

会 議 録

会議の名称		令和５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５年（２０２３年）８月３日（木）開会 １５：００ 閉会 １６：３０		
開催場所		つくば市消防庁舎 多目的ホール		
事務局（担当課）		保健部健康増進課		
出席者	委員	小林健一委員（会長）、武田典子委員、太刀川弘和委員、 萩原武久委員、中島フサエ委員、鷹巣節子委員、 野田秀平委員、玉虫由実委員、三浦喜満委員、 後藤和江委員、齋藤寿枝委員、佐藤和子委員、 中野潤子委員		
	事務局	木本健康増進課長、板倉健康増進課長補佐、青木統括保健師、 小池係長、江幡管理栄養士、永井保健係長、 菅原精神保健福祉士、中野保健師、岩井保健師、小島保健師、 飯野係長、箭内保健師、古田主任		
公開・非公開の別		☒ 公開 ☐ 非公開 ☐ 一部公開	傍聴者数	０人
非公開の場合はその理由		なし		
議題		（１） 第４期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」 ①概要説明 ②令和４年度活動報告及び令和５年度活動計画について （２） 第４期つくば市健康増進計画「健康つくば 21」 中間評価について		
会議録署名人		規定なし	確定年月日	
会	１ 開会			
	２ 会長挨拶			

議	3 課長挨拶
次	4 協議事項
第	(1) 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」 ① 概要説明 ② 令和4年度活動報告及び令和5年度活動計画について (2) 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」中間評価について
	5 閉会

<議事録>

1 開会

事務局（司会）：

資料の確認

開会の宣言

出席者 13 名。欠席者 3 名。

2 会長挨拶

小林委員（会長）：

挨拶

3 課長挨拶

健康増進課長：

挨拶

事務局（司会）：

人事異動等による委員の交代による新たに任命された2名の委員の紹介。

議事進行について、つくば市健康づくり推進協議会設置要綱第6条の3に基

私の方でよろしいでしょうか。分野6に関してですが、今年度から、3歳児歯科検診の方も、今までの集団健診（検診）から個別検診になりまして、事業計画の方で先ほどご説明ありましたように1歳6ヶ月歯科検診で、令和3年度から比べると受診率が減ったということでしたが、多分、3歳児歯科検診についても、最初は減るのではと思うことと、集団健診（検診）の場合は、お子さんたちが集まる場所なので、結構連れて行きやすいという面もあるのかもしれないのですが、個別検診となると、個人個人の差もあるとは思いますが、幼児が病院に入りたがらない等、さらに受診率が減ったりする可能性もあると思います。いろいろと周知する面、その検診を受ける場所での周知等も必要だと思いますが、保育園などで周知することはできないでしょうか。

事務局（担当）；

保育園等の周知に関しましては、現時点では特に行っていないというところではありますが、保健センターでは、出前講座等で、いろいろな団体さんのところに出向くこともございますので、そのような際に保護者の方に対して、保健師から受診勧奨を行うというところが、まず第一歩できることかと思っておりますので、そちらを行いつつ、保育園との連携については今後考えさせていただきたいと思っております。

議長（小林会長）：

すいませんありがとうございます。いろいろ大変かと思いますが、よろしくお願いします。

鷹巣委員：

先ほどPRの資料を2つ置かせていただきましたが、私も食生活改善推進員会長の充て職で、今日の会議に出させてもらっているのですが、多分知らない人

が多いように感じましたので紹介します。私たち食生活改善推進員は、市民の健康を願うボランティアですが、つくば市に6支部（荃崎、桜、大穂、豊里、筑波、谷田部）あります。会員は160名います。依頼があれば、出向いて行き、生活習慣病予防の食事を一緒に作っています。コロナだったので、ここ1～3年やっていませんが、通常8人以上集まれば、利用していただきたいと思いますので、よろしくお願いします。スポーツ少年団など、どの団体でも、伺いますので、よろしくお願いします。

議長（小林会長）：

他いかがでしょうか。

〔その他の意見なし〕

協議事項について、皆様のご協力をいただき、滞りなく議事を終了することができましたので私議長の任を解かせていただきたいと思います。

事務局の方でまた引き続きよろしくお願いします。

4 閉会

事務局（司会）：

議長への謝辞。

次回（第2回の健康づくり推進協議会）開催について：1月予定。

閉会の宣言。

第4期つくば市健康増進計画

令和4年度活動報告

分野1	生活習慣病の発症と重症化予防	1
分野2	栄養・食生活	2
分野3	生活活動と運動	3
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	7

	5年間の最重点目標	年度別（令和4年度）重点目標
分野1 生活習慣病の発症と重症化予防	健（検）診の受診率を向上させ重症化を予防する。	健（検）診受診率の向上、健康経営視点での健康支援の準備
分野2 栄養・食生活	1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合を増やす。	減塩の食事の普及啓発
分野3 生活活動と運動	意識して身体を動かしている人を増やす。	ながら運動の啓発
分野4 休養・こころの健康	メンタルセルフケアの推進を図る。	関係機関との連携強化
分野5 喫煙・飲酒	喫煙者の割合を減らす。	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進
分野6 歯と口腔の健康	年1回歯の定期健診の受診者を増やす。	年代別歯科検診の受診率向上
分野7 健康づくり・健康管理の支援	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持っている人を増やす。	適正受診、医療費適正化の推進

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野1	生活習慣病の発症と重症化予防	5年間の最重点目標	健(検)診の受診率を向上させ重症化を予防する
		スローガン	受けよう健(検)診 防ごう重症化

1. 取組み内容

2. 事業の実績・課題・評価

※各課の取組み内容詳細については、資料1(活動計画)をご参照ください。

市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績			実績に対する課題等	評価																					
				主な指標	実施状況と実績	その他実施状況と実績																							
(1)健康診査の充実と定期的な受診への支援	1	健康増進課	・健康診査および各種がん検診の充実と受診し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。	各種がん検診受診率	胃がん検診 8.0% 大腸がん検診 11.7% 肺がん検診 10.2% 子宮がん検診 20.0% 乳がん検診 19.1% ・前年度に引き続き、集団健診は新型コロナウイルス感染症対策を講じ、予定通りの日数で実施した。 ・各種がん検診受診者数は前年度と比べ、増加した。 ・つくば健康マイレージ事業を茨城県事業「いばらきヘルスケアポイント事業」と統合して実施した。	・春の集団健診21日、秋の集団健診18日、12月集団健診 5日実施 ・医療機関健診(個別) 4月1日～2月28日 ・がん検診受診者数 R3年度 → R4年度 胃がん検診 3,920人 → 4,092人 大腸がん検診 10,232人 → 10,677人 肺がん検診 7,101人 → 7,801人 子宮がん検診 11,253人 → 11,390人 乳がん検診 6,567人 → 6,434人	・がん検診の受診勧奨・再受診勧奨を継続し、受診者数増加を図る。継続して受診しやすい健診の運営体制を再構築する必要がある。	計画通りに進んでいる																					
				国保特定健診受診率					33.0% ※R5.4.27時点の速報値。 確定はR5.11の国からの法定報告による。	・基本健診(20～39歳) R3年度 769人 → R4年度 1,324人 ・特定健康診査(40～74歳) R3年度 8,667人 → R4年度 8,615人 受診率(31.9%) 受診率(33.0%) ・後期高齢者健診(75歳～) R3年度 4,853人 → R4年度 5,242人	・前年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響により、集団健診は予約制を導入し、人数も制限したため、コロナ前の実績値に及ばない可能性がある。																		
	3	医療年金課		後期高齢者健診受診率	23.0% ・集団健診、市内協力医療機関でがん検診と併せて実施 ・8月に健診未受診者へ受診勧奨通知発送	・集団健診は、感染予防のため予約制とし、1日当たりの健診人数を制限しており予約が取りづらい状況もあるため、医療機関健診での受診をより周知し、受診率を向上を図る。	計画通りに進んでいる																						
	(2)生活習慣病の重症化予防の推進	4		健康増進課	・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。	ヘルシー教室	99人 ・各保健センターで延べ23回、ヘルシー教室を実施し、99人が参加した。(前年度92人) ・検査高値者336人に対しては、電話や訪問により、受診勧奨を行い、149人(45%)が医療機関の受診に至った。 ・生活習慣改善レベル者424人には、事業の案内や訪問等を実施し、180人が生活習慣の改善に至った。(R5.4.10時点)		・ヘルシー教室は、会場や時期によって、参加人数に差があるため、実施回数、教室内容や日程の組み方を検討する必要がある。 ・検査高値者の中でも、糖の検査高値者については、健診後未受診で、かつ糖で受診していない方(レセプトにより確認)に対し、事後フォローを実施する。	計画通りに進んでいる																			
5		国民健康保険課	特定保健指導終了率	令和4年度積極的支援 終了率5.8% 令和4年度動機づけ支援 終了率34.8% ※R5.4.27時点の速報値。 確定はR5.11の国からの法定報告による。		・検査高値者への医療機関受診勧奨実施 通知者数64名 返信者数(返信率)29名(45.3%) ・糖尿病治療中断者へ医療機関受診勧奨受診通知者数213名 ・医療機関受診確認者数(確認率)40名(18.78%) ・糖尿病治療継続者へ保健指導の実施 指導者数32名 HbA1cの減少率 62.96%改善者数17名 体重の減少率 76.67%改善者数23名	<table><tr><td colspan="2">集団健診特定保健指導</td><td>対象者</td><td>初回面接 利用率</td><td>初回面接 利用率</td><td>終了者 ※評価まで終了</td><td>終了率 ※評価まで終了</td></tr><tr><td>R3</td><td rowspan="2">随時付け支援</td><td>470</td><td>188</td><td>40.0%</td><td>168</td><td>35.7%</td></tr><tr><td>R4</td><td>418</td><td>276</td><td>66.0%</td><td>221</td><td>52.9%</td></tr></table> ・集団健診での特定保健指導については初回面接の分割実施を導入したことで、利用率・終了率が昨年度よりも上がった。	集団健診特定保健指導		対象者	初回面接 利用率	初回面接 利用率	終了者 ※評価まで終了	終了率 ※評価まで終了	R3	随時付け支援	470	188	40.0%	168	35.7%	R4	418	276	66.0%	221	52.9%	・県より過去6年間の糖尿病で医療機関を受診している者の名簿提供を受けたが、つくば市での抽出方法と異なるために、「未受診者」として勧奨してしまうケースが多くあった。 ・糖尿病中断者への医療機関受診勧奨通知をKDBシステムからの抽出と県データの対象者と突合したことで、勧奨通知件数が減少した。 ・若年層(40、50歳代)に対して糖尿病重症化予防のアプローチをしたいが、仕事などの理由により対象者が少ない状況となっている。	計画通りに進んでいる
			集団健診特定保健指導					対象者	初回面接 利用率	初回面接 利用率	終了者 ※評価まで終了	終了率 ※評価まで終了																	
R3		随時付け支援	470	188		40.0%	168	35.7%																					
R4			418	276		66.0%	221	52.9%																					
6		血糖コントロール不良者の割合	10.8% (R5.3.17時点)			計画通りに進んでいる																							
(3)生活習慣病の早期対応と健康経営視点での健康支援	7	健康増進課	・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、働く世代へ健康支援を推進します。	商工会健診でのチラシ配布数	51人 ・つくば市商工会等と協力し、がん検診に関する啓発チラシ、健康相談のチラシを配布した。 ・医療機関健診の協力医療機関97施設へ、医療機関健診のマニュアルとともに、ヘルシー教室や健康アップ講演会、成人健康相談のチラシを送付し、配布・設置を依頼した。 ・子育て世代の女性(母親)が多く来所する3歳健診で乳がん検診の啓発資料を配布した。 ・レディース検診時に保育協力員を配置し、小さなお子様連れでも受けやすい検診にした。	・30～39歳国民健康保険加入者に人間ドックの助成を行う。 R3 40人 →R4 51人 ・働く世代が受診しやすいように、集団健診において土日の開催 ・県公式健康推進アプリ「元気アッパ！りいばらき」の普及啓発	・生活習慣病予防対策のため、若い世代から健康意識を高めることが重要であるため、基本健診の受診率向上を図る。 ・つくば市商工会及び消防団における健診時にがん検診勧奨資料配布のほか、禁煙や受動喫煙について啓発も行い、健康づくりを推進する。	計画通りに進んでいる																					

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野2	栄養・食生活	5年間の最重点目標	1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合を増やす
		スローガン	みんなで食べると たのしいよ

1. 取組み内容

2. 事業の実績・課題・評価

※各課の取組み内容詳細については、資料1(活動計画)をご参照ください。

市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績		実績に対する課題等	評価
				主な指標	その他実施状況と実績		
(1)生活習慣病予防につながる食生活の推進	8	健康増進課	・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良い食事をとるための知識や技術を普及します。 ・嚙ミング30(カミングサンマル)を推進します。	手計チラシ配布数	・庁舎レストランにて食育バランスランチを提供 提供頻度 1回/月 準備数 20食/回 提供実績：12回すべて完売した。	・調理講習会の会場を見直し、市民が参加しやすい環境を整える必要がある。 ・引き続き適塩についての普及啓発をする必要がある。	計画通りに進んでいる
				1000枚			
	9	健康教育課		給食たよりに掲載		・給食時訪問は、積極的に行うことはできなかったが栄養教諭による食育授業は再開した。	計画に遅れが生じている
				減塩の日メニューの提供 2月「食べ物の働き」を掲載			
	10	幼児保育課		給食サンプル展示保育所数		・給食レシピをクックパッドにのせていることを保護者に普及していきたい。	計画通りに進んでいる
				23箇所			
	11	地域包括支援課		教室参加者延数		・よりニーズの高い対象者への事業啓発を推進していく必要がある。	計画通りに進んでいる
225人							
(2)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成	12	健康増進課	・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。	母子栄養相談延人数	・食育講演会参加者数 70人 ・生産者等の食の専門家による学校訪問 実施回数 19回	・食育講演会のテーマが食育に特化した内容ではなかったため、内容とギャップを感じた参加者が見受けられた。 ・動画配信の評価方法が確立されていない。	計画通りに進んでいる
				881人			
	13	健康教育課		学校での食育授業の実施		・コロナウイルス感染予防を行いながら、栄養教諭等の食育授業や生産者の学校訪問を実施することができた。 ・今後は、状況をみながら給食時訪問やオンライン授業、生産者の授業を実施していく。	計画に遅れが生じている
				生産者等の食の専門家による学校訪問：19回実施			
	14	幼児保育課		野菜の栽培実施保育所数		・昨年度同様、感染症流行のため限定的な実施となった。	計画に遅れが生じている
				23箇所			
	(3)共食の推進	15		健康増進課		・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。	食育普及講座の参加者延数
72人							
16		健康教育課	給食たよりに掲載	・みんなで食べる学校給食の日の献立内容の検討、実施回数増加の検討	計画通りに進んでいる		
			10月の給食たより「みんなで食べる学校給食の日」について掲載				
17		幼児保育課	料理の話についての食育実施保育所数	・食事の時間に感染予防のため会話を控えるようにしていた。	計画通りに進んでいる		
	23箇所						
(4)食生活改善推進員活動の推進	18	健康増進課	・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。	伝達活動の会員稼働率	・食生活改善推進員を養成 修了者数 20人 ・中央研修会を実施 実施回数 29回 参加延人数 322人	・経験年数が浅い会員を配慮した研修が必要である。	計画通りに進んでいる
				63%			
(5)地域全体での食育の推進	19	健康増進課	・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。	出前の栄養相談件数	・食育スローガンの普及啓発 手計チラシ(食育スローガン記載) 配布数 1000枚 ・学校給食における地産地消の推進 つくば市産食材を使用した給食用商品開発 ・保育所給食だよりの配布 15枚	・地域に密着した食育活動をより推進していく必要がある。	計画通りに進んでいる
				94件			
	20	健康教育課		つくば市産の地産地消率		・天候不良等の理由で地場産の食材納入ができない月があったため、地産地消率が下がった。秋から冬にかけては、地産地消率も上昇したが年間を通しては目標は達成されなかった。今後、食材の安定供給のため、新規地場産生産者の拡大や加工品の開発を推進することにより改善を図る。	計画に遅れが生じている
				18.4%			
	21	幼児保育課		献立表配布数		・家庭にも食育の日や食育月間を普及し、食に関する話をする機会を増やす。	計画通りに進んでいる
				12枚			

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野3	生活活動と運動	5年間の最重点目標	意識して身体を動かしている人を増やす
		スローガン	ながら運動で 身体づくり

1. 取組み内容				2. 事業の実績・課題・評価		※各課の取組み内容詳細については、資料1(活動計画)をご参照ください。	
市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績		実績に対する課題等	評価
				主な指標	その他実施状況と実績		
(1) 身体を動かす習慣づくり	22	健康増進課	・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。	健康体操教室実施回数(回)/健康体操教室延参加者数(人)	・健康体操教室(昨年度比):実施回数259回増加、延参加者数2,263人増加。新規申込団体5団体。	・延参加者数は徐々に増加しているが、コロナ前の約7～8割。 ・生活圏域で、活動している団体がいないところがある。	計画通りに進んでいる
				925/7,766	・運動教室(昨年度比):実施回数99回増加、延参加者数1,920人増加。		
	23	地域包括支援課		教室延参加者数	・脳元気アップ教室(昨年度比):延参加者数197人増加。訪問型短期集中予防サービス:15人(14人増加)。	・よりニーズの高い対象者への事業啓発を推進する必要がある。	計画通りに進んでいる
				225	・スポーツ大会・教室:予定通り各種事業を開催。		
	24	スポーツ振興課		スポーツ少年団数	・外遊びの奨励:全校において継続実施。	・コロナの影響で活動が制限された上、少子化などの影響もあり、年々、スポーツ少年団数が減少。	計画通りに進んでいる
				90	・部活動指導員の配置(昨年度比):32名(16名増加)。		
	25	学び推進課		業間休みの外遊び奨励校	・スポーツチャレンジ(昨年度比):参加校1校(8校減少)。	・スポーツチャレンジ:コロナの影響で減少。コロナの影響が落ち着けば、積極的に参加するよう周知を図る。	計画に遅れが生じている
				45			
(2) ウォーキングの普及	26	健康増進課	・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。	「つくばウォークの日」参加人数(人)	・つくばウォークの日(昨年度比):実施回数11回(4回増加)、延参加人数は977人(130人増加)。 ・ウォークラリー大会:人数の制限したものの、予定どおり実施。	・一部の歩行コースに駐車場やトイレの確保、道幅に課題。 ・7月のイベントウォークは熱中症の危険性があり、開催時期を検討。	計画通りに進んでいる
				977			
	27	スポーツ振興課		ウォークラリー大会参加者数		・特になし	計画通りに進んでいる
				261			
(3) 運動普及推進員活動の推進	28	健康増進課	・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。	運動普及推進員の活動回数	・運動普及推進員事業協力者数(昨年度比):1,159人(225人増加)。うち、地区ウォーク協力211人。 ・養成講座:13名修了。	・イベントウォークや地区ウォークを行う運動普及推進員に限られているため、事業に参加できる推進員を増員する必要がある。	計画通りに進んでいる
				304			
(4) 習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備	29	健康増進課	・中高年者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。 ・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。	自主活動支援団体数(回)	・運動活動グループ(昨年度比):延参加人数16,461人(4,616人増加) ・施設利用者数(昨年度比):107,223人増加。 ・つくば市シェアサイクル実証実験事業:ステーション2か所増設。	・新型コロナウイルス感染症の影響により、会員数が減少している。 ・活動を継続する運動場所の確保(荃崎地区) ・体力測定の参加者が少ないため、周知方法を検討する必要がある。	計画通りに進んでいる
				12			
	30	スポーツ振興課・スポーツ施設整備室		施設利用者数	・スポーツ振興課SNSの閲覧数は伸び悩んでおり、効果的な情報発信方法を検討する必要がある。 ・施設の老朽化による突発的な修繕や、修繕規模の拡大が課題となっている。	計画通りに進んでいる	
				623,409			
	31	公園・施設課		施設修繕数	・Facebookページ「ツクバサイクル」:自転車利活用を推進する情報を発信。 ・自転車のまちつくば推進委員会:2回開催。	・施設の状況を正確に把握し、引き続き施設の修繕・改修を実施する。	計画通りに進んでいる
				281			
	32	サイクルコミュニティ推進室		シェアサイクル利用回数	・シェアサイクルの利用者増加が見込まれるため、ステーションの増設等利用者拡大への対応。 ・情報発信の頻度・質の向上 ・自転車活用推進計画の策定及び自転車利用環境の整備	計画通りに進んでいる	
				22,967			
(5) 高齢者を対象とした介護予防運動の普及啓発	33	健康増進課	・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。	活動回数	・活動回数(昨年度比):1,775回増加。 ・団体数(昨年度比):119団体(8団体増加)。 ・3級養成講習会:18名修了。 ・昨年度シルバーリハビリ体操指導士1級の認定を受けた指導士2名を3級養成講習会の講師として増員し、3級養成講習会を開催。	・実績は回復傾向だが、指導士もほとんどが高齢であるため、コロナの影響は大きく、実績の回復には時間を要する。 ・指導士の高齢化の課題に対して、引き続き、活動できる指導士数を増やすことが必要。	計画通りに進んでいる
				2,203回			

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野4	休養・こころの健康	5年間の最重点目標	メンタルセルフケアの推進を図る
		スローガン	こころの悩みは早めの相談を

1. 取組み内容

市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績		実績に対する課題等	評価
				主な指標	その他実施状況と実績		
(1)相談体制の充実	34	健康増進課	・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。	精神保健 相談件数	・こころといのちの相談窓口チラシ配布 35,000部 ・ひきこもり対策会議実施回数 年4回 ・高齢者の総合支援相談において月例報告の方式を変更し困難事例への助言、好事例の展開の機会とすることで対応力の向上を図った。	・必要な市民へ相談窓口の周知ができるように、チラシの配布対象者を再度検討していく。 ・ひきこもりや不登校に関する相談が増えているため、ひきこもり対策会議で支援方法などを事例を用いて検討し的確な支援が行えるようにしていく。	計画通りに進んでいる
				314			
	35	障害者地域支援室		相談件数		・家族等が高齢で支援が行き届かない世帯について、支援の取り組みで他機関との連携等に課題がみられる。	計画通りに進んでいる
				3,884			
	36	地域包括支援課		相談件数		・高齢者が地域で生活を継続できるよう、委託センターの更なる対応力向上、関係部署や他機関との連携が必要である。様々な課題に対応できるよう、各委託センターの意見を聞きながら、引き続き事例共有や意見交換の場を設けていく必要がある。	計画通りに進んでいる
				1,152			
(2)精神保健についての教育事業の推進	37	健康増進課	・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。	ゲートキーパー養成講座受講者数	・個人向けゲートキーパー養成講座受講数 61人（全体数959人） ・こころの体温計アクセス数 43,358件	・ゲートキーパー養成講座では、職員やボランティア団体への講座開催は、順調に行われている。個人で受講希望の問い合わせも多いため、引き続き個人向け講座を開催するとともに、必要な場合には柔軟に個別での対応等を行っていく必要がある。 ・こころの体温計のアクセス数増加を目指して、周知方法の工夫が必要である。	計画通りに進んでいる
				959			
(3)児童及び生徒に対する相談・教育事業	38	学び推進課	・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。	SOSの出し方に関する教育の実施	・学校生活アンケートの実施数 年2回（7月、11月） ・「SOSの出し方に関する教育」実施率 100%	・学校生活アンケートについては、実施から集計までの過程はデジタル化できたため、今後は効果的に活用できるようにしたい。 ・SOSの出し方教育については、スクールカウンセラーと連携してより効果的な実践を行っていきたい。	計画通りに進んでいる
				1（全校で1回ずつ）			
(4)子育て支援事業の推進	39	健康増進課	・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。	すこやか健康相談件数	・マタニティサロン参加者 625人	・妊娠期から産後、子育て期において、相談事業はそれぞれ用意されているため、対象者の情報を各事業で共有しながら、切れ目のない支援を行っていくことが重要である。	計画通りに進んでいる
				1,273			
	40	こども政策課		拠点利用者数	・新たにつくば駅のBiViに出張子育て広場の開設を行った。	・令和5年度中に、TX沿線への拠点（出張広場含む）の進出について、具体的な設置を検討する。	計画通りに進んでいる
				63,204			

2. 事業の実績・課題・評価

※各課の取組み内容詳細については、資料1（活動計画）をご参照ください。

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野5	喫煙・飲酒	5年間の最重点目標	喫煙者の割合を減らす
		スローガン	禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき

1. 取組み内容

2. 事業の実績・課題・評価

※各課の取組み内容詳細については、資料1(活動計画)をご参照ください。

市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績		実績に対する課題等	評価	
				主な指標	その他実施状況と実績			
(1)たばこの煙による健康リスクの普及啓発	41	健康増進課	・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。	集団健(検)診での普及啓発数	・たばこによる健康リスクについてのチラシを作成し、集団健診(春・秋・レディース)にて、チラシ配布による啓発を行った。 チラシ配布 延13,062人。 ・たばこの煙による健康リスクの正しい知識を学ぶ授業を実施した。保護者に対しても保健だより等での啓発を行った。	・イベントに代わる周知方法を検討していく必要がある。	計画通りに進んでいる	
				13,062				
	42	学び推進課		お便り、HP等で啓発した件数		全校(45校)	・オンラインと対面の良さをうまく取り入れて実施する必要がある。	計画通りに進んでいる
(2)未成年、妊産婦に対する禁煙・飲酒防止の推進	43	健康増進課	・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。	母子保健事業での普及啓発数	・母子保健事業(母子手帳発行時、1歳6か月健診、アプリ等)にて、チラシ配布や情報配信にて啓発を実施した。 チラシ配布 延9,906人 ・母子保健情報発信アプリ(つくっこ！すくすくアプリ)での配信を妊娠中3回、定期配信2回行っている。 ・市内の小中学校全校にて、たばこの煙による健康リスクの授業と薬物乱用防止教室を実施した。	・特になし。	計画通りに進んでいる	
				9,906				
	44	学び推進課		薬物乱用防止教室の実施数		全校(45校)	・オンラインと対面の良さをうまく取り入れて実施する必要がある。	計画通りに進んでいる
(3)禁煙したい人の禁煙支援	45	健康増進課	・禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成事業制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。	治療費助成制度報告者数	・成人保健事業(集団健診、保健指導、健康相談等)において、禁煙を希望する方への禁煙指導を実施した。 相談件数 23件	・禁煙補助薬が出荷停止中のため、流通状況について情報収集していく必要がある。	計画通りに進んでいる	
				8				
(4)受動喫煙防止の推進	46	健康増進課	・妊娠届出時・赤ちゃん訪問時・乳幼児健診時等を利用して、子供への受動喫煙防止を普及啓発します。 ・茨城県禁煙認証制度による取組を普及します。	乳幼児健診時の保護者の喫煙者数	・母子保健事業(母子手帳発行時、1歳6か月健診、アプリ等)にて、チラシ配布や情報配信を実施した。 チラシ配布 延9,906人 ・市内の小中学校全校にて、たばこの煙による健康リスクの授業を実施した。	・受動喫煙の機会の減少のために、広く普及啓発していく必要がある。	計画通りに進んでいる	
				1.6健診 父21.5% 母3.8% 3歳健診 父22.3% 母4.0%				
	47	学び推進課		養護教諭の活用件数		全校(45校)	・オンラインと対面の良さをうまく取り入れて実施する必要がある。	計画通りに進んでいる
(5)適正飲酒の普及啓発	48	健康増進課	・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。	普及啓発数	・妊婦や生活習慣の改善が必要な人に減酒や適正飲酒の指導を行った。	・健康リスクが高いにも関わらず、適正飲酒に取り組めない人に対して支援していく必要がある。	計画通りに進んでいる	
				母子手帳交付時 2,453 マタニティサロン妊婦編 140				

令和4年度活動実績(第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」)

分野6	歯と口腔の健康	5年間の最重点目標	年1回歯の定期健診の受診者を増やす
		スローガン	歯が大事 食べる楽しみ いつまでも

1. 取組み内容

2. 事業の実績・課題・評価

※各課の取組み内容詳細については、資料1(活動計画)をご参照ください。

市の主な取組み	通し No.	担当課	具体的な基本施策	実 績		実績に対する課題等	評価
				主な指標	その他実施状況と実績		
(1)むし歯予防・歯周病予防の推進	49	健康増進課	・ 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。	健(検)診受診者数	・1歳6か月歯科検診の受診者数1937人(受診率81%) 3歳健診受診者数2540名 ・就学前健診と定期歯科検診を実施 歯磨き指導を実施。 ・歯と口の予防週間時期に合わせ、年2回歯科検診と予防習慣の周知啓発を年齢別に趣向を変え実施。	・1歳6か月歯科検診は、令和3年度と比較すると受診率が低下した。未受診通知や1歳6か月健診の会場での受診勧奨を行い、受診率の向上を目指す必要がある。また、令和5年度より3歳歯科検診も医療機関委託となるため、1歳6か月歯科検診同様に受診勧奨を行っていく必要がある。	計画に遅れが生じている
				4,477			
				受検者数(園児)			
	50	健康教育課		554		・新型コロナウイルスの影響により、一部の学校において、歯磨き指導が実施できなかった。	計画通りに進んでいる
				歯科検診率			
	51	幼児保育課		99		・歯科受診率向上のために、継続して歯科検診の啓発や受診勧奨を行う。継続受診と虫歯予防習慣の必要性を含め周知・啓発を行っていく。	計画通りに進んでいる
(2)定期歯科検診(かかりつけ歯科医)の推進	52	健康増進課	・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。	成人歯科検診受診者数	・成人歯科検診事業受診者数 1,360名 受診率8.6%	・市の歯科検診を受けずに定期的に歯科検診を受けている人が一定数いると考えられるので、アンケートなどを利用して把握する必要がある。	計画通りに進んでいる
				1,360			
(3)介護予防のための口腔機能の維持・向上	53	健康増進課	・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。	啓発活動人数	・集団健診時に歯科啓発チラシを配布(13,099名) ・地区教室参加者に、歯科口腔ケアの周知・啓発を行った。 ・無料歯科検診時に、継続受診・口腔ケアの必要性の周知・啓発を行った。	・令和3年度と比較し、集団健診の受診者が増えたことで、851人啓発活動人数が増加したが、集団健診が予約制になる前の令和元年度18,722人の実績と比較すると、大幅に少ない。今後の集団健診も予約制での実施が見込まれるため、集団健診以外で実績を伸ばすために、新たな啓発方法を検討する。	計画通りに進んでいる
				13,099			
				元気アップ教室参加者延数			
	54	地域包括支援課		225		・よりニーズの高い対象者への事業啓発を推進していく必要がある。	計画通りに進んでいる
				無料歯科検診受診者数			
	55	医療年金課		774		・継続受診の必要性を含めてさらなる周知・啓発を行う等の工夫が必要である。	計画通りに進んでいる

第4期つくば市健康増進計画

令和5年活動計画

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

	5年間の最重点目標	年度別（令和5年度）重点目標
分野1 生活習慣病の発症と重症化予防	健（検）診の受診率を向上させ重症化を予防する。	健（検）診受診率の向上
分野2 栄養・食生活	1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合を増やす。	適塩の食事の普及啓発・野菜豊富なバランスの良い食事の習慣づくり
分野3 生活活動と運動	意識して身体を動かしている人を増やす。	運動普及推進員を中心とした地区でのウォーキングの推進、ながら運動の啓発
分野4 休養・こころの健康	メンタルセルフケアの推進を図る。	関係機関との連携強化
分野5 喫煙・飲酒	喫煙者の割合を減らす。	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進
分野6 歯と口腔の健康	年1回歯の定期健診の受診者を増やす。	年代別歯科検診の受診率向上
分野7 健康づくり・健康管理の支援	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持っている人を増やす。	適正受診、医療費適正化の推進

分野 1 生活習慣病の発症と重症化予防

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

市の主な取り組み内容 1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援		
○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
受けやすい健（検）診の実施	(1) 基本健診（20～39歳）、特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健診（75歳以上）、がん検診の実施 ・ 集団健診での肝炎検診の対象者を拡大（71歳以上も受診可） ・ エレベーターのある市役所を会場にして集団健診を実施する。 ・ 集団でのレディース検診では、保育協力員を配置し、子どもがいても受診できるようにする。	健康増進課 国民健康保険課 医療年金課
未受診者対策	(1) 特定健康診査受診勧奨の実施。 ・ 集団健診は、同年度内の特定健康診査受診勧奨に加え、翌年度の受診勧奨も充実させる。 ・ 医療機関健診への受診勧奨も年度内に実施する。 (2) 後期高齢者に対して、受診勧奨の実施。 (3) 健診年齢40歳及び特に受診率の低い年代に対して、がん検診の受診勧奨を実施。	国民健康保険課 医療年金課 健康増進課

市の主な取り組み内容 2. 生活習慣病の重症化予防の推進		
○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健診事後指導の充実	(1) ヘルシー教室で脂質異常症・高血糖・高血圧をテーマに実施。 (2) 検査高値者に対して、電話・訪問等でフォローを実施する。 (3) 生活習慣の改善が必要な方へ成人健康相談・ヘルシー教室の案内をする。	健康増進課 健康増進課 健康増進課
糖尿病治療中断者への受診勧奨	(1) 国民健康保険加入者で、糖尿病治療を中断している方に医療機関受診勧奨通知を送付する。	国民健康保険課
糖尿病治療継続者への保健指導	(1) 国民健康保険加入者で、HbA1c6.5以上の方を対象に保健指導を実施する。	国民健康保険課

市の主な取り組み内容 3. 生活習慣病の早期対応と健康経営視点での健康支援		
○ 20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。 ○ 国民健康保険加入者以外の保険組合、中でも中小企業等と協力し、働き世代へ健康支援を推進します。		
令和5年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
保険種別にかかわらず、働き世代への健康支援	(1) 社会保険加入者へがん検診の普及啓発を行う (2) ヘルシー教室や健康アップ講演会について市民に周知する (3) 母子健診時にがん検診の受診勧奨を行う。 (4) レディース検診での保育協力員の配置を行い、小さな子供と来所できるようにする。	健康増進課

分野2 栄養・食生活

【スローガン】	みんなで食べるとたのしいよ
【5年間の最重点目標】	1日3食主食・主菜・副菜をそろえて規則正しく食べている人の割合を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度	野菜豊富なバランスの良い食事の習慣づくり
令和4年度	適塩の食事の普及啓発
令和5年度	適塩の食事の普及啓発・野菜豊富なバランスの良い食事の習慣づくり
令和6年度	
令和7年度	

(i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

市の主な取り組み内容 1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進		
○ 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。 ○ 噛ミング30（カミングサンマル）を推進します。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
チラシ等による普及啓発	(1) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (2) 健診事業、各種教室、イベントでのチラシ配布。 (3) 介護予防・日常生活支援総合事業「訪問型サービスC栄養・口腔機能向上プログラム」の周知。 (4) 食育に関する市公式ホームページの充実。	健康教育課 健康増進課 地域包括支援課
集団教育・個別指導	(1) 若さをつくるキッチンやウエルカフェ栄養サロン、健康栄養サロンで適塩について講話をする。 (2) 食育講演会で適塩をテーマとした講演会を開催する。 (3) 栄養教諭等による食育指導の実施。 (4) 離乳食や給食の時間を通して、よく噛むことの大切さについての教育をする。	健康増進課 健康増進課 健康教育課 幼児保育課
レシピの提供	(5) フレイルサポート教室の開催。 (1) 市役所1階レストランにて月に1度、食育バランスランチの提供をする。 (2) 給食レシピの紹介。	地域包括支援課 健康増進課
食事調査の実施	(1) 食生活に関する実態調査の実施。 (5年生・8年生・その保護者対象)	幼児保育課 健康教育課

(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

市の主な取り組み内容 2. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進		
○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
講座の開催	(1) 食育普及講座を開催し、朝食や野菜の大切さについての講話。	健康増進課
各種事業での食育講話	(1) マタニティサロン、あかちゃんランド等の各種事業での講話。	健康増進課
	(2) つくっこ！すくすくアプリで離乳食や幼児食のポイント紹介。	健康増進課
子どもへの食育	(1) クッキング保育で食材に触れ、材料や作り方を知る。	幼児保育課
	(2) 野菜の栽培を通して、 <u>食材に触れる機会を増やす。</u>	幼児保育課
	(3) 生産者等の食の専門家による学校訪問。	健康教育課
	(4) 栄養教諭等による食育指導。	健康教育課

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

(iii) 食育を広げるための環境づくり

市の主な取り組み内容 4. 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
食生活改善推進員の活動支援	(1) 新規食生活改善推進員の養成。 (2) 会員の研修会の実施。 (3) 地域密着で食生活を改善する活動を支援。	健康増進課 健康増進課 健康増進課
市の主な取り組み内容 5. 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (2) 食育の日について、献立表への掲載。 (3) 食育の日に市役所1階レストランにて食育バランスランチの提供をする。	健康教育課 幼児保育課 健康増進課
地域密着型の食育	(1) ウエルカフェ栄養サロンや健康栄養サロンにおいて、栄養講話を行う。 (2) 市内の施設を会場とした調理講習会の開催。	健康増進課 健康増進課
地場産物の活用	(3) 食生活改善推進員による地域での食育活動。 (1) 学校給食での「つくば地産地消の日」「つくば市民の日」の献立の提供。 (2) 地場産物を学校給食に活用するための体制づくりと関係団体との連携。 (3) 地場産物を活用した加工品の開発。	健康増進課 健康教育課 健康教育課 健康教育課

分野3 生活活動と運動

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

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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健康教育	(1) 出前型の教室（健康体操教室）の開催。 - 新規団体を増やすため、企業連携教室や企画教室の開催、つくスマ、ツイッター、区会回覧、市ホームページ、市報、各事業でのチラシ配布等によって周知を行う。 - 身体を動かす習慣づくりとして、物品の貸し出しを行い、自主活動を支援する。 (2) 運動教室の開催。 - 運動教室について周知するため、つくスマやツイッター、区会回覧、市ホームページや市報へ掲載し、各事業等でチラシを配布し、周知する。 (3) ながら運動の啓発。 - 健診や相談の機会に、「ながら運動」について市でチラシを作成し周知する。 (4) 介護予防教室（フレイルサポート教室）の開催。 - リハビリ専門職による運動についての講話と助言を行う。 (5) 介護保険・日常生活支援総合事業「訪問型サービスC 栄養・口腔機能向上プログラム」を周知する。	健康増進課 地域包括支援課 地域包括支援課
学校教育	(1) 業間休みに対して、外遊びを奨励。 (2) 運動部活動に専門的な知見をもつ指導員が参加。 (3) 県事業の「子供の体力向上支援事業」や「スポーツチャレンジ」への積極的参加。	学び推進課 学び推進課 学び推進課
子どものスポーツ活動の推進	(1) 各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催し、スポーツに参加する機会を提供する。 (2) スポーツ少年団の母体であるつくば市スポーツ協会への補助金交付や施設使用料の減免。	スポーツ振興課 スポーツ振興課

市の主な取り組み内容 2. ウォーキングの普及		
○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) <u>つくスマ、ツイッター、チラシの配布、ホームページや市報、情報誌への掲載。</u>	健康増進課
	(2) <u>ウォーキングマップをホームページに掲載するとともに、イベント参加者へ配布し、ウォーキングコースについて周知する。</u>	健康増進課
イベントの開催	(3) <u>つくばウォークの日で、ウォーキングの定着を促進するために、茨城県公式アプリ「元気アップ！リいばらき」について引き続き参加者に勧める。</u>	健康増進課
	(1) イベントウォークの開催。	スポーツ振興課
	(2) <u>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。</u>	
地域でのウォーキングの推進	(1) <u>運動普及推進員による地区でのウォーキングの推進。(地区ウォーク)</u>	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 運動普及推進員活動の推進		
○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
運動普及推進員の活動支援	(1) <u>地区ウォークについて、新規役員と情報共有をしながら、運動普及推進員へ協力を募る。</u>	健康増進課
	(2) <u>健康体操教室、つくばウォークの日、地区ウォーク等でのスタッフ協力を支援する。</u>	
	(3) <u>継続講座等で同じ地区の会員同士が交流できる機会を設ける。</u>	
	(4) <u>令和6年度の運動普及推進員養成講座について、日程や内容を検討する。</u>	健康増進課
	(5) <u>運動普及推進員との通信方法の一つとして、つくば市認証型メールシステム(メルマガ)を活用する。</u>	

市の主な取り組み内容 4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備		
○ 中高年者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。 ○ 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。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
運動活動グループ支援	(1) 自主活動のチラシの掲示や紹介を行う。	健康増進課
スポーツ関連の情報提供	(2) 自主活動団体に対し、物品の貸し出し、体力測定、健康講話の実施、活動場所の確保等の支援を行う。	
体育施設の適正な維持管理	(1) 市公式ホームページ、市報及びSNS等を活用し、スポーツ関連イベント及びスポーツ施設の情報を発信する。	スポーツ振興課・ スポーツ施設課
安全・安心な公園施設の提供	(1) 市内の体育施設の修繕及び維持管理を行う。	スポーツ施設課・ スポーツ振興課
自転車利用の推進	(1) 施設の状況を把握し、施設修繕及び施設改修を実施。	公園・施設課
	(2) 公園施設長寿命化計画に基づき、公園施設の更新工事を実施。	公園・施設課
	(1) つくば市シェアサイクル実証実験事業「つくチャリ」の運営	サイクルコミュニティ推進室
	(2) つくば市自転車施策Facebookページ「ツクバサイクル」及びInstagram「ツクバサイクル」で、自転車利活用を推進する情報発信。	サイクルコミュニティ推進室
	(3) 自転車のまちつくば推進委員会の開催	サイクルコミュニティ推進室

市の主な取り組み内容 5. 高齢者を対象とした介護予防運動の普及啓発		
○ 市民自らが進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。 ○ シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
シルバーリハビリ体操指導士の養成と支援	(1) 3級指導士の養成。	健康増進課
	(2) シルバーリハビリ出前体操教室の支援。	健康増進課

分野４ 休養・こころの健康

【スローガン】	こころの悩みは早めの相談を
【５年間の最重点目標】	メンタルセルフケアの推進を図る。
年度別重点目標	
令和３年度	相談窓口の明確化と相談体制の充実
令和４年度	関係機関との連携強化
令和５年度	継続
令和６年度	
令和７年度	

市の主な取り組み内容 １．相談体制の充実		
○ 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。		
令和５年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和５年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
相談窓口の周知	(１) 「こころといのちの相談窓口一覧」、「ひきこもり相談窓口一覧」のチラシを配布。	健康増進課
	(２) 障害者福祉ガイドブック等の配布。障害者が相談できる各種相談窓口について市公式ホームページに掲載。	障害者地域支援室
精神保健相談	(１) 保健師、精神保健福祉士等による電話相談・訪問・面接による相談対応。	健康増進課
	(２) こころの健康相談（精神科医による無料相談、月１回。）の実施。	健康増進課
	(３) 必要に応じて、関係各課と連携。適切な相談先につなげる。	健康増進課
	(４) 庁内連携フローの活用。	健康増進課
	(５) 自殺未遂者支援事業を通じて、自殺の再企図を防ぐ支援体制を確立していく。	健康増進課
障害のある方への支援	(１) 障害者相談支援事業所等との連携に関する会議や連絡を密にし、市内全域での相談に対応する。	障害者地域支援室
高齢者支援	(１) 保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が連携して相談に対応。	地域包括支援課

市の主な取り組み内容 2. 精神保健についての教育事業の推進		
○ 睡眠による休養、ストレスやこころのケアについての知識の普及啓発を推進します。 ○ うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	(1) こころの体温計の利用拡大に向けて、「こころの体温計」単独のチラシを作成し、若い世代や働く世代への効果的な周知を図る。	健康増進課
ゲートキーパー養成講座	(1) ゲートキーパー養成講座を実施し、自殺リスクに気づき、相談窓口を紹介できる人材を増やす。 <u>中学生向け講座についても実施する。</u>	健康増進課
	(2) 自殺予防に関する正しい知識を普及。	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 児童及び生徒に対する相談・教育事業		
○ 児童・生徒の悩みに対し、「スクールカウンセラー」、「教育相談員」等による相談・支援事業を推進します。 ○ 保健教育を通して、児童・生徒の「SOSの出し方に関する教育」に取り組みます。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
相談支援	(1) 学校生活アンケートの実施。 (2) iチェックの実施。 (3) 定期的な個別面談の実施。 (4) スクールカウンセラーを<u>増員し</u>、各校での相談・支援を充実。	学び推進課 学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 4. 子育て支援事業の推進		
○ 妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。 ○ 各事業を利用して、子育て等につき気軽に相談できる場の充実を図ります。 ○ 子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
母子健康包括支援センター事業	(1) 妊娠届出時からの産前産後の育児相談・支援に関する情報提供。	健康増進課
マタニティサロン（両親学級）	(1) 産後うつの講話による啓発、DVD鑑賞、育児相談事業の紹介。	健康増進課
産後健康診査、産後ケア事業	(1) EPDSによる産後うつスクリーニングの実施と支援が必要な産婦に対する支援体制の確保。	健康増進課
あかちゃん訪問	(1) EPDSによる産後うつのスクリーニング実施と育児支援事業紹介。	健康増進課
地域子育て支援事業	(1) 子育て総合支援センター、子育て支援拠点について、ホームページ等での周知。 (2) 定期的な拠点会議の開催。 (3) <u>IX沿線を中心に、新規拠点の進出について模索。</u>	こども政策課 こども政策課 こども政策課

分野5 喫煙・飲酒

【スローガン】	禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき
【5年間の最重点目標】	喫煙者の割合を減らす。
年度別重点目標	
令和3年度	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進
令和4年度	継続
令和5年度	継続
令和6年度	
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. たばこの煙による健康リスクの普及啓発		
○ COPD等、喫煙の影響を広報やイベント等の様々な機会を利用して普及啓発します。 ○ 児童生徒に対しては、小中学校において正しい知識の教育を実施します。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 市報、ホームページに喫煙の影響に関する記事を掲載。 (2) 世界禁煙デーに合わせ、たばこによる健康被害についてSNSに掲載。 (3) 禁煙・COPDに関する資料の配布。	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。 (2) 養護教諭の有効活用による学習指導。 (3) 各種たより、懇談会、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 2. 未成年、妊産婦に対する禁煙・飲酒防止の推進		
○ 妊娠届出時・マタニティサロン等で妊婦への喫煙・飲酒の影響について啓発します。 ○ 小中学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 母子保健事業（妊娠届出時、マタニティサロン）にて喫煙の影響や飲酒に関する資料を配布する。 (2) 喫煙をする妊産婦やその家族へたばこの害の普及啓発や禁煙外来についての情報提供。	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。 (2) 養護教諭の有効活用による学習指導。 (3) 各種たより、懇談会、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課 学び推進課 学び推進課

市の主な取り組み内容 3. 禁煙したい人の禁煙支援		
○ 禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成事業制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
個別相談	(1) 禁煙をしたい人へ禁煙外来治療実施医療機関や受診方法等に関する情報提供・相談を行う。	健康増進課
禁煙外来治療費助成	(1) 子どものいる家庭の喫煙者に対し、禁煙外来の助成を実施。	健康増進課

市の主な取り組み内容 4. 受動喫煙防止の推進		
○ 妊娠届出時・赤ちゃん訪問時・乳幼児健診時等を利用して、子供への受動喫煙防止を普及啓発します。		
○ 茨城県禁煙認証制度による取組を普及します。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 母子保健事業（妊娠届出時、あかちゃん訪問、1歳6か月健診、離乳食教室等）での受動喫煙防止の資料配布。	健康増進課
	(2) つくっこ！すくすくアプリ（母子健康手帳アプリ）での情報配信。	健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	(1) 薬物乱用防止教室等の充実。	学び推進課
	(2) 養護教諭の有効活用による学習指導。	学び推進課
	(3) 各種たより、懇談会、ホームページ等を活用した保護者への啓発。	学び推進課

市の主な取り組み内容 5. 適正飲酒の普及啓発		
○ 飲酒の適量や多量飲酒の害について、集団健診時、イベント等を利用して普及啓発します。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 成人保健事業（集団健診・保健指導・相談）、母子保健事業（母子手帳交付時・マタニティサロン）を通して資料の配布や展示を行う。	健康増進課
個別相談	(1) 成人健康相談、特定保健指導等にて、ハイリスク者へ個別に適正飲酒の保健指導の実施。	健康増進課

分野6 歯と口腔の健康

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

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歯周病予防についての知識を普及します。		
令和5年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業(出前講座、妊娠届出時、マタニティサロン等)での啓発。	健康増進課
歯科検診の実施	(2) 市報への掲載。	健康増進課
	(1) 1歳6か月歯科検診(医療機関)・3歳歯科検診(医療機関)での歯科検診の実施。	健康増進課
歯科保健指導・相談	(2) 1歳6か月健診・3歳健診会場での口頭・掲示物での受診勧奨の実施。	健康増進課
	(3) 保育所での歯科検診の実施。(年2回)	幼児保育課
歯磨き指導	(4) 就学時及び終焉時健康診断時における歯科検診の実施。	健康教育課
	(5) 学校での定期歯科検診の実施。(4～6月)	健康教育課
実施状況調査	(6) 成人歯科検診(30・40・50・60・70歳)の実施。	健康増進課
	(1) 歯科検診有所見者への受診勧奨。	健康増進課、幼児保育課、健康教育課
	(2) 各種事業(成人健康相談、訪問等)での個別相談。	健康増進課
	(1) 保育所での3歳以上への歯磨き指導。	幼児保育課
	(2) 学校等での歯磨き指導。	健康教育課
	(1) 保育所歯科健康診断実施状況調査(4歳児・5歳児)による集計。	幼児保育課

市の主な取り組み内容 2. 定期歯科検診（かかりつけ歯科医）の推進		
○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。		
令和5年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 定期受診について、各種事業での啓発。 (2) 市報、ホームページへの掲載。	健康増進課 健康増進課
成人歯科検診の助成	(1) 30・40・50・60・70歳の方を対象に、検診費用の助成。	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 介護予防のための口腔機能の維持・向上		
○ 口腔機能向上のための口腔ケアを普及し、高齢者の口腔機能の向上を図ります。		
令和5年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業（シニア健康教室、出前教室、集団健診、イベント等）での啓発。 (2) 介護予防。日常生活支援総合事業「訪問型サービスC栄養・口腔機能向上プログラム」の周知。	健康増進課 地域包括支援課
後期高齢者への歯科検診の実施	(1) 76歳・81歳・86歳となる方に無料の歯科検診を実施。 (2) 実施主体である茨城県後期高齢者医療広域連合との連携。	医療年金課 医療年金課
介護予防教室等での講話	(1) 出前教室での講話。 (2) フレイルサポート教室での歯科衛生士による講話と助言。	健康増進課 地域包括支援課

分野7 健康づくり・健康管理の支援

【スローガン】	家族・地域・みんなでいきいき健康づくり
【5年間の最重点目標】	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持っている人を増やす。
年度別重点目標	
令和3年度	適正受診、医療費適正化の推進
令和4年度	継続
令和5年度	継続
令和6年度	
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. 適正な受診の支援		
○ 休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。 ○ 保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 市ホームページ、市報、子育てハンドブック等へ掲載。 (2) イベント時のチラシ配布。 (3) 母子保健事業（あかちゃん訪問、1歳6か月健診、3歳健診）において、「上手なお医者さんのかかり方」のチラシ配布。	健康増進課 健康増進課 健康増進課
ジェネリック医薬品の使用推進	(1) 国民健康保険加入者にジェネリック医薬品の使用推進通知を年4回送付。	国民健康保険課
医療費通知	(1) 国民健康保険加入者に医療費通知を年2回送付。受診履歴の確認、振り返りの機会を提供。	国民健康保険課

市の主な取り組み内容 2. 安心して生活するための医療体制づくり		
○ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。 ○ 安心して出産できるよう出産場所に関して、つくば市バースセンター等についての情報提供を行います。		
令和5年度重点目標に対する事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) つくっこ！すくすくアプリ（母子健康手帳アプリ）、バースセンター事業について、ホームページ、市報等に掲載。 (2) 母子保健事業（あかちゃん訪問、1歳6か月健診、3歳健診）において、「上手なお医者さんのかかり方」のチラシ配布。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 健康づくりの支援		
○ 食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の組織運営を支援し、市民が身近なところで手軽に健康づくりに取り組めるよう支援します。		
令和5年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和5年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
地域組織活動の支援	(1) 食生活改善推進員、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を養成し、組織運営を支援。	健康増進課
健康マイレージ事業	(2) 健康づくりのきっかけに、健康マイレージ事業の周知を行う。	健康増進課

第4期つくば市健康増進計画中間評価骨子案について

- 1 R5.6.30時点でのアンケート分から、骨子案を作成しています。回収状況は以下のとおりです。

今後、R5.7.31までのアンケート集計後、数値を差し替え、分析をしていきます。

※アンケート回収状況については、中間評価 P40 も参照ください

【アンケート回収状況】

年代		(A) R4.10.1 現在 対象者数	アンケート回収状況 (R5.6.30現在 途中経過)																				アンケート実施期間 R5.6.1～R5.7.31							
			調 査 法	(年代)	(B)目標回収数		(C)回収数												(D)配布数			(E)回収率 (%)								
					男性	女性	男性			女性			回答控える			合計	電子 合計	紙合計	合計	男性	女性	合計	男性	女性	合計	合計				
							電子 回答	紙回 答	合計	電子 回答	紙回 答	合計	電子 回答	紙回 答	合計															
一 般	2 0 ～ 3 9 歳	67,962	電 子 申 請	20代	50	50	45	0	45	46	0	46	0	0	91	91	0	187	560	350	910	8.0	13.1	10.0	12.9%					
	30代	50		50	37	0	37	57	0	57	2	2	96	96	0	310	230	540	11.9	24.8	17.8									
	40代	50		50	41	0	41	37	0	37	3	3	81	81	0	130	320	210	530	12.8	17.6	15.3	13.9%							
	50代	50		50	22	0	22	26	1	27	0	0	49	48	1	240	165	405	9.2	16.4	12.1									
	6 0 歳以 上	60,058	郵 送	60代	50	50	7	20	27	2	35	37	0	0	64	9	55	267	100	100	200	27.0	37.0	32.0	43.4%					
				70代	50	50	3	49	52	0	43	43	0	0	95	3	92	85	90	175	61.2	47.8	54.3							
				80代	50	50	1	61	62	0	44	44	0	0	106	1	105	110	130	240	56.4	33.8	44.2							
				90代	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	2	0	2	0	0	0									
				無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0													
計	199,757			350	350	156	131	287	168	123	291	5	1	6	584	329	255	584	1,725	1,275	3,000	16.6	22.8	19.5	19.5%					

- 2 骨子案の全体的な流れ（目次参照）、中間評価の方法について検討ください。
- 3 今年度は、中間評価のため、主要質問に絞ってアンケートを実施しています。
数値目標の中には、未実施の指標が多くあります。
- 4 P8の第3章の「評価内容」「第4期後半の目標と取り組み」については、今後分析・評価していく予定です。
記入されているものは、見本になります。

第4期つくば市
健康増進計画
【健康つくば 21】
中間評価（案）

令和6年(2024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

目次

第1章 中間評価の概要	1
1 中間評価の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
4 施策の体系	4
第2章 中間評価について	5
1 中間評価の考え方、方法	5
2 評価の手順	5
3 評価の達成状況	6
第3章 各分野における達成状況・今後の取り組みについて	8
1 第4期健康増進計画「健康つくば21」中間評価について	8
2 各分野における施策と達成状況・評価・活動方針	8
(1) 分野1 生活習慣病の発症・重症化予防	8
(2) 分野2 栄養・食生活（つくば市食育推進計画含む）	12
(3) 分野3 生活活動と運動	18
(4) 分野4 休養・こころの健康	23
(5) 分野5 喫煙・飲酒	27
(6) 分野6 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画含む）	31
(7) 分野7 健康づくり・健康管理の支援	34
第4章 計画の管理	37
1 計画の推進体制	37
2 計画の評価	38
3 計画の今後の見通し	38
4 計画の公表	38
資料編	39
1 第4期健康増進計画（健康つくば21）中間評価アンケート	40
(1) 調査の方法と回収状況	40
(2) アンケート調査票	41

第 1 章 中間評価の概要

1 中間評価の趣旨

人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがんや心臓病、糖尿病等の「生活習慣病」の割合が増加している中、個人の健康意識の向上だけでなく、地域や学校・行政の相互作用により地域全体で健康を底上げ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。

これらの問題を対応するため、国は、全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、平成 24 年 3 月に「健康日本 21（第 2 次）」を、茨城県は、「（第 2 次）健康いばらき 21 プラン」を策定しました。

つくば市においても、これまでの「第 3 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」を継承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）を策定し、市民がこころと体の健康について自ら気づき、考え、行動するための、市民総ぐるみで健康づくり運動を展開してきました。

本計画では第 3 次健康いばらき 21 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きました。

また、若い世代や働き盛りの世代から必要な健康づくりを視点に加え、家庭や学校、地域全体で市民の健康意識を高める取組を推進してきました。

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

2 計画の位置づけ

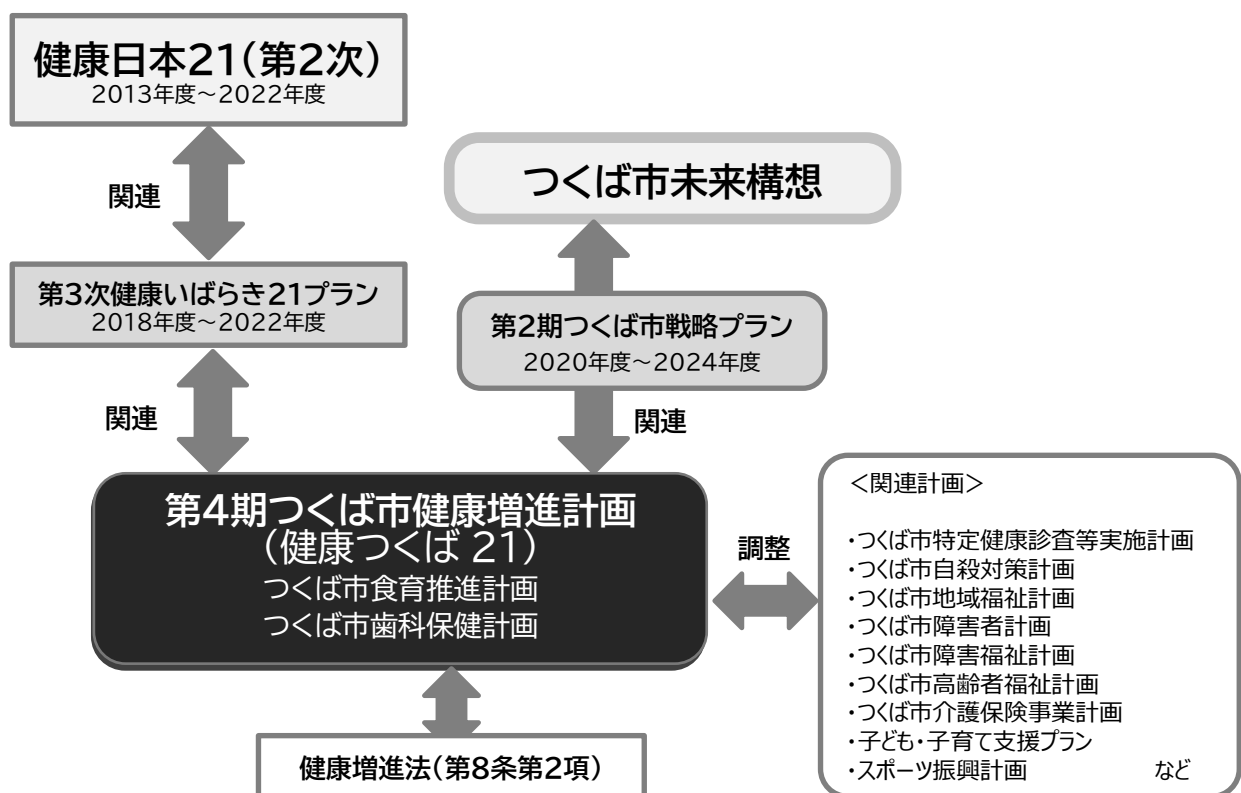
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本 21(第2次)」「健康いばらき 21 (第3次)」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画」です。

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。

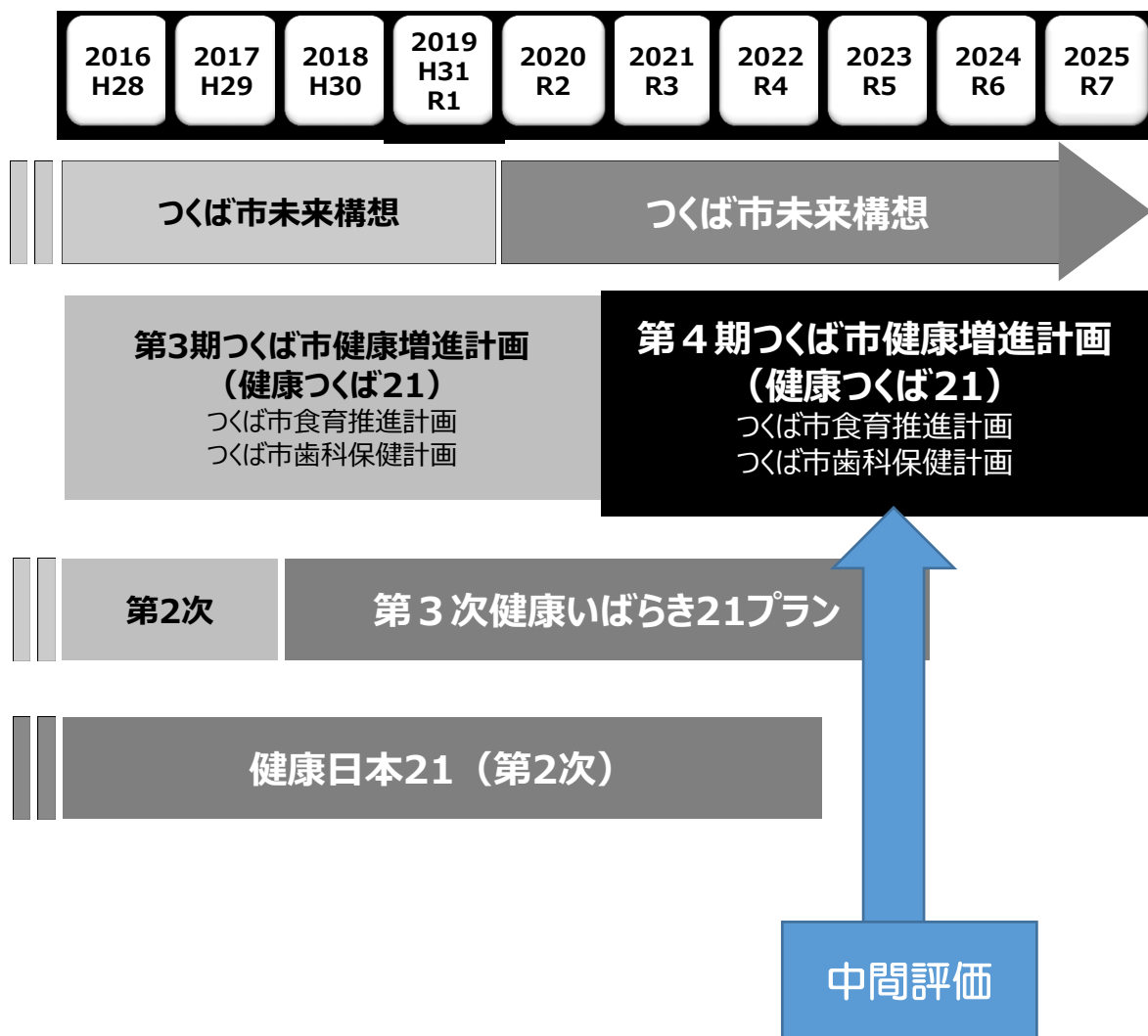
本健康増進計画は、つくば市未来構想と戦略プランの下、関連した各種計画と整合性を図りながら策定されたものです。



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。今年度は、中間評価の時期にあたります。



4 施策の体系

— つくば市健康増進計画とは —

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

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

計画推進スローガン

つながる明日のために 始めよう健康生活

〔計画の理念〕

自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば

〔基本目標〕

生活の質の向上

健康寿命の延伸

社会環境の質の向上

〔基本方針〕

ライフステージ
に応じた
健康維持の向上

生活習慣病
の発症予防と
重症化予防

市民主体の生活
習慣の改善と
健康を支援する
環境づくり

健康を支え、
守るための
人とのつながり
や場の提供

〔7つの施策〕

生活習慣病
の発症と
重症化予防

「受けよう健(検)診
防ごう重症化」

栄養
食生活

「みんなで食べると
たのしいよ」

生活活動
と運動

「ながら運動で
身体づくり」

休養・こころ
の健康

「こころの悩みは
早めの相談を」

喫煙・飲酒

「禁煙・
適度な飲酒で
元気にいきいき」

歯と口腔
の健康

「歯が大事
食べる楽しみ
いつまでも」

健康づくり
健康管理
の支援

「家族・地域・
みんなでいきいき
健康づくり」

第 2 章 中間評価について

1 中間評価の考え方、方法

第 4 期計画に掲げている目標について、策定時と中間評価との比較を行い、その達成状況を次の評価基準により評価しました。

2 評価の手順

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

全体の達成度状況と分野ごとの評価については、D 評価「調査未実施」を除く数値目標として、以下に設定しました。

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	分野ごとの総合評価	評価区分
目標値を達成	S	目標値を達成 (B評価以上の項目が60%以上でかつA評価以上の項目が50%以上でかつS評価の項目が20%以上のもの)	S
ベース値よりも改善したが達成していない	A	ベース値よりも改善したが達成していない (B評価以上の項目が60%以上でかつA評価以上の項目が50%以上でかつS評価に満たないもの)	A
ベース値と変わらない (ベース値より±0.1%)	B	ベース値と変わらない (B評価以上の項目が50%以上でかつA評価に満たないもの)	B
ベース値よりも低下している	C	ベース値よりも低下している (B評価に満たないもの)	C
未実施	D		

3 指標の達成状況

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

分野	目標の具体的内容	分野ごとの各目標に対する評価区分の数						分野ごとの総合評価
		S	A	B	C	D	E	
生活習慣病の発症と重症化予防	特定健診の受診率（つくば市国保加入者）				1			C
	胃がん検診の受診率（50～69 歳）				1			
	大腸がん検診の受診率（40～69 歳）				1			
	肺がん検診の受診率（40～69 歳）				1			
	子宮がん検診の受診率（20～69 歳）				1			
	乳がん検診の受診率（40～69 歳）				1			
	特定保健指導の利用率（つくば市国保加入者）	1						
栄養・食生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 ※1日3食、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合		1		2			C
	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					
生活活動と運動	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		2					B
	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						分野ごとの総合評価
		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			C
	ストレスや悩みを感じている人の割合				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 (地域自殺実態プロフィール)			1				
喫煙・飲酒	COPD がどんな病気かよく知っている人の割合				1			A
	妊婦の喫煙の割合		1					
	妊婦の飲酒の割合		1					
	喫煙者の割合		2					
	生活習慣病のリスクを高める飲酒(週 3 回以上かつ 1 日 3 合以上の飲酒)をしている人の割合	1						
歯と口腔の健康	むし歯のない人の割合(3 歳)	1						A
	年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合		1					
健康づくり・健康管理の支援	かかりつけ医を持っている人の割合(成人)		1					A
	かかりつけ歯科医を持っている人の割合(成人)		1					
	かかりつけ薬局を持っている人の割合(成人)		1					
	食生活改善推進員を知っている人の割合		1					
	運動普及推進員を知っている人の割合		1					
	シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合		1					
合計		3	17	1	14			
割合(%)		8.5	48.6	2.9	40.0			

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 57.1%ありました。しかし、全項目中のうちの 91.5%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 40.0%ありました。

第3章 各分野における達成状況（中間評価）

1 第4健康増進計画「健康つくば21」中間評価について

1. アンケートの実施について

- 1) 時期 令和5年6月1日から7月31日まで
- 2) 実施方法 20～59歳：ハガキ郵送、いばらき電子申請システムによる回答
60～79歳：アンケート郵送、紙面による回答
(電子申請回答も可能なように二次バーコード添付)

3) 調査対象者 20歳以上のつくば市在住者 無作為抽出 3000人

4) 回収状況 回収数 人

※アンケートで集計できなかった指標については、既存のデータにより評価を行った。

〔評価方法〕

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(ベース値と±0.1%以内の変動)	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D
評価困難	E

2 各分野における各施策と達成状況・評価・活動方針

分野別の基本方針と施策

(1) 分野1 生活習慣病の発症・重症化予防

健康づくりでは、一人ひとりが定期的に健康診査を受け、健康状態を把握することが大切です。そして、健診結果を生活習慣の改善に役立てるとともに、疾病の早期発見・早期治療に結びつけ、重症化を予防することが必要です。

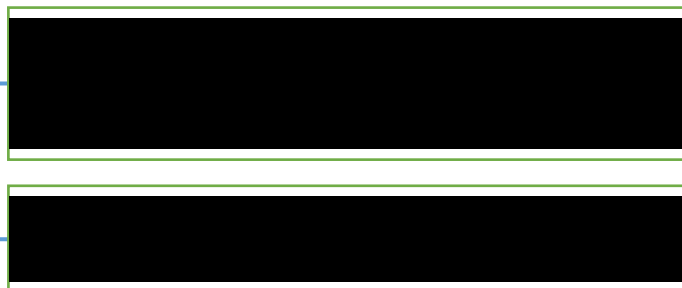
スローガン 「受けよう健診（検診）防ごう重症化」

② 健康診査結果を健康管理に活かしましょう。

③ 循環器疾患や糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を実践します。

【市の主な取り組み内容】

1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
特定健診の受診率	つくば市 国保加入者	38.9%	33.0%	60.0%	C	-5.9
胃がん検診の受診率	50～69歳	10.7%	3.1%	厚労省が ん対策 40.0%	C	-7.6
大腸がん検診の受診率	40～69歳	14.0%	8.0%	40.0%	C	-6.0
肺がん検診の受診率	40～69歳	16.5%	5.9%	40.0%	C	-10.6
子宮がん検診の受診率	20～69歳女性※	21.6%	11.6%	50.0%	C	-10.0
乳がん検診の受診率	40～69歳女性	19.2%	16.4%	50.0%	C	-2.8

（がん検診受診率の算出方法）

肺がん・大腸がん：

受診者数/国民健康保険被保険者数

胃がん、乳がん、子宮がん：

受診者数+前年度の受診者数-2年連続受診者数/国民健康保険被保険者数

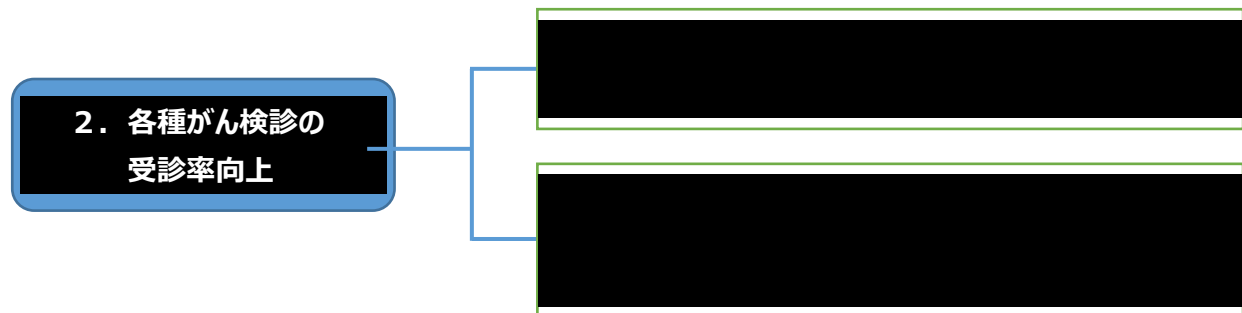
※上記の受診者数とは、国民健康保険被保険者のみを指す

評価内容

参考：（アンケート結果より）「健診をほぼ毎年受診している」受診率 76.0% 胃がん検診の受診率（50～69歳）35.6% 大腸がん検診の受診率（40～69歳）36.9% 肺がんの検診の受診率（40～69歳）23.0% 子宮がん検診の受診率（20～69歳）43.0% 乳がん検診受診率（40～69歳）35.7%（令和5年6月30日現在集計中途）

第4期後半の目標と取り組み	
・健康診査及び各種がん検診の充実と受診への支援に努めます。	強化していきます。
・未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。	強化していきます。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)	動機付け支援 + 積極的支援	23.0%	66.6%	45.0%	S	43.6

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・特定保健指導の推進に努めます。	継続（目標達成）
・糖尿病を中心とした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。	継続

【市の主な取り組み内容】

3. 生活習慣病の早期発見
と重症化予防の推進



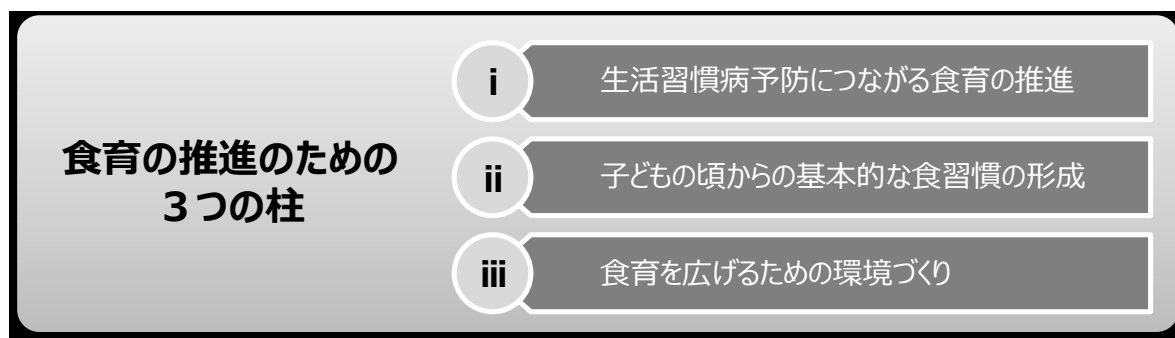
【数値目標】

目標を示す指標		対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の 差
指摘事項に対する 取り組み状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	健康つくば 21 アンケート調査 より	0.0%	未実施	維持	D	-
	虚血性心疾患		13.6%	未実施	減少	D	-
	糖尿病・高血糖		19.0%	未実施	減少	D	-
	血圧高値		15.0%	未実施	減少	D	-
	脂質異常		35.5%	未実施	減少	D	-
	BMI 高値		17.7%	未実施	減少	D	-
企業との協力数		中小企業	0 か所	3 か所	5 か所	A	3

評価内容

第 4 期後半の目標と取り組み	
・20～40 歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。	継続
・国民健康保険加入者以外の保険組合、なかでも中小企業等と協力し、働き世代へ健康支援を推進します。	継続

（２）分野２ 栄養・食生活（食育推進計画含む）



スローガン 「みんなで食べると たのしいよ」

みんなでいっしょに食べて、おいしいねっていえば「こころ」と「身体」の栄養になる

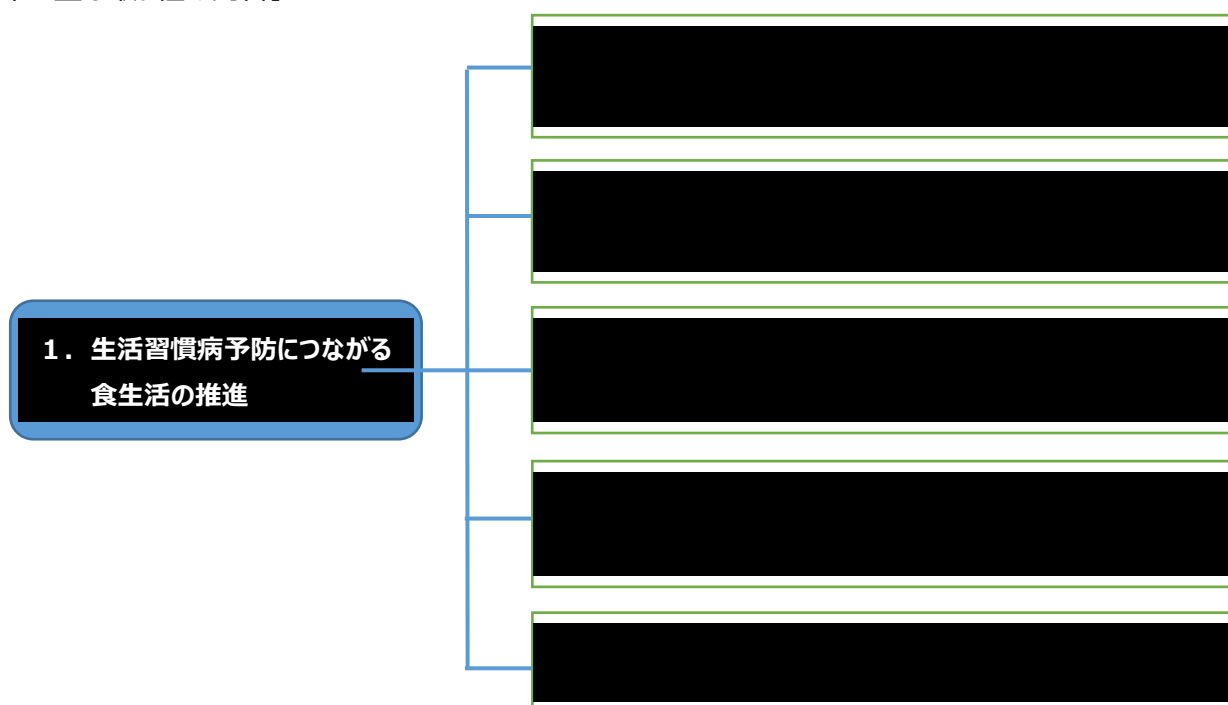
（ i ）生活習慣病予防につながる食育の推進

食は命の源であり、全ての人が生涯にわたって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。

③ 子どもの頃からの適量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】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の 差
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	95.0%	未実施	100%	D	-
	小学生	93.2%	未実施	100%	D	-
	中学性	92.0%	未実施	100%	D	-
	高校生	75.7%	未実施	増加	D	-
	20 歳代男性	58.4%	未実施	75%	D	-
	20 歳代女性	63.1%	未実施	75%	D	-
野菜を食べるように心がけている 保護者の割合	幼児	95.5%	未実施	100%	D	-
野菜を食べると回答した人の 割合	小学生	86.7%	未実施	100%	D	-
	中学性	90.4%	未実施	100%	D	-
	高校生	89.4%	未実施	100%	D	-
1 日あたりの野菜平均摂取量 350 g ※野菜を 350g(5 皿)以上食べている人の割合	成人	3.7%	未実施	50%	D	-
1 日 2 回以上汁物を飲んでいる 人の割合	成人	26.1%	未実施	25%	D	-
食事をよくかんでいる人の割合	成人	66.1%	未実施	80%	D	-
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が 1 日 2 回以上の日が ほぼ毎日の人の割合 ※1 日 3 食、主食・主菜・副菜を 3 つ そろえて食べている人の割合	20 歳代	36.9%	29.7% ※	80%	C	-7.2
	30 歳代	48.3%	46.9% ※	80%	C	-1.4
	40 歳代	51.2%	53.1% ※	80%	A	1.9

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

評価内容

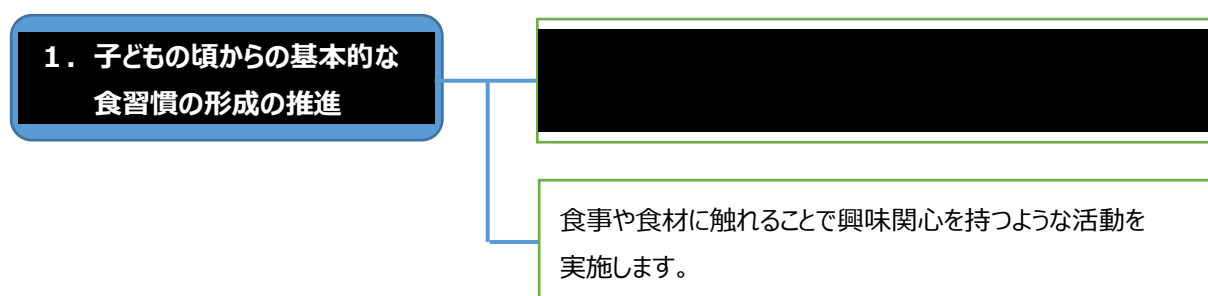
第4期後半の目標と取り組み	
・朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進します。	継続
・1日350gの野菜を摂取することを普及啓発し、レシピの提供等、「あと1品野菜を増やす」ための取組に努めます。	継続
・1日に必要な塩分量について普及啓発し、減塩の食事を推進します。	継続
・1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとるための知識や技術を普及します。	若い働き世代を強化していきます。
・噛ミン30（カミングサンマル）を推進します。	継続

（ii）子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。しかしながら、社会環境の変化や生活習慣の多様化等に合わせ、食に対する意識の希薄化が進む中で、家庭における食生活にも影響が及んでいます。家族との「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらすものと考えられており、家庭における子どもへの食育の推進が求められます。



【市の主な取り組み内容】



評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・望ましい食事のバランスや食べ方について普及啓発します。	継続
・食事や食材に触れることで興味関心を持つような活動を実施します。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

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

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・家庭において食育に関する理解が進むよう、食事を一緒に楽しく食べる「共食」の大切さを普及啓発します。	継続

(iii) 食育を広げるための環境づくり

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

また、食育の推進は、市民一人ひとりの食生活に直接関わる取り組みであり、生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要なことから、その活動の活性化のための支援が必要です。

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。

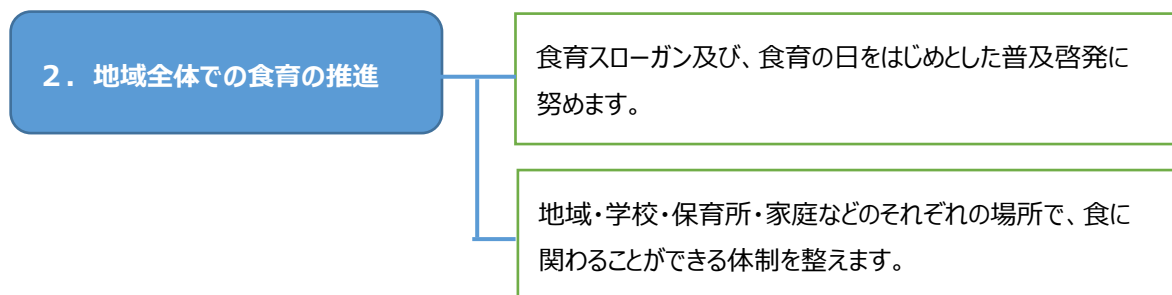
市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
食生活改善推進員会員数	人数	202人	160人	250人	C	-42
食生活改善推進員活動回数	回数	210回	242回	235回	S	32

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を推進します。	継続
・市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
食育に関心を持っている人の割合	成人	75%	80.0%	90%	C	-12.3

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・食育スローガン及び食育の日をはじめとした普及啓発に努めます。	強化していきます。
・地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食育にかかわることができる体制を整えます。	強化していきます。

(3) 分野3 生活活動と運動

「生活活動」とは、日常生活の中で体を動かすことをいい、健康増進や体力の維持向上を目的として意図的、計画的に行うものを「運動」といい、それらを総称して「身体活動」といいます。

身体活動の多い人は、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。

スローガン 「ながら運動で 身体づくり」

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

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。

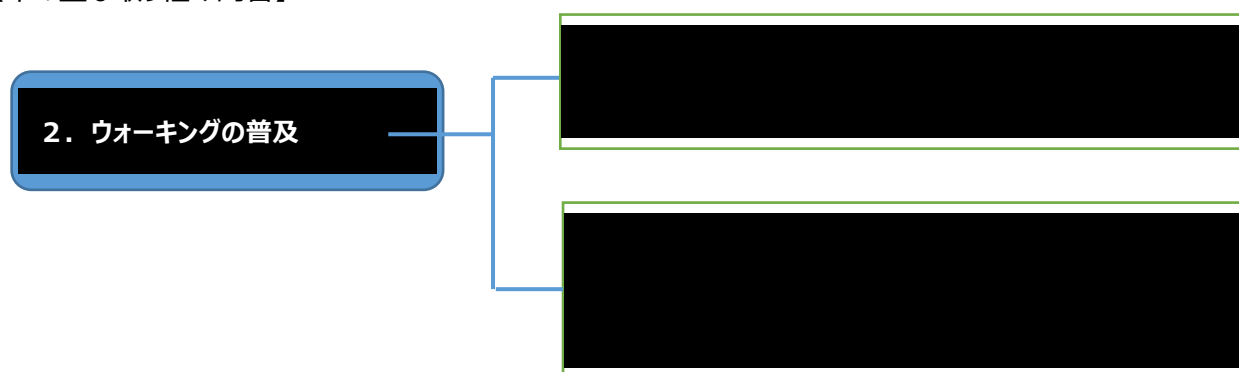
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
健康のために意識して身体を動かしている人の割合	成人男性	60.8%	未実施	62%	D	-
	成人女性	51.6%	未実施	53%	D	-
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	86.8%	未実施	維持	D	-
	幼児	98.1%	未実施	維持	D	-
	小学生	79.5%	未実施	89%	D	-

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・働く世代には、健診や相談の機会に、「ながら運動」などで身体を動かすことの啓発に努めます。また、成人期・高齢期には、健康体操教室・運動教室等で継続的な運動の場を提供します。	継続
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



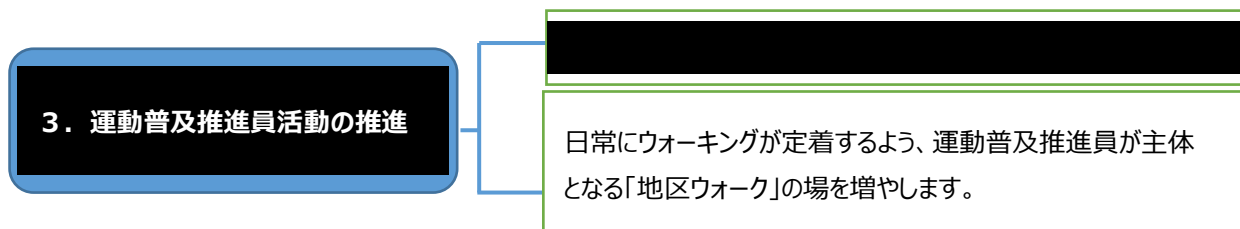
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
普段から歩く習慣のある人の割合	20～30歳代	49.7%	未実施	56%	D	-
	40～60歳代	52.8%	未実施	59%	D	-
	70歳以上	62.2%	未実施	68%	D	-

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・日常に、手軽にできるウォーキングを取り入れる動機付けを行います。	継続
・「ウォーキングマップ」をPRするとともに、つくばウォークの日等を通して楽しみながら実践できる身近なヘルスロードを市民に周知します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
運動普及推進員の活動回数	回数	357回	304回	440回	C	-53
運動普及推進員の養成人数	人数	228人	241人	294人	A	13

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・運動普及推進員の養成・育成を行います。	継続
・日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる「地区ウォーク」の場を増やします。	継続

【市の主な取り組み内容】

4. 習慣的に運動に取り組み
やすい環境の整備

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
息が弾む程度(30分以上の継続) の運動を週2回以上する人の 割合	成人男性	28.1%	29.3%	37%	A	1.2
	成人女性	20.7%	22.9%	29%	A	2.2

評価内容

第4期後半の目標と取り組み

・中高齢者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。	継続
・利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報を提供します。	継続

【市の主な取り組み内容】

5. 高齢者を対象とした介護予防
運動の普及啓発

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 4 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
シルバーリハビリ体操指導士の活動回数	回数	2950 回	2203 回	3200 回	C	-747
シルバーリハビリ体操指導士の養成人数	人数	316 人	346 人	400 人	A	30

評価内容

第 4 期後半の目標と取り組み	
・市民自ら進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。	継続
・シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。	継続

(4) 分野4 休養・こころの健康

こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素であり、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。

スローガン 「よい眠りで こころ元気に」

④ 身近で気軽に相談できる窓口の紹介をします。

【市の主な取り組み内容】

1. 相談体制の充実

評価内容

第4期後半の目標と取り組み

・身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。

継続

・関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が受けられるように努めます。

継続

【市の主な取り組み内容】

2. 精神保健についての教育事業
の推進



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
睡眠による休養が十分に とれている人の割合	成人	68.1%	62.2%	80%	C	-5.9
ストレスや悩みを感じている 人の割合	中学生	61.8%	未実施	50%以下	D	-
	高校生	62.1%	未実施	50%以下	D	-
	成人	52.4%	65.4%	85%以下	C	13
自殺者の人口 10 万人対比 (地域自殺実態プロフィール)		13.26※	12.21	11.8	B	-1.0

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

評価内容

第 4 期後半の目標と取り組み	
・睡眠による休養、ストレスやこころのケアについて知識の普及啓発を推進します。	継続
・うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。	継続

【市の主な取り組み内容】

3. 児童・生徒に対する
相談・教育事業



評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・児童・生徒の悩みに対し、「スクールカウンセラー」、「教育相談員」等による相談・支援事業を推進します。	継続
・保健教育を通して、児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」に取り組みます。	継続

【市の主な取り組み内容】

4. 子育て支援事業の推進



子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
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%	77.2%	85%	C	0.5

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。	継続
・各事業を利用して、子育て等につき気軽に相談できる場の充実を図ります。	継続
・子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。	継続

（５）分野５ 喫煙・飲酒

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、がん、循環器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、早産や出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクともなります。さらに、自分が直接喫煙しない受動喫煙によってもがんや心疾患などを引き起こすリスクが高まることから、受動喫煙の機会を減らす取り組みが必要です。

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

スローガン 「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

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

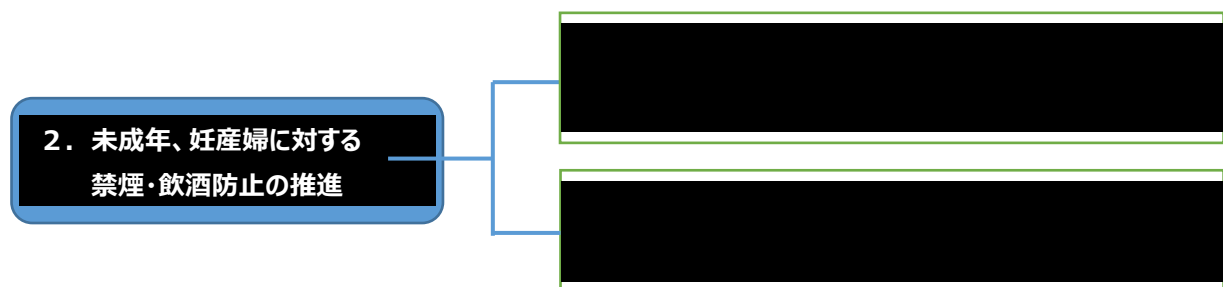
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
COPD がどんな病気がよく 知っている人の割合	成人	21.9%	21.4%	40%以上	C	-0.5

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・COPD 等、喫煙の影響を広報やイベント等の様々な機会を利用して普及啓発します。	継続
・児童生徒に対しては、小学校において正しい知識の教育を実施します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
高校生の喫煙の割合	高校生男子	7.5%	未実施	0%	D	-
	高校生女子	3.8%	未実施	0%	D	-
妊婦の喫煙の割合	妊婦	0.9%	0.7%※	0%	A	-0.2
高校生の飲酒の割合	高校生男子	25.1%	未実施	0%	D	-
	高校生女子	15.3%	未実施	0%	D	-
妊婦の飲酒の割合	妊婦	0.4%	0.1%※	0%	A	-0.3

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

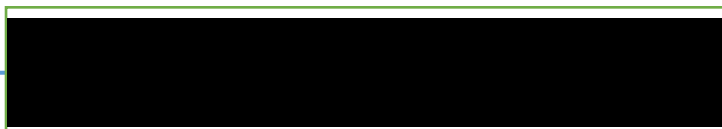
※妊婦の指標の取り方の見直し：令和元年は、妊婦の母数 371 人に対する調査。令和5年度は、妊婦のみの調査は実施せず、アンケートによる妊婦の母数が 10 人に対する調査になったため、統計上の有効な率とは推定しがたい。よって妊娠届出数より算出。（令和元年については、妊娠届出による喫煙者・飲酒者の集計をしていないため、算出できず）令和7年度においても、妊娠届出による算出を提案。

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・妊娠届出時、マタニティサロン等での妊婦への喫煙・飲酒の影響について啓発します。	継続（目標達成）
・小学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。	継続

【市の主な取り組み内容】

3. 禁煙したい人の禁煙支援



【数値目標】

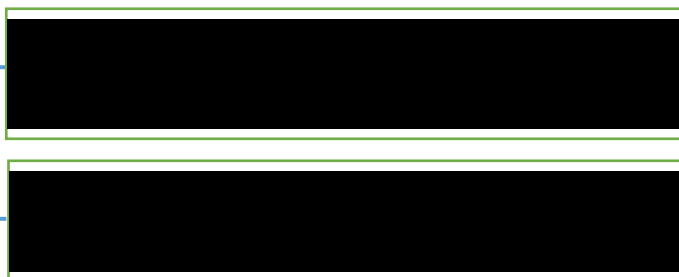
目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
喫煙者の割合	成人男性	16.4%	13.9%	15%以下	S	-2.5
	成人女性	5.1%	3.8%	3%以下	A	-1.3

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。	継続 (一部達成)

【市の主な取り組み内容】

4. 受動喫煙防止の推進



【数値目標】

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

評価内容
参考：1歳6か月健診：（R4） 母親の喫煙率 4.0% 父親の喫煙率 21.0% 3歳児健診：（R4） 母親の喫煙率 3.9% 父親の喫煙率 21.6% 妊娠届出（R4.1～R5.7） 家族の喫煙率 18.8%

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

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
生活習慣病のリスクを高める飲酒 (週3回以上かつ1日に3合 以上の飲酒)をしている人の割合	成人男性	4.5%	3.5%	減少	S	-1
	成人女性	2.8%	0%	減少	S	-2.8

評価内容

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

（６）分野６ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

歯と口腔の健康は、食べ物を噛むこと、飲み込むことを通して、食べ物をおいしく食べることができること、会話を楽しむことができることなど豊かな人生を送るためには大切なことです。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。

むし歯予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取り組みが必要です。

スローガン 「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」

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

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
むし歯のない人の割合	3歳	89.0%	92.2%	90%	S	-3.2
平均むし歯数	12歳	0.71本	未実施 ※調査不可	0.65本	E	-

※12歳の平均むし歯本数は、学校保健統計でカウントしていない。歯科保健計画の提案同様、数値目標の変更の検討

評価内容
参考) 12 歳のむし歯のない人の割合 : (R4) : 73.6% (アンケートより) 歯周病などの口腔の病気が、体の健康に影響することを知っている人の割合 : 86.6%

第 4 期後半の目標と取り組み	
・幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。	継続
・むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及します。	継続
・歯周病と生活習慣病との関係や歯周病予防についての知識を普及します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
年 1 回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	50.3%	54.8%	65%	A	4.5

評価内容
参考) 年齢別定期受診割合 割合 ・歯周疾患が懸念される壮年期の歯科定期受診 (50~60 歳代) の勧奨の強化が必要です。

第 4 期後半の目標と取り組み	
・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。	継続

【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

【数値目標】

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

評価内容
参考) 特定健診(40～74歳)問診にて「何でもかんで食べることができる」と回答した割合：(R3) 61.1%

第4期後半の目標と取り組み	
・口腔機能向上のための口腔ケアを普及し、高齢者の口腔機能の向上を図ります。	継続

(7) 分野7 健康づくり・健康管理の支援

健診の結果が気になったり、病気になった際に、気軽に相談したり、安心して受診することができる医療機関や救急医療体制が整備されていることは、地域社会にとって大切な要素のひとつです。

健康でいきいきとした生活を送るためには、医療機関はもちろんのこと、市民、行政、関係機関が連携して、地域医療体制の充実に取り組む必要があります。

また、より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報支援が受けられるよう、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。

スローガン 「家族・地域・みんなでいきいき健康づくり」

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

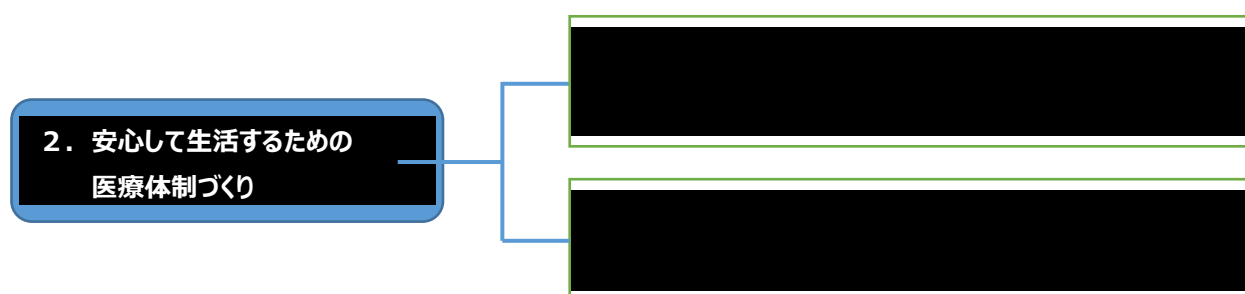
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
診療時間内の受診を 心がけている人の割合	乳児・幼児	99.0%	未実施	維持	D	-
	成人	96.6%	未実施	97%	D	-

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。	継続
・保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。	継続

【市の主な取り組み内容】



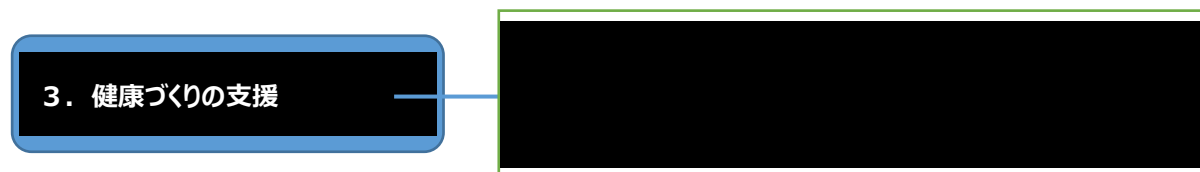
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	65.3%	68.7%	85%	A	3.4
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	65.6%	75.9%	85%	A	10.3
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	40.7%	46.6%	85%	A	5.9

評価内容

第4期後半の目標と取り組み	
・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。	継続
・安心して出産できるよう出産場所に関して、つくば市バースセンター等についての情報提供を行います。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
日頃から体調管理している市民の割合	成人	80.9%	未実施	85%	D	-
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	14.1%	15.6%	25%	A	1.5
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	11.3%	13.4%	20%	A	2.1
シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合	成人	17.7%	18.2%	25%	A	0.5

評価内容
参考) 年齢別地区組織認知の割合

第4期後半の目標と取り組み	
・食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の組織運営を支援し、市民が身近なところで手軽に健康づくりに取り組めるよう支援します。	継続

第4章 計画の管理

1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民をはじめ地域・行政・関係機関等が連携し一体となって取り組むことが重要です。

市民においては、一人ひとりが本計画の趣旨を理解し、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って日頃の生活習慣等の見直しを心がけるとともに、家庭や地域で楽しく健康づくりに取り組むことが重要です。

地域には、自治会や老人会のほか、食生活改善推進員、運動普及推進員等、地域に根付いた地区組織があります。これらが各地域の特性を活かした健康づくりを推進するとともに、住民同士のふれあいの場をつくることで、人づくりや地域づくりの推進にもつながることが期待されます。

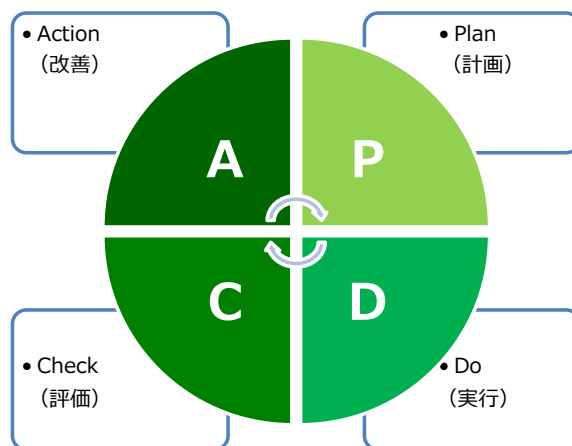
行政には、様々な健康づくりサービスを提供する担い手として、積極的に健康づくり活動を展開する役割があります。地域や各関係団体、関係機関と連携・協力しながら、総合的に健康づくり施策を推進していくことが重要です。

2 計画の評価

(1) 計画の評価と進行管理について

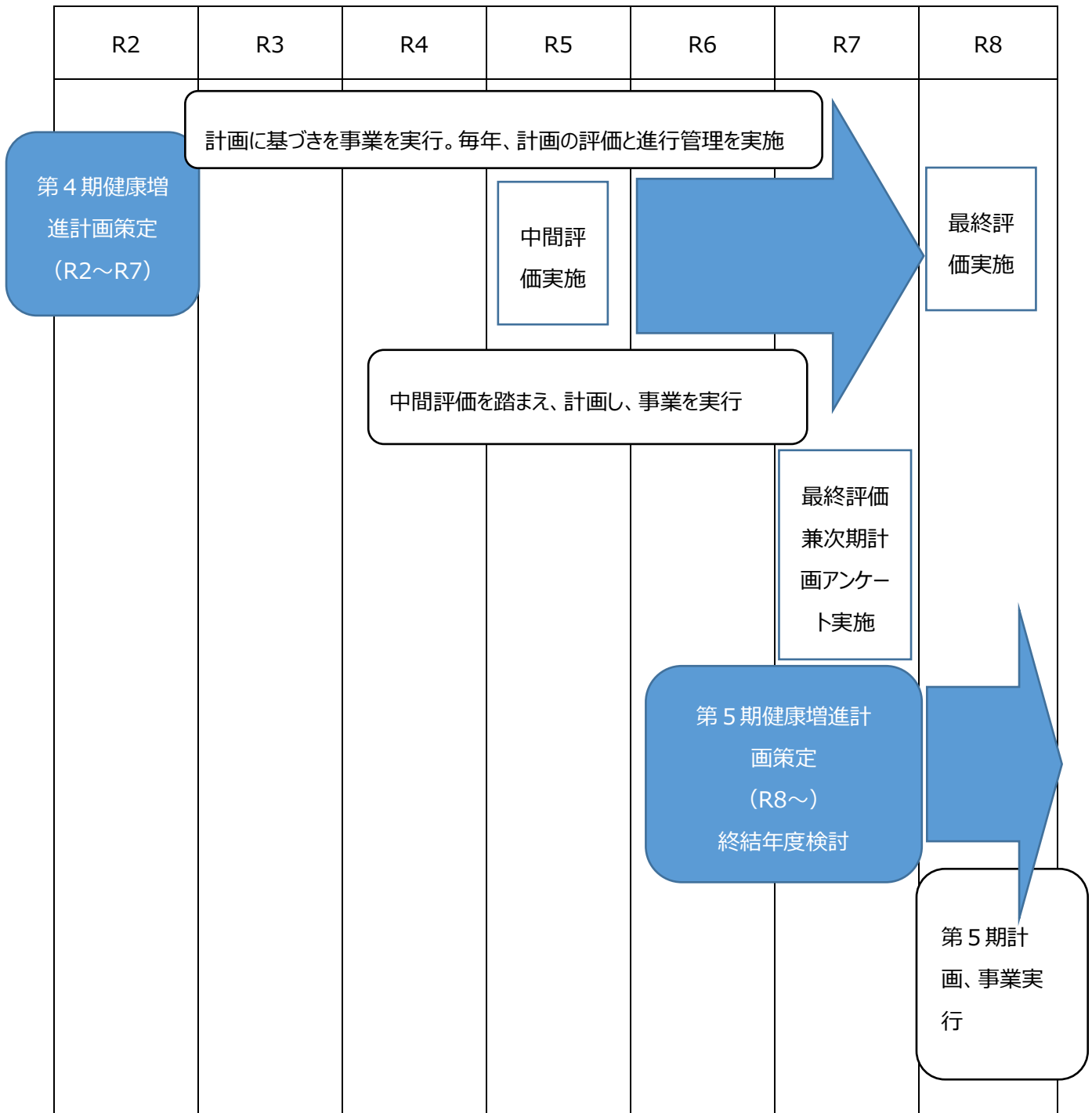
本計画は、年度ごとに PDCA サイクルによる進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。

本計画の評価と進行管理については、年度ごとに各分野の目標値評価のための調査と事業実績の評価を行うとともに、中間評価及び次期計画策定時には市民アンケートの他、健康づくりの取り組みにKPIを定め、運動の効果から医療費削減・介護給付費抑制について、国保データベースシステムを活用し、分析・評価します。本計画の評価と進行管理については、つくば市健康づくり協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取り組みに反映させていきます。



3 計画の今後の見通し

計画の今後の見通しについては、令和5年に中間評価を行い、令和6年から第5期の健康増進計画策定に向けて準備を進めていきます。第5期健康増進計画は、令和8年から開始し、終結年度については、国の第三次健康日本21（令和6年～17年までの12年計画）を鑑み、今後検討していきます。



4 計画の公表

計画は、ホームページなどを通して、市民に公表します。

資料編

1 健康増進計画（健康つくば 21）中間評価アンケート

令和3年3月に策定した「第4期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」の見直しの一環として、市民に健康づくりについて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

6/30 回収分までの集計

調査の方法	内 容
調査地域	つくば市内
調査方法	郵送配布 20～59 歳（ハガキ・電子申請回答） 60～89 歳（手紙・紙回答または電子申請回答）
調査期間	令和5年6月1日から令和5年7月31日

回収状況	対象者 (a)	有効回収数 (b)	調査回収率 (b/a)
20 歳代	900	91	10.1%
30 歳代	540	96	17.8%
40 歳代	530	81	15.3%
50 歳代	405	49	12.1%
60 歳代	200	64	32.0%
70 歳代	175	95	54.3%
80 歳代	240	108	45.0%
合計	3,000	584	19.5%

再掲（60～70 歳代の電子回答数）

回収状況	回収数
60 歳代	9
70 歳代	3
80 歳代	1

(2) アンケート調査票

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

一般用:20歳以上

つくば市では、健康増進計画「健康つくば21」を作成しています。今年度は、計画の中間評価の年となっております。
このアンケートでは、皆様の健康への意識等についてお聞きし、各ライフステージにおける健康づくり支援のための事業や、計画に活かしていこうと考えています。
※多用のところに誤りがある場合がありますが、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いたします。

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

◆回答方法

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



◆問合せ先

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

※あてはまる項目に☑をしてください。適宜 ☐ に記入してください。

あなた自身のことについて

問1. あなたの性別を教えてください (☑はひとつだけ)

☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 回答を控える

問2. あなたの年齢を御記入ください

歳

問3. あなたの職業を選択してください (☑はひとつだけ)

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

問4. 現在、あなたが加入している健康保険を選択してください (☑はひとつだけ)

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

問5. 自分を健康だと思いますか (☑はひとつだけ)

☐ 健康である ☐ まあ健康である ☐ やや不健康である ☐ 不健康である

問6. 健康に関心をもっていますか (☑はひとつだけ)

☐ 関心がある ☐ 少し関心がある ☐ あまり関心がない ☐ 関心がない

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

☐ 妊娠中 ☐ 産後1年以内 ☐ 該当しない

問11. 食育に関心がありますか (☑はひとつだけ)

*食育とは健康的な食習慣形成のための力を養うことです。

☐ はい ☐ いいえ

3. 生活活動と運動

問12. あなたは、少し息が弾み程度の運動(30分以上)をどのくらいしていますか (☑はひとつだけ)

☐ 1年以上継続(週2回以上) ☐ 1年以上継続(週1回) ☐ 1年未満(週1回以上)
☐ その他
☐ していない

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

☐ はい ☐ いいえ

問13-2. 問13で「はい」と答えた方へ (☑はひとつだけ)

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

☐ はい ☐ いいえ

4. 休養・こころの健康

問14. 睡眠で休養が充分とれていますか (☑はひとつだけ)

☐ はい ☐ いいえ

問15. あなたは、最近1ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか (☑はひとつだけ)

☐ まったくない ☐ あまりない ☐ 多少ある ☐ 大いにある

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

☐ いる ☐ いない

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

☐ 知っている ☐ 知らない

問17-2. 問17で「知っている」と答えた方へ

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

☐ ある ☐ ない

問17-3. 問17-2で「ない」と答えた方へ

相談しようと思わない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

☐ 信頼できる相談先がわからない ☐ その他
☐ 行ったことがないので行きにくい
☐ 面倒くさい
☐ 今は相談したいことがない

1. 生活習慣病の発症と重症化予防

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

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

問8-2. 問8で「ほぼ毎年」「2年に1回」「3～4年に1回」と答えた方へ

どのような健診(健康診断)ですか (☑はひとつだけ)

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

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

毎年健診を受診していない理由を教えてください (あてはまるものすべてに☑)

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

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

*定期的とは、ほぼ毎年、または2年に1回受診している場合とする

☐ 胃 ☐ 大腸 ☐ 肺 ☐ 前立腺 ☐ 子宮 ☐ 乳房
☐ がん検診は受けていない

問9-2. 問9で「がん検診は受けていない」と答えた方へ

がん検診を受けない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

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

2. 栄養・食生活

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

そろえて規則正しく食事をしていますか (☑はひとつだけ)

☐ はい ☐ いいえ



5. 喫煙・飲酒

問18. あなたは、現在たばこを吸っていますか (☑はひとつだけ)

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

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

☐ 知っている ☐ 名前は聞いたことがある ☐ 知らない

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

☐ ほぼ毎日 ☐ 週に3～5回 ☐ 週に1～2回
☐ 月に1～2回 ☐ 飲んでいない

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

飲酒量の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか (☑はひとつだけ)

<清酒1合(180ml)の目安>

☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3合以上

6. 歯と口腔の健康

問21. 定期的に歯の検診を受けていますか (☑はひとつだけ)

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

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

☐ はい ☐ いいえ

7. 健康づくり・健康管理の支援

問23. あなたは次のかかりつけを持っていますか (☑はそれぞれひとつ)

問23-a かかりつけ医 ☐ はい ☐ いいえ
問23-b かかりつけ歯科医 ☐ はい ☐ いいえ
問23-c かかりつけ薬局 ☐ はい ☐ いいえ

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

問24-a 食生活改善推進員 ☐ はい ☐ いいえ
問24-b 運動普及推進員 ☐ はい ☐ いいえ
問24-c シルバー・ハビリ体操指導士 ☐ はい ☐ いいえ

御協力いただき、ありがとうございました。

第4期つくば市健康増進計画中間評価 「健康つくば21」

令和6年3月

発行：つくば市 保健福祉部 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

会 議 録

会議の名称		令和５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６年（２０２４年）１月２５日（木）開会１３：３０ 閉会１５：００		
開催場所		つくば市役所 防災会議室２		
事務局（担当課）		保健部健康増進課		
出席者	委員	小林健一委員（会長）、小倉正徳委員（副会長）、 萩原武久委員、中島フサエ委員、鷹巣節子委員、 野田秀平委員、玉虫由実委員、三浦喜満委員、 後藤和江委員、齋藤寿枝委員、佐藤和子委員、 中野潤子委員		
	事務局	木本課長、板倉課長補佐、青木統括保健師、 小池係長、江幡管理栄養士、永井保健係長、 菅原精神保健福祉士、中野保健師、岩井保健師、吉沢保健師、 飯野係長、箭内保健師、古田主任		
公開・非公開の別		☒ 公開 ☐ 非公開 ☐ 一部公開	傍聴者数	０人
非公開の場合はその理由		なし		
議題		（１） 第４期つくば市健康増進計画【健康つくば２１】中間評価について （２） 第５期つくば市健康増進計画【健康つくば２１】の計画期間について		
会議録署名人		規定なし	確定年月日	
会議	１	開会		
	２	会長挨拶		
	３	課長挨拶		

次	4 協議事項
第	(1) 第4期つくば市健康増進計画【健康つくば21】中間評価について (2) 第5期つくば市健康増進計画【健康つくば21】の計画期間について
	5 閉会

<議事録>

1 開会

事務局（司会）：

資料の確認

開会の宣言

出席者 12 名。欠席者 4 名。

2 会長挨拶

小林委員（会長）：

挨拶

3 課長挨拶

健康増進課長：

挨拶

事務局（司会）：

議事進行について、つくば市健康づくり推進協議会設置要綱第6条の3に基づき、会長は会議の議長となる宣言。

4 協議

議長（小林会長）：

第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」中間評価について、事務局の方から説明をお願いします。

今回の中間評価については、「アンケート結果」「中間評価の総合評価」「各分野における達成状況及び今後の取り組み」について説明いただけると聞いておりますので、それぞれの項目ごとに区切って協議していきたいと思います。よろしくお願いします。

（1）第4期健康増進計画【健康つくば21】中間評価について

① アンケート結果について

事務局（担当）：

資料1 P46～

「第4期健康増進計画【健康つくば21】中間評価アンケート」について説明
議長（小林会長）：

中間評価アンケートについて説明がありましたけれども、ご意見やご質問等、ございますか。

【意見・質問なし】

② 第4期健康増進計画【健康つくば21】総合評価について

議長（小林会長）：

なければ、次に移りたいと思います。「中間評価の総合評価」について、また事務局の方から説明をお願いいたします。

事務局（担当）：

資料1 P5～

「第4期健康増進計画【健康つくば21】中間評価の総合評価について説明

議長（小林会長）：

中間評価の総合評価について説明がありました。質問やご意見等、ございますか。

【質問・意見なし】

③ 分野１「生活習慣病の発症と重症化予防」達成状況及び今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

続きまして、分野ごとに説明をいただき、その都度、説明いただいた後に、質問とご意見をいただきたいと思います。最初に分野１「生活習慣病の発症と重症化予防」の達成状況及び今後の取り組みについて、事務局から説明をお願いいたします。

事務局（分野１担当）：

資料１ P８～

分野１「生活習慣病の発症と重症化予防」について説明

議長（小林会長）：

ただいま、分野１について説明がございましたけれども、ご意見や質問等ございますか。

斉藤委員：

歯周病も、生活習慣病の一つですね。それで、いろいろな生活習慣病が列挙してありますけれども、歯周病菌もいろいろな病気に関連しているので、市民の方の相談を受けたり、指導していく際に、歯科検診後、年に数回の歯周病検診とか、それからお口のクリーニングですね、それによって糖尿病の数値、ヘモグロビン A1c が下がったりとか、そういうことが実際にありますので、いろんなところに歯周病菌が関与しているということで、指導の際にそういったことも含んでいただけると、よろしいかなと思いました。

事務局（分野 1 担当）：

ご意見ありがとうございます。市の方では、歯科検診の歯周病予防として、30 歳から 70 歳までの 10 歳刻みで歯科検診をやっておりますので、こちらの指標の方を載せられるかどうか、検討していきたいと思います。ありがとうございます。

議長（小林会長）：

他に何かございますか。小倉先生、いかがでしょうか。

小倉委員：

私からは、特にありません。

④ 分野 2 「栄養と食生活」の達成状況及び今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

それでは、次に進みたいと思います。分野 2 「栄養と食生活」の達成状況及び今後の取り組みについて説明をお願いいたします。

事務局（分野 2 担当）：

資料 1 P13～

分野 2 「栄養と食生活」について説明

議長（小林会長）：

ただいま、分野について説明いただきましたけれども、質問やご意見等ございますか。

【質問・意見なし】

⑤ 分野 3 の「生活活動と運動」の達成状況及び今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

続きまして、分野 3 の「生活活動と運動」の達成状況及び今後の取り組みについて、説明の方をお願いいたします。

事務局（分野 3 担当）：

資料 1 P20～

分野 3 「生活活動と運動」について説明

議長（小林会長）：

ただいま、分野 3 について説明いただきました。ご意見・ご質問等ございましたらお願いいたします。

【質問・意見なし】

⑥ 分野 4 「休養・こころの健康」の達成状況及び今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

続きまして、分野 4 「休養・こころの健康」の達成状況及び今後の取り組みについて、説明の方お願いいたします。

事務局（分野 4 担当）：

資料 1 P25～

分野 4 「休養・こころの健康」について説明

議長（小林会長）：

分野 4 につきまして、ご質問ご意見等ございますか。

【質問・意見なし】

⑦ 分野 5 「喫煙・飲酒」の達成状況及び今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

続いて、分野 5 「喫煙・飲酒」の達成状況及び今後の取り組みについて、説明をお願いいたします。

事務局（分野 5 担当）：

資料 1 P31～

分野 5 「喫煙・飲酒」について説明

議長（小林会長）：

分野5につきまして、ご質問ご意見等ございますか。

【質問・意見なし】

⑧ 分野6「歯と口腔の健康」について達成状況及び、今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

続きまして、分野6「歯と口腔の健康」について達成状況及び、今後の取り組みについて説明の方お願いいたします。

事務局（分野6担当）：

資料1 P36～

分野6「歯と口腔の健康」について説明

議長（小林会長）：

分野6について、質問ご意見等ございましたらお願いいたします。

【質問・意見なし】

⑨ 分野7「健康づくり健康管理の支援」の達成状況及び、今後の取り組みについて

議長（小林会長）：

では続きまして、分野7「健康づくり健康管理の支援」の達成状況及び、今後の取り組みについてご説明の方お願いいたします。

事務局（分野7担当）：

資料1 P39～

分野7「健康づくり健康管理の支援」について説明

議長（小林会長）：

ありがとうございました。ただいま分野1から分野7まで分野ごとに説明いただきましたけれども、全体を通しましてご意見や質問等ございますか。

三浦委員：

健康づくりに関しましては、やはり教育がすごく大事だと思います。小学校中学校でのこういったところの知識の普及は、すごく今後に生かせる分野だと思っています。「これだけ多くの授業をしてくださっているが、なかなか実は連携が取れていないのかな」というところを、日々感じております。例えば「虫歯予防のための正しい歯磨きの方法知識を普及」というように書いてくださっていたのですが、「市の方にお願ひすれば、教えてくださる」「人が学校に出向いてくださる」とかそういった事業とかが、もっと具体的にあるのが一覧になっていて、私たち養護教諭が最初に、年度の初めにでも、こういった表を見ながら、こういうところは、お願ひしたいので、連絡をして、一緒にやっていきたいとかってというのが、分かる何かがあれば、すごく今後に生かせるのかなと思ひまして、お話をさせていただきました。私の方もちらの会議に出させていただいて改めて気づいた部分がすごく多かったので、みんなに広めていきたいとは思ひていますが、一緒にやっていけたらなと思ひております。よろしくお願ひいたします。ありがとうございます。

議長（小林会長）：

他に何かございますか。

萩原委員：

まずはね、第4期後半に向けて、数値目標とか取り組みの内容が大変分かりやすくなってきたと思ひますね。高く評価したいと思ひます。

1点希望として、残念ながら、詰めなければならないところは、例えば、最後の、54 ページ 55 ページ。アンケートをご覧いただければと思ひます。問 24 食生活改善推進委員、問 24 - b 運動普及推進委員、問 24 - c シルバーリハビリ体操指導士。このところで、みんな数値上がっているのですよ。指導者の皆さんの人数は、増えているのですよ。それにもかかわらず、問 24「食生活改善推進員の存在、ご存知ですか」について、「知らない」方が 80%を超えていま

す。運動普及推進員に至っては、82%の皆さんが「知らない」のですよ。シルバーハビリ指導士については79%の皆さんが、「知らない」のですよ。多分、行政の仕事は、そこを埋めることですよ。数を増やしただけで、市民の皆さんが「知らない」ということは、残念ながら、利用されていないのですよ。資格取ったら自分で仕事を探すようではなくて、行政は、やはり、「（活動を）やって欲しい」というために、指導士を増やしているのではないですか。だったらその皆さんにやっていただく仕事を増やさなきゃいけない。そのためには、まずは市民の皆さんに「こういう人たちがこの資格を持ってらっしゃいますよ。」ということを理解してもらうことを、やらなきゃいけない。それが行政の大きな仕事ですよ。誰もやりません。数が増えてきた。せっきく実数が増えているのに、なぜ、そのようなもったいないことをするのか。8割が「知らない」のですよ。知っていたら、何がしかで、助けを求めることも可能性が出てくるのではないのでしょうか。そこを詰めてください。そこを詰めることによって、他のことも、もっと動いてきます。どうやって作るか。それこそ、皆さんの英知が必要です。

冒頭に申し上げたように、大変まとまってきてコンパクトになって、目標値も内容もわかりやすくなってきた。だったら、最後、もう少し詰めて、完璧に欲しいというのが、要望です。ぜひ、聞き入れていただければ、ありがたいと思います。

事務局（健康増進課長）：

貴重なご意見ありがとうございました。やはり市でも、PR 不足・PR 下手というところがあると思いますので、積極的にPRしながら、「地区組織」の資源を最大限に、協働しながら、活用しながら、ともに健康市民の健康づくりに取り組んでいきたいと思いますので、よろしくお願いします。貴重なご意見ありがとうございました。

野田委員：

今の、お話にも、少し関連するのですけれども、食生活改善推進員の会員数というのが、ベース値に比べてかなり減っている。かなり、この減り具合が大きい。2割ぐらい減ってしまったのですかね。これは、かなり保健所としては、ゆゆしき問題と、とらえております。やはり、その中で、この活動回数が、すごく上がっているのです、頑張っていると思うのですけれども。

この運動の普及推進さんとか、シルバーリハビリ体操指導士さんっていうのは、数が増えているってことです。このままいただければいいと思います。特に運動普及推進員さんなどは、熱い魂を持っている人が多いので、早々火が消えるってことはないと思うのですけれども、なかなか食生活改善推進員さんが先細りになりつつあるということを心配しています。

何かですね、インセンティブ的なものが、あった方が、いいのかな。要するに組織強化ですね。こういう人たち、非常にボランティア的な働きをしていただいているので、行政としては非常に力になる存在です。この組織が、一旦なくなったり、消えたりすると、再構成というものは、はっきり言ってほぼ不可能になってしまうと思います。なので、今のうちから、少し、「てこ入れ」をして、「何か参加したら、おいしいものを、たくさん食べられる」とかですね、「それは、ちょっと、そういうのはよくない」ですかね、「水煮会とかをやる」とかですね、何かいろんな地域の何かとタイアップして、「みんなが、それなら私も参加したい」というような会議に作り上げていただいて、より一層頑張りたいと思っています。何か、「てこ入れ策」をよろしく願いいたします。

鷹巣委員：

つくば市は、食生活改善推進員の養成講座を毎年やっていただいているので、市長さんはじめ、皆さん、感謝申し上げているところです。県の方に行きますと、毎年養成講座をやってくれる市は、つくば市みたいありません。なので、

会員も年々養成講座を受けて増えているのですが、高齢化によりまして、辞める人が結構多かったり、研究学園地域にあつては、旦那さんの異動によって転居され、せっかく養成を受けてくれても、辞めていかれる方とか、この前のコロナでずっと、（活動が）やれなかった時には、「（食生活改善推進員を）やっても、何も協力できないので、ちょっと辞めさせて」と言う方もいましたので、そういう方には、「誰も、今は、やってないですよ」ということで、退会を止めてもらうようにお話ししたり、楽しい会にしたいと思ひまして、いろいろ PR をしているのですが、皆さんで PR の資料を作ったりして頑張っております。そうですね、おいしいものを食べられます。利用していただければ。8人集まれば、交流センターとか保健センターとか、集会所、幼稚園ほか、小学校、家庭教育学級等にも入り込んだりして、いろいろ活動はしておりますので利用していただきたいと思ひます。今度、コロナがやや抜けていたので、県の方からも「料理の講習をやってもいい」という許可が出ましたので、8人以上集まれば食生活改善推進員の人が出向いていって、生活習慣病予防食のご指導をしますので、ご利用ください。よろしくお願ひします。ありがとうございました。

議長（小林会長）：

ありがとうございます。他にご意見等ございますか。

中野委員：

つくばピンクリボンと言ひまして乳がんの啓発活動をしております。がん検診に関しまして、つくば市は、全市民に、国保の方、それから乳がん、子宮がんに関しては、20歳以上の全女性の市民に、お手紙を配布しており、他の都道府県、他の市町村にはない、茨城県内の市町村にはない、すごい取り組みだと思ひていて、その結果子宮がん検診とか乳がん検診、検診率が上がって、評価も良いところになっていると思ひます。それで、先ほど小学校の先生もおっしゃっていたのですが、やっぱり子供のうちからの「がん教育」というのも、と

でも大事だと思うので、その辺にも、今後取り組んで欲しいなと思っています。それから、やはり広報の仕方なども、講演会を行ったりお手紙を出したりするのも、一つの方法ですけども、今、若い方はアプリだと思います。つくば市でも、スマートシティーとして「つくスマ」とか「つくママ」とか、いろんなアプリがダウンロードできるようになっていますよね。今後は、若い人たちには検診のお知らせとか、健康に関するお知らせも、アプリを通じてとか、SNS を通じて、発信していくことが必要だと思います。今、若い方たちは、「新聞も取らない」し、「市報も特に見ない」と言うので、やはりアプリの活用をお願いしたいと思います。よろしくお願いします。

議長（小林会長）：

ありがとうございます。他にございますか。よろしいでしょうか。

ただいま分野 1 から分野 7 について、各委員の方々から貴重なご意見をちょうだいしました。第 4 期健康増進計画【健康つくば 21】の中間評価については最初に事務局からもお話がありましたように、3 月までに公表予定ということとなっております。概ねの形式については、前回の会議で了解を終えておりますが、只今いただきました貴重なご意見につきましては、事務局の方で再度ご検討いただきまして、その結果につきまして、事務局と私の方で確認させていただいて、相談の上、後日皆さんにお知らせできればと思いますが、事務局はよろしいでしょうか。

事務局（担当）：

よろしくお願いいたします。

（２）第 5 期健康増進計画の期間について

議長（小林会長）：

次に、第 5 期健康増進計画の期間について事務局の方から説明をお願いいたします。

事務局（担当）：

資料 2、資料 3

第 5 期健康増進計画の期間について説明

議長（小林会長）：

計画期間について、説明ございましたけれども、今回はあくまで方向性の説明ということで、実際の決議については、次回に持ち越したいと思います。ご意見、質問等ありますか。

【質問・意見なし】

よろしいですか。それでは引き続き次期計画作成に向けて事務局の方で進めていってください。よろしくお願いいたします。以上で協議事項については、議事の方は、終了とさせていただきますけども、全体を通しましてご意見、またご質問等ございますか。

【質問・意見なし】

議長（小林会長）：

よろしいですか。委員の皆様には貴重なご意見ありがとうございました。質問の内容について確認検討をさせていただき、後日皆様に文書で回答させていただきますことを、事務局と相談させていただきます。よろしくお願いいたします。では、以上をもちまして協議事項について皆様にご協力いただいて、滞りなく議事を終了することができましたので、私も議長の任を解かせていただきます。

事務局の方でまた引き続きよろしくお願いいたします。

5 閉会

事務局（司会）：

議長への謝辞。

閉会の宣言。



第4期つくば市 健康増進計画 【健康つくば 21】 中間評価（案）

令和6年(2024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

目次

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

第 1 章 中間評価の概要

1 中間評価の趣旨

人口の急速な高齢化とともに、疾病全体に占めるがんや心臓病、糖尿病等の「生活習慣病」の割合が増加している中、個人の健康意識の向上だけでなく、地域や学校・行政の相互作用により地域全体で健康を底上げしていく必要があります。食育分野においては食に対する価値観やライフスタイルの多様化が進み、若い世代における食生活の変化に起因する肥満の増加等も問題になっています。また、平成 18 年に自殺対策基本法が制定されて以降、自殺が社会問題となる中、誰一人自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指した地域レベルの実践的な取り組みも求められています。

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

つくば市においても、これまでの「第 3 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」を継承し、「第 4 期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」令和 3 年度～令和 7 年度を策定し、市民がこころと体の健康について自ら気づき、考え、行動するための、市民総ぐるみで健康づくり運動を展開してきました。

本計画では「（第 3 次）健康いばらき 21」の施策の柱・取組分野である視点を踏まえ、「第 2 期つくば市戦略プラン」令和 2 年度～令和 6 年度に掲げている「誰もが自分らしく生きるまち」の基本理念のもと「一人ひとりのこころと体の健康づくりの支援」、「誰もがつながり役割を持てる社会参加の環境整備」として、具体的な生活習慣病の発症・重症化予防、介護予防を推進してきました。

また、若い世代や働き盛りの世代から必要な健康づくりを視点に加え、家庭や学校、地域全体で市民の健康意識を高める取組を推進してきました。

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

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

2 計画の位置づけ

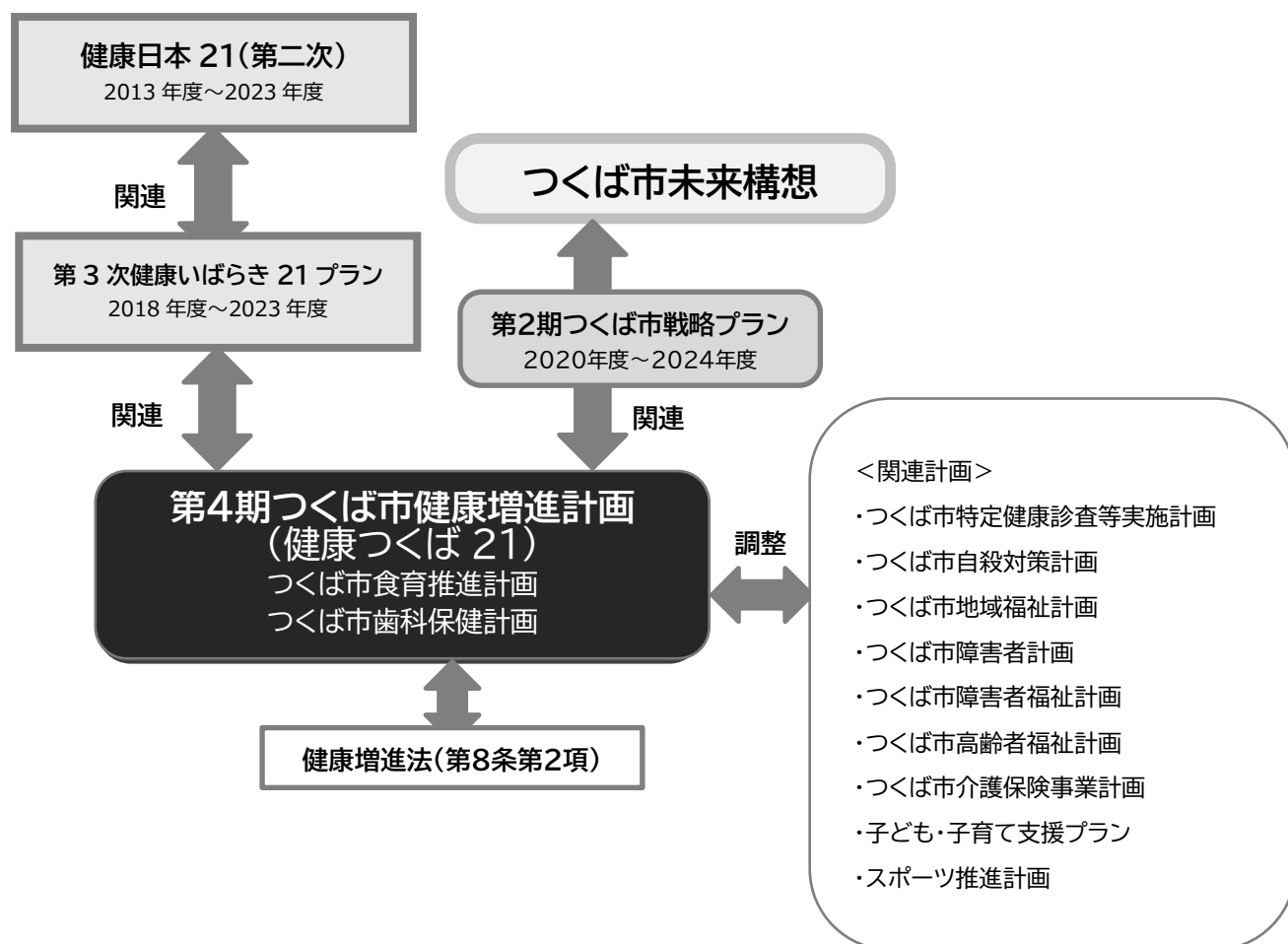
この計画は、健康増進法第8条第2項に基づき、「健康日本 21(第二次)」「(第3次)健康いばらき 21」を勘案し、市の実情を踏まえて策定する「つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」です。

第3期つくば市健康増進計画と同様に、食育基本法第18条及び茨城県食育推進計画(第3次)に基づいた「つくば市食育推進計画」との整合性を図り、本計画に取り入れています。

また、歯科口腔保健法及び茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424 推進条例に基づく「つくば市歯科保健計画」を一体化しています。

一方、つくば市では今後のさらなる飛躍を遂げるために、市の将来像を定めた「つくば市未来構想」と、その実現のための主要な施策を示した「第2期つくば市戦略プラン」を令和2年3月に策定しました。また、平成28年に改正された自殺対策基本法の第13条第2項に定める市町村自殺対策計画として令和元年8月に「つくば市自殺対策計画」を定めました。

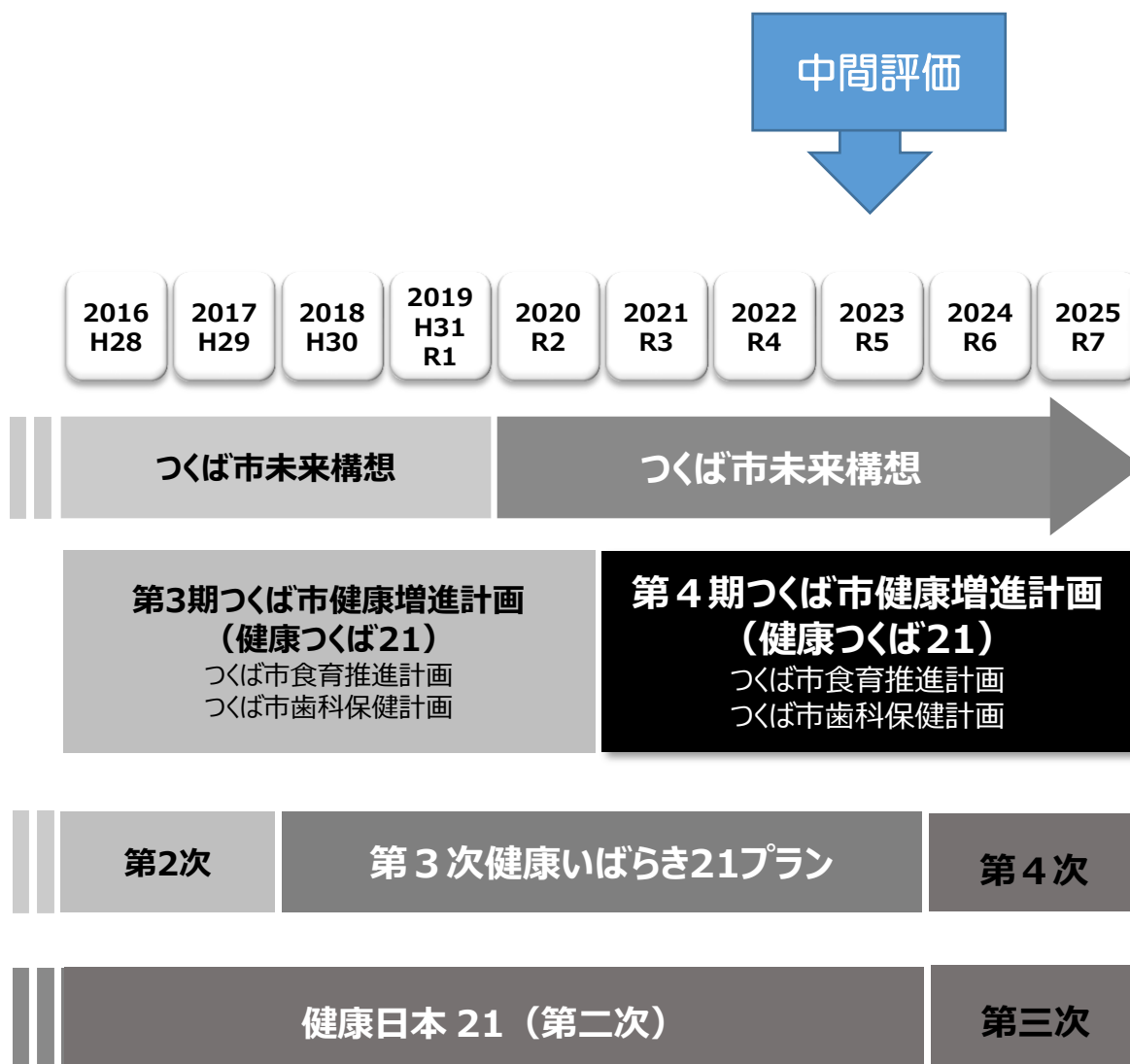
本健康増進計画は、つくば市未来構想と戦略プランの下、関連した各種計画と整合性を図りながら策定しました。



3 計画の期間

つくば市健康増進計画（健康つくば21）は、平成18年度から平成22年度までの5か年を第1期、平成23年度から平成27年度を第2期、平成28年度から令和2年度を第3期として策定しました。この第4期計画は、令和3年度を初年度とし、令和7年度を最終年度とする5か年を計画期間とします。

なお、計画は必要に応じて随時見直しを行い、令和5年度に計画全般にわたる中間評価を、さらに令和7年度に最終評価を実施します。今年度は、中間評価の時期にあたります。



4 施策の体系

— つくば市健康増進計画とは —

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

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

計画推進スローガン

つながる明日のために 始めよう健康生活

〔 計画の理念 〕

自分らしく いきいきと暮らせるまちつくば

〔 基本目標 〕

健康寿命の延伸

生活の質の向上

社会環境の質の向上

〔 基本方針 〕

ライフステージ
に応じた
健康維持の向上

生活習慣病
の発症予防と
重症化予防

市民主体の生活
習慣の改善と
健康を支援する
環境づくり

健康を支え、
守るための
人とのつながり
や場の提供

〔 7つの施策 〕

生活習慣病
の発症と
重症化予防

「受けよう健(検)診
防ごう重症化」

栄養
食生活

「みんなで食べると
たのしいよ」

生活活動
と運動

「ながら運動で
身体づくり」

休養・こころ
の健康

「こころの悩みは
早めの相談を」

喫煙・飲酒

「禁煙・
適度な飲酒で
元気にいきいき」

歯と口腔
の健康

「歯が大事
食べる楽しみ
いつまでも」

健康づくり
健康管理
の支援

「家族・地域・
みんなできいき
健康づくり」

第2章 中間評価について

1 中間評価の考え方、方法

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

2 評価の手順

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

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

評価基準

目標達成状況 (計画策定時の目標値と現在の値を比較)	評価区分
目標値を達成	S
ベース値よりも改善したが目標値に達成していない	A
ベース値と変わらない (ベース値より±0.1%)	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D

総合評価基準

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

※ベース値とは、策定時（令和元年度）の数値

3 指標の達成状況

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

分野	目標を示す評価指標	目標を示す評価指数の 評価区分の数				分野ごとの総合評価
		S	A	B	C	
生活習慣 病の発症 と重症化 予防	特定健診の受診率 (つくば市国保加入者)				1	C
	胃がん検診の受診率 (50～69 歳)				1	
	大腸がん検診の受診率 (40～69 歳)				1	
	肺がん検診の受診率 (40～69 歳)				1	
	子宮がん検診の受診率 (20～69 歳)				1	
	乳がん検診の受診率 (40～69 歳)			1		
	特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)		1			
	企業との協力数		1			
栄養・食 生活	主食・主菜・副菜を組み合わせた食 事が1日2回以上の日がほぼ毎日 の者の割合 ※1日3食、主食・主菜・副菜を3 つそろえて食べている人の割合		1		2	B
	食生活改善推進員会員数				1	
	食生活改善推進員活動回数	1				
	食育に関心を持っている人の割合		1			
生活活動 と運動	運動普及推進員の活動回数				1	B
	運動普及推進員の養成人数		1			
	息が弾む程度(30分以上の継 続)の運動を週2回以上する人の 割合		1		1	
	シルバーリハビリ体操指導士の活動 回数				1	
	シルバーリハビリ体操指導士の養成 人数		1			

分野	目標を示す評価指標	目標を示す評価指数の 評価区分の数				分野ごとの総合評価
		S	A	B	C	
休養・こ ころの健 康	睡眠による休養が十分とれている人の割合				1	B
	ストレスや悩みを感じている人の割合				1	
	自殺者の人口 10 万対比 (地域自殺実態プロフィール)			1		
	ストレスや悩みを感じた時に相談 する相手がいる人の割合			1		
喫煙・飲 酒	COPD がどんな病気かよく知って いる人の割合		1			S
	妊婦の喫煙の割合		1			
	妊婦の飲酒の割合		1			
	喫煙者の割合		1	1		
	生活習慣病のリスクを高める飲 酒(週 3 回以上かつ 1 日 3 合以 上の飲酒)をしている人の割合	2				
歯と口 腔の健 康	むし歯のない人の割合(3 歳)	1				S
	年 1 回程度歯の定期検診を受 けている人の割合		1			
健康づく り・健康 管理の 支援	かかりつけ医を持っている人の割 合(成人)		1			A
	かかりつけ歯科医を持っている人 の割合(成人)		1			
	かかりつけ薬局を持っている人の 割合(成人)		1			
	食生活改善推進員を知っている 人の割合		1			
	運動普及推進員を知っている人 の割合		1			
	シルバーリハビリ体操指導士を知 っている人の割合		1			
	合計	4	18	4	13	39
割合(%)		10.3	46.2	10.3	33.3	100.1 (小数第 1 位を四捨 五入した合計のため誤差あり)

目標値を達成又はベース値よりも改善の見られた項目に対する評価区分の割合は 56.4%※(S+A 評価) ありました。しかし、全項目中のうち 89.7%※(A+B+C 評価) は目標値に達していません。また、状況が悪くなった項目も 33.3%※(C 評価) ありました。

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

第3章 各分野における達成状況・今後の取り組みについて

1 第4期健康増進計画「健康つくば21」中間評価について

アンケートの実施について

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

〔評価基準〕

目標達成状況 (計画策定時の目標値と現在の値を比較)	評価区分
目標値を達成	S
ベース値よりも改善したが目標値に達成していない	A
ベース値と変わらない(ベース値と±0.1%以内の変動)	B
ベース値よりも低下している	C
未実施	D

2 各分野における各施策と達成状況・評価・活動方針

分野別の基本方針と施策

(1) 分野1 生活習慣病の発症・重症化予防

健康づくりでは、一人ひとりが定期的に健康診査を受け、健康状態を把握することが大切です。そして、健診結果を生活習慣の改善に役立てるとともに、疾病の早期発見・早期治療に結びつけ、重症化を予防することが必要です。

スローガン 「受けよう健診(検診) 防ごう重症化」

【市民が目指す取り組み】

- ① 定期的に健診(検診)を受診し、自分の健康状況の把握に努めます。
- ② 健診(検診)結果を健康管理に活かします。
- ③ 循環器疾患や糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を実践します。

【市の主な取り組み内容】

1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援

健康診査及び各種がん検診の充実と受診しやすく、わかりやすい健診に努めます。

未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。

【数値目標】

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

※1) 令和4年度特定健診法定報告

※2) (がん検診受診率の算出方法)

肺がん・大腸がん：受診者数/国民健康保険被保険者数

胃がん・乳がん・子宮がん：

(受診者数+前年度の受診者数-2年連続受診者数)/国民健康保険被保険者数

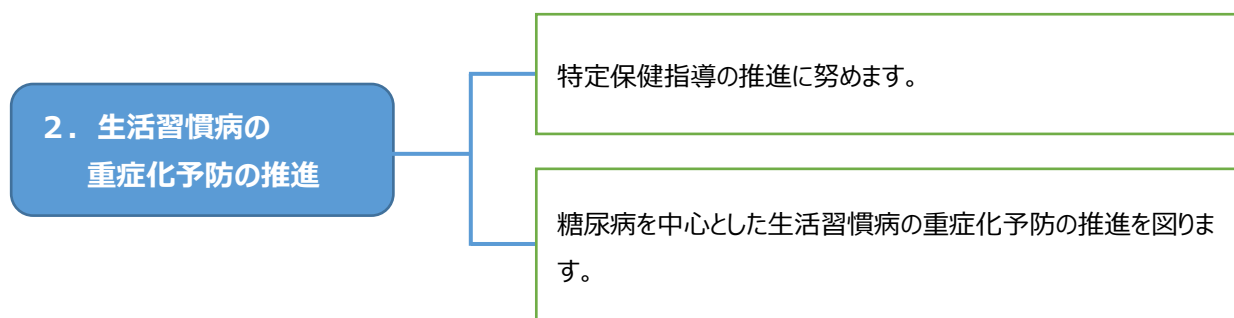
※上記の受診者数とは、国民健康保険被保険者のみを指す

評価内容

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

第4期後半の目標と取り組み	
・健康診査及び各種がん検診の充実と受診への支援に努めます。	強化
・未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。	強化

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

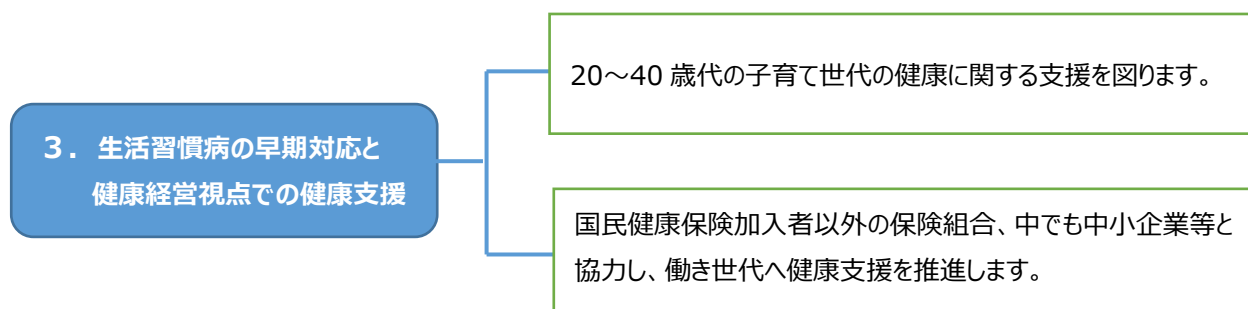
目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R4年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
特定保健指導の利用率 (つくば市国保加入者)	動機付け支援 + 積極的支援	23.0%	32.9%※	45.0%	A	9.9

※令和4年度利用率は特定保健指導法定報告

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

第4期後半の目標と取り組み	
・特定保健指導の推進に努めます。	継続
・糖尿病を中心とした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。	継続

【市の主な取り組み内容】



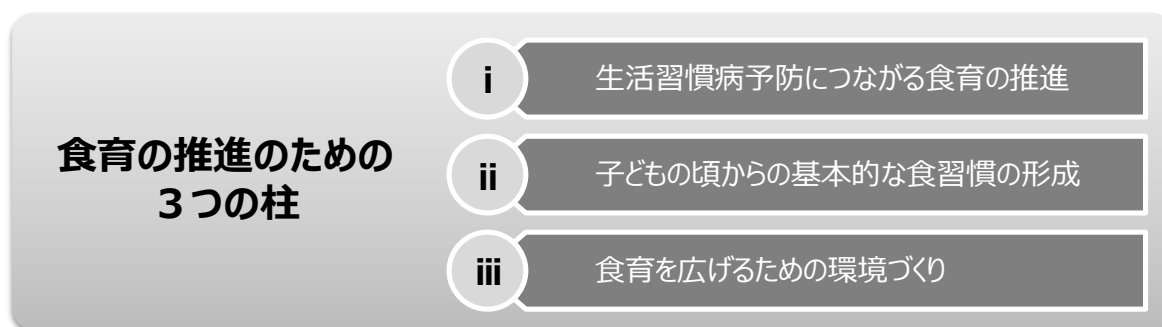
【数値目標】

目標を示す指標		対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
指摘事項に対する 取り組み状況 (放置者の割合)	脳血管疾患	健康つくば21 アンケート調査 より	0.0%	未実施	維持	D	-
	虚血性心疾患		13.6%	未実施	減少	D	-
	糖尿病・高血糖		19.0%	未実施	減少	D	-
	血圧高値		15.0%	未実施	減少	D	-
	脂質異常		35.5%	未実施	減少	D	-
	BMI 高値		17.7%	未実施	減少	D	-
企業との協力数		中小企業	0 か所	3 か所	5 か所	A	3

評価内容			
・「生活習慣病の早期対応」については、アンケート未実施です。「集団健診受診者のうち、血圧、脂質、血糖、腎機能の検査数値が高い方へ受診勧奨の状況」について令和元年度と令和４年度を比較すると、検査高値者が医療機関へ受診する人は増加しました。今後も、検査高値で医療機関未受診の方に対して、受診の必要性を周知していくことが重要です。 ・「20～40 歳代の子育て世代の健康に関する支援」については、子どもの健診時にがん検診の受診勧奨チラシの配布や健康に関する啓発を行っていきます。 ・「健康経営視点での健康支援」については、数値目標である「企業との協力数」が、ベース値より改善しています。今後も継続し、がん検診の啓発や健康相談事業の案内等を行っていきます。 参考:検査高値者の医療機関受診状況（集団健診受診者のうち、血圧、脂質、血糖、腎機能の高い方）			
集団健診受診者 →		うち検査高値者 →	
R 元	7,043 人	569 人 (8.1%)	246 人 (43.2%)
R4	4,285 人	336 人 (7.8%)	158 人 (47.0%)

第４期後半の目標と取り組み	
・20～40 歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。	継続
・国民健康保険加入者以外の保険組合、なかでも中小企業等と協力し、働き世代へ健康支援を推進します。	継続

（２）分野２ 栄養・食生活（つくば市食育推進計画含む）



スローガン 「みんなで食べると たのしいよ」

みんなでいっしょに食べて、おいしいねっていえば「こころ」と「身体」の栄養になる

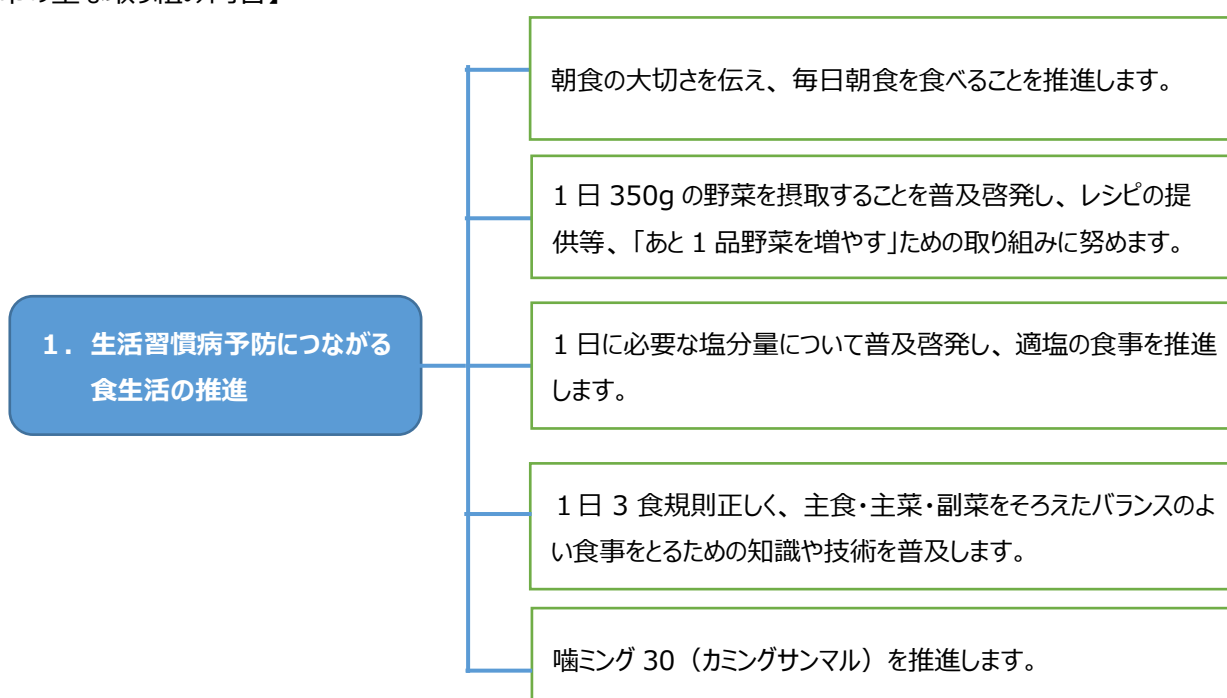
（ i ）生活習慣病予防につながる食育の推進

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

【市が目指す取り組み】

- ① 朝食の摂取を推進します。
- ② 野菜 1 日 350 g の摂取を推進します。
- ③ 1 日 3 食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を心がけます。
- ④ 減塩の普及に努めます。
- ⑤ 十分な口腔機能の発達と維持を推進します。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の 差
毎朝朝食を食べる人の割合	幼児	95.0%	未実施	100%	D	-
	小学生	93.2%	未実施	100%	D	-
	中学生	92.0%	未実施	100%	D	-
	高校生	75.7%	未実施	増加	D	-
	20 歳代男性	58.4%	未実施	75%	D	-
	20 歳代女性	63.1%	未実施	75%	D	-
野菜を食べるように心がけている 保護者の割合	幼児	95.5%	未実施	100%	D	-
野菜を食べると回答した人の 割合	小学生	86.7%	未実施	100%	D	-
	中学生	90.4%	未実施	100%	D	-
	高校生	89.4%	未実施	100%	D	-
1 日あたりの野菜平均摂取量 350 g (5 皿) 以上食べている人の割合	成人	3.7%	未実施	50%	D	-
1 日 2 回以上汁物を飲んでいる 人の割合	成人	26.1%	未実施	25%	D	-
食事をよくかんでいる人の割合	成人	66.1%	未実施	80%	D	-
主食・主菜・副菜を組み合わせた 食事が 1 日 2 回以上の日が ほぼ毎日の人の割合 ※1 日 3 食、主食・主菜・副菜を 3 つ そろえて食べている人の割合	20 歳代	36.9%	33.8%※	80%	C	-3.1
	30 歳代	48.3%	47.2%※	80%	C	-1.1
	40 歳代	51.2%	52.4%※	80%	A	1.2

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

評価内容

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

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

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

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

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

参考：令和４年度食生活に関する調査（つくば市学校給食会から）

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

参考：（中間評価アンケート結果から）

１日３食、主食、主菜、副菜をそろえて規則正しく食事をしている割合

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

第4期後半の目標と取り組み	
・朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進します。	継続
・1日350gの野菜を摂取することを普及啓発し、レシピの提供等、「あと1品野菜を増やす」ための取組に努めます。	継続
・1日に必要な塩分量について普及啓発し、減塩の食事を推進します。	継続
・1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとるための知識や技術を普及します。	若い世代（20歳代～30歳代）を強化
・噛ミング30（カミングサンマル）を推進します。	継続

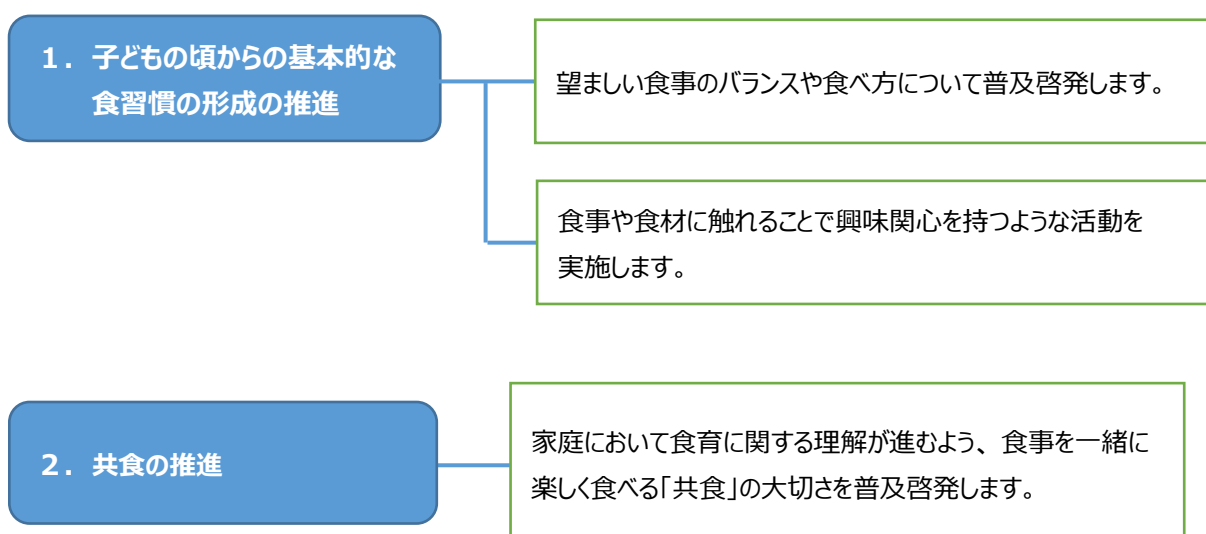
（ii）子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。しかしながら、社会環境の変化や生活習慣の多様化等に合わせ、食に対する意識の希薄化が進む中で、家庭における食生活にも影響が及んでいます。家族との「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらすものと考えられており、家庭における子どもへの食育の推進が求められます。

【市が目指す取り組み】

- ① 子どものころからの望ましい食習慣を普及啓発します。
- ② 共食の大切さを普及啓発します。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

評価内容

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

第4期後半の目標と取り組み

・望ましい食事のバランスや食べ方について普及啓発します。	継続
・食事や食材に触れることで興味関心を持つような活動を実施します。	継続
・家庭において食育に関する理解が進むよう、食事を一緒に楽しく食べる「共食」の大切さを普及啓発します。	継続

(iii) 食育を広げるための環境づくり

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

また、食育の推進は、市民一人ひとりの食生活に直接関わる取り組みであり、生活に密着した活動を行っているボランティアの役割が重要なことから、その活動の活性化のための支援が必要です。

【市が目指す取り組み】

- ① 6 月の食育月間や毎月 19 日の食育の日を中心に普及啓発を行い、食育の認知度を高めます。
- ② 食生活改善推進員等ボランティア体制を充実します。
- ③ 家庭・保育所・幼稚園・学校・地域等で、幅広く食育を推進します。

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 4 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
食生活改善推進員会員数	人数	202 人	160 人	250 人	C	-42
食生活改善推進員活動回数	回数	212 回※	249 回	235 回	S	37

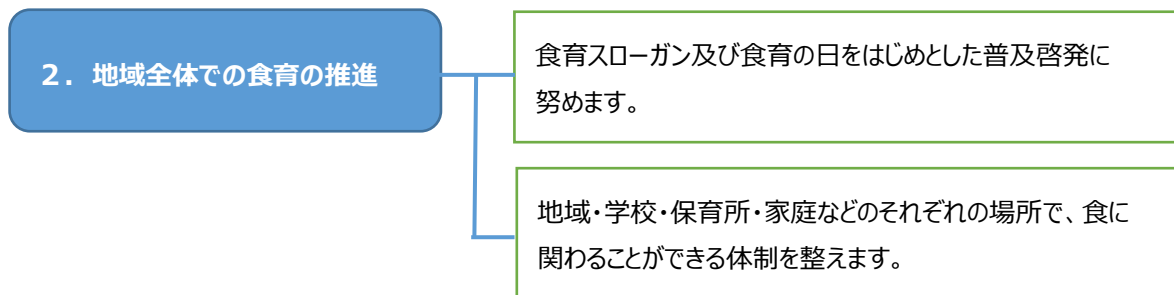
※ベース値の訂正

評価内容

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

第4期後半の目標と取り組み	
・食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を推進します。	継続
・市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。	継続 (目標達成)

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

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

第4期後半の目標と取り組み	
・食育スローガン及び食育の日をはじめとした普及啓発に努めます。	継続
・地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食育にかかわることができる体制を整えます。	継続

(3) 分野3 生活活動と運動

「生活活動」とは、日常生活の中で体を動かすことをいい、健康増進や体力の維持・向上を目的として意図的、計画的に行うものを「運動」といい、それらを総称して「身体活動」といいます。

身体活動の活発な人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが実証されています。また、高齢者の認知機能や運動器機能の低下などの社会生活機能の低下と深く関係することも明らかになっています。

市民一人ひとりが、日常生活の中に「ながら運動※」等を取り入れ、そして自分にあう運動を継続できるよう支援が必要です。

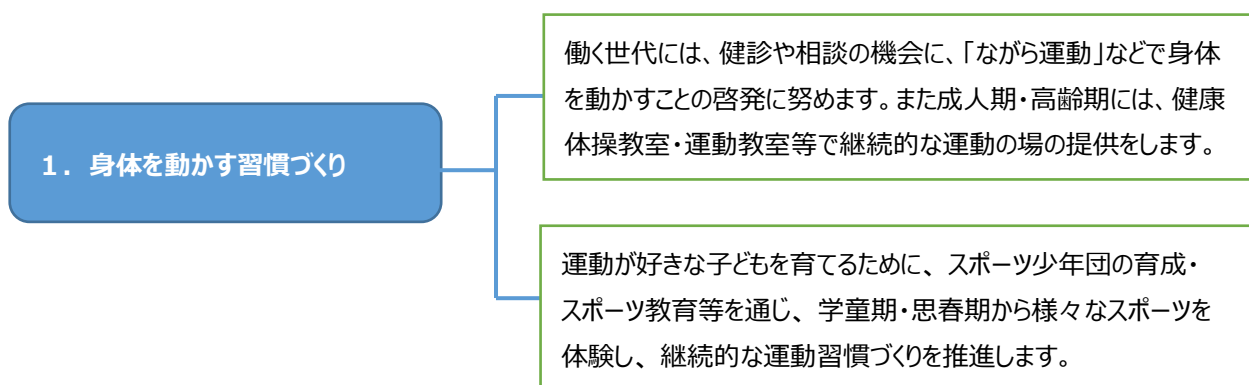
※運動の時間がとりにくい成人期に向けた取り組みを指す。具体的には歯磨きをしながら、かかと上げやスクワット運動等

スローガン 「ながら運動で 身体づくり」

【市が目指す取り組み】

- ① 若い頃から運動習慣が身につく、継続的な運動習慣づくりを推進します。
- ② 地域におけるスポーツ活動を活性化し、運動ができる機会を提供します。
- ③ ウォーキングの機会を設け、マップを活用し、ウォーキングの普及・推進に努めます。

【市の主な取り組み内容】



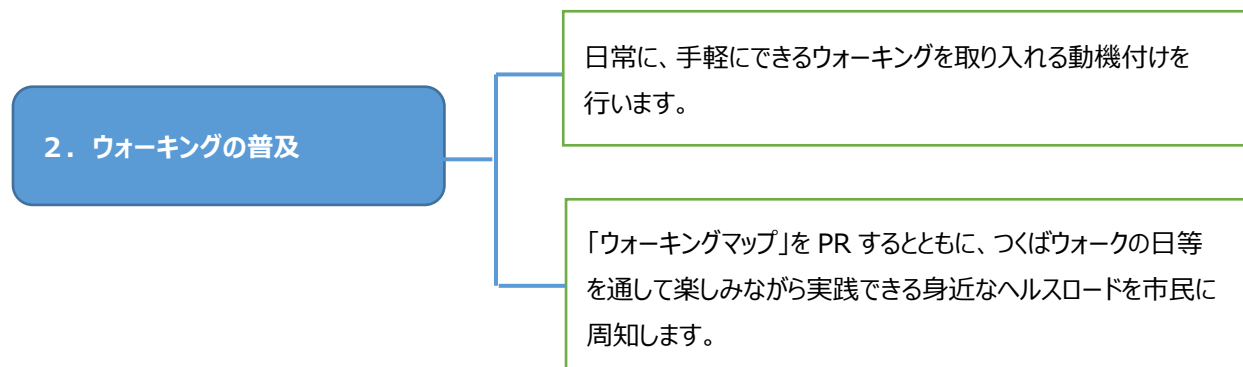
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
健康のために意識して身体を動かしている人の割合	成人男性	60.8%	未実施	62%	D	-
	成人女性	51.6%	未実施	53%	D	-
運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合	乳児	86.8%	未実施	維持	D	-
	幼児	98.1%	未実施	維持	D	-
	小学生	79.5%	未実施	89%	D	-

評価内容															
・「身体を動かす習慣づくり」については、アンケート未実施です。参考として、令和４年度国保データヘルス計画事業評価から、40歳から74歳までの人で「1日30分以上の運動習慣なしの人の割合」は男性が51.1%、女性が57.6%でした。一方、令和４年度国保データベース（KDB）システムの抽出結果から、75歳以上の人が「ウォーキング等の運動を週1回以上している割合」は66.2%でした。このことから、働く世代（40～50歳代）に対して、まずは日常的に意識して身体を動かすことのきっかけづくりを強化していくことが必要です。 ・中間評価のアンケート結果から、成人の健康意識と運動に関する調査として、「市の運動教室やスポーツイベントに参加したことがある」138人のうち、男性では64.9%、女性では82.7%の方が「教室やイベントに参加したことで運動に対する意識の変化や運動習慣に変化があった」と回答していました。意識的に身体を動かすきっかけづくりとして、健診や相談の機会に日常生活で行える「ながら運動」のちらしや運動教室のちらしを配布すること、ホームページ等で運動教室やスポーツイベントに関する情報を発信することが必要です。 ・「子どもの運動習慣づくりの推進」については、アンケート未実施です。健康増進計画の進捗状況報告（令和４年度）から、小学校における業間休みの外遊び奨励校は全45校で継続的に実施しており、授業以外の運動や身体を使った遊びに取組んでいます。 参考：（中間評価のアンケート結果から） 市の教室やイベントに参加したことで運動に対する意識の変化や運動習慣に変化があった人の割合 <table> <tr> <th></th><th>全体</th><th>20歳代～50歳代</th><th>60歳代～80歳代</th></tr> <tr> <td>男性（57人）</td><td>37人（64.9%）</td><td>16人（61.5%）</td><td>21人（67.7%）</td></tr> <tr> <td>女性（81人）</td><td>67人（82.7%）</td><td>23人（85.2%）</td><td>44人（81.5%）</td></tr> </table>					全体	20歳代～50歳代	60歳代～80歳代	男性（57人）	37人（64.9%）	16人（61.5%）	21人（67.7%）	女性（81人）	67人（82.7%）	23人（85.2%）	44人（81.5%）
	全体	20歳代～50歳代	60歳代～80歳代												
男性（57人）	37人（64.9%）	16人（61.5%）	21人（67.7%）												
女性（81人）	67人（82.7%）	23人（85.2%）	44人（81.5%）												

第4期後半の目標と取り組み	
・働く世代には、健診や相談の機会に、「ながら運動」などで身体を動かすことの啓発に努めます。また、成人期・高齢期には、健康体操教室・運動教室等で継続的な運動の場を提供します。	働く世代（40歳代～50歳代）を強化
・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。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

評価内容

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

第 4 期後半の目標と取り組み

・日常に、手軽にできるウォーキングを取り入れる動機付けを行います。	継続
・「ウォーキングマップ」を PR するとともに、つくばウォークの日等を通して楽しみながら実践できる身近なヘルスロードを市民に周知します。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

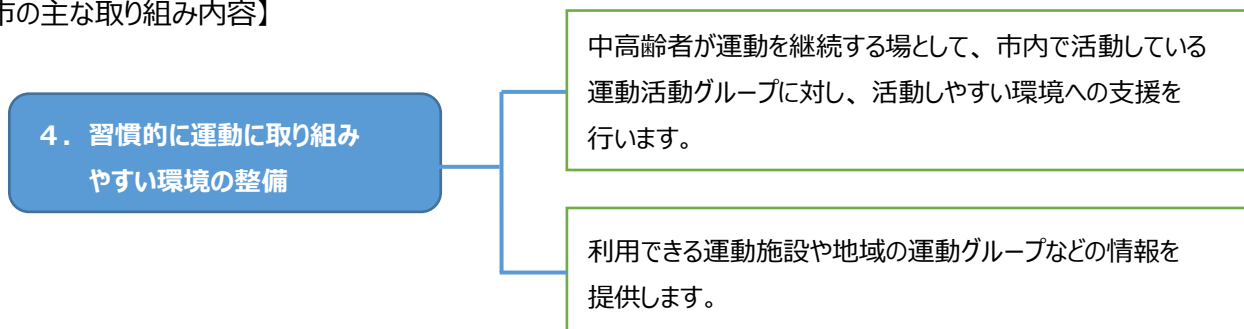
【数値目標】

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

評価内容
・「運動普及推進員の養成・育成」については、ベース値より改善しています。養成人数は、令和３年度の養成講習会への応募者が新型コロナウイルス感染症の影響で集まらなかったことから、令和４年度に日程を延期し再募集したところ、予定よりも多くの応募者が集まり、目標値より多い人数を養成することができました。養成後は、地区活動の担い手として活動できています。 ・「日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる活動の場をふやす」については、ベース値より低下しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、運動普及推進員の活動回数はベース値よりも減少していますが、令和３年度の２３９回よりも増加傾向にあります。 ・令和６年度に養成講習会を開催することでさらに担い手を増やしていくとともに、地域で開催する地区ウォークの場で運動普及推進員が活動できるように支援していきます。

第４期後半の目標と取り組み	
・運動普及推進員の養成・育成を行います。	継続
・日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる「地区ウォーク」の場を増やします。	継続

【市の主な取り組み内容】



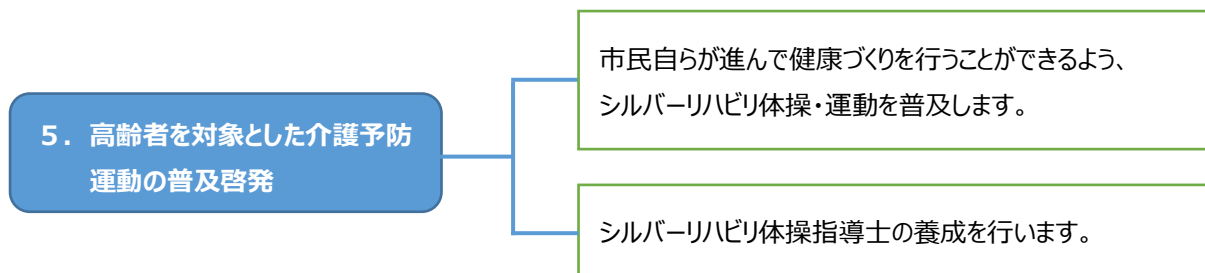
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R５年度	目標 R７年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
息が弾む程度(30分以上の継続)の運動を週２回以上する人の割合	成人男性	28.1%	30.2%	37%	A	2.1
	成人女性	20.7%	19.5%	29%	C	-1.2

評価内容																															
・「習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備」については、成人男性がベース値より改善し、成人女性がベース値より低下しています。「息が弾む程度の運動（30分以上）を週に2回以上、1年以上継続する人」の年代別割合は、女性では60歳代以上の各年代でベース値を上回りましたが、50歳代以下の各年代ではベース値を下回りました。引き続き、50歳代以下の女性に対して、健診会場、健康教室等での運動ちらしの配布やホームページでの運動活動グループの紹介やスポーツイベントの情報発信を行い、運動しやすい環境への支援を行います。 参考：（中間評価のアンケート結果から） 息が弾む程度の運動（30分以上）を週2回以上、1年以上継続する人の割合 <table> <tr> <th></th><th>20歳代</th><th>30歳代</th><th>40歳代</th><th>50歳代</th><th>60歳代</th><th>70歳代</th><th>80歳代</th></tr> <tr> <td>男性</td><td>33.3%</td><td>25.7%</td><td>36.6%</td><td>19.2%</td><td>29.4%</td><td>39.0%</td><td>27.0%</td></tr> <tr> <td>女性</td><td>13.2%</td><td>14.6%</td><td>19.7%</td><td>12.1%</td><td>22.6%</td><td>28.1%</td><td>31.6%</td></tr> </table>									20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	男性	33.3%	25.7%	36.6%	19.2%	29.4%	39.0%	27.0%	女性	13.2%	14.6%	19.7%	12.1%	22.6%	28.1%	31.6%
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代																								
男性	33.3%	25.7%	36.6%	19.2%	29.4%	39.0%	27.0%																								
女性	13.2%	14.6%	19.7%	12.1%	22.6%	28.1%	31.6%																								

第4期後半の目標と取り組み	
・中高齢者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。	継続
・利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報を提供します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

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

第４期後半の目標と取り組み	
・市民自ら進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。	継続
・シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。	継続

（４）分野４ 休養・こころの健康

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

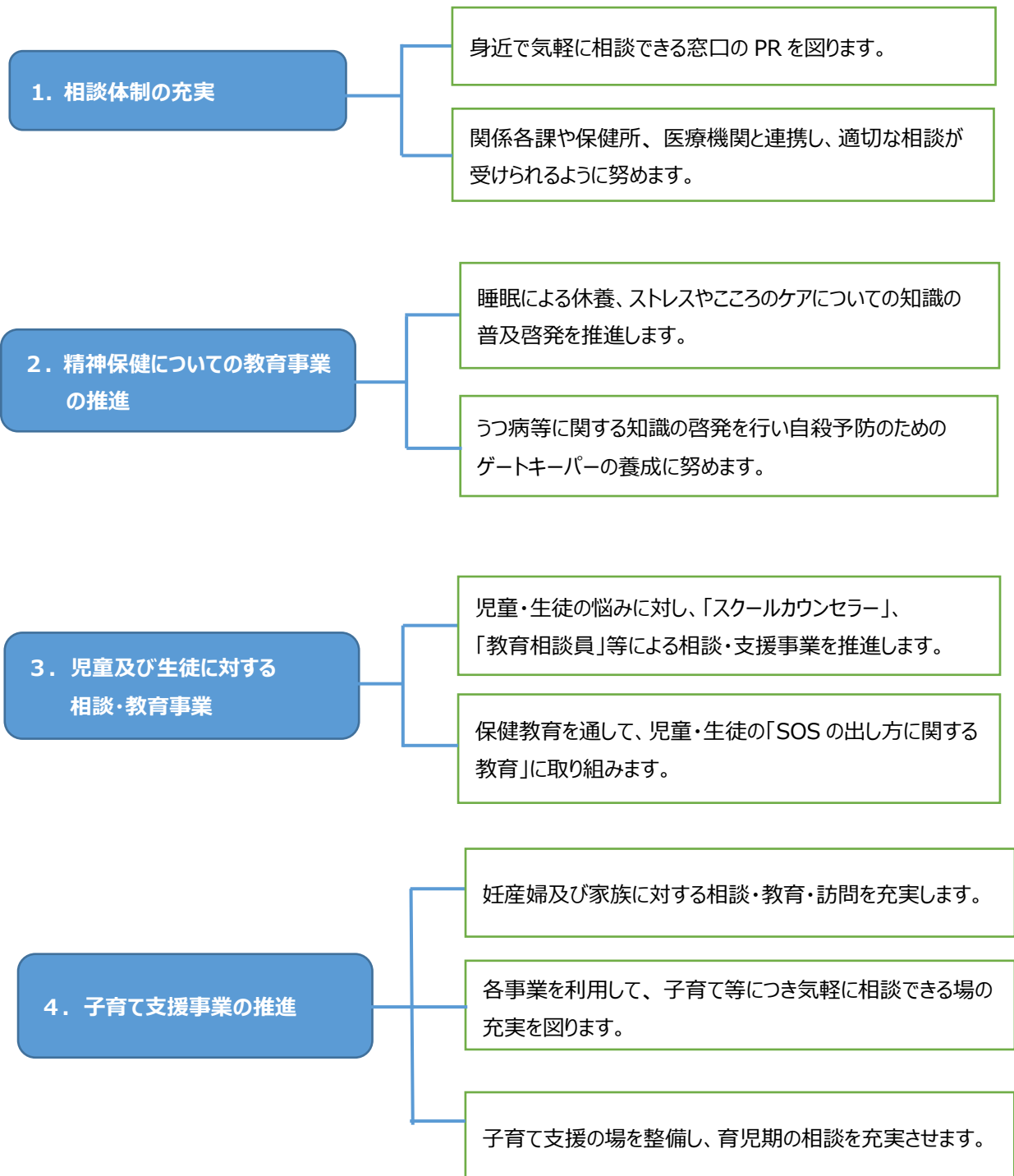
市民が睡眠による休養を十分に取り入れていること、自分にあったストレス対処法を身につけることなどにより、生活の質の向上を図っていく必要があります。

スローガン 「よい眠りで こころ元気に」

【市が目指す取り組み】

- ① 身近で気軽に相談できる窓口の紹介をします。
- ② 十分な睡眠の確保を普及啓発します。
- ③ うつ病に対する正しい知識を普及啓発します。
- ④ 児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」に取り組みます。
- ⑤ 産後うつの早期発見と早期支援に取り組みます。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
睡眠による休養が十分に とれている人の割合	成人	68.1%	58.7%	80%	C	-9.4
ストレスや悩みを感じている 人の割合	中学生	61.8%	未実施	50%以下	D	-
	高校生	62.1%	未実施	50%以下	D	-
	成人	52.4%	69.5%	85%以下	C	17.1
ストレスや悩みを感じた時に 相談する相手がいる人の割合		77.7%	77.6%	85%	B	0.1
自殺者の人口 10 万人対比 (地域自殺実態プロフィール)		13.26	R4 年度	11.8	B	-1.05
		※ 1	12.21		※ 2	

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

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

【市の主な取り組み内容】

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。

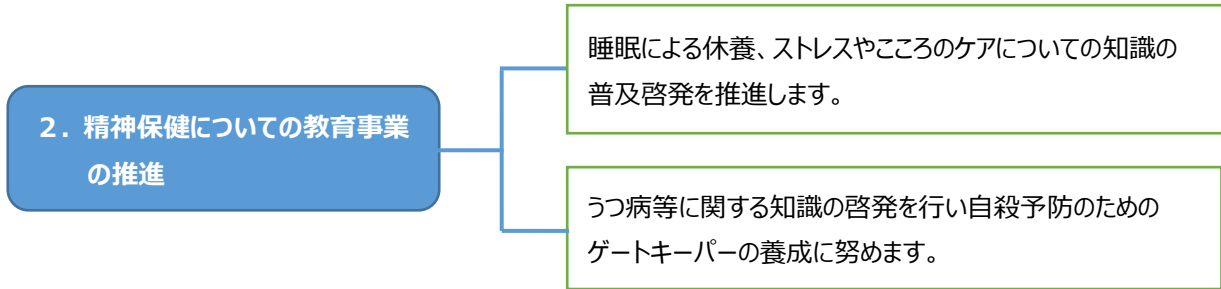
関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が
受けられるように努めます。

評価内容

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

第4期後半の目標と取り組み	
・身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。	継続
・関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が受けられるように努めます。	継続

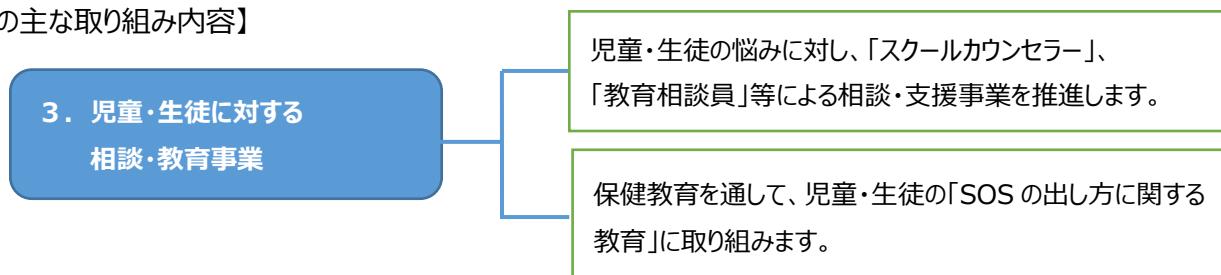
【市の主な取り組み内容】



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

第4期後半の目標と取り組み	
・睡眠による休養、ストレスやこころのケアについて知識の普及啓発を推進します。	継続
・うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。	継続

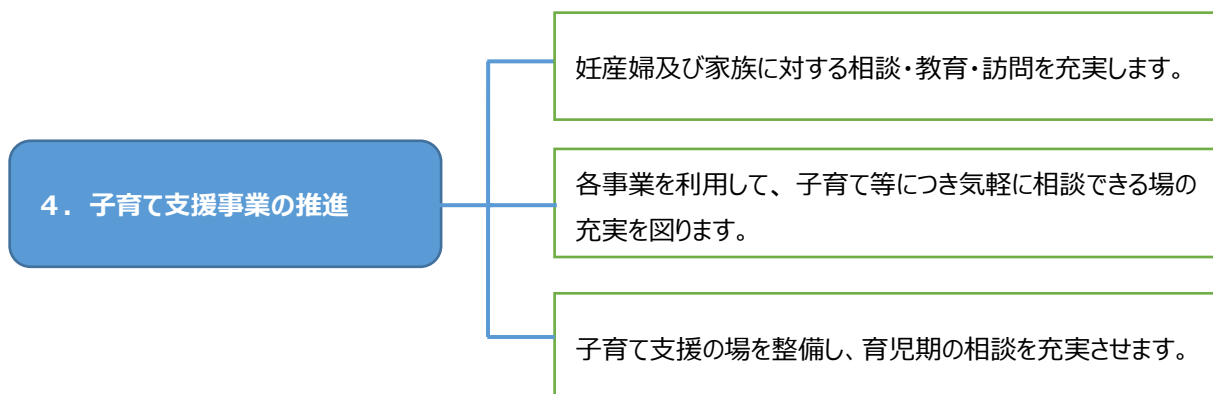
【市の主な取り組み内容】



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

第4期後半の目標と取り組み	
・児童・生徒の悩みに対し、「スクールカウンセラー」、「教育相談員」等による相談・支援事業を推進します。	継続
・保健教育を通して、児童・生徒の「SOS の出し方に関する教育」に取り組みます。	継続

【市の主な取り組み内容】



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

第4期後半の目標と取り組み	
・妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。	継続
・各事業を利用して、子育て等につき気軽に相談できる場の充実を図ります。	継続
・子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。	継続

(5) 分野5 喫煙・飲酒

喫煙は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、がん、循環器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの疾患の原因となることが明らかになっています。また、妊娠中の喫煙は、妊娠合併症のリスクを高めるだけでなく、早産や出生後の乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクともなります。さらに、自分が直接喫煙しない受動喫煙によってもがんや心疾患などを引き起こすリスクが高まることから、受動喫煙の機会を減らす取り組みが必要です。

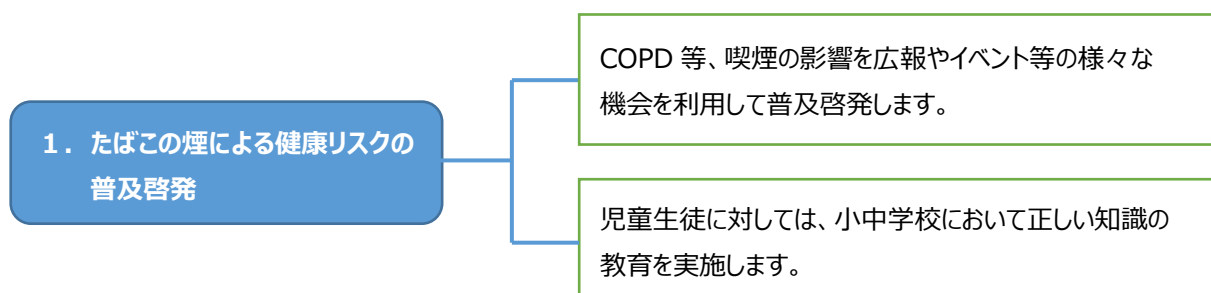
また、長期にわたる過度な飲酒は、高血圧や脂質異常症などに陥るリスクを高めます。未成年の飲酒は、アルコールの分解能力が成人と比べて低いことから、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなります。飲酒やたばこの心身に与える影響を児童生徒に理解させ、未成年の飲酒・喫煙を完全に防止することが必要です。

スローガン 「禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき」

【市が目指す取り組み】

- ① COPD など喫煙が原因となる疾患に関する知識の普及・啓発を行います。
- ② 未成年・妊婦の喫煙者・飲酒者をなくすため啓発を強化します。
- ③ 禁煙したい人への禁煙支援を充実させます。
- ④ 家庭内での禁煙を推進するなど受動喫煙防止を図ります。
- ⑤ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人を減少させます。

【市の主な取り組み内容】



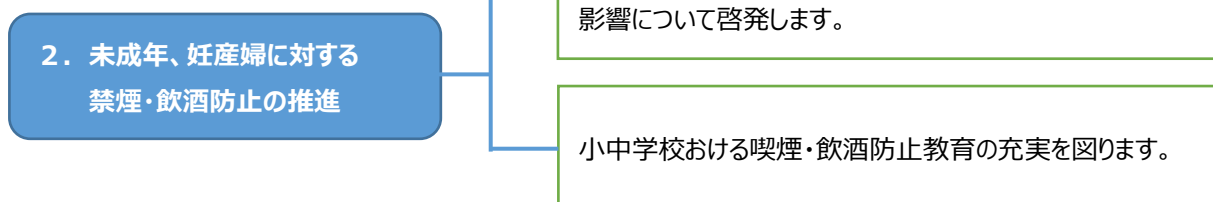
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
COPD がどんな病気かよく知っている人の割合	成人	21.9%	23.6%	40%以上	A	1.7

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

第 4 期後半の目標と取り組み	
・COPD 等、喫煙の影響を広報やイベント等の様々な機会を利用して普及啓発します。	継続
・児童生徒に対しては、小学校において正しい知識の教育を実施します。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

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

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

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

第4期後半の目標と取り組み	
・妊娠届出時、マタニティサロン等での妊婦への喫煙・飲酒の影響について啓発します。	継続
・小学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。	継続

【市の主な取り組み内容】

3. 禁煙したい人の禁煙支援

禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。

【数値目標】

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

評価内容								
・「禁煙したい人の禁煙支援」については、成人男性でベース値とほぼ変わらず、成人女性でベース値より改善しています。喫煙率が最も高いのは、30 歳代男性で 27.1%、次に 60 歳代男性で 21.6%でした。また、30 歳代、40 歳代喫煙者の半数以上が加熱式たばこを使用しています。加熱式たばこも紙巻たばこ同様、ニコチン依存症の診断による禁煙治療の対象となりますので、若い世代を中心に、加熱式たばこの害を正しく認識してもらう必要があります。特に、生活習慣病ハイリスク者や子どもと同居する方に、禁煙のきっかけづくりを行い、禁煙支援を進めていく必要があります。 参考：（中間評価アンケート結果から） 喫煙率								
性別	種類	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳代
男性	紙巻たばこ	7.6%	5.7%	7.0%	15.4%	11.8%	6.8%	10.8%
	加熱式たばこ	3.0%	21.4%	11.3%	5.8%	9.8%	0.0%	0.0%
女性	紙巻たばこ	0.0%	0.0%	2.8%	1.7%	3.8%	3.5%	0.0%
	加熱式たばこ	1.3%	2.2%	4.2%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%

第 4 期後半の目標と取り組み	
・禁煙希望者に対し、「禁煙外来治療費助成制度」の案内をし、禁煙の方法や禁煙外来の紹介を行います。	継続

【市の主な取り組み内容】

4. 受動喫煙防止の推進

妊娠届出時・赤ちゃん訪問時・乳幼児健診時等を利用して、子どもへの受動喫煙防止を普及啓発します。

茨城県禁煙認証制度による取り組みを普及します。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
最近受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	18.3%	未実施	3%以下	D	-

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

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

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R５年度	目標 R７年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
生活習慣病のリスクを高める飲酒 (週３回以上かつ１日に３合以上の飲酒)をしている人の割合	成人男性	4.5%	3.4%	減少	S	-1.1
	成人女性	2.8%	0%	減少	S	-2.8

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

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

（６）分野６ 歯と口腔の健康（つくば市歯科保健計画）

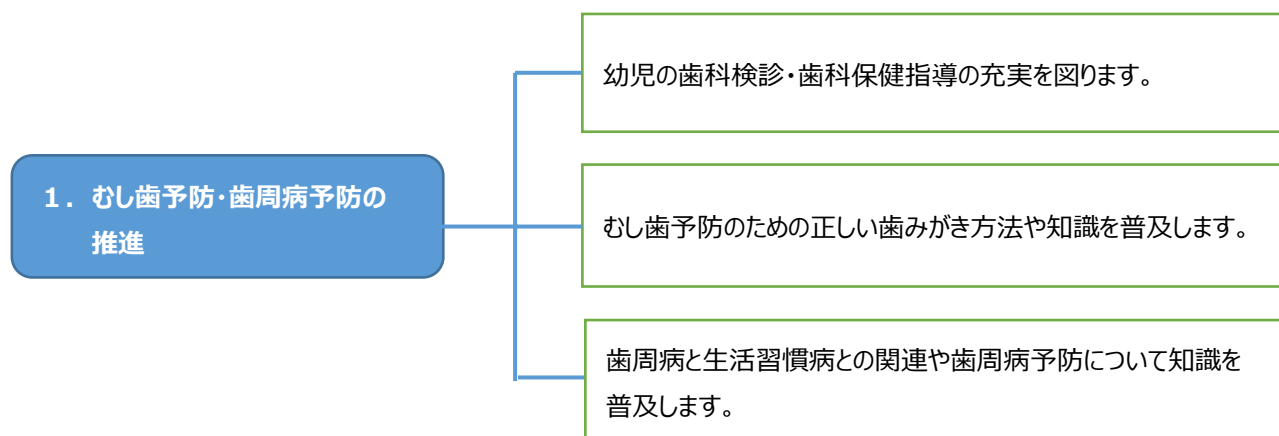
歯と口腔の健康は、食べ物を噛むこと、飲み込むことを通して、食べ物をおいしく食べることができること、会話を楽しむことができることなど豊かな人生を送るためには大切なことです。歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わっています。むし歯予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取り組みが必要です。

スローガン 「歯が大事 食べるたのしみ いつまでも」

【市が目指す取り組み】

- ① 子育て世代や働き世代への歯科予防やセルフケアについて知識の普及啓発を行います。
- ② １歳６か月健診・３歳健診や成人歯科検診の周知を図ります。
- ③ 健康体操教室等で口腔ケアに関する知識の普及と啓発を行います。

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

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

評価内容								
・「むし歯予防の推進（３歳）」については、目標を達成しています。しかしながら、１歳６か月歯科検診の受診率が、令和２年度より個別検診になった影響もあり、低下しているため、引き続き受診勧奨を徹底する必要があります。 ・「むし歯予防推進（１２歳）」については、数値目標である、「１２歳の平均むし歯本数」は、学校保健統計にないため、今後も評価ができません。国（令和６年からの第二次歯科保健計画）においても、他の指標を使うよう提唱されており、評価指標を「１２歳のむし歯のない人」に変更します。令和４年茨城県の１２歳のむし歯のない人の割合は、男子 68.23%、女子 66.76%でした。地域別でみると、県南地区が 66.84%で最もよい値となっております。これらを比較すると、つくば市は 73.6%であり、これらの割合を大幅に上回っています。そのため、令和７年度の目標は 74%とし、現状を維持しつつ、数値の更なる上昇を目指していきます。 ・保育所や学校等での歯磨き指導や各種事業での個別相談等を継続して行い、引き続き、「むし歯予防や歯周病予防」についての知識の普及を図ります。 参考：（令和４年度保健事業実績から） １歳６か月歯科検診受診率 <table><tr><th>R元年度</th><th>R２年度</th><th>R３年度</th><th>R４年度</th></tr><tr><td>92.7%（集団）</td><td>69.4%（個別）</td><td>85.0%（個別）</td><td>80.9%（個別）</td></tr></table>	R元年度	R２年度	R３年度	R４年度	92.7%（集団）	69.4%（個別）	85.0%（個別）	80.9%（個別）
R元年度	R２年度	R３年度	R４年度					
92.7%（集団）	69.4%（個別）	85.0%（個別）	80.9%（個別）					

第４期後半の目標と取り組み	
・幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。	目標達成
・むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及します。	継続
・歯周病と生活習慣病との関連や歯周病予防についての知識を普及します。	継続

【市の主な取り組み内容】

２．定期歯科検診 （かかりつけ歯科医）の推進

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の検診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
年１回程度歯の定期検診を受けている人の割合	成人	50.3%	52.7%	65%	A	2.4

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

第4期後半の目標と取り組み	
・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。	継続

【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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
咀嚼良好者の割合	60 歳	68.2%	未実施	80%	D	-
	75 歳以上	73.1%	未実施	70%	D	-

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

第4期後半の目標と取り組み	
・口腔機能向上のための口腔ケアを普及し、高齢者の口腔機能の向上を図ります。	継続

(7) 分野7 健康づくり・健康管理の支援

健診の結果が気になったり、病気になった際に、気軽に相談したり、安心して受診することができる医療機関や救急医療体制が整備されていることは、地域社会にとって大切な要素のひとつです。

健康でいきいきとした生活を送るためには、医療機関はもちろんのこと、市民、行政、関係機関が連携して、地域医療体制の充実に取り組む必要があります。

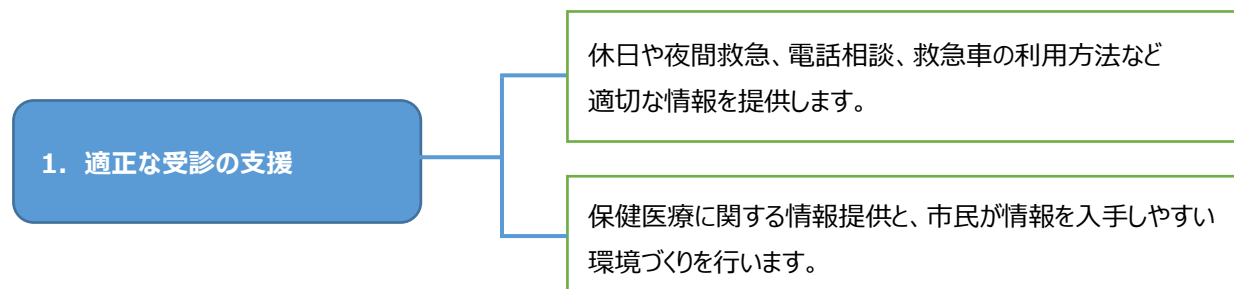
また、より身近なところで健康づくりに取り組む機会や情報支援を受けられるよう、健康づくりに関わる人材の育成や社会資源等の確保が必要です。

スローガン 「家族・地域・みんなでいきいき健康づくり」

【市が目指す取り組み】

- ① 市民がよりよい受診行動ができるように、休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報提供をします。
- ② 保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。
- ③ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことを推進します。
- ④ 安心して出産や子育てができる環境づくりと情報提供を行います。
- ⑤ 市民の健康づくりを支援するため、食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の育成と、組織運営を支援します。

【市の主な取り組み内容】



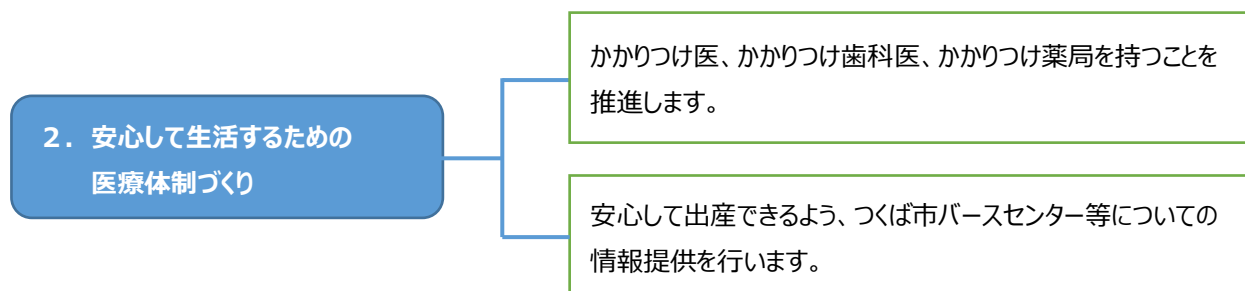
【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
診療時間内の受診を 心がけている人の割合	乳児・幼児	99.0%	未実施	維持	D	-
	成人	96.6%	未実施	97%	D	-

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

第 4 期後半の目標と取り組み	
・休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。	継続
・保健や医療に関する情報提供と、市民が情報を入手しやすい環境づくりを行います。	継続

【市の主な取り組み内容】



【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R 元年度	現在 R 5 年度	目標 R 7 年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
かかりつけ医を持っている人の割合	成人	65.3%	67.0%	85%	A	1.7
かかりつけ歯科医を持っている人の割合	成人	65.6%	74.5%	85%	A	8.9
かかりつけ薬局を持っている人の割合	成人	40.7%	45.2%	85%	A	4.5

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

第4期後半の目標と取り組み	
・かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。	継続
・安心して出産できるよう出産場所に関して、つくば市バースセンター等についての情報提供を行います。	継続

【市の主な取り組み内容】

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。

【数値目標】

目標を示す指標	対象	ベース値 R元年度	現在 R5年度	目標 R7年度	評価 区分	現状値と ベース値の差
日頃から体調管理している市民の割合	成人	80.9%	未実施	85%	D	-
食生活改善推進員を知っている人の割合	成人	14.1%	17.0%	25%	A	2.9
運動普及推進員を知っている人の割合	成人	11.3%	15.4%	20%	A	4.1
シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合	成人	17.7%	19.5%	25%	A	1.8

評価内容																								
・「食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の育成と、組織運営の支援」については、ベース値より増加しています。「市民の健康づくりの支援」については、アンケート未実施です。地域組織団体の活動状況から、活動回数は新型コロナウイルス感染症拡大以前に戻りつつあります。このことから、地域組織団体の活動員を知っている人の割合がすべての指標で増加したのは、地域組織活動が普及して、より地域に浸透してきているためと考えられます。今後も地域組織の活動を積極的に支援していき、市民が地域で健康づくり活動に取り組めるよう、支援していく必要があります。 参考：（令和４年度保健事業実績から） 地域組織団体の活動状況 <table> <tr> <th></th><th>R 元年度</th><th>R 2 年度</th><th>R3 年度</th><th>R4 年度</th></tr> <tr> <td>食生活改善推進員活動回数</td><td>212 回</td><td>12 回</td><td>127 回</td><td>249 回</td></tr> <tr> <td>運動普及推進員活動回数</td><td>357 回</td><td>179 回</td><td>239 回</td><td>304 回</td></tr> <tr> <td>シルバーリハビリ体操指導士活動回数</td><td>2,950 回</td><td>164 回</td><td>428 回</td><td>2,203 回</td></tr> </table>						R 元年度	R 2 年度	R3 年度	R4 年度	食生活改善推進員活動回数	212 回	12 回	127 回	249 回	運動普及推進員活動回数	357 回	179 回	239 回	304 回	シルバーリハビリ体操指導士活動回数	2,950 回	164 回	428 回	2,203 回
	R 元年度	R 2 年度	R3 年度	R4 年度																				
食生活改善推進員活動回数	212 回	12 回	127 回	249 回																				
運動普及推進員活動回数	357 回	179 回	239 回	304 回																				
シルバーリハビリ体操指導士活動回数	2,950 回	164 回	428 回	2,203 回																				

第４期後半の目標と取り組み	
・食生活改善推進員・運動普及推進員・シルバーリハビリ体操指導士の組織運営を支援し、市民が身近なところで手軽に健康づくりに取り組めるよう支援します。	継続

第4章 計画の管理

1 計画の推進体制

本計画の推進には、市民をはじめ地域・行政・関係機関等が連携し一体となって取り組むことが重要です。

市民においては、一人ひとりが本計画の趣旨を理解し、「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って日頃の生活習慣等の見直しを心がけるとともに、家庭や地域で楽しく健康づくりに取り組むことが重要です。

地域には、自治会や老人会のほか、食生活改善推進員、運動普及推進員等、地域に根付いた地区組織があります。これらが各地域の特性を活かした健康づくりを推進するとともに、住民同士のふれあいの場をつくることで、人づくりや地域づくりの推進にもつながることが期待されます。

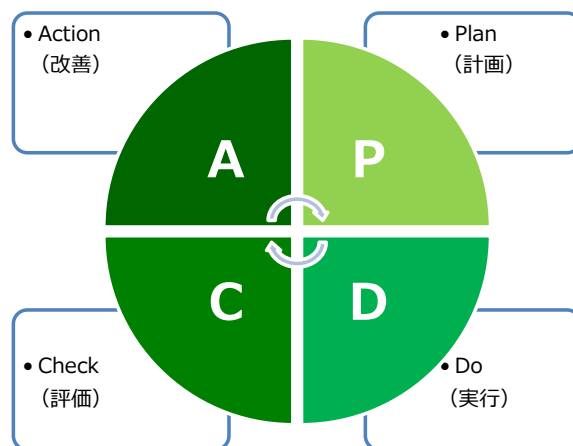
行政には、様々な健康づくりサービスを提供する担い手として、積極的に健康づくり活動を展開する役割があります。地域や各関係団体、関係機関と連携・協力しながら、総合的に健康づくり施策を推進していくことが重要です。

2 計画の評価

（１）計画の評価と進行管理について

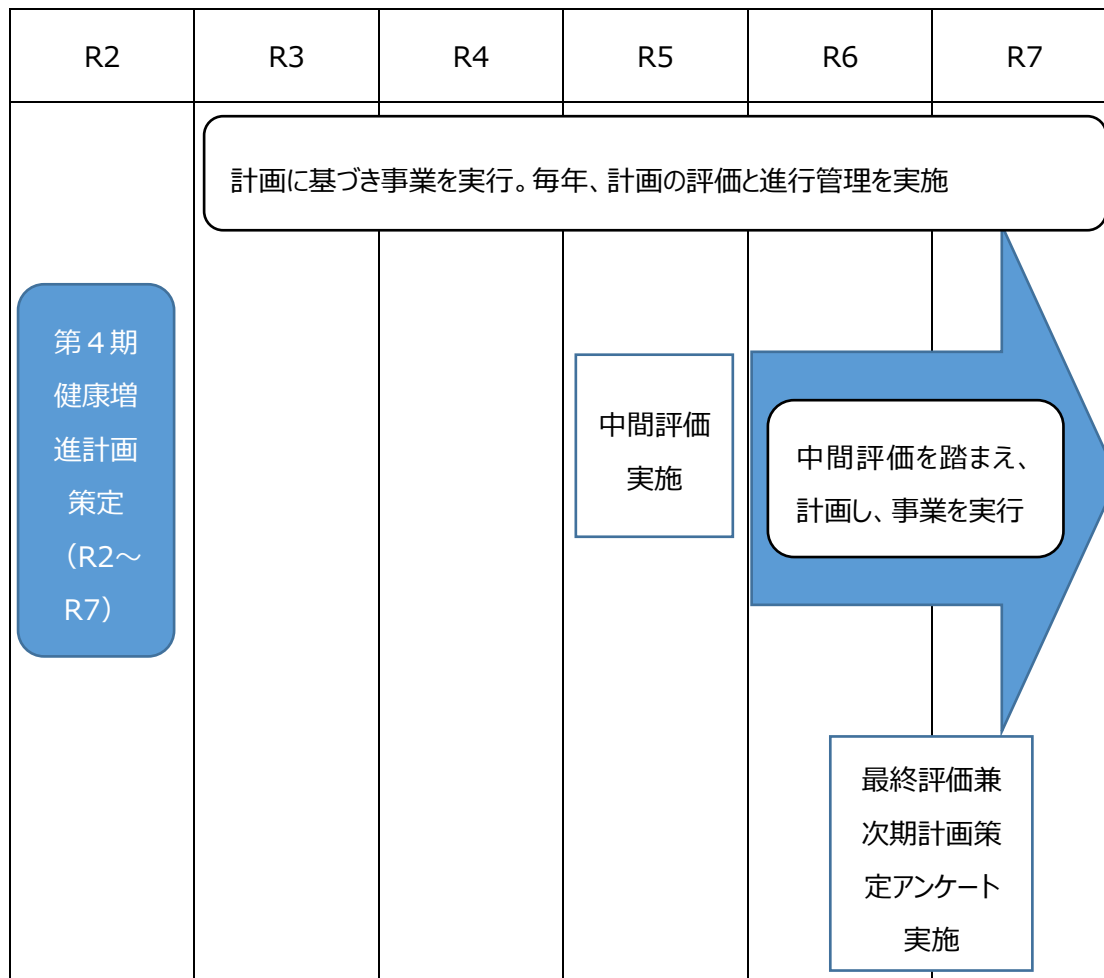
本計画は、年度ごとにPDCAサイクルによる進行管理を行い、効果的な施策実施と課題解決を図ります。

本計画の評価と進行管理については、年度ごとに各分野の目標値評価のための調査と事業実績の評価を行うとともに、中間評価及び次期計画策定時には市民アンケートの他、健康づくりの取り組みにKPIを定め、運動の効果から医療費削減・介護給付費抑制について、国保データベースシステムを活用し、分析・評価します。本計画の評価と進行管理については、つくば市健康づくり推進協議会で報告・審議を行い、次年度以降の取り組みに反映させていきます。



3 計画の今後の見通し

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



4 計画の公表

計画は、ホームページなどを通して、市民に公表します。

資 料 編

1 第4期健康増進計画（健康つくば 21）中間評価アンケート

令和3年3月に策定した「第4期つくば市健康増進計画（健康つくば 21）」の見直しの一環として、市民に健康づくりについての考えや日常生活の中で取り組んでいることを聞き、健康づくり支援のための計画に活かすことを目的として「健康増進計画（健康つくば 21）アンケート」を行いました。

（1）調査の方法と回収状況

調査の方法	内 容
調査地域	つくば市内
調査方法	20～59 歳： いばらき電子申請システムによるアンケート 60～89 歳： 郵送による紙面アンケート
調査期間	令和5年6月1日から令和5年7月31日

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

(2) アンケート調査票

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

一般用：20歳以上

つくば市では、健康増進計画「健康つくば21」を作成しています。今年度は、計画の中間評価の年となっております。
このアンケートでは、皆様の健康への意識等についてお聞きし、各ライフステージにおける健康づくり支援のための事業や、計画に活かしていくと考えています。
御多忙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いたします。

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

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



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

※あてはまる項目に☑をしてください。適宜 ☐ に記入してください。

あなた自身のことについて

問1. あなたの性別を教えてください (☑はひとつだけ)

☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 回答を控える

問2. あなたの年齢を海記入ください 歳

問3. あなたの職業を選択してください (☑はひとつだけ)

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

問4. 現在、あなたが加入している健康保険を選択してください (☑はひとつだけ)

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

問5. 自分を健康だと思いますか (☑はひとつだけ)

☐ 健康である ☐ まあ健康である ☐ やや不健康である ☐ 不健康である

問6. 健康に関心をもっていますか (☑はひとつだけ)

☐ 関心がある ☐ 少し関心がある ☐ あまり関心がない ☐ 関心がない

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

☐ 妊娠中 ☐ 産後1年以内 ☐ 該当しない

問11. 食育に関心がありますか (☑はひとつだけ)

*食育とは健康的な食習慣形成のための力を養うことです。

☐ はい ☐ いいえ

3. 生活活動と運動

問12. あなたは、少し息が弾み程度の運動(30分以上)をどのくらいしていますか (☑はひとつだけ)

☐ 1年以上継続(週2回以上) ☐ 1年以上継続(週1回) ☐ 1年未満(週1回以上)
☐ その他
☐ していない

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

☐ はい ☐ いいえ

問13-2. 問13で「はい」と答えた方へ (☑はひとつだけ)

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

4. 休養・こころの健康

問14. 睡眠で休養が充分とれていますか (☑はひとつだけ)

☐ はい ☐ いいえ

問15. あなたは、最近1ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか (☑はひとつだけ)

☐ まったくない ☐ あまりない ☐ 多少ある ☐ 大いにある

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

☐ いる ☐ いない

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

☐ 知っている ☐ 知らない

問17-2. 問17で「知っている」と答えた方へ

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

☐ ある ☐ ない

問17-3. 問17-2で「ない」と答えた方へ

相談しようと思わない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

☐ 信頼できる相談先がわからない ☐ その他
☐ 行ったことがないので行きにくい
☐ 面倒くさい
☐ 今は相談したいことがない

1. 生活習慣病の発症と重症化予防

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

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

問8-2. 問8で「ほぼ毎年」「2年に1回」「3～4年に1回」と答えた方へ

どのような健診(健康診断)ですか (☑はひとつだけ)

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

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

毎年健診を受診していない理由を教えてください (あてはまるものすべてに☑)

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

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

*定期とは、ほぼ毎年、または2年に1回受診している場合とする

☐ 胃 ☐ 大腸 ☐ 肺 ☐ 前立腺 ☐ 子宮 ☐ 乳房
☐ がん検診は受けていない

問9-2. 問9で「がん検診は受けていない」と答えた方へ

がん検診を受けない理由は何ですか (あてはまるものすべてに☑)

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

2. 栄養・食生活

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

そろえて規則正しく食事をしていますか (☑はひとつだけ)

☐ はい ☐ いいえ



5. 喫煙・飲酒

問18. あなたは、現在たばこを吸っていますか (☑はひとつだけ)

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

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

☐ 知っている ☐ 名前は聞いたことがある ☐ 知らない

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

☐ ほぼ毎日 ☐ 週に3～5回 ☐ 週に1～2回
☐ 月に1～2回 ☐ 飲んでいない

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

飲酒の1日当たりの飲酒量はどれくらいですか (☑はひとつだけ)

<清酒1合(180ml)の目安>

☐ 1合未満 ☐ 1～2合未満 ☐ 2～3合未満 ☐ 3合以上

6. 歯と口腔の健康

問21. 定期的に歯の検診を受けていますか (☑はひとつだけ)

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

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

☐ はい ☐ いいえ

7. 健康づくり・健康管理の支援

問23. あなたは次のかかりつけを持っていますか (☑はそれぞれひとつ)

問23-a かかりつけ医 ☐ はい ☐ いいえ
問23-b かかりつけ歯科医 ☐ はい ☐ いいえ
問23-c かかりつけ薬局 ☐ はい ☐ いいえ

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

問24-a 食生活改善推進員 ☐ はい ☐ いいえ
問24-b 運動普及推進員 ☐ はい ☐ いいえ
問24-c シルバー・ハビリ体操指導士 ☐ はい ☐ いいえ

御協力いただき、ありがとうございました。

(3) アンケート結果（単純集計）

令和5年度つくば市健康増進課「健康つくば21」中間評価アンケート 素集計

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

問1. あなたの性別を教えてください（ひとつだけ） N=915

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

問2. あなたの年齢をご記入ください（ひとつだけ） N=915

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

問3. あなたの職業を選択してください（ひとつだけ） N=915

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

問 4. 現在あなたが加入している健康保険を選択してください（ひとつだけ） N=915

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

問 5. 自分を健康だと思いますか（ひとつだけ） N=915

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

問 6. 健康に関心をもっていますか（ひとつだけ） N=915

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

問11. 食育に関心がありますか(ひとつだけ) N=915

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

問12. あなたは、少し息が弾む程度の運動(30分以上)をどのくらいしていますか(ひとつだけ) N=915

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

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

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

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

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

問 14. 睡眠で休養が充分とれていますか(ひとつだけ) N=915

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

問 15. あなたは、最近 1 ヶ月の間にストレスや悩みはありましたか(ひとつだけ) N=915

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

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

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

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

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

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

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

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

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

問 18. あなたは、現在たばこを吸っていますか(ひとつだけ) N=915

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

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

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

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

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

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

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

問 21. 定期的に歯の検診を受けていますか(ひとつだけ) N=915

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

第4期つくば市健康増進計画中間評価 「健康つくば21」

令和6年3月

発行：つくば市 保健部 健康増進課

〒305-8555 茨城県つくば市研究学園一丁目1番地1

Tel：029-883-1111（代表） Fax:029-868-7535

健康日本21（第三次）について

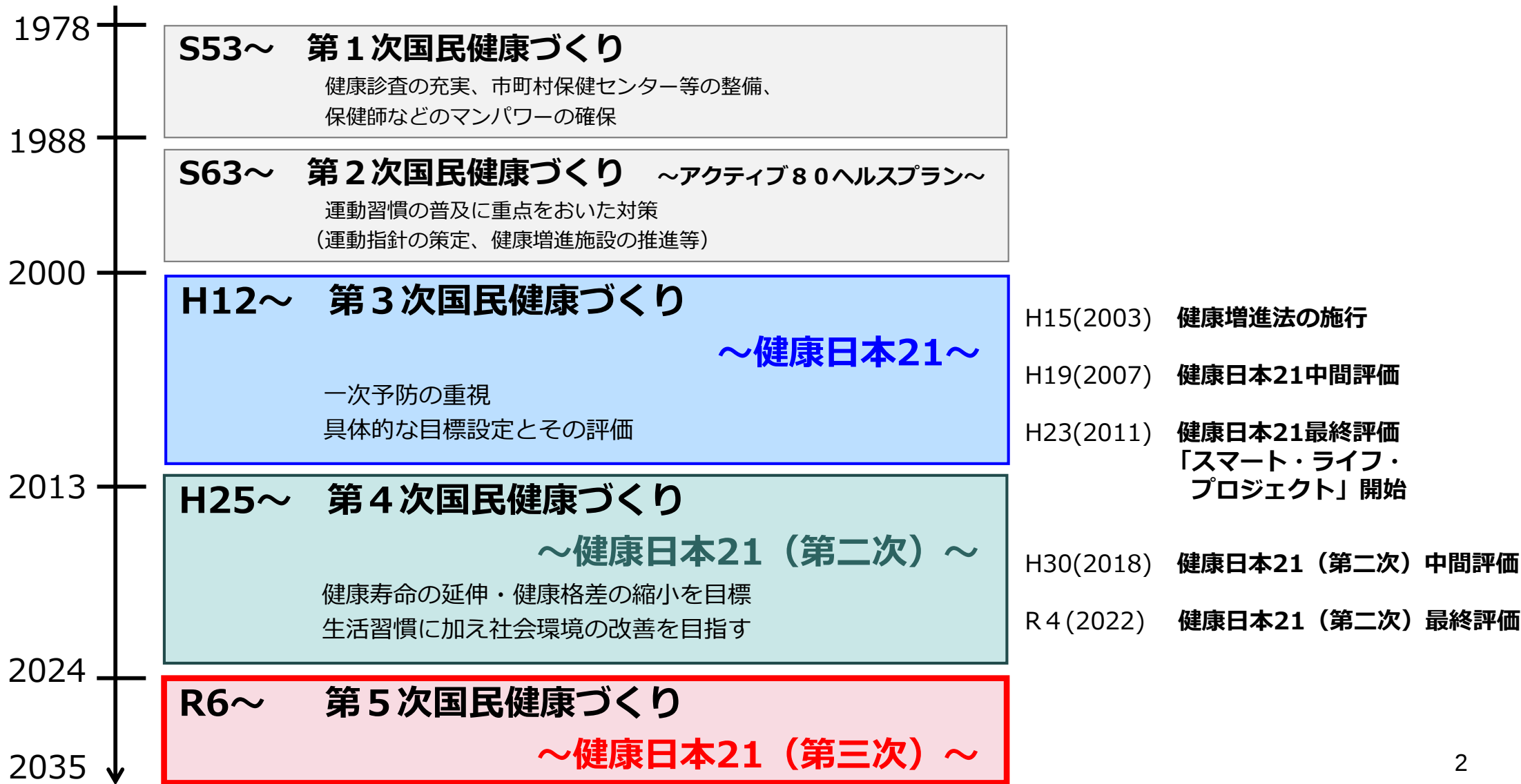
令和5年5月17日

厚生労働省健康局健康課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。

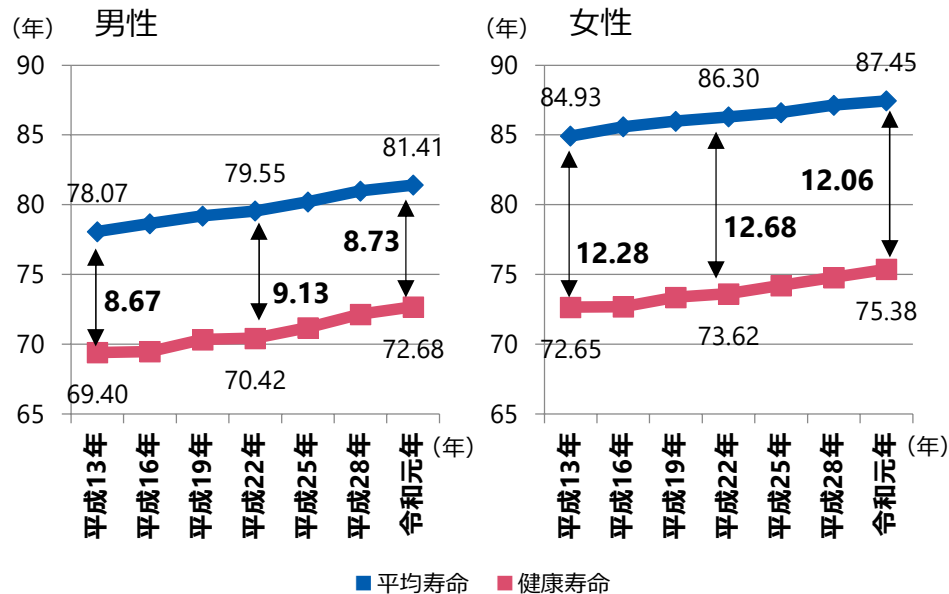


健康日本21（第二次）の評価と課題

目標の評価

健康日本21（第二次）で設定された目標について、達成状況を厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会において評価

○健康寿命は着実に延伸しつつある



○悪化した目標項目

- ・メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- ・適正体重の子どもが増加
- ・睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少
(一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)

○一部の指標（特に生活習慣に関するもの）は悪化・目標未達

評価	①健康寿命の延伸と健康格差の縮小	②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）	③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	④健康を支え、守るための社会環境の整備	⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善	全体
A 目標値に達した	1	3	3		1	8
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある		3	4	2	11	20
C 変わらない	1	4	3	1	5	14
D 悪化している		1	1		2	4
E 評価困難※		1	1	2	3	7
合計	2	12	12	5	22	53

※新型コロナにより、保健所による調査ができず、直近のデータがない等

検討すべき課題

- ・自治体が健康づくり施策を効果的に進めるための方策
- ・データを活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策
- ・社会環境整備等を通じ、健康に関心が薄い者を含めた健康づくり施策を更に進めていくための方策
- ・性差や年齢等も加味した健康づくりの方策
- ・新型コロナなど新興感染症の感染拡大による生活習慣の変化等を踏まえた健康づくり など

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。

ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特性を踏まえた健康づくり

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ

自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり

産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価

エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示

自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

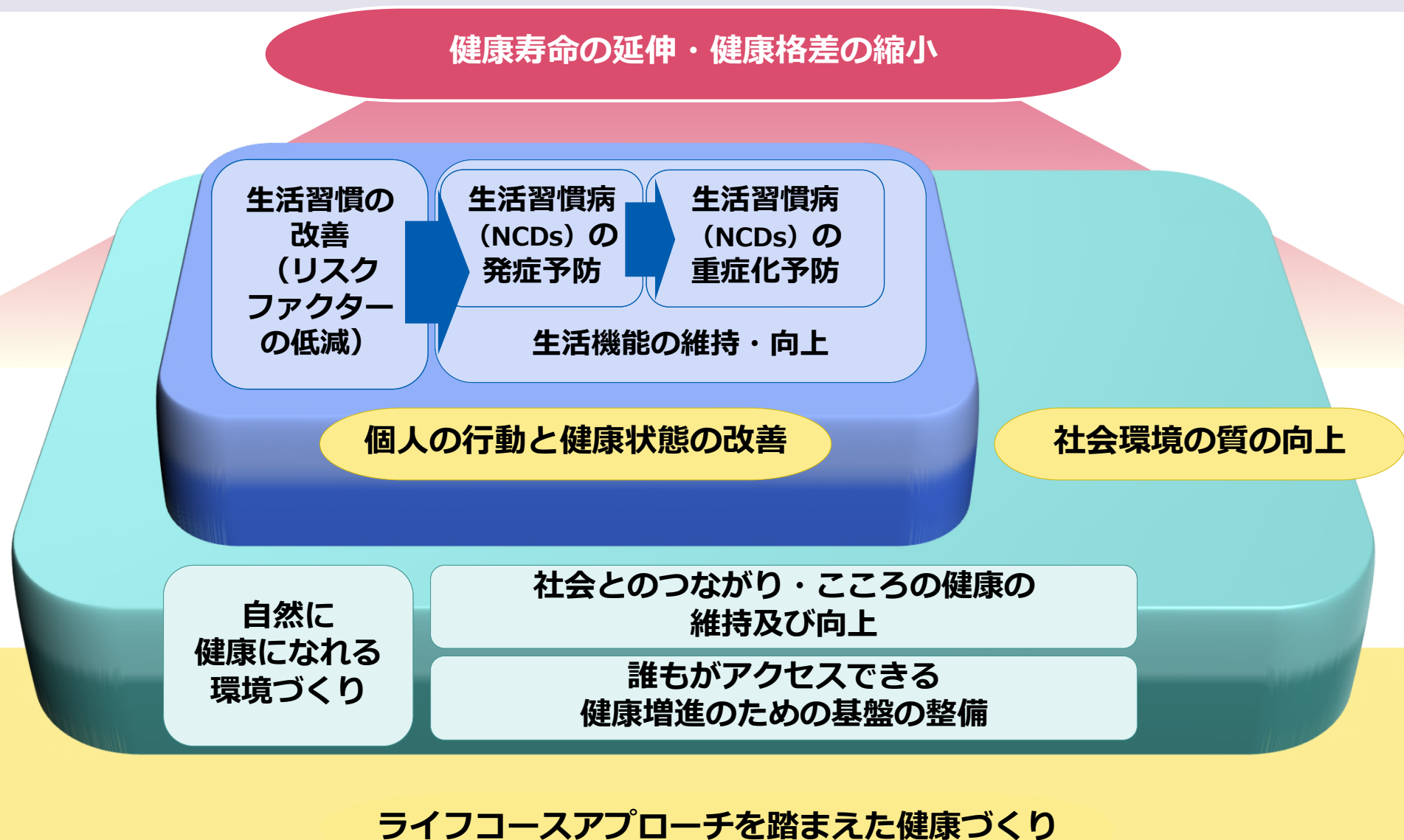
ICTの利活用

ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

健康日本21（第三次）の概念図

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



健康日本21（第三次）の新たな視点

- 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①**女性の健康**については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

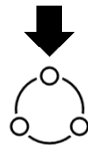
②**健康に関心の薄い者**など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

③行政だけでなく、**多様な主体**を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、**具体的にどのように現場で取組を行えばよいか**が示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなど**ICTを利活用する取組**は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

健康日本21（第三次）における取組分野・領域

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命の延伸・健康格差の縮小	健康寿命
	健康格差

個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善	栄養・食生活	適正体重
		肥満傾向児
		バランスの良い食事
		野菜・果物・食塩の摂取量
	身体活動・運動	歩数・運動習慣者
		こどもの運動・スポーツ
	休養・睡眠	休養感・睡眠時間
		週労働時間
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒
		20歳未満の飲酒
	喫煙	喫煙率
		20歳未満の喫煙
		妊婦の喫煙
	歯・口腔の健康	歯周病
		よく噛んで食べる
		歯科検診

生活習慣病（NCDs）の 発症予防／重症化予防	がん	年齢調整罹患率・死亡率
		がん検診受診率
	循環器病	年齢調整死亡率
		高血圧・脂質異常症
		メタボ該当者・予備群
		特定健診・特定保健指導
	糖尿病	合併症（腎症）
		治療継続者
		血糖コントロール不良者
		糖尿病有病者数
		メタボ該当者・予備群
		特定健診・特定保健指導
生活機能の維持・向上	COPD	COPD死亡率
	口コモ・骨粗鬆症	
	こころの健康	

健康日本21（第三次）における取組分野・領域

社会環境の質の向上

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	ソーシャルキャピタル
	共食
	メンタルヘルスに取り組む職場
自然に健康になれる環境づくり	食環境イニシアチブ
	まちなかウォーカブル
	望まない受動喫煙
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	スマート・ライフ・プロジェクト
	健康経営
	特定給食施設
	産業保健サービス

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	こども	こどもの運動・スポーツ
		肥満傾向児
		20歳未満の飲酒・喫煙
	高齢者	低栄養傾向高齢者
		ロコモ
		高齢者の社会活動
	女性	若年女性やせ
		骨粗鬆症
		女性の飲酒
		妊婦の喫煙

主な目標

- 基本的な方向に沿って、目標を設定。健康（特に健康寿命の延伸や生活習慣病の予防）に関する**科学的なエビデンスに基づく**こと、継続性や事後的な実態把握などを加味し、データソースは**公的統計を利用する**ことを原則。目標値は、直近のトレンドや科学的なエビデンス等も加味しつつ、原則として、健康日本21（第二次）で未達のものは同じ目標値、**目標を達成したものはさらに高い目標値**を設定。（全部で51項目）

目標	指標	目標値
健康寿命の延伸と健康格差の縮小		
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
個人の行動と健康状態の改善		
適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	B M I 18.5以上25未満（65歳以上はB M I 20を超え25未満）の者の割合	66%
野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g
運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
新 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合	60%
生活習慣病（N C D s）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	10%
喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12%
糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人
新 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0
社会環境の質の向上		
新 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県
新 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり（女性の健康関係）		
若年女性のやせの減少	B M I 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%
生活習慣病（N C D s）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%
新 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%

運動期間中のスケジュール

計画期間

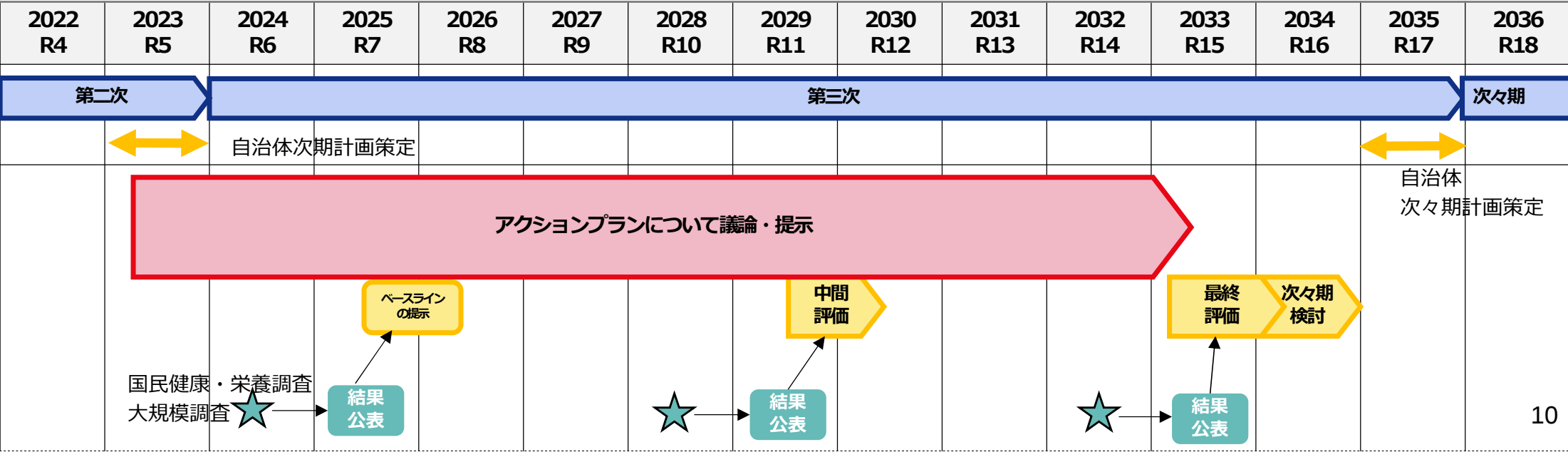
- 関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取組の健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和6～17年度までの12年間とする。

目標の評価

- 全ての目標について、計画開始後6年（令和11年）を目途に中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15年）を目途に最終評価を行う
→評価・分析に応じて、基本方針も必要に応じて更新、PDCAサイクルを通じて、より効果的な健康づくりを行う。

アクションプラン

- 令和6年度以降、アクションプランを、新たに設ける健康日本21（第三次）推進専門委員会（仮）で議論・策定ののち、自治体等に示していく。



(参考) 健康増進法に基づく基本方針と健康増進計画

健康増進法

第7条 厚生労働大臣は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるものとする。

基本方針（国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針：大臣告示）

国民健康づくり運動を進める上での基本方針。「国民健康づくり運動プラン」と呼称。以下の事項について定める。

- ①国民の健康の増進の推進に関する**基本的な方向**
- ②国民の健康の増進の**目標**に関する事項
- ③**都道府県健康増進計画**及び**市町村健康増進計画**の策定に関する基本的な事項
- ④国民健康・栄養調査その他の健康の増進に関する**調査及び研究**に関する基本的な事項
- ⑤健康増進事業実施者間における**連携及び協力**に関する基本的な事項
- ⑥食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する**正しい知識の普及**に関する事項
- ⑦その他国民の健康の増進の推進に関する重要事項

都道府県

- ・基本方針を勘案し、**都道府県健康増進計画**を策定
(義務)

市町村 (特別区含む)

- ・基本方針・都道府県健康増進計画を勘案し、**市町村健康増進計画**を策定 **(努力義務)**

国民健康づくり運動
の展開

第5期つくば市健康増進計画期間 について（案）

R5.1.5現在

