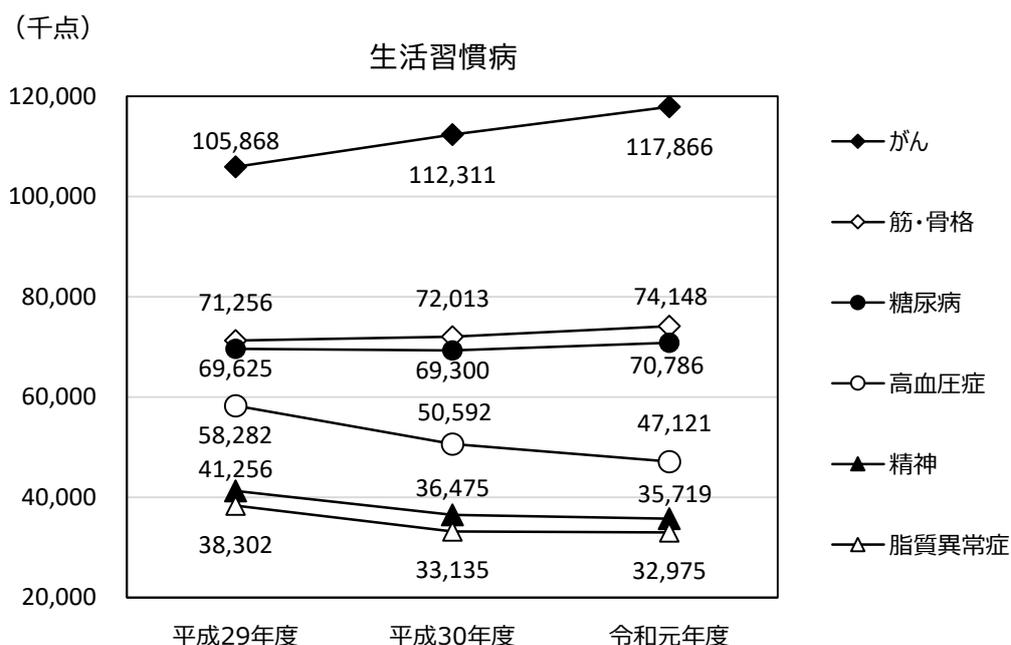
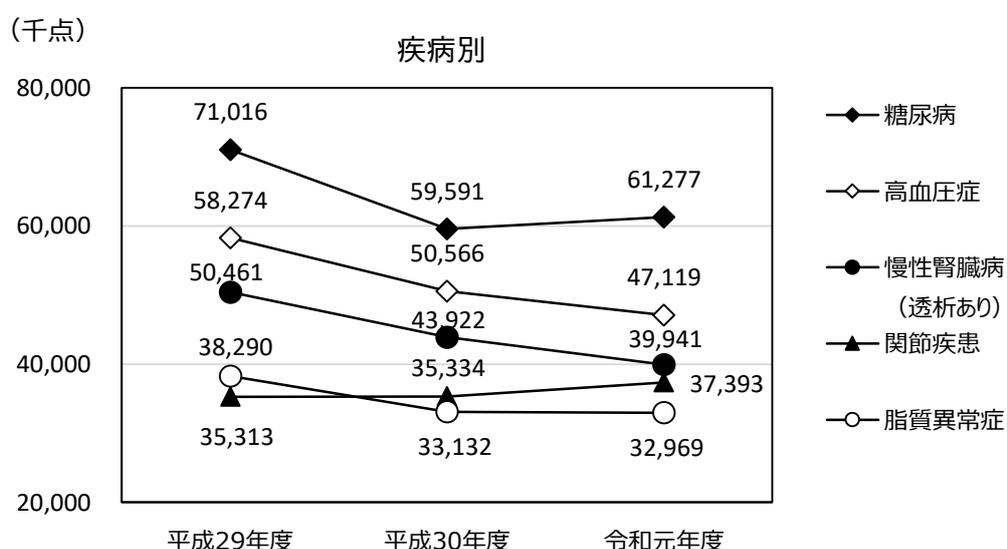
## 5 国民健康保険の状況

### (1) 医療費の状況（一人当たり医療費）

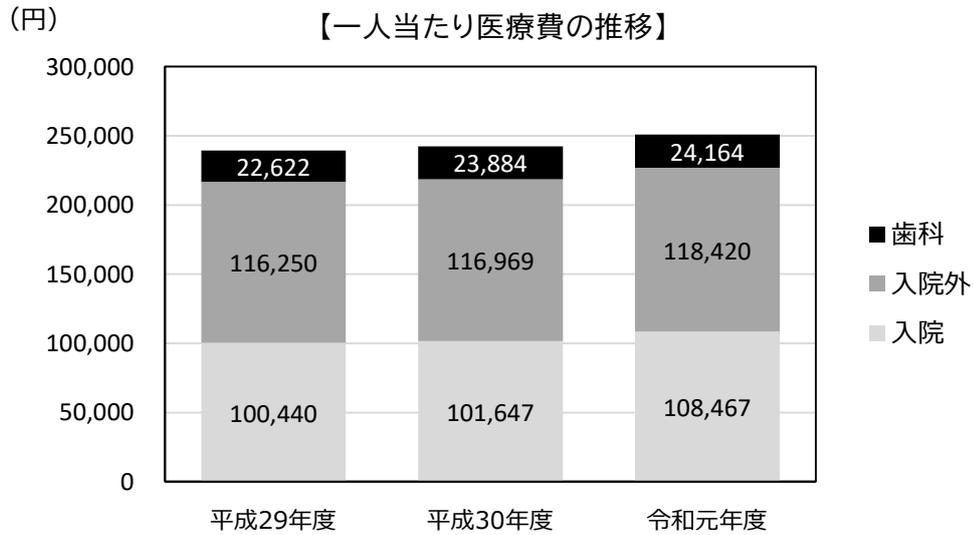
つくば市の平成29年度から令和元年度までの1保険者当たりの外来医療費は、疾病別では糖尿病が最も高く、次いで高血圧症、慢性腎臓病（透析あり）となっています。平成29年から令和元年にかけて、全体としては低下傾向にありますが、関節疾患は、ゆるやかに上昇しています。

また、生活習慣病についてみると、がんは上昇傾向、筋・骨格と糖尿病はゆるやかな上昇傾向、高血圧症、精神、脂質異常症は低下傾向となっています。

【1保険者当たり外来医療費点数の推移】



平成 29 年度から令和元年度までの一人あたりの医療費は、入院、入院外、歯科とも年々増加傾向にあります。



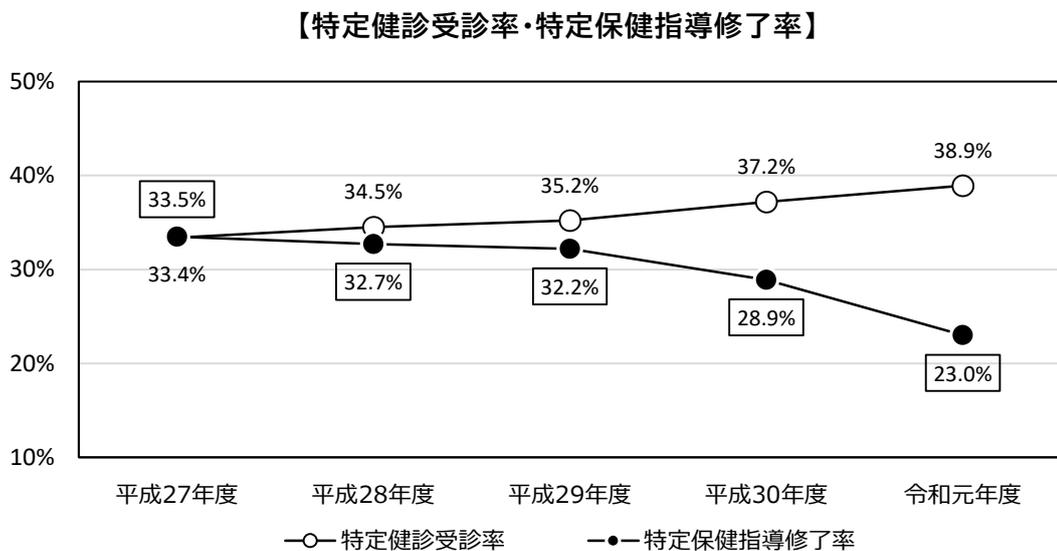
出典：茨城県国民健康保険団体連合会

## 6 健康診査の受診状況

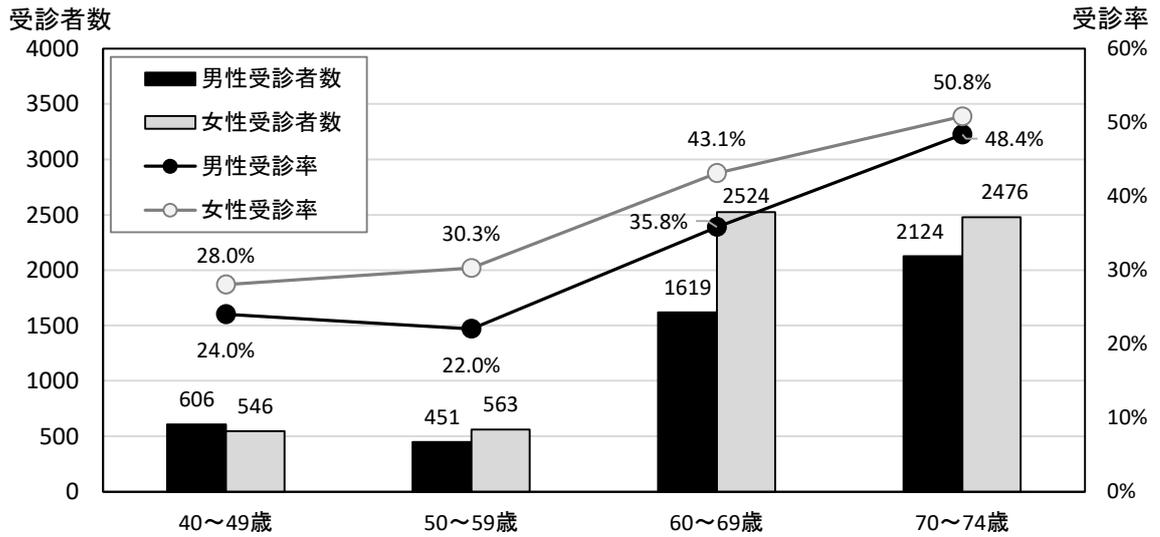
### (1) 特定健康診査受診状況

特定健診の受診率は、平成 27 年度の 33.4%から年々上昇し、令和元年度には 38.9%となっています。

また、令和元年度における特定健診受診者数をみると、40 歳から 74 歳までの全ての年代で女性の受診率が男性の受診率を上回っており、特に 50～59 歳及び 60～69 歳の年代でその差が大きくなっています。



【特定健診受診者数(令和元年度)】

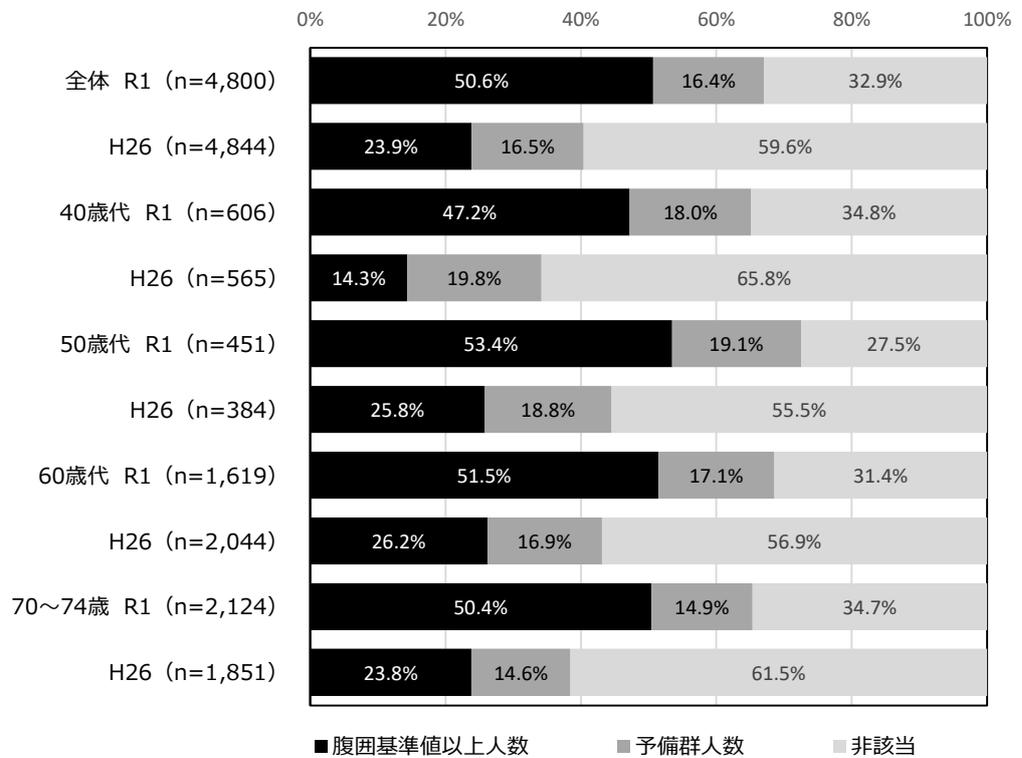


出典：（令和2年7月末現在 速報値）特定健診等のデータ管理システム

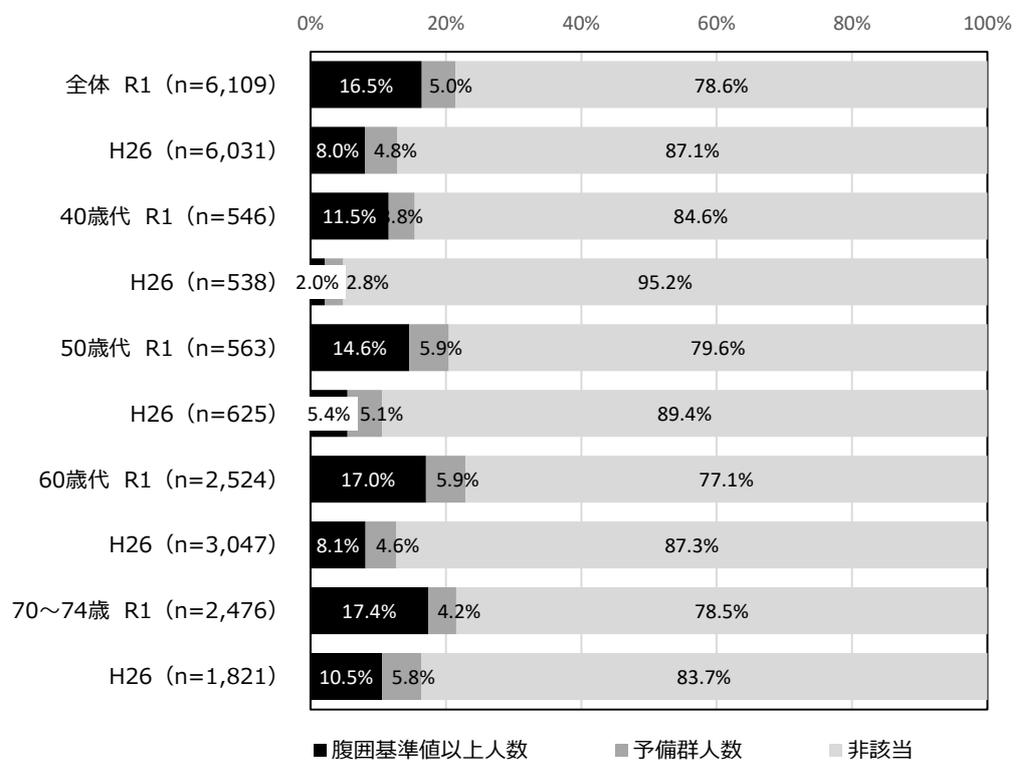
## (2) メタボリックシンドローム判定状況

令和元年度の特定健診（つくば市国民健康保険加入の40～74歳）の結果、メタボリックシンドローム該当、または予備群と判定された割合は男性40.1%、女性12.8%でした。これは、平成26年度の特定健診での判定と比較して、男女とも改善しています。

### 男性



### 女性



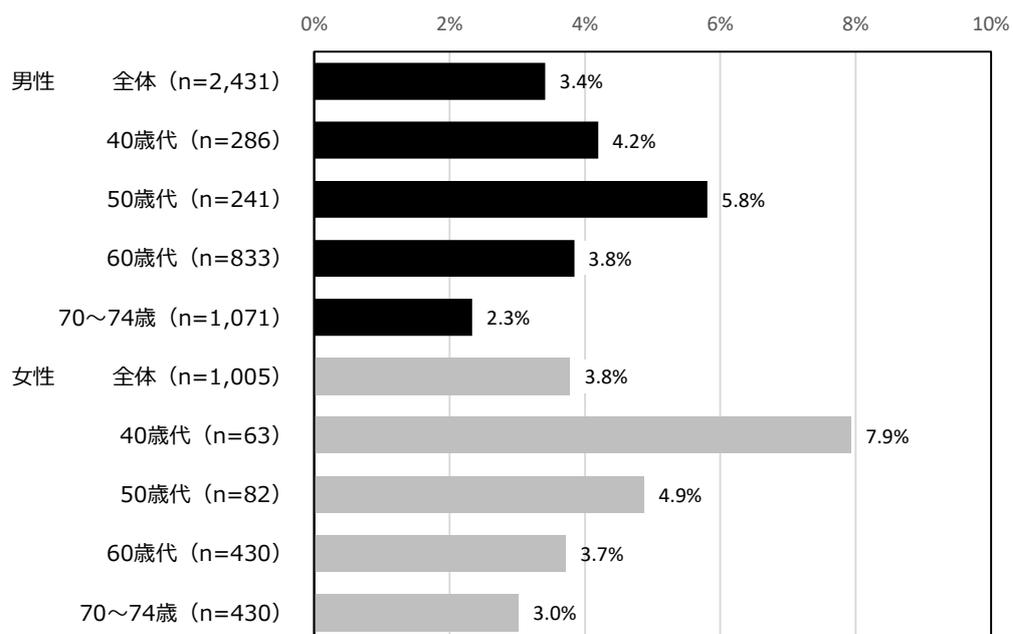
出典：(令和2年9月)特定健診等のデータ管理システム

### (3) 健康管理

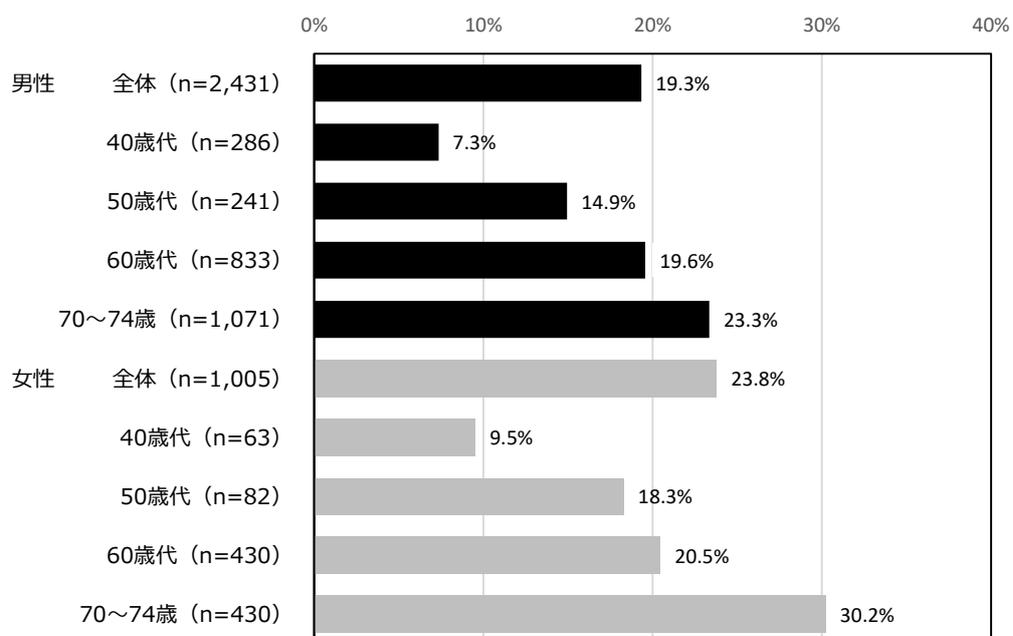
所見率を各項目についてみると、高血圧では、平成 17 年以前には市の男性・女性とも県全体の平均よりも低かったものが、平成 18 年以降では県平均に近づいてきています。肥満（BMI）に関しては、市の男性は県平均とほぼ同等の値で推移しています。

一方、高血糖では市の男性と女性で傾向に違いが見られ、男性がほぼ県の平均と一致しているのに対し、女性は一貫して県平均よりも低く、最大の年でその差は 1.5 ポイント、比率では 3 割以上低くなっています。

【腹囲基準該当者に占める「高血糖・脂質異常症該当者」の割合】



【腹囲基準該当者に占める「高血糖・高血圧・脂質異常症該当者」の割合】



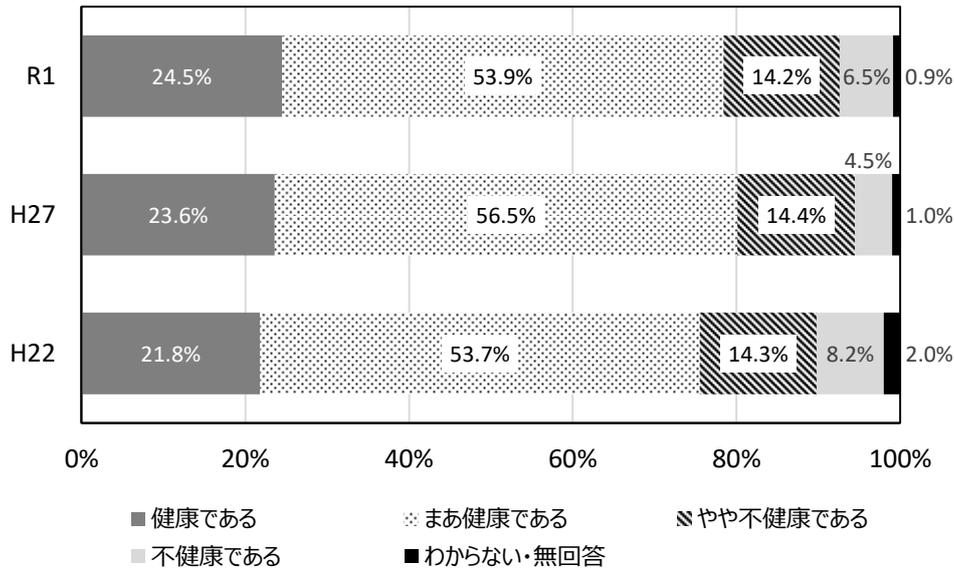
出典：(令和 2 年 7 月末現在 速報値)茨城県年齢調整有所見率

## 7 市民の健康への関心度

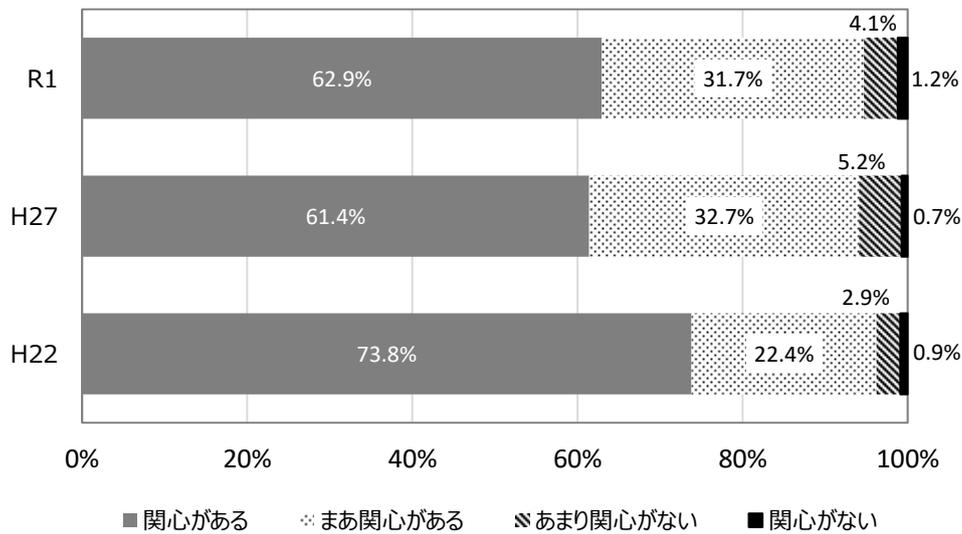
自分自身について、「健康である」と「まあ健康である」と思っている人の合計は、平成27年の80.1%に対し令和元年は78.4%とやや減少しました。

一方、健康に「関心がある」人は、平成27年の61.4%から令和元年には62.9%とやや増加しましたが、「まあ関心がある」を合わせると、平成27年と令和元年とで大きな違いは見られません。

自分を健康だと思っていますか



健康に関心をもっていますか



出典：つくば市健康増進計画「健康つくば21」アンケート

## 8 第3期計画の数値目標の達成度

健康つくば21(第3期)で設定した数値目標を、右表に示す基準に従い、S~Eの区分で評価しました。

全体の達成度状況と分野ごとの詳細は以下のとおりとなりました。

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達成していない	A
ベース値と変わらない	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D
評価困難	E

## 全体の達成度状況

分野	目標の具体的内容	各評価の数					
		S	A	B	C	D	E
健診の充実と活用	特定健診の受診率		1				
	特定保健指導の利用率				1		
	各種がん検診の受診率		3		2		
	指摘事項に対する取り組み(放置者の割合)	3			3		
栄養・食生活	毎朝朝食を食べる人の割合	1	2		3		
	野菜を食べるように心がけている保護者の割合				1		
	野菜を食べる人の割合	1	1		1		
	野菜を350g(5皿)以上食べている人の割合						1
	1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合						1
	食事をよくかんでいる人の割合				1		
	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				3		
	夕食を家族と一緒に食事をする人の割合		2		2		
	食事の時間が楽しいと感じている割合	1	1		1		
	食育に関心を持っている人の割合				1		
	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		
身体活動・運動	息が弾む程度の運動を週2回以上する人の割合				2		2
	健康のために意識して身体を動かしている人の割合	1		1			
	普段から歩く習慣のある人の割合	3					
	運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	2			1		
	運動普及推進員の活動回数		1				
	運動普及推進員の養成人数		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					

第2章 つくば市の概況

分野	目標を示す指標	各評価の数					
		S	A	B	C	D	E
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				
	ストレスや悩みを感じている人の割合		2		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		
	自殺者の人口 10 万対比	1					
喫煙・飲酒	高校生の喫煙の割合		2				
	妊婦の喫煙の割合		1				
	喫煙者の割合	1		1			
	最近受動喫煙の機会があった人の割合		1				
	COPD がどんな病気かよく知っている人の割合		1				
	高校生の飲酒の割合		2				
	妊婦の飲酒の割合		1				
	生活習慣病のリスクを高める飲酒（週 3 回以上かつ 1 日に 3 合以上の飲酒）をしている者の割合	1		1			
歯と口腔の健康	年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	1					
	虫歯のない児童・生徒の割合	1					
	60 歳で 24 本以上自分の歯をもつ人の割合	1					
	食べたら歯を磨く習慣を継続している人の割合	2		1	1		
健康づくり・健康管理の支援	日頃から体調管理している市民の割合		1				
	診療時間内の受診を心がけている人の割合	2					
	かかりつけ医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ歯科医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ薬局を持っている市民の割合				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	24	25	4	32	0	4	
割合 (%)		57.6	4.7	37.7			

目標値を達成またはベース値よりも改善の見られた項目は 55.3%ありました。しかし、全項目中のうちの 74.1%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 37.6%ありました。これらのことから、引き続き各分野の課題を見直し、取り組みを検討していく必要があります。

## (1) 健診の充実と活用

目標を示す指標		対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
特定健診の受診率		つば市 国保加入者	32.0%	60.0%	38.9% (R2.7月末)	A
特定保健指導の利用率 (つば市国保加入者)		動機付け支援 +積極的支援	37.8%	60.0%	23.0% (R2.7月末)	C
胃がん検診の受診率		40歳代以上	10.7% (H26)	厚労省がん 対策 当面 40.0%	9.2%	C
大腸がん検診の受診率		40歳代以上	22.0% (H26)	当面 40.0%	23.4%	A
肺がん検診の受診率		40歳代以上	19.3% (H26)	当面 40.0%	20.9%	A
子宮がん検診の受診率		20歳代以上女性	21.2% (H26)	当面 50.0%	24.3%	A
乳がん検診の受診率		30歳代以上女性	21.7% (H26)	当面 50.0%	16.2%	C
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	健康つば 21 アンケート調査 より	9.5%	減少	0.0%	S
	虚血性心疾患		23.0%	減少	13.6%	S
	糖尿病・高血糖		12.9%	減少	19.0%	C
	血圧高値		10.8%	減少	15.0%	C
	脂質異常		31.5%	減少	35.5%	C
	BMI高値		19.9%	減少	17.7%	S

(2) 栄養・食生活

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	93.7%	100%	95.0%	A
	小学生	95.9%	100%	93.2%	C
	中学性	89.9%	100%	92.0%	A
	高校生	74.0%	増加	75.7%	S
	20 歳代男性	61.0%	75%	58.4%	C
	20 歳代女性	63.8%		63.1%	C
野菜を食べるように心がけている保護者の割合	幼児	95.8%	100%	95.5%	C
野菜を食べる人の割合	小学生	91.3%	100%	86.7%	C
	中学性	86.6%	100%	90.4%	A
	高校生	88.0%	増加	89.4%	S
野菜を 350g (5 皿) 以上食べている人の割合	成人	31.4%	50%	3.7%	E
1 日 2 回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	38.4%	25%	26.1%	E
食事をよくかんでいる人の割合	成人	78.6%	80%	66.1%	C
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	43.9%	60%以上	36.9%	C
	30 歳代	54.9%	60%以上	48.3%	C
	40 歳代	59.8%	60%以上	51.2%	C
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	71.0%	90%	71.8%	A
	中学生	64.0%	70%	68.1%	A
	高校生	59.1%	増加	52.5%	C
	成人	70.5%	増加	67.5%	C
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	92.7%	100%	81.8%	C
	中学生	76.8%	100%	82.4%	A
	成人	87.0%	増加	87.9%	S
食育に関心を持っている人の割合	成人	76.0%	90%	75.0%	C
食生活改善推進員会員数		212 (H26)	250 人	202 人	C
食生活改善推進員活動回数		234 (H26)	300 回	208 回	C

## (3) 身体活動・運動

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
息が弾む程度の運動を週2回以上する人	中学生	75.3%	増加	74.3%	C
	高校生	47.2%	増加	39.6%	C
	成人男性	49.1%	50%以上	28.1%	E
	成人女性	38.6%	50%以上	20.7%	E
健康のために身体を動かしている人の割合（「している」+「どちらかというとしている」）	成人男性	59.6%	増加	60.8%	S
	成人女性	51.6%	増加	51.6%	B
普段から歩く習慣がある人の割合	20～30歳代	39.5%	増加	49.7%	S
	40～60歳代	49.2%	増加	52.8%	S
	70歳以上	57.5%	増加	62.2%	S
運動・身体を使って遊んでいる子供の割合	乳児	85.0%	維持	86.8%	S
	幼児	96.6%	維持	98.1%	S
	小学生	88.9%	維持	79.5%	C
運動普及推進員の活動回数		168回 (H26)	500回	357回	A
運動普及推進員の養成人数		170人 (H27)	250人	228人	A
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数		1,494回 (H26)	2,000回	2950回	S
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数		172人 (H26)	200人	316人	S

## (4) 休養・こころの健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	66.3%	80%	68.1%	A
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	61.6%	50%以下	61.8%	C
	高校生	62.8%	50%以下	62.1%	A
	成人	58.0%	50%以下	52.4%	A
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	成人	79.1%	85%	77.7%	C
自殺者の人口10万対比		19.19 (H26)	15.9以下	6.9 (H30)	S

(5) 喫煙・飲酒

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
高校生の喫煙の割合	高校生男子	23.1%	0%	7.5%	A
	高校生女子	13.1%	0%	3.8%	A
妊婦の喫煙の割合	妊婦	3.1%	0%	0.9%	A
喫煙者割合	成人男性	20.9%	20%以下	16.4%	S
	成人女性	5.1%	3%以下	5.1%	B
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	19.2%	3%	18.3%	A
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	17.5%	80%	21.9%	A
高校生の飲酒の割合	男子	44.0%	0%	25.1%	A
	女子	33.8%	0%	15.3%	A
妊婦の飲酒の割合	妊婦	6.9%	0%	0.4%	A
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) をしている者の割合	成人男性	2.8%	減少	2.5%	S
	成人女性	0.8%	減少	1.0%	C

(6) 歯と口腔の健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	40.7%	50%	50.3%	S
虫歯のない児童・生徒の割合	小学生	48.4%	増加	60.7%	S
	中学生	54.5%	増加	64.4%	S
60 歳で 24 本以上自分の歯をもつ人の割合	60 歳の人	84.5% (H26)	増加	92.9%	S
食べたら歯を磨く習慣を継続している人の割合	小学生	87.2%	増加	81.0%	C
	中学性	83.4%	増加	91.1%	S
	高校生	88.1%	増加	91.7%	S
	成人	70.2%	80%	70.2%	B

## (7) 健康づくり・健康管理の支援

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
日頃から体調管理している市民の割合	成人	76.3%	85%	80.9%	A
診療時間内の受診を心がけている人の割合	乳児・幼児	98.7%	99%	99.0%	S
	成人	91.1%	95%	96.6%	S
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	68.9%	85%以上	65.3%	C
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	66.9%	85%以上	65.6%	C
かかりつけ薬局を持っている市民の割合	成人	45.1%	85%以上	40.7%	C
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	15.9%	25%	14.1%	C
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	12.0%	20%	11.3%	C
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	16.0%	25%	17.7%	A

## 第3章 計画の基本理念と基本目標

### 1 計画の基本理念

「つくば市未来構想」が掲げる4つのまちづくりの理念のひとつ「誰もが自分らしく生きるまち」から展開された基本施策の中に、「人生100年時代を生涯いきいきと暮らせるまちづくり」が位置づけられています。

健康増進計画は、この基本施策から展開された個別施策「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」をさらに具体化し、個々の取組は地域・まちの健康に広がっていくことができるよう、以下の基本理念の下、「第4期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を推進していきます。

**自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば**

また、本計画は次のスローガンのもとで、推進していきます。

**つながる明日のために 始めよう健康生活**

いきいきと暮らせる毎日を送ることができるよう、市民一人ひとりが主体となって、健康づくりに取り組むことを、食生活・運動など各分野から提案します。

### 2 計画の基本目標

すべての茨城県民が健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するため、「第3次健康いばらき21プラン」では次の3つの基本目標が掲げられています。つくば市民一人ひとりが、いきいきと暮らせるまちを実現するための本計画の基本目標もこれに一致させ、「健康日本21(第2次)」、「第3次健康いばらき21プラン」との整合を図ります。

基本目標(1)健康寿命の延伸	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延ばす
基本目標(2)生活の質の向上	健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる
基本目標(3)社会環境の質の向上	家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支えあえる社会」を構築する

### 3 計画の基本方針

#### (1) ライフステージに応じた健康維持の向上

次世代を担う子どもたちの食育や運動普及を推進していくこと、働く世代における健康的な生活習慣の見直しを図ること、加齢による機能低下をさせないことなど、予防に対する取組等を推進するための知識の普及や情報発信に努めます。

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや糖尿病、循環器疾患、COPDなどの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及と啓発を図るとともに、疾病の早期発見や健診・検診の受診、適正値を維持するための健康管理に対する取組みを推進します。

#### (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

「自分の健康は自分でつくる」という意識を基調とし、生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行い、住民が自ら健康づくりを実行できるよう支援を行います。

健康の維持・増進をはかるために、地区組織の育成や、元気なシルバー世代の活力を生かして自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援する等、健康づくりに取り組んでいる方々を支えあう地域づくりに努めます。

#### (4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供

健康づくりに対する取組みは地域から発信していくために、運動普及推進員や食生活改善推進員、シルバーリハビリ体操指導士による団体活動の推進を図ります。また、幅広い年代が利用しやすい事業を展開し、参加者間のつながりが持てる機会を提供します。

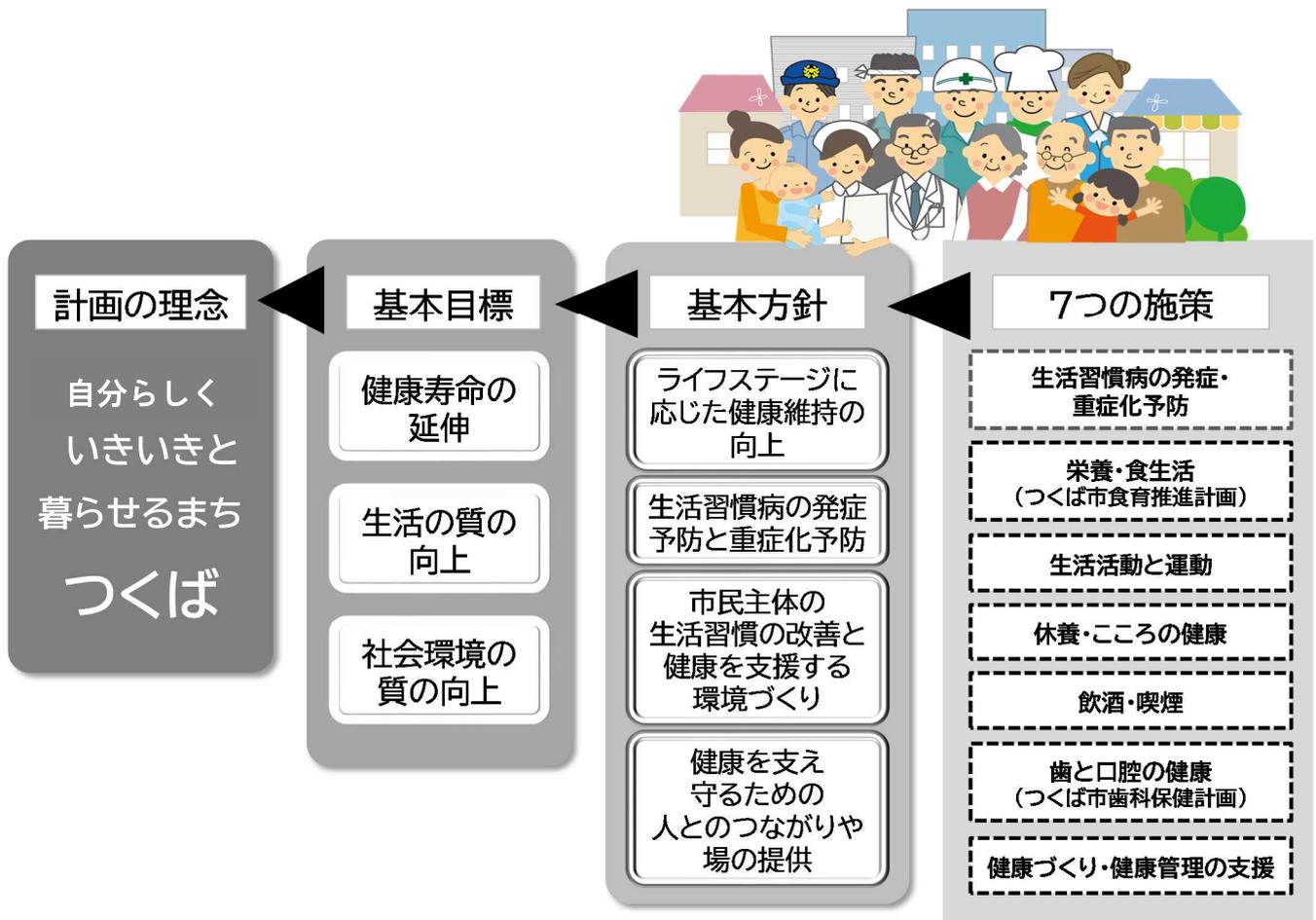
### 4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取り組み）

本計画の理念である「自分らしくいきいきと暮らせるまちつくば」の実現に向け、それぞれの基本目標を達成するため、次の7つの分野毎に施策を展開していきます。

「つながる明日のために 始めよう健康生活」のスローガンに基づき、各分野から健康づくりに対する取り組みを市民に啓発していきます。

- ① 生活習慣病の発症・重症化予防
- ② 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）
- ③ 生活活動と運動
- ④ 休養・こころの健康
- ⑤ 喫煙・飲酒
- ⑥ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）
- ⑦ 健康づくり・健康管理の支援

## 5 計画の体系



## 6 つくば市の健康に関する主要課題

- ① 定期的に健診を受けていない人がいます。(「2年に1回」以下の頻度で健診を受けている人 24.8%)
- ② 1日3食主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている食生活を実践する人が20歳代 36.9%、30歳代 48.3%です。
- ③ 息が弾む程度の運動を週2回以上している成人は、男性 28.1%、女性 20.7%です。
- ④ 睡眠によって休養が十分とれている成人は、68.1%です。
- ⑤ 喫煙をやめたい人、本数を減らしたいと思っている人が 65.5%います。
- ⑥ 年1回程度歯の定期検診を受けている成人の割合は 50.3%です。
- ⑦ かかりつけ医を持っている人は 30歳代 45.6%、かかりつけ歯科医を持っている人は 20歳代 50.8%です。また、かかりつけ薬局を持っている人は、20歳代から50歳代では 30%前後です。

## 第4章 健康づくりの推進

### 1 分野別の基本方針と施策

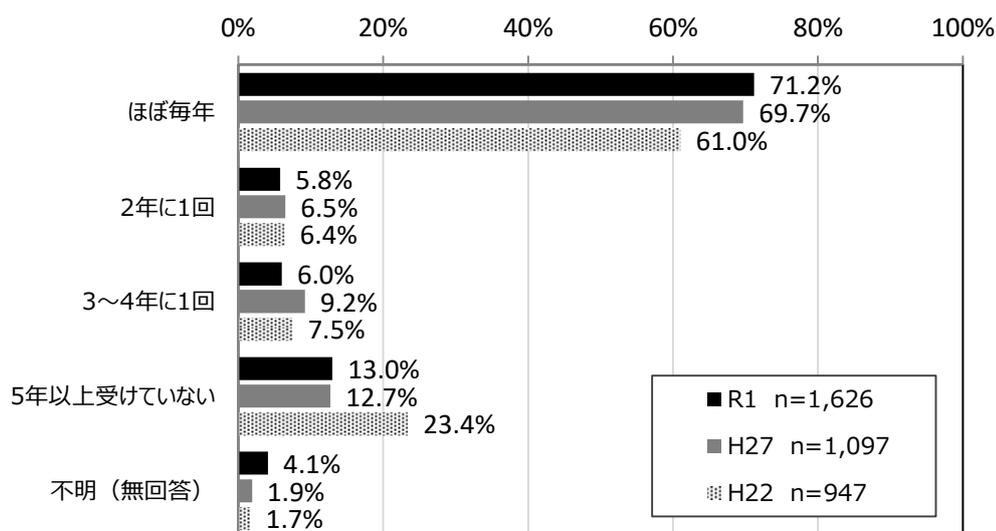
#### (1) 生活習慣病の発症・重症化予防

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。

#### 【現状】

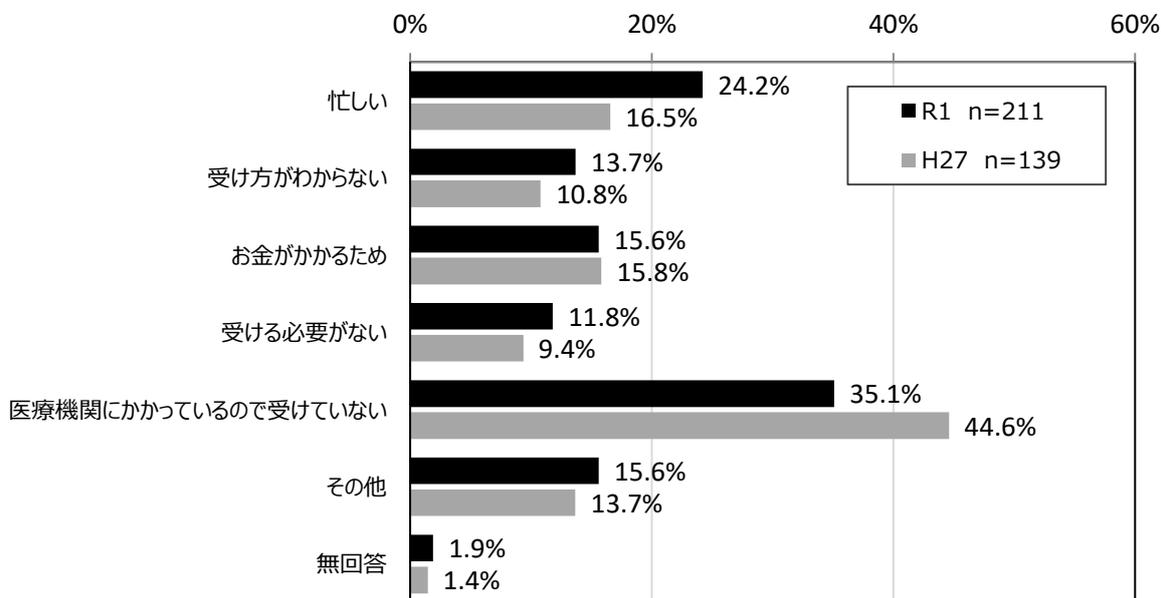
##### ①定期的に健康診査（がん検診以外）を受けている人の割合（成人）

7割を超える人はほぼ毎年健康診査を受けています。この割合はH22調査から徐々に増加しています。「2年に1回」以下の頻度で受けている人が約3割ですが、「5年以上受けていない」人の割合は、H27調査とほぼ同等です。



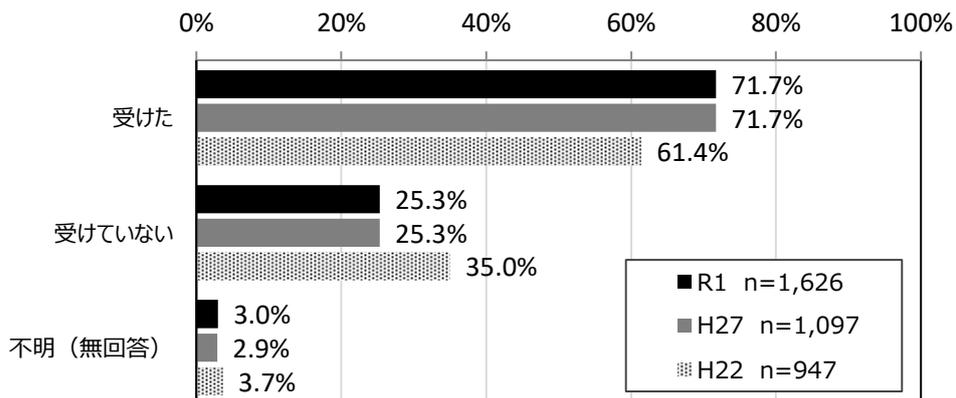
②定期的に健康診査を受けない理由（がん検診以外）

定期的に健康診査を受けていない人のうち 35.1%は「医療機関にかかっているから」ですが、H27 調査から 9.5 ポイント減少しています。「忙しい」が 24.2%で H27 調査から 7.7 ポイント増加、「受け方がわからない」が 13.7%で H27 調査から 2.9 ポイント増加しました。



③前年度（※）に健康診査（がん検診以外）を受けた人の割合（成人）

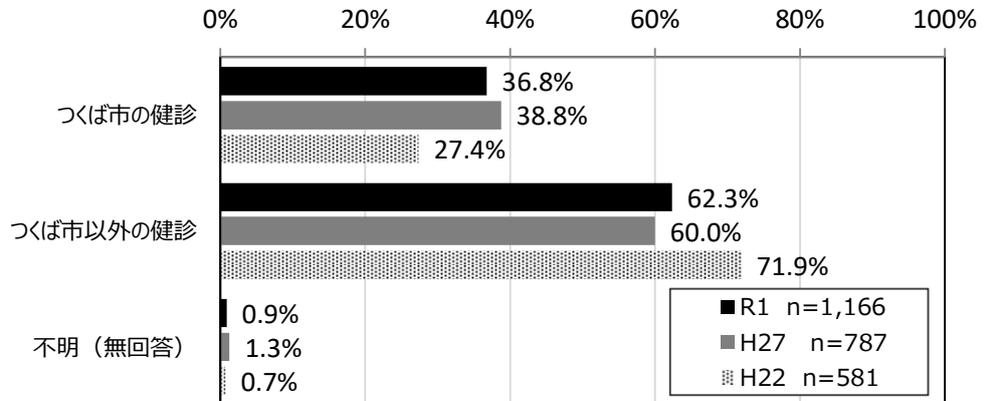
前年度に健診を受けた人の割合は H27 調査結果と同じく 71.7%でした。受けていない人も 25.3%で変化ありません。



（※） R1→平成 30 年度、H27→平成 26 年度、H22→平成 21 年度

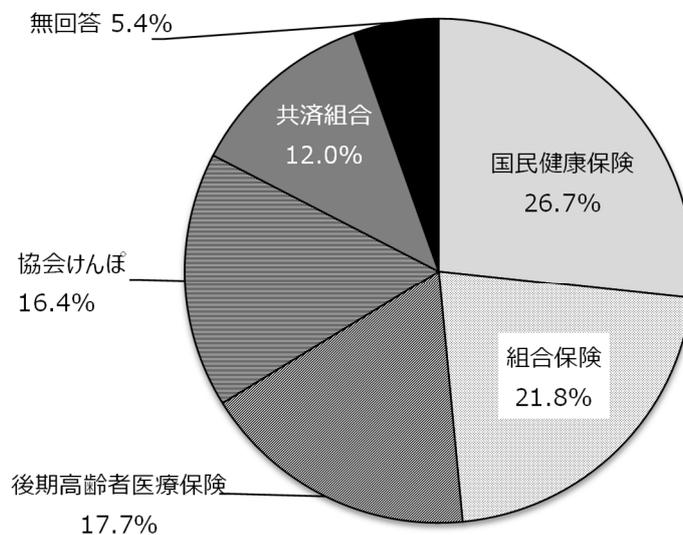
④受けた健診の種類（成人）

つくば市の健診を受けている人は36.8%で、H22の27.4%からは増加していますが、H27調査からは2.0ポイント減少しています。6割を超える人は、つくば市以外の健診を受けています。



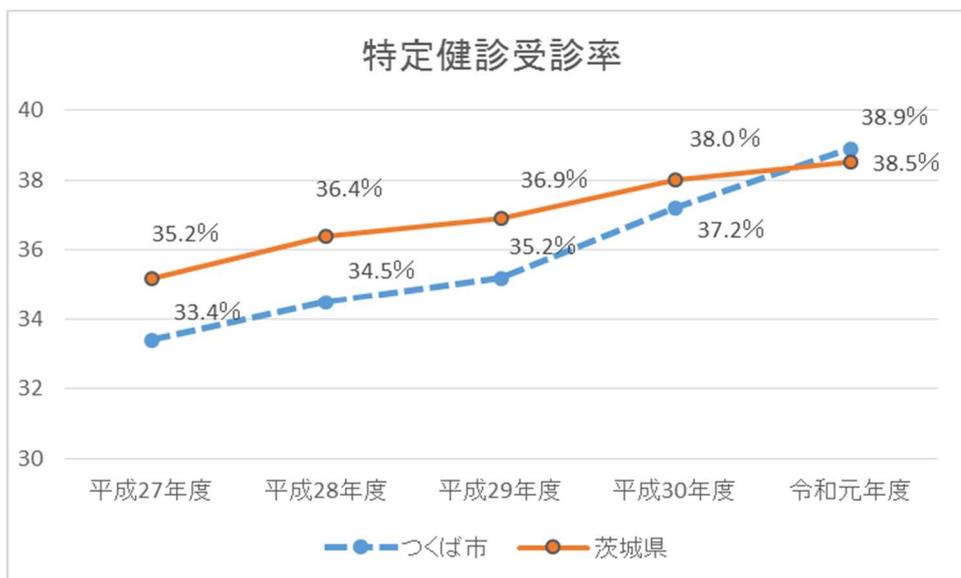
⑤加入している健康保険別の割合（成人）

44.4%の人は、国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入しています。50.2%の人は、それ以外の健康保険に加入しています。



⑥特定健診受診率

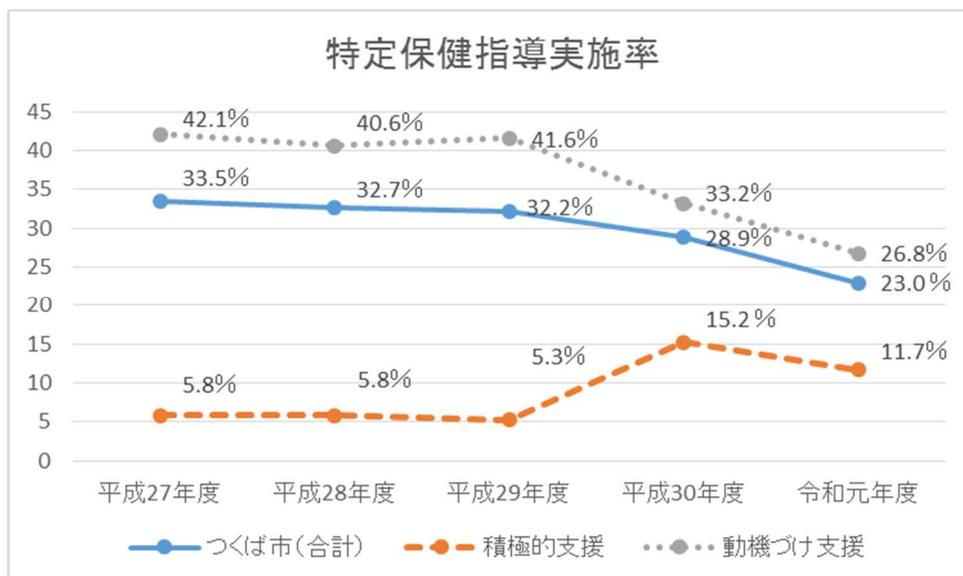
つくば市の受診率は年々上昇しており、令和元年度は県平均を上回っています。最新の動向を注視する必要があります。



(令和2年7月末現在 速報値)

⑧ 特定保健指導実施率

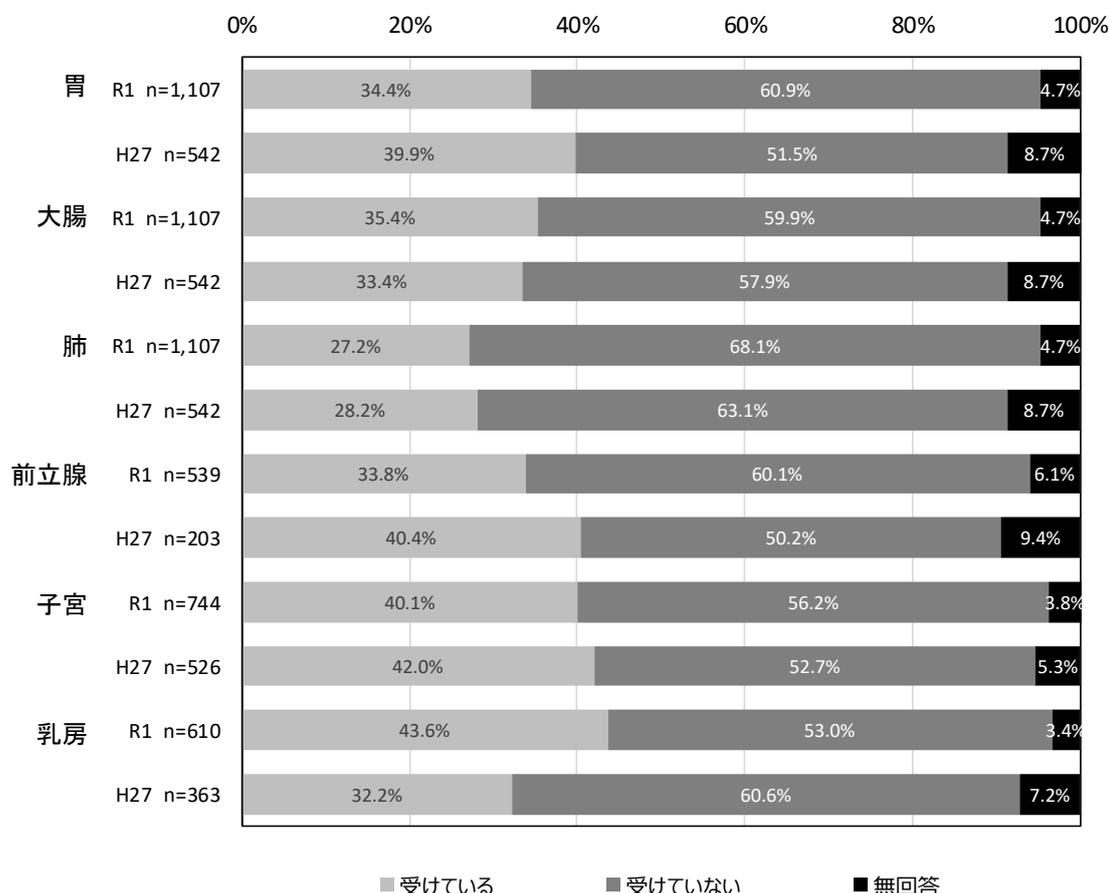
特定保健指導実施率(合計)は年々低下傾向です。平成29年度の動機づけ支援の実施率は14.8ポイント低下していますが、積極的支援の実施率は6.4ポイント上昇しています。



(令和2年7月末現在 速報値)

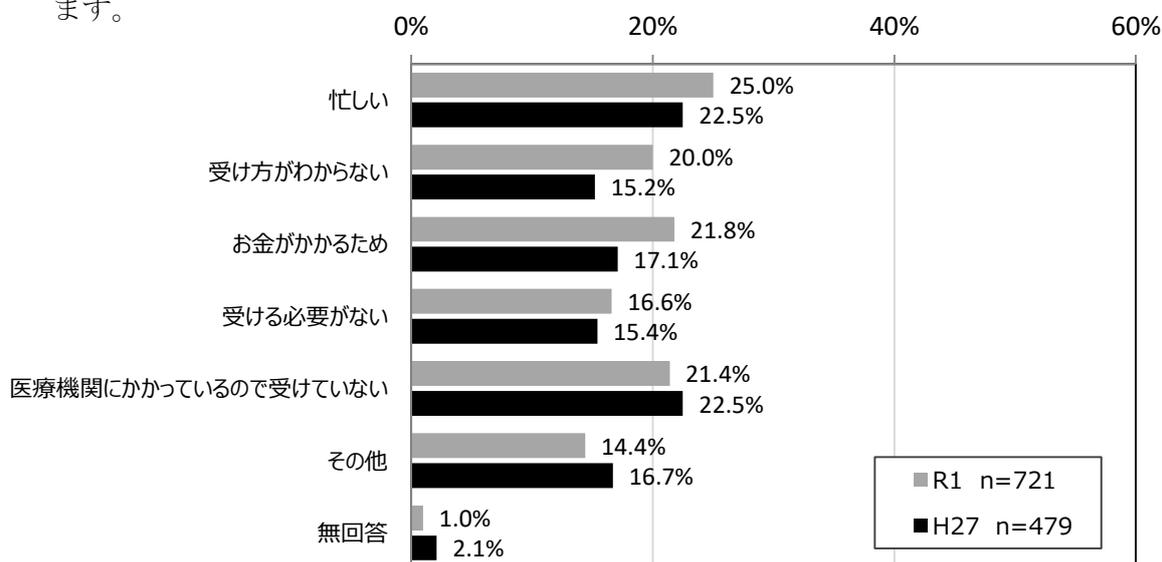
⑧定期的に受けているがん検診

全てのがん検診で、定期的に受けている人の割合は5割を下回っていますが、その中では「子宮」、「乳房」についての検診は4割を超える人が受け、比較的多くなっています。前回調査との比較では、「大腸」、「乳房」は割合が増加する一方、「胃」、「肺」、「前立腺」、「子宮」は減少しています。



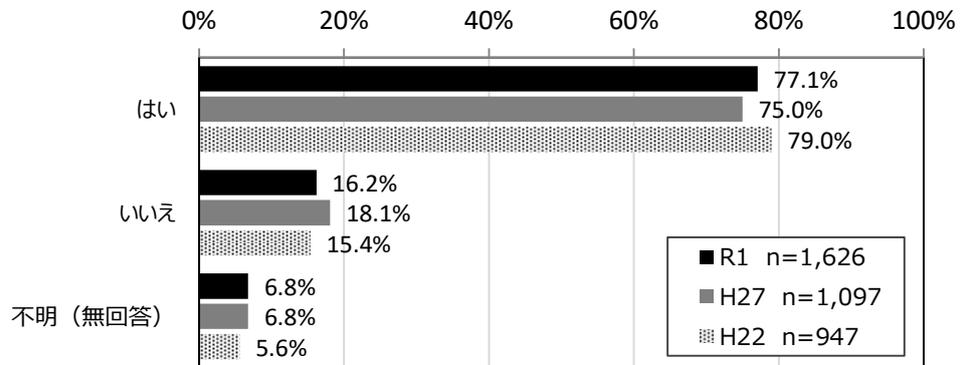
⑨がん検診を受けていない理由（複数回答）

がん健診（検診）を受けていない理由の第1位は、「忙しい」が25.0%で最も多くなっています。「受け方がわからない」は前回調査から4.8ポイント増加し20.0%となっています。



⑩健診結果をその後の自分の生活に役立っている人の割合

4人に3人の人が健診結果を生活に役立っていると回答していますが、16.2%の人は役立っていないと回答しています。H27調査と比較すると、役立っている人の割合は2.1ポイント増加しましたが、H22調査結果には届いていません。



⑪これまでの健診で指摘をうけたことがある人の割合

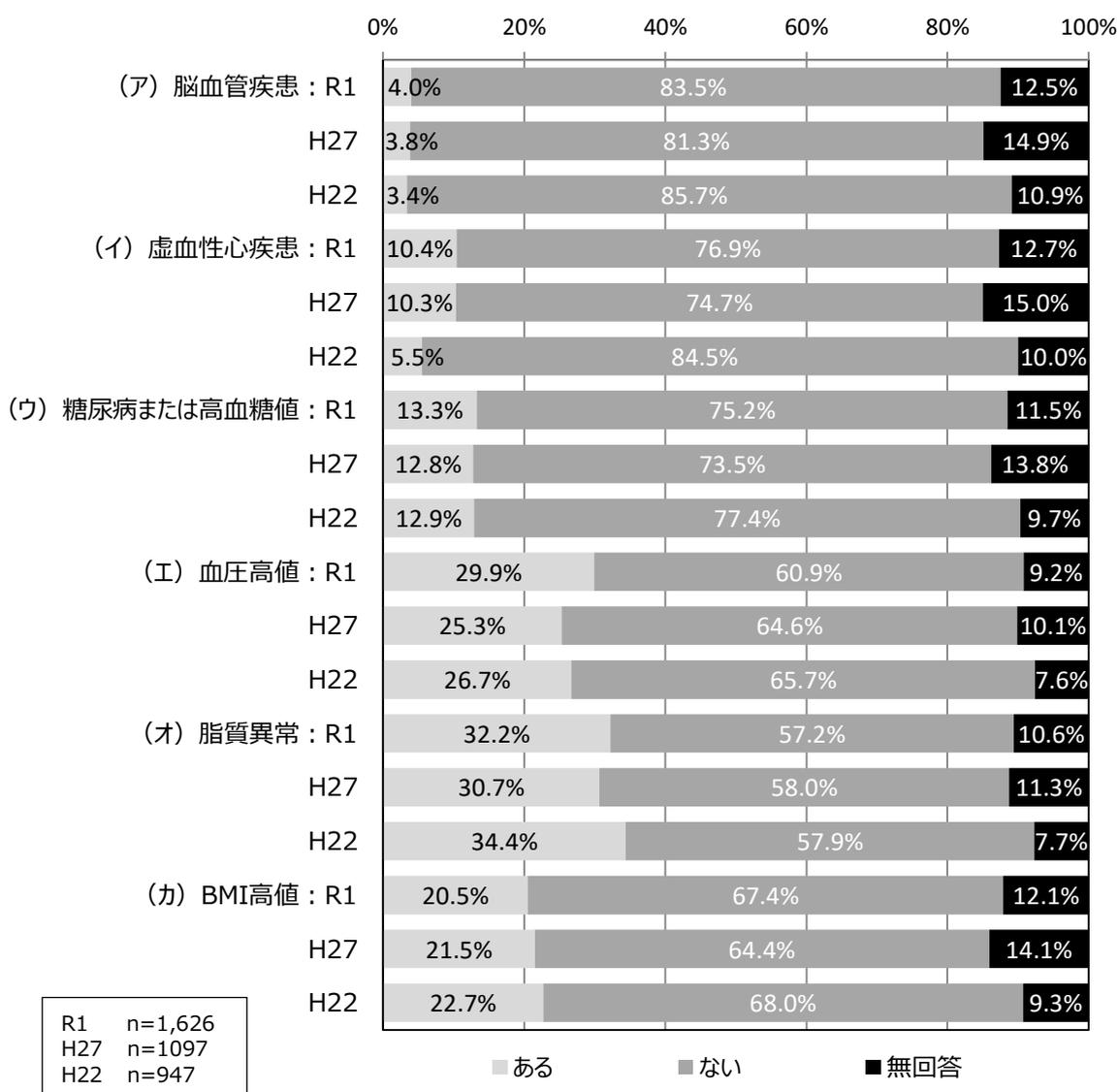
これまでの健診で指摘を受けたことがある人の割合は、「BMI 高値」を除くすべての項目で、H27 調査よりも増えており、特に「血压高値」は4.6ポイント、「脂質異常」は1.5ポイントもの増加となっています。

指摘を受けた人のその後の取り組みについては、すべての項目で「治療中」と「完治した」を合わせた割合は、前回調査よりも増加していますが、「糖尿病または高血糖値」、「血压高値」、「脂質異常」については、放置している人の割合も前回よりも増加しています。

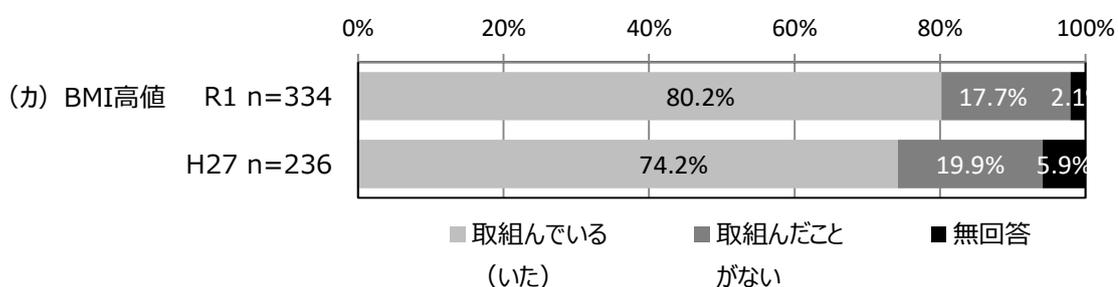
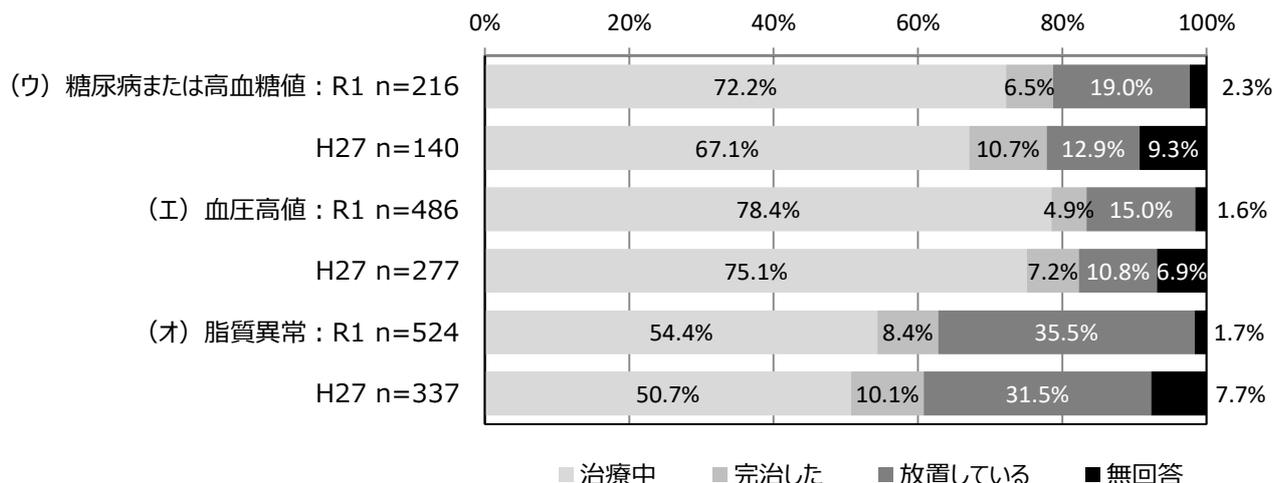
BMI 高値（過体重）の指摘を受けたことがある人は、前回調査より2.2ポイント減少しています。

保険証の種類別にみると、国民健康保険や後期高齢者医療保険以外の健康保険組合加入者は、「糖尿病または高血糖値」、「血压高値」の指摘をされて放置している割合が高い結果となっています。

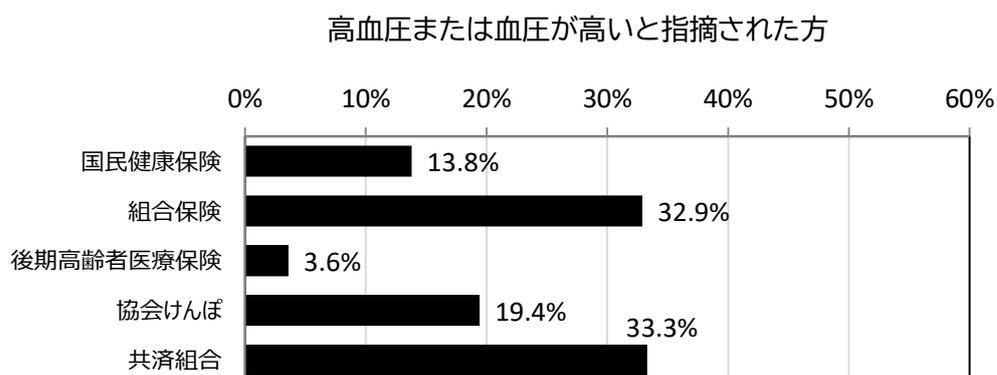
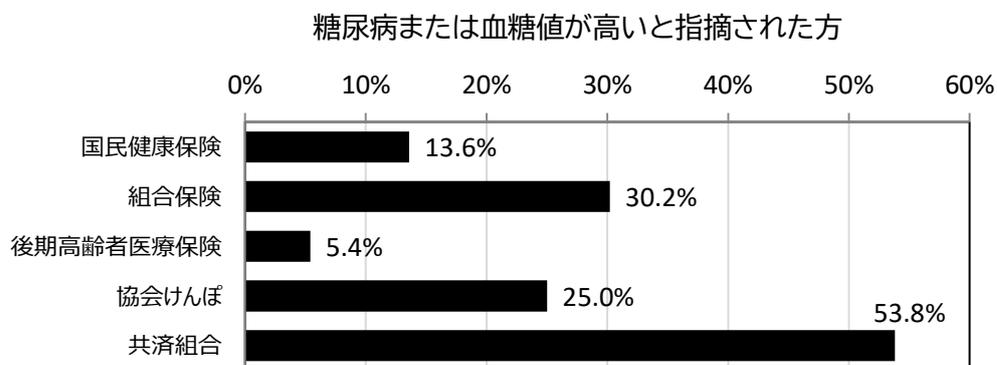
また、放置者を年代別にみると、20歳代～40歳代が放置している割合が高い状況です。



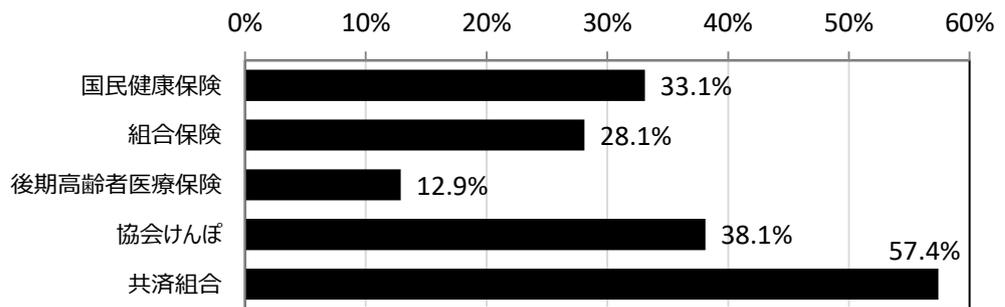
■ 指摘をうけたことのある人の治療や取り組み



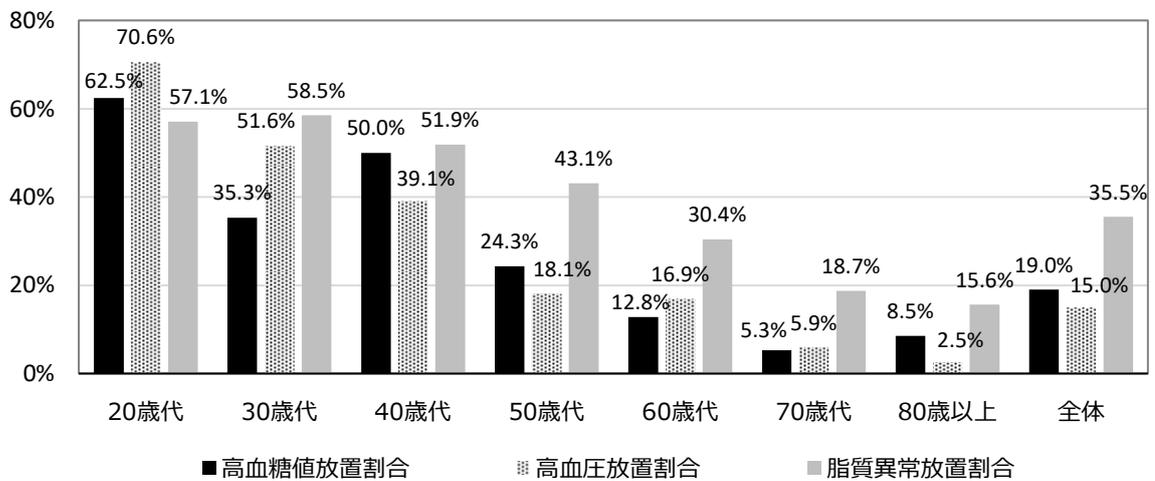
■ 指摘をうけても放置している人の割合（保険の種類別）



コレステロール値または中性脂肪が高いと指摘された方



■ 指摘を受けても放置している人の割合（年齢別）



【課題】

- ① 生活習慣病やがんの早期発見のために健診・検診の受診率の向上を図る必要があります。
- ② 重症化予防のために、特に糖尿病放置者に対して、さらなる取組をする必要があります。
- ③ 20～40歳代の子育て世代への取り組みや国民健康保険加入以外の保険組合、中でも中小企業等への働きかけをする必要があります。

スローガン「受けよう健診（検診）防ごう重症化」

【市が目指す取り組み】

- ① 健康診査および各種がん検診の充実と受診への支援に努めます。
- ② 重症化予防の重要性の普及と啓発に努めます。
- ③ 国民健康保険以外の保険者との連携を図ります。

【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

健康診査およ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。

【取り組みの主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	38.5%※	38.9%※	70.0%

※R元年度受診率(R2.7月末現在 速報値)

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
胃がん検診の受診率	40歳代以上	11.5%※	9.2%	厚労省がん対策 当面 40.0%
大腸がん検診の受診率	40歳代以上	15.6%※	23.4%	当面 40.0%
肺がん検診の受診率	40歳代以上	22.7%	20.9%	当面 40.0%
子宮がん検診の受診率	20歳代以上女性	15.9%※	24.3%	当面 50.0%
乳がん検診の受診率	30歳代以上女性	18.1%※	16.2%	当面 50.0%

※R元年度受診率(R2.8月末現在 速報値)

【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**

特定保健指導の推進に努めます。

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。

【取り組みの主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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	26.1%※	23.0%※	45.0%

※R元年度利用率(R2.7月末現在 速報値)

【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教育の支援を図ります。

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。

【取り組みの主体】 健康増進課

【数値目標】

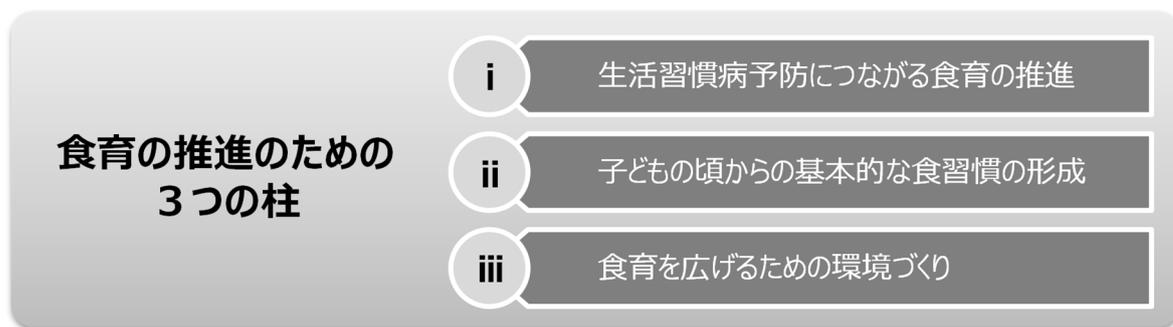
目標を示す指標		対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
指摘事項に対する取り組み状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	R元年度 健康つくば21 のアンケート調査 より	—	0.0%	減少
	虚血性心疾患		—	13.6%	減少
	糖尿病・高血糖		—	19.0%	減少
	血圧高値		—	15.0%	減少
	脂質異常		—	35.5%	減少
	BMI高値		—	17.7%	
企業との協力数		中小企業	0	0	2箇所

※R2.7月末現在 速報値

【市民が目指す取り組み】

- ① 定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ② 健康診断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。

## (2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）



### (i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

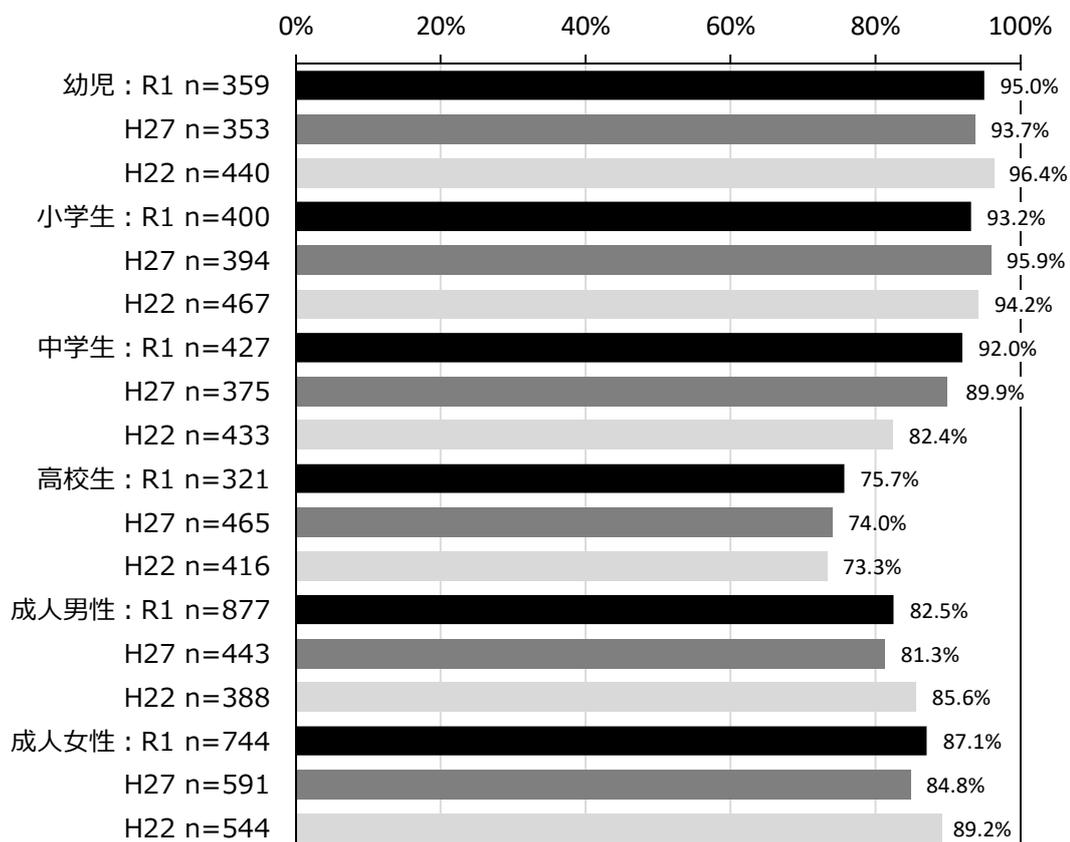
食は命の源であり、全ての人が生涯にわたって生き生きと暮らすための基礎となる大切なものです。しかし、ライフスタイルや食習慣の変化に伴い、不規則な食事や朝食の欠食等の問題が生じており、心身への悪影響が懸念されています。このような中、栄養バランスに優れた日本型食生活の実践の推進、健康づくりや生活習慣病予防につながる健全な食生活の推進などの取り組みを行うことが必要です。

#### 【現状】

##### <朝食の摂取>

##### 朝食① 毎日、朝食を食べている人の割合（年代別）

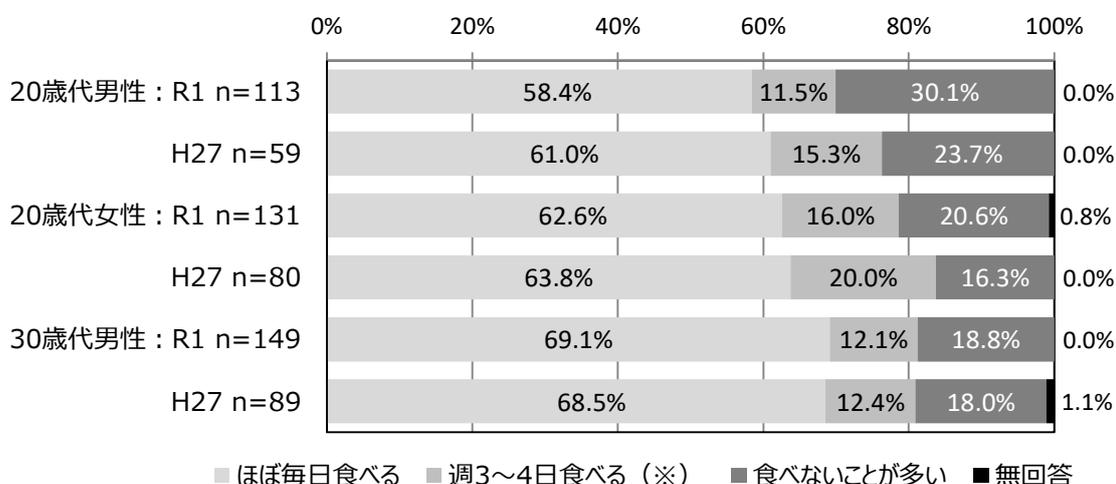
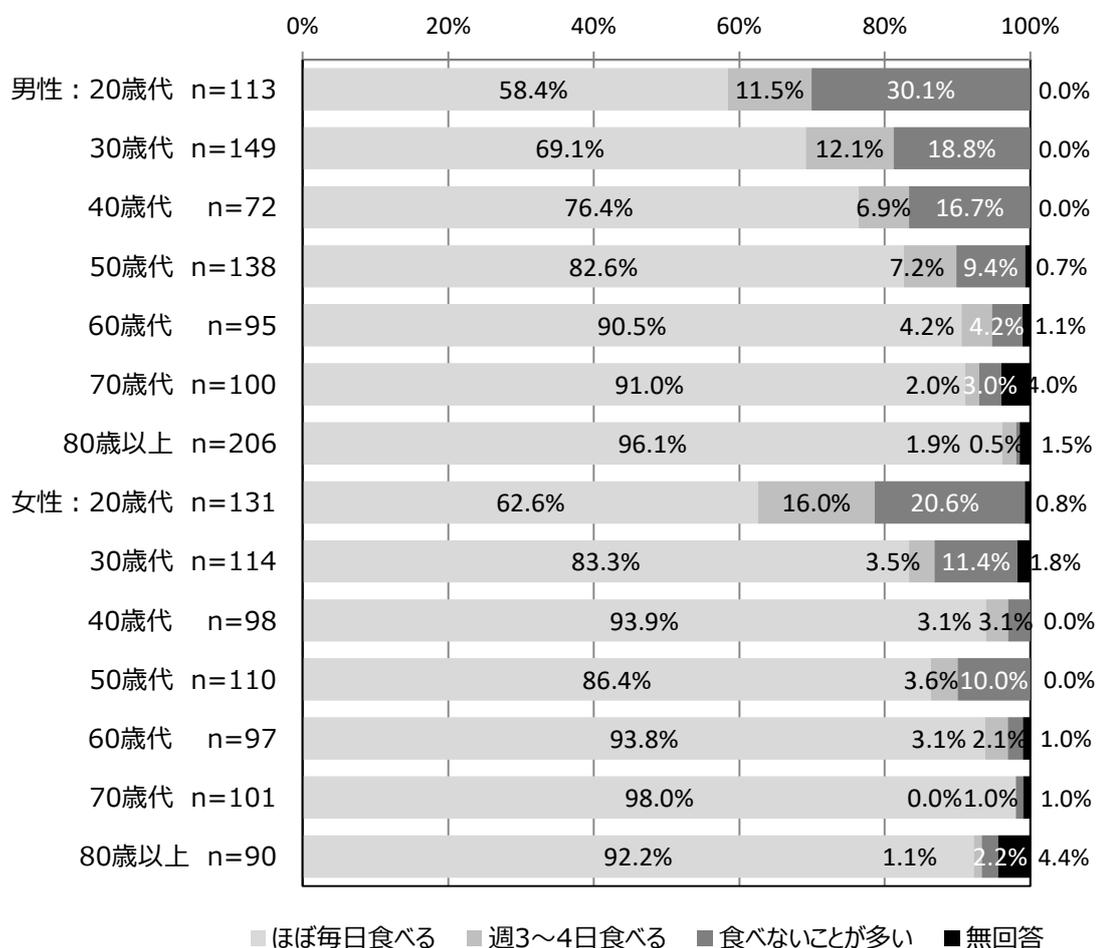
朝食を毎日食べている人の割合は、高校生が最も低くなっています。H27 調査と比較すると、小学生を除くすべての年代で割合は増加していますが、小学生は 2.7 ポイント減少しています。



朝食② 毎日、朝食を食べている人の割合（成人年代別）

成人のなかでも、特に20歳代と30歳代の男性と20歳代の女性で朝食を毎日食べている人の割合が70%に達せず低くなっています。

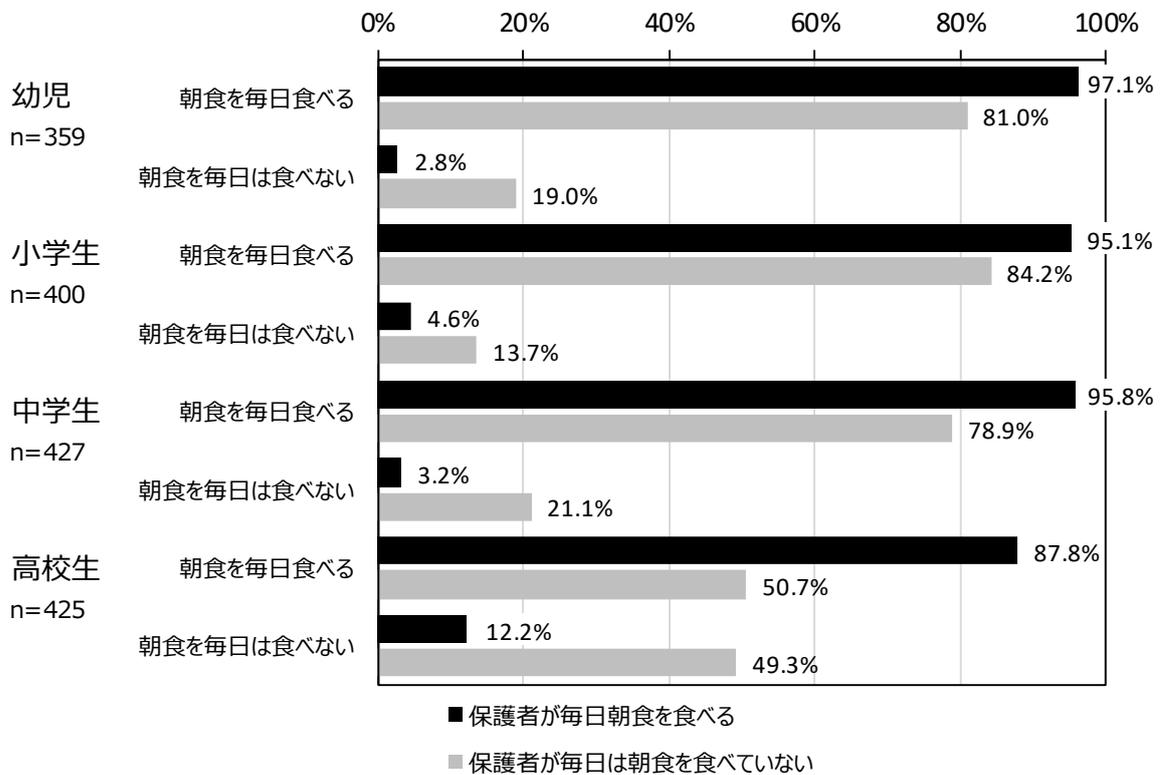
特にこの低い年代を前回調査と比較すると、食べないことが多い人は20歳代男性で6.4ポイント、20歳代女性で4.3ポイント、それぞれ増加していることがわかります。



※「週3~4日食べる」に相当するH27調査での選択肢は「1週間の半分くらい食べる」

朝食③ 保護者と子どもの朝食摂取状況の関係

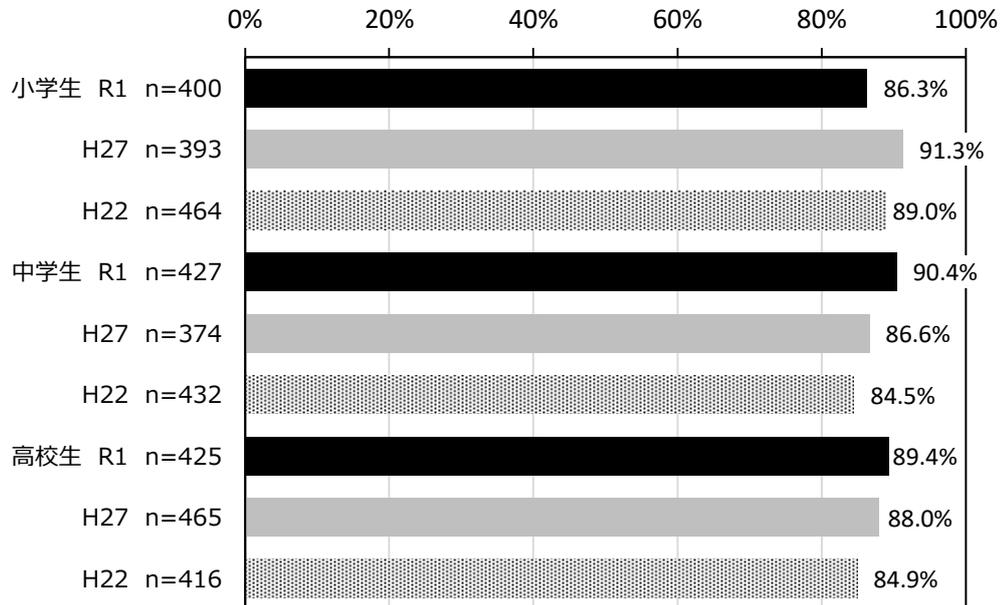
幼児～高校生の朝食摂取の割合は、保護者の朝食摂取の割合と強く関係しています。保護者が毎日朝食を食べている場合 97.1%の幼児が朝食を食べていますが、保護者が毎日朝食を食べていない場合には、幼児のその割合は 81.0%まで 16.1 ポイント低下します。小学生、中学生、高校生でも同様であり、特に高校生では大きな差が見られます。



<野菜の摂取>

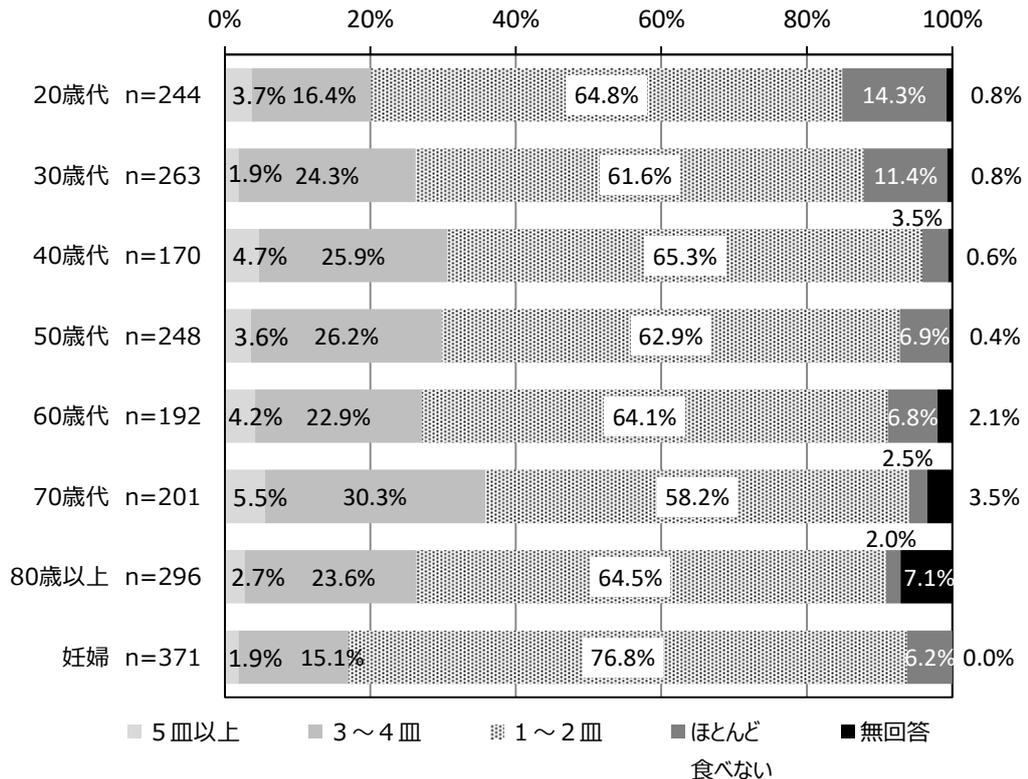
野菜① 野菜を食べている人の割合（小・中・高校生）

小・中・高校生はいずれも9割前後の人が野菜を食べていますが、小学生は前回調査よりも5.0ポイント減少しています。



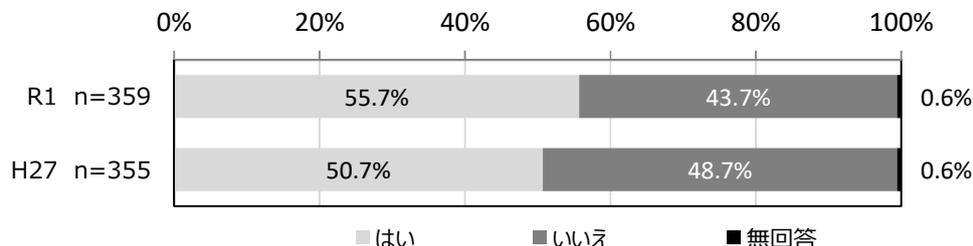
野菜② 1日に食べる野菜の皿数

野菜を1日に5皿（350g）食べている人の割合は、30歳代では1.9%しかおらず、一番多く摂取している70歳代以上でも5.5%です。妊婦を含む全年代で、1日に350gの野菜を摂取できている人は、非常に少ない状況です。



野菜③ 甘い飲み物の摂取の状況

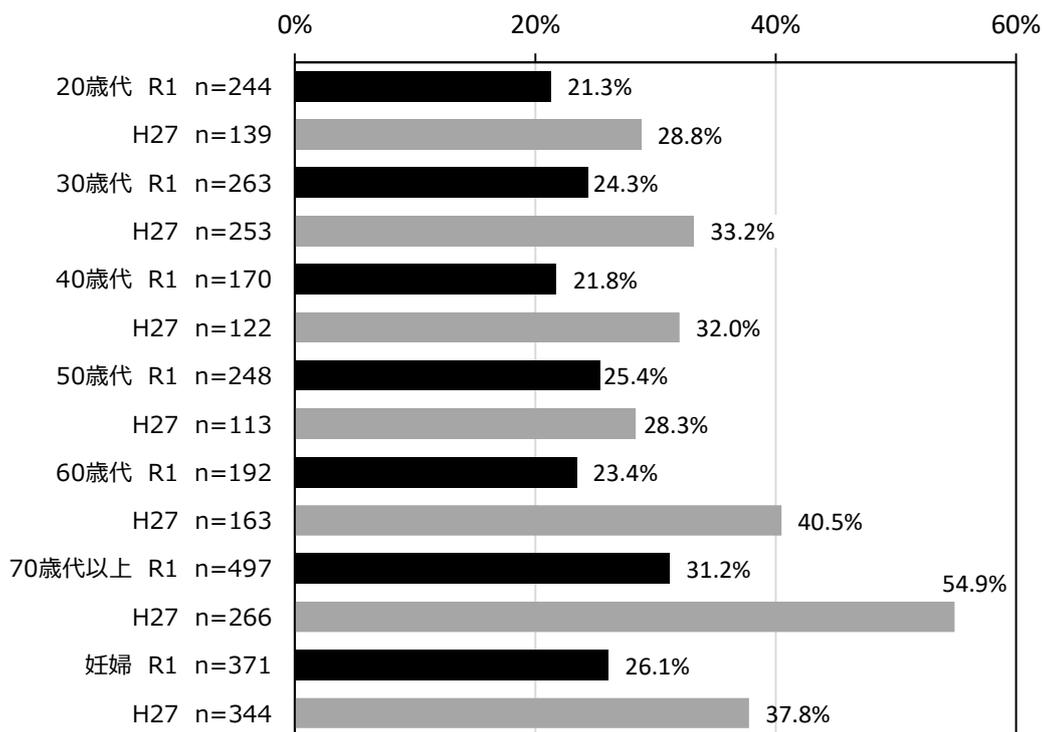
幼児の2人に一人以上は、甘い飲み物を1日に1回以上飲むことについて「はい」と回答しています。むし歯や偏食、将来の肥満につながる恐れがあります。



<塩分摂取>

1日2回以上、汁物（味噌汁やめん類など）を飲んでいる人の割合（※）

1日に2回以上汁物を飲んでいる人は、塩分取りすぎの傾向がありますが、妊婦及び成人のすべての年代で前回調査よりも減少しています。



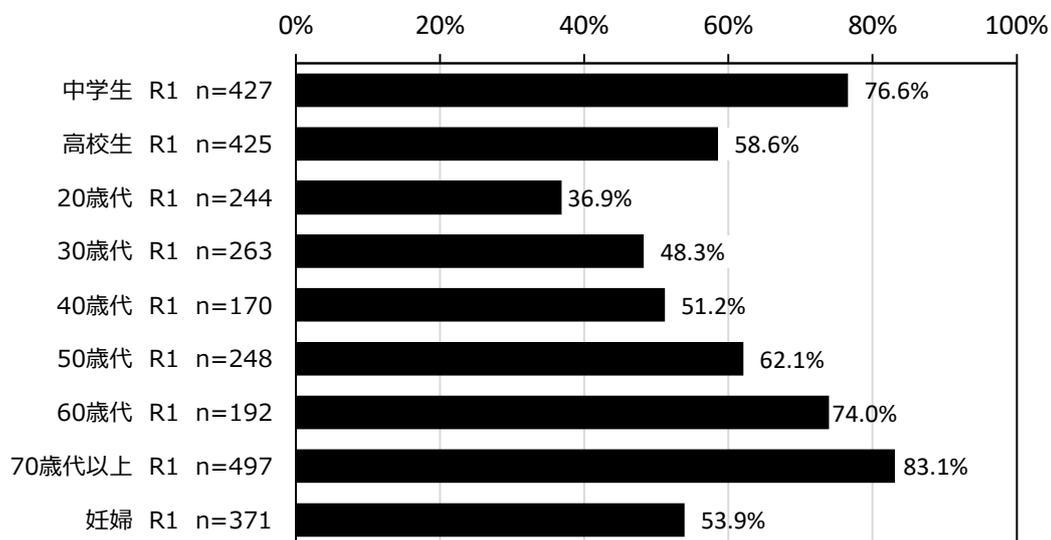
※H27 調査では、「汁物を1日2回以上飲んでいますか」について「はい」と回答した人の割合

R1 調査では「汁物を1日何回飲んでいますか」に対して「2回」または「3回」と回答した人の割合

<バランスの良い食事>

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

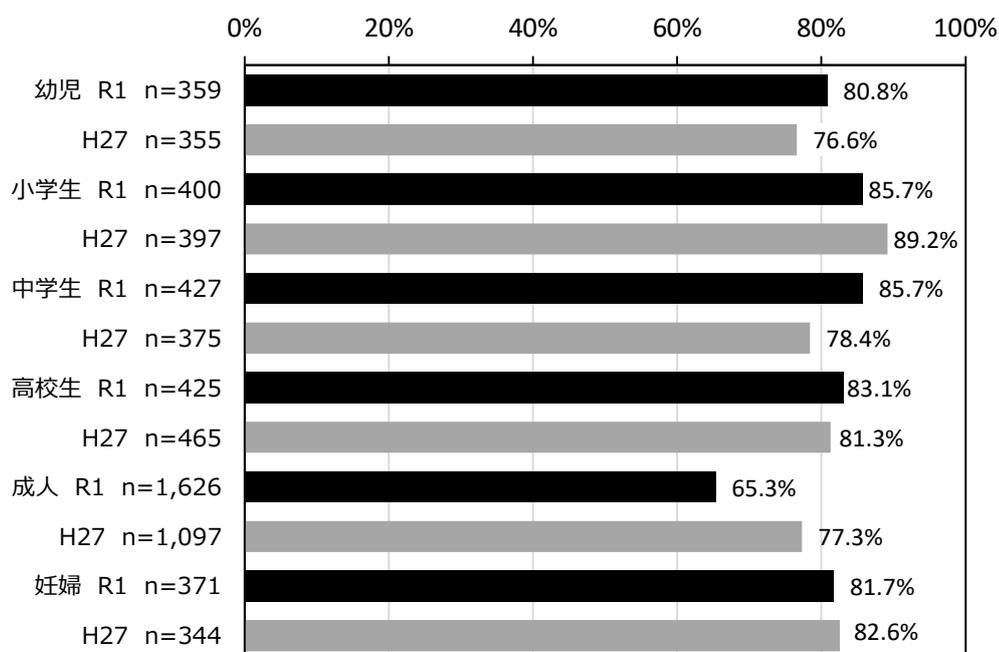
中学生では、バランスのよい食事を食べている人は8割近くいますが、高校生では6割を下回り、20歳代では36.9%と年代別では最も低くなっています。



<全体>

食事をよくかんで食べている人の割合

H27の結果と比較すると、中学生と高校生でよく噛んで食べている人の割合は増加していますが、その他の年代と妊婦では低下が見られ、特に成人では10ポイント以上低下しています。



【課題】

- ① 朝食を食べる子どもは年齢とともに減少し、家庭内での朝食摂取状況が子どもの朝食摂取状況に影響している。成人は、20歳代～30歳代の男女の朝食摂取率が低い。
- ② 1日に必要な350gの野菜を摂取している人は、全年代において少ない。
- ③ 改善の様子は見られるが、全年代において塩分を摂りすぎている傾向がある。
- ④ 1日3食主食・主菜・副菜を3つそろえて、食べている人は少ない。
- ⑤ 甘い飲み物を1日に1回以上飲んでいる幼児が5割以上いる。

## 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

【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 子どもの頃からの適塩の大切さの普及啓発に努めます。
- ④ 十分な口腔機能の発達と維持のために、嚙ミング30（カミングサンマル）を推進します。

【市の主な取り組み内容】

1. 日本型食生活の推進

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。

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。

2. 生活習慣病予防につながる食生活の推進

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」ための取り組みに努めます。

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。

よくかんで食べることを大切さを普及啓発します。

【取り組みの主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課

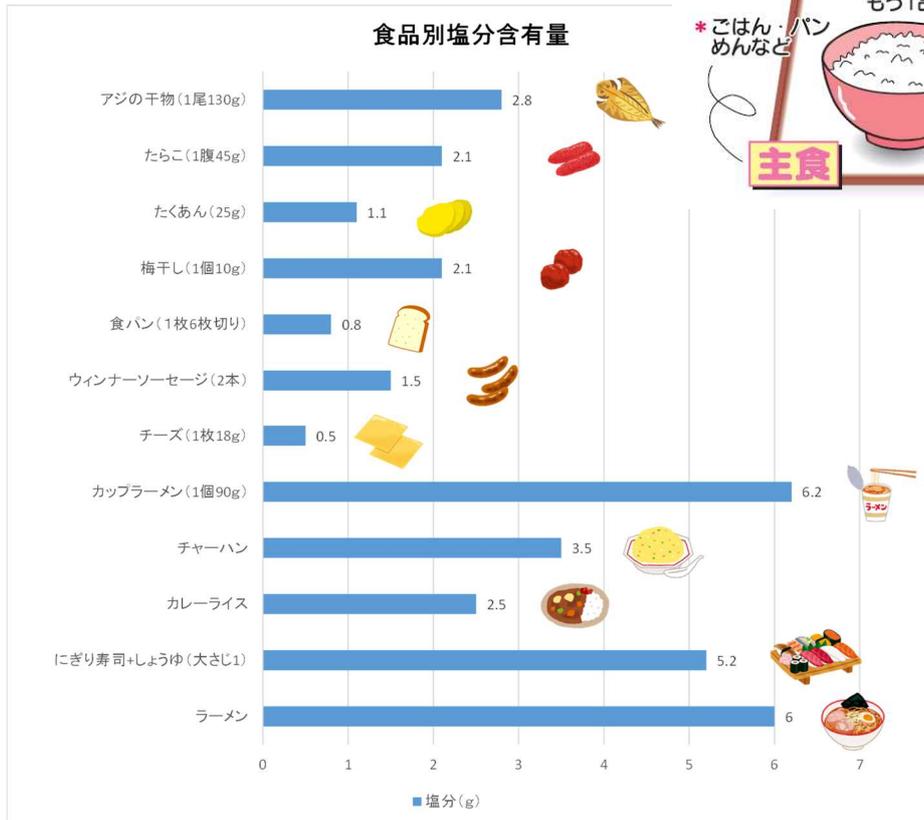
## 【数値目標（i）】生活習慣病予防につながる食育の推進

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県 (H28年度)	現状値 R元年度	目標値 R7年度
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	—	95.0%	100%に近づける
	小学生	87.5%	93.2%	100%に近づける
	中学生	83.0%	92.0%	100%に近づける
	高校生	73.5%	75.7%	増加
	20歳代男性	(H27)47.6	58.4%	75%
	20歳代女性	(H27)67.3	63.1%	75%
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%	100%
野菜を食べる人の割合	小学生	—	86.7%	100%
	中学生	—	90.4%	100%
	高校生	—	89.4%	100%
1日当たりの野菜平均摂取量 350g ※野菜を350g（5皿）以上食べている人の割合	成人	(参考) 1日あたりの野菜 平均摂取量 男 290.9g 女 274.8g	※3.7%	50%
1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	(参考) 1日あたりの食塩 平均摂取量 男 11.5g 女 10.1g	26.1%	25%
食事をよくかんでいる人の割合	成人	44.7%	66.1%	80%
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	20歳代	男性 48.5% 女性 54.5%	※36.9%	80%
	30歳代		※48.3%	80%
	40歳代		※51.2%	80%

## 【市民が目指す取り組み】

- ① 毎日、朝食を食べます。
- ② あと一品野菜のおかずを増やします。
- ③ 1日に必要な塩分量を知り、適塩の食事を心がけます。
- ④ よくかんで味わいながら食事します。
- ⑤ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事に心がけます。

【参考資料】



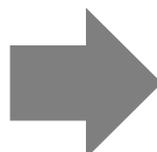
出典：食品成分表 2015

**野菜は1日に350g以上食べましょう。**

- ・緑黄色野菜（120g以上）と淡色野菜（230g以上）を組み合わせることで食事に取り入れてみましょう。
- ・一緒にきのこや海藻類こんにゃくも食べましょう。



ひとり分 350g の野菜



小皿（小鉢）5皿に相当します。  
1皿 70g x 5皿 = 350g

たとえば・・・

- 野菜サラダ・かぼちゃ煮・きんぴらごぼう
- ほうれんそうのお浸し・いんげんの胡麻和え

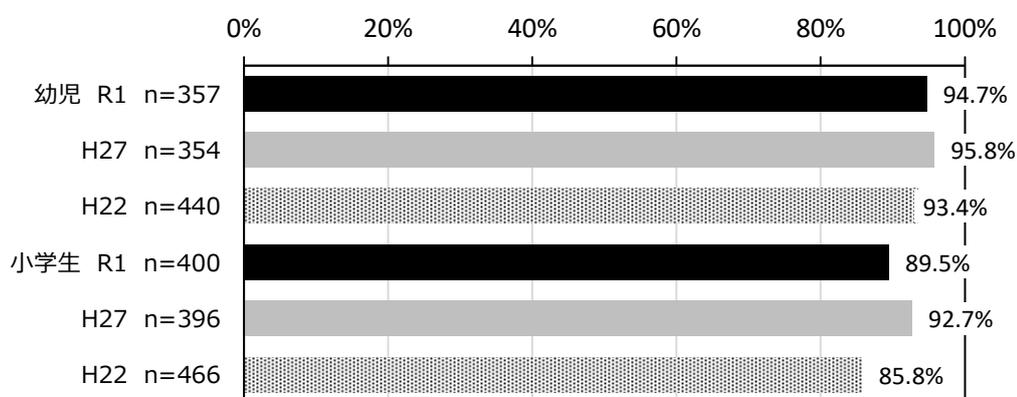
## (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

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。

## 【現状】

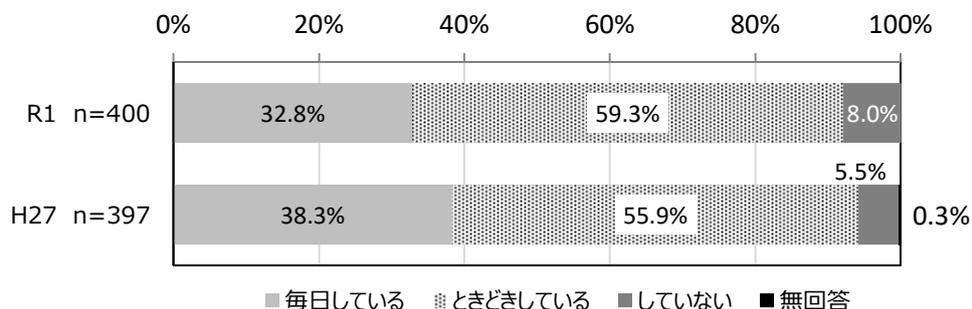
## ① 食事のあいさつをしている人の割合

食事のあいさつをしている人の割合は、幼児・小学生ともに H27 調査よりも減少しています。



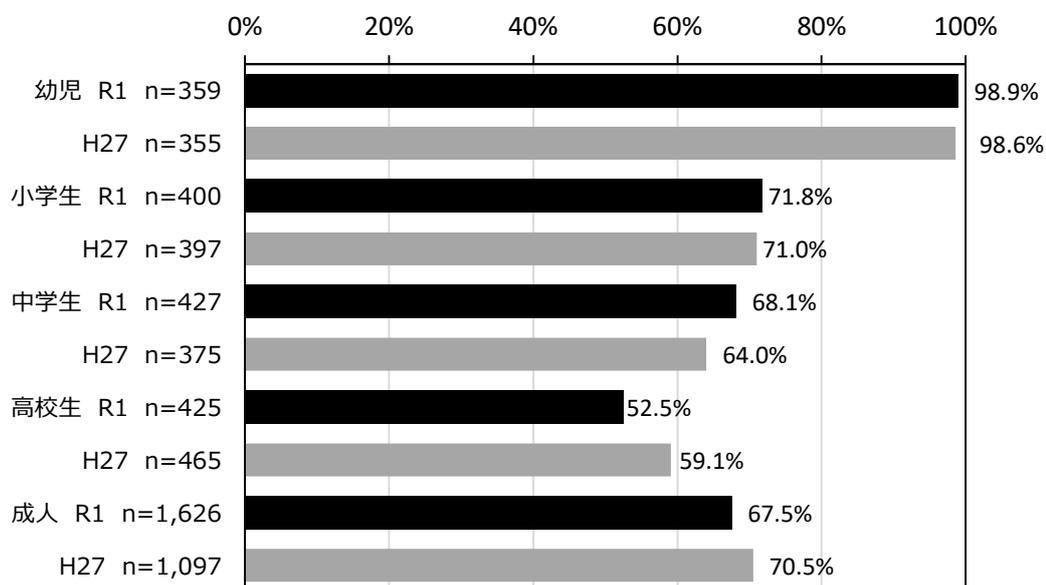
## ② 料理や後片付け等のお手伝いをしている人の割合（小学生）

92.1%の小学生は家で食事の準備や片付けを手伝っていますが、H27 調査と比較すると 2.1 ポイント減少しています。お手伝いを「毎日している」の割合だけでは、5.5 ポイントとより大きな減少となっています。



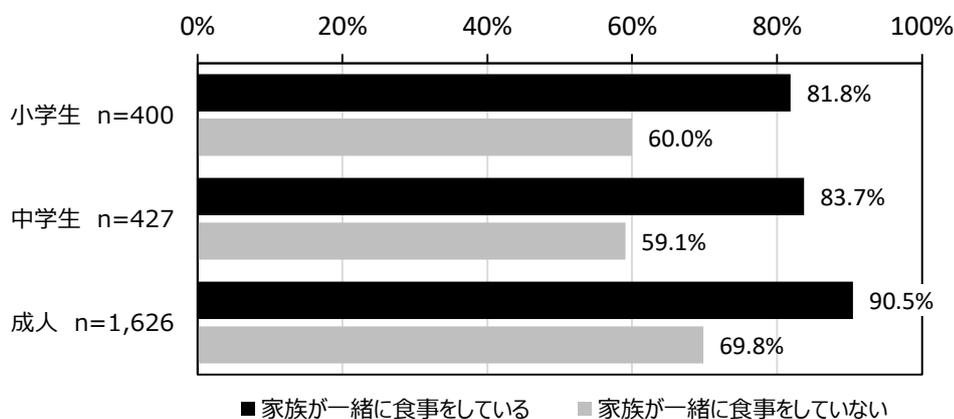
③家族や友人と一緒に食事をしている人の割合

家族や友人と一緒に食事をしている人の割合は、年代とともに低下しています。小学生、中学生はH27調査よりもやや増加していますが、高校生と成人は低下しています。



④食事の時間が楽しいと感じている人の割合

家族と一緒に食事をしている人は、小学生、中学生、成人のいずれも食事が楽しいと感じている人の割合は8割から9割と高くなっていますが、一緒に食事をしていない人では、20ポイント以上低下しています。



【課題】

- ① 家族揃って食事をする機会が年代と共に減少している。
- ② 食事が楽しいと感じる人の割合は、年代と共に減少し、精神的豊かさをもたらす食事が少なくなっている。

## (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

### 【市が目指す取り組み】

- ① 共食の推進に努めます。
- ② つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発を行います。

### 【市の主な取り組み内容】

#### 1. 共食の推進

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。

#### 2. つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発

様々な機会を利用して、つくば市食育スローガン「たのしいよ」の普及啓発に努めます。

【取り組みの主体】健康増進課、健康教育課、こども課

【数値目標 (ii)】子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	—	71.8%	90%
	中学生	—	68.1%	70%
	高校生	—	52.5%	増加
	成人	—	67.5%	増加
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	—	81.8%	100%
	中学生	—	82.4%	100%
	成人	—	87.9%	増加

### 【市民が目指す取り組み】

家族や友人とおいしく楽しく食事します。

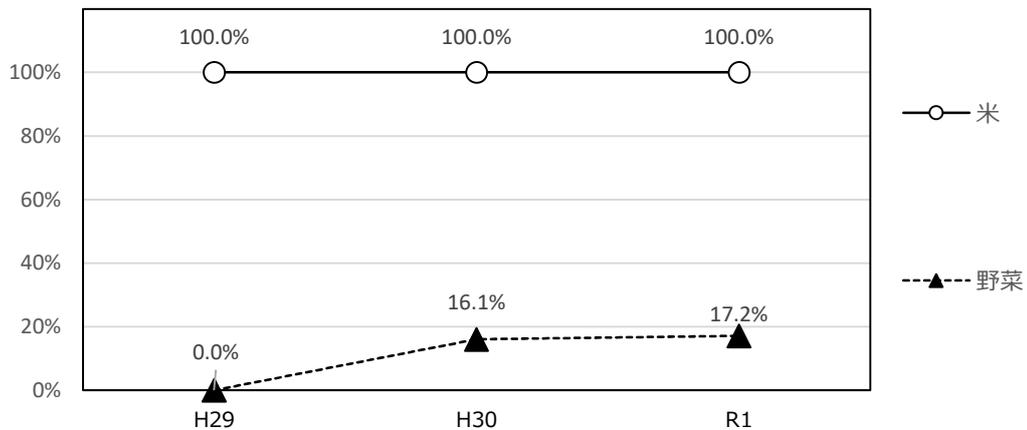
(iii) 食育を広げるための環境づくり

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。

【現状】

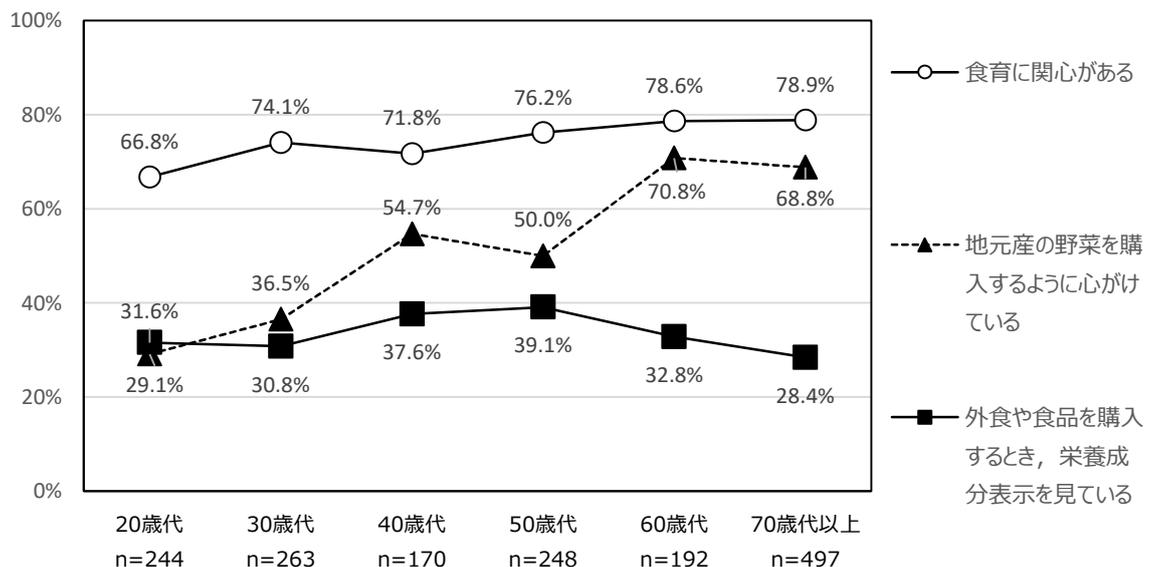
①学校給食における市内産物使用割合（品目数ベース）

米は100%市内産を使用し、野菜の市内産使用割合はやや上昇しています。



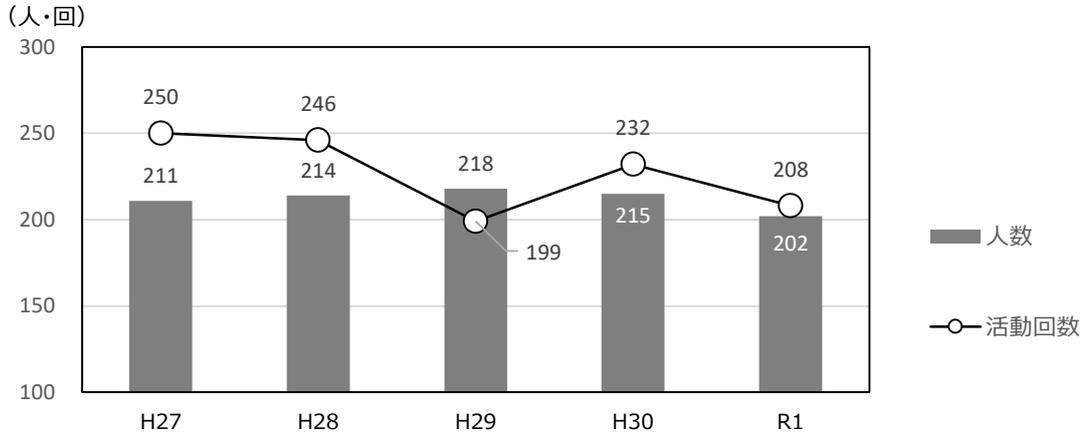
②食育や食品への関心

「食育への関心度」と「地産地消」を心がけている人の割合は年代とともに上昇する傾向にあり、特に「地産地消」は顕著です。栄養成分表示を見ている人の割合は、20歳代から60歳代まで3割台で推移していますが、70歳代以上では2割台と他の年代よりも低くなっています。



③食生活改善推進員人数と活動回数（※）

食生活改善推進員の人数は、一定を保ちながら、活動回数は増加傾向にあります。



※：活動回数は、地区伝達+イベント等

【課題】

- ① 食育を地域全体で推進するために、食育に関心のある人を増やす必要がある。
- ② 地域に密着した食育を推進するために、食生活改善推進員等のボランティアをより活性化させることが必要である。

(iii) 食育を広げるための環境づくり

【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】

1. 食生活改善推進員活動の推進

食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動活性化を推進します。

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。

料理教室等の食を通じた地域の世代間交流の活性化を図ります。

2. 地域全体での食育の推進

食育月間及び食育の日をはじめとした普及啓発に加え、市民が食育に関わることができる体制を整えます。

【取り組みの主体】健康増進課、健康教育課、幼児保育課

【数値目標（iii）】食育を広げるための環境づくり

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
食育に関心を持っている人の割合	成人	国 75% (H27)	75.0%	90%
食生活改善推進員会員数	人数	—	202	250
食生活改善推進員活動回数	回数	—	210	235

【市民が目指す取り組み】

- ① 食育に関心を持ち、積極的に食育に取り組みます。
- ② 地元産の農作物を利用し、地産地消を促進します。

【参考資料】

● 食生活改善推進員の活動



親子料理教室



食育普及イベント（豆運び体験）

## < みんなの食育スローガン >

「食育」は、普段の生活の中で実践できるものです。  
基本となるものを食育スローガンとしました。あなたも今日から食育を始めてみませんか。  
あなたの食育ライフをチェックしてみましょう

合い言葉は **た の し い よ**

- |          |   |                          |
|----------|---|--------------------------|
| <b>た</b> | <p>たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう</p> <p>朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。</p>                                     | <input type="checkbox"/> |
| <b>の</b> | <p>『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう</p> <p>旬の食材や料理はその地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。</p>                        | <input type="checkbox"/> |
| <b>し</b> | <p>しっかり野菜を食べましょう</p> <p>毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。</p>                                   | <input type="checkbox"/> |
| <b>い</b> | <p>いつも感謝の気持ちをもち<br/>いただきます・ごちそうさまを言いましょう</p> <p>命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>よ</b> | <p>よくかんで、ますます元気いつまでも！！</p> <p>(<sup>さんまる</sup>嚙ミング30)</p> <p>一口30回以上嚙むよう心がけましょう。</p>  | <input type="checkbox"/> |



### (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。

身体活動の多い人は、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、まずは「ながら運動」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。

#### 【現状】

##### ① 身体を使った遊びをするよう心がけている人の割合

対象	H27	R1
乳児	85.0%	86.8%

##### ② 外で遊んだり、身体を使って遊んだりしている人の割合

対象	H27	R1
幼児	96.6%	98.1%

##### ③ 放課後、身体を使って遊んだり運動する日が週3日以上ある人の割合

放課後に身体を使って遊ぶ小学生はH27から9.4ポイントと減少しました。

対象	H27	R1
小学生	88.9%	79.5%

##### ④ 体育の授業以外で、息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

息が弾む程度の運動を週2回以上している中学生と高校生の割合は、H27よりもR1のほうが減り、特に高校生では7.6ポイントの減少となりました。

対象	H27 (第3期)	R1 (第4期)
中学生	75.3%	74.3%
高校生	47.2%	39.6%

##### ⑥ 息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

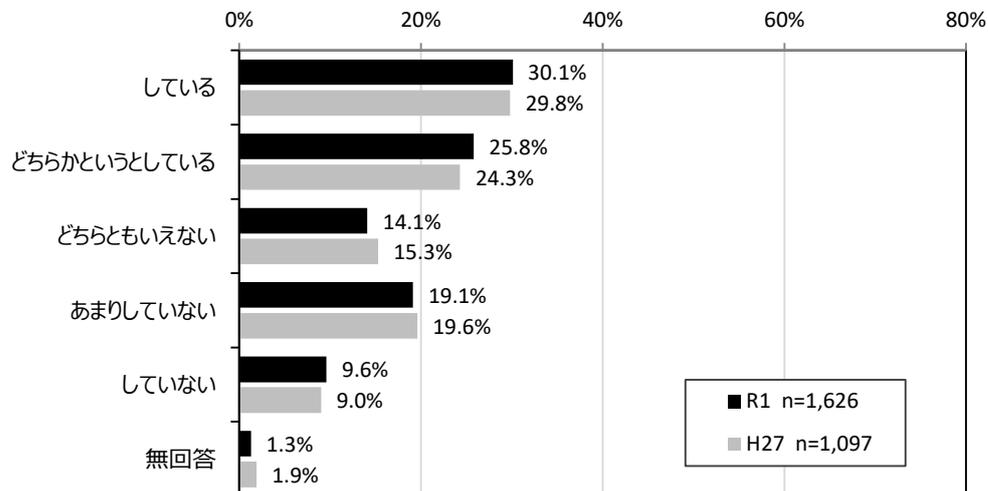
息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合は、H27と比較してR1は減り、特に成人男性で21.0ポイントと大幅に減少しました。

対象	H27 (第3期)	R1 (第4期)
成人男性	49.1%	28.1%
成人女性	38.6%	20.7%

⑦ 健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合

成人で健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合は、30.1%でH27 とほとんど変わりませんでした。「どちらか」といって心がけている」を合わせると約55.9%弱になりました。

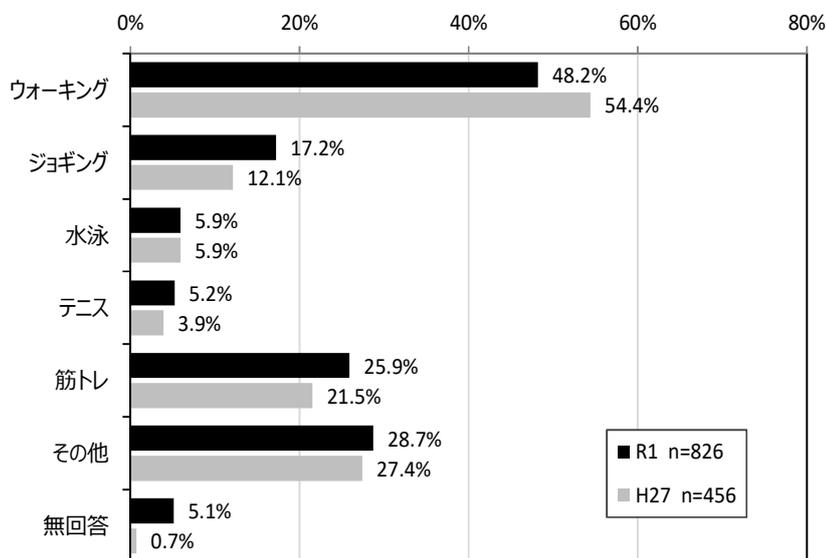
<成人>



⑧ 行っている運動

最も行っている運動は「ウォーキング」(48.2%)で、以下、「筋トレ」(25.9%)、「ジョギング」(17.2%)と続きました。

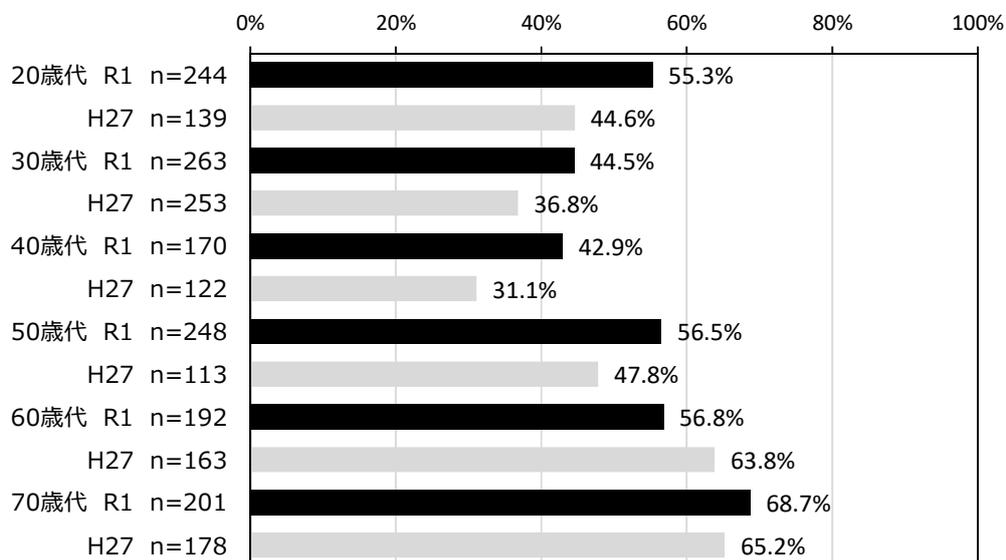
<成人>



⑨ 普段から歩いている（週2回・30分以上目安）人の割合

普段から歩いている人の割合を年代別にみると、H27、R1 いずれでも40歳代を底としたU字型にほぼなっています。

2つの調査間の比較では、60歳代を除くすべての年代で、R1はH27よりも歩いている人の割合は増加しました。

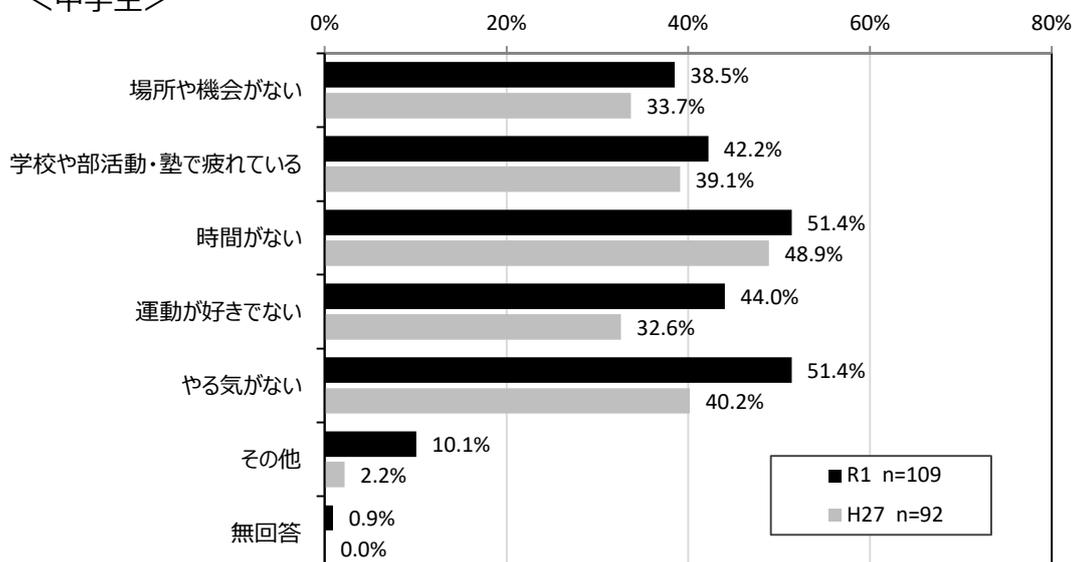


⑩ 運動をしない理由

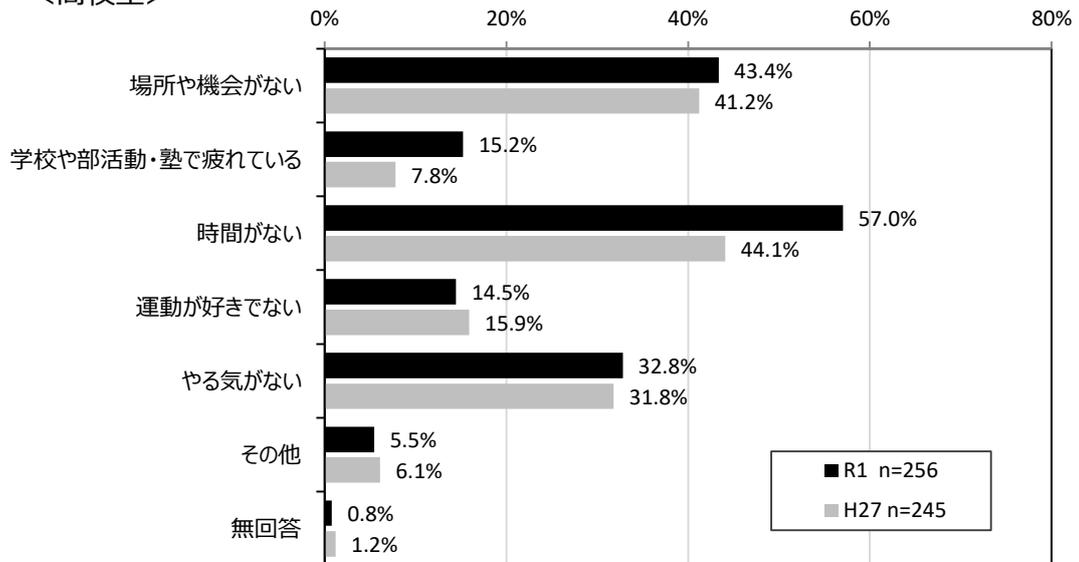
中学生、高校生の運動しない理由で、最も多かったのは、「時間がない」ですが、H27よりR1の方が増え、特に高校生は12.9ポイント増の57%と半数を超えています。また、中学生では「やる気がない」が11.2ポイント増加し、「時間がない」の51.4%に並んでいます。

成人では、「仕事や家事で疲れている」(42.4%)が最も多く、「忙しくて時間がない」(34.7%)が続いています。この上位の2つは、H27と同じですが、割合はそれぞれ8.3ポイント、11.4ポイント減少し、第3位の「場所や機会がない」が20.7%と4.7ポイント増えています。

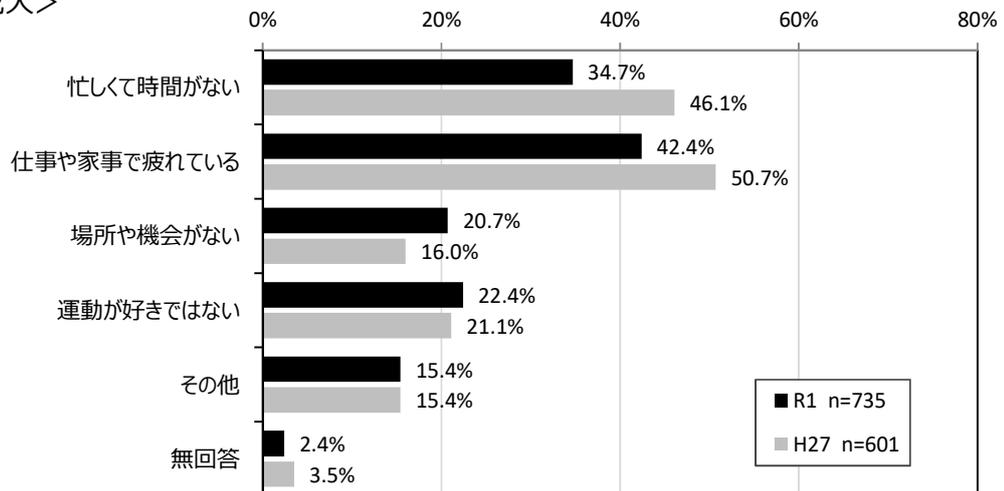
<中学生>



<高校生>



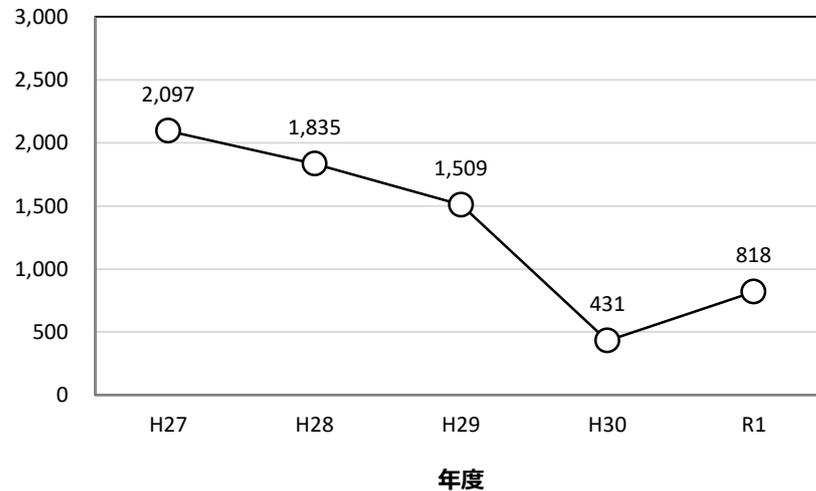
<成人>



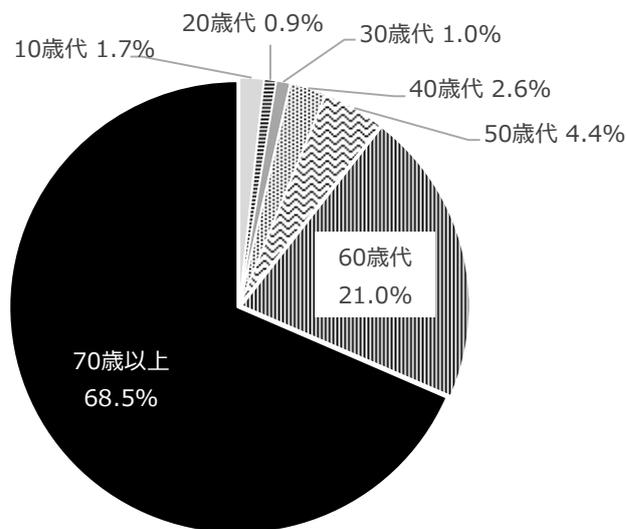
## ⑪ 「つくばウォークの日」参加状況

「つくばウォークの日」に参加した人数は、H27 から徐々に減少し、H30 の実施方法見直しにより、更に減少しました。その後は地区ウォーク開始により増加傾向に転じています。参加者の年代は、R1 では60歳代以上が約9割を占めています。

延べ参加者（人）



【R1年度の参加者の年代別割合】



## 【課題】

- ① 乳幼児期には、成長発達を促すことにつながる身体を使った遊びが必要である。
- ② 学童期には、スポーツに親しむきっかけをつくり、体力の向上と将来に向けて自分にあつた運動習慣を身につける必要がある。
- ③ 成人期は、生活習慣病の予防として運動は必要となるが、仕事等で忙しく時間がとれないことから、まずは生活の中で身体を動かすこと、気軽に始められるウォーキング等の運動習慣を身につける必要がある。
- ④ 高齢期は、体力の維持、介護予防のため、普段から意識して身体を動かすことを心がける必要がある。

## 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よう、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】

#### 1. 身体を動かす習慣づくり

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の提供をします。

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。

【取り組みの主体】健康増進課、地域包括支援課、スポーツ振興課、教育指導課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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%	増加
	成人女性	—	51.6%	
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	—	86.8%	維持
	幼児	—	98.1%	
	小学生	—	79.5%	増加

#### 2. ウォーキングの普及

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。

「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。

【取り組みの主体】健康増進課、スポーツ振興課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
普段から歩く習慣のある人の割合	20～30歳代	—	49.7%	増加
	40～60歳代	—	52.8%	
	70歳以上	—	62.2%	

## 【市の主な取り組み内容】

## 3. 運動普及推進員活動の推進

運動普及推進員の養成・育成を行います。

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「地区ウォーク」の場を増やします。

## 【取り組みの主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
運動普及推進員の活動回数	—	357回	440回
運動普及推進員の養成人数	—	228人	294人

## 【市の主な取り組み内容】

## 4. 習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備

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。

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。

## 【取り組みの主体】健康増進課、スポーツ振興課、公園・施設課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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	中学生	—	74.3%	増加
	高校生	—	39.6%	
	成人男性	35.1% (H28)	28.1%	36.9%
	成人女性	27.7% (H28)	20.7%	29%

【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。

【取り組み主体】健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	—	2,950回	3,200回
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	—	316人	400人

【市民が目指す取り組み】

- ① 日常生活の中で、「ながら運動」を意識し身体を動かします。
- ② 楽しみながら、様々なスポーツを体験します。(小中学生)
- ③ 運動不足の解消・体力維持、介護予防のために、ウォーキングなど自分にあった運動を行います。(成人期・高齢期)

## (4) 休養・こころの健康

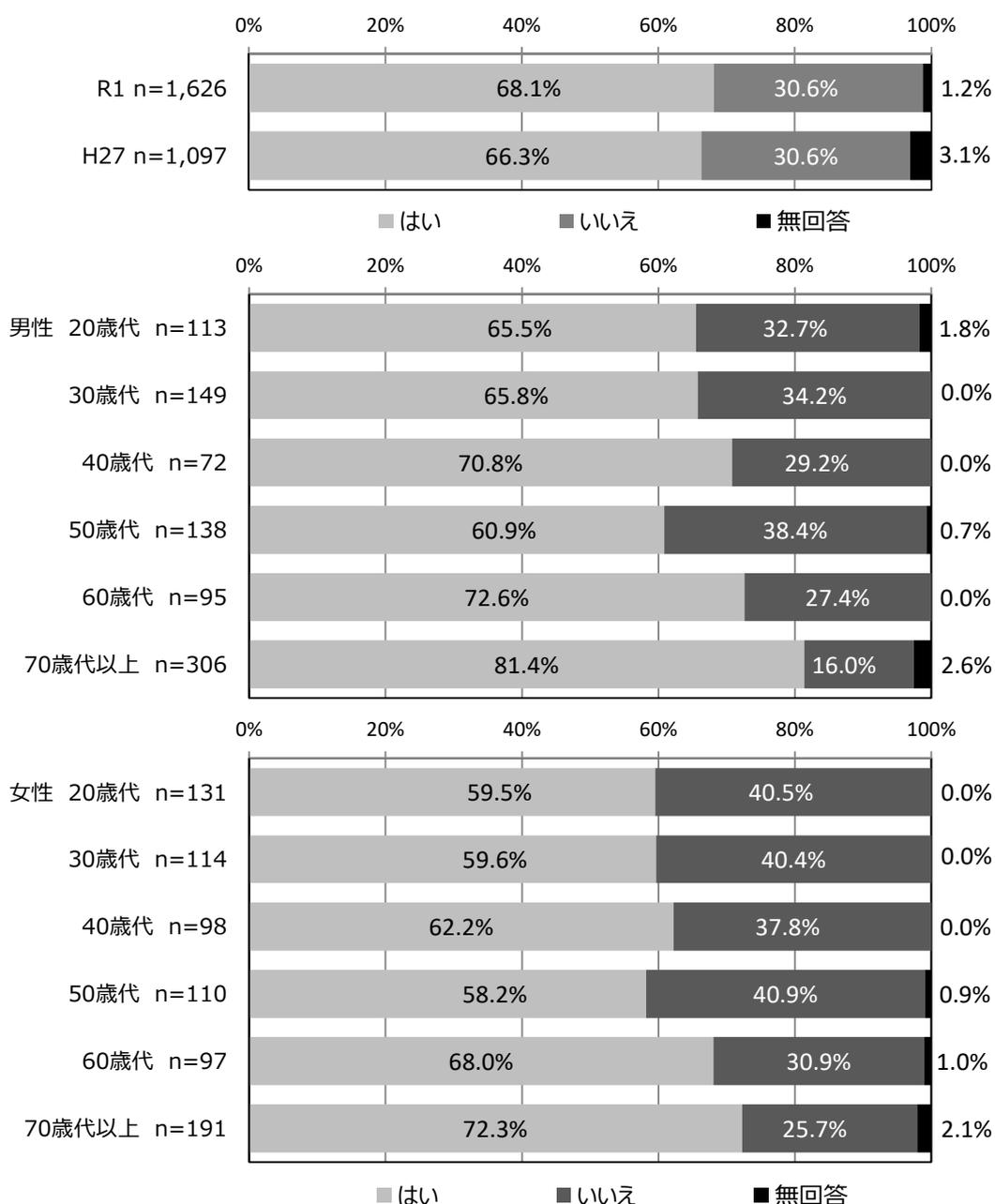
こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素であり、ひとがいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応があげられます。

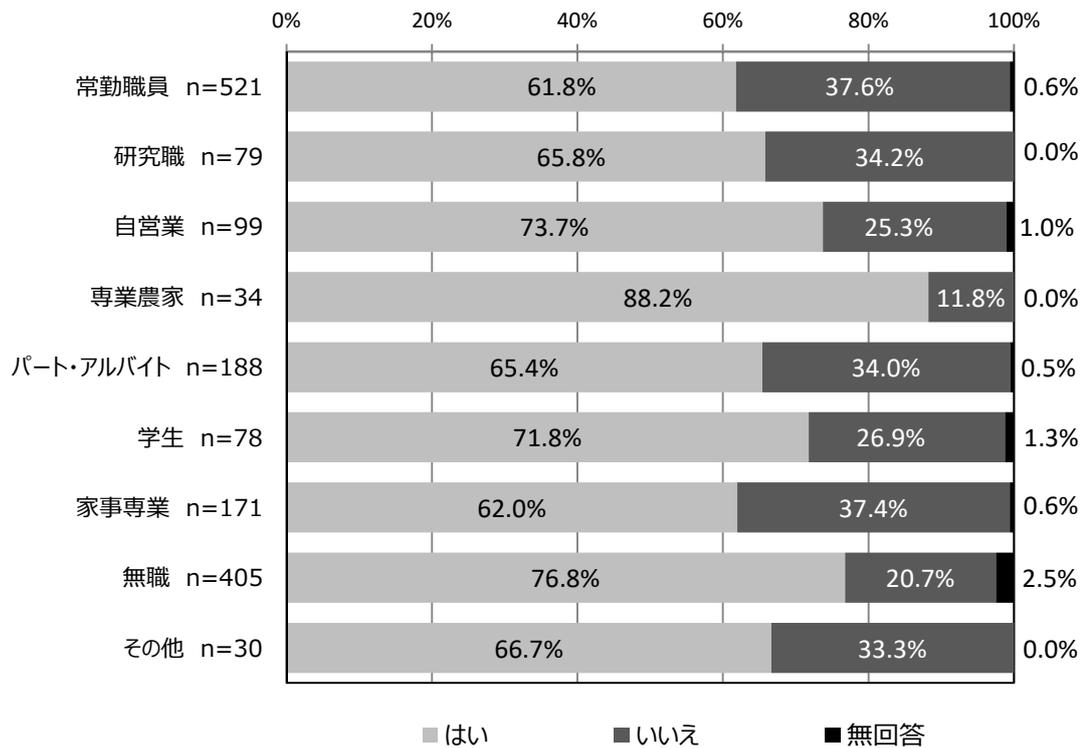
市民が睡眠による休養を十分に取り入れていること、自分にあったストレス対処法を身につけることなどにより、生活の質の向上を図っていく必要があります。

### 【現状】

#### ①睡眠によって休養が十分とれていますか。

睡眠によって休養が十分とれているかについては、「はい」が68.1%、「いいえ」が30.6%となっており、H27調査と大きな違いはありません。性・年代別にみると、休養が十分とれていない人は、男女とも50歳代が4割前後で最も多くなっています。

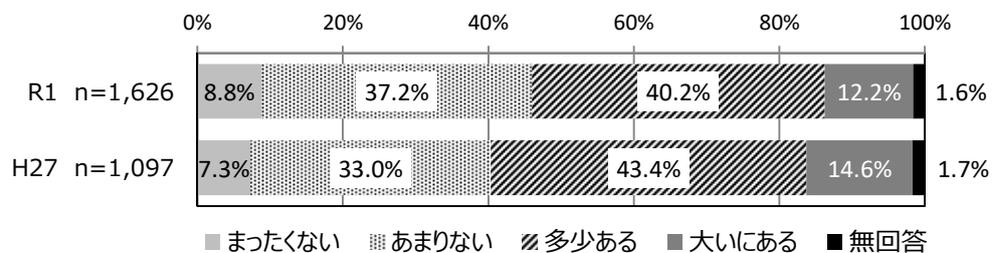


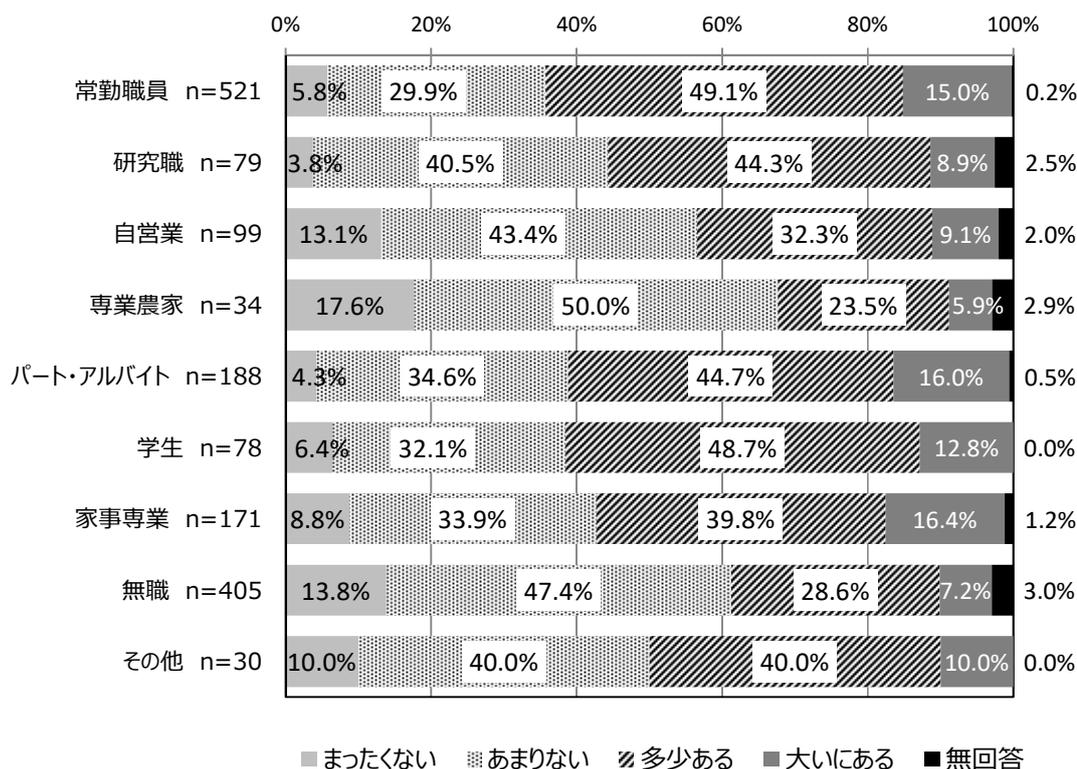


②最近1ヶ月の間にストレスや悩みのあった人の割合

<成人>

最近1か月の間にストレスや悩みがありましたかについては、「多少ある」が40.2%と最も多く、「あまりない」が37.2%となっていました。「多少ある」と「大いにある」をあわせて「ある」は52.4%とH27調査での58.0%から5.6ポイント減少しています。

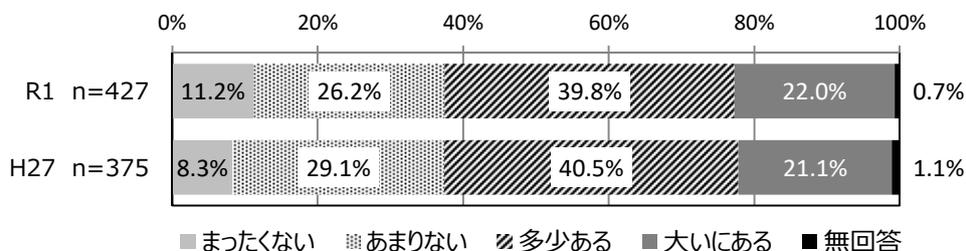




<中学生>

最近1ヶ月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が39.8%と最も多く、次いで「あまりない」が26.2%、「大いにある」が22.0%となっています。

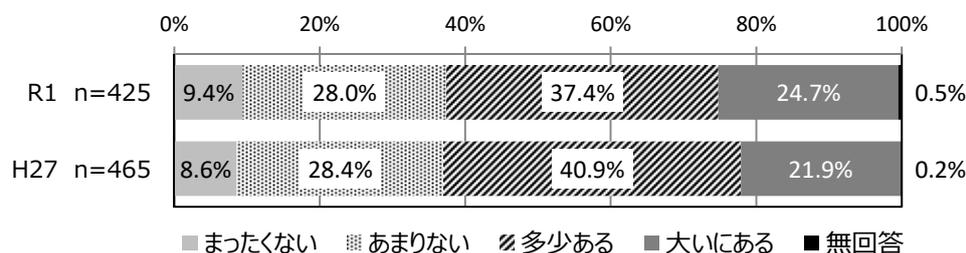
H27年調査との比較では、ストレスが「まったくない」と「あまりない」を合わせた割合は37.4%と同じでした。



<高校生>

最近1ヶ月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が37.4%と最も多く、次いで「あまりない」が28.0%、「大いにある」が24.7%となっています。

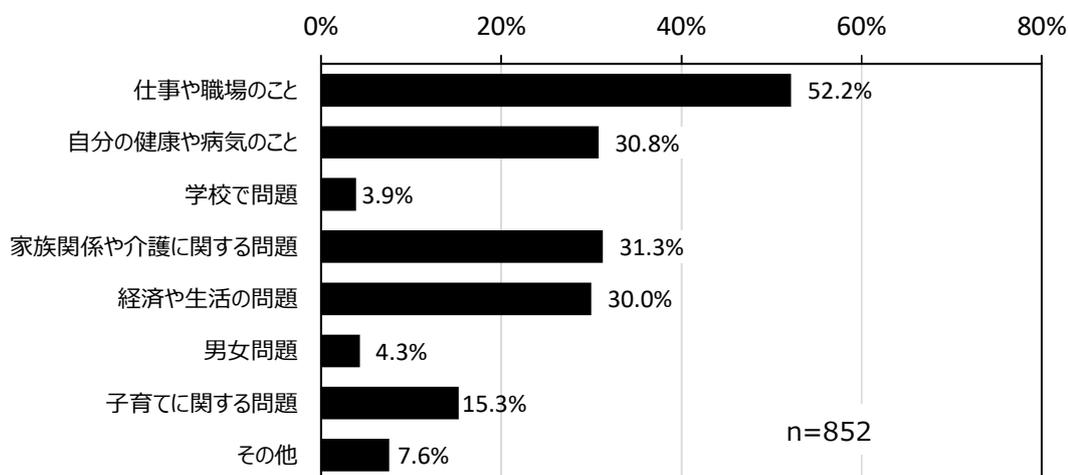
性別調整後H22年調査と比較すると、ストレスが「多少ある」が増加している一方で「大いにある」は減少しており、やや改善しています。



③ストレスを感じる主な原因

<成人>

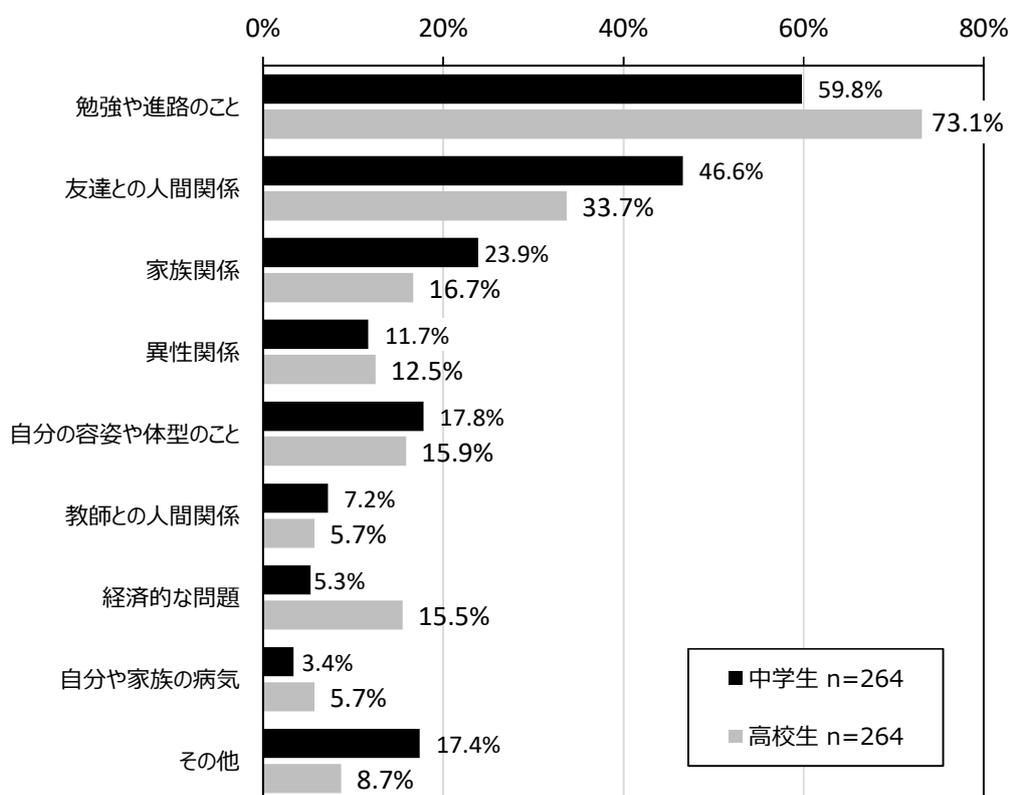
ストレスを感じる主な原因については、「仕事や職場のこと」が 52.2%と最も多く、次いで「家族関係や介護に関する問題」が 31.3%、「自分の健康や病気のこと」が 30.8%、「経済や生活の問題」が 30.0%となっていました。



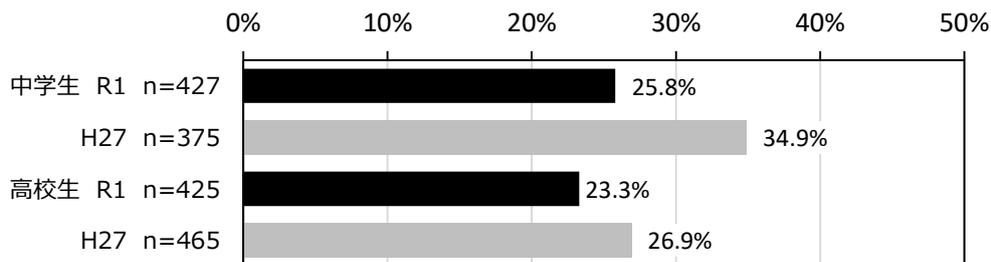
<中学生・高校生>

中学生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が 59.8%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が 46.6%、「家族関係」が 23.9%となっています。

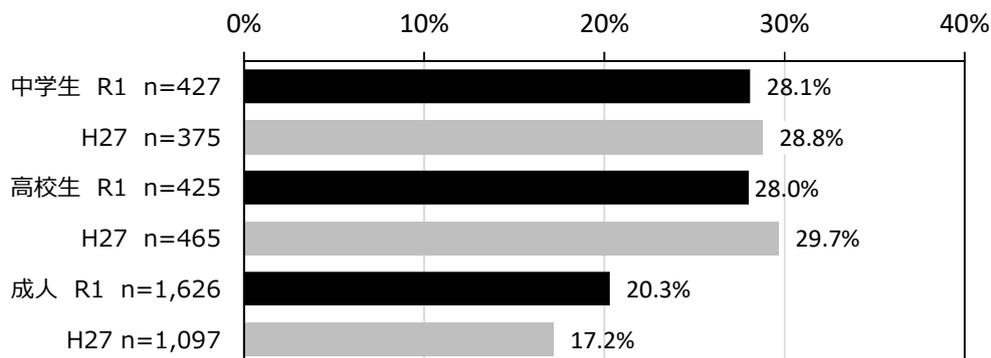
高校生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が 73.1%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が 33.7%、「家族関係」が 16.7%となっています。



④ストレスや悩みを感じたときに、解消する方法を持っていない人の割合



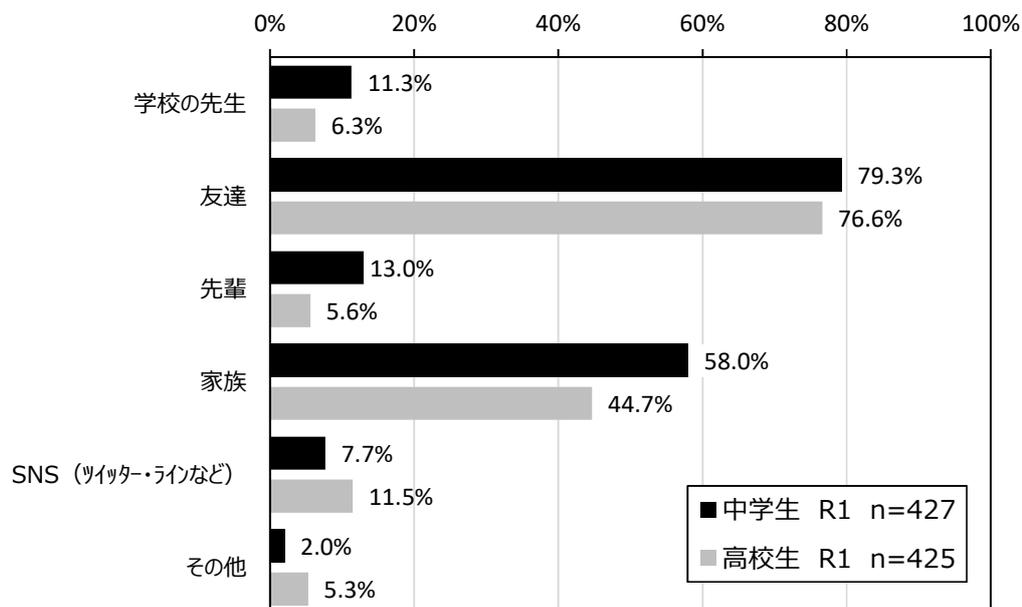
⑤ストレスや悩みを感じたときに、相談する相手がいない人の割合



⑥相談する相手は誰ですか。

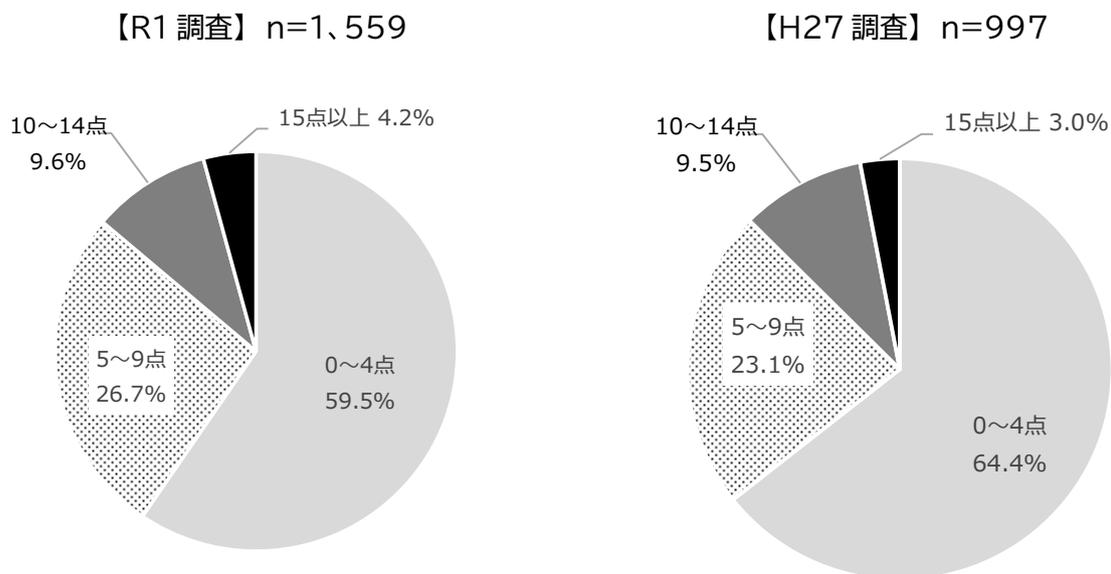
中学生の相談する相手については、「友達」が79.3%と最も多く、次いで「家族」が58.0%、「先輩」が13.0%となっています。

高校生の相談する相手については、「友達」が76.6%と最も多く、次いで「家族」が44.7%、「SNS（ツイッター・ラインなど）」が11.5%となっています。



⑦こころの状態 (※K6)

点数階級別(6つの質問について、5段階(0~4点)で点数化して合計したもの)に調整後の比率をみると、「0~4点」が59.5%と最も多くなっていました。これは、国民生活基礎調査の全国比68.3%に比べ、やや低い数字で、こころの状態が悪い人が全国に比してやや多いという結果でした。H27年調査と比較すると、「0~4点」が4.9%減少し、「5~9点」が3.6%増加していました。



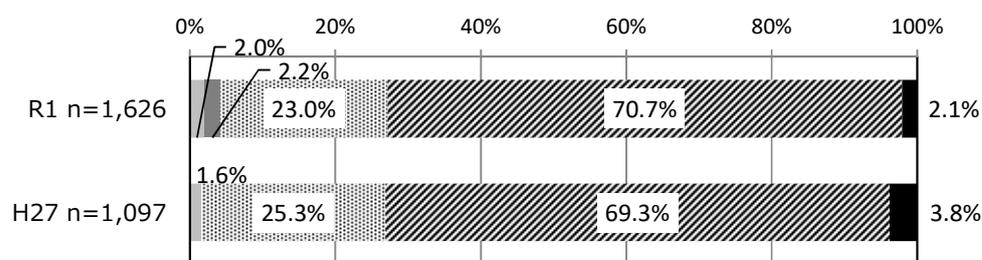
⑧今までに自殺を考えたことがありますか。

今までに自殺したいと考えたことがあるかについて、全体では「今までにない」が70.7%と最も多く、次いで「これまでの人生ではある」が23.0%となっています。

性年代別では、若いほど今までに自殺を考えたことがある割合が高い傾向があり、特に20代女性では、「過去1か月以内にある」が9.2%、「過去1年以内にある」が7.6%と他の年代よりも突出して多くなっています。

職業別では、学生の「過去1か月以内にある」と「過去1年以内にある」を合わせた割合が11.5%と多くなっています。

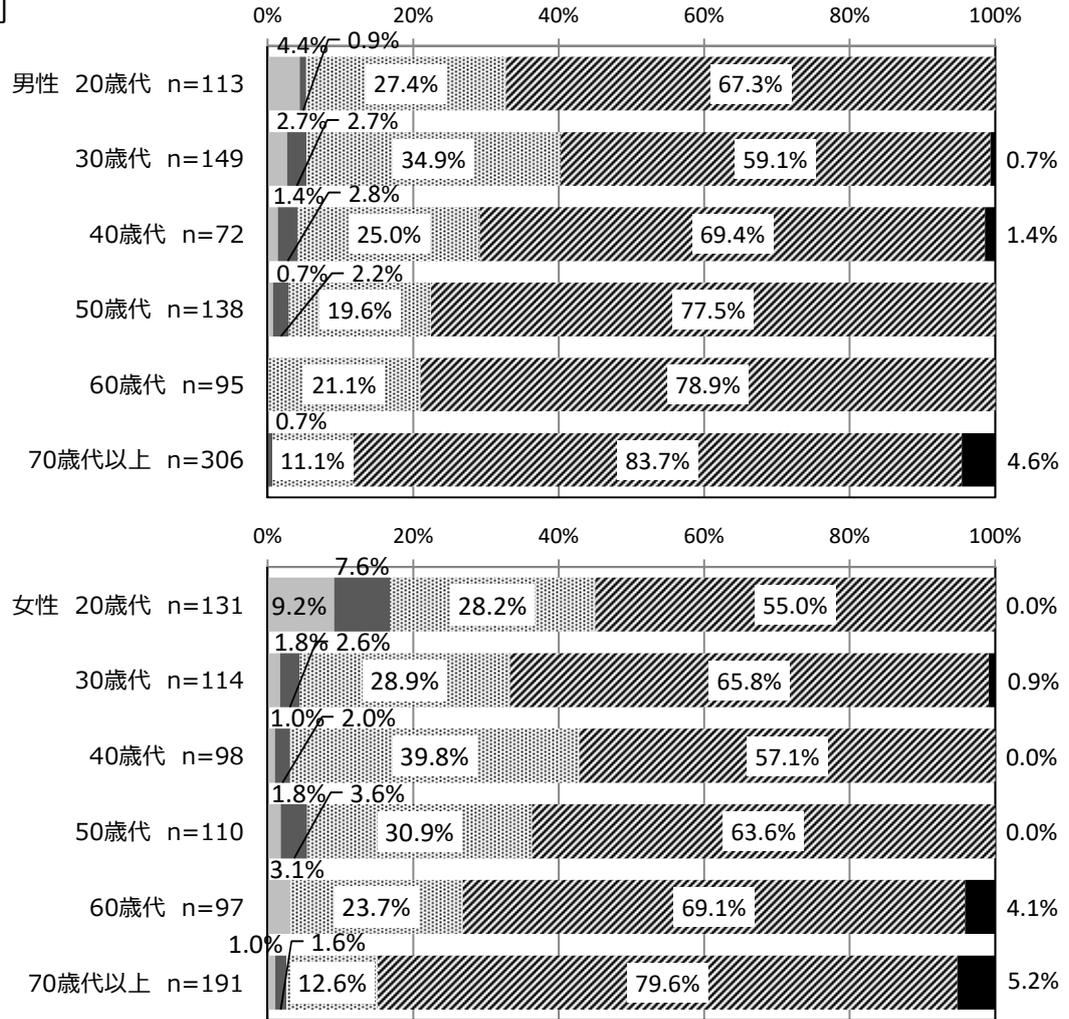
■全体



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ▨ 今までにない ■ 無回答

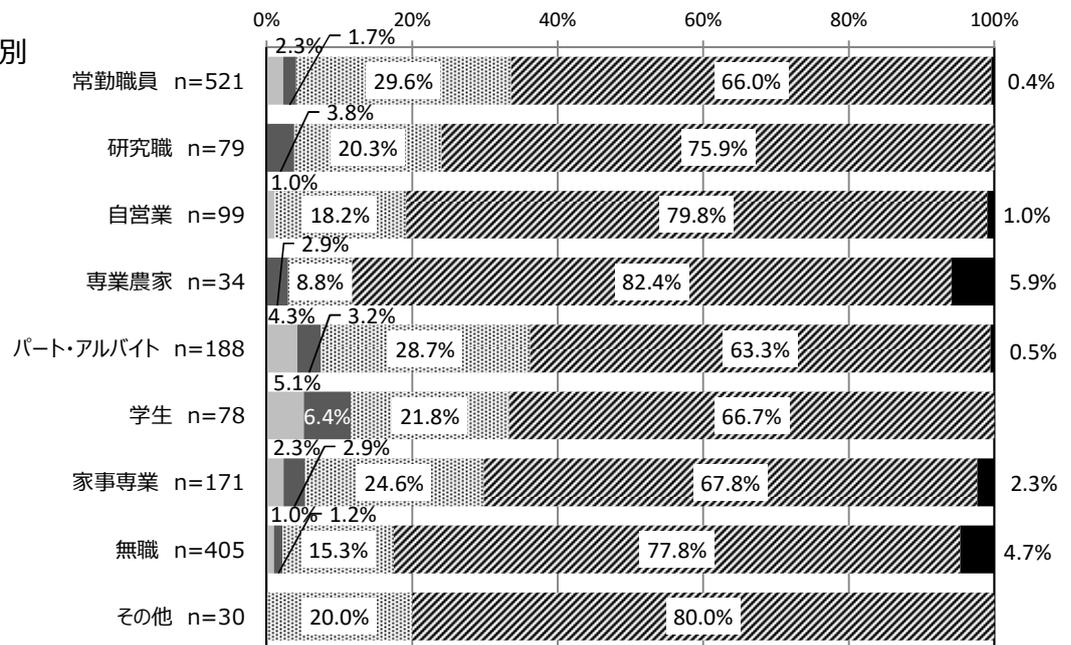
※H27には「過去1年以内にある」の選択肢はありません。

■ 性別



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

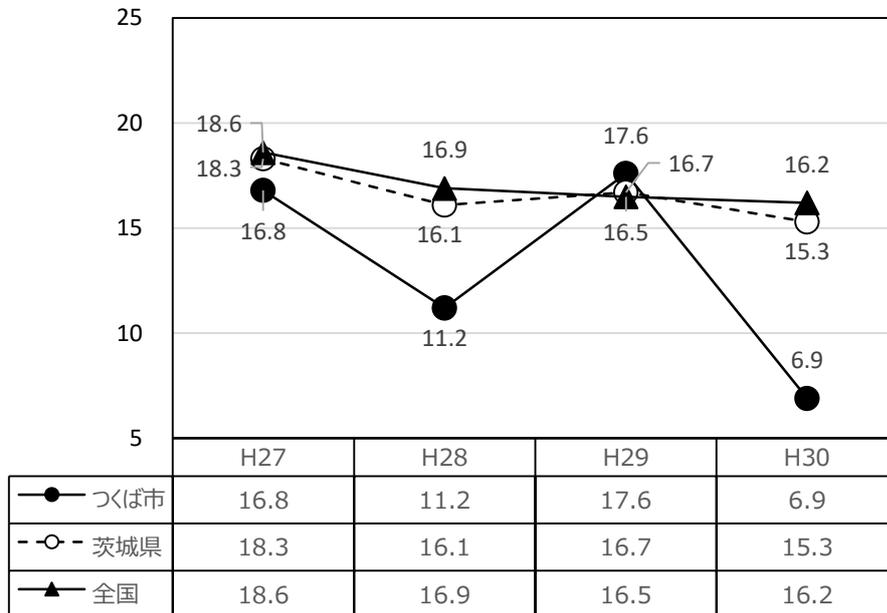
■ 職業別



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

⑨自殺者数の推移

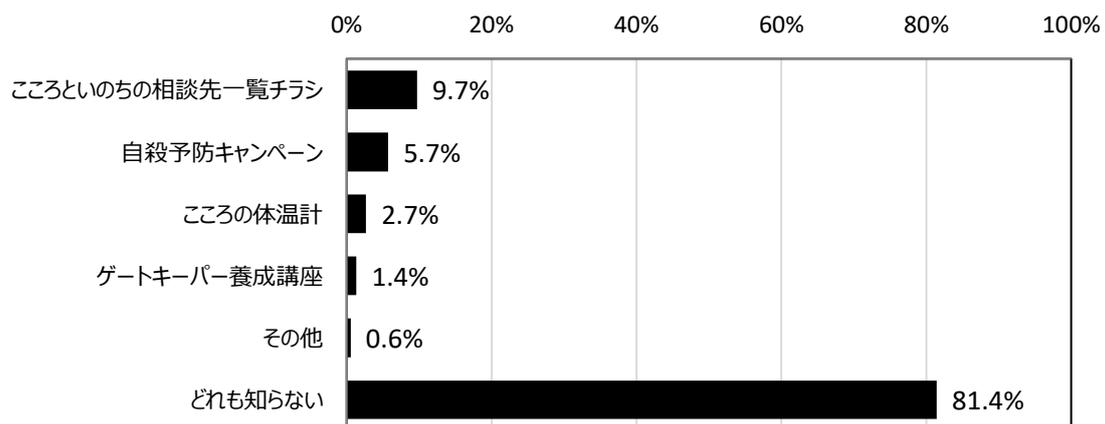
H27 から H30 にかけての自殺死亡率（人口 10 万人あたりの自殺者数）は、つくば市では年による増減が見られるものの、全体としては全国、茨城県と同様減少傾向となっており、特に H30 は 6.9 と全国、茨城県を大きく下回っています。



出典：地域自殺実態プロフィール

⑩自殺予防事業の認知度

自殺予防事業について、知っている割合が最も高い「こころといのちの相談先一覧チラシ」でも 9.7% と 1 割未満で「どれも知らない」の割合が 8 割を超えています。



## ⑪令和元年度 産婦健診（1か月）EPDSによる産後うつハイリスク者状況

実施者数 2,236 人（35 歳以上の産婦は 599 人）

	全体	うち 35 歳以上
EPDS 9 点以上	184 人(8.2%)	50 人(8.3%)
うち第 1 子	118 人(5.3%)	23 人(3.8%)
うち EPDS<質問 10>にチェックあり	9 人(1.5%)	4 人(0.6%)

※：&lt;質問 10&gt; は、産後うつ病による自殺念慮・自殺企図の有無を確認する項目

出典：（令和 2 年 9 月 9 日現在）つくば市健康管理システム

## 【課題】

- ① 男性は女性に比べて相談相手がいない。
- ② 自殺予防対策に関する施策については、2 割ほどしか認知されていない。
- ③ 女性は睡眠によって休養が十分に取れている割合が男性よりも低い。
- ④ 中高生の結果、最近 1 か月にストレスや悩みのあった生徒が 6 割を超えている。
- ⑤ 仕事や職場のことでストレスを感じている人が半数以上いる。
- ⑥ 過去 1 か月以内に自殺を考えたことのある人の割合は 20 代に多く、特に 20 代女性は 20 代男性よりも多かった。

## 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 十分な睡眠の確保を普及啓発します。
- ② うつ病に対する正しい知識を普及啓発します。
- ③ 身近で気軽に相談できる窓口の紹介をします。
- 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】

1. 相談体制の充実

身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。

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。

【取り組みの主体】 健康増進課、障害福祉課、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。

【取り組みの主体】 健康増進課

【市の主な取り組み内容】

3. 児童・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。

【取り組みの主体】 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に努めます。

子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。

【取り組みの主体】 健康増進課、こども政策課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	78.4%	68.1%	80%
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	—	61.8%	50%以下
	高校生	—	62.1%	50%以下
	成人	68.4% (H27)	52.4%	50%以下
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	成人	—	77.7%	85%
自殺者の人口10万対比 (地域自殺実態プロフィール)		15.3 (H30)	6.9 (H30)	11.8

## 【市民が目指す取り組み】

- ① 十分な休養，睡眠をとります。
- ② 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- ③ 心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談します。
- ④ こころの健康を意識した生活をします。

## (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。

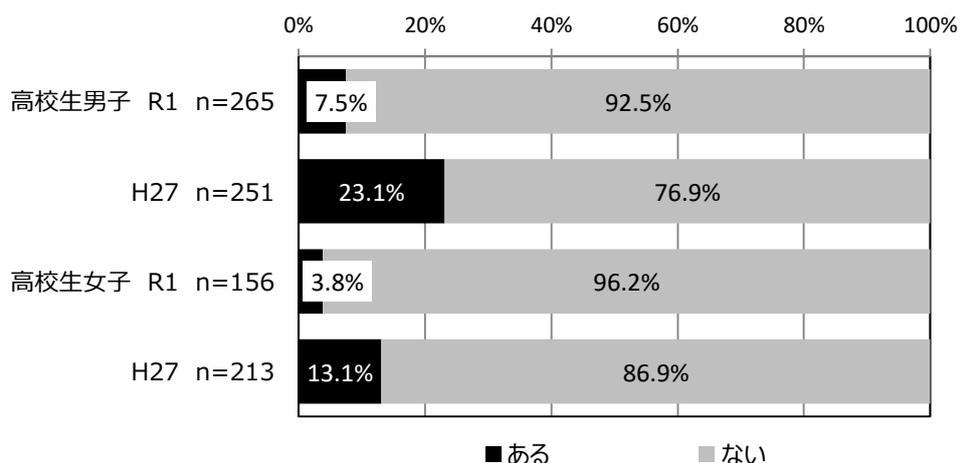
### 【現状】

#### 1) たばこ

##### <中・高校生>

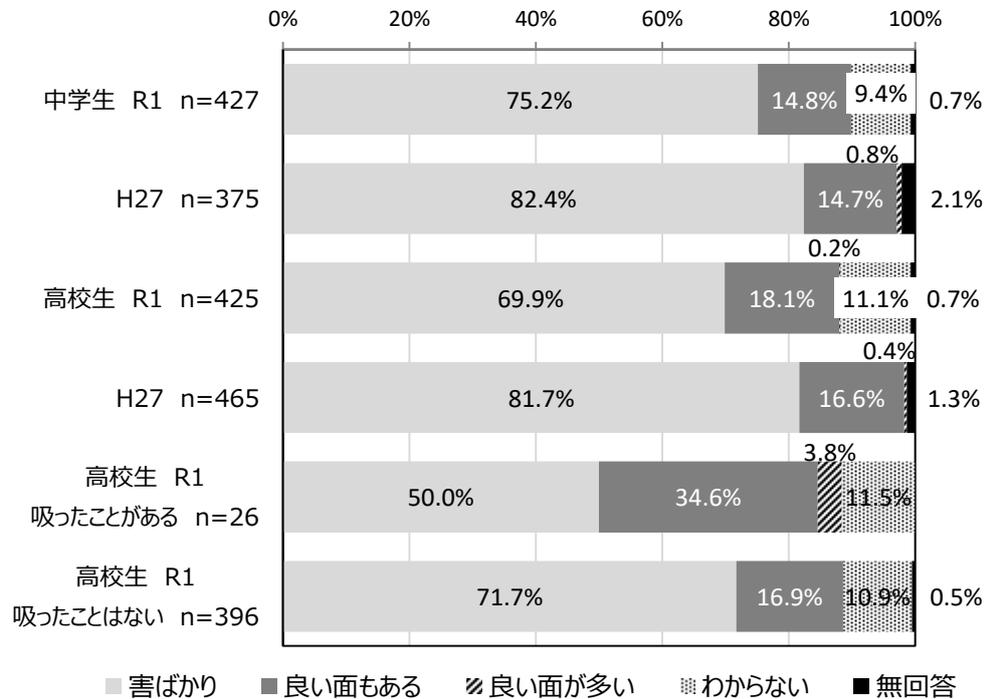
#### ①喫煙状況（煙草を吸ったことがある高校生の割合）

煙草を吸ったことのある高校生は男子が7.5%、女子が3.8%で、H27調査から大幅に減少しました。



②たばこの健康面への影響

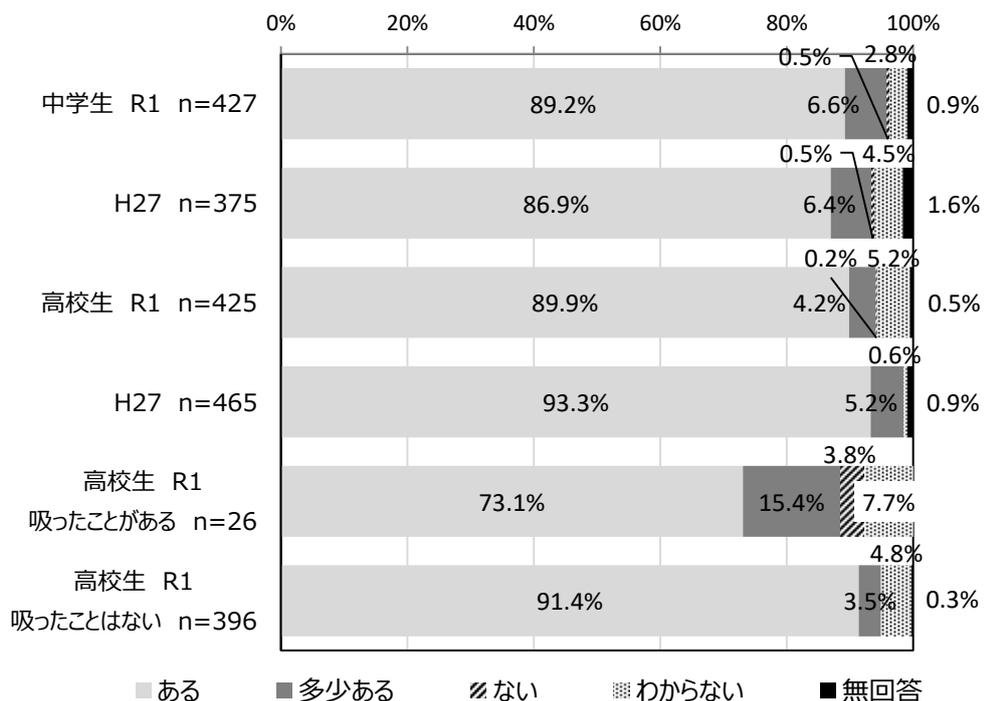
喫煙について「害ばかり」と回答した人は中学生が75.2%、高校生が69.9%で、H27調査よりも減少しています。しかし、たばこを吸ったことがある高校生に限ると「害ばかり」の割合は5割に低下し、「害はあるがよい面もある」との回答が34.6%となりました。



※H27 調査には「わからない」の選択肢はありません。

③副流煙の身体への影響

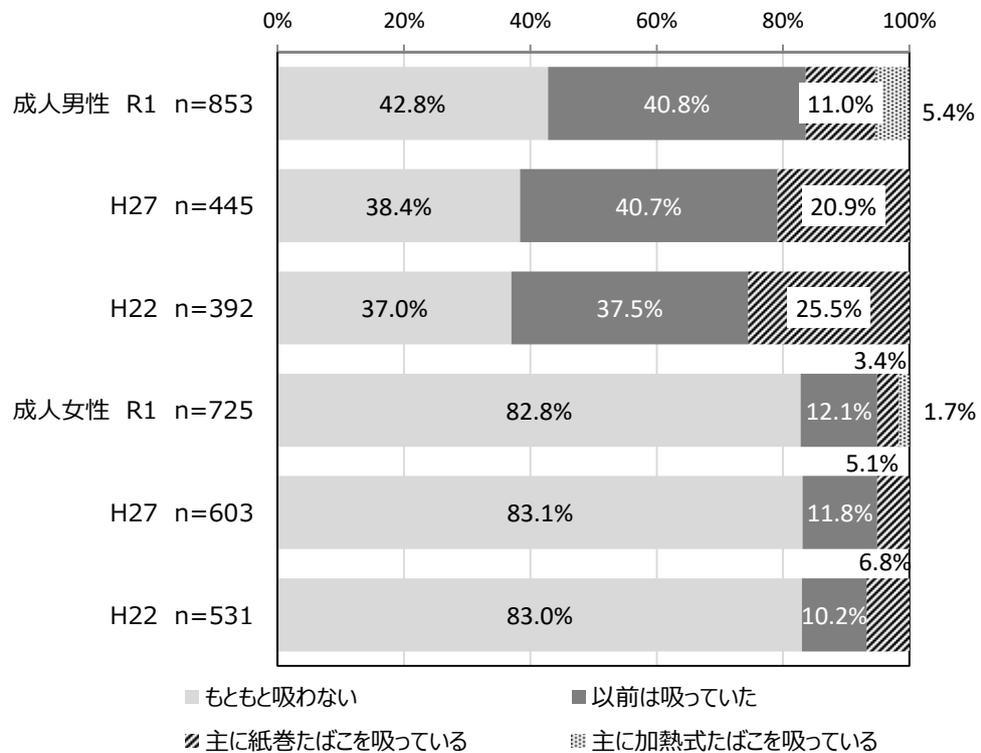
副流煙の身体への影響について「ある」の回答は中学生、高校生とも約9割ですが、高校生はH27よりも3.4ポイント減少し、特にたばこを吸ったことのある高校生では73.1%まで低下しました。



<成人>

① 喫煙状況

成人の喫煙状況について、「吸っている」男性は調査の度に減少し、R1 は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて16.4%と、H27 よりも4.5ポイント減少しました。一方、女性は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて5.1%とH27 調査から変化はありません。

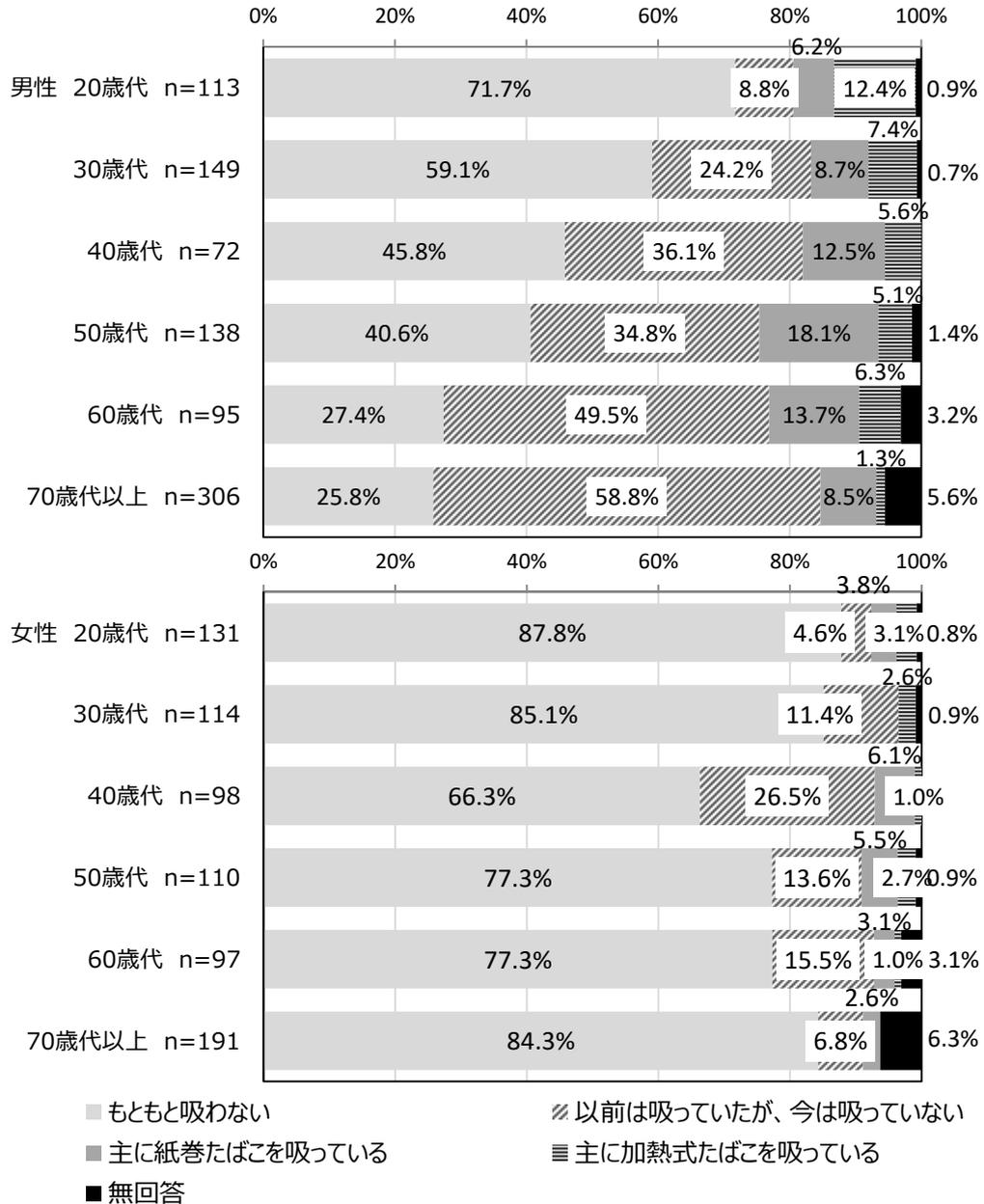


※H22とH27では、紙巻たばこと加熱式たばこを区別して聞いていません。

②喫煙状況（男女別・年齢階層別）

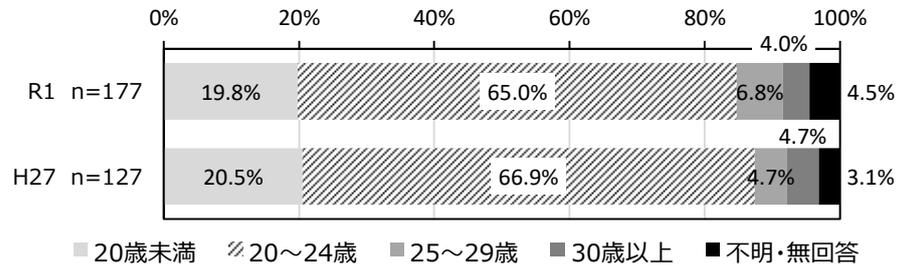
喫煙状況の男女別年齢階層別にみた「吸っている」人の割合は、男性は20歳代から40歳代までいずれの年代でも10%台である一方、女性は30歳代では2.6%と低く、20歳代と40歳代が7%前後と高くなっていました。

「もともと吸わない」人の割合が低い世代は、男性は60歳代（27.4%）と70歳代以上（25.8%）、女性では40歳代（66.3%）となっています。



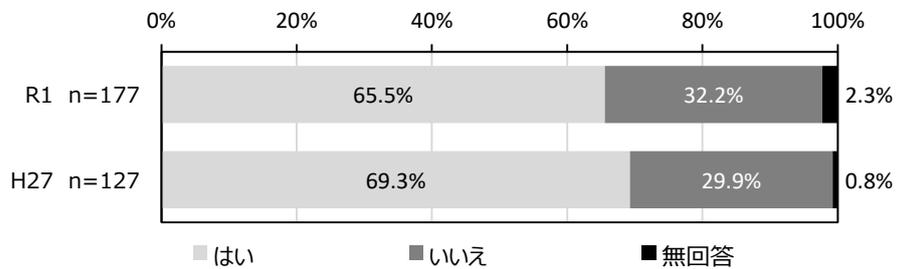
③ 吸い始めた年齢

たばこを吸っている人の吸い始めた年齢は「20歳未満」と「20～24歳」の合計で84.8%を占めました。H27と大きな違いはありません。



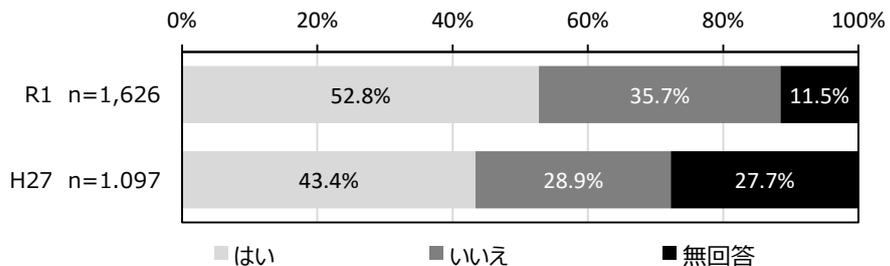
④ たばこをやめたい、本数を減らしたいと思っていますか。

65.5%の人は「たばこをやめたい、本数を減らしたい」と回答していますが、H27調査よりも3.8ポイント減少しています。

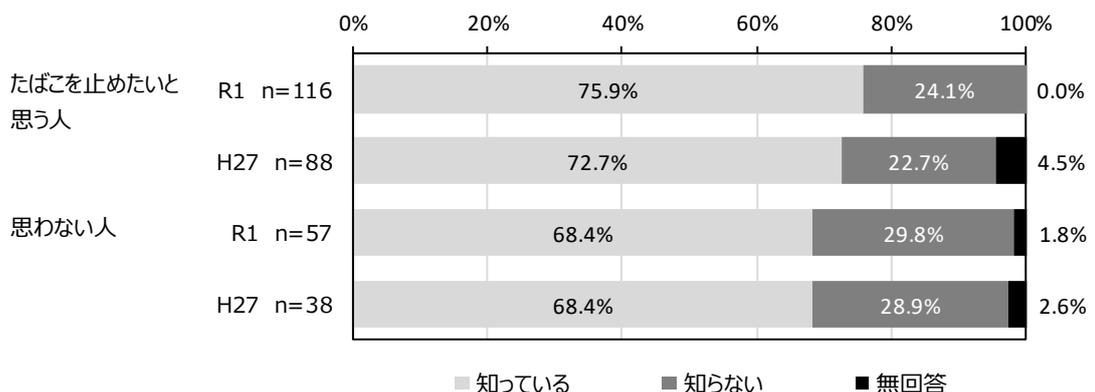


⑤ たばこを止める手段を知っていますか。

5割を超える人は「たばこをやめる手段を知っている」と回答していますが、「知らない」と回答した人も4割近くいます。さらに、たばこを吸っている人のうち「たばこをやめたいと思う人」では75.9%の人がやめかたを知っており、H27調査よりも3.2ポイント増加しています。

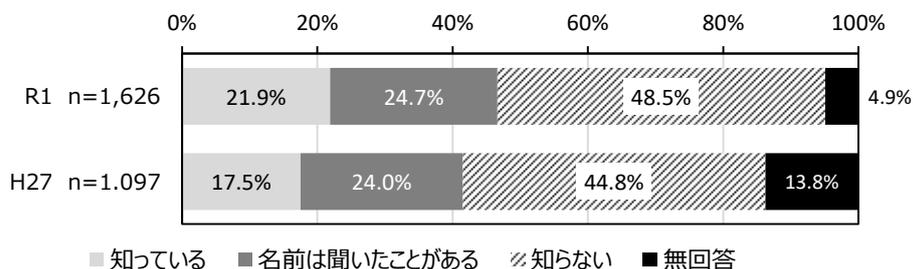


⑥ 止め方を知っている人の割合



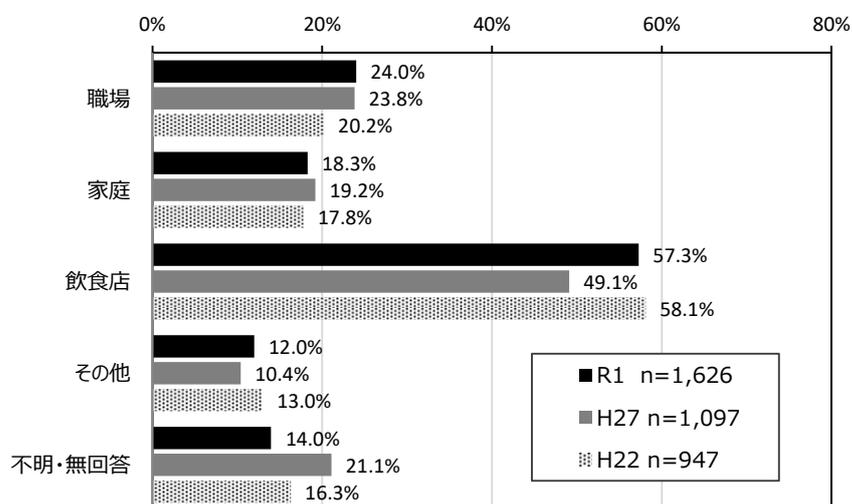
⑦COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。

COPDを知っている人は21.9%です。H27調査よりも4.4ポイント増加しましたが、知らない人は48.5%で、依然として5割近くおり、H27調査よりも多くなっています。



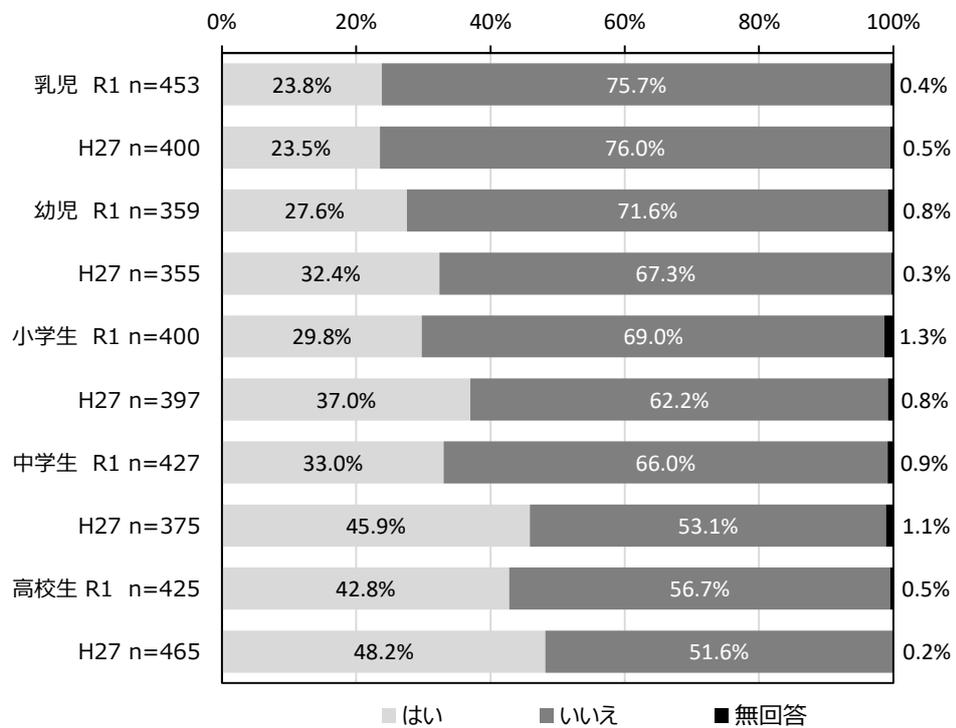
⑧受動喫煙の場所

受動喫煙の場所はH22からR1まで「飲食店」が最も多くなっています。すべての場所について、調査の度に低下している様子はありません。



⑨家族の中に喫煙者はいますか。

家族の中の喫煙者の割合は、「乳児」の場合が最も低く 23.8%ですが、年代とともに増加し、高校生では 42.8%となっています。H27 と比較すると、乳児を除くすべての対象で、R1 のほうが低くなっています。

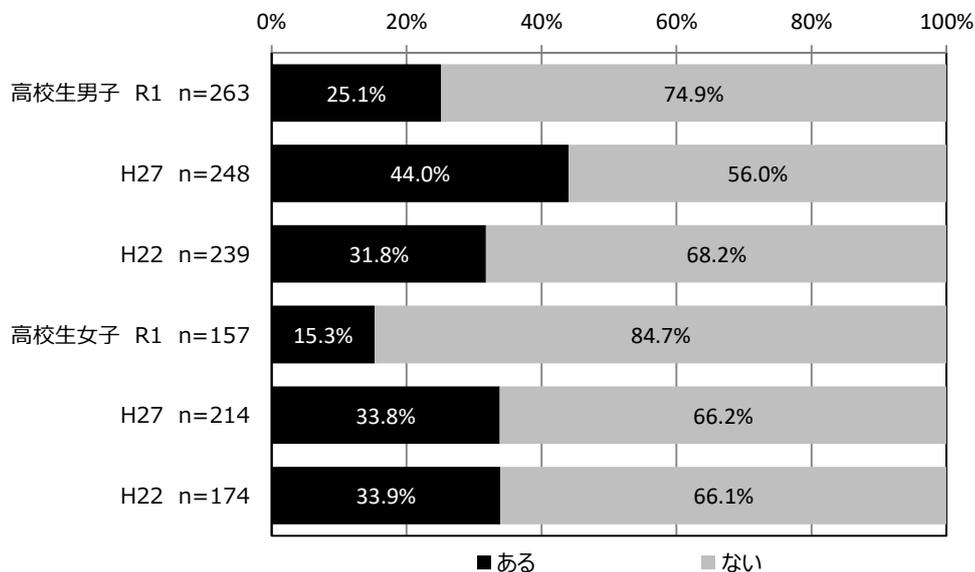


2) 飲酒

<中・高校生>

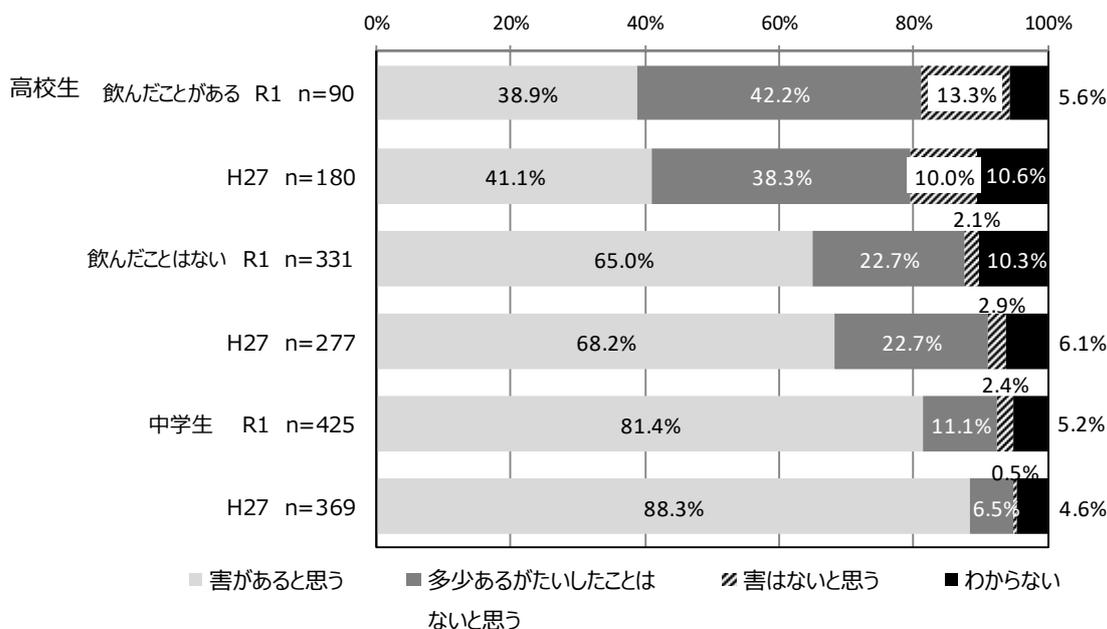
① 飲酒状況～お酒をのんだことがあるか～

飲酒経験のある高校生は男子が 25.1%、女子が 15.3%で、H27 と H22 調査結果から大幅に減少しました。



② 未成年者の飲酒の身体への影響

飲酒の身体への影響について「害があると思う」と回答した人は、中学生では 81.4%で、H27 調査よりも 6.9 ポイント低下しました。高校生では、飲酒経験のない人で 65.0%、ある人は 38.9%で、中学生と同様に H27 調査よりも低下しました。

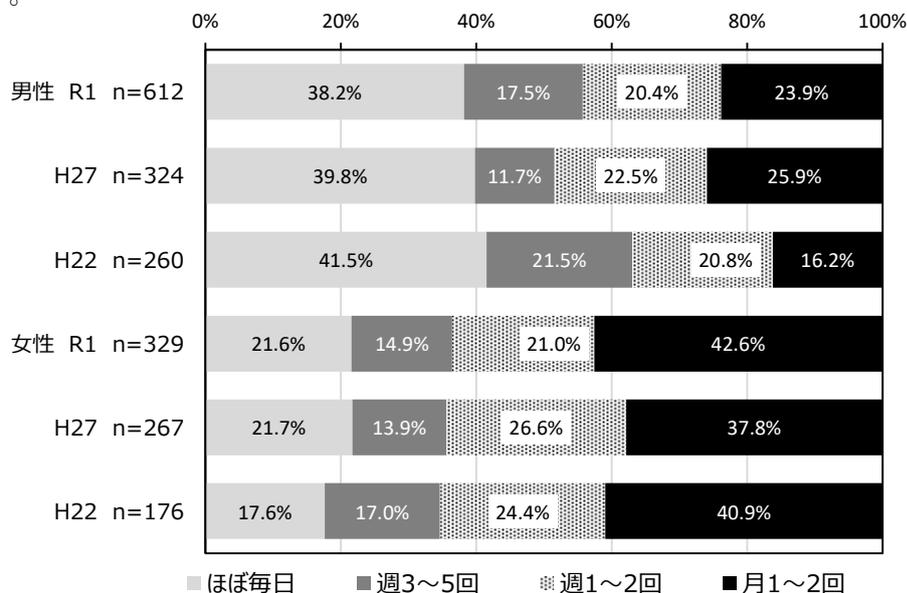


<成人>

①週の飲酒回数

お酒を飲む成人男性の週の飲酒回数について、「ほぼ毎日」飲む人の割合はH22調査からR1まで、ゆるやかな減少傾向にあります。週3～5回の割合がH27からR1で5.8ポイント増加しました。

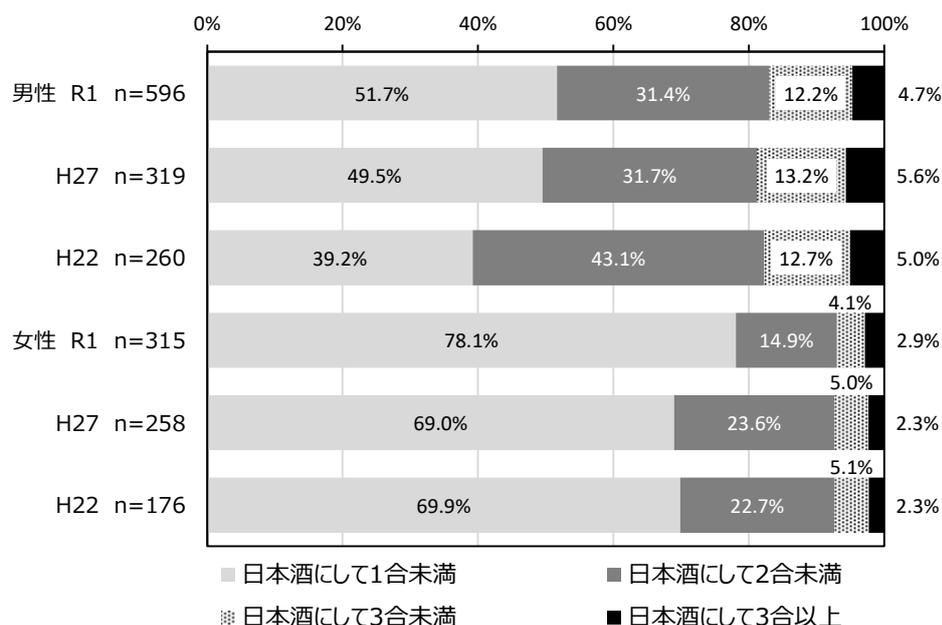
一方、お酒を飲む成人女性では「ほぼ毎日」飲む人の割合が21.6%でH27から高止まりしています。



※H22の「月1～2回」には、「時々（付き合い程度）」を含む

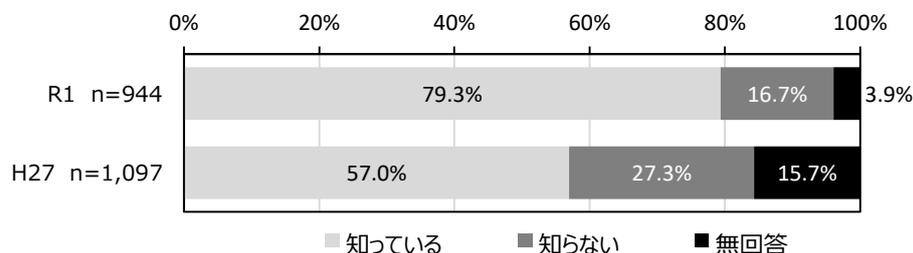
②1日の飲酒量

1日の飲酒量についてH27査とR1調査を比較すると、成人男性ではほとんど同じ結果となっていますが、成人女性では「日本酒にして1合未満」が10ポイント弱増加し、「2合未満」が10ポイント弱減少しました。



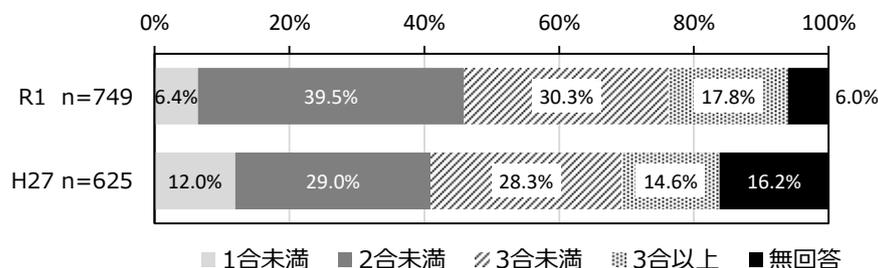
## ③自分の適量を知っていますか。

自分の適量を「知っている」と回答した成人は79.3%で、16.7%の人は「知らない」と回答しています。H27調査では、全ての人を回答の対象とし、R1調査では飲酒をしている人が回答対象としたため、結果に違いが大きく出ていると思われます。



## ④適量を知っていると答えた人が思っている、日本酒にしたときの自分の適量

適量を知っていると回答した人のうち、正しい適量を回答した人は6.4%で、H27調査からほぼ半減しました。



※正しい適量とは1合未満です。

## 【課題】

- ① 未成年・妊婦の喫煙者・飲酒者がいる。
- ② 未成年者に、喫煙・飲酒について正しい知識を持っていない人がいる。
- ③ 受動喫煙の場として、家庭がおよそ2割ある。
- ④ 喫煙者のほぼ7割がやめたい、本数を減らしたいと思っているが、やめたいと思っ  
ていてもやめる手段を知らない人が3割以上いる。
- ⑤ COPDの認知度が低い。
- ⑥ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（週3回かつ3合以上の飲酒）をしている人  
が、成人男性で2.5%、成人女性で1.0%いる。
- ⑦ 自分の適量を正しく（1合未満と）知っている人は1割以下ほどである。

## 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 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。
- ② 禁煙したい人への禁煙支援を充実させます。
- ③ 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。
- ④ 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。
- 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】

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。

【取り組みの主体】健康増進課、学び推進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	－	21.9%	成人 80%以上

【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。

【取り組みの主体】健康増進課、学び推進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
高校生の喫煙の割合	高校生男子	3.5%※(H27)	7.5%	0%
	高校生女子	2.0%※(H27)	3.8%	0%
妊婦の喫煙の割合	妊婦	－	0.9%	0%
高校生の飲酒の割合	高校生男子	－	25.1%	0%
	高校生女子	－	15.3%	0%
妊婦の飲酒の割合	妊婦	－	0.4%	0%

※中学3年生の値

【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。

【取り組みの主体】 健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県(H28)	現状値 R元年度	目標値 R7年度
喫煙者の割合	成人男性	33.5%(H28)	16.4%	15%以下
	成人女性	6.6%(H28)	5.1%	3%以下

【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。

【取り組みの主体】 健康増進課、学び推進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	31.9%(H28)	18.3%	3%以下

【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。

【取り組みの主体】 健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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）をしている者の割合	成人男性	22%(H28)	2.5%	減少
	成人女性	8%(H28)	1.0%	減少

【市民が目指す取り組み】

- ① 未成年・妊婦は、喫煙・飲酒をしません。
- ② 禁煙したい人は、禁煙支援を利用する等，積極的に禁煙に取り組みます。
- ③ 喫煙者は，受動喫煙の害について理解し，マナーを守ります。
- ④ 禁煙や飲酒が健康に与える影響について理解します。
- ⑤ 適正飲酒を心がけ休肝日を設けます。

## (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。

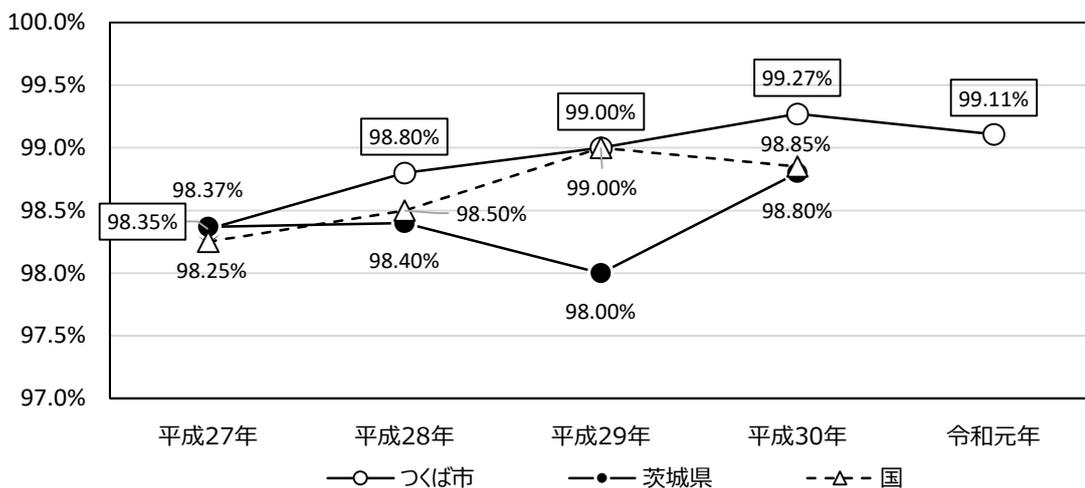
### 【現状】

#### ① むし歯のない者の割合の推移

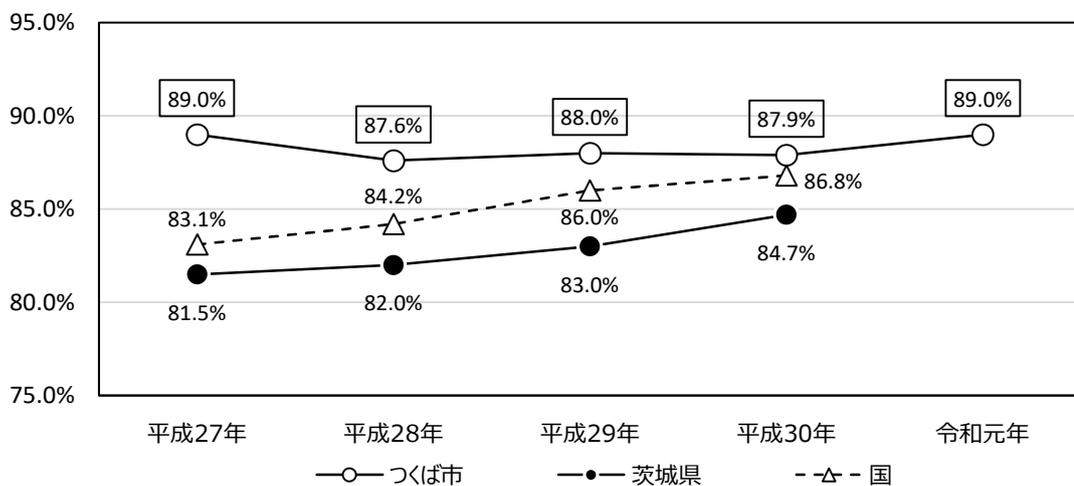
1歳6か月でむし歯のない子どもの割合は令和元年で99.11%です。また3歳児でむし歯のない子どもの割合は令和元年で89.0%です。平成30年以前で市と県、国とを比較すると、1歳6か月、3歳児ともにつくば市のむし歯のない者の割合は高くなっています。

また、12歳の一人平均むし歯数は、令和元年が0.71本で、平成27年以降、徐々に減少傾向にあります。市と県、国とを比較すると、つくば市は県と比べて低く、国と比べると高くなっています。

【むし歯のない者の割合(1歳6か月児)】



【むし歯のない者の割合(3歳児)】

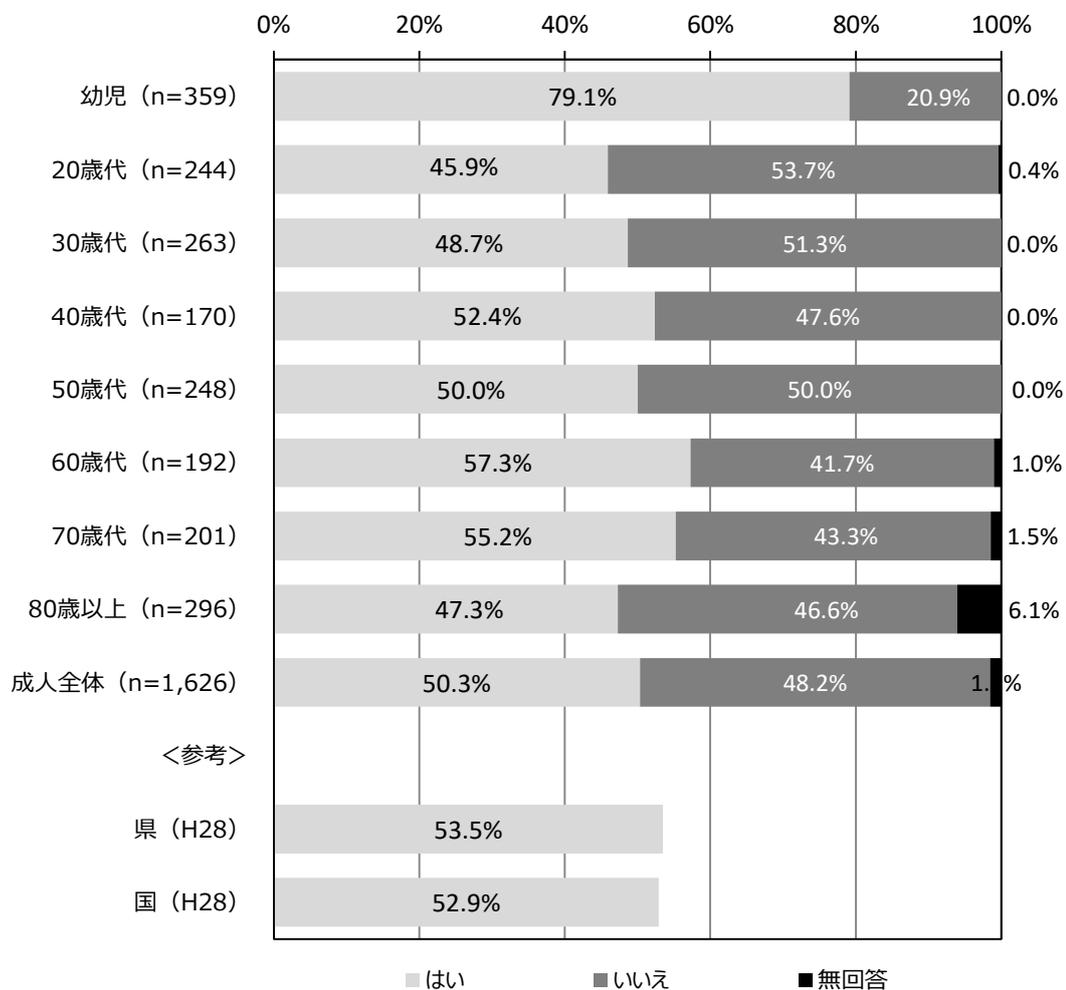


### 12歳の一人平均むし歯数（本）

	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年
つくば市	1.14	-	0.85	0.78	0.71
県	1.2	1.0	0.8	1.0	0.8
国	0.89	0.83	0.81	0.73	0.69

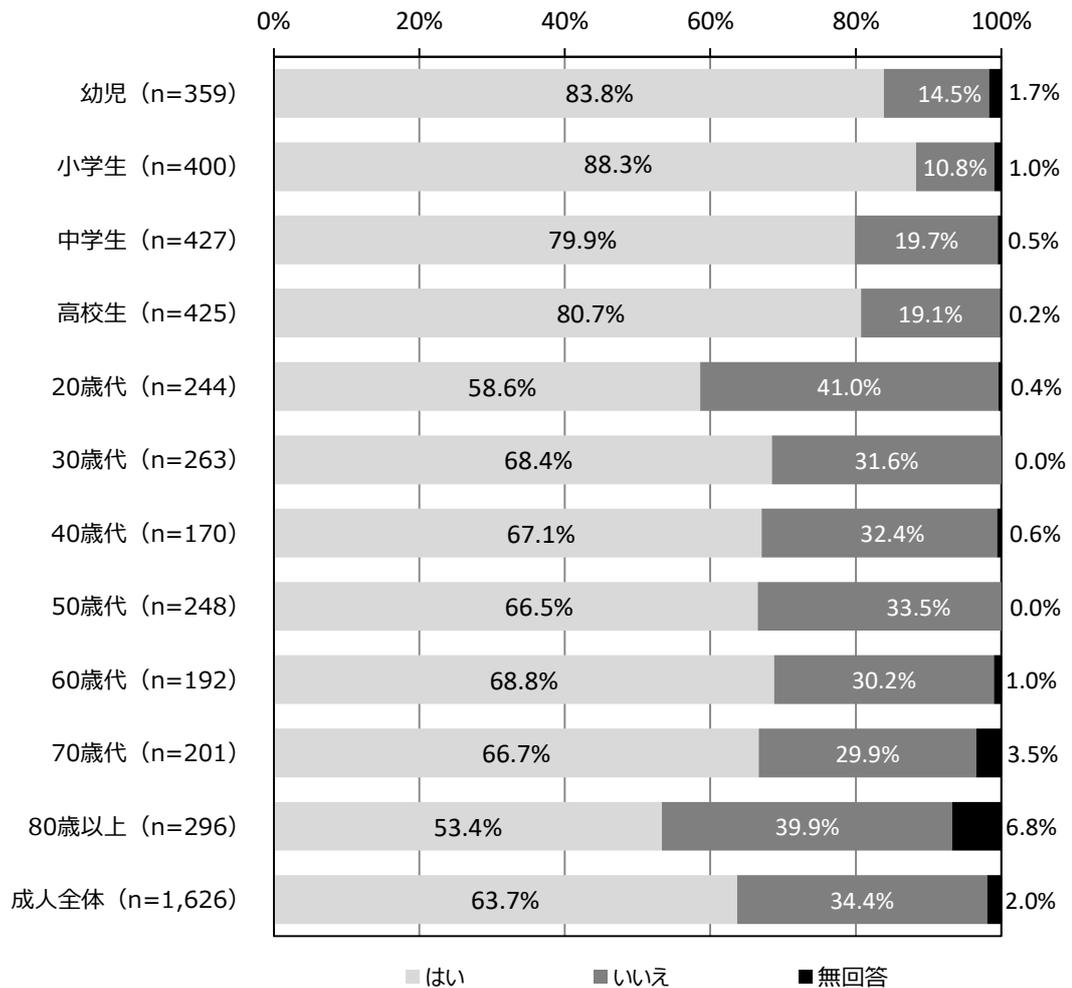
#### ②年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合

乳児の受診率は、79.1%ですが、成人は50.3%であることがわかりました。成人の各年代の内訳では、20歳代が最も低く、60歳代まで増加傾向にあり、その後は徐々に減少しています。また、市と県、国とを比較すると、つくば市は県、国と比べて受診率が低くなっています。



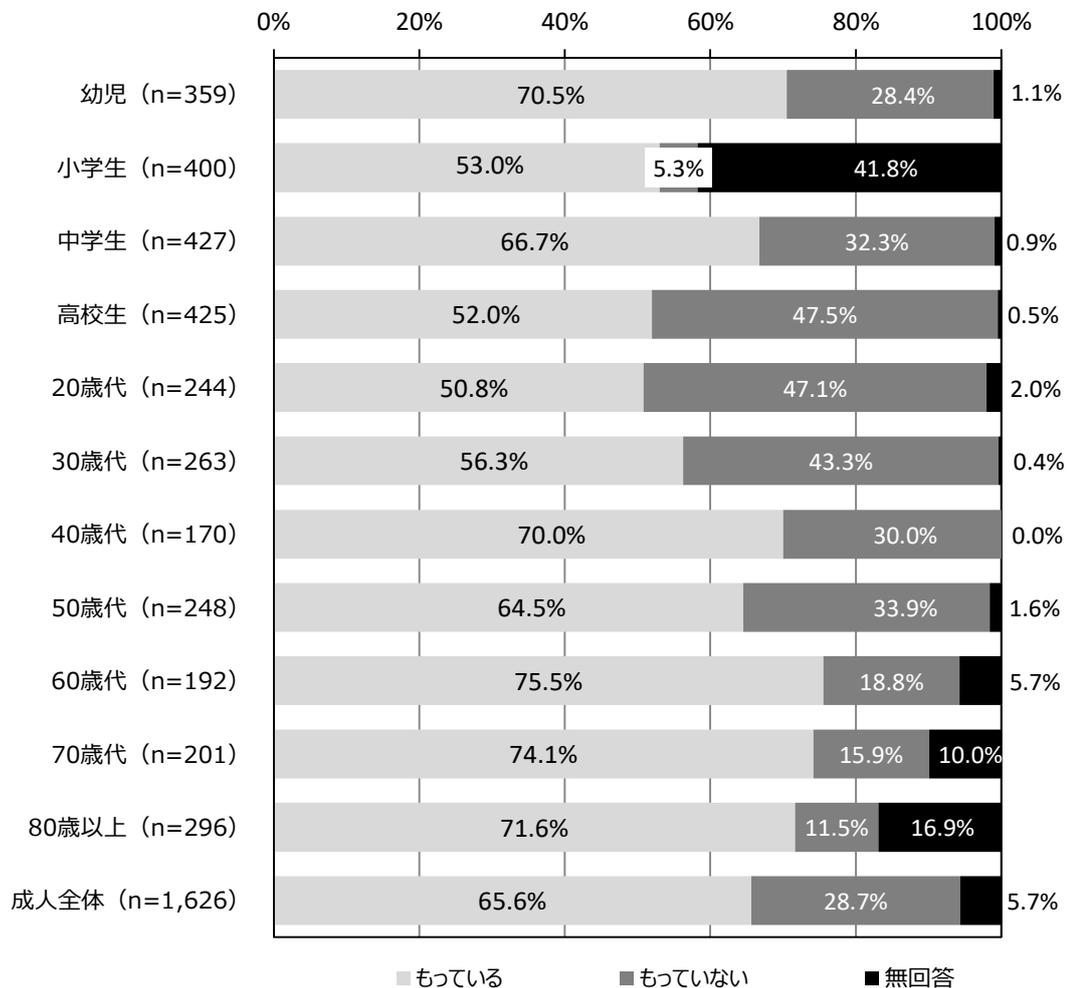
#### ③ 歯科医院は予防的にいくところという考えがある人の割合

乳児から高校生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では 63.7%であることがわかりました。成人の各年代の内訳では、20 歳代、80 歳以上が低く、30～70 歳代では同程度となっています。



④ かかりつけの歯科医がいる人の割合

乳児から中学生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では 65.6%であることがわかりました。成人の各年代の内訳では、20 歳代が最も低く、60 歳代が最も高くなっています。

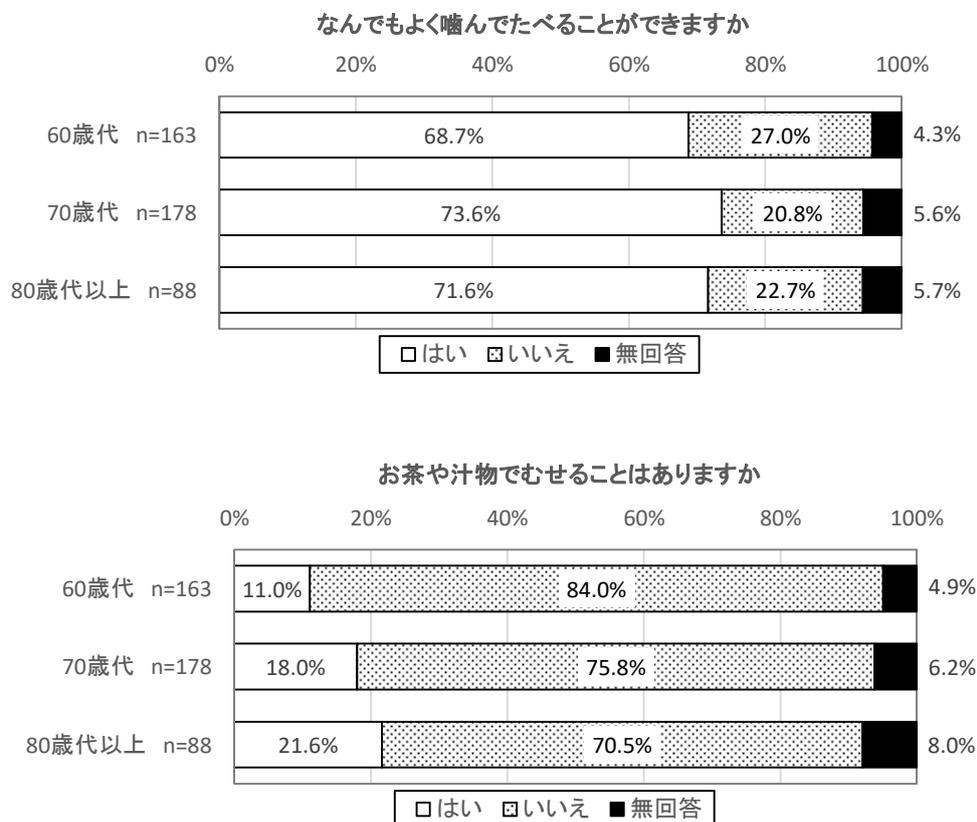


※小学生については、「歯や口のことで相談できる歯医者さんはいますか」の設問に「はい」と「いいえ」の回答割合をそれぞれ「もっている」と「もっていない」にあてはめています。また、41.8%の無回答には、「わからない」の40.8%が含まれています。

## ⑤何でもよく噛んで食べることができますか、お茶や汁物でむせることはありますか。

何でもよく噛んでたべることができる人の割合は60歳代が最も低く68.7%であることがわかりました。

お茶や汁物でむせることのある人の割合は年代が上がるにつれて増加傾向にあることがわかりました。



## 【課題】

- ① つくば市の3歳児・12歳のむし歯は、県と比較して少ない現状だが、子どもの頃から歯磨き習慣を身につけるため、保護者への正しい知識と技術の普及・啓発が大切である。
- ② 年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合は、国や県に比べても低い傾向にある。特に20～30歳代、80歳代の割合が50%を下回っているため、それらの世代に対し重点的に定期検診の重要性を周知することが大切である。
- ③ 何でもよく噛んでたべることができる人の割合を全世代に対し向上することが大切である。
- ④ 咀嚼良好者の割合を国や県と比較するため、質問内容を国や県に合わせる必要がある。

## 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 3歳健診や成人歯科検診の周知を図ります。
- ③ 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】

#### 1. むし歯予防・歯周病予防の推進

幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。

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。

歯周病と生活習慣病との関連や予防について知識を普及します。

【取り組みの主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
むし歯のない人の割合	3歳	84.7%年度 (H30年度)	89.0%	80%
平均むし歯数	12歳	1.1本 (H28年度)	0.71歯	1.0歯

### 【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。

【取り組みの主体】 健康増進課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	53.5% (H28年度)	50.3%	65%

## 【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。

## 【取り組みの主体】 健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
咀嚼良好者の割合	60歳	73.9% (H27年度・64歳)	—	80%

## 【市民が目指す取り組み】

- ① 年1回程度の歯の定期検診を受診します。
- ② 予防歯科について重要性を理解します。
- ③ 自分の口腔状態に合わせたセルフケアを行います。
- ④ よく噛んで食べることの大切さを理解します。

## (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。

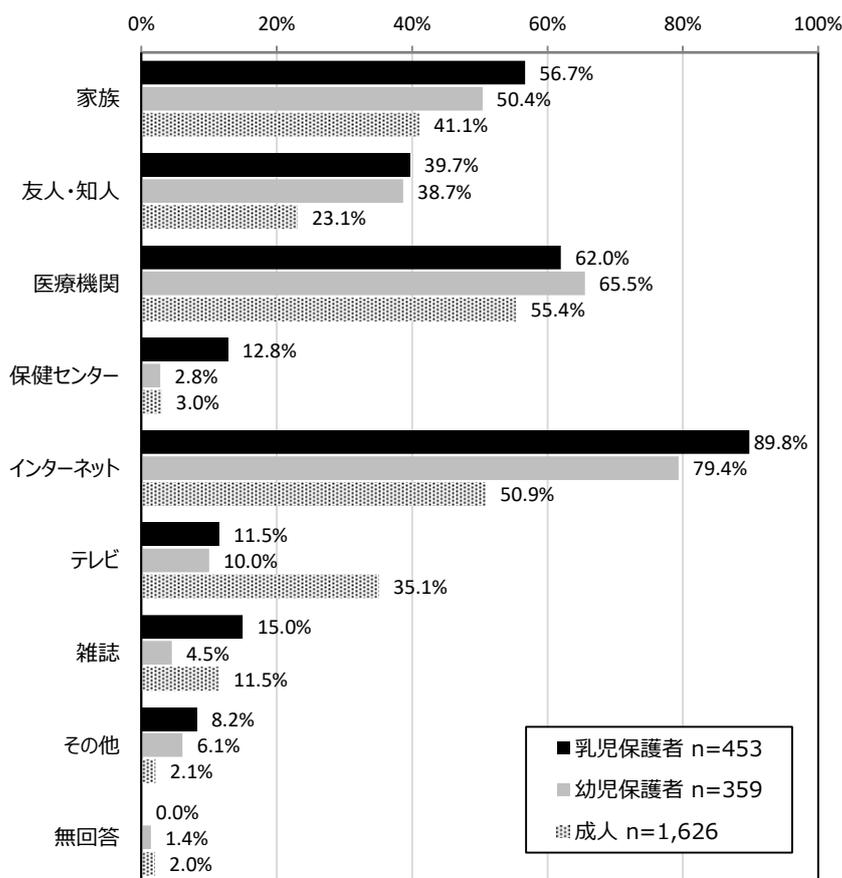
また、より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報支援が受けられるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保が必要です。

### 【現状】

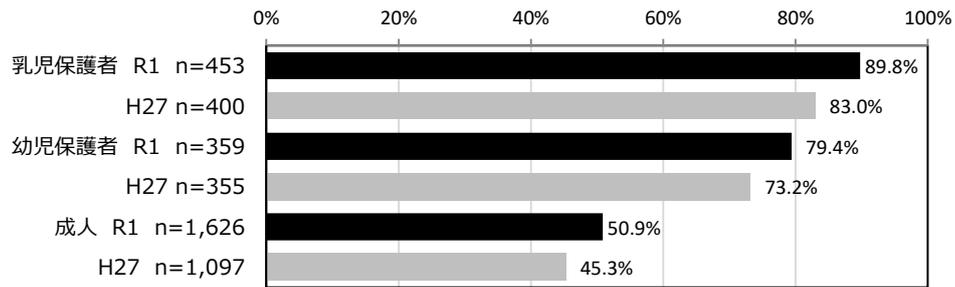
#### ①健康情報は、どこから得ていますか。(複数回答)

健康情報を得ている媒体として、乳児と幼児の保護者及び成人は、「医療機関」と「インターネット」を1位または2位にあげています。特に乳児と幼児の保護者の8割から9割が回答した「インターネット」はH27調査よりも6ポイント以上高く、情報提供の媒体としてますます重要性が高まっています。

また、「保健センター」との回答は乳児保護者では12.8%ですが、幼児保護者では2.8%に留まりました。



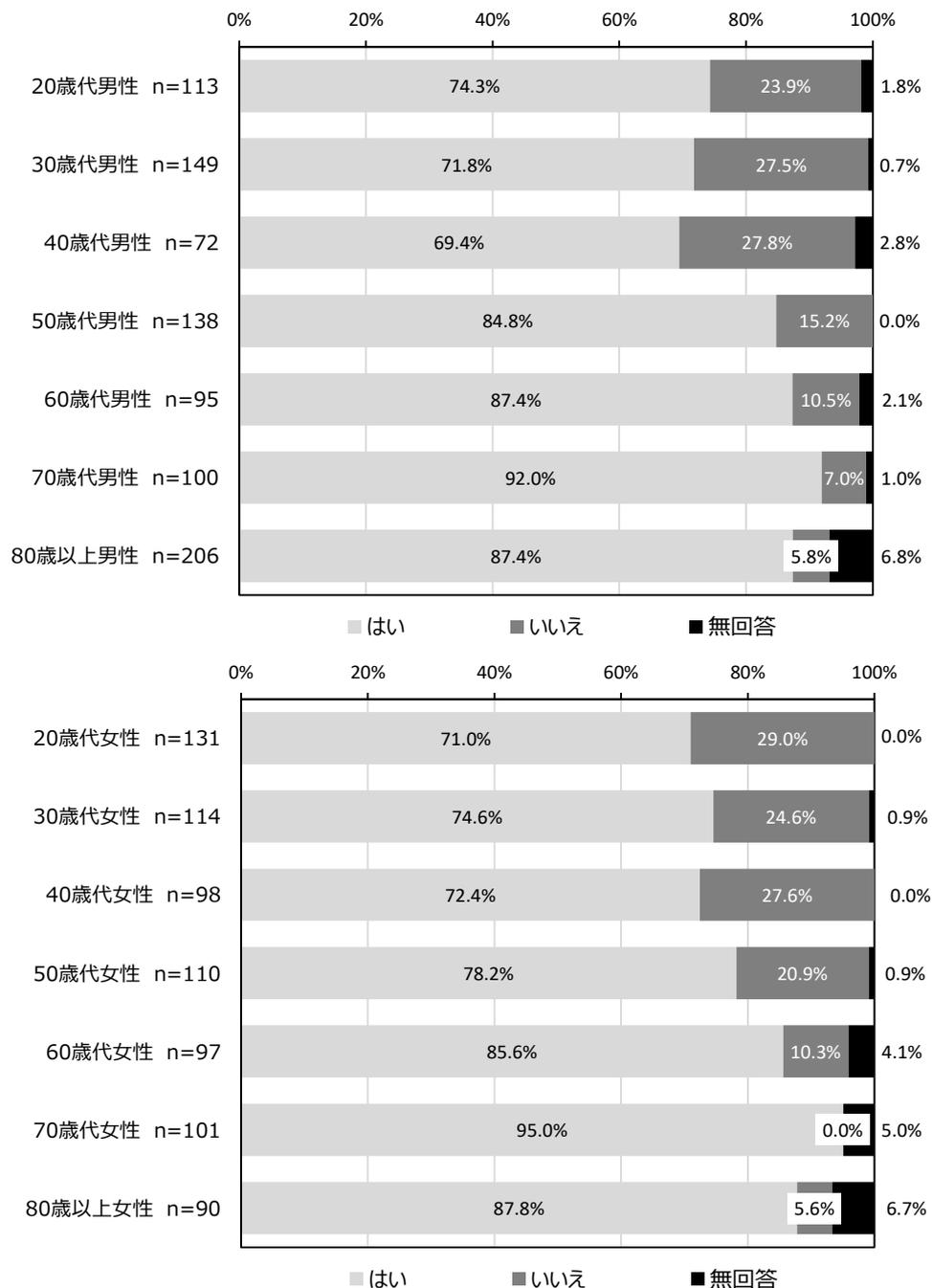
【「インターネット」と回答割合の R1 と H27 の比較】



②日頃から自身の身体に気を使っていますか。

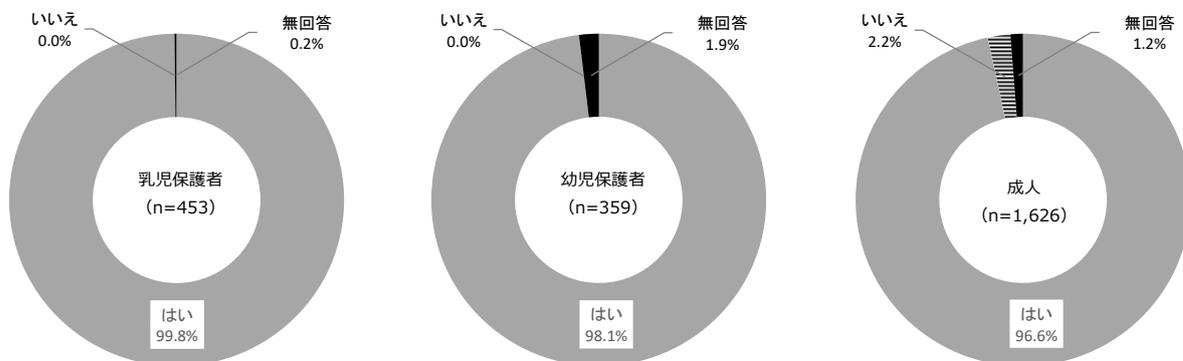
「日頃から自身の身体に気を使っている」人は高齢者ほど多く、男性では50歳代以上、女性では60歳代以上で8割を超えています。

男性の40歳代は69.4%で全ての性・年代で最も低くなっています。



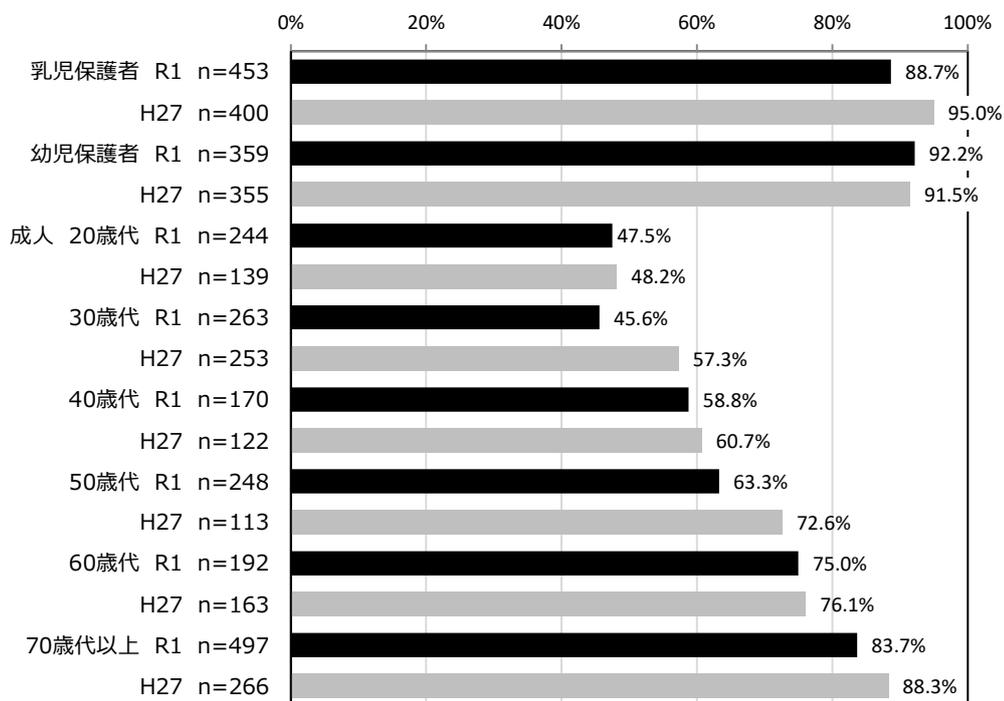
② 診療時間内に受診するように心がけている人の割合

乳児保護者、幼児保護者ともほぼ全ての人が「診療時間内の受診を心がけている」と回答しています。成人も96.6%となっています。



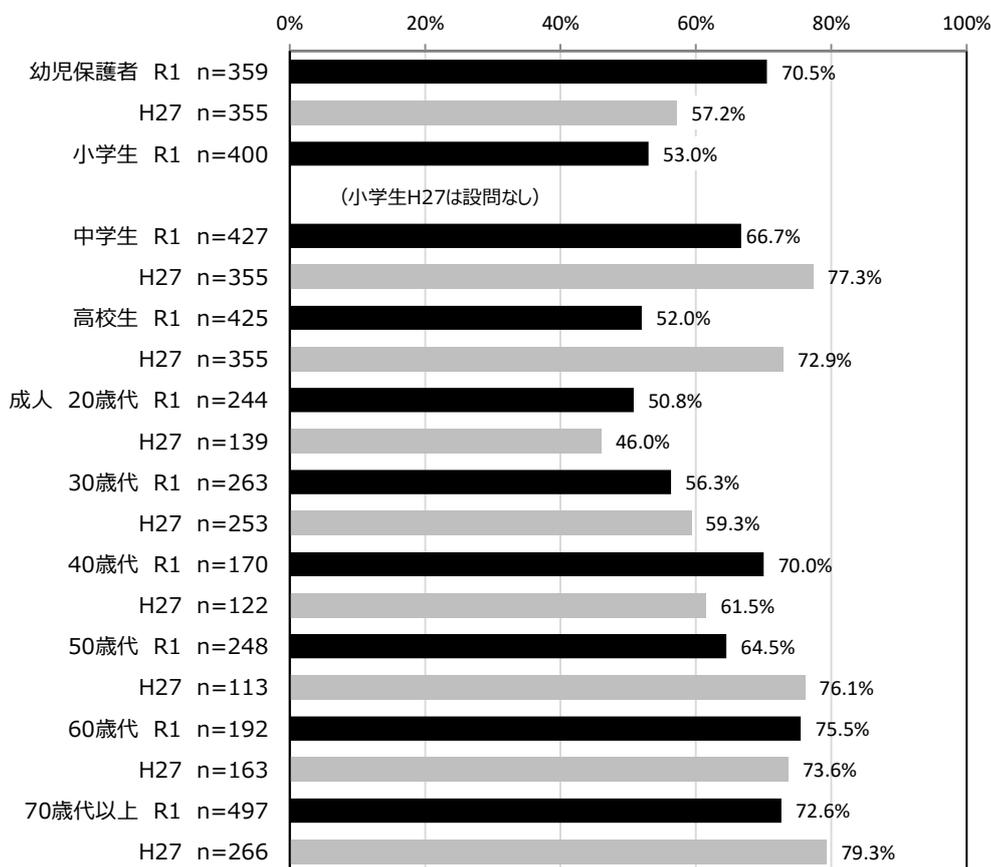
④ かかりつけ医を持っている人の割合

「かかりつけ医を持っている」人は、20歳代では47.5%ですが、年齢とともにその割合は増加し、70歳代以上では83.7%の人が「持っている」と回答しています。また、乳児保護者では88.7%、幼児保護者では92.2%に達していますが、幼児保護者以外では、いずれの年代もH27調査よりも減少しています。



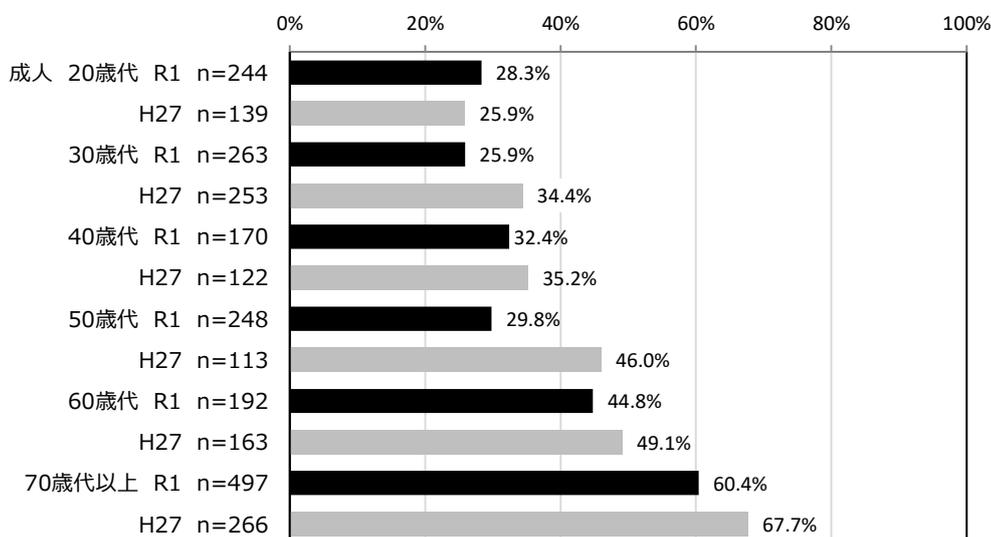
⑤かかりつけ歯科医を持っている人の割合

かかりつけ歯科医についても、かかりつけ医と同様に年代とともに「持っている」人の割合が高くなる傾向にあります。幼児保護者で「持っている」と回答した人の割合は70.5%でH27調査から13.3ポイント増加しました。一方、中学生と高校生、30歳代、50歳代、70歳代以上ではH27調査よりも減少し、特に高校生は20.9ポイントの減少となっています。



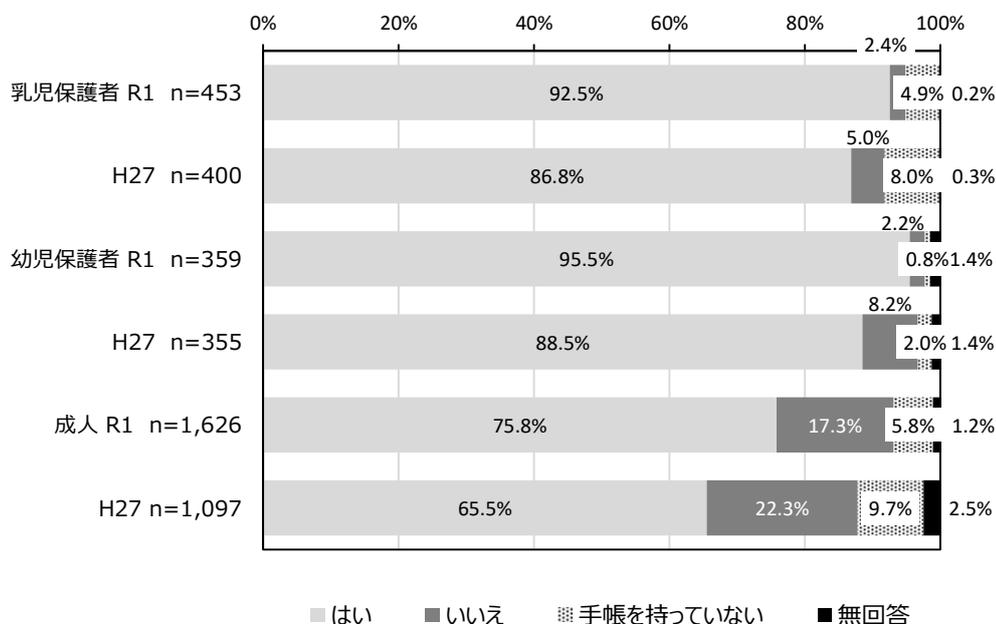
⑥かかりつけ薬局を持っている人の割合

かかりつけ薬局を持っている人の割合は、20歳代から50歳代までは30%前後ですが、その後は年代とともに増加し60歳代では44.8%、70歳代以上では60.4%が持っていると回答しています。H27調査と比較すると、20歳代を除く全ての年代で減少しています。



⑦医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか。

お薬手帳を持って医療機関を受診する人は、乳児保護者、幼児保護者で9割を超え、成人でも75.8%となっています。H27調査と比較すると、乳児保護者で5.7ポイント、幼児保護者で7.0ポイント、成人で10.3ポイントそれぞれ増加しています。



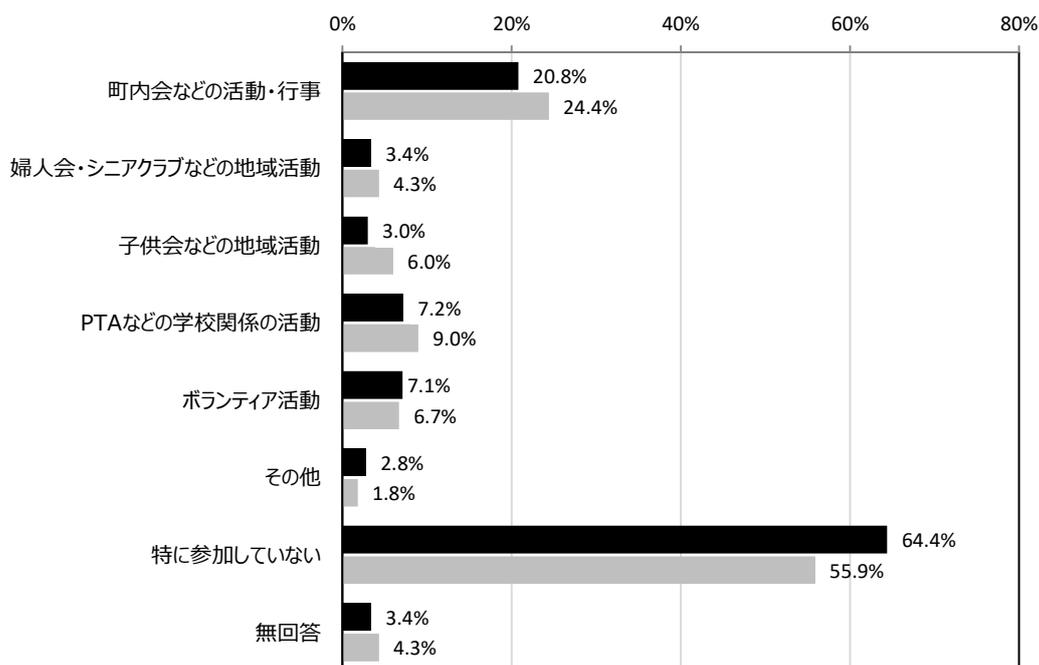
⑧ 食生活改善推進員協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っていますか。  
食生活改善推進員、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士のいずれも、認知度は10%台に留まっています。特に食生活改善推進員と運動普及推進員は、H27 調査よりも低下しています。

対象		知っている		
		食生活改善推進員 協議会	運動普及推進員	シルバーリハビリ体操 指導士
成人	R1 n=1,626	14.1%	11.3%	17.7%
	H27 n=1,097	15.9%	12.0%	16.0%

⑨ 現在、地域社会活動に参加していますか。（複数回答）

現在、地域社会活動に参加しているかについては、「町内会などの活動・行事」が20.8%と最も多く、次いで「PTAなどの学校関係の活動」が7.2%、「ボランティア活動」が7.1%となっています。

H27 調査と比較すると、「ボランティア活動」以外の項目で回答割合は低下しており、「特に参加していない」との回答がH27 調査から8.5ポイント増加し6割を超えました。



【課題】

- ① 適切な受診行動ができるように情報提供が必要である。
- ② 保健医療等に関する情報を入手しやすい環境づくりが必要である。
- ③ 健康管理のためにかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことが必要である。
- ④ 安心して出産できるよう環境整備が必要である。
- ⑤ 市民が健康づくりに関心を持ち、身近なところで手軽に実践できるよう、地区組織の育成と支援が必要である。

## スローガン「家族・地域・みんなできいき健康づくり」

### 【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を提供します。
- ② 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整備を行います。
- 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 安心して出産できる環境整備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整備を行います。

### 【市の取り組み】 健康増進課、国民健康保険課

#### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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%	99%
	成人	－	96.6%	97%

### 【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、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。

### 【取り組みの主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	74.7% (H28)	65.3%	85%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	74.2% (H28)	65.6%	85%
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	54.8% (H28)	40.7%	85%

## 【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育成と、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。

## 【取り組みの主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
日頃から体調管理している市民の割合	成人	－	80.9%	85%
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	－	14.1%	25%
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	－	11.3%	20%
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%	25%

## 【市民が目指す取り組み】

- ① 適切な受診ができるように心がけます。
- ② 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す。
- ③ 健康に関心を持ち、自分の健康管理に努めます。
- ④ 家族や仲間と健康づくりに努めます。

2 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・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つけ、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	朝ご飯を食べましょう	
	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	
栄養・食生活 (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の確立	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		
栄養・食生活 (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・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		
喫煙・飲酒			
		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	正しい情報を理解し適切な受診が出来るように努めましょう		
	自分のからだのことで知り、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		

<b>成年期</b> <b>20～39歳</b>	<b>壮年期</b> <b>40～64歳</b>	<b>高齢期</b> <b>65歳以上</b>
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		
生活習慣病予防の正しい知識を身に着け、日々の生活に活かしましょう		
<b>朝ご飯を食べましょう</b>		
1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそえて食べましょう		
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		
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		
自分なりのストレス解消法を持ちましょう		
相談する相手をもちましょう 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		
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		
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		
正しい情報を理解し適切な受診が出来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		

## 第5章 計画の推進・評価

### 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) 計画全体の評価指標

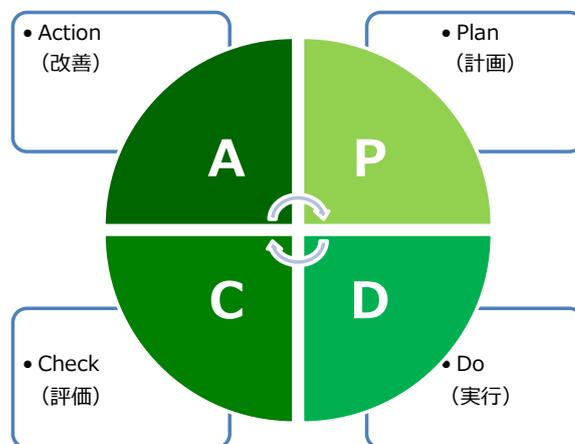
- (i) 自分は健康（健康である・まあ健康である）と思っている人の割合を増やす  
(令和元年度：78.4% → 令和7年度：85%)
- (ii) 健康に関心がある人の割合を増やす  
(令和元年度：62.9% → 令和7年度：80%)

#### (2) 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、筑波大学・産業技術総合研究所・企業と連携して、分析・評価します。

また、本計画の評価と進行管理について、つくば市健康づくり協議会で報告・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。



# 資料編

## 資料編

## 1 つくば市健康増進計画「健康つくば 21」策定の経過

期 日	内 容
平成 31 年 2 月	平成 31 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート作成について
令和元年 5 月～ 10 月	アンケート実施 (妊婦・幼児保護者・小・中・高校生・乳児保護者・一般市民)
平成元年 7 月	令和元年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について
令和 2 年 2 月	令和元年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート結果(素集計)報告
令和 2 年 7 月	令和 2 年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について ・第 3 期健康つくば 21 の最終評価について ・第 4 期健康つくば 21 の策定について(各分野の内容検討)
令和 2 年 9 月	令和 2 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期健康つくば 21 の素案全体について
令和 2 年 12 月～ 令和 3 年 1 月	パブリックコメント実施 (令和 2 年 12 月 4 日～令和 3 年 1 月 4 日)
令和 3 年 2 月	令和 2 年度第 3 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期計画 パブリックコメント内容について
令和 3 年 3 月	パブリックコメント結果及び第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」 公表

## 2 つくば市健康づくり推進協議会設置要項

### 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) つくば市医師会及びつくば市歯科医師会の代表者
- (3) 健康づくり団体の関係代表者
- (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。

(会議の招集)

第7条 推進協議会は、会長が招集する。

(庶務)

第8条 推進協議会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

附 則

この要項は、決裁の日から施行する。

## 3 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿

◎：会長 ○：副会長

氏名	ふりがな	所属	要項第4条による
◎飯田 章太郎	いいた しょうたろう	つくば市医師会	(2) つくば市医師会代表者
○野堀 幸夫	のぼり ゆきお	つくば市歯科医師会	(2) つくば市歯科医師会代表者
武田 典子	たけだ のりこ	つくば薬剤師会	(2) つくば薬剤師会代表者
山海 知子	さんかい ともこ	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
太刀川 弘和	たちかわ ひろかず	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
萩原 武久	はぎわら たけひさ	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者
森田 佳子	もりた けいこ	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者
佐藤 榮	さとう さかえ	つくば市運動普及推進員会長	(3) 健康づくり団体の関係者代表者
入江 ふじこ	いりえ ふじこ	茨城県つくば保健所	(5) 保健所等行政機関の代表者
染谷 佳子	そめや けいこ	つくば市教育局（上郷小・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
吉田 史織	よしだ しおり	つくば市教育局 （ほがから給食センター谷田部・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
根本 典子	ねもと のりこ	つくば市民（精神保健福祉士）	(4) つくば市民
柳下 浩一郎	やぎした こういちろう	つくば市民（元小・中学校教諭）	(4) つくば市民
梶井 寛	かじい ひろし	つくば市民（薬剤師）	(4) つくば市民
下村 哲志	しもむら さとし	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民
長瀬 広樹	ながせ ひろき	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民

（任期：令和2年7月1日から令和4年6月30日まで）

#### 4 健康増進計画（健康つくば 21）アンケート

平成 27 年 3 月に策定した「第 3 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普段の考えや日常生活の中で取り組んでいることについて聞き、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	郵送配布・回収（小・中・高校生は学校配布・回収）
調査期間	令和元年 5 月から 10 月

回収状況	対象者 (a)	有効回収数 (b)	調査回収率 (b/a)
一般市民用	3,794	1,626	42.9%
妊婦用	371	371	100.0%
乳児の保護者用	700	453	64.7%
幼児の保護者用	388	359	92.5%
小学生用	404	399	98.8%
中学生用	430	425	98.8%
高校生用	445	423	95.1%

# (2) アンケート調査票

## 1 市民

### ◆あなた自身のことについてうかがいます

F 1. 今年7月1日時点のあなたの年齢をご記入ください

( ) 歳

F 2. あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女

F 3. お住まいの地区を教えてください (〇はひとつだけ)

※地区名がわからない場合は「2ページにお住まいの地区」で確認いただき、(7)のカッコ内に字名をご記入下さい

(1) 大瀬地区 (2) 豊里地区 (3) 谷田部地区 (4) 桜地区  
(5) 築波地区 (6) 基崎地区 (7) その他(字名: )

F 4. 現在の生活は (〇はひとつだけ)

(1) 1人暮らし (2) 家族と同居

F 5. あなたの職業を教えてください (〇はひとつだけ)

(1) 常勤職員(研究職を除く) (2) 研究職 (3) 自営業 (4) 専業農家  
(5) パート・アルバイト (6) 学生 (7) 家事専業  
(8) 無職(上記にあてはまらない人) (9) その他( )

F 6. 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 (〇はひとつだけ)

(1) 協会けんぽ (2) 組合保険 (3) 共済組合 (4) 国民健康保険  
(5) 後期高齢者医療保険 (6) わからない (7) 生活保護

F 7. 自分を健康だと思っていますか (〇はひとつだけ)

(1) 健康である (2) まあ健康である (3) やや不健康である  
(4) 不健康である

F 8. 健康に関心をもちていますか (〇はひとつだけ)

(1) 関心がある (2) 少し関心がある (3) あまり関心がない  
(4) 関心がない

### ■女性の方にお聞きします。

F 9. 現在、あなたは妊娠中、または産後1年以内ですか (〇はひとつだけ)

(1) 妊娠初期(妊娠2~4か月) (2) 妊娠中期(妊娠5~7か月)  
(3) 妊娠後期(妊娠8~10か月) (4) 産後1年以内 (5) いずれも該当しない

### 一般市民調査票

つくば市健康増進計画「健康つくば2.1」策定等のためのアンケート調査

### 御協力をお願いします

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。

この調査は、市民の皆様より、健康についてのお考えや日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、皆様の健康づくり支援の計画を策定するための基礎資料として行なうものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの満20歳以上の方から、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に3,800名を選ばせていただきました。

御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日

つくば市長 五十嵐 立 青

### ◆ご記入にあたってのお願い◆

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。

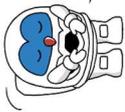
調査票は無記名でお答えください。

◇返送いただけますと、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。

◇返送方法 ご記入後、調査票は、令和元年8月26日(月)までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
電話:029-883-1111(代表)  
内線:1351

御協力をよろしくお願いたします。



\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりにチャレンジした場合ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。



## ◆ 健診についてうかがいます

問1. 定期的に健康診断（がん検診以外）を受けていますか（○はひとつだけ）

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

■問1で「(4) 5年以上受けていない(受けたことがないを含む)」と答えたら

問1-1. 受けていない理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

- (1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっているので受けていない  
 (6) その他( )

問2. 平成30年度（平成30年4月1日～平成31年3月31日）に健康診断（がん検診以外）を受けましたか

(○はひとつだけ)

- (1) 受けた (2) 受けていない

■問2で「(1) 受けた」と答えたら

問2-1. どこで健診を受けましたか（○はひとつだけ）

- (1) つくば市の健診（保健センターでの健診、医療機関健診、人間ドック健診）  
 (2) 農協健診  
 (3) 全額自費による健診  
 (4) その他（勤務先での健診、勤務先の扶養家族の健診、学校健診など）

問3. 定期的に受けているがん検診すべてに○をつけてください

※がん検診とは、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を指します。  
 ※定期的とは、ほぼ毎年受診、6・6歳以上の乳がん検診は2年に1回受診を指します。

- (1) 胃 (2) 大腸 (3) 肺 (4) 前立腺  
 (5) 子宮 (6) 乳房 (7) がん検診は受けていない

■問3で「(7) がん検診は受けていない」と答えたら

問3-1. がん検診を受けていない理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

- (1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっているので受けていない  
 (6) その他( )

問4. 健診結果その後の自分の生活に役立っていますか（○はひとつだけ）

- (1) はい (2) いいえ

問11. あなたは、一日に何皿くらいの野菜を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 5皿以上 (2) 3~4皿 (3) 1~2皿 (4) ほとんど食べない

【参考例】野菜1皿(70g程度)の例  
 ●生ササガなら両手に乗る程度 ●お浸しなら片手に乗る程度  
 ●中トマト1/2個 ●小ピーマン2個 ●ナス1本

問12. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、家族や友人と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき (3) 一緒に食事をしていない

問14. あなたは、食事の時間は楽しいですか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問15. 汁物(味噌汁や麺類の汁など)を1日何回飲んでいきますか (○はひとつだけ)

(1) 0回 (2) 1回 (3) 2回 (4) 3回

問16. 塩分の多い食材(麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 食べない (2) 食べる

問17. 外食時や食品を購入するときに、栄養成分表示を見ていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問18. 地元産の野菜を購入するよう心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問19. 食育に関心がありますか (○はひとつだけ)

※食育とは、健康的な食事をすることを指します。

(1) はい (2) いいえ

◆運動のようすについてうかがいます (○はひとつだけ)

問20. 健康のために意識して身体を動かすことを心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) している (2) どちらかというとしている (3) どちらともいえない  
 (4) あまりしていない (5) していない

問21. 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)

※少し息が弾む程度の運動とは、会話をしながら運動ができ少し汗ばむ程度、または脈拍が1分間に約120回から130回前後となるくらいの運動を想定しています。

(1) 週2回以上を1年以上継続 (2) 週1回を1年以上継続 (3) 週1回以上を1年未満 (4) その他 ( )  
 (5) していない 問21-2へ

問21-1. どのような運動をしていますか (あてはまるものすべてに○)

(1) ウォーキング (2) ジョギング (3) 水泳  
 (4) テニス (5) 筋トレ (6) その他 ( )

問21-2. 運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 忙しくて時間がない (2) 仕事や家事で疲れている  
 (3) 場所や機会がない (4) 運動が好きではない  
 (5) その他 ( )

問22. 普段から歩いていますか(目安として、週2回・30分以上) (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

◆体質やこころの健康についてうかがいます (○はひとつだけ)

問23. 睡眠によって体質が充分とれていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問24. 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)

(1) まったくない (2) あまりない (3) 多少ある (4) 大いにある

問24-1. あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか (あてはまるものすべてに○)

問24で「(3) 多少ある」または「(4) 大いにある」と答えた方

(1) 仕事や職場のこと (2) 自分の健康や病気のこと  
 (3) 学校での問題 (4) 家族関係や介護に関する問題  
 (5) 経済面や生活の問題 (6) 男女問題 (7) 子育てに関する問題  
 (8) その他 ( )

問25. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。1～6それぞれ  
の質問について、(1)～(5)のうちあてはまる番号をひとつ選んでください

1. 神経過敏に感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

2. 絶望的だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

3. それぞれ、落ち着かなく感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

4. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

5. 何をしても骨折りだと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

6. 自分は価値のない人間だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

問26. 今までに自殺したいと考えたことがありますか (〇はひとつだけ)

- (1) 過去1ヶ月以内にある (2) 過去1年以内にある(過去1ヶ月以内はない)  
(3) これまでの人生ではある (過去1年以内はない)  
(4) 今までにない

問27. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手はありますか (〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問28. つくば市で行われている自殺予防事業で、どの事業を知っていますか  
(あてはまるものすべてに〇)

- (1) ゲートキーパー養成講座 (2) 自殺予防キャンペーン  
(3) ころこの体温計 (4) ころこのちのちの相談先一覧チラシ  
(5) その他( ) (6) どれも知らない

◆たばこやアルコールについてうかがいます

問29. たばこを吸っていますか (〇はひとつだけ)

- (1) もともと吸わない  
(2) 以前は吸っていたが、今は吸っていない  
(3) 主に紙巻たばこを吸っている  
(4) 主に加熱式たばこを吸っている

問29-1. 問29-2へ

問29-3. 問29-4へ

■問29で「(2)以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-1. たばこを止めた理由は何ですか (あてはまるものすべてに〇)

- (1) 健康に悪いと思うから (2) 自分の身体の具合が悪くなったから  
(3) 家族の健康を守るため (4) 人から止めるように勧められたから  
(5) 吸いにくい環境になってきたから (6) 他人に迷惑をかけるから  
(7) たばこ代がかかるから (8) その他( )

■問29で「(2)以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-2. たばこを止めるときに利用したものはありますか

(あてはまるものすべてに〇)

- (1) 禁煙外来 (2) 禁煙補助剤(ニコチンガムやパッチなど)  
(3) 禁煙マシソンなどのイベント (4) その他( )  
(5) 何も利用していない

■問29で「(3)または(4)と答えた方

問29-3. 1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴を記入してください

- 平均( )本/日 喫煙歴( )年  
吸い始めの年齢( )歳

■問29で「(3)または(4)と答えた方

問29-4. 今後たばこを止めたい、本数を減らしたいと思っていますか

(〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

皆さんにお聞きします

問30. たばこを止めるときの手段を知っていますか (〇はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問3.1. 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)

(1) 知っている (2) 名前は聞いたことがある (3) 知らない

問3.2. あなたに受動喫煙（喫煙している人のたばこの煙を吸うこと）の機会があった場合、その場所はどこですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 職場 (2) 家庭 (3) 飲食店 (4) その他 ( )

問3.3. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問3.4. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
 (3) 害よりも、良い面のほうが多いと思う (4) わからない

問3.5. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたばこは必要だと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問3.6. 未成年者がたばこを吸うことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたばこは必要だと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問3.7. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたばこは必要だと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問3.8. アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) 週に3～5回 (3) 週に1～2回 (4) 月に1～2回  
 (6) 飲んでいない

■問3.8で(1)～(4)と答えた方

問3.9. お酒を飲むとき、1日につき、どのくらいを飲みますか。日本酒に換算して、あてはまる量の番号に○をひとつつけてください

(1) 日本酒にして1合未満  
 (2) 日本酒にして2合未満  
 (3) 日本酒にして3合未満  
 (4) 日本酒にして3合以上

【参考例】  
 日本酒1合（180ml）とアルコール度数が同じ量とは？  
 ●ビール瓶1本（350ml缶なら1.8缶）  
 ●ウイスキー タプル1杯  
 ●焼酎（25度） 2/3合（120ml）  
 ●ワイン ワイングラス2杯（240ml）

問4.0. 飲酒する際、「自分の適量」を知っていますか (○はひとつだけ)

(1) 知っている → 自分の適量は日本酒にして約( )合  
 (2) 知らない

◆歯と口腔の健康についてうかがいます

問4.1. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.2. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.3. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（アンタルノロム・歯間フロジ・義歯の手入れ等）をしていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.4. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.5. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.6. なんでもよく噛んで食べることができですか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問4.7. お茶や汁ものなどでよくむせることはありませんか (○はひとつだけ)

(1) いいえ (2) はい

◆あなたの健康管理についてうかがいます (あてはまるものすべてに○)

問4.8. 健康情報（病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など）は、どこから得ていますか

(1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他 ( )

3、篠崎、  
 高野、百家、酒  
 東新井、  
 、中内、  
 1、稲荷前、赤塚、  
 14  
 3丁目  
 良田、  
 新井、  
 山、  
 丁目、  
 の中央、  
 栄、松栄、  
 岡、  
 宿舎、  
 丸、河下、  
 小和田、  
 園、  
 台、  
 明神、

問49. 次のうち、かかりつけをもっていますか (それぞれひとつに○)

※かかりつけとは、日頃からあなたの体質や病氣、健康状態を把握し、健康に関して相談も受けられる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局・薬剤師」のことを想定しています。

(ア) かかりつけ医	(1) もっている	(2) もっていない
(イ) かかりつけ歯科医	(1) もっている	(2) もっていない
(ウ) かかりつけ薬局もしくは薬剤師	(1) もっている	(2) もっていない

問50. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつよう意識していますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問51. 医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問52. 医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ	(3) 持っていない
--------	---------	------------

問53. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります  
あなたは以下の地区組織等を知っていますか (それぞれひとつに○)

(ア) 食生活改善推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(イ) 母子保健事業協力員	(1) 知っている	(2) 知らない
(ウ) 運動普及推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(エ) シルバーリハビリ体操指導士	(1) 知っている	(2) 知らない

問54. 日ごろからご自身の身体に気を使っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

**◆地域社会のことについてうかがいます (あてはまるものすべてに○)**

問55. 現在地域社会活動に参加していますか

(1) 町内会などの活動・行事	(2) 婦人会・シニアクラブなどの地域活動
(3) 子供会などの地域活動	(4) PTAなどの学校関係の活動
(5) ボランティア活動	(6) その他( )
(7) 特に参加していません	

さい	(4)	(5)
しだけ	全くない	

い

てに○)

ていますか

だけ)

(2) いいえ
(2) いいえ

りがとうございました



診の会場でご提出をお願いいたします。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

局・薬剤師をもつよう

\_\_\_\_\_

ったときの対処法などは、  
(あてはまるものすべてに○)

(4) 保健センター  
(8) その他( )

るように心がけていますか

持っていくようになっていますか  
(○はひとつだけ)

(3) 持っていない

ます

(○はひとつだけ)  
) 食べないことが多い

ど)をそろえて食べていますか



の料理  
の料理

\_\_\_\_\_

か

\_\_\_\_\_

りますか

\_\_\_\_\_

ご協力いただき、ありがとうございます

乳児の保護者調査票

つくば市健康増進計画「健康つくば2.1」策定等のためのアンケート調査

御協力をお願い

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。

この調査は、市民の皆様より、健康に関する日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、子どもの健康づくりを含めた支援計画を策定するための基礎資料として行うものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの1歳未満のお子さんから、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に700名を選ばせていただきました。

御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日

つくば市長 五十嵐 立青

◆ご記入にあたってのお願い◆

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。調査票は無記名でお答えください。

◇返送いただきますと、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。

◇返送方法 ご記入後、調査票は、**令和元年8月26日(月)**までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
電話:029-883-1111(代表)  
内線:1351

\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりにチャレンジした場合ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。

◆皆さまに、うかがいます

F1. 現在のお子さんの月齢を記入してください ( )か月

F2. お子さんは第何子目にあたりますか (1) 第1子目 (2) 第2子以上

F3. アンケートに答えてくれた方は、お子さんからみわたの続柄にあたりますか  
(1) 母親 (2) 父親 (3) 祖父母 (4) その他

(裏面もよろしくお願ひします)

4 幼児の保護者

て遊んだり、運動する日が週3回以上

ますか

(あてはまるものすべてに○)

暑い日などにつかれていますか  
子きではないため

ますか

がきをしていますか

歯をみがくことの大切さを知っていますか

っていますか

けでなく虫歯にならないために行く

ますか

(3)わからない

はいますか

(3)わからない

ご協力ありがとうございました

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳児健診の会場でご提出をお願いいたします。

### 健康増進計画「健康つくば21」アンケート

幼児の保護者様

つくば市では「健康つくば21」計画を策定しています。  
このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための  
計画に活用させていただきます。  
なお、アンケートにご協力いただくと、今年度のつくば健康マイレージに応募する  
際のポイントを加算することができます。ご協力をよろしくお願いいたします。

〈問合せ先〉 つくば市保健福祉部健康増進課  
TEL:029-883-1111 (内)1351・1312

お子さんは第何項目にあたりますか

(1) 第1子目 (2) 第2子以上

#### ◆お子さんについてお聞きします

問1. お子さんは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. お子さんが野菜を食べるよう心がけていますか

(1) はい (2) いいえ

問3. お子さんは食事をよくかんで、味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問4. お子さんは1日1回以上、家族と食事をしていますか

(1) はい (2) いいえ

問5. お子さんは、甘い飲み物(スポーツドリンク・乳酸飲料含む)を1日1回以上  
飲みますか

(1) はい (2) いいえ

問6. 家族で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問7. 外で遊んだり、身体を使って遊んだりしていますか

(1) はい (2) いいえ

問8. お子さんに対して、食べたら歯をみがく習慣づけをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問9. お子さんの正しいブラッシング方法を知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問10. お子さんは定期的に歯の検診(年1回程度)を受けていますか

(1) はい (2) いいえ

(裏面もお願いします)

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

小学生用

お母さんのお家の生活について教えてください。

◆あてはまるものに○をつけてください。

あなたの性別は (1) 男 (2) 女

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)
(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)
(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、野菜を食べていますか
(1) はい (2) いいえ

問4. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか
(1) はい (2) いいえ

問5. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)
(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問6. あなたは、食事の時間は楽しいですか
(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか
(1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、おうちでお料理や、かたづけなどのお手伝いをしていますか (○はひとつだけ)
(1) 毎日している (2) ときどきしている (3) していない
(うら面につづく)

楽しいですか
え

いいいます
外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回
え
と答えた方)
なんですか (あてはまるものすべてに○)
(2) 学校や部活動、塾で疲れているため
(4) 運動が好きではないため
(6) その他( )

いいいます
肩にストレスや痛みはありましたか (○はひとつだけ)
る (3) あまりない (4) まったくない

にある (2) 多少ある と答えた方)
原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)
(2) 友達との人間関係 (3) 家族関係
の容姿や体型のこと (6) 教師との人間関係
自分や家族の病気 )

を感じたときに解消する方法を持っていますか
え

を感じたときに相談する相手がいいますか
え
と答えた方)
すか(あてはまるものすべてに○)
友達 (3) 先輩 (4) 家族
など) (6) その他( )

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

中学生用

つくば市では、「健康つくば21」計画を作成しています。このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さんの健康づくり支援のための計画に活かそうと考えています。アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。

あなたの性別を教えてください (1) 男 (2) 女

◆ あなたの食生活についてうかがいます

問1. あなたは、朝食を食べていますか (〇はひとつだけ)  
 (お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)  
 (1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (〇はひとつだけ)  
 (1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
 (3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)  
 (1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  
 (1) はい (2) いいえ

参考



主食…ご飯、パン、麺などの料理  
 主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
 副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問5. あなたは、野菜を食べていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (〇はひとつだけ)  
 (1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

7 歯 交 生

ついでにうかがいます

たばこを吸っている人はいますか  
 ) いいえ

からたばこを吸うことをどう思いますか (〇はひとつだけ)  
 ) ないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
 ) 多いと思う (4) わからない

っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか  
 (〇はひとつだけ)

2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
 4) わからない

者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか  
 (〇はひとつだけ)

2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
 4) わからない

がいます

120

歯をみがくことが習慣になっていますか  
 ) いいえ

でなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか  
 ) いいえ

ラッシング方法を知っていますか  
 ) いいえ

ま、虫歯の治療だけでなく、予防としても行くところかどうか  
 ) いいえ

の歯科医はいますか  
 ) いいえ

の医師はいますか  
 ) いいえ

ご協力ありがとうございました

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

高校生用

つくば市では、健康に関する計画を作り、皆さまの健康づくりを支援しています。このアンケートは、食事、運動、睡眠など日常生活などについてお聞きし、これからの皆さまの健康づくりに活かしていくためのものです。アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。回答後は、配布した封筒に入れて提出してください。

あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女

◆ あなたの食生活についてうかがいます。

問1. あなたは、朝食を食べていますか (〇はひとつだけ)

(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (〇はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)

(1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参 考

主食…ご飯、パン、麺などの料理

主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理

副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理



問5. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (〇はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

中にたばこを吸っている人はいますか

(2) いいえ

康面から喫煙をどう思いますか (〇はひとつだけ)

面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
の方が多いと思う (4) わからない

るたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか

(〇はひとつだけ)

(2) 多少は害はあると思うがうがいたいことはないと思う  
(4) わからない

を飲んだことはありますか

はい (2) 飲んだことがある

お酒を飲むことは身体に害があると思いますか

(〇はひとつだけ)

う (2) 多少は害はあると思うがうがいたいことはないと思う  
う (4) わからない

うかがいます

たら歯をみがく習慣を継続していますか

(2) いいえ

寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか

(2) いいえ

ング方法を知っていますか

(2) いいえ

防的に行きところだという考えはありますか

(2) いいえ

けについてうかがいます

っていますか

(2) いいえ

をもっていますか

(2) いいえ

ご協力ありがとうございました

問8. あなたは、食事の時間は楽しいですか  
 (1) はい (2) いいえ

◆**あなたの運動についてうかがいます。**

問9. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか

(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方)

あなたが運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 場所や機会がないため
- (2) 学校や部活動・塾で疲れているため
- (3) 時間がないため
- (4) 運動が好きでないため
- (5) やる気がない
- (6) その他

◆**こころの健康についてうかがいます。**

問10. 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

(1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない  
 (○はひとつだけ)

問10-1. (問10で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)

あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)

- (1) 勉強や進路のこと
- (2) 友達との人間関係
- (3) 家族関係
- (4) 異性関係
- (5) 自分の容姿や体型のこと
- (6) 教師との人間関係
- (7) 経済的な問題
- (8) 自分や家族の病気
- (9) その他( )

問11. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

(1) はい (2) いいえ

問12-1. (問12で(1) はい と答えた方)

あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)

- (1) 学校の先生
- (2) 友達
- (3) 先輩
- (4) 家族
- (5) SNS(ツイッター・ラインなど)
- (6) その他( )

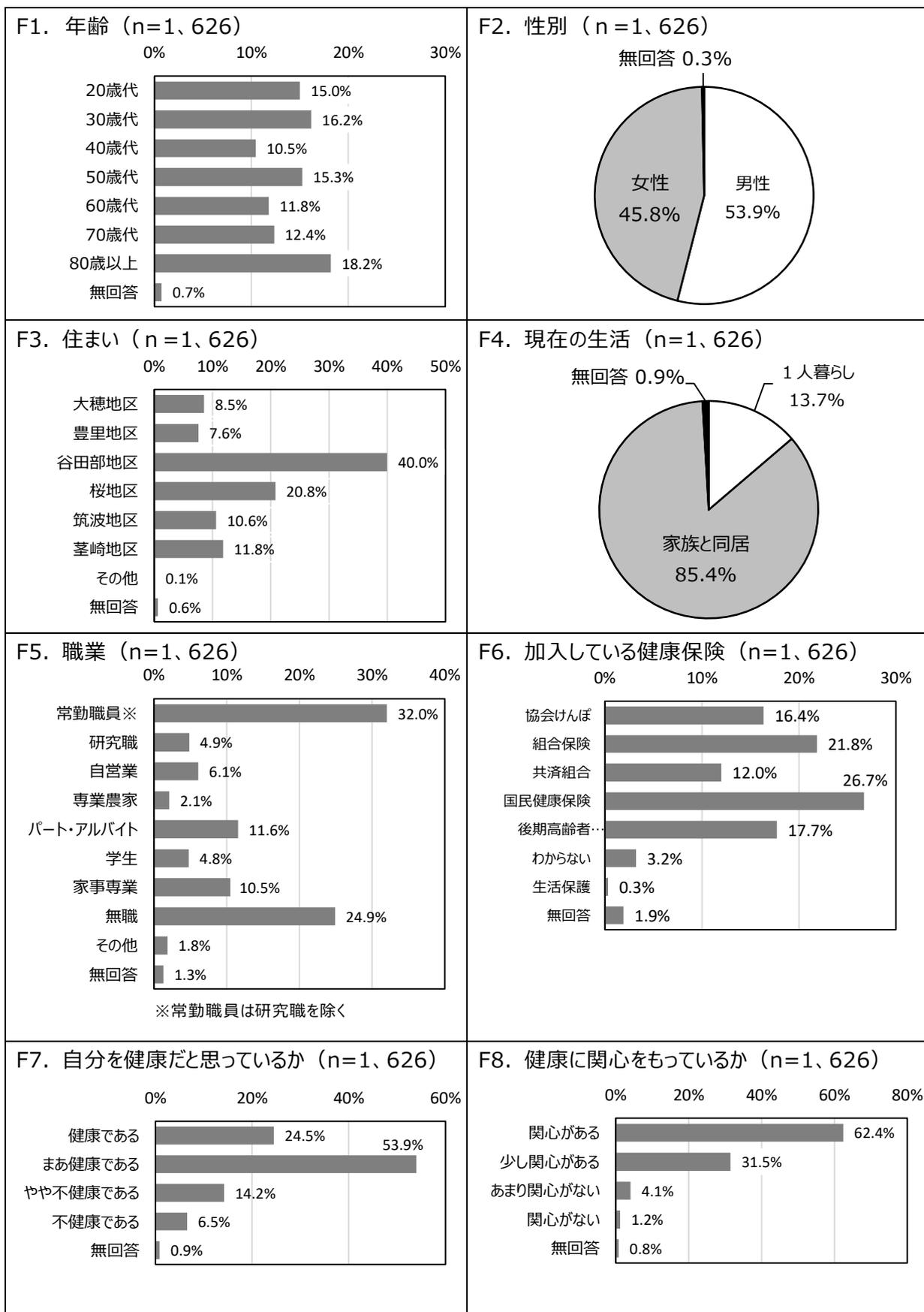
◆**たばことアルコールについてうかがいます。**

問13. あなたはたばこを吸ったことがありますか

(1) 吸ったことはない (2) 吸ったことがある

### (3) 回答者の属性

#### ■一般市民



## 5 用語集

ページ	用語	解説
1	健康日本 21	平成 12 年 3 月に決定された健康づくりに関する国の基本方針。平成 14 年に制定された健康増進法により法的な位置づけがされている。生活習慣病の予防を目的として、その大きな原因である生活習慣の改善を進める国民運動を展開しようとするもの。平成 24 年 7 月に第 2 次の健康日本 21 が告示された。
1	生活習慣病	生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の日常生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患。かつては成人病と称されていた。
1	健幸長寿日本一をつくばから	健康寿命を延伸し地域に貢献する元気な高齢者を増やすとともに、健康・医療に関する雇用の増加を図ることにより、人口減少対策・地域活性化を図る事業。
2	健康増進法	国民の健康維持と生活習慣病予防の推進を目的として制定された法律。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことなどを規定し、市町村に市町村健康増進計画の策定を求めている。
2	健康いばらき 21 プラン	健康づくり県民運動を総合的かつ効果的に推進するため、健康増進法に基づき平成 13 年 3 月に策定された茨城県健康増進計画。平成 25 年 3 月に第 2 次計画（平成 25～29 年度）が策定された。
2	食育基本法	国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ことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に平成 17 年 6 月に制定された。
2	茨城県食育推進計画	世代ごとのライフステージに応じた食育を推進する「生涯食育社会」の構築をめざす計画。第一次計画（平成 19～22 年度）の取り組みの成果や国の食育推進基本計画改定などを踏まえ、平成 23 年 3 月「茨城県食育推進計画（第二次）」が策定された。平成 23～27 年度を計画期間とする。
2	歯科口腔保健法	歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するための法律。施策に関する基本理念や、国・地方公共団体等の責務等を定めている。
2	茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例	歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の豊かな生活に寄与することを目的として制定された条例。県民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関し、その基本的理念を定め、県や保健医療・福祉・教育関係者等の責務並びに市町村・県民等の役割を明らかにしている。

ページ	用語	解説
2	つくば市未来構想	人口減少等の課題に対応し、つくば市がさらなる飛躍を遂げるため、目指すまちの姿やその実現のための基本的な方針等を示したまちづくりの基本構想。
2	つくば市戦略プラン	「つくば市未来構想」で示された市の将来像を実現するための主要な施策等を示したもの。市政の中でも特に重点的に取り組む施策に経営資源を分配し、組織横断的な取り組みを行うとともに、計画的に進行管理を行うこととしている。
8	健康寿命（余命）	平均寿命（余命）のうち、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のこと。平均寿命から自立して生活ができない期間（介護期間等）を引いた数。 生活習慣病が増加すると主に、高齢化に伴って寝たきりや認知症などの障害も増加していることから、従来からの「平均寿命（余命）」に代わり健康状態を評価する新たな指標として提唱されている。
8	悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がん、悪性腫瘍とも言う。
8	心疾患	心臓に関する疾患「血液の流れが少なくなる又は止まること」を意味する「虚血性心疾患」（狭心症、心筋梗塞など）が主要なもの。
8	脳血管疾患	脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」と「くも膜下出血」を脳卒中といい、これらに代表される脳の病気の総称。
11	茨城県市町村別健康指標	老人保健法に基づいて、市町村が実施した基本健康診査（～H19年度まで）のデータ、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて市町村国民健康保険が実施した特定健康診査（H20年度～）のデータ、及び人口動態統計等を茨城県立健康プラザで集計し、市町村別に比較可能な指標にして毎年公表しているもの。
11	腎不全	何らかの原因により腎臓機能に障害が発生している状態。大きく「慢性腎不全」と「急性腎不全」の二種に大別できる。腎不全では、腎臓機能の低下により尿毒症と呼ばれる病気（疾患）を引き起こすほか、さまざまな合併症（高血圧による心筋梗塞など）を引き起こす恐れもある。急性腎不全の原因の大半は出血や脱水、アルコールの多飲、尿路閉塞など。慢性腎不全の原因は慢性糸球体腎炎、悪性高血圧、糖尿病など。
19	運動普及推進員	市民自らが、すすんで健康づくりを行うことができるよう、特に日常生活の中に運動習慣を普及する目的で地域に密着して活動するボランティア。

ページ	用語	解説
26	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等を伴う。主な原因は喫煙である。
40	適塩	自分に必要な塩分の量を知り、食生活に活かすこと。子どもや若いうちから薄味に慣れ、味覚を育てることなど、大人や濃い味付けが好きな人が健康のために塩を減らす減塩の取り組みだけでなく、健康な人を含めた全ての人に当てはまるもの。
40	噛ミング30（カミングサンマル）	一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。
46	食育月間	国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、6月を食育月間とすることが「食育推進基本計画」により定められている。
46	食育の日	食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められている。毎月19日。
47	食生活改善推進員	市が開催する養成講習会を受け、修了後、「つくば市食生活改善推進員協議会」の会員となり、自主的な食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行っているボランティア。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯にわたる健康づくり活動や、食育アドバイザーとして地域に密着した幅広い食育活動を行っている。
55	つくばウォークの日	健康増進・生活習慣病予防・介護予防の観点から、手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れる動機づけを行い、運動習慣の定着を目的とした事業。
56	運動習慣	「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。健康日本21等では、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類する。
56	シルバーリハビリ体操	茨城県健康プラザの大田仁史管理者が考案した介護予防のための体操で、「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっぱつ体操」等の総称。道具を使わずにどのような姿勢でもできる、いつでもどこでも一人でもできる等の特長がある。
57	ヘルスロード	運動習慣の定着とウォーキングの実践を支援するため、身近なところで手軽に歩いて健康づくりに取り組めるコース（道路）を指定しているもの。距離は1km以上であることに加えて、安全性に配慮された道である、コース案内がなされている、等の要件がある。
67	こころの体温計	携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックが出来るシステム。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答することで、ストレス度や落ち込み度がわかる。

ページ	用語	解説
69	ゲートキーパー	自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のこと。
70	スクールカウンセラー	学校に配置され、児童・生徒の生活上の問題や悩みの相談に応じるとともに、教師や保護者に対して指導・助言を行う専門家。
70	教育相談員	つくば市教育相談センターに配置され、不登校やいじめなどの問題に対して児童・生徒、保護者、教職員等の相談に応じ、問題解決のための援助・指導を行う専門家。
71	乳幼児突然死症候群 (SIDS)	SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) 一見、ごく普通に育っているように見える主に1歳未満の乳児が、何の前触れもなく突然呼吸停止し死亡すること。
80	茨城県禁煙認証制度	禁煙施設の拡大と禁煙施設の公示の定着を図り、受動喫煙防止を一層推進するための制度。禁煙の取り組みを行っている施設を認証し、ステッカーを掲示して利用する人が受動喫煙の影響を受けない施設かどうかを「見てわかる」ことが出来るようにしている。
81	口腔機能	①食べる(噛む、すりつぶす、飲み込む、味わう) ②話す(発音、歌う、会話、コミュニケーション) ③感情表現(笑う、怒る) ④呼吸する、などの口の働き。
87	口腔ケア	歯や口腔(歯ぐき、舌、口腔粘膜)、義歯などをクリーニングするとともに、飲み込みなどの口腔機能を向上させるリハビリテーションなどを行うこと。個人で行うセルフケアと歯科医師・歯科衛生士が行うプロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)がある。
88	かかりつけ歯科医	むし歯や歯周病の治療だけでなく、むし歯や歯周病にならないような予防処置や歯科検診などを行う身近な歯科医院のこと。かかりつけ歯科医をもつと、歯と口腔の健康が保たれるだけでなく、むし歯や歯周病になったときも、歯科医師が患者の情報を得ていることで、円滑な治療が行える。
91	かかりつけ医	主に地域の診療所や医院で、患者の初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理にあたっている医師のこと。いわゆるホームドクターで、家族の健康問題等を的確に把握していて、必要な時に適切な指示を出してくれる医師のこと。
92	かかりつけ薬局	薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供してくれる薬局のこと。「かかりつけ医」が普段の健康管理や万が一病気になったときの心強い味方だとすれば、薬局は薬の面から健康管理のサポートをしてくれる。一つの薬局を「かかりつけ薬局」として、すべての処方その薬局で調剤してもらおうと、その薬局では、薬歴簿を作成してその人の薬歴を管理していくことになる。

ページ	用語	解説
92	つくば市 バースセンター	安全で快適な環境の中で、助産師が中心となり妊産婦とコミュニケーションを図りながら、出産をサポートする院内助産システム。筑波大学附属病院内にある。
93	つくば健康マイレージ	市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援し、市全体の健康意識を高めるための事業。参加者に景品が当たる抽選等を実施することで、楽しみながら事業に参加し、健康づくりの習慣と関心を高めていくことをねらいとする。
97	つくば de 子育てすくすくメール	アドレスを登録した妊婦や乳幼児を持つ保護者に、お腹の赤ちゃんの様子や妊婦の健康についてのアドバイス、子育てサービスなどの情報を配信する事業。NPO法人きずなメール・プロジェクトとの協働事業。
98	自殺対策計画	平成 28 年 3 月に自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、令和元年 8 月「つくば市自殺対策計画」が策定された。令和元年から 7 年度を計画期間とする。
99	エジンバラ産後うつ病 質問票 (EPDS)	世界の多くの国で使用されている質問形式で、今のうつ状態を判断するチェックテスト。合計得点が 9 点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられる。
100	K6 (ケーシックス)	<p>米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。</p> <p>6 つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そろそろ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」、「何をするのも骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について 5 段階（「まったくない」（0 点）、「少しだけ」（1 点）、「ときどき」（2 点）、「たいてい」（3 点）、「いつも」（4 点））で点数化。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある。</p>

---

## 第4期つくば市健康増進計画 「健康つくば21」

令和3年3月

発行： つくば市 保健福祉部 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) Tax:029-868-7535

---

5 喫煙・飲酒

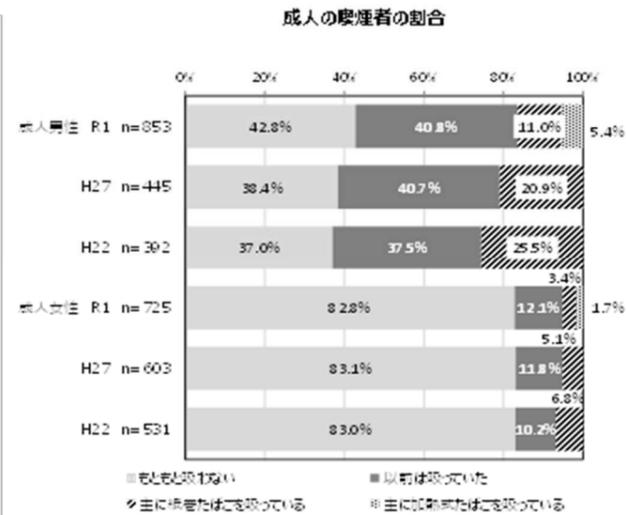
目標値(市) 成人喫煙者の割合 **15%以下(男性)、3%以下(女性)**

市民の取り組み

- ◆ 未成年・妊婦の喫煙者をなくすため啓発を強化します
- ◆ 禁煙したい人への禁煙支援を充実させます
- ◆ 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
- ◆ 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

行政の主な重点取り組み

- 未成年者・妊婦に対する喫煙防止の教育
- 禁煙支援の充実
- 受動喫煙防止
- 喫煙に関する知識の普及啓発



6 歯と口腔の健康(つくば市歯科保健計画)

目標値(市) 年に1度程度、歯の定期検診を受けている人の割合 **65%**

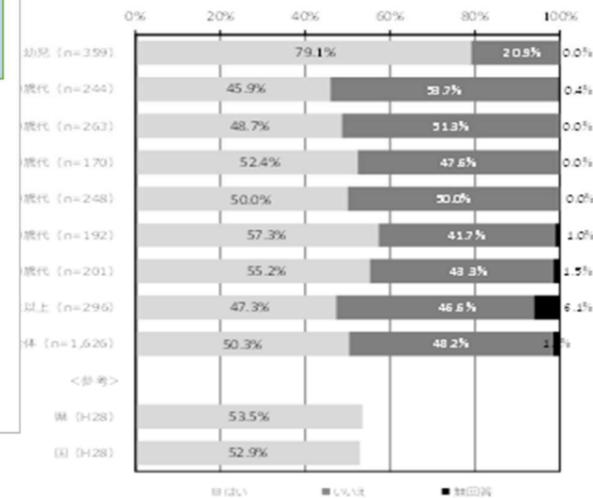
市民の取り組み

- ◆ 年に1回程度、歯の定期検診を受けます
- ◆ 予防歯科について重要性を理解します
- ◆ 自分の口腔状態に合わせたセルフケアを行います

行政の主な重点取り組み

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

年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合



7 健康づくり・健康管理の支援

目標値(市) 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成人の割合 **それぞれ85%**

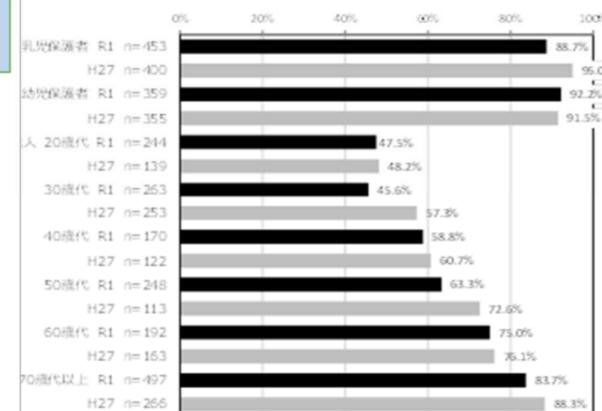
市民の取り組み

- ◆ よりよい受診行動ができるよう適切な
- ◆ 家族や仲間と健康づくりに努めます
- ◆ 適切な受診ができるように心がけます
- ◆ 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す

行政の主な重点取り組み

- 保健・医療に関する適切な情報提供と入手しやすい環境整備
- 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の推進
- 安心して医療が提供できるための体制づくり

かかりつけ医を持っている人の割合



第4期つくば市健康増進計画

健康つくば 21(案)

(令和3年度～令和7年度)

計画の理念

自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば

「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ていきます

計画の

(1) 健康寿命の延伸

(2) 生活の質の向上

(3) 社会環境の質の向上

つくば市の  
特徴

健康に関する  
課題

- つくば市の高齢化率は国・県と比較して低く、約10年の開きがあります。
- 高齢化率が低い一方、介護認定率では県内でも高くなっています。
- 子育て世代が多いことから、若い世代への取り組みが将来の生活習慣病予防や介護予防につながることを期待されます。
- 定期的に健診を受けていない人がいます。(「2年に1回」以下の頻度で健診を受けている人 24.8%)
- 1日3食主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている食生活を実践する人が20歳代 36.9%、30歳代 48.3%です。
- 息が弾む程度の運動を週2回以上している成人は、男性 28.1%、女性 20.7%です。
- 睡眠によって休養が十分とれている成人は 68.1%です。
- 喫煙をやめたい人、本数を減らしたいと思っている人が 65.5%います。
- 年1回程度歯の定期検診を受けている成人の割合は 50.3%です。
- かかりつけ医を持っている人は30歳代 45.6%、かかりつけ歯科医を持っている人は20歳代 50.8%です。また、かかりつけ薬局を持っている人は20歳代から50歳代では30%前後です。

計画推進スローガン：

スローガン **つながる明日のために 始めよう健康生活**

※ グラフレイアウトは編集予定

### 1 生活習慣病の発症・重症化予防

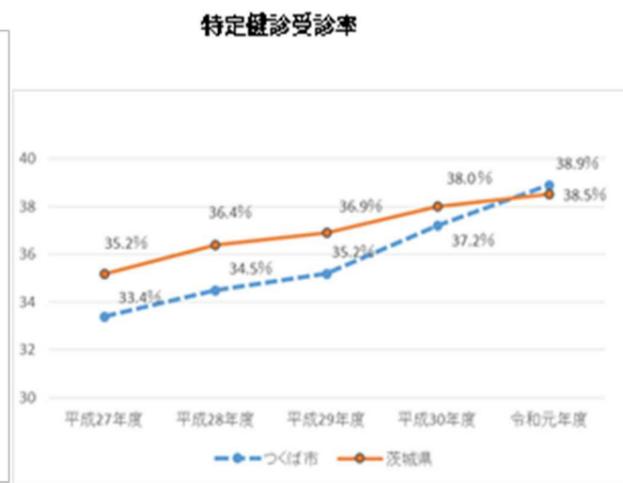
目標値(市) 特定健診の受診率(つくば市国民健康保険加入者) **60%**

**市民の取り組み**

- ◆ 定期的に健(検)診を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ◆ 健康診断結果を健康管理に活かします。
- ◆ 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。

**行政の主な重点取り組み**

- 重症化予防の重要性について普及・啓発
- 国民健康保険以外の保険者との連携



### 2 栄養・食生活(つくば市食育推進計画)

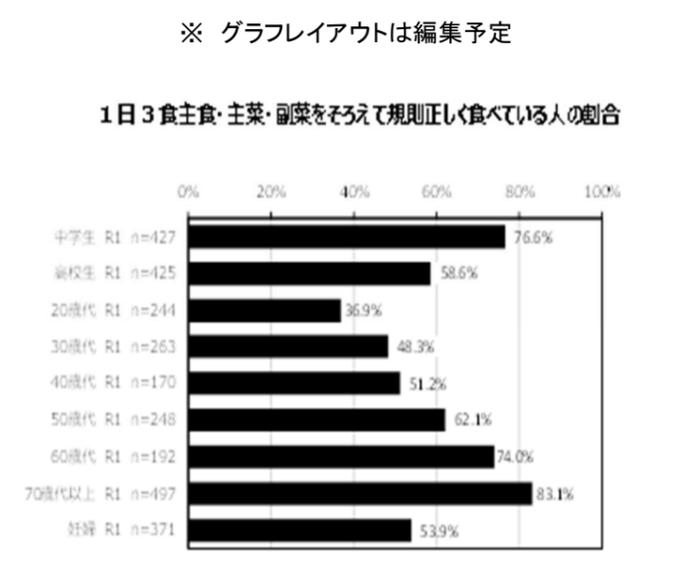
目標値(市) 1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合 **すべての年代で60%以上**

**市民の取り組み**

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

**行政の主な重点取り組み**

- 朝食の摂取を推進
- 野菜1日350gの摂取を推進
- 子どもの頃からの適塩の大切さについて普及・啓発



### 3 生活活動・運動

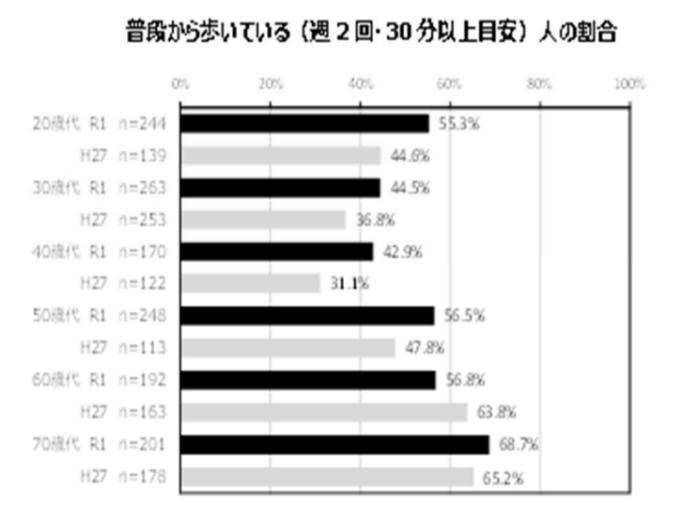
目標値(市) 運動習慣のある成人の割合 **36.9%(男性)、29%(女性)**

**市民の取り組み**

- ◆ 日常生活の中で「ながら運動」を意識し身体を動かします
- ◆ 運動不足や体力維持、介護予防等、自分に合った目的で運動を生活に取り入れます(成人期・高齢期)

**行政の主な重点取り組み**

- 若い年代から運動習慣を身につけ、継続することを推進
- 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
- ウォーキングの普及・推進



### 4 休養・こころの健康

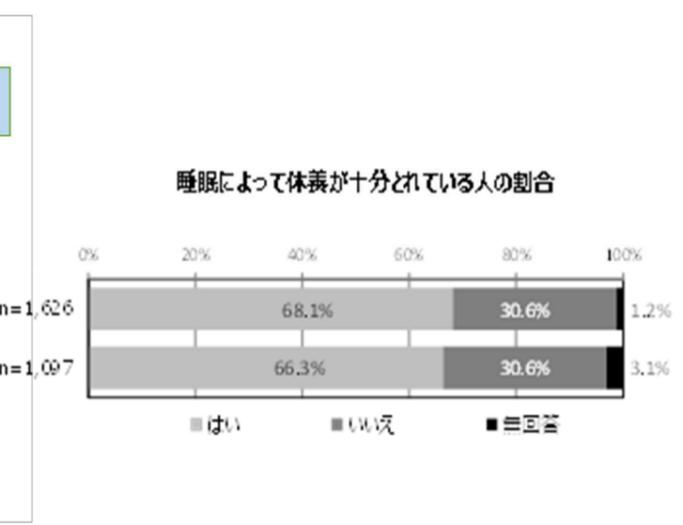
目標値(市) 睡眠によって休養が十分とれている成人の割合 **80%**

**市民の取り組み**

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

**行政の主な重点取り組み**

- 十分な睡眠の確保やうつ病に対する正しい意識の普及・啓発
- 身近で気軽に相談できる窓口の紹介
- 児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」への取り組み



## 会 議 録

会議の名称	令和2年度第3回つくば市健康づくり推進協議会 (書面による会議の開催)		
開催期間	令和3年(2021年)1月20日(水)から2月1日(月)		
事務局(担当課)	保健福祉部健康増進課		
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、入江委員、吉田委員、染谷委員、根本委員、梶井委員、柳下委員、下村委員、長瀬委員	
	事務局	健康増進課：岡野課長、長塚課長補佐、小野村統括保健師、 今野係長、大野主任、真木保健師、石川保健師、 佐藤管理栄養士、小嶋主事  大穂保健センター：石田保健係長  桜保健センター：保呂保健師  いきいきプラザ：鈴木保健係長	
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	<p>1 報告事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つくば市パブリックコメント実施結果報告 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">資料1</span></li> <li>・第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」(最終案)について <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">資料2</span></li> <li>・第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」概要版(最終案)について <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">資料3</span></li> </ul> <p>2 その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つくば市健康づくり推進協議会設置要項の一部改定について</li> </ul>		

様式第 1 号

会議録署名人		確定年月日	年 月 日
<p>&lt;報告事項&gt;</p> <p>ア つくば市パブリックコメント実施結果報告（様式第 5 号）について</p> <p>イ 第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」（最終案）について</p> <p>ウ 第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」概要版（最終案）について</p>			
<p>ア つくば市パブリックコメント実施結果報告（様式第 5 号）について</p>			
委員	<p>分野別の基本方針と施策（3）運動と生活活動について （5 ページ）</p> <p>1. 日常生活動作自体が、運動をしていることになっている場面もあるのではないか。本人に運動をしていることを認識してもらうアイデアは必要だと思う。</p>		
事務局	<p>日常生活動作が運動になっていることを認識していただけるよう、相談や教室等における指導内容を充実させてまいります。</p>		
委員	<p>（8 ページ）</p> <p>11. 地域での子どものスポーツ指導として、特定の団体（例：スポーツ少年団）に入っている子どもたちに限定されないよう、地域からスポーツを支援・指導する取組も必要だと思う。</p>		
事務局	<p>いただいた御意見は、関係課と共有してまいります。</p>		
<p>イ 第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」（最終案）について</p>			
事務局	<p>委員 16 名から計画書の最終案について承認を得ることができました。また、下記の御意見・御感想をいただきました。</p>		

様式第1号

<p>委員</p>	<p>(9 ページ)</p> <p>「県平均と比較して…年長くなっています」という表記のほうが正しく伝わるのではないか。</p>
<p>事務局</p>	<p>「県平均と比較して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。」と文言を修正いたします。</p>
<p>委員</p>	<p>(33 ページ：がん検診の数値目標について)</p> <p>他県等の現状値も載っていると比較しやすいと思う。</p>
<p>事務局</p>	<p>本計画のがん検診の数値目標は「厚生労働省の数値目標」を掲げました。現状値については県内の他市町村の計画を参考にし、茨城県の現状値と比較しました。いただいた御意見については、次回の計画策定の際に参考とさせていただきます。</p>
<p>委員</p>	<p>(35～48 ページ)</p> <p>食生活改善推進員の活動を活性化させ、食育のための3つの柱を推進していきたい。</p>
<p>事務局</p>	<p>日頃から市の食育推進にご尽力いただき誠にありがとうございます。食生活改善推進員による地域での活動が非常に重要であると考えます。今後も皆様の御協力をお願いいたします。</p>
<p>委員</p>	<p>(34 ページ：市の主な取組内容について)</p> <p>「20～40 歳代の子育て世代の健康に関する支援」とあるため、数値目標も年代ごとの割合が掲載されているほうがよいと思う。</p>
<p>事務局</p>	<p>20～40 歳代の健康に関する支援として、多くの方が所属する企業への働きかけを目標として掲げています。今回の御意見をもとに、次回の計</p>

様式第1号

	<p>画策定の際には、アンケート内容の検討や結果の詳細な分析をもとに、数値目標を設定いたします。</p>
委員	<p>(51、57、59 ページ：第4章(3)生活活動と運動)</p> <p>「ながら運動」を具体的に広めるため、情報をまとめて広報していく取組が必要だと思う。</p>
事務局	<p>「ながら運動」の具体例を示すパンフレット等を活用し、健診や健康相談の場だけでなく、市主催のイベント等で周知していきます。また、広報に関する具体的な取組については検討いたします。</p>
委員	<p>(59 ページ：5. 高齢者を対象とした介護予防運動の普及啓発 市の主な取組内容について)</p> <p>「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・ラジオ体操・運動を普及します。」とするのはどうか。</p>
事務局	<p>「ラジオ体操」は広く認知されているものです。御指摘いただいた介護予防運動の取組の一つとして重要であります。日頃から身体を動かす習慣として継続していただきたいことから、57 ページの「1. 身体を動かす習慣づくり」の視点から普及啓発に努めます。</p>
委員	<p>(69 ページ)</p> <p>新型コロナの影響を受けて、失業する方々が増えるかもしれない。自殺者が増加しないよう市民への周知を行うなどの支援をお願いしたい。</p>
事務局	<p>新型コロナウイルス感染症に関連するこころの健康に関する啓発チラシを、つくば市自殺対策連携会議で検討し作成しました。今後も、この啓発チラシを活用した周知を継続、強化してまいります。</p>

様式第 1 号

<p>委員</p> <p>事務局</p>	<p>(117 ページ：健康増進計画「健康つくば 21」策定のためのアンケート調査の問 15 汁物(味噌汁や～)について)</p> <p>学習指導として、基本的に汁物はバランスの取れた食事の一例として扱っているため「塩分の多い汁物(味噌汁や～)」とするのはどうか。</p> <p>学習指導では日本型食生活の推進として汁物が掲載されています。しかし、汁物はどうしても塩分が多く、味は主観になるため回答基準が曖昧になりやすいものです。アンケートの設問については御意見を踏まえて検討いたします。</p>
<p>ウ 第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」概要版（最終案）について</p>	
<p>事務局</p> <p>委員</p> <p>事務局</p> <p>委員</p>	<p>委員 16 名から概要版の最終案について承認を得ることができました。また、下記の御意見・御感想をいただきました。</p> <p>(3 ページ：2 栄養・食生活「つくば市食育推進計画」)</p> <p>1 日 3 食規則正しく食べる人の数字が 20～40 歳代は低いため、今後はこれらの世代の働きかけをお願いしたい。</p> <p>20～40 歳代の働き盛り世代は、仕事や家庭が充実する一方で食生活が乱れやすい時期です。この年代への食育は、将来の生活習慣病予防という観点から非常に大切であると認識しています。今後、働き盛り世代への積極的な食育の普及啓発に努めてまいります。</p> <p>(4 ページ：生活活動と運動の目標値：男性 37%、女性 29%について)</p> <p>他の分野における数値目標には男女差がない。保守的な数値目標ではなく、女性も男性の数値目標に揃えたほうがよいのではないか。</p> <p>計画書 19 ページ(3)健康管理のなかで、高脂血症と脂質異常 2 項目に</p>

様式第1号

事務局	<p>該当している割合が男性より女性のほうが高く、運動量が少ないことで健康管理に問題が生じているかもしれない。</p> <p>数値目標の算出については、現状値が男女ともに過去の実績では50%以上に達しておりません。また、第3期計画策定時の目標値より減少しており、コロナ禍による影響も鑑み、茨城県や国の目標値算出根拠を参考に設定しました。いただいた御意見は、中間アンケートで分析・評価を行う際に、次期計画策定に向けて参考といたします。</p>
<p>&lt;その他&gt;</p> <p>つくば市健康づくり推進協議会設置要項の一部改定について</p>	
事務局	<p>協議会が書面による開催となったため、つくば市健康づくり推進協議会設置要項第7条の改定も必要となった。変更・追加は下線部分である。</p> <p>(会議の開催)</p> <p>第7条 推進協議会は、会長が招集する。</p> <p><u>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。</u></p>

令和2年度 第3回つくば市健康づくり推進協議会 次第

日 時：令和3年1月20日(水)  
18時30分 から 19時30分  
場 所：つくば市役所2階  
会議室201

- 1 開 会
- 2 保健福祉部次長挨拶
- 3 会長挨拶
- 4 報告事項
  - (1)つくば市パブリックコメント実施結果報告
  - (2)第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」(最終案)
  - (3)第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」概要版(最終案)
- 5 その他
- 6 閉 会

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〕(案)】**

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禍においても、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) 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。

<p>4</p>	<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>	<p>1件</p>	<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>
<p>5</p>	<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>	<p>1件</p>	<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 (iii)食育を広げるための環境づくり (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) 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。 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) 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) 「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</p> <p>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

○ 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】 (グラフの横軸)</p> <p>0-39 歳、40-64 歳、65-74 歳</p> <hr/> <p>0-39 歳、40-64 歳、65-74 歳</p> <hr/>	<p>【年代別、入院・外来別の1人当たり医療費の推移】 (グラフの横軸)</p> <p>0-39 歳、40-64 歳、65-74 歳</p> <p style="text-align: center;">外 来</p> <p>0-39 歳、40-64 歳、65-74 歳</p> <p style="text-align: center;">入 院</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
<p>【医療費の地域差】</p> <hr/> <hr/> <p>0%</p>	<p>【医療費の地域差】</p> <p>地域差指数からみた茨城県全体との比較</p> <p>&lt;国民健康保険&gt;</p> <p>0%(全国平均)</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、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 (1行目) 生活習慣の改善や疾病予防 _____ _____ 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 (1行目) 生活習慣の改善や疾病予防・ <u>感染症予防</u> 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 「 <u>飲酒・喫煙</u> 」 「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」	7つの施策 「 <u>喫煙・飲酒</u> 」 「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。



第4期  
つくば市  
健康増進計画  
〔健康つくば21〕(案)

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



はじめに

確定稿に掲載

令和3年3月

つくば市長 五十嵐 立青

## 目次

第1章 計画の基本的な考え方	1
1 計画策定の背景及び趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 つくば市の概況	4
1 人口推移・年齢別人口	4
(1) 人口の推移	4
(2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）	5
(3) 転入と転出の状況	6
(4) 出生と死亡の状況	6
2 介護認定者の状況等	8
(1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移	8
3 平均寿命・健康寿命（健康余命）	9
(1) 平均寿命	9
(2) 健康寿命（健康余命）	9
4 疾病等の状況	10
(1) 死因別死亡者数の推移	10
(2) 部位別がん死亡率	11
(3) 標準化死亡比	12
5 国民健康保険の状況	14
(1) 医療費の推移	14
(2) 茨城県・全国との比較	16
6 健康診査の受診状況	17
(1) 特定健康診査受診状況	17
(2) メタボリックシンドローム判定状況	18
(3) 健康管理	19
7 市民の健康への関心度	21
第3章 計画の基本理念と基本目標	22
1 計画の基本理念	22
2 計画の基本目標	22
3 計画の基本方針	23
(1) ライフステージに応じた健康維持の向上	23
(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	23
(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	23
(4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供	23
4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取組）	23
5 計画の体系	24
6 つくば市の健康に関する主要課題	24
第4章 健康づくりの推進	25

1	分野別の基本方針と施策 .....	25
	(1) 生活習慣病の発症と重症化予防 .....	25
	(2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画） .....	35
	(3) 生活活動と運動 .....	51
	(4) 休養・こころの健康 .....	60
	(5) 喫煙・飲酒 .....	73
	(6) 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画） .....	85
	(7) 健康づくり・健康管理の支援 .....	92
2	ライフステージ別にめざす健康づくりの推進 .....	100
第5章	計画の推進・評価 .....	102
1	計画の推進体制 .....	102
2	計画の評価 .....	102
	(1) 計画全体の評価指標 .....	102
	(2) 計画の評価と進行管理 .....	102
資料編	.....	104
1	第3期計画の数値目標の達成度 .....	104
	全体の達成度状況 .....	104
	(1) 健診の充実と活用 .....	106
	(2) 栄養・食生活 .....	107
	(3) 身体活動・運動 .....	108
	(4) 休養・こころの健康 .....	108
	(5) 喫煙・飲酒 .....	109
	(6) 歯と口腔の健康 .....	109
	(7) 健康づくり・健康管理の支援 .....	110
2	つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定経過 .....	111
3	つくば市健康づくり推進協議会設置要項 .....	112
4	つくば市健康づくり推進協議会委員名簿 .....	113
5	健康増進計画（健康つくば21）アンケート .....	114
	(1) 調査の方法と回収状況 .....	114
	(2) アンケート調査票 .....	115
	(3) 回答者の属性 .....	128
6	用語集 .....	129

# 第1章 計画の基本的な考え方

---

## 1 計画策定の背景及び趣旨

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、誰も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組も求められています。

こうした状況を踏まえ、市民がこころと体の健康について自ら気づき、考え、行動するための具体的な取組について、つくば市は平成28年3月に策定した「第3期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」を継承する健康増進計画として「第4期つくば市健康増進計画（健康つくば21）」令和3年度（2021年度）～令和7年度（2025年度）を策定することとしました。

本計画では第3次健康いばらき21プランの施策の柱・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」2020年度～2024年度に掲げている「誰もが自分らしく生きるまち」の基本理念の下「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と重症化予防、介護予防を推進していきます。

また、若い世代や働き盛りの世代に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いきます。

## 2 計画の位置づけ

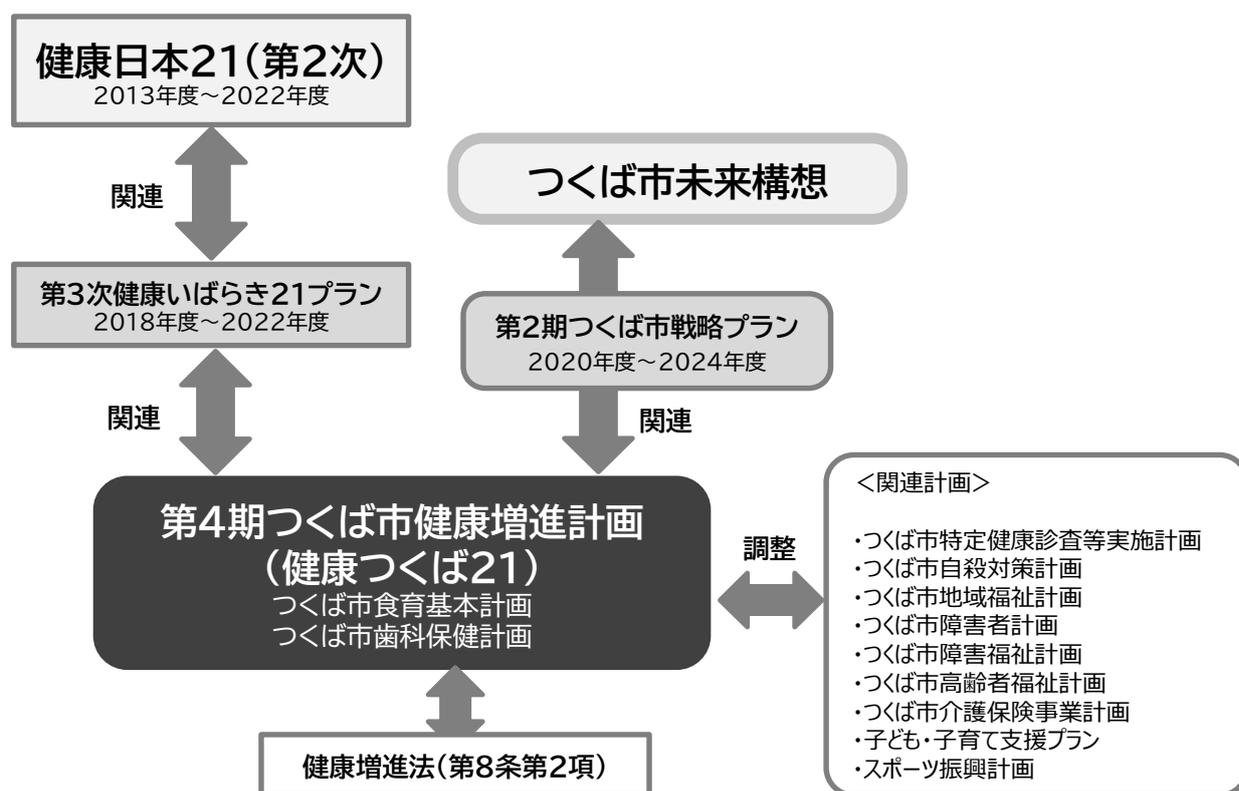
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本21(第2次)」「健康いばらき21(第3次)」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画」です。

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2020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。



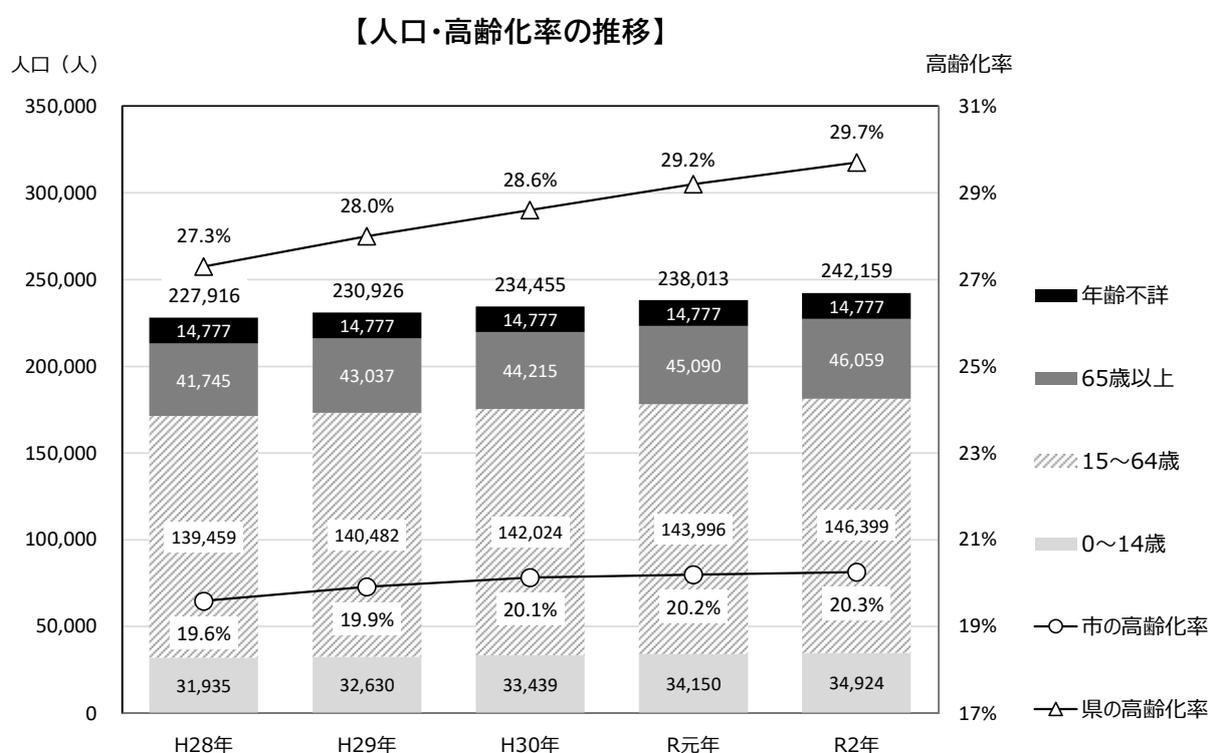
## 第2章 つくば市の概況

### 1 人口推移・年齢別人口

#### (1) 人口の推移

国及び茨城県全体として人口減少が進む中、つくば市では人口の上昇傾向が続いており、令和2年度の総人口は242,159人と、平成28年度からの4年間で14,243人増加しました。

年齢区分別にみた増加数は、0～14歳の年少人口が2,989名増加、15～64歳の生産年齢人口が6,940名増加、65歳以上の高齢者人口が4,314名増加となっています。その結果、全人口に占める65歳以上の人口の割合（高齢化率）は市においてもゆるやかに上昇し令和2年4月に20.3%となりましたが、県全体よりも9.4ポイント低くなっています。

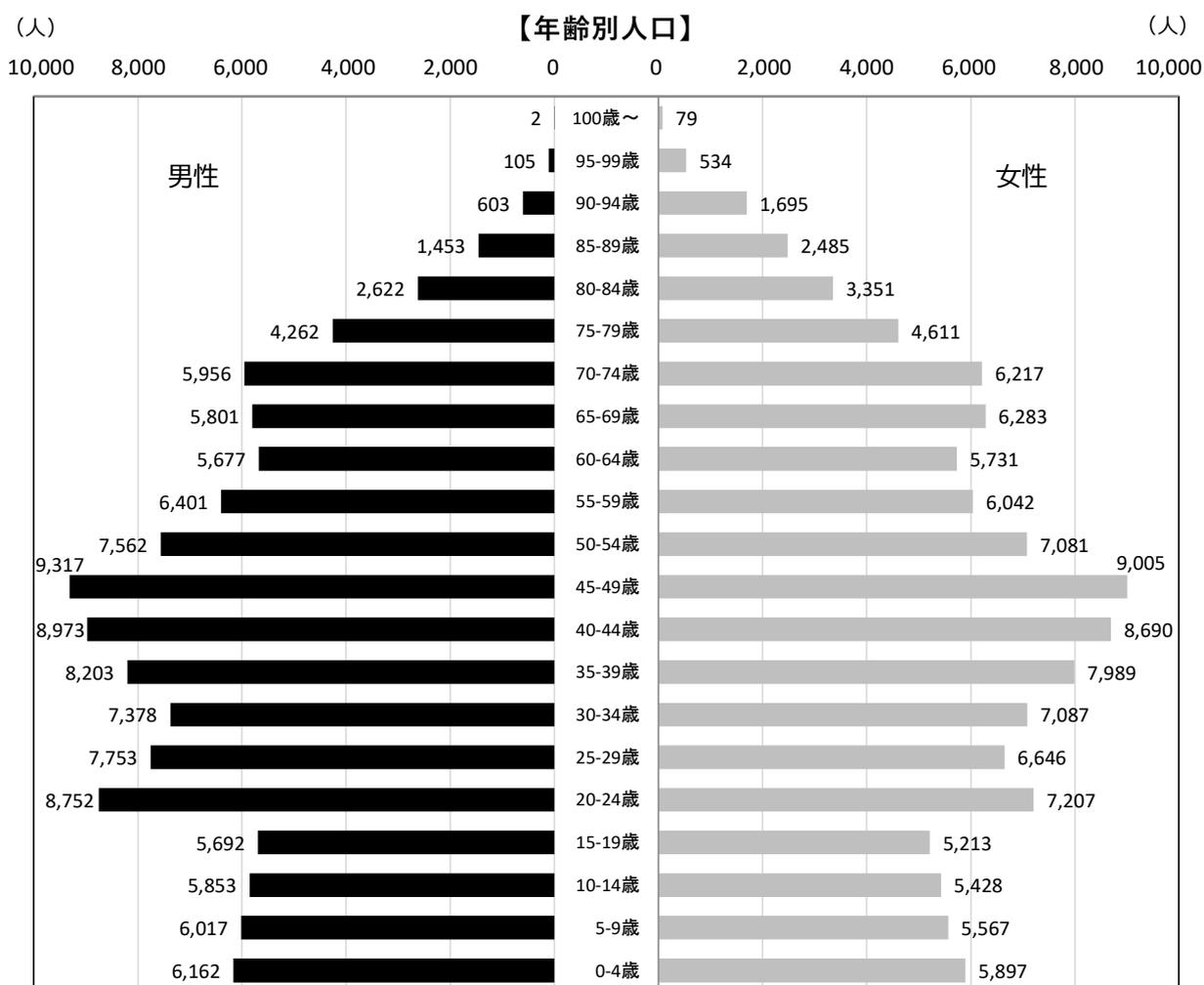


出典：茨城県常住人口調査（各年4月1日現在）

## (2) 年齢階級別の人口構成（人口ピラミッド）

5歳刻みの年齢階級別の人口構成をみると、つくば市は、男女ともに45～49歳の世代（団塊ジュニア）が最も多くなっています。これに次ぐピークは、団塊ジュニアの子どもたちの年代にあたる20～24歳の世代で、団塊の世代にあたる70歳前後が第3のピークとなっています。

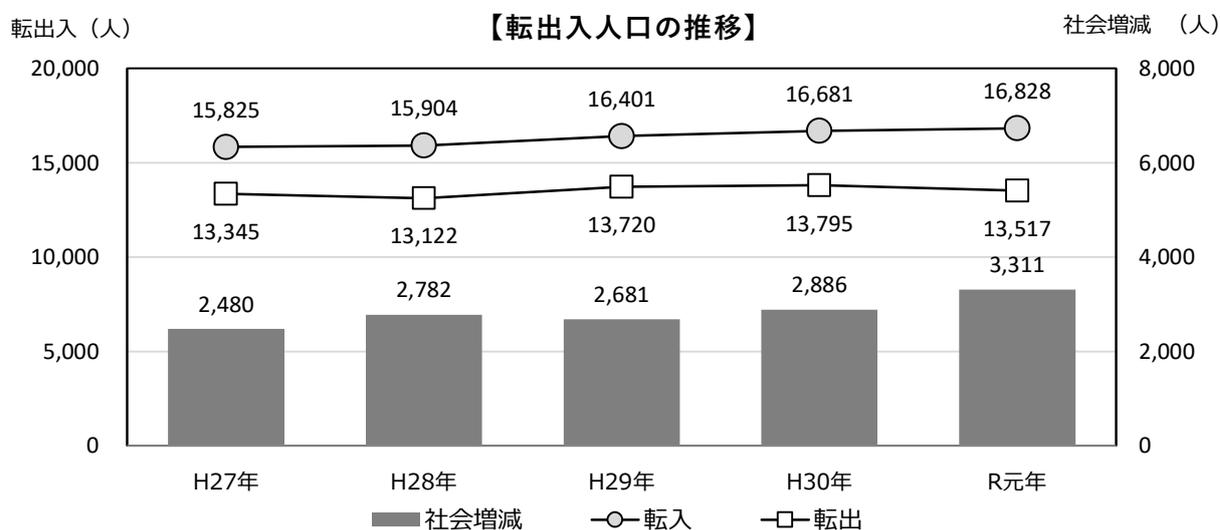
また、19歳以下の世代では20～24歳の世代より少ないものの、年齢の低下とともに、再び人口が増加するという特徴が見られます。



出典：茨城県常住人口調査（令和2年4月1日現在）

### (3) 転入と転出の状況

平成27年以降、つくば市では年間10,000人を超える人が転出入していますが、転入者が転出者を継続して上回っており、その差は拡大傾向にあります。令和元年は年間で3,311人の社会増(転入者数－転出者数)となりました。

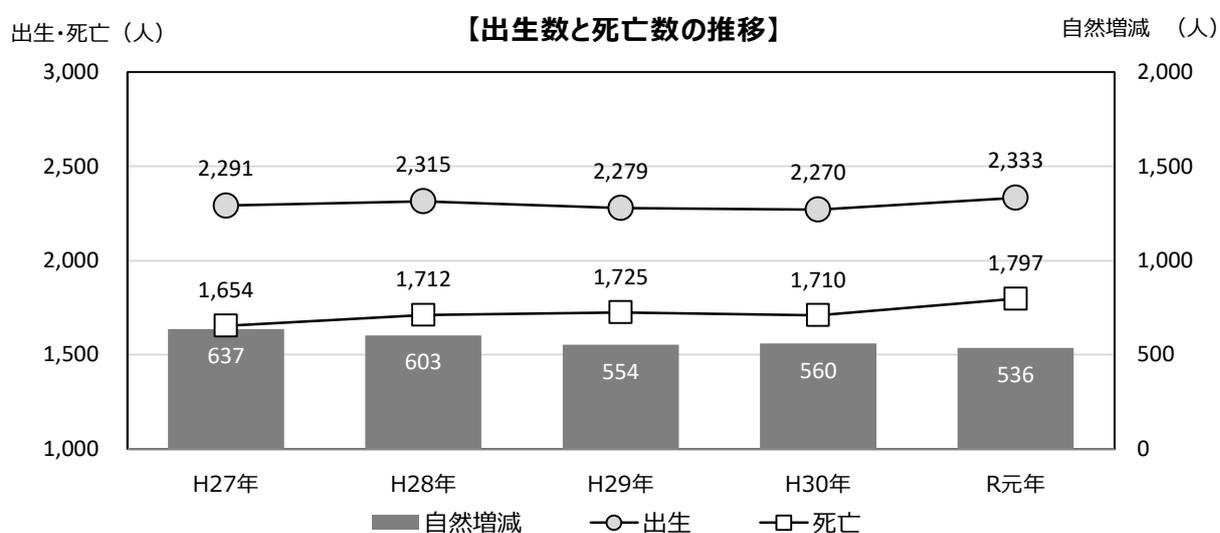


出典：住民基本台帳

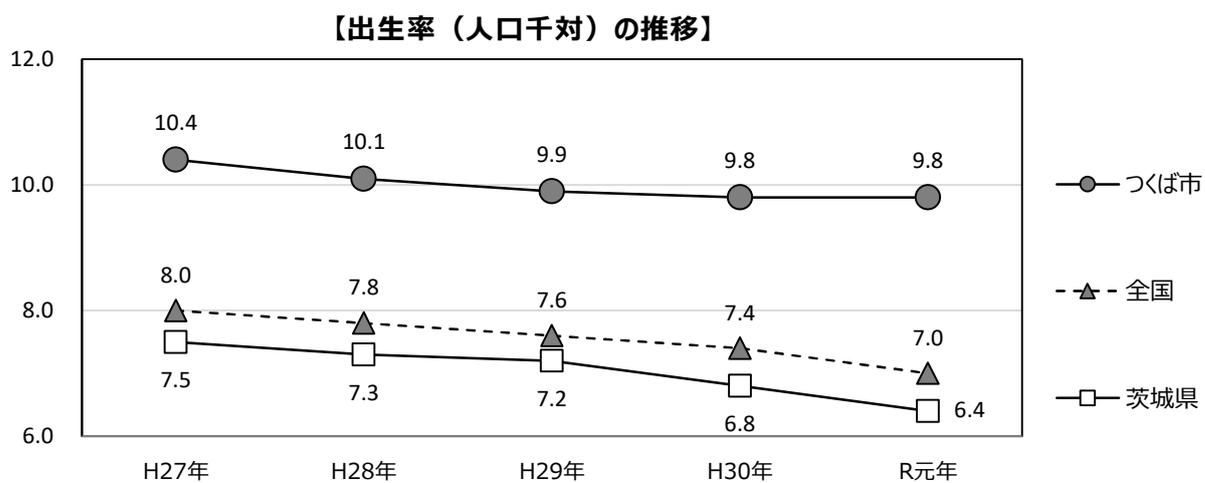
### (4) 出生と死亡の状況

つくば市の年間の出生数は、平成27年以降2,300人前後で推移しています。また死亡数は出生数を継続して下回っており、令和元年度は536人の自然増(出生者数－死亡者数)となりました。

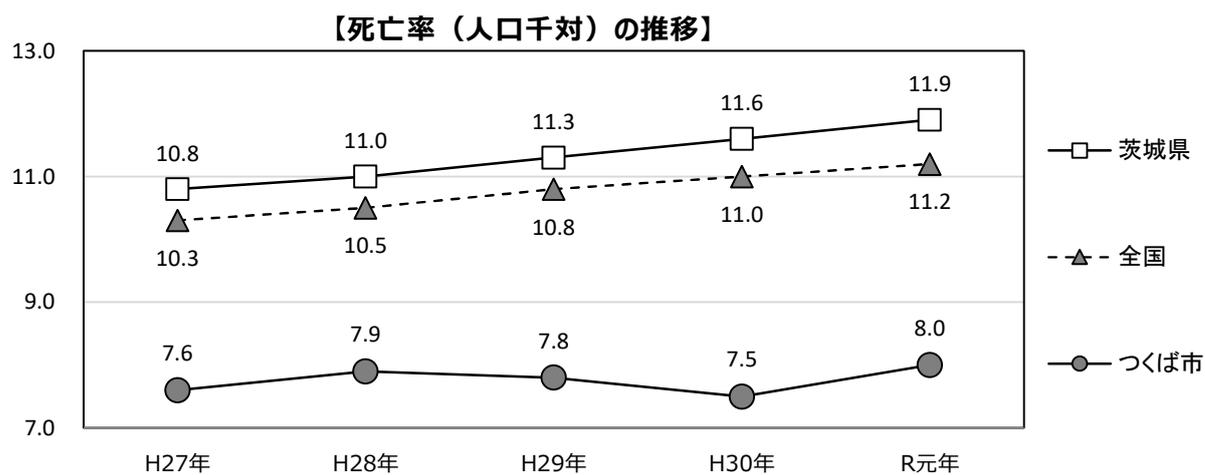
人口千対の出生率と死亡率をみると、出生率は全国・県よりも高く、死亡率は下回っています。



出典：住民基本台帳



出典：茨城県人口動態統計

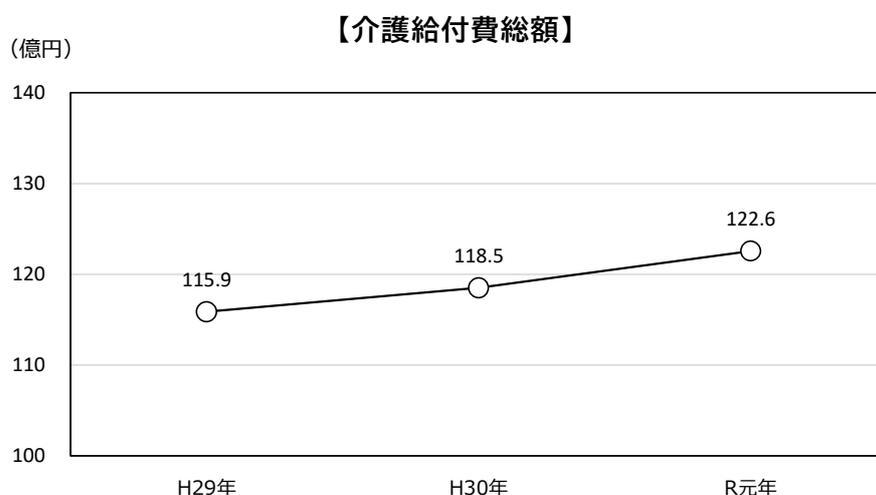
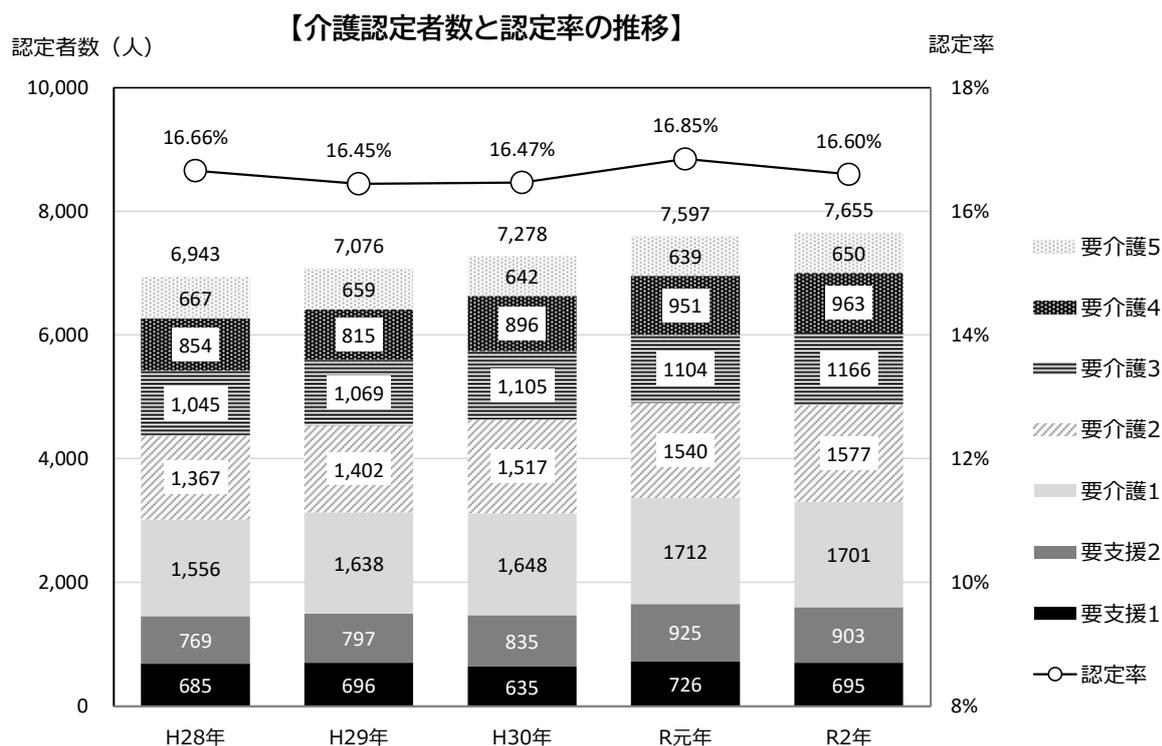


出典：茨城県人口動態統計

## 2 介護認定者の状況等

### (1) 介護認定者の介護度別推移と介護給付の推移

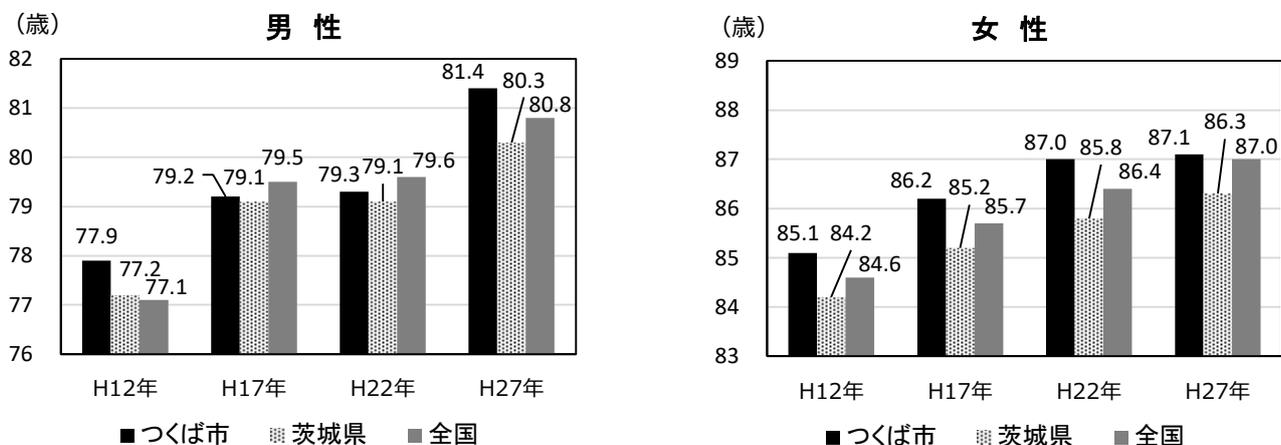
つくば市では、介護認定者の総数は徐々に増加しており、平成28年から令和2年までの4年間で712名増え、全体で7,655名となりました。65歳以上の高齢者の人口に対する介護認定者の割合（認定率）は、この間、16.5%前後で安定していますが、市の人口が徐々に伸びる中で高齢者の総人口も増加しているために、介護認定者総数の増大につながっています。また、介護給付費総額は、介護認定者数の伸びとともに、年々増加しています。



### 3 平均寿命・健康寿命（健康余命）

#### (1) 平均寿命

平成27年は、県内市町村で男性は13位、女性は1位となっています。



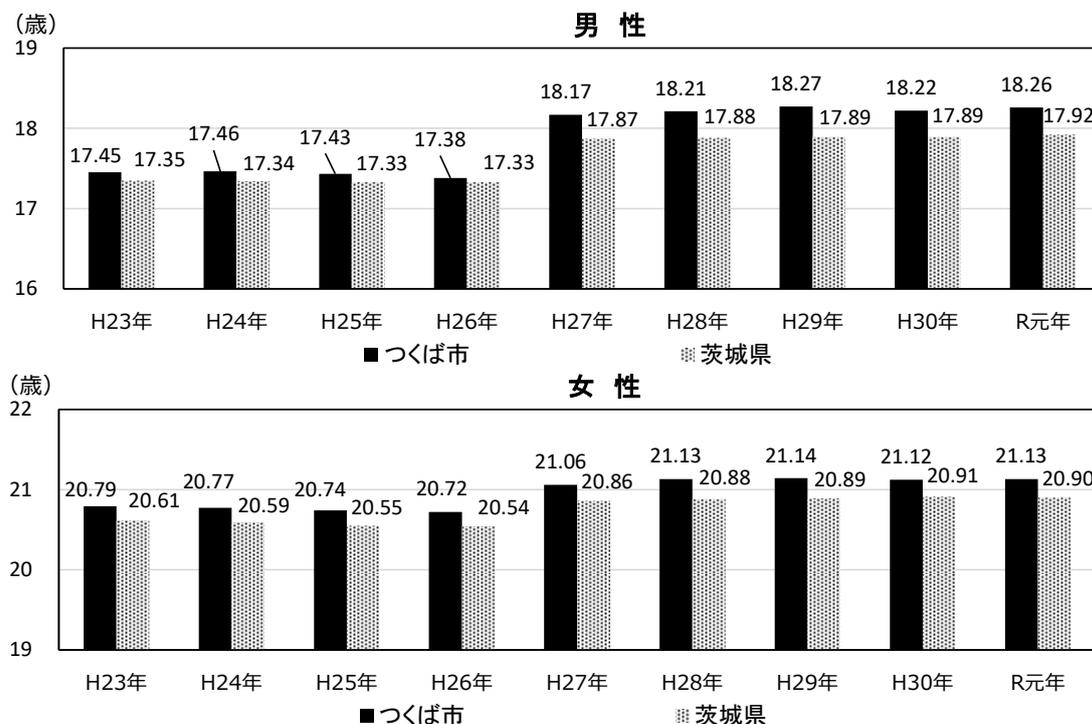
出典：国勢調査

#### (2) 健康寿命（健康余命）

つくば市民の健康寿命（※）は、県平均と比較して男女とも長く、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。

※ 健康寿命（健康余命）とは、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。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。

■ 下記グラフは65～69歳の平均値

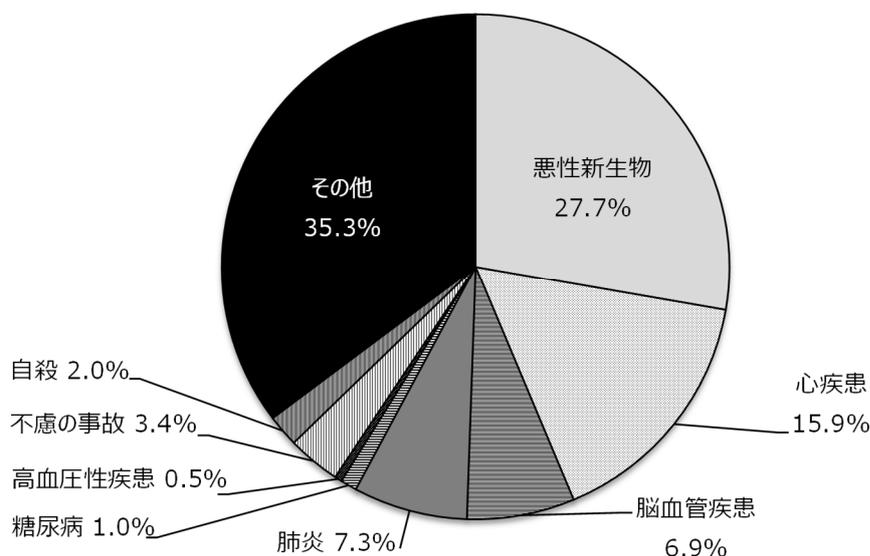


出典：茨城県立健康プラザ 47 都道府県と茨城県 44 市町村の健康寿命（余命）に関する調査研究報告書（平成23年度、平成27年度、令和元年度）

## 4 疾病等の状況

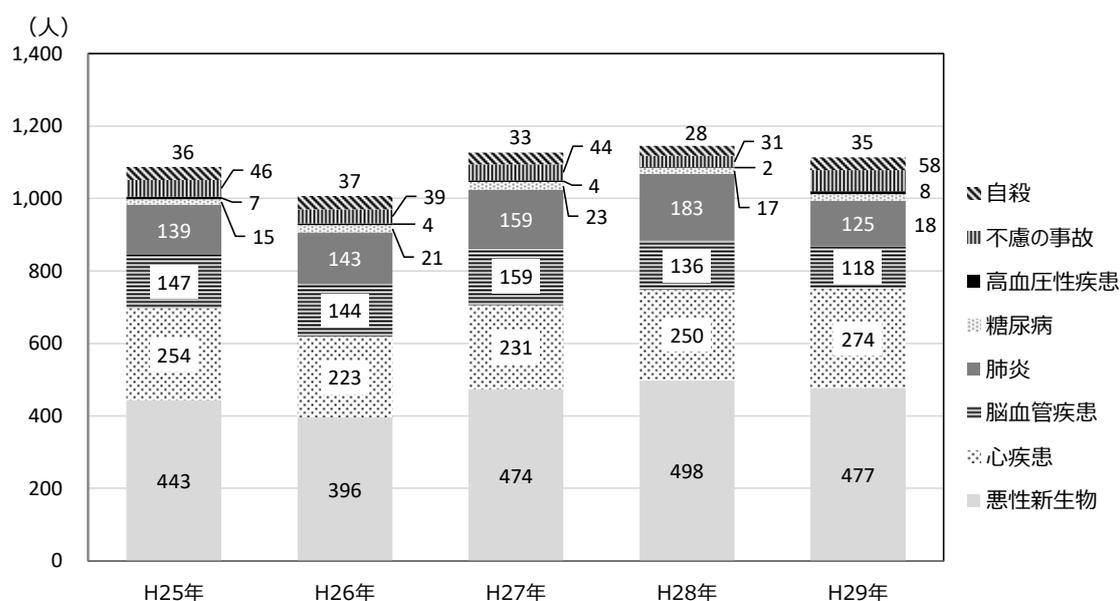
### (1) 死因別死亡者数の推移

平成29年度のつくば市における死亡者の死因別の割合は、3大生活習慣病とされる悪性新生物(27.7%)、心疾患(15.9%)、脳血管疾患(6.9%)が合わせて全体の50.5%を占めています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

死因別に平成25年からの推移をみると、悪性新生物と心疾患が一貫して1・2位を占め、特に心疾患による死亡者数は平成26年以降継続して増加しています。



出典：茨城県保健福祉統計年報

## (2) 部位別がん死亡率

人口10万人当たりの部位別がんの死亡率(※)では「気管、気管支及び肺」が最も高く、「大腸」と「胃」が続いています。また、茨城県全体と比較して本市の死亡率は全体的に低く推移していますが、子宮がんは増加傾向にあり、平成29年は県を上回りました。

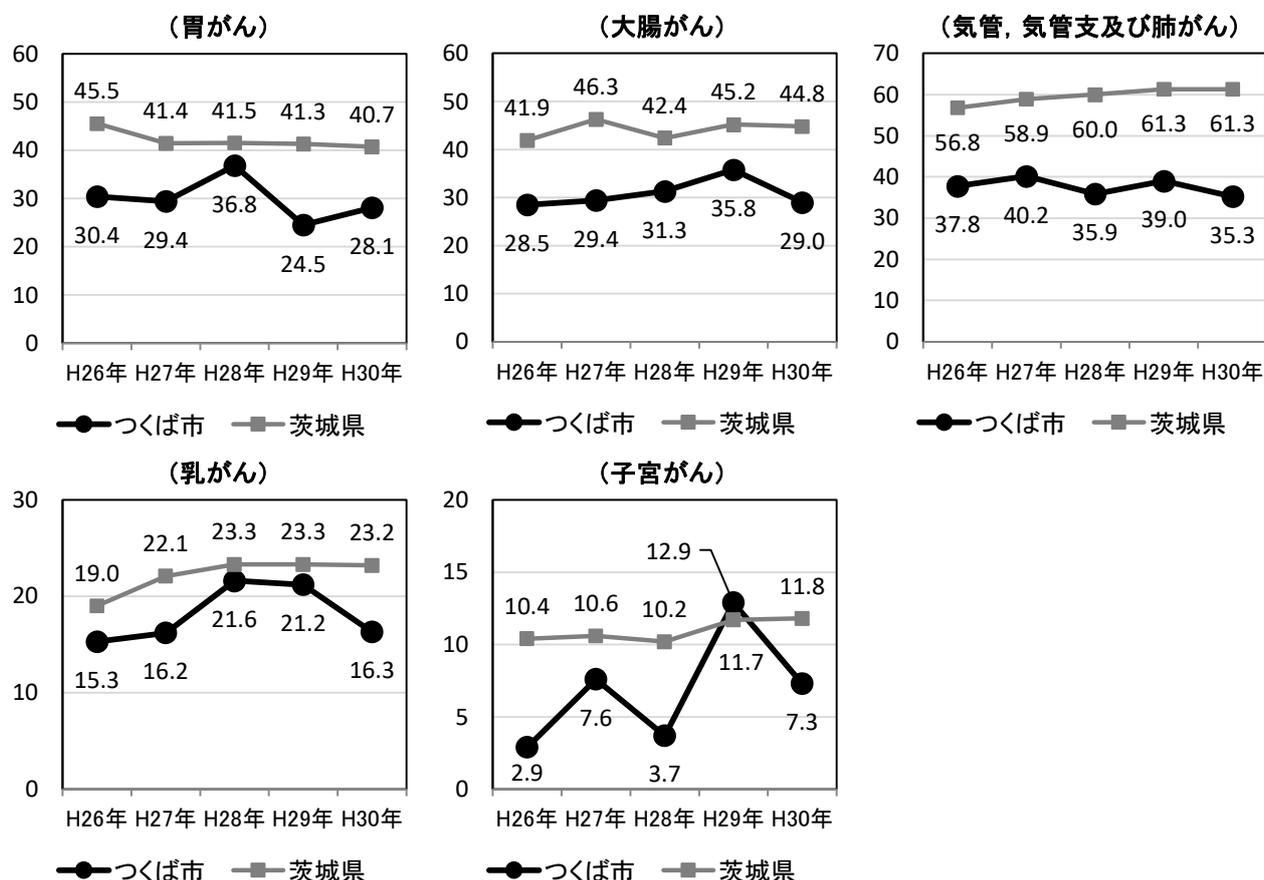
※ 死亡率とは、「人口10万人のうち何人死亡したか」を表す数値で、以下の式で算出されます。

$$\text{死亡率} = (\text{その年に死亡した人の数} / \text{その年の総人口}) \times 100,000$$

	H26年		H27年		H28年		H29年		H30年	
	つば市	茨城県								
食道	1.4	9.3	6.5	8.9	3.7	8.2	5.0	8.9	2.7	9.2
胃	30.4	45.5	29.4	41.4	36.8	41.5	24.5	41.3	28.1	40.7
結腸	19.6	28.4	19.2	31.6	19.3	27.6	23.6	31.9	19.6	30.2
直腸 S字結腸移行部 及び直腸	8.9	13.5	10.3	14.7	12.0	14.8	12.2	13.4	9.4	14.6
肝及び肝内胆管	12.1	22.7	14.0	21.3	16.6	22.0	10.4	18.8	8.5	19.4
胆のう及びその他の胆道	10.7	16.3	13.6	15.6	11.0	16.3	12.2	16.9	10.3	15.9
すい臓	16.3	23.4	17.3	21.6	19.3	26.5	13.1	25.8	17.9	29.4
気管、気管支及び肺	37.8	56.8	40.2	58.9	35.9	60.0	39.0	61.3	35.3	61.3
乳房	15.3	19.0	16.2	22.1	21.6	23.3	21.2	23.3	16.3	23.2
子宮	2.9	10.4	7.6	10.6	3.7	10.2	12.9	11.7	7.3	11.8
白血病	1.9	5.9	4.2	6.1	4.6	7.4	4.5	6.6	2.7	7.4
大腸	28.5	42.0	29.4	46.3	31.3	42.4	35.8	45.2	29.0	44.8
全数	184.9	299.9	221.5	306.8	229.1	307.4	216.3	309.8	196.4	317.6

出典：茨城県人口動態統計年報

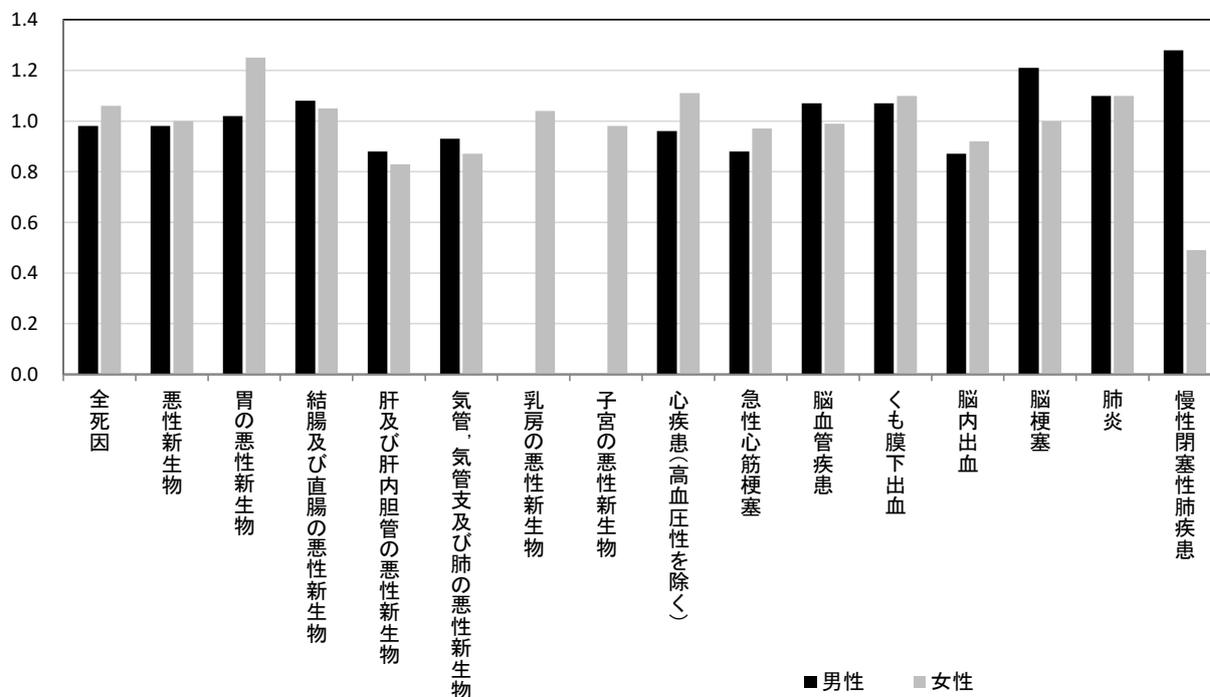
### 【死亡率の推移】



### (3) 標準化死亡比

標準化死亡比（※1）（2013年～2017年）

※1 標準化死亡比とは、年齢構成の違いの影響を除いて全国と比較したもので、全国の基準を「1」とし、「1」より大きければ全国より悪く、小さければ全国より良いことを意味します。



出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

全国と比較して標準化死亡比が有意に（※2）高い疾患は、男性の「脳梗塞」と「慢性閉塞性肺疾患」、女性の「胃の悪性新生物」と「心疾患（高血圧性を除く）」です。また、有意に低い疾患は、女性の「慢性閉塞性肺疾患」となっています。

※2 「有意に差がある」とは、「2つの集団に統計的に意味のある差がある」という意味（ここでは有意水準を5%とした）

		全死因	悪性新生物	胃の悪性新生物	結腸及び直腸の悪性新生物	肝及び肝内胆管の悪性新生物	気管・気管支及び肺の悪性新生物	乳房の悪性新生物	子宮の悪性新生物
男性	標準化死亡率	0.98	0.98	1.02	1.08	0.88	0.93		
	全国に比べての有意	高い							
		低い							
女性	標準化死亡率	1.06	1.00	1.25	1.05	0.83	0.87	1.04	0.98
	全国に比べての有意	高い	○	○					
		低い							

		心疾患 (高血 圧性を 除く)	急性 心筋梗 塞	脳血管 疾患	くも膜下 出血	脳内出血	脳梗塞	肺炎	慢性 閉塞性 肺疾患
男性	標準化死亡率	0.96	0.88	1.07	1.07	0.87	1.21	1.10	1.28
	全国に比 べての有意	高い					○		○
		低い							
女性	標準化死亡率	1.11	0.97	0.99	1.10	0.92	1.00	1.10	0.49
	全国に比 べての有意	高い	○						
		低い							○

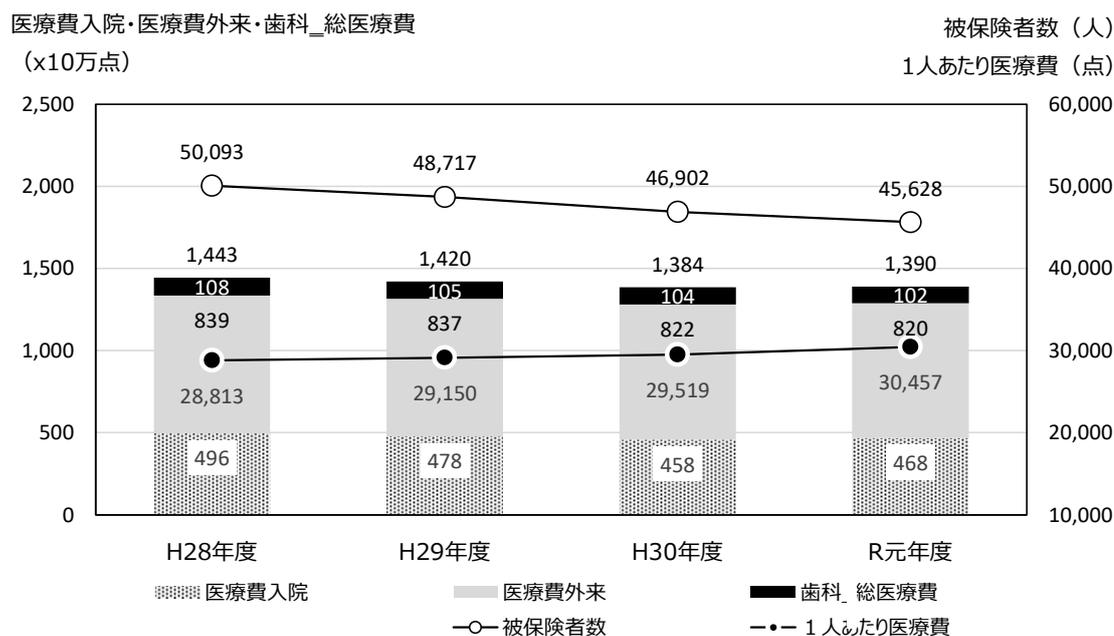
出典：茨城県立健康プラザ 令和2年茨城県市町村別健康指標

## 5 国民健康保険の状況

### (1) 医療費の推移

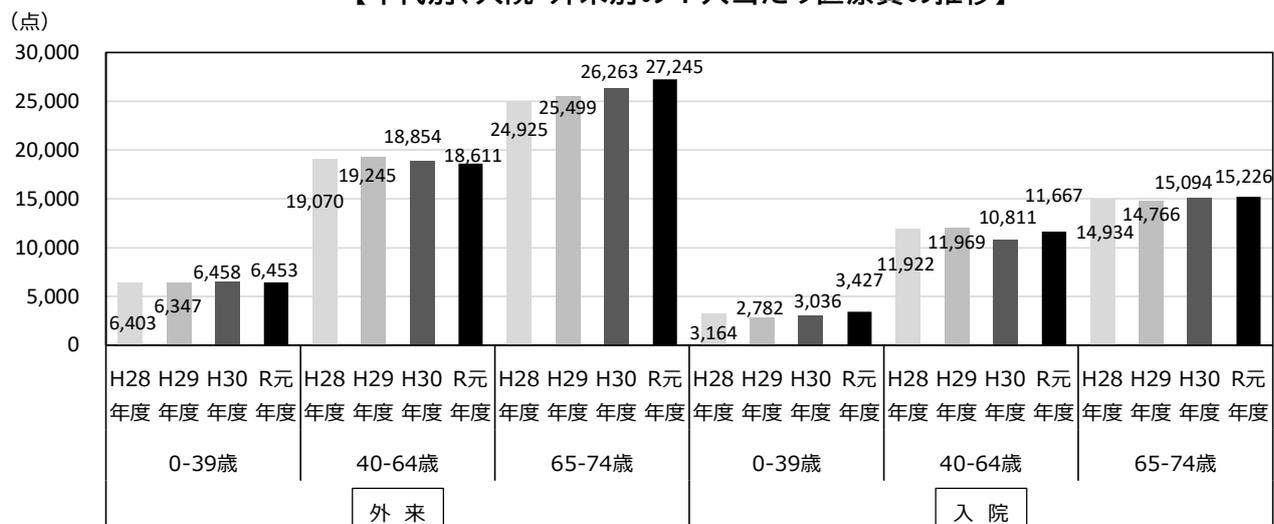
つくば市の国民健康保険における医療費は、被保険者数の減少により全体としては減少傾向にあります。被保険者1人当たりの医療費は増加しています。内訳をみると、被保険者の4割弱を占める前期高齢者の1人当たり外来医療費の増加、生活習慣病別では、がん、糖尿病、筋・骨格系の1人当たり医療費の増加と関係しています。

【つくば市の国民健康保険の概況】



出典：国保データベース「市区町村別データ」

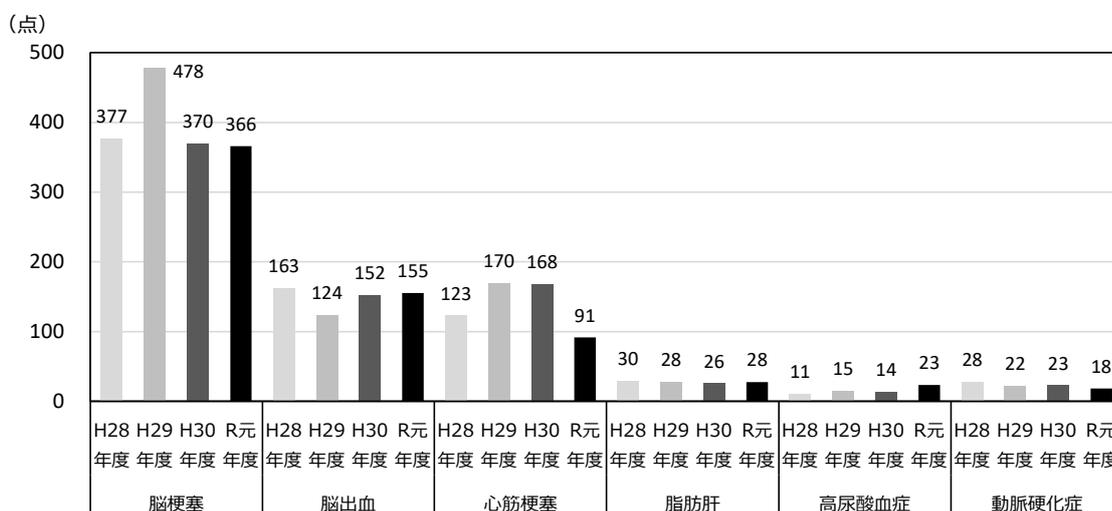
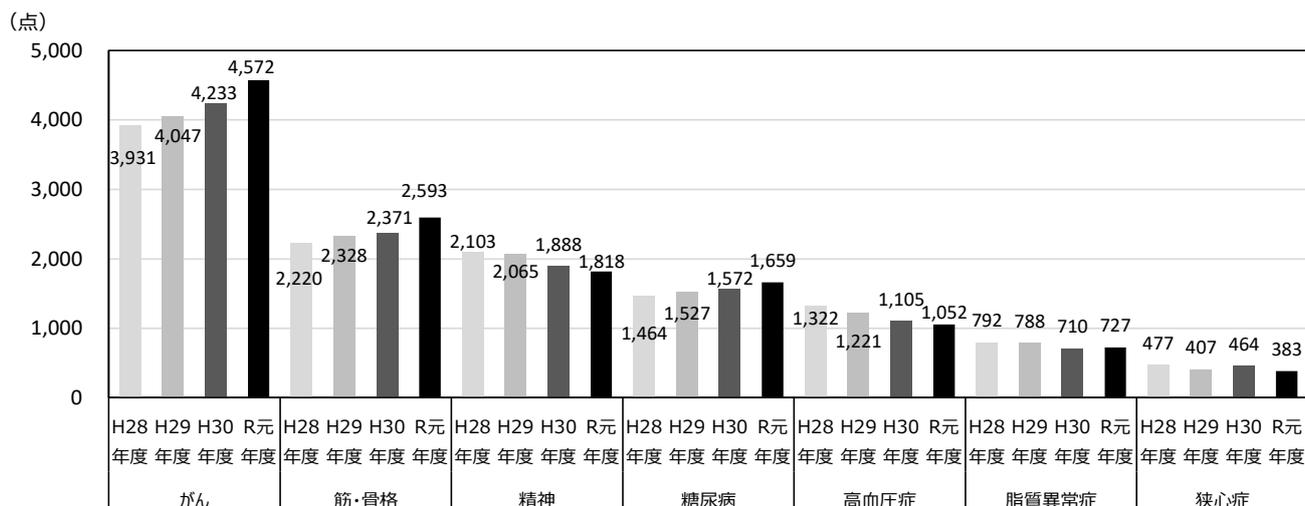
【年代別、入院・外来別の1人当たり医療費の推移】



出典：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」

※ 13種類の生活習慣病とその他の疾病の合計医療費を集計（歯科は含まない）

【13 種類の生活習慣病ごとの1人当たり医療費の推移】



出展：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」

※ この13種類の生活習慣病全体でつくば市国民健康保険の医療費全体の約50%を占める。

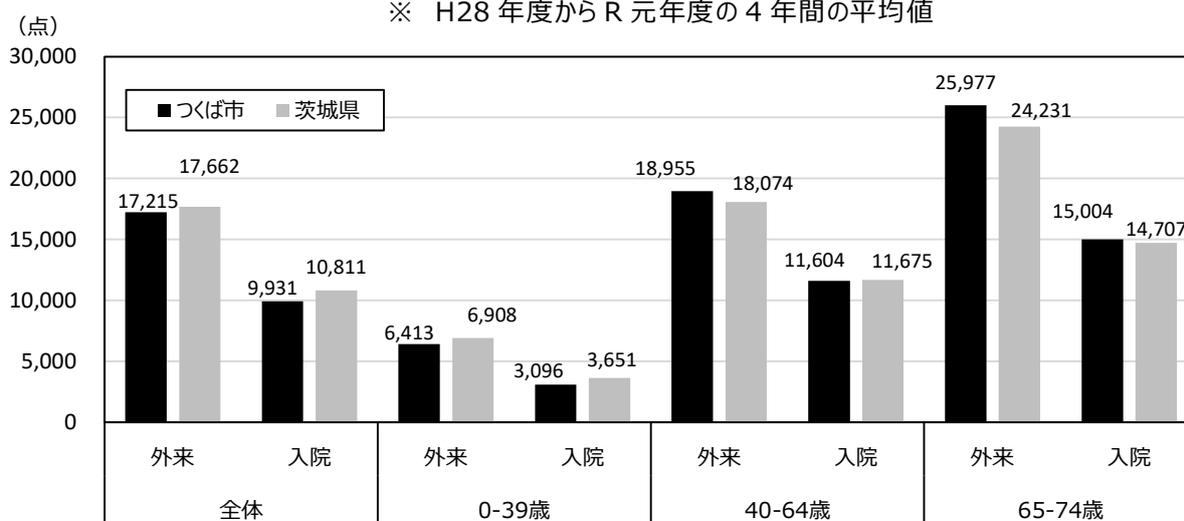
## (2) 茨城県・全国との比較

つくば市の国民健康保険の被保険者は、医療的なニーズが少ない若年者の割合が高いため、国民健康保険の1人当たり医療費は茨城県平均よりも低くなっています。しかし、年代別では40-64歳、65-74歳の外来医療の1人当たり医療費が茨城県平均よりも高くなっています。

被保険者の年齢構成の違いを補正後に1人当たり医療費を全国平均と比較する医療費の地域差指数（全国平均と一致するときに1となる）において、つくば市は、後期高齢者、国民健康保険被保険者と後期高齢者を合わせた場合に外来医療費が全国平均を上回っています。

### 【年代と入院・外来別の1人当たり医療費(※)の茨城県全体との比較】

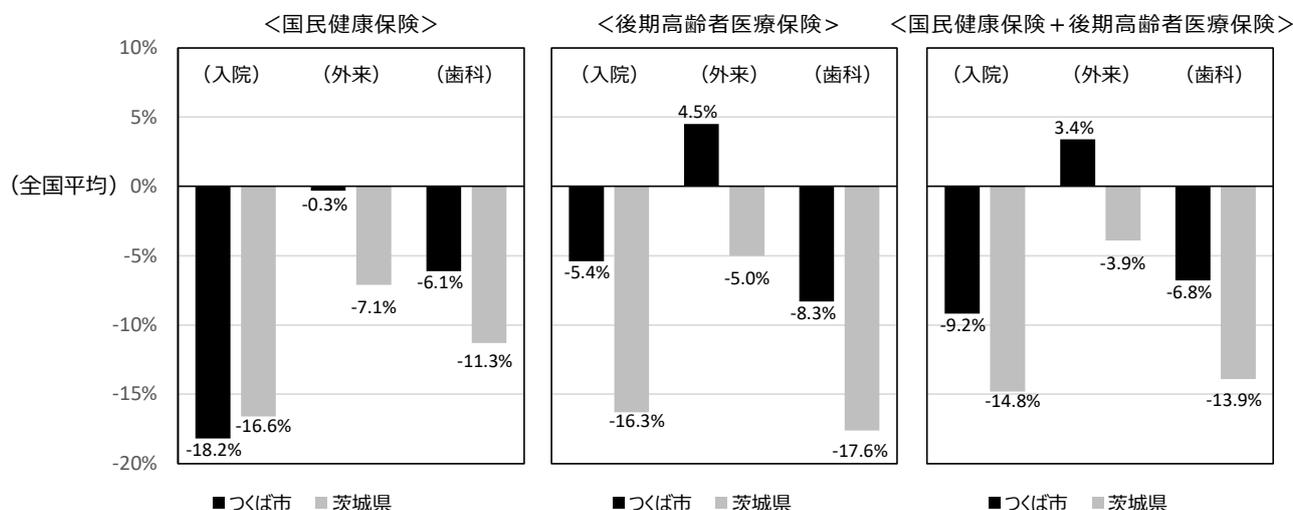
※ H28年度からR元年度の4年間の平均値



出典：国保データベース「疾病別医療費分析（生活習慣病）」で集計される13種類の生活習慣病とその他の疾病の合計医療費を集計（歯科は含まれない）

### 【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



出典：厚生労働省保険局調査課、医療費の地域差分析、H29年度データ

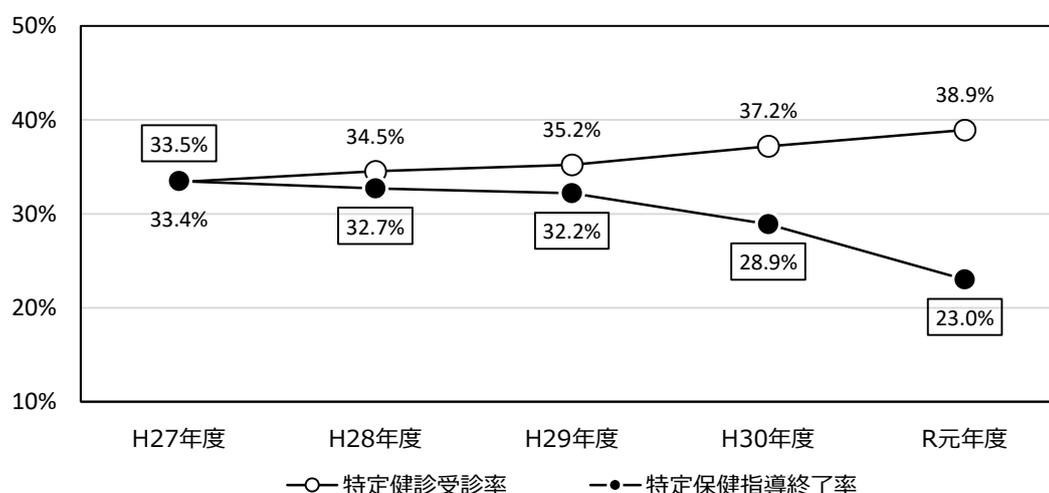
## 6 健康診査の受診状況

### (1) 特定健康診査受診状況

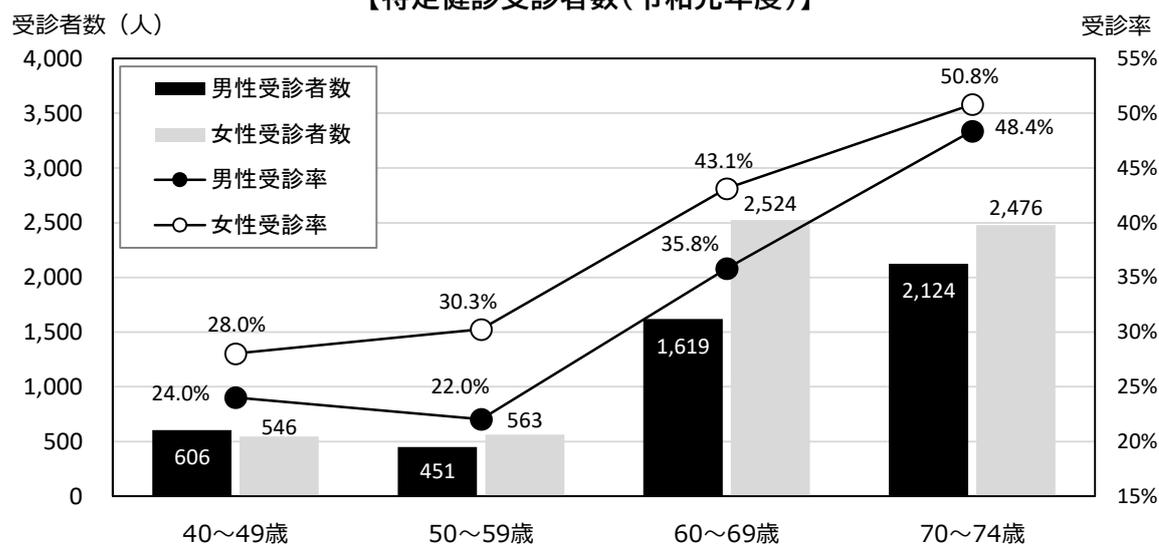
特定健診の受診率は、平成27年度の33.4%から年々上昇し、令和元年度には38.9%となっています。

また、令和元年度における特定健診受診者数をみると、50歳から74歳までの年代で女性の受診率が男性の受診率を上回っており、特に50～59歳及び60～69歳の年代で差があります。

【特定健診受診率・特定保健指導終了率】



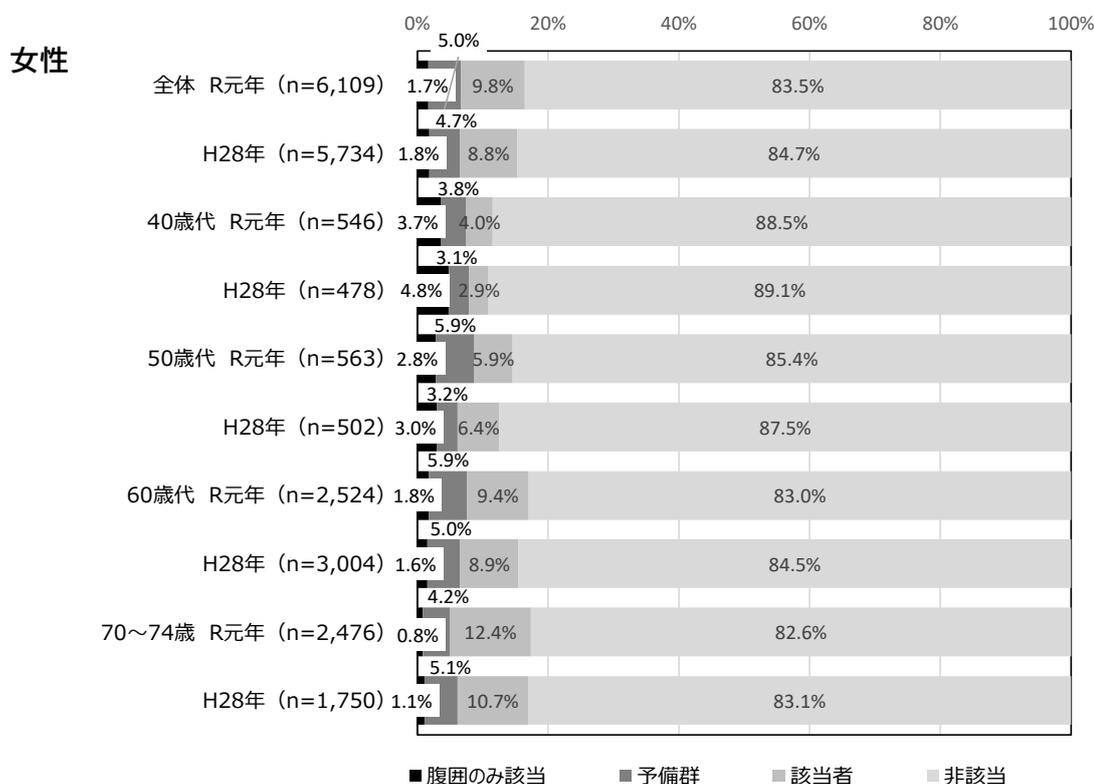
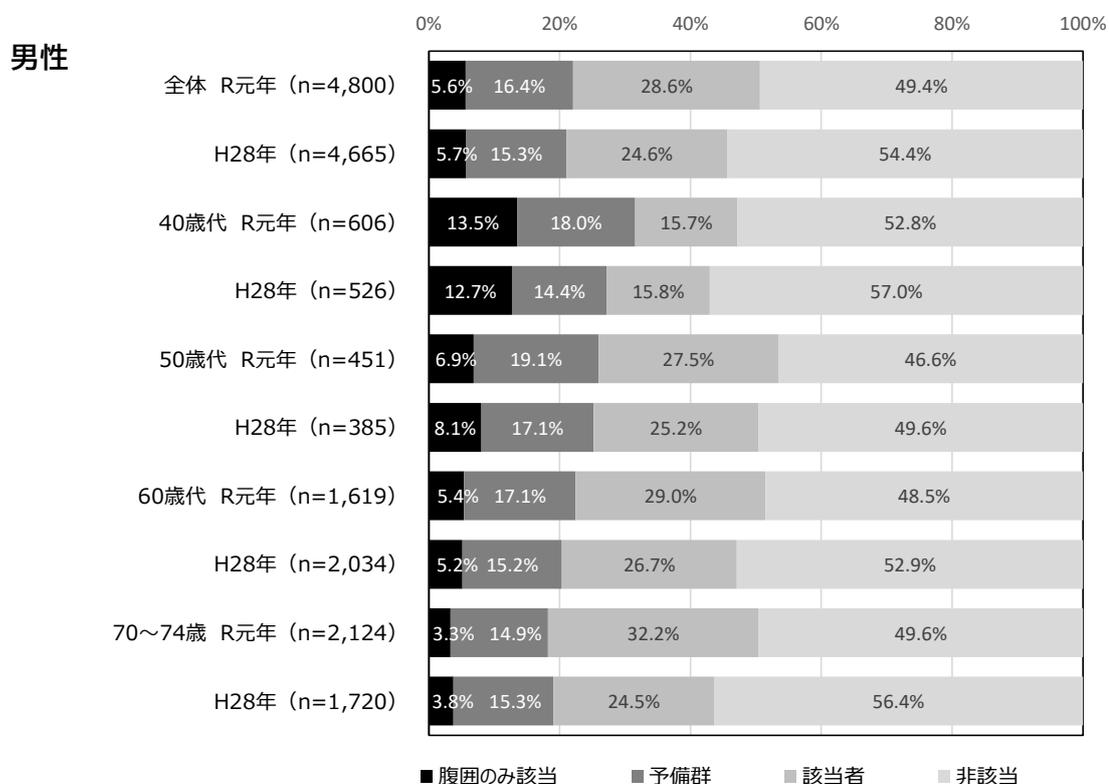
【特定健診受診者数(令和元年度)】



出典：(令和2年7月末現在 速報値) 特定健診等のデータ管理システム

## (2) メタボリックシンドローム判定状況

令和元年度の特定健診（つくば市国民健康保険加入の40～74歳）の結果、メタボリックシンドローム該当者、又は予備群と判定された割合は男性45.0%、女性14.8%です。平成28年調査と比較すると男性は5.1ポイント、女性は1.3ポイント増加しています。



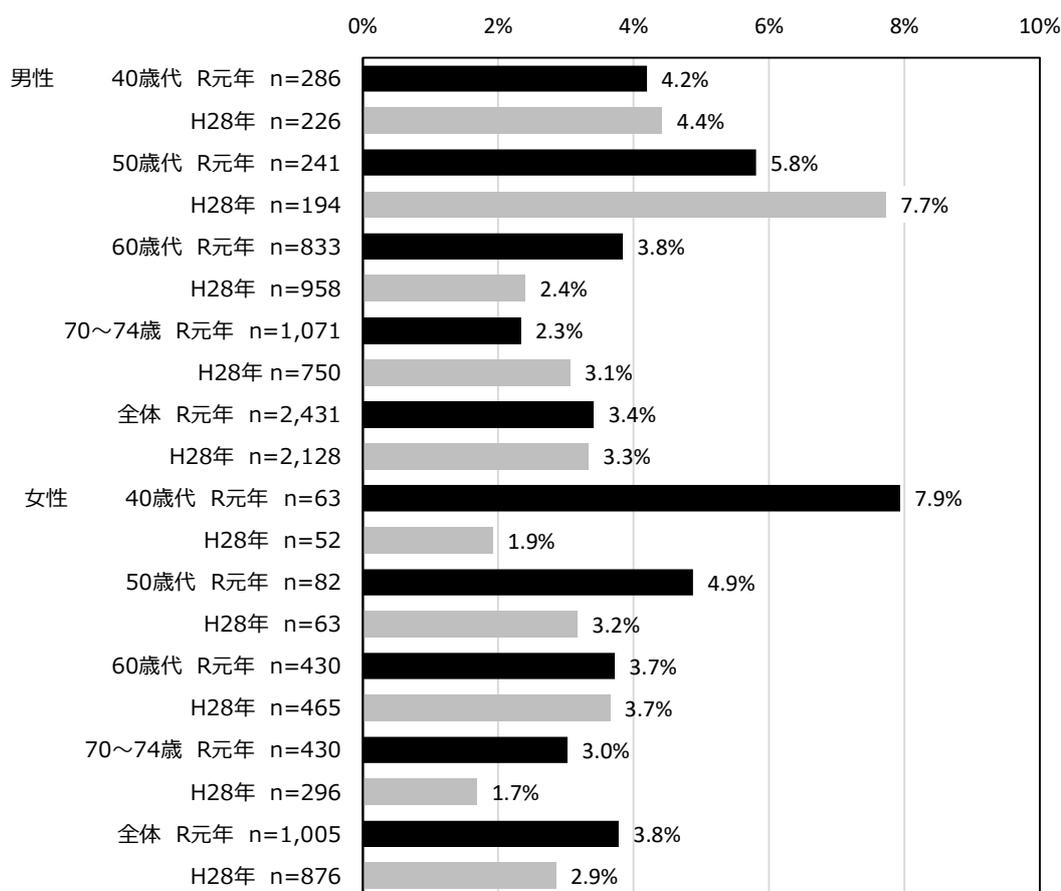
出典：(令和2年9月)特定健診等のデータ管理システム

### (3) 健康管理

令和元年度の特定健診の項目別の結果では、腹囲基準該当者のうち高血糖と脂質異常症の2項目該当する者は、男性3.4%、女性3.8%であり、H28年調査と比べると男性0.1ポイント、女性0.9ポイント増加しています。年代別では男性60歳代、女性はいずれの年代も増加しています。

腹囲基準該当者のうち高血圧と高血糖と脂質異常症の3項目該当する者は、男性19.3%、女性23.8%であり、H28年調査と比べると男性1.9ポイント、女性2.1ポイント増加しています。年代別では男性60歳代以上、女性60歳代を除く年代で増加しています。

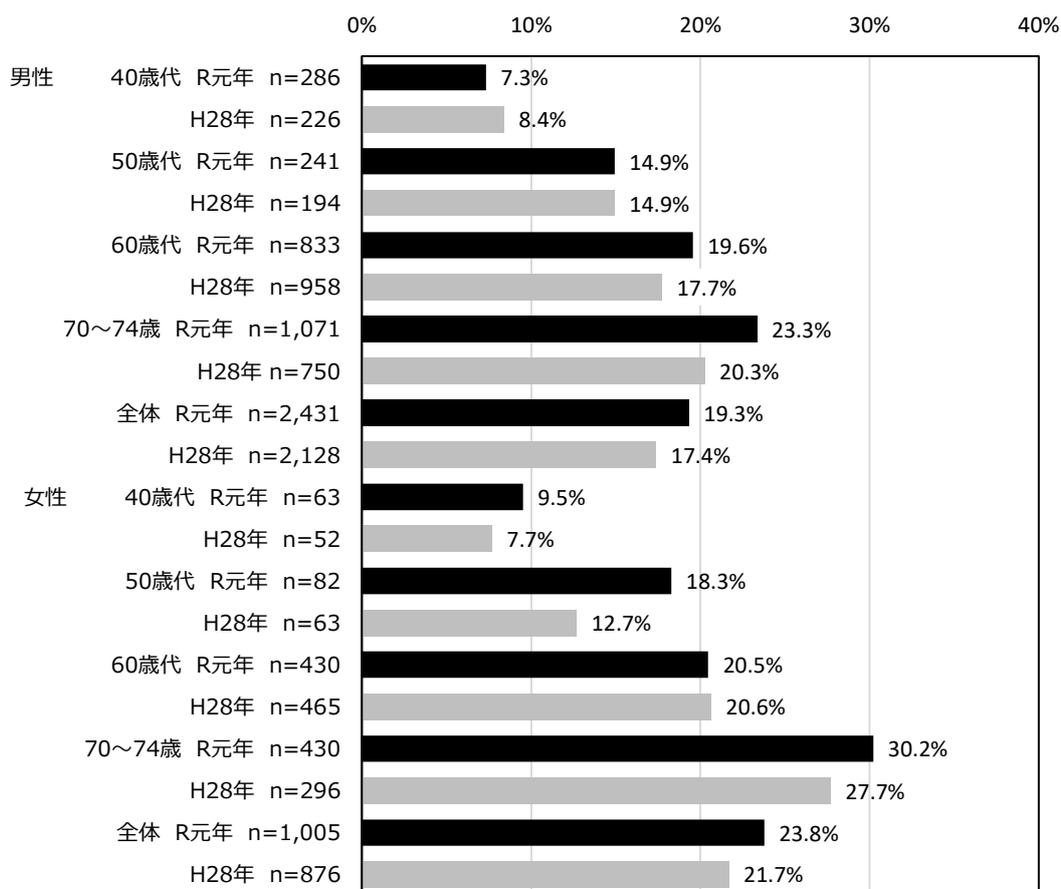
【腹囲基準該当者※に占める「高血糖・脂質異常症該当者」の割合】



※腹囲基準該当者とは

腹囲：男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

## 【腹囲基準該当者に占める「高血糖・高血圧・脂質異常症該当者」の割合】

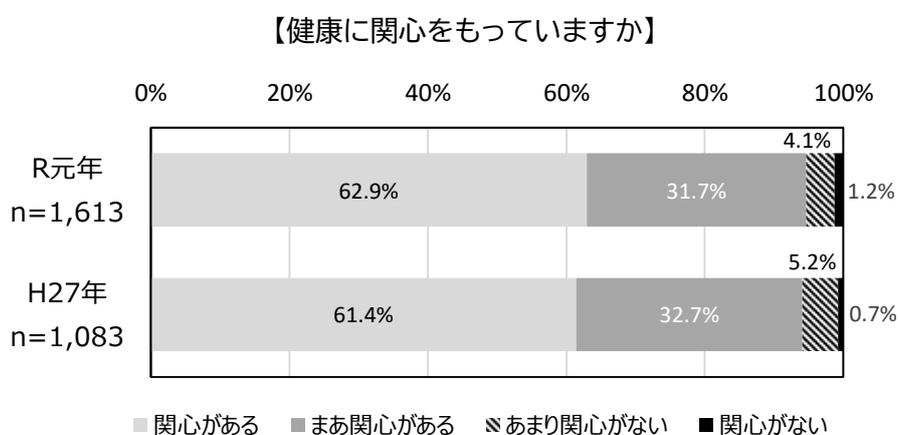
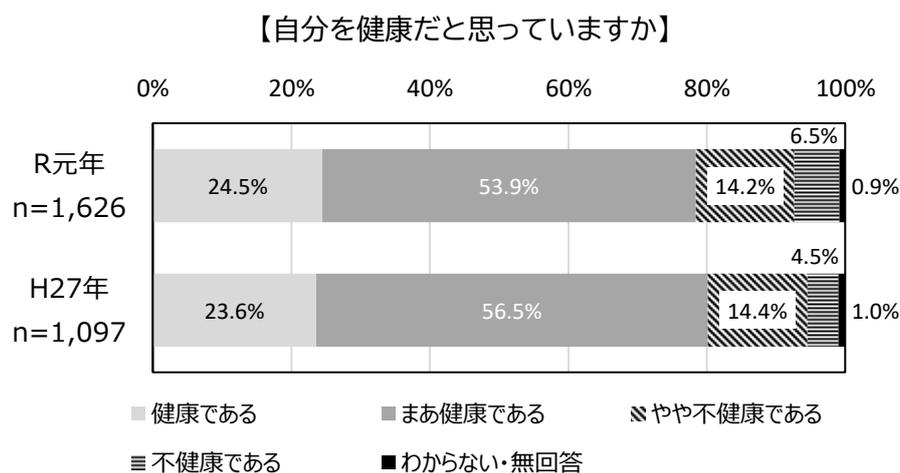


出典：茨城県年齢調整有所見率

## 7 市民の健康への関心度

自分自身について、「健康である」と「まあ健康である」と思っている人の合計は、平成27年の80.1%に対し令和元年は78.4%とやや減少しました。

一方、健康に「関心がある」人は、平成27年の61.4%から令和元年には62.9%とやや増加しましたが、「まあ関心がある」を合わせると、平成27年と令和元年とで大きな違いは見られません。



出典：つくば市健康増進計画「健康つくば21」アンケート

## 第3章 計画の基本理念と基本目標

### 1 計画の基本理念

「つくば市未来構想」が掲げる4つのまちづくりの理念のひとつ「誰もが自分らしく生きるまち」から展開された基本施策の中に、「人生100年時代を生涯いきいきと暮らせるまちづくり」が位置づけられています。

健康増進計画は、この基本施策から展開された個別施策「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」をさらに具体化し、個々の取組が地域・まちの健康に広がっていくことができるよう、以下の基本理念の下、「第4期つくば市健康増進計画(健康つくば21)」を推進していきます。

**自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば**

また、本計画は次のスローガンのもとで、推進していきます。

**つながる明日のために 始めよう健康生活**

いきいきと暮らせる毎日を送ることができるよう、市民一人ひとりが主体となって、健康づくりに取り組むことを、食生活・運動など各分野から提案します。

### 2 計画の基本目標

すべての茨城県民が健康で明るく元気に暮らせる社会を実現するため、「第3次健康いばらき21プラン」では次の3つの基本目標が掲げられています。つくば市民一人ひとりが、いきいきと暮らせるまちを実現するための本計画の基本目標もこれに一致させ、「健康日本21(第2次)」、「第3次健康いばらき21プラン」との整合を図ります。

基本目標(1)健康寿命の延伸	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延ばす
基本目標(2)生活の質の向上	健やかで心豊かな生活を送り、生きがいや幸せを実感できる
基本目標(3)社会環境の質の向上	家族や地域・職場など、さまざまな面から「健康を支えあえる社会」を構築する

### 3 計画の基本方針

#### (1) ライフステージに応じた健康維持の向上

次世代を担う子どもたちの食育や運動普及を推進していくこと、働く世代における健康的な生活習慣の見直しを図ること、加齢による機能低下をさせないことなど、予防に対する取組等の知識の普及や情報発信に努めます。

#### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや糖尿病、循環器疾患、COPDなどの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及と啓発を図るとともに、疾病の早期発見や健診・検診の受診、適正値を維持するための健康管理に対する取組を推進します。

#### (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

「自分の健康は自分でつくる」という意識を基調とし、生活習慣の改善や疾病予防・**感染症予防**などに必要な**保健活動に関する**情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行い、住民が自ら健康づくりを実行できるよう支援を行います。

健康の維持・増進を図るために、地区組織の育成や、元気なシルバー世代の活力を生かして自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援する等、健康づくりに取り組んでいる方々を支えあう環境づくりに努めます。

#### (4) 健康を支え、守るための人とのつながりや場の提供

健康づくりに対する取組を地域から発信していくために、運動普及推進員や食生活改善推進員、シルバーリハビリ体操指導士による団体活動の推進を図ります。また、幅広い年代が利用しやすい事業を展開し、参加者間のつながりが持てる機会を提供します。

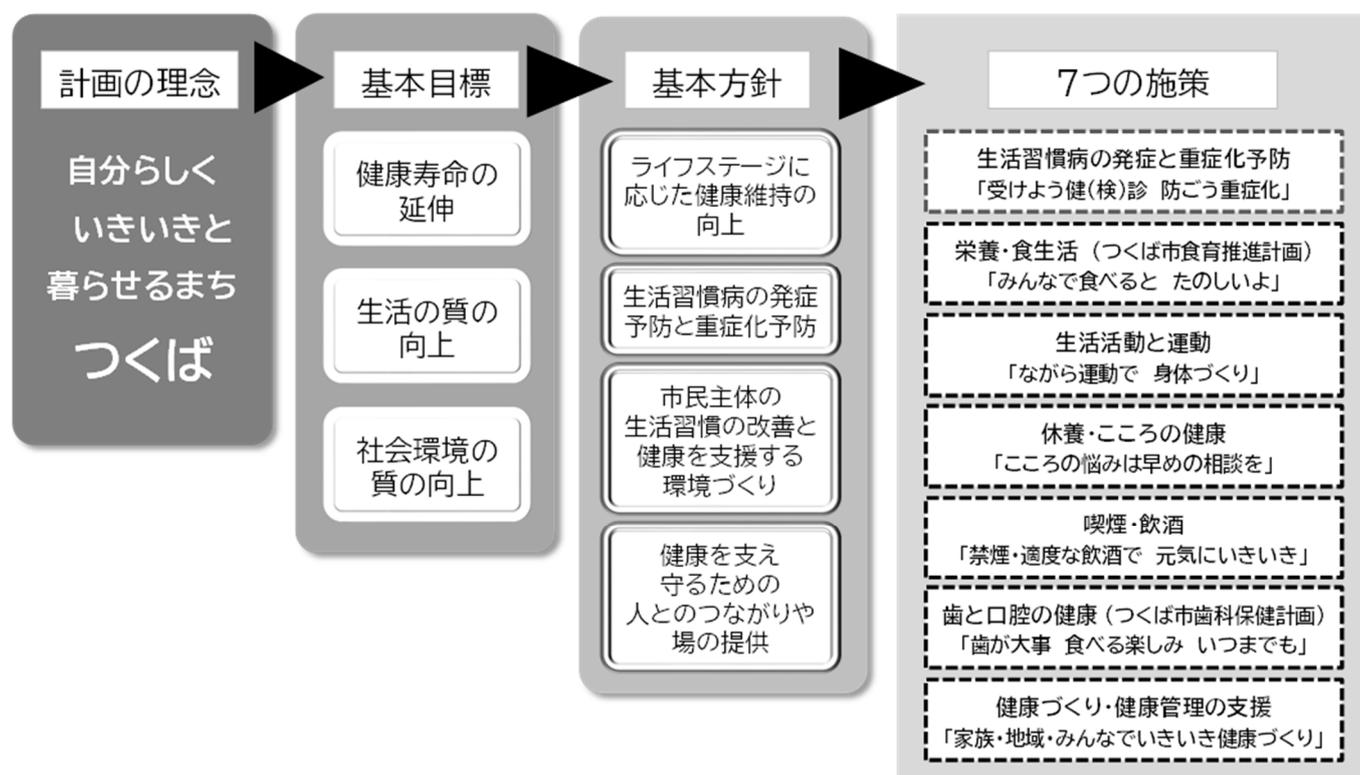
### 4 基本方針に基づく7つの施策（分野ごとの取組）

本計画の理念である「自分らしくいきいきと暮らせるまちつくば」の実現に向け、それぞれの基本目標を達成するため、次の7つの分野毎に施策を展開していきます。

「つながる明日のために 始めよう健康生活」のスローガンに基づき、各分野から健康づくりに対する取組を市民に啓発していきます。

- ① 生活習慣病の発症と重症化予防
- ② 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）
- ③ 生活活動と運動
- ④ 休養・こころの健康
- ⑤ 喫煙・飲酒
- ⑥ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）
- ⑦ 健康づくり・健康管理の支援

## 5 計画の体系



## 6 つくば市の健康に関する主要課題

- ① ほぼ毎年健診を受けていない人（「2年に1回」、「3～4年に1回」、「5年以上受けていない」）が24.8%います。
- ② 1日3食主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人が20歳代36.9%であり、他の年代の中で最も低い割合です。
- ③ 息が弾む程度の運動を週2回以上している成人は男性28.1%、女性20.7%であり、H27調査と比べて20ポイント以上減少しています。
- ④ ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいない人は中学生28.1%、高校生28.0%、成人20.3%です。
- ⑤ 喫煙者のなかで禁煙の意思がない（「たばこをやめたい、本数を減らしたいと思っていない」）人が32.2%います。
- ⑥ 年1回程度歯の定期検診を受けていない成人の割合は48.3%です。
- ⑦ かかりつけ医を持っている人は30歳代45.6%、かかりつけ歯科医を持っている人は20歳代50.8%、30歳代56.3%であり、他の年代のなかで最も低い割合です。かかりつけ薬局を持っている人の割合は、20歳代を除くすべての年代において、H27調査と比べて減少しています。

## 第4章 健康づくりの推進

### 1 分野別の基本方針と施策

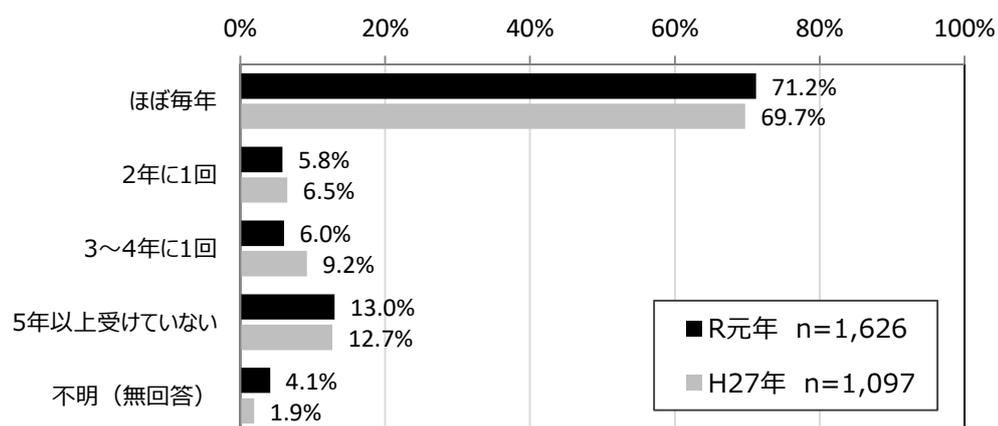
#### (1) 生活習慣病の発症と重症化予防

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。

#### 【現状】

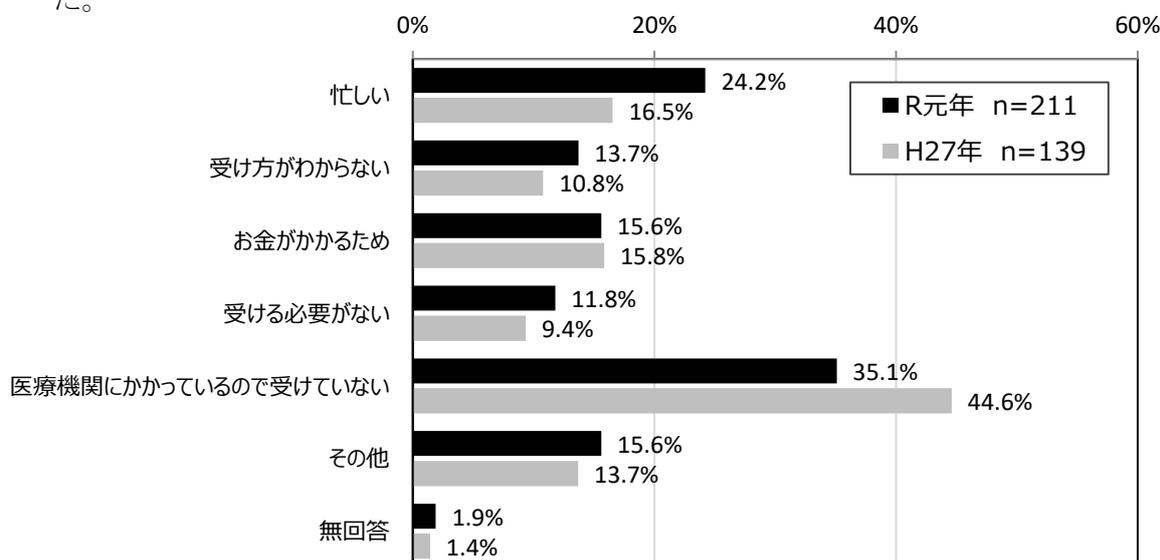
##### ① 定期的に健康診査（がん検診以外）を受けている人の割合（成人）

7割を超える人はほぼ毎年健康診査を受けています。「2年に1回」、「3～4年に1回」、「5年以上受けていない」人の割合は合わせて24.8%です。



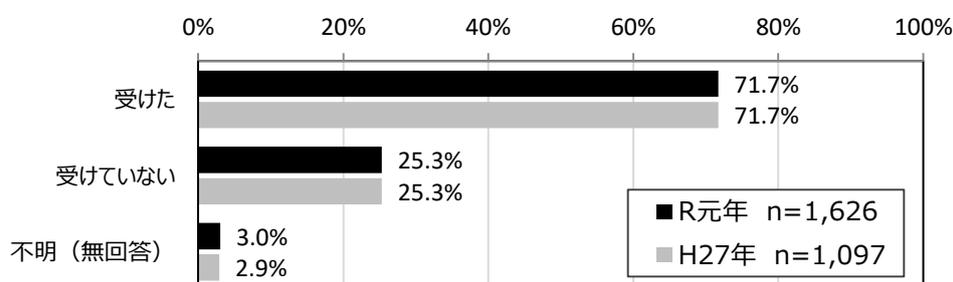
②定期的に健康診査を受けない理由（がん検診以外）

定期的に健康診査を受けていない人のうち 35.1%は「医療機関にかかっているから」ですが、H27 調査から 9.5 ポイント減少しています。「忙しい」が 24.2%で H27 調査から 7.7 ポイント増加、「受け方がわからない」が 13.7%で H27 調査から 2.9 ポイント増加しました。



③前年度（※）に健康診査（がん検診以外）を受けた人の割合（成人）

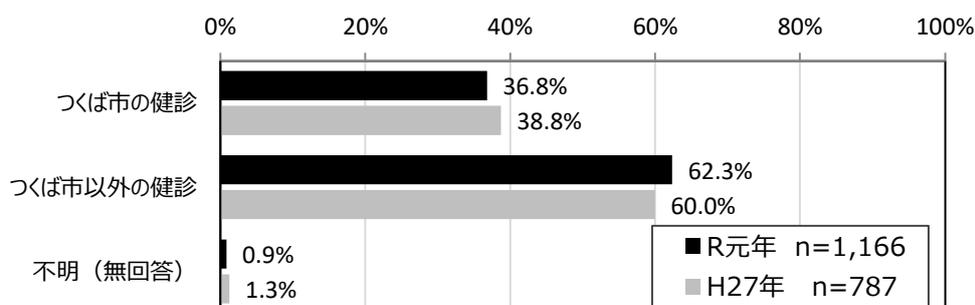
前年度に健診を受けた人の割合は H27 調査結果と同じく 71.7%です。



※ R 元年→平成 30 年度、H27 年→平成 26 年度

④受けた健診の種類（成人）

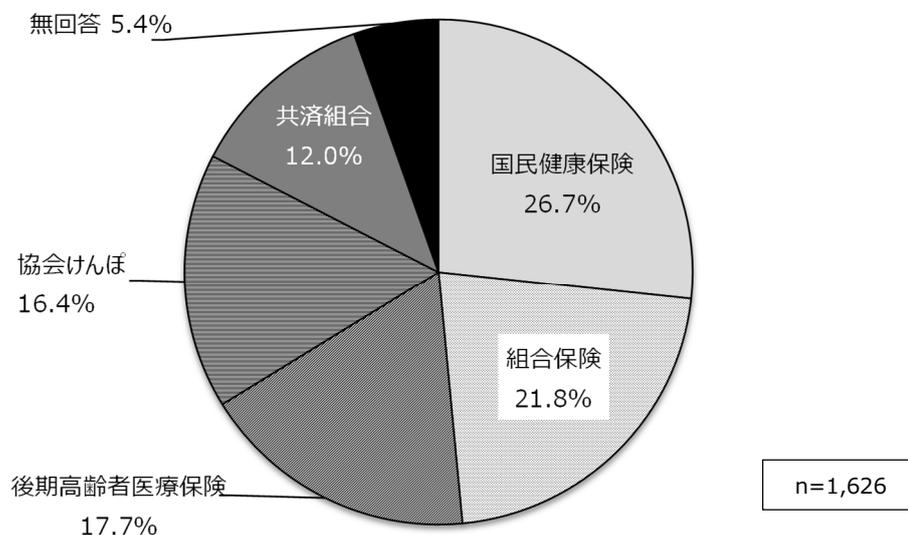
つくば市の健診を受けている人は 36.8%で、H27 調査からは 2.0 ポイント減少しています。6 割を超える人は、つくば市以外の健診を受けています。



⑤加入している健康保険別の割合（成人）

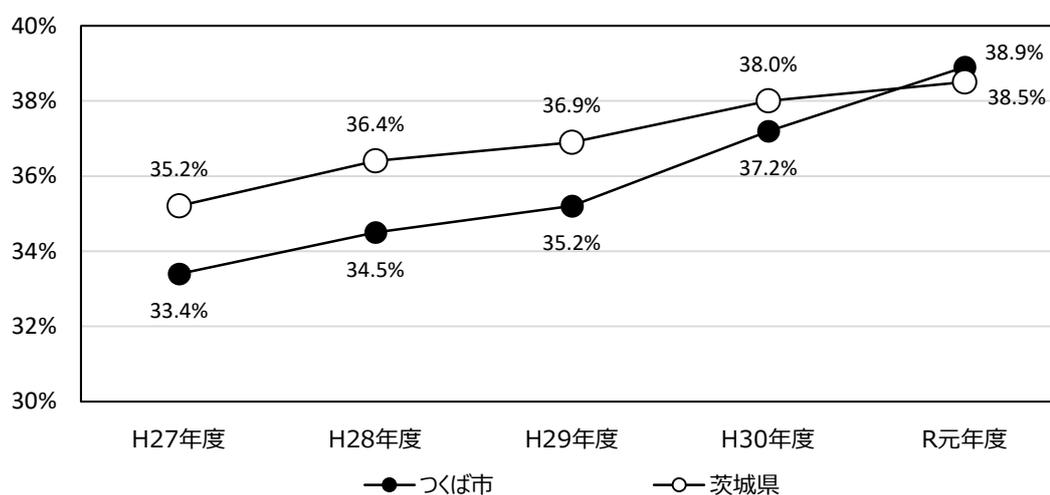
アンケート回答者のうち44.4%の人は、国民健康保険又は後期高齢者医療保険に加入しています。

50.2%の人は、それ以外の健康保険に加入しています。



⑥特定健診受診率

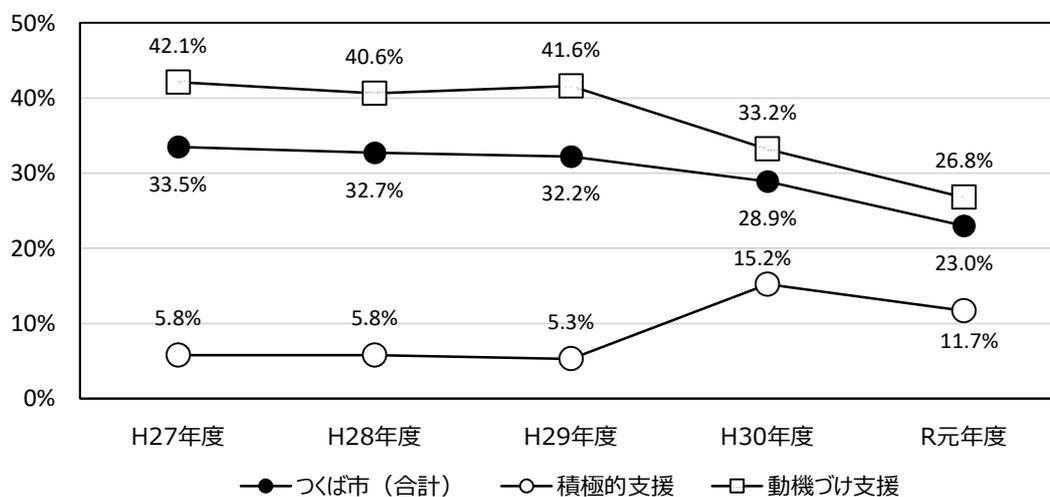
つくば市の国民健康保険加入者の特定健診受診率は年々上昇しており、令和元年度は県平均を上回っています。



(令和2年7月末現在 速報値)

⑦特定保健指導実施率

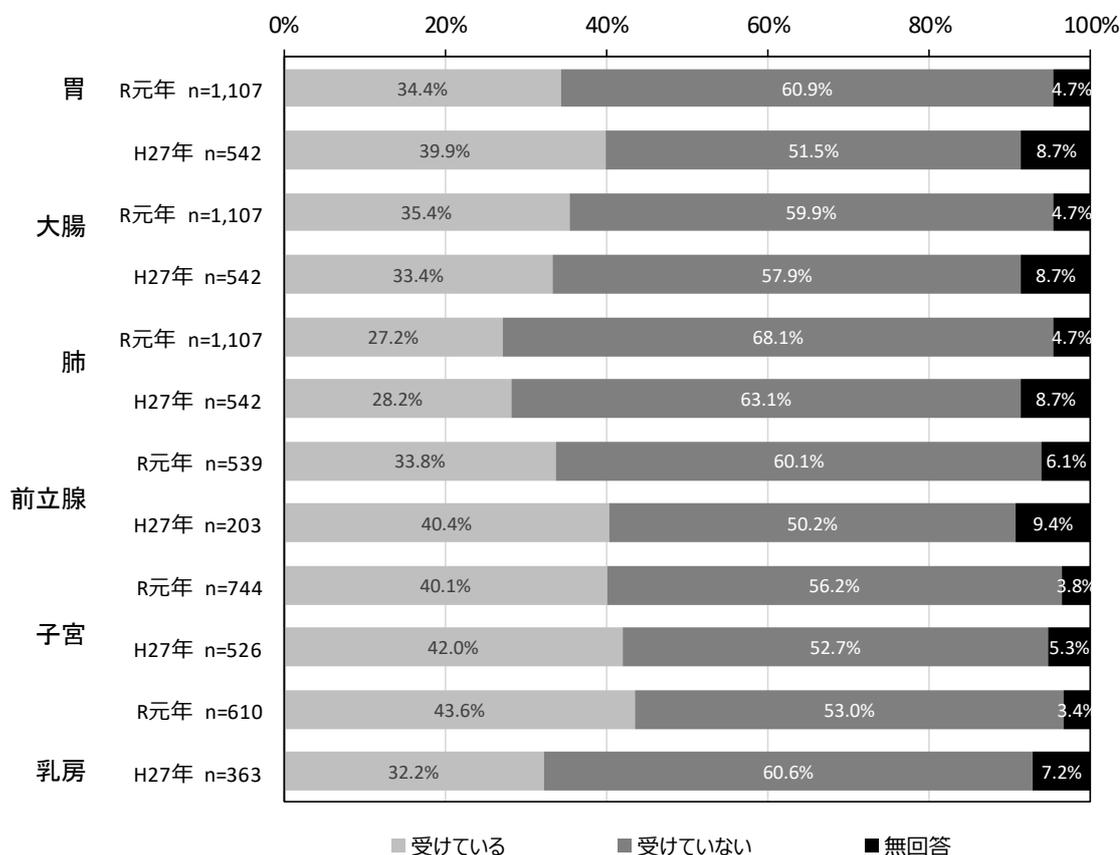
特定保健指導実施率(合計)は年々低下傾向です。平成29年度の結果と比較すると、令和元年度の動機づけ支援の実施率は14.8ポイント低下していますが、積極的支援の実施率は6.4ポイント上昇しています。



(令和2年7月末現在 速報値)

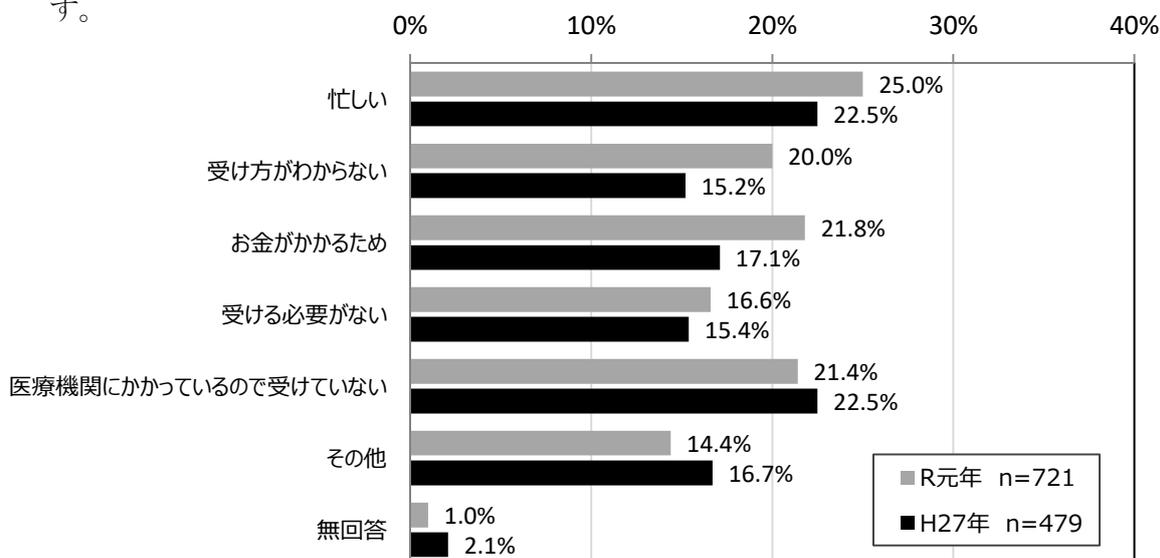
⑧定期的に受けているがん検診

全てのがん検診で、定期的に受けている人の割合は5割を下回っていますが、その中では「子宮」、「乳房」についての検診は4割を超える人が受け、比較的多くなっています。前回調査との比較では、「大腸」、「乳房」は割合が増加する一方、「胃」、「肺」、「前立腺」、「子宮」は減少しています。



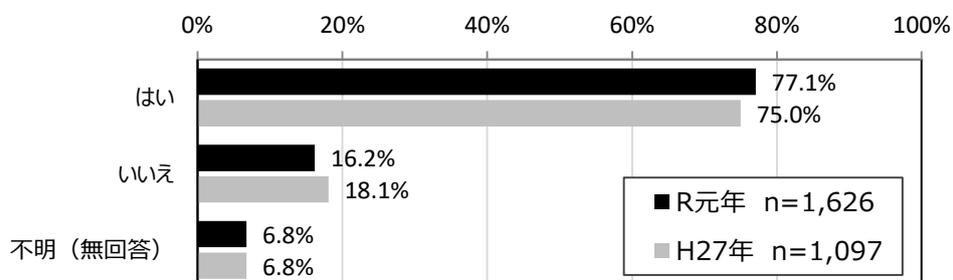
## ⑨がん検診を受けていない理由（複数回答）

がん健診（検診）を受けていない理由の第1位は、「忙しい」が25.0%で最も多くなっています。「受け方がわからない」は前回調査から4.8ポイント増加し20.0%となっています。



## ⑩健診結果をその後の自分の生活に役立てている人の割合

4人に3人の人が健診結果を生活に役立てていると回答していますが、16.2%の人は役立てていないと回答しています。H27調査と比較すると、役立てている人の割合は2.1ポイント増加しました。



⑪これまでの健診で指摘を受けたことがある人の割合

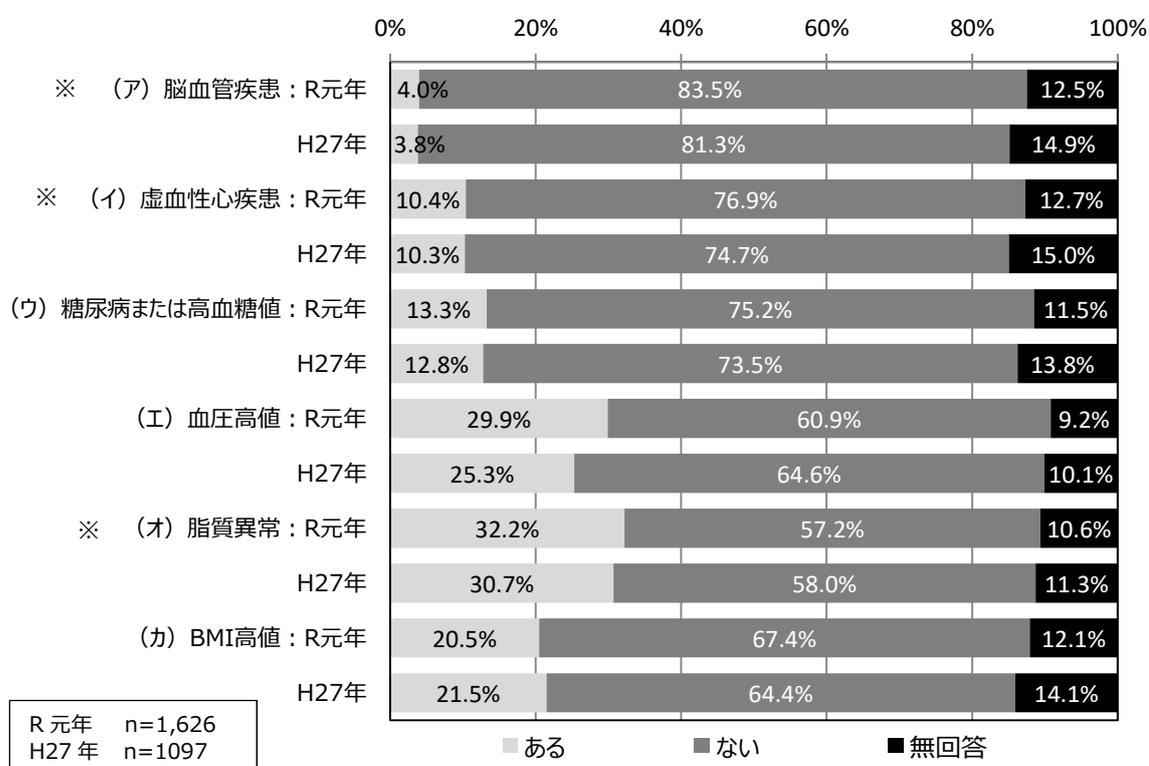
これまでの健診で指摘を受けたことがある人の割合は、「BMI 高値」を除くすべての項目で、H27 調査よりも増えており、特に「血圧高値」は 4.6 ポイント、「脂質異常」は 1.5 ポイント増加となっています。

BMI 高値（過体重）の指摘を受けたことがある人は、前回調査より 1 ポイント減少しています。

指摘を受けた人のその後の取組については、すべての項目で「治療中」と「完治した」を合わせた割合は、前回調査よりも増加していますが、「糖尿病又は高血糖値」、「血圧高値」、「脂質異常」については、放置している人の割合も前回よりも増加しています。

保険証の種類別にみると、国民健康保険や後期高齢者医療保険以外の保険加入者は「糖尿病又は高血糖値」、「血圧高値」の指摘をされて放置している割合が高い結果となっています。

また、放置者を年代別にみると 20 歳代～40 歳代が放置している割合が高い状況です。

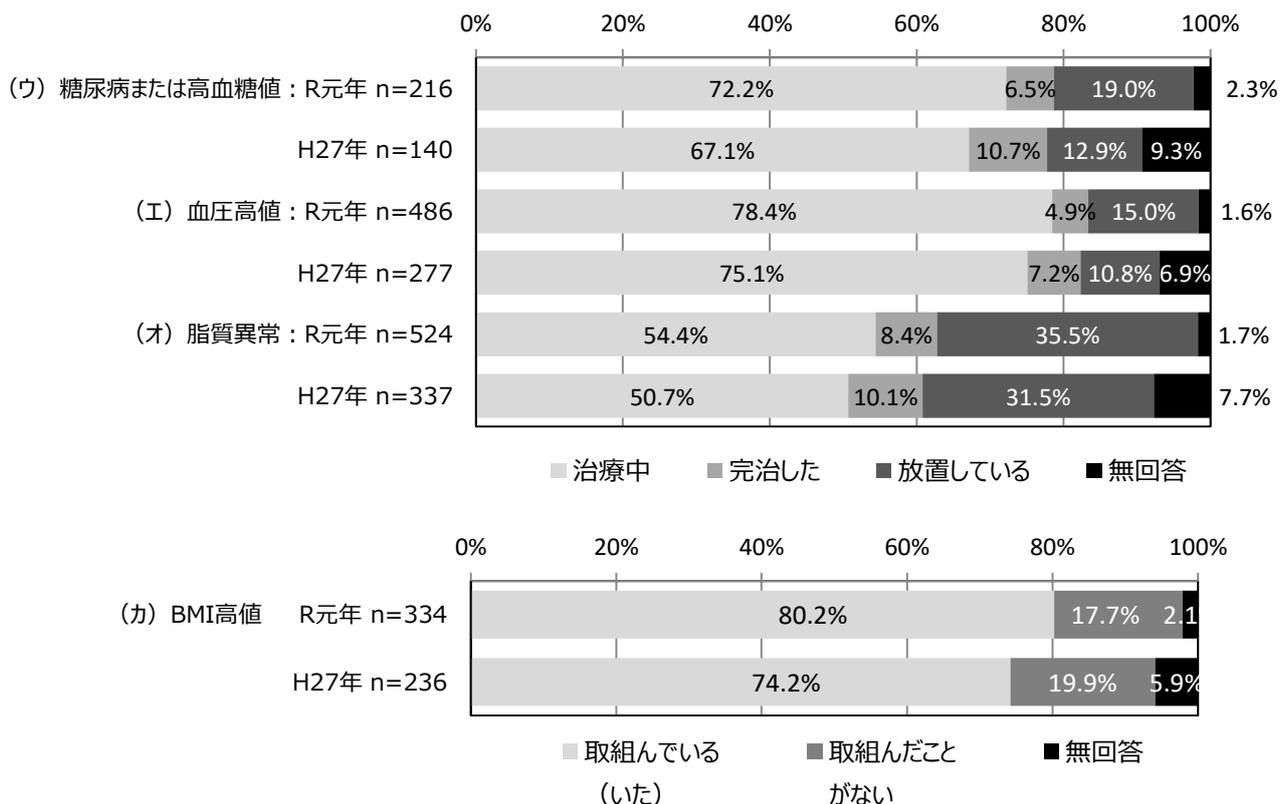


※ (ア)脳血管疾患とは脳梗塞、脳出血、くも膜下出血と指摘を受けたもの

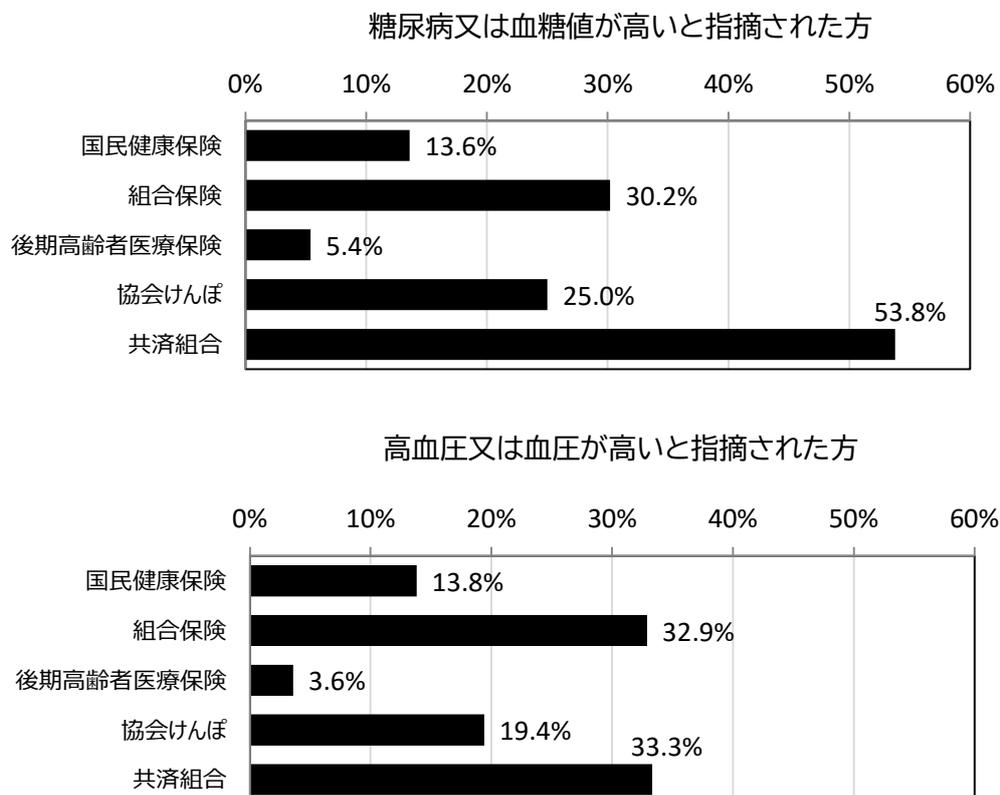
(イ)虚血性心疾患とは心筋梗塞・狭心症、不整脈と指摘を受けたもの

(オ)脂質異常とはコレステロール値又は中性脂肪が高いと指摘を受けたもの

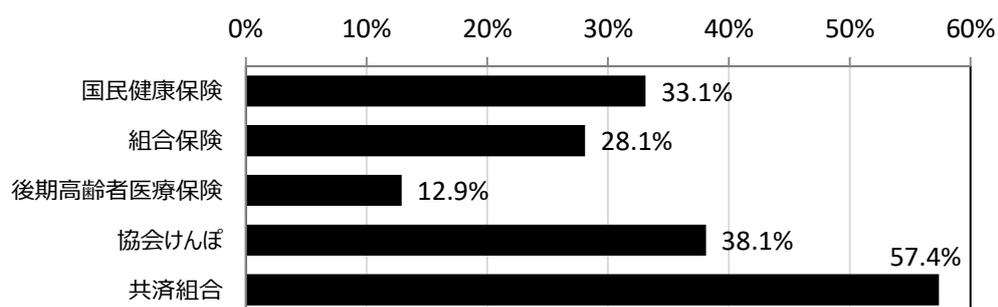
■ 指摘をうけたことのある人の治療や取組



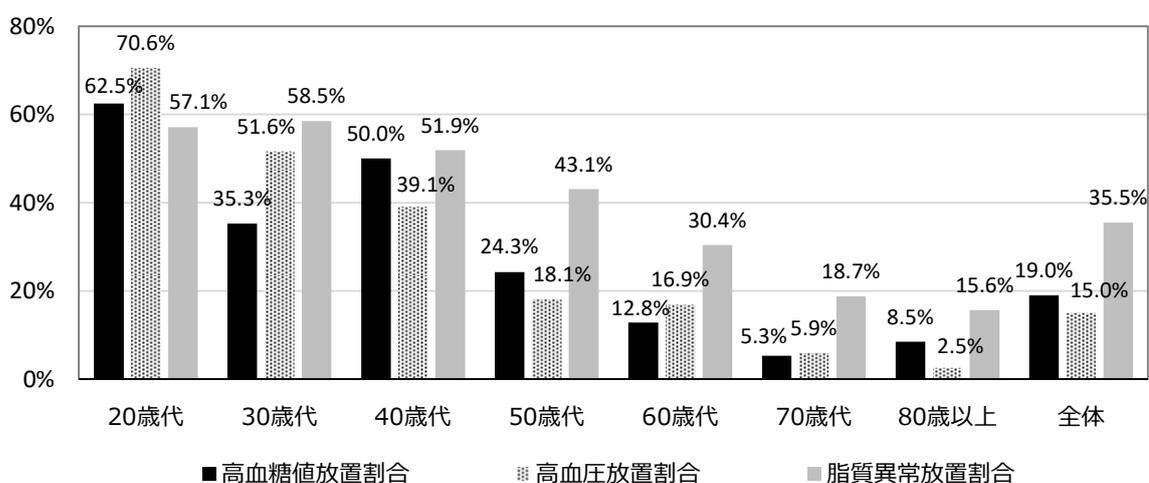
■ 指摘をうけても放置している人の割合（保険の種類別）



コレステロール値又は中性脂肪が高いと指摘された方



■ 指摘をうけても放置している人の割合（年齢別）



【課題】

- ① 生活習慣病やがんの早期発見のために健診・検診の受診率の向上を図る必要があります。
- ② 重症化予防のために、特に糖尿病放置者に対して、さらなる取組をする必要があります。
- ③ 20～40歳代の子育て世代への取組や国民健康保険以外の保険加入者、中でも中小企業等への働きかけをする必要があります。

スローガン「受けよう健診（検診）防ごう重症化」

【市が目指す取組】

- ① 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。
- ② 重症化予防の重要性の普及と啓発に努めます。
- ③ 国民健康保険以外の保険者との連携を図ります。

【市の主な取組内容】

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。

【取組の主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	38.5%※	38.9%※	60.0%

※R元年度受診率(R2.7月末現在 速報値)

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
胃がん検診の受診率	50～69歳	11.5%※	10.7%※	厚労省がん対策 当面 40.0%
大腸がん検診の受診率	40～69歳	15.6%※	14.0%※	当面 40.0%
肺がん検診の受診率	40～69歳	22.7%※	16.5%※	当面 40.0%
子宮がん検診の受診率	20～69歳	15.9%※	21.6%※	当面 50.0%
乳がん検診の受診率	40～69歳	18.1%※	19.2%※	当面 50.0%

※R元年度受診率(R2.8月末現在 速報値)

<がん検診受診率の算出方法>

肺がん、大腸がん：

R元年度の受診者数 / 国民健康保険被保険者数

胃がん、乳がん、子宮がん：

(R元年度の受診者数 + H30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

【市の主な取組内容】

2. 生活習慣病の重症化予防の推進

特定保健指導の推進に努めます。

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。

【取組の主体】 健康増進課、国民健康保険課、医療年金課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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	26.1%※	23.0%※	45.0%

※R元年度利用率(R2.7月末現在 速報値)

【市の主な取組内容】

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。

【取組の主体】 健康増進課

【数値目標】

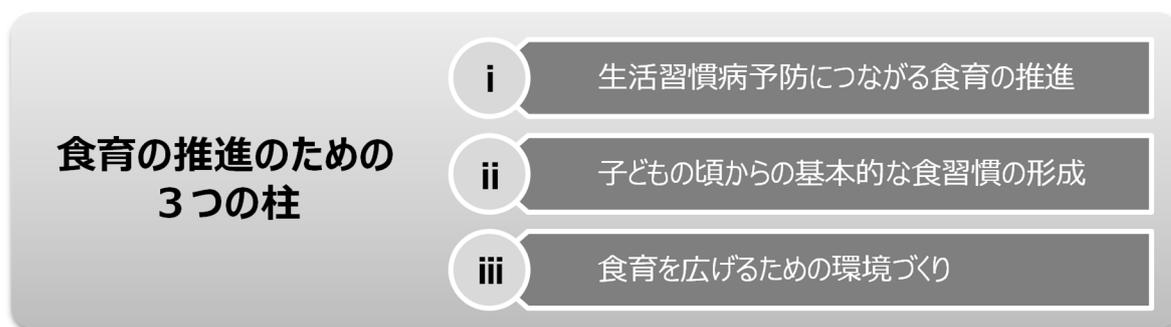
目標を示す指標		対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
指摘事項に対する取組状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	R元年度 健康つくば21 のアンケート調査 より	—	0.0%※	維持
	虚血性心疾患		—	13.6%※	減少
	糖尿病・高血糖		—	19.0%※	減少
	血圧高値		—	15.0%※	減少
	脂質異常		—	35.5%※	減少
	BMI高値		—	17.7%※	減少
企業との協力数		中小企業	0	0	5か所

(※ R2.7月末現在 速報値)

【市民が目指す取組】

- ① 定期的に健（検）診を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ② 健康診断結果を健康管理にいかします。
- 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。

## (2) 栄養・食生活（つくば市食育推進計画）



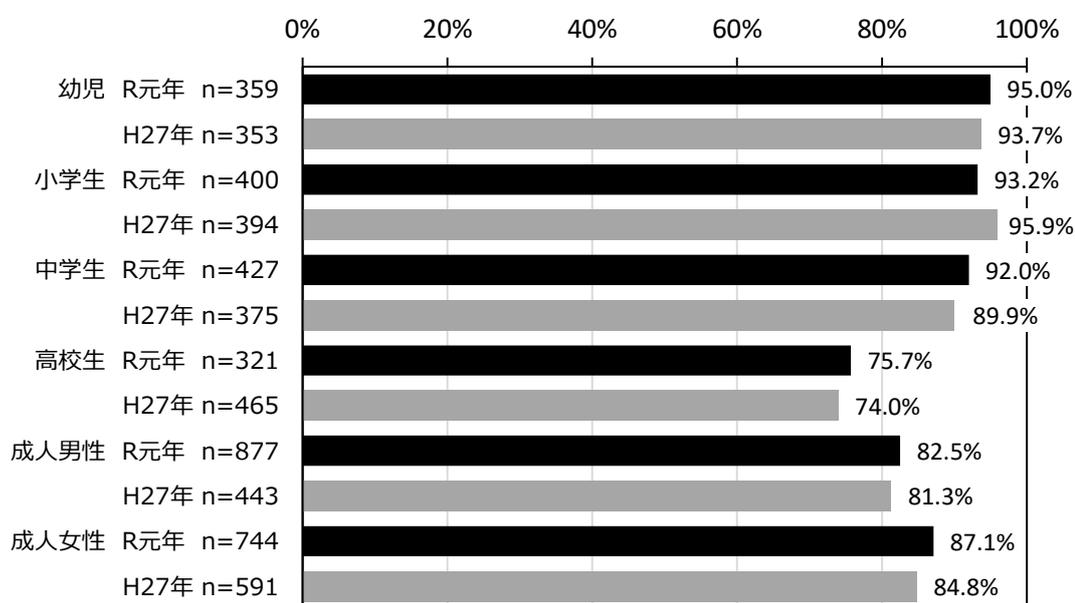
## (i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

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組を行うことが必要です。

## 【現状】

## ①毎日、朝食を食べている人の割合（年代別）

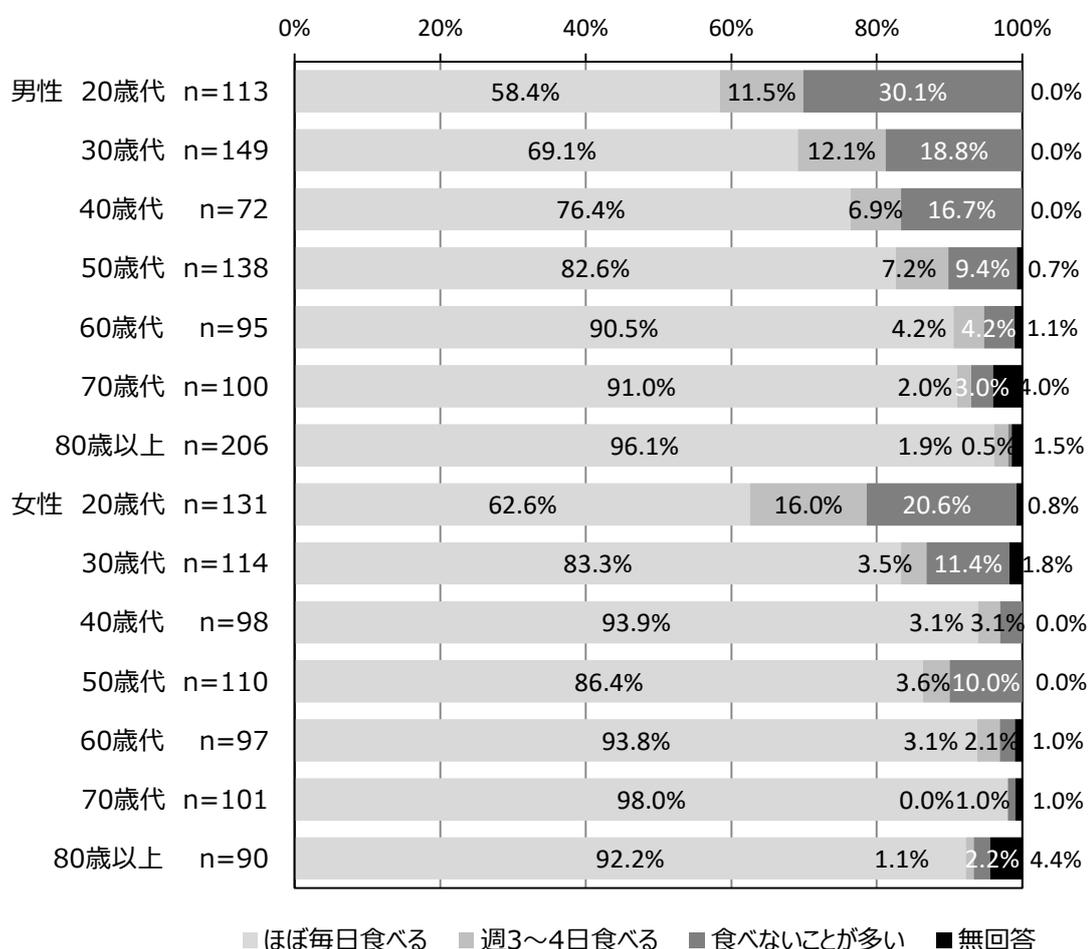
朝食を毎日食べている人の割合は、高校生が最も低くなっています。H27 調査と比較すると、小学生を除くすべての年代で割合は増加していますが、小学生は 2.7 ポイント減少しています。



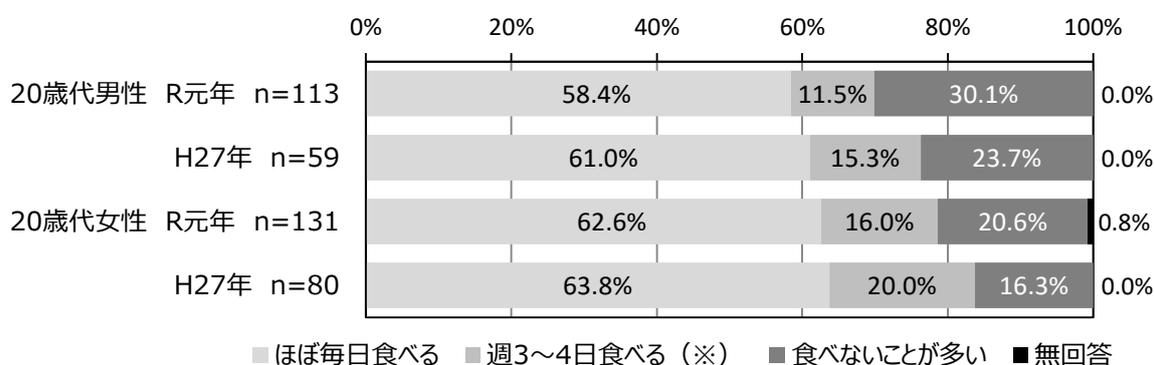
②毎日、朝食を食べている人の割合（成人年代別）

成人のなかでも、特に20歳代と30歳の男性と20歳の女性で朝食を毎日食べている人の割合が70%に達していません。

特にこれらの年代を前回調査と比較すると、食べないことが多い人は20歳代男性で6.4ポイント、20歳代女性で4.3ポイント、それぞれ増加していることがわかります。



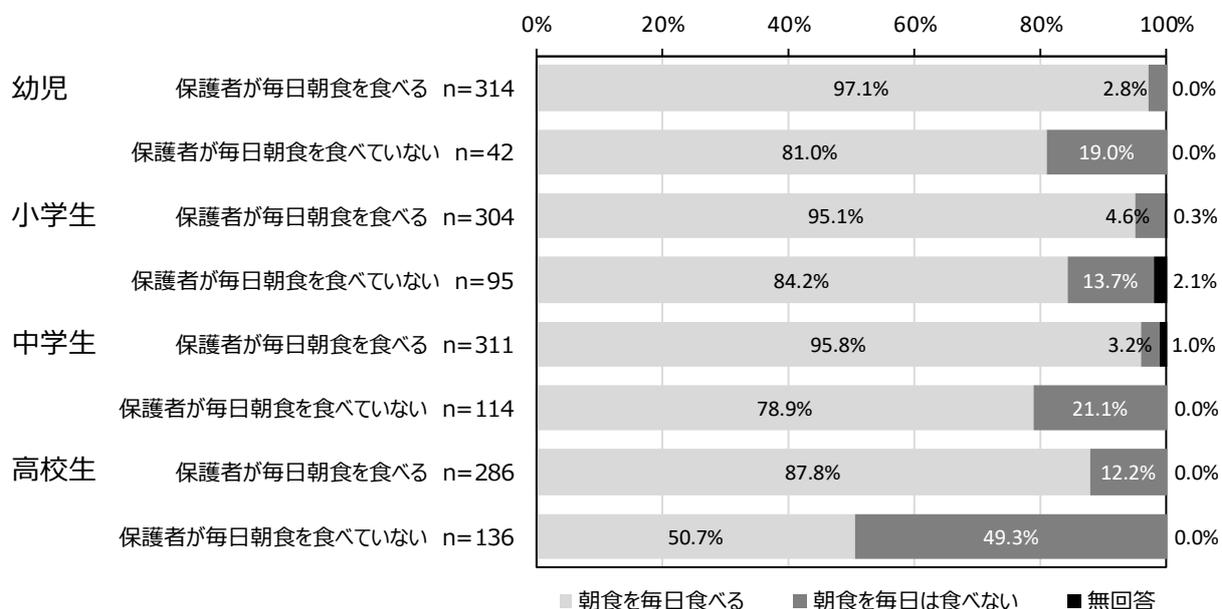
■ H27 調査との比較（20歳代）



※ 「週3~4日食べる」に相当するH27調査での選択肢は「1週間の半分くらい食べる」

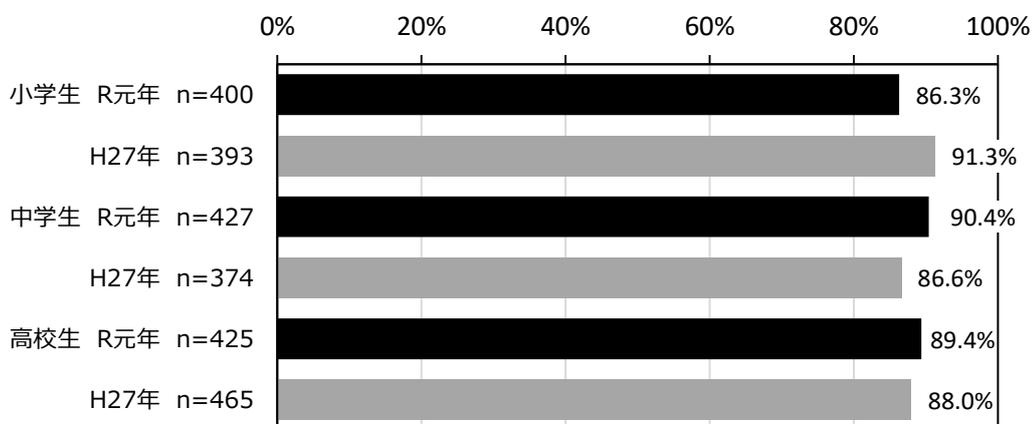
③保護者と子どもの朝食摂取状況の関係

幼児～高校生の朝食摂取の割合は、保護者の朝食摂取の割合と強く関係しています。保護者が毎日朝食を食べている場合、97.1%の幼児が朝食を食べていますが、保護者が毎日朝食を食べていない場合は、幼児の割合は 81.0%であり、16.1 ポイント低下します。小学生、中学生、高校生でも同様であり、特に高校生では大きな差が見られます。



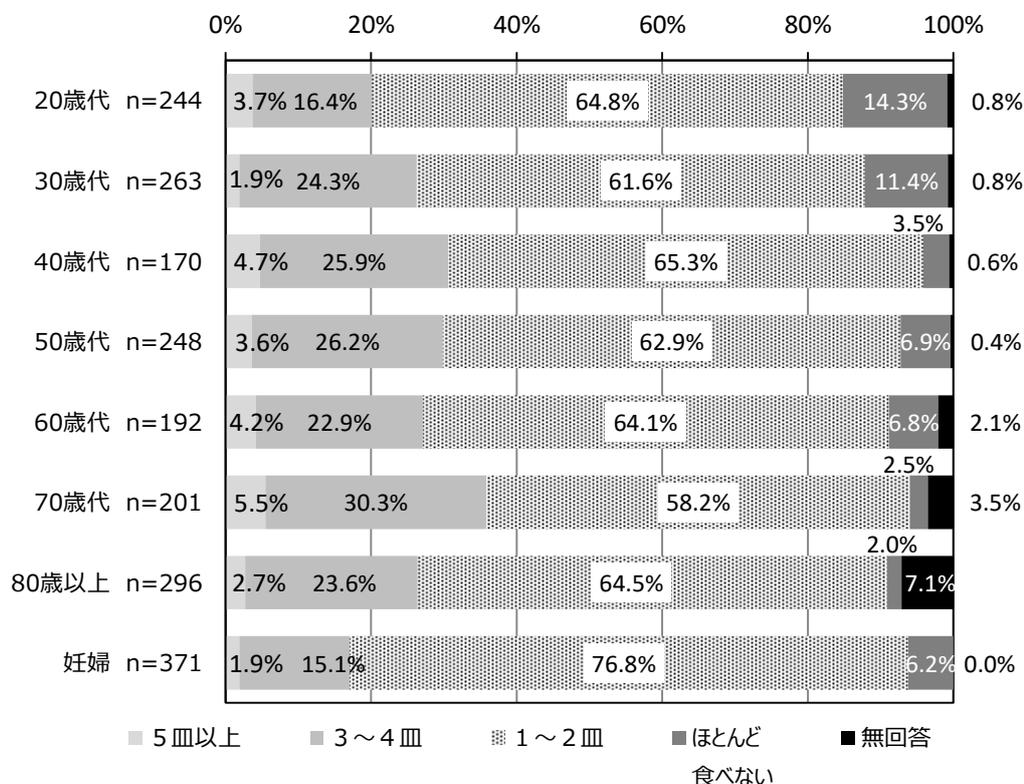
④野菜を食べている人の割合（小・中・高校生）

小・中・高校生はいずれも 90%前後の人が野菜を食べていますが、小学生は前回調査よりも 5.0 ポイント減少しています。



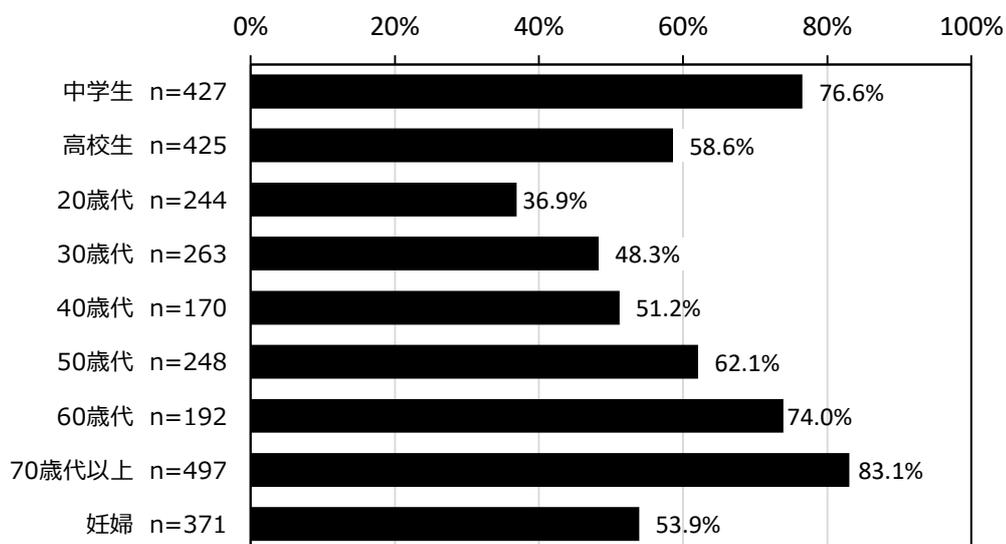
⑤ 1日に食べる野菜の皿数

小鉢1皿を70gとして、野菜を1日に5皿(350g)相当食べている人の割合は、30歳代では1.9%しかおらず、一番多く摂取している70歳代以上でも5.5%です。妊婦を含む全年代で、1日に350gの野菜を摂取できている人は、非常に少ない状況です。



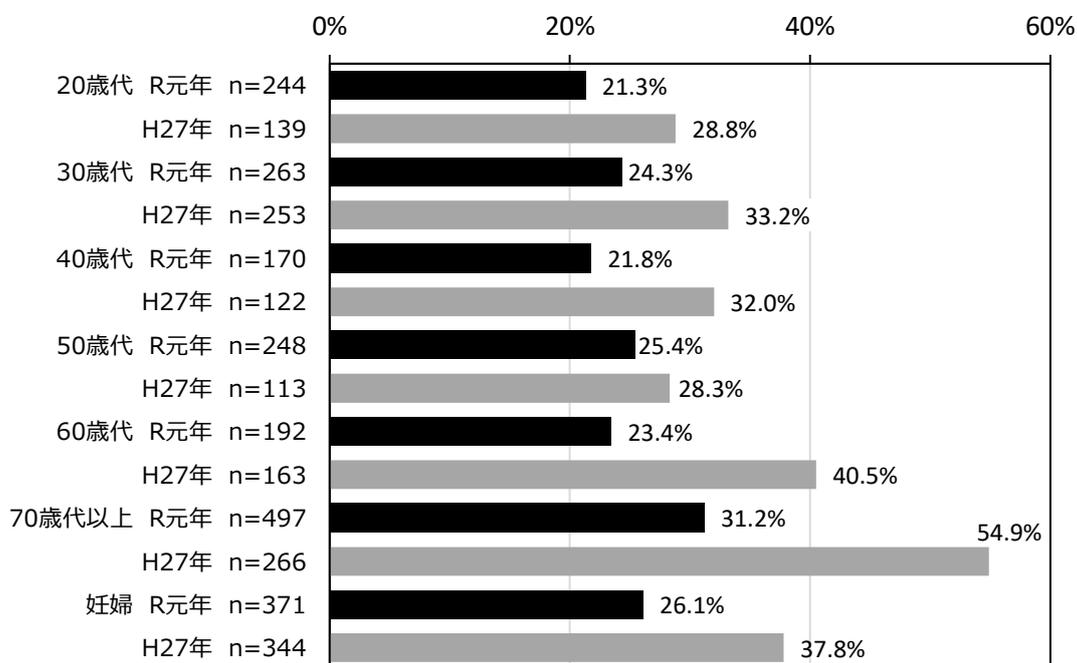
⑥ 1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合

中学生では、バランスのよい食事を食べている人は80%近くいますが、高校生では60%を下回り、20歳代では36.9%と年代別では最も低くなっています。



⑦ 1日2回以上、汁物（味噌汁やめん類など）を飲んでいる人の割合（※）

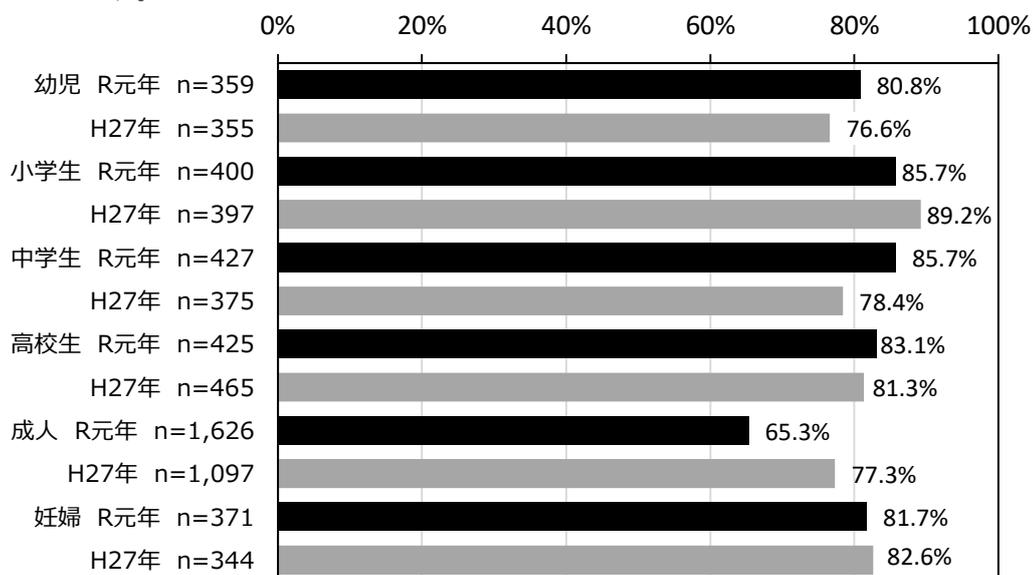
1日に2回以上汁物を飲んでいる人は、塩分取りすぎの傾向がありますが、妊婦及び成人のすべての年代で前回調査よりも減少しています。



※ H27 調査では、「汁物を1日2回以上飲んでいますか」について「はい」と回答した人の割合  
R1 調査では「汁物を1日何回飲んでいますか」に対して「2回」又は「3回」と回答した人の割合

⑧ 食事をよくかんで食べている人の割合

H27 の結果と比較すると、中学生と高校生でよく噛んで食べている人の割合は増加していますが、その他の年代と妊婦では低下が見られ、特に成人では10ポイント以上低下しています。



【課題】

- ① 朝食を食べる子どもは年齢とともに減少しています。また、成人は20歳代～30歳代の男女の朝食摂取率が他の年代に比べて低いので、朝食摂取の啓発が必要です。
- ② 1日に必要な350gの野菜を摂取している人の割合が一番多く摂取している70歳代でも5.5%と低いので、野菜摂取の啓発が必要です。
- ③ 高校生から40歳代の1日3食主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合が60%に達していないので、バランスの良い食事の啓発が必要です。
- ④ 1日に2回以上汁物を飲んでいる人の割合は全世代で平成27年度より減少していますが、継続的な減塩の啓発が必要です。
- ⑤ 全世代で、よく噛んで食べる重要性の啓発が必要です。

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

【市が目指す取組】

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

【市の主な取組内容】

1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進

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。

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。

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。

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

噛ミン30（カミンサンマル）を推進します。

【取組の主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課、地域包括支援課

【数値目標（i）】 生活習慣病予防につながる食育の推進

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県 (H28年度)	現状値 R元年度	目標値 R7年度
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	—	95.0%	100%
	小学生	87.5%	93.2%	100%
	中学生	83.0%	92.0%	100%
	高校生	73.5%	75.7%	増加
	20歳代男性	(H27)47.6%	58.4%	75%
	20歳代女性	(H27)67.3%	63.1%	75%
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%	100%
野菜を食べていると回答した人の割合	小学生	—	86.7%	100%
	中学生	—	90.4%	100%
	高校生	—	89.4%	100%
1日当たりの野菜平均摂取量 350g ※野菜を350g（5皿）以上食べている人の割合	成人	(参考) 1日当たりの野菜平均摂取量 男 290.9g 女 274.8g	※3.7%	50%
1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	(参考) 1日当たりの食塩平均摂取量 男 11.5g 女 10.1g	26.1%	25%
食事をよくかんでいる人の割合	成人	44.7%	66.1%	80%
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	20歳代	男性 48.5% 女性 54.5%	※36.9%	80%
	30歳代		※48.3%	80%
	40歳代		※51.2%	80%

## 【市民が目指す取組】

- ① 毎日、朝食を食べます。
- ② あと一品野菜のおかずを増やします。
- ③ 1日3食、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 1日に必要な塩分量を知り、適塩の食事を心がけます。
- ⑤ よくかんで味わいながら食事します。

【参考資料】

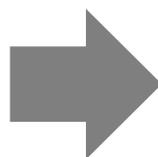


**野菜は1日に350g以上食べましょう。**

- ・緑黄色野菜（120g以上）と淡色野菜（230g以上）を組み合わせる食事に取入れましょう。
- ・一緒にきのこや海藻類こんにゃくも食べましょう。



ひとり分 350gの野菜



小皿（小鉢）5皿に相当します。  
1皿70g x 5皿 = 350g

たとえば・・・

- 野菜サラダ・かぼちゃ煮・きんぴらごぼう
- ほうれんそうのお浸し・いんげんの胡麻和え

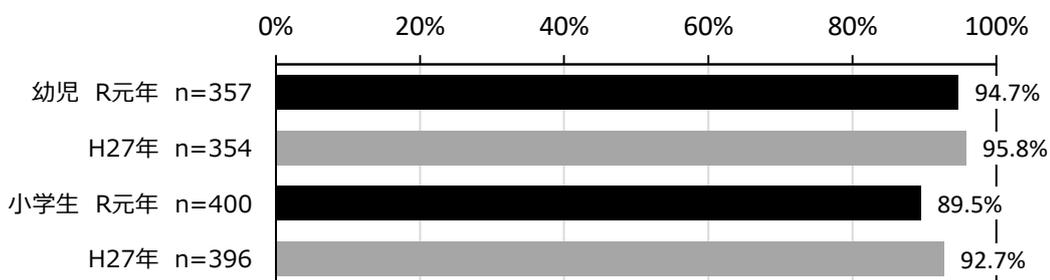
(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

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、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。

【現状】

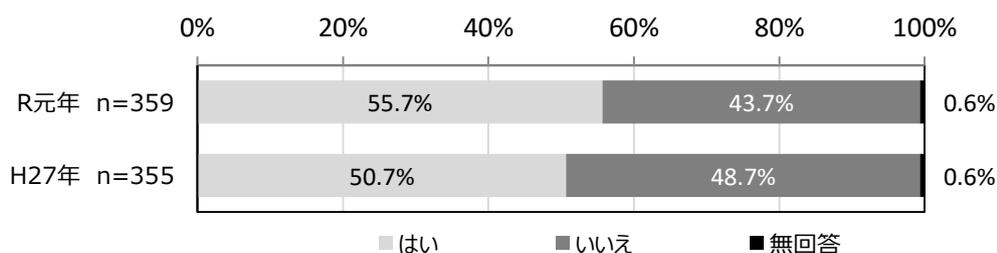
① 食事のあいさつをしている人の割合

食事のあいさつをしている人の割合は、幼児・小学生ともに H27 調査よりも減少しています。



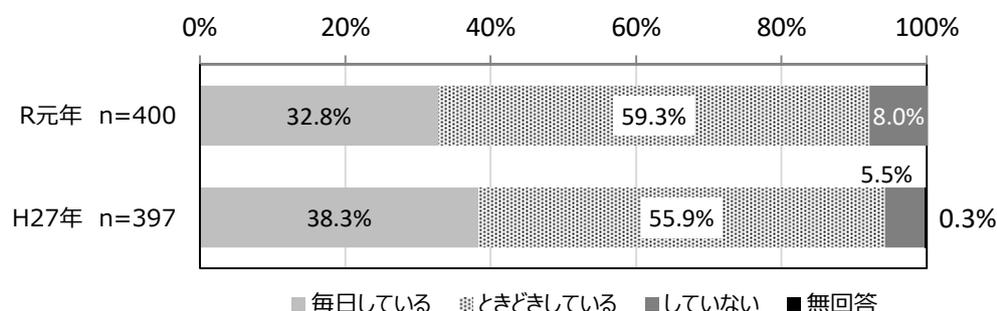
② 甘い飲み物の摂取の状況

2人に1人以上は、甘い飲み物を1日に1回以上飲むことについて「はい」と回答しています。むし歯や偏食、将来の肥満につながる恐れがあります。



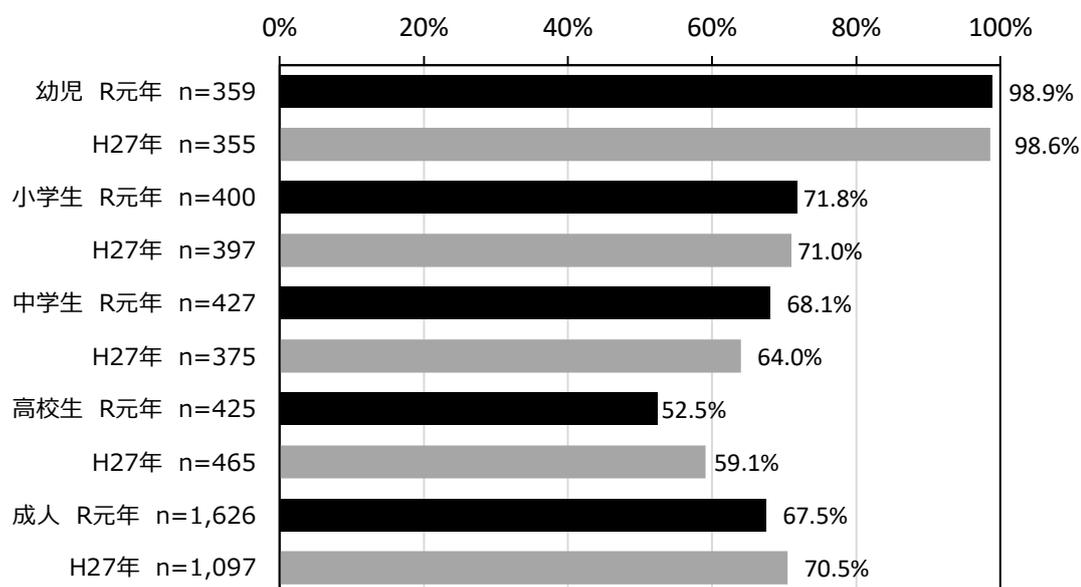
③ 料理や後片付け等のお手伝いをしている人の割合（小学生）

92.1%の小学生は家で食事の準備や片付けを手伝っていますが、H27 調査と比較すると 2.1 ポイント減少しています。お手伝いを「毎日している」の割合だけでは、5.5 ポイントとより大きな減少となっています。



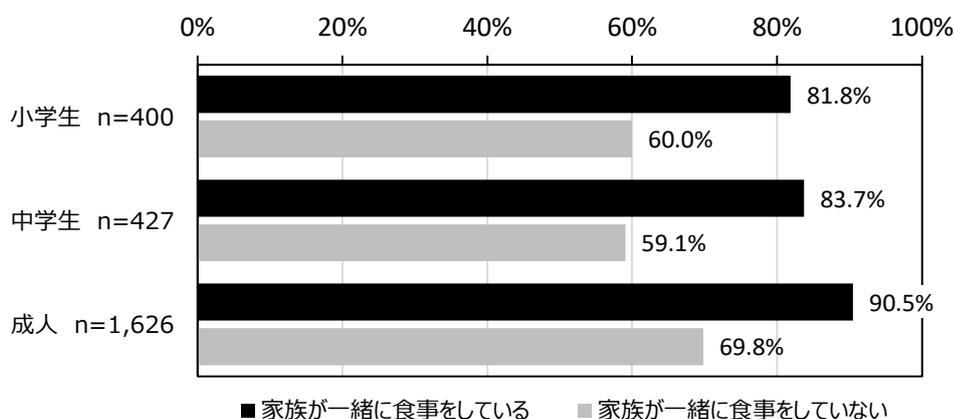
## ④家族や友人と一緒に食事をしている人の割合

家族や友人と一緒に食事をしている人の割合は、年代とともに低下しています。幼児、小学生、中学生はH27よりもやや増加していますが、高校生と成人は低下しています。



## ⑤食事の時間が楽しいと感じている人の割合

家族と一緒に食事をしている人は、小学生、中学生、成人のいずれも食事が楽しいと感じている人の割合は8割から9割と高くなっていますが、一緒に食事をしていない人は、いずれの年代でも20ポイント以上低下しています。



## 【課題】

- ① 幼児期から基本的な食習慣を学ぶ必要があります。
- ② 家族や友人と一緒に食事をする「共食」の大切さを理解する必要があります。

## (ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

### 【市が目指す取組】

- 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。

### 【市の主な取組内容】

#### 1. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進

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。

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。

#### 2. 共食の推進

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。

【取組の主体】健康増進課、健康教育課、幼児保育課

### 【数値目標（ii）】子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	—	71.8%	90%
	中学生	—	68.1%	70%
	高校生	—	52.5%	増加
	成人	—	67.5%	増加
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	—	81.8%	100%
	中学生	—	82.4%	100%
	成人	—	87.9%	増加

### 【市民が目指す取組】

家族や友人とおいしく楽しく食事します。

(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、今後関係者相互の連携・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組であり、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。

【現状】

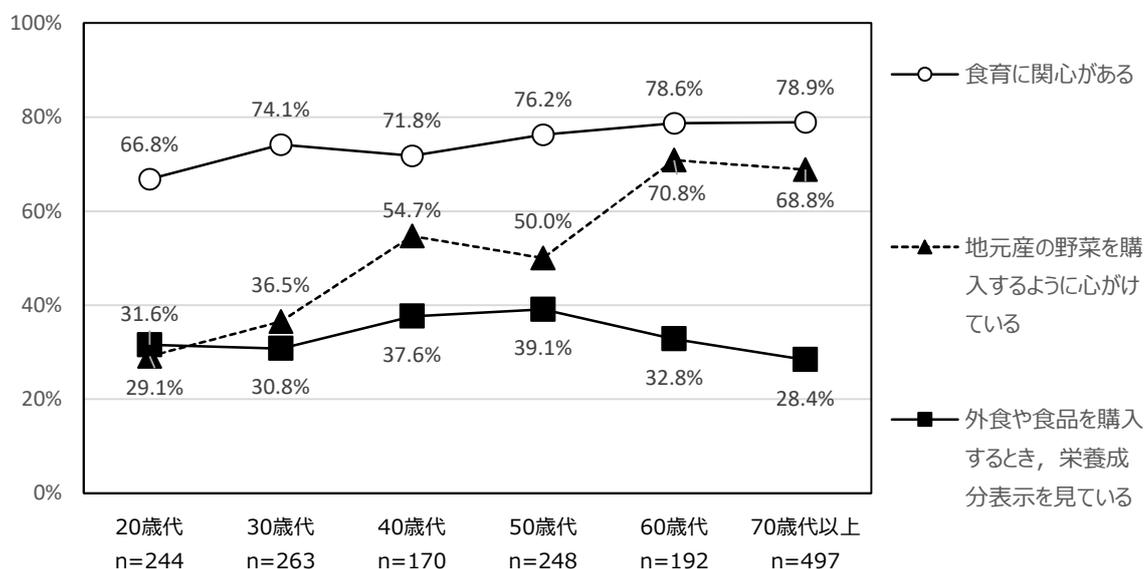
①学校給食における市内産物使用割合（品目数ベース）

米は100%市内産を使用し、野菜の市内産使用割合はやや上昇しています。

産物	H30年度	R元年度
米	100.0%	100.0%
野菜	16.1%	17.2%

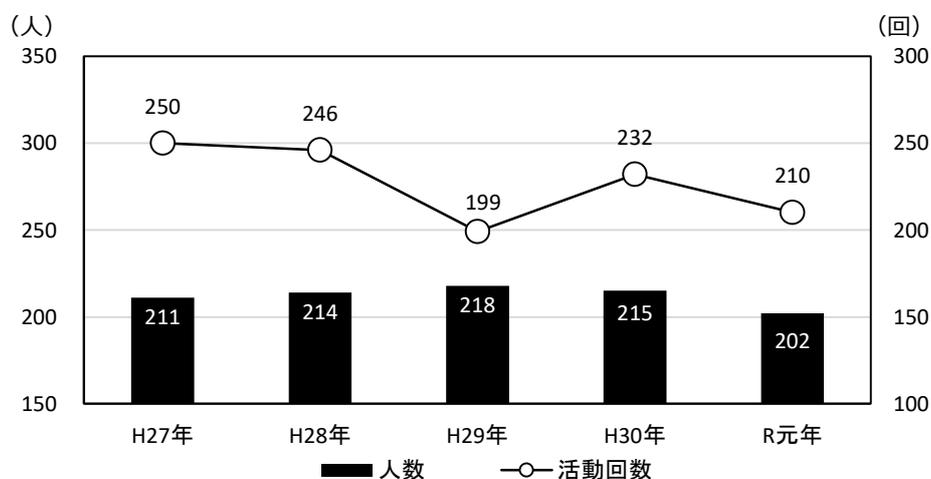
②食育や食品への関心

「食育への関心度」と「地産地消」を心がけている人の割合は年代とともに上昇する傾向にあり、特に「地産地消」は顕著です。



### ③食生活改善推進員人数と活動回数（※）

食生活改善推進員の人数及び活動回数は、ほぼ一定を保っています。



※ 活動回数は、地区伝達+イベント等

#### 【課題】

- ① 食育を地域全体で推進するために、食育に関心のある人を増やす必要があります。
- ② 地域に密着した食育を推進するために、食生活改善推進員等の活動をより活性化させる必要があります。

### (iii) 食育を広げるための環境づくり

#### 【市が目指す取組】

- 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。

#### 【市の主な取組内容】

##### 1. 食生活改善推進員活動の推進

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。

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。

##### 2. 地域全体での食育の推進

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。

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。

【取組の主体】健康増進課、健康教育課、幼児保育課

【数値目標（iii）】食育を広げるための環境づくり

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
食育に関心を持っている人の割合	成人	国 75% (H27年)	75.0%	90%
食生活改善推進員会員数	人数	—	202	250
食生活改善推進員活動回数	回数	—	210	235

【市民が目指す取組】

- ① 食育に関心を持ち、積極的に食育に取り組みます。
- ② 地元産の農作物を利用し、地産地消を促進します。

【参考資料】

● 食生活改善推進員の活動



親子料理教室



食育普及イベント（豆運び体験）

## < みんなの食育スローガン >

「食育」は、普段の生活の中で実践できるものです。  
 基本となるものを食育スローガンとしました。あなたも今日から食育を始めてみませんか。  
 あなたの食育ライフをチェックしてみましょう

合い言葉は **た の し い よ**

- |          |   |                          |
|----------|---|--------------------------|
| <b>た</b> | <p><b>たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう</b><br/>                 朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>の</b> | <p><b>『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう</b><br/>                 旬の食材や料理はその地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>し</b> | <p><b>しっかり野菜を食べましょう</b><br/>                 毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。</p>  | <input type="checkbox"/> |
| <b>い</b> | <p><b>いつも感謝の気持ちをもち<br/>                 いただきます・ごちそうさまを言いましょう</b><br/>                 命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。</p> | <input type="checkbox"/> |
| <b>よ</b> | <p><b>よくかんで、ますます元気いつまでも！！</b><br/>                 (噛ミン<sup>さんまる</sup>グ30)<br/>                 一口30回以上噛むよう心がけましょう。</p>   | <input type="checkbox"/> |



出典：つくば市農産物直売所ガイド

### (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、自分にあう運動を継続できるよう支援が必要です。

※ 運動の時間が取りにくい成人期に向けた取組を指す。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

#### 【現状】

##### ①身体を使った遊びをするよう心がけている人の割合

対象	H27年 n=400	R元年 n=453
乳児	85.0%	86.8%

##### ②外で遊んだり、身体を使って遊んだりしている人の割合

対象	H27年 n=355	R元年 n=359
幼児	96.6%	98.1%

##### ③放課後、身体を使って遊んだり運動する日が週3日以上ある人の割合

放課後に身体を使って遊ぶ小学生の割合は、H27調査から9.4ポイント減少しました。

対象	H27年 n=397	R元年 n=400
小学生	88.9%	79.5%

##### ④体育の授業以外で、息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

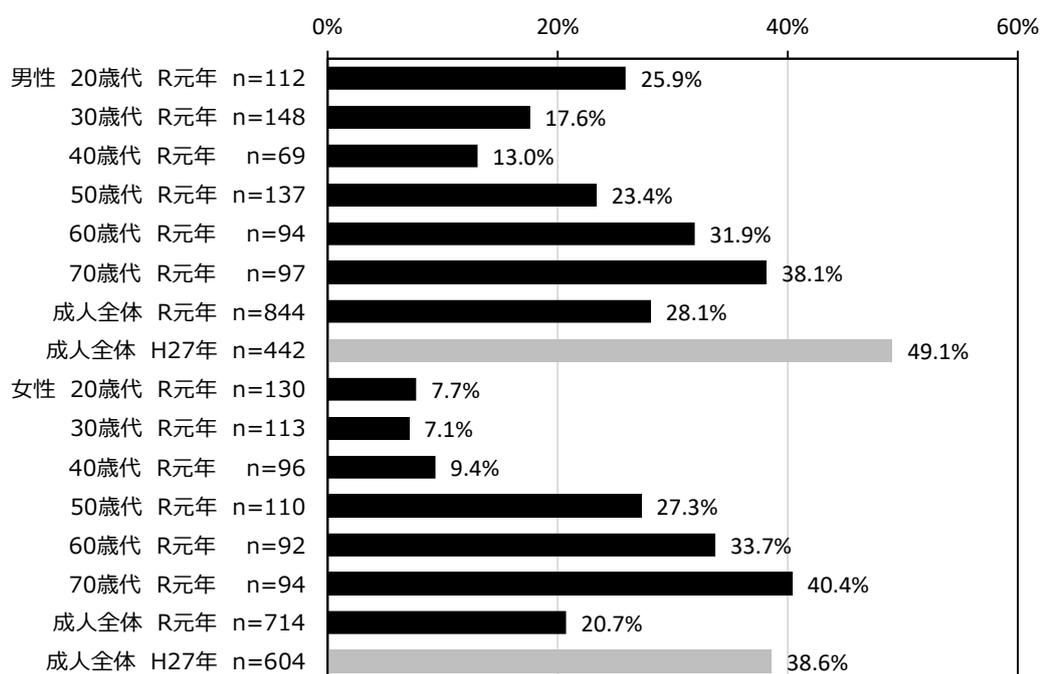
息が弾む程度の運動を週2回以上している中学生と高校生の割合は、H27調査から減少し、特に高校生では7.6ポイントの減少となりました。

対象	H27年 n=372	R元年 n=424
中学生	75.3%	74.3%

対象	H27年 n=464	R元年 n=424
高校生	47.2%	39.6%

⑤息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

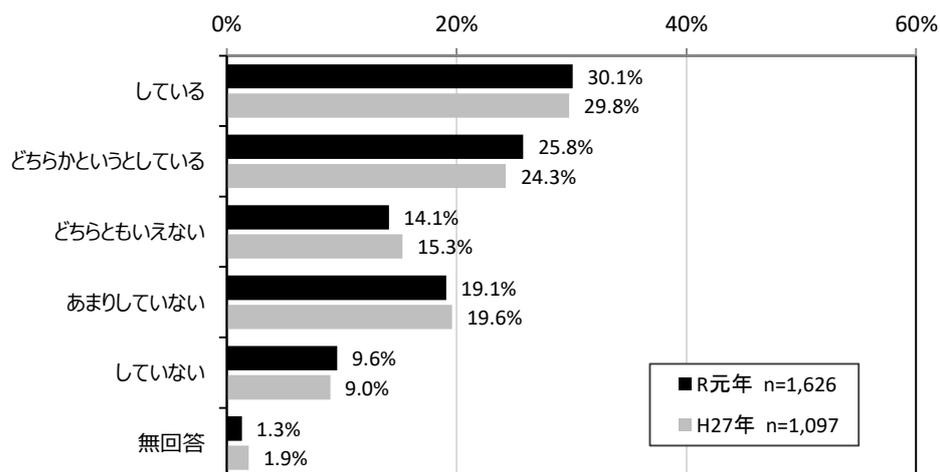
息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合は、H27調査と比較してR元年は成人男性で21.0ポイント減少し、成人女性では17.9ポイント減少しました。



⑥健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合

成人で健康のために意識して身体を動かすことを心がけている人の割合は、30.1%でH27調査より0.3ポイント増加しました。「どちらかというところがけている」を合わせると55.9%になりました。

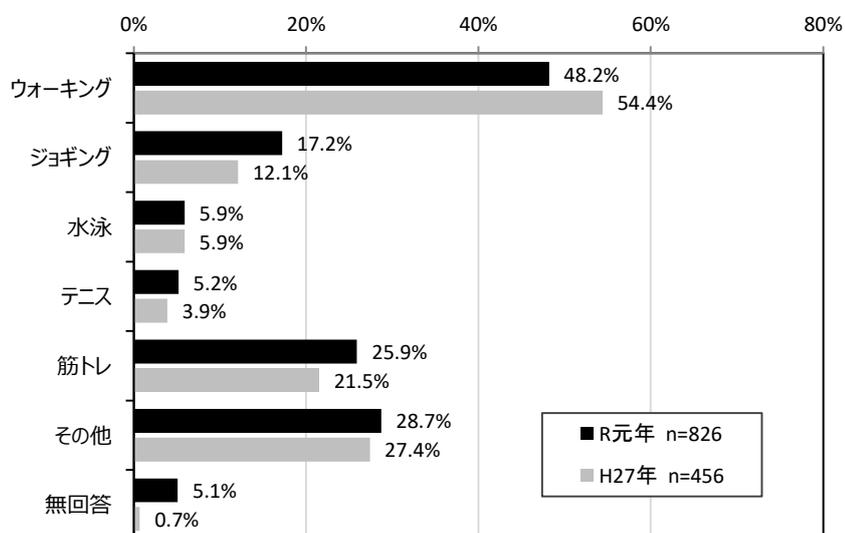
<成人>



⑦行っている運動

最も行っている運動は「ウォーキング」(48.2%)で、以下、「筋トレ」(25.9%)、「ジョギング」(17.2%)です。

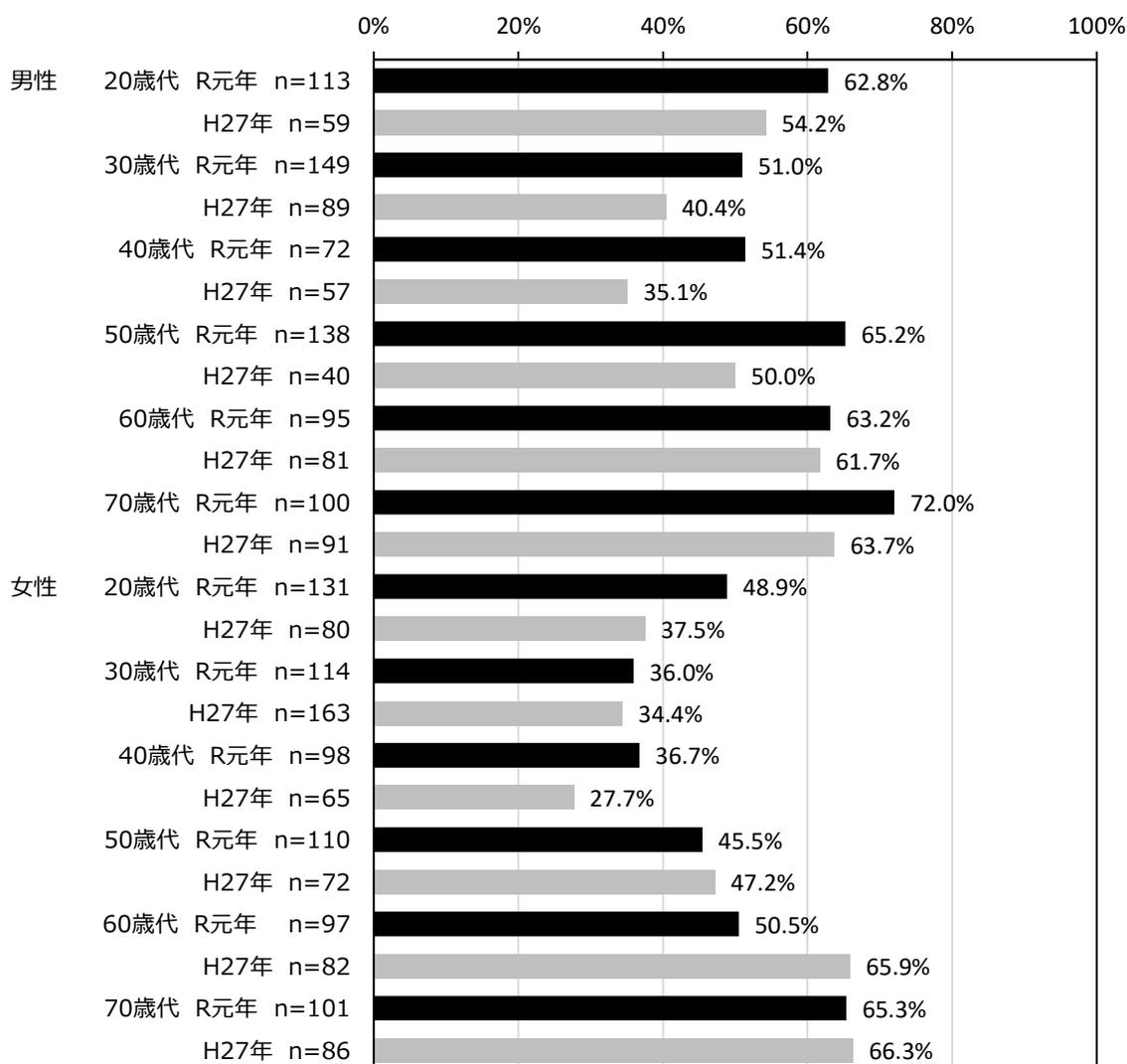
<成人>



## ⑧普段から歩いている（週2回・30分以上目安）人の割合

普段から歩いている人の割合を年代別にみると、男性、女性とも30歳代と40歳代を底としたU字型にほぼなっています。

R元年調査とH27年調査を比較すると、女性の50歳代以上を除くすべての年代で、R元年はH27年よりも歩いている人の割合は増加しました。

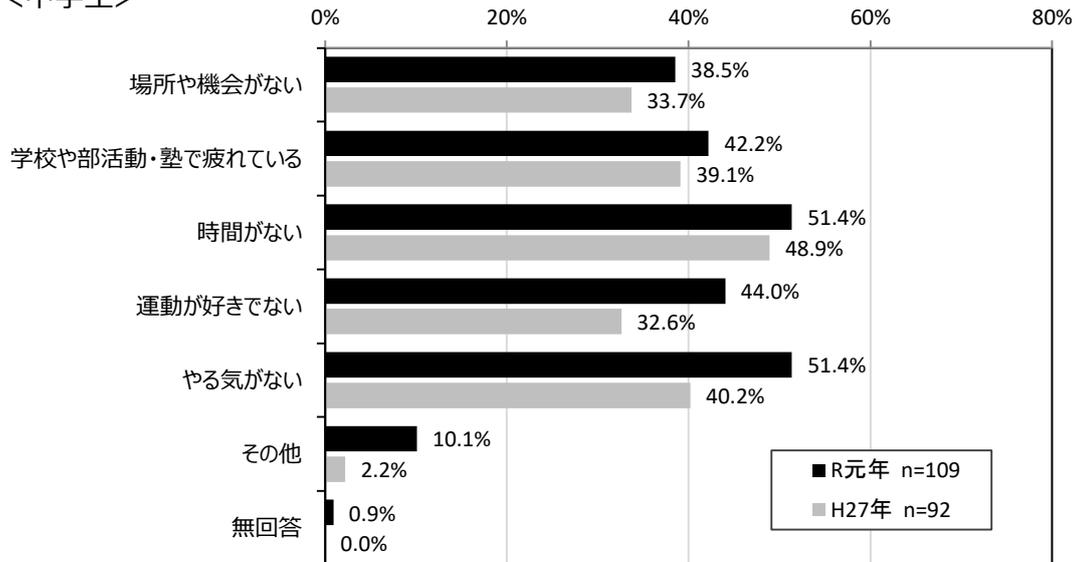


## ⑨運動をしない理由

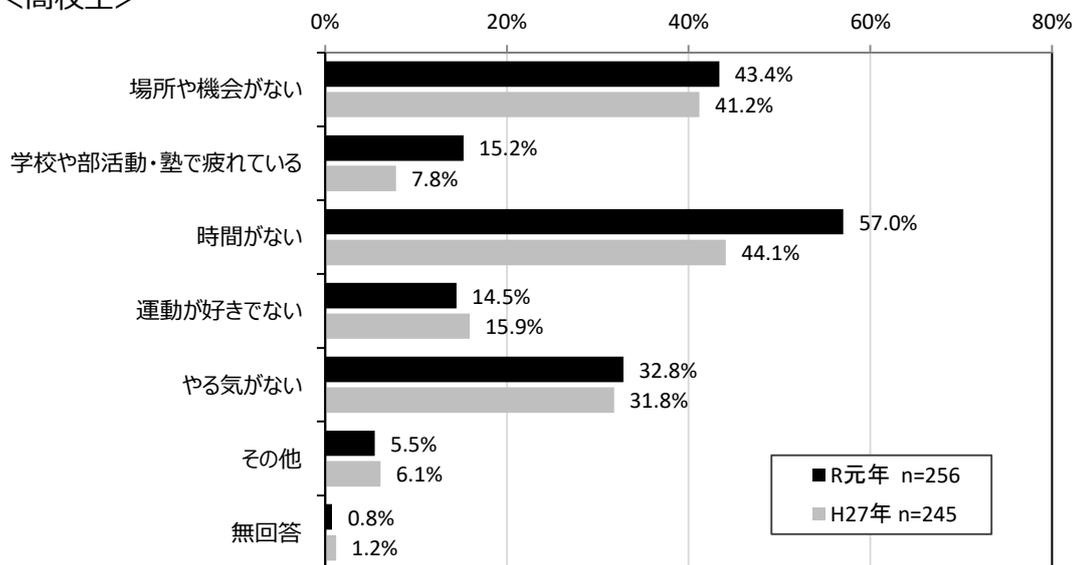
中学生、高校生の運動しない理由で、最も多かったのは、「時間がない」ですが、H27年よりR元年の方が増え、特に高校生は12.9ポイント増の57%と半数を超えています。また、中学生では「やる気がない」が11.2ポイント増加し、「時間がない」の51.4%に並んでいます。

成人では、「仕事や家事で疲れている」(42.4%)が最も多く、次いで「忙しくて時間がない」(34.7%)です。この上位の2つは、H27年と同じですが、割合はそれぞれ8.3ポイント、11.4ポイント減少し、第3位の「場所や機会がない」が20.7%と4.7ポイント増えています。

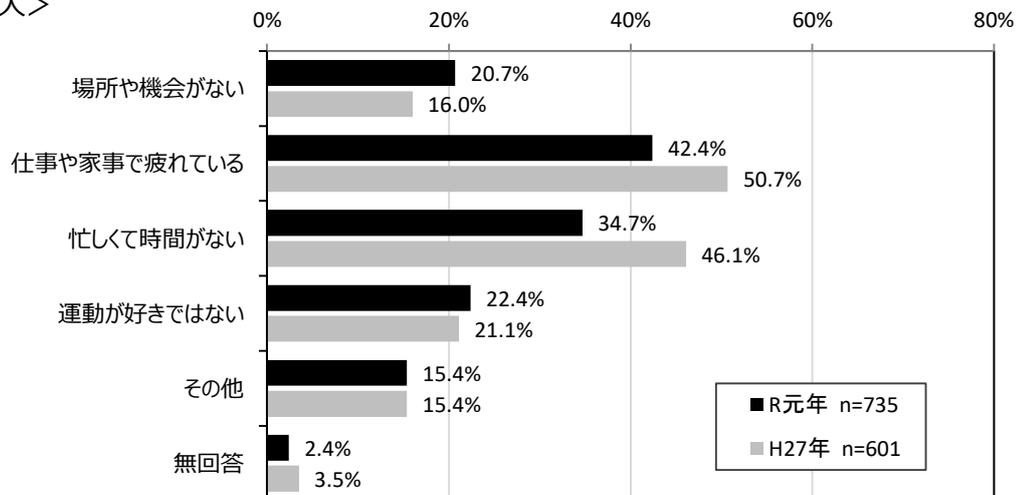
<中学生>



<高校生>



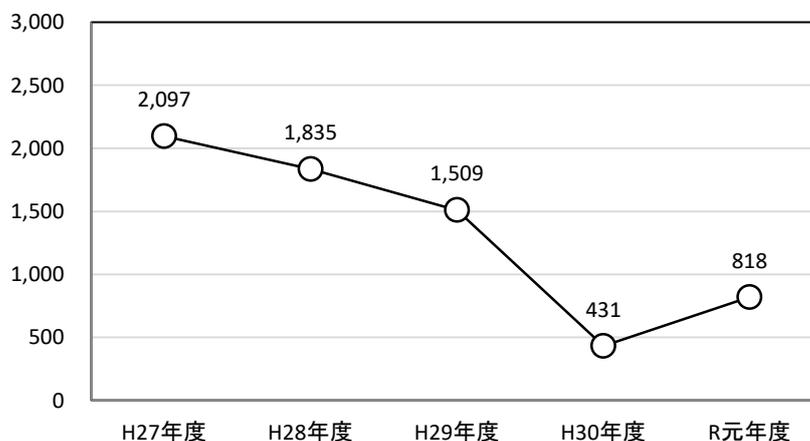
<成人>



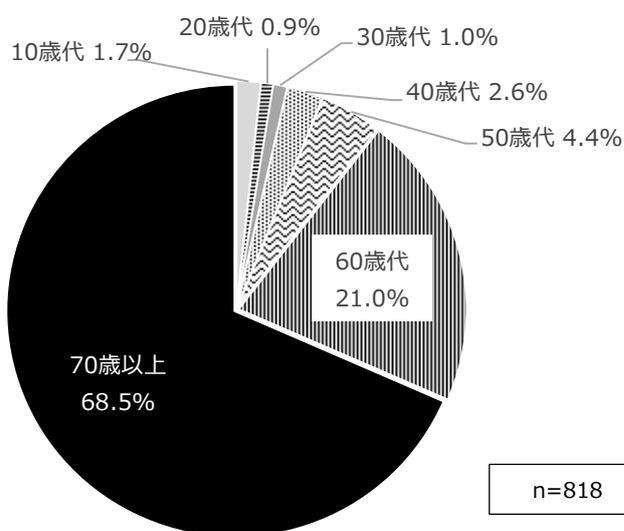
## ⑩「つくばウォークの日」参加状況

「つくばウォークの日」に参加した人数は、H27 から徐々に減少し、H30 年度の実施方法見直しにより、更に減少しました。その後は地区ウォーク開始により増加傾向に転じています。参加者の年代は、R 元年度では 60 歳代以上が約 9 割を占めています。

延べ参加者（人）



【R 元年度の参加者の年代別割合】



## 【課題】

- ① 乳幼児期には、成長発達を促すことにつながる身体を使った遊びが必要です。
- ② 学童期には、スポーツに親しむきっかけをつくり、体力の向上と将来に向けて自分にあつた運動習慣を身につける必要があります。
- ③ 成人期は、生活習慣病の予防として運動は必要となるが、仕事等で忙しく時間がとれないことから、まずは生活の中で身体を動かすこと、気軽に始められるウォーキング等の運動習慣を身につける必要があります。
- ④ 高齢期は、体力の維持、介護予防のため、普段から意識して身体を動かすことを心がける必要があります。

## スローガン「ながら運動で 身体づくり」

## 【市が目指す取組】

- ① 若い頃から運動習慣が身につくように、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。

## 【市の主な取組内容】

## 1. 身体を動かす習慣づくり

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の提供をします。

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。

【取組の主体】健康増進課、地域包括支援課、スポーツ振興課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
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%	62%
	成人女性	—	51.6%	53%
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	—	86.8%	維持
	幼児	—	98.1%	
	小学生	—	79.5%	89%

## 2. ウォーキングの普及

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。

「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。

【取組の主体】健康増進課、スポーツ振興課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
普段から歩く習慣のある人の割合	20～30歳代	—	49.7%	56%
	40～60歳代	—	52.8%	59%
	70歳以上	—	62.2%	68%

【市の主な取組内容】

3. 運動普及推進員活動の推進

運動普及推進員の養成・育成を行います。

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「地区ウォーク」の場を増やします。

【取組の主体】健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
運動普及推進員の活動回数	—	357回	440回
運動普及推進員の養成人数	—	228人	294人

【市の主な取組内容】

4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備

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。

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。

【取組の主体】健康増進課、スポーツ振興課、公園・施設課、総合交通政策課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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	35.1% (H28)	28.1%	37%
	成人女性	27.7% (H28)	20.7%	29%

## 【市の主な取組内容】

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。

## 【取組主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	138,864回	2,950回	3,200回
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	9,251人 ※	316人	400人

※ R2年度9月1日現在

## 【市民が目指す取組】

- ① 日常生活の中で、「ながら運動」を意識し身体を動かします。
- ② 楽しみながら、様々なスポーツを体験します。(小中学生、高校生)
- ③ 運動不足の解消・体力維持、介護予防のために、ウォーキングなど自分にあった運動を行います。(成人期・高齢期)

## (4) 休養・こころの健康

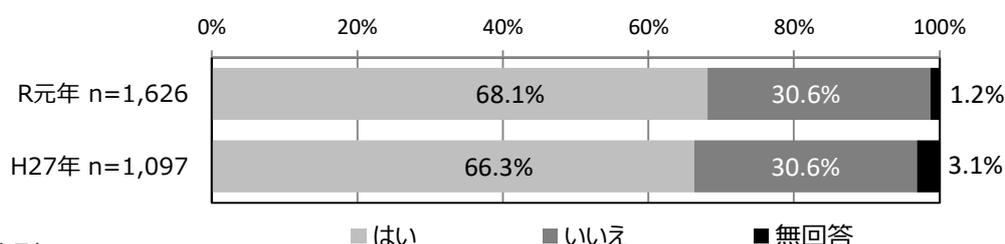
こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素であり、人がいきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応があげられます。

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。

### 【現状】

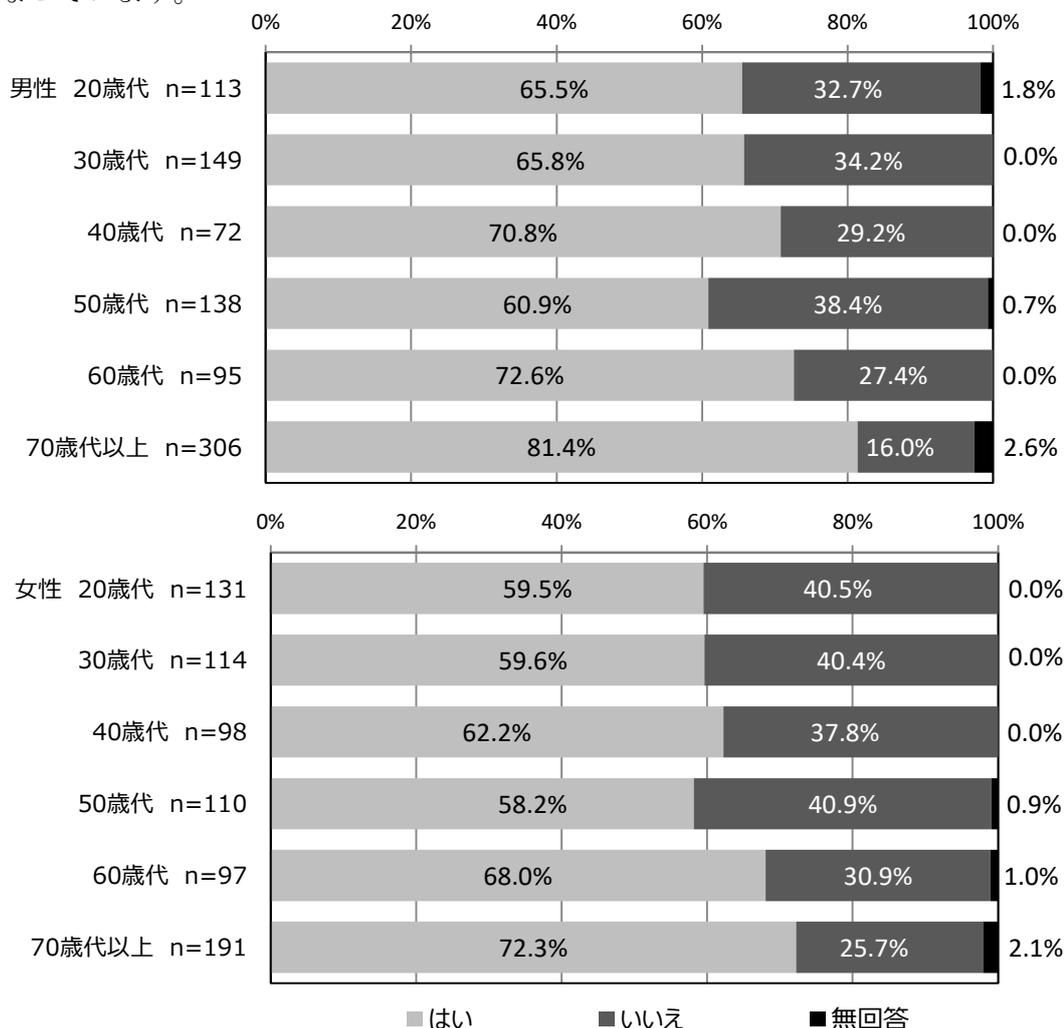
#### ①睡眠によって休養が十分とれていますか。

睡眠によって休養が十分とれているかについては「はい」が68.1%で、H27調査と比べて1.8ポイント増加しました。



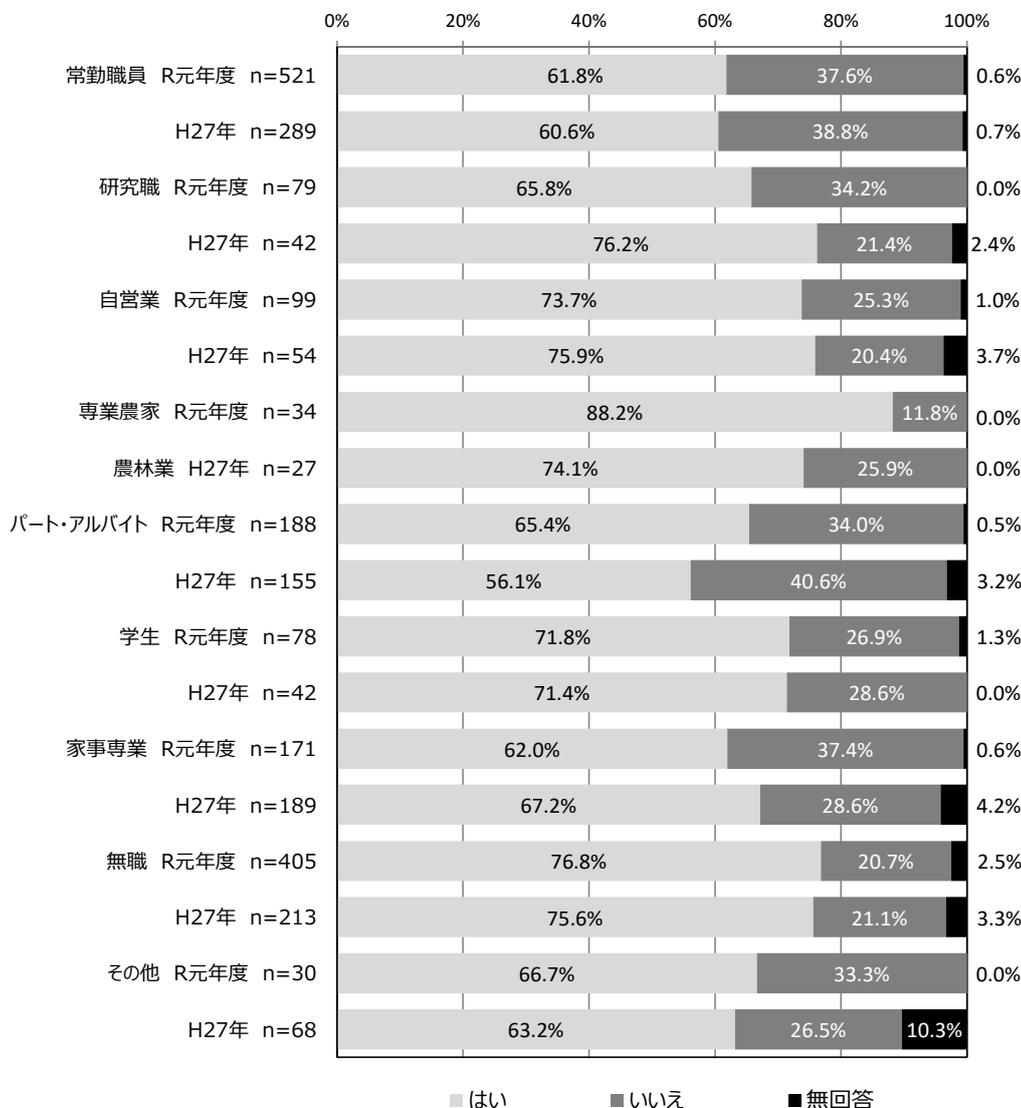
#### ■性・年代別

性・年代別にみると、休養が十分とれていない人は、男女とも50歳代が4割前後で最も多くなっています。



■職業別

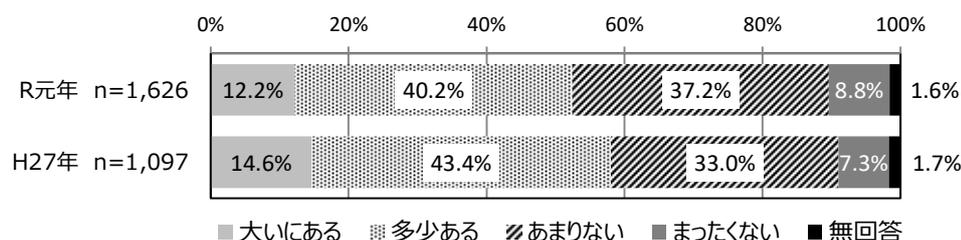
職業別にみると休養が十分とれていない人は、常勤職員、家事専業、研究職、パート・アルバイトが3割台と高くなっています。H27調査と比較すると、研究職では12.8ポイント、家事専業で8.8ポイントの増加がみられる一方、パート・アルバイトは6.6ポイント減少しています。



②最近1か月の間にストレスや悩みのあった人の割合

<成人>

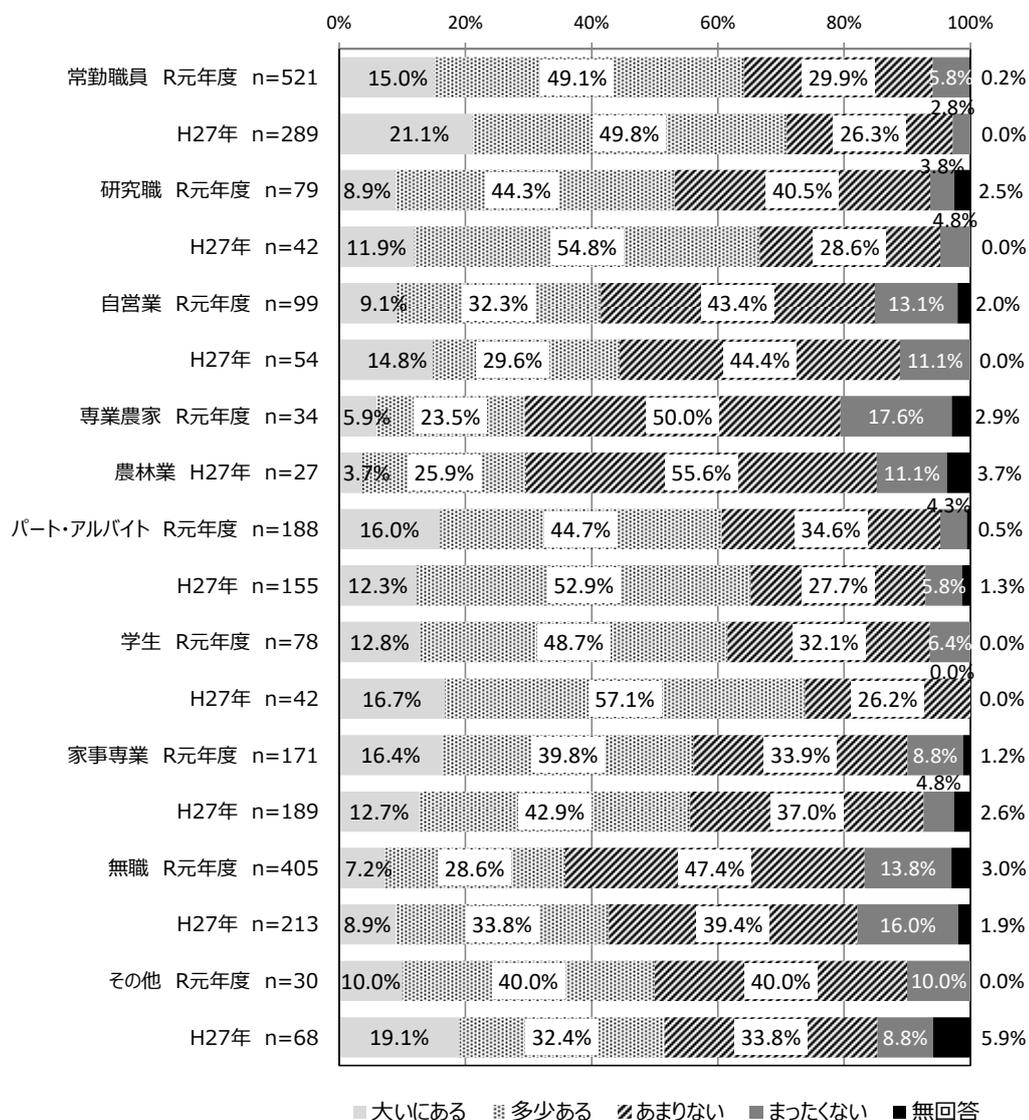
最近1か月の間にストレスや悩みがありましたかについては「大いにある」12.2%、「多少ある」40.2%であり、あわせるとその割合は52.4%になります。H27調査の「大いにある」、「多少ある」をあわせた58.0%から5.6ポイント減少しています。



■職業別

最近1か月の間のストレスや悩みの有無を職業別にみると、「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は、常勤職員、パート・アルバイト、学生で6割を超えて多くなっています。

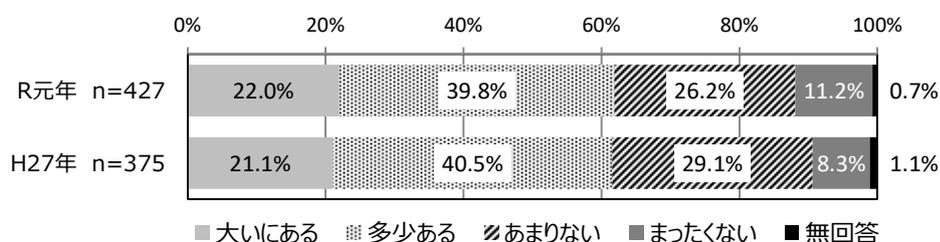
H27調査と比較すると、無職を含む全ての職業で、「大いにある」と「多少ある」を合わせた割合は低下しています。



### ＜中学生＞

最近1か月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が39.8%と最も多く、次いで「あまりない」が26.2%、「大いにある」が22.0%となっています。

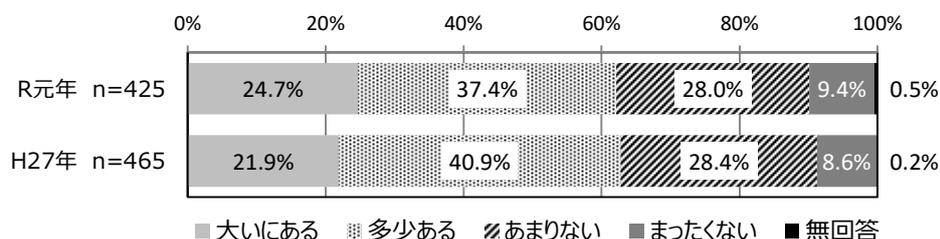
H27調査との比較では、ストレスや悩みが「まったくない」と「あまりない」を合わせた割合は37.4%と同じでした。



### ＜高校生＞

最近1か月の間にストレスや悩みがあったかについては、「多少ある」が37.4%と最も多く、次いで「あまりない」が28.0%、「大いにある」が24.7%となっています。

性別調整後 H27 調査と比較すると、ストレスが「多少ある」が増加している一方で「大いにある」は減少しており、やや改善しています。

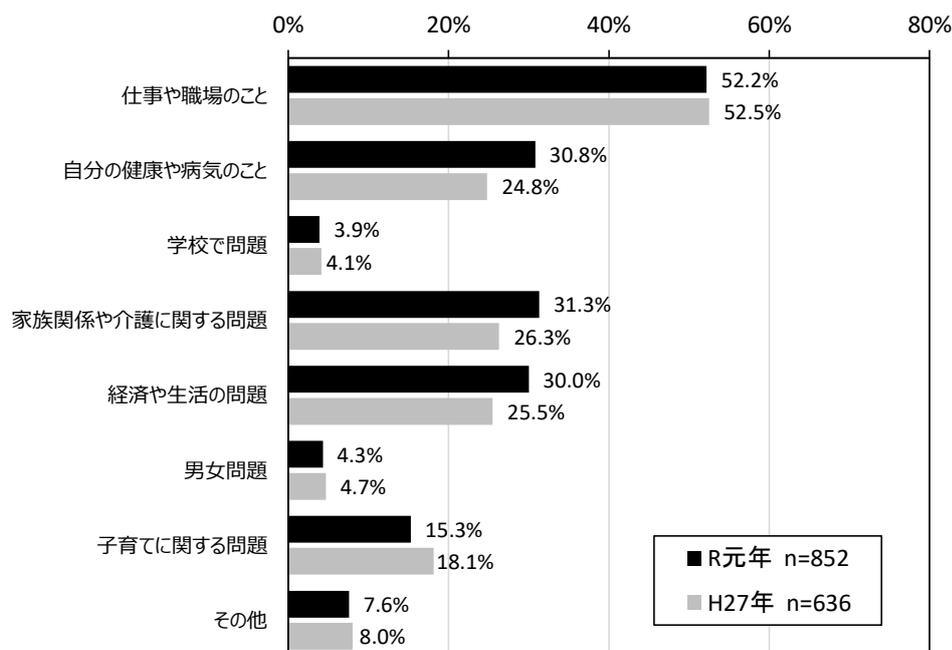


③ストレスを感じる主な原因

<成人>

ストレスを感じる主な原因については、「仕事や職場のこと」が 52.2%と最も多く、次いで「家族関係や介護に関する問題」が 31.3%、「自分の健康や病気のこと」が 30.8%、「経済や生活の問題」が 30.0%となっていました。

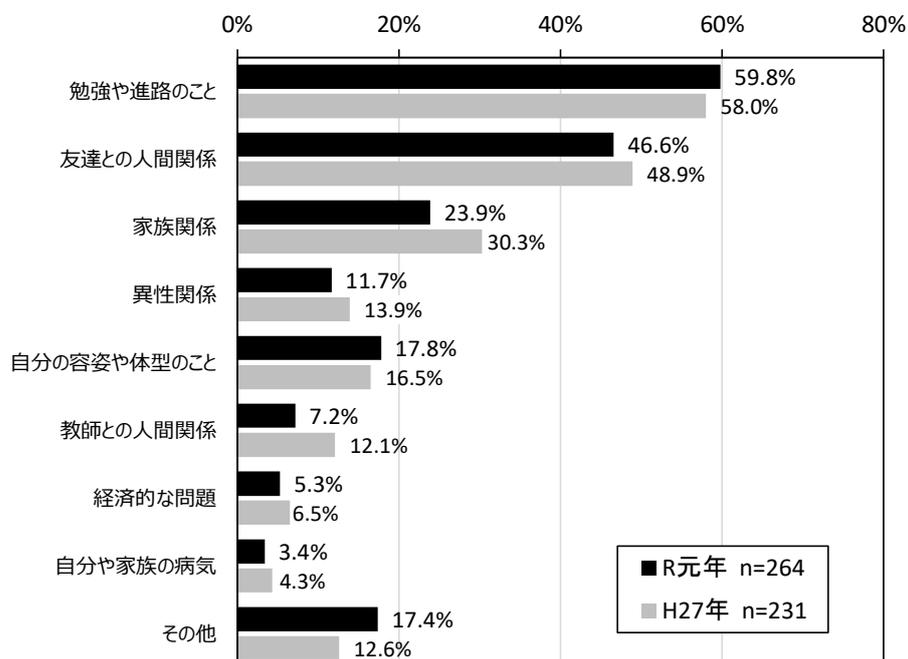
H27 調査と比較すると、「自分の健康や病気のこと」が 6.0 ポイント、「家族関係や介護に関する問題」が 5.0 ポイント、「経済や生活の問題」が 4.5 ポイント増加しました。



<中学生>

中学生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が 59.8%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が 46.6%、「家族関係」が 23.9%となっています。

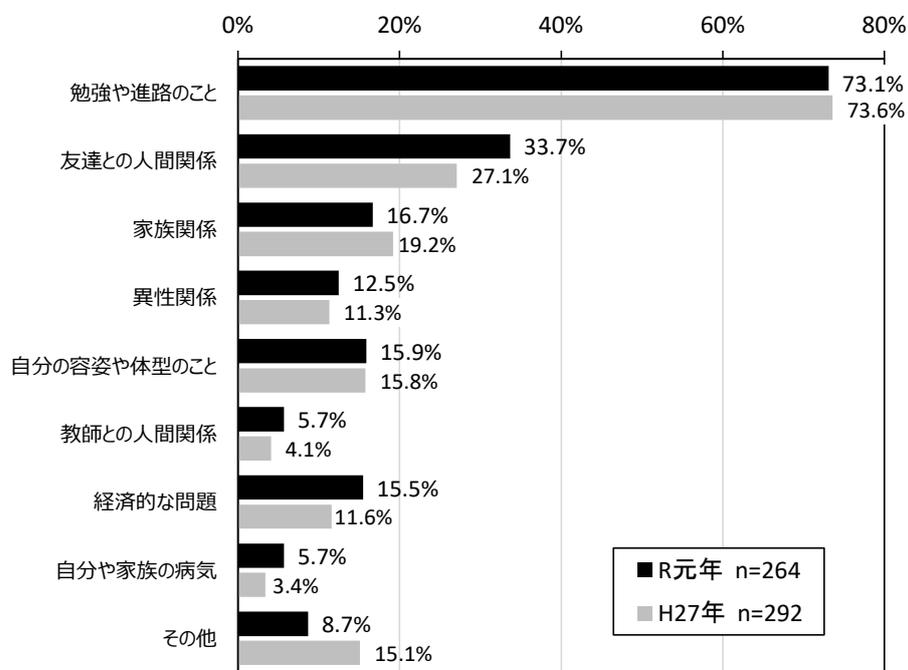
H27 調査と比較すると、「家族関係」で 6.4 ポイント、「教師との人間関係」で 4.9 ポイント減少しました。



### <高校生>

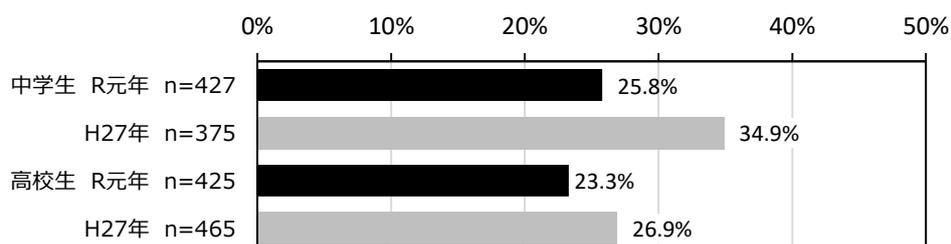
高校生がストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」が73.1%と最も多く、次いで「友達との人間関係」が33.7%、「家族関係」が16.7%となっています。

H27 調査と比較すると、「友達との人間関係」が6.6ポイント、「経済的な問題」が3.9ポイント、「自分や家族の病気」が2.3ポイント増加し、「家族関係」が2.5ポイント減少しました。



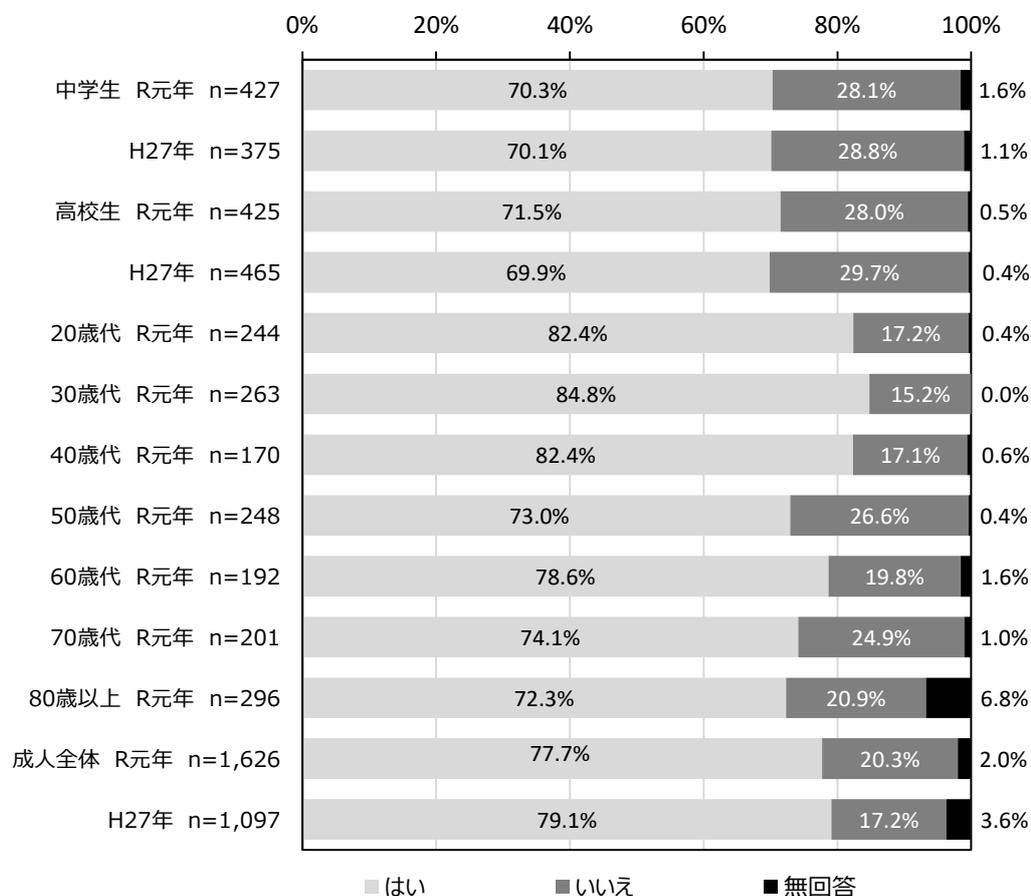
#### ④ストレスや悩みを感じたときに、解消する方法を持っていない人の割合

ストレスや悩みを感じたときに、解消する方法をもっていない中学生は25.8%、高校生は23.3%ですが、H27 調査と比較するといずれも減少しており、特に中学生は9.1ポイントの減少となっています。



⑤ストレスや悩みを感じたときに、相談する相手がいるか。

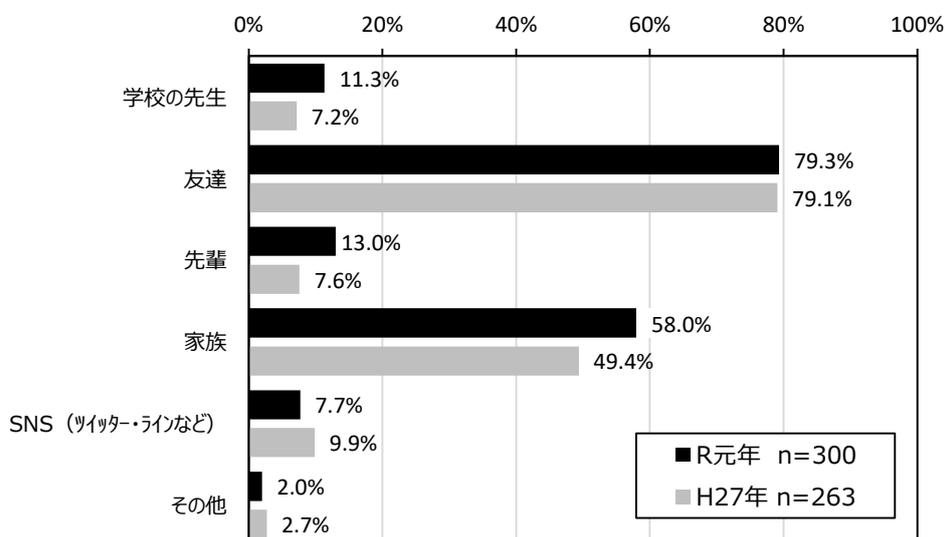
ストレスを感じたときに相談する相手がいる中学生は70.3%、高校生は71.5%、成人全体は77.7%で、H27調査と比較して、成人全体は1.4ポイント減少していますが、中学生はほぼ同等、高校生は1.6ポイント増加しています。



⑥相談する相手は誰ですか。

<中学生>

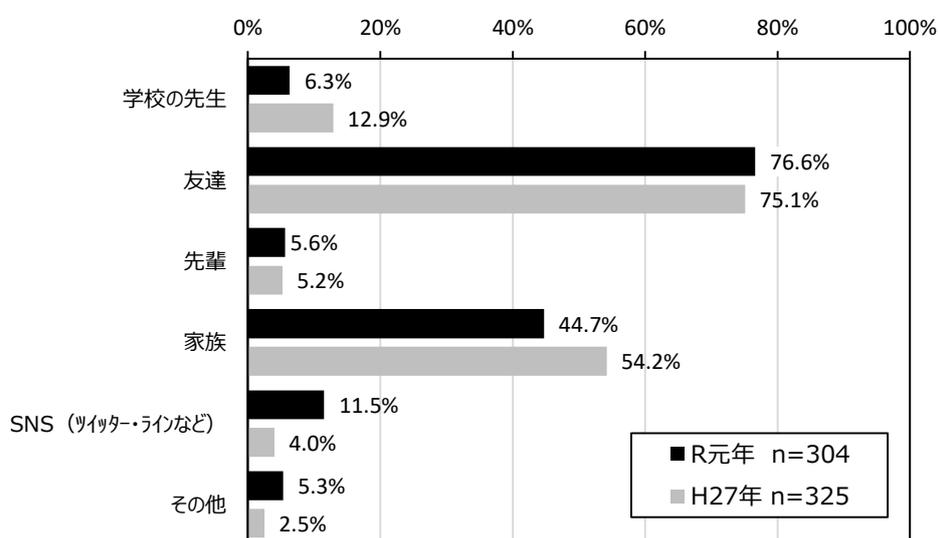
中学生の相談する相手については、「友達」が79.3%と最も多く、次いで「家族」が58.0%、「先輩」が13.0%となっています。H27調査と比較すると、「家族」が8.6ポイント、「先輩」が5.4ポイント、「学校の先生」が4.1ポイント増加し、「SNS（ツイッター・ラインなど）」は2.2ポイント減少しています。



<高校生>

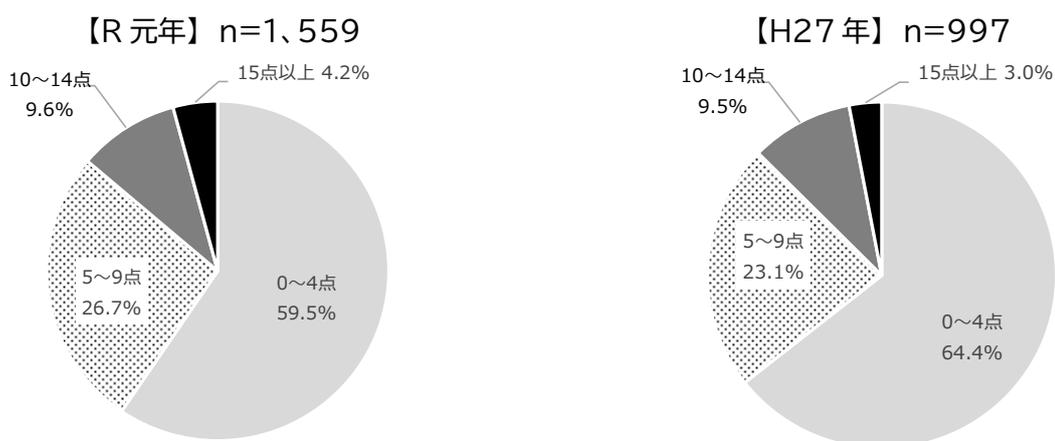
高校生の相談する相手については、「友達」が76.6%と最も多く、次いで「家族」が44.7%、「SNS（ツイッター・ラインなど）」が11.5%となっています。

H27 調査と比較すると、「家族」が9.5ポイント、「学校の先生」が6.6ポイント減少し、「SNS（ツイッター・ラインなど）」は7.5ポイントの増加となっています。



⑦こころの状態 (※K6)

点数階級別（6つの質問について、5段階（0～4点）で点数化し、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされているもの）に調整後の比率をみると「5～9点」26.7%、「10～14点」9.6%、「15点以上」4.2%でした。これは、国民生活基礎調査の全国比「5～9点」17.3%、「10～14点」7.1%、「15点以上」2.5%に比べて、いずれも高い数字です。また、H27年調査と比較すると5点以上に該当する割合は高く、精神的に問題を抱えている傾向がうかがえます。



※ K 6 (ケーシックス)とは、米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。

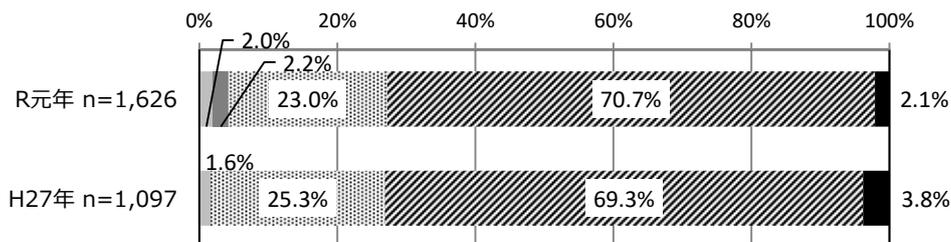
⑧今までに自殺を考えたことがありますか。

今までに自殺したいと考えたことがあるかについて、全体では「今までにない」が70.7%と最も多く、次いで「これまでの人生ではある」が23.0%となっています。

性年代別では、若いほど今までに自殺を考えたことがある割合が高い傾向があり、特に20代女性では、「過去1か月以内にある」が9.2%、「過去1年以内にある」が7.6%と他の年代よりも突出して多くなっています。

職業別では、学生の「過去1か月以内にある」と「過去1年以内にある」を合わせた割合が11.5%と多くなっています。

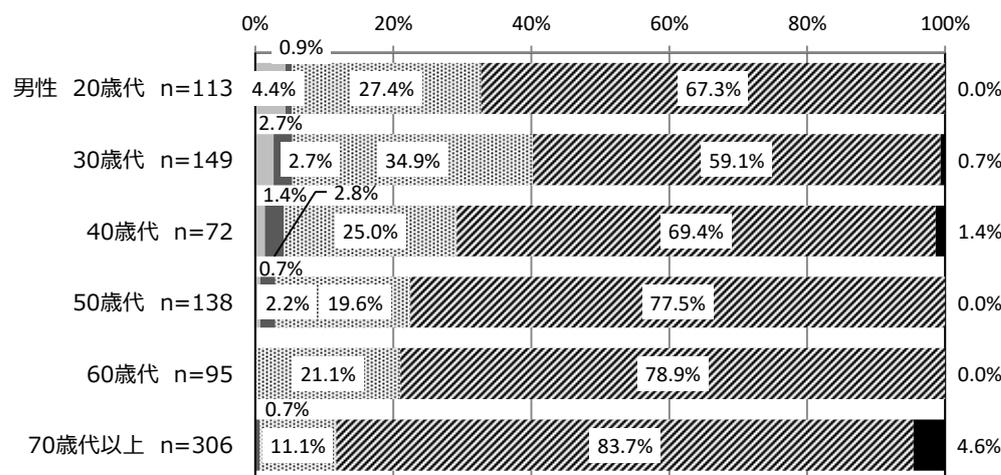
■全体



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

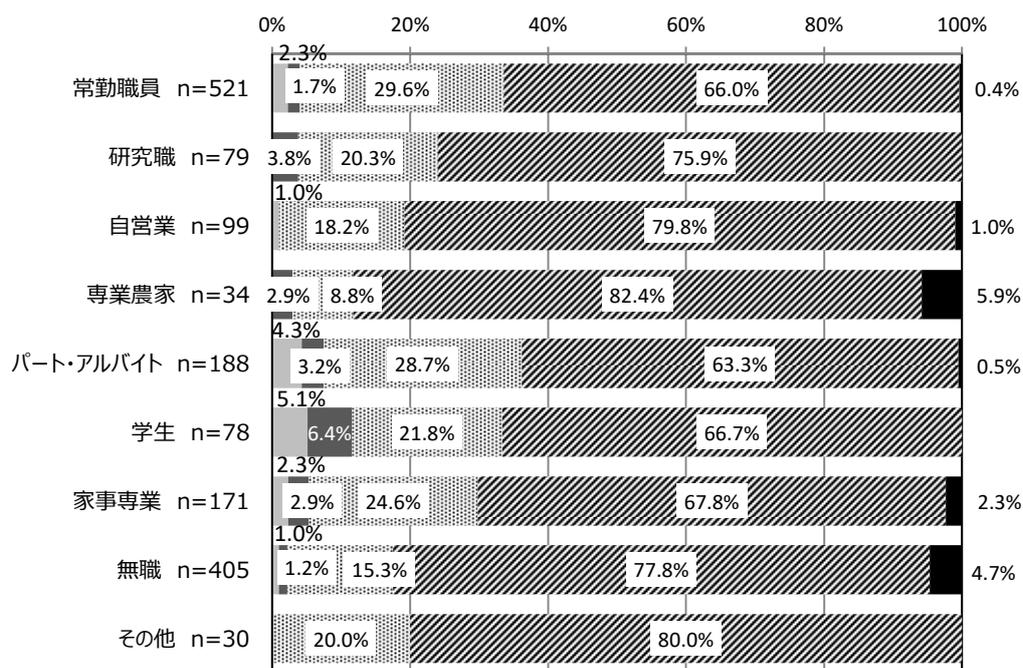
※ H27には「過去1年以内にある」の選択肢はありません。

■性別



■ 過去1か月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ■ 今までにない ■ 無回答

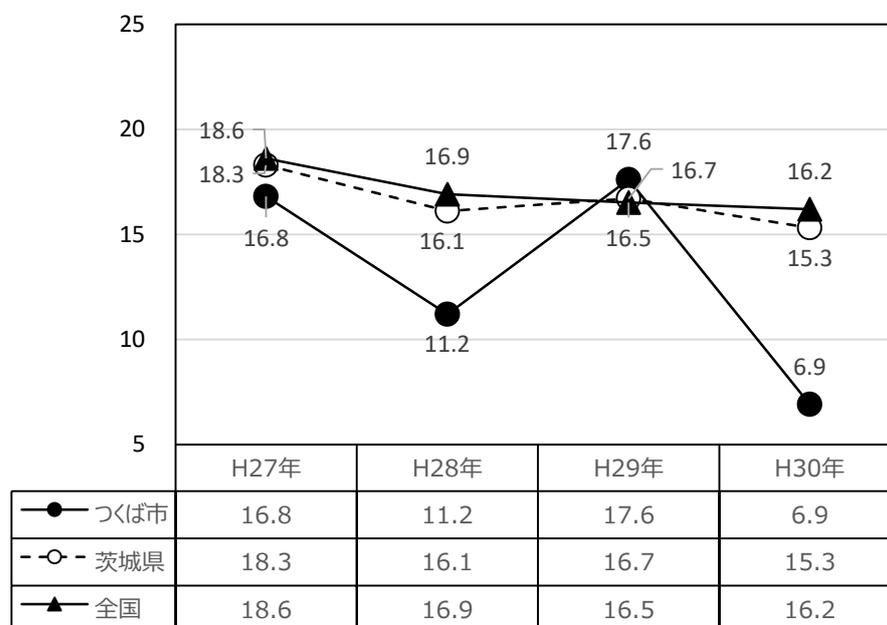
■ 職業別



■ 過去1ヵ月以内にある ■ 過去1年以内にある ■ これまでの人生ではある ▨ 今までにない ■ 無回答

⑨ 自殺者数の推移

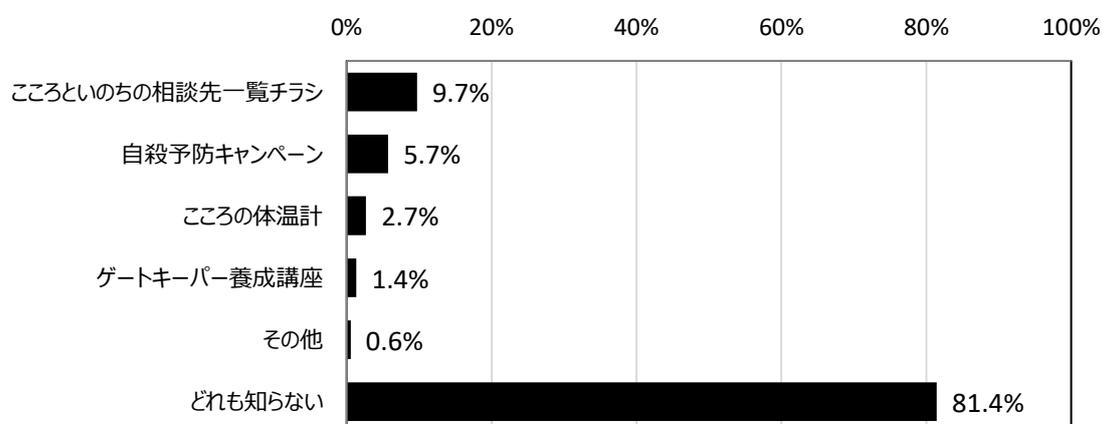
H27 から H30 にかけての自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺者数）は、つくば市では年による増減が見られるものの、全体としては全国、茨城県と同様減少傾向となっており、特に H30 は 6.9 と全国、茨城県を大きく下回っています。



出典：地域自殺実態プロフィール

## ⑩自殺予防事業の認知度

自殺予防事業について、知っている割合が最も高い「こころといのちの相談先一覧チラシ」でも9.7%と1割未満で「どれも知らない」の割合が8割を超えています。



## ⑪令和元年度 産婦健診（1か月）EPDSによる産後うつハイリスク者状況

実施者数 2,236 人（35 歳以上の産婦は 599 人）

	全体	うち 35 歳以上
EPDS 9 点以上 ※ 1	184 人(8.2%)	50 人(8.3%)
うち第 1 子	118 人(5.3%)	23 人(3.8%)
うち EPDS <質問 10> ※ 2 にチェックあり	9 人(1.5%)	4 人(0.6%)

※ 1 合計得点が 9 点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられる。

※ 2 <質問 10> は、産後うつ病による自殺念慮・自殺企図の有無を確認する項目

出典：(令和 2 年 9 月 9 日現在) つくば市健康管理システム

## 【課題】

- ① ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいる人の割合は成人で 77.7%であり、今後、各年代とも増やしていく取組が必要です。
- ② 自殺予防対策に関する施策については、どれも知らない人の割合が 81.4%であり、今後、認知度を上げる取組が必要です。
- ③ 女性は睡眠によって休養が十分に取れている割合が男性よりも低いことから、子育て支援事業等での取組が必要です。
- ④ 最近 1 か月にストレスや悩みのあった中高生の割合は 6 割を超えていることから、学校での相談・教育事業等での取組が必要です。
- ⑤ 仕事や職場のことでストレスを感じている人が半数以上いることから、相談体制の充実や知識の啓発などの取組が必要です。
- ⑥ 過去 1 か月以内に自殺を考えたことのある人の割合は 20 代に多かったことから、若い世代への自殺予防対策が必要です。
- ⑦ こころの状態 (K6) が 5 点以上に該当する割合は 4 割以上であり、全国と比べて高いことから、相談・教育事業等での取組が必要です。

## スローガン「こころの悩みは早めの相談を」

### 【市が目指す取組】

- 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 うつ病や自殺予防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。

### 【市の主な取組内容】

#### 1. 相談体制の充実

身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。

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。

【取組の主体】 健康増進課、障害福祉課、地域包括支援課

### 【市の主な取組内容】

#### 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。

【取組の主体】 健康増進課

### 【市の主な取組内容】

#### 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。

【取組の主体】 学び推進課

【市の主な取組内容】

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。

【取組の主体】 健康増進課、こども政策課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	78.4%	68.1%	80%
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	—	61.8%	50%以下
	高校生	—	62.1%	50%以下
	成人	68.4% (H27)	52.4%	50%以下
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	成人	—	77.7%	85%
自殺者の人口 10 万対比 (地域自殺実態プロフィール)		15.3 (H30)	6.9 (H30)	11.8

【市民が目指す取組】

- ① 十分な休養、睡眠をとります。
- ② 自分なりのストレス解消法を持ちます。
- ③ 心配ごとや悩みは一人で悩まず誰かに相談します。
- ④ こころの健康を意識した生活をします。

## (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組が必要です。

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。

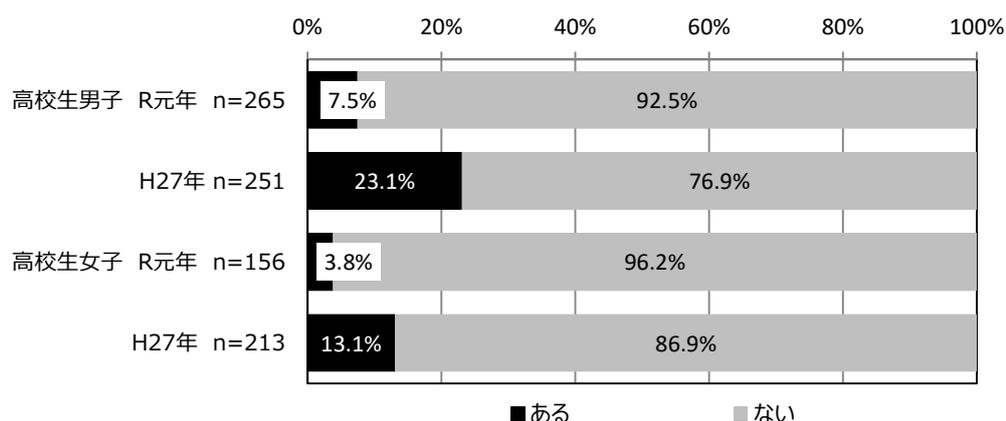
### 【現状】

#### 1) たばこ

##### <中・高校生>

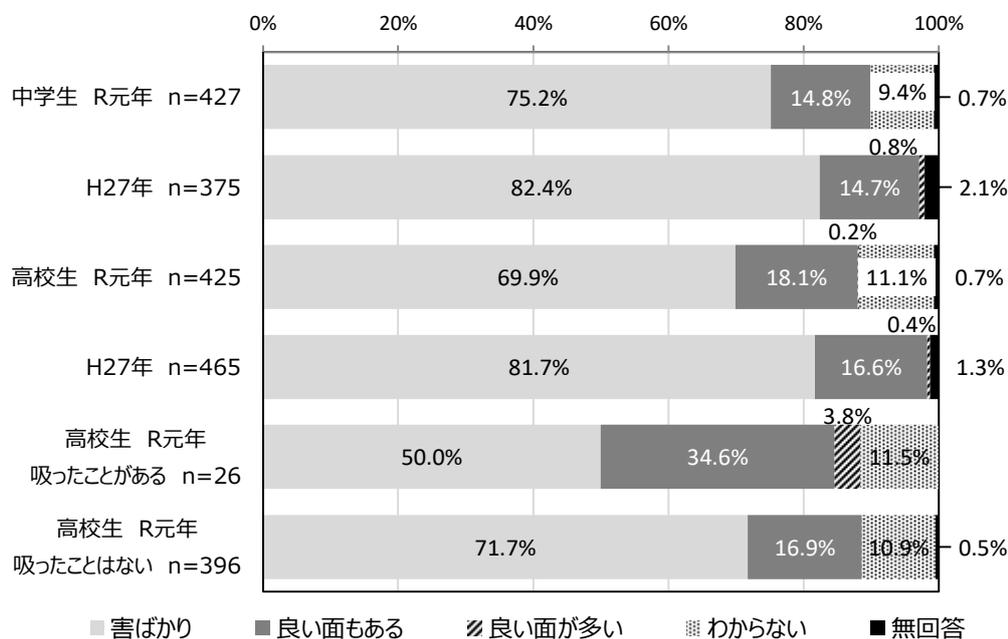
#### ①喫煙状況（煙草を吸ったことがある高校生の割合）

煙草を吸ったことのある高校生は男子が7.5%、女子が3.8%で、H27調査から大幅に減少しました。



②たばこの健康面への影響

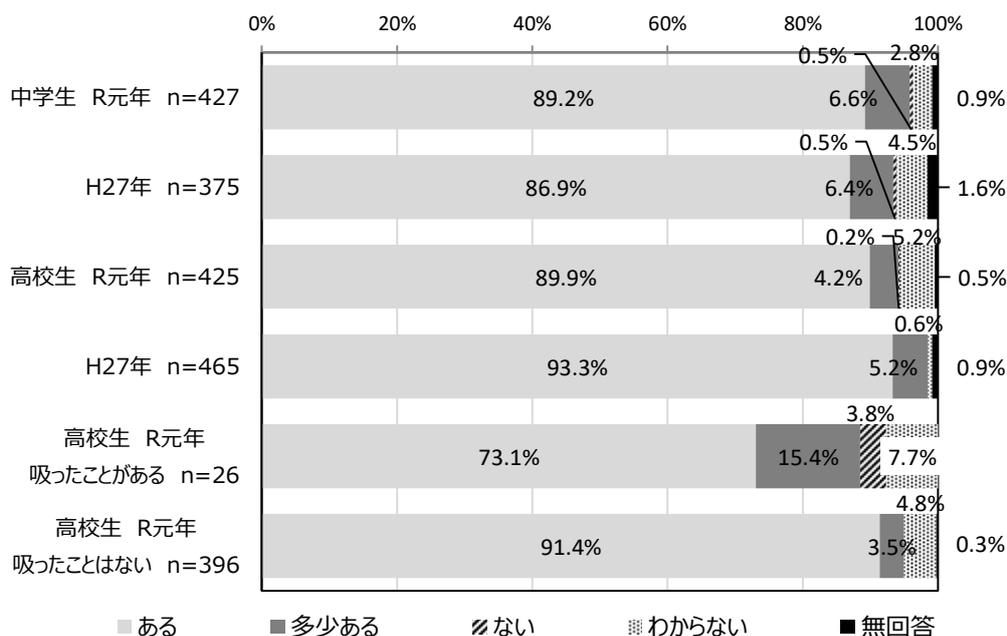
喫煙について「害ばかり」と回答した人は中学生が75.2%、高校生が69.9%で、H27調査よりも減少しています。しかし、たばこを吸ったことがある高校生に限ると「害ばかり」の割合は5割に低下し、「害はあるが良い面もある」との回答が34.6%となりました。



※ H27 調査には「わからない」の選択肢はありません。

③副流煙の身体への影響

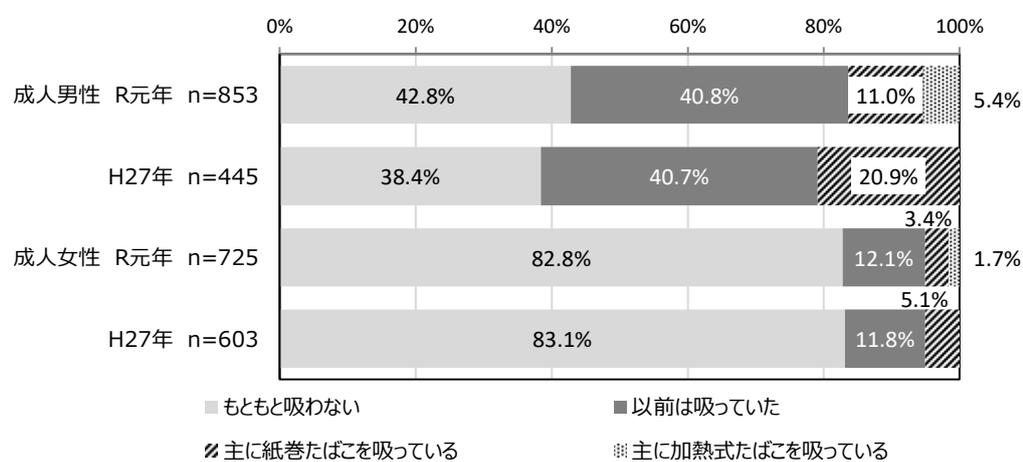
副流煙の身体への影響について「ある」の回答は中学生、高校生とも約9割ですが、高校生はH27よりも3.4ポイント減少し、特にたばこを吸ったことのある高校生では73.1%まで低下しました。



## ＜成人＞

## ①喫煙状況

成人の喫煙状況について、「吸っている」男性は調査の度に減少し、R元年は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて16.4%と、H27調査よりも4.5ポイント減少しました。一方、女性は紙巻たばこと加熱式たばこを合わせて5.1%とH27調査から変化はありません。

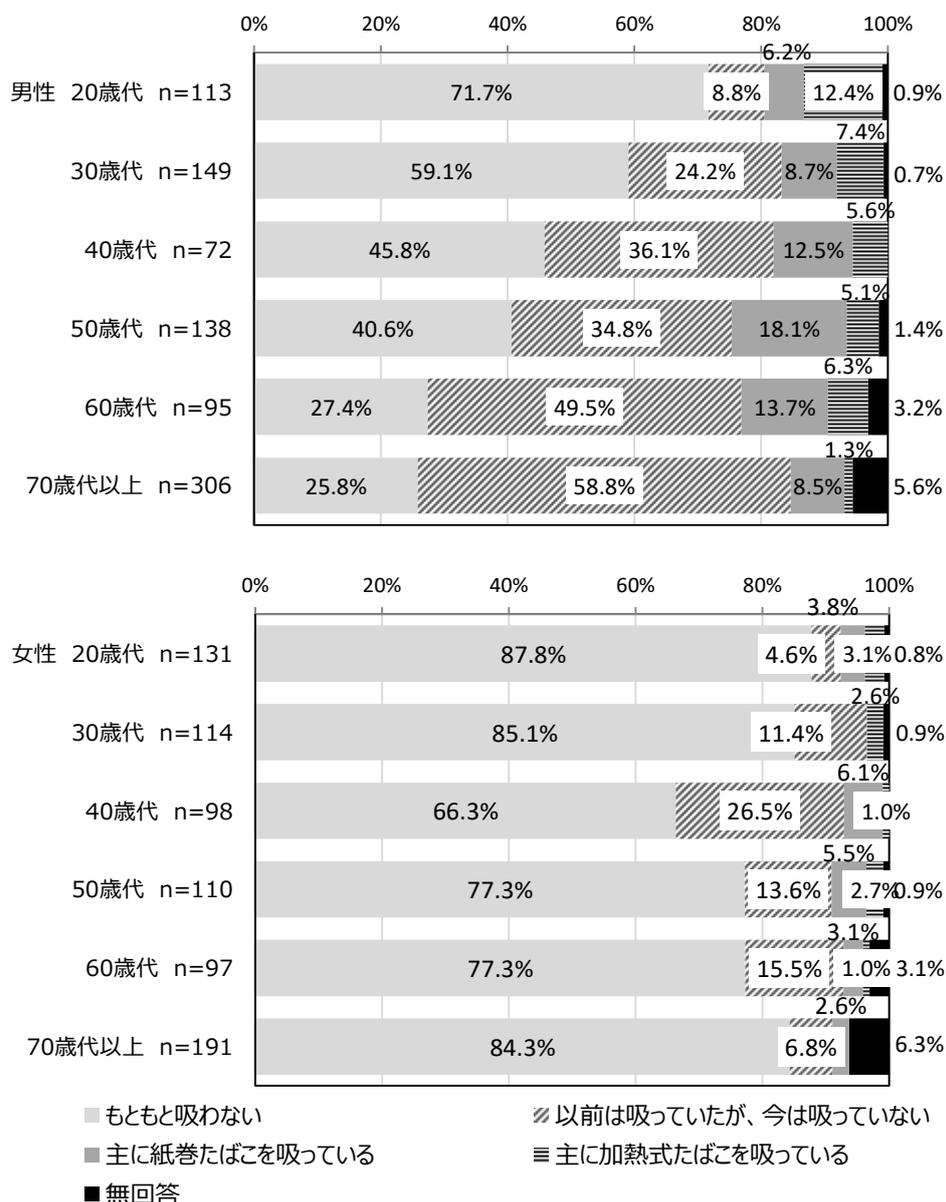


※ H27 では、紙巻たばこと加熱式たばこを区別して聞いていません。

②喫煙状況（男女別・年齢階層別）

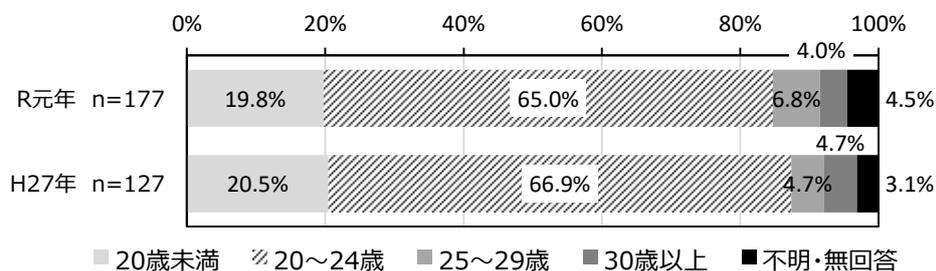
喫煙状況の男女別年齢階層別にみた「主に紙巻たばこを吸っている」又は「主に加熱式たばこを吸っている」人の割合は、男性は20歳代から40歳代までいずれの年代でも10%台である一方、女性は30歳代では2.6%、20歳代と40歳代が7%前後です。

「もともと吸わない」人の割合が低い世代は、男性は60歳代(27.4%)と70歳代以上(25.8%)、女性では40歳代(66.3%)となっています。



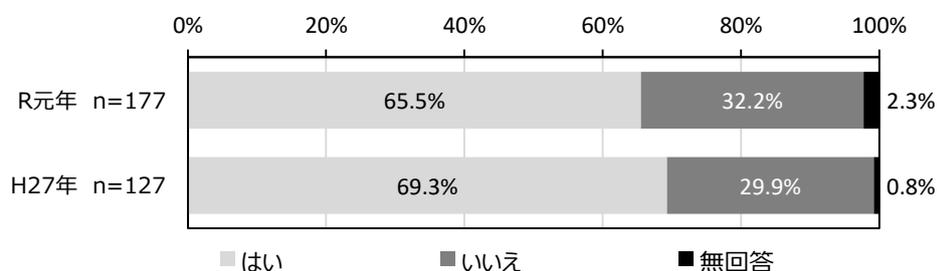
## ③ 吸い始めた年齢

たばこを吸っている人の吸い始めた年齢は「20歳未満」と「20～24歳」の合計で84.8%を占めました。H27調査と大きな違いはありません。



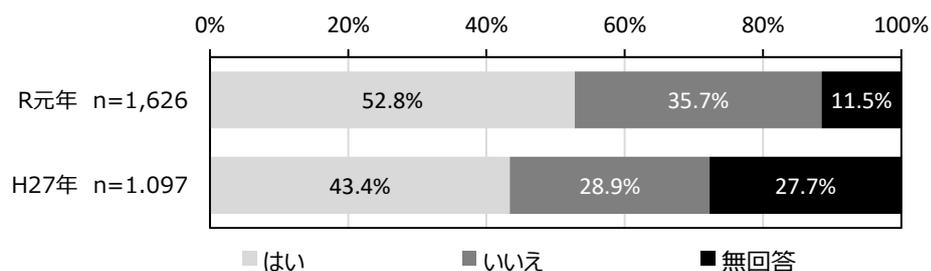
## ④ たばこをやめたい、本数を減らしたいと思っていますか。

喫煙者のうち65.5%の人は「たばこをやめたい、本数を減らしたい」と回答していますが、H27調査よりも3.8ポイント減少しています。



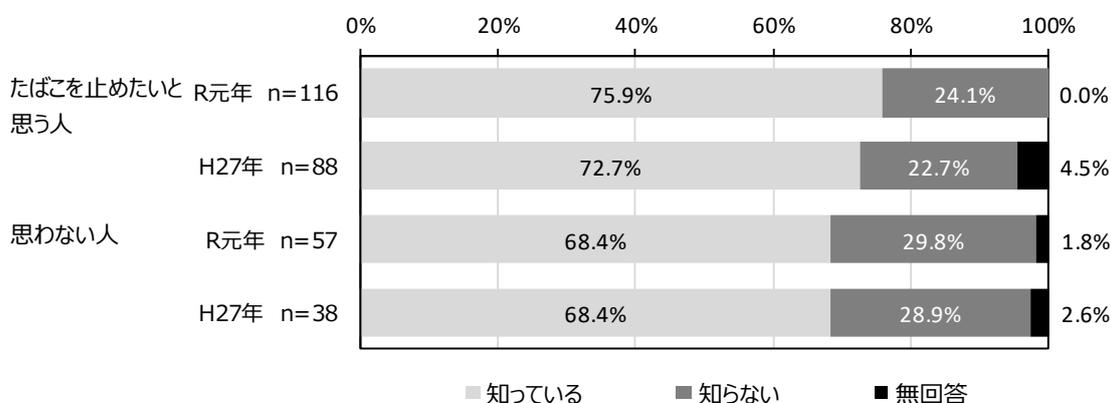
## ⑤ たばこを止める手段を知っていますか。

5割を超える人は「たばこをやめる手段を知っている」と回答していますが、「知らない」と回答した人は4割近くいます。



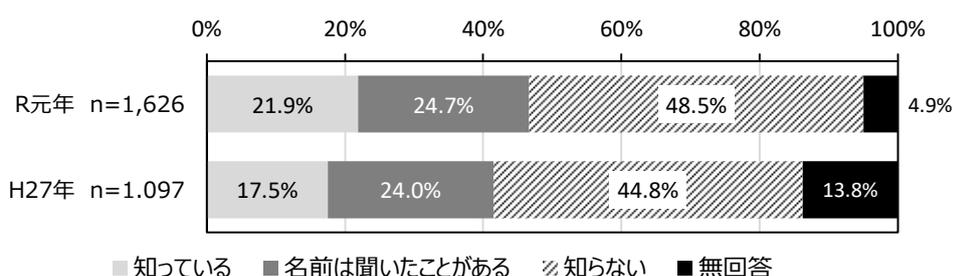
⑥止め方を知っている人の割合

たばこを止めたいと思う人で止め方を知っている人は75.9%で、H27調査から3.2ポイント増加しましたが、止めたいと思わない人で止め方を知っている人は68.4%に留まり、H27調査から変わっていません。



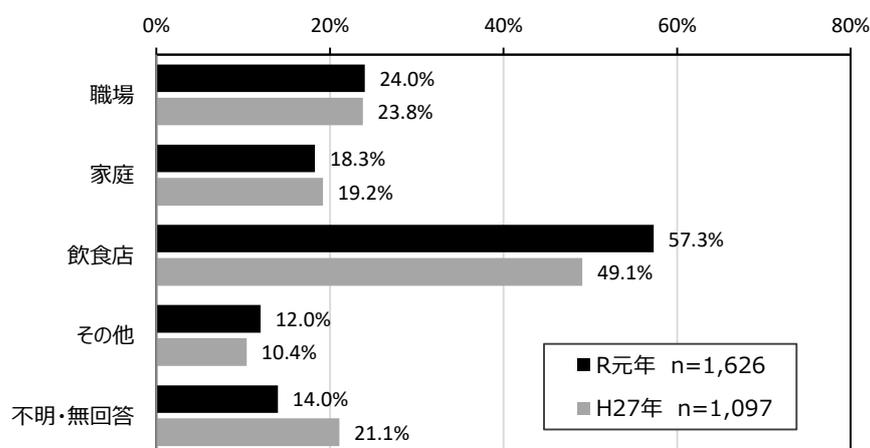
⑦COPD（慢性閉塞性肺疾患）について知っていますか。

COPDを知っている人は21.9%です。H27調査よりも4.4ポイント増加しましたが、知らない人は48.5%で、依然として5割近くおり、H27調査よりも多くなっています。



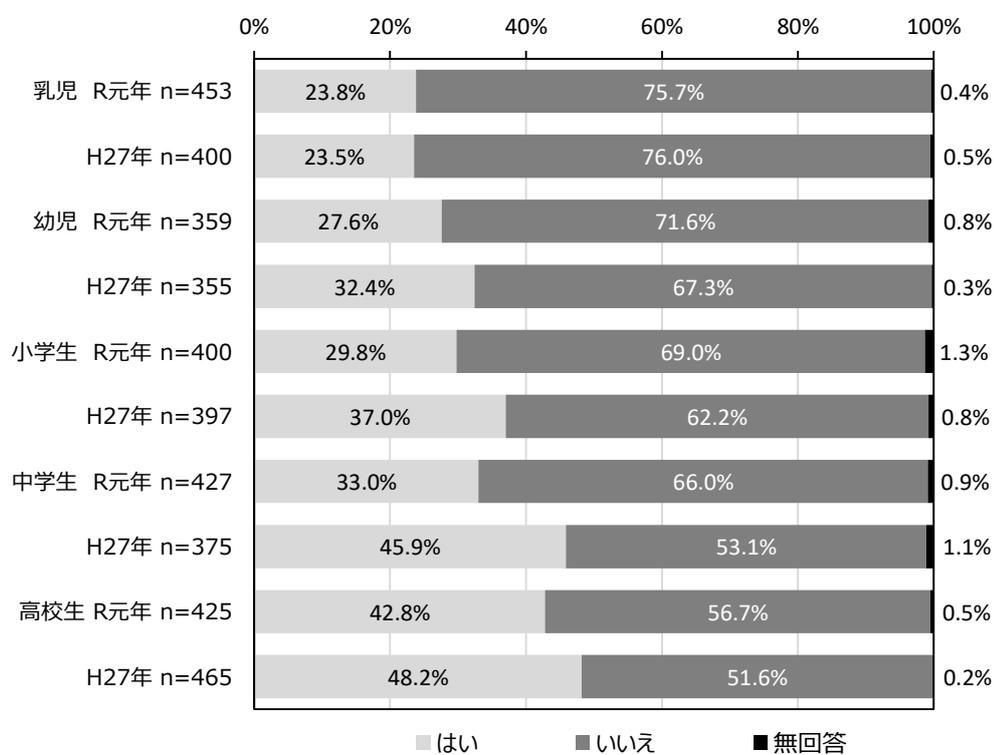
⑧受動喫煙の場所

受動喫煙の場所はH27調査、R元年調査とも「飲食店」が最も多くなっています。



## ⑨家族の中に喫煙者はいますか。

家族の中の喫煙者の割合は、「乳児」のいる家庭の割合が最も低く 23.8%ですが、年代とともに増加し、「高校生」は 42.8%となっています。H27 調査と比較すると、乳児を除くすべての対象で、R 元年調査の割合が低くなっています。

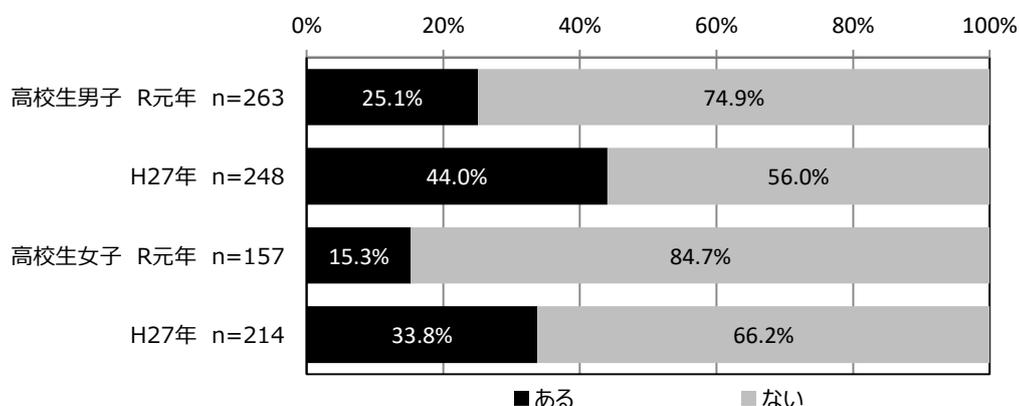


## 2) 飲酒

### <中・高校生>

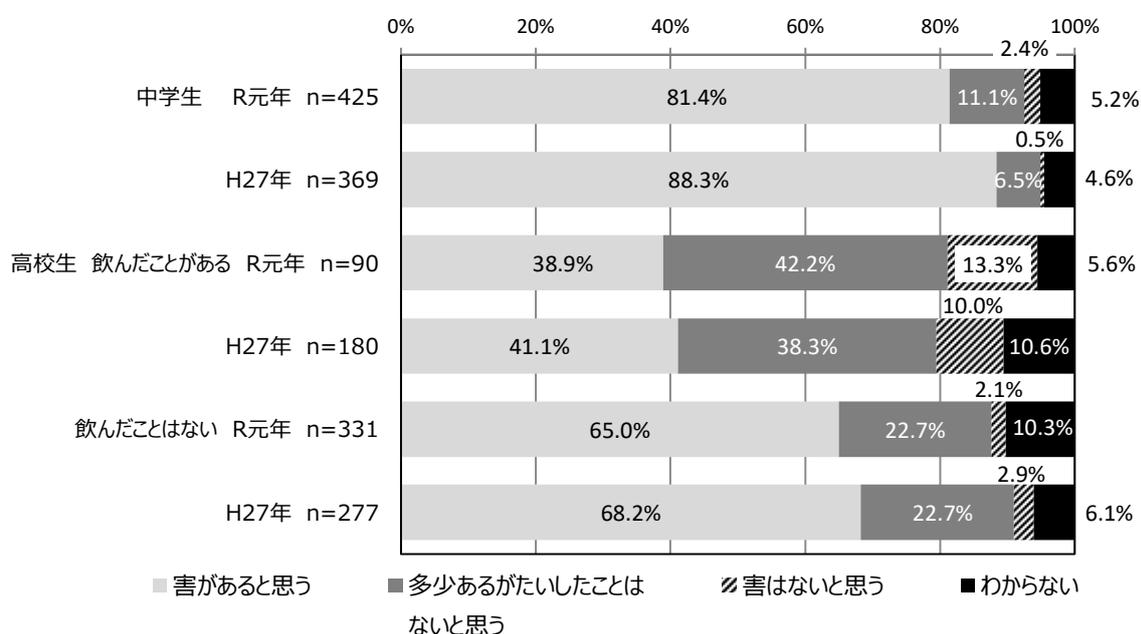
#### ①飲酒状況～お酒をのんだことがあるか～

「飲んだことがある」と回答した高校生は男子が 25.1%、女子が 15.3%で、H27 調査から大幅に減少しました。



#### ②未成年者の飲酒の身体への影響

飲酒の身体への影響について「害があると思う」と回答した人は、中学生では 81.4%で、H27 調査よりも 6.9 ポイント低下しました。「飲んだことがある」と回答した高校生は 38.9%で、中学生と同様に H27 調査よりも低下しました。

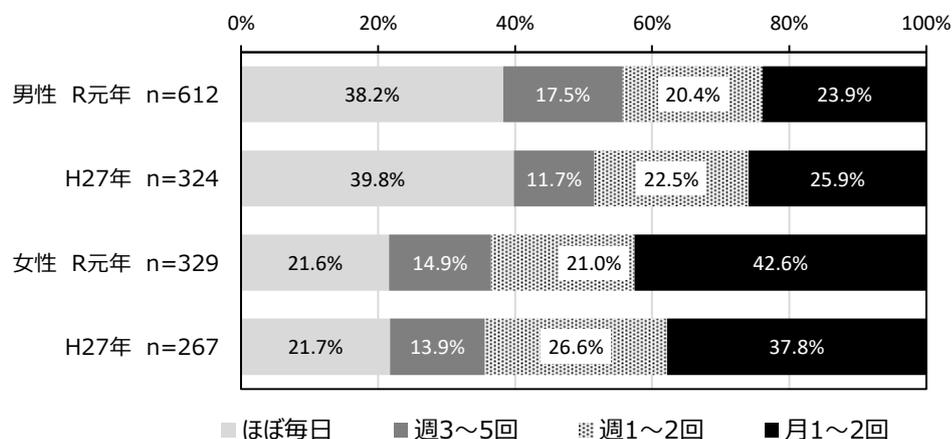


<成人>

①週の飲酒回数

お酒を飲む成人男性の週の飲酒回数について、「ほぼ毎日」飲む人の割合は0.4ポイント減少しています。週3～5回の割合がH27からR元年調査で5.8ポイント増加しました。

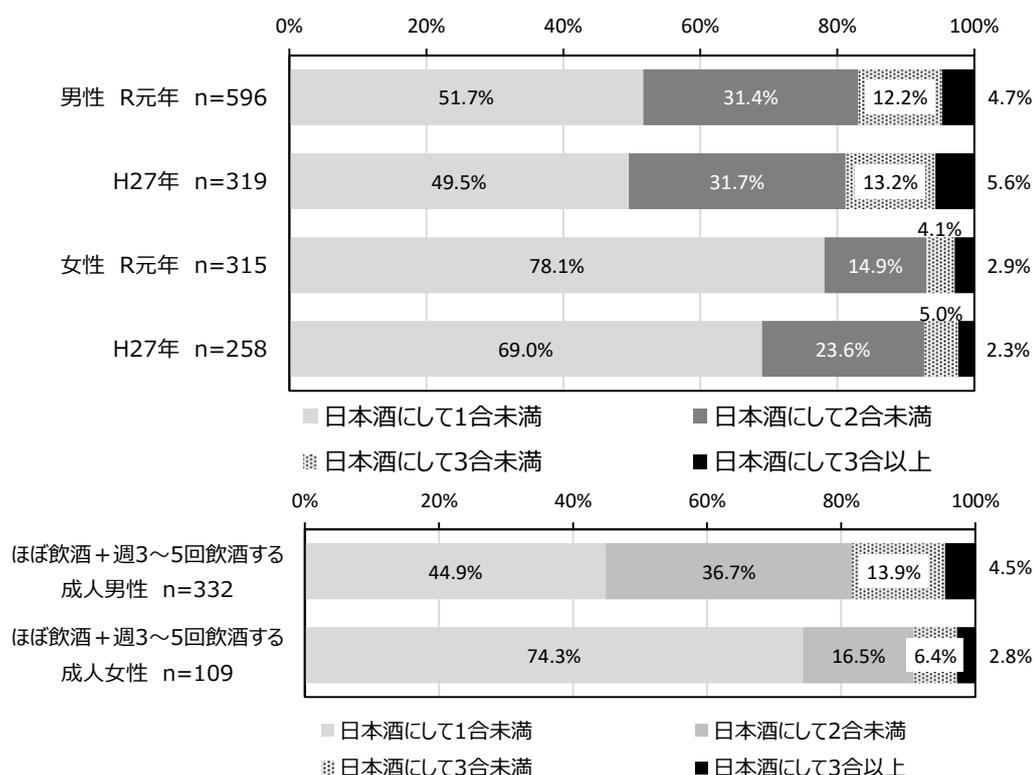
一方、お酒を飲む成人女性では「ほぼ毎日」飲む人の割合が21.6%でH27調査と殆ど変わりません。



②1日の飲酒量

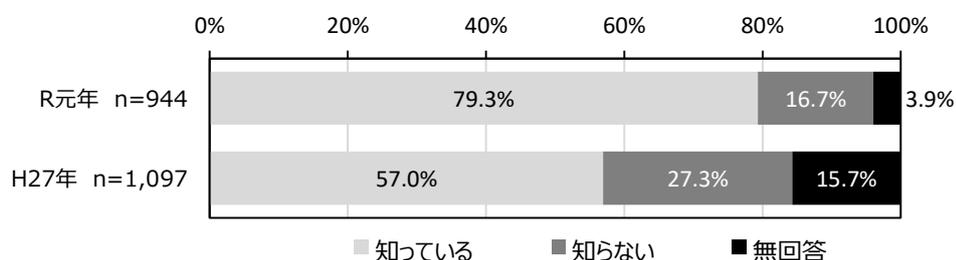
1日の飲酒量についてH27とR元年調査を比較すると、成人男性ではほとんど同じ結果となっていますが、成人女性では「日本酒にして1合未満」が10ポイント弱増加し、「2合未満」が10ポイント弱減少しました。

また、ほぼ毎日又は週3～5回飲酒をする人で、日本酒にして3合以上飲む人が成人男性で4.5%、成人女性で2.8%いました。



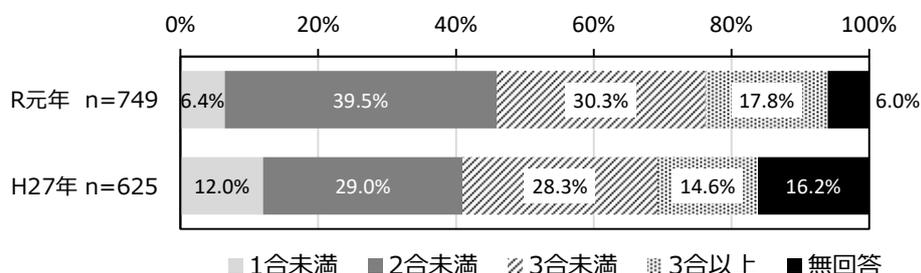
## ③自分の適量を知っていますか。

自分の適量を「知っている」と回答した成人は79.3%で、16.7%の人は「知らない」と回答しています。H27調査では、全ての人を回答の対象としましたが、R元年調査では飲酒をしている人を回答対象としたため、結果に違いが大きく出ていると思われます。



## ④適量を知っていると答えた人が思っている、日本酒にしたときの自分の適量

適量を知っていると回答した人のうち、適量(1合未満)を回答した人は6.4%で、H27調査からほぼ半減しました。



※ 正しい適量とは1合未満です。

## 【課題】

- ① COPDの認知度が低いため、喫煙による健康への影響について普及・啓発が必要です。
- ② 未成年・妊婦に対する禁煙・飲酒防止の周知・啓発が必要です。
- ③ 喫煙者の65.5%がやめたい、本数を減らしたいと思っているが、やめたいと思ってもやめる手段を知らない人が35.7%いるため、禁煙支援が必要です。
- ④ 受動喫煙の場所は家庭が18.3%となっているため、家庭内での禁煙を推進する必要があります。
- ⑤ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒(週3回かつ3合以上の飲酒)をしている人は成人男性で4.5%、成人女性で2.8%である。また、自分の適量(1合未満)を正しく知っている人は6.4%であるため、適正飲酒の普及・啓発が必要です。

## スローガン「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

## 【市が目指す取組】

- 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。

【市の主な取組内容】

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。

【取組の主体】健康増進課、学び推進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	-	21.9%	成人 40%以上

【市の主な取組内容】

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に図ります。

【取組の主体】健康増進課、学び推進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R 元年度	目標値 R7 年度
高校生の喫煙の割合	高校生男子	3.5%※(H27)	7.5%	0%
	高校生女子	2.0%※(H27)	3.8%	0%
妊婦の喫煙の割合	妊婦	2.7%(H28)	0.9%	0%
高校生の飲酒の割合	高校生男子	-	25.1%	0%
	高校生女子	-	15.3%	0%
妊婦の飲酒の割合	妊婦	1.0%(H28)	0.4%	0%

※中学3年生の値

【市の主な取組内容】

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。

【取組の主体】健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県(H28)	現状値 R元年度	目標値 R7年度
喫煙者の割合	成人男性	33.5%(H28)	16.4%	15%以下
	成人女性	6.6%(H28)	5.1%	3%以下

## 【市の主な取組内容】

## 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組を普及します。

## 【取組の主体】 健康増進課、学び推進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	31.9%(H28)	18.3%	3%以下

## 【市の主な取組内容】

## 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。

## 【取組の主体】 健康増進課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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）をしている者の割合	成人男性	22%(H28)	4.5%	減少
	成人女性	8%(H28)	2.8%	減少

## 【市民が目指す取組】

- ① 未成年・妊婦は、喫煙・飲酒をしません。
- ② 禁煙したい人は、禁煙外来助成金を利用する等、積極的に禁煙に取り組みます。
- ③ 喫煙者は受動喫煙の害について理解し、マナーを守ります。
- ④ 禁煙や飲酒が健康に与える影響について理解します。
- ⑤ 適正飲酒を心がけ休肝日を設けます。

## (6) 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

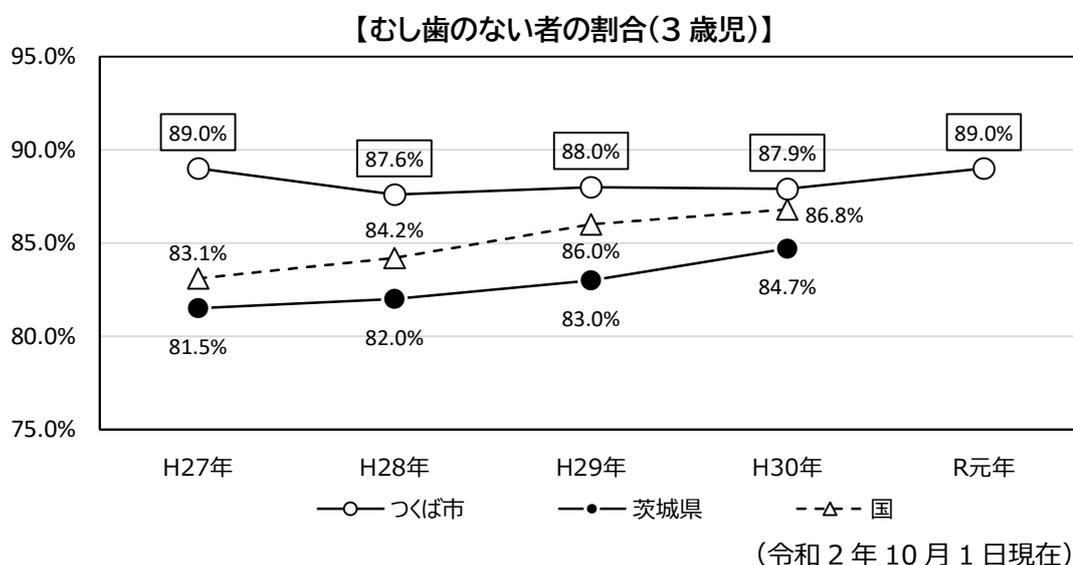
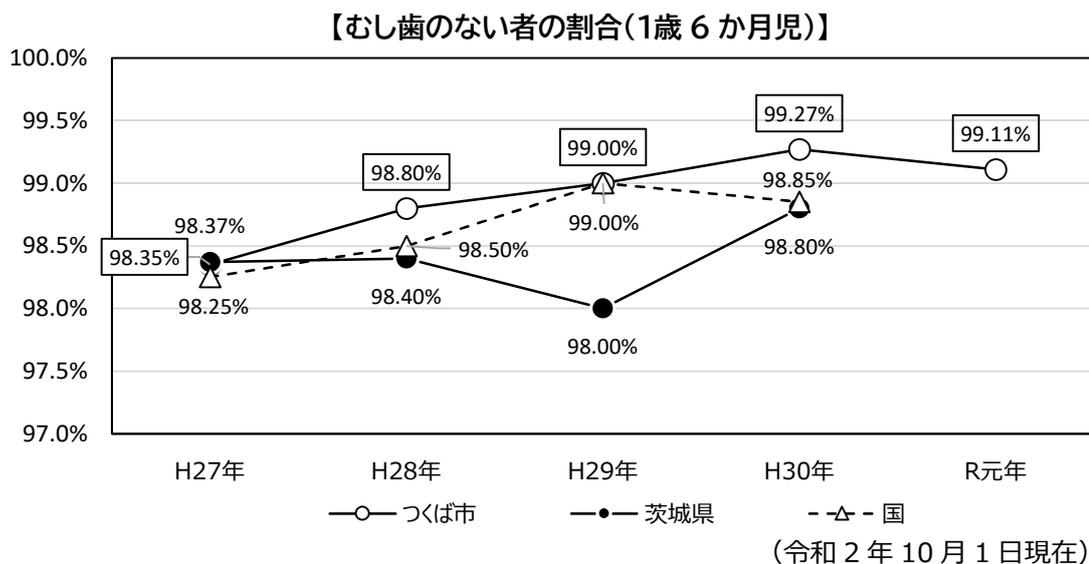
歯と口腔の健康は、食べ物を噛むこと、飲み込むことを通して、食べ物をおいしく食べることができること、会話を楽しむことができることなど豊かな人生を送るためには大切なことです。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。むし歯予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取組が必要です。

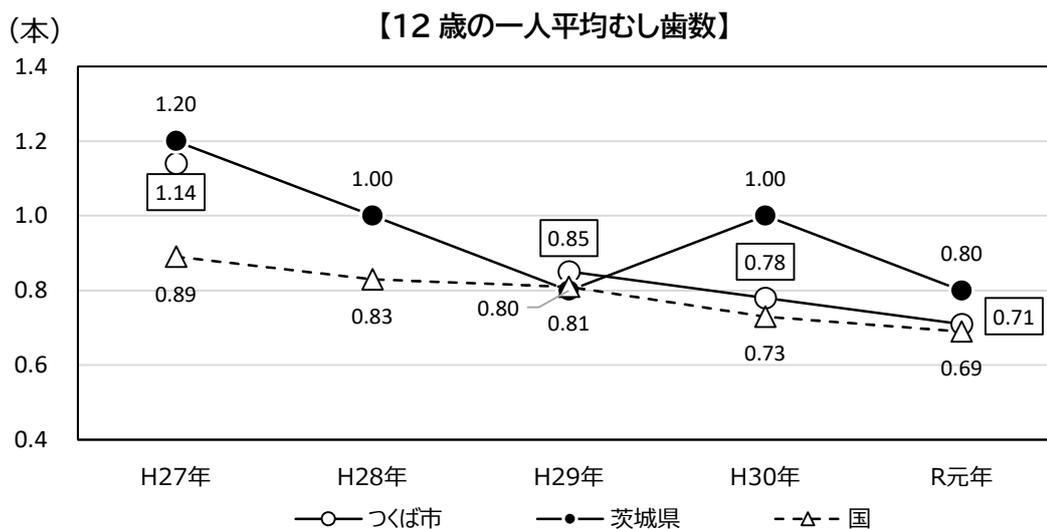
### 【現状】

#### ①むし歯のない者の割合の推移

1歳6か月でむし歯のない子どもの割合は令和元年で99.11%です。また3歳児でむし歯のない子どもの割合は令和元年で89.0%です。平成30年以前で市と県、国とを比較すると、1歳6か月、3歳児ともにつくば市のむし歯のない者の割合は高くなっています。

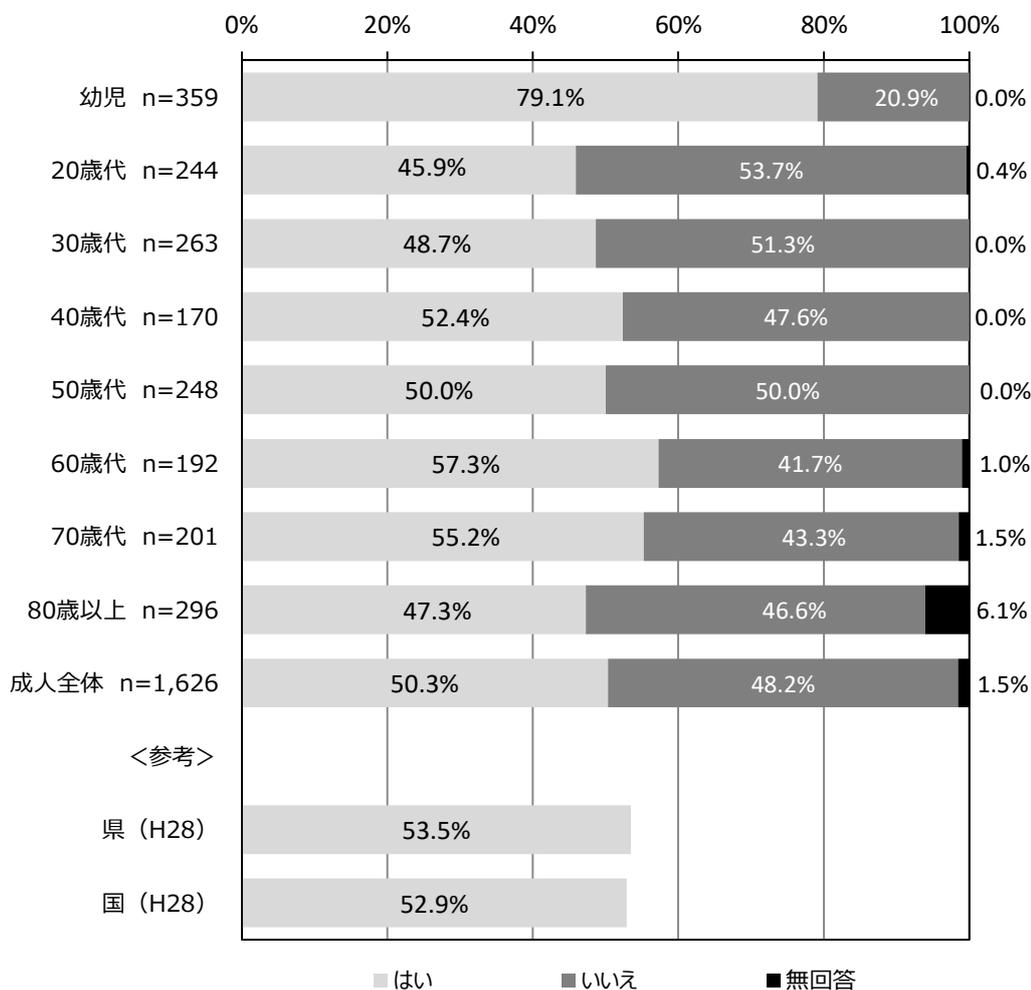
また、12歳の一人平均むし歯数は、令和元年が0.71本で、平成27年以降、徐々に減少傾向にあります。市と県、国とを比較すると、つくば市は県と比べて低く、国と比べると高くなっています。





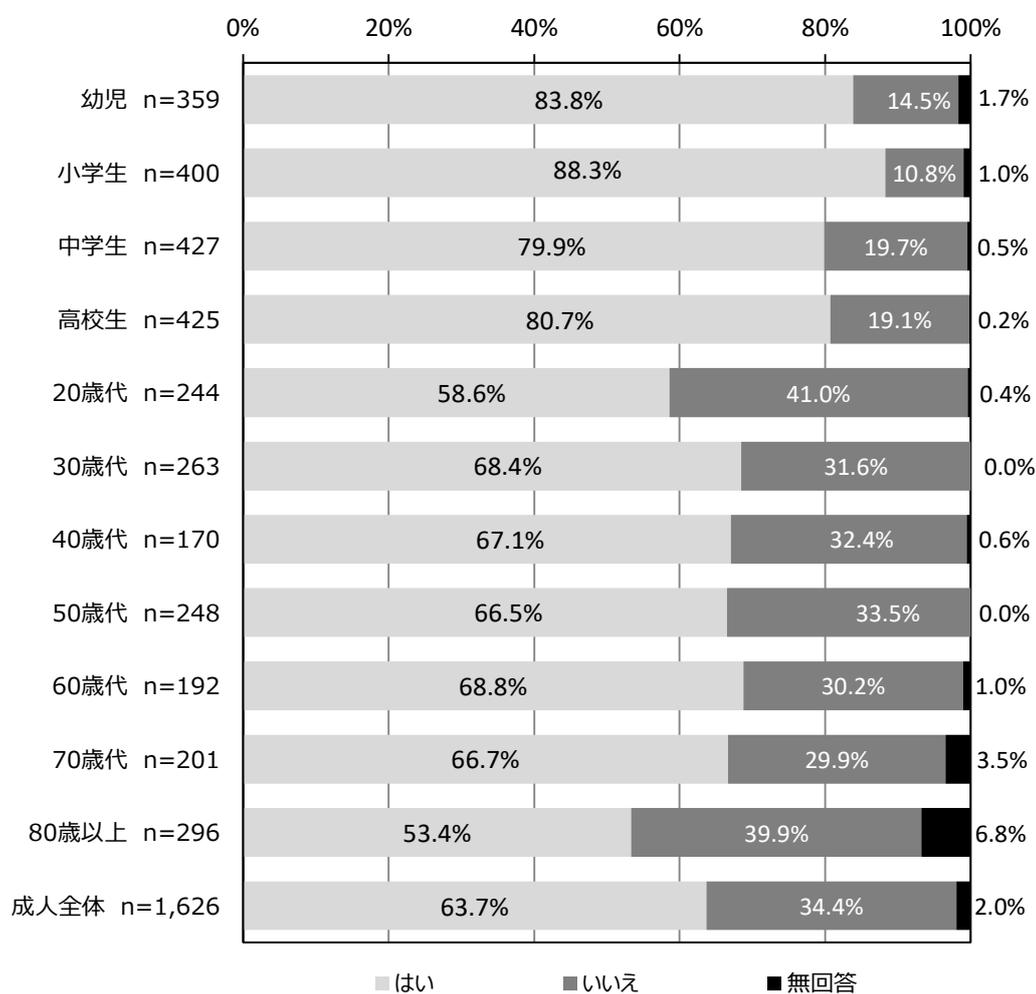
②年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合

幼児の受診率は、79.1%ですが、成人は50.3%です。成人の各年代の内訳では、20歳代が最も低く、60歳代まで増加傾向にあり、その後は徐々に減少しています。また、市と県、国とを比較すると、つくば市は県、国と比べて受診率が低くなっています。



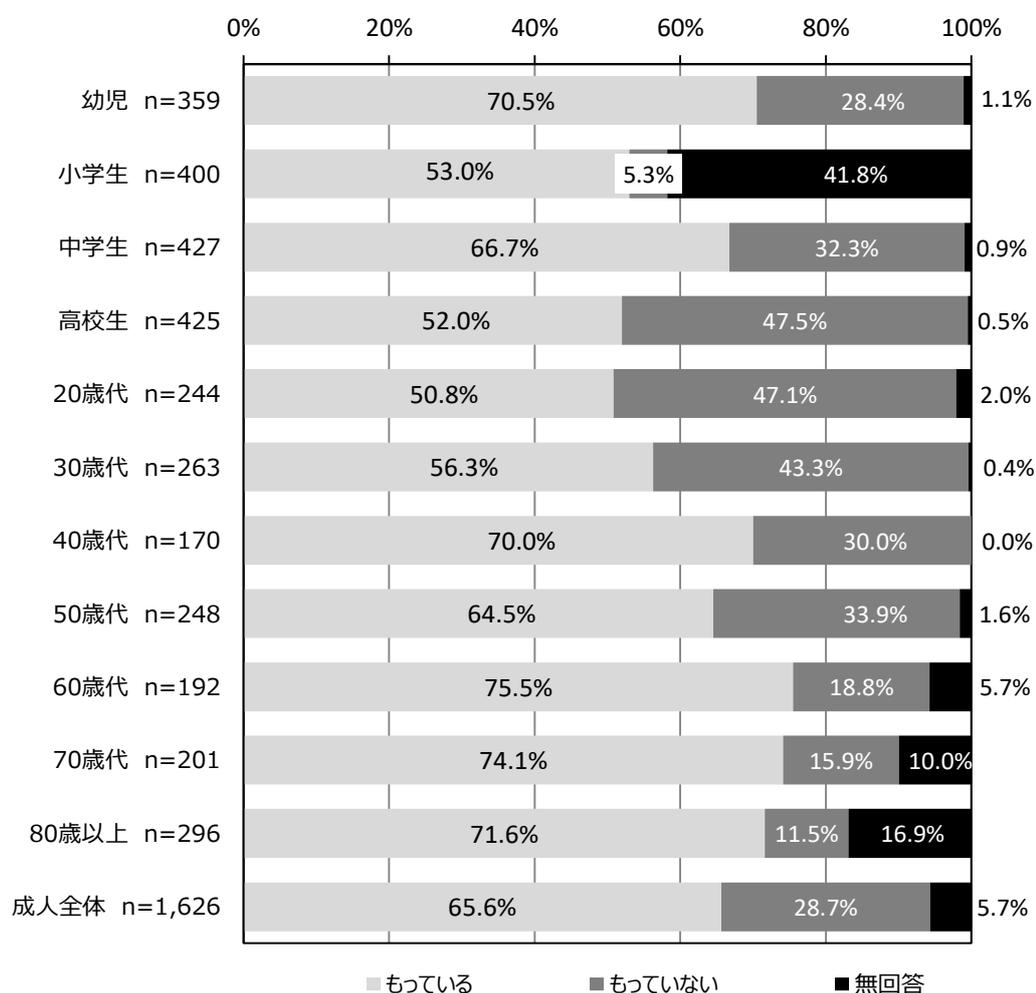
## ③ 歯科医院は予防的にいくところという考えがある人の割合

幼児から高校生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では63.7%です。成人の各年代の内訳では、20歳代、80歳以上が低く、30～70歳代では同程度となっています。



## ④かかりつけの歯科医がいる人の割合

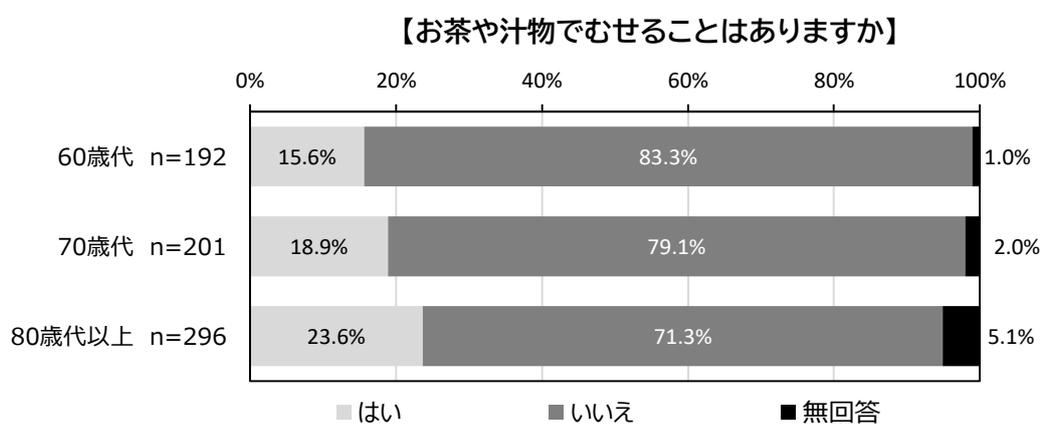
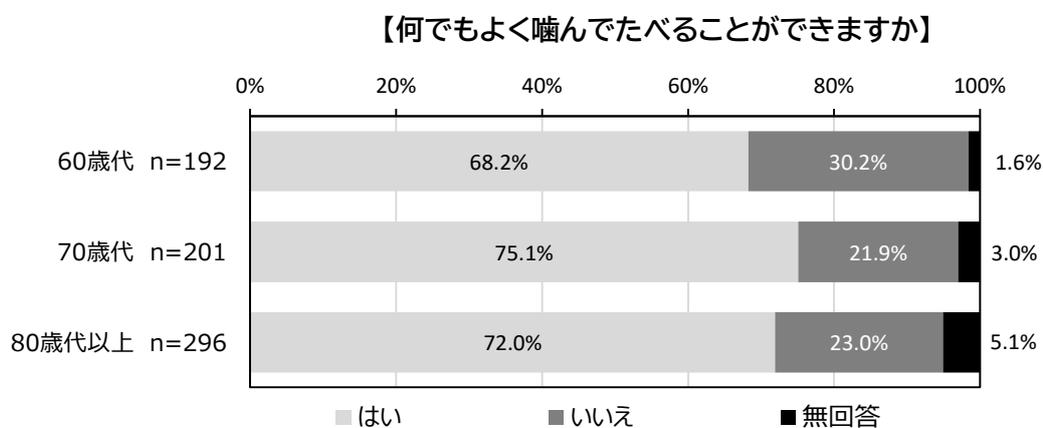
幼児から中学生までの割合は高い傾向にありますが、成人全体では65.6%です。成人の各年代の内訳では、20歳代が最も低く、60歳代が最も高くなっています。



※ 小学生については、「歯や口のことでも相談できる歯医者さんはいますか」の設問に「はい」と「いいえ」の回答割合をそれぞれ「持っている」と「もっていない」にあてはめています。また、41.8%の無回答には、「わからない」の40.8%が含まれています。

## ⑤何でもよく噛んで食べることができますか、お茶や汁物でむせることはありますか。

何でもよく噛んでたべることができる人の割合は60歳代が最も低く68.2%です。  
お茶や汁物でむせることのある人の割合は年代が上がるにつれて増加傾向です。

**【課題】**

- ① つくば市の3歳児・12歳のむし歯は、県と比較して少ない現状だが、子どもの頃から歯磨き習慣を身につけるため、保護者への正しい知識と技術の普及・啓発が必要です。
- ② 年に1度程度、歯の定期検診を受けている者の割合は、国や県に比べても低い傾向にあります。特に20～30歳代、80歳代の割合が50%を下回っているため、それらの世代に対し重点的に定期検診の重要性を周知する必要があります。
- ③ 全世代において何でもよく噛んで食べることの重要性を周知する必要があります。

## スローガン「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」

### 【市が目指す取組】

- 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。

### 【市の主な取組内容】

#### 1. むし歯予防・歯周病予防の推進

幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。

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。

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。

【取組の主体】 健康増進課、健康教育課、幼児保育課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
むし歯のない人の割合	3歳	84.7%年度 (H30年度)	89.0%	90%
平均むし歯数	12歳	1.1本 (H28年度)	0.71本	0.65本

### 【市の主な取組内容】

#### 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。

【取組の主体】 健康増進課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	53.5% (H28年度)	50.3%	65%

## 【市の主な取組内容】

## 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。

【取組の主体】 健康増進課、地域包括支援課、医療年金課

## 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
咀嚼良好者の割合	60歳	73.9%※1 (H27年度・64歳)	68.2%※2	80%
	75歳以上	—	73.1%※2	70%

※1 総合がん対策モニタリング調査の設問「かんで食べる時の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。」において回答項目「何でもかんで食べることができる」、「一部かめない食べ物がある」、「かめない食べ物が多い」、「かんで食べることはできない」のうち「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合。

※2 健康つくば21アンケート設問46において「はい」と回答した者の割合。

## 【市民が目指す取組】

- ① 年1回程度の歯の定期検診を受診します。
- ② 予防歯科について重要性を理解します。
- ③ 自分の口腔状態に合わせたセルフケアを行います。
- ④ よく噛んで食べることの大切さを理解します。

## (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ことが必要です。

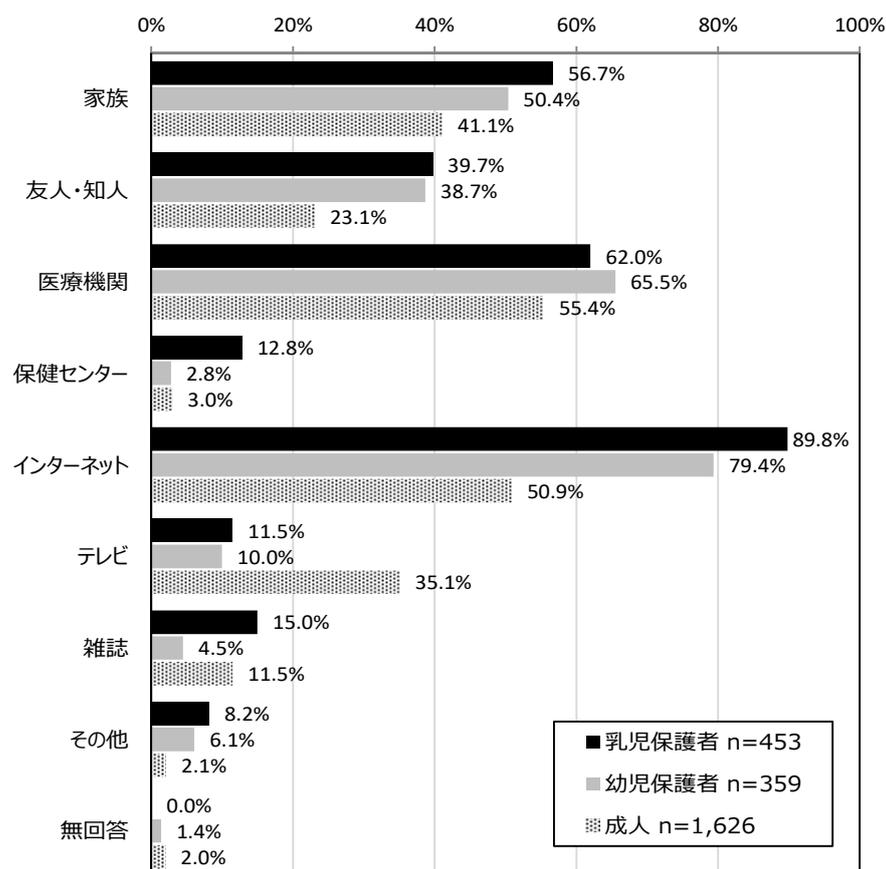
また、より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報支援が受けられるよう、健康づくりに関わる人材や社会資源等の確保が必要です。

### 【現状】

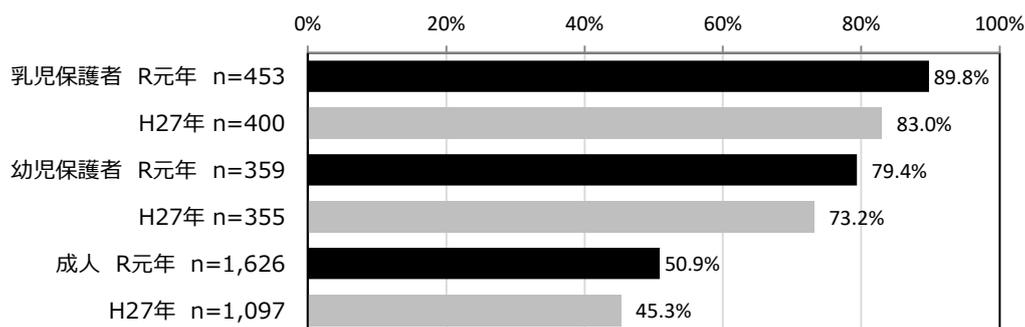
#### ①健康情報は、どこから得ていますか。(複数回答)

健康情報を得ている媒体として、乳児と幼児の保護者及び成人は、「医療機関」と「インターネット」を1位又は2位にあげています。特に乳児と幼児の保護者の8割から9割が回答した「インターネット」はH27調査よりも6ポイント以上高くなっています。

また、「保健センター」との回答は乳児保護者では12.8%ですが、幼児保護者では2.8%です。



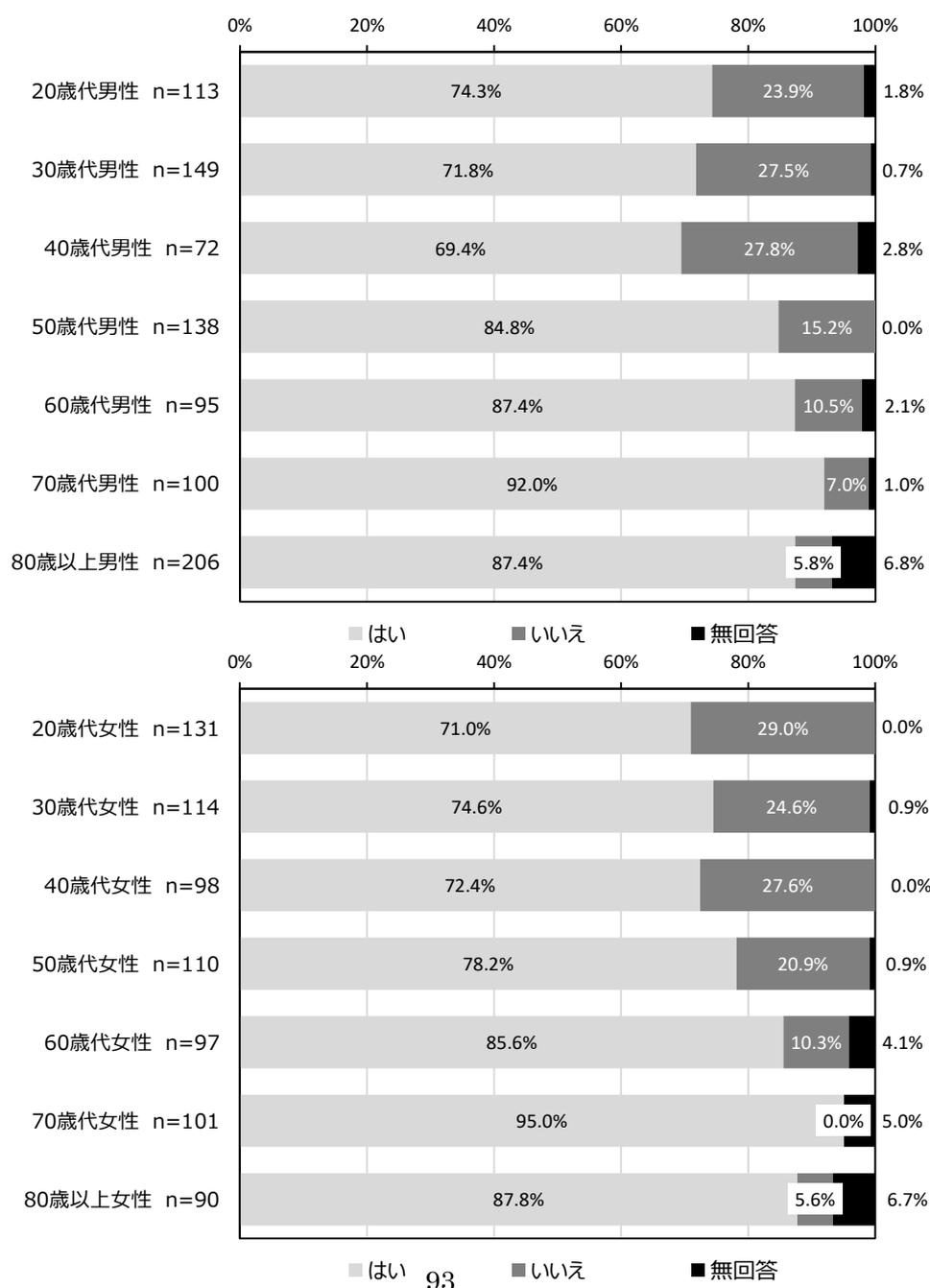
【「インターネット」と回答割合の R 元年と H27 年の比較】



②日頃から自身の身体に気を使っていますか。

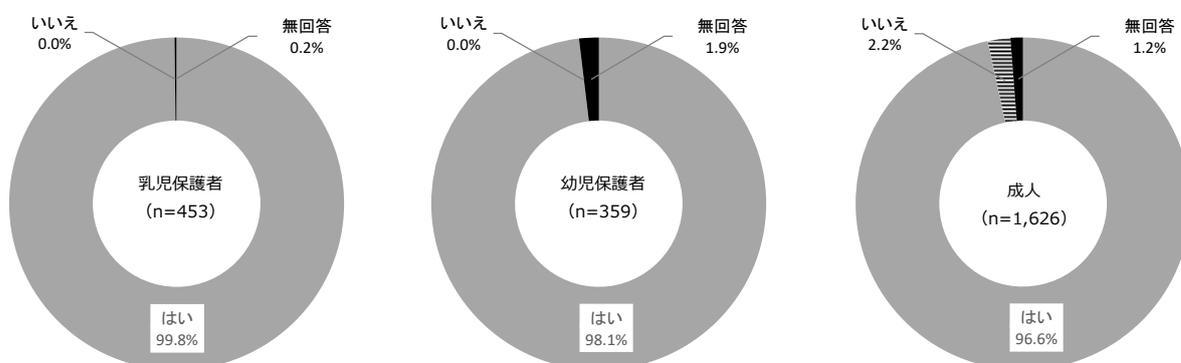
「日頃から自身の身体に気を使っている」人は高齢者ほど多く、男性では50歳代以上、女性では60歳代以上で8割を超えています。

男性の40歳代は69.4%で全ての性・年代で最も低くなっています。



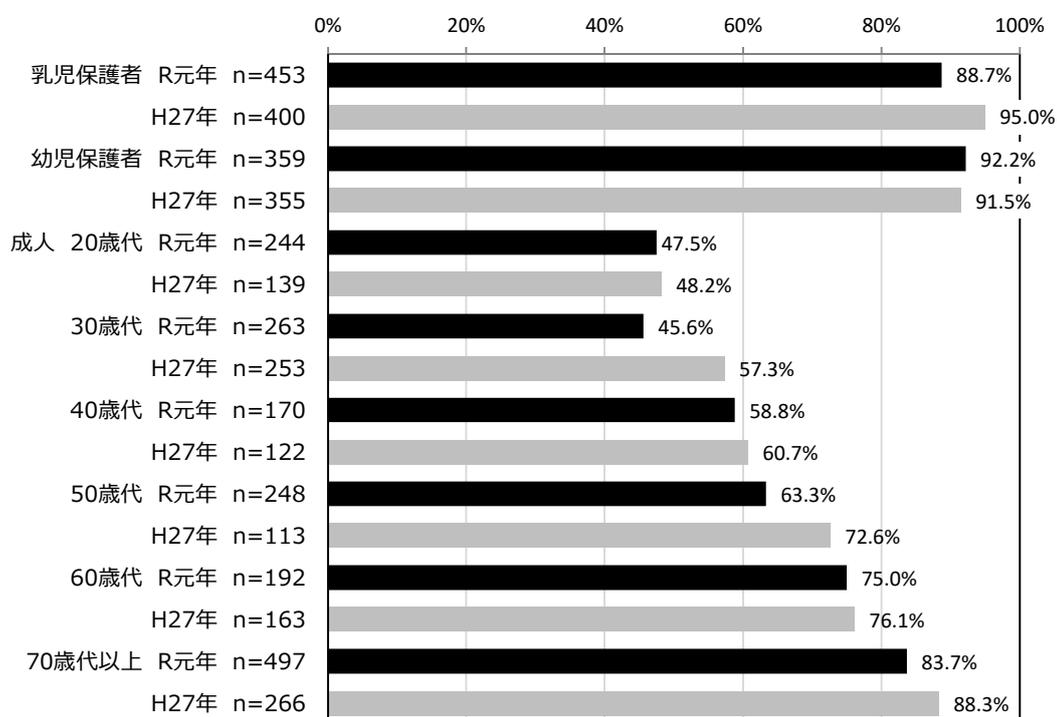
### ③診療時間内に受診するように心がけている人の割合

乳児保護者、幼児保護者ともほぼ全ての人が「診療時間内の受診を心がけている」と回答しています。成人も96.6%となっています。



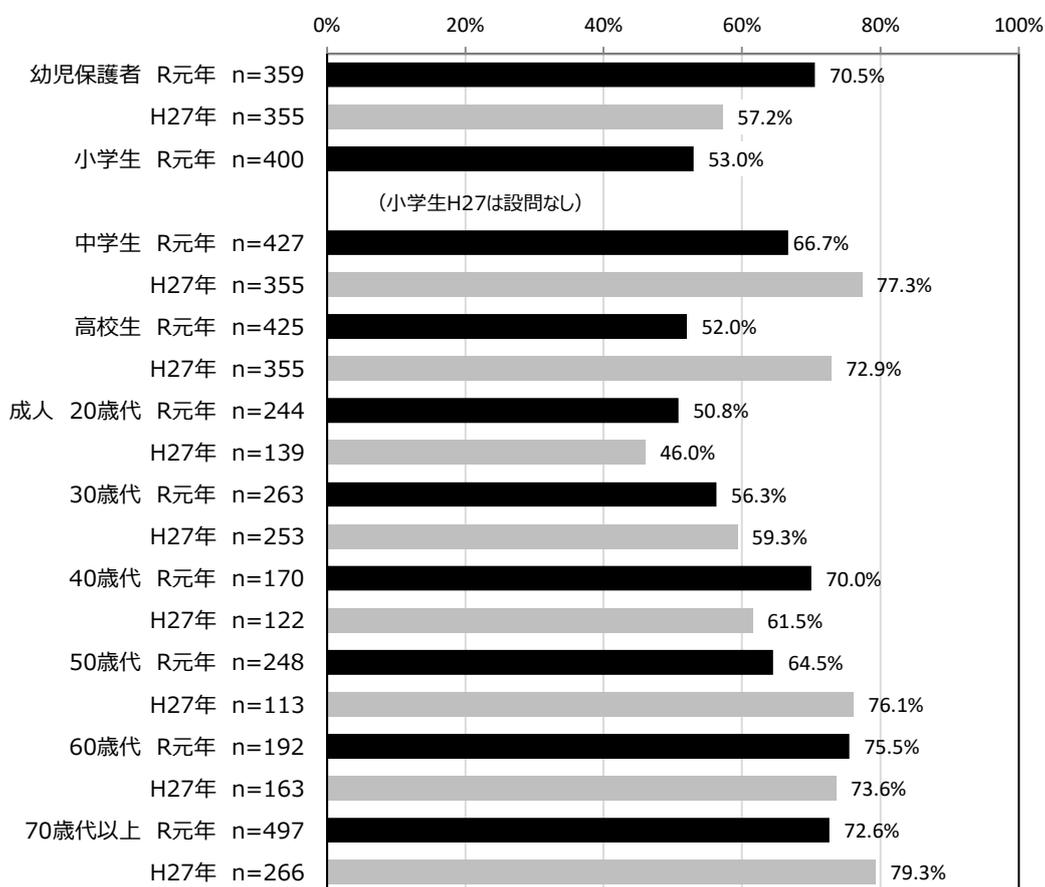
### ④かかりつけ医を持っている人の割合

「かかりつけ医を持っている」人は、20歳代では47.5%ですが、年齢とともにその割合は増加し、70歳代以上では83.7%の人が「持っている」と回答しています。また、乳児保護者では88.7%、幼児保護者では92.2%に達していますが、幼児保護者以外では、いずれの年代もH27調査よりも減少しています。



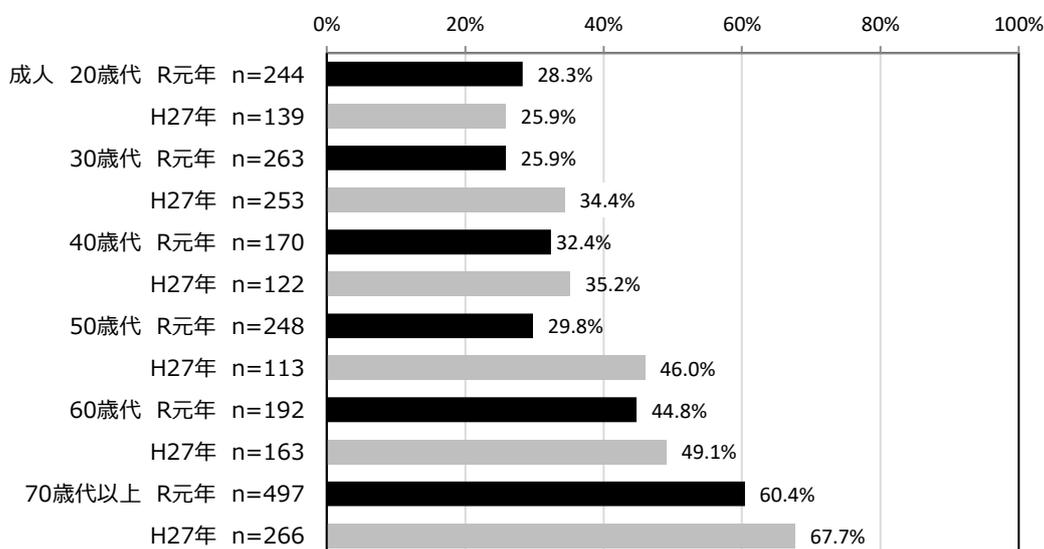
## ⑤かかりつけ歯科医を持っている人の割合

かかりつけ歯科医についても、かかりつけ医と同様に、年代とともに「持っている」人の割合が高くなる傾向にあります。幼児保護者で「持っている」と回答した人の割合は70.5%でH27調査から13.3ポイント増加しました。一方、中学生と高校生、30歳代、50歳代、70歳代以上ではH27調査よりも減少し、特に高校生は20.9ポイントの減少となっています。



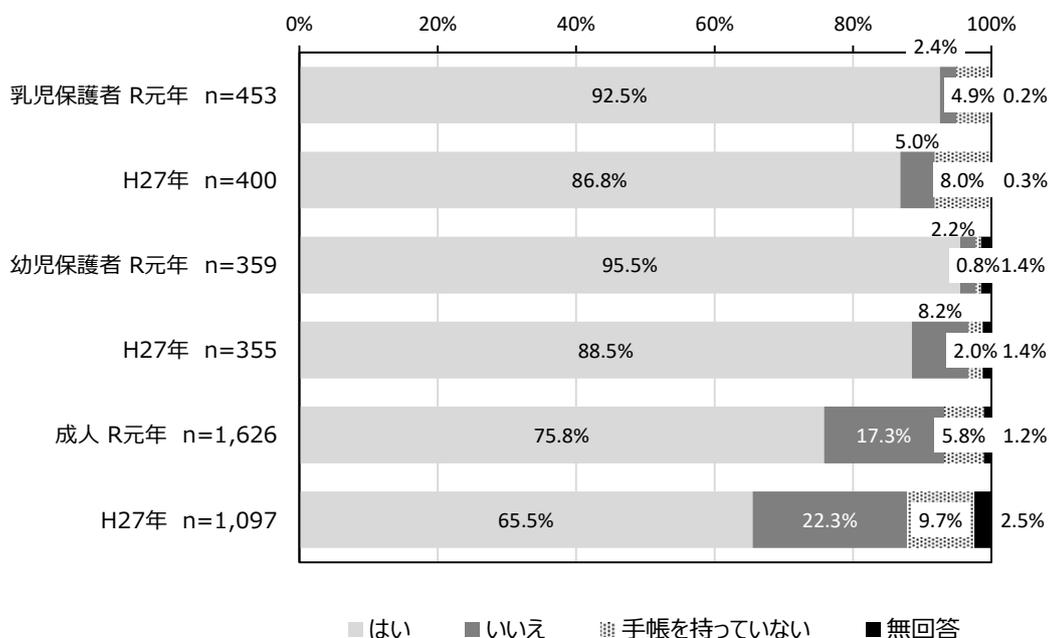
⑥かかりつけ薬局を持っている人の割合

かかりつけ薬局を持っている人の割合は、20歳代から50歳代までは30%前後ですが、その後は年代とともに増加し60歳代では44.8%、70歳代以上では60.4%が持っていると回答しています。H27調査と比較すると、20歳代を除く全ての年代で減少しています。



⑦医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか。

お薬手帳を持って医療機関を受診する人は、乳児保護者、幼児保護者で9割を超え、成人でも75.8%となっています。H27調査と比較すると、乳児保護者で5.7ポイント、幼児保護者で7.0ポイント、成人で10.3ポイントそれぞれ増加しています。



## ⑧食生活改善推進員協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っていますか。

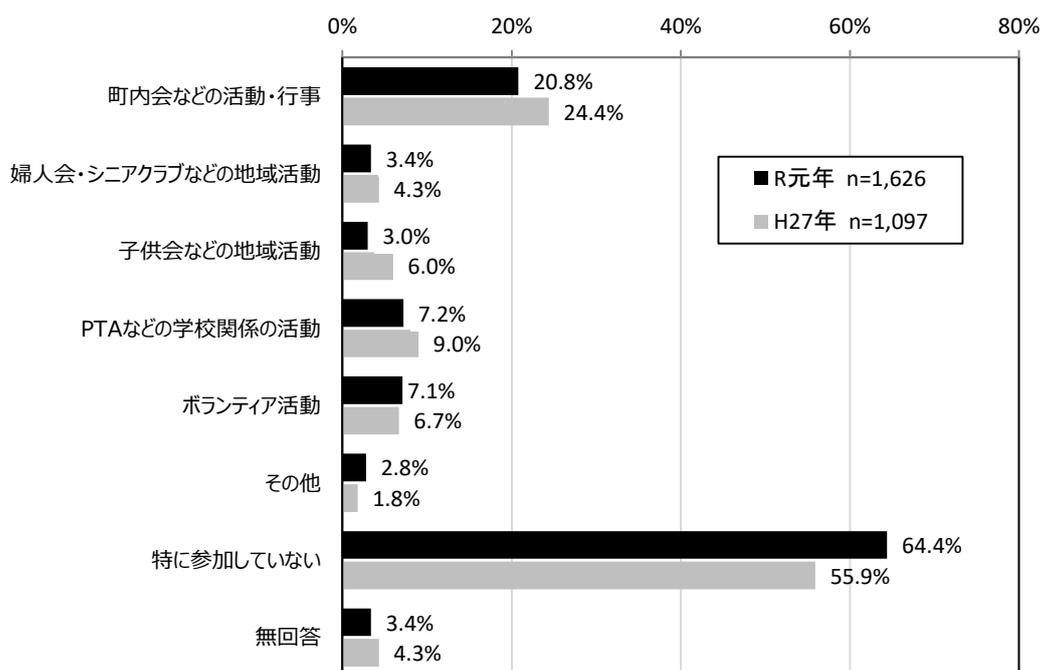
食生活改善推進員、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士のいずれも、認知度は10%台です。食生活改善推進員と運動普及推進員は、H27調査よりも低下しています。

対象		知っている		
		食生活改善推進員 協議会	運動普及推進員	シルバーリハビリ体操 指導士
成人	R元年 n=1,626	14.1%	11.3%	17.7%
	H27年 n=1,097	15.9%	12.0%	16.0%

## ⑨現在、地域社会活動に参加していますか。(複数回答)

現在、地域社会活動に参加しているかについては、「町内会などの活動・行事」が20.8%と最も多く、次いで「PTAなどの学校関係の活動」が7.2%、「ボランティア活動」が7.1%となっています。

H27調査と比較すると、「ボランティア活動」以外の項目で回答割合は低下しており、「特に参加していない」との回答がH27調査から8.5ポイント増加し6割を超えました。



## 【課題】

- ① 適切な受診行動ができるように情報提供が必要です。
- ② 保健や医療等に関する情報を入手しやすい環境づくりが必要です。
- ③ 健康管理のためにかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことが必要です。
- ④ 安心して出産や子育てができるための情報提供が必要です。
- ⑤ 市民が健康づくりに関心を持ち、身近なところで手軽に実践できるよう、地区組織の育成と支援が必要です。

## スローガン「家族・地域・みんなできいき健康づくり」

### 【市が目指す取組】

- 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を提供します。
- 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。

### 【市の主な取組内容】

#### 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。

【取組の主体】健康増進課、国民健康保険課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
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%	維持
	成人	－	96.6%	97%

### 【市の主な取組内容】

#### 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。

【取組の主体】健康増進課

### 【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	74.4%(H28年度)	65.3%	85%
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	74.2%(H28年度)	65.6%	85%
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	54.8%(H28年度)	40.7%	85%

## 【市の主な取組内容】

## 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。

【取組の主体】健康増進課

【数値目標】

目標を示す指標	対象	現状値 茨城県	現状値 R元年度	目標値 R7年度
日頃から体調管理している市民の割合	成人	－	80.9%	85%
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	－	14.1%	25%
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	－	11.3%	20%
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%	25%

## 【市民が目指す取組】

- ① 適切な受診ができるように心がけます。
- ② 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す。
- ③ 健康に関心を持ち、自分の健康管理に努めます。
- ④ 家族や仲間と健康づくりに努めます。

## 2 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つけ、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
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			(ii)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成
食育を学び、体験しましょう			(iii)食育を広げるための環境づくり
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			

## 第5章 計画の推進・評価

### 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い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

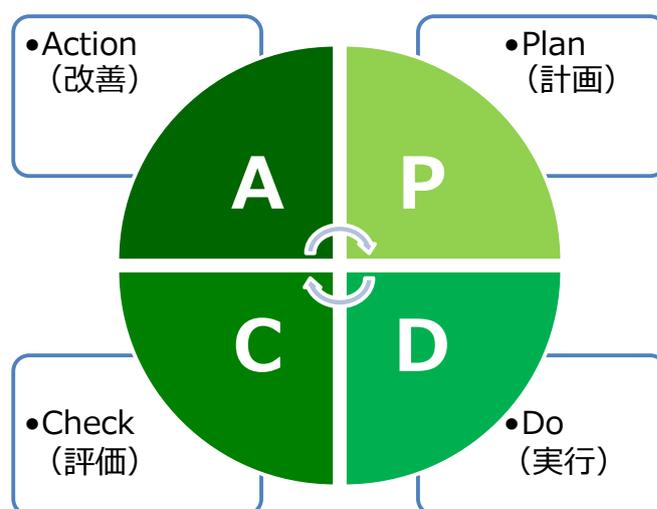
#### (1) 計画全体の評価指標

- (i) 自分は健康（健康である・まあ健康である）と思っている人の割合を増やす  
(令和元年度 n=1,626 : 78.4% → 令和7年度 : 85%)
- (ii) 健康に関心がある人の割合を増やす  
(令和元年度 n=1,613 : 62.9% → 令和7年度 : 80%)

#### (2) 計画の評価と進行管理

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を行います。また、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、次年度以降の取組に反映させていきます。



# 資料編

## 資料編

## 1 第3期計画の数値目標の達成度

健康つくば21（第3期）で設定した数値目標を、右表に示す基準に従い、S～Eの区分で評価しました。

全体の達成度状況と分野ごとの詳細は以下のとおりとなりました。

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達成していない	A
ベース値と変わらない	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D
評価困難	E

## 全体の達成度状況

分野	目標の具体的内容	分野ごとの各目標に対する評価区分の数					
		S	A	B	C	D	E
健診の充実と活用	特定健診の受診率		1				
	特定保健指導の利用率				1		
	各種がん検診の受診率		3		2		
	指摘事項に対する取組（放置者の割合）	3			3		
栄養・食生活	毎朝朝食を食べる人の割合	1	2		3		
	野菜を食べるように心がけている保護者の割合				1		
	野菜を食べる人の割合	1	1		1		
	野菜を350g（5皿）以上食べている人の割合						1
	1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合						1
	食事をよくかんでいる人の割合				1		
	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				3		
	夕食を家族と一緒に食事をする人の割合		2		2		
	食事の時間が楽しいと感じている割合	1	1		1		
	食育に関心を持っている人の割合				1		
	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		
身体活動・運動	息が弾む程度の運動を週2回以上する人の割合				2		2
	健康のために意識して身体を動かしている人の割合	1		1			
	普段から歩く習慣のある人の割合	3					
	運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	2			1		
	運動普及推進員の活動回数		1				
	運動普及推進員の養成人数		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	目標の具体的内容	分野ごとの各目標に対する評価区分の数					
		S	A	B	C	D	E
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				
	ストレスや悩みを感じている人の割合		2		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		
	自殺者の人口 10 万対比	1					
喫煙・飲酒	高校生の喫煙の割合		2				
	妊婦の喫煙の割合		1				
	喫煙者の割合	1		1			
	最近受動喫煙の機会があった人の割合		1				
	COPD がどんな病気かよく知っている人の割合		1				
	高校生の飲酒の割合		2				
	妊婦の飲酒の割合		1				
歯と口腔の健康	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）をしている者の割合	1		1			
	年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	1					
	虫歯のない児童・生徒の割合	1					
	60 歳で 24 本以上自分の歯をもつ人の割合	1					
健康づくり・健康管理の支援	食べたら歯を磨く習慣を継続している人の割合	2		1	1		
	日頃から体調管理している市民の割合		1				
	診療時間内の受診を心がけている人の割合	2					
	かかりつけ医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ歯科医を持っている市民の割合				1		
	かかりつけ薬局を持っている市民の割合				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		24	25	4	32	0	4
割 合 (%)		57.6		4.7	37.7		

目標値を達成又はベース値よりも改善の見られた項目は 57.6%ありました。しかし、全項目中のうちの 74.1%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 37.7%ありました。これらのことから、引き続き各分野の課題を見直し、取組を検討していく必要があります。

## ＜各分野における達成状況＞

### (1) 健診の充実と活用

目標を示す指標		対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
特定健診の受診率		つくば市 国保加入者	32.0%	60.0%	38.9% (R2.7月末)	A
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	37.8%	60.0%	23.0% (R2.7月末)	C
胃がん検診の受診率		40歳代以上	10.7% (H26)	厚労省がん 対策 当面 40.0%	10.7%	B
大腸がん検診の受診率		40歳代以上	22.0% (H26)	当面 40.0%	14.0%	C
肺がん検診の受診率		40歳代以上	19.3% (H26)	当面 40.0%	16.5%	C
子宮がん検診の受診率		20歳代以上女性	21.2% (H26)	当面 50.0%	21.6%	A
乳がん検診の受診率		30歳代以上女性	21.7% (H26)	当面 50.0%	19.2%	C
指摘事項に対する 取組状況 (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	9.5%	減少	0%	S
	虚血性心疾患		23.0%	減少	13.6%	S
	糖尿病・高血糖		12.9%	減少	19.0%	C
	血圧高値		10.8%	減少	15.0%	C
	脂質異常		31.5%	減少	35.5%	C
	BMI高値		19.9%	減少	17.7%	S

## (2) 栄養・食生活

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	93.7%	100%	95.0%	A
	小学生	95.9%	100%	93.2%	C
	中学性	89.9%	100%	92.0%	A
	高校生	74.0%	増加	75.7%	S
	20歳代男性	61.0%	75%	58.4%	C
	20歳代女性	63.8%		63.1%	C
野菜を食べるように心がけている保護者の割合	幼児	95.8%	100%	95.5%	C
野菜を食べる人の割合	小学生	91.3%	100%	86.7%	C
	中学性	86.6%	100%	90.4%	A
	高校生	88.0%	増加	89.4%	S
野菜を 350g (5皿) 以上食べている人の割合	成人	31.4%	50%	3.7%	E
1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合	成人	38.4%	25%	26.1%	E
食事をよくかんでいる人の割合	成人	78.6%	80%	66.1%	C
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	43.9%	60%以上	36.9%	C
	30歳代	54.9%	60%以上	48.3%	C
	40歳代	59.8%	60%以上	51.2%	C
夕食を家族と一緒に食事をする人の割合	小学生	71.0%	90%	71.8%	A
	中学生	64.0%	70%	68.1%	A
	高校生	59.1%	増加	52.5%	C
	成人	70.5%	増加	67.5%	C
食事の時間が楽しいと感じている割合	小学生	92.7%	100%	81.8%	C
	中学生	76.8%	100%	82.4%	A
	成人	87.0%	増加	87.9%	S
食育に関心を持っている人の割合	成人	76.0%	90%	75.0%	C
食生活改善推進員会員数		212 (H26)	250人	210人	C
食生活改善推進員活動回数		234 (H26)	300回	208回	C

## (3) 身体活動・運動

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
息が弾む程度の運動を週 2 回以上する人	中学生	75.3%	増加	74.3%	C
	高校生	47.2%	増加	39.6%	C
	成人男性	49.1%	50%以上	28.1%	E
	成人女性	38.6%	50%以上	20.7%	E
健康のために身体を動かしている人の割合（「している」+「どちらかというとしている」）	成人男性	59.6%	増加	60.8%	S
	成人女性	51.6%	増加	51.6%	B
普段から歩く習慣がある人の割合	20～30 歳代	39.5%	増加	49.7%	S
	40～60 歳代	49.2%	増加	52.8%	S
	70 歳以上	57.5%	増加	62.2%	S
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	85.0%	維持	86.8%	S
	幼児	96.6%	維持	98.1%	S
	小学生	88.9%	維持	79.5%	C
運動普及推進員の活動回数		168 回 (H26)	500 回	357 回	A
運動普及推進員の養成人数		170 人 (H27)	250 人	228 人	A
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数		1,494 回 (H26)	2,000 回	2950 回	S
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数		172 人 (H26)	200 人	316 人	S

## (4) 休養・こころの健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27 年度	目標値 R 元年度	現況値 R 元年度	評価 区分
睡眠による休養が十分とれている人の割合	成人	66.3%	80%	68.1%	A
ストレスや悩みを感じている人の割合	中学生	61.6%	50%以下	61.8%	C
	高校生	62.8%	50%以下	62.1%	A
	成人	58.0%	50%以下	52.4%	A
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	成人	79.1%	85%	77.7%	C
自殺者の人口 10 万対比		19.19 (H26)	15.9 以下	6.9 (H30)	S

## (5) 喫煙・飲酒

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
高校生の喫煙の割合	高校生男子	23.1%	0%	7.5%	A
	高校生女子	13.1%	0%	3.8%	A
妊婦の喫煙の割合	妊婦	3.1%	0%	0.9%	A
喫煙者割合	成人男性	20.9%	20%以下	16.4%	S
	成人女性	5.1%	3%以下	5.1%	B
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	19.2%	3%	18.3%	A
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	17.5%	80%	21.9%	A
高校生の飲酒の割合	男子	44.0%	0%	25.1%	A
	女子	33.8%	0%	15.3%	A
妊婦の飲酒の割合	妊婦	6.9%	0%	0.4%	A
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)をしている者の割合	成人男性	2.8%	減少	4.5%	C
	成人女性	0.8%	減少	2.8%	C

## (6) 歯と口腔の健康

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	40.7%	50%	50.3%	S
虫歯のない児童・生徒の割合	小学生	48.4%	増加	60.7%	S
	中学生	54.5%	増加	64.4%	S
60歳で24本以上自分の歯をもつ人の割合	60歳の人	84.5% (H26)	増加	92.9%	S
食べた歯を磨く習慣を継続している人の割合	小学生	87.2%	増加	81.0%	C
	中学性	83.4%	増加	91.1%	S
	高校生	88.1%	増加	91.7%	S
	成人	70.2%	80%	70.2%	B

## (7) 健康づくり・健康管理の支援

目標を示す指標	対象	ベース値 H27年度	目標値 R元年度	現況値 R元年度	評価 区分
日頃から体調管理している市民の割合	成人	76.3%	85%	80.9%	A
診療時間内の受診を心がけている人の割合	乳児・幼児	98.7%	99%	99.0%	S
	成人	91.1%	95%	96.6%	S
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	68.9%	85%以上	65.3%	C
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	66.9%	85%以上	65.6%	C
かかりつけ薬局を持っている市民の割合	成人	45.1%	85%以上	40.7%	C
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	15.9%	25%	14.1%	C
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	12.0%	20%	11.3%	C
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	16.0%	25%	17.7%	A

## 2 つくば市健康増進計画「健康つくば 21」策定経過

期 日	内 容
平成 31 年 2 月	平成 31 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート作成について
令和元年 5 月～10 月	アンケート実施 (妊婦・幼児保護者・小・中・高校生・乳児保護者・一般市民)
平成元年 7 月	令和元年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について
令和 2 年 2 月	令和元年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・アンケート結果(素集計)報告
令和 2 年 7 月	令和 2 年度第 1 回健康づくり推進協議会 ・第 3 期健康つくば 21 の進捗状況について ・第 3 期健康つくば 21 の最終評価について ・第 4 期健康つくば 21 の策定について (各分野の内容検討)
令和 2 年 9 月	令和 2 年度第 2 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期健康つくば 21 の素案及び概要版について
令和 2 年 11 月～12 月	パブリックコメント実施 (令和 2 年 11 月 27 日～令和 2 年 12 月 27 日)
令和 3 年 1 月	令和 2 年度第 3 回健康づくり推進協議会 ・第 4 期計画 パブリックコメント内容について
令和 3 年 3 月	パブリックコメント結果及び第 4 期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」 公表

### 3 つくば市健康づくり推進協議会設置要項

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

(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) つくば市医師会及びつくば市歯科医師会の代表者
- (3) 健康づくり団体の関係代表者
- (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。

(会議の招集)

第7条 推進協議会は、会長が招集する。

(庶務)

第8条 推進協議会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

附 則

この要項は、決裁の日から施行する。

## 4 つくば市健康づくり推進協議会委員名簿

◎：会長 ○：副会長

氏名	ふりがな	所属	要項第4条による
◎飯田 章太郎	いいだ しょうたろう	つくば市医師会	(2) つくば市医師会代表者
○野堀 幸夫	のぼり ゆきお	つくば市歯科医師会	(2) つくば市歯科医師会代表者
武田 典子	たけだ のりこ	つくば薬剤師会	(2) つくば薬剤師会代表者
山海 知子	さんかい ともこ	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
太刀川 弘和	たちかわ ひろかず	筑波大学医学医療系 教授	(1) 学識経験者
萩原 武久	はぎわら たけひさ	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者
森田 佳子	もりた けいこ	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者
佐藤 榮	さとう さかえ	つくば市運動普及推進員会長	(3) 健康づくり団体の関係者代表者
入江 ふじこ	いりえ ふじこ	茨城県つくば保健所	(5) 保健所等行政機関の代表者
染谷 佳子	そめや けいこ	つくば市教育局（上郷小・つくば市教育研究会学校健康教育部養護教諭部代表）	(5) 保健所等行政機関の代表者
吉田 史織	よしだ しおり	つくば市教育局 （ほがらか給食センター谷田部・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
根本 典子	ねもと のりこ	つくば市民（精神保健福祉士）	(4) つくば市民
柳下 浩一郎	やぎした こういちろう	つくば市民（元小・中学校教諭）	(4) つくば市民
梶井 寛	かじい ひろし	つくば市民（薬剤師）	(4) つくば市民
下村 哲志	しもむら さとし	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民
長瀬 広樹	ながせ ひろき	つくば市民（理学療法士）	(4) つくば市民

(任期：令和2年7月1日から令和4年6月30日まで)

## 5 健康増進計画（健康つくば 21）アンケート

平成 27 年 3 月に策定した「第 3 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普段の考えや日常生活の中で取り組んでいることについて聞き、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	郵送配布・回収（小・中・高校生は学校配布・回収）
調査期間	令和元年 5 月から 10 月

回収状況	対象者 (a)	有効回収数 (b)	調査回収率 (b/a)	
一般市民用	3,794	1,626	42.9%	
内 訳	20 歳代	1,060	244	23.0%
	30 歳代	705	263	37.3%
	40 歳代	425	170	40.0%
	50 歳代	495	248	50.1%
	60 歳代	295	192	65.1%
	70 歳代	269	201	74.7%
	80 歳代	545	296	54.3%
妊婦用	371	371	100.0%	
乳児の保護者用	700	453	64.7%	
幼児の保護者用	388	359	92.5%	
小学生用	404	399	98.8%	
中学生用	430	425	98.8%	
高校生用	445	423	95.1%	

## (2) アンケート調査票

### 1 市民

#### ◆あな自身のことについてうかがいます

F1. 今年7月1日時点のあなたの年齢をご記入ください

( )歳

F2. あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女

F3. お住まいの地区を教えてください (〇はひとつだけ)

※地区名がわからない場合は12ページ「お住まいの地区」を確認いただき、(7)の枠内に字名をご記入下さい。

(1) 大瀬地区 (2) 豊里地区 (3) 谷田部地区 (4) 桜地区  
(5) 筑波地区 (6) 聖崎地区 (7) その他(字名: )

F4. 現在の生活は (〇はひとつだけ)

(1) 1人暮らし (2) 家族と同居

F5. あなたの職業を教えてください (〇はひとつだけ)

(1) 常勤職員(研究職を除く) (2) 研究職 (3) 自営業 (4) 専業主婦  
(5) パート・アルバイト (6) 学生 (7) 家事専業  
(8) 無職(上記にあてはまらない人) (9) その他( )

F6. 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 (〇はひとつだけ)

(1) 協会けんぽ (2) 組合保険 (3) 共済組合 (4) 国民健康保険  
(5) 後期高齢者医療保険 (6) わからない (7) 生活保護

F7. 自分を健康だと思っていますか (〇はひとつだけ)

(1) 健康である (2) まあ健康である (3) やや不健康である  
(4) 不健康である

F8. 健康に関心をもっていますか (〇はひとつだけ)

(1) 関心がある (2) 少し関心がある (3) あまり関心がない  
(4) 関心がない

#### ■女性の方にお聞きます。

F9. 現在、あなたは妊娠中、または産後1年以内ですか (〇はひとつだけ)

(1) 妊娠初期(妊娠2~4か月) (2) 妊娠中期(妊娠5~7か月)  
(3) 妊娠後期(妊娠8~10か月) (4) 産後1年以内 (5) いずれも該当しない

#### 一般市民調査票

つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定等のためのアンケート調査

#### 御協力をお願いします

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。

この調査は、市民の皆様より、健康についてのお考えや日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、皆様の健康づくり支援の計画を策定するための基礎資料として行うものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの満20歳以上の方から、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に3,800名を選ばせていただきました。

御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力くださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日

つくば市長 五十嵐 立青

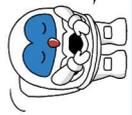
#### ◆ご記入にあたってのお願い◆

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。  
調査票は無記名でお答えください。

◇返送いただきますと、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。

◇返送方法 ご記入後、調査票は、令和元年8月26日(月)までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
電話:029-883-1111(代表)  
内線:1351



御協力をよろしくお願いたします。

\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりにチャレンジした場合ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。

**◆健診についてうかがいます** (○はひとつだけ)

問1. 定期的に健康診断(がん検診以外)を受けていますか (○はひとつだけ)

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

■問1で「(4) 5年以上受けていない(受けたことがないを含む)」と答えた方 (あてはまるものすべてに○)

問1-1. 受けていない理由は何ですか (○はひとつだけ)

(1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっていないので受けていない  
 (6) その他( )

問2. 平成30年度(平成30年4月1日~平成31年3月31日)に健康診断(がん検診以外)を受けましたか (○はひとつだけ)

(1) 受けた (2) 受けていない

■問2で「(1) 受けた」と答えた方 (○はひとつだけ)

問2-1. どこで健診を受けましたか (○はひとつだけ)

(1) つくば市の健診(保健センターでの健診、医療機関健診、人間ドック健診)  
 (2) 農協健診  
 (3) 全額自費による健診  
 (4) その他(勤務先での健診、勤務先の扶養家族の健診、学校健診など)

問3. 定期的に受けているがん検診すべてに○をつけてください  
 ※がん検診とは、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を指します。  
 ※定期的とは、ほぼ毎年受診、65歳以上の乳がん検診は2年に1回受診を指します。

(1) 胃 (2) 大腸 (3) 肺 (4) 前立腺  
 (5) 子宮 (6) 乳房 (7) がん検診は受けていない

■問3で「(7) がん検診は受けていない」と答えた方 (あてはまるものすべてに○)

問3-1. がん検診を受けていない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 忙しい (2) 受け方がわからない (3) お金がかかる  
 (4) 受ける必要がない (5) 医療機関にかかっていないので受けていない  
 (6) その他( )

問4. 健診結果をその後の自分の生活に役立てていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問5. 健診結果の意味や見方がわかりませんか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問6. 健診結果について、相談する場合はどこに相談しますか (あてはまるものすべてに○)

(1) 医療機関 (2) 保健センター (3) その他( )  
 (4) 特になし

問7. これまでに、次のような指摘を受けたことがありますか。また、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをされていますか

(ア)~(カ)のそれぞれについて、「ない」「まだ」「ある」のいずれかあてはまる回答に○をつけてください。「ある」を選択された方は、さらに右側にお進みください	ない	ある	指摘を受けたあとの状況について、あてはまる回答に○をつけてください *治療中には経過観察を含みます
(ア) 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む)と言われた	ない	ある	治療中 放置している
(イ) 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、不整脈と言われた	ない	ある	治療中 放置している
(ウ) 糖尿病、または血糖値が高いと言われた	ない	ある	治療中 放置している
(エ) 血圧が高いと言われた	ない	ある	治療中 放置している
(オ) コレステロール値または中性脂肪が高いと言われた	ない	ある	治療中 放置している
(カ) 体重が重い(BMIが高い)と言われた	ない	ある	治療中 取り組んでいる(いた) 取り組んだことがない

**◆普段の食生活についてうかがいます** (○はひとつだけ)

問8. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問9. 1日3食規則正しく食事をしていますか(夜食と間食を除く) (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問10. 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

【参考例】

- 主食…ご飯、パン、麺など
- 主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理
- 副菜…野菜、きのこ、海藻、メソンの料理

問11. あなたは、一日に何皿くらいの野菜を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 5皿以上 (2) 3~4皿 (3) 1~2皿 (4) ほとんど食べない

【参考例】野菜1皿(70g程度)の例  
 ●生サラダなら両手に乗る程度 ●お浸しから片手に乗る程度  
 ●中トマト1/2個 ●小ピーマン2個 ●ナス1本

問12. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、家族や友人と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき (3) 一緒に食事をしていない

問14. あなたは、食事の時間は楽しいですか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問15. 汁物(味噌汁や種類の汁など)を1日何回飲んでみますか (○はひとつだけ)

(1) 0回 (2) 1回 (3) 2回 (4) 3回

問16. 塩分の多い食材(麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等)や濃い味付けのものを毎日食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 食べない (2) 食べる

問17. 外食時や食品を購入するときに、栄養成分表示を見ていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問18. 地元産の野菜を購入するよう心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問19. 食育に関心がありますか (○はひとつだけ)

※食育とは、健康的な食事をする力を養うことを指します。

(1) はい (2) いいえ

◆運動のようすについてうかがいます (○はひとつだけ)

問20. 健康のために意識して身体を動かすことを心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) している (2) どちらかというところ (3) どちらともいえない  
 (4) あまりしていない (5) していない

問21. 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)

※少し息が弾む程度の運動とは、会話をしながら運動ができ少し汗ばむ程度、または脈拍が1分間に約120回から130回前後となるくらいの運動を想定しています。

(1) 週2回以上を1年以上継続 (2) 週1回を1年以上継続 (3) 週1回以上を1年未満 (4) その他 ( )  
 (5) していない 問21-2へ

問21-1. どの運動をしていますか (あてはまるものすべてに○)

(1) ウォーキング (2) ジョギング (3) 水泳  
 (4) テニス (5) 筋トレ (6) その他 ( )

問21-2. 運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 忙しくて時間がない (2) 仕事や家事で疲れている  
 (3) 場所や機会がない (4) 運動が好きではない  
 (5) その他 ( )

◆体質やこころの健康についてうかがいます (○はひとつだけ)

問23. 睡眠によって体質が充分とれていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問24. 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)

(1) まったくない (2) あまりない (3) 多少ある (4) 大いにある

問24-1. あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 仕事や職場のこと (2) 自分の健康や病気のこと  
 (3) 学校での問題 (4) 家族関係や介護に関する問題  
 (5) 経済面や生活の問題 (6) 男女問題 (7) 子育てに関する問題  
 (8) その他 ( )

問25. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。1～6それぞれ  
の質問について、(1)～(5)のうちあてはまる番号をひとつ選んでください

1. 神経過敏に感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

2. 絶望的だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

3. それぞれ、落ち着かなく感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

4. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

5. 何をしても骨折りだと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

6. 自分は価値のない人間だと感じましたか

- (1) まったくない (2) 少しだけ (3) 時々 (4) たいてい (5) いつも

問26. 今までに自殺したいと考えたことがありますか (○はひとつだけ)

- (1) 過去1ヶ月以内にある (2) 過去1年以内にある(過去1ヶ月以内はない)  
(3) これまでの人生ではある (過去1年以内はない)  
(4) 今までにない

問27. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか (○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問28. つくば市で行われている自殺予防事業で、どの事業を知っていますか  
(あてはまるものすべてに○)

- (1) ゲートキーパー養成講座 (2) 自殺予防キャンペーン  
(3) ころこの体温計 (4) ころこのちのちの相談先一覧チラシ  
(5) その他( ) (6) どれも知らない

◆たばことアルコールについてうかがいます

問29. たばこを吸っていますか (○はひとつだけ)

- (1) もともと吸わない  
(2) 以前は吸っていたが、今は吸っていない  
(3) 主に紙巻たばこを吸っている  
(4) 主に加熱式たばこを吸っている

問29-1、問29-2へ

問29-3、問29-4へ

■問29で「(2)以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-1. たばこを止めた理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 健康に悪いと思うから (2) 自分の身体の具合が悪くなったから  
(3) 家族の健康を守るため (4) 人から止めるように勧められたから  
(5) 吸いにくい環境になってきたから (6) 他人に迷惑をかけるから  
(7) たばこ代がかかるから (8) その他( )

■問29で「(2)以前は吸っていたが、今は吸っていない」と答えた方

問29-2. たばこを止めるときに利用したものはありますか

(あてはまるものすべてに○)

- (1) 禁煙外来 (2) 禁煙補助剤(ニコチンガムやパッチなど)  
(3) 禁煙マラソンなどのイベント (4) その他( )  
(5) 何も利用していない

■問29で「(3)または(4)と答えた方

問29-3. 1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴を記入してください

平均( )本/日 喫煙歴( )年  
吸い始めの年齢( )歳

■問29で「(3)または(4)と答えた方

問29-4. 今後たばこを止めたい、本数を減らしたいと思っていますか

(○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

皆さんにお聞きします

問30. たばこを止めるときの手段を知っていますか (○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

問40. 飲酒する際、「自分の適量」を知っていますか (○はひとつだけ)

(1) 知っている → 自分の適量は日本酒にて約( )合  
 (2) 知らない

◆歯と口腔の健康についてうかがいます

問41. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問42. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問43. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア (アンタルノロン・歯間フロジ・義歯の手入れ等) をしていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問44. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問45. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問46. なんでもよく噛んで食べることができませんか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問47. お茶や汁ものなどでよくむせることはありませんか (○はひとつだけ)

(1) いいえ (2) はい

◆あなたの健康管理についてうかがいます

問48. 健康情報 (病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など) は、どこから得ていますか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問31. 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)

(1) 知っている (2) 名前は聞いたことがある (3) 知らない

問32. あなたに受動喫煙 (喫煙している人のたばこの煙を吸うこと) の機会があった場合、その場所はどこですか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 職場 (2) 家庭 (3) 飲食店 (4) その他( )

問33. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか (○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

問34. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
 (3) 害よりも、良い面のほうが多いと思う (4) わからない

問35. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問36. 未成年者がたばこを吸うことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問37. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問38. アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) 週に3~5回 (3) 週に1~2回 (4) 月に1~2回  
 (6) 飲んでいない

■問38で(1)~(4)と答えた方

問39. お酒を飲むとき、1日につき、どのくらいを飲みますか。日本酒に換算して、あてはまる量の番号に○をひとつつけてください

- (1) 日本酒にして1合未満  
 (2) 日本酒にして2合未満  
 (3) 日本酒にして3合未満  
 (4) 日本酒にして3合以上

【参考例】

- 日本酒1合 (180ml) とアルコール度数が同じ量とは?
- ビール大瓶1本 (350ml/缶が5 1.8缶)
  - ウイスキー タプル1杯
  - 焼酎 (25度) 2/3合 (120ml)
  - ワイン ワイングラス2杯 (240ml)

問49. 次のうち、かかりつけをもっていますか (それぞれひとつに○)

\*かかりつけとは、日頃からあなたの体質や病氣、健康状態を把握し、健康に関して相談も受けられる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局・薬剤師」のことを想定しています。

(ア) かかりつけ医	(1) もっている	(2) もっていない
(イ) かかりつけ歯科医	(1) もっている	(2) もっていない
(ウ) かかりつけ薬局もしくは薬剤師	(1) もっている	(2) もっていない

問50. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつように意識していますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問51. 医療機関を受診する場合は、診療時間内に受診するように心がけていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問52. 医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ	(3) 持っていない
--------	---------	------------

問53. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか (それぞれひとつに○)

(ア) 食生活改善推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(イ) 母子保健事業協力員	(1) 知っている	(2) 知らない
(ウ) 運動普及推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
(エ) シルバーリハビリ体操指導士	(1) 知っている	(2) 知らない

問54. 日ごろからご自身の身体に気を使っていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

◆地域社会のことについてうかがいます (あてはまるものすべてに○)

問55. 現在地域社会活動に参加していますか

(1) 町内会などの活動・行事	(2) 婦人会・シニアクラブなどの地域活動
(3) 子供会などの地域活動	(4) PTAなどの学校関係の活動
(5) ボランティア活動	(6) その他( )
(7) 特に参加していない	



御協力ありがとうございました

いただいた貴重なご意見は、今後の市の施策に十分活用させていただきます。  
同封した返信用封筒(切手は不要です)に入れて8月26日(月)までに御投函ください。  
調査票や封筒にあなのお名前を書く必要はありません。

お住まいの地区：F3(2ページ)は下記を参考に教えてください。

地区名	字名
大穂	佐、若森、大曾根、鹿島台、玉取、大穂、前野、長高野、大砂、西高野、吉沼、篠崎、瀧沼、花畑1~3丁目、栗、西沢、筑穂1~3丁目
豊里	沼崎、今鹿島、上里、田倉、上郷、手子生、木俣、豊里グリーンタウン、野畑、高野、百家、酒丸、土田、東光台1~5丁目、中東原新田、遠東、豊里の杜1~2丁目、中東
谷田部	西平塚、東平塚、下平塚、葛城根崎、刈間、原、西大橋、西岡、島、西郷、東新井、春日1~4丁目、小野崎、二の宮1~4丁目、松野木、上原、小野川、西大沼、中内、松代1~5丁目、手代木、今泉、榎戸、北中臺、南中臺、館野、東1~2丁目、稻荷前、赤塚、下原、梶内、新牧田、稲岡、北中島、市之台、下横場、高野台2~3丁目、老溪学園寮、鷹野原、学園の森1~3丁目、研究学園1~7丁目、学園南1~3丁目、面野井、高田、鬼ヶ窪、上河原崎、下河原崎、中別府、下別府、高須賀、高良田、錦沼新田、真瀬、富士見ヶ丘団地、島名、水堀、大臼碓、小白碓、平、柳橋、新井、山中、上横場、谷田部、瑞穂団地、上蘆丸、下蘆丸、中野、花島新田、西栗山、片田、飯田、古籠、根崎、境が丘、東丸山、羽成、鶴音台1~2丁目、島名香取台、島名諏訪、谷田部陣場、上河原崎・中西地区、高山上河原崎、高山下河原崎、万博公園西島名、台町1~3丁目、みどりの1~2丁目、みどりの中央、みどりの東、みどりの南、かみかわ下河原崎
桜	桜1~3丁目、栗原、上野、上境、柴崎、セントラルタウン、東岡、金田、中根、栄、松栄、松塚、横町、大、古来、吉瀬、花室、上ノ室、倉掛、上広岡、野田団地、下広岡、桜ニュータウン、大角豆、菱木、天王台、天久保1~4丁目、吾妻1~4丁目、竹園1~3丁目、千現1~2丁目、並木2~4丁目、梅園2丁目、筑波大学生宿舍、筑波大看護師宿舍、花園、春風台、さくらの森、流星台
筑波	筑波、上大島、国松、沼田、白井、神郡、漆所、大貫、杉木、上菅間、中菅間、洞下、高野原新田、磯部、池田、明石、田中、小沢、北条、小泉、泉、平沢、山口、小和田、小田、大形、下大島、北太田、君島、山木、水守、作谷、寺具、安食
笠崎	小笠、下岩崎、上岩崎、房内、若栗、菅間、樋の沢、大井、高崎、天笠、天笠裏、牧園、宝陽台、城山、桜が丘、森の里、若葉、あじ野、高見原1~5丁目、富士見台、自由ヶ丘、梅ヶ丘、駒込、小山、荻崎、大舟戸、細見、泊崎、丸万坪、六斗、明神、稲荷原、中山、西大井、池向

2 妊婦

**健康増進計画「健康つくば21」アンケート** 妊婦の皆様

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための計画に活用していくためのものです。アンケートにご協力いただけますと、今年度のつくば健康マイレージに応募する際のポイントを加算することができます。ご協力をよろしくお願いいたします。

つくば市保健福祉部健康増進課

◆ 普段の食生活についてうかがいます

問1. あなたは、1日3食規則正しく食事していますか（夜食と間食はのぞく）

(1) はい (2) いいえ

問2. 主食、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜、海藻など）をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

**参 考**

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
 主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
 副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問3. あなたは、一日に何回くらの野菜を食べていますか

(1) 5回以上 (2) 3~4回 (3) 1~2回 (4) ほとんど食べない

【参考例】野菜1皿(70g程度)の例

問4. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問5. 汁物（味噌汁や種類など）を1日何回飲んでいますか

(1) 0回 (2) 1回 (3) 2回 (4) 3回

問6. 塩分の多い食材（麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等）や濃い味付けのものを毎日食べていますか

(1) 食べない (2) 食べる

◆ ころの健康についてうかがいます

問7. 睡眠によって休養が充分とれていますか

(1) はい (2) いいえ

問8. 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）

(1) 大いに (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

↓

問8-1. (問8で1) 大いに (2) 多少ある と答えた方  
 あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか（あてはまるものすべてに○）

(1) 仕事や職場のこと (2) 自分の健康や病気のことで (3) 学校での問題  
 (4) 家族関係や介護に関する問題 (5) 経済や生活の問題 (6) 男女問題  
 (7) 妊娠・出産・子育てに関する問題 (8) その他( )

問9. 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

(1) はい (2) いいえ (裏面もお願いします)

問10. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか  
 それぞれの質問について(1)~(5)のうち当てはまる番号を一つ選んでください

問10-1	神経過敏に感じましたか	(1) いつも	(2) たいてい	(3) 時々	(4) 少しだけ	(5) 全くない
2	絶望的に感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
3	それぞれ、落ち着かなく感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
4	気が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
5	何をしても骨折りだど感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	いつも	たいてい	時々	少しだけ	全くない

問11. 今までに自給したいと考えたことがありますか

(1) 過去1ヶ月以内にある (2) 過去1年以内にある (過去1ヶ月以内はなし) (3) これまでの人生ではある (過去1年以内、1ヶ月以内はなし) (4) 今までにない

問12. つくば市で行われている自殺予防事業を知っていますか（あてはまるものすべてに○）

(1) ゲートキーパー養成講座 (2) 自殺予防キャンペーン (3) こころの体温計  
 (4) こころのいのちの相談先一覧チラシ (5) その他( ) (6)どれも知らない

◆ 歯の健康についてうかがいます

問13. 食べた歯みがき習慣を継続していますか

(1) はい (2) いいえ

問14. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問15. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

(1) はい (2) いいえ

問16. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか

(1) はい (2) いいえ

問17. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（デンタルフロス・歯間ブラシ等）をしていますか

(1) はい (2) いいえ

◆ その他のことについて、うかがいます

問18. 妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんに影響があると思いますか（○はひとつだけ）

(1) 影響がある (2) 喫煙とは関係ない (3) どちらともいえない

問19. 次のうち、かかりつけをもっていますか

問19-1 かかりつけ歯科医をもっていますか (1) はい (2) いいえ

問19-2 かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっていますか (1) はい (2) いいえ

問20. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつように意識していますか

(1) はい (2) いいえ ご協力いただき、ありがとうございます

### 3 乳児の保護者

**◆お子さんについて、うかがいます**

問1. お子さんの身体の発育のために、身体を使った遊びをするよう心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問2. 現在、家族の中に喫煙者はいますか  
 (1) はい (2) いいえ

**■問2で「(1) はい」と答えた方**

問2-1. たばこ(加熱式たばこ含む)や灰皿はお子さんの手の届かないところに置いてありますか  
 (1) いつも置いている (2) ときどき置いている  
 (3) 置いていない (4) 気にしていません

問3. お子さんの健康情報(病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など)は、どこから得ていますか  
 (あてはまるものすべてに○)  
 (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問4. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか  
 ※かかりつけとは、日頃からお子さんの体質や病氣、健康状態を把握し、健康に関して相談も受けられる「かかりつけ医」か「かかりつけ薬局・薬剤師」のことを想定しています。  
 (ア) お子さんのかかりつけ医 (1) もっている (2) もっていない  
 (イ) お子さんのかかりつけ薬局もしくは薬剤師 (1) もっている (2) もっていない

問5. お子さんのかかりつけ医やかかりつけ薬局・薬剤師をもつよう意識していますか  
 (1) はい (2) いいえ

問6. お子さんか医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問7. お子さんか医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか  
 (1) はい (2) いいえ (3) 持っていない

**◆その他のことについて、うかがいます**

問8. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか  
 (それぞれひとつに○)  
 食生活改善推進員 (1) 知っている (2) 知らない  
 母子保健事業協力員 (1) 知っている (2) 知らない  
 運動普及推進員 (1) 知っている (2) 知らない  
 シルバー1000体操指導士 (1) 知っている (2) 知らない

**御協力ありがとうございました**

**乳児の保護者調査票**

**つくば市健康増進計画「健康つくば2.1」策定等のためのアンケート調査**

**御協力をお願いします**

日頃より、市民の皆様には、本市の保健行政に関して、御理解と御協力を賜り深く感謝申し上げます。  
 さて、本市では、第4期健康増進計画(令和3年度から令和7年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。  
 この調査は、市民の皆様より、健康に関する日常生活の中で取り組んでおられることなどをうかがい、子どもの健康づくりを含めた支援計画を策定するための基礎資料として行うものです。また、地域福祉計画にも活用させていただきます。  
 なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの1歳未満のお子さんから、令和元年7月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に700名を選ばせていただきました。  
 御多用のところ誠に恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力がくださいますようお願い申し上げます。

令和元年8月9日  
つくば市長 五十嵐 立 青

**◆ご記入にあたってのお願い◆**

◇調査の結果は、つくば市個人情報保護条例に基づき適正な取扱を行いますので、記入いただいた調査票を公表したり、調査の目的以外に使用したりすることは一切ありません。調査票は無記名でお答えください。  
 ◇返送いただきましたら、今年度のつくば健康マイレージ\*に応募する際のポイントを加算することができます。  
 ◇返送方法 ご記入後、調査票は、**令和元年8月26日(月)**までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。  
 ◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
 つくば市役所 健康増進課 健康総務係  
 電話:029-883-1111(代表)  
 内線:1351

**◆皆さまに、うかがいます**

F1. 現在のお子さんの月齢を記入してください  
 ( )か月

F2. お子さんは第何子目にあたりますか  
 (1) 第1子目 (2) 第2子以上

F3. アンケートに答えてくれた方は、お子さんからみてもどの続柄にあたりますか  
 (1) 母親 (2) 父親 (3) 祖父母 (4) その他

**(裏面もよろしくお願ひします)**

\*つくば健康マイレージでは、市民全体の健康意識を高めることを目的として、市民が健康づくりをチャレンジした場合ポイントを加算し、一定のポイントが貯まり応募すると、記念品が贈呈され、景品が当たる抽選を実施しています。

4 幼児の保護者

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳児健診の会場でご提出をお願いいたします。

問11. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか

問11-1 かかりつけ医をもっていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問11-2 かかりつけ歯科医をもっていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問11-3 かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問12. かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局・薬剤師をもつよう  
 意識していますか  
 (1) はい (2) いいえ

問13. お子さんの健康情報(病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など)は、  
 どこから得ていますか (あてはまるものすべてに○)  
 (1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
 (5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌 (8) その他( )

問14. お子さんが受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問15. お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか  
 (1) はい (2) いいえ (3) 持っていない (○はひとつだけ)

◆アンケートにお答えいただいた方について、うかがいます

問16. あなたは、朝食を食べていますか。 (○はひとつだけ)  
 (1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問17. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  
 (1) はい (2) いいえ

参考  主食…ご飯、パン、麺などの料理  
 主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
 副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問18. 現在、家族の中に喫煙者はいいますか  
 (1) はい (2) いいえ

問19. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問20. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか  
 (1) はい (2) いいえ

ご協力いただき、ありがとうございます

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳児健診の会場でご提出をお願いいたします。

健康増進計画「健康つくば21」アンケート 幼児の保護者様

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。  
 このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための  
 計画に活用していくためのものです。  
 なお、アンケートにご協力いただけると、今年度のつくば健康マイルレージに応募する  
 際のポイントを加算することができます。ご協力をよろしくお願いたします。

(問合せ先) つくば市保健福祉部健康増進課  
 TEL: 029-883-1111 (内)1351・1312

お子さんは第何子目にあたりますか (1) 第1子目 (2) 第2子以上

◆お子さんについてお聞きます

問1. お子さんは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
 (1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. お子さんが野菜を食べるよう心がけていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問3. お子さんは食事をよくかんで、味わいながら食べていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問4. お子さんは1日1回以上、家族と食事をしていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問5. お子さんは、甘い飲み物(スポーツドリンク・乳酸飲料含む)を1日1回以上  
 飲みますか  
 (1) はい (2) いいえ

問6. 家族で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問7. 外で遊んだり、身体を使って遊んだりしていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問8. お子さんに対して、食べたら歯をみがく習慣づけをしていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問9. お子さんの正しいブラッシング方法を知っていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問10. お子さんは定期的(年1回程度)に歯の検診(年1回程度)を受けていますか  
 (1) はい (2) いいえ

(裏面もお願いします)

小学生用

みなさんのいつもの生活について教えてください。

◆あてはまるものに○をつけてください。

あなたの性別は \_\_\_\_\_ →

(1) 男 (2) 女

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3～4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問4. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問5. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問6. あなたは、食事の時間は楽しいですか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、おうちでお料理や、かたづけなどのお手伝いをしていますか

(1) 毎日している (2) ときどきしている (3) していない (○はひとつだけ)

(うら面につづく)

問9. あなたは、授業以外で、からだを使って遊んだり、運動する日が週3回以上ありますか

(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方)

あなたが運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

- (1) 場所がないため (2) 学校や習いごとなどでつかわれているため  
(3) 時間がないため (4) 運動が好きではないため  
(5) いっしょに運動するなかがない  
(6) その他( )

問10. 現在、家族の中にたばこをすう人はいますか

(1) はい (2) いいえ

問11. あなたは、食事の後はかならず歯みがきをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、食後だけでなく、ねる前に歯をみがくことの大切さを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問14. あなたは、歯医者は、虫歯をなおすだけでなく虫歯にならないために行くところだということを知っていますか。

(1) はい (2) いいえ

問15. 体のことで相談できるお医者さんはいいますか

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

問16. 歯や口のことで相談できる歯医者さんはいいますか

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

ご協力ありがとうございました

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

中学生用

つくば市では、「健康つくば21」計画を作成しています。このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さんの健康づくり支援のための計画に活かしていくことを考えています。アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。

あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女

◆ふだんの食生活についてうかがいます

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
 (お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週に3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
 (3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)

(1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参考

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
 主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
 副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理

問5. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよく飲んで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) とときき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問8. あなたは、食事の時間は楽しいですか

(1) はい (2) いいえ

◆ふだんの運動についてうかがいます

問9. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか

(1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方)  
 あなたが運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

(1) 場所や機会がないため (2) 学校や部活動・塾で疲れているため  
 (3) 時間がないため (4) 運動が好きではないため  
 (5) やる気がない (6) その他( )

◆こころの健康についてうかがいます

問10. 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)

(1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

問10-1. (問10で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)  
 あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)

(1) 勉強や進路のこと (2) 友達との人間関係 (3) 家族関係  
 (4) 異性関係 (5) 自分の容姿や体型のこと (6) 教師との人間関係  
 (7) 経済的な問題 (8) 自分や家族の病気  
 (9) その他( )

問11. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか

(1) はい (2) いいえ

問12-1. (問12で(1) はい と答えた方)  
 あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)

(1) 学校の先生 (2) 友達 (3) 先輩 (4) 家族  
 (5) SNS(ツイッター・ラインなど) (6) その他( )

7 高校生

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

高校生用

つくば市では、健康に関する計画を作り、皆さまの健康づくりを支援しています。このアンケートは、食事、運動、睡眠など日常生活などについてお聞きし、これからの皆さまの健康づくりに活かしていくためのものです。  
アンケートには、お名前を記入せずにお答えください。このアンケートで個人が特定されることはありません。  
回答後は、配布した封筒に入れて提出してください。

あなたの性別を教えてください

(1) 男

(2) 女

◆ さんの食生活を教えてください

問1. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) ほぼ毎日食べる (2) 週3~4日食べる (3) 食べないことが多い

問2. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 家族みんな食べている (2) 家族の中で食べない人もいる  
(3) 家族みんな食べない

問3. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)

(1) はい (2) いいえ

問4. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参 考

主食…ご飯、パン、麺などの料理  
主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理  
副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理



問5. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問6. あなたは、食事をよくかんで味わいながら食べていますか

(1) はい (2) いいえ

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

◆ だばことアルコールについてうかがいます

問13. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか

(1) はい (2) いいえ

問14. あなたは、健康面からたばこを吸うことをどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
(3) 害よりも、良い面の方が多いと思う (4) わからない

問15. あなたは、人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

問16. あなたは、未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

(1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
(3) 害はないと思う (4) わからない

◆ 歯の健康についてうかがいます

問17. あなたは、食べたら歯みがきことが習慣になっていますか

(1) はい (2) いいえ

問18. あなたは、食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問19. あなたは、正しいブラッシング方法を知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問20. あなたは、歯科者は、虫歯の治療だけでなく、予防としても行くところだということを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問21. あなたのかかりつけの歯科医はいますか

(1) はい (2) いいえ

問22. あなたのかかりつけの医師はいますか

(1) はい (2) いいえ

ご協力ありがとうございます

問8. あなたは、食事の時間は楽しいですか  
 (1) はい (2) いいえ

◆**ふだんの運動についてうかがいます。**

問9. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか  
 (1) はい (2) いいえ

問9-1. (問9で(2) いいえ と答えた方)  
 あなたが運動をしない理由はなんですか (あてはまるものすべてに○)  
 (1) 場所や機会がないため (2) 学校や部活動、塾で疲れているため  
 (3) 時間がないため (4) 運動が好きでないため  
 (5) やる気がない (6) その他

◆**こころの健康についてうかがいます。**

問10. 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)  
 (1) 大いにある (2) 多少ある (3) あまりない (4) まったくない

問10-1. (問10で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)  
 あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○)  
 (1) 勉強や進路のこと (2) 友達との人間関係 (3) 家族関係  
 (4) 異性関係 (5) 自分の容姿や体型のこと (6) 教師との人間関係  
 (7) 経済的な問題 (8) 自分や家族の病気 (9) その他( )

問11. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか  
 (1) はい (2) いいえ

問12-1. (問12で(1) はい と答えた方)  
 あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)  
 (1) 学校の先生 (2) 友達 (3) 先輩  
 (4) 家族 (5) SNS(ツイッター・ラインなど) (6) その他( )

◆**ただことアルコールについてうかがいます。**

問13. あなたはたばこを吸ったことがありますか  
 (1) 吸ったことはない (2) 吸ったことがある

問14. 現在、家族の中にたばこを吸っている人はいますか  
 (1) はい (2) いいえ

問15. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)  
 (1) 害ばかりで、良い面はないと思う (2) 害はあるが、良い面もあると思う  
 (3) 害よりも、良い面の方が多いと思う (4) わからない

問16. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
 (1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

問17. あなたはお酒を飲んだことはありますか  
 (1) 飲んだことはない (2) 飲んだことがある

問18. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか (○はひとつだけ)  
 (1) 害があると思う (2) 多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う  
 (3) 害はないと思う (4) わからない

◆**歯の健康についてうかがいます**

問19. 自分から食べたら歯をみがく習慣を継続していますか  
 (1) はい (2) いいえ

問20. 食後だけでなく、寝る前に歯をみがくことの大切さを知っていますか  
 (1) はい (2) いいえ

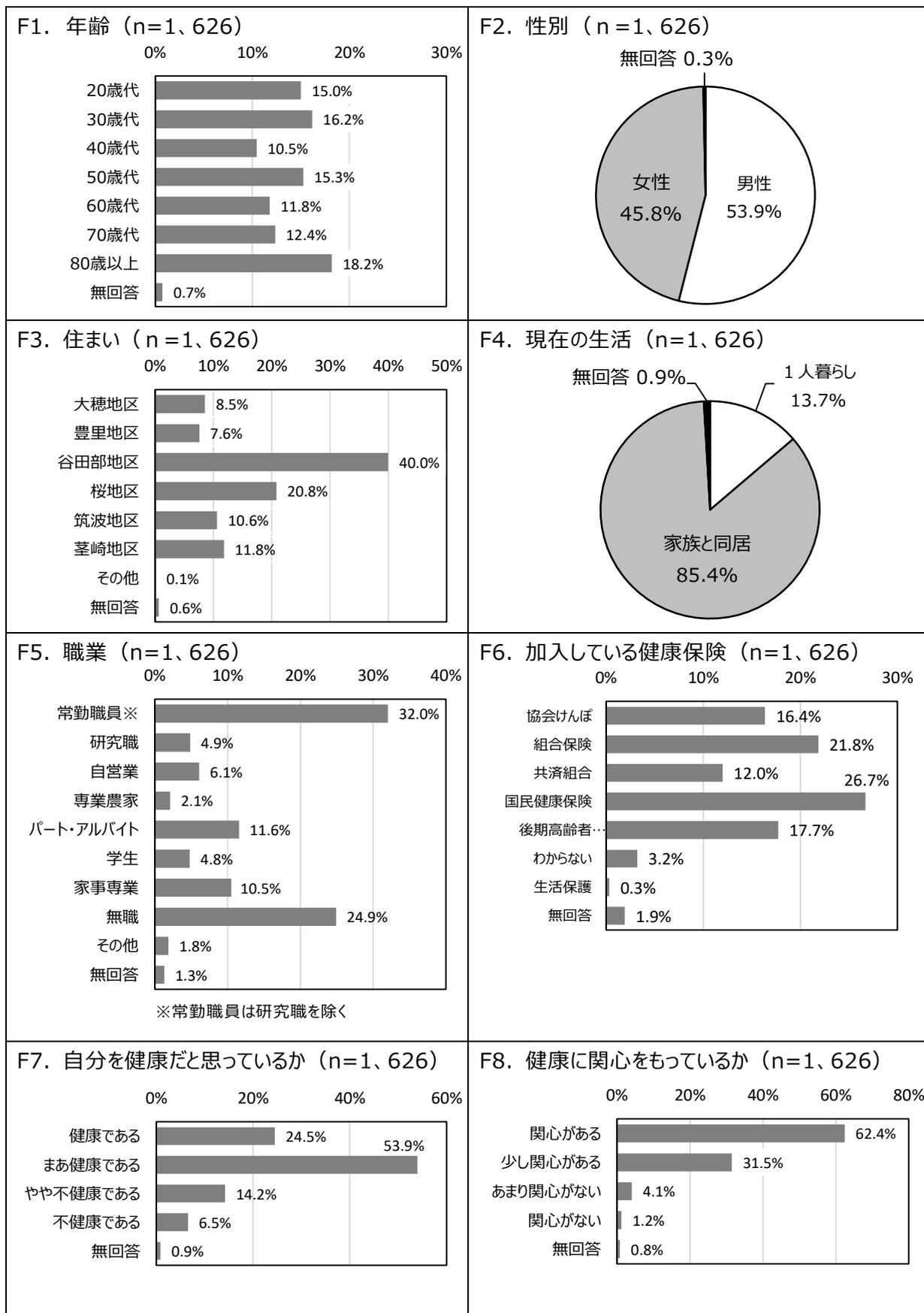
問21. 正しいブラッシング方法を知っていますか  
 (1) はい (2) いいえ

問22. 歯医者は、予防的に行くところだという考えはありますか  
 (1) はい (2) いいえ

問23. 次のかかりつけについてうかがいます  
 かかりつけ医をもっていますか  
 (1) はい (2) いいえ  
 かかりつけ歯科医をもっていますか  
 (1) はい (2) いいえ  
 ご協力ありがとうございました

## (3) 回答者の属性

## ■一般市民



## 6 用語集

ページ	用語	解説
1	健康日本 21	平成 12 年 3 月に決定された健康づくりに関する国の基本方針。平成 14 年に制定された健康増進法により法的な位置づけがされている。生活習慣病の予防を目的として、その大きな原因である生活習慣の改善を進める国民運動を展開しようとするもの。平成 24 年 7 月に第 2 次の健康日本 21 が告示された。
1	生活習慣病	生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられている疾患の総称。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の日常生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患。かつては成人病と称されていた。
2	健康増進法	国民の健康維持と生活習慣病予防の推進を目的として制定された法律。国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならないことなどを規定し、市町村に市町村健康増進計画の策定を求めている。
2	健康いばらき 21 プラン	健康づくり県民運動を総合的かつ効果的に推進するため、健康増進法に基づき平成 13 年 3 月に策定された茨城県健康増進計画。平成 25 年 3 月に第 2 次計画（平成 25～29 年度）が策定された。
2	食育基本法	国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ことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的に平成 17 年 6 月に制定された。
2	茨城県食育推進計画	世代ごとのライフステージに応じた食育を推進する「生涯食育社会」の構築をめざす計画。第一次計画（平成 19～22 年度）の取組の成果や国の食育推進基本計画改定などを踏まえ、平成 23 年 3 月「茨城県食育推進計画（第二次）」が策定された。平成 23～27 年度を計画期間とする。
2	歯科口腔保健法	歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するための法律。施策に関する基本理念や、国・地方公共団体等の責務等を定めている。
2	茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例	歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、県民の豊かな生活に寄与することを目的として制定された条例。県民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関し、その基本的理念を定め、県や保健医療・福祉・教育関係者等の責務並びに市町村・県民等の役割を明らかにしている。
2	つくば市未来構想	人口減少等の課題に対応し、つくば市がさらなる飛躍を遂げるため、目指すまちの姿やその実現のための基本的な方針等を示したまちづくりの基本構想。

ページ	用語	解説
2	つくば市戦略プラン	「つくば市未来構想」で示された市の将来像を実現するための主要な施策等を示したもの。市政の中でも特に重点的に取り組む施策に経営資源を分配し、組織横断的な取組を行うとともに、計画的に進行管理を行うこととしている。
8	健康寿命（健康余命）	平均寿命（余命）のうち、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のこと。平均寿命から自立して生活ができない期間（介護期間等）を引いた数。 生活習慣病が増加すると主に、高齢化に伴って寝たきりや認知症などの障害も増加していることから、従来からの「平均寿命（余命）」に代わり健康状態を評価する新たな指標として提唱されている。
8	悪性新生物	細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍のこと。がん、悪性腫瘍とも言う。
8	心疾患	心臓に関する疾患「血液の流れが少なくなる又は止まること」を意味する「虚血性心疾患」（狭心症、心筋梗塞など）が主要なもの。
8	脳血管疾患	脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」と「くも膜下出血」を脳卒中といい、これらに代表される脳の病気の総称。
11	茨城県市町村別健康指標	老人保健法に基づいて、市町村が実施した基本健康診査（～H19年度まで）のデータ、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいて市町村国民健康保険が実施した特定健康診査（H20年度～）のデータ、及び人口動態統計等を茨城県立健康プラザで集計し、市町村別に比較可能な指標にして毎年公表しているもの。
11	腎不全	何らかの原因により腎臓機能に障害が発生している状態。大きく「慢性腎不全」と「急性腎不全」の二種に大別できる。腎不全では、腎臓機能の低下により尿毒症と呼ばれる病気（疾患）を引き起こすほか、さまざまな合併症（高血圧による心筋梗塞など）を引き起こす恐れもある。急性腎不全の原因の大半は出血や脱水、アルコールの多飲、尿路閉塞など。慢性腎不全の原因は慢性糸球体腎炎、悪性高血圧、糖尿病など。
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85cm以上、女性は90cm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。

ページ	用語	解説
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。
19	運動普及推進員	市民自らが、すすんで健康づくりを行うことができるよう、特に日常生活の中に運動習慣を普及する目的で地域に密着して活動するボランティア。
26	COPD（慢性閉塞性 肺疾患）	COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰等を伴う。主な原因は喫煙である。
40	適塩	自分に必要な塩分の量を知り、食生活に活かすこと。子どもや若いうちから薄味に慣れ、味覚を育てることなど、大人や濃い味付けが好きな人が健康のために塩を減らす減塩の取組だけでなく、健康な人を含めた全ての人に当てはまるもの。
40	噛ミング 30（カミング サンマル）	一口 30 回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズ。
46	食育月間	国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、6 月を食育月間とすることが「食育推進基本計画」により定められている。
46	食育の日	食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められている。毎月 19 日。
47	食生活改善推進員	市が開催する養成講習会を受け、修了後、「つくば市食生活改善推進員協議会」の会員となり、自主的な食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行っているボランティア。「私達の健康は私達の手で」をスローガンに生涯にわたる健康づくり活動や、食育アドバイザーとして地域に密着した幅広い食育活動を行っている。
55	つくばウォークの日	健康増進・生活習慣病予防・介護予防の観点から、手軽にできるウォーキングを生活の中に取り入れる動機づけを行い、運動習慣の定着を目的とした事業。
56	運動習慣	「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。健康日本 21 等では、「1 回 30 分以上、週に 2 回以上、1 年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類する。
56	シルバーリハビリ体操	茨城県健康プラザの大田仁史管理者が考案した介護予防のための体操で、「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっぱい体操」等の総称。道具を使わずにどのような姿勢でもできる、いつでもどこでも一人でもできる等の特長がある。

ページ	用語	解説
57	ヘルスロード	運動習慣の定着とウォーキングの実践を支援するため、身近なところで手軽に歩いて健康づくりに取り組めるコース（道路）を指定しているもの。距離は1km以上であることに加えて、安全性に配慮された道である、コース案内がなされている、等の要件がある。
67	こころの体温計	携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックが出来るシステム。健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答することで、ストレス度や落ち込み度がわかる。
69	ゲートキーパー	自殺の危険性の高い人の早期発見、早期対応を図るため、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る人のこと。
70	スクールカウンセラー	学校に配置され、児童・生徒の生活上の問題や悩みの相談に応じるとともに、教師や保護者に対して指導・助言を行う専門家。
70	教育相談員	つくば市教育相談センターに配置され、不登校やいじめなどの問題に対して児童・生徒、保護者、教職員等の相談に応じ、問題解決のための援助・指導を行う専門家。
71	乳幼児突然死症候群（SIDS）	SIDS（Sudden Infant Death Syndrome）一見、ごく普通に育っているように見える主に1歳未満の乳児が、何の前触れもなく突然呼吸停止し死亡すること。
80	茨城県禁煙認証制度	禁煙施設の拡大と禁煙施設の公示の定着を図り、受動喫煙防止を一層推進するための制度。禁煙の取組を行っている施設を認証し、ステッカーを掲示して利用する人が受動喫煙の影響を受けない施設かどうかを「見てわかる」ことが出来るようにしている。
81	口腔機能	①食べる（噛む、すりつぶす、飲み込む、味わう）②話す（発音、歌う、会話、コミュニケーション）③感情表現（笑う、怒る）④呼吸する、などの口の働き。
87	口腔ケア	歯や口腔（歯ぐき、舌、口腔粘膜）、義歯などをクリーニングするとともに、飲み込みなどの口腔機能を向上させるリハビリテーションなどを行うこと。個人で行うセルフケアと歯科医師・歯科衛生士が行うプロフェッショナルケア（専門的口腔ケア）がある。
88	かかりつけ歯科医	むし歯や歯周病の治療だけでなく、むし歯や歯周病にならないような予防処置や歯科検診などを行う身近な歯科医院のこと。かかりつけ歯科医をもつと、歯と口腔の健康が保たれるだけでなく、むし歯や歯周病になったときも、歯科医師が患者の情報を得ていることで、円滑な治療が行える。

ページ	用語	解説
91	かかりつけ医	主に地域の診療所や医院で、患者の初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理にあっている医師のこと。いわゆるホームドクターで、家族の健康問題等を的確に把握していて、必要な時に適切な指示を出してくれる医師のこと。
92	かかりつけ薬局	薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供してくれる薬局のこと。「かかりつけ医」が普段の健康管理や万が一病気になったときの心強い味方だとすれば、薬局は薬の面から健康管理のサポートをしてくれる。一つの薬局を「かかりつけ薬局」として、すべての処方箋をその薬局で調剤してもらおうと、その薬局では、薬歴簿を作成してその人の薬歴を管理していくことになる。
92	つくば市 バースセンター	安全で快適な環境の中で、助産師が中心となり妊産婦とコミュニケーションを図りながら、出産をサポートする院内助産システム。筑波大学付属病院内にある。
93	つくば健康マイレージ	市民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援し、市全体の健康意識を高めるための事業。参加者に景品が当たる抽選等を実施することで、楽しみながら事業に参加し、健康づくりの習慣と関心を高めていくことをねらいとする。
97	つくば de 子育てすくすくメール	アドレスを登録した妊婦や乳幼児を持つ保護者に、お腹の赤ちゃんの様子や妊婦の健康についてのアドバイス、子育てサービスなどの情報を配信する事業。NPO法人きずなメール・プロジェクトとの協働事業。
98	自殺対策計画	平成 28 年 3 月に自殺対策基本法が改正され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指し、令和元年 8 月「つくば市自殺対策計画」が策定された。令和元年から 7 年度を計画期間とする。
99	エジンバラ産後うつ病 質問票 (EPDS)	世界の多くの国で使用されている質問形式で、今のうつ状態を判断するチェックテスト。合計得点が 9 点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられる。
100	K6 (ケーシックス)	米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標。 6 つの質問（「神経過敏に感じましたか」、「絶望的だと感じましたか」、「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」、「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」、「何をしても骨折りだと感じましたか」、「自分は価値のない人間だと感じましたか」）について 5 段階（「まったくくない」(0 点)、「少しだけ」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「たいてい」(3 点)、「いつも」(4 点)）で点数化。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性がある。

---

第4期つくば市健康増進計画  
「健康つくば21」

令和3年(2021年)3月

発行：つくば市 保健福祉部 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

---



# 第4期 つくば市 健康増進計画 〔健康つくば21〕

概要版(案)

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



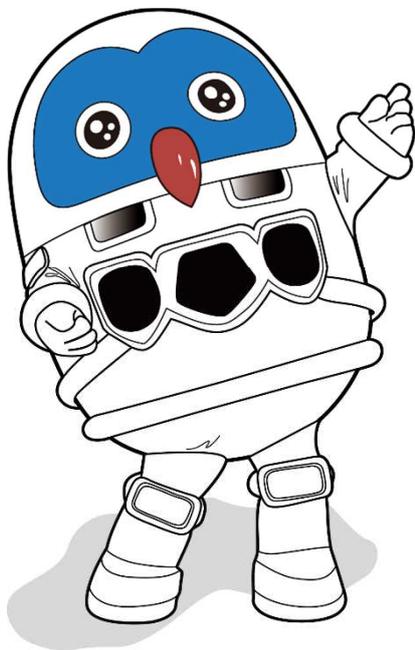
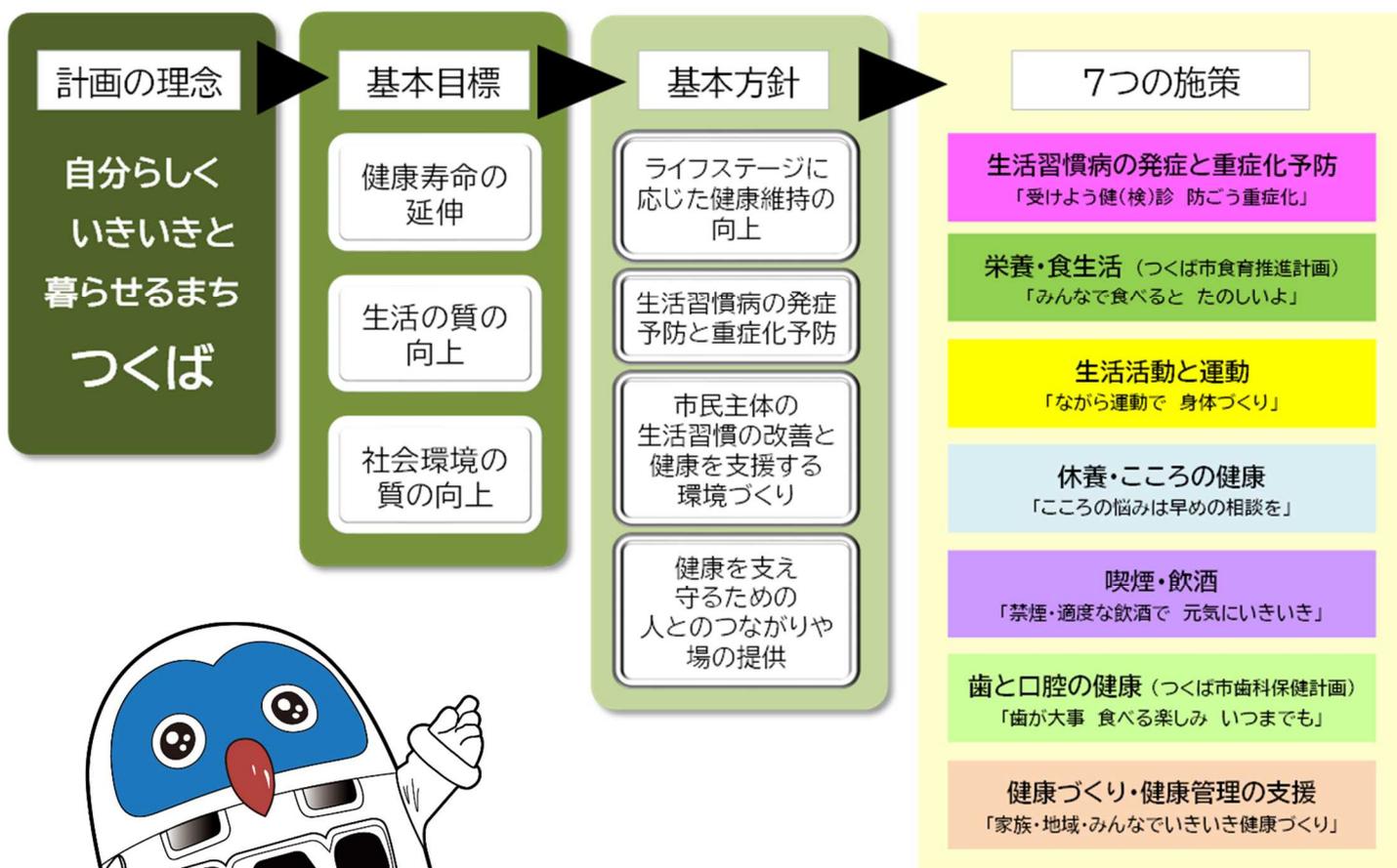
これからの  
やさしさの  
ものさし  
つくばSDGs

## — 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**

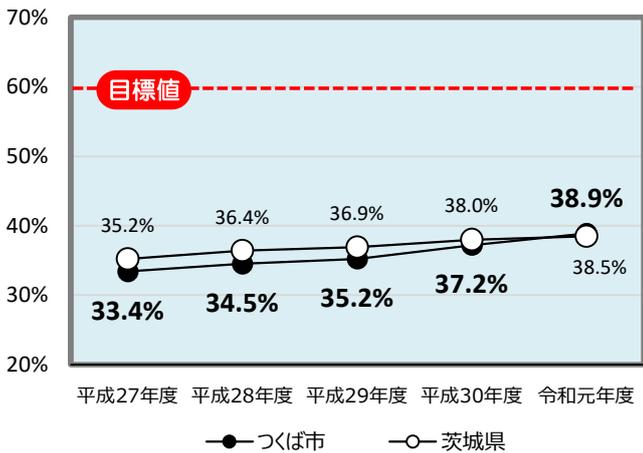


# 主な健康課題と市の取組方針

## 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

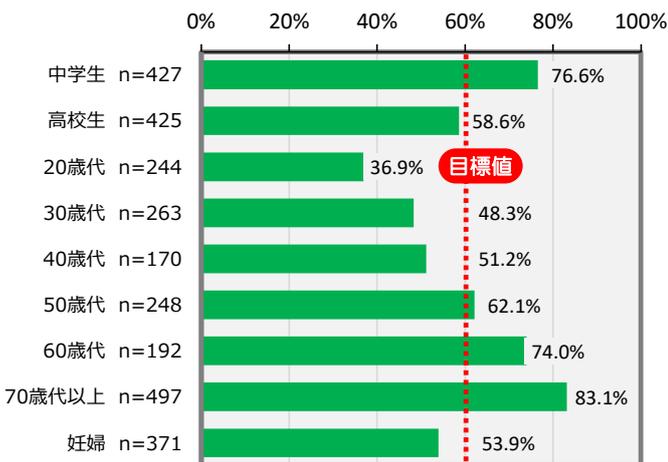
#### 始めよう健康生活

- ◆ 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

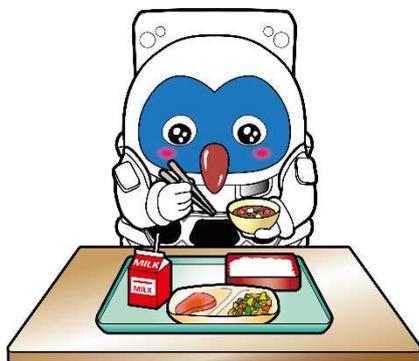
令和7年度 60%以上（すべての年代） を目指します

#### 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

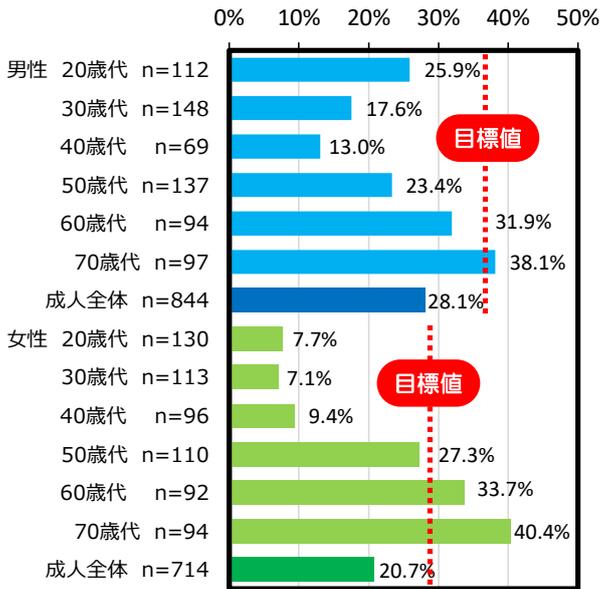
#### 始めよう健康生活

- ◆ 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

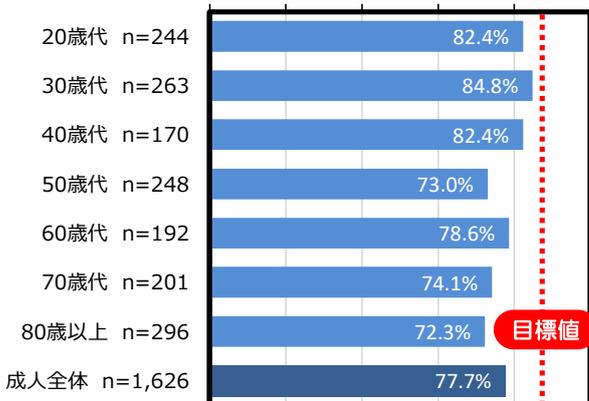
- ◆ 日常生活の中で「ながら運動」※を意識し身体を動かしましょう
- ◆ 自分に合った目的で、運動を生活に取り入れましょう

※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

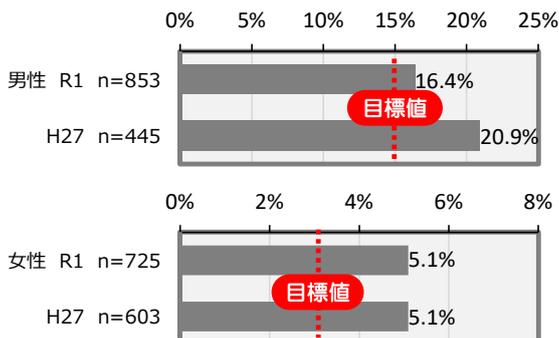
- 十分な睡眠の確保やうつ病・自殺予防に対する正しい知識の普及・啓発に努めます
- 身近で気軽に相談できる窓口を紹介します
- 産後うつの早期発見と早期支援を推進します

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

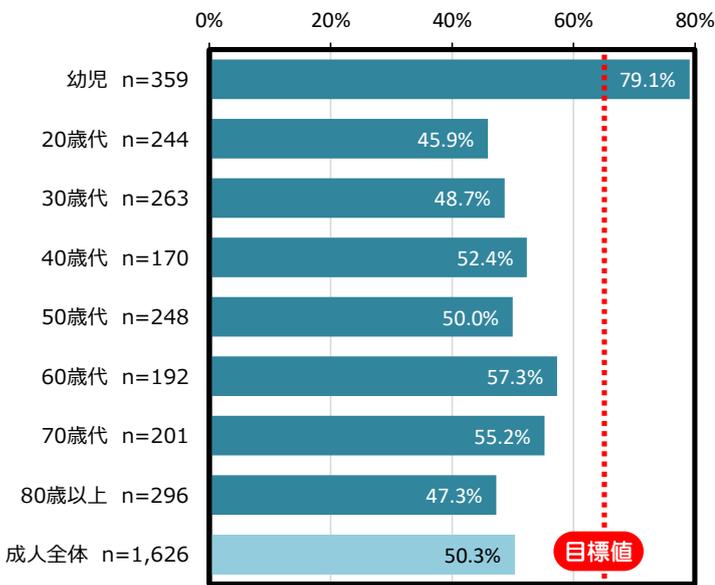
始めよう健康生活

- ◆ 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

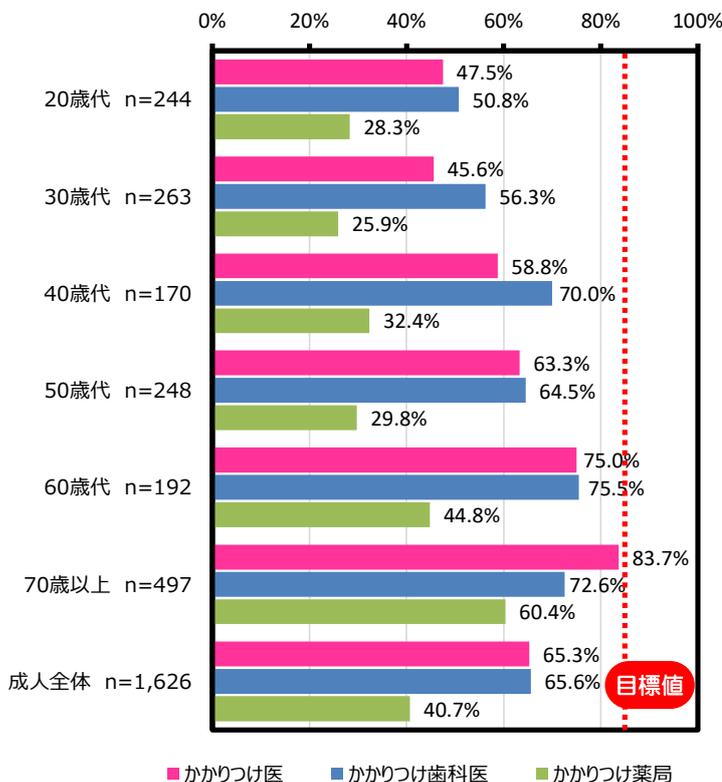
### 始めよう健康生活

- ◆ 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

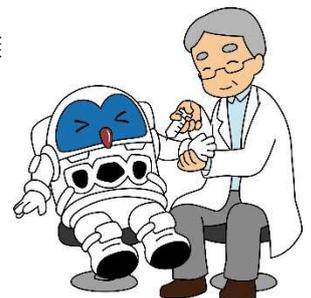
令和7年度 85% (成人全体) を目指します

### 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

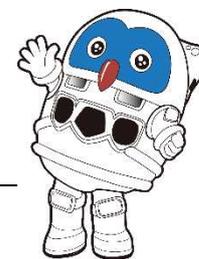
### 始めよう健康生活

- ◆ 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리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		



<b>成年期</b> 20～39 歳	<b>壮年期</b> 40～64 歳	<b>高齢期</b> 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			<b>生活習慣病の発症と重症化予防</b>
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			<b>栄養・食生活</b> (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			
<b>日常生活の中で、ながら運動を意識しましょう</b>			<b>生活活動と運動</b>
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			<b>休養・こころの健康</b>
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			<b>喫煙・飲酒</b>
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			<b>歯と口腔の健康</b>
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			<b>健康づくり・健康管理の支援</b>
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

## 標準化死亡比※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

## 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、保健福祉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。