

## 会 議 録

会議の名称		令和6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6年8月2日(金) 開会 14:00 閉会 15:43				
開催場所		つくば市役所2階 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	小倉正徳委員(会長)、富岡雅樹委員、 太刀川弘和委員、土居環樹委員、栗山光子委員、 本多めぐみ委員、加藤美奈子委員、坂入美妃委員				
	事務局	保健部：鈴木次長 健康増進課：木本課長、稲葉課長補佐、川崎統括保健師、 飯野係長、江幡管理栄養士、國府田主事、鈴木保健師、 小池係長、中野保健師 大穂保健センター：石田所長、廣田保健師 桜保健センター：田淵保健師 谷田部保健センター：松枝保健師 いきいきプラザ：小野保健師				
公開・非公開の別		<input checked="" type="checkbox"/> 公開	<input type="checkbox"/> 非公開	<input type="checkbox"/> 一部公開	傍聴者数	0名
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」 (2) 第4期つくば市健康増進計画最終評価及び第5期つくば市健康増進計画策定に係るアンケート調査案について				
会議録署名人		規定なし		確定年月日		
会議次第	1 開会 2 保健部次長挨拶 3 委員紹介 4 会長及び副会長の選任 5 会長挨拶 6 協議事項 (1) 第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」 ・概要説明 ・令和5年度活動報告及び令和6年度活動計画について (2) 第4期つくば市健康増進計画最終評価及び第5期つくば市健康増進計画策定に係るアンケート調査案について					

7	その他
8	閉会

1	<p>開会</p> <p>事務局（稲葉補佐）：</p> <p>資料の確認</p> <p>連絡事項（会議の公開、AI議事録の使用説明）</p> <p>開会の宣言</p>
2	<p>保健部次長挨拶</p> <p>保健部次長：</p> <p>挨拶</p>
3	<p>委員紹介</p> <p>委員自己紹介（出席者8名、欠席者5名）</p> <p>事務局紹介</p>
4	<p>会長及び副会長の選任</p> <p>事務局：</p> <p>委員の互選により小倉委員を会長、小林委員を副会長に決定</p>
5	<p>会長挨拶</p> <p>事務局：小倉会長より御挨拶をお願いいたします。</p> <p>会長：</p> <p>挨拶</p> <p>事務局：ありがとうございました。以降の議事進行につきましては、つくば市健康づくり推進協議会、第6条の3に基づき、会長にお渡しいたします。</p>
6	<p>協議事項</p> <p>（1）第4期つくば市健康増進計画「健康つくば21」</p> <p>・概要説明</p> <p>議長：配付されている次第に沿って議事を進めたいと思います。ご協力のほどよろしくをお願いいたします。</p> <p>協議事項（1）の第4期健康増進計画健康つくば21の概要について、事務</p>

局から説明をお願いいたします。

事務局（鈴木保健師）：（第4期つくば市健康増進計画健康つくば21の冊子に沿って説明）

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

- ・令和5年度活動報告及び令和6年度活動計画について

議長：各事業について、事務局の方から分野ごとに説明をお願いいたします。

第1分野から説明をお願いいたします。

事務局（小池係長）：（資料1P.1、資料2P.1に沿って説明）

議長：ありがとうございました。1分野の説明について、ご意見、ご質問等があれば発言をお願いいたします。

太刀川委員：不勉強なのでお聞きします。受診率は、どのようにして出しているのですか。

事務局：こちらの受診率に関しては、国民健康保険加入者の40歳から、特定健診の方を対象としています。がん検診もほぼ40歳からとなります。これは、国の基準に合わせて出しております。

太刀川委員：国民健康保険の人ということですか。仕事をしている人は除くということですか。

事務局：がん検診に関しては、社会保険加入者も対象になります。特定健診と後期は、特定健診はつくば市国民健康保険、後期は75歳以上のつくば市民になります。

太刀川委員：わかりました。

健康診断のお知らせがきますが、基本的には職場で健康診断を受けているので、あえて受ける意義を感じません。

事務局：職域で助成がある方は、職域優先になります。職場で受けていただければ大丈夫ですが、受診率に反映しないというデメリットがあります。

太刀川委員：職場で受けている場合は、反映しないのですね。

事務局：はい、その通りです。

議長：貴重なご質問ありがとうございます。

他にご意見等はございませんか。

では、第2分野について、説明をお願いいたします。

事務局（江幡管理栄養士）：（資料1P.2、資料2P.3に沿って説明）

議長：分野2について、ご質問、ご意見等があればお願いいたします。

栗山委員：食生活改善推進職員の紹介をさせていただきます。

昨年、秀英高校で、食改の取り組みで健康長寿延伸事業を実施させていただきました。1, 2年生40名ほどが参加いたしました。私たちはヘルスマイト、若い人たちはヘルスサポーターといいます。40名の生徒さんたちが、食改の活動について、意義のあるアンケートの結果を出してくださいました。食改としては、若い方に、食育の事業をして、食生活の大事さを伝えていければよいと思っております。よろしくお願いいたします。

議長：ありがとうございました。

事務局、いかがですか。

事務局：食生活改善推進協議会の方には、地域の健康づくりの推進を担っていただいております。引き続き、よりよく支援できるように、日々努力していきたいと思っております。

議長：今後の計画の中で取り入れていただくような形よろしくお願いいたします。他にご意見等はございませんか。

では、第3分野について、事務局より説明をお願いいたします。

事務局（小野保健師）：（資料1P.3、資料2P.6に沿って説明）

議長：分野3につきまして、ご質問ご意見等があればお願いいたします。

太刀川委員：学校の先生の働き方等の問題で、部活の指導に関する背景が変わってきていますが、このことに関して、活動内容をもう少し工夫し、子どもたちのスポーツを支援しようというお考えはありますか。新たに実践しようとしている取り組み等があれば教えてください。

事務局：そちらに関しては詳細な内容を把握しているのは別の担当課になりますので、確認してまた後日回答させていただきたいと思っております。

太刀川委員：ありがとうございます。

コロナ禍で、学校では運動能力の低下が進んでいる印象ですので、よろしくお願いいたします。

議長：事務局から、後日、ご報告をお願いいたします。

加藤委員：教室をいろいろな場所で行う取り組みが増えていると思いますが、私どもの学校では集団をつくり、みんなで要望するところまでいかななくても、普段、すでに何かスポーツをしている集団ができています。その集団に、1時間等の時間をつくって頼むことはできませんが、健康でいたいということで、運動しているスポーツがあります。他にもいろいろな競技をしている老人シニアのグループが、すでにたくさんあります。実際には、疾患やけが等いつも隣り合わせで、だんだんスポーツもできなくなるという意識の高い人たちもいます。動けなくなった方は、すでに運動してい

る人たちが蓄積してきた知識や手法が、必要としている方々に届くとよいと思っております。

事務局：健康体操教室も、おかげさまで大変好評で、今後も引き続き、市民の皆さまの健康づくりに役立てていけるように推進していきたいと思っております。ありがとうございました。

議長：ご意見を反映して、今後の計画をつくっていただくということで、よろしく願いいたします。

他にご意見等はございませんか。

太刀川委員：ウォーキングの活動とかは、いろいろな自治体で実施されていると思います。筑波大学は実施していませんが、いろいろな大学等でも、一緒にウォーキングチャレンジをして月まで歩こうという取り組みをしています。多くの自治体で、連携して自治体連携のイベントとして取り組むことで、パワーが上がり、参加者が喜ぶように思いますが、いかがでしょうか。

事務局：ご意見ありがとうございます。今のところ、連携等の具体的な策は上がっていません。去年もせっかく計画しても、猛暑や雨天の影響で、そもそも事業の延べ参加者数が減ってしまった状況です。参加者をしっかりと増やしていけるように努めたいと思います。

議長：連携は、なかなか難しいと思いますが、県等のレベルで取り組んでいただけるように、ご提案いただいてもよろしいかと思っております。

事務局（木本課長）：県の「元気アップいばらき」に、つくば市も参加しています。ポイント制のもので、ウォーキングでポイントがたまり、各市町村で競うこともしています。そのようなことも含めて、今後、連携していければよいと思っております。

議長：現時点で具体的に実践されていることがあるということですね。知らない方も多いので、周知していただくとうよいと思っております。

太刀川委員：元気アップいばらきの話が出ましたが、県の取り組みに乗るといった感じですが、つくば市として、別に新たに何かやろうという意見は出ていませんか。

事務局：今のところ、市民の方から、新たなものの要望は特に出していません。一つの県全体で取り組むメリットもありますので、そちらを、今後も推進していきたいと思っております。

太刀川委員：ありがとうございました。

土居委員：この課題等のところで、スポーツ振興、習慣的に運動取り組みやすい等のところで、「効果的な情報発信方法を検討する必要がある」と書

かれています。これについては、具体的なお考えはありますか。

事務局：こちらについても、担当課が別になりますので、確認して、後日、ご回答させていただきます。

議長：よろしく願いいたします。

では、第4分野について、説明をお願いいたします。

事務局（廣田保健師）：（資料1P.4、資料2P.9-10に沿って説明）

議長：分野4について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

太刀川委員：拠点子育て支援事業の推進で拠点利用者数58,000人とありますが、拠点とは何をさすのですか。

事務局：子育て支援拠点とは、子育て中のお母さんやお子さんたちが遊べるような場所です。そこにいる保育士等に、相談することもできます。

太刀川委員：市の指定の拠点が、いくつあるということですか。そこを利用している人を足すと、58,000人になるということですね。大変多くの方が利用されていると感じました。

一方、周産期の妊産婦の鬱や自殺の問題も言われておりますが、孤立や引きこもりの方に関するアウトリーチ、訪問の事業は、現在は、基本的には、子育て支援の方に限定されている感じでしょうか。つまり、保健師訪問の現状はどこかに記載されていますか。

事務局：アウトリーチ、こちらからの何の情報もない中でのアプローチは、現在は実施していませんが、電話の相談等には、引きこもりの方の家族の方からの相談も増えておりますので、そのような場合は面談や、場合によっては訪問等も実施しております。

太刀川委員：そのような件数がわかるとよいと思います。

議長：今のところ具体的な件数は、把握していないということですね。

事務局：現時点では把握していません。また、子育て支援については、寄り添い型の相談事業を、子ども未来センターで行っており、赤ちゃん訪問で新生児の全戸訪問をしたり、8ヶ月の妊婦のアンケートを実施して、必要な方には保健師等が出向いて相談に乗ったりする事業も行っております。

事務局：精神保健の分野での令和5年度の訪問延べ件数が8件、こちらに来ていただいて面談を行った件数が延べ48件となっております。

議長：ありがとうございました。

今後その件数を増やしていけるように、計画していただければよいと思います。他にご意見等はございませんか。

富岡委員：質問いたします。取り組み（1）の相談体制の充実のところで、

「医療機関と連携して適切な相談が受けられるように努めます」とありますが、実際に相談を受けたとして、その医療機関にかかった方が何人いるかというデータはあるのですか。

事務局：こちらが医療機関を勧めた後に、医療機関繋がった件数は把握しておりません。

富岡委員：この重点目標の中に、「関係機関との連携強化」とありますので、提供するだけではなく、向こうからもフィードバックしていただかないと、実際にそれが結果としてつながったのかどうか、わかりません。1つの指標にならないと思いますので、質問させていただきました。

事務局：こころといのちの相談支援事業を実施しており、自殺未遂をした方で、筑波大学附属病院やメディカルセンター等の医療機関につながった方に対しては、こちらもつながるように連携している状況です。

議長：ありがとうございました。

診療状況を、医療機関から教えてもらうことは、本人以外はできないと思いますが、受診したかどうかということは確認していただけるとよいと思います。他にご意見等はございませんか。

では、分野5について、事務局より説明をお願いいたします。

事務局（中野保健師）：（資料1P.5、資料2P.11に沿って説明）

議長：分野5について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

富岡委員：飲酒と薬物乱用に関しての教室等も実施していただいております、大変よいことだと思います。

質問します。実際に、例えば、飲酒や喫煙は、法的に20未満であれば補導されますが、私の知っている人で、15歳でアルコール中毒の方がおられました。そのような方の市内の人数等は把握されていますか。

事務局：補導人数等は把握しておりません。あくまでも、普及啓発にとどまっており、数は把握できておりませんが、そのような相談があった際には、こころの健康とも関連がありますので、個別の対応として、相談支援はさせていただきます。

富岡委員：わかりました。最近、東京でも、18歳ぐらいの女の子が飲酒している姿も見かけます。そのようなところに対しても、しっかりと配布物等も使いながら、実際にどのようなことが起こり得るのかを知らせる取り組みを、このまま継続していただきたいと思います。

議長：貴重なご意見をありがとうございました。

太刀川委員：OD、処方薬の過量服薬に関して、今一番多いものは、処方薬と

市販薬のODと依存ですので、違法薬物はもちろん、薬局が処方薬をモニタリングするようなシステムをつくるようにしないと、厳しい状況だと思えます。市が単独で行うものもありますが、例えば、薬剤師会等と一緒に協力して実施していただけると、大きな意義があると思えます。

富岡委員：ご意見の通りだと思えます。カフェインでさえも、大量に摂取すれば、それなりにハイな状態になることもありますし、痛み止めの成分のOTC薬においても、依存が起り得る可能性があります。一応、厚生労働省からも、この薬に対して、多めに販売してはいけないもので、必ず1人に販売できる個数が、薬局やドラッグストアに指示されています。ただ、やはり、レジを何回も変えて多量に買って行く人もいるようで、モニタリング等でどこまで制止できるのかは、今後の課題になると思えます。

太刀川委員：啓発普及や教育を、市で実施されるとよいと思えます。

富岡委員：今後もそのようなご提案等をいただければ、薬剤師会としても、どのように制止していけるかを考え、ご協力をさせていただくことができると思えます。

太刀川委員：実際に、附属病院に自殺未遂で来る人の8割ほどは、過量服薬です。それも、市販薬と処方薬ですので、そのようなことができれば有効だと思えます。

議長：ありがとうございました。

本多委員：茨城県でも、県の薬務課で、今年度、オーバードーズの取り組みを始めたところです。相談にのれるような人員の研修等も予定しております。オーバードーズについては、非常に重要な問題と認識しておりますので、皆様のご協力をいただきながら進めていきたいと思えます。よろしくお願いたします。

加藤委員：素人考えですが、今後、保険証がマイナンバーで統一されるような時期がきて、電子化で保険証とマイナンバーカードが一緒になり、複数の医療機関に渡り歩いても、薬のデータが確認できるような時代がくると思えます。市のレベル等の小さなレベルを超えて、県や国で、小さな子どもたちが自殺や犯罪に巻き込まれてしまうような場合は、チェックして防止するようなしくみを管理していただけるとよいと思えます。弱い者を守るために、そのような要望を、県や国にさせていただきたいと思えます。

太刀川委員：ただいまのご提案に関しては、確かにそうだということで、国で取り組みを進める話も出ております。ただ、アメリカでそのような薬剤のモニタリングシステムを実施しましたが、それが過量服薬の減少にはつながりませんでした。問題は、薬を物理的に減らすことだけではなく、教



育や背景にあるメンタルヘルスの問題をどのようにしていくかということ  
で、その部分につなげていく必要があると思います。

議長：ありがとうございました。市としては、連携を進めていただくという  
ことでご検討をお願いいたします。

では、分野6について、事務局より説明をお願いいたします。

事務局（田淵保健師）：（資料1P.6、資料2P.13-14に沿って説明）

議長：分野6について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

富岡委員：私つくば市の自立支援ケア会議にも参加しておりますが、そこに  
上がってくる事例の方には、歯科検診を受けてない方が結構おられます。  
車がないとか、家族が遠く離れたところに住んでいるので、そこに行く手段  
がないとかいう理由の方が多ようです。そのような方々への対策は、何  
か実施されているのですか。

事務局：市として実施しているものはおそらくないと思いますが、県の計画  
で、障害者に対する支援や、交通手段がない方に対する支援があります。  
県の動向を見ながら、市でも検討していく形になるかと思います。

議長：ありがとうございました。その計画を進めていただくということで、  
よろしくをお願いいたします。

では、分野7について、事務局より説明をお願いいたします。

事務局（松枝保健師）：（資料1P.7、資料2P.15に沿って説明）

議長：分野7について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

本多委員：ご説明の中で、休日緊急診療の患者数が2,000人ほど増加したと  
ありましたが、ご存知の通り、4月から医師の働き方改革というものが始  
まり、この界限ですと、JA取手では、お子さんの救急を夜間11時までし  
か行わないという取り組みがスタートしています。午後11時以降に受診で  
きる医療機関は、県内では土浦協同病院と筑波メディカルセンター病院し  
かないという状況です。どちらの病院も、今までも非常に混んでいました。  
また、メディカルセンターの救急車の出動台数が、去年は4,000件から  
6,000件に増えており、お断りしなければならない状況が非常に増えてい  
ると聞いております。地域の医療を守って、本当に緊急性の高い方に適切  
な医療が提供されるように、軽症な方はなるべく日中、普通の医療機関が  
開いている時間帯に受診をしていただくという啓発が、非常に大事になり  
ます。ぜひその辺りの啓発を引き続き強化していただきたいと思いま  
す。よろしくをお願いいたします。

太刀川委員：市では、そのような啓発をされる予定があるのですか。

本多委員：現在、「医師の働き方改革」というようなポスターを使って啓発されていると思いますが、今のところはその程度の啓発ではないかと思えます。今は、患者の数が比較的少ない時期ですが、今後、寒い時期になると患者が多くなります。昨年は9月以降、徐々に増え、冬場は非常にひっ迫した状況になりました。そのような時期に向けて、残された期間はあと半年もありません。

とても評判は悪いのですが、県では、救急車で来た方の緊急性が低かった場合には選定療養費を徴収するような方針を考えているということです。これについては、まだ市民への啓発が、全くされておらず、実施すると混乱が起きるのではないかという懸念が医師会からも伝えられています。いろいろなご意見があるところですが、県全体の医療、ひいては緊急性の高い患者に対する医療を守っていくために必要なことであり、それを十分に啓発して、皆さんにご納得いただいた上で進めていければよいと考えております。ぜひ、よろしく願いいたします。

太刀川委員：緊急性の判断について、指標のようなものはありますか。

本多委員：救急の方で、「このような場合には救急車を呼ぶ」というような例は、数多く示されています。子どもの場合は、まずは#8000、大人の場合は、#7119を利用していただき、そこで、ある程度緊急性の判断をさせていただくというような取り組みは、かなり前から行っております。

議長：事務局からは、何かありますか。

事務局：ご意見いただいたように、子どもの場合は#8000、大人の場合は#7119を利用して、本当に必要な受診なのかという振り分けを行っていただくということで、適正受診の周知として、ライフプランすこやかやホームページ、子育てハンドブック等にもそちらの番号を掲載させていただいております。

議長：この計画では、「躊躇せずに救急車を呼んでください」というような内容が書かれていますが、それに加えて、救急車の適正利用ということも、今後は周知していただき、タクシーがわりに使わないように、市民に周知していただけるとよいと思います。他にご意見等はございませんか。では、先に進みます。

(2) 第4期つくば市健康増進計画最終評価及び第5期つくば市健康増進計画策定に係るアンケート調査案について

議長：議題(2)の説明を行う前に、つくば市健康増進計画の今後のスケジュー

ールについて事務局より説明をお願いします。

事務局（鈴木保健師）：（資料５に沿って説明）

議長：ありがとうございます。

続いて、（２）第４期つくば市健康増進計画最終評価及び第５期つくば市健康増進計画策定に係るアンケート調査案について、事務局より説明をお願いいたします。

事務局（鈴木保健師）：（資料３に沿って説明）

議長：ありがとうございます。以上の調査対象、調査方法でよろしいでしょうか。ご意見等があればお願いいたします。

太刀川委員：休養や心の健康の７番「自殺を考えたことがあるか」という設問は、どのような選択肢があるのでしょうか。ある程度の段階を聞いているのでしょうか。

事務局（廣田保健師）：選択肢としては、「過去１ヶ月以内にある」、「過去１年以内にある」、「これまでの人生ではある」、「今までにない」の４つとなっております。

太刀川委員：では、具体的な自殺の方法を考えているかどうか等はお聞きしていないということですね。

事務局：はい。

議長：他にご意見等はございませんか。

本多委員：乳児の保護者とありますが、乳児は１歳未満ですので、乳児の保護者と産婦、出生届出時にということだと、ほとんど重なるように思いますが、全く別に行うということですか。

事務局（鈴木保健師）：産婦に関しては、令和６年の７月以降にお子さんを産んだ産婦を対象にしています。乳児に関しては、令和６年の６月１日までに生まれたお子さんの保護者を対象にしておりますので、対象者は重ならないように調整しております。

本多委員：ありがとうございます。

議長：では、第４期最終評価及び第５期計画策定に係るアンケート調査についての調査票案について、事務局から説明をお願いします。

事務局（鈴木保健師）：（資料３、資料４に沿って説明）

議長：以上のアンケート調査票でよろしいでしょうか。ご意見、ご質問等があれば、お願いいたします。

太刀川委員：私どもの立場からは、現状の認識で施策に反映してほしいと思うものがあります。例えば、喫煙や飲酒についての設問をするのであれば、

薬物に対する認識や処方薬に関する問題等についてもお聞きする設問があるとよいと思います。

地域社会との関わりとは、基本的には健康な高齢者に聞くようなニュアンスがあると思います。現在、日本では 151 万人ほどが孤立しているということで、内閣府では、孤独や孤立が問題になっております。私どもも、現在、その事業で、笠間市に依頼し、内閣府の基準を調査に入れて住民調査しています。数千人の単位で、ひきこもりや孤立している方がおられるということがわかりました。つくば市では、それよりも少ない数だと思いますが、そもそも孤立しておられる方だと、社会参加どころではなく、健康状況も大変リスクیですので、そのような方の存在を推計することもお考えいただけるとよいと思います。

議長：事務局、薬物依存と引きこもりについてのアンケートを追加することに関して、いかがでしょうか。

事務局（中野保健師）：薬物依存については、薬物乱用防止等の薬物関係のことは、茨城県が行っている取り組みであり、つくば市の計画に反映するために、連携しながら実施しているところです。市が主になって取り組むことが難しいところです。もちろん、国でも、別に薬物依存の計画があり、県の健康いばらき 21 にも、薬物のことは多少入っています。そのような理由で、つくば市の今回のアンケートには入れておりません。

議長：ひきこもりに関してはいかがですか。

事務局（石田所長）：分野 4 が、主にそこに当てはまるかと思いますが、休養やこころの健康状況で、現在、世の中で一番問題になっているところに焦点が当たっていなかったと、改めて思いました。本当に必要な項目だと、認識いたしましたので、検討させていただきたいと思います。

議長：今回のアンケートでは難しいということで、今後の検討課題ということでよろしいでしょうか。

事務局：今回のアンケート調査に入れることも踏まえて、検討させていただきたいと思います。

議長：ぜひ、よろしく願いいたします。他にご意見等はございませんか。

加藤委員：8 ページの休養やこころの健康状況に関してご質問いたします。

小中学生や小さな子どもの自殺という事件を聞くことがあります。自殺を考えたり、いろいろなストレスを抱えたりしている小中学生がもしいるとしたら、そのような子どもたちについても、3 番や 4 番、7 番の項目があればよいと思いましたが、いかがでしょうか。

事務局（廣田保健師）：ご意見ありがとうございます。小学生に関しては、今

のところ、つくば市では自殺はないという現状で、それも踏まえて、このような形にしております。本当に小中高生の自殺が増えている現状がありますので、ご意見を参考にさせていただきながら、計画の中で考えていきたいと思っております。

議長：よろしいですか。

他にご意見等はございませんか。

では、協議事項について、皆さまのご協力をいただき、滞りなく議事を終了しました。以上で議長の任を解かせていただきます。

事務局（稲葉補佐）：小倉会長、ありがとうございました。

## 7 その他

事務局（稲葉補佐）：その他として、ご意等があればお願いいたします。

太刀川委員：最初のご質問の中に、医療との連携の部分に関するものがありました。本当に難しいと感じております。こちらから紹介したケースで、医療側が対応すると個人情報に触れるので出せないという事例が多くあります。そのような中で、医療連携自殺対策に関しては、自治体と警察と消防と病院で連携してカウントできるような体制をつくっております。そのような取り組みをしている自治体は、県内では、多分、つくば市だけです。取り組みとして、連携がオリジナルに実践できていますので、そのようなこともメンタルヘルス全体に広がったらよいと思います。

事務局：ありがとうございました。他にご意見等はございませんか。

次回の第2回の健康づくり推進協議会の開催日は、年明けの2月下旬頃を予定しております。会長とご相談し、日程、会場等が決まり次第、委員の皆さまには開催通知をお送りいたします。よろしくお願いいたします。

先ほどのご質問に関して、回答できなかったものに関しましては、メール等で回答させていただきたいと思っております。また、アンケート調査は、こちらの方向性で進めたいと考えておりますので、何卒よろしくお願いいたします。

## 8 閉会

事務局：委員の皆さま、大変お疲れ様でした。本日は長時間にわたり貴重なご意見を賜り誠にありがとうございました。以上で、令和6年度第1回つくば市健康づくり推進協議会を閉会いたします。

以上

# 第4期つくば市健康増進計画

## 令和5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、重症化予防
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

令和5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年間の最重要目標	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		<b>各種がん検診受診率</b>  胃がん検診 3.0% 大腸がん検診 8.3% 肺がん検診 5.7% 子宮がん検診 12.5% 乳がん検診 16.5%	集団健診実施に合わせ、未受診者へ個別通知を送付した。広報やホームページ等、公用車にがん検診勧奨マグネットを貼付し多くの市民にがん検診の啓発を行った。市の健康増進事業参加者にいばらきヘルスケア事業のポイントを付与し、健康づくりの推進に取り組むことができた。またアプリの新規加入者数の増加を目指すため、チラシを市施設に設置した。	・春の集団健診24日、秋の集団健診19日、レディース検診16日 ・医療機関健診(個別) 4月1日～2月29日	基本健診、特定健診、後期高齢者検診、各種がん検診の受診勧奨を継続し、受診者数の増加を図る。また、住民が健(検)の必要性を理解し、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。	計画を先行して進んでいる																			
	2	国民健康保険課	・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。	<b>国保特定健診受診率</b>  33.4% ※R6.5.28時点の速報値。 確定はR6.11の国からの法定報告による。	つくば市国民健康保険被保険者に対して、集団健診への受診勧奨通知を発送(年2回) ・R5.8.8 秋の集団健診受診勧奨通知 24,150通 ・R5.1.31 春の集団健診受診勧奨通知 28,042通 国保被保険者のうち以下の者に対して受診勧奨を実施 ・40歳～59歳の方に対しての受診勧奨通知 7,071通 ・次年度40歳になる方に対しての受診勧奨通知 408通  電話による受診勧奨(65歳～74歳の方に対して) 615件架電し、通話できた件数213件	・がん検診受診者数 R4年度 → R5年度 胃がん検診 4,092人 → 4,088人 大腸がん検診 10,677人 → 11,192人 肺がん検診 7,801人 → 7,688人 子宮がん検診 11,390人 → 12,573人 乳がん検診 6,434人 → 6,724人	・基本健診(20～39歳) R4年度 1,324人 → R5年度 1,415人  ・特定健康診査(40～74歳) R4年度 8,615人 → R5年度 8,582人  ・後期高齢者健診(75歳～) R4年度 5,928人 → R5年度 6,763人	・前年度に引き続き、集団健診は予約制を導入しているため、コロナ前の実績値には及ばない可能性がある。	計画通りに進んでいる																		
	3	医療年金課		<b>後期高齢者健診受診率</b>  25.0%	・集団健診を春、秋に保健センター等にて実施。 ・個別健診を4月1日から2月28日まで、各協力医療機関にて実施。		・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、受診率をあげたい。	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	ヘルシー教室	<b>ヘルシー教室</b>  102人	(1)各保健センターで延べ12回、ヘルシー教室を実施し、延べ102名が参加した。 (2)血圧・脂質・腎機能検査高値者316人※に対して、受診勧奨通知後、電話や訪問により、153人(48%)が医療機関の受診に至った。血中の検査高値者(集団健診のみの数値)は、(国保確認必要!)114人で、受診勧奨後、電話や訪問で受診後、レセプトで確認を実施し、54人(47.4%)が医療機関が受診に至った。 (3)生活習慣改善レベル者 442人※には、事業の実内や訪問等を実施し、168人が生活習慣の改善に至った。 ※対象者322人であるが、通知拒否などで通知数は316人		・ヘルシー教室は、実施時期や曜日、会場によって参加者の偏りがあるため、参加しやすい日程の組み方を検討する必要がある。 ・検査高値者については、健診後未受診に対して、つくば市医師会等からアドバイスをもらいながら、引き続き事後フォローの実施方法について、検討する必要がある。 R6年度糖尿病性腎症重症化予防においては、マニュアルの改定予定があることから、国や県の動向を確認しながら、実施方法の取組を具等する必要がある。	計画通りに進んでいる																			
	5		<b>特定保健指導終了率</b>  令和5年度動機づけ支援終了率56.5%	・検査高値者への医療機関受診勧奨実施 集団健診:通知者114名 返信者数(返信率)72名(63.2%) レセプトで受診確認できた人数54人(暫定値 47.4%) →電話にて受診勧奨(実)26人・訪問にて受診勧奨(実)14人・レセプトで受診確認できた者(電話・訪問なし)46人(暫定値) 医療機関健診:通知者数39名 返信者数28名(返信率66.7%) →未返信者13名(うち1名架電対象外)のうち電話で受診勧奨した者9名(暫定値 75%) ・糖尿病治療中断者へ医療機関受診・健診受診勧奨通知 専門医抽出の糖尿病治療中断者43名へ健診受診勧奨後(令和4年12月)、未だ医療機関受診あるいは特定健診受診をしていない者11名への健診受診勧奨通知 →医療機関受診者 4名(うち治療再開3名、検査実施1名)(36.4%) ハイスクワ受診勧奨通知者数16名(医療機関受診勧奨12名、健診受診勧奨4名) →通知後訪問にて、本人への指導実施数9名(56.3%)・家族への指導実施数4名(25%)→計13名(81.3%) →医療機関受診確認者数2名(12.5%)、健診受診者数 未確定(令和6年6月頃確認予定) ハイスクワ以外の健診勧奨者数140名 →通知後の健診・医療機関受診者実人数40名(28.6%)→うち健診受診者数5名・医療機関受診者数39名(うち4名は健診・医療機関どちらも受診) ・糖尿病治療継続者へ保健指導の実施 保健指導終了者数:対面40名 ICT7名 →指導後のHbA1c値減少者数 対面29名(72.5%)ICT3名(暫定値 42.9%) →指導後の体重減少者数 対面26名(65%)ICT3名(暫定値42.9%)・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通知通知者数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 border="1"> <thead> <tr> <th>集団健診特定保健指導</th> <th>対象者</th> <th>初回面接利用者</th> <th>初回面接利用者</th> <th>終了者</th> <th>終了率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>R4</td> <td>動機づけ支援</td> <td>418</td> <td>276</td> <td>66.0%</td> <td>221</td> <td>52.9%</td> </tr> <tr> <td>R5</td> <td></td> <td>439</td> <td>304</td> <td>69.2%</td> <td>248</td> <td>56.5%</td> </tr> </tbody> </table>	集団健診特定保健指導	対象者	初回面接利用者	初回面接利用者	終了者	終了率	R4	動機づけ支援	418	276	66.0%	221	52.9%	R5		439	304	69.2%	248	56.5%	・健診での血糖についての検査値が高い者へ医療機関受診勧奨通知を送付するが、回答紙に血糖以外の他検査結果や他疾患について記載されることがあり、通知の目的が伝わらないことがある。 ・健診の項目によって、検査高値者への受診勧奨や特定保健指導利用勧奨などの勧奨通知も届くため、対象者本人が混乱することがある。 ・HbA1c6%台であると、受診行動につながらないことが多い。 ・KDBからの帳票で治療中断者として分類されていても、抽出後の確認により通知対象者は大幅に減った(入院中の薬剤使用やHbA1c検査による一時的な病名登録である場合など)。 ・保健指導対象者をHbA1c6.5%以上という条件だけではなく、クレアチニン採血理由に高血糖が入っている方を含めたため、糖尿病通院中でない方も通知対象となってしまった。	計画通りに進んでいる
	集団健診特定保健指導	対象者	初回面接利用者	初回面接利用者	終了者	終了率																					
R4	動機づけ支援	418	276	66.0%	221	52.9%																					
R5		439	304	69.2%	248	56.5%																					
6	国民健康保険課	<b>血糖コントロール不良者の割合</b>  9.9% (R6.3.15時点)	・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。		・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、利用率・終了率が昨年度よりも上がった。																						
(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	<b>商工会健診でのチラシ配布数</b>  73人	(1)つくば市商工会や地域消防員の健診時にごん検診の勧奨、健康相談の案内チラシの配布を行った。 (2)ヘルシー教室や健康アップ講演会において、健診結果が要指導の者にチラシを同封し参加を促した。 (3)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。 (4)子育て世代が受診しやすいように、レディース検診では保育協力員を配置し、受診しやすい体制を整えた。	・30～39歳国民健康保険加入者に人間ドックの助成を行う。R4 51人 → R5 36人	商工会に限らず、社会保険加入の方へ、つくば市が実施するがん検診等に関する広報活動を行う必要がある。また、20～40歳代の子育て世代の方が受けやすい健診体制にし、自分の健康状況の把握に努めるよう支援する必要がある	計画通りに進んでいる																				

令和5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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>噛みダシ(カミングサンマル)を推進します。</li> </ul>	手計チラシ配布数	調理講習会を11回、ウエルカフェ9回開催した。	<ul style="list-style-type: none"> <li>ターゲット層である働き世代の参加率が低い。</li> </ul>	計画通りに進んでいる		
	9	健康教育課		1000枚	食育バランスランチを毎月1回提供し、すべて完売した。			<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭等による給食時訪問及び食育授業を引き続き実施する。</li> </ul>	
	10	幼児保育課		給食サンプル展示保育所数	5月「朝ごはんを食べていますか？」 9月「野菜をたくさん食べよう！」 を掲載				<ul style="list-style-type: none"> <li>1日当たりの食塩使用量の目標値は1.5gで設定しているため、より減塩を意識した献立作成をしていく必要がある。</li> </ul>
	11	地域包括支援課		教室参加者延数	5月「朝ごはんを食べていますか？」 9月「野菜をたくさん食べよう！」 を掲載				
(2)子どもの頃からの基本的な食習慣の形成	12	こども未来センター	母子栄養相談延人数	夏期(7月～9月)を除き、全23保育所で給食サンプルを提示した。	<ul style="list-style-type: none"> <li>他の動画との比較ができるとより質の高い評価ができる。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	13	健康教育課	学校での食育授業の実施	・保護者向けに給食日より年16回配付した。 ・給食における1日の食塩使用量を年間平均1.6gで提供した。 ・クックパッドに保育所給食レシピを年間4回投稿し、そのQRコードを子育てフェスティバルで配布した。			<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭等の給食時訪問及び食育授業や、生産者の学校訪問引き続き実施する。</li> </ul>		
	14	幼児保育課	野菜の栽培実施保育所数	・クッキング保育の実施(17か所) ・子どもたちによる野菜の栽培(23か所)				<ul style="list-style-type: none"> <li>感染症の流行や、マンパワー不足によりクッキング保育が実施できない保育所があった可能性がある。</li> <li>子どもたちの育てた野菜が、収穫量や時期によってはタイムリーに給食で提供できないことがあった。</li> </ul>	
(3)共食の推進	15	こども未来センター	食育普及講座の参加者延数	・体験型の食育講演会を実施し、会場は23人、オンラインは17人参加した。	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き続き共食について普及啓発する必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	16	健康教育課	給食たよりに掲載	・動画の「視聴回数」と「平均再生率」を用いて視聴された回数のみでなく視聴した時間を考慮して評価することにより、どのくらい啓発できたかを評価することとした。					
	17	幼児保育課	料理の話についての食育実施保育所数	・食育普及講座で共食についての内容を毎回入れた。 ・市広報誌11月号で、共食の推進に関する記事を掲載した。 ・食生活改善推進員が共食の大切さについての食育活動をした。			<ul style="list-style-type: none"> <li>みんなで食べる学校給食の日の献立内容の検討及び実施回数の増加を引き続き検討する</li> </ul>		
(4)食生活改善推進員活動の推進	18	健康増進課	伝達活動の会員稼働率	・共食についてのおたよりを作成し、保護者へ配付した。(23保育所) ・クラス毎に毎日の給食を友達や保育士と一緒に喫食した。お弁当の日も所等でレジャーシートを敷き、友達と食事を楽しんだ。(23保育所)	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き続き経験年数が浅い会員を配慮した研修が必要である。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	19	健康増進課	出前の栄養相談件数	・食生活改善推進員養成講座を開催した。20人が修了し、そのうち19人が入会した。 ・中央研修会を28回実施した。(うち4回は食生活改善推進員の自主研修) ・食生活改善推進員レシピの「レンジでさば味噌煮」をクックパッドに掲載した。					
(5)地域全体での食育の推進	20	健康教育課	つくば市産の地産地消率	・ウエルカフェを9回開催した。 ・食育バランスランチを毎月1回提供し、すべて完売した。 ・食改伝達活動を209回実施した。	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き続き地域に密着した食育活動を推進していく必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	21	幼児保育課	献立表配布数	・つくば地産地消の日「つくば市民の日」献立の提供 ・療育レストランで給食メニューの提供 ・地場産物を活用したさつまいもプリンの開発 ・つくばのオーガニック給食デー実施			<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>		
	22	健康教育課	献立表配布数	・夏期(7月～9月)を除いて毎月食育の日をお弁当の日を設定し、保護者への意識づけを行った。(23保育所) ・6月の給食日より食育月間について保護者に情報提供した。(23保育所)				<ul style="list-style-type: none"> <li>保育所の子どもたちや保護者へは積極的に食育について情報を提供しているが、地域を巻き込んだ外部へ向けてのアピール方法が少ない。</li> </ul>	



# 令和5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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	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115回増加、延参加者数758人増加。新規申込団体10団体。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活圏域の中で、活動中の団体数が少ない地区がある。</li> <li>・延参加者数が増加している。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
		1,040/8524		・運動教室(昨年度比):延参加者数428人増加。						
	23	地域包括支援課		54	・脳元気アップ教室(昨年度比):延参加者数171人減少。訪問型短期集中予防サービス:13人(2人減少)。			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	
	24	スポーツ振興課		93	・スポーツ大会・教室:予定通り各種事業を開催。			特になし	計画通りに進んでいる	
	25	学び推進課	48	・外遊びの奨励:全校において継続実施。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動指導員の配置(昨年度比):26名(6名減少)。</li> <li>・スポーツチャレンジ(昨年度比):参加校8校(7校増加)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウィルス感染症の収束に伴い、多くの事業への参加が可能となってきた。今後は学校がより積極的に事業へ参加ができるようにするため、事業の具体的な内容をしっかりと周知していく。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
(2) ウォーキングの普及	26	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「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。</li> </ul>	「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15回(1回減少)、延参加人数は740人(237人減少)。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一部の歩行コースに駐車場やトイレの確保に課題。</li> <li>・7月の地区ウォークは熱中症の危険性があり、開催時期を検討。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	27	スポーツ振興課		ウォークラリー大会参加者数	・ウォークラリー大会:、予定どおり実施。			特になし	計画通りに進んでいる	
(3) 運動普及推進員活動の推進	28	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動普及推進員の養成・育成を行います。</li> <li>・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。</li> </ul>	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):1,089人(70人減少)。うち、つくばウォークの日290人。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会員の年齢が高くなってきているため活動を継続できない人が出てきている。</li> <li>・各地区の活動を活性化するためには同じ地区の会員同士の交流が必要である。</li> </ul>	計画を先行して進んでいる			
(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	自主活動支援団体数(回)	・運動活動グループ(昨年度比):実施回数602回、延参加人数17,153人(692人増加)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茎崎地区において活動場所の確保</li> <li>・団体数と実施回数、参加延べ人数のいずれも増加している。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	30	スポーツ振興課・スポーツ施設課		652,332	・施設利用者数(昨年度比):28,923人増加。			<ul style="list-style-type: none"> <li>①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。</li> <li>②昨年度に続き、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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる	
	31	公園・施設課		487	・つくば市シェアサイクル実証実験事業:サイクルポート2か所増設。			<ul style="list-style-type: none"> <li>・Facebookページ「つくばサイクル」:自転車利用促進イベント「PEDAL DAY GO Mt.TSUKUBA」に関する情報を発信。</li> <li>・自転車のまちつくば推進委員会:2回開催。</li> </ul>	施設点検を実施し、施設の状態を正確に把握することにより、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
	32	サイクルコミュニティ推進室		25,950	シェアサイクル利用回数				<ul style="list-style-type: none"> <li>○シェアサイクルの利用者増加が見込まれるため、サイクルポートの増設等利用者拡大への対応。</li> <li>○情報発信の頻度・質の向上</li> <li>○自転車活用推進計画の策定及び自転車利用環境の整備</li> </ul>	計画通りに進んでいる
(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。</li> </ul>	活動回数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動回数(昨年度比):147回増加。</li> <li>・団体数(昨年度比):127団体(8団体増加)。</li> <li>・3級養成講習会:12名修了。</li> <li>・新たに要請した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名が加わり、3級養成講習会を開催。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3級指導士を指導する1級指導士不足が続いているため、県に追加養成を要請し、R6年度に2名の養成予定となった。新しい1級指導士が認定を受け、指導者として活動できるように支援する必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			

# 令和5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

## 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) 相談体制の充実	34	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。</li> <li>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。</li> </ul>	精神保健 相談件数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひきこもりのちの相談窓口チラシ配布 35,000部</li> <li>・ひきこもり対策会議実施回数 年4回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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的的確な支援が行えるようにしていく。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	35	障害福祉課 (障害者地域支援室)		相談件数				3,884	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる
	36	地域包括支援課		相談件数				1,035	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な課題に対応できるよう、事例共有や研修を実施し、市及び各委託センター職員の相談援助技術の向上に努める必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる
(2) 精神保健についての教育事業の推進	37	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	ゲートキーパー養成講座受講者数	1,488	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中学生向け講座:4校678人受講(全体数1,488人)</li> <li>・こころの体温計アクセス数 50,451件</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。また、中学生向けの講座も継続していく。</li> </ul>	計画通りに進んでいる		
(3) 児童及び生徒に対する相談・教育事業	38	学び推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	SOSの出し方に関する教育の実施	1(全校で1回ずつ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校生活アンケートの実施数 年2回(7月、11月)</li> <li>・「SOSの出し方に関する教育」実施率 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>i-checkについては、年間1回の実施よりも2回実施の方がより効果があるかどうか、検討する。</li> <li>SOSの出し方教育については、引き続き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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる		
(4) 子育て支援事業の推進	39	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。</li> <li>・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。</li> </ul>	すこやか健康相談件数	1,754	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マタニティサロン参加者 887人</li> <li>・新たに研究学園駅前に拠点を1か所開設した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠期から産後、子育て期において、相談事業はそれぞれ留意されているため、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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる		
	40	こども政策課		拠点利用者数	58,758				<ul style="list-style-type: none"> <li>引き続き、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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる

# 令和5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。	集団健(検)診での普及啓発数 9,700	・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9,700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。	・イベントでの啓発機会が減少しているため、SNSの配信回数や内容を見直し、他での啓発を図る。	計画通りに進んでいる
	42	学び推進課	・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。	お便り、HP等で啓発した件数 全校(48校)		新型コロナウイルス感染症の収束に伴い、基本的には対面による授業や研修を行っている。	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。	母子保健事業での普及啓発数 11,327	・母子保健事業(1歳6か月健診、マタニティサロン(育児編)、母子手帳交付時、つくっこ!すくすくアプリ)にて延11,327人へチラシ配布や情報配信にて啓発を行った。 ・母子手帳交付時や母子健診では、保護者の喫煙状況について確認し、禁煙指導を行っている。 ・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
	44	学び推進課	・小中学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。	薬物乱用防止教室の実施数 全校(48校)		新型コロナウイルス感染症の収束に伴い、基本的には対面による授業や研修を行っている。	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 3	・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 20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
(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 1.6健診 父21.0% 母3.1% 3歳健診 父22.0% 母4.1%	・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11,327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。	・母子健診等の母子保健事業での啓発を行っているが、それらの事業での関わりは母親が中心となっているため、父親へのアプローチ方法を検討していく必要がある。	計画通りに進んでいる
	47	学び推進課		養護教諭の活用件数 全校(48校)		新型コロナウイルス感染症の収束に伴い、基本的には対面による授業や研修を行っている。	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 母子手帳交付時 2,305	・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

# 令和5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	こども未来センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	健(検)診受診者数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月歯科検診の受診者数 2,081名。(受診率85.9%)</li> <li>・3歳歯科検診の受診者数1,495名。(受診率58.5%)</li> <li>・就学前健診と定期歯科検診を実施</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1歳6か月歯科検診、3歳歯科検診は、令和5年9月より未受診通知の送付を1か月前倒し(1歳9か月時点、3歳9か月時点での未受診者に対して送付)とした。その結果、1歳6か月歯科検診の受診率が令和4年度に比べると向上した。3歳歯科検診は令和5年度より医療機関委託になったため、1歳6か月歯科検診同様に受診勧奨を行っていく。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
	50	健康教育課		受検者数(園児)				554	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一部の学校において、歯磨き指導が実施できなかった。</li> </ul>	計画通りに進んでいる
	51	幼児保育課		歯科検診率				99	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	
(2)定期歯科検診(かかりつけ歯科医)の推進	52	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	成人歯科検診受診者数	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成人歯科検診事業受診者数 1,360名 受診率8.3%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度と比較し、受診率が0.3ポイント減少していることから、SNSやつくスマを活用して、受診勧奨をする必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
				啓発活動人数				12,181	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和4年度と比較し、集団健診の受診者が減少したことで、918人啓発活動人数が減少した。啓発活動人数を増やすために、集団健診の未受診者に対し、受診勧奨を積極的に実施し、啓発活動人数を増やす。</li> <li>・集団健診時に歯科啓発チラシを配布(12,181名)</li> <li>・地区教室参加者に、歯科口腔ケアの周知・啓発を行った。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
(3)介護予防のための口腔機能の維持・向上	54	地域包括支援課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	元気アップ教室参加者延数	54	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>	計画通りに進んでいる			
				55	医療年金課			無料歯科検診受診者数		

# 令和5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7	健康づくり・健康管理の支援	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
		スローガン	家族・地域・みんなできいき健康づくり

## 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) 適正な受診の支援	56	健康増進課及びこども未来センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>	休日緊急診療患者数  7,052人	<ul style="list-style-type: none"> <li>適正受診周知: ライフプランすこやか、HP、広報誌、子育てハンドブック、市民べんり帳に掲載</li> <li>「上手なお医者さんのかかり方」チラシ配布: 7,127枚</li> <li>ジェネリック医薬品の使用推進通知を対象者に送付(年4回): 1,169通</li> <li>医療機関受診者に医療費通知送付(年2回): 48,645通</li> </ul>	新型コロナウイルス感染症に加えてその他の感染症が流行したためか、休日緊急診療患者数が増加した。市民が適正な受診行動を取れるよう、引き続き休日夜間救急対応病院への受診方法について、機会をとらえて市民に普及啓発を図る必要がある。	計画通りに進んでいる
	57	国民健康保険課		80.90%		<ul style="list-style-type: none"> <li>ジェネリック医薬品の数量シェア率は、前年度と比較して若干上昇した。</li> <li>医療費通知について、1～10月診療分を確定申告期間直前(2月初旬)にまとめて送付したことで、紛失による再発行の申請が若干減少した。</li> </ul>	計画通りに進んでいる
(2) 安心して生活するための医療体制づくり	58	こども未来センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>安心して出産できるよう出産場所に関して、つくば市パースセンター等についての情報提供を行います。</li> </ul>	かかりつけ医師を持つ割合(3歳)  91%	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ歯科医を持つ割合(3歳): 67.2%</li> <li>つくっこすくすくアプリ登録者数: 累計 6,109件(新規 1,814件)</li> <li>「パースセンター」のチラシ配布: 2,323枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人のかかりつけ医を持っている人の割合が低いと、成人向けの各種イベント等の機会をとらえて、かかりつけ医療機関を持つことのメリットの周知を強化していく。</li> <li>つくっこすくすくアプリ配信・登録数の累計は増加している。事業の予約に導入されたことに伴い、対象者に周知を図る必要がある。</li> </ul>	計画通りに進んでいる
(3) 健康づくりの支援	59	健康増進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	地区組織活動員数  406人	<ul style="list-style-type: none"> <li>茨城県ヘルスケアポイント事業について、ライフプランすこやかに掲載した他、各種事業やイベント会場でチラシを配布した。</li> <li>地域組織活動員406人(食生活改善推進員164人、運動普及推進員115人、シルバーリハビリ体操指導士127人)</li> <li>食生活改善推進員を知っている人の割合(成人) 17.0%</li> <li>運動普及推進員を知っている人の割合(成人) 15.4%</li> <li>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) 19.5%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域組織活動員を知っている人の割合を増やせるよう、地域組織活動の周知を強化する必要がある。</li> </ul>	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6年度活動計画

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

	5年間の最重点目標	年度別（令和6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	健（検）診受診率の向上、生活習慣の改善
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援		
<p>○ 健康診査及び各種がん検診の充実と受診しやすく、わかりやすい健診に努めます。</p> <p>○ 未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
受けやすい健（検）診の実施	<p>(1) 基本健診（20～39歳）、特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健診（75歳以上）、がん検診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>集団健診の日数増加、土日の実施（43日→50日）</u></li> <li>・ <u>集団健診大腸がん申込者へ容器郵送。</u></li> <li>・ <u>集団でのレディース検診時、基本健診同時実施。</u></li> </ul>	健康増進課 国民健康保険課 医療年金課
未受診者対策	<p>(1) 特定健康診査受診勧奨の実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 医療機関健診への受診勧奨も年度内に実施する。</li> </ul> <p>(2) 後期高齢者に対して、受診勧奨の実施。</p> <p>(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。</p>	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		
<p>○ 特定保健指導の推進に努めます。</p> <p>○ 糖尿病を中心とした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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) 血圧、脂質、腎機能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、Hb A1c6.5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		
<p>○ 20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。</p> <p>○ 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。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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ない、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) 協会けんぽの健診時、市の肺がん検診の実施	健康増進課



## 分野2 栄養・食生活

【スローガン】	みんなで食べるとたのしいよ
【5年間の最重要目標】	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	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7年度	

(i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

市の主な取り組み内容		1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進
<p>○ 朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進します。</p> <p>○ 1日350gの野菜を摂取することを普及啓発し、レシピの提供等、「あと1品野菜を増やす」ための取組に努めます。</p> <p>○ 1日に必要な塩分量について普及啓発し、適塩の食事を推進します。</p> <p>○ 1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとるための知識や技術を普及します。</p> <p>○ 噛ミング30（カミングサンマル）を推進します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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) 栄養教諭等による食育指導の実施。 (3) 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。 (4) フレイルサポート教室の開催。	健康増進課 健康教育課 健康増進課
レシピの提供	(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及び学校給食を提供する。 (2) 給食レシピの紹介。	健康増進課 健康教育課
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
共同レシピの提供	保育給食及び学校給食で共通の給食レシピを提供する。	幼児保育課 健康教育課 健康増進課

(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

市の主な取り組み内容 2. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進		
<p>○ 望ましい食事のバランスや食べ方について普及啓発します。</p> <p>○ 食事や食材に触れることで興味関心を持つような活動を実施します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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
各種事業での食育講話	(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。 (2) 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 こども未来センター
子どもへの食育	(1) クッキング保育で食材に触れ、材料や作り方を知る。 (2) 野菜の栽培を通して、食材に触れる機会を増やす。 (3) 生産者等の食の専門家による学校訪問。 (4) 栄養教諭等による食育指導。	幼児保育課 幼児保育課 健康教育課 健康教育課

市の主な取り組み内容 3. 共食の推進		
<p>○ 家庭において食育に関する理解が進むよう、食事を一緒に楽しく食べる「共食」の大切さを普及啓発します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 広報つくばに食育特集を掲載。 (2) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (3) 苦手なものも食べられるような給食中の雰囲気づくり。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課
食事調査の実施	(1) 食生活に関する実態調査。(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		
<p>○ 食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を推進します。</p> <p>○ 市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(1) 新規食生活改善推進員の養成。</p> <p>(2) 会員の研修会の実施。</p> <p>(3) 地域密着で食生活を改善する活動を支援。</p>	<p>健康増進課</p> <p>健康増進課</p> <p>健康増進課</p>
市の主な取り組み内容 5. 地域全体での食育の推進		
<p>○ 食育スローガン及び食育の日をはじめとした普及啓発に努めます。</p> <p>○ 地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食に関わることができる体制を整えます。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(1) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。</p> <p>(2) 食育の日について、献立表への掲載。</p> <p>(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。</p>	<p>健康教育課</p> <p>幼児保育課</p> <p>健康増進課</p>
地域密着型の食育	<p>(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。</p> <p>(2) 市内の施設を会場とした調理講習会の開催。</p> <p>(3) 食生活改善推進員による地域での食育活動。</p>	<p>健康増進課</p> <p>健康増進課</p> <p>健康増進課</p>
地場産物の活用	<p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 地場産物を活用した加工品の開発。</p>	<p>健康教育課</p> <p>健康教育課</p> <p>健康教育課</p>

## 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	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		
<p>○ 働く世代には、健診や相談の機会に、「ながら運動」などで身体を動かすことの啓発に努めます。また成人期・高齢期には、健康体操教室・運動教室等で継続的な運動の場の提供をします。</p> <p>○ 運動が好きな子どもを育てるために、スポーツ少年団の育成・スポーツ教育等を通じ、学童期・思春期から様々なスポーツを体験し、継続的な運動習慣づくりを推進します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健康教育	<p>(1) 出前型の教室（健康体操教室）の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、X、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。</li> <li>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。</li> </ul> <p>(2) 運動教室の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室について周知するため、つくスマやX、区会回覧、市ホームページや市報、民間情報誌へ掲載し、各事業等でチラシを配布し、周知する。</li> </ul> <p>(3) ながら運動の啓発。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>(4) 介護予防教室（フレイルサポート教室）の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>(5) 介護保険・日常生活支援総合事業「訪問型サービスC 運動機能向上プログラム」を周知する。</p>	<p>健康増進課</p> <p>地域包括支援課</p> <p>地域包括支援課</p>
学校教育	<p>(1) 業間休みに対して、外遊びを奨励。</p> <p>(2) 運動部活動に専門的な知見をもつ指導員が参加。</p> <p>(3) 県事業の「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。</p>	<p>学び推進課</p> <p>学び推進課</p> <p>学び推進課</p>
子どものスポーツ活動の推進	<p>(1) 各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催し、スポーツに参加する機会を提供する。</p> <p>(2) スポーツ少年団の母体であるつくば市スポーツ協会への補助金交付や施設使用料の減免。</p>	<p>スポーツ振興課</p> <p>スポーツ振興課</p>

市の主な取り組み内容 2. ウォーキングの普及		
<p>○ 日常に、手軽にできるウォーキングを取り入れる動機付けを行います。</p> <p>○ 「ウォーキングマップ」をPRするとともに、つくばウォークの日等を通して楽しみながら実践できる身近なヘルスロードを市民に周知します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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) つくスマ、X、様々な事業でのチラシの配布、ホームページや市報、情報誌への掲載。	健康増進課
	(2) 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。	健康増進課
イベントの開催	(3) 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！りいばらき」について引き続き参加者に勧める。	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) つくばウォークラリー大会、つくば国際ウォーキング大会の開催。	健康増進課
地域でのウォーキングの推進	(1) 運動普及推進員による地区でのウォーキングの推進。(地区ウォーク)	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 運動普及推進員活動の推進		
<p>○ 運動普及推進員の養成・育成を行います。</p> <p>○ 日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる「地区ウォーク」の場を増やします。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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>運動普及推進員の養成講座や継続講座、各事業でつくばウォークのチラシを配布しながら協力を募る。</u>	健康増進課
	(2) 健康体操教室、つくばウォークの日、地区ウォーク等でのスタッフ協力を支援する。	健康増進課
	(3) 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。	健康増進課
	(4) 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、周知方法等を変更したものを実施する。	健康増進課
	(5) 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。	健康増進課

市の主な取り組み内容 4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備		
<p>○ 中高年者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。</p> <p>○ 利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報を提供します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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。	スポーツ振興課・ スポーツ施設課
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。	スポーツ施設課・ スポーツ振興課
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。	
	(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
自転車利用の推進	(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「つくバサイクル」及びInstagram「つくバサイクル」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
	(4) つくば市自転車活用推進計画の策定	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		
<p>○ 市民自らが進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。</p> <p>○ シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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
	(3) 1級指導士の養成	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年間の最重要目標】	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	関係機関との連携強化
令和6年度	関係機関との連携強化
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. 相談体制の充実		
<p>○ 身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。</p> <p>○ 関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が受けられるように努めます。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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
精神保健相談	(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
	(1) 保健師等専門職による電話相談・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		
<p>○ 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。</p> <p>○ うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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。中学生向け講座についても実施する。 (2) 自殺予防に関する正しい知識を普及。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 児童及び生徒に対する相談・教育事業		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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増員し、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		
<p>○ 妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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) TX沿線を中心に、新規拠点の進出について模索。	こども政策課 こども政策課 こども政策課



## 分野5 喫煙・飲酒

【スローガン】	禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき
【5年間の最重要目標】	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	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5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6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7年度	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進

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		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(1) 市報、ホームページに喫煙の影響に関する記事を掲載。</p> <p>(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。</p> <p>(3) 禁煙・COPDに関する資料の配布。</p>	健康増進課 健康増進課
児童生徒への正しい知識の教育	<p>(1) 薬物乱用防止教室等の充実。</p> <p>(2) 養護教諭の有効活用による学習指導。</p> <p>(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。</p>	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		
<p>○ 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。</p> <p>○ 小中学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(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。</p> <p>(2) 喫煙をする妊産婦やその家族へたばこの害や禁煙について普及啓発・保健指導を行う。</p>	こども未来センター こども未来センター
児童生徒への正しい知識の教育	<p>(1) 薬物乱用防止教室等の充実。</p> <p>(2) 養護教諭の有効活用による学習指導。</p> <p>(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。</p>	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6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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。 (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。	こども未来センター 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 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6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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 こども未来センター
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年間の最重要目標】	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	年代別歯科検診の受診率向上
令和5年度	年代別歯科検診の受診率向上
令和6年度	年代別歯科検診の受診率向上
令和7年度	年代別歯科検診の受診率向上

市の主な取り組み内容 1. むし歯予防・歯周病予防の推進		
<p>○ 幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。</p> <p>○ むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及します。</p> <p>○ 歯周病と生活習慣病との関連や歯周病予防についての知識を普及します。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業(出前講座、妊娠届出時、マタニティサロン等)での啓発。 (2) 市報への掲載。	こども未来センター こども未来センター
歯科検診の実施	(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。 (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。 (3) 保育所での歯科検診の実施。(年2回) (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。 (5) 学校での定期歯科検診の実施。(4~6月) (6) 成人歯科検診(30・40・50・60・70歳)の実施。	こども未来センター こども未来センター 幼児保育課 健康教育課 健康教育課 健康増進課
歯科保健指導・相談	(1) 歯科検診有所見者への受診勧奨。 (2) 各種事業(成人健康相談、訪問等)での個別相談。	健康増進課、こども未来センター、幼児保育課、健康教育課 健康増進課
歯磨き指導	(1) 保育所での3歳以上への歯磨き指導。 (2) 学校等での歯磨き指導。	幼児保育課 健康教育課
実施状況調査	(1) 保育所歯科健康診断実施状況調査(4歳児・5歳児)による集計。	幼児保育課

市の主な取り組み内容 2. 定期歯科検診（かかりつけ歯科医）の推進		
○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	適正受診、医療費適正化の推進
令和5年度	適正受診、医療費適正化の推進
令和6年度	適正受診、医療費適正化の推進
令和7年度	

市の主な取り組み内容 1. 適正な受診の支援		
<p>○ 休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。</p> <p>○ 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。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(1) 市ホームページ、市報、子育てハンドブック等へ掲載。</p> <p>(2) イベント時のチラシ配布。</p> <p>(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。</p>	健康増進課、 こども未来センター 健康増進課、 こども未来センター こども未来センター
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		
<p>○ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。</p> <p>○ 安心して出産できる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。</p>		
令和6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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	<p>(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、ホームページ等に掲載。</p> <p>(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。</p>	健康増進課、 こども未来センター こども未来センター

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6年度重点目標に対する事業または取組内容	令和6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

# アンケート調査計画について

# 1. アンケート調査対象及び実施方法

- 市民を対象に年代別に下記の調査を実施。  
<調査の概要>

項目	内容
調査目的	第5期つくば市健康増進計画策定に向けた準備として、第4期つくば市健康増進計画の施策達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する課題抽出を行うため、市民の生活習慣や健康に対する意識を把握するために実施する。
調査対象	市民を7つの区分に分け、調査を実施する ①一般成人      ②乳児保護者      ③幼児保護者 ④小学生      ⑤中学生      ⑥高校生      ⑦妊産婦
調査方法	郵送による配布・回収や学校、健診、教室等における配布・回収調査票に二次元コードを掲載し、オンラインでの回答も可とする
調査時期	①一般成人、②乳児保護者 令和6年9月～10月にかけて実施（送付後2週間後に督促状を送付） ③幼児保護者、⑦妊産婦 令和6年8月末～11月にかけて実施 ④小学生、⑤中学生、⑥高校生 令和6年8月～9月にかけて実施
調査項目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 回答者属性</li><li>・ 食生活の状況</li><li>・ 休養やこころの健康の状況</li><li>・ 歯や口腔の健康の状況</li><li>・ 地域社会との関わり</li><li>・ 健診の受診状況</li><li>・ 運動の状況</li><li>・ 喫煙や飲酒の状況</li><li>・ 健康管理の実践状況</li></ul> など



- 対象ごとの人数や実施方法は以下の通り。

<調査対象と実施方法>

調査対象	対象人数	実施方法
①一般成人	3,800人	・ <u>郵送配布・回収</u>
②乳児保護者	700人	・ <u>郵送配布・回収</u>
③幼児保護者	400人	・ <u>3歳児健診にて配布・回収</u>
④小学生	400人	・ <u>小学校にて配布・回収</u>
⑤中学生	450人	・ <u>中学校にて配布・回収</u>
⑥高校生	450人	・ <u>高校にて配布・回収</u>
⑦妊産婦	妊婦380人	・ <u>妊婦教室・妊娠届時等にて配布・回収</u>
	産婦380人	・ <u>出生届時等にて配布・回収</u>

## 2. 設問構成

● 設問構成は対象ごとに以下のように設定。

<設問構成案>

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
回答者属性	①年齢	○						
	②性別	○			○	○	○	
	③身長・体重	★			★	★	★	
	④体型の意向	★			★	★	★	
	⑤住まい	○						
	⑥職業	○						
	⑦健康観	○						
	⑧健康への関心	○						
	⑨妊娠・出産の有無	○						
	⑩子どもの月齢、年齢、何子目にあたるか			○	○			
	⑪回答者の続柄			○				

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
健診の受診状況	①定期的な健診の受診状況	○						
	②受診していない理由	○						
	③1年以内の健診の受診の有無	○						
	④健診を受けた場所	○						
	⑤がん検診の受診状況	○						
	⑥がん検診を受けていない理由	○						
	⑦健診結果の活用	○						
	⑧健診結果の理解	○						
	⑨健診結果を相談する場所	○						
	⑩健診での指摘事項と治療や取組	○						
	⑪指摘を放置している理由	○						

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
食生活の状況	①朝食の摂取状況	●		●	●	●	●	★
	②家族の朝食の摂取状況			●	○	○	○	
	③1日3食規則正しい食事の状況	○				○	○	○
	④主食・主菜・副菜をそろえた食事の状況	○		○		○	○	○
	⑤主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度	★		★	★	★	★	★
	⑥野菜の摂取状況	●		○	○	○	○	●
	⑦果物の摂取状況	★						★
	⑧食事をよくかんで食べているか	●		●	●	●	●	●
	⑨共食の状況	○			○	○	○	
	⑩共食の頻度	★		★	★	★	★	
	⑪食事の時間を楽しんでいるか	○			○	○		
	⑫汁物を食べる頻度	○						○
	⑬塩分の多い食事の摂取状況	○						○
	⑭甘い飲み物の摂取状況			○				
	⑮食事の際のあいさつの有無			○				
	⑯料理や片付けの手伝いの実施状況							

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
食生活の状況	⑰外食時や食品購入時の栄養成分表示の確認	○						
	⑱地元産の野菜の購入への意識	○						
	⑲食育の関心	○						
	⑳食事のとり方で気をつけていること	★		★	★	★	★	★
	㉑食品の安全に関する知識	★						
	㉒食品ロス削減のための行動	★						
運動の状況	①身体を動かすことへの意識	○						
	②30分以上の運動の実施状況	○						
	③授業以外の運動の実施状況				○	○	○	
	④運動の内容	○						
	⑤運動していない理由	○			○	○	○	
	⑥歩行の状況	○						
	⑦ロコモティブシンドロームの身体状況	★						
	⑧市の運動教室やスポーツイベントへの参加	★						
	⑨教室やイベントに参加したことによる変化	★						
	⑩子どもが身体を使った遊びをすることの心がけ・外遊びの実施状況		○	○				

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦	
休養やこころの健康の状況	①睡眠による休養の状況	○						○	
	②平均的な睡眠時間	★				★	★		
	③ストレスや悩みの有無	○				○	○	○	
	④ストレスを感じる主な原因	○				○	○	○	
	⑤ストレスや悩みの解消方法の有無					○	○		
	⑥こころの状態（K6）	○						○	
	⑦今までに自殺を考えたことがあるか	●						●	
	⑧ストレスや悩みの相談相手の有無	○					○	○	○
	⑨ストレスや悩みを相談する相手	★					○	○	
	⑩相談しやすい方法						★	★	
	⑪専門の相談窓口の認知状況	★					★	★	★
	⑫自殺予防事業の認知状況	○							○

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
喫煙や飲酒等の 状況	①喫煙の状況・経験	○				★	○	
	②喫煙を止めた理由	○						
	③喫煙を止めるとき利用したもの	●						
	④1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴	○						
	⑤今後の喫煙を止める意向	●						
	⑥喫煙を止めるときの手段の認知状況	○						
	⑦慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知状況	○						
	⑧受動喫煙の有無とその場所	●						
	⑨喫煙の害に対する認識	○					○	○
	⑩受動喫煙の害に対する認識	○					○	○
	⑪未成年の喫煙の害に対する認識	○						
	⑫同居する家族の喫煙者の有無	○	○	○	○	○	○	
	⑬飲酒の状況・経験	●					★	○
	⑭飲酒量	●						
	⑮飲酒量に対する認識	★						
	⑯未成年の飲酒の害に対する認識	○					○	○

○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目


項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
歯や口腔の健康の状況	①食べたら歯をみがく習慣の継続	○						
	②デンタルフロス・歯間ブラシ・義歯の手入れ等の実施	●						●
	③歯科医院へ予防的にいく考えの有無	○		○	○	○	○	○
	④歯の定期健診の受診状況	○		○				○
	⑤歯周病に対する認識	○						
	⑥何でもよく噛んで食べることができるか	○						
	⑦お茶や汁物でむせることがあるか	○						



○：継続、●：選択肢等を変更、★：新規項目

項目	設問	成人	乳児	幼児	小学生	中学生	高校生	妊産婦
健康管理の実 践状況	①健康情報の入手手段	●	●	●				
	②かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かか りつけ薬局の有無	○	○	○	○	○	○	●
	③診療時間内に受診する意識の有無	○	○	○				
	④お薬手帳の持参状況	○	○	○				
	⑤健康づくりを応援する地区組織の認知状 況	●	●					
	⑥日ごろから身体に気を使っているか	○						
	⑦育児等で相談できる人・機関の有無		★	★				
	⑧おとな救急電話相談の認知状況	★						
地域社会との 関わり	①地域社会活動の参加状況	●						
	②市の組織の活動の参加状況	★						
	③健康づくりの取組への参加状況	★						
	④参加しやすいと思う健康づくりの取組	★						

# 第4期最終評価及び 第5期計画策定に係る アンケート調査案



<アンケート調査票案の種類>

- ①一般成人
- ②乳児保護者
- ③幼児保護者
- ④小学生
- ⑤中学生
- ⑥高校生
- ⑦妊産婦

<アンケート調査票案の見方>

アンケート項目右側に指標の根拠等を記載をしています。  
使用している略語は下記の通りです。

- ・健つく:第4期健康増進計画[健康つくば21]
- ・いばらき:第4次健康いばらき21プラン
- ・健康日本21:健康日本21(第三次)

つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定等のためのアンケート調査  
御協力をお願い

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

さて、本市では、第5期健康増進計画(令和8年度から令和19年度)の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。

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

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの満20歳以上の方から、令和6年6月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に選ばせていただきました。

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

令和6年●月●日

つくば市長 五十嵐立青

◆ご記入にあたってのお願い◆

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

調査票は無記名でお答えください。

◇回答方法 オンラインまたは郵送いずれかでの回答をお願いいたします。オンラインで回答される場合は、こちらの二次元コードを読み取っていただき回答をお願いいたします。

◇返送方法 郵送で回答される場合は、この調査票に記入いただき、**令和6年●月●日(●)**までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

◇問合せ先 〒305-8555 つくば市研究学園一丁目1番地1  
つくば市保健部健康増進課

## ◆あなた自身のことについてうかがいます

F 1. 今年6月1日時点のあなたの年齢をご記入ください

( )歳

F 2. あなたの性別を教えてください

(1) 男 (2) 女 (3) 無回答

F 3. あなたの身長、体重を教えてください

身長( )cm 体重( )kg

いばらきp.22、BMI $\geq$ 25の者の割合、低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の割合  
健康日本21、BMI18.5以上25未満の者の割合、BMI20以下の高齢者の割合、BMI18.5未満の20歳~30歳代女性の割合

F 4. あなたは、今の体を維持しようと心掛けていますか。

(○はひとつだけ)

(1)維持したい (2)もっと痩せたい (3)もっと太りたい

F 5. お住まいの地区を教えてください

(○はひとつだけ)

※地区名がわからない場合は15ページ「お住まいの地区」で確認いただくか、(7)のカッコ内に字名をご記入下さい。

(1) 大穂地区 (2) 豊里地区 (3) 谷田部地区 (4) 桜地区  
(5) 筑波地区 (6) 荃崎地区 (7) その他(字名: )

F 6. あなたの職業を教えてください

(○はひとつだけ)

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

F 7. 自分を健康だと思っていますか

(○はひとつだけ)

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

F 8. 健康に関心をもっていますか

(○はひとつだけ)

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

■女性の方にお聞きします。

F 9. 現在、あなたは妊娠中、または産後1年以内ですか

(○はひとつだけ)

(1) はい (2) いいえ

## ◆健診についてうかがいます

問1. 定期的に健康診断（がん検診以外）を受けていますか (○はひとつだけ)

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

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

問1-1. 受けていない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

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

問2. 令和5年度（令和5年4月1日～令和6年3月31日）に健康診断（がん検診以外）を受けましたか

(○はひとつだけ)

(1) 受けた	(2) 受けていない
---------	------------

**■問2で「(1) 受けた」と答えた方**

問2-1. どこで健診を受けましたか (○はひとつだけ)

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

問3. 定期的に受けているがん検診すべてに○をつけてください

※がん検診とは、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診を指します。  
 ※定期的とは、ほぼ毎年受診、66歳以上の乳がん検診は2年に1回受診を指します。

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

**■問3で「(7) がん検診は受けていない」と答えた方**

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

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

問4. 健診結果をその後の自分の生活に役立てていますか

(○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問4～問6  
 第4期健康つくば21のP.34  
 市民の目指す取り組み目標  
 になっているためアンケート  
 で確認する必要がある。

問5. 健診結果の意味や見方がわかりますか

(○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問6. 健診結果について、相談する場合はどこに相談しますか (あてはまるものすべてに○)

(1) 医療機関	(2) 保健センター	(3) その他( )
(4) 特になし		

指標

問7. これまでに、次のような指摘を受けたことがありますか。また、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをされていますか

健つくp.34、指摘事項に対する取組状況(放置者の割合)次期計画はアンケートを使用せずにKDBより抽出予定。

(ア)~(カ)のそれぞれについて、「ない」または「ある」のいずれかあてはまる回答に○をつけてください。「ある」を選択された方は、さらに右側にお進みください			指摘を受けたあとの状況について、あてはまる回答に○をつけてください *治療中には経過観察を含みます		
(ア) 脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む)と言われた	ない	ある	治療中	完治した	放置している
(イ) 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、不整脈と言われた	ない	ある	治療中	完治した	放置している
(ウ) 糖尿病、または血糖値が高いと言われた	ない	ある	治療中	完治した	放置している
(エ) 血圧が高いと言われた	ない	ある	治療中	完治した	放置している
(オ) コレステロール値または中性脂肪が高いと言われた	ない	ある	治療中	完治した	放置している
(カ) 体重が重い(BMIが高い)と言われた	ない	ある	取り組んでいる(いた)	取り組んだことがない	

■問7で「放置している」または「取り組んだことがない」と答えた方

問7-1. その理由を記載してください

( )

### ◆普段の食生活についてうかがいます

指標

問8. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

健つくp.41「毎朝朝食を食べる人の割合」

(1) 週に6~7回	(2) 週4~5回	(3) 週に2~3回	(4) 週に1日以下
------------	-----------	------------	------------

問9. 1日3食規則正しく食事をしてしていますか(夜食と間食を除く) (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問10. 食事は主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか (○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

【参考例】

- 主食…ご飯、パン、麺など
- 主菜…肉・魚・大豆製品・卵などの料理
- 副菜…野菜・きのこ・海藻メインの料理



指標 問11. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

健つくp.41、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  
いばらきp.25、健康日本21、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている者の割合

(○はひとつだけ)

(1) 週に6~7回	(2) 週4~5回	(3) 週に2~3回	(4) ほとんど食べない
------------	-----------	------------	--------------

指標 問12. 1日の野菜摂取量の目標は350g以上(調理前の生の状態)です。野菜料理では5皿分程度の量です。あなたは、ふだん1日でどれくらいの量の野菜をとっていますか。

健つくp.41、1日当たりの野菜平均摂取量 350g

(○はひとつだけ)

※野菜料理小鉢1皿の例(野菜70g分)  
おひたし1皿  
トマト(中くらいの大きさ)半分くらい  
野菜がたくさん入ったスープやみそ汁1杯  
野菜サラダ大皿1杯

(1) 小鉢1皿	(2) 小鉢2皿	(3) 小鉢3皿
(4) 小鉢4皿	(5) 小鉢5皿以上	(6) ほとんどとっていない
(7) その他( )		

問13. 果物(約100g)を1日平均するとどれくらい食べていますか

いばらきp.20、1日あたりの果物摂取量100g未満の者の割合

(○はひとつだけ)

※果物の例(100g分)  
みかん1個      バナナ1本  
りんご0.5個      もも1個

(1) 3ヶ以上	(2) 2ヶ	(3) 1ヶ
(4) 1/2ヶ	(5) ほとんどとっていない	(6) その他( )

指標 問14. あなたは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか

(○はひとつだけ)

健つくp.41、食事をよくかんでいる人の割合  
いばらきp.26、ゆっくりよく噛んで食べる者の割合

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

指標 問15. あなたは、家族や友人と一緒に食事をしていますか

(○はひとつだけ)

健つくp.45、夕食を家族と一緒に食事をする人の割合

(1) ほぼ毎日	(2) ときどき	(3) 一緒に食事をしていない
----------	----------	-----------------

問16. あなたは、家族や友人と1日に何回食事をとりますか

(○はひとつだけ)

いばらきp.25、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が週9回以上の者の割合

(1) 3回	(2) 2回	(3) 1回	(4) 一緒に食事をしていない
--------	--------	--------	-----------------

指標 問17. あなたは、食事の時間は楽しいですか

(○はひとつだけ)

健つくp.45、食事の時間が楽しいと感じている割合

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

指標 問18. 汁物(味噌汁や麺類の汁など)を1日何回飲んでいきますか

(○はひとつだけ)

健つくp.41、1日2回以上汁物を飲んでいる人の割合

(1) 0回	(2) 1回	(3) 2回	(4) 3回
--------	--------	--------	--------



問19. 塩分の多い食材（麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等）や濃い味付けのものを毎日食べていますか

（〇はひとつだけ）

(1) 食べない	(2) 食べる
----------	---------

問20. 外食時や食品を購入するときに、栄養成分表示を見えていますか

（〇はひとつだけ）

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問21. 地元産の野菜を購入するよう心がけていますか

（〇はひとつだけ）

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

指標 問22. 食育に関心がありますか

（〇はひとつだけ）

健つくp.48、食育に関心を持っている人の割合

※食育とは、健康的な食事をする力を養うことを指します。

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問23. あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。

（あてはまるものすべてに〇）

いばらきp.26、普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている者の割合、普段の食事で「野菜を食べること」に気をつけている者の割合

(1) 野菜を食べること	(2) 朝食をとること
(3) 塩分を控えること	(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
(5) お菓子や甘い飲み物を控えること	
(6) 適正体重の維持のために食事の量を調整すること	(7) 家族や友人と一緒に食事をとること
(8) 旬の食材を取り入れること	
(9) 原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと	(10) 地域で取れる食材を活用すること
(11) 脂肪(あぶら)分の量と質を調整する	(12) カルシウムを多く含む食品を食べること
(13) 早食いを気をつける	(14) その他( )
(15) 特に心がけていることはない	

問24. あなたは食品の安全に関する知識を持っていると思いますか。

（〇はひとつだけ）

(1) 十分に持っていると思う	(2) ある程度持っていると思う
(3) あまり持っていないと思う	(4) 全く持っていないと思う
(5) わからない	

問25. 食品ロス削減のために行動していますか。

（〇はひとつだけ）

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

## ◆運動のようすについてうかがいます

指標 問26. 健康のために意識して身体を動かすことを心がけていますか (○はひとつだけ)

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

健つくp.57、健康のために意識して身体を動かしている人の割合  
健康日本21、意識的に運動をしている人の割合

指標 問27. 少し息が弾む程度の運動(30分以上)をどのくらいしていますか(○はひとつだけ)

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

- (1) 週2回以上を1年以上継続 (2) 週1回を1年以上継続  
(3) 週1回以上を1年未満 (4) その他( ) 問28-1へ  
(5) していない 問28-2へ

健つくp.58、息が弾む程度の運動を週2回以上する人の割合  
いばらきp.20、健康日本21、運動習慣者の割合

### ■問27で(1)から(4)と答えた方

問27-1. どんな運動をしていますか (あてはまるものすべてに○)

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

### ■問27で(5)と答えた方

問27-2. 運動をしていない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

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

指標 問28. 普段から歩いていますか(目安として、週2回・30分以上) (○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

健つくp.58、普段から歩く習慣のある人の割合

指標 問29. 65歳以上の方に伺います。あなたは、足腰に痛みがありますか

(○はひとつだけ)

- (1) ある (2) ない

健康日本21、足腰に痛みのある高齢者の人数

問30. 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)

- (1) はい (2) いいえ

### ■問30で(1)はいと答えた方

問30-1. 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

(○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

## ◆休養やこころの健康についてうかがいます

指標 問3 1. 睡眠によって休養が充分とれていますか

(○はひとつだけ)

健つくp.72、睡眠による休養が十分とれている人の割合  
いばらきp.21、健康日本21、睡眠で休養がとれている者の割合

- (1) はい (2) いいえ

問3 2. あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。

(○はひとつだけ)

いばらきp.21、健康日本21、1日の平均睡眠時間が6～9時間の者の割合、睡眠時間が十分に確保できている者の割合(指標:目標値60%)

- (1) 5時間未満 (2) 5～6時間未満 (3) 6～7時間程度  
(4) 7～8時間程度 (5) 8～9時間程度 (6) 9時間以上

指標 問3 3. 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)

健つくp.72、ストレスや悩みを感じている人の割合

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



■問3 3で「(3) 多少ある」または「(4) 大いにある」と答えたら

問3 3-1. あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか

健つくp64

(あてはまるものすべてに○)

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

問3 4. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

1～6それぞれの質問について、(1)～(5)のうちあてはまる番号をひとつ選んでください

健つくp67 K6、いばらきp.26、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合  
健康日本21、K6の合計得点が10点以上の者の割合

1. 神経過敏に感じましたか

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

2. 絶望的だと感じましたか

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

3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか

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

4. 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか

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

5. 何をするのも骨折りだと感じましたか

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

6. 自分は価値のない人間だと感じましたか

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

指標 問35. 今までに自殺を考えたことがありますか

(○はひとつだけ)

健つくp.68、自殺対策p.32、1年以内に自殺を考えたことのある人の割合

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

指標 問36. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか

(○はひとつだけ)

健つくp.72、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) はい	(2) いいえ
--------	---------

■問36で「(1) はい」と答えた方

問36-1. 相談する相手は誰ですか

健つくp66-67

(○はひとつだけ)

(1) 家族	(2) 友人	(3) 職場の人
(4) SNS	(5) 行政の相談窓口	

問37. 専門の相談窓口があるのは知っていますか

(○はひとつだけ)

つくば市自殺対策計画p29

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

指標 問38. つくば市で行われている自殺予防事業で、どの事業を知っていますか

自殺対策p.29、相談先があることを知っている人の割合

(あてはまるものすべてに○)

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

## ◆たばことアルコールについてうかがいます

指標 問39. たばこを吸っていますか

(○はひとつだけ)

- (1) もともと吸わない  
(2) 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない 問39-1、問39-2へ  
(3) 主に紙巻たばこを吸っている 問39-3、問39-4へ  
(4) 主に加熱式たばこを吸っている

健つくp.84、喫煙者の割合  
いばらきp.21、喫煙率  
健康日本21、20歳以上の者の  
喫煙率、目標に喫煙率の減少

■問39で「(2) 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」と答えた方

問39-1. たばこを止めた理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

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

■問39で「(2) 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」と答えた方

問39-2. たばこを止めるときに利用したものはありますか

(あてはまるものすべてに○)

- (1) 禁煙外来(保険診療のもの) (2) 市販の禁煙補助薬(ニコチンガムやパッチなど)  
(3) 禁煙アプリ (4) 禁煙マラソンなどのイベント  
(5) その他( ) (6) 何も利用していない

■問39で(3)または(4)と答えた方

問39-3. 1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴を記入してください

平均 ( )本/日

吸い始めの年齢 ( )歳 喫煙歴( )年

喫煙指数の算出によるハイリスク者の割合

■問39で(3)または(4)と答えた方

問39-4. たばこをやめたいと思いますか

(○はひとつだけ)

- (1) やめたい (2) 本数を減らしたい  
(3) やめたくない (4) わからない

喫煙をやめたい人がやめられる支援のための現状把握

いばらき21 p.40  
健康日本21 目標:喫煙をやめたい者がやめる

皆さんにお聞きします

問40. たばこをやめるための手段を知っていますか

(○はひとつだけ)

- (1) はい (2) いいえ

健つく p.77-78  
第4期計画の最終評価に使用

指標 問41. 慢性閉塞性肺疾患(COPD)がどんな病気か知っていますか

(○はひとつだけ)

- (1) 知っている (2) 名前は聞いたことがある (3) 知らない

健つくp.83、COPDがどんな病気かよく知っている人の割合  
健康いばらき p.53 市町村に期待する役割にCOPDに関する

問4 2. あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか

健つく p.84(数値目標)  
いばらきp.21、望まない受動喫煙の機会を有する者の割合  
国民健康・栄養調査の設問に準

(○はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

■問4 2で「(1) はい」と答えただ方

指標

問4 2-1. その場所はどこですか

(○はひとつだけ)

(1) 家庭	(2) 職場	(3) 学校
(4) 飲食店	(5) 遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	
(6) 行政機関(市役所、交流センターなど)	(7) 医療機関	
(8) 公共交通機関	(9) 路上	
(10) 子供が利用する屋外の空間(公園、通学路など)		

問4 3. 現在、同居する家族の中にたばこを吸っている人はいますか

(○はひとつだけ)

健つく p.79  
(成人の割合の掲載はないが、p.84で家庭で受動喫煙があった人の割合を数値目標としており、問43と併せて家庭内の受動喫煙、分煙の割合をみる)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問4 4. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか

(○はひとつだけ)

健つく p.74  
(成人の割合の掲載はないが、中高校生のアンケートと併せ、喫煙に対する正しく認識している割合を分析)

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

問4 5. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

健つく p.74  
(成人の割合の掲載はないが、中高校生のアンケートと併せ、受動喫煙に対する正しく認識している割合を分析)  
健康いばらき21 p.40 施策に喫煙や受動喫煙による健康被害について周知と記載

(1) 害があると思う	(2) 多少は害はあるがたいしたことはないと思う
(3) 害はないと思う	(4) わからない

指標 問46. アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか (〇はひとつだけ)

(1) 毎日	(2) 週に5~6日	(3) 週に3~4日	(4) 週に1~2回
(5) 月に1~3日	(6) ほとんど飲まない	(7) やめた	(8) 飲まない(飲めない)

成人の飲酒率、生活習慣病のリスクを高める人の割合を算出するため  
 健つくp.81  
 健康いばらきp.21(数値目標)  
 健康日本21(数値目標)生活習慣病のリスクを高める量を飲酒しているものの減少。  
 国民健康・栄養調査の設問に準じる

■問46で(1)~(4)と答えの方

指標 問47. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を〇を1つ選んでください。

(1) 1合(180ml)未満
(2) 1合以上2合(360ml)未満
(3) 2合以上3合(540ml)未満
(4) 3合以上4合(720ml)未満
(5) 4合以上5合(900ml)未満
(6) 5合以上

【参考例】

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)
- ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)
- 焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)
- ワイン1/4本(アルコール度数14度・180ml)
- 缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)

健つくp.84、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合  
 いばらきp.21、健康日本21、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合、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

問48. 現在の飲酒量は適量だと思いますか (〇はひとつだけ)

(1) そう思う	(2) そう思わない
----------	------------

適量についての認識を問うもの  
 健つくp.82  
 健康いばらきp.38 施策に適正飲酒に関する普及啓発と記載あり

◆歯と口腔の健康についてうかがいます

問49. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか (〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問50. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア(デンタルフロス・歯間ブラシ・義歯の手入れ等)を1日1回以上していますか

いばらきp.24、1日1回以上歯間部清掃用具を使用している者の割合

(〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問51. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか (〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

指標 問52. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.90、年1回程度歯の定期健診を受けている人の割合  
 いばらきp.25、健康日本21、過去1年間に歯科検診を受診した者の割合

問53. 次の病気はすべて歯周病と関係が深いといわれています。

このことについて、知っていますか。

(あてはまるものすべてに〇)

(1) 糖尿病	(2) 肺炎	(3) 心臓病	(4) 早産や低体重児の出産
(5) 骨粗しょう症	(6) 動脈硬化	(7) 認知症	(8) ひとつも知らなかった

指標 問54. なんでもよく噛んで食べることができますか (〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.91、咀嚼良好者の割合  
いばらきp.25、健康日本21、咀嚼良好者の割合

問55. お茶や汁ものなどでよくむせることはありますか (〇はひとつだけ)

(1) いいえ	(2) はい
---------	--------

### ◆あなたの健康管理についてうかがいます

問56. 健康に関する情報は、どこから得ていますか

(あてはまるものすべてに〇)

(1) 家族	(2) 友人・知人	(3) 医療機関	(4) 保健センター
(5) 介護施設	(6) 介護施設	(7) 市役所	(8) 市の広報誌
(9) ポスターなどの広告	(10) LINEなどソーシャルメディア(SNS)	(11) 健康教室や講演会	
(12) インターネット	(13) テレビ	(14) 雑誌	(15) その他( )

指標 問57. 次のうち、かかりつけをもっていますか (それぞれひとつに〇)

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

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

健つくp.98、かかりつけ医、歯科、薬局を持っている人の割合

指標 問58. 医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか (〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.98、診療時間内に受診するように心がけている人の割合

問59. 救急車を呼んだほうがよいか迷ったときに相談することができるおとな救急電話相談（#7119）を知っていますか

(〇はひとつだけ)

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問60. 医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか

(〇はひとつだけ)

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

指標 問61. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか

(それぞれひとつに〇)

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

健つくp.99、食生活改善推進協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合



指標 問62. 日ごろからご自身の身体に気を使っていますか

(○はひとつだけ)

健つくp99、日頃から体調管理している市民の割合

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

### ◆社会参加のことについてうかがいます

問63. 現在、社会活動に参加していますか

(あてはまるものすべてに○)

健康日本21、いずれかの社会活動を行っている者の割合、いずれかの社会活動を行っている高齢者の割合

(1) 就労	(2) 就労
(3) 町内会などの活動・行事	(4) 婦人会・シニアクラブなどの地域活動
(5) 子供会などの地域活動	(6) PTAなどの学校関係の活動
(7) ボランティア活動	(8) その他( )
(9) 特に参加していない	

問64. つくば市の組織の活動に参加したことがありますか

(あてはまるものすべてに○)

(1) 参加したことがある	(2) 参加したいが、したことがない
(3) 参加したことがなく、今後も参加しない	

問65. 健康づくりについての企業や行政の取組に参加したことがありますか。

(○はひとつだけ)

(1) 参加したことがある	(2) 参加したことがない
---------------	---------------

問66. 健康に関して、どのような取組が参加しやすいと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

(1) 友人と一緒に参加できる	(2) 参加しやすい時間、曜日の設定
(3) 自宅から近い場所で開催	(4) 参加費用が安い
(5) 内容がわかりやすい	(6) いつでも気軽に参加できる
(7) Web(ZOOM等)で参加できる	(8) その他( )



御協力ありがとうございました

いただいた貴重なご意見は、今後の市の施策に十分活用させていただきます。

同封した返信用封筒(切手は不要です)に入れて8月26日(月)までに御投函ください。

調査票や封筒にあなたのお名前を書く必要はありません。

お住まいの地区：F3（2ページ）は下記を参考にお答えください。

地区名	字名
谷田部	西平塚、東平塚、下平塚、葛城根崎苅間、原、面野井、高田、鬼ヶ窪、上河原崎、下河原崎、中別府、下別府、高須賀、高良田、鍋沼新田、真瀬、富士見ヶ丘団地、島名、水堀、大白碓、小白碓、平、柳橋、新井、山中、西大橋、西岡、島、西郷、春日1～4丁目、東新井、小野崎、二の宮1～4丁目、松野木、上原、小野川、西大沼、中内、松代1～5丁目、手代木、上横場、今泉、谷田部、瑞穂団地、上萱丸、下萱丸、中野、花島新田、西栗山、片田、飯田、古館、根崎、境松、境田、緑が丘、東丸山、羽成、観音台1丁目、観音台2丁目、榎戸、北中妻、南中妻、館野、東1～2丁目、稲荷前、赤塚、下原、梶内、新牧田、稲岡、北中島、市之台、下横場、高野台2～3丁目、茗溪学園寮、鷹野原、島名香取台、島名諏訪、島名陣場、谷田部諏訪、谷田部陣場、上河原崎・中西地区、かみかわ上河原崎、かみかわ下河原崎、高山上河原崎、高山下河原崎、万博公園西下河原崎、万博公園西島名、台町1～3丁目、学園の森1～3丁目、研究学園1～7丁目、学園南1～3丁目、みどりの1～2丁目、みどりの中央、みどりの東、みどりの南
桜	桜1～3丁目、栗原、上野、上境、柴崎、セントラルタウン、東岡、金田、中根、栄、松栄、松塚、横町、大、古来、吉瀬、花室、上ノ室、倉掛、上広岡、野田団地、下広岡、桜ニュータウン、大角豆、妻木、天王台、天久保1～4丁目、吾妻1～4丁目、竹園1～3丁目、千現1～2丁目、並木2～4丁目、梅園2丁目、筑波大学生宿舍、筑波大看護師宿舍、花園、春風台、さくらの森、流星台
大穂	佐、若森、大曾根、鹿島台、玉取、大穂、前野、長高野、大砂、西高野、吉沼、篠崎、南原、蓮沼、花畑1～3丁目、要、西沢、筑穂1～3丁目
豊里	沼崎、今鹿島、上里、田倉、上郷、手子生、木俣、豊里グリーンタウン、野畑、高野、百家、酒丸、土田、東光台1～5丁目、中東原新田、遠東、豊里の杜1～2丁目、中東
筑波	筑波、上大島、国松、沼田、臼井、神郡、漆所、大貫、杉木、上菅間、中菅間、洞下、高野原新田、磯部、池田、明石、田中、小沢、北条、小泉、泉、平沢、山口、小和田、小田、大形、下大島、北太田、君島、山木、水守、作谷、寺具、安食
荃崎	小荃、下岩崎、上岩崎、房内、若栗、菅間、樋の沢、大井、高崎、天宝喜、牧園、宝陽台、城山、桜が丘、森の里、若葉、あしび野、高見原1～5丁目、富士見台、自由ヶ丘、梅ヶ丘、駒込、小山、荃崎、大舟戸、細見、泊崎、九万坪、六斗、明神、稲荷原、中山、西大井、池向

つくば市健康増進計画「健康つくば21」策定等のためのアンケート調査  
御協力をお願い

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

さて、本市では、第5期健康増進計画（令和8年度から令和19年度）の策定に向けた準備として、これまでの施策の達成状況の確認とともに新たな健康課題に関する検討を進めています。

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

なお、この調査の実施にあたりましては、市内にお住まいの1歳未満のお子さんから、令和6年6月1日現在の住民基本台帳をもとに無作為に700名を選ばせていただきました。

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

令和6年●月●日

つくば市長 五十嵐立青

◆ご記入にあたってのお願い◆

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

◇返送方法 ご記入後、調査票は、**令和6年●月●日(●)**までに同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れて郵便ポストに御投函ください。

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

◆皆さまに、うかがいます

F1. 現在のお子さんの月齢を記入してください ( )か月

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

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

F4. 育児等困った時、すぐ相談できる人・機関は身近にいますか  
(1) いる (2) いない

(裏面もよろしくお願ひします)

◆お子さんについて、うかがいます

指標

問1. お子さんの身体の発育のために、身体を使った遊びをするよう心がけていますか

(1) はい (2) いいえ

健つくp.57、運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合

問2. 現在、同居する家族の中に喫煙者はいますか

(1) はい (2) いいえ

家庭内での子どもの受動喫煙を問うもの  
健つくp.79

問3. お子さんの病気の予防や具合が悪くなったときの対処法などの情報は、どこから取得していますか

(あてはまるものすべてに○)

(1) 家族 (2) 友人・知人 (3) 医療機関 (4) 保健センター  
(5) インターネット (6) テレビ (7) 雑誌  
(8) 子ども医療電話相談事業(#8000) (9) その他( )

問4. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか

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

(ア) お子さんのかかりつけ医	(1) もっている	(2) もっていない
(イ) お子さんのかかりつけ薬局もしくは薬剤師	(1) もっている	(2) もっていない

健つくp.98、かかりつけ医を持っている人の割合

指標

問5. お子さんが医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか

(1) はい (2) いいえ

健つくp.98、診療時間内に受診するように心がけている人の割合

問6. お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか

(1) はい (2) いいえ

◆その他のことについて、うかがいます

問7. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります。あなたは以下の地区組織等を知っていますか

(それぞれひとつに○)

食生活改善推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
運動普及推進員	(1) 知っている	(2) 知らない
シルバーリハビリ体操指導士	(1) 知っている	(2) 知らない

健つくp.99、食生活改善推進会協議会、運動普及推進員、シルバーリハビリ体操指導士を知っている人の割合

御協力ありがとうございました

健康増進計画「健康つくば21」アンケート

幼児の保護者様

③

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。  
このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための  
計画に活かしていこうと考えています。  
調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

〈問合せ先〉 つくば市保健部健康増進課  
TEL:029-883-1111 (内線)1350

お子さんは第何子目にあたりますか

(1) 第1子目 (2) 第2子以上

◆お子さんについてお聞きします

指標 問1. お子さんは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 週6~7回 (2) 週4~5回 (3) 週2~3回 (4) 週1日以下

健つくp.41、毎朝朝食を食べる人の割合

問2. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、  
週に何日ありますか。 (○はひとつだけ)

(1) 週6~7回 (2) 週4~5回 (3) 週2~3回 (4) 週1日以下

指標 問3. お子さんが野菜を食べるよう心がけていますか

(1) はい (2) いいえ

健つくp.41、野菜を食べるよう心がけている保護者の割合

問4. お子さんは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか。

(1) はい (2) いいえ

項目を修正する。  
※項目出典:茨城県がんモニタリング調査(生活習慣調査票、問5)

問5. お子さんは、家族と1日に何回食事をとりますか (○はひとつだけ)

(1) 3回 (2) 2回 (3) 1回 (4) 一緒に食事をしていない

問6. お子さんは、甘い飲み物(スポーツドリンク・乳酸飲料含む)を1日1回以上飲みますか

(1) はい (2) いいえ

問7. 家族で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか

(1) はい (2) いいえ

問8. お子さんの食事のとり方では、どのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

(1) 野菜を食べること	(2) 朝食をとること
(3) 塩分を控えること	(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
(5) お菓子や甘い飲み物を控えること	
(6) 適正体重の維持のために食事の量を調整すること	
(7) 家族や友人と一緒に食事をとること	(8) 旬の食材を取り入れること
(9) 原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと	
(10) 地域で取れる食材を活用すること	(11) 脂肪(あぶら)分の量と質を調整する
(12) カルシウムを多く含む食品を食べること	
(13) 早食いを気をつける	(14) その他( )
(15) 特に心がけていることはない	

指標 問9. 外で遊んだり、身体を使って遊んだりしていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.57、運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合

問10. お子さんは定期的に歯の検診(年1回程度)を受けていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.86、90、年1回程度歯の定期検診を受けている人の割合

問11. かかりつけ医をもっていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.98、かかりつけ医を持っている人の割合

問12. かかりつけ歯科医をもっていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.98、かかりつけ歯科医を持っている人の割合

問13. かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.98、かかりつけ薬局を持っている人の割合

問14. お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問15. お子さんの病気の予防や具合が悪くなったときの対処法などの情報は、どのように取得していますか (あてはまるものすべてに○)

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

指標 問16. お子さんが受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

健つくp.98、診療時間内に受診するよう心がけている人の割合

このアンケート用紙は、ご記入の上3歳健診の会場でご提出をお願いいたします。

◆アンケートにお答えいただいた方について、うかがいます

問17. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1)週6~7回 (2)週4~5回 (3)週2~3回 (4)週1日以下

問18. あなたの家族は、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

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

問19. 現在、お子さんと同居する家族の中に喫煙者はいますか

(1) はい (2) いいえ

家庭内での子ども  
の受動喫煙を  
問うもの  
健つくp.79

問20. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

(1) はい (2) いいえ

問21. 育児等困った時、すぐ相談できる人・機関は身近にいますか

(1) いる (2) いない

ご協力いただき、ありがとうございました。

小学生用

みなさんのいつもの生活について教えてください。

◆あてはまるものに○、もしくは数字をご記入ください。

あなたの性別は \_\_\_\_\_ → (1) 男 (2) 女 (3) 無回答

あなたの身長・体重は \_\_\_\_\_ → 身長 cm 体重 kg

いばらきp.25、子どもの肥満傾向者の割合  
健康日本21、児童・生徒における肥満傾向児の割合

問1. あなたは、今の体重をどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 体重はちょうどいい (2) 体重を増やしたい (3) 体重を減らしたい

指標 問2. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(1) 週6~7回 (2) 週4~5回 (3) 週2~3回 (4) 週1日以下

健つくp.41、毎朝朝食を食べる人の割合  
いばらきp.25、いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合

問3. あなたの家族は、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

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

問4. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 (○はひとつだけ)

(1) 週6~7回 (2) 週4~5回 (3) 週2~3回 (4) 週1日以下

参考

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



指標 問5. あなたは、野菜を食べていますか

(1) はい (2) いいえ

健つくp.41、野菜を食べていると回答した人の割合

問6. あなたは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか

(1) はい (2) いいえ

茨城県がんモニタリング調査(生活習慣調査票、問5)

問7. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問8. あなたは、家族や友人と1日に何回食事をとりますか (○はひとつだけ)

(1) 3回 (2) 2回 (3) 1回 (4) 一緒に食事をしていない

(うらへつづきます)



指標 問9. あなたは、食事の時間は楽しいですか

健つくp.45、食事の時間が楽しいと感じている割合

(1) はい (2) いいえ

問10. あなたは、食事のとり方でどのようなことに気がついていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| (1) 野菜を食べること               | (2) 朝食をとること            |
| (3) 塩分を控えること               | (4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる   |
| (5) お菓子や甘い飲み物を控えること        |                        |
| (6) 適正体重の維持のために食事の量を調整すること |                        |
| (7) 家族や友人と一緒に食事をとること       | (8) 旬の食材を取り入れること       |
| (9) 原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと |                        |
| (10) 地域で取れる食材を活用すること       | (11) 脂肪(あぶら)分の量と質を調整する |
| (12) カルシウムを多く含む食品を食べること    |                        |
| (13) 早食いを気をつける             | (14) その他( )            |
| (15) 特に心がけていることはない         |                        |

指標 問11. あなたは、授業以外で、からだを使って遊んだり、運動する日が週3回以上ありますか

健つくp.57、運動・身体を使って遊んでいる子どもの割合  
いばらきp.20、週3日以上授業以外で運動やスポーツをする児童の割合

(1) はい (2) いいえ

問11-1. (問11で(2) いいえ と答えた方)

あなたが運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| (1) 場所がないため         | (2) 学校や習いごとなどでつかれているため |
| (3) 時間がないため         | (4) 運動が好きではないため        |
| (5) いっしょに運動するなかまがない |                        |
| (6) その他( )          |                        |

問12. 現在、一緒にすんでいる家族の中にたばこをすう人はいますか

家庭内での子どもの受動喫煙を問うもの  
健つくp.79

(1) はい (2) いいえ

問13. あなたは、歯医者は、虫歯をなおすだけでなく虫歯にならないために行くところだということを知っていますか

(1) はい (2) いいえ

問14. 歯や口のことで相談できる歯医者さんはいますか

健つくp.98、かかりつけ歯科医を持っている人の割合

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

問15. 体のことで相談できるお医者さんはいますか

健つくp.98、かかりつけ医を持っている人の割合

(1) はい (2) いいえ (3) わからない

ご協力ありがとうございました

# 健康増進計画「健康つくば21」アンケート

⑤

中学生用

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

あなたの性別は \_\_\_\_\_ → 

(1) 男	(2) 女	(3) 無回答
-------	-------	---------

  
 あなたの身長・体重は \_\_\_\_\_ → 

身長	cm	体重	kg
----	----	----	----

健康日本21、児童・生徒における肥満傾向児の割合

問1. あなたは、今の体重をどう思いますか (○はひとつだけ)  

(1) 体重はちょうどいい	(2) 体重を増やしたい	(3) 体重を減らしたい
---------------	--------------	--------------

◆ふだんの食生活についてうかがいます

指標 問2. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  
 (お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)  

(1) 週6~7回	(2) 週4~5回	(3) 週2~3回	(4) 週1日以下
-----------	-----------	-----------	-----------

健つくp.41、毎朝朝食を食べる人の割合  
 いばらきp.25、いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合

問3. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)  

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

問4. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていきますか (夜食と間食除く)  

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問5. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか  

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

参考

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



問6. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 (○はひとつだけ)  

(1) 週6~7回	(2) 週4~5回	(3) 週2~3回	(4) 週1日以下
-----------	-----------	-----------	-----------

指標 問7. あなたは、野菜を食べていますか

健つくp.41. 野菜を食べていると回答した人の割合

(1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか

(1) はい (2) いいえ

問9. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

(1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問10. あなたは、家族や友人と1日に何回食事をとりますか (○はひとつだけ)

(1) 3回 (2) 2回 (3) 1回 (4) 一緒に食事をしていない

指標 問11. あなたは、食事の時間は楽しいですか

健つくp.45. 食事の時間が楽しいと感じている割合

(1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- (1) 野菜を食べること
- (2) 朝食をとること
- (3) 塩分を控えること
- (4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- (5) お菓子や甘い飲み物を控えること
- (6) 適正体重の維持のために食事の量を調整すること
- (7) 家族や友人と一緒に食事をとること
- (8) 旬の食材を取り入れること
- (9) 原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと
- (10) 地域で取れる食材を活用すること
- (11) 脂肪(あぶら)分の量と質を調整する
- (12) カルシウムを多く含む食品を食べること
- (13) 早食いを気をつける
- (14) その他( )
- (15) 特に心がけていることはない

### ◆ふだんの運動についてうかがいます

指標 問13. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか

健つくp.51. 体育の授業以外で、息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

(1) はい (2) いいえ

問13-1. (問13で(2) いいえ と答えた方)

あなたが運動をしない理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

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

◆こころの健康についてうかがいます

問14. あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。 (○はひとつだけ)

(1) 5時間未満	(2) 5～6時間未満	(3) 6～7時間程度
(4) 7～8時間程度	(5) 8～9時間程度	(6) 9時間以上

健康日本21 睡眠時間が十分に確保できている者の割合(指標:目標値60%)  
「厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改定について」睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関連

指標 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)

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

健つくp.72、ストレスや悩みを感じている人の割合

問14-1. (問14で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)

あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか(あてはまるものすべてに○) 健つくp.64

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

問16. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか

健つくp.65

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問17. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

健つくp.65

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問17-1. (問17で(1) はい と答えた方)

健つくp.65

あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)

(1) 学校の先生	(2) 友達	(3) 先輩	(4) 家族
(5) SNS(X(旧Twitter)、ラインなど)	(6) その他( )		

問18. あなたが一番相談しやすい方法はどれですか。 (○はひとつだけ)

第4期自殺総合対策大綱を反映させた新規項目

(1) 対面	(2) 電話	(3) SNS
(4) その他( )		

問19. 専門の相談窓口があることを知っていますか

つくば市自殺対策計画p29

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

◆たばことアルコールについてうかがいます

問20. あなたはたばこを吸ったことがありますか

(1) 吸ったことがある	(2) 吸ったことはない
--------------	--------------

未成年の喫煙率 健つくp.73  
健康いばらきp.41 20歳未満の者の喫煙防止  
健康日本21、中学生・高校生の喫煙者の割合

問21. 現在、同居する家族の中にたばこを吸っている人はいますか

家庭内での子どもの受動喫煙を問うもの 健つくp.79

(1) はい	(2) いいえ
--------	---------

問22. あなたは、健康面からたばこを吸うことをどう思いますか (○はひとつだけ)

健つくp.74  
健康いばらきp.41 20歳未満の者の喫煙防止 (児童生徒に対し、喫煙による心身への影響が

(1) 害ばかりで、良い面はないと思う	(2) 害はあるが、良い面もあると思う
---------------------	---------------------

(3) 害よりも、良い面の方が多いと思う (4) わからない

「こころの健康」への影響は  
どに関する理解を深める  
ための喫煙防止教育を  
推進)

問23. あなたは、人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

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

健つくp.74  
健康いばらきp.41 受動喫煙防止対策の推進、20歳未満の者に対する喫煙防止及び受動喫煙防止対策の推進

問24. あなたはお酒を飲んだことはありますか

- (1) 飲んだことがある (2) 飲んだことはない

未成年の飲酒率  
健つくp.85  
健康いばらきp.38 20歳未満の者や妊産婦に対する教育等の推進  
健康日本21 20歳未満の者の飲酒をなくす

問25. あなたは、未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

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

未成年の飲酒率  
健つくp.85  
健康いばらきp.38 20歳未満の者や妊産婦に対する教育等の推進

#### ◆歯の健康についてうかがいます

問26. あなたは、歯科者は、虫歯の治療だけでなく、予防としても行くところだということを知っていますか

- (1) はい (2) いいえ

問27. あなたのかかりつけの歯科医はいますか

- (1) はい (2) いいえ

健つくP98. かかりつけ歯科医を持っている人の割合

問28. あなたのかかりつけの医師はいますか

- (1) はい (2) いいえ

健つくP98. かかりつけ医を持っている人の割合

ご協力ありがとうございました

# 健康増進計画「健康つくば21」アンケート

⑥

高校生用

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

あなたの性別は \_\_\_\_\_ → (1) 男 (2) 女 (3) 無回答

あなたの身長・体重は \_\_\_\_\_ → 身長 cm 体重 kg

問1. あなたは、今の体重をどう思いますか (○はひとつだけ)

(1) 体重はちょうどいい (2) 体重を増やしたい (3) 体重を減らしたい

◆ふだんの食生活についてうかがいます。

問2. あなたは、朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) 週6～7回 (2) 週4～5回 (3) 週2～3回 (4) 週1日以下

健つくp.41、毎朝朝食を食べる人の割合  
 いばらきp.25、いつも(毎日)朝食を食べる子どもの割合

問3. あなたの家族は朝食を食べていますか (○はひとつだけ)

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

問4. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食除く)

(1) はい (2) いいえ

問5. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参考

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



問6. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べるのが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。 (○はひとつだけ)

(1) 週6～7回 (2) 週4～5回 (3) 週2～3回 (4) 週1日以下

指標 問7. あなたは、野菜を食べていますか

健つくp.41、野菜を食べていると回答した人の割合

- (1) はい (2) いいえ

問8. あなたは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか

項目出典：茨城県がんモニタリング調査(生活習慣調査票、問5)

- (1) はい (2) いいえ

問9. あなたは、家族と一緒に食事をしていますか (○はひとつだけ)

- (1) ほぼ毎日 (2) ときどき食べる (3) 一緒に食事をしていない

問10. あなたは、家族や友人と1日に何回食事をとりますか (○はひとつだけ)

- (1) 3回 (2) 2回 (3) 1回 (4) 一緒に食事をしていない

指標 問11. あなたは、食事の時間は楽しいですか

健つくp.45、食事の時間が楽しいと感じている割合

- (1) はい (2) いいえ

問12. あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- (1) 野菜を食べること (2) 朝食をとること  
(3) 塩分を控えること (4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べること  
(5) お菓子や甘い飲み物を控えること  
(6) 適正体重の維持のために食事の量を調整すること  
(7) 家族や友人と一緒に食事をとること (8) 旬の食材を取り入れること  
(9) 原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと  
(10) 地域で取れる食材を活用すること (11) 脂肪(あぶら)分の量と質を調整する  
(12) カルシウムを多く含む食品を食べること  
(13) 早食いを気をつける (14) その他( )  
(15) 特に心がけていることはない



◆ふだんの運動についてうかがいます。

指標 問13. あなたは、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上していますか

健つくp.51、体育の授業以外で、息が弾む程度の運動を週2回以上している人の割合

(1) はい (2) いいえ

問13-1. (問13で(2) いいえ と答えた方)

あなたが運動をしない理由はなんですか (あてはまるものすべてに○)

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

◆こころの健康についてうかがいます。

問14. あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。 (○はひとつだけ)

健康日本21 睡眠時間が十分に確保できている者の割合(指標: 目標値60%)  
「厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改定について」睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関連

(1) 5時間未満 (2) 5~6時間未満 (3) 6~7時間程度  
(4) 7~8時間程度 (5) 8~9時間程度 (6) 9時間以上

指標 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)

健つくp.72、ストレスや悩みを感じている人の割合

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

問15-1. (問15で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)

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

健つくp.65

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

問16. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに解消する方法を持っていますか

健つくp.65

(1) はい (2) いいえ

問17. あなたは、ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

健つくp.66

(1) はい (2) いいえ

問17-1. (問17で(1) はい と答えた方)

あなたが相談する相手は誰ですか(あてはまるものすべてに○)

健つくp.67

(1) 学校の先生 (2) 友達 (3) 先輩  
(4) 家族 (5) SNS(ラインなど) (6) その他( )

問18. あなたが一番相談しやすいのはどの方法ですか。 (○はひとつだけ)

第4期自殺総合対策大綱を反映させた新規項目

(1) 対面 (2) 電話 (3) SNS  
(4) その他( )

問19. 専門の相談窓口があることを知っていますか

つくば市自殺対策計画 p29

(1) はい (2) いいえ

◆たばことアルコールについてうかがいます

指標 問20. あなたはたばこを吸ったことがありますか

- (1) 吸ったことはない (2) 吸ったことがある

未成年の喫煙率  
健つくp.73  
健康いばらきp.41 20  
歳未満の者の喫煙防  
止  
健康日本21、中学生・  
高校生の喫煙者の割  
合

問21. 現在、同居する家族の中にたばこを吸っている人はいますか

- (1) はい (2) いいえ

家庭内での子どもの受  
動喫煙を問うもの  
健つくp.79

問22. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか (○はひとつだけ)

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

健つくp.74  
健康いばらきp.41 20  
歳未満の者の喫煙防  
止(児童生徒に対し、  
喫煙による心身への  
影響などに関する理解  
を深めるための喫煙防  
止教育を推進)

問23. 人が吸っているたばこの煙を吸うと身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

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

健つくp.74  
健康いばらきp.41 受  
動喫煙防止対策の推  
進、20歳未満の者に対  
する喫煙防止及び受  
動喫煙防止対策の推  
進

指標 問24. あなたはお酒を飲んだことはありますか

- (1) 飲んだことはない (2) 飲んだことがある

未成年の飲酒率  
健つくp.85  
健康いばらきp.38 20  
歳未満の者や妊産婦  
に対する教育等の推  
進  
健康日本21 20歳未  
満の者の飲酒をなくす  
健つくp.85  
健康いばらきp.38 20  
歳未満の者や妊産婦  
に対する教育等の推  
進

問25. 未成年者がお酒を飲むことは身体に害があると思いますか

(○はひとつだけ)

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

◆歯の健康についてうかがいます

問26. 歯医者は、予防的に行くところだという考えはありますか

- (1) はい (2) いいえ

問27. かかりつけ医をもっていますか

- (1) はい (2) いいえ

健つくP98、かかりつけ  
医を持っている人の割  
合

問28. かかりつけ歯科医をもっていますか

- (1) はい (2) いいえ

健つくP98、かかりつけ  
歯科医を持っている人  
の割合

ご協力ありがとうございました

つくば市では、「健康つくば21」計画を策定しています。  
このアンケートは、日常生活などについてお聞きし、皆さまの健康づくり支援のための計画に活用していくためのものです。

調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

〈問合せ先〉つくば市保健部健康増進課

TEL:029-883-1111 (内線)

現在、あなたはどちらにあてはまりますか

(1) 妊婦 (2) 産婦

◆普段の食生活についてうかがいます

問1. あなたは、朝食を食べていますか

(○はひとつだけ)

(お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません)

(1) 週6～7回 (2) 週4～5回 (3) 週2～3回 (4) 週1日以下

問2. あなたは、1日3食規則正しく食事をしてしていますか(夜食と間食はのぞく)

(1) はい (2) いいえ

問3. 主食、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、海藻など)をそろえて食べていますか

(1) はい (2) いいえ

参考

主食…ご飯、パン、麺などの料理

主菜…肉、魚、大豆製品、卵などの料理

副菜…野菜、きのこ、海藻などの料理



問4. 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、

週に何日ありますか。

(○はひとつだけ)

(1) 週6～7回 (2) 週4～5回 (3) 週2～3回 (4) 週1日以下

◆こころの健康についてうかがいます。

問5. 睡眠によって休養が充分とれていますか

健つくp60

(1) はい (2) いいえ

問6. 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)

健つくp64

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

問6-1. (問6で(1) 大いにある (2) 多少ある と答えた方)

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

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

(裏面もお願いします)

問7. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

健つくp72

(1) はい (2) いいえ

問8. 専門の相談窓口があることを知っていますか

つくば市自殺  
対策計画p29

(1) はい (2) いいえ

問9. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか

健つくp.67 K  
6

それぞれの質問について(1)～(5)のうち当てはまる番号を一つ選んでください

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
問9-1 神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
2 絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
4 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
5 何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
6 自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも

問10. 今までに自殺を考えたことがありますか

健つくp68

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

問11. つくば市で行われている自殺予防事業を知っていますか(あてはまるものすべてに○)

健つくp70

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

◆歯の健康についてうかがいます

問12. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

(1) はい (2) いいえ

問13. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか

健つくp.86、  
90、年1回程度  
歯の定期検診  
を受けている人  
の割合

(1) はい (2) いいえ

問14. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア(デンタルフロス・歯間ブラシ等)  
を1日1回以上していますか

いばらきp.24、  
1日1回以上歯  
間部清掃用具  
を使用している  
者の割合

(1) はい (2) いいえ

◆その他のことについて、うかがいます

問15. かかりつけ医をもっていますか

健つくp98、  
かかりつけ医  
を持っている  
人の割合

(1) はい (2) いいえ

問16. かかりつけ歯科医をもっていますか

健つくp98、  
かかりつけ歯  
科医を持って  
いる人の割  
合

(1) はい (2) いいえ

ご協力いただき、ありがとうございました

# 計画の方向性（案）について

# 1. 計画で目指す将来像と計画目標（案）

- 上位関連計画や国の健康日本21（第三次）や第4次健康いばらき21プランを踏まえ、本計画での目指す姿を以下のように設定する。

つくば市  
未来構想

基本施策：人生 100 年時代を生涯いきいきと暮らせるまちづくり

基本理念

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・  
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

基本方針

		基本方針		
		健康増進計画	食育推進計画	自殺対策計画
ライフコースアプローチ	こども	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣の改善</li> <li>○生活習慣病の発症予防・重症化予防</li> <li>○健康を支え、守るための社会環境の整備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○望ましい食習慣の基礎づくり</li> <li>○食をとりまく環境づくりの推進</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生きることへの包括的な支援の体制づくり</li> <li>○いのちの教育の推進</li> </ul>
	働く世代の人々			
	高齢者			

## 2. 施策の方向性（案）

- 基本目標、基本方針を踏まえた施策の方向性を以下のように設定する。

【 基本理念 】

【 基本目標 】

【 基本方針 】

【 取り組み 】

自分らしくいきいきと暮らせるまちづくり

健康寿命の延伸・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

健康増進計画

- 生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 健康を支え、守るための社会環境の整備

食育推進計画

- 望ましい食習慣の基礎づくり
- 食をとりまく環境づくりの推進

自殺対策計画

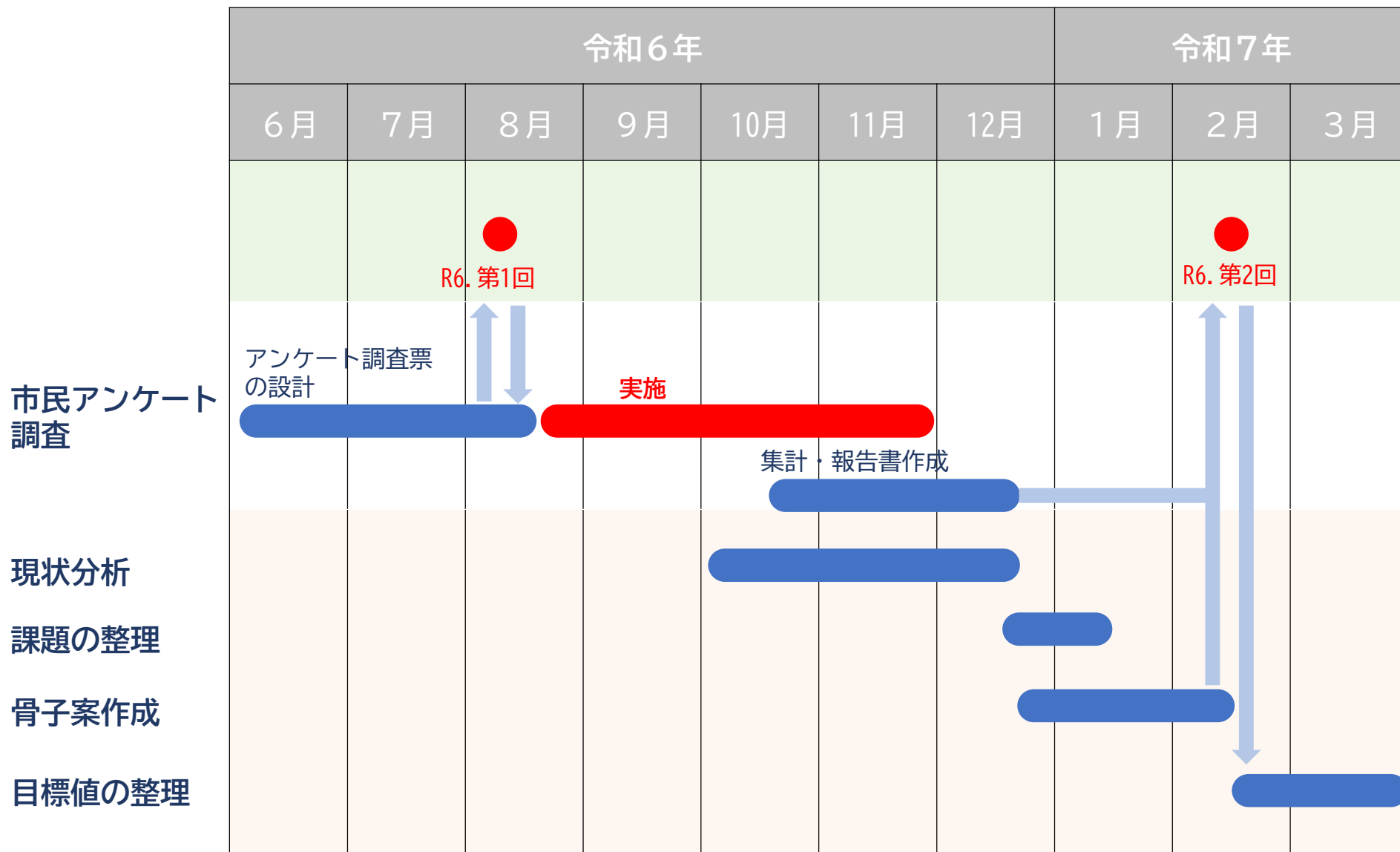
- 生きることへの包括的な支援の体制づくり
- いのちの教育の推進

- 身体活動と運動
- 休養とこころの健康
- 歯と口腔の健康（歯科保健計画）
- 喫煙と飲酒
- 発症予防・重症化予防
- 地域での健康づくりの支援

- 食育を通じた健康づくり
- 食育の普及・啓発
- 地域活動等における食育の推進

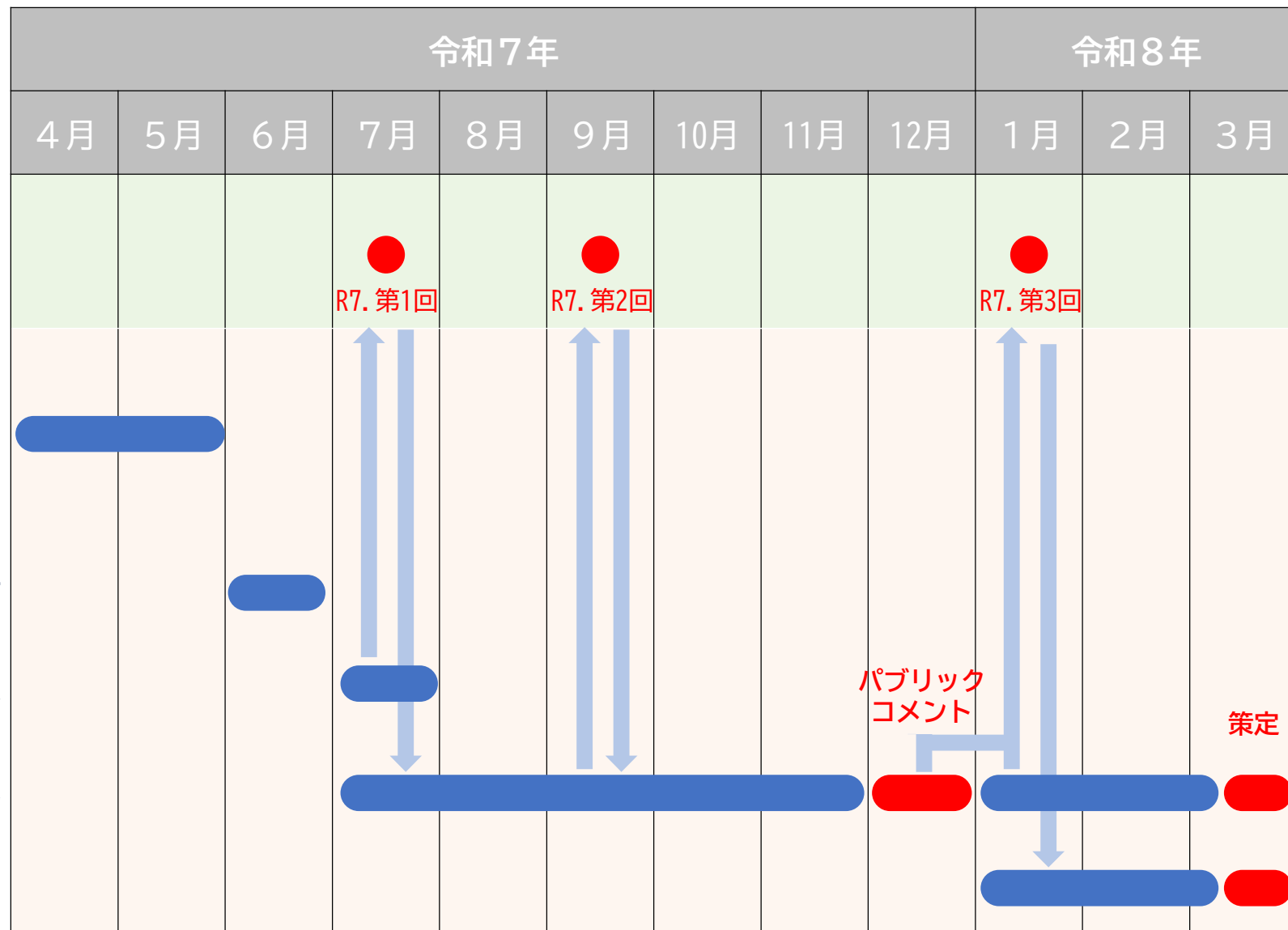
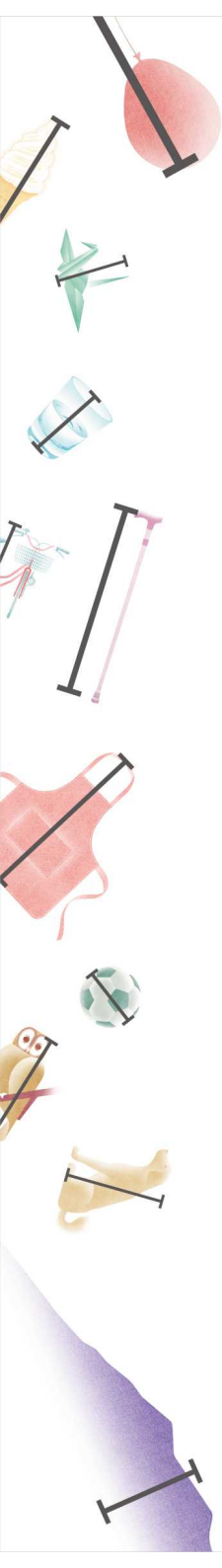
- 地域におけるネットワークの強化
- 自殺対策を支える人材の育成
- 市民への啓発と周知
- 児童生徒の命の大切さを実感できる教育の推進

### 3. 計画策定までのスケジュール（案）



※スケジュールは、必要に応じて変更となる場合あり





※スケジュールは、必要に応じて変更となる場合あり

## 会 議 録

会議の名称		令和6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7年2月12日(水) 開会 14:00 閉会 15:45				
開催場所		つくば市役所2階 職員研修室(2)				
事務局(担当課)		保健部健康増進課				
出席者	委員	小倉正徳委員(会長)、小林健一委員、富岡雅樹委員、山海知子委員、萩原武久委員、土居環樹委員、栗山光子委員、加藤美奈子委員、中野潤子委員				
	その他	株式会社名豊				
	事務局	健康増進課：木本課長、稲葉課長補佐、川崎統括保健師、飯野係長、江幡管理栄養士、鈴木保健師 小池係長、田中主任、中野保健師 大穂保健センター：石田所長 桜保健センター：田淵保健師 谷田部保健センター：松枝保健師 いきいきプラザ：小野保健師				
公開・非公開の別		<input checked="" type="checkbox"/> 公開	<input type="checkbox"/> 非公開	<input type="checkbox"/> 一部公開	傍聴者数	0名
非公開の場合はその理由						
議題		報告事項 (1) 第4期つくば市健康増進計画(令和7年度活動計画)について (2) 令和6年度アンケート調査結果報告について 協議事項 (1) 第5期健康つくば21プラン(仮称)骨子案について				
会議録署名人				確定年月日	年 月 日	
会議次第	1 開会 2 会長挨拶 3 報告事項 (1) 第4期つくば市健康増進計画(令和7年度活動計画)について (2) 令和6年度アンケート調査結果報告について 4 協議事項 (1) 第5期健康つくば21プラン(仮称)骨子案について 5 その他					

## 6 閉会

### <審議内容>

#### 1 開会

事務局：定刻より前ですが、令和6年度第2回つくば市健康づくり推進協議会を開催いたします。

（資料確認）

（協議会の公開に関する連絡事項の確認）

（欠席委員の紹介）

#### 2 会長挨拶

事務局：小倉会長よりごあいさつをお願いいたします。

会長：会長を務めます、小倉と申します。本日はよろしくをお願いいたします。

健康づくり推進協議会の委員の皆さま方には、ご多忙のところ協議会にご参集いただきまして誠にありがとうございます。つくば市健康づくり推進協議会は、市民一人一人が健やかで心豊かに生活が送れるように、委員の方々がそれぞれのお立場から幅広い多様な意見を出し合い、健康づくりを推進していくものです。

本日は、第4期つくば市健康増進計画について、令和7年度の活動計画及び9月から12月に実施したアンケート調査結果を報告していただきたいと思っております。また、アンケート調査の結果等をもとに基づき作成した骨子案について協議していただく予定です。

市民の健康づくりに繋がるよう、様々なお立場からの貴重なご意見を賜りたいと思っておりますので、皆さまの活発な意見交換をお願いいたします。

事務局：健康増進課長、木本よりごあいさついたします。

木本課長：皆様、本日はお忙しい中、協議会にご出席いただきまして誠にありがとうございます。また、委員の皆さまにおかれましては、日頃より、つくば市の健康増進事業にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

今回の協議会では、主に次期計画の骨子案についてご協議をいただくことになっております。また、次期計画、来年度以降の計画、再来年度以降の計

画については、健康増進計画、食育推進計画、自殺対策計画の3つの計画を一本化させ、名称を「健康つくば21プラン」として、12年計画として進めさせていただきたいと考えております。今後のスケジュールとしては、今年の6月をめどに、本日も協議いただく骨子をもとに、計画の詳細を作成し、7年度中にパブリックコメントを実施して公表するという予定になっております。

本日は、皆さま方から忌憚のないご意見をいただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

事務局：つくば市健康づくり推進協議会第6条の3に、会長は会議の議長となるとありますので、これからの議事進行は会長にお願いいたします。

### 3 報告事項

議長：配付されている次第に沿って議事を進めたいと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今回は報告事項が2点、協議事項が1点となっております。

欠席委員から、質問やご意見をいただいておりますが、説明の中に含めて事務局からご紹介ください。

#### (1) 第4期つくば市健康増進計画（令和7年度活動計画）について

会長：報告事項（1）第4期つくば市健康増進計画（令和7年度活動計画）について、事務局から説明をお願いいたします。

事務局：（資料1に沿って、分野1について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野2について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野3について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野4について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野5について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野6について説明）

事務局：（資料1に沿って、分野7について説明）

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

ないようですので、事務局で引き続きこの方針で計画策定を進めていただきたいと思います。

では、先に進みます。

（2）令和6年度アンケート調査結果報告について

議長：議題（2）令和6年度アンケート調査結果報告について、事務局より説明をお願いいたします。

株式会社名豊：（資料2に沿って、令和6年度アンケート調査結果報告について説明）

またこのアンケートの結果につきまして、委員の方から事前に質問をいただいております。

こちら、それぞれ小学生と中学生高校生の間の一番のところで、あなたは今の体重をどう思いますかという設問がありますが、こちらの方については、この男性と女性のところで傾向に大きな違いがあるのではないかと。

成長期の男女考えると、女性は体重を減らしたいと思い、男性は体重を増やしたいと思う可能性があると考えますといったご質問いただいております。

こちらの方の男女別での回答の違いというところ見て参りますと、確かにこのご質問の通り、小中高校生ともに男性と女性で比べると男性の方が体重を増やしたいと考えている割合が高く、女性の方ですと、体重を減らしたいと考えている人の割合が高くなっております。

具体的などこでいきますと、例えば高校生のところは資料では数字が出ていないので口頭でのご報告になりますが、高校生の女子ですと、体重を減らしたいと答えた割合が62.1%と、実に6割以上の方が体重を減らしたいと考えている、こういった傾向が出ておりました。

またこちらの詳細な集計結果については後日また共有をさせていただきたいと思います。

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

書面に対する説明についてはご回答をいただきました。よろしいでしょうか。

では、先に進みます。

#### 4 協議事項

(1) 第5期健康つくば21プラン（仮称）骨子案について

議長：第5期健康つくば21プラン（仮称）骨子案について、事務局より説明をお願いいたします。

なお、質問については各担当者の説明が終わるごとに発言していただきます。よろしく申し上げます

事務局：（資料3に沿って、概要について説明）

議長：今の説明について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

ないようですので、事務局で引き続きこの方針で計画策定を進めていただきます。

続いて、課題と方向性について、事務局より説明をお願いいたします。

健康増進計画は施策ごとに、食育推進計画及び自殺対策計画はそれぞれまとめて説明をお願いします。

まずは、健康増進計画（1）生活習慣病の発症予防と重症化について、説明をお願いいたします。

事務局：（資料3に沿って、施策1「生活習慣病の発症予防と重症化予防課題」の方向性について説明）

議長：今の説明について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

ないようですので、事務局で引き続きこの方針で計画策定を進めていただきます。

事務局：事前に委員からご質問があったことについて、報告させていただきます。

5ページの一番下の段の「『女性の健康づくりの支援として、骨粗鬆症検診を実施していますが、受診率は4.8%と低い状況です』という記載について、どのように分析しどのような対策をして、目標値15%まで上げようとしているのでしょうか」というご質問をいただきました。このご質問に対して回答いたします。「つくば市では骨粗鬆症検診は30歳から70歳までの5歳刻みの節目年齢の女性を対象としています。骨粗鬆症は症状が現れ

にくいため、健康な人は健診の必要性を感じにくいことが挙げられます。また、骨粗鬆症検診は集団健診で実施しているため、働き世代の方など、平日都合の合わない方がいることなども受診率が低い要因と考えています。対策としては、来年度、自己負担金の見直しを検討して、変更する予定でおります。また、検診の実施方法についても、今後検討していきたいと思っております。

議長：既に通院している方は検診が不要ということですから、それ以外の方に健診受診を広めるということで、今後、素案に反映していただけるように、ご検討ください。

次に、（２）「身体活動と運動」について、説明をお願いいたします。

事務局：（資料３に沿って、施策２「身体活動と運動」について説明）

議長：今の説明について、ご意見、ご質問等があればお願いいたします。

事務局：事前に委員から質問があったことについて、ご回答いたします。

「ながら運動は手軽で日常生活に取り入れやすい反面、継続し習慣化することが難しく感じます。体育館ではいろいろなスポーツを高齢な人々も続けていますが、関節や靭帯など、けがにより中断せざるをえないことが多くあります。運動は仲間がいると楽しく継続し、そこから波及してコミュニティができることもあります。いきいきプラザの運動教室のような強度の教室が市内に何ヶ所かあるとよいと思います。例えば、最近新設された『コリドイオ』はたくさんのマンション群の中心にあり、10年後20年後の市民の健康に寄与できる場所だと思います。コリドイオを継続的な運動習慣の拠点として、人々が集える場にすることは可能でしょうか」というご質問を事前にいただきました。コリドイオは昨年2月に、つくば市民センターを含む市の施設としてオープンいたしました。いきいきプラザでは、今年度初めて、コリドイオのつくば市民センターの会議室を利用して、出前型の健康体操教室を周知するため、企画教室を3回開催しました。今後も、まずは出前型の健康体操教室を開催して、利用状況などを見ながら、コリドイオでの運動教室をどのように開催していくか検討していきたいと考えております。

加藤委員：補足いたします。この計画は12年という長期の計画ですが、つく

ば市の駅周辺T Xの後、20年前ぐらいからマンション群ができています。30年後40年後を見越したときに、このマンション群は高齢者の方たちがたくさん住むまちに変容すると思います。私たちがやってきた特定保健指導、特定健診、がん検診等は、り患する方の多くが60歳から80歳の年代層だと思っています。大きな疾患にならないために、40歳代頃の若いときから活動しているわけです。重要なことは、60歳からそれ以上の年代の方たちが健康でいることであり、それが市全体の健康に大きなウエイトを持っていると思います。地域的には、駅周辺にそのような年代の方々が集中しているという偏在がありますので、そこに体を動かせる場所があればよいと思います。60歳を超えて退職したときに、さて何をしようかと思ったときに、運動は健康によいということで、運動習慣もないまま、いろいろな体育館の活動に入っていくと、靭帯等をけがすることも多く、残念な結果になることもあります。コミュニティに入ってみたら大変楽しくて、今まで会ったことのないような人たちと知り合ったり、元気な高齢の方に会ったりします。地域で人とつながることは大変魅力的ですが、関節を支える筋肉等の下地がないまま、すぐに運動してしまうことで、トラブルが起きやすいということです。安全に運動するためには、75歳、65歳というような年齢層に合ったいきいき活動ができる場が、人口の集中しているところにあることが必要です。そのようなことを通じて大きな成果があらわれ、そこから健診とか健康に関する関心も深まるのではないかと思います。コリドイオや隣のコミュニティ棟等、すばらしい施設がありますので、そのような場所が拠点になると、より市民の健康がアップできると思います。

議長：運動習慣の拠点をいろいろな場所に展開していくことを、今後、ご検討ください。その内容は検討し、今後、私に一任いただき、その結果を委員の皆さまにメールで送付する形にさせていただきます。

次に、(3)「地域での健康づくりの支援」について、説明をお願いいたします。

事務局：(資料3に沿って、施策3「地域での健康づくりの支援」について説明)

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

栗山委員：食生活改善推進協議会会長の栗山です。



ここに、食生活改善推進員、運動普及委員、シルバーリハビリ体操とあります。この3つの団体が食と運動の両輪です。例えば、運動の会が終わった後に、少し食生活改善ための食育の話をさせていただくというように、食育と運動が両輪になるように、うまくタイアップできるようなしくみがあるとよいと思います。よろしく願いいたします。

事務局：貴重なご意見ありがとうございます。今後、検討させていただきます。

議長：では、事務局よりご検討いただいた後、私に一任いただき、その結果を委員の皆さまにメールで送付する形にさせていただきます。

次に、(4)「歯と口腔の健康」について、説明をお願いいたします。

事務局：(資料3に沿って、施策4「歯と口腔の健康」について説明)

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

事務局：本来、小林副会長からご発言の予定でしたが、急患のため早退されましたので、代読いたします。資料追加資料で2枚1組になった資料「フッ化物洗口の実施状況」をご覧ください。

「県の健康いばらき21プランの中に、フッ化物洗口の記述があり、将来的には全県下で事業としての計画と思われませんが、私が学校歯科医を辞退していることもあり、フッ化物洗口の現状に疎く、今回まで発言してこなかったことをお詫びいたします。現在、フッ化物洗口が各市町村で始められておりますが、就学前施設での導入では、水戸、つくばとも1%程度と、他市町村よりも出遅れており、県からも、『県2番目の都市つくば市でもフッ化物洗口を進めるためにもぜひ計画に組み入れてほしい』との要望がありました。また県歯科医師会としても積極的にフッ化物応用推進を進めています。就学前施設はもとより、小中学校への導入を目標としておりますが、学校現場からは『時間がかかる』『忙しいのでできない』との声があり、学校側並びに父兄からの了解がなかなか得られず、事が進められない現況だと聞いております。県教育長は、小学1年から3年生にフッ化物洗口を実施する学校には支援員を置いたり、一部補助金を出したりするということです。つくば市では、実施校として上郷小学校、実施施設としてみらいのもり保育園で行っており、本日お手元にある資料がそちらになります。

す。実施校である上郷小学校においては、令和5年度末に70名の児童に、令和6年度には139名の児童に実施できました。また、みらいのもり保育園では、令和6年3月末に32名の園児に実施できました。就学前施設では他の施設も実施を検討しているそうですが、県内で補助金申請をしていない市町村の1つがつくば市であり、つくば市が補助金申請をしないと、施設が事業費の補助を受けられません。実施施設の拡大のためにも、市として協力支援をお願いしたいところでもあります。また、小学校の支援員については、教育長としては、実施校を増やすために、教員の業務をサポートすることで教員の負担を軽減できるように、事業を予算化し普及拡大を進める予定と聞いております。以上、現時点でのフッ化物応用の報告と今後計画の一部に入れていただけるようご検討をお願いしたいと思います。」とのことです。貴重なご意見ありがとうございます。今後検討させていただきます。

議長：ありがとうございました。小林副会長の意見としては、フッ化物洗口の実施によって虫歯が防げるということですので、ぜひ市で進めていただくように、ご検討ください。

では、(5)「喫煙と飲酒」について、説明をお願いいたします。

事務局：(資料3に沿って、施策5「喫煙と飲酒」について説明)

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

中野委員：この喫煙率の数値目標を見ますと、家庭で受動喫煙のあった人の割合は22%もあるのに、喫煙率は15%ということです。やはり喫煙者は減らない状況です。今後の施策の下から3行目に、「市の事業や小中学校への教育保護者への普及啓発を行います」とありますが、私どもは、がんの予防と一緒に、がん教育も実施しております。そこでいつも一番に挙がることは、たばこです。禁煙教育は小学生中学生のうちから進めておき、大人になっても吸わない、また家庭でも吸わないようにするというのも、1つの方法だと思いますので、ぜひご検討ください。

議長：事務局、いかがですか。

事務局：がん予防という視点からも喫煙対策はとても重要です。子どもの教

育という観点からも、家庭内に喫煙者がいると、親子間での連鎖もあるかと思いますので、子どもの時期からの教育に加えて、大人にも禁煙を考えていただけるような支援をしていきたいと考えております。

議長：ありがとうございます。

よろしく申し上げます。

では、(6)「休養・睡眠」について、説明をお願いいたします。

事務局：(資料3に沿って、施策6「休養・睡眠」について説明)

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

ないようですので、食育推進計画と自殺対策計画について、まとめてご説明をお願いいたします。

事務局：(資料3に沿って、食育推進計画の3施策について説明)

事務局：(資料3に沿って、自殺対策計画の5施策について説明)

議長：説明について、ご意見ご質問があれば発言をお願いいたします。

栗山委員：私たち食生活推進委員は、この事業の内容を聞き、本当の食というものが市民の健康づくりにどんなに大事なことから、私たちの活動もどんなに大事なことからということがわかりました。

今年の1月までの私たち「食改」の活動の状況についてお話をさせていただきます。1月までに221回、10,421人です。あと2月と3月がありますので、大体245回、11,000人くらいになると思います。大きな活動です。それでも、ここにあるように12%の認識しかないということで、26万人の中の4万人弱の方しかご存じないという状況です。

10年くらい前は、県には8,000人以上の推進員がおりましたが、去年は県には3,029人、その中でつくば市には167人です。養成講座を24人の方が受講されております。すばらしい数ですが、人口は26万人もあり、高齢化も進んでおり、40代50代60代の方は、養成講座を受けても、フルタイムで仕事をされていますので、退会する方もおられます。

そのような中で、去年は、中学、高校、大学生を対象に、ヘルスサポーター

養成事業がありました。私どもがヘルスマイトで、若い子たちがヘルスサポーターということです。前回の会議のときにも、アンケートをお配りしましたが、今年も1月29日に、秀英高校の1年生の調理部の子どもたちに、ヘルスサポーター事業をお願いいたしました。そのアンケート調査結果を本日お持ちしました。今回も、全員が「ヘルスサポーターとして活動します」という回答をくださいました。皆さんにお配りします。この事業は、厚労省の健康長寿延伸事業になります。1月29日には、厚労省の局長が見学に行きたいと言われましたが、国会と重なってかないませんでした。全国大会の会長と県の会長も見学に行きたいと言われましたが、学校の都合と合わずに、これもかないませんでした。これからを担う若い子たちが食の大事さを知るといふことで、ヘルスサポーター事業は大切な事業になると思います。

筑波大の医学部生によるヘルス地域ヘルスプロモーションという事業もありました。医学部生16人が、私たちと一緒に調理実習をし、栄養士たちがつくばの健康に関する状況の説明をするという事業ですが、その後、学生たちが市民の皆さまに対して、自分たちが活動したことを示し、素晴らしい活動になりました。医学部の教官の方から、来年もお願いしたいと言われました。茨城県では、牛久市やみらい市等の4支部で実施しましたが、つくば市の評価が一番よかったということです。職業柄を考えると、医学部生ですから、地域を知るといふことはとても大事なことだと思います。筑波大の留学生でベトナム人の女の子が地域の活動をしたいとことで、私たち桜支部が預かりました。日本語を書くことも話すことも上手で、私たちが教えるのではなく、一緒に活動する状況でした。桜支部では外国人に対する料理教室、「おせちをつくろう」等をしてはいますが、その手伝いをしてくれたり、子育て支援センターのフェスティバルの手伝いをしてくれたりしました。そのような事業もあります。

今年は、家庭教育学級が小学校と幼稚園2校ずつ4校でありましたが、松代小学校では「食文化と食育」という講話、九重小学校では「子どもと家族の食生活と食育」という講話をいたしました。私は従来からのつくばの住民ですので、食文化という点で、自分の家の年中行事の行事食に関する話をしましたが、どなたもご存じないということでした。

幼稚園や小学校の父兄の方に、1日に野菜どのくらい摂るのかを聞くと、350gを摂るといふ方はおられません。私どもが当たり前だと思っていることだったので、本当に驚きました。まだまだ私たちの活動が必要なのだといふ自覚しました。そこで、お願いしたいことを申し上げます。野菜摂

取状況が数値でわかる測定機器「ベジチェック」という機械がありますが、1日借りると38,000円もします。もし補助をしていただき、文化祭等で利用できたら、350グラムの野菜を撮ることが、若い人たちに広まるのではないかと考えております。30代40代の若い人が知らないということは、その方たちの子どもも知らないということだと思っております。導入できるように支援していただけるとありがたいと思っております。

今年10月からは、食育の日、19日にカスミの学園店の前で、私ども食改のPRと、食生活習慣病予防のレシピの配布を始めました。1年くらいは続けたいと考えております。大体60人から70人くらいの方が受け取ってくれています。

本日のお話を聞いていると、まだ食改の活動が必要だと思っておりますので、がんばりたいと思っております。

議長：今後の課題として、食改推進員の増員をめざしていただくことと、「ベジチェック」という機器の導入を市で検討していただきたいということです。よろしく願いいたします。

自殺対策計画に関して、ご意見等があればお願いいたします。

ないようですので、先に進みます。

各項目のご質問については、その場でご回答いただけたと思っております。検討が必要なものに関しては、後日、まとめてメール等でご送付いたします。全体を通して、ご質問等があればお願いいたします。

以上で、協議事項等について、皆さまのご協力をいただき、滞りなく議事を終了しました。これで議長の任を解かせていただきます。

事務局：小倉会長、ありがとうございました。

## 5 その他

事務局：その他として、ご意等があればお願いいたします。

事務局から、次回協議会について、1点お知らせいたします。令和7年度第2回健康づくり推進協議会の開催日は8月頃を予定しております。内容については、今回の協議内容を踏まえてプラン案を作成しますので、そのプラン案についてご協議いただく予定となっております。日程、会場については、会長と相談後、決定次第、皆さまにお知らせいたします。よろしく願いいたします。

## 6 閉会

事務局：委員の皆さま、大変お疲れ様でした。本日は長時間にわたり貴重なご意見を賜り誠にありがとうございました。

これをもちまして、令和6年度第2回つくば市健康づくり推進協議会を閉会いたします。

令和6年度 第2回つくば市健康づくり推進協議会 次第

日 時:令和7年2月12日(水)

午後2時から4時

場 所:本庁舎 職員研修室(2)

- 1 開会
- 2 会長挨拶
- 3 課長挨拶
- 4 報告事項
  - (1) 第4期つくば市健康増進計画「令和7年度活動計画」
  - (2) 令和6年度アンケート調査結果報告
- 5 協議事項
  - 第5期健康つくば21プラン(仮称)骨子案について
- 6 その他
- 7 閉 会

# 第4期つくば市健康増進計画

## 令和7年度活動計画

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

	5年間の最重点目標	年度別（令和6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、生活習慣の改善
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	健（検）診受診率の向上、生活習慣の改善
令和7年度	健（検）診受診率の向上、生活習慣の改善

市の主な取り組み内容 1. 健康診査の充実と定期的な受診への支援		
<p>○ 健康診査及び各種がん検診の充実と受診しやすく、わかりやすい健診に努めます。</p> <p>○ 未受診者対策を進め、受診率の向上に努めます。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
受けやすい健（検）診の実施	<p>(1) 基本健診（20～39歳）、特定健康診査（40～74歳）、後期高齢者健診（75歳以上）、がん検診の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健診情報について、広報誌やホームページ、イベント等でPR</li> <li>・ 集団健診の尿検査、大腸がん検診容器郵送</li> <li>・ 集団健診の土日開催</li> </ul>	健康増進課 国民健康保険課 医療年金課
未受診者対策	<p>(1) 特定健康診査受診勧奨の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 医療機関健診への受診勧奨も年度内に実施する。</li> </ul> <p>(2) 後期高齢者に対して、ナッジを利用した受診勧奨の実施。</p> <p>(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。</p>	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		
<p>○ 特定保健指導の推進に努めます。</p> <p>○ 糖尿病を中心とした生活習慣病の重症化予防の推進を図ります。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健診事後指導の充実	<p>(1) ヘルシー教室で脂質異常症・高血糖・高血圧をテーマに実施。</p> <p>(2) 血圧、脂質、腎機能検査高値者に対して、電話・訪問等でフォローを実施する。</p> <p>(3) 生活習慣の改善が必要な方へ成人健康相談・ヘルシー教室の案内をする。</p>	健康増進課 健康増進課 健康増進課
糖尿病治療中断者への受診勧奨	(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
<p>○ 20～40歳代の子育て世代の健康に関する支援を図ります。</p> <p>○ 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。</p>		
令和7年度重点目標に対する 事業または取組内容	令和7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	<p>(1) 30歳代（国保）の人間ドックや基本健診の勧奨を行い、健康づくりを支援する。</p> <p>(2) 働き世代へ健康相談や健康講演会について広く周知する。</p> <p>(3) 母子健診時にがん検診の受診勧奨を行う。</p> <p>(4) 協会けんぽの健診時、市の肺がん検診の同時実施。</p>	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	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7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

(i) 生活習慣病予防につながる食育の推進

市の主な取り組み内容		1. 生活習慣病予防につながる食生活の推進
<p>○ 朝食の大切さを伝え、毎日朝食を食べることを推進します。</p> <p>○ 1日350gの野菜を摂取することを普及啓発し、レシピの提供等、「あと1品野菜を増やす」ための取組に努めます。</p> <p>○ 1日に必要な塩分量について普及啓発し、適塩の食事を推進します。</p> <p>○ 1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとるための知識や技術を普及します。</p> <p>○ 噛ミン30（カミングサンマル）を推進します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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) 栄養教諭等による食育指導の実施。 (3) 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。 (4) 一般介護予防教室において、管理栄養士が野菜摂取の重要性や減塩、認知症予防のための食事についての講話と助言を行う。	健康増進課 健康増進課 健康教育課 幼児保育課 地域包括支援課
レシピの提供	(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及び学校給食を提供する。 (2) 給食レシピの紹介。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課
食事調査の実施	(1) 食生活に関する実態調査の実施。 (5年生・8年生・その保護者対象)	健康教育課
共同レシピの提供	保育給食及び学校給食で共通の給食レシピを提供する。	幼児保育課 健康教育課 健康増進課

(ii) 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成

市の主な取り組み内容 2. 子どもの頃からの基本的な食習慣の形成の推進		
<p>○ 望ましい食事のバランスや食べ方について普及啓発します。</p> <p>○ 食事や食材に触れることで興味関心を持つような活動を実施します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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
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。	こども未来センター
子どもへの食育	(1) クッキング保育で食材に触れ、材料や作り方を知る。 (2) 野菜の栽培を通して、食材に触れる機会を増やす。 (3) 生産者等の食の専門家による学校訪問。 (4) 栄養教諭等による食育指導。	幼児保育課 幼児保育課 健康教育課 健康教育課

市の主な取り組み内容 3. 共食の推進		
<p>○ 家庭において食育に関する理解が進むよう、食事を一緒に楽しく食べる「共食」の大切さを普及啓発します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 広報つくばに食育特集を掲載。 (2) 給食だより、給食時の放送、学校掲示資料での普及啓発。 (3) 苦手なものも食べられるような給食中の雰囲気づくり。	健康増進課 健康教育課 幼児保育課
食事調査の実施	(1) 食生活に関する実態調査。(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		
<p>○ 食生活改善推進員の養成・育成を行い、活動の活性化を推進します。</p> <p>○ 市民が身近なところで健康づくりができるよう、食生活改善推進員の活動を支援します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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		
<p>○ 食育スローガン及び食育の日をはじめとした普及啓発に努めます。</p> <p>○ 地域・学校・保育所・家庭などのそれぞれの場所で、食に関わることができる体制を整えます。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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。 (3) 食生活改善推進員による地域での食育活動。	健康増進課 健康増進課 健康増進課
地場産物の活用	(1) 学校給食での「つくば地産地消の日」「つくば市民の日」の献立の提供。 (2) 地場産物を学校給食に活用するための体制づくりと関係団体との連携。 (3) 地場産物を活用した加工品の開発。	健康教育課 健康教育課 健康教育課

### 分野3 生活活動と運動

【スローガン】	ながら運動で 身体づくり
【5年間の最重要目標】	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	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7年度	運動普及推進員を中心とした地区でのウォーキングの推進、ながら運動の啓発

市の主な取り組み内容 1. 身体を動かす習慣づくり		
<p>○ 働く世代には、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。</p> <p>○ 運動が好きな子どもを育てるために、スポーツ少年団の育成・スポーツ教育等を通じ、学童期・思春期から様々なスポーツを体験し、継続的な運動習慣づくりを推進します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
健康教育	<p>(1) 出前型の教室(健康体操教室)の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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、X、区会回覧、市公式ホームページ、市報、各事業でのチラシ配布等によって周知を行う。</li> <li>新規参加者獲得のため、企業連携教室の定員を増やす。</li> <li>身体を動かす習慣づくりとして、物品の貸し出しを行うことにより、自主活動を支援する。</li> </ul> <p>(2) 運動教室の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動教室について周知するため、つくスマやX、区会回覧、市公式ホームページや市報、民間情報誌へ掲載し、各事業等でチラシを配布し、周知する。</li> </ul> <p>(3) ながら運動の啓発。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健診や相談の機会に、「ながら運動」について市でチラシや運動を視聴できるQRコード付きポスター等で周知する。</li> </ul> <p>(4) 介護予防教室(フレイルサポート教室)の開催。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul> <p>(5) 介護保険・日常生活支援総合事業「訪問型サービスC 運動機能向上プログラム」を周知する。</p>	<p>健康増進課</p> <p>地域包括支援課</p> <p>地域包括支援課</p>
学校教育	<p>(1) 業間休みに対して、外遊びを奨励。</p> <p>(2) 運動部活動に専門的な知見をもつ指導員が参加。</p> <p>(3) 県事業の「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。</p>	<p>学び推進課</p> <p>学び推進課</p> <p>学び推進課</p>
子どものスポーツ活動の推進	<p>(1) 各種スポーツ大会・スポーツ教室を開催し、スポーツに参加する機会を提供する。</p> <p>(2) スポーツ少年団の母体であるつくば市スポーツ協会への補助金交付や施設使用料の減免。</p>	<p>スポーツ振興課</p> <p>スポーツ振興課</p>

市の主な取り組み内容 2. ウォーキングの普及		
<p>○ 日常に、手軽にできるウォーキングを取り入れる動機付けを行います。</p> <p>○ 「ウォーキングマップ」をPRするとともに、つくばウォークの日等を通して楽しみながら実践できる身近なヘルスロードを市民に周知します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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) つくスマ、X、様々な事業でのチラシの配布、市公式ホームページや市報、民間情報誌への掲載。	健康増進課
	(2) ウォーキングマップを市公式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。	健康増進課
イベントの開催	(3) 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！りいばらき」について引き続き参加者に勧める。	健康増進課
	(1) イベントウォークの開催。	健康増進課
	(2) つくば国際ウォーキング大会の開催。	スポーツ振興課
地域でのウォーキングの推進	(1) 運動普及推進員による地区でのウォーキングの推進。(地区ウォーク)	健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 運動普及推進員活動の推進		
<p>○ 運動普及推進員の養成・育成を行います。</p> <p>○ 日常にウォーキングが定着するよう、運動普及推進員が主体となる「地区ウォーク」の場を増やします。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
運動普及推進員の活動支援	(1) 運動普及推進員の継続講座、各事業でつくばウォークのチラシを配布しながら協力を募る。地区ウォークについて、新規役員と情報共有しながら、運動普及推進員へ協力を募る。	健康増進課
	(2) 健康体操教室、つくばウォークの日、地区ウォーク等でのスタッフ協力を支援する。	
	(3) 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。	
	(4) 令和8年度の運動普及推進員養成講座について、日程や内容、周知方法等を検討する。	健康増進課
	(5) 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。	

市の主な取り組み内容 4. 習慣的に運動に取り組やすい環境の整備		
<p>○ 中高年者が運動を継続する場として、市内で活動している運動活動グループに対し、活動しやすい環境への支援を行います。</p> <p>○ 利用できる運動施設や地域の運動グループなどの情報を提供します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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。	スポーツ振興課・ スポーツ施設課
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。	スポーツ施設課・ スポーツ振興課
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。	公園・施設課
	(2) 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
自転車利用の推進	(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「つくバサイクル」及びInstagram「つくバサイクル」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		
<p>○ 市民自らが進んで健康づくりを行うことができるよう、シルバーリハビリ体操・運動を普及します。</p> <p>○ シルバーリハビリ体操指導士の養成を行います。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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年間の最重要目標】	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	関係機関との連携強化
令和6年度	関係機関との連携強化
令和7年度	関係機関との連携強化

市の主な取り組み内容 1. 相談体制の充実		
<p>○ 身近で気軽に相談できる窓口のPRを図ります。</p> <p>○ 関係各課や保健所、医療機関と連携し、適切な相談が受けられるように努めます。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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
精神保健相談	(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
	(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		
<p>○ 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。</p> <p>○ うつ病等に関する知識の啓発を行い自殺予防のためのゲートキーパーの養成に努めます。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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。中学生向け講座についても実施する。 (2) 自殺予防に関する正しい知識を普及。	健康増進課 健康増進課

市の主な取り組み内容 3. 児童及び生徒に対する相談・教育事業		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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増員し、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		
<p>○ 妊産婦及び家族に対する相談・教育・訪問を充実します。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 子育て支援の場を整備し、育児期の相談を充実させます。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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。	こども未来センター
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) TX沿線を中心に、新規拠点の進出について模索。	こども政策課 こども政策課 こども政策課

## 分野5 喫煙・飲酒

【スローガン】	禁煙・適度な飲酒で 元気にいきいき
【5年間の最重要目標】	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	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5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6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7年度	年代・対象別に対する喫煙による影響についての正しい理解の促進

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		
<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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) 養護教諭による保健指導。 (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。	健康増進課 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 2. 未成年、妊産婦に対する禁煙・飲酒防止の推進		
<p>○ 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。</p> <p>○ 小中学校における喫煙・飲酒防止教育の充実を図ります。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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や禁煙について普及啓発・保健指導を行う。	こども未来センター こども未来センター
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) 養護教諭による保健指導。 (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7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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) 対象者の拡大に伴い、制度の周知と利用推進を図る。	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7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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、1歳6か月健診等）での受動喫煙防止の資料配布。 (2) 母子健康手帳アプリ母子モでの情報配信。	こども未来センター 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) 養護教諭による保健指導。 (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 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7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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 こども未来センター
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年間の最重要目標】	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	年代別歯科検診の受診率向上
令和5年度	年代別歯科検診の受診率向上
令和6年度	年代別歯科検診の受診率向上
令和7年度	年代別歯科検診の受診率向上

市の主な取り組み内容 1. むし歯予防・歯周病予防の推進		
<p>○ 幼児の歯科検診・歯科保健指導の充実を図ります。</p> <p>○ むし歯予防のための正しい歯みがき方法や知識を普及します。</p> <p>○ 歯周病と生活習慣病との関連や歯周病予防についての知識を普及します。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7年度事業予定 (重点目標への具体的な取り組み内容)	担当課
普及・啓発活動	(1) 各種事業(出前講座、妊娠届出時、マタニティサロン等)での啓発。 (2) 市報等への掲載。	こども未来センター 健康増進課
歯科検診の実施	(1) 1歳6か月歯科検診(医療機関)・3歳歯科検診(医療機関)での歯科検診の実施。 (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。 (3) 保育所での歯科検診の実施。(年2回) (4) 就学時及び就園時健康診断時における歯科検診の実施。 (5) 学校での定期歯科検診の実施。(4~6月) (6) 成人歯科検診(20・30・40・50・60・70歳)の実施。	こども未来センター こども未来センター 幼児保育課 健康教育課 健康教育課 健康増進課
歯科保健指導・相談	(1) 歯科検診有所見者への受診勧奨。 (2) 各種事業(成人健康相談、訪問等)での個別相談。	健康増進課、こども未来センター、幼児保育課、健康教育課 健康増進課
歯磨き指導	(1) 保育所での3歳以上への歯磨き指導。 (2) 学校等での歯磨き指導。	幼児保育課 健康教育課
実施状況調査	(1) 保育所歯科健康診断実施状況調査(4歳児・5歳児)による集計。	幼児保育課

市の主な取り組み内容 2. 定期歯科検診（かかりつけ歯科医）の推進		
○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けることの重要性を普及啓発し、歯科検診の受診者を増やします。		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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) 20・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7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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・みんなできいき健康づくり
【5年間の最重要目標】	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	適正受診、医療費適正化の推進
令和5年度	適正受診、医療費適正化の推進
令和6年度	適正受診、医療費適正化の推進
令和7年度	適正受診、医療費適正化の推進

市の主な取り組み内容		1. 適正な受診の支援
<p>○ 休日や夜間救急、電話相談、救急車の利用方法など適切な情報を提供します。</p> <p>○ 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。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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	<p>(1) 市ホームページ、市報、子育てハンドブック等へ掲載。</p> <p>(2) イベント時のチラシ配布。</p> <p>(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。</p>	健康増進課、 こども未来センター 健康増進課、 こども未来センター こども未来センター
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
<p>○ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを推進します。</p> <p>○ 安心して出産できる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。</p>		
令和7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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	<p>(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、ホームページ等に掲載。</p> <p>(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。</p>	健康増進課、 こども未来センター こども未来センター

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7年度重点目標に対する事業または取組内容	令和7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
茨城県ヘルスケアポイント事業	(2) 健康づくりのきっかけに、茨城県ヘルスケアポイント事業の周知を行う。	健康増進課



令和6年度  
「健康つくば21」アンケート調査  
結果報告書

令和7年2月

つくば市健康増進課



# 目次

I 調査の概要	1
1 調査の目的	1
2 調査対象	1
3 調査期間	1
4 調査方法	1
5 回収状況	1
6 調査結果の表示方法	2
II 調査結果の概要	3
1 一般市民	3
2 妊産婦	9
3 乳児の保護者	11
4 幼児の保護者	12
5 小学生	14
6 中学生	16
7 高校生	19
III 調査結果	22
1 一般市民	22
(1) 回答者属性	22
(2) 健診について	27
(3) 普段の食生活について	32
(4) 運動のようすについて	39
(5) 休養やこころの健康について	42
(6) たばことアルコール等について	46
(7) 歯と口腔の健康について	53
(8) 健康管理について	55
(9) 社会参加のことについて	58
2-1 妊婦	60
(1) 普段の食生活について	60
(2) こころの健康について	61
(3) 歯の健康について	64
(4) その他のことについて	65

2-2	産婦	66
	(1) 普段の食生活について	66
	(2) こころの健康について	67
	(3) 歯の健康について	70
	(4) その他のことについて	71
3	乳児の保護者	72
	(1) 回答者属性	72
	(2) お子さんについて	73
4	幼児の保護者	76
	(1) 回答者属性	76
	(2) お子さんについて	77
	(3) アンケートにお答えいただいた方ご自身について	82
5	小学生	83
	(1) 回答者属性	83
	(2) ふだんの食生活について	85
	(3) ふだんの運動について	88
	(4) たばこについて	89
	(5) 歯の健康等について	89
6	中学生	90
	(1) 回答者属性	90
	(2) ふだんの食生活について	92
	(3) ふだんの運動について	96
	(4) こころの健康について	97
	(5) たばことアルコールについて	100
	(6) 歯の健康等について	102
7	高校生	103
	(1) 回答者属性	103
	(2) ふだんの食生活について	106
	(3) ふだんの運動について	110
	(4) こころの健康について	111
	(5) たばことアルコールについて	114
	(6) 歯の健康等について	116

# I 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、第4期つくば市健康増進計画及びつくば市自殺対策計画の最終評価、第5期健康つくば21プラン（仮称）（計画期間：令和8年度から令和19年度）を策定するにあたり、市民に健康に対する考えや日常生活の中での取り組みを伺い、計画策定のための基礎資料とするため、実施したものです。

## 2 調査対象

一般市民：市内在住の20歳以上の方を無作為抽出

妊産婦：市内在住の妊産婦

乳児の保護者：市内在住の1歳未満のお子さんを無作為抽出

幼児の保護者：市内在住の3歳のお子さんの保護者

小学生：無作為抽出した市内の小学校の4年生

中学生：無作為抽出した市内の中学校の2年生

高校生：市内の全日制高校の3年生

## 3 調査期間

令和6年9月～令和6年12月

## 4 調査方法

一般市民：郵送による配付、郵送またはインターネットによる回答

妊産婦：窓口や教室、訪問等での配付、調査票またはインターネットによる回答

乳児の保護者：郵送による配付、郵送またはインターネットによる回答

幼児の保護者：3歳健診時での配付、調査票またはインターネットによる回答

小学生、中学生、高校生：学校配布、調査票またはインターネットによる回答

## 5 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
一般市民	3,472通	1,252通	36.1%
妊産婦	1,415通	769通 妊婦 394通 産婦 371通 不明 4通	54.3%
乳児の保護者	690通	476通	69.0%
幼児の保護者	651通	492通	75.6%
小学生	432通	400通	92.6%
中学生	406通	368通	90.6%
高校生	452通	402通	88.9%

## 6 調査結果の表示方法

- ・回答は各質問の回答者数（N）を基数とした百分率（％）で示してあります。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- ・複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。

## II 調査結果の概要

### 1 一般市民

#### (1) 回答者属性

年齢については、「65歳以上」の割合が29.6%と最も高く、次いで「50歳代」の割合が16.6%、「20歳代」の割合が16.5%となっています。

性別については、「女性」の割合が50.0%、「男性」の割合が48.2%となっています。

身長、体重をもとにしたBMIについては、「標準（18.5以上25.0未満）」の割合が68.2%と最も高く、次いで「肥満（25.0以上）」の割合が19.7%となっています。

今の体重については、「減らしたい」の割合が51.9%と最も高くなっています。

家族構成については、「配偶者・子どもと同居」の割合が35.7%と最も高く、次いで「配偶者と同居」の割合が26.4%となっています。

職業については、「常勤職員（研究職を除く）」の割合が37.4%と最も高く、次いで「無職」の割合が18.3%、「パート・アルバイト」の割合が13.3%となっています。

健康感については、「健康である」と「まあ健康である」をあわせた“健康である”の割合が77.6%となっています。一方、「やや不健康である」と「不健康である」をあわせた“不健康である”の割合は21.8%となっています。

健康への関心度については、「関心がある」と「少し関心がある」をあわせた“関心がある”の割合が94.3%と高くなっています。

#### (2) 健診について

がん検診以外の健康診断の受診状況については、「ほぼ毎年」の割合が全体では71.2%と最も高くなっています。

健康診断を受けていない理由については、「医療機関にかかっているので受けていない」の割合が45.2%と最も高く、次いで「忙しい」の割合が16.7%、「受け方がわからない」の割合が15.6%となっています。

令和5年度の健康診断（がん検診以外）の受診状況については、「受けた」の割合が52.7%、「受けていない」の割合が45.1%となっています。

健康診断の受診場所については、「勤務先での健診（人間ドック含む）、勤務先の扶養家族の健診、学校健診など」の割合が65.3%と最も高く、次いで「つくば市の健診（保健センターでの健診、医療機関健診、人間ドック健診）」の割合が27.0%となっています。

定期的に受けているがん検診については、「がん検診は受けていない」の割合が46.1%と最も高くなっています。

がん検診を受けていない理由については、「受け方がわからない」の割合が22.2%と最も高く、次いで「お金がかかる」、「医療機関にかかっているので受けていない」の割合が21.1%となっています。

健診結果をその後の自分の生活に役立てている人は77.2%となっています。

健診結果の意味や見方がわかる人の割合は88.3%となっています。

健診結果についての相談先については、「医療機関」の割合が78.1%と最も高く、次いで「特にない」の割合が15.2%となっています。

健診で指摘された事項については「血圧が高いと言われた」「コレステロール値または中性脂肪が高いと言われた」「体重が重い（BMIが高い）と言われた」で「ある」の割合が高くなっています。放置している人での割合は、「コレステロール値が高いと言われた」が34.1%、「糖尿病、または血糖値が高いと言われた」が21.2%と高くなっています。

### (3) 普段の食生活について

朝食の摂取頻度については、朝食を「週に6～7日」食べる人の割合が75.7%と最も高くなっています。

1日3食規則正しく食事をしているかについては、「はい」の割合が72.9%、「いいえ」の割合が26.7%となっています。

食事は①主食、②主菜、③副菜をそろえた食事をとる頻度については、「週に6～7日」の割合が41.5%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が26.0%、「週に2～3日」の割合が20.8%となっています。

1日の野菜摂取量については、「小鉢2つ」の割合が30.8%と最も高く、次いで「小鉢3つ」の割合が23.2%、「小鉢1つ」の割合が23.0%となっています。

果物の1日あたりの摂取量については、「ほとんどとっていない」の割合が32.8%と最も高く、次いで「1ヶ」の割合が28.8%、「1/2ヶ」の割合が19.7%となっています。

ゆっくりよくかんで食事をしているかについては、「はい」の割合が53.0%、「いいえ」の割合が45.7%となっています。

家族との共食状況については、朝食では「ほとんどない」の割合が43.8%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」の割合が36.6%、「週に2～3日」の割合が12.1%となっています。夕食では、「ほとんど毎日」の割合が54.7%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が23.4%、「週に2～3日」の割合が10.6%となっています。

食事の時間が楽しいかについては、「はい」の割合が86.0%、「いいえ」の割合が13.2%となっています。

汁物の1日あたり摂取量については、「1回」の割合が58.2%と最も高く、次いで「2回」の割合が20.0%、「0回」の割合が16.0%となっています。また、塩分の多い食材を毎日食べる人の割合は45.7%となっています。

外食時や食品を購入するときに栄養成分表示を見ている人の割合は35.4%となっています。

地元産の野菜を購入するよう心がけている人の割合は、53.4%となっています。

食育への関心がある人の割合は71.7%となっています。

食事のとり方で気をつけていることについては、「野菜を食べること」の割合が74.0%と最も高く、次いで「朝食をとること」の割合が54.0%、「塩分を控えること」の割合が47.9%となっています。

食品の安全に関する知識を持っていると思う人の割合については、「十分に持っていると思う」と「ある程度持っていると思う」をあわせた“持っている”の割合が57.7%となっています。

食品ロス削減のために行動している人の割合は65.7%となっています。



## (4) 運動のようすについて

意識して身体を動かすことを心がけているかについては、「している」と「どちらかというとしていない」をあわせた“心がけている”の割合が55.2%となっています。

少し息が弾む程度の運動の頻度については、「していない」の割合が40.3%と最も高くなっています。「週2回以上を1年以上継続」している運動習慣者の割合は26.7%となっています。

運動の種類については、「ウォーキング」の割合が54.7%と最も高く、次いで「筋トレ」の割合が27.1%、「ジョギング」の割合が13.3%となっています。

運動をしていない理由については、「仕事や家事で疲れている」の割合が48.2%と最も高く、次いで「忙しくて時間がない」の割合が36.5%、「運動が好きではない」の割合が25.4%となっています。

普段から歩いている（週2回・30分以上）人の割合は、53.3%となっています。

65歳以上の方のうち足腰の痛みがある人の割合は、57.6%となっています。

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人の割合は10.7%にとどまるものの、その後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は70.1%となっています。

## (5) 休養やこころの健康について

睡眠によって休養が充分とれている人の割合は61.1%となっています。

平均的な睡眠時間については、「5～6時間」の割合が36.2%と最も高く、次いで「6～7時間」の割合が32.3%となっており、5～7時間の人が約7割となっています。

最近1ヶ月の間にストレスや悩みの有無については、「多少ある」と「大いにある」をあわせた“ストレスがある”の割合が61.4%となっています。

ストレスの原因については、「仕事や職場のこと」の割合が58.0%と最も高く、次いで「自分の健康や病気のこと」の割合が33.0%、「経済面や生活の問題」の割合が29.8%となっています。

抑うつ状態の指標を示す6つの項目についてK6による診断をみると、要観察が26.4%、要注意が14.6%となっています。

今までに自殺を考えたことがある人については、「過去1ヶ月以内にある」、「過去1年以内にある（過去1ヶ月以内はない）」「これまでの人生ではある（過去1年以内はない）」をあわせると30.1%となっています。

ストレスや悩みを感じたときの相談相手の有無は、相談相手がいる人が75.9%となっています。具体的な相談相手は「家族」の割合が64.3%と最も高く、次いで「友人」の割合が21.5%となっています。

専門の相談窓口の認知度については、全体では60.2%の人が「はい（知っている）」と回答しています。

つくば市で行われている自殺予防事業の認知度については、「どれも知らない」が67.1%と最も高くなっており、事業の中で最も知っている人の割合が高い「こころといのちの相談窓口一覧チラシ」でも19.6%にとどまっています。

## (6) たばことアルコール等について

喫煙状況については、「もともと吸わない」の割合が 67.9%と最も高く、次いで「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」の割合が 20.0%となっており、現在喫煙している人は、紙巻きたばこと加熱式たばこをあわせて 10.4%となっています。

以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない人がたばこをやめた理由については、「健康に悪いと思うから」の割合が 58.4%と最も高く、次いで「たばこ代がかかるから」の割合が 25.2%、「自分の身体の具合が悪くなったから」の割合が 23.6%となっています。また、たばこをやめるときに利用したものは、「何も利用していない」の割合が 78.0%と最も高くなっています。

現在喫煙している人の状況は、1日の平均喫煙本数については「10～20本未満」の割合が 39.2%と最も高く、次いで「10本未満」の割合が 31.5%、「20本以上」の割合が 29.2%となっています。また、喫煙歴は、「20歳代」から吸い始めた人が 73.8%、「20年以上」喫煙を続けている人の割合が 63.1%となっています。

現在喫煙している人の禁煙の意向については、「本数を減らしたい」の割合が 33.1%と最も高く、次いで「やめたい」、「やめたくない」の割合がそれぞれ 23.8%となっています。

たばこをやめるための手段の認知度については、全体では「はい(知っている)」の割合が 53.0%となっています。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)がどんな病気か知っている人の割合は「名前は聞いたことがある」の割合が 23.3%、「知っている」の割合が 21.3%となっており、あわせて 44.6%の人が慢性閉塞性肺疾患(COPD)を認知しています。

直近1ヶ月間の受動喫煙の状況について、受動喫煙の機会があった人の割合が 29.7%となっています。具体的な受動喫煙の場所は、「路上」の割合が 43.3%と最も高く、次いで「飲食店」の割合が 30.6%、「職場」の割合が 27.4%となっています。

同居する家族の中での喫煙者については、「はい(喫煙者がいる)」の割合が 14.8%、「いいえ(喫煙者はいない)」の割合が 81.4%となっています。

健康面からみた喫煙のイメージについては、「害ばかりで、良い面はないと思う」の割合が 69.1%と最も高く、次いで「害はあるが、良い面もあると思う」の割合が 22.2%となっています。

受動喫煙が及ぼす自分の体への影響については、「害があると思う」の割合が 81.9%と最も高く、次いで「多少は害はあるがたいしたことはないと思う」の割合が 12.3%となっています。

アルコール類を飲む頻度については、「ほとんど飲まない」の割合が 25.1%と最も高く、次いで「飲まない(飲めない)」の割合が 23.1%、「毎日」の割合が 12.5%となっています。また、「毎日」「週に5～6日」「週に3～4日」をあわせた“週3日以上飲酒する人”の割合は 23.0%となっています。

1日あたりの飲酒量については、「1合(180ml)未満」の割合が 38.7%と最も高く、次いで「1合以上2合(360ml)未満」の割合が 34.1%、「2合以上3合(540ml)未満」の割合が 15.4%となっています。

現在の飲酒量は適量だと思うかについては、「そう思う」の割合が 65.7%、「そう思わない」の割合が 9.0%となっています。

## (7) 歯と口腔の健康について

食べた歯をみがく習慣を継続しているかについては、「はい」の割合が74.4%、「いいえ」の割合が22.9%となっています。

自分の口腔状態に合わせたセルフケアを1日1回以上しているかについては、「はい（している）」の割合が62.4%、「いいえ（していない）」の割合が34.9%となっています。

「歯科医院は予防的に行くところ」という考えを持っているかについては、「はい」の割合が71.6%、「いいえ」の割合が25.8%となっています。

年1回程度の歯の定期健診を受診している人の割合は57.7%となっています。

歯周病と関係が深い病気の認知度については、「糖尿病」の割合が38.1%と最も高く、次いで「ひとつも知らなかった」の割合が36.2%、「認知症」の割合が27.6%となっています。

なんでもよく噛んで食べる事ができる人の割合は74.8%となっています。

お茶や汁ものなどでよくむせることがある人の割合は、16.8%となっています。

## (8) 健康管理について

健康に関する情報の情報源については、「インターネット」の割合が51.4%と最も高く、次いで「テレビ」の割合が49.7%、「医療機関」の割合が42.0%となっています。

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局もしくは薬剤師を持っている人の割合は、かかりつけ医で61.7%、かかりつけ歯科医で70.3%、かかりつけ薬局もしくは薬剤師で39.8%となっています。

医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけている人の割合は97.0%となっています。

救急車を呼んだほうがよいか迷ったときの相談先であるおとな救急電話相談（#7119）または、こども救急電話相談（#8000）の認知度については、知っている人の割合が49.7%となっています。

医療機関の受診時にお薬手帳を持っていくようにしている人の割合は78.8%となっています。

つくば市にある健康づくりを応援する地区組織等を知っている人の割合は、食生活改善推進員で12.0%、運動普及推進員で10.0%、シルバーリハビリ体操指導士で13.4%と、10%台にとどまっています。

日ごろから身体に気を使っている人の割合は79.6%となっています。

## (9) 社会参加のことについて

外出の頻度については、「週5回以上」の割合が52.7%と最も高く、次いで「週2～4回」の割合が26.8%、「週1回」の割合が10.7%となっており、「ほとんど外出していない」の割合は7.0%となっています。

社会活動への参加状況については、「就労」の割合が47.0%と最も高く、次いで「特に参加していない」の割合が34.4%となっています。また、全体から「特に参加していない」と「無回答」を除いた、“何らかの社会活動に参加している人”の割合は61.4%となっています。

健康づくりについての企業や行政の取組に参加したことの有無については、「参加したことがない」の割合が78.5%と最も高く、次いで「参加したことがある」の割合が10.9%となっています。

健康に関して、市でどのような取組があると参加しやすいかについては、「自宅から近い場所で開催」の割合が50.5%と最も高く、次いで「いつでも気軽に参加できる」の割合が46.5%、「参加しやすい曜日の設定」の割合が38.7%となっています。

## 2 妊産婦

### (1) 普段の食生活について

朝食の摂取頻度については、朝食を「週に6～7日」食べる人の割合が妊婦で76.4%、産婦で78.7%とそれぞれ最も高くなっています。

1日3食規則正しく食事をしているかについては、「はい」の割合が妊婦で78.7%、産婦で77.4%となっています。一方、「いいえ」の割合が妊婦で21.3%、産婦で22.6%となっています。

食事は①主食、②主菜、③副菜をそろえた食事を1日に2回以上とる頻度については、妊婦では「週4～5日」の割合が33.5%と最も高く、産婦では「週6～7日」の割合が34.2%と最も高くなっています。

### (2) こころの健康について

睡眠によって休養が充分とれている人の割合は、妊婦で87.8%、産婦で63.1%となっています。

最近1ヶ月間のストレスや悩みの有無については、「多少ある」と「大いにある」をあわせた「ストレスがある」の割合が、妊婦で54.8%、産婦で50.2%となっています。

ストレスの原因については、妊婦では「仕事や職場のこと」が59.7%と最も高く、次いで「妊娠・出産・子育てに関する問題」の割合が51.4%となっています。また、産婦では「妊娠・出産・子育てに関する問題」の割合が86.0%と最も高くなっています。

ストレスや悩みを感じたときの相談相手の有無は、相談相手がいる人が妊婦で96.2%、産婦で97.3%となっています。また、専門の相談窓口があることを知っている人の割合は、妊婦で58.6%、産婦で79.2%となっています。

最近1ヶ月の様子については、神経過敏に感じたという回答は妊婦38.4%・産婦42.6%、絶望的だと感じたという回答は妊婦17.3%・産婦13.8%、そわそわ、落ち着かなく感じたという回答は妊婦43.4%・産婦32.3%、気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じたという回答は妊婦40.4%・産婦25.8%、何をしても骨折りだと感じたという回答は妊婦39.6%・産婦28.1%、自分は価値のない人間だと感じたという回答は妊婦13.3%・産婦9.7%となっています。(いずれも、「少しだけ」「時々」「たいてい」「いつも」の回答割合の合計)

今までに自殺を考えたことがある人については、「過去1ヶ月以内にある」「過去1年以内にある(過去1ヶ月以内はない)」「これまでの人生ではある(過去1年以内はない)」をあわせると妊婦で17.5%、産婦で17.8%となっています。

つくば市で行われている自殺予防事業の認知度については、「どれも知らない」が妊婦で72.6%、産婦で59.6%とそれぞれ最も高くなっており、事業の中で最も知っている人の割合が高い「こころといのちの相談窓口一覧チラシ」でも妊婦15.0%・産婦21.6%にとどまっています。

### (3) 歯の健康について

「歯科医院は予防的に行くところ」という考えを持っているかについては、「はい」の割合が妊婦で 88.3%、産婦で 84.1%となっています。一方、「いいえ」の割合が妊婦で 10.7%、産婦で 14.6%となっています。

年1回程度の歯の定期健診を受診している人の割合は、妊婦で 64.5%、産婦で 63.1%となっています。

自分の口腔状態に合わせたセルフケア（デンタルフロス・歯間ブラシ等）を1日1回以上しているかについては、「はい（している）」の割合が妊婦で 68.3%、産婦で 65.8%となっています。一方、「いいえ（していない）」の割合が妊婦で 30.7%、産婦で 33.2%となっています。

### (4) その他のことについて

こども救急電話相談（#8000）の認知度については、「はい（知っている）」の割合が妊婦で 59.9%、産婦で 89.8%となっており、「いいえ」の割合が妊婦で 39.1%、産婦で 9.2%となっています。

おとな救急電話相談（#7119）の認知度については、「はい（知っている）」の割合が妊婦で 48.5%、産婦で 57.1%となっています。一方、「いいえ」の割合が妊婦で 50.3%、産婦で 41.2%となっています。

### 3 乳児の保護者

#### (1) 回答者属性

お子さんの月齢については、「生後6ヶ月未満」の割合が22.9%、「生後6ヶ月以上」の割合が53.8%となっています。

お子さんが何子目かについては、「第1子」の割合が50.4%、「第2子以上」の割合が48.9%となっています。

お子さんからみた記入者の続柄については、「母親」の割合が87.8%と最も高く、次いで「父親」の割合が11.3%となっています。

身近に育児等困った時、すぐ相談できる人・機関があるかについては、「いる」の割合が91.2%、「いない」の割合が8.2%となっています。

#### (2) お子さんについて

お子さんの身体の発育のために、身体を使った遊びをするよう心がけているかについては、「はい（心がけている）」の割合が90.5%、「いいえ」の割合が9.2%となっています。

同居家族の中の喫煙者の有無については、喫煙者のいる人の割合は17.4%となっています。

お子さんの病気の予防や具合が悪くなったときの対処法などの情報の情報源については、「インターネット」の割合が89.3%と最も高く、次いで「医療機関」の割合が74.6%、「家族」の割合が58.4%となっています。

お子さんのかかりつけを持っている人の割合は、お子さんのかかりつけ医は90.1%、お子さんのかかりつけ薬局もしくは薬剤師は53.4%となっています。

お子さんが医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけている人の割合は、99.6%となっています。

お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしている人の割合は91.2%となっています。

こども救急電話相談（#8000）の認知度については、「はい（知っている）」の割合が91.4%、「いいえ」の割合が8.6%となっています。

おとな救急電話相談（#7119）の認知度については、「はい（知っている）」の割合が51.7%、「いいえ」の割合が48.3%となっています。

健康づくりを応援する地区組織等を知っている人の割合は、食生活改善推進員で7.1%、運動普及推進員で4.4%、シルバーリハビリ体操指導士で6.5%となっています。

## 4 幼児の保護者

### (1) 回答者属性

お子さんが何子目かについては、「第1子」の割合が44.9%、「第2子以上」の割合が50.0%となっています。

### (2) お子さんについて

お子さんの朝食の摂取頻度については、朝食を「週に6～7日」食べる人の割合が92.1%と最も高くなっています。

お子さんが①主食、②主菜、③副菜をそろえた食事を1日に2回以上とる頻度については、「週に6～7日」の割合が61.2%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が23.0%となっています。また、お子さんが野菜を食べるよう心がけているという回答は94.9%となっています。

お子さんはゆっくりよくかんで食事をしているという回答は78.7%となっています。

お子さんが家族のだれかと一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答した割合は、朝食で85.0%、夕食で94.9%となっています。

お子さんが、甘い飲み物（スポーツドリンク・乳酸飲料含む）を1日1回以上飲んでいるという回答は41.3%となっています。家族で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているという回答は87.8%となっています。

お子さんの食事のとり方で気をつけていることは、「野菜を食べること」の割合が77.6%と最も高く、次いで「朝食をとること」の割合が74.6%、「家族や友人と一緒に食事をとること」の割合が62.0%となっています。

外で遊んだり、身体を使って遊んだりしているという回答は87.8%となっています。

お子さんと同居する家族の中での喫煙者については、「はい(喫煙者がいる)」の割合が19.7%、「いいえ(喫煙者はいない)」の割合が68.7%となっています。

お子さんが定期的に歯の検診（年1回程度）を受けているという回答は68.9%となっています。かかりつけ医をもっているという回答は84.1%、かかりつけ歯科医をもっているという回答は63.2%、かかりつけ薬局もしくは薬剤師をもっているという回答は51.4%となっています。また、医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしているという回答は86.4%となっています。

お子さんの健康情報（病気の予防や具合が悪くなったときの対処法など）の取得方法は、「家族」の割合が56.1%と最も高く、次いで「医療機関」の割合が55.1%、「インターネット」の割合が51.8%となっています。

お子さんが受診する場合、診療時間内に受診するように心がけているという回答は86.8%となっています。



### (3) アンケートにお答えいただいた方ご自身について

朝食の摂取頻度については、朝食を「週に6～7日」食べている人の割合は65.0%となっています。また、家族の朝食摂取については、「家族みんな食べている」の割合が58.5%と最も高く、次いで「家族の中で食べない人もいる」の割合が28.9%となっています。

「歯科医院は予防的に行くところ」という考えを持っているかについては、「はい」の割合が77.2%、「いいえ」の割合が10.6%となっています。

育児等困った時にすぐ相談できる人・機関の有無は、相談相手がいる人が82.9%となっています。

## 5 小学生

### (1) 回答者属性

性別については「男子」の割合が51.8%、「女子」の割合が45.5%となっています。

身長・体重算出したローレル指数については、「標準」の割合が47.8%と最も高く、次いで「やせぎみ」の割合が29.3%となっています。「やせすぎ」と「やせぎみ」をあわせた“やせ”の割合は33.8%となっています。

今の体重をどう思うかについては、「体重はちょうどいい」の割合が50.3%と最も高く、次いで「体重を減らしたい」の割合が36.0%、「体重を増やしたい」の割合が13.8%となっています。

### (2) ふだんの食生活について

週あたりの朝食摂取頻度については、「週6～7日」の割合が88.8%と最も高くなっています。「週4～5日」から「週1日以下」をあわせた“朝食を欠食する人”の割合は11.3%となっています。

家族の朝食摂取状況については、「家族みんな食べている」の割合が73.8%と最も高く、次いで「家族の中で食べない人もいる」の割合が23.5%となっています。

①主食、②主菜、③副菜がそろった食事を1日に2回以上食べる頻度については、「週6～7日」の割合が55.3%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が27.8%、「週2～3日」の割合が10.5%となっています。

野菜を食べている人の割合は92.5%となっています。

ゆっくりよくかんで食事をしているかについては、「はい」の割合が83.0%、「いいえ」の割合が16.8%となっています。

朝食の家族との共食状況については、「ほとんど毎日」の割合が73.5%と最も高くなっています。夕食の家族との共食状況については、「ほとんど毎日」の割合が86.5%と最も高くなっています。

食事の時間は楽しいかについては、「はい」の割合が85.5%、「いいえ」の割合が14.3%となっています。

### (3) ふだんの運動について

授業以外で、からだを使って遊んだり、運動する日が週3回以上あるかについては、「はい」の割合が85.5%、「いいえ」の割合が14.3%となっています。

週3回以上運動をしない理由については、「運動が好きではないため」の割合が59.6%と最も高く、次いで「学校や習いごとなどでつかれているため」の割合が28.1%、「いっしょに運動するなかがいない」の割合が24.6%となっています。

#### (4) たばこについて

同居家族の中の喫煙者の有無については、「はい（喫煙者がいる）」の割合が 33.3%、「いいえ（喫煙者はいない）」の割合が 66.8%となっています。

#### (5) 歯の健康等について

歯科医は、虫歯をなおすだけでなく虫歯にならないために行くところだということを知っている人の割合は 91.0%となっています。

かかりつけ歯科医を持っている人の割合は 63.8%となっています。

また、かかりつけ医を持っている人の割合は 57.8%となっています。

## 6 中学生

### (1) 回答者属性

回答者の性別については「男子」の割合が 50.3%、「女子」の割合が 48.4%となっています。身長・体重から算出したBMIについては、「標準（18.5 以上 25.0 未満）」の割合が 51.1%と最も高く、次いで「やせ（18.5 未満）」の割合が 41.8%となっています。

今の体重をどう思うかについては、「体重はちょうどいい」の割合が 42.7%と最も高く、次いで「体重を減らしたい」の割合が 37.8%、「体重を増やしたい」の割合が 19.0%となっています。

### (2) ふだんの食生活について

週あたりの朝食摂取頻度については、「週6～7日」の割合が 86.1%と最も高くなっています。「週4～5日」から「週1日以下」をあわせた“朝食を欠食する人”の割合は 13.3%となっています。

家族の朝食摂取状況については、「家族みんな食べている」の割合が 72.0%と最も高く、次いで「家族の中で食べない人もいる」の割合が 23.6%となっています。

1日3食規則正しく食事をしているかについては、「はい」の割合が 87.8%、「いいえ」の割合が 12.0%となっています。

①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べているかについては、「はい」の割合が 72.8%、「いいえ」の割合が 26.4%となっています。

①主食、②主菜、③副菜がそろった食事を1日に2回以上食べる頻度については、「週6～7日」の割合が 50.3%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が 35.6%となっています。

野菜を食べているかについては、「はい」の割合が 91.6%、「いいえ」の割合が 8.2%となっています。

ゆっくりよくかんで食事をしているかについては、「はい」の割合が 74.7%、「いいえ」の割合が 25.0%となっています。

朝食の共食状況については、家族と共食をすることが「ほとんど毎日」の割合が 52.7%と最も高く、次いで「ほとんどない」の割合が 21.7%、「週に2～3日」の割合が 13.6%となっています。

夕食の共食状況については、家族と共食をすることが「ほとんど毎日」の割合が 73.9%と最も高く、次いで「週に4～5日」の割合が 13.9%となっています。

食事の時間が楽しいかについては、「はい」の割合が 89.7%、「いいえ」の割合が 9.8%となっています。

食事のとり方で気をつけていることについては、「野菜を食べること」の割合が 62.0%と最も高く、次いで「朝食をとること」の割合が 60.1%、「早食いを気をつける」の割合が 38.6%となっています。また、「特に心がけていることはない」の割合が 10.9%となっています。

### (3) ふだんの運動について

体育の授業以外で、息が弾む程度の運動（30分以上）を週2回以上しているかについては、「はい」の割合が79.9%、「いいえ」の割合が19.3%となっています。

運動をしない理由については、「やる気がない」の割合が57.7%と最も高く、次いで「場所や機会がないため」の割合が52.1%、「運動が好きではないため」の割合が49.3%となっています。

### (4) こころの健康について

平均的な睡眠時間については、「7～8時間程度」の割合が35.1%と最も高く、次いで「6～7時間程度」の割合が30.7%、「5～6時間未満」の割合が15.2%となっています。「8～9時間程度」と「9時間以上」をあわせた“8時間以上”の割合は16.3%となっています。

直近1ヶ月の間のストレスや悩みの有無については、「大いにある」と「多少ある」をあわせた“ある”の割合が58.4%、「あまりない」と「まったくない」をあわせた“ない”の割合が41.6%となっています。

ストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」の割合が64.2%と最も高く、次いで「友達との人間関係」の割合が53.0%、「家族関係」の割合が24.7%となっています。

ストレスや悩みを感じたときの解消方法の有無については、「はい（持っている）」の割合が75.5%、「いいえ（持っていない）」の割合が23.6%となっています。

ストレスや悩みを感じたときの相談相手の有無については、「はい（相談相手がいる）」の割合が75.8%、「いいえ（相談相手がいらない）」の割合が24.2%となっています。

具体的な相談相手については、「友達」の割合が71.3%と最も高く、次いで「家族」の割合が68.1%、「学校の先生」の割合が15.4%となっています。

一番相談しやすい方法については、「対面」の割合が67.4%と最も高く、次いで「SNS（X（旧Twitter）、LINEなど）」の割合が18.5%となっています。

専門の相談窓口があることを知っている人の割合は80.7%となっています。

## (5) たばことアルコールについて

たばこを吸ったことがある人の割合は0.8%となっています。

同居家族の中の喫煙者の有無については、「はい（喫煙者がいる）」の割合が29.9%、「いいえ（喫煙者はいない）」の割合が69.8%となっています。

健康面からたばこを吸うことをどう思うかについては、「害ばかりで、良い面はないと思う」の割合が73.4%と最も高く、次いで「害はあるが、良い面もあると思う」の割合が19.6%となっています。

受動喫煙が自分の身体に害を及ぼすと思うかについては、「害があると思う」の割合が87.0%と最も高くなっています。

お酒を飲んだことがある人の割合は、5.4%となっています。

20歳未満の人の飲酒が身体に害を及ぼすと思うかについては、「害があると思う」の割合が72.8%と最も高く、次いで「多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う」の割合が21.2%となっています。

## (6) 歯の健康等について

歯科医院は、虫歯の治療だけでなく、予防としても行くところだということを知っている人の割合は92.1%となっています。

かかりつけの歯科医がいる人の割合は69.0%となっています。

かかりつけ医がいる人の割合は44.3%となっています。

## 7 高校生

### (1) 回答者属性

回答者の性別については、「男性」の割合が57.2%、「女性」の割合が40.0%となっています。身長・体重から算出したBMIについては、「標準（18.5以上25.0未満）」の割合が62.4%と最も高く、次いで「やせ（18.5未満）」の割合が27.9%となっています。居住地については、「市内」の割合が65.2%、「市外」の割合が34.3%となっています。今の体重をどう思うかについては、「体重はちょうどいい」の割合が39.8%と最も高く、次いで「体重を減らしたい」の割合が37.6%、「体重を増やしたい」の割合が21.9%となっています。

### (2) ふだんの食生活について

週あたりの朝食摂取頻度については、「週6～7日」の割合が74.1%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が11.4%となっています。「週4～5日」から「週1日以下」をあわせた“朝食を欠食する人”の割合は25.3%となっています。

家族の朝食摂取状況については、「家族みんな食べている」の割合が61.7%と最も高く、次いで「家族の中で食べない人もいる」の割合が33.3%となっています。

1日3食規則正しく食事をしているかについては、「はい」の割合が80.3%、「いいえ」の割合が19.7%となっています。

①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べているかについては、「はい」の割合が69.9%、「いいえ」の割合が30.1%となっています。

①主食、②主菜、③副菜がそろった食事を1日に2回以上食べる頻度については、「週6～7日」の割合が49.8%と最も高く、次いで「週4～5日」の割合が30.1%、「週2～3日」の割合が14.2%となっています。

野菜を食べているかについては、「はい」の割合が90.8%、「いいえ」の割合が9.2%となっています。

ゆっくりよくかんで食事をしているかについては、「はい」の割合が66.9%、「いいえ」の割合が33.1%となっています。

朝食の共食状況については、家族と食べることが「ほとんどない」の割合が38.1%と最も高く、次いで「ほとんど毎日」の割合が37.8%、「週に4～5日」の割合が12.7%となっています。

夕食の共食状況については、家族と食べることが「ほとんど毎日」の割合が63.7%と最も高く、次いで「週に4～5日」の割合が15.9%、「週に2～3日」の割合が11.9%となっています。

食事の時間が楽しいかについては、「はい」の割合が88.6%、「いいえ」の割合が11.4%となっています。

食事のとり方で気をつけていることについては、「野菜を食べること」の割合が56.2%と最も高く、次いで「朝食をとること」の割合が49.8%、「家族や友人と一緒に食事をとること」の割合が31.1%となっています。また、「特に心がけていることはない」の割合が14.9%となっています。

### (3) ふだんの運動について

体育の授業以外で、息が弾む程度の運動（30分以上）を週2回以上しているかについては、「はい（している）」の割合が58.0%、「いいえ（していない）」の割合が42.0%となっています。

運動をしない理由については、「場所や機会がないため」の割合が50.9%と最も高く、次いで「時間がないため」の割合が42.6%、「やる気がない」の割合が42.0%となっています。

### (4) こころの健康について

平均的な睡眠時間については、「5～6時間未満」の割合が37.8%と最も高く、次いで「6～7時間程度」の割合が35.1%、「7～8時間程度」の割合が13.2%となっています。「8～9時間程度」と「9時間以上」をあわせた“8時間以上”の割合は4.2%となっています。

直近1ヶ月間のストレスや悩みの有無については、「大いにある」と「多少ある」をあわせた“ある”の割合が68.9%、「あまりない」と「まったくない」をあわせた“ない”の割合が31.1%となっています。

ストレスを感じる主な原因については、「勉強や進路のこと」の割合が71.8%と最も高く、次いで「友達との人間関係」の割合が40.1%、「自分の容姿や体型のこと」の割合が25.6%となっています。

ストレスや悩みを感じたときの解消方法の有無については、「はい（ある）」の割合が78.9%、「いいえ（ない）」の割合が20.4%となっています。

ストレスや悩みの相談相手の有無については、「はい（いる）」の割合が75.9%、「いいえ（いない）」の割合が23.9%となっています。

具体的な相談相手については、「友達」の割合が76.7%と最も高く、次いで「家族」の割合が54.4%、「学校の先生」の割合が11.1%となっています。

一番相談しやすい方法については、「対面」の割合が65.7%と最も高く、次いで「SNS（X（旧Twitter）、LINEなど）」の割合が19.2%となっています。

専門の相談窓口があることを知っている人の割合は68.7%となっています。



## (5) たばことアルコールについて

たばこを吸ったことの有無については、「吸ったことはない」の割合が90.5%、「吸ったことがある」の割合が9.2%となっています。

同居家族の中の喫煙者の有無については、「はい（喫煙者がいる）」の割合が28.4%、「いいえ（喫煙者はいない）」の割合が71.1%となっています。

健康面から喫煙をどう思うかについては、「害ばかりで、良い面はないと思う」の割合が67.9%と最も高く、次いで「害はあるが、良い面もあると思う」の割合が24.4%となっています。

受動喫煙が自分の身体に害を及ぼすと思うかについては、「害があると思う」の割合が91.0%と最も高くなっています。

お酒を飲んだことの有無については、「飲んだことはない」の割合が87.1%、「飲んだことがある」の割合が12.4%となっています。

20歳未満の人の飲酒が身体に害を及ぼすと思うかについては、「害があると思う」の割合が71.1%と最も高く、次いで「多少は害はあると思うがたいしたことはないと思う」の割合が22.9%となっています。

## (6) 歯の健康等について

歯科医院は、予防的に行くところだという考えがあるかについては、「はい（ある）」の割合が74.4%、「いいえ（ない）」の割合が25.1%となっています。

かかりつけ医を持っている人の割合は62.4%となっています。

かかりつけ歯科医をもっている人の割合は61.9%となっています。

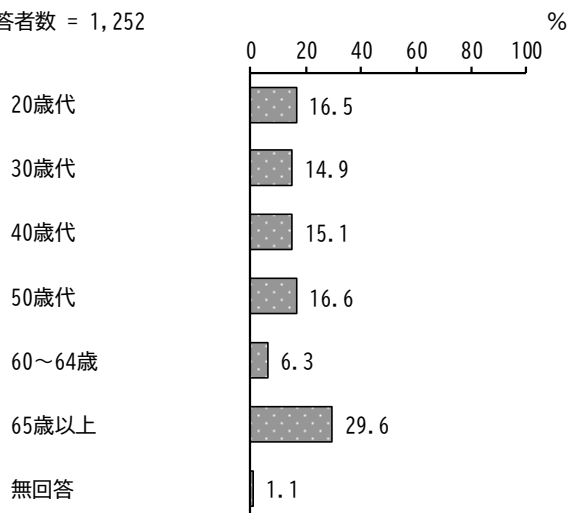
### Ⅲ 調査結果

#### 1 一般市民

##### (1) 回答者属性

###### F 1. 今年6月1日時点のあなたの年齢をご記入ください

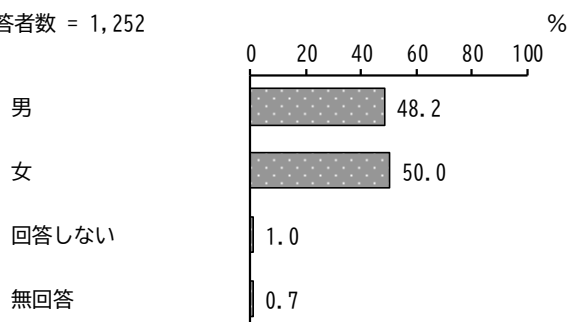
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
20歳代	206	16.5%
30歳代	186	14.9%
40歳代	189	15.1%
50歳代	208	16.6%
60～64歳	79	6.3%
65歳以上	370	29.6%
無回答	14	1.1%
合計	1,252	100.0%

###### F 2. あなたの性別を教えてください (○はひとつだけ)

回答者数 = 1,252

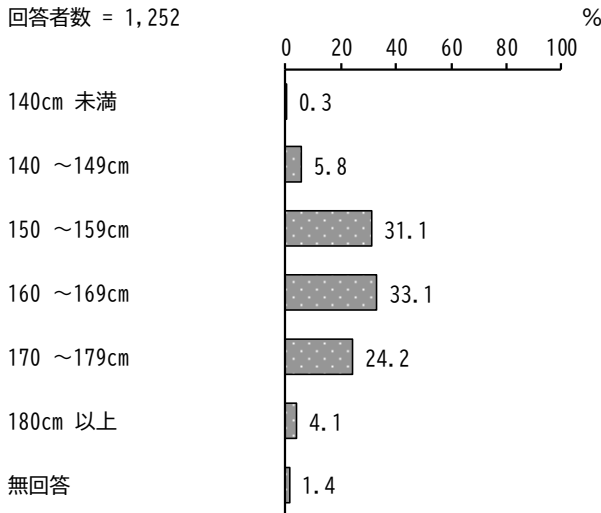


項目	度数	構成比
男	604	48.2%
女	626	50.0%
回答しない	13	1.0%
無回答	9	0.7%
合計	1,252	100.0%

### F 3. あなたの身長、体重を教えてください

#### ①身長

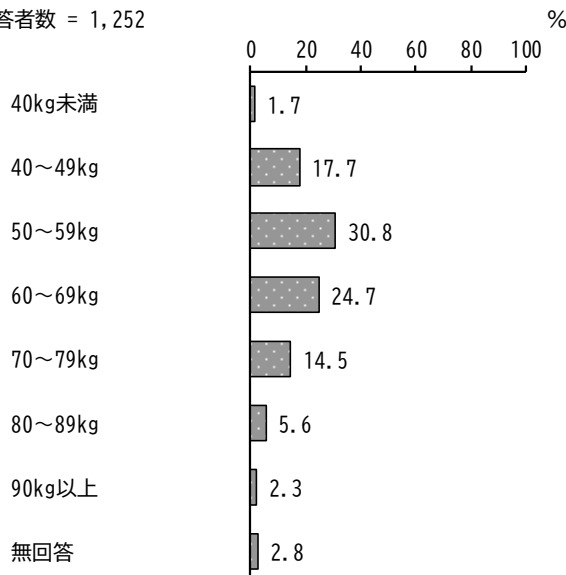
回答者数 = 1,252



	度数	構成比
140cm未満	4	0.3%
140~149cm	73	5.8%
150~159cm	389	31.1%
160~169cm	414	33.1%
170~179cm	303	24.2%
180cm以上	51	4.1%
無回答	18	1.4%
合計	1,252	100.0%

#### ②体重

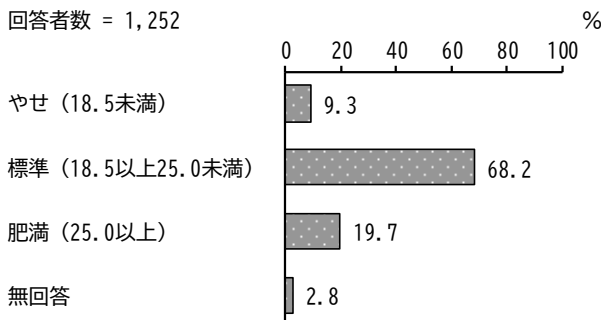
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
40kg未満	21	1.7%
40~49kg	222	17.7%
50~59kg	385	30.8%
60~69kg	309	24.7%
70~79kg	181	14.5%
80~89kg	70	5.6%
90kg以上	29	2.3%
無回答	35	2.8%
合計	1,252	100.0%

#### ③BMI

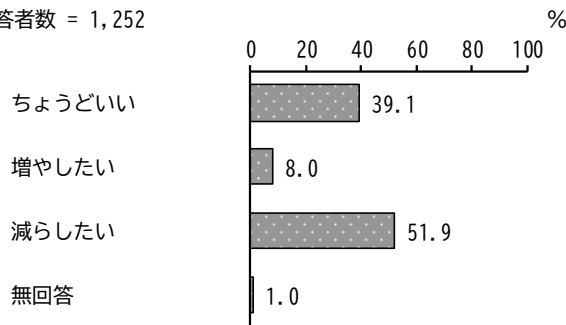
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
やせ (18.5未満)	116	9.3%
標準 (18.5以上25.0未満)	854	68.2%
肥満 (25.0以上)	247	19.7%
無回答	35	2.8%
合計	1,252	100.0%

#### F 4. あなたは、今の体重をどう思いますか (○はひとつだけ)

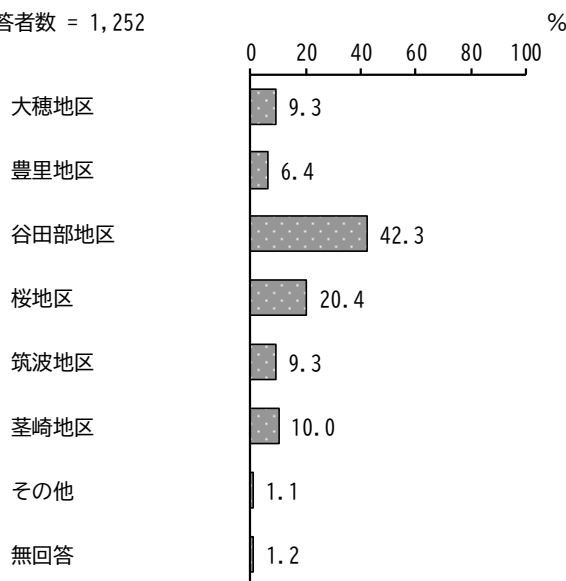
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
ちょうどいい	489	39.1%
増やしたい	100	8.0%
減らしたい	650	51.9%
無回答	13	1.0%
合計	1,252	100.0%

#### F 5. お住まいの地区を教えてください (○はひとつだけ)

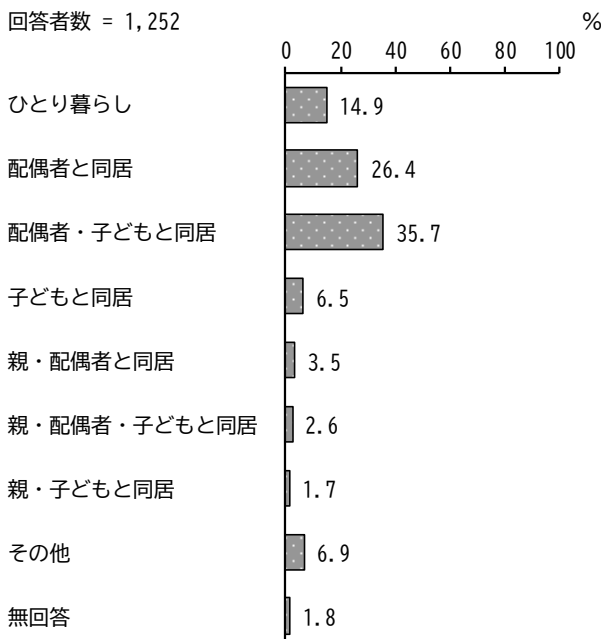
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
大穂地区	117	9.3%
豊里地区	80	6.4%
谷田部地区	529	42.3%
桜地区	255	20.4%
筑波地区	117	9.3%
荃崎地区	125	10.0%
その他	14	1.1%
無回答	15	1.2%
合計	1,252	100.0%

#### F 6. あなたの家族構成を教えてください (○はひとつだけ)

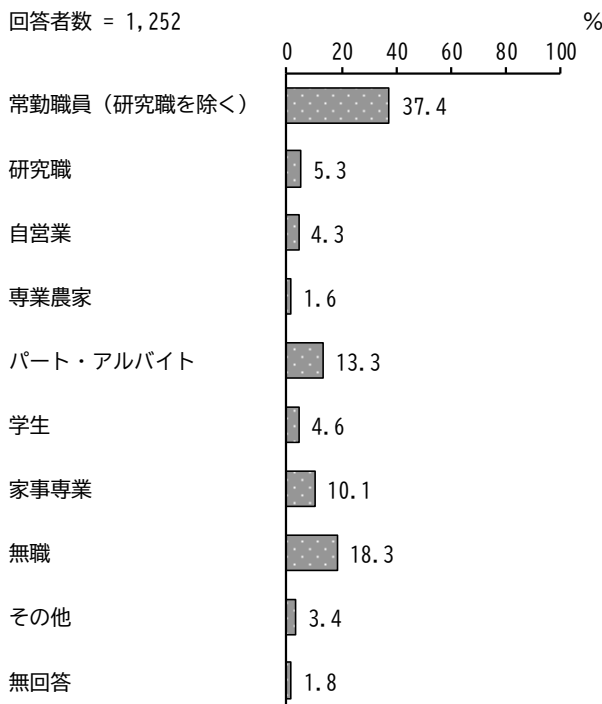
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
ひとり暮らし	187	14.9%
配偶者と同居	330	26.4%
配偶者・子どもと同居	447	35.7%
子どもと同居	82	6.5%
親・配偶者と同居	44	3.5%
親・配偶者・子どもと同居	32	2.6%
親・子どもと同居	21	1.7%
その他	86	6.9%
無回答	23	1.8%
合計	1,252	100.0%

## F 7. あなたの職業を教えてください (〇はひとつだけ)

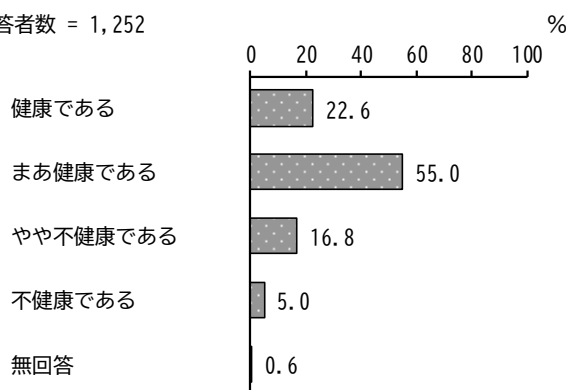
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
常勤職員 (研究職を除く)	468	37.4%
研究職	66	5.3%
自営業	54	4.3%
専業農家	20	1.6%
パート・アルバイト	167	13.3%
学生	57	4.6%
家事専業	126	10.1%
無職	229	18.3%
その他	43	3.4%
無回答	22	1.8%
合計	1,252	100.0%

## F 8. 自分を健康だと思っていますか (〇はひとつだけ)

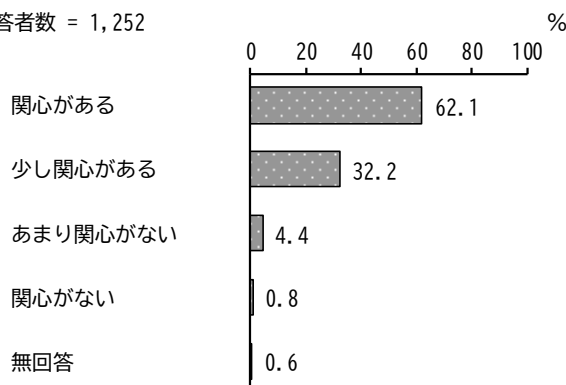
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
健康である	283	22.6%
まあ健康である	689	55.0%
やや不健康である	210	16.8%
不健康である	62	5.0%
無回答	8	0.6%
合計	1,252	100.0%

## F 9. 健康に関心をもっていますか (〇はひとつだけ)

回答者数 = 1,252

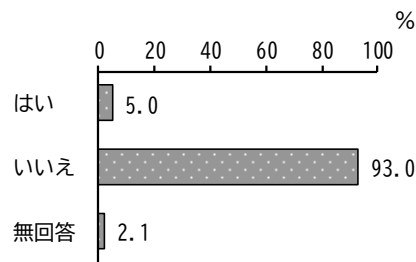


項目	度数	構成比
関心がある	777	62.1%
少し関心がある	403	32.2%
あまり関心がない	55	4.4%
関心がない	10	0.8%
無回答	7	0.6%
合計	1,252	100.0%

■女性の方にお聞きします

F10. 現在、あなたは妊娠中、または産後1年以内ですか

回答者数 = 626

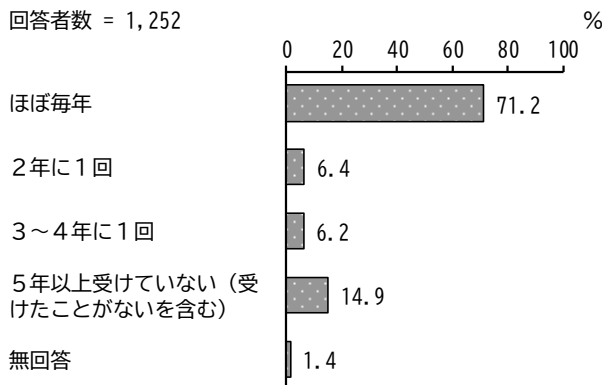


項目	度数	構成比
はい	31	5.0%
いいえ	582	93.0%
無回答	13	2.1%
合計	626	100.0%

## (2) 健診について

### 問1. 健康診断（がん検診以外）を受けていますか（○はひとつだけ）

回答者数 = 1,252

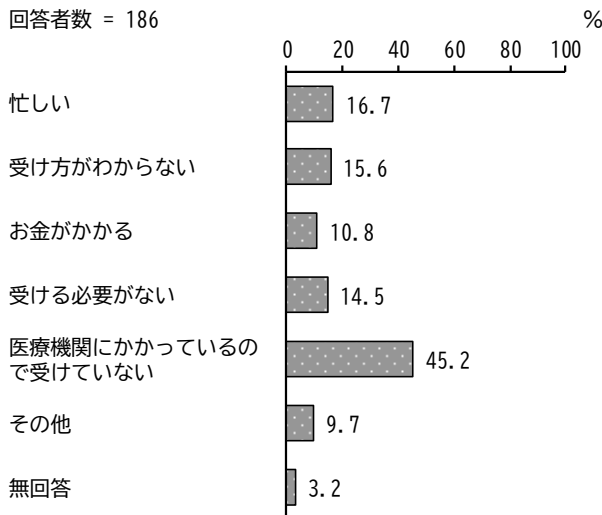


項目	度数	構成比
ほぼ毎年	891	71.2%
2年に1回	80	6.4%
3~4年に1回	78	6.2%
5年以上受けていない（受けたことがないを含む）	186	14.9%
無回答	17	1.4%
合計	1,252	100.0%

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

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

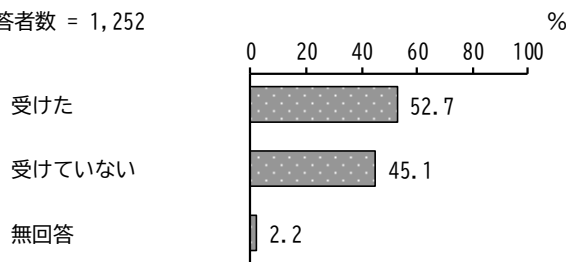
回答者数 = 186



項目	度数	構成比
忙しい	31	16.7%
受け方がわからない	29	15.6%
お金がかかる	20	10.8%
受ける必要がない	27	14.5%
医療機関にかかっているのに受けていない	84	45.2%
その他	18	9.7%
無回答	6	3.2%
回答者数	186	100.0%

### 問2. 令和5年度（令和5年4月1日～令和6年3月31日）に健康診断（がん検診以外）を受けましたか

回答者数 = 1,252

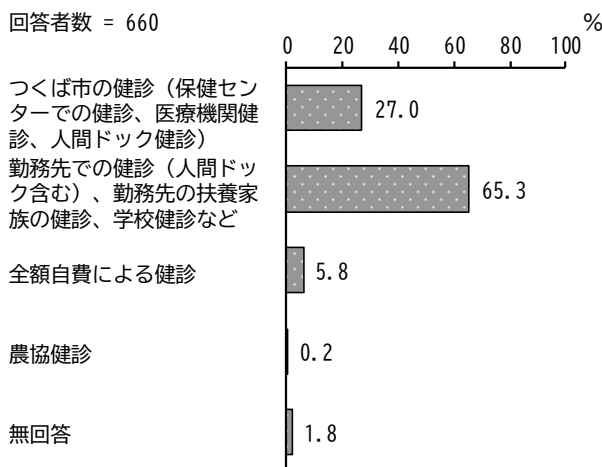


項目	度数	構成比
受けた	660	52.7%
受けていない	565	45.1%
無回答	27	2.2%
合計	1,252	100.0%

## ■問2で「(1) 受けた」と答えた方

### 問2-1. どこで健診を受けましたか (○はひとつだけ)

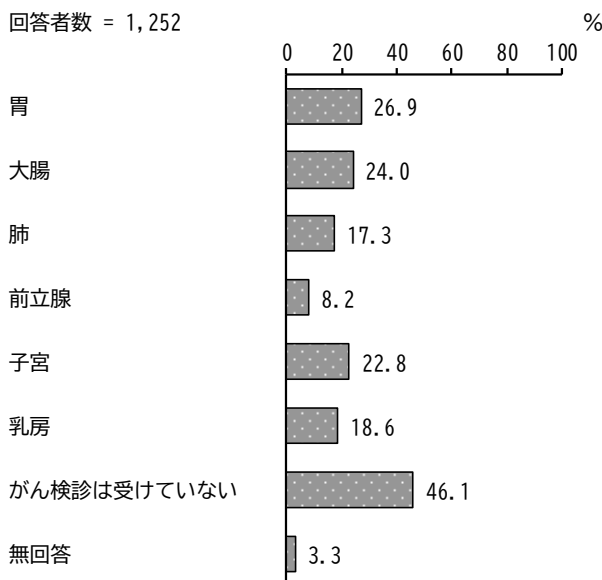
回答者数 = 660



項目	度数	構成比
つくば市の健診 (保健センターでの健診、医療機関健診、人間ドック健診)	178	27.0%
勤務先での健診 (人間ドック含む)、勤務先の扶養家族の健診、学校健診など	431	65.3%
全額自費による健診	38	5.8%
農協健診	1	0.2%
無回答	12	1.8%
合計	660	100.0%

### 問3. 定期的に受けているがん検診すべてに○をつけてください

回答者数 = 1,252



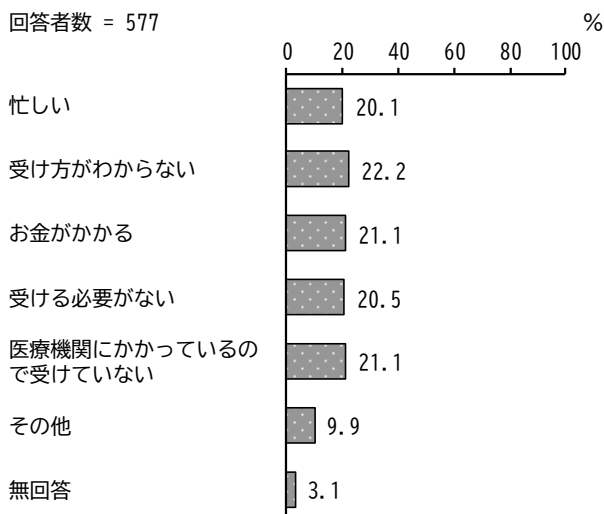
項目	度数	構成比
胃	337	26.9%
大腸	300	24.0%
肺	216	17.3%
前立腺	103	8.2%
子宮	285	22.8%
乳房	233	18.6%
がん検診は受けていない	577	46.1%
無回答	41	3.3%
合計	1,252	100.0%



■問3で「(7) がん検診は受けていない」と答えた方

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

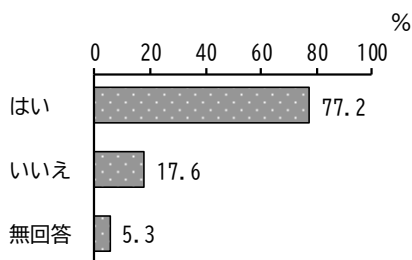
回答者数 = 577



項目	度数	構成比
忙しい	116	20.1%
受け方がわからない	128	22.2%
お金がかかる	122	21.1%
受ける必要がない	118	20.5%
医療機関にかかっているのに受けていない	122	21.1%
その他	57	9.9%
無回答	18	3.1%
回答者数	577	100.0%

問4. 健診結果をその後の自分の生活に役立っていますか

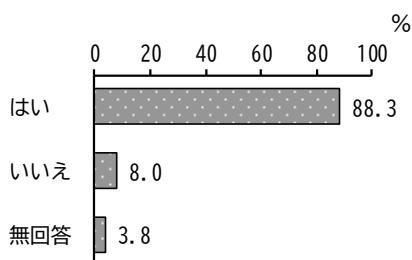
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	966	77.2%
いいえ	220	17.6%
無回答	66	5.3%
合計	1,252	100.0%

問5. 健診結果の意味や見方がわかりますか

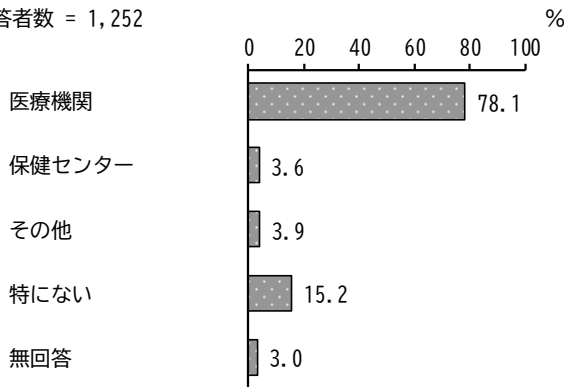
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	1,105	88.3%
いいえ	100	8.0%
無回答	47	3.8%
合計	1,252	100.0%

問6. 健診結果について、相談する場合はどこに相談しますか  
(あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 1,252



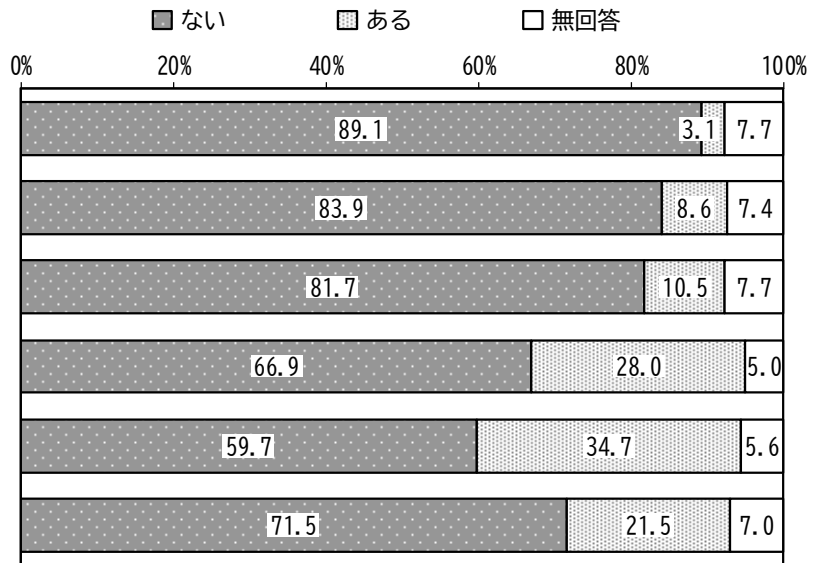
項目	度数	構成比
医療機関	978	78.1%
保健センター	45	3.6%
その他	49	3.9%
特にない	190	15.2%
無回答	38	3.0%
回答者数	1,252	100.0%

問7. これまでに、次のような指摘を受けたことがありますか。また、今までにその症状に対して治療や何らかの取り組みをされていますか。

① (ア) ~ (カ) のそれぞれについて、「ない」または「ある」のいずれかあてはまる回答に○をつけてください

回答者数 = 1,252

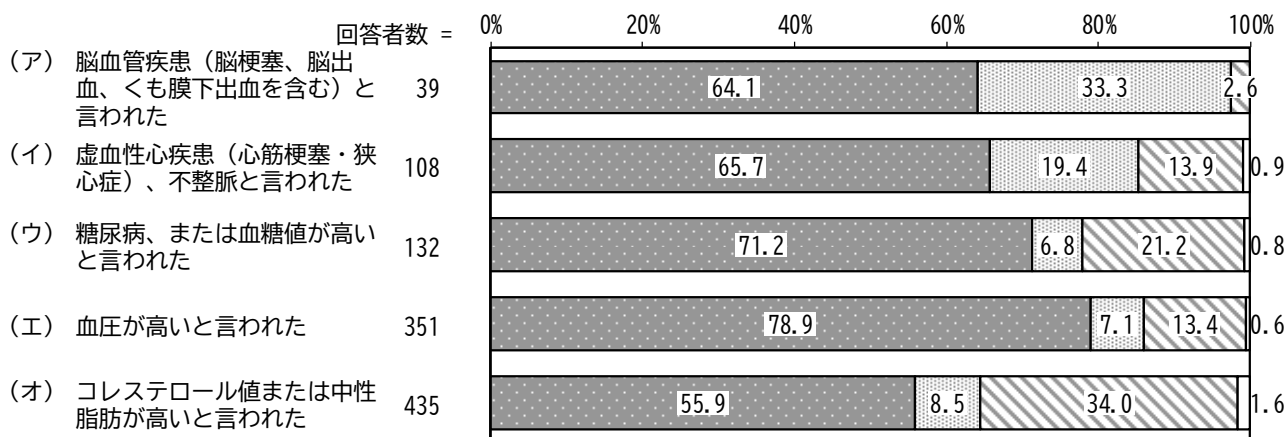
- (ア) 脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を含む）と言われた
- (イ) 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、不整脈と言われた
- (ウ) 糖尿病、または血糖値が高いと言われた
- (エ) 血圧が高いと言われた
- (オ) コレステロール値または中性脂肪が高いと言われた
- (カ) 体重が重い（BMIが高い）と言われた



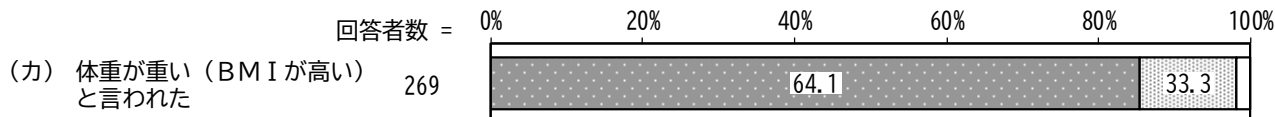
項目	(ア) 脳血管疾患		(イ) 虚血性心疾患		(ウ) 糖尿病、または血糖値が高い		(エ) 血圧が高い		(オ) コレステロール値または中性脂肪が高い		(カ) 体重が重い (BMIが高い)	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
ない	1,116	89.1%	1,051	83.9%	1,023	81.7%	838	66.9%	747	59.7%	895	71.5%
ある	39	3.1%	108	8.6%	132	10.5%	351	28.0%	435	34.7%	269	21.5%
無回答	97	7.7%	93	7.4%	97	7.7%	63	5.0%	70	5.6%	88	7.0%
合計	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%

②指摘を受けたあとの状況について、あてはまる回答に○をつけてください

■ 治療中    ■ 完治した    ■ 放置している    □ 無回答



■ 取り組んでいる (いた)    ■ 取り組んだことがない    □ 無回答



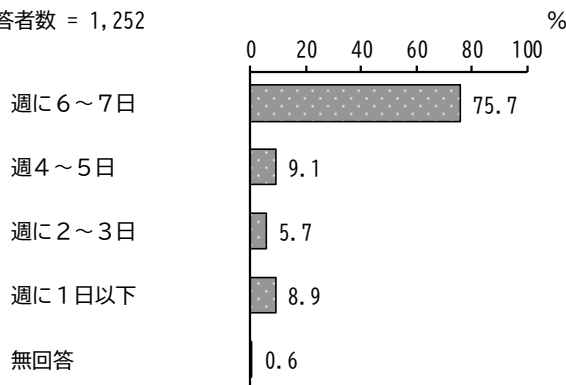
項目	(ア) 脳血管疾患		(イ) 虚血性心疾患		(ウ) 糖尿病、または血糖値が高い		(エ) 血圧が高い		(オ) コレステロール値または中性脂肪が高い	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
治療中	25	64.1%	71	65.7%	94	71.2%	277	78.9%	243	55.9%
完治した	13	33.3%	21	19.4%	9	6.8%	25	7.1%	37	8.5%
放置している	1	2.6%	15	13.9%	28	21.2%	47	13.4%	148	34.0%
無回答	-	0.0%	1	0.9%	1	0.8%	2	0.6%	7	1.6%
合計	39	100.0%	108	100.0%	132	100.0%	351	100.0%	435	100.0%

項目	(カ) 体重が重い (BMIが高い)	
	度数	構成比
取り組んでいる (いた)	230	85.5%
取り組んだことがない	34	12.6%
無回答	5	1.9%
合計	269	100.0%

### (3) 普段の食生活について

問8. あなたは、週にどのくらい朝食を食べていますか (〇はひとつだけ)

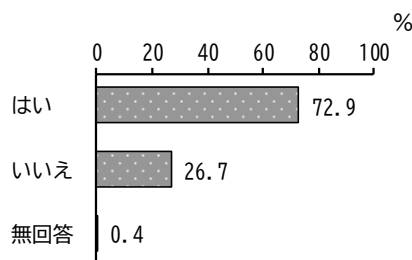
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
週に6~7日	948	75.7%
週に4~5日	114	9.1%
週に2~3日	71	5.7%
週に1日以下	112	8.9%
無回答	7	0.6%
合計	1,252	100.0%

問9. 1日3食規則正しく食事をしていますか (夜食と間食を除く)

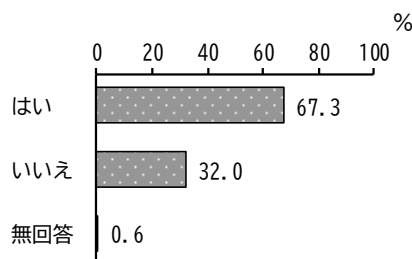
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	913	72.9%
いいえ	334	26.7%
無回答	5	0.4%
合計	1,252	100.0%

問10. 食事は①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べていますか

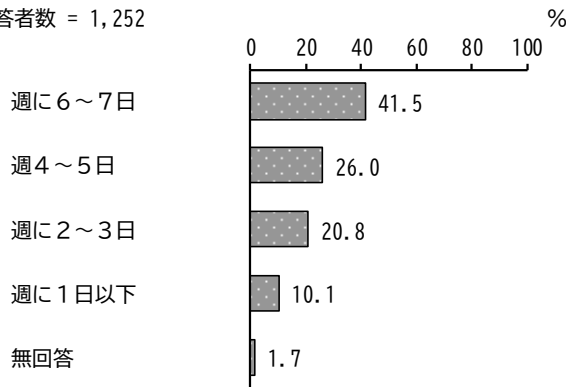
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	843	67.3%
いいえ	401	32.0%
無回答	8	0.6%
合計	1,252	100.0%

問 11. ①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか (○はひとつだけ)

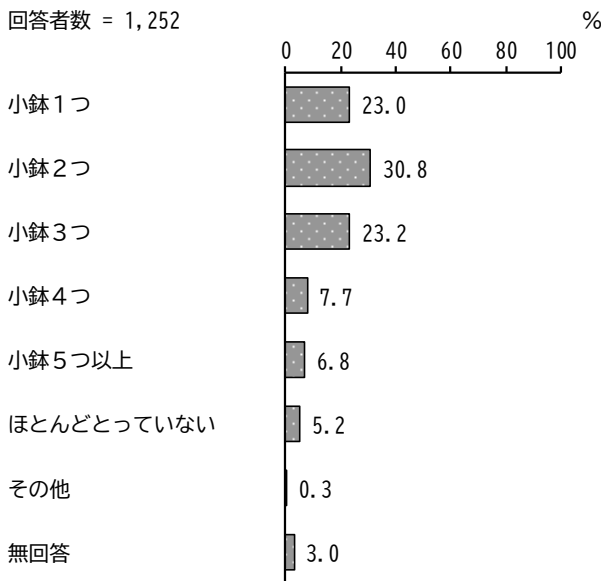
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
週に6~7日	519	41.5%
週に4~5日	326	26.0%
週に2~3日	260	20.8%
週に1日以下	126	10.1%
無回答	21	1.7%
合計	1,252	100.0%

問 12. 1日の野菜摂取量の目標は350g以上(調理前の生の状態)です。野菜料理では小鉢5つ分程度の量です。あなたは、ふだん1日でどれくらいの量の野菜をとっていますか (○はひとつだけ)

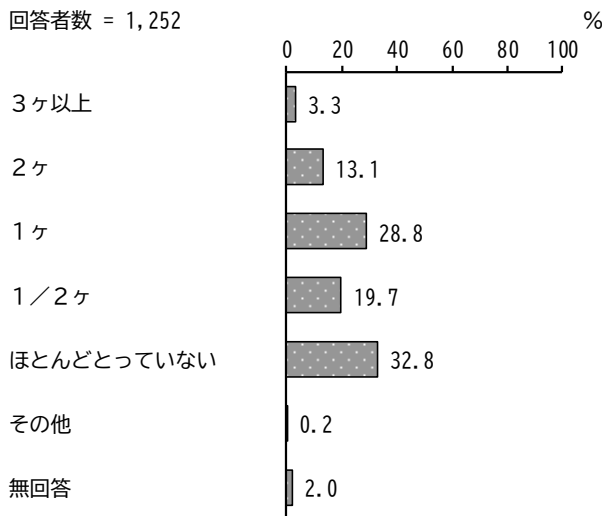
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
小鉢1つ	288	23.0%
小鉢2つ	385	30.8%
小鉢3つ	291	23.2%
小鉢4つ	96	7.7%
小鉢5つ以上	85	6.8%
ほとんどとっていない	65	5.2%
その他	4	0.3%
無回答	38	3.0%
合計	1,252	100.0%

問 13. 果物を1日平均するとどれくらい食べていますか※1ヶあたり100gとします  
(○はひとつだけ)

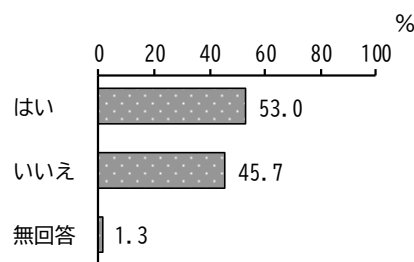
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
3ヶ以上	41	3.3%
2ヶ	164	13.1%
1ヶ	361	28.8%
1/2ヶ	247	19.7%
ほとんどとっていない	411	32.8%
その他	3	0.2%
無回答	25	2.0%
合計	1,252	100.0%

問 14. あなたは、ゆっくりよくかんで食事をしていますか

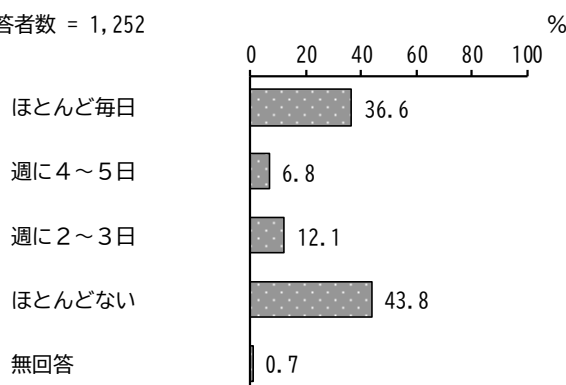
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	664	53.0%
いいえ	572	45.7%
無回答	16	1.3%
合計	1,252	100.0%

問 15. あなたは、朝食を家族のだれかと一緒に食べることはどのくらいありますか。  
(○はひとつだけ)

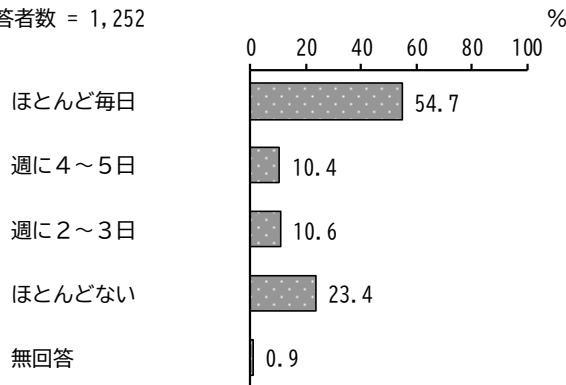
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
ほとんど毎日	458	36.6%
週に4~5日	85	6.8%
週に2~3日	152	12.1%
ほとんどない	548	43.8%
無回答	9	0.7%
合計	1,252	100.0%

問 16. あなたは、夕食を家族のだれかと一緒に食べることはどのくらいありますか。  
(○はひとつだけ)

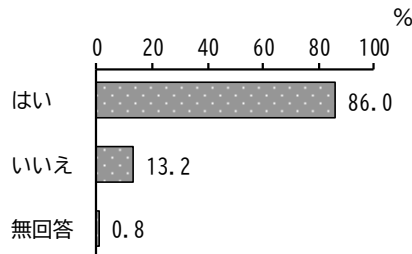
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
ほとんど毎日	685	54.7%
週に4~5日	130	10.4%
週に2~3日	133	10.6%
ほとんどない	293	23.4%
無回答	11	0.9%
合計	1,252	100.0%

問 17. あなたは、食事の時間は楽しいですか

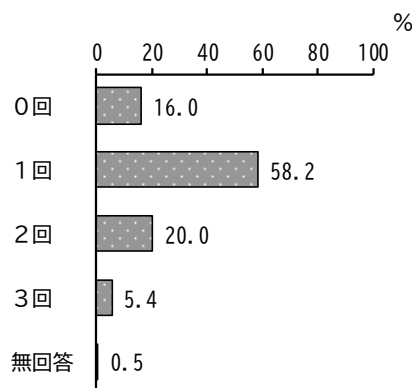
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	1,077	86.0%
いいえ	165	13.2%
無回答	10	0.8%
合計	1,252	100.0%

問 18. 汁物（味噌汁や麺類の汁など）を1日何回飲んでいきますか（○はひとつだけ）

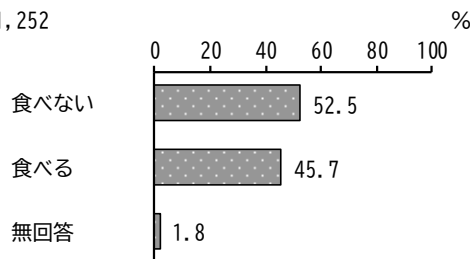
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
0回	200	16.0%
1回	729	58.2%
2回	250	20.0%
3回	67	5.4%
無回答	6	0.5%
合計	1,252	100.0%

問 19. 塩分の多い食材（麺類、佃煮、漬物、梅干し、干物、練製品等）や濃い味付けのものを毎日食べていますか

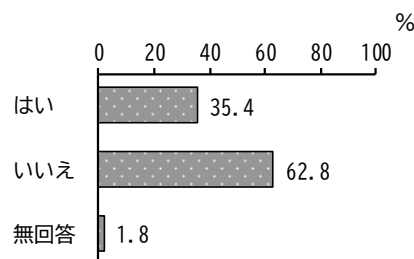
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
食べない	657	52.5%
食べる	572	45.7%
無回答	23	1.8%
合計	1,252	100.0%

問 20. 外食時や食品を購入するときに、栄養成分表示を見ていますか

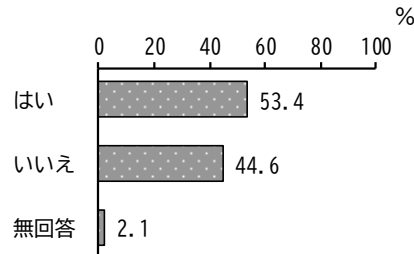
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	443	35.4%
いいえ	786	62.8%
無回答	23	1.8%
合計	1,252	100.0%

問 21. 地元産の野菜を購入するよう心がけていますか

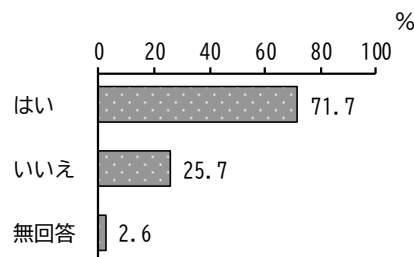
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	668	53.4%
いいえ	558	44.6%
無回答	26	2.1%
合計	1,252	100.0%

問 22. 食育に関心がありますか

回答者数 = 1,252

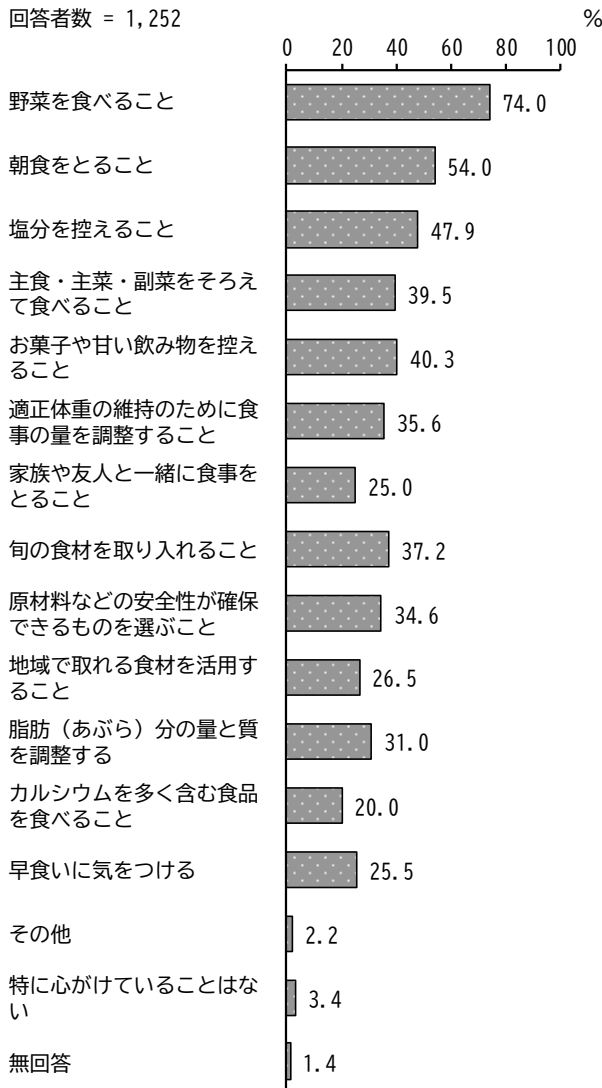


項目	度数	構成比
はい	898	71.7%
いいえ	322	25.7%
無回答	32	2.6%
合計	1,252	100.0%



問 23. あなたは、食事のとり方でどのようなことに気をつけていますか。  
(あてはまるものすべてに○)

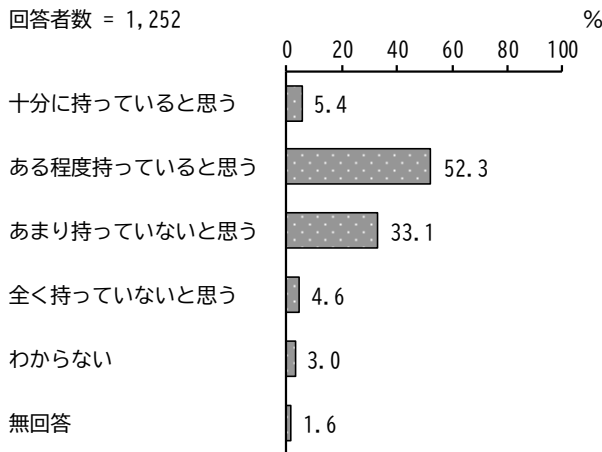
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
野菜を食べること	927	74.0%
朝食をとること	676	54.0%
塩分を控えること	600	47.9%
主食・主菜・副菜をそろえて食べる	495	39.5%
お菓子や甘い飲み物を控えること	505	40.3%
適正体重の維持のために食事の量を調整すること	446	35.6%
家族や友人と一緒に食事をとること	313	25.0%
旬の食材を取り入れること	466	37.2%
原材料などの安全性が確保できるものを選ぶこと	433	34.6%
地域で取れる食材を活用すること	332	26.5%
脂肪（あぶら）分の量と質を調整する	388	31.0%
カルシウムを多く含む食品を食べること	250	20.0%
早食いに気をつける	319	25.5%
その他	27	2.2%
特に心がけていることはない	43	3.4%
無回答	18	1.4%
回答者数	1,252	100.0%

問 24. あなたは食品の安全に関する知識を持っていますか（○はひとつだけ）

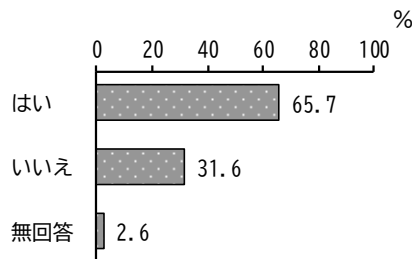
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
十分に持っていると思う	67	5.4%
ある程度持っていると思う	655	52.3%
あまり持っていないと思う	414	33.1%
全く持っていないと思う	58	4.6%
わからない	38	3.0%
無回答	20	1.6%
合計	1,252	100.0%

問 25. 食品ロス削減のために行動していますか

回答者数 = 1,252

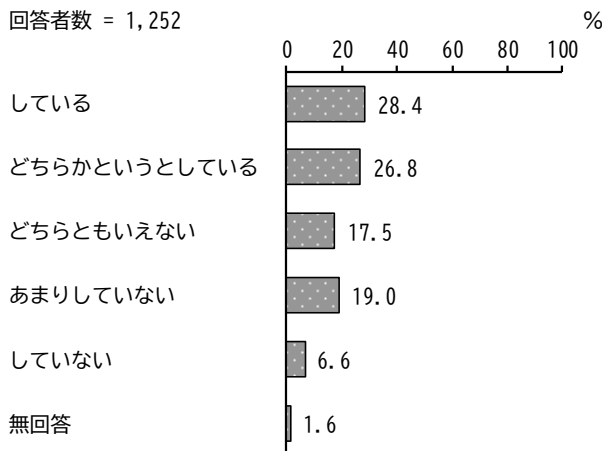


項目	度数	構成比
はい	823	65.7%
いいえ	396	31.6%
無回答	33	2.6%
合計	1,252	100.0%

## (4) 運動のようすについて

問 26. 健康のために意識して身体を動かすことを心がけていますか (○はひとつだけ)

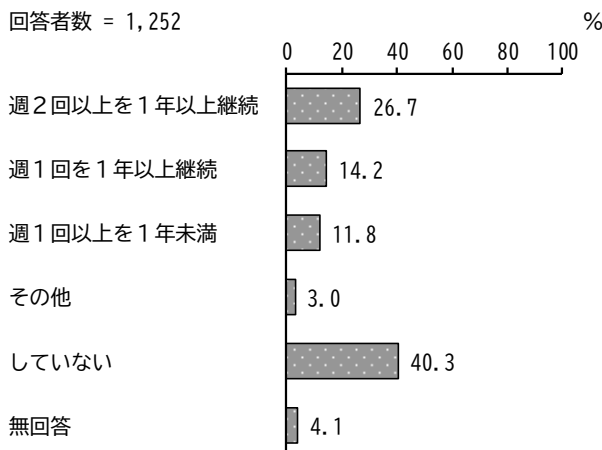
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
している	356	28.4%
どちらかというとしている	336	26.8%
どちらともいえない	219	17.5%
あまりしていない	238	19.0%
していない	83	6.6%
無回答	20	1.6%
合計	1,252	100.0%

問 27. 少し息が弾む程度の運動 (連続して 30 分以上) をどのくらいしていますか (○はひとつだけ)

回答者数 = 1,252

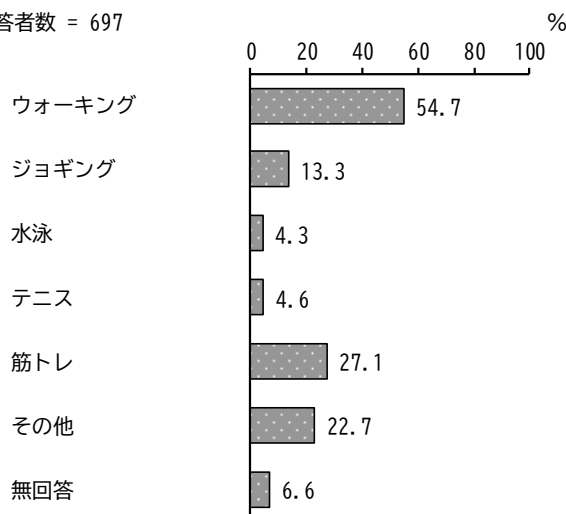


項目	度数	構成比
週 2 回以上を 1 年以上継続	334	26.7%
週 1 回を 1 年以上継続	178	14.2%
週 1 回以上を 1 年未満	148	11.8%
その他	37	3.0%
していない	504	40.3%
無回答	51	4.1%
合計	1,252	100.0%

■問 27 で「週 2 回以上を 1 年以上継続」から「その他」と答えた方

問 27-1. どんな運動をしていますか（あてはまるものすべてに○）

回答者数 = 697

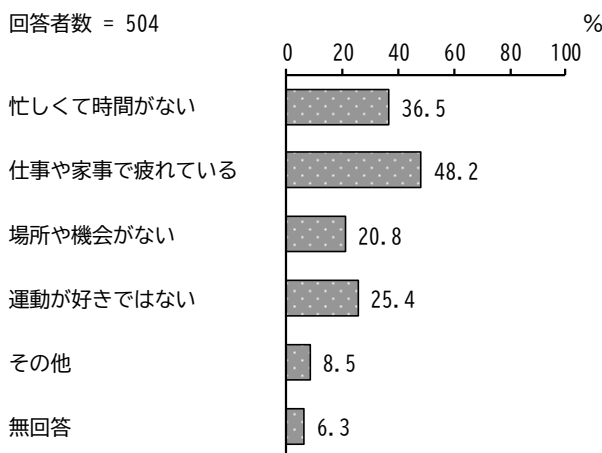


項目	度数	構成比
ウォーキング	381	54.7%
ジョギング	93	13.3%
水泳	30	4.3%
テニス	32	4.6%
筋トレ	189	27.1%
その他	158	22.7%
無回答	46	6.6%
回答者数	697	100.0%

■問 27 で「していない」と答えた方

問 27-2. 運動をしていない理由は何ですか（あてはまるものすべてに○）

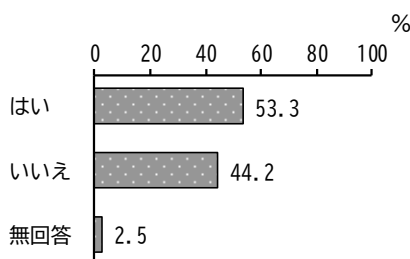
回答者数 = 504



項目	度数	構成比
忙しくて時間がない	184	36.5%
仕事や家事で疲れている	243	48.2%
場所や機会がない	105	20.8%
運動が好きではない	128	25.4%
その他	43	8.5%
無回答	32	6.3%
回答者数	504	100.0%

問 28. 普段から歩いていますか（目安として、週 2 回・30 分以上）

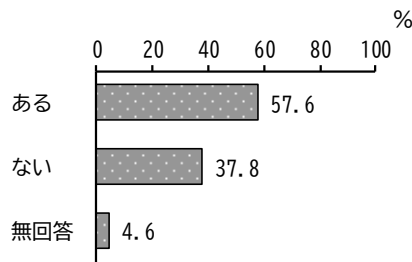
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	667	53.3%
いいえ	554	44.2%
無回答	31	2.5%
合計	1,252	100.0%

問 29. 65 歳以上の方に伺います。あなたは、足腰に痛みがありますか

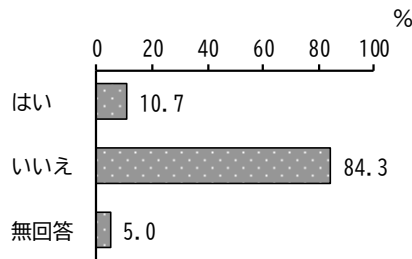
回答者数 = 370



項目	度数	構成比
ある	213	57.6%
ない	140	37.8%
無回答	17	4.6%
合計	370	100.0%

問 30. 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

回答者数 = 1,252

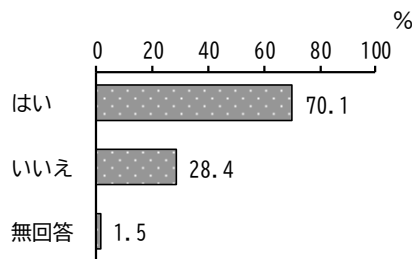


項目	度数	構成比
はい	134	10.7%
いいえ	1,056	84.3%
無回答	62	5.0%
合計	1,252	100.0%

■問 30 で「はい（参加したことがある）」と答えた方

問 30-1. 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

回答者数 = 134

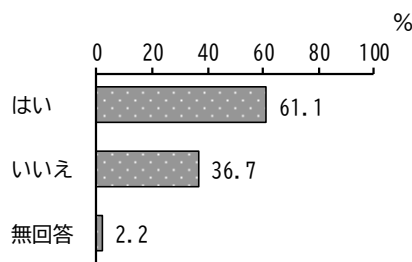


項目	度数	構成比
はい	94	70.1%
いいえ	38	28.4%
無回答	2	1.5%
合計	134	100.0%

## (5) 休養やこころの健康について

### 問 31. 睡眠によって休養が充分とれていますか

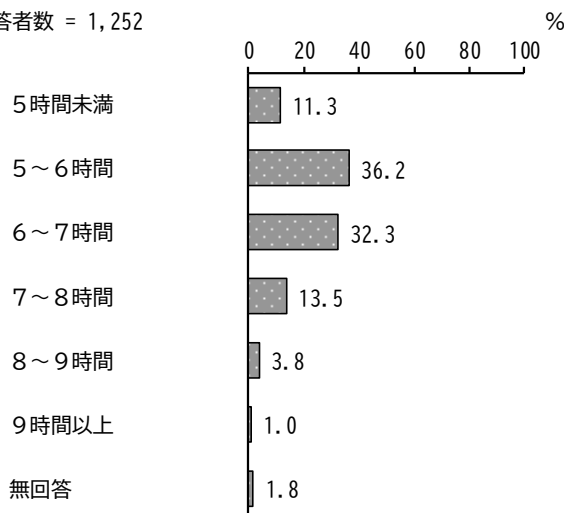
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	765	61.1%
いいえ	459	36.7%
無回答	28	2.2%
合計	1,252	100.0%

### 問 32. あなたの平均的な睡眠時間はどれくらいですか (○はひとつだけ)

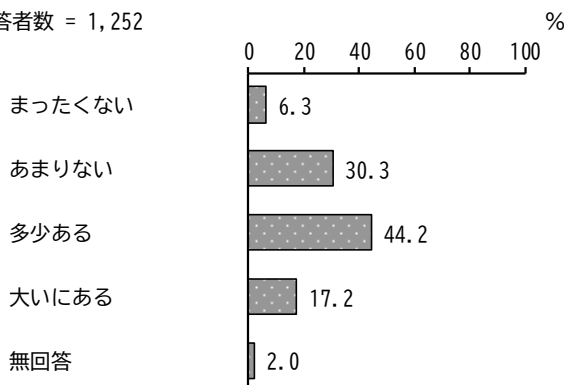
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
5時間未満	142	11.3%
5～6時間	453	36.2%
6～7時間	405	32.3%
7～8時間	169	13.5%
8～9時間	48	3.8%
9時間以上	12	1.0%
無回答	23	1.8%
合計	1,252	100.0%

### 問 33. 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)

回答者数 = 1,252

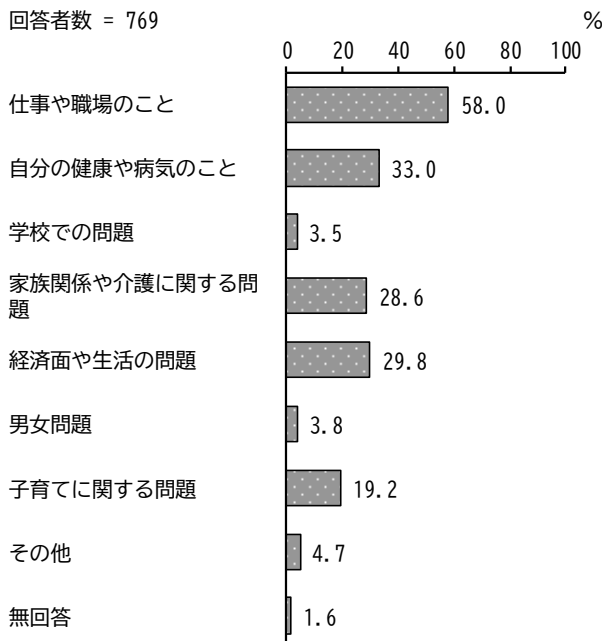


項目	度数	構成比
まったくない	79	6.3%
あまりない	379	30.3%
多少ある	554	44.2%
大いにある	215	17.2%
無回答	25	2.0%
合計	1,252	100.0%

■問 33 で「多少ある」または「大いにある」と答えた方

問 33- 1. あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか  
(あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 769

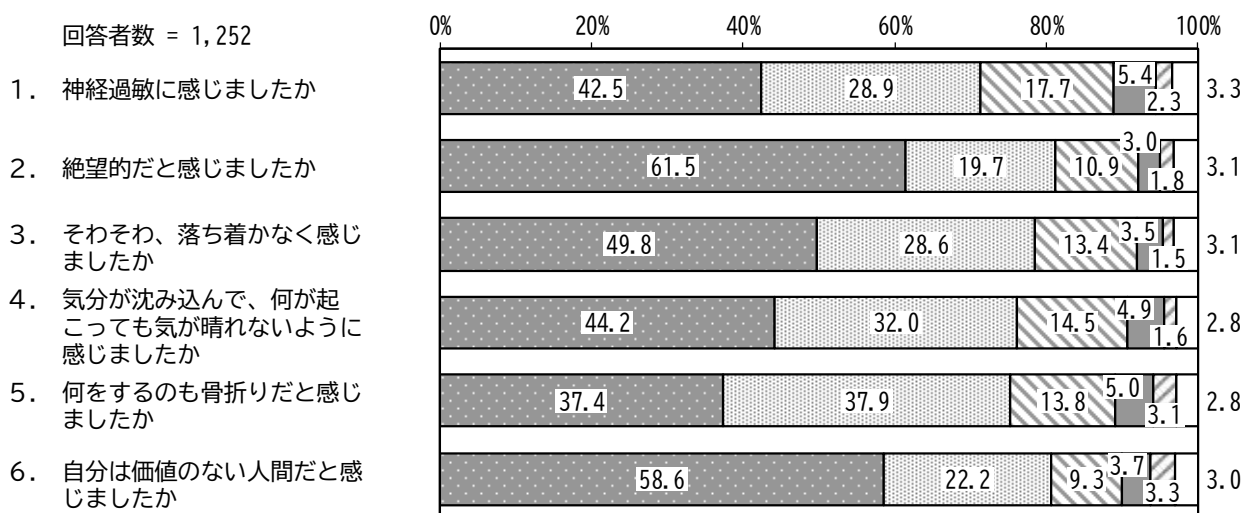


項目	度数	構成比
仕事や職場のこと	446	58.0%
自分の健康や病気のこと	254	33.0%
学校での問題	27	3.5%
家族関係や介護に関する問題	220	28.6%
経済面や生活の問題	229	29.8%
男女問題	29	3.8%
子育てに関する問題	148	19.2%
その他	36	4.7%
無回答	12	1.6%
回答者数	769	100.0%

問 34. 最近 1 ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか  
1～6 それぞれの質問についてあてはまる番号をひとつ選んでください

■ まったくない ■ 少しだけ ■ 時々 ■ たいてい ■ いつも □ 無回答

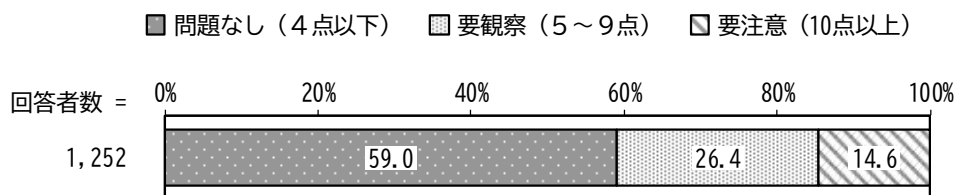
回答者数 = 1,252



項目	1. 神経過敏に感じましたか		2. 絶望的だと感じましたか		3. そわそわ、落ち着かなく感じましたか		4. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか		5. 何をするのも骨折れだと感じましたか		6. 自分は価値のない人間だと感じましたか	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
まったくくない	532	42.5%	770	61.5%	624	49.8%	553	44.2%	468	37.4%	734	58.6%
少しだけ	362	28.9%	247	19.7%	358	28.6%	401	32.0%	474	37.9%	278	22.2%
時々	221	17.7%	137	10.9%	168	13.4%	182	14.5%	173	13.8%	116	9.3%
たいてい	67	5.4%	37	3.0%	44	3.5%	61	4.9%	63	5.0%	46	3.7%
いつも	29	2.3%	22	1.8%	19	1.5%	20	1.6%	39	3.1%	41	3.3%
無回答	41	3.3%	39	3.1%	39	3.1%	35	2.8%	35	2.8%	37	3.0%
合計	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%

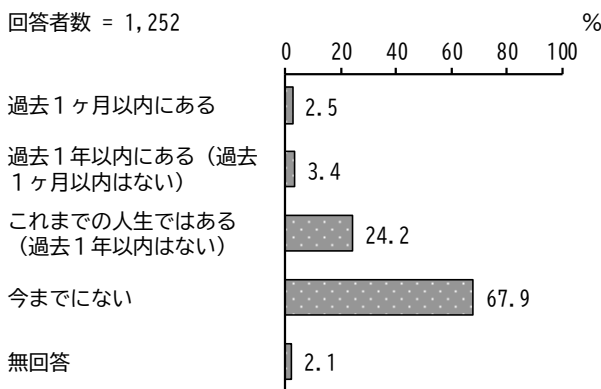
## K6による抑うつ状態

問 34 の各項目で「まったくない」を0点、「少しだけ」を1点、「時々」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点とし、その合計点で判断しています。



## 問 35. 今までに自殺を考えたことがありますか（○はひとつだけ）

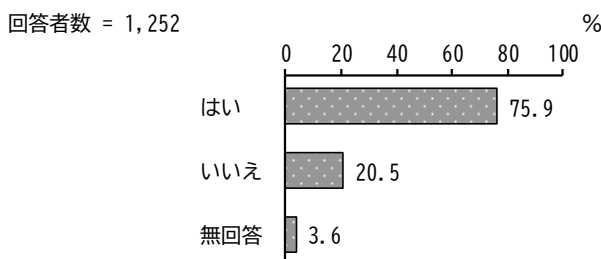
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
過去1ヶ月以内にある	31	2.5%
過去1年以内にある（過去1ヶ月以内はない）	42	3.4%
これまでの人生ではある（過去1年以内はない）	303	24.2%
今までにない	850	67.9%
無回答	26	2.1%
合計	1,252	100.0%

## 問 36. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がいいますか

回答者数 = 1,252



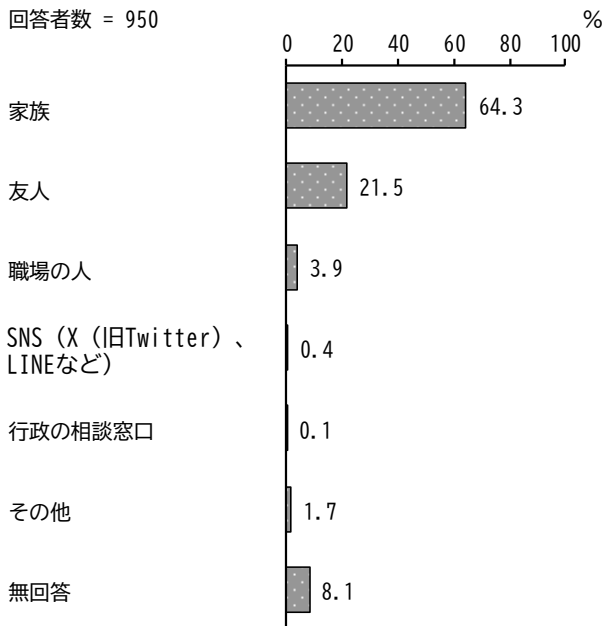
項目	度数	構成比
はい	950	75.9%
いいえ	257	20.5%
無回答	45	3.6%
合計	1,252	100.0%



■問 36 で「はい」と答えた方

問 36－ 1. 相談する相手は誰ですか（○はひとつだけ）

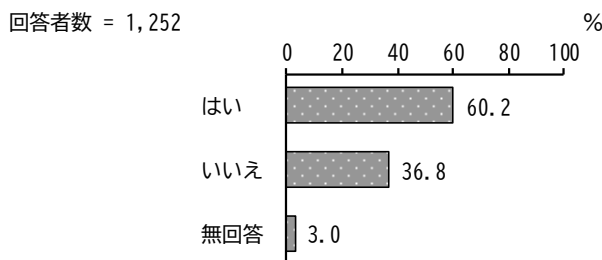
回答者数 = 950



項目	度数	構成比
家族	611	64.3%
友人	204	21.5%
職場の人	37	3.9%
SNS (X (旧Twitter)、LINEなど)	4	0.4%
行政の相談窓口	1	0.1%
その他	16	1.7%
無回答	77	8.1%
回答者数	950	100.0%

問 37. 専門の相談窓口があるのは知っていますか

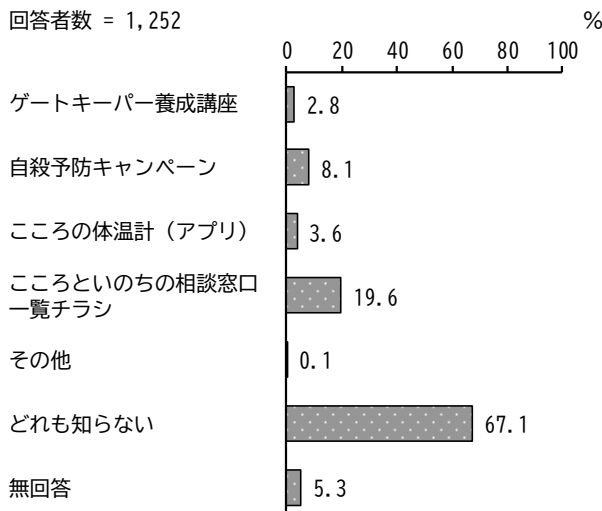
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	754	60.2%
いいえ	461	36.8%
無回答	37	3.0%
合計	1,252	100.0%

問 38. つくば市で行われている自殺予防事業で、どの事業を知っていますか（あてはまるものすべてに○）

回答者数 = 1,252

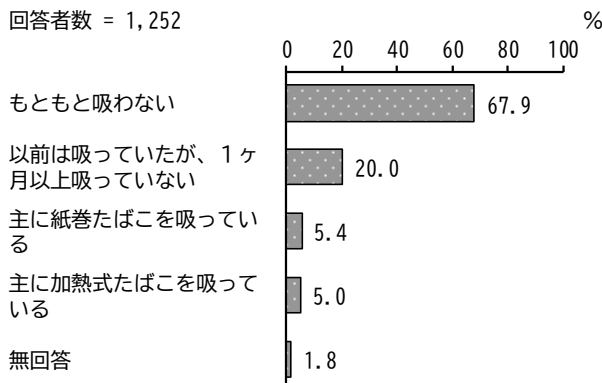


項目	度数	構成比
ゲートキーパー養成講座	35	2.8%
自殺予防キャンペーン	101	8.1%
こころの体温計 (アプリ)	45	3.6%
こころといのちの相談窓口一覧チラシ	246	19.6%
その他	1	0.1%
どれも知らない	840	67.1%
無回答	66	5.3%
回答者数	1,252	100.0%

## (6) たばことアルコール等について

### 問 39. たばこを吸っていますか (○はひとつだけ)

回答者数 = 1,252

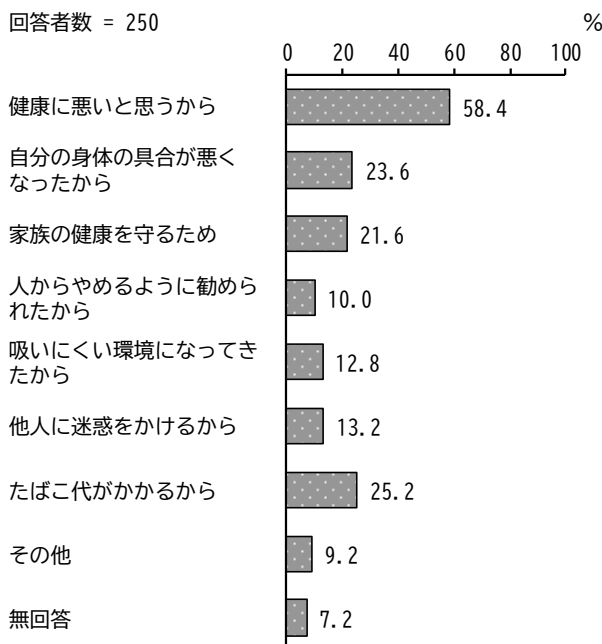


項目	度数	構成比
もともと吸わない	850	67.9%
以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない	250	20.0%
主に紙巻たばこを吸っている	67	5.4%
主に加熱式たばこを吸っている	63	5.0%
無回答	22	1.8%
合計	1,252	100.0%

### ■問 39 で「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」と答えた方

#### 問 39-1. たばこをやめた理由は何ですか (あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 250

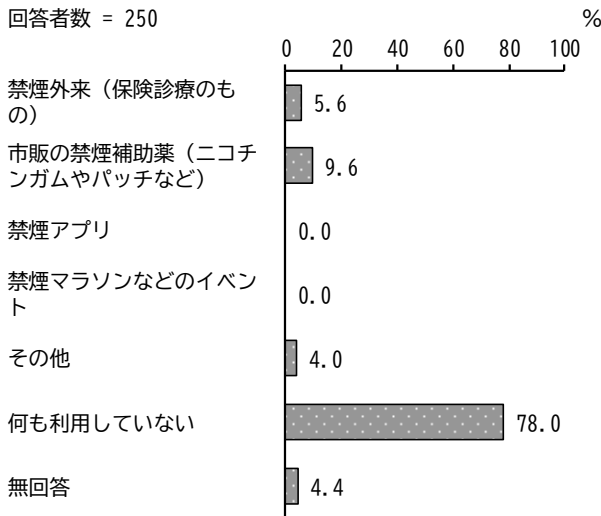


項目	度数	構成比
健康に悪いと思うから	146	58.4%
自分の身体の具合が悪くなったから	59	23.6%
家族の健康を守るため	54	21.6%
人からやめるように勧められたから	25	10.0%
吸いにくい環境になってきたから	32	12.8%
他人に迷惑をかけるから	33	13.2%
たばこ代がかかるから	63	25.2%
その他	23	9.2%
無回答	18	7.2%
合計	250	100.0%

■問 39 で「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」と答えた方

問 39-2. たばこをやめるときに利用したものはありますか  
(あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 250



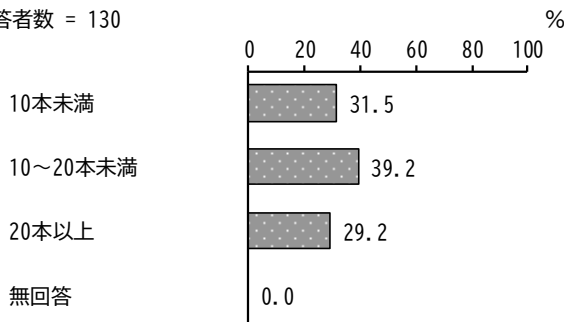
項目	度数	構成比
禁煙外来 (保険診療のもの)	14	5.6%
市販の禁煙補助薬 (ニコチンガムやパッチなど)	24	9.6%
禁煙アプリ	-	0.0%
禁煙マラソンなどのイベント	-	0.0%
その他	10	4.0%
何も利用していない	195	78.0%
無回答	11	4.4%
合計	250	100.0%

■問 39 で「たばこを吸っている」と答えた方

問 39-3. 1日の平均本数、吸い始めの年齢、喫煙歴を記入してください

① 1日あたりの平均本数

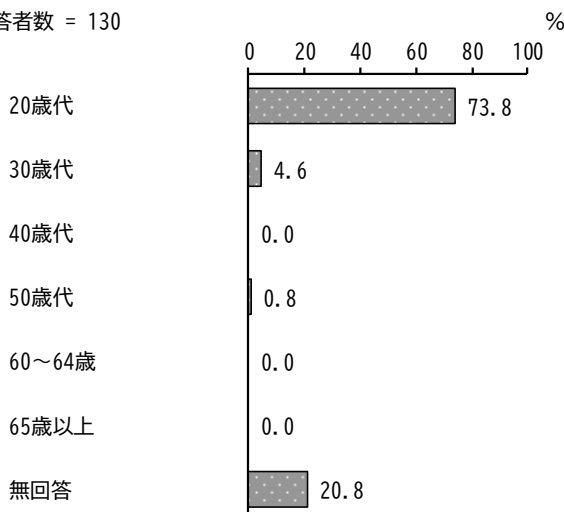
回答者数 = 130



項目	度数	構成比
10本未満	41	31.5%
10~20本未満	51	39.2%
20本以上	38	29.2%
無回答	-	0.0%
合計	130	100.0%

② 吸い始めの年齢

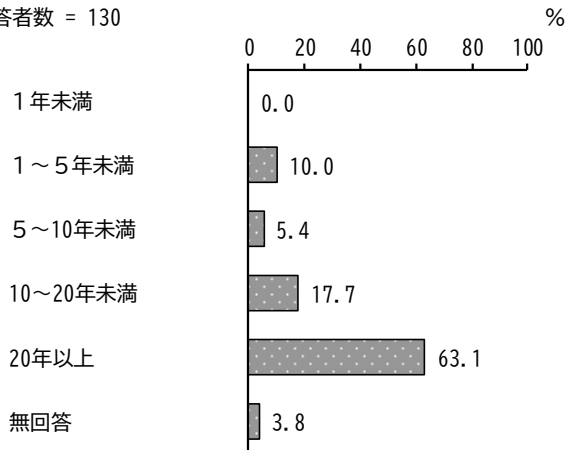
回答者数 = 130



項目	度数	構成比
20歳代	96	73.8%
30歳代	6	4.6%
40歳代	-	0.0%
50歳代	1	0.8%
60~64歳	-	0.0%
65歳以上	-	0.0%
無回答	27	20.8%
合計	130	100.0%

### ③喫煙歴

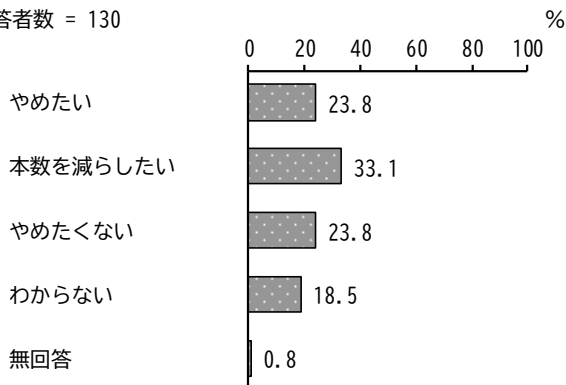
回答者数 = 130



項目	度数	構成比
1年未満	-	0.0%
1～5年未満	13	10.0%
5～10年未満	7	5.4%
10～20年未満	23	17.7%
20年以上	82	63.1%
無回答	5	3.8%
合計	130	100.0%

### 問39-4. たばこをやめたいと思いますか (○はひとつだけ)

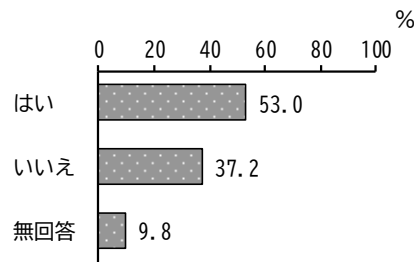
回答者数 = 130



項目	度数	構成比
やめたい	31	23.8%
本数を減らしたい	43	33.1%
やめたくない	31	23.8%
わからない	24	18.5%
無回答	1	0.8%
合計	130	100.0%

問 40. たばこをやめるための手段を知っていますか

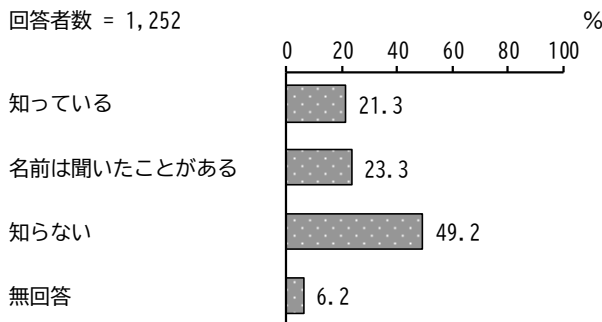
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	663	53.0%
いいえ	466	37.2%
無回答	123	9.8%
合計	1,252	100.0%

問 41. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）がどんな病気か知っていますか  
（○はひとつだけ）

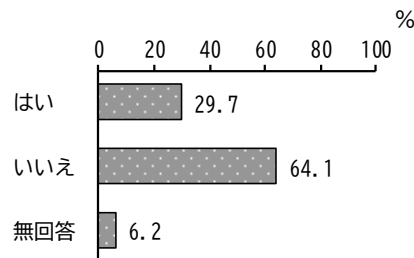
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
知っている	267	21.3%
名前は聞いたことがある	292	23.3%
知らない	616	49.2%
無回答	77	6.2%
合計	1,252	100.0%

問 42. あなたはこの1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う  
機会（受動喫煙）がありましたか

回答者数 = 1,252

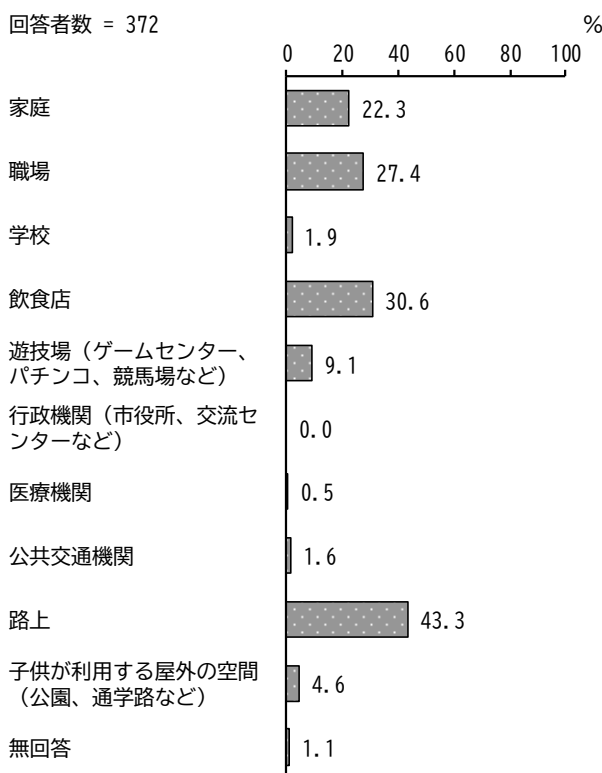


項目	度数	構成比
はい	372	29.7%
いいえ	803	64.1%
無回答	77	6.2%
合計	1,252	100.0%

■問 42 で「はい」と答えた方

問 42-1. その場所はどこですか（あてはまるものすべてに○）

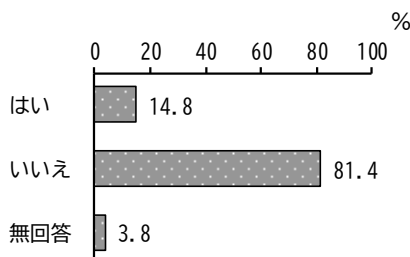
回答者数 = 372



項目	度数	構成比
家庭	83	22.3%
職場	102	27.4%
学校	7	1.9%
飲食店	114	30.6%
遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	34	9.1%
行政機関（市役所、交流センターなど）	-	0.0%
医療機関	2	0.5%
公共交通機関	6	1.6%
路上	161	43.3%
子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）	17	4.6%
無回答	4	1.1%
合計	372	100.0%

問 43. 現在、同居する家族の中にたばこを吸っている人はいますか

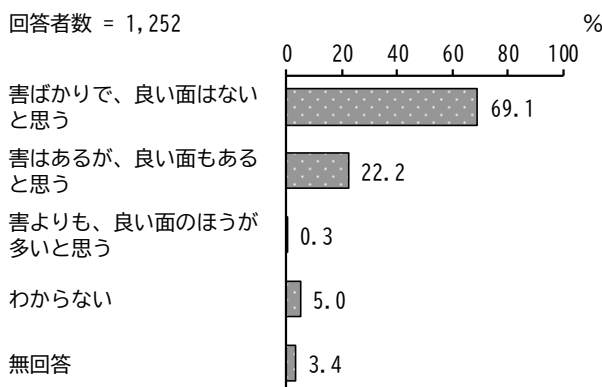
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	185	14.8%
いいえ	1,019	81.4%
無回答	48	3.8%
合計	1,252	100.0%

問 44. あなたは、健康面から喫煙をどう思いますか（○はひとつだけ）

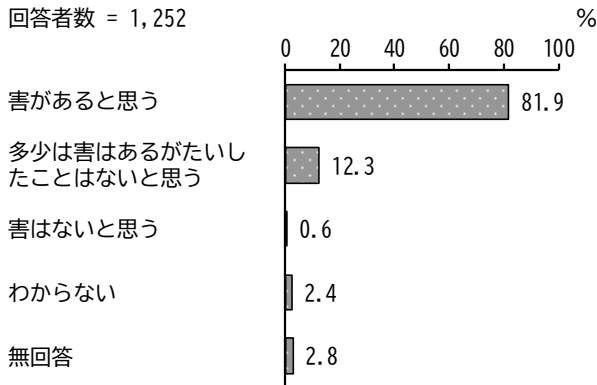
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
害ばかりで、良い面はないと思う	865	69.1%
害はあるが、良い面もあると思う	278	22.2%
害よりも、良い面のほうが多いと思う	4	0.3%
わからない	63	5.0%
無回答	42	3.4%
合計	1,252	100.0%

問 45. 他の人が吸っているたばこの煙を吸うと自分の身体に害があると思いますか  
(○はひとつだけ)

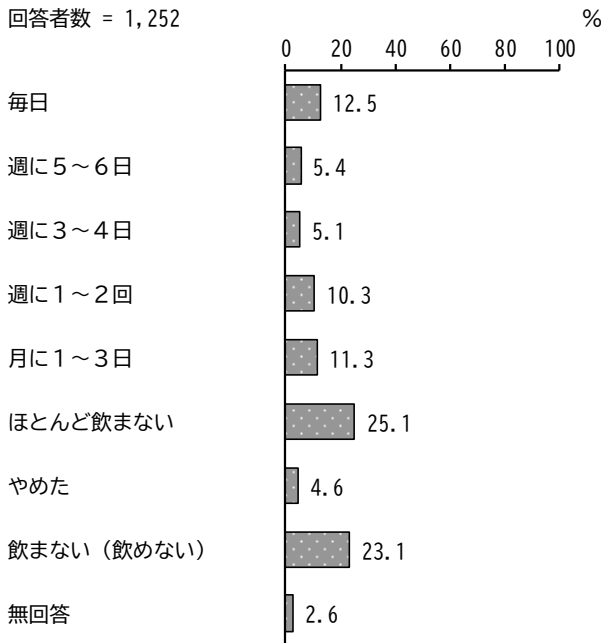
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
害があると思う	1,026	81.9%
多少は害はあるがたいしたことはないと思う	154	12.3%
害はないと思う	7	0.6%
わからない	30	2.4%
無回答	35	2.8%
合計	1,252	100.0%

問 46. アルコール類を飲む頻度はどのくらいですか (○はひとつだけ)

回答者数 = 1,252

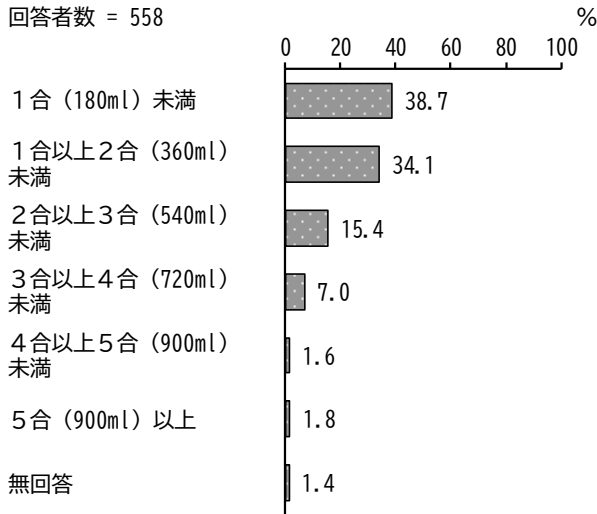


項目	度数	構成比
毎日	157	12.5%
週に5~6日	67	5.4%
週に3~4日	64	5.1%
週に1~2回	129	10.3%
月に1~3日	141	11.3%
ほとんど飲まない	314	25.1%
やめた	58	4.6%
飲まない(飲めない)	289	23.1%
無回答	33	2.6%
合計	1,252	100.0%

■問 46 でアルコール類を飲むと答えた方

問 46-1. お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか 清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください

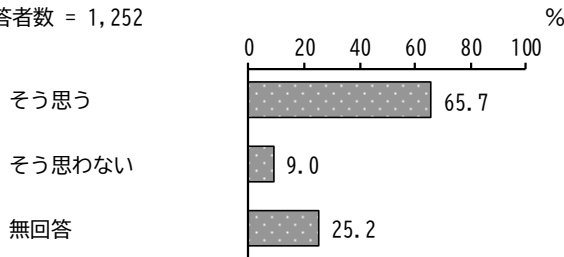
回答者数 = 558



項目	度数	構成比
1合 (180ml) 未満	216	38.7%
1合以上2合 (360ml) 未満	190	34.1%
2合以上3合 (540ml) 未満	86	15.4%
3合以上4合 (720ml) 未満	39	7.0%
4合以上5合 (900ml) 未満	9	1.6%
5合 (900ml) 以上	10	1.8%
無回答	8	1.4%
合計	558	100.0%

問 47. 現在の飲酒量は適量だと思いますか

回答者数 = 1,252



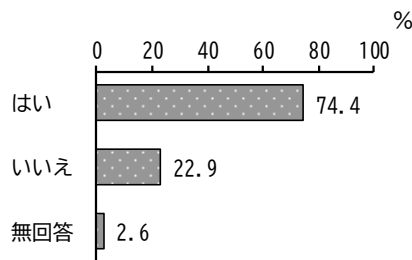
項目	度数	構成比
そう思う	823	65.7%
そう思わない	113	9.0%
無回答	316	25.2%
合計	1,252	100.0%



## (7) 歯と口腔の健康について

### 問 48. 食べたら歯をみがく習慣を継続していますか

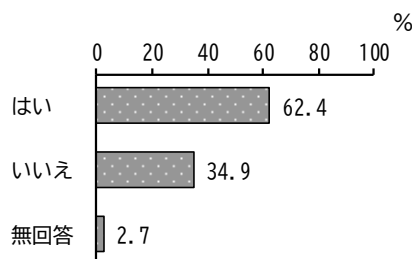
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	932	74.4%
いいえ	287	22.9%
無回答	33	2.6%
合計	1,252	100.0%

### 問 49. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（デンタルフロス・歯間ブラシ・義歯の手入れ等）を1日1回以上していますか

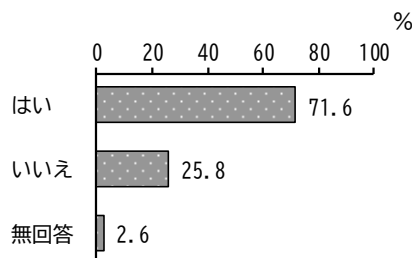
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	781	62.4%
いいえ	437	34.9%
無回答	34	2.7%
合計	1,252	100.0%

### 問 50. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

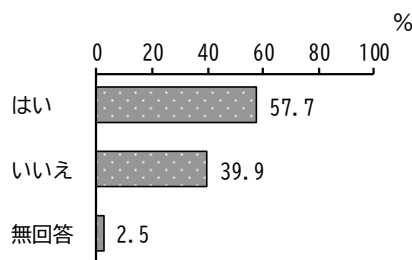
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	897	71.6%
いいえ	323	25.8%
無回答	32	2.6%
合計	1,252	100.0%

### 問 51. 年1回程度、歯の定期健診を受けていますか

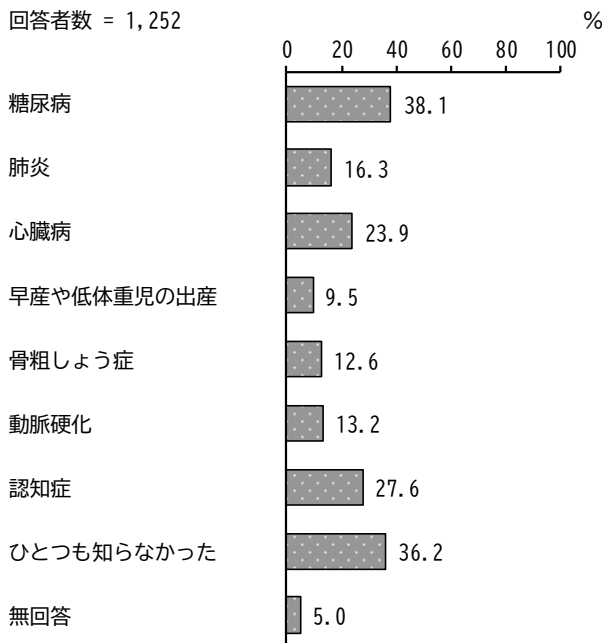
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	722	57.7%
いいえ	499	39.9%
無回答	31	2.5%
合計	1,252	100.0%

問 52. 次の病気はすべて歯周病と関係が深いといわれています このことについて、  
知っていたものに○をつけてください（あてはまるものすべてに○）

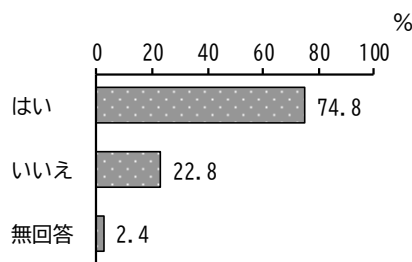
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
糖尿病	477	38.1%
肺炎	204	16.3%
心臓病	299	23.9%
早産や低体重児の出産	119	9.5%
骨粗しょう症	158	12.6%
動脈硬化	165	13.2%
認知症	345	27.6%
ひとつも知らなかった	453	36.2%
無回答	63	5.0%
回答者数	1,252	100.0%

問 53. なんでもよく噛んで食べることができますか

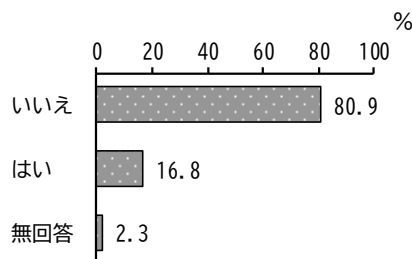
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	937	74.8%
いいえ	285	22.8%
無回答	30	2.4%
合計	1,252	100.0%

問 54. お茶や汁ものなどでよくむせることはありますか

回答者数 = 1,252

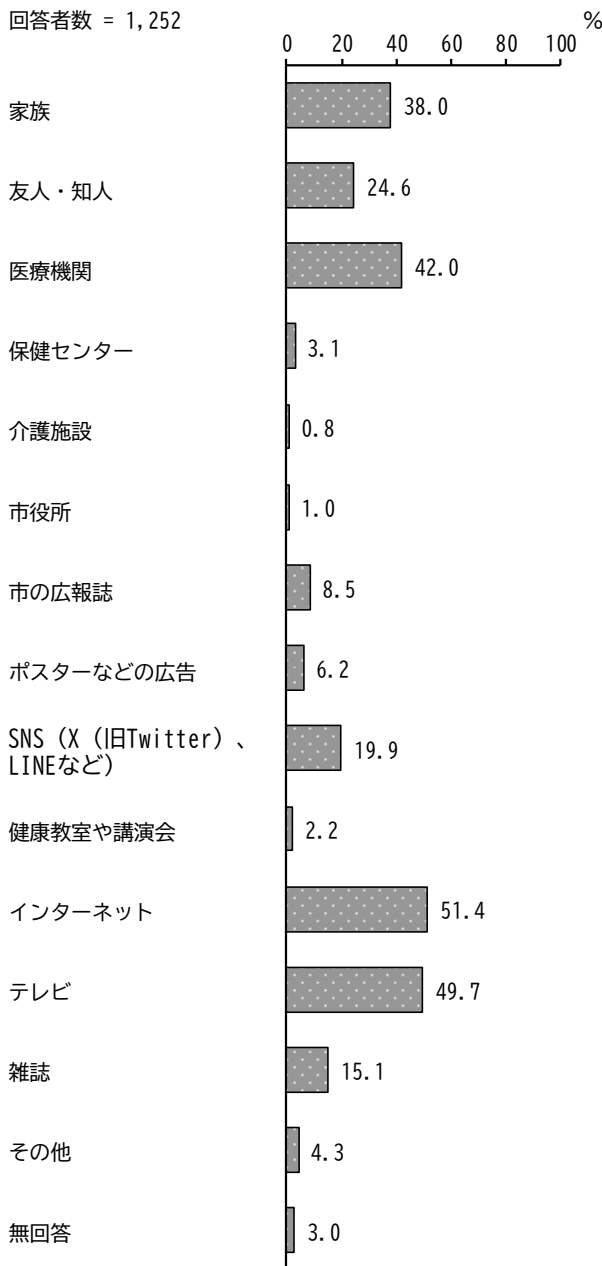


項目	度数	構成比
いいえ	1,013	80.9%
はい	210	16.8%
無回答	29	2.3%
合計	1,252	100.0%

## (8) 健康管理について

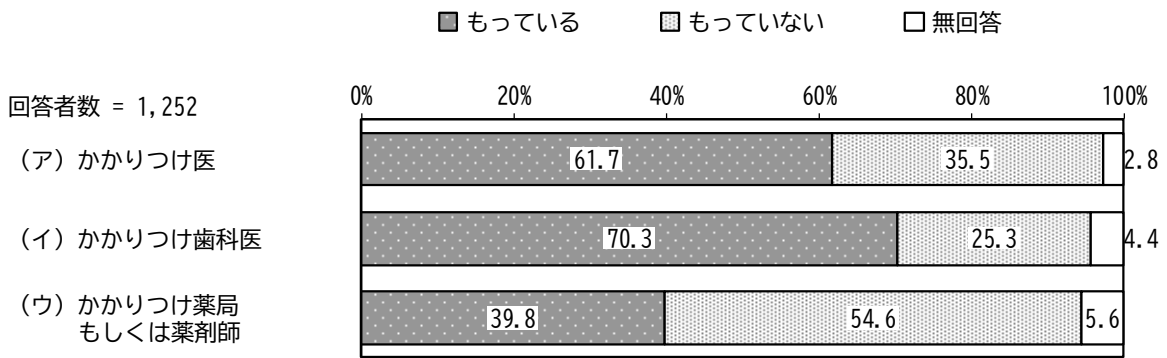
問 55. 健康に関する情報は、どこから得ていますか（あてはまるものすべてに○）

回答者数 = 1,252



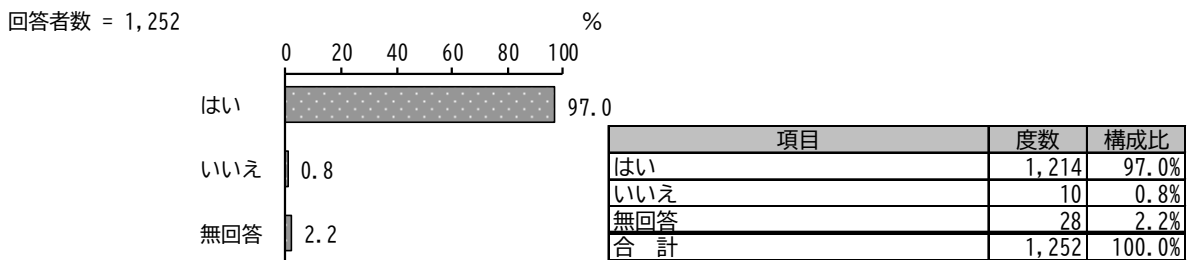
項目	度数	構成比
家族	476	38.0%
友人・知人	308	24.6%
医療機関	526	42.0%
保健センター	39	3.1%
介護施設	10	0.8%
市役所	13	1.0%
市の広報誌	107	8.5%
ポスターなどの広告	77	6.2%
SNS (X (旧Twitter)、LINEなど)	249	19.9%
健康教室や講演会	28	2.2%
インターネット	643	51.4%
テレビ	622	49.7%
雑誌	189	15.1%
その他	54	4.3%
無回答	38	3.0%
回答者数	1,252	100.0%

問 56. 次のうち、かかりつけをもっていますか（それぞれひとつに○）

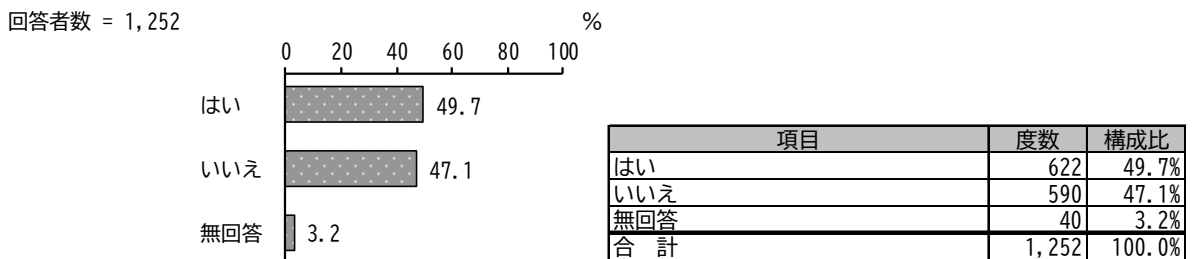


項目	(ア) かかりつけ医		(イ) かかりつけ歯科医		(ウ) かかりつけ薬局 もしくは薬剤師	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
もっている	773	61.7%	880	70.3%	498	39.8%
もっていない	444	35.5%	317	25.3%	684	54.6%
無回答	35	2.8%	55	4.4%	70	5.6%
合計	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%

問 57. 医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか

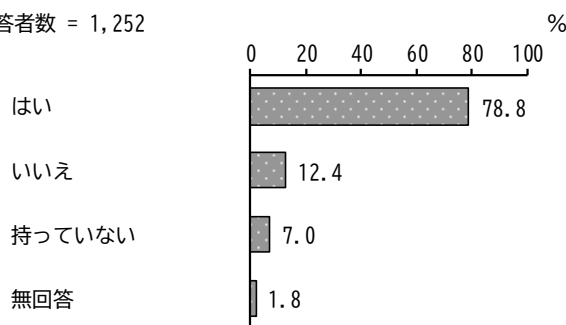


問 58. 救急車を呼んだほうがよいか迷ったときに相談することができるおとな救急電話相談（#7119）または、こども救急電話相談（#8000）を知っていますか



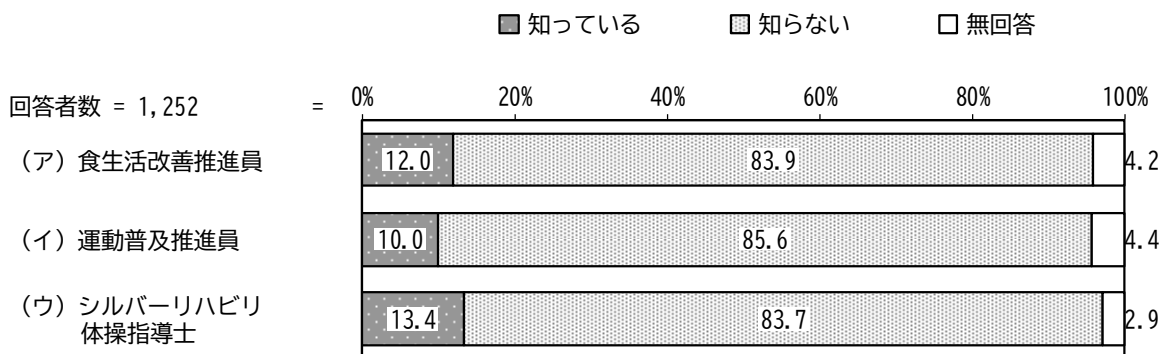
問 59. 医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか  
(○はひとつだけ)

回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
はい	986	78.8%
いいえ	155	12.4%
持っていない	88	7.0%
無回答	23	1.8%
合計	1,252	100.0%

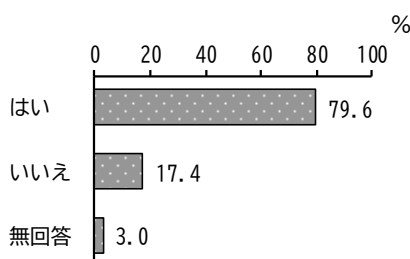
問 60. つくば市には皆さまの健康づくりを応援する地区組織等があります あなたは以下の地区組織等を知っていますか (それぞれひとつに○)



項目	(ア) 食生活改善推進員		(イ) 運動普及推進員		(ウ) シルバーリハビリ 体操指導士	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
合計	1,252	100.0%	1,252	100.0%	1,252	100.0%
知っている	150	12.0%	125	10.0%	168	13.4%
知らない	1,050	83.9%	1,072	85.6%	1,048	83.7%
無回答	52	4.2%	55	4.4%	36	2.9%

問 61. 日ごろからご自身の身体に気を使っていますか

回答者数 = 1,252

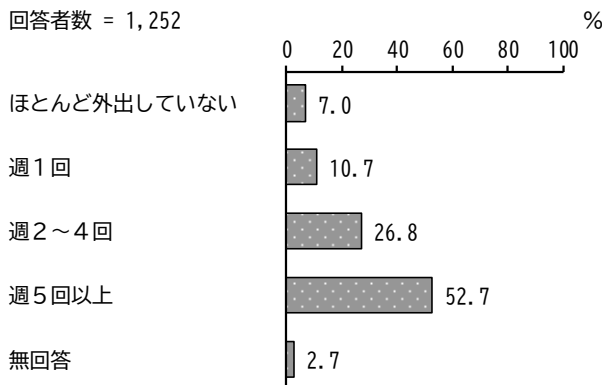


項目	度数	構成比
はい	997	79.6%
いいえ	218	17.4%
無回答	37	3.0%
合計	1,252	100.0%

## (9) 社会参加のことについて

### 問 62. 週に1回以上は外出していますか (○はひとつだけ)

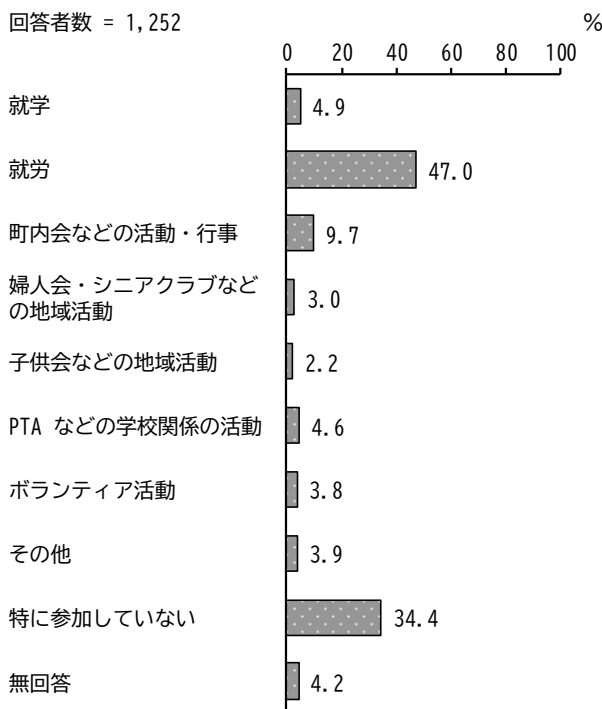
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
ほとんど外出していない	88	7.0%
週1回	134	10.7%
週2~4回	336	26.8%
週5回以上	660	52.7%
無回答	34	2.7%
合計	1,252	100.0%

### 問 63. 現在、社会活動に参加していますか (あてはまるものすべてに○)

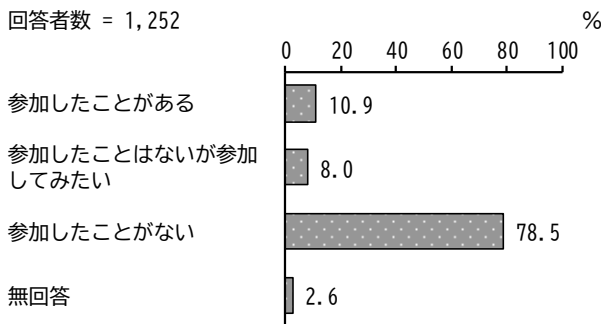
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
就学	61	4.9%
就労	588	47.0%
町内会などの活動・行事	121	9.7%
婦人会・シニアクラブなどの地域活動	37	3.0%
子供会などの地域活動	28	2.2%
PTA などの学校関係の活動	58	4.6%
ボランティア活動	47	3.8%
その他	49	3.9%
特に参加していない	431	34.4%
無回答	52	4.2%
回答者数	1,252	100.0%

問 64. 健康づくりについての企業や行政の取組に参加したことがありますか  
(○はひとつだけ)

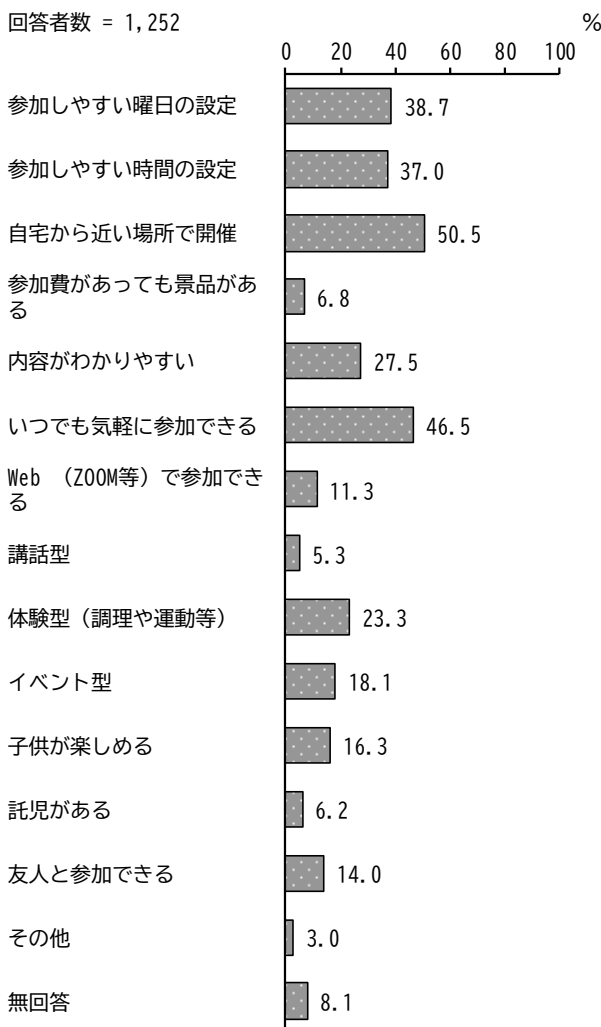
回答者数 = 1,252



項目	度数	構成比
参加したことがある	137	10.9%
参加したことはないが参加してみたい	100	8.0%
参加したことがない	983	78.5%
無回答	32	2.6%
合計	1,252	100.0%

問 65. 健康に関して、市でどのような取組があると参加しやすいと思いますか  
(あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 1,252



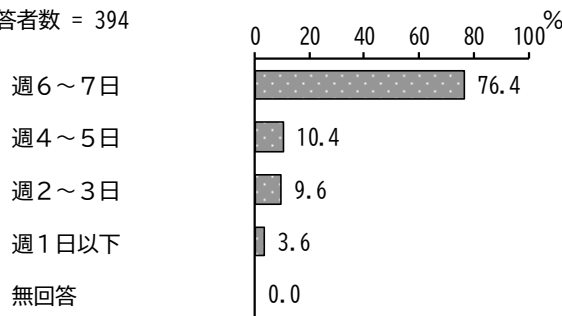
項目	度数	構成比
参加しやすい曜日の設定	485	38.7%
参加しやすい時間の設定	463	37.0%
自宅から近い場所で開催	632	50.5%
参加費があっても景品がある	85	6.8%
内容がわかりやすい	344	27.5%
いつでも気軽に参加できる	582	46.5%
Web (ZOOM等) で参加できる	142	11.3%
講話型	66	5.3%
体験型 (調理や運動等)	292	23.3%
イベント型	226	18.1%
子供が楽しめる	204	16.3%
託児がある	78	6.2%
友人と参加できる	175	14.0%
その他	38	3.0%
無回答	101	8.1%
回答者数	1,252	100.0%

## 2-1 妊婦

### (1) 普段の食生活について

問1. あなたは、週にどのくらい朝食を食べていますか（お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません）（○はひとつだけ）

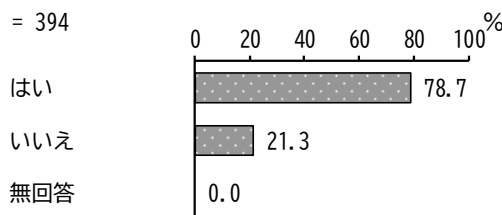
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
週6~7日	301	76.4%
週4~5日	41	10.4%
週2~3日	38	9.6%
週1日以下	14	3.6%
無回答	-	-
合計	394	100.0%

問2. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていきますか（夜食と間食はのぞく）

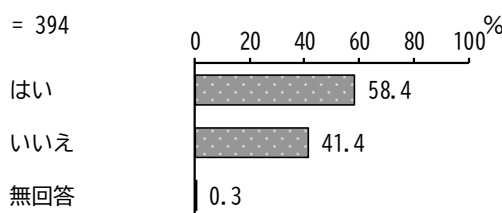
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	310	78.7%
いいえ	84	21.3%
無回答	-	-
合計	394	100.0%

問3. ①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べていますか

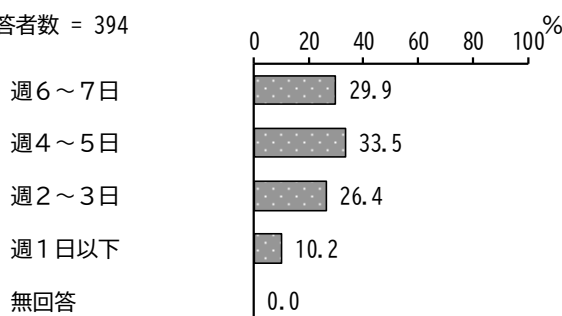
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	230	58.4%
いいえ	163	41.4%
無回答	1	0.3%
合計	394	100.0%

問4. ①主食、②主菜、③副菜がそろった食事を1日に2回以上食べる日は、週に何日ありますか（○はひとつだけ）

回答者数 = 394



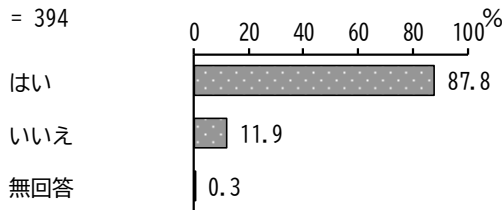
項目	度数	構成比
週6~7日	118	29.9%
週4~5日	132	33.5%
週2~3日	104	26.4%
週1日以下	40	10.2%
無回答	-	-
合計	394	100.0%



## (2) こころの健康について

### 問5. 睡眠によって休養が充分とれていますか

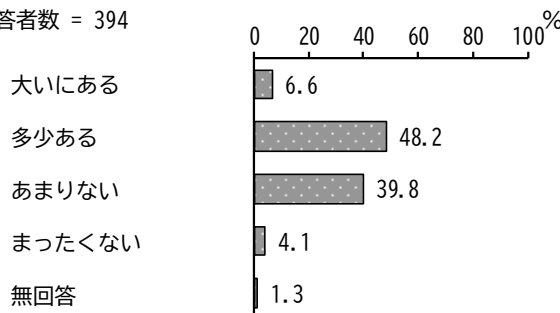
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	346	87.8%
いいえ	47	11.9%
無回答	1	0.3%
合計	394	100.0%

### 問6. 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）

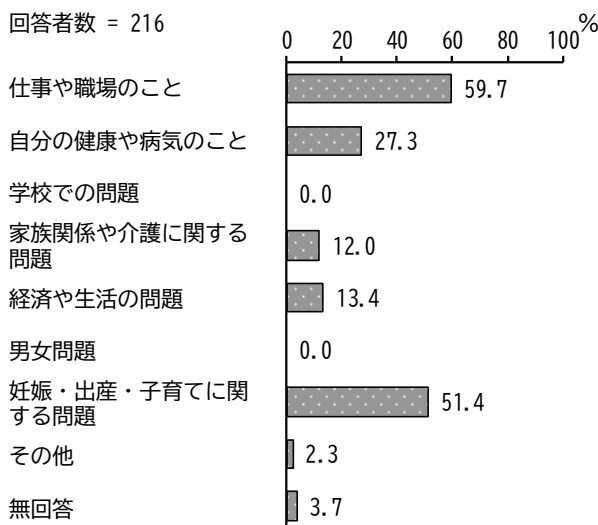
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
大いにある	26	6.6%
多少ある	190	48.2%
あまりない	157	39.8%
まったくない	16	4.1%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

### 問6-1. (問6で「大いにある」「多少ある」と答えた方) あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか（あてはまるものすべてに○）

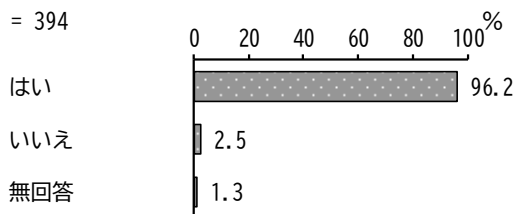
回答者数 = 216



項目	度数	構成比
仕事や職場のこと	129	59.7%
自分の健康や病気のこと	59	27.3%
学校での問題	-	-
家族関係や介護に関する問題	26	12.0%
経済や生活の問題	29	13.4%
男女問題	-	-
妊娠・出産・子育てに関する問題	111	51.4%
その他	5	2.3%
無回答	8	3.7%
回答者数	216	100.0%

問7. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

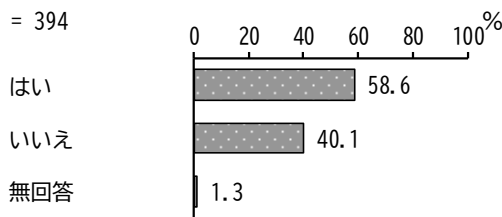
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	379	96.2%
いいえ	10	2.5%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

問8. 専門の相談窓口があることを知っていますか

回答者数 = 394

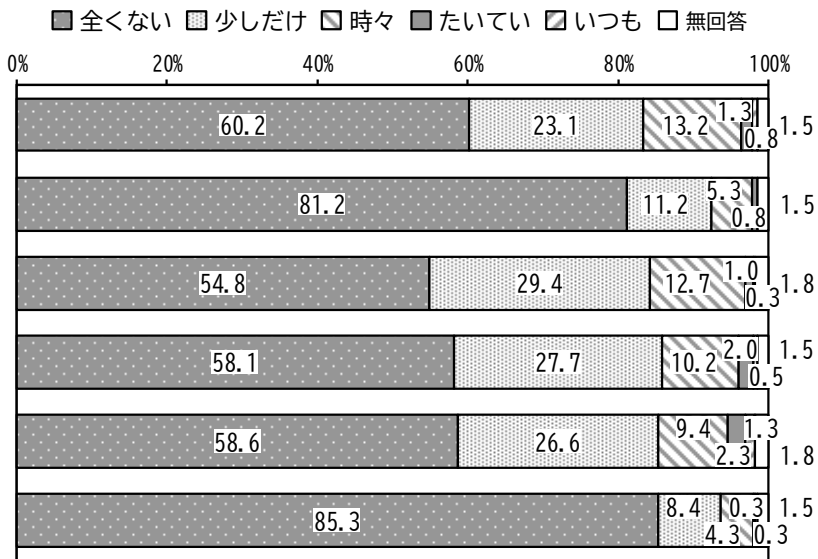


項目	度数	構成比
はい	231	58.6%
いいえ	158	40.1%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

問9. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか  
それぞれの質問について(1)～(5)のうち当てはまる番号を一つ選んでください

回答者数 = 394

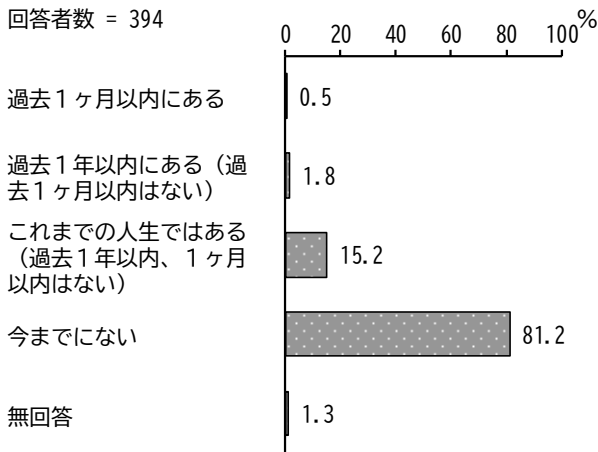
- 1 神経過敏に感じましたか
- 2 絶望的だと感じましたか
- 3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか
- 4 気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか
- 5 何をしても骨折りだと感じましたか
- 6 自分は価値のない人間だと感じましたか



項目	1 神経過敏に感じましたか		2 絶望的だと感じましたか		3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか		4 気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか		5 何をしても骨折りだと感じましたか		6 自分は価値のない人間だと感じましたか	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
全くない	237	60.2%	320	81.2%	216	54.8%	229	58.1%	231	58.6%	336	85.3%
少しだけ	91	23.1%	44	11.2%	116	29.4%	109	27.7%	105	26.6%	33	8.4%
時々	52	13.2%	21	5.3%	50	12.7%	40	10.2%	37	9.4%	17	4.3%
たいてい	5	1.3%	3	0.8%	4	1.0%	8	2.0%	9	2.3%	1	0.3%
いつも	3	0.8%	-	-	1	0.3%	2	0.5%	5	1.3%	1	0.3%
無回答	6	1.5%	6	1.5%	7	1.8%	6	1.5%	7	1.8%	6	1.5%
合計	394	100.0%	394	100.0%	394	100.0%	394	100.0%	394	100.0%	394	100.0%

問 10. 今までに自殺を考えたことがありますか（○はひとつだけ）

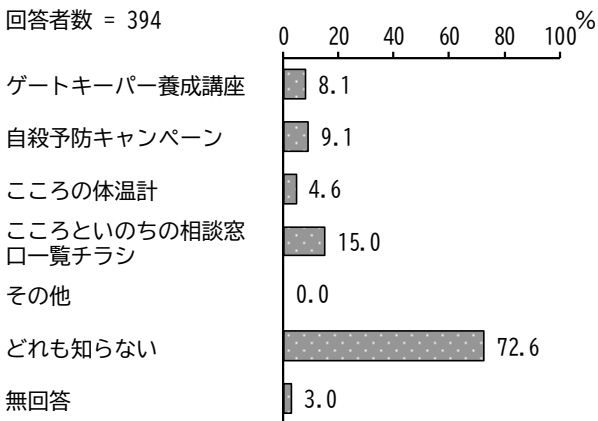
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
過去1ヶ月以内にある	2	0.5%
過去1年以内にある (過去1ヶ月以内はない)	7	1.8%
これまでの人生ではある (過去1年以内、1ヶ月以内はない)	60	15.2%
今までにない	320	81.2%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

問 11. つくば市で行われている自殺予防事業を知っていますか (あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 394

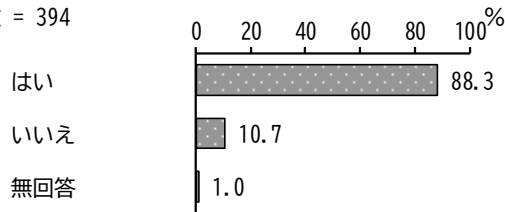


項目	度数	構成比
ゲートキーパー養成講座	32	8.1%
自殺予防キャンペーン	36	9.1%
こころの体温計	18	4.6%
こころといのちの相談窓口一覧チラシ	59	15.0%
その他	-	-
どれも知らない	286	72.6%
無回答	12	3.0%
回答者数	394	100.0%

### (3) 歯の健康について

#### 問 12. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

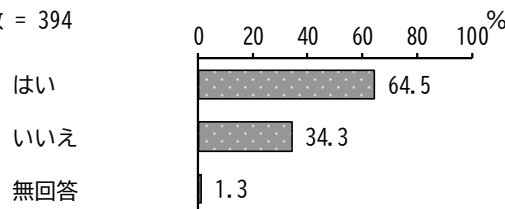
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	348	88.3%
いいえ	42	10.7%
無回答	4	1.0%
合計	394	100.0%

#### 問 13. 年 1 回程度、歯の定期健診を受けていますか

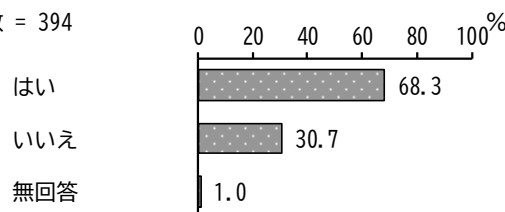
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	254	64.5%
いいえ	135	34.3%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

#### 問 14. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（デンタルフロス・歯間ブラシ等）を 1 日 1 回以上していますか

回答者数 = 394

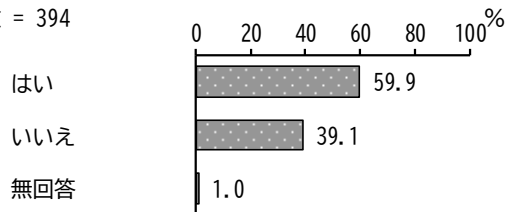


項目	度数	構成比
はい	269	68.3%
いいえ	121	30.7%
無回答	4	1.0%
合計	394	100.0%

#### (4) その他のことについて

問 15. お子さまのことで救急車を呼ぼうか迷ったときに相談できることも救急電話相談 (#8000) を知っていますか

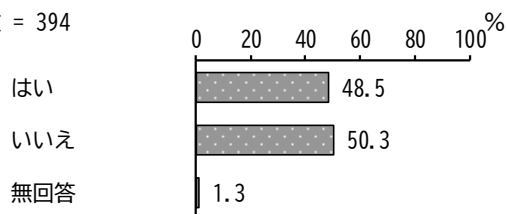
回答者数 = 394



項目	度数	構成比
はい	236	59.9%
いいえ	154	39.1%
無回答	4	1.0%
合計	394	100.0%

問 16. おとなのことで救急車を呼ぼうか迷ったときに相談できるおとな救急電話相談 (#7119) を知っていますか

回答者数 = 394



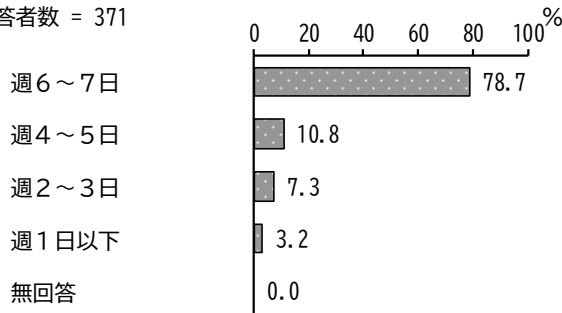
項目	度数	構成比
はい	191	48.5%
いいえ	198	50.3%
無回答	5	1.3%
合計	394	100.0%

## 2-2 産婦

### (1) 普段の食生活について

問1. あなたは、週にどのくらい朝食を食べていますか（お茶や水のみ及び、錠剤、顆粒状のビタミン・ミネラルは朝食に含みません）（○はひとつだけ）

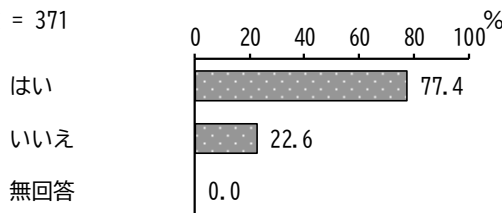
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
週6~7日	292	78.7%
週4~5日	40	10.8%
週2~3日	27	7.3%
週1日以下	12	3.2%
無回答	-	-
合計	371	100.0%

問2. あなたは、1日3食規則正しく食事をしていきますか（夜食と間食はのぞく）

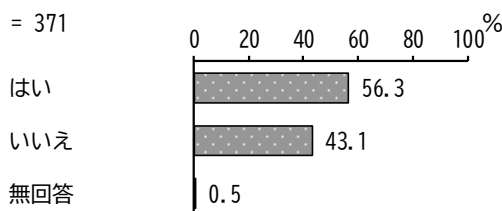
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	287	77.4%
いいえ	84	22.6%
無回答	-	-
合計	371	100.0%

問3. ①主食、②主菜、③副菜をそろえて食べていますか

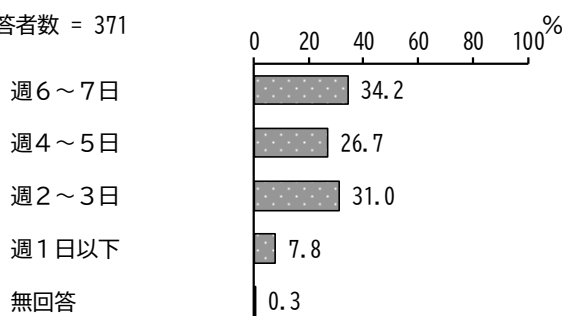
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	209	56.3%
いいえ	160	43.1%
無回答	2	0.5%
合計	371	100.0%

問4. ①主食、②主菜、③副菜がそろった食事を1日に2回以上食べる日は、週に何日ありますか（○はひとつだけ）

回答者数 = 371

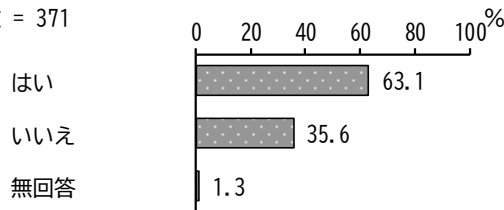


項目	度数	構成比
週6~7日	127	34.2%
週4~5日	99	26.7%
週2~3日	115	31.0%
週1日以下	29	7.8%
無回答	1	0.3%
合計	371	100.0%

## (2) こころの健康について

### 問5. 睡眠によって休養が充分とれていますか

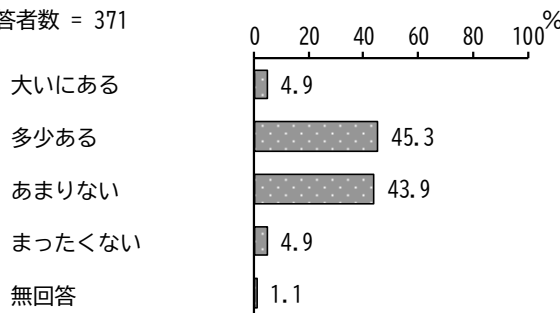
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	234	63.1%
いいえ	132	35.6%
無回答	5	1.3%
合計	371	100.0%

### 問6. 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）

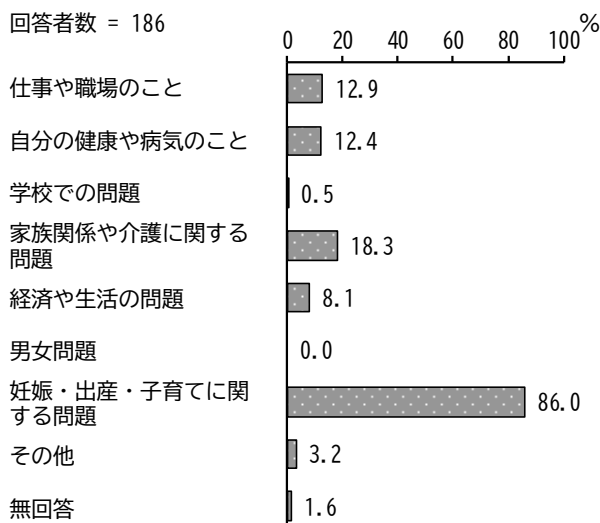
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
大いにある	18	4.9%
多少ある	168	45.3%
あまりない	163	43.9%
まったくない	18	4.9%
無回答	4	1.1%
合計	371	100.0%

### 問6-1. (問6で「大いにある」「多少ある」と答えた方) あなたがストレスを感じる主な原因は次のどれですか（あてはまるものすべてに○）

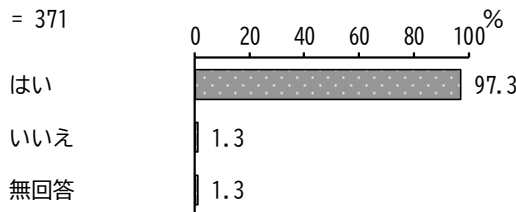
回答者数 = 186



項目	度数	構成比
仕事や職場のこと	24	12.9%
自分の健康や病気のこと	23	12.4%
学校での問題	1	0.5%
家族関係や介護に関する問題	34	18.3%
経済や生活の問題	15	8.1%
男女問題	-	-
妊娠・出産・子育てに関する問題	160	86.0%
その他	6	3.2%
無回答	3	1.6%
回答者数	186	100.0%

問7. ストレスや悩みを感じたときに相談する相手がありますか

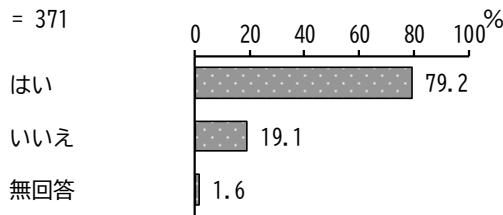
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	361	97.3%
いいえ	5	1.3%
無回答	5	1.3%
合計	371	100.0%

問8. 専門の相談窓口があることを知っていますか

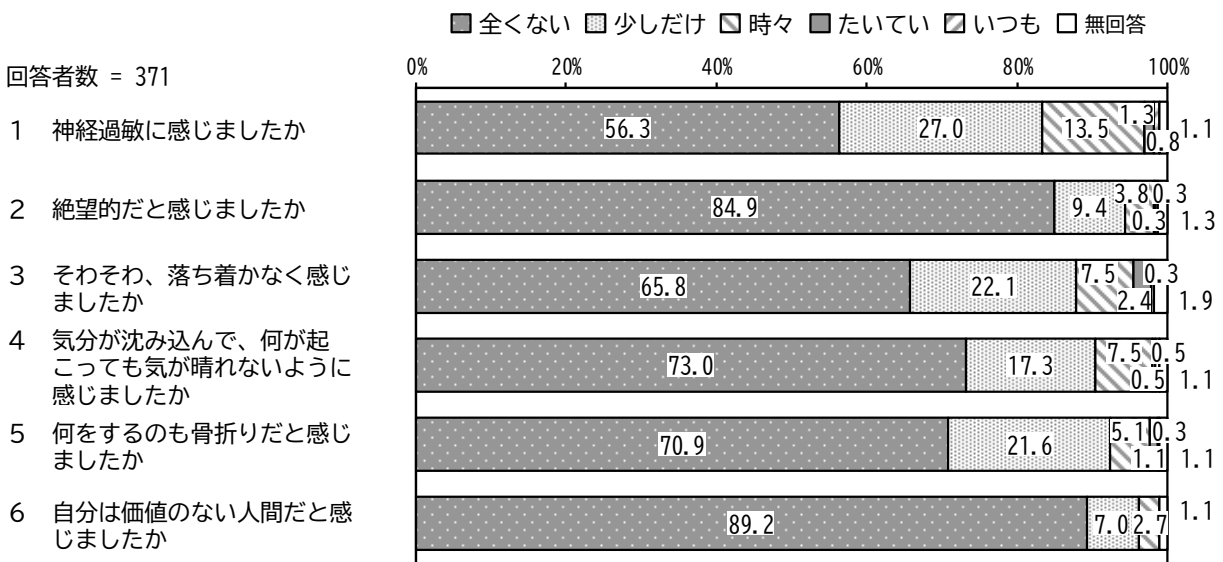
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	294	79.2%
いいえ	71	19.1%
無回答	6	1.6%
合計	371	100.0%

問9. 最近1ヶ月の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか  
それぞれの質問について (1) ~ (5) のうち当てはまる番号を一つ選んでください

回答者数 = 371

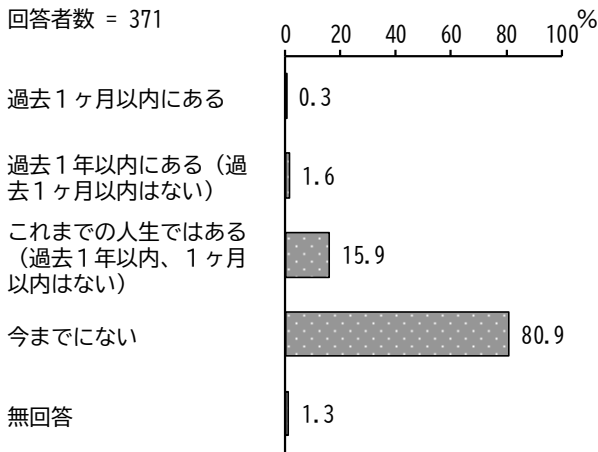


項目	1 神経過敏に感じましたか		2 絶望的だと感じましたか		3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか		4 気分が沈み込んで、何が起ころってても気が晴れないように感じましたか		5 何をしても骨折りだと感じましたか		6 自分は価値のない人間だと感じましたか	
	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比	度数	構成比
全くない	209	56.3%	315	84.9%	244	65.8%	271	73.0%	263	70.9%	331	89.2%
少しだけ	100	27.0%	35	9.4%	82	22.1%	64	17.3%	80	21.6%	26	7.0%
時々	50	13.5%	14	3.8%	28	7.5%	28	7.5%	19	5.1%	10	2.7%
たいてい	5	1.3%	1	0.3%	9	2.4%	2	0.5%	4	1.1%	-	-
いつも	3	0.8%	1	0.3%	1	0.3%	2	0.5%	1	0.3%	-	-
無回答	4	1.1%	5	1.3%	7	1.9%	4	1.1%	4	1.1%	4	1.1%
合計	371	100.0%	371	100.0%	371	100.0%	371	100.0%	371	100.0%	371	100.0%



問 10. 今までに自殺を考えたことがありますか（○はひとつだけ）

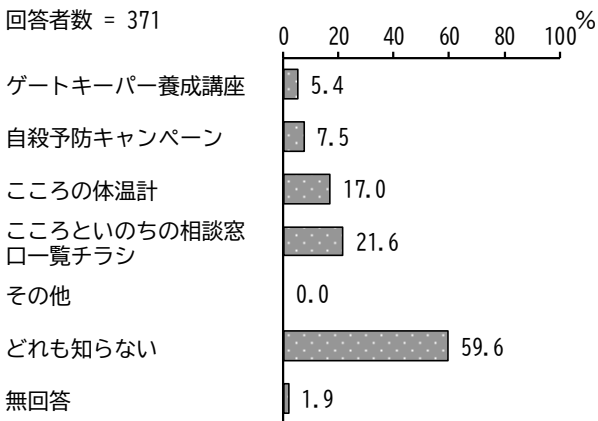
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
過去1ヶ月以内にある	1	0.3%
過去1年以内にある (過去1ヶ月以内はない)	6	1.6%
これまでの人生ではある (過去1年以内、1ヶ月以内はない)	59	15.9%
今までにない	300	80.9%
無回答	5	1.3%
合計	371	100.0%

問 11. つくば市で行われている自殺予防事業を知っていますか (あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 371

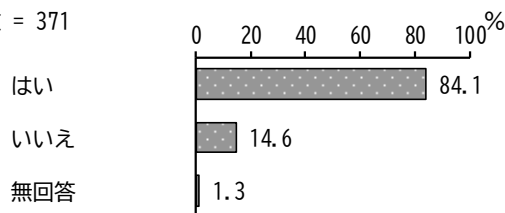


項目	度数	構成比
ゲートキーパー養成講座	20	5.4%
自殺予防キャンペーン	28	7.5%
こころの体温計	63	17.0%
こころといのちの相談窓口一覧チラシ	80	21.6%
その他	-	-
どれも知らない	221	59.6%
無回答	7	1.9%
回答者数	371	100.0%

### (3) 歯の健康について

問 12. 「歯科医院は予防的に行くところ」という考えはありますか

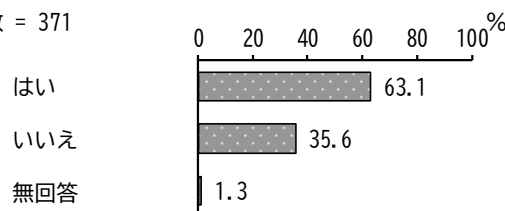
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	312	84.1%
いいえ	54	14.6%
無回答	5	1.3%
合計	371	100.0%

問 13. 年 1 回程度、歯の定期健診を受けていますか

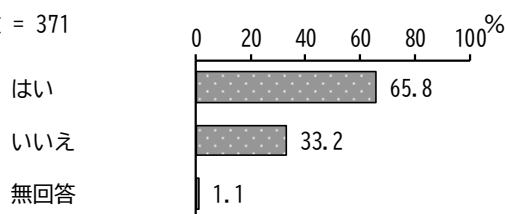
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	234	63.1%
いいえ	132	35.6%
無回答	5	1.3%
合計	371	100.0%

問 14. 自分の口腔状態に合わせたセルフケア（デンタルフロス・歯間ブラシ等）を 1 日 1 回以上していますか

回答者数 = 371

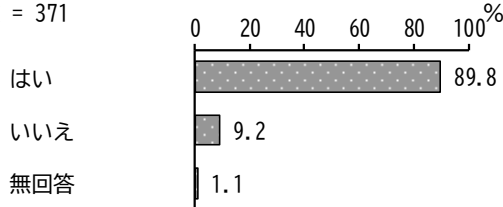


項目	度数	構成比
はい	244	65.8%
いいえ	123	33.2%
無回答	4	1.1%
合計	371	100.0%

#### (4) その他のことについて

問 15. お子さまのことで救急車を呼ぼうか迷ったときに相談できることも救急電話相談 (#8000) を知っていますか

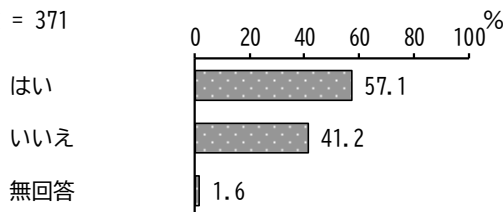
回答者数 = 371



項目	度数	構成比
はい	333	89.8%
いいえ	34	9.2%
無回答	4	1.1%
合計	371	100.0%

問 16. おとなのことで救急車を呼ぼうか迷ったときに相談できるおとな救急電話相談 (#7119) を知っていますか

回答者数 = 371



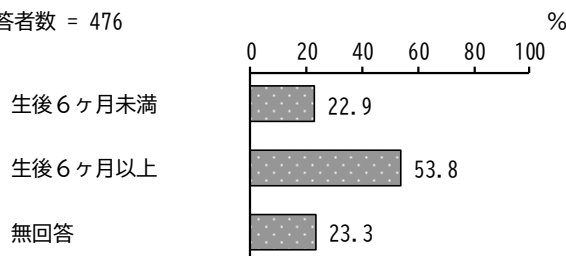
項目	度数	構成比
はい	212	57.1%
いいえ	153	41.2%
無回答	6	1.6%
合計	371	100.0%

### 3 乳児の保護者

#### (1) 回答者属性

##### F 1. 現在のお子さんの月齢を記入してください

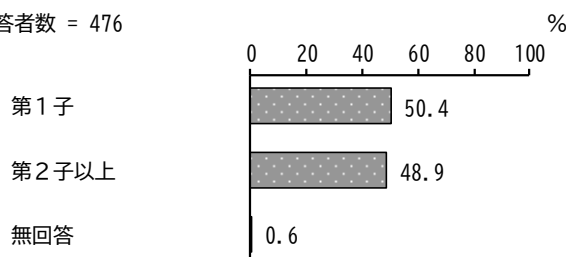
回答者数 = 476



項目	度数	構成比
生後6ヶ月未満	109	22.9%
生後6ヶ月以上	256	53.8%
無回答	111	23.3%
合計	476	100.0%

##### F 2. お子さんは第何子にあたりますか

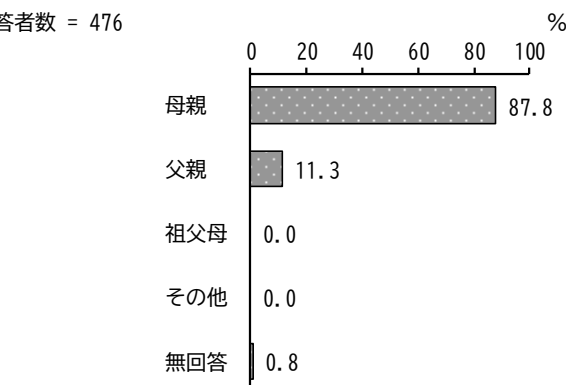
回答者数 = 476



項目	度数	構成比
第1子	240	50.4%
第2子以上	233	48.9%
無回答	3	0.6%
合計	476	100.0%

##### F 3. アンケートに答えてくれた方は、お子さんからみてどの続柄にあたりますか (〇はひとつだけ)

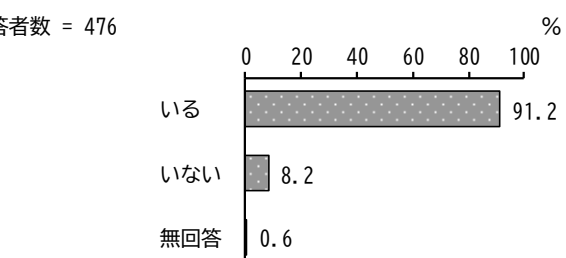
回答者数 = 476



項目	度数	構成比
母親	418	87.8%
父親	54	11.3%
祖父母	-	-
その他	-	-
無回答	4	0.8%
合計	476	100.0%

##### F 4. 育児等困った時、すぐ相談できる人・機関は身近にいますか

回答者数 = 476

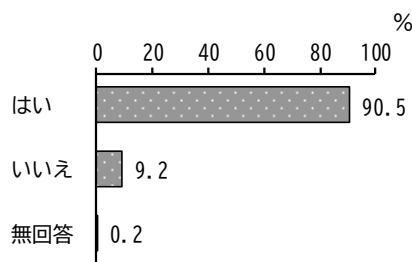


項目	度数	構成比
いる	434	91.2%
いない	39	8.2%
無回答	3	0.6%
合計	476	100.0%

## (2) お子さんについて

問1. お子さんの身体の発育のために、身体を使った遊びをするよう心がけていますか

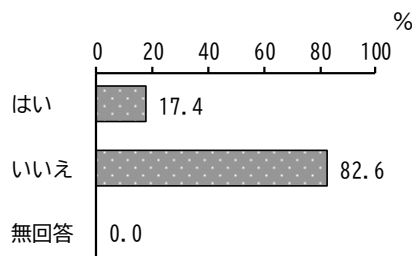
回答者数 = 476



項目	度数	構成比
はい	431	90.5%
いいえ	44	9.2%
無回答	1	0.2%
合計	476	100.0%

問2. 現在、お子さんと同居する家族の中に喫煙者はいますか

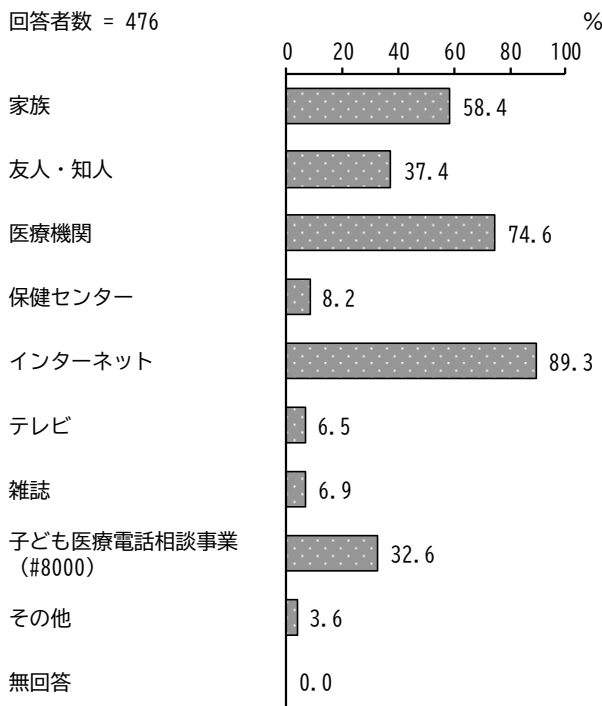
回答者数 = 476



項目	度数	構成比
はい	83	17.4%
いいえ	393	82.6%
無回答	-	-
合計	476	100.0%

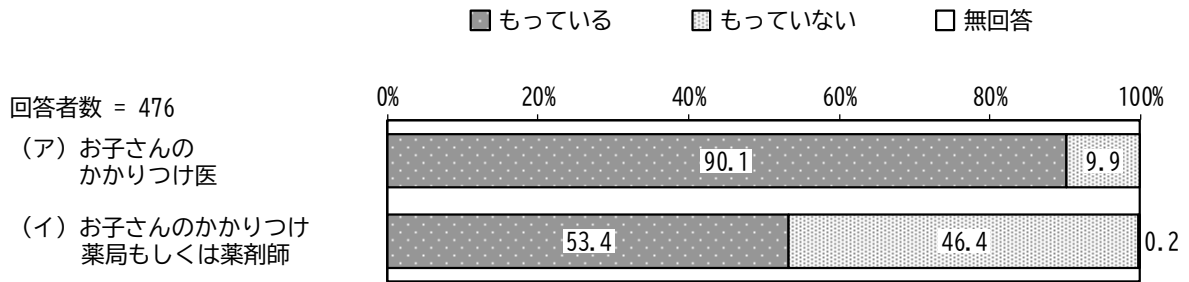
問3. お子さんの病気の予防や具合が悪くなったときの対処法などの情報は、どこから取得していますか (あてはまるものすべてに○)

回答者数 = 476



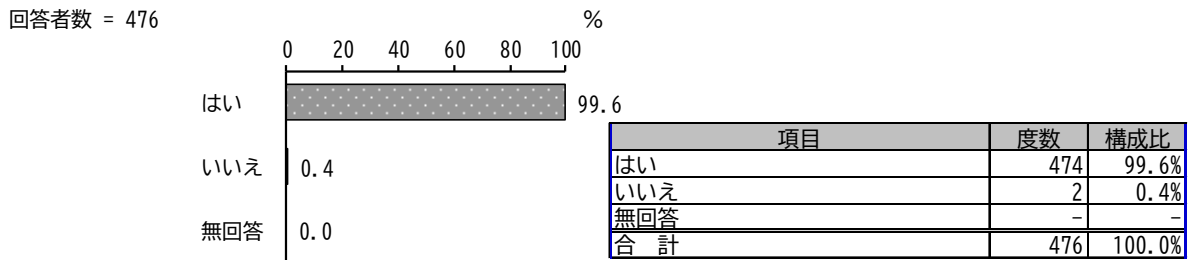
項目	度数	構成比
家族	278	58.4%
友人・知人	178	37.4%
医療機関	355	74.6%
保健センター	39	8.2%
インターネット	425	89.3%
テレビ	31	6.5%
雑誌	33	6.9%
子ども医療電話相談事業 (#8000)	155	32.6%
その他	17	3.6%
無回答	-	-
合計	476	100.0%

問4. 次のうち、お子さんのかかりつけをもっていますか（それぞれひとつに○）



項目	(ア) お子さんのかかりつけ医		(イ) お子さんのかかりつけ薬局もしくは薬剤師	
	度数	構成比	度数	構成比
もっている	429	90.1%	254	53.4%
もっていない	47	9.9%	221	46.4%
無回答	-	-	1	0.2%
合計	476	100.0%	476	100.0%

問5. お子さんが医療機関を受診する場合、診療時間内に受診するように心がけていますか



問6. お子さんが医療機関を受診するとき、お薬手帳を持っていくようにしていますか（○はひとつだけ）

