

第4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7(2025)年度～令和18(2036)年度

【概要版】

計画のビジョン

「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」

計画の基本目標

「健康寿命の延伸」

令和7年3月

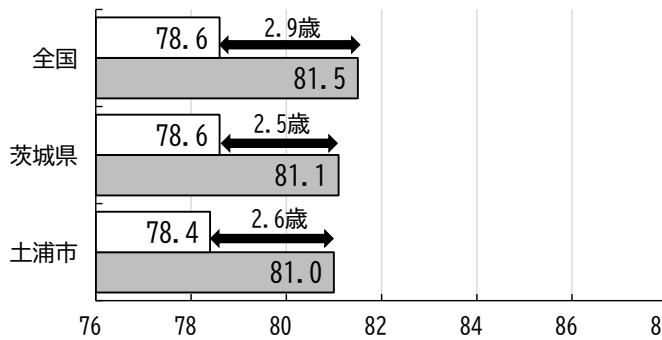
土 浦 市

市民の健康の現状

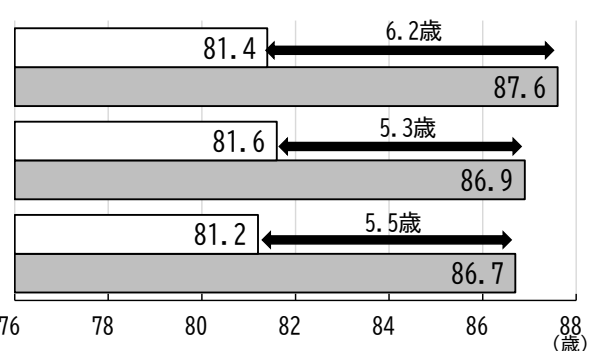
1. 健康寿命と平均寿命

健康寿命と平均寿命について、全国、県、市において、男性の平均寿命及び女性の平均寿命、健康寿命は80歳を超えています。平均寿命と健康寿命の差（不健康期間）は、令和5（2023）年度において、男性では全国が2.9歳、県が2.5歳、市が2.6歳であり、女性では、全国が6.2歳、県が5.3歳、市が5.5歳となっています。

【R5年度土浦市（男性）】



【R5年度土浦市（女性）】



□ 健康寿命 ■ 平均寿命 ⇔ 平均寿命と健康寿命の差

2. 令和5年度 土浦市の死因別死亡数

土浦市において、死因として最も多いのは「悪性新生物」で、次いで「老衰」、「心疾患」となっています。

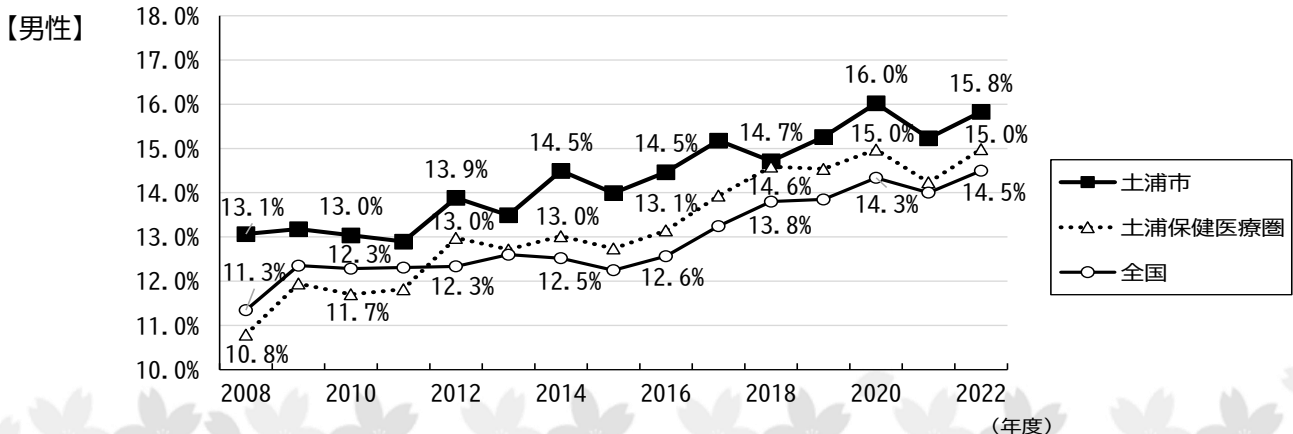
順位	死因	死亡者数 (人)	死亡割合 (%)	死亡率：人口10万対		
				土浦市	県	全国
1位	悪性新生物	449	25.1	328.8	328.9	316.1
2位	老衰	258	14.4	188.9	147.3	147.1
3位	心疾患（高血圧性を除く）	226	12.6	165.5	197.3	190.8
4位	脳血管疾患	136	7.6	99.6	110.4	88.1
5位	肺炎	69	3.9	50.5	76.8	60.6
	その他	650	36.4			
	総数	1,788	100.0			

3. 疾患ごとの死亡数及び標準化死亡比

標準化死亡比は、男女ともに「急性心筋梗塞」の死亡率が全国と比べて高く、また男性は、「結腸及び直腸の悪性新生物」、「脳血管疾患」、「脳内出血」の死亡率も全国と比べて高いです。

4. 糖代謝有所見者

糖代謝有所見者の経年変化は、男性では、茨城県と土浦保健医療圏を上回って推移しています。



「第4次健康つちうら 21」 施策の方針

全体に共通する5つの方針を設定し、取組分野の展開や施策の推進にあたって、横断的に対応します。

市民の主体的な健康づくり

市民と行政の共通認識のもと、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みます。このため、具体的な目標を掲げ、その目標達成のための施策・取組を実施して、地域全体の健康レベルの向上を図ります。

生涯にわたる食育の推進

様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、こどもから高齢者に至るまで、ライフステージに応じた食育を推進します。

生活習慣の改善を重視した健康づくり

心疾患、脳血管疾患、糖尿病、がん、COPD（閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、食習慣や運動習慣などの生活習慣がその発症に大きく影響しています。市民一人ひとりの生活習慣の改善と生活の質の向上に重点をおいた健康づくりを推進します。

健康を支援する環境づくり

生活習慣の改善や疾病予防などに必要な情報の提供、学習機会の確保、相談体制の整備を行うとともに、健康づくり推進のための地区組織の育成や自主的に健康づくりに取り組む団体やグループを支援し、個人を支えあう地域づくりを推進します。

また、健康に関心が薄い方も含めた幅広い世代へアプローチし、自然に健康になれる環境づくりに取り組みます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、生活習慣や社会環境等の影響を受けることや、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）を推進します。

取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

1 食生活の基礎づくり

【市民の行動指針】

1. 毎日3回食事を摂り、生活リズムを整えます。
2. 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えた食事を心がけます。
3. 野菜（350g）・果物（200g）の一日摂取量※¹を目標に摂取します。
4. 食塩の一日摂取量（女性6.5g未満・男性7.5g未満）※²を目標に摂取します。
5. 家族や仲間とおいしく楽しく食事（共食）をします。

※¹厚生労働省 健康日本21より ※²厚生労働省 日本人の食事摂取基準2025年版より

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
毎日朝食を食べるこどもの割合	高校生	73.0%	100%
朝食欠食者の割合（週に0～1回）	20歳代男性	32.4%	減少
野菜を1日2回以上摂取する人の割合	成人	50.7%	増加
減塩に気をつけている人の割合	成人	45.1%	60%以上

2 身体活動・運動

【市民の行動指針】

1. 積極的に体を動かし、自分に合った運動をします。
2. 週2日以上、1回30分以上の汗ばむ程度の運動をします。
3. 健康づくりのために、一日10分、今より多く体を動かします。

■厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

対象者※ ¹	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) <u>身体活動を1日40分以上</u> (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※ ² を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) <u>身体活動を1日60分以上</u> (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) <u>運動を週60分以上</u> (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	(立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎないよ うに少しでも身体を動かす)
こども (身体を動かす 時間が少ないこ どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※ ³ を減らす。		

※¹ 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※² 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※³ テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
1回30分以上の運動を週2日以上実施している人の割合	成人男性	49.1%	増加
	成人女性	48.0%	増加

3 たばこ・アルコール

【市民の行動指針】

1. 喫煙、受動喫煙による健康被害への正しい知識を深め、特に妊産婦とその家族は、胎児や乳児に悪影響を与えるため禁煙と受動喫煙防止に努めます。
2. 生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量※を理解し、飲みすぎないようにします。

※厚生労働省 健康日本21：生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量

➡純アルコール 男性40g 女性20g

純アルコール約 20g 程度の換算目安 (%)：アルコール度数

ビール (5 %) 500ml 日本酒 (15 %) 1 合 ウイスキー (43 %) 60ml

焼酎 (25 %) 100ml ワイン (12 %) 200ml チューハイ (5 %) 500ml (7 %) 350ml

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
喫煙者の割合	成人男性	22.0%	12%以下
	成人女性	7.2%	3.0%以下
受動喫煙の機会があった人の割合	家庭	小学生	減少
		中学生	減少
		高校生	減少
		成人	減少
一日の飲酒量が生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量（一日当たりのアルコール摂取量が男性 40g、女性 20g）以上の割合	成人男性	36.2%	10%以下
	成人女性	13.7%	

4 歯と口腔の健康

【市民の行動指針】

1. むし歯、歯周病予防について正しく知り、予防します。
2. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診します。
3. いつまでも自分の歯で、よく噛んで食べることの大切さを理解します。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
むし歯のない児童・生徒の割合※	小学生	63.3%	増加
	中学生	55.0%	増加
定期的に歯の健診を受けている人の割合	小学生	26.1%	増加
	中学生	21.7%	増加
	高校生	21.6%	増加
	成人	36.6%	増加

※：令和5(2023)年度土浦市児童生徒定期健康診断結果一覧表（土浦市教育研究会、学校保健教育部、養護教諭部会）



土浦市イメージキャラクター つちまる

5 休養・社会とのつながり・こころの健康

【市民の行動指針】

1. 日頃の生活リズムを整え、十分な睡眠※を確保します。
2. 悩みや困りごとはひとりで抱え込まずに、相談します。
3. 十分な休養と余暇活動でリフレッシュし、上手にストレスを解消します。
4. 地域の集まり、通いの場などに参加をします。

※厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023 睡眠の推奨事項

高齢者	● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
ストレスや悩みを持つ人のうち、相談できる人が誰もいない人の割合	小学生	12.5%	減少
	中学生	12.8%	減少
	高校生	9.5%	減少
	成人	21.7%	10%以下
睡眠が足りている人の割合	小学生	91.1%	増加
	中学生	82.3%	増加
	高校生	59.4%	80%以上
	成人	72.2%	80%以上
睡眠時間が6～9時間（60歳以上については6～8時間）の者の割合	成人	—	60%以上

6 食育を推進するための体制づくり

【市民の行動指針】

1. 食育を知り、積極的に取り組みます。
2. 食育を推進する地域の活動に参加します。
3. みんなで協力して食育活動を推進します。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
食育に関心のある人の割合	成人	72.3%	90%以上
「食生活改善推進員」を知っている人の割合	成人	25.8%	増加
「食事バランスガイド」の認知度	成人	26.2%	増加

7 生活機能の維持・向上

【市民の行動指針】

1. ロコモティブシンドロームを予防します。
2. 日常生活の中で、意識的に体を動かします。
3. いきいきと、活動的に過ごします。
4. 骨粗鬆症検診を受けます。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）認知度		20.5%	50%
骨粗鬆症検診受診率	20～70歳女性	2.1%	5.0%

8 生活習慣病等の発症予防・重症化予防

【市民の行動指針】

1. かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちます。
2. 健康状態を把握するために、健康診査、がん検診を受けます。
3. 心疾患、脳血管疾患、糖尿病、がん、COPDなどの生活習慣病を知り、生活習慣の改善に努めます。
4. 感染症について、正しい知識を身につけます。
5. 感染症の早期発見・早期治療のため、結核検診や肝炎ウイルス検査を受けます。
6. 感染症予防のため、各種予防接種を受けます。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
肺がん検診（胸部X線）		5.2%※ ¹	令和16年(2034) の国の受診率
胃がん検診（胃部X線及び内視鏡）		3.8%※ ¹	
大腸がん検診（便潜血検査）		5.1%※ ¹	
乳がん検診（マンモグラフィ）		12.5%※ ¹	
子宮頸がん検診（細胞診）		11.8%※ ¹	
過去一年間に検診を受けてない人の割合※ ²		10.9%	5.0%以下
かかりつけ医を持つ人の割合		64.3%	増加

※1：令和4(2022)年度の地域保健・健康増進事業報告がん検診受診率

職域で実施している健(検)診受診者は、含まれておりません。

※2：土浦市健康づくりアンケートで、健(検)診をひとつも受けていないと答えた人の割合



9 食の大切さを伝える活動

【市民の行動指針】

1. 食に関する感謝の気持ちを持ち、よく噛んで味わって食べます。
2. 生産から消費等に至るまでの食の循環を理解する機会を持ち、食品ロスの削減に取り組みます。
3. 食に関する体験活動に参加します。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
いただきます・ごちそうさまのあいさつをし、感謝の気持ちをあらわすことに気をつけているこどもの割合	小学生	70.0%	増加
	中学生	72.9%	増加
	高校生	46.6%	増加
農林漁業体験をした人の割合	成人	70.9%	増加
食品ロスの削減ために取り組んでいる人の割合		87.6%	90%以上

10 食の安心・安全の確保

【市民の行動指針】

1. 食品の安全性に関する知識を持ちます。
2. 食中毒などの発生防止に配慮し、自らの食の安全を守ります。
3. 栄養成分や産地等の食の情報に関心を持ちます。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
栄養成分表示や産地表示を参考にする人の割合	小学生	10.0%	増加
	中学生	5.9%	増加
	高校生	8.8%	増加
	成人	27.8%	増加
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合		54.3%	80%以上

11 食文化の継承・地産地消

【市民の行動指針】

1. 地域の文化を知り、守り伝えます。
2. 地域の食材に親しみ、積極的に取り入れます。

主な評価指標		ベース値 令和5(2023)年	目標値 令和18(2036)年
学校給食における地場産物を使用する割合※		32.0%	33.0%以上
地域の産物を意識して買うようにしている人の割合	成人	17.5%	増加

※：令和4(2022)年度学校給食食材利用割合（土浦市立学校給食センター）。



(C) 土浦市