



資料編



1 計画の策定体制

(1) 健康つちうら 21 計画推進委員会

本計画の策定にあたっては、学識経験者をはじめ、市議会代表者、関係機関及び団体の代表者等の参画による「健康つちうら 21 計画推進委員会」において、計画内容の検討を行いました。

(2) 健康つちうら 21 計画推進ワーキングチーム

庁内組織として、関係各課等から選出した委員により構成する「健康つちうら 21 計画推進ワーキングチーム」を設置し、計画の検討を行いました。

(3) 健康づくりアンケート調査

市民の生活習慣や健康づくりに関する考えや意識などを把握するとともに、現計画の評価及び令和 2 年度からの次期計画「第 3 次健康つちうら 21 計画」策定の基礎資料とすることを目的に実施しました。

◆調査対象者

- ①一般市民 : 3,072 人（20 歳以上の市民を無作為抽出）
- ②5 年生 : 509 人（市内 17 学校それぞれ 1 クラス）
- ③8 年生 : 259 人（市内の 8 学校それぞれ 1 クラス）
- ④高校 2 年生 : 330 人（市内県立高校に通学する市内在住の生徒）

◆調査方法

一般市民調査は、郵送配布・郵送回収

児童・生徒調査は、各学校を通じて調査用紙の配布及び回収

◆調査期間

平成 30 年 9 月 5 日（水）～ 平成 30 年 10 月 4 日（木）

◆回収状況

調査種類	発送数	回収数	回収率	有効回収数	有効回収率
5 年生	509	506	99.4%	500	98.2%
8 年生	259	238	91.9%	238	91.9%
高校 2 年生	330	285	86.4%	285	86.4%
成人	3,072	1,350	43.9%	1,349	43.9%
計	4,170	2,379	57.1%	2,372	56.9%

(4) パブリックコメントによる市民意見の反映

支所等における閲覧・市ホームページ掲載等により本計画原案を公表し、パブリックコメントを実施することで広く意見を聴取し、そこで寄せられた意見を計画に反映しました。

(5) 計画策定の経過

実施日	内 容	詳 細
平成30年 7月20日(金)	第1回 健康つちうら21計画推進ワーキングチーム会議	・現計画の取組状況と課題について ・健康づくりアンケートの実施及び調査票(案)について
8月21日(火)	第1回 健康つちうら21計画推進委員会	・現計画の取組状況と課題について ・第3次健康つちうら21の策定について ・健康づくりアンケート調査及び調査票(案)
9月5日(水) ～10月4日(木)	健康づくりアンケート調査の実施	・20歳以上の市民 ・児童・生徒(5年生、8年生、高校2年生)
平成31年 1月17日(木)	第2回 健康つちうら21計画推進ワーキングチーム会議	・健康づくりアンケート調査の結果について ・第3次健康つちうら21における計画の体系(案)
2月21日(木)	第2回 健康つちうら21計画推進委員会	・健康づくりアンケート調査の結果について ・第3次健康つちうら21における計画の体系(案)
令和元年 5月24日(金)	第3回 健康つちうら21計画推進ワーキングチーム会議	・第3次健康つちうら21の素案について
6月26日(水)	第3回 健康つちうら21計画推進委員会	・第3次健康つちうら21の素案について
9月27日(金)	第4回 健康つちうら21計画推進ワーキングチーム会議	・計画の素案について ・パブリックコメントの実施について
10月23日(水)	第4回 健康つちうら21計画推進委員会	・計画の素案について ・パブリックコメントの実施について
12月11日(水) ～令和2年 1月7日(火)	パブリックコメントの実施	・計画案についての市民意見提出手続きの実施
1月27日(月)	第5回 健康つちうら21計画推進ワーキングチーム会議	・パブリックコメントの結果について ・計画最終案について
2月18日(火)	第5回 健康つちうら21計画推進委員会	・パブリックコメントの結果について ・計画最終案について
2月20日(木) ～3月19日(木)	パブリックコメント結果の公開	
3月	第3次健康つちうら21(土浦市健康増進計画・食育推進計画)の公開	

2 健康つちうら21計画推進委員会設置要綱

健康つちうら21計画推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定に基づく土浦市健康増進計画及び食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づく土浦市食育推進計画（以下これらを「健康つちうら21計画」という。）を策定し、市民の健康増進を総合的かつ効果的に推進するため、健康つちうら21計画推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 健康つちうら21計画の策定及び推進に関すること。
- (2) 健康つちうら21計画の実施状況の点検及び評価に関すること。
- (3) 健康つちうら21計画の見直しに係る提案に関すること。
- (4) 前3号に掲げるもののほか、健康つちうら21計画の策定及び推進に関し必要な事項

(組織)

第3条 委員会は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 関係機関及び団体の代表者
- (3) 市議会の議員
- (4) 前各号に掲げるもののほか、市長が特に必要と認める者

3 委員の任期は、3年とする。ただし、再任を妨げない。

4 補欠により委嘱され、又は任命された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 第2項第2号から第4号までに掲げる者に該当する委員は、委嘱又は任命当時の職を退いたときは、委員の資格を失うものとする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選によりこれを定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会の会議（以下「会議」という。）の議長となる。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 会議は、委員長が招集する。

2 会議は、委員の半数以上の出席がなければ、開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(ワーキングチームの設置等)

第6条 委員会は、第2条に規定する所掌事項に係る資料の収集その他の必要な作業を行うため、ワーキングチームを置く。

2 ワーキングチームは、リーダー及びメンバー20人以内をもって組織する。

3 リーダーは、健康増進課長をもって充てる。

4 メンバーは、関係各課の主任以上の職員のうちからそれぞれ当該各課の課長が選出する。

資 料 編

5 ワーキングチームの会議（次項において「チームの会議」という。）は、リーダーが招集し、主宰する。

6 リーダーは、必要があると認めるときは、チームの会議にメンバー以外の者の出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

（庶務）

第7条 委員会の庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

（委任）

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営の関し必要な事項は、委員長が別に定める。

付 則

この告示は、平成25年4月1日から施行する。

付 則

この告示は、平成28年4月1日から施行する。

付 則

この告示は、平成30年4月1日から施行する。

3 健康つちうら21計画推進委員会委員名簿

【委員数】 17名

【任期】 3年（平成31年4月1日から令和4年3月31日まで）

	氏 名	所 属	備 考
1	かち けんじ 可知 謙治	つくば国際大学	副委員長
2	まつだ ともゆき 松田 智行	茨城県立医療大学	
3	おばら よしみち 小原 芳道	（一社）土浦市医師会	委員長
4	はせがわ しゅう 長谷川 周	（一社）土浦市歯科医師会	
5	えだ たつお 江田 達生	（一社）土浦薬剤師会	
6	しもむら かすみ 下村 一己	水郷つくば農業協同組合	
7	もり ひろたか 森 浩孝	土浦市地区長連合会	
8	こばやし みつよ 小林 光代	土浦市民生委員児童委員協議会連合会	
9	おおしま としこ 大島 トシ子	土浦市女性団体連絡協議会	
10	あらい えいいち 荒井 栄一	土浦市高齢者クラブ連合会	
11	いしざわ まな 石沢 真奈	土浦・つくば地域活動栄養士の会	
12	こじま りえこ 小嶋 理恵子	土浦市食生活改善推進員協議会	
13	ことく よういち 古徳 洋一	土浦市運動普及推進員連絡協議会	
14	めぐろ えいいち 目黒 英一	土浦市議会	
15	ひらた ゆたか 平田 豊	土浦市学校長会	
16	おがた つよし 緒方 剛	茨城県土浦保健所	
17	きむら とみあき 木村 富秋	土浦市社会福祉協議会	

4 健康と食育の用語集

*用語は 50 音順、掲載ページは用語が最初に掲載されたページです。

行	用 語	解 説	掲載 ページ
あ	あくせいしんせいぶつ 悪 性 新 生 物	「悪性腫瘍（がん）」のこと。細胞の遺伝子に何らかの原因で変異が起こり、異常な形態や性質をもった細胞が勝手（自律的）な増殖・発育を続け、周囲の正常組織を破壊・浸潤する腫瘍。なお、ひらがなの「がん」は漢字の「癌」とは異なり、上皮細胞（皮膚、粘膜など）由来の「癌腫」、非上皮細胞（筋肉、骨など）由来の「肉腫」、そして白血病などの血液悪性腫瘍をも含めた広義で悪性新生物を意味することが多い。	17
	あいしーていー I C T	(Information and Communication Technoiogy)情報通信技術の略であり、コンピューター技術の活用に関することを指します。	59
	うんどうしゅうかん 運 動 習 慣	「習慣」とは日常生活の一部になり、継続して実施している行動。健康日本 21 等では「1 日 30 分以上、週に 2 回以上、1 年以上」運動を継続している人を「運動習慣あり」と分類して継続的に調査しています。	22
	うんどうふきゅうすいしんいん 運 動 普 及 推 進 員	日常生活の中に、健康づくりのための運動習慣の普及定着を図ることをとおして、地域住民の健康づくりを推進する活動を行っているボランティアです。	37
	えいようせいぶんひょうじ 栄 養 成 分 表 示	食品の栄養成分の量や熱量について、栄養表示基準に定められた、「表示内容」「表示方法」に従い示されたものです。	27
	オーラルフレイル	「オーラル」は「口腔の」、「フレイル」は「虚弱」を意味します。「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が、加齢等により衰えることが原因となり、さらには食欲の低下、全身機能の低下に進行し、要介護状態へとつながる可能性が高まります。	87
	くすりてちょう お 薬 手 帳	処方された薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意することなどを記録するための手帳です。病院・診療所、歯科医院、薬局でこの手帳を見せることで、同じ薬が重なっていないか、不都合な組み合わせとなっていないか等についての確認ができます。災害や事故、旅先での容体の急変等、緊急の場合にも医師の判断に役立ちます。	33

行	用語	解説	掲載ページ
か	かかりつけ ^い 医・かかりつけ ^{しかい} 歯科医・かかりつけ ^{やくざいし} 薬剤師 ^{やっきょく} （薬局）	体調の管理や、病気の治療・予防など、自分や家族の健康に関して、日常的に相談でき、緊急の場合にも対処してくれる医師や歯科医師及び薬剤師のいる薬局のこと。一般には地域に根ざした地元の医療機関を指します。	24
	かみんぐさんまる 噛ミング30	地域における食育を推進するための一助として作成されたキャッチフレーズ。歯科保健分野からの食育を推進すること、1口30回以上噛むことを目標としています。	97
	きゅうかんび 休肝日	日常的に酒を飲んでいる人が、自身の健康のために、酒を全く飲まない日を設けること。1日当たり日本酒相当で2合よりも多い連日の飲酒は、アルコール性肝障害から肝硬変や肝癌の原因になることが知られています。週2日は全く飲まない日を設けることで、肝臓疾患やアルコール依存症を予防することが大切です。	44
	きょうしょく 共食	食事を誰かと共にすることにより、家族・世代間の交流、生きがいづくりやコミュニティの構築などが“食”を通して行われることです。	25
	げんき 元気アップ！りいばらき	茨城県公式のスマートフォン用健康アプリです。4つの区分（運動・食生活・健康・コミュニケーション）をアプリに入力し、ポイント化します。貯めたポイントに応じて、協賛店の特典や県産品などが抽選で当たるシステムです。	57
	げんき 元気アップロード	ウォーキングが誰でも手軽に実施できるよう、市内8中学校区に1コースずつ「土浦元気アップロード」を指定し、マップを作成しました。	44
	けんこうじゅみょう 健康寿命	WHOが2000年に公表した言葉で、日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間の長さのことです。「平均寿命」から要介護（自立した生活ができない）の期間を引いた値が「健康寿命」になります。	5
	けんこうぞうしんほう 健康増進法	平成15年5月に施行され、国民が生涯にわたって自らの健康状態を自覚するとともに健康の増進に努めなければならないことを規定し、自治体や医療機関などに協力義務を課した法律のことです。	5
	けんこうよめい 健康余命	ある年齢の人があと何年健康で普通の日常生活を送れるか示したものの。	16
	こうくうきのう 口腔機能	呼吸する・食べる・話す・笑うなど、私たちの毎日の生活に欠かせない口の働きのことです。	87
	こうくう 口腔ケア	口の中を掃除して清潔に保つための「器質的口腔ケア」と、口腔機能を維持・増進させることが目的の「機能的口腔ケア」があります。後者は介護での歯科疾患予防だけでなく、認知症進行の予防ともなり、代表的なものとして舌体操や、顔面体操、唾液腺のマッサージなどがあります。	59

行	用語	解説	掲載ページ
か	こうれいかりつ 高齢化率	65 歳以上の高齢者人口（老年人口）が総人口に占める割合のことです。高齢化率に応じて、高齢化社会（7～14%）、高齢社会（14～21%）、超高齢社会（21%～）と分類されます。	19
	こしょく 孤食	誰かと食事を共にする「共食」に対し、ひとりだけで食事をすることをいいます。	38
	こだいえいようそ 五大栄養素	食べ物の中に含まれている様々な物質のうち人間の身体に必要な不可欠な成分のことを「栄養素」と言います。栄養素のうち、特に「炭水化物（糖質）・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル」を五大栄養素と呼んでいます。	131
さ	しーおーびーでいー C O P D	Chronic Obstructive Pulmonary Disease の略。慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいっかん）の英語表記。たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することにより生じる肺の炎症による病気です。病理学的な診断名である「肺気腫」と、臨床的診断名である「慢性気管支炎」を統一した疾患群とされています。	116
	シーラント	歯ブラシが届きにくい奥歯等の溝を、フッ素を配合した樹脂で埋めることで汚れをたまりにくくしたり、フッ化物による再石灰化作用を促進するむし歯予防法です。	86
	しかんせいそうようぐ 歯間清掃用具	歯ブラシでは取り除きにくい、歯と歯の間の歯垢を取り除く補助用具のことです。糸ようじや歯間ブラシなどがあります。	86
	ししゅうしっかん 歯周疾患	歯と歯肉の境目（歯肉溝）に多くの細菌が停滞し、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりし、進行すると歯を支える土台（歯槽骨）が溶けて歯が動くようになり、最後は抜歯をしなければいけなくなってしまいます。	23
	じゅうどうきつえん 受動喫煙	他の人の吸うたばこの煙を吸ってしまうことを言います。たばこを吸う人が主に吸う主流煙は、燃焼温度の高い部分で発生し、たばこの内部やフィルターを通過して吸入されるのに対して、受動喫煙の際に吸うことが多い副流煙や喫煙者からの吹き出し煙は温度が低く、主流煙に比べて有害物質が高い濃度で含まれており、かつ、主流煙よりもより直接的に吸入される為、それに伴う健康被害が大問題となっています。喫煙は、がん、心臓病やCOPDなど重篤な病気の原因またはその促進因子であることは医学的な常識であり、特に子供や胎児に対する悪影響が大きいことが懸念されています。	33
	しょくいく 食育	食育基本法においては、『食育を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている』と記されています。	5
	しょくいく 食育ガイド	国民一人ひとりが日々の生活の中で食育の取組が実践できるよう、内閣府により公表されたものです。乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、それぞれの世代に応じた具体的な取組が示されています。	130

行	用語	解説	掲載ページ
さ	しょくいくきほんほう 食育基本法	平成17年7月に施行された、国民が生涯にわたって健全な心身をつちかい、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的、計画的に推進するための法律のことです	5
	しょくじ 食事バランスガイド	主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ることを目的に1日分の食事を、回るコマのかたちで表現したものです。	75
	しょくせいかつかいぜんすいしんいん 食生活改善推進員	「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、生活習慣病予防のためのバランスのとれた食事の普及啓発や、幅広い世代への食育の推進など、地域住民の健康づくりを推進する活動を行っているボランティアです。	33
	しょくひん 食品ロス	食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食品ロスを削減して、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。	33
	たいそう シルバーリハビリ体操	茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案した介護予防のための体操で「いきいきヘルス体操」「いきいきヘルスいっぱつ体操」等の総称です。	59
	せいいくきほんほう 成育基本法	平成30年12月に公布された法律で、正式名称は「成育過程にある者及び保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」です。「成育過程」とは、出生に始まり、おとなになるまでの一連の成長過程を指し、「成育医療」とは妊娠、出産及び育児に関する問題や成育過程において生じる心身の健康に関する問題等を包括的に捉え、適切な医療及び保健並びに教育・福祉等に係るサービス等をいいます。妊娠期から成育期までの切れ目ない支援を行うことで、子どもたちが安心して健やかに成長できる環境づくりを進めます。	111
	せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病	生活習慣が発症の原因や悪化に深く関与していると考えられる疾患の総称。三大死因である、がん、脳血管疾患、心疾患や、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが含まれます。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に大きく関与しています。	9
	セクハラ	セクシュアル・ハラスメントの略称。相手を不快にさせる性的な言動をいい、基本的には受け手がその言動を不快に感じた場合にはセクシュアル・ハラスメントとなります。	113
た	ちさんちしょう 地産地消	地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取組です。自給率が高まるだけでなく、生産者と消費者の結びつきや地域の活性化、流通コストを減らすことにつながります。	9
	かすみがうら つくば霞ヶ浦 りんりんロード	都心から約1時間で行くことのできる茨城県南部のサイクリングコースで、旧筑波鉄道の廃線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路をあわせた全長約180kmを楽しめます。	56
	つちうらしばん 土浦市版 しょくじ 食事バランスガイド	土浦市の豊富な農作物を活用し、バランスのとれた食事の摂り方を示した「わがまちの食事バランスガイド」です。	63
	でいーぶい D V	ドメスティック・バイオレンスの略称。同居関係にある配偶者や内縁関係の間で起こる家庭内暴力ことです。近年では若い恋人関係の間でのDVを「デートDV」と呼びます。	113

行	用語	解説	掲載ページ
な	に じきゅうきゅういりょうこくじ 二次救急医療告示 いりょうきかん 医療機関	入院や手術を要する重症患者に対する医療を二次救急医療と言います。その重症患者を、休日・夜間に受け入れる体制をとり、「救急病院等を定める省令」に基づき都道府県知事が告示し、指定する医療機関のことを「二次救急告示医療機関」と言います。	147
は	はちまるにいまうんどう 8020運動 ろくよんにいようんどう ／6424運動	厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とう」という 8020 運動に、茨城県ではさらに「64 歳で 24 本以上の歯を保とう」という 6424 運動が加えられ、推進条例として進められています。	63
	びーえむあい B M I	Body Mass Index（ボディ マス インデックス）の頭文字をとったもの。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出される体格指数で、肥満や低体重（やせ）の判定に用いられるものです。日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」と判定されます。 肥満の評価には、本来、体脂肪率や体組成の計測が必要ですが、測定が容易な BMI が目安として代用されることが多いです。ただし、筋肉質で高体重・低脂肪率な人は、「肥満」と判断しやすい点、逆に、低身長者は正常範囲になりやすい点、性別や年齢別などの考慮がされていない点などが問題であり、BMI 値の解釈には慎重を要することも知られています。	25
	ひ と 肥そう度	個人の身長に応じた標準体重と比較して、どの位太っているか、またはやせているかをパーセンテージで示したものです。標準体重は身長と年齢別に定められた係数を用いて算出する。「平成 25 年度児童生徒の生活習慣病予防対策実施要領（茨城県学校保健会）」により、肥そう度は(実際の体重÷標準体重－1)×100 で算出され、－20.0%以上 20.0%以下を「標準」として、20.1%以上が「肥満」、－20.1%以下が「やせ」と判定されます。	25
	びーでいーしーえー P D C A サイクル	PDCA サイクルとは、Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）を繰り返すことによって、業務を継続的に改善していく手法のことです。	38
	ひょうじゅんかしぼうひ 標準化死亡比	高齢者の多い地域では死亡率が高くなり、若年者の多い地域では低くなる傾向がありますが、このような年齢構成の異なる地域間で、死亡状況の比較ができるように考えられた指標です。	19
	かぶつおよう フッ化物応用 かぶつと ぶ せんこう フッ化物塗布・洗口	フッ化物を歯面に塗布（フッ化物塗布）、またはぶくぶくうがい（フッ化物洗口）をすることにより、歯の構造を強くしたり、歯の表面を修復したりして、むし歯菌が酸を作ることや歯垢（細菌の塊）の形成を抑制するなどの働きがあります。 フッ化物を利用したむし歯予防。フッ化物配合の歯みがき剤の使用や、フッ化物を歯に塗る（フッ化物歯面塗布）、フッ化物の水溶液でぶくぶくうがいを行う（フッ化物洗口）などがあります。	85

行	用語	解説	掲載ページ
は	フレイル	海外の老年医学会で使われている「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳で、「虚弱」「老衰」「脆弱」などを意味します。加齢とともに運動機能や認知機能が低下して虚弱となった状態を「フレイル」と呼び、要介護予備群として注目され、予防が必要とされています。	59
	へいきんじゅみょう 平均寿命	発表されたその年に誕生した人が、死因にかかわらず生まれてから死ぬまでの時間（寿命）の平均で、0歳の平均余命のことです。	16
	ヘルスプロモーション	世界保健機関（WHO）によって定義された「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」で、今ある健康状態より、よりポジティブな方向に健康度を高め、それによってよりよく生きる、生き甲斐を感じるような活動を実践することです。	5
	ほしけんこうてちょう 母子健康手帳	母子保健法に基づき、市区町村役場に妊娠届を出した際に交付される手帳で、妊娠中の経過、出産状況、乳幼児の発育状況など、妊娠初期から子どもが小学校に入学するまでの間の母子の一貫した健康が記録され、母子の健康記録と保健指導の基礎となります。	114
ま	メタボリックシンドローム	「内臓脂肪症候群」ともいい、おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満である「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態です。糖尿病、高血圧症や高脂血症といった生活習慣病を併発しやすく、将来の脳卒中、心臓病、腎不全や一部の「がん」などの発症リスクが高いことが問題です。生活習慣の見直しで予防できるために注目されています。ただし、先天的な素因やその他の疾患で二次的に起こっていることもあるため、医療機関を受診して正確な診断を受けることも必要です。	25
	メンタルヘルス	メンタルヘルスとは「こころの健康」のことであり、こころの病気にかかっている人に限定されたものではありません。こころの健康とは、前向きな気持ちを安定的に保ち、意欲的な姿勢で環境に適応することができ、いきいきとした生活が行える状態を指します。	38
ら	ロコモティブシンドローム	「運動器症候群」ともいい、おもに年を取って骨や関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることで、日常生活が不便になって介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなることです。	22
わ	ワーク・ライフ・バランス	「仕事と生活の調和」と訳され、働くすべての方々が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養と地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のことを指します。	38

「第3次健康つちうら21」
土浦市健康増進計画・食育推進計画

令和2年3月

発行 土浦市 保健福祉部 健康増進課
〒300-0812 茨城県土浦市下高津二丁目7番27号
(土浦市保健センター)
TEL 029-826-3471 (直通)
FAX 029-821-2935
