

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

令和7年3月

土 浦 市

はじめに

私たちが心豊かに暮らし、活力あるまちを築くためには、健康の維持・増進が欠かせません。市民の皆さまが生涯にわたり健やかで充実した生活を送ることができるよう、生活習慣病の予防やこころの健康の充実など、健康寿命の延伸を図るための積極的な健康づくりへの取り組みは、さらに重要となっております。そのため、第3次健康つちうら21では、運動・栄養・休養のバランスを大切にした生活習慣の定着や、地域ぐるみの健康づくり、食育の推進に取り組んでまいりました。



このたび、これまでの第3次計画の成果や国の方針、地域の特性を踏まえ、本市の健康課題を改善・解決するための取り組みを推進する「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）」を策定いたしました。

本計画では、健康を一生涯、さらに次世代まで継続して支援する観点から、新たに「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を施策の柱に加え、また、健康と食育を総合的に推進する取組分野には、健康づくり対策で重要な「社会とのつながり」と「生活機能の維持向上」を加え、各分野ごとに市の取り組みや、市民に実践していただきたい行動指針について掲げております。

市民の皆さまが、日々の生活で「できること」から取り組んでいただけるよう、環境を整えてまいりますので、「笑顔があふれる 健康なまち つちうら」を目指し、ともに歩んでいきましょう。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり、アンケートのご協力や貴重なご意見をいただきました市民の皆さま、多大なご尽力をいただきました健康つちうら21推進委員の皆さまに心からお礼を申し上げます。

令和7年3月

土浦市長

安藤 真理子

目 次

第1章 計画の基本的な考え方.....	1
1 計画策定の経緯及び趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2章 市民の健康の現状.....	4
1 人口推移・年齢階層別人口構成	4
2 健康寿命と平均寿命	6
3 疾病等の現状	8
4 前計画（令和2（2020）年～令和6（2024）年）の数値目標の達成度	16
第3章 計画の方向.....	25
1 計画のビジョンと基本目標	25
2 施策の方針	26
3 計画の取組分野	27
4 計画推進の担い手	28
第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進	29
1 食生活の基礎づくり	29
2 身体活動・運動	34
3 たばこ・アルコール	38
4 歯と口腔の健康	41
5 休養・社会とのつながり・こころの健康	44
6 食育を推進するための体制づくり	49
7 生活機能の維持・向上	51
8 生活習慣病等の発症予防・重症化予防	54
9 食の大切さを伝える活動	58
10 食の安心・安全の確保	60
11 食文化の継承・地産地消	62

資 料 編.....	65
1 健康日本21（第3次）目標項目一覧	66
2 健康つちうら21推進委員会設置要綱	70
3 健康つちうら21推進委員会委員名簿	72
4 健康づくりアンケート調査の結果	73

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の経緯及び趣旨

土浦市では、健康増進法第8条第2項に基づき、国が示した「健康日本21」の地方計画として、平成22(2010)年3月に「健康つちうら21（土浦市健康増進計画）」（計画期間：平成22(2010)年～平成26(2014)年）を策定しました。土浦市の市民一人ひとりが、21世紀の少子高齢社会を健康で明るく元気に暮らせるよう、生活習慣病等の一次予防に重点を置いた健康づくりを推進しました。

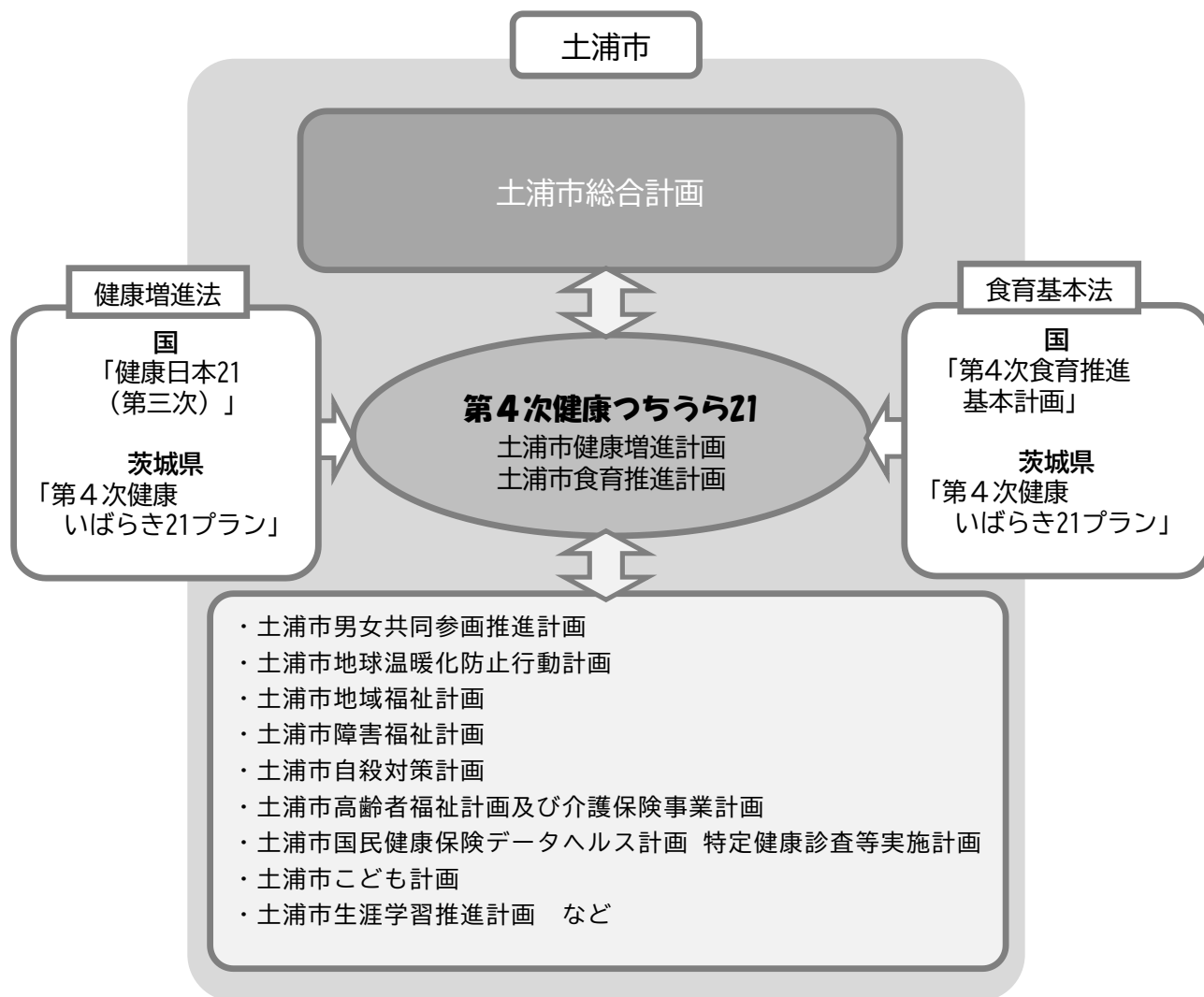
続く「第2次健康つちうら21」（計画期間：平成27(2015)年～平成31(2019)年）では、食育基本法第18条第1項に基づく食育推進計画を合わせた計画として、ヘルスプロモーションの視点により、個人や家庭、地域、行政、関係機関等が一体となった取組を進めました。

「第3次健康つちうら21」（計画期間：令和2(2020)年～令和6(2024)年）では、「食」が健康維持増進に欠かせないことから、食と健康を一体的に組み込み、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすための各施策を進めました。

今回、国が策定した「健康日本21（第三次）」及び「第4次食育推進基本計画」、茨城県が策定した「第4次健康いばらき21プラン」の方針に基づき、これまでの取組による目標の達成状況や市民の健康課題を分析し、目標や対応策を見直し、すべての市民が主体的に、科学的知見を踏まえた健康づくり及び食育に取り組み、行政、関係機関等がその活動を支える行動計画である「第4次健康つちうら21」（以下「本計画」）を策定しました。

2 計画の位置づけ

本計画は、市の総合計画である「土浦市総合計画」を上位計画とし、生活習慣病の早期発見、早期治療、重症化予防を目的とした「土浦市国民健康保険データヘルス計画 特定健康診査等実施計画」をはじめ、関連する各種計画との調和を図ります。



3 計画の期間

計画の期間は、令和7(2025)年度から令和18(2036)年度までの12年間とします。

本計画の円滑で効果的な推進を図るため、PDCAサイクルの考え方を基本として、健康つちうら21推進委員会において、各事業の進捗状況の把握と評価を行うとともに、今後の社会状況の変化等に対応するため、必要に応じて内容の見直しを行います。

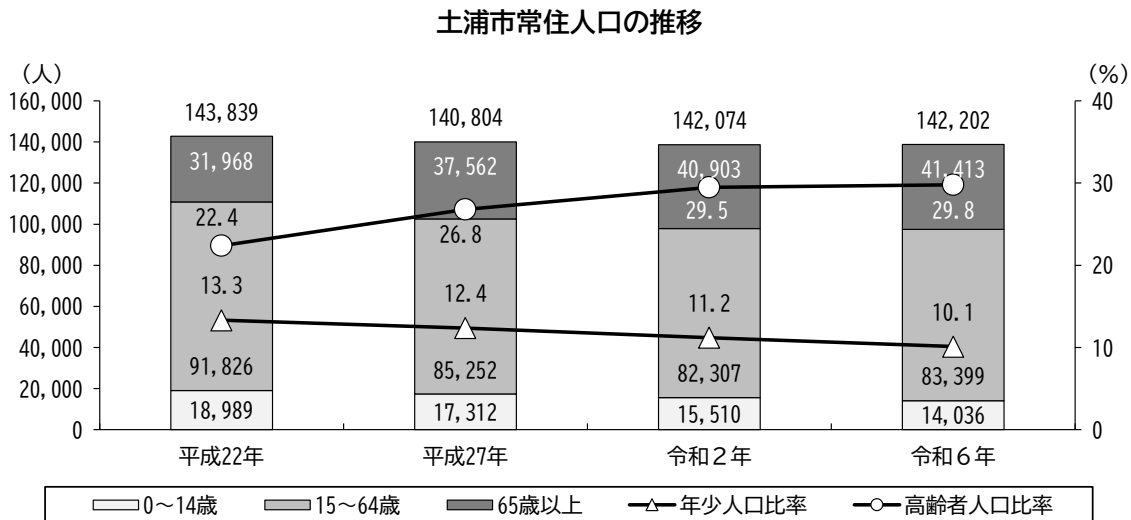
計画の目標年度（令和18(2036)年度）には最終的な評価を行い、その後の健康づくり及び食育の推進に結び付けます。

第2章 市民の健康の現状

1 人口推移・年齢階層別人口構成

(1) 人口推移・年齢階層別人口構成

土浦市の常住人口は、減少傾向が続いており、令和6(2024)年10月1日時点の人口は142,202人となっています。年少人口(0～14歳)比率は低下が続き、高齢者人口(65歳以上)比率は高止まり、少子高齢化の着実な進行がうかがえます。

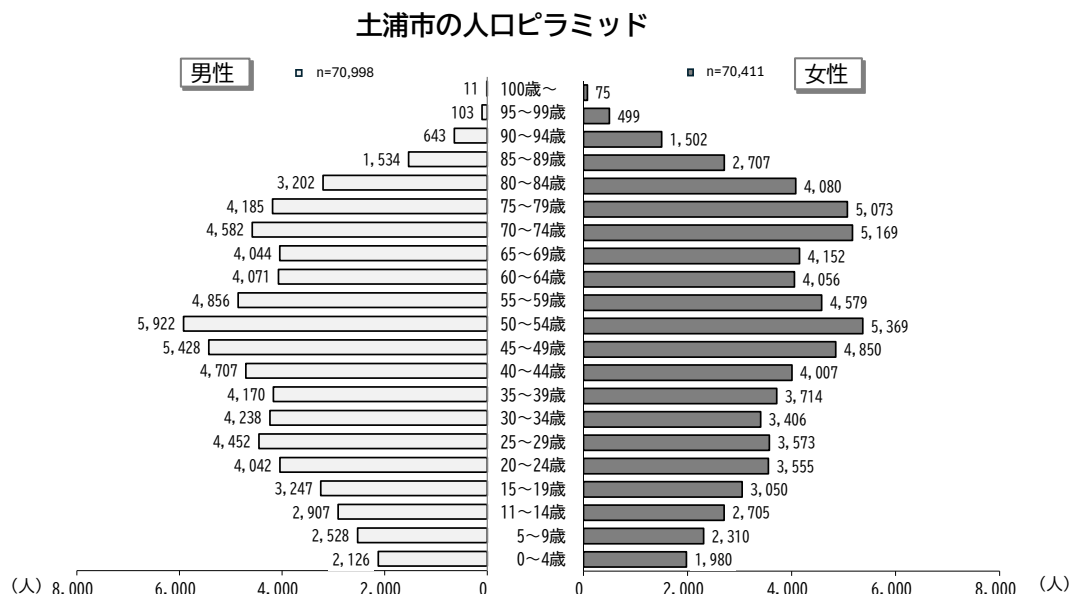


資料：国勢調査（各年10月1日）

令和6(2024)年は茨城県常住人口調査

(2) 年齢階層別人口構成（人口ピラミッド）

令和6(2024)年4月時点の年齢別人口構成は、高齢者人口の割合が多く、また、団塊ジュニア世代を含む50～54歳が男女ともに多く、それ以下の若い世代の人口は少なくなっており、少子高齢化が進んでいることがわかります。



資料：住民基本台帳（令和6(2024)年4月1日）

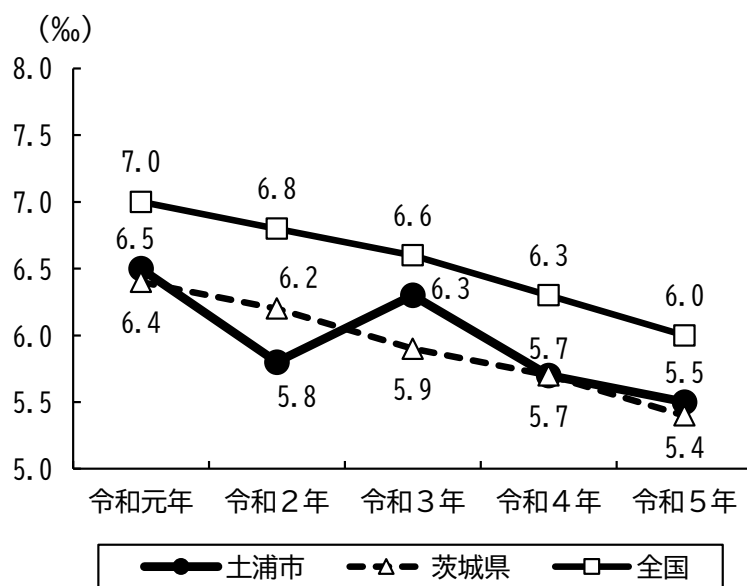
(3) 出生と死亡の状況

土浦市の出生率は全国を下回っていますが、令和5(2023)年では5.5と県と同程度となっています。

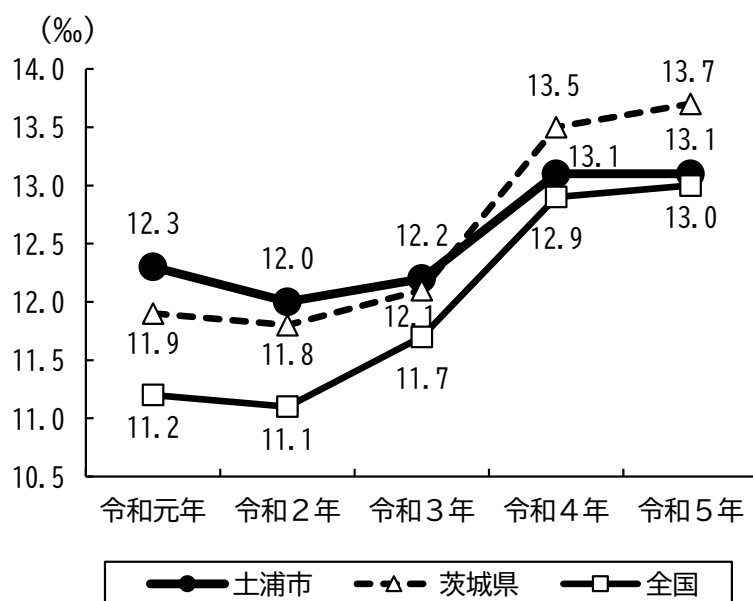
死亡率は令和3(2021)年までは全国及び県を上回っていましたが、令和5(2023)年には13.1と県と同程度で推移しています。

出生率と死亡率（人口千人対）

【出生率】



【死亡率】



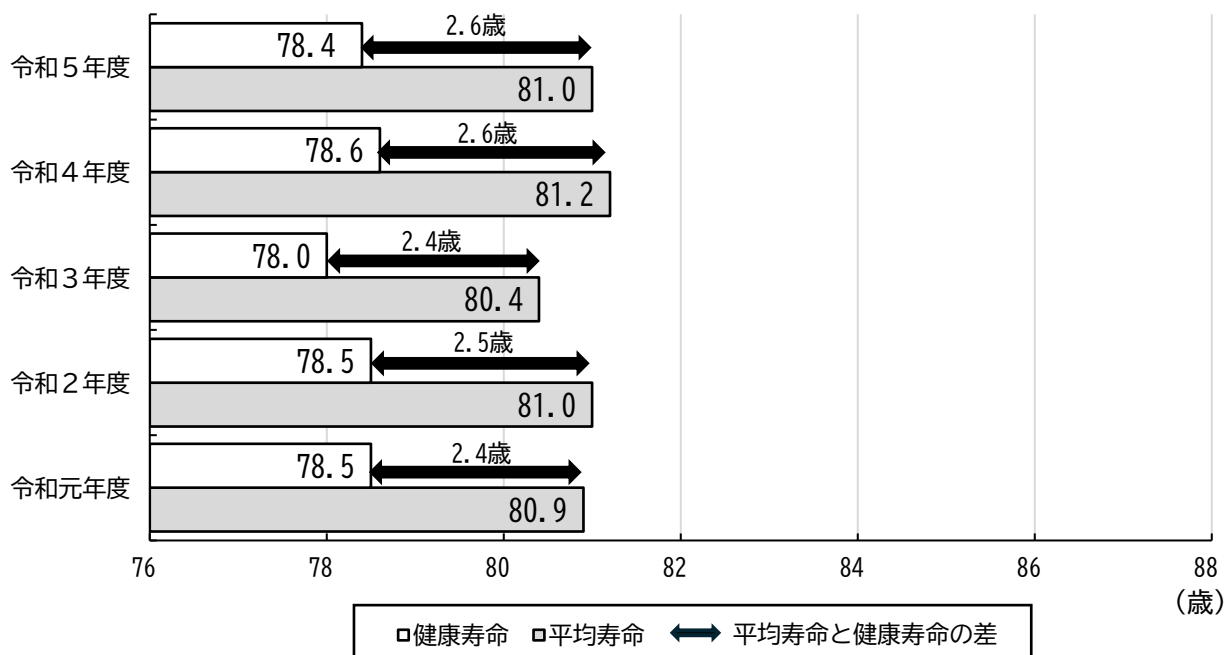
資料：茨城県人口動態統計

2 健康寿命と平均寿命

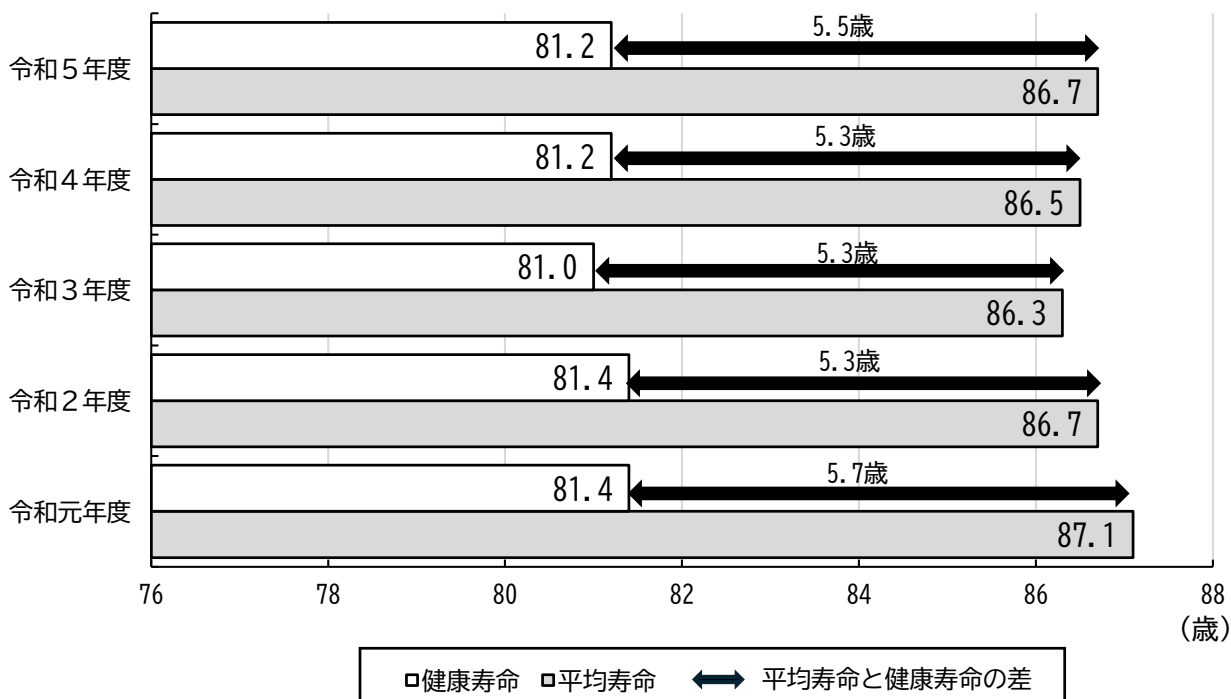
健康寿命と平均寿命について、全国、県、市において、男性の平均寿命及び女性の平均寿命、健康寿命は80歳を超えています。平均寿命と健康寿命の差（不健康期間）は、令和5（2023）年度において、男性では全国が2.9歳、県が2.5歳、市が2.6歳であり、女性では、全国が6.2歳、県が5.3歳、市が5.5歳となっています。

土浦市の健康寿命と平均寿命（男女別）

【土浦市（男性）】

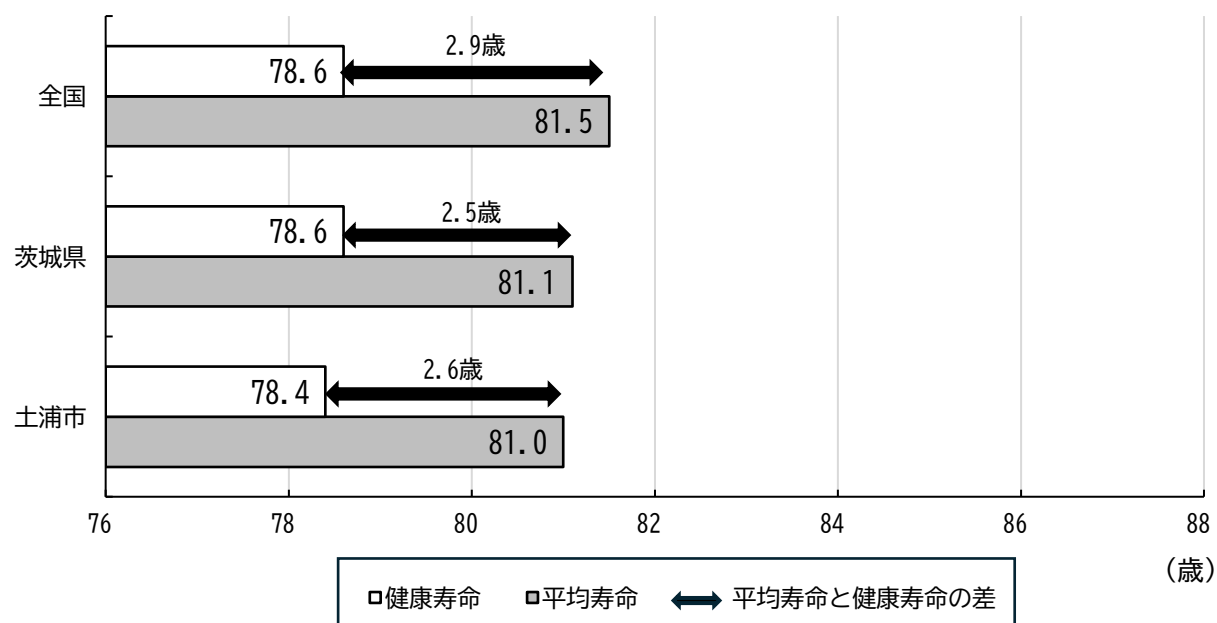


【土浦市（女性）】

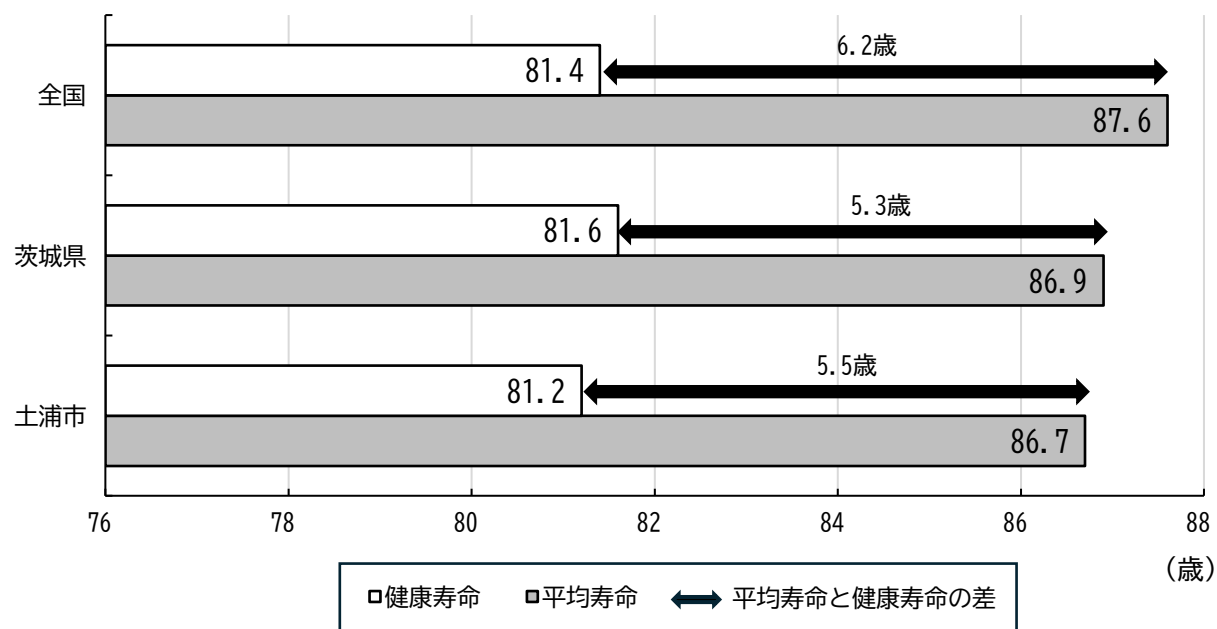


土浦市の健康寿命と平均寿命（男女別）

【令和5年度（男性）】



【令和5年度（女性）】



資料：茨城県国保連合会

（※国、県と国保データベースシステムを比較するためのデータを活用）

3 疾病等の現状

(1) 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。

土浦市死因別死亡数（令和4（2022）年）

順位	死因	死亡者数 (人)	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
6位	不慮の事故	41	2.3	30.0	37.9	35.5
7位	大動脈瘤および解離	34	1.9	24.9	17.2	16.4
8位	腎不全	24	1.3	17.6	24.4	25.2
9位	糖尿病	20	1.1	14.6	15.6	13.0
10位	肝疾患	20	1.1	14.6	16.4	15.5
	その他	511	28.6			
	総数	1,788	100.0			

資料：茨城県人口動態統計

(2) 部位別がん死亡数・死亡率

部位別がん死亡数でここ数年最も多いのは、「気管、気管支及び肺」で、次いで「大腸」、「胃」の順となっています。

部位別がん死亡数・死亡率の推移

(死亡率：人口10万対)

部 位	令和2年			令和3年			令和4年			令和5年		
	市		県	市		県	市		県	市		県
	実数 (人)	死亡率	死亡率	実数 (人)	死亡率	死亡率	実数 (人)	死亡率	死亡率	実数 (人)	死亡率	死亡率
気管、気管支及び肺	94	68.3	62.2	66	48.9	61.7	93	68.1	65.2	97	71.3	66.4
大腸	72	52.3	46.3	71	52.6	45.7	80	58.6	47.1	71	52.2	49.6
胃	50	36.3	39.5	47	34.8	39.6	37	27.1	39.0	37	27.2	37.2
乳房	13	18.9	23.6	16	23.6	22.5	21	30.8	26.1	20	29.5	25.4
子宮	5	7.3	11.5	10	14.8	11.0	7	10.3	12.1	5	7.4	13.2

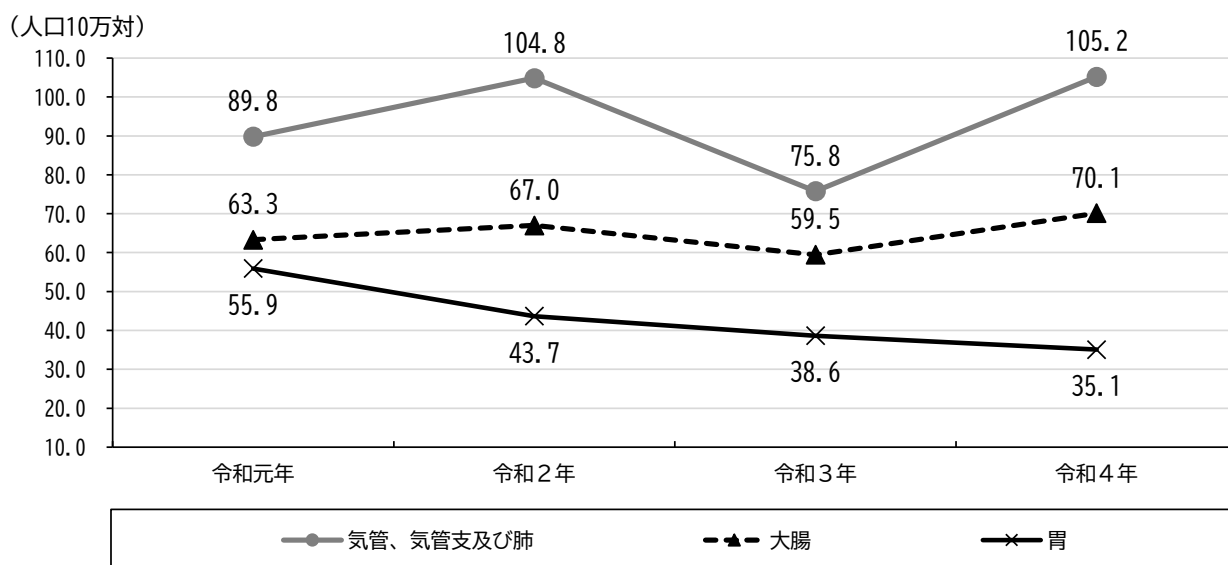
資料：茨城県人口動態統計

また、土浦市部位別がん死亡率の推移において、男性は、「気管、気管支及び肺」が最も高く、令和4（2022）年では人口10万対で105.2となっています。次いで、「大腸」が70.1となっています。「胃」は年々減少傾向にあります。

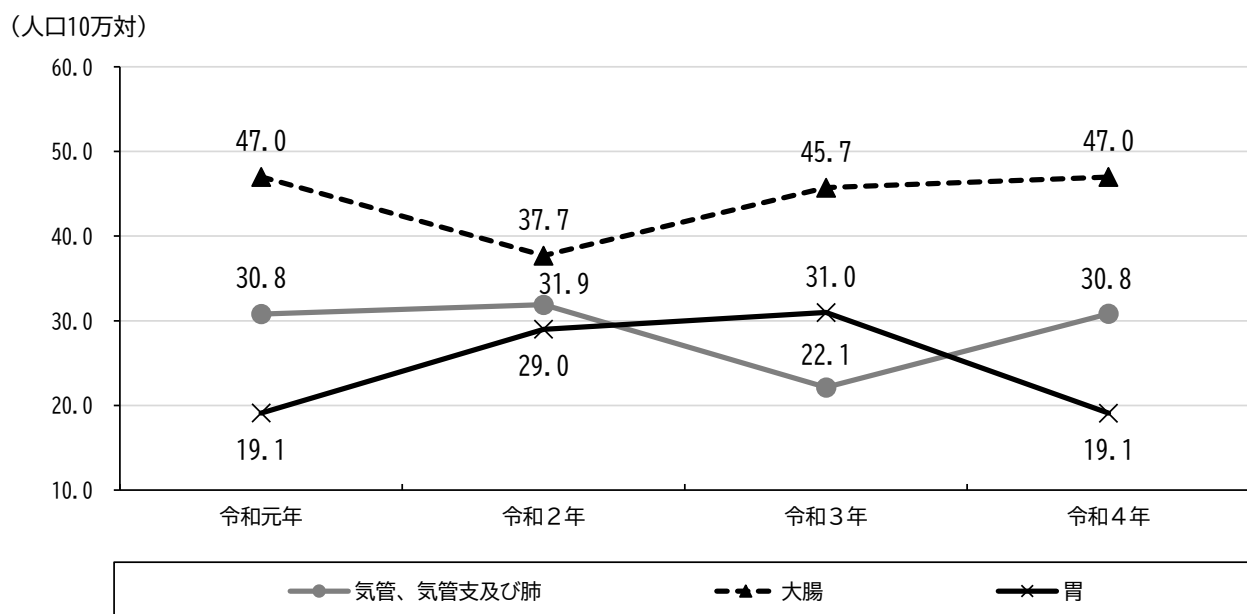
女性は、「大腸」次いで「気管・気管支及び肺」、「乳房」の死亡率が高くなっています。

土浦市男女別部位別がん死亡率の推移（率：人口10万対）

【男性】



【女性】

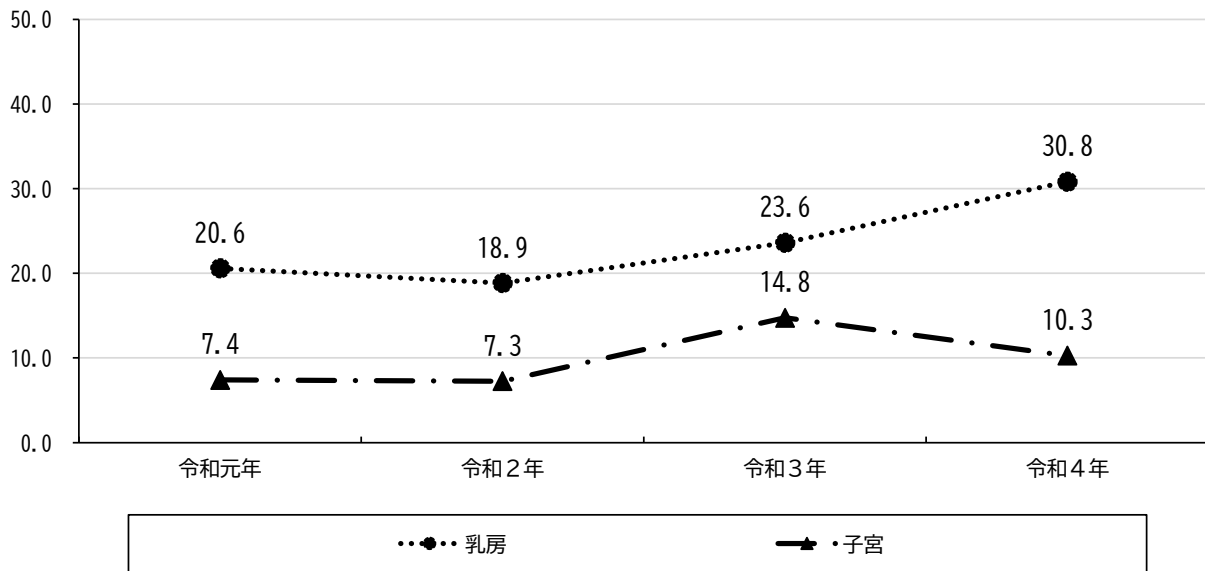


第2章 市民の健康の現状

土浦市男女別部位別がん死亡率の推移（率：人口10万対）

【女性】

（人口10万対）



資料：茨城県人口動態統計

(3) 疾患ごとの死亡数及び標準化死亡比

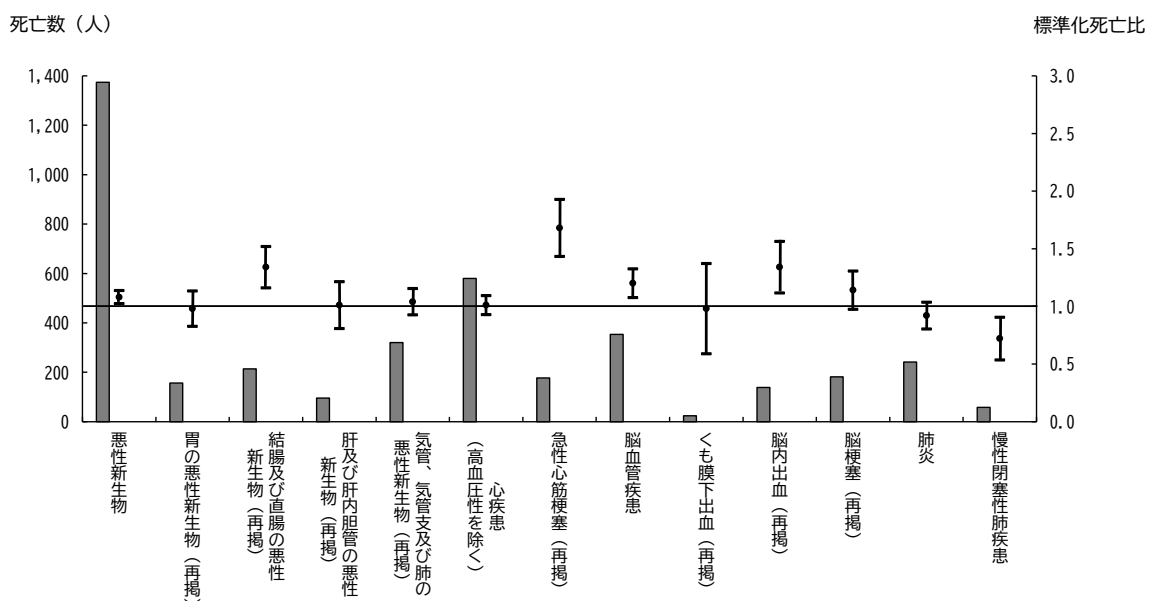
標準化死亡比は、男性では、「結腸及び直腸の悪性新生物」、「急性心筋梗塞」、「脳血管疾患」、「脳内出血」の死亡率が全国と比べて高くなっています。女性では、「急性心筋梗塞」の死亡率が全国と比べて高くなっています。

※標準化死亡比：高齢化率など年齢構成の違いの影響を除いて全国と比較したもので、全国を基準値1とし、1より大きければ全国より悪く、小さければ全国より良いことを意味します。

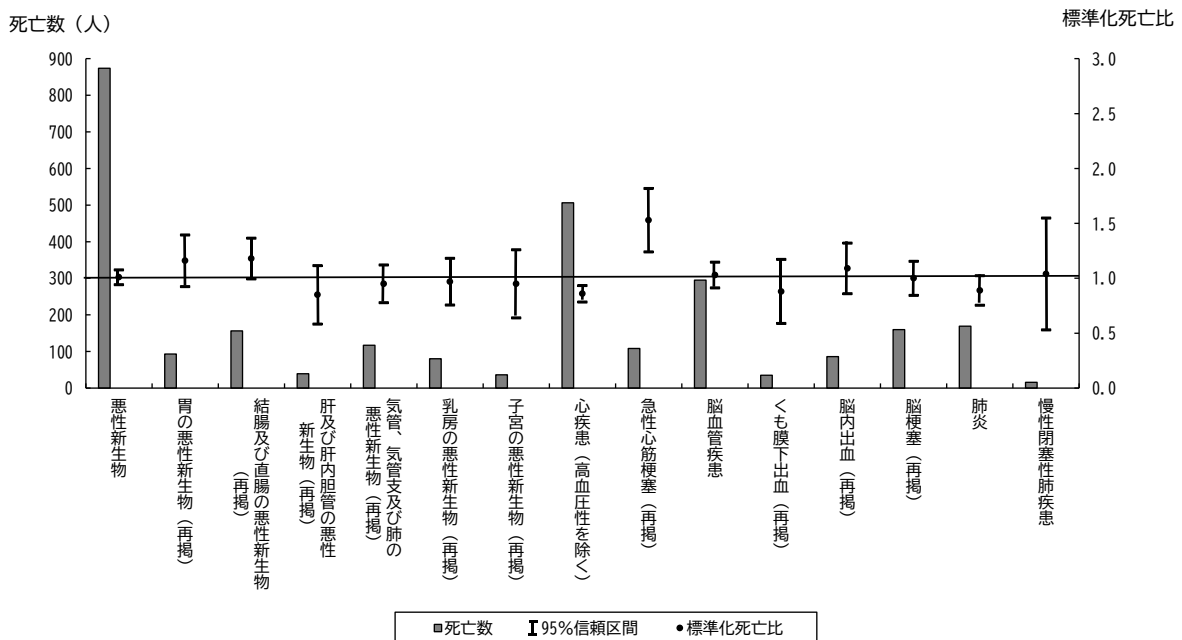
※95%信頼区間：人口がとても多かったなら、標準化死亡比は大体この範囲にあるだろうという値。グラフで点の上下に伸びているヒゲは、結果にどのくらい信頼性があるのかを示しています。ヒゲ全体が1.0より上は、全国と比べて死亡率が「高い」、1.0より下は、全国に比べて「低い」、1.0をまたいでいる場合は「高いとも低いともいえない」ということになります。また、信頼性が高いほどヒゲは短くなります。

土浦市死亡数及び標準化死亡比（平成30(2018)年～令和4(2022)年）

【男性】



【女性】



資料：茨城県市町村別健康指標

第2章 市民の健康の現状

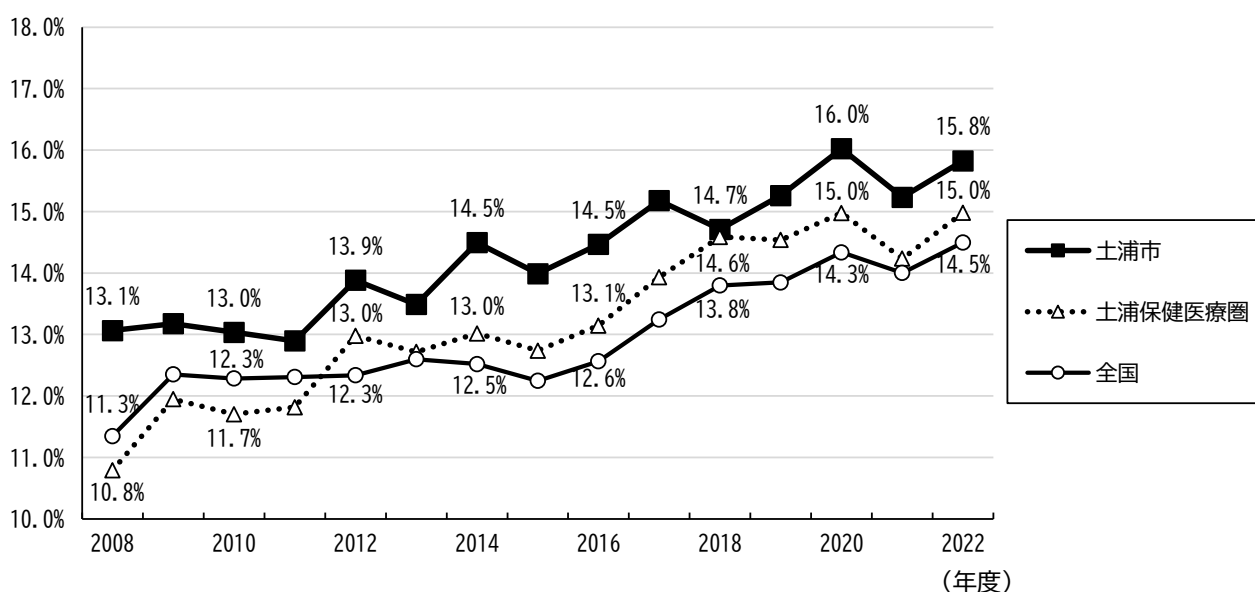
(4) 糖代謝有所見者

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。女性については、全国を下回って推移していましたが、2022年度では全国、土浦保健医療圏と同程度となっています。

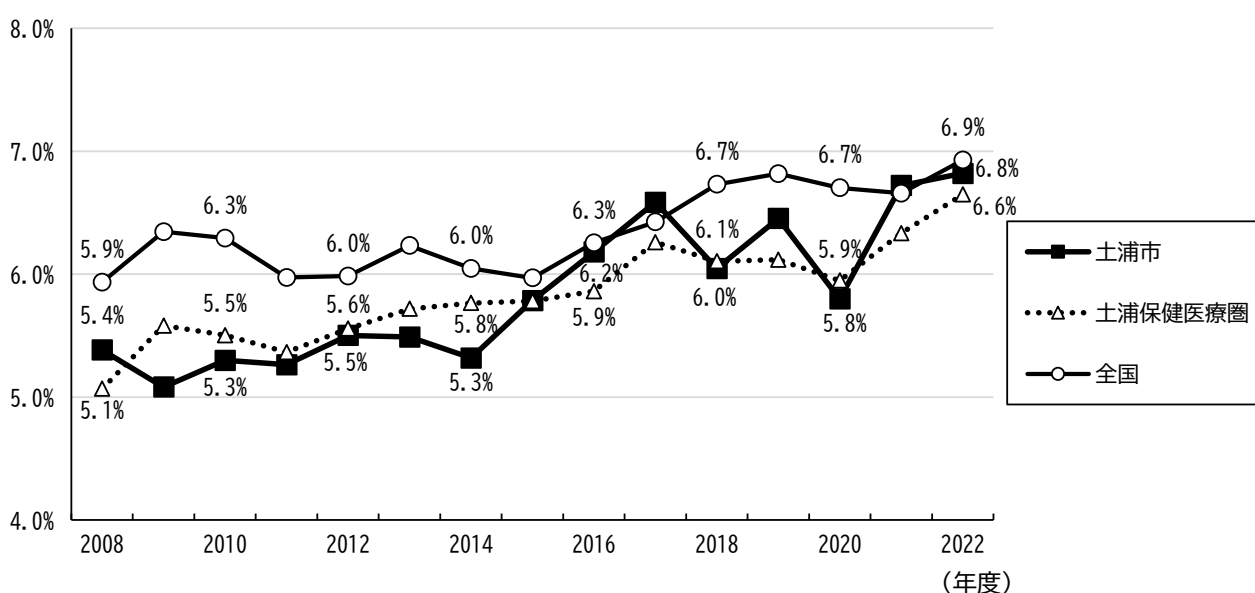
定義：特定健診データで HbA1c 6.5 以上、空腹時血糖 126mg/dl 以上、または糖尿病治療中の人の割合

糖代謝有所見者の経年変化

【男性】



【女性】

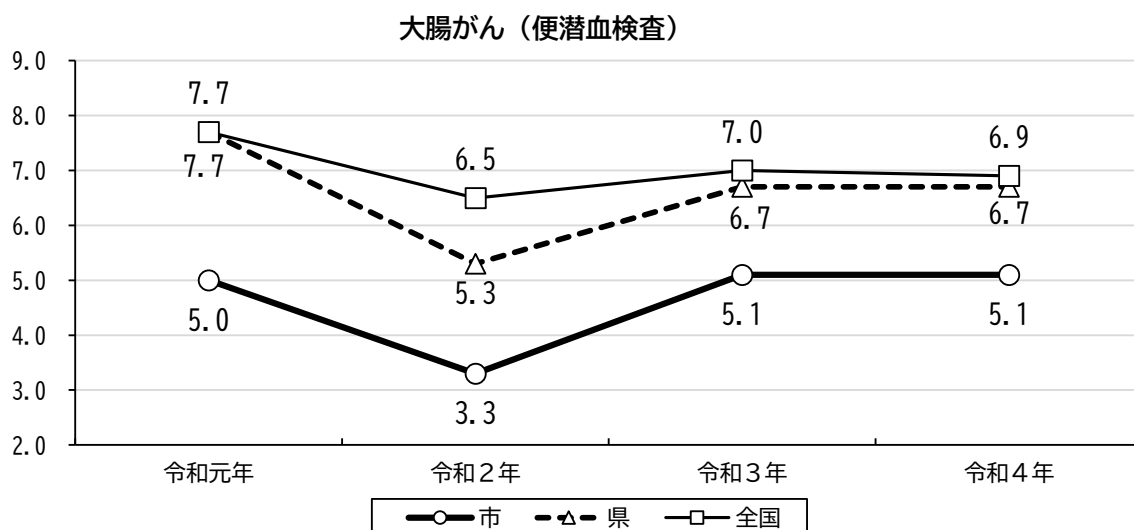
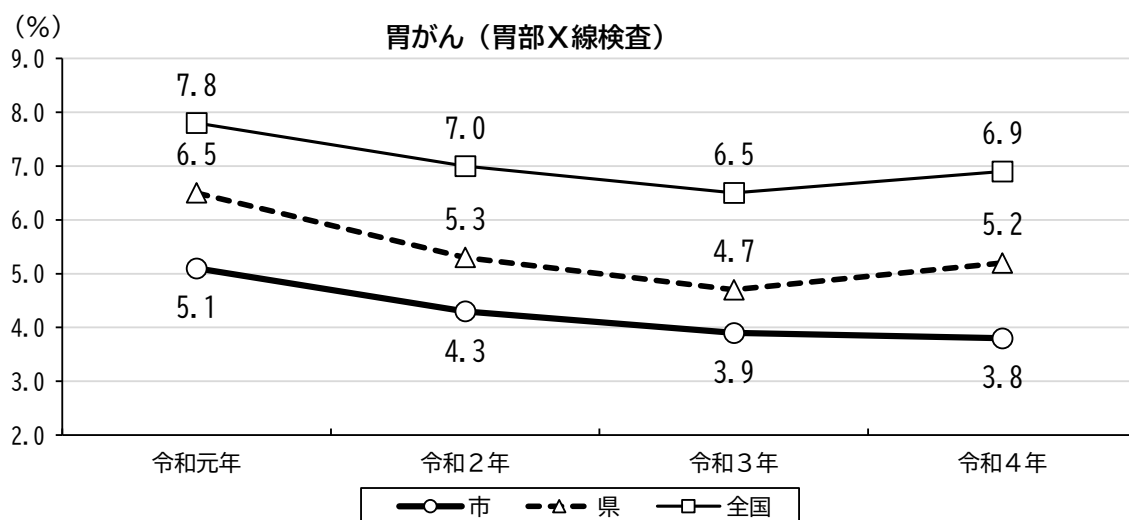
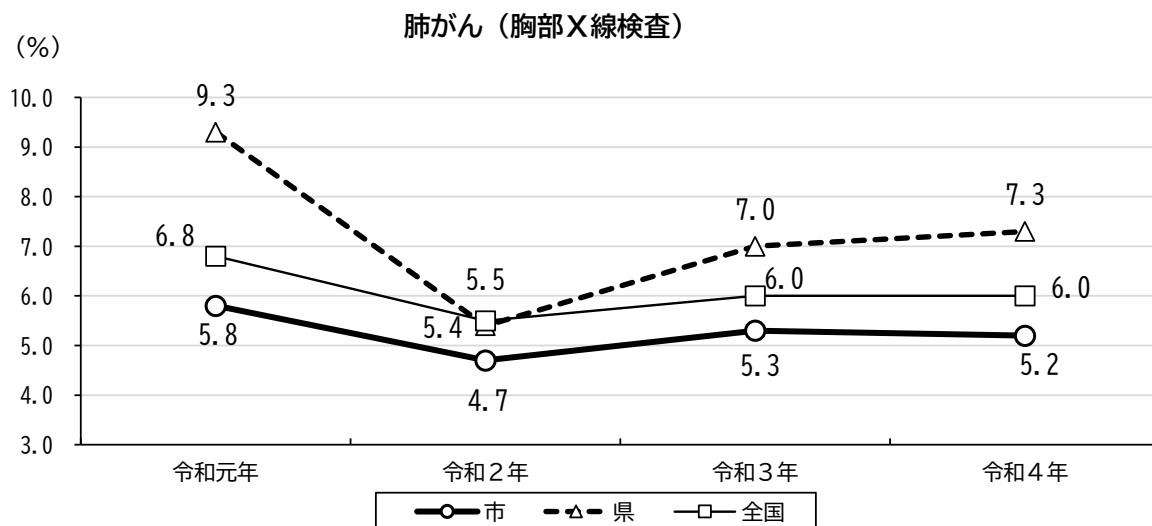


資料：令和6年茨城県市町村別健康指標

(5) がん検診の受診率（肺、胃、大腸、乳、子宮）

土浦市のがん検診の受診率は、各検診において全国、県と比較して下回っています。

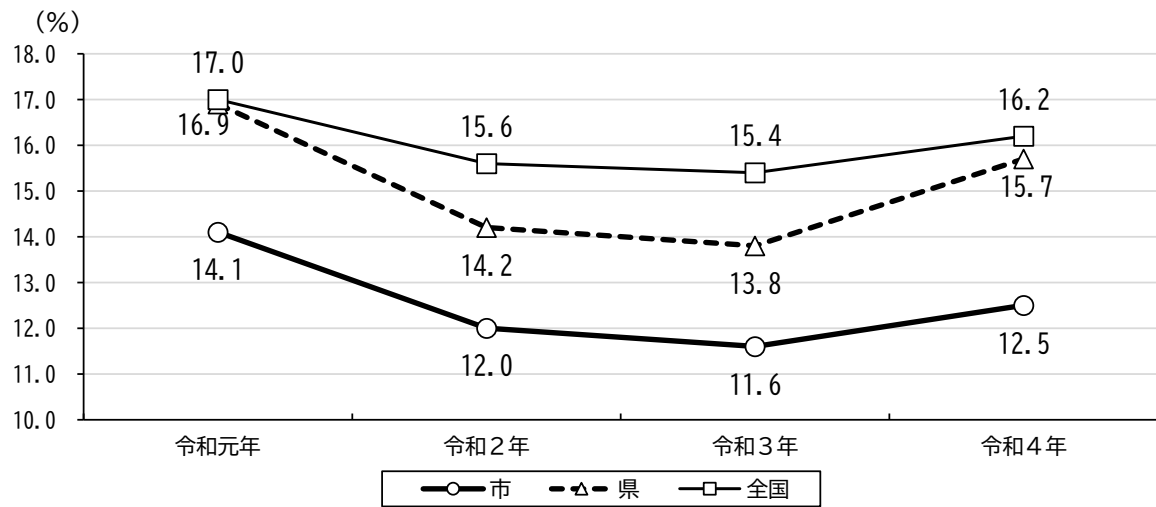
土浦市がん検診の受診率



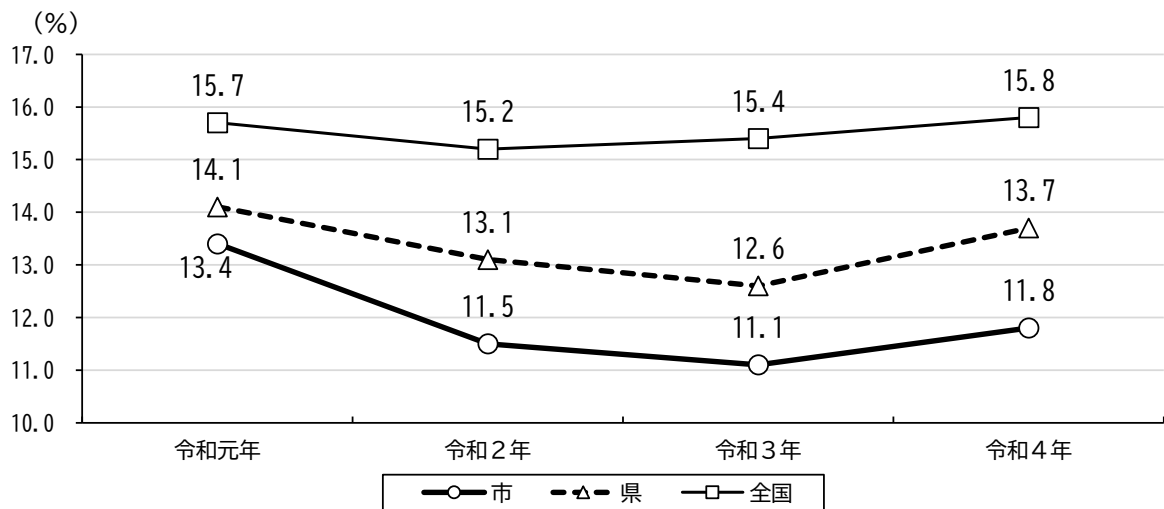
第2章 市民の健康の現状

土浦市がん検診の受診率

乳がん（マンモグラフィ）



子宮頸がん（細胞診）

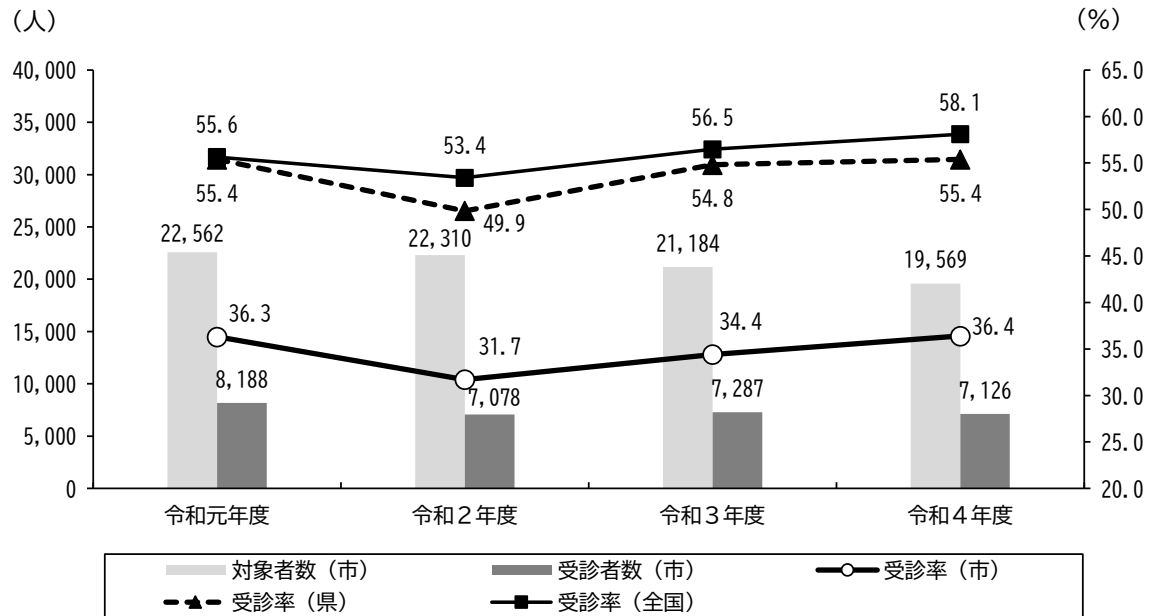


資料：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

(6) 特定健診・特定保健指導（国民健康保険）の受診率

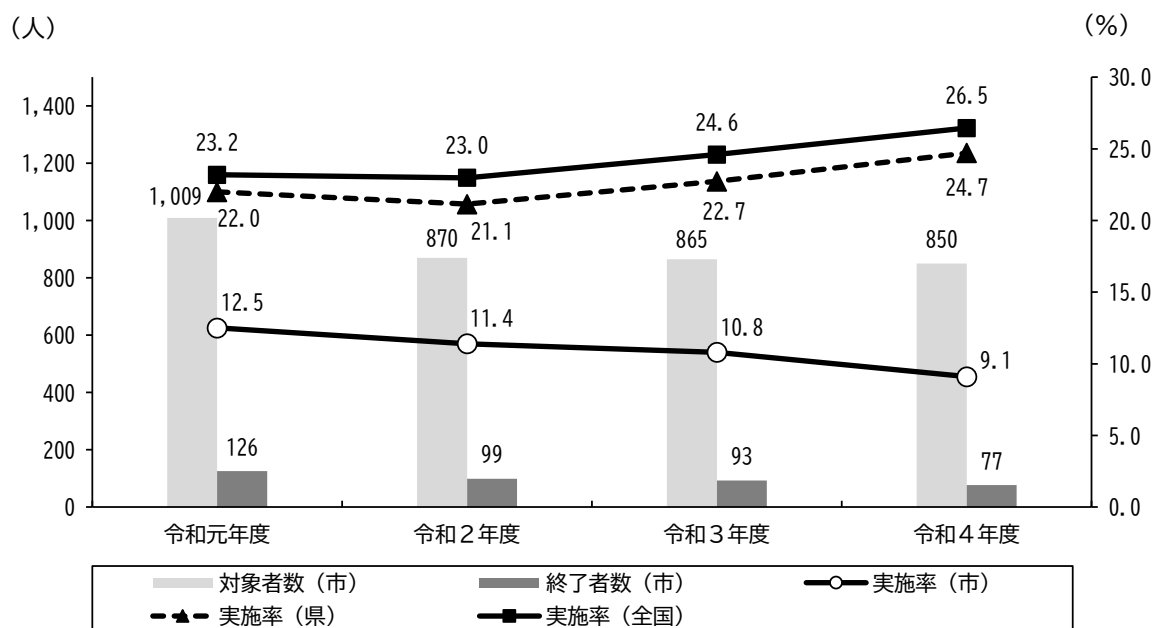
特定健康診査の受診率は、令和2（2020）年度以降上昇傾向にあり、令和4（2022）年度では36.4%となっていますが、全国、県と比較すると下回っています。

土浦市特定健康診査の受診率



特定保健指導の対象者及び終了者の推移をみると、実施率は年々低下傾向にあり、令和4（2022）年度では9.1%と、対象者のうち1割弱の人しか利用していないことになります。また、全国、県と比較して実施率は下回っています。

土浦市特定保健指導の実施率



資料：厚生労働省

4 前計画（令和2（2020）年～令和6（2024）年）の数値目標の達成度

前計画における109の指標の目標値に対する達成度で評価した結果は、以下のような状況です。

達成度の基準

- ・◎ …… 目標を達成したもの、上回ったもの
- ・○ …… 目標には達していないが、改善がみられるもの（5ポイント以上の改善）
- ・△ …… 前回に比べほとんど差がみられないもの（±5ポイント未満）
- ・× …… 状況が悪化しているもの（5ポイント以上の悪化）

なお、平成30(2018)年度調査と設問や選択肢が異なる場合は（ ）付きとしています。また、数値が把握できない指標、数値の単純比較ができない指標については、評価不能「－」としています。

取組分野		達成度	◎	○	(○)	△	×	－	計
健康づくり	① 身体活動・運動		3	1	—	4	0	0	8
	② 歯と口腔の健康		3	2	—	4	0	0	9
	③ 休養・こころの健康		2	1	—	7	2	0	12
	④ たばこ・アルコール		6	5	—	7	2	0	20
	⑤ 医療と健康		0	4	—	4	3	0	11
食育	⑥ 食生活の基礎づくり		3	1	—	15	8	0	27
	⑦ 食の大切さを伝える活動		2	0	—	3	2	0	7
	⑧ 食の安心・安全の確保		1	0	—	4	0	0	5
	⑨ 食育を推進するための体制づくり		0	0	—	2	0	1	3
	⑩ 食文化の継承・地産地消		3	0	1	3	0	0	7
計			23	14	1	53	17	1	109
割合（％）			21.2	12.8	0.9	48.6	15.6	0.9	100

目標値の達成度としては、「目標を達成したもの」、「目標には達していないが、改善がみられるもの」が合わせて37項目で34.0%となり、改善が見られたものは全体の約3割でした。

「前回と差が見られないもの」は53項目で48.6%、「状況が悪化しているもの」は17項目で15.6%という結果でした。前計画からの新たな目標値である1項目については「評価不能としています。

(1) 取組分野の達成度

① 身体活動・運動

目標を示す指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
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	27.1%	36%	49.1%	+22.0 ^{ポイント}	◎	健康づくりアンケートより
	成人女性	20.2%	33%	48.0%	+27.8 ^{ポイント}	◎	
なるべく歩くようにしている人の割合	成人男性	34.3%	50%	39.0%	+4.7 ^{ポイント}	△	
	成人女性	32.7%	50%	34.7%	+2.0 ^{ポイント}	△	
運動不足と感じる人の割合	成人	46.7%	30%	48.2%	+1.5 ^{ポイント}	△	
「元気アップロード」を利用している人の割合	成人	5.9%	25%	13.8%	+7.9 ^{ポイント}	○	
つくば霞ヶ浦りんりんロードを利用している人の割合	成人	22.4%	25%	29.9%	+7.5 ^{ポイント}	◎	茨城県 実績より
元気アップ！りんばらきを利用する人の割合	成人	0%	30%	2.0%	+2.0 ^{ポイント}	△	

「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」が男女それぞれ目標値を達成しました。また、「つくば霞ヶ浦りんりんロードを利用している人の割合」についても目標値を達成しています。その他の指標についても、ベース値より改善しています。

② 歯と口腔の健康

目標を表す指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
むし歯のない 3 歳児の割合		87.5%	90%	91.4%	+3.9 ^{ポイント}	◎	市実績
むし歯のない児童・生徒の割合※	小学生	54.8%	60%	63.3%	+8.5 ^{ポイント}	◎	
	中学生	55.4%	60%	55.0%	-0.4 ^{ポイント}	△	健康づくり アンケートより
定期的に歯の健診を受けている人の割合	小学生	15.8%	30%	26.1%	+10.3 ^{ポイント}	○	
	中学生	12.6%	30%	21.7%	+9.1 ^{ポイント}	○	
	高校生	17.2%	30%	21.6%	+4.4 ^{ポイント}	△	
	成人	27.9%	30%	36.6%	+8.7 ^{ポイント}	◎	
自分の歯を持つ人の割合	64 歳で 24 本以上	65～69 歳で 55.0%	60%	55.5%	+0.5 ^{ポイント}	△	
	80 歳で 20 本以上	75 歳以上で 36.6%	40%	39.7%	+3.1 ^{ポイント}	△	

※：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）。

第2章 市民の健康の現状

「むし歯のない3歳児の割合」が目標値を達成しました。また、「むし歯のない児童・生徒の割合（小学生）」及び、「定期的に歯の健診を受けている人の割合（成人）」についても目標値を達成しています。「定期的に歯の健診を受けている人の割合（小学生、中学生）」についても改善しています。

③ 休養・こころの健康

目標を表す指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
ストレスや悩み がある人の割合	小学生	56.6%	50%以下	59.9%	+3.3 ^{ポイント}	△	健康 づくり アン ケート より
	中学生	68.1%	50%以下	69.7%	+1.6 ^{ポイント}	△	
	高校生	73.3%	50%以下	73.0%	-0.3 ^{ポイント}	△	
	成人	80.1%	50%以下	77.8%	-2.3 ^{ポイント}	△	
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	13.3%	減少	12.5%	-0.8 ^{ポイント}	◎	
	中学生	12.6%	減少	12.8%	+0.2 ^{ポイント}	△	
	高校生	9.5%	減少	9.5%	0.0 ^{ポイント}	△	
	成人	22.4%	20%以下	21.7%	-0.7 ^{ポイント}	△	
睡眠が足りて いる人の割合	小学生	89.4%	90%	91.1%	+1.7 ^{ポイント}	◎	
	中学生	77.3%	90%	82.3%	+5.0 ^{ポイント}	○	
	高校生	65.6%	90%	59.4%	-6.2 ^{ポイント}	×	
	成人	79.4%	90%	72.2%	-7.2 ^{ポイント}	×	

「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」、「睡眠が足りている人の割合」でともに小学生が目標達成しました。「睡眠が足りている人の割合」で中学生に改善が見られる一方で、高校生と成人が悪化しています。

④ たばこ・アルコール

目標を表す指標			ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成 度	データ ソース
喫煙者の 割合	成人男性		24.8%	20%	22.0%	-2.8 ^{ポイント}	△	健康づくりアンケートより
	成人女性		8.3%	3.0%	7.2%	-1.1 ^{ポイント}	△	
たばこが及ぼす悪影響についての知識	肺がん		80.9%	100%	75.6%	-5.3 ^{ポイント}	×	
	心臓病		33.8%	50%	41.6%	+7.8 ^{ポイント}	○	
	脳卒中		37.8%	50%	39.9%	+2.1 ^{ポイント}	△	
	妊娠・出産に関する異常		44.0%	100%	47.7%	+3.7 ^{ポイント}	△	
	歯周病		25.5%	50%	33.5%	+8.0 ^{ポイント}	○	
受動喫煙の機会があった人の割合	職場	成人	職場・学校 19.1%	0.0%	13.0%	-6.1 ^{ポイント}	○	
	飲食店	小学生	11.8%	5.0%	5.9%	-5.9 ^{ポイント}	○	
		中学生	10.5%	5.0%	3.7%	-6.8 ^{ポイント}	◎	
		高校生	10.2%	5.0%	0.0%	-10.2 ^{ポイント}	◎	
		成人	20.0%	15%	9.7%	-10.3 ^{ポイント}	◎	
	家庭	小学生	29.6%	15%	26.0%	-3.6 ^{ポイント}	△	
		中学生	30.3%	15%	27.8%	-2.5 ^{ポイント}	△	
		高校生	26.0%	15%	31.8%	+5.8 ^{ポイント}	×	
		成人	11.8%	減少	9.4%	-2.4 ^{ポイント}	◎	
週3日以上飲む人の割合	成人男性		41.4%	30%	36.2%	-5.2 ^{ポイント}	○	
	成人女性		14.2%	10%	13.7%	-0.5 ^{ポイント}	△	
1日3合以上飲む人の割合	成人男性		5.0%	4.0%	2.9%	-2.1 ^{ポイント}	◎	
	成人女性		0.8%	減少	0.4%	-0.4 ^{ポイント}	◎	

「喫煙者の割合」は男女ともに、前回調査と差が見られませんでした。

「たばこが及ぼす悪影響についての知識」では「肺がん」と答えた割合が低下しています。

「受動喫煙の機会があった人の割合」では、飲食店における中学生、高校生、成人の受動喫煙の割合が低下し、目標を達成しました。家庭における受動喫煙では、成人に改善が見られ目標達成しましたが、高校生は悪化しています。

アルコールの指標では、「1日3合以上飲む人の割合」が男女とも改善し目標達成しています。

第2章 市民の健康の現状

⑤ 医療と健康

目標を表す指標		ベース値 平成30年 (2018)		目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
胃がん検診	40～69 歳	12.6%		50%以上	7.1%※	-5.5 ^{ポイント}	×	市実績より
肺がん検診	40～69 歳	6.1%		50%以上	16.0%※	+9.9 ^{ポイント}	○	
大腸がん 検診	40～69 歳	10.3%		50%以上	15.7%※	+5.4 ^{ポイント}	○	
前立腺がん 検診	40～69 歳 男性	10.3%		50%以上	16.2%※	+5.9 ^{ポイント}	○	
子宮頸がん 検診	20～69 歳 女性	31.2%		50%以上	21.3%※	-9.9 ^{ポイント}	×	
乳がん検診 (マンモ グラフィ 検査)	40～69 歳 女性	33.4%		50%以上	27.9%※	-5.5 ^{ポイント}	×	
特定健康診査受診率 (土浦市国保加入者)		36.5%		60%以上	35.3%	-1.2 ^{ポイント}	△	健康づくり アンケートより
過去一年間に検診を受 けていない人の割合		17.6%		10%以下	10.9%	-6.7 ^{ポイント}	○	
かかりつけ医を持つ人 の割合	成人	62.9%		70%以上	64.3%	+1.4 ^{ポイント}	△	
かかりつけ歯科医を持 つ人の割合	成人	49.4%		70%以上	51.3%	+1.9 ^{ポイント}	△	
かかりつけ薬剤師を持 つ人の割合	成人	14.2%		30%以上	17.0%	+2.8 ^{ポイント}	△	

※：令和4(2022)年度の実績値。

医療と健康の分野では、「各種がん検診の受診率」について、肺がん、大腸がん、前立腺がんについて向上しましたが、胃がん、子宮頸がん、乳がんについては低下しています。

「かかりつけ医を持つ人の割合」等については、前回調査と差はありませんでした。

⑥ 食生活の基礎づくり

目標を表す指標		ベース値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)	現状値 令和 5 年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
肥満傾向者の割合 (肥そう度 20.1%以上 の人の割合)	小学生	10.5%	10%以下	18.2%	+7.7 ^{ポイント}	×	健康づくりアンケートより
	中学生	10.0%	8.0%以下	13.4%	+3.4 ^{ポイント}	△	
BMI ≥ 25 の人の割合	20 歳代	男性	17.3%	14%以下	+2.1 ^{ポイント}	×	
		女性	10.4%	10%以下	-3.0 ^{ポイント}	◎	
	30 歳代	男性	31.2%	17%以下	-3.4 ^{ポイント}	△	
		女性	16.1%	11%以下	-0.7 ^{ポイント}	△	
	40 歳 以上	男性	27.8%	20%以下	+2.5 ^{ポイント}	△	
		女性	19.2%	17%以下	+1.2 ^{ポイント}	△	
BMI < 18.5 の人の割合	20 歳代	女性	29.9%	17%以下	-7.7 ^{ポイント}	○	
	30 歳代	女性	18.4%	17%以下	-3.0 ^{ポイント}	◎	
	75 歳 以上	男性	10.6%	10%以下	-7.5 ^{ポイント}	◎	
		女性	16.0%	15%以下	+2.5 ^{ポイント}	△	
毎日朝食を食べるこ もの割合	小学生	86.2%	100%	83.6%	-2.6 ^{ポイント}	△	
	中学生	83.6%	100%	77.8%	-5.8 ^{ポイント}	×	
	高校生	76.5%	100%	73.0%	-3.5 ^{ポイント}	△	
朝食欠食者の 割合（週に 0 ～ 1 日）	20 歳代	男性	13.5%	10%以下	+18.9 ^{ポイント}	×	
		女性	13.4%	10%以下	-2.3 ^{ポイント}	△	
	30 歳代	男性	14.3%	10%以下	+9.8 ^{ポイント}	×	
		女性	6.9%	5.0%以下	+6.9 ^{ポイント}	×	
野菜を 1 日 2 回以上摂 取する人の割合	成人	56.2%	増加	50.7%	-5.5 ^{ポイント}	×	
栄養バランス等に配慮 した朝食をとっている 人の割合	成人	44.6%	60%以上	41.8%	-2.8 ^{ポイント}	△	
栄養バランス等に配慮 した昼食をとっている 人の割合	成人	42.1%	60%以上	43.0%	+0.9 ^{ポイント}	△	
栄養バランス等に配慮 した夕食をとっている 人の割合	成人	65.6%	80%以上	61.5%	-4.1 ^{ポイント}	△	
メタボリックシンドロ ーム（内臓脂肪症候 群）の予防や改善のた めの適切な食事、運動 等を継続的に実践して いる人の割合	成人	65.1%	80%以上	64.6%	-0.5 ^{ポイント}	△	
減塩に気をつけている 人の割合	成人	55.9%	60%以上	45.1%	-10.8 ^{ポイント}	×	
朝食又は夕食を家族と 一緒に食べる「共食」 の回数が週に 10 回以上 の人の割合	成人	51.1%	70%以上	51.7%	+0.6 ^{ポイント}	△	
家族と一緒に食べるこ とに気をつけている人 の割合	成人	21.6%	30%以上	25.1%	+3.5 ^{ポイント}	△	

第2章 市民の健康の現状

BMI 25以上の「20歳代女性の肥満の割合」とBMI 18.5未満の「30歳代女性のやせの割合」、「75歳以上男性のやせの割合」は減少し、目標達成しています。一方、BMI 25以上の「20歳代男性の肥満の割合」は悪化しています。また、「20歳代男性及び30歳代男女の朝食欠食者」の割合は悪化し、「野菜を1日2回以上摂取する人の割合」と「減塩に気をつけている人の割合」はともに減少し悪化しています。

⑦ 食の大切さを伝える活動

目標を表す指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
残さないように気をつけているこどもの割合	小学生	61.4%	70%以上	35.7%	-25.7 ^{ポイント}	×	健康づくり アンケートより
	中学生	64.7%	70%以上	55.4%	-9.3 ^{ポイント}	×	
農林漁業体験をした人の割合	成人	25.5%	70%以上	70.9%	+45.4 ^{ポイント}	◎	
よく噛んで味わって食べるなどの食の食べ方に関心のある人の割合	成人	89.0%	90%以上	86.9%	-2.1 ^{ポイント}	△	
1人1日当たりのごみの量		717g/人・日	649g/人・日	618g/人・日	-99 ^{ポイント}	◎	市実績 より
リサイクル率		21.8%	24.5%	19.7%	-2.1 ^{ポイント}	△	
食品ロスの削減ために取り組んでいる人の割合		86.6%	90%以上	87.6%	+1.0 ^{ポイント}	△	健康づくり アンケートより

「農林漁業体験をした人の割合」は大きく増加し目標達成しました。一方、「残さないように気をつけているこどもの割合」は小学生、中学生ともに悪化しています。

また、「1人1日当たりのごみの量」はベース値より減少しています。

その他の指標については、ベース値と大きな差はありません。

⑧ 食の安心・安全の確保

指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
栄養成分表示や産地表示を参考にする人の割合	小学生	9.4%	増加	10.0%	+0.6 ^{ポイント}	◎	健康づくり アンケートより
	中学生	8.8%	増加	5.9%	-2.9 ^{ポイント}	△	
	高校生	9.5%	増加	8.8%	-0.7 ^{ポイント}	△	
	成人	31.6%	60%以上	27.8%	-3.8 ^{ポイント}	△	
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	成人	54.4%	90%以上	54.3%	-0.1 ^{ポイント}	△	

「栄養成分表示や産地表示を参考にする人の割合」は小学生で増加し、目標達成しました。その他の指標については、ベース値と大きな差はありません。

⑨ 食育を推進するための体制づくり

指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
食育に関心のある人の割合	成人	74.1%	90%以上	72.3%	-1.8 ^{ポイント}	△	健康づくり アンケートより
「食事バランスガイド」等を活用する人の割合	成人	1.9%	50%以上	-	-	-	
「食生活改善推進員」を知っている人の割合	成人	24.6%	50%以上	25.8%	+1.2 ^{ポイント}	△	

食育を推進するための体制づくりの分野では、目標達成できませんでした。

『「食事バランスガイド」等を活用する人の割合』について、令和5(2023)年度調査では、「認知度」調査としたため評価不能としています。

⑩ 食文化の継承・地産地消

指標		ベース値 平成30年 (2018)	目標値 令和6年 (2024)	現状値 令和5年 (2023)	現状値 － ベース値	達成度	データ ソース
学校給食における地 場産物を使用する割 合※	成人	32.0%	33%以上	32.0%	±0 ^{ポイ ント}	△	健康 づくりアンケートより
「食事バランスガイ ド」の認知度	成人	3.2%	30%以上	(26.2%)	(+23.0 ^{ポイ ント})	(○)	
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	15.2%	50%以上	17.5%	+2.3 ^{ポイ ント}	△	
地元名産の食べ物や 地元の料理を思い浮 かべられる人の割合	成人	78.1%	80%以上	84.1%	+6.0 ^{ポイ ント}	◎	
	小学生	78.2%	80%以上	89.0%	+10.8 ^{ポイ ント}	◎	
	中学生	84.5%	90%以上	94.3%	+9.8 ^{ポイ ント}	◎	
	高校生	89.8%	90%以上	89.3%	-0.5 ^{ポイ ント}	△	

※：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）。

「学校給食における地場産物を使用する割合」はベース値と差はありませんでした。また、「地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合」は成人、小学生、中学生で増加し目標達成しました。

食事バランスガイドの認知度については、平成30(2018)年度調査では、土浦市版食事バランスガイドの認知度を調査していましたが、令和5(2023)年度調査は食事バランスガイドの認知度を調査しました。

第3章 計画の方向

1 計画のビジョンと基本目標

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」

国においては、健康日本21(平成12(2000)年)開始以来の取り組みにより、健康寿命の延伸が確認されています。一方、目標として掲げた項目のうち、メタボリックシンドローム該当者・予備軍、こどもの適正体重、睡眠、飲酒などが悪化していることがわかりました。

この結果を受け、令和6(2024)年度からの健康日本21(第三次)では、少子高齢化の進展、総人口・生産年齢人口の減少、独居世帯の増加、女性の社会進出・多様な働き方の広まり・高齢者の就労拡大などによる社会の多様化、あらゆる分野でのDXの加速など、今後予想される社会変化を踏まえ、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくりの展開」と「より実効性を持つ取組の推進」を掲げ、一人ひとりの健康と豊かで満足できる人生を実現するための国民健康づくり運動を推進するとしています。

また、令和3(2021)年度からの国の第4次食育推進基本計画では、心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指し、地域や関係団体の連携・協働を図り、生涯を通じた食育を進めています。

土浦市では、前計画の結果として、健康寿命の延伸については、経年的変化は認められませんでした。目標達成状況としては、運動や飲酒などが目標を達成しました。一方で、食習慣や検診受診率、十分な睡眠などが未達成でした。

これらを踏まえ、本計画の取り組みにより目指すビジョンは、引き続き「笑顔があふれる健康なまち つちうら」とし、「健康寿命の延伸」を基本目標として、計画を推進していきます。

さらに本計画では、国の計画にならって、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えたライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを施策の柱に加え、また、新たな取組分野として、健康づくり対策としても重要な「社会とのつながり」と「生活機能の維持向上」を加えました。

2 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を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。

3 計画の取組分野

目標である「健康寿命の延伸」を実現するためには、現状や課題を整理し、改善・解決することが不可欠です。土浦市は、本計画に11の取組分野を設定し、健康づくり及び食育の推進に取り組んでいきます。

計画の取組分野	(計画書ページ)
1 食生活の基礎づくり	(P29～33)
2 身体活動・運動	(P34～37)
3 たばこ・アルコール	(P38～40)
4 歯と口腔の健康	(P41～43)
5 休養・社会とのつながり・こころの健康	(P44～48)
6 食育を推進するための体制づくり	(P49～50)
7 生活機能の維持・向上	(P51～53)
8 生活習慣病等の発症予防・重症化予防	(P54～57)
9 食の大切さを伝える活動	(P58～59)
10 食の安心・安全の確保	(P60～61)
11 食文化の継承・地産地消	(P62～64)

4 計画推進の担い手

本計画に掲げる各目標の実現に向け、市民、地域、行政、関係機関等がそれぞれの特長を生かし、連携して取り組みます。

(1) 家庭の役割

健康づくりは、市民一人ひとりの意識と行動が基本となるため、健康づくりの重要性を自覚し、生活習慣の改善のための行動を実践します。

また、次世代を担うこどもの健やかな発育と、より良い生活習慣の形成のため、家庭での取り組みをはじめ、周囲の大人が協力してこどもの望ましい生活習慣の基礎づくりを行い、家族ぐるみで生涯を通じた健康づくりをめざします。

(2) 就学前施設・学校の役割

就学前施設・学校は、乳幼児期から青年期にかけて多くの時間を過ごす場であり、生涯にわたる望ましい生活習慣を身につける上で重要な役割を担っています。規則正しい健康的な生活リズムを育成し、健康づくりの資質や能力を培うきっかけづくりに努めていく必要があります。

(3) 地域の役割

地域は、市民の暮らしの基盤となる場です。自治会や各種団体など身近なつながりの中で、健康に関する正しい知識の伝達や実践の場の提供を通じ、地域における健康づくり活動を推進します。

(4) 企業の役割

職域における健康管理は、青年期・壮年期の従業員の健康管理や職場環境の改善など大きな役割を担っています。市と企業が、それぞれの特性や資源を活かし合って協働することで、より効果的な活動を推進します。

(5) 生産者や食品関連事業者等の役割

農林漁業に関する様々な体験活動の機会を提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の重要性について市民の理解を深める役割を担っています。また、食品の製造、加工、流通、販売や食事の提供を行う事業者等は、食に関する幅広い情報の開示や、体験機会の提供等の役割を担うことで食育を推進します。

(6) 保健医療機関の役割

医師会、歯科医師会、薬剤師会等の保健医療機関関係団体は、専門的な知識や技術を生かし、病気の治療だけでなく、健康に関する情報提供を行うなど、市民の健康づくりを支援します。

(7) 行政の役割

行政は、地域の実態や健康に関する正しい情報を市民に提供し、関係機関との連携を強化し、健康づくり事業を推進します。

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

本市の健康づくり及び食育の推進について、具体的な取組方針や関連する事業、目標値などを掲げ取り組みを進めます。

1 食生活の基礎づくり

「食」は、私たちが生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康に生きていくためには欠かすことができないものです。適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の改善を推進していきます。

現状と課題

1. 男女とも、心筋梗塞の死亡率が高いです。
2. 男性の大腸がんの死亡率が高いです。
3. 20歳代男性の「肥満」、20歳代女性の「やせ」の割合が高いです。
4. 20歳代男性の朝食欠食率が高いです。
5. 朝食を食べない理由として、「習慣になっている」の割合が最も高いです。
6. 児童・生徒では、朝食を「毎日食べる」割合が、各学年で低下しています。高校生の約1割が「朝食の摂取が週3日以下」であり、高校生から食習慣に乱れが現れ始めています。
7. 児童・生徒の孤食の割合は、朝食で低下していますが、夕食は低下していない状況です。
8. 児童の夜食頻度が高いです。
9. 野菜を1日2回以上摂取する人の割合が低下しています。
10. 減塩に気をつけている人の割合が低下しています。

目標

1. 自分の適正体重を維持するための適切な食事量や主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた食事ができる。
2. 朝食を毎日摂ることは、規則正しい食生活の基本となるため、欠食せず規則正しい食習慣を身につける。
3. 望ましい食生活の実践や生活習慣の定着をはじめ、精神的な豊かさや健康感をもたらす「共食」を、家庭や地域を通してすすめる。

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

市の取組方針及び事業

1. 朝食摂取の推進：朝食摂取の推進に取り組みます。
2. バランスのよい食生活の推進：適正な食事量やバランスのとれた食事、野菜・果物の摂取や減塩に向けた取り組みをすすめます。
3. 生涯を通じた食育の推進：ライフスタイルの多様化に応じた食生活を支援します。
4. 共食の推進：家庭や地域における共食の推進に取り組みます。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
朝食摂取の推進	1	保育所・学校における朝食摂取の啓発・指導	・個別指導や連絡帳等を通じて、朝食をとることを啓発、指導します。	保 育 課
			・給食便り等での啓発の他、栄養教諭等による食に関する指導により、朝食摂取の啓発を行います。	学校給食センター指導課
	2	食生活改善推進員による朝食摂取の啓発	・食生活改善推進員による「早寝早起き朝ごはん」の人形劇の実演等により、朝食摂取を啓発します。	健康増進課
バランスのよい食生活の推進	3	栄養相談	・栄養相談（定期・随時）を実施し、適正体重の維持管理をはじめ、生活習慣病予防のための食生活についての相談・指導を実施します。 ・乳幼児期の栄養等、ライフステージに応じた健康づくりのための相談・指導を実施します。	健康増進課
	4	骨粗鬆症検診および健診後における栄養相談	・骨粗鬆症検診時や健康診査後に栄養相談を行い、骨粗鬆症等の予防及び改善のための食事指導や、健診結果に基づいた相談・指導を行います。	健康増進課
	5	健康教育（出前講座等）	・出前講座等の健康教育時に、「食事バランスガイド」の活用による適正体重の維持管理や、生活習慣病予防について等、栄養教育を行います。	健康増進課
	6	健診結果まるごと相談	・健康診査後に、保健相談や栄養相談を行い、生活習慣病等の予防及び改善のための食事指導や健診結果に基づいた相談・指導を行います。	健康増進課

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
バランスのよい食生活の推進	7	低栄養予防	・介護予防事業の実施や、出前講座等を通じ高齢者の低栄養を予防します。	健康増進課 高齢福祉課
	8	ダイエットリーダーによる健康減量教室	・市民が減量に関する正しい知識を身につけるとともに、市民自ら指導者となる健康減量教室を展開することで、健康支援の輪を広げ、地域全体で健康意識の向上と健康増進を図ります。	健康増進課
	9	乳幼児健康診査、育児相談時における栄養相談	・4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査及び10か月児育児相談及びつちまる育児相談において栄養相談、指導を行います。	こども包括支援課
	10	離乳食指導	・離乳食の進め方等についての相談・指導を行います。	こども包括支援課
	11	マタニティ教室における栄養指導	・妊娠期における望ましい食生活の実践のため、栄養指導を実施します。	こども包括支援課
	12	子育てママの骨密度 Check ! (骨粗鬆症検診)	・妊娠・授乳による骨量の減少が懸念される時期の10か月児育児相談対象児の母親を対象に骨密度測定を実施、指導を行うことで、母親の健康増進及び疾病を予防します。	健康増進課
生涯を通じた食育の推進	13	給食時指導の実施	・児童・生徒へ栄養士等が給食時に、媒体提供等により給食内容や食についての指導を行います。	保育課 学校給食センター 指導課
	14	食に関する指導の実施	・栄養教諭等による食に関する指導を実施し、児童・生徒への食育を推進します。	指導課
	15	「嚙ミング30」 (カミングサンマル)の普及・啓発	・豊かな食生活を送るためには、十分な口腔機能の発達や維持を目的に一口30回以上嚙むことを目指した「嚙ミング30(カミングサンマル)」の普及・啓発を行います。	健康増進課
	16	児童・生徒の保護者を対象とした食に関する指導	・栄養教諭等による家庭教育学級、学校保健委員会等で食に関する指導を実施します。	指導課 学校給食センター 生涯学習課
	17	出張栄養相談	・栄養士が子育て支援センターや老人福祉センターへ出向き、栄養相談を行います。	健康増進課
	18	食生活改善推進員活動の推進	・食生活改善推進員による地域での普及活動を推進します。 ・食育推進グループ(こども・成人・高齢者)による生涯を通じた食育を推進します。	健康増進課
	19	高齢者のための食育教室	・食生活改善推進員(食育推進高齢者グループ)による高齢者のための食育教室を開催します。	健康増進課
	20	父と子の料理教室	・父親とそのこどもを対象とした料理教室を開催します。	人権推進課
	21	親子の料理教室等の開催	・栄養士、食生活改善推進員による「親子の料理教室」や「親子の食育教室」等を開催します。	健康増進課
	22	男性のための健康料理教室	・食生活改善推進員による男性料理教室を開催します。	健康増進課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
生涯を通じた食育の推進	23	男性のための食育教室	・食生活改善推進員（食育推進男性グループ）による男性のための食育教室を開催します。	健康増進課
	24	食生活改善推進員の養成及び育成	・食生活改善推進員（男性会員）の養成と育成を図り、男性の健康づくりを推進します。 ・市民自らボランティアとなり、健康支援の輪を広げ、健康づくりを推進します。	健康増進課
	25	健康教育（出前講座等）	・家庭教育学級や高齢者クラブ等、地域のグループに栄養士が出向き、栄養教育を実施します。	健康増進課
	26	公民館講座等	・男の料理教室や健康料理教室等の講座を開催します。	市民活動課
共食の推進	27	家庭での「共食」を通じた食育の推進	・望ましい食習慣の定着や家族と一緒に食卓を囲む「共食」の大切さの普及等家庭における食育を推進します。	健康増進課
	28	こども食堂	・地域のこども達に食事を提供し、家庭的な雰囲気のもと安心して過ごせる居場所を確保し、こども同士やボランティア、地域住民などとの交流の機会を通して、こどもの健全育成の一助とします。	こども政策課 社会福祉協議会

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
児童・生徒における肥満傾向児の割合※	小学生	18.2%	減少	市事業 実績
	中学生	13.4%		
BMI 18.5以上25未満の人の割合 (65歳以上はBMI20を超え25未満)	成人	64.9%	70%以上	土浦市健康づくりアンケート
毎日朝食を食べるこどもの割合	小学生	83.6%	100%	
	中学生	77.8%	100%	
	高校生	73.0%	100%	
朝食を食べない者の割合 (週に0～1日食べる)	20歳代	男性	32.4%	
		女性	11.1%	
	30歳代	男性	24.1%	
		女性	13.8%	
野菜を1日2回以上摂取する人の割合	成人	50.7%	増加	
栄養バランス等に配慮した朝食をとっている人の割合	成人	41.8%	50%以上	
栄養バランス等に配慮した昼食をとっている人の割合	成人	43.0%	50%以上	
栄養バランス等に配慮した夕食をとっている人の割合	成人	61.5%	増加	
減塩に気をつけている人の割合	成人	45.1%	60%以上	
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数が週に10回以上の人の割合	成人	51.7%	60%以上	

※：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）（肥そう度：20以上～肥満）。

2 身体活動・運動

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防だけでなく、慢性疾患や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られるといわれています。あらゆる生活の場面において身体活動を増やす取り組みを推進します。

現状と課題

1. 運動習慣者（週2日以上、1回30分以上運動している者）の割合は、国・県より高く、特に65歳以上の男性、女性共に約6割です。
2. 働き盛りの忙しい世代が、手軽に運動できる施策が必要です。
3. 児童・生徒では運動をすることが「好き」の割合は、学年が上がるほど低いです。

目標

1. こどもの頃から自分に合った運動を見つけ、定期的に身体を動かすことを習慣にする。
2. 働く世代や健康に関心な方を含め、誰もが体を動かすきっかけを得られる。

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） 身体活動を1日40分以上 （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 （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）
成人	歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の） 身体活動を1日60分以上 （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） 運動を週60分以上 （＝週4メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
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、身体の状態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。

市の取組方針及び事業

1. 運動の大切さと習慣づくり：身体を動かすことの大切さを伝え、運動習慣づくりを支援します。
2. 生涯を通じたスポーツの推進：こどもの頃から体を動かす習慣が身につく、継続的な運動習慣づくりを推進します。
3. 地域活動の支援：地域の運動活動を支援、活性化を図り、運動の機会を提供します。
4. 運動への環境づくり：習慣的に運動に取り組みやすい環境の整備をします。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
運動の大切さと習慣づくり	1	ぶらり☆つちまる健康ひろば	・ ショッピングセンターを会場として、健康講話や体操（健康体操、シルバーリハビリ体操）を行い、市民の健康づくり・いきいきとした生活を支援します。	高 齢 福 祉 課
	2	運動普及推進員活動の推進	・ 運動普及推進員による地域での普及活動を推進します。 ・ 運動普及推進員養成講習会を実施し、健康づくりのための運動を推進する運動普及推進員を養成します。	健 康 増 進 課
	3	運動講座の実施	・ 理学療法士、作業療法士、保健師等が、健康づくりのための運動習慣の推進のため、運動講座や出前講座を実施します。	健 康 増 進 課 高 齢 福 祉 課
	4	土浦市健康まつり	・ 健康体操の普及・啓発など、市民の健康づくりを支援します。	健 康 増 進 課
	5	介護予防事業	・ 高齢者の虚弱化（フレイル）予防の啓発を目的とした運動指導と併せて、認知症予防、口腔ケア、低栄養改善、閉じこもり予防に関する啓発・実践指導を行います。	高 齢 福 祉 課
	6	シルバーリハビリ体操教室の開催	・ 地域で、「シルバーリハビリ体操」を実施し、高齢者の健康づくり、仲間づくりを推進します。	高 齢 福 祉 課
生涯を通じたスポーツの推進	7	グラウンド・ゴルフ大会	・ 高齢者に身近なスポーツを通じて健康増進を図り、地域間の交流を促進し明るく活力のある長寿社会を推進します。	高 齢 福 祉 課 社会福祉協議会
	8	ゲートボール大会	・ ゲートボールを通してしてスポーツ活動の推進と相互交流の促進を図り、健康増進と生きがいが高められるようにします。	高 齢 福 祉 課 社会福祉協議会

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
生涯を通じたスポーツの推進	9	土浦市障害者(児)スポーツ大会	・ スポーツを通して障害者の体力の向上と健康増進を図ります。 ・ 障害者に対する市民の理解を深めます。	障 害 福 祉 課
	10	こども自転車乗り方教室	・ 野外活動を通してこどもたちが元気に生き生きと成長する一助となること、幼少期から自転車利用に関するルールやマナーを学び、事故の撲滅につなげます。	こども政策課
	11	高齢者スポーツ大会	・ 高齢者が、スポーツを楽しみながら相互の親睦を深めるとともに、心身を鍛え体力の増進を図り、生きがいのある豊かな生活が営めるようにします。	高 齢 福 祉 課 社会福祉協議会
	12	シルバーリハビリ体操指導士の養成	・ 高齢者に対し介護予防のためのシルバーリハビリ体操を指導・普及する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行います。	高 齢 福 祉 課
地域活動の支援	13	スポーツ少年団	・ スポーツによる青少年の健全育成を行います。	スポーツ振興課
	14	総合型地域スポーツクラブ	・ 地域住民の主体的な運営により、いつでも、どこでも、より多くの人々が、生涯を通じてスポーツを楽しむことを支援します。	スポーツ振興課
	15	市民体育祭	・ 市民がより健康で活動力に富む明るいまちづくりのために、スポーツ・レクリエーションの振興と地域ぐるみの親睦を図ります。	スポーツ振興課
	16	公民館講座等	・ 地区公民館において、健康づくり講座の開催や健康づくりに関するサークル活動を支援します。	市 民 活 動 課
運動への環境づくり	17	ウォーキング大会	・ ウォーキング大会を開催し、運動のきっかけづくりを行います。	健康増進課
	18	つくば霞ヶ浦りんりんロードの活用促進	・ つくば霞ヶ浦りんりんロードの活用を促進し、自転車利用による健康増進を図ります。	政策企画課
	19	元気アップ！リいばらき	・ 健康づくりアプリ「元気アップ！リいばらき」を活用し、運動・食生活・コミュニケーション・健康の4つの分野を記録する事でポイントを付与します。働き盛り世代を中心とした多くの人々が楽しみながら健康づくりに取り組めるよう推進します。	健康増進課
	20	かすみがうらマラソン	・ 国内を代表する市民マラソンとして、市民の参加を促します。	スポーツ振興課
	21	かすみがうらウォーキング	・ かすみがうらマラソンと併催し、市民の参加を促します。	スポーツ振興課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
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	土浦市健康づくり アンケート
	成人女性	48.0%	増加	
なるべく歩くようにしている人の割合	成人男性	39.0%	増加	
	成人女性	34.7%	増加	
運動不足と感じる人の割合	成人	48.2%	30%以下	

3 たばこ・アルコール

喫煙や多量の飲酒は、心身の健康を損なう恐れがあります。たばこやアルコールによる健康への影響について正しい知識を持ち、禁煙や受動喫煙の防止及び妊婦や未成年者の飲酒を防止する取り組みが必要です。

現状と課題

1. 男女とも心筋梗塞の死亡率が高いです。
2. 40歳代の女性の喫煙率が高いです。
3. COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は45.7%です。
4. 中学生・高校生はたばこを吸うことについて「悪いと思う」が80%以上です。
5. 家庭内に喫煙者がいる児童・生徒の約2割が「ほとんど毎日」受動喫煙にさらされています。
6. 成人女性が1日1合以上飲酒する割合は国・県より高いです。

目標

1. がん、心血管疾患、COPD、歯周疾患など、喫煙により健康に及ぼす多くの影響を知り、禁煙する。
2. 受動喫煙を防止する。
3. 過度な飲酒による健康に及ぼす影響を知り、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしない。
4. 20歳未満の者や妊産婦は飲酒をしない。

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、特に妊産婦やその家族は胎児や乳幼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

市の取組方針及び事業

1. 喫煙による健康リスクの普及・啓発：COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの喫煙が原因となる疾患に関わる正しい知識の普及・啓発を行います。
2. 20歳未満の者や妊産婦に対する禁煙の推進、禁煙したい人への支援、受動喫煙防止の推進：20歳未満の者や妊産婦の喫煙、受動喫煙をなくすための支援をします。
3. 適正な飲酒の普及・啓発：生活習慣病のリスクを高めるアルコールの量を守って飲酒ができるように支援します。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
喫煙による健康リスクの普及・啓発	1	健康相談	・健康相談及び健康診断後の結果相談等において禁煙指導を行い、禁煙外来等の案内をします。	健康増進課
	2	健康教育（出前講座）	・市民や学校等からの依頼に応じて喫煙や受動喫煙の影響等についての講話をします。	健康増進課
	3	土浦市健康まつり	・喫煙の影響や禁煙支援について普及・啓発を行います。	健康増進課
20歳未満の者や妊産婦に対する禁煙の推進	4	マタニティ教室・母子手帳交付時の面接	・妊婦及び家族に対し、禁煙と受動喫煙防止について健康教育・相談を実施します。	こども包括支援課
	5	各種乳幼児健診事業	・乳幼児健診の機会に保護者の喫煙に関する問診項目を追加し、個別指導により子育て期からの家庭内での受動喫煙の防止及び喫煙中の保護者への禁煙の動機付けとなるよう知識の普及・啓発を行います。	こども包括支援課
禁煙したい人への支援	6	禁煙外来治療費助成事業	・喫煙及び受動喫煙によって引き起こされる疾病を予防し、市民の健康増進及び将来の医療費削減を図ります。	健康増進課
受動喫煙防止の推進	7	広報活動	・広報誌や市ホームページ等を活用し、受動喫煙防止について正しい知識の普及・啓発をします。	健康増進課
	8	土浦市健康まつり	・喫煙の影響や禁煙支援について普及・啓発を行います。	健康増進課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
適正な飲酒の普及・啓発	9	健康相談	・飲酒量の確認をし、適正飲酒量や休肝日などの啓発と生活習慣改善を促します。	健康増進課
	10	マタニティ教室・母子手帳交付時の面接	・妊婦及び家族に対し、適正飲酒について健康教育・相談を実施します。	こども包括支援課
	11	特定保健指導	・メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健康診査を行い、その結果により健康の保持に努める必要がある方に対し特定保健指導を行います。健診受診率、保健指導実施率向上に努めていきます。	国民年金課
薬物乱用防止の普及・啓発	12	薬物乱用防止教室	・青少年の薬物等乱用を防止するための教育を行います。	指 導 課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
喫煙者の割合	成人男性	22.0%	12.0%以下	土浦市健康づくりアンケート
	成人女性	7.2%	3.0%以下	
たばこが及ぼす悪影響についての知識	肺がん	75.6%	増加	
	心臓病	41.6%	増加	
	脳卒中	39.9%	増加	
	妊娠・出産に関する異常	47.7%	増加	
	歯周病	33.5%	増加	
受動喫煙の機会があった人の割合	職場	成人	13.0%	
	飲食店	小学生	5.9%	
		中学生	3.7%	
		高校生	0.0%	
	家庭	成人	9.7%	
		小学生	26.0%	
		中学生	27.8%	
		高校生	31.8%	
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%	
	成人女性		13.7%	
			10%以下	

4 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、歯周病や糖尿病などの生活習慣病にも大きく関わることから、身体の健康を保持増進する重要な要素です。また、食べ物をおいしく食べ、会話を楽しむことができるなど、豊かな人生を送るためには、歯と口腔の健康づくりが大切です。歯周病やむし歯など、口腔内の疾患予防とともに、生涯を通じて健全な口腔機能を維持するための取り組みが必要です。

現状と課題

1. 8020運動・6424運動の達成割合は国や県より低いです。
2. 朝食後と、寝る前の歯みがきをしている成人の割合がいずれも約6割です。
3. 定期的な歯科健診を受けている割合が国や県より低いです。

目標

1. 歯科口腔の健康を守るため、定期的に歯科健診を受ける。
2. 歯周病が増える傾向にある30歳代・40歳代は、歯科健診やセルフケアが重要であることを理解する。
3. むし歯予防のため、歯磨きや甘味食品・飲料の適正摂取、フッ化物応用（フッ化物配合歯磨剤、フッ化物洗口など）を行う。
4. 喫煙が歯周病を悪化させる要因となることを理解する。

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。

市の取組方針及び事業

1. 歯科健診の推進：かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診の必要性について、普及・啓発します。
2. むし歯予防・歯周病予防の推進：むし歯予防・歯周病予防のための、セルフケアについて普及・啓発をします。
3. 口腔機能向上の推進：社会参加など生活の質の向上にも重要であるため、口腔機能向上について普及・啓発をします。

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
歯科健診の推進	1	マタニティ 歯科健康診査	・妊娠中に歯科健康診査を実施し、口腔衛生の向上を図ります。	こども包括支援課
	2	1歳6か月児 健康診査 2歳児歯科 健康診査 3歳児健康 診査	・幼児の口腔内の環境を整えるとともに、乳歯等口腔諸器官の健全な発達を促すために歯の健康診査を行い、健康の保持増進を図ります。	こども包括支援課
	3	40歳誕生日 歯科健康診査	・40歳の節目年齢に歯科健診を受けることにより、歯科に関する健康意識の高揚を図り、歯周疾患等の予防・早期発見を行います。	健康増進課
むし歯予防・歯周疾患予防の推進	4	フッ化物洗口 普及事業 (4・5歳児)	・幼児期のむし歯予防として、市内保育園・幼稚園におけるフッ化物洗口の取組を推進します。	こども包括支援課
	5	小学校口腔衛 生推進事業	・生涯にわたり健康な生活を送るためには、学齢期から口腔の健康を維持することが重要であることから、市立小学校の児童に対しフッ化物洗口を実施します。	学 務 課
	6	歯と口の健康 週間	・歯と口の健康について正しい知識を児童・生徒に普及・啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見・早期治療をすることにより、歯の健康寿命を延ばします。	学 務 課
口腔機能向上の推進	7	土浦市健康 まつり	・土浦市歯科医師会が「歯科相談コーナー」を開設し、歯科健康意識の高揚を図ります。	健康増進課
	8	歯科健康教室	・市民が生涯自分の歯を保ち、食事や会話を楽しみ、健康でいきいき生活できるよう、土浦市歯科医師会が地域の公民館等で歯科健康教室を開催します。	健康増進課
	9	介護予防教室	・高齢者の虚弱化（フレイル）予防の啓発を目的とし、運動指導と併せて口腔ケア、低栄養改善に関する啓発、実践指導を行います。	高齢福祉課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
むし歯のない3歳児の割合		91.4%	増加	市事業 実績
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	土浦市健康づくり アンケート
	中学生	21.7%	増加	
	高校生	21.6%	増加	
	成人	36.6%	増加	
自分の歯を持つ人の割合	64歳で24本以上	55.5%	増加	
	80歳で20本以上	39.7%	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）。

5 休養・社会とのつながり・こころの健康

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

休養を十分に取ること、自分にあったストレス対処法を身につけること、就労や地域活動などの社会参加により、生活の質の向上を図っていく必要があります。

現状と課題

1. 高校生、20歳代、30歳代、40歳代の約3～4割の市民が睡眠不足を感じています。
2. 「こころの相談」の認知度は約25%と低い状態です。
3. ストレスや悩みを感じる児童・生徒の割合も高く、4割以上が悩みごとを家の人にほとんど相談していない状況です。

目標

1. ストレス対処法やこころのケアについて理解し、心身の健康づくりに取り組む。
2. 悩みや困りごとはひとりで抱え込まずに相談する。
3. 睡眠・休養の重要性や、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）を図る。

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します。

※睡眠に関する推奨事項 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

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。

市の取組方針及び事業

1. 睡眠休養についての知識の普及・啓発、ストレス回避やこころのケアについての普及・啓発：睡眠休養の重要性を正しく理解し、十分な睡眠休養の確保を支援します。
2. 相談体制の充実、子育て支援事業の推進：些細なことでも相談できる、身近な相談窓口への支援をします。
3. こころの健康についての周知啓発：うつ病などこころの病気について、正しい知識の普及や予防への啓発をします。
4. 世代間交流事業の推進、地域活動への支援：地域での孤立（ひとりぼっち）をつくらぬ活動を支援します。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
睡眠休養についての知識の普及・啓発	1	健康教育（出前講座）	・保健師等が、休養・こころの健康に関する知識の普及・啓発をします。	健康増進課
ストレス回避やこころのケアについての普及・啓発	2	いのちの大切さを育む教育	・道徳や特別活動（全校集会等）個別面談等により、自他の生命の大切さについて児童・生徒に指導するとともに、困難やストレスの対処方法を身に付ける教育を行います。	指 導 課
	3	家庭訪問事業	・保健師等による家庭訪問を実施し、医療等関係機関と連携し、適切な生活習慣の確立とこころの健康増進を図ります。	健康増進課
相談体制の充実	4	こころの相談	・精神科医が、精神的に悩みのある方やその家族の相談に応じます。	障害福祉課
	5	フェミニスト相談	・心理カウンセラーが、離婚・DV・セクハラ・子育て等女性の生き方、処し方に関し、人権の尊重を第一に考えた相談に応じます。	人権推進課
	6	心の健康推進事業（スクールカウンセラー等）	・暴力行為、いじめ、不登校等の児童・生徒の問題行動の未然防止、早期発見を図るため公立小学校や中学校、義務教育学校にスクールカウンセラー、心の教室相談員を配置します。	指 導 課
	7	心の健康推進事業（ポプラひろば）	・適応指導教室「ポプラひろば」により、不登校児童・生徒を支援し、こどもたちの社会性や協調性・忍耐力を培い、学校への再登校を促すことを推進します。	指 導 課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
子育て支援事業の推進	8	母子健康手帳 交付時保健指導	・妊娠届出により母子健康手帳を交付し、妊婦乳児健康診査受診票、副読本、各種お知らせ等を同時配布し、必要に応じて保健指導を行う等母子の健康の保持増進に努めます。	こども包括支援課
	9	こども家庭センター利用者 支援事業	・妊産婦及び乳幼児の実情を把握し、妊娠・出産・育児に関する各種の相談に対応します。包括的に支援を行うことにより、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を提供します。	こども包括支援課
	10	妊産婦健康診査事業	・妊産婦に対する健康診査を医療機関に委託実施し、妊娠期及び産褥期の心身の異常の早期発見により、母子の健康保持増進を図ります。	こども包括支援課
	11	マタニティ教室	・妊婦及び家族に対し、妊娠・出産・育児に関する知識の普及を図り、妊婦の健康の保持に努めます。	こども包括支援課
	12	産後ケア	・産婦健診等の結果により、心身の不調または育児不安のある産後間もない産婦に対し、産後ケア施設において助産師等が心身のケアや育児サポート等を実施し、産後の支援体制の確保と母子の健康増進を支援します。	こども包括支援課
	13	乳児家庭全戸訪問事業	・保健師または助産師が、生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、子育てを支援します。	こども包括支援課
	14	各種乳幼児健康診査・育児相談・健康教育・訪問指導事業	・乳幼児期のそれぞれの重要な時期において健診を行い、健康の保持増進を図ります。 ・健康教育・育児相談や訪問指導を通して育児不安の解消と仲間づくりなど孤立しない育児を支援します。	こども包括支援課
	15	妊婦訪問支援事業	・要支援妊婦に電話や訪問等を行い専門職が早期に介入することで、継続的に妊婦の状況を把握し、適切な支援ができることにより、母子の健康増進を支援します。	こども包括支援課
	16	産前・産後家事ヘルパー派遣事業	・ヘルパーを派遣し家事支援を行うことで、妊産婦のいる家庭が抱える家事や子育てに対する不安や悩みを軽減し、心身ともに健康に子育てできる生活環境を整えます。	こども包括支援課

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
子育て支援事業の推進	17	ブックスタート事業	・10か月児育児相談に合わせ、こどもに絵本を開く楽しい体験（読み聞かせ）と共に絵本を手渡す活動を行います。	図 書 館
	18	図書館託児サービス（つちまる一む）	・10か月～3歳未満のお子さんを子育て中の方が、ゆっくり図書館（アルカス土浦）を利用できるよう、約1時間の託児サービスを実施します。	図 書 館
	19	地域子育て支援センター事業	・核家族化や少子化の影響によるこども同士の交流や地域の人とのふれあいの減少及び育児不安の解消等に対応するため、保育所を中心として地域全体で連携して子育てを支援します。	保 育 課
	20	子育て交流サロン事業	・現在子育て中の方に交流の場を提供するとともに、子育てに関する情報提供及び相談などを行います。	保 育 課
	21	チャレンジクラブ事業	・異年齢間のこどもたちのグループ活動を実施し、協調性や思いやりの心を育むとともに、地域の人とのふれあいによる顔の見える地域づくりを推進します。	保 育 課
	22	子育て支援アプリ「つちまるKids」	・子育て世代が多く利用するスマートフォンを活用した、子育て支援アプリ「つちまるKids」を活用し、育児記録や家族での情報共有、市からの子育て支援に関する情報発信を行います。	こども政策課
ついでにの健康に 周知啓発	23	広報活動	・自殺予防週間、自殺対策強化月間について、広報紙や市ホームページ等に掲載するとともに、パンフレットの配布を行い、一人で悩まないよう市民に周知啓発します。	障 害 福 祉 課
世代間交流 事業の推進	24	高齢者と子供のふれあい事業	・高齢者クラブがこども会、保育所、幼稚園、こども育成会、母親クラブ等の協力を得て郷土玩具制作などのふれあい交流活動を実施します。	高 齢 福 祉 課
自殺対策を支える 人材育成の取組	25	ゲートキーパー研修会	・市民等を対象としたゲートキーパー研修会を毎年開催します。	障 害 福 祉 課
地域の活動 への支援	26	公民館講座等	・知識・教養を身につけ、文化活動を通して人間性豊かな地域社会での生きがいづくりを推進します。	市 民 活 動 課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
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	土 浦 市 健 康 づ く り ア ン ケ ー ト
	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

市民一人ひとりが食育の意義や必要性を理解し、主体的に食育を実践できるよう、ボランティアをはじめ関係機関と連携し、推進を図ります。

現状と課題

1. 「食育」に関心がある成人は約7割です。
2. 「食生活改善推進員」を知っている人は約4人に1人です。

目標

1. 「食育ガイド」や「食事バランスガイド」等を活用する。
2. 生涯にわたる食育の推進のため、食生活改善推進員をはじめとするボランティア等による地域体制をつくる。

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。

市の取組方針及び事業

1. 食育の日を中心とした普及・啓発：「食育月間」や「食育の日」をはじめとした普及・啓発に取り組みます。
2. ツールの活用推進：「食育ガイド」や「食事バランスガイド」等の活用を推進します。
3. 食育に関わる人材の確保と育成：食生活改善推進員等ボランティア体制の充実を図ります。
4. 食育に関わる様々な機関や職種との連携：家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等で連携し、広く食育を推進します。

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
食育の日を中心とした 普及・啓発	1	「食育の日」、 「食育月間」に おける普及・啓 発	・ 毎年6月の「食育月間」や、毎月19日の「食育の日」には食育についての普及・啓発を重点的に行います。	健康増進課 学校給食センター 指 導 課 保 育 課
	2	食育の実践に関 する具体的ツ ールの普及と活用 の促進	・ 一人ひとりが日々の生活で食育に関する取り組みが実践できるように作成された「食育ガイド」や、1日の適切な料理の組み合わせがイラストで示された「食事バランスガイド」等の普及と活用の推進を図ります。	健康増進課
食育に関わる人材の 確保と育成	3	食生活改善推進 員の養成及び食 育推進ボランテ ィアの育成	・ 食生活改善推進員の養成講習会を実施し推進員を養成します。また、食育推進ボランティアの育成を図り、食育に関わるボランティア体制を充実します。	健康増進課
	4	食育事業推進会 議	・ 市の食育推進事業に関わる全ての栄養士による会議を実施し、栄養士間の情報の共有を図るとともに、市の食育事業を効果的に推進します。	健康増進課
食育に関わる様々な機関や職種との連携	5	保育所・幼稚園 における食育指 導の充実	・ 栄養士等による幼稚園、保育所への給食時の指導を通し食育の推進を図ります。 ・ 保育士による食育を取り入れた保育の実施や、食育推進ボランティアによる食育を実施します。 ・ 食育関係の媒体を作成し、施設内に掲示します。	保 育 課 健康増進課
	6	小中学校におけ る食育体制の充 実	・ 各教科や特別活動等、教育活動全体を通して、栄養教諭を中心とし教職員が連携し食育の推進を図ります。	学校給食センター 指 導 課
	7	家庭や地域等にお ける食育の推 進	・ 給食だより等の各家庭への配布やホームページでの発信を行い、家庭での食育を促します。 ・ 家庭教育学級での講話や、「親子の食育教室」「朝ごはん教室」をはじめとした教室の開催等、食生活改善推進員、栄養教諭、栄養士、保育士等、多様な関係者が連携して事業を展開することにより、食育の推進を図ります。	健康増進課 学校給食センター 保 育 課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
食育に関心のある人の割合	成人	72.3%	90%以上	土浦市健康 づくりアン ケート
「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

健康寿命の延伸を実現するには、生活習慣病の予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能を可能な限り向上させることが重要です。

また、生活機能の中でも移動機能は健康寿命の延伸の観点からも特に重要です。日常生活でも足腰を使う機会を増やしたり、毎日軽い運動をしたりすることで、ロコモティブシンドローム※を予防することができます。

※ ロコモティブシンドローム

加齢による筋力の低下や疾病による運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能が低下を来した状態。

現状と課題

1. 運動不足を認識し、なるべく運動しようという意識がみられます。運動に関する施策への参加者も増えています。
2. 成人の約8割がストレスや悩みを感じており、特に30歳代、40歳代の年代が多く感じています。また、「相談する相手がいない」、「誰にも相談しない」が約2割であり、相談先が課題です。

目標

1. 健康維持のために運動することの重要性を理解する。
2. 気軽に不安や悩みを相談できる環境を整える。
3. 運動器障害の早期発見や重症化を予防できる。

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。

市の取組方針及び事業

1. ロコモティブシンドロームについての知識の普及・啓発：ロコモティブシンドロームの正しい知識の普及と予防方法の啓発をします。
2. こころの健康の保持についての支援：こころの健康を保持するための支援をします。
3. 運動器疾患の早期発見、重症化予防の支援：骨粗鬆症などの運動器障害の早期発見や重症化予防の支援をします。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
ロコモティブシンドロームについての知識の普及・啓発	1	健康教育 (出前講座)	・理学療法士、作業療法士、保健師等が、健康づくりのための運動習慣の推進のため、市民や学校等からの依頼に応じて講話や実技をします。	健康増進課 高齢福祉課
	2	健康教育 (ロコモ教室)	・保健師や理学療法士などの専門職が市民に対しロコモティブシンドローム等について講話や実技を行います。	健康増進課
	3	運動普及推進員活動の推進	・運動普及推進員による地域での普及活動を推進します。 ・運動普及推進員養成講習会を実施し、健康づくりのための運動を推進する運動普及推進員を養成します。	健康増進課
	4	ぶらり☆つちまる健康ひろば	・ショッピングセンターを会場として、健康講話や体操（健康体操、シルバーリハビリ体操）を行い、市民の健康づくり・いきいきとした生活を支援します。	高齢福祉課
	5	介護予防事業	・高齢者の虚弱化（フレイル）予防の啓発を目的とした運動指導と併せて、認知症予防、口腔ケア、低栄養改善、閉じこもり予防に関する啓発・実践指導を行います。	高齢福祉課
	6	シルバーリハビリ体操教室の開催	・地域で、「シルバーリハビリ体操」を実施し、高齢者の健康づくり、仲間づくりを推進します。	高齢福祉課

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
こころの健康の保持 についての支援	7	健康相談	・保健師が、市民の個別相談に応じ、必要な支援をします。	健康増進課
運動器疾患の早期発見・ 重症化予防の支援	8	骨粗鬆症検診	・骨量を測定し、保健師、管理栄養士の適切な指導を行い、骨粗鬆症を早期発見、予防します。	健康増進課
	9	健康相談 (リハビリ相談)	・理学療法士などの専門職が市民の個別相談に応じ、必要な助言をします。	健康増進課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）認知度		20.5%	50%	土浦市健康づくり アンケート
悩みやストレスの相談相手がい ない、誰にも相談しない人の割合	成人	21.7%	10%	
	小学生 (5年生)	12.5%	減少	
	中学生 (8年生)	12.8%	減少	
	高校生 (高校2年生)	9.5%	減少	
骨粗鬆症検診受診率	20～70歳 女性	2.1%	5.0%	市事業 実績

8 生活習慣病等の発症予防・重症化予防

心疾患、脳血管疾患、糖尿病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、生活習慣の改善等により、発症を予防することができます。自分の健康状態を把握し、早期発見、早期治療により、重症化を予防することが大切です。

現状と課題

1. 男女とも急性心筋梗塞の死亡率が高いです。
2. 男性の大腸がんの死亡率が高いです。
3. 健康診査・がん検診の受診率は、各種健（検）診とも国・県より低いです。
4. 健（検）診等で指摘を受けた後、何もしていない人が1割いる状況です。
5. かかりつけ医等を持つ割合は、県を大きく下回っています。

目標

1. 生活習慣病の発症やメタボリックシンドロームの予防のため、生活習慣を改善する。
2. 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師・薬局」の意義を理解する。
3. がん検診の必要性を理解し、受診する。
4. 健（検）診の結果を理解し、必要なら治療や生活習慣を改善し、悪化を予防する。
5. 感染症についての正しい知識を持ち、予防ができる。
6. 感染症の発症や重症化を予防するために予防接種や検診を受ける。

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。

市の取組方針及び事業

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防：生活習慣病への正しい知識の普及と予防方法の啓発をし、健（検）診の受診率向上に努めます。
2. 適切な受診への支援：各関係機関との連携を図り、重症化予防の重要性の啓発に努めます。
3. 医療体制の整備：休日における、初期診療体制を確保します。
4. 感染症対策の推進：感染症とその予防策について正しい知識の普及・啓発に努め、感染症のまん延防止や早期発見・早期治療を推進します。予防接種の正しい知識の普及と、円滑な実施体制の構築に努めます。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
生活習慣病の発症予防と重症化予防	1	健康診査	・ 定期的な健康診査の受診を推進し、疾病の早期発見及び早期治療に努め、健康寿命の延伸に努めます。	健康増進課
	2	がん検診	・ 各種がんを早期に発見するために、肺がん・胃がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん等について、集団検診と医療機関検診等を実施します。	健康増進課
	3	特定健康診査・特定保健指導	・ 土浦市国民健康保険に加入している市民に対し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健康診査を行います。その結果により生活習慣の改善に努める必要がある方に対し特定保健指導を行います。	国保年金課
	4	後期高齢者健康診査・保健指導	・ 75歳以上の後期高齢者の方の健康診査・保健指導を、集団健診、医療機関健診、ドック健診として実施します。	国保年金課
	5	医療受療勧奨通知事業	・ 土浦市国民健康保険データヘルス計画に基づく重症化予防事業として、血圧及び血糖値が高い方に対し通知を送付します。	国保年金課
	6	高血圧者及び高血糖者への受療勧奨事業（家庭訪問）	・ 土浦市国民健康保険データヘルス計画に基づく重症化予防事業として、血圧及び血糖の値が特に高い方に対し家庭訪問を実施します。	国保年金課 健康増進課
	7	生活習慣病予防事業（血圧・血糖教室）	・ 血圧値及び血糖値が基準値を超えている市民や家族に対し、生活習慣改善を目的とした集団教室を行い、生活習慣病の発症予防、重症化予防を図ります。	健康増進課
	8	健康教育	・ 健康づくりについて、気軽に相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師・薬局」を持つことを推奨します。	健康増進課
			・ 熱中症等の正しい知識と予防方法を普及・啓発します。	健康増進課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
生活習慣病の発症 予防と重症化予防	9	健診結果まるごと 相談	・健康診査後に、保健相談や栄養相談を行い、生活習慣病等の予防及び改善のための食事指導や健診結果に基づいた相談・指導を行います。	健康増進課
適切な受診への支援	10	健康相談	・保健師、管理栄養士等が、市民の個別の相談に応じ必要な助言をします。	健康増進課
	11	訪問指導	・生活習慣病、精神障害者、高齢者等に対し、健康の保持増進を図るため、関係機関と連携し訪問指導を行います。	健康増進課
	12	健康管理支援事業	・生活保護受給者に対し、生活習慣改善の指導、必要な医療の受診勧奨等の支援を行います。	社会福祉課
医療体制の整備	13	休日緊急診療事業	・休日夜間緊急診療所開設及び在宅当番医制による休日における初期診療体制を確保し、市民の医療不安解消を図ります。	健康増進課
感染症対策の推進	14	結核検診 肝炎ウイルス検査	・感染症による疾病を予防するため、正しい知識の普及に努めます。 ・早期発見・早期治療のため、結核検診・肝炎ウイルス検査を実施します。	健康増進課
	15	各種予防接種	・感染症による疾病を予防するため、予防接種法に基づく各種予防接種及び任意接種を実施します。	健康増進課

評価指標

指標	ベース値 令和5年 (2023年)		目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
肺がん検診（胸部X線）	5.2%※ ¹		令和16年 (2034)の国の 受診率	市事業実績
胃がん検診（胃部X線及び内視鏡）	3.8%※ ¹		令和16年 (2034)の国の 受診率	
大腸がん検診（便潜血検査）	5.1%※ ¹		令和16年 (2034)の国の 受診率	
乳がん検診（マンモグラフィ）	12.5%※ ¹		令和16年 (2034)の国の 受診率	
子宮頸がん検診（細胞診）	11.8%※ ¹		令和16年 (2034)の国の 受診率	
特定健康診査受診率（土浦市国保加入者）	35.3%		60%以上	
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	土浦市健康づくり アンケート
かかりつけ医を持つ人の割合	成人	64.3%	増加	
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	成人	51.3%	増加	
かかりつけ薬剤師を持つ人の割合	成人	17.0%	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

豊かな人間性を育むためには、食糧の生産から消費等に至るまでの食の循環を理解する機会や食に関する体験をし、食への関心を高め、食の楽しさや大切さを感じることが重要です。また、環境に配慮した食品ロスの削減に取り組むことが大切です。

現状と課題

1. 食事の際によく噛んで味わって食べている成人は約3割と低い状況です。
2. 残さないように気をつけている小学生は3割程度と低いです。食事の際に「いただきます」などのあいさつをしている小学生・中学生は約7割です。
3. 農林漁業体験をしたことのある成人は7割となっています。種まきや収穫等の体験がまったくない児童・生徒は約3割です。
4. 食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は8割を超えています。

目標

1. 食育の極めて重要な要素である、食事ができることに感謝の念を持ち、食品ロスの削減に向け、「食の大切さを伝える活動」をしていく。
2. 農林漁業体験等の食糧の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験を行い、食に関する理解を深める。

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めます。
3. 食に関する体験活動に参加します。

市の取組方針及び事業

1. 環境に配慮した食育の推進、食の大切さを伝える活動の推進：環境への配慮や、食の大切さを伝え、食品ロスの削減に向けた取り組みをすすめます。
2. 消費者と生産者の交流・農業体験等の推進：生産者と触れ合う機会や体験活動を通して、食に関する感謝の気持ちを育てます。

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
環境に配慮した 食育の推進	1	ごみの減量と食品リサイクルの推進	・食品由来のごみを減らし、また、ごみの分別収集の徹底や、生ごみのたい肥化等の食品リサイクルを推進します。	環境衛生課
食の大切さを伝える 活動の推進	2	調理体験 野菜の栽培体験	・食に対する関心や感謝の気持ちを育てることを目的に、各保育所において調理体験や野菜の栽培体験を行います。	保 育 課
	3	学校給食による食の大切さを伝える活動	・給食の残食調査を実施し、結果を各学校へ周知します。 ・食育動画や給食だより等を通し、結果を各学校へ周知します。また、給食メッセージでは、よく噛んで味わって食べることの大切さ等について伝えます。	学校給食センター
消費者と生産者の交流 農業体験等の推進	4	土浦「常陸秋そば」オーナー制度 市民農園制度	・農作物の栽培、農業体験のできる機会を設けるため「そばオーナー制度」を実施します。 ・農作物の栽培等、農業体験ができる機会を設け、身近に農業を感じてもらえるよう「市民農園」を設けます。	農 林 水 産 課
	5	土浦市産業祭（商工祭）	・生産者、販売業者と消費者の交流を深めることを目的として産業祭を開催します。	商 工 観 光 課
	6	土浦市「小町の館」田植え体験講座	・農業体験のできる機会を設けるため、小町の館にある田んぼで田植えと稲刈りの体験講座を開催します。	商 工 観 光 課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
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を気をつけているこどもの割合	小学生	70.0%	増加	土浦市健康づくり アンケート
	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	市 事業 実績
1人1日当たりのごみの量		618g/人・日	減少	

10 食の安心・安全の確保

食品の安全性の確保は、食の基本であり、食を正しく選択していく力が必要です。このため、食品の安全な取り扱い方や食品の選び方、調理の仕方等、食品の安全性に関する基礎的な知識をもっていることが重要です。

現状と課題

1. 栄養成分表示や産地表示を参考にする成人は約3割、小学生は約1割です。
2. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている成人は、約5割です。

目標

1. 健全な食生活を実践するために、食品表示についての知識や表示の見方等について理解する。
2. 食品の安全性に関する情報を収集し、適正に食品を選択する力を身につける。

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。

市の取組方針及び事業

1. 食の安全に関する知識の普及・啓発：食品の安全性に関する知識の普及に努めます。
2. 食品に関する正確な情報の提供：食に関する正しい情報の提供を行います。

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
食の安全に関する知識の普及・啓発	1	家庭教育学級や学校保健委員会等での講話の実施	・家庭教育学級や学校保健委員会等において、保護者を対象とした講話を実施します。	学校給食センター
	2	食生活改善推進員養成講習会時の講話の実施 食生活改善推進員を対象とした研修会の実施	・食生活改善推進員養成講習会時や協議会の研修時に、暮らしの中の食品衛生についての講話をします。また、正しい手洗いの方法や食中毒の予防について普及します。	健康増進課
	3	食中毒予防のポスター等の掲示 正しい手洗い方法のポスター掲示と指導	・食中毒予防のポスター等を掲示し周知します。 ・正しい手洗い方法について、調理実習等の参加者に指導します。	健康増進課
食品に関する正確な情報の提供	4	食生活改善推進員養成講習会時の講話の実施 パンフレットの配布やポスターの掲示等による普及	・食生活改善推進員養成講習会時や協議会の研修時に、食品表示の見方について周知します。 ・保健センター内にポスターの掲示やパンフレットを設置します。また、健康まつり等でパンフレットの配布を行い周知します。	健康増進課
	5	給食献立表及び給食便りの配布	・給食献立表を児童・生徒の家庭に配布し、献立名や栄養価、使用食材名、産地等についての情報をお知らせします。 ・給食便りでは、給食に関する情報や、食に関する正しい情報等をお知らせします。	学校給食センター
	6	食生活改善推進員を対象とした研修会の実施	・地域で食育推進事業を展開する食生活改善推進員を対象に食に関する正しい情報の習得を目的に研修会を実施します。	健康増進課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
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	土浦市健康づくり アンケート
	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	成人	54.3%	80%以上	

11 食文化の継承・地産地消

食を大切に考え、食を通して豊かな人間性を育むために、四季折々の地元で収穫される旬の食材、年中行事、郷土料理など、伝統的な食文化への関心を高め、継承していく必要があります。

現状と課題

1. 地域の産物を意識して買うようにしている成人の割合は、約2割です。
2. 「地産地消」の認知度は、小学生（約4割）、高校生（約8割）、成人（約6割）で増加しています。

目標

1. 地場産物を積極的に活用する。
2. 郷土料理や行事食を継承し、れんこんを使用したレシピの普及、学校給食での地元農産物の使用など、食の歴史や資源を活かした食のまちづくりをする。

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。

市の取組方針及び事業

1. 地場産物の活用・地産地消の推進：地産地消の推進を図ります。
2. 地場産物のPR：地元名産品のPRに努め、地場産物の利用機会の拡大を図ります。
3. 郷土の味の発掘と普及、食文化の継承：家庭、保育所・幼稚園、学校、地域が連携し、郷土食や伝統的な行事食等の食文化の伝承に努めます。

市の取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
地場産物の活用・地産地消の推進	1	地場産物を活用したメニューの提供	・土浦産の食材を使用した献立を提供します。	学校給食センター
	2	土浦産野菜をはじめとした地場産物の活用	・れんこんなど土浦産野菜を積極的に給食に活用します。 ・献立表や給食メッセージ等を通し使用した土浦産野菜についてお知らせします。 ・食育動画等を活用し、野菜の栄養や野菜を作る様子等について伝えます。	学校給食センター

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
地場産物の活用・地産地消の推進	3	土浦カレー フェスティバル	・土浦の食の歴史・文化を活かしたまちづくりの一環として「カレーフェスティバル」を開催し、「つちうらカレー物語」の普及・拡大を図ります。	商工観光課
	4	土浦まちなか 元気市	・中心市街地の商店街目抜き通りの空間を利用し、食のまちづくり等の活動を生かしながら、その紹介と販売を行い、産業の振興とまちなかの賑わいを創出します。	商工観光課
	5	れんこんのサラ ダ化プロジェク ト	・日本一のれんこん産地のPRとれんこんの消費拡大を図ります。“土浦の食卓のサラダにはれんこんが入っている”が当たり前になることを目指し、おいしくて簡単に作れるれんこんのサラダメニューを、事業協定を締結しているキューピー株式会社と共同で開発し、広くPRすることで、市民の健康づくり、食育の推進に取り組みます。	農林水産課
地場産物のPR	6	土浦市 健康まつり	・「土浦市健康まつり」において、れんこん料理等をPRします。	健康増進課
	7	土浦の恵み マーケット	・土浦ブランドに認定した農林水産物、加工品等の販売会を実施し、土浦の魅力をPRします。	農林水産課
	8	そば打ち体験 教室	・そば打ち体験教室において、土浦産常陸秋そばのPRをします。	商工観光課
	9	小町ふれあい まつり	・小町ふれあいまつりににおいて、土浦産の常陸秋そばや地元農産物及びその加工品のPRをします。	商工観光課
郷土の味の発掘と普及	10	食文化伝承料理 教室	・食生活改善推進員が地元特産品を使った料理や地域の伝統的な料理を普及します。	健康増進課
	11	れんこんを使用 した健康料理の 普及	・食生活改善推進員が各支部事業等でれんこんを使用した健康料理を普及します。	健康増進課
食文化の継承	12	郷土食や行事食 の提供	・日本の郷土食や行事食を献立に取り入れます。	学校給食センター 保 育 課
	13	伝統行事の実施	・もちつき・豆まき等の伝統行事を実施します。	保 育 課

第4章 取組分野別にめざす健康づくり・食育の推進

市の 取組方針	No.	事業	内 容	担 当 課
食文化の継承	14	土浦らしさを生かした献立の実施	・学校給食用にアレンジしたツェッペリンカレーなど、土浦らしさを生かした献立を提供します。	学校給食センター
	15	公民館講座等	・パン作り、そば打ち教室等、体験型料理教室を開催します。	市民活動課

評価指標

指標		ベース値 令和5年 (2023年)	目標値 令和18年 (2036年)	データ ソース
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	実績 市事業
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	土浦市健康づくり アンケート
地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合	成人	84.1%	増加	
	小学生	89.0%	増加	
	中学生	94.3%	増加	
	高校生	89.3%	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）。

資料編

1 健康日本 21（第三次）目標項目一覧

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧①		
目標	指標	目標値
別表第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小に関する目標		
① 健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（令和14年度）
② 健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均	日常生活に制限のない期間の平均の上位4分の1の都道府県の平均の増加分を上回る下位4分の1の都道府県の平均の増加（令和14年度）
別表第二 個人の行動と健康状態の改善に関する目標		
1 生活習慣の改善		
(1) 栄養・食生活		
① 適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合（年齢調整値）	66% （令和14年度）
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	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	50% （令和14年度）
④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350 g（令和14年度）
⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	200 g（令和14年度）
⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7.0 g（令和14年度）
(2) 身体活動・運動目標		
① 日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値（年齢調整値）	7,100歩（令和14年度）
② 運動習慣者の増加	運動習慣者の割合（年齢調整値）	40%（令和14年度）
③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
(3) 休養・睡眠		
① 睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合（年齢調整値）	80% （令和14年度）
② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の者の割合（年齢調整値）	60% （令和14年度）
③ 週労働時間60時間以上の雇用者の減少	週労働時間40時間以上の雇用者のうち、週労働時間60時間以上の雇用者の割合	5.0% （令和7年）
(4) 飲酒		
① 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少	1日当たりの純アルコール摂取量が男性40 g以上、女性20 g以上の者の割合	10% （令和14年度）
② 20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合	0.0%（令和14年度）
(5) 喫煙		
① 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	20歳以上の者の喫煙率	12% （令和14年度）
② 20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合	0.0%（令和14年度）
③ 妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧②

目標	指標	目標値
（６） 歯・口腔の健康		
① 歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する者の割合（年齢調整値）	40% （令和14年度）
② よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上における咀嚼（ソシャク）良好者の割合（年齢調整値）	80% （令和14年度）
③ 歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	95% （令和14年度）
２ 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防		
（１） がん		
① がんの年齢調整罹患率の減少	がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり）	減少 （令和10年度）
② がんの年齢調整死亡率の減少	がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少 （令和10年度）
③ がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率	60%（令和10年度）
（２） 循環器病		
① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少 （令和10年度）
② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から5.0mmHgの低下 （令和14年度）
③ 脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から25%の減少 （令和14年度）
④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
⑤ 特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
（３） 糖尿病		
① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	12,000人 （令和14年度）
② 治療継続者の増加	治療継続者の割合	75%（令和14年度）
③ 血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合	1.0%（令和14年度）
④ 糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人 （令和14年度）
⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（再掲）	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定健康診査の実施率の向上（再掲）	特定健康診査の実施率	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
⑦ 特定保健指導の実施率の向上（再掲）	特定保健指導の実施率	第四期医療費適正化計画に合わせて設定
（４） COPD		
COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0（令和14年度）

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧③

目標	指標	目標値
3 生活機能の維持・向上		
① ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人 （令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%（令和14年度）
③ 心理的苦痛を感じている者の減少	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合	9.4% （令和14年度）
別表第三 社会環境の質の向上に関する目標		
1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		
① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45% （令和14年度）
② 社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合	ベースライン値から5.0%の増加 （令和14年度）
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30%（令和14年度）
④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合	80% （令和9年度）
⑤ 心のサポーター数の増加	心のサポーター数	100万人（令和15年度）
2 自然に健康になれる環境づくり		
① 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県 （令和14年度）
② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域（まちなかウォークアブル区域）を設定している市町村数	100市町村 （令和7年度）
③ 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	望まない受動喫煙のない社会の実現 （令和14年度）
3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備		
① スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	1,500団体 （令和14年度）
② 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社 （令和7年度）
③ 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	75% （令和14年度）
④ 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合	80% （令和9年度）

【参考】健康日本21（第三次）の目標項目一覧④

目標	指標	目標値
別表第四 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標		
(1) こども		
① 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（再掲）	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ 20歳未満の者の飲酒をなくす（再掲）	中学生・高校生の飲酒者の割合	0.0% （令和14年度）
④ 20歳未満の者の喫煙をなくす（再掲）	中学生・高校生の喫煙者の割合	0.0% （令和14年度）
(2) 高齢者		
① 低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	13% （令和14年度）
② 口コミティブシンドロームの減少（再掲）	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人 （令和14年度）
③ 社会活動を行っている高齢者の増加（社会活動を行っている者の増加の一部を再掲）	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている高齢者（65歳以上）の割合	ベースライン値から10%の増加 （令和14年度）
(3) 女性		
① 若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15% （令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上（再掲）	骨粗鬆症検診受診率	15%（令和14年度）
③ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少（生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲）	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4% （令和14年度）
④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定

2 健康つちうら21推進委員会設置要綱

土浦市告示第 200 号

健康つちうら 21 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（次条においてこれらを「健康つちうら21」という。）を策定し、及び推進するに当たり必要な事項を検討するため、健康つちうら21推進委員会（以下「委員会」という。）を置く。

（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の策定及び推進に必要な事項の検討に関すること。
- （2）健康つちうら21の実施状況の点検及び評価に関すること。

（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3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号までに掲げる者のうちから委嘱された委員は、委嘱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、委員会を代表する。

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 委員会の会議（以下この条において「会議」という。）は、委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 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 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、委員会に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30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。

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 委員会及びワーキングチームの庶務は、保健福祉部健康増進課において処理する。

(委任)

第8条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、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。

付 則

この告示は、令和6年9月1日から施行する。

3 健康つちうら21推進委員会委員名簿

令和7年3月現在

	氏 名	所 属	備 考
1	可知 謙治	つくば国際大学 保健栄養学科 教授	委員長
2	松田 智行	茨城県立医療大学 理学療法学科准教授	
3	宮崎 三弘	(一社)土浦市医師会 副会長	副委員長
4	長谷川 周	(一社)土浦市歯科医師会	
5	今泉 紗央里	(一社)土浦薬剤師会 理事	
6	中山 静雄	水郷つくば農業協同組合 経済部部長	
7	森 浩孝	土浦市地区長連合会 顧問兼副会長	
8	中山 恵子	土浦市民生委員児童委員協議会連合会理事	
9	斉藤 真理子	土浦市女性団体連絡協議会 総務部会長	
10	櫻井 光市	土浦市高齢者クラブ連合会 副会長	
11	大西 綾	土浦・つくば地域活動栄養士の会	
12	飯田 邦子	土浦市食生活改善推進員協議会 会長	
13	古徳 洋一	土浦市運動普及推進員連絡協議会	
14	田中 義法	土浦市議会 文教厚生委員会	
15	菊地 耕	土浦市学校長会	
16	入江 ふじこ	茨城県土浦保健所 所長	
17	村山 一志	土浦市社会福祉協議会 事務局長	

4 健康づくりアンケート調査の結果

■調査の目的

健康増進及び食育を総合的に推進するための「第4次健康つちうら21」の策定にあたり、市民の健康や食に関する意識や関心、日頃の生活等を把握することを目的として、「健康づくりアンケート調査」を実施しました。

回答率は小数点第2位を四捨五入して掲載しているため、合計が100%にならないことがあります。また、回答者が2つ以上回答することができる質問（複数回答）の場合、その回答率の合計は100%を超えることがあります。

■調査対象者

①児童・生徒

学年	対象者数
5年生	615人（市内16学校それぞれ1クラス）
8年生	484人（市内8学校それぞれ1クラス）
高校2年生	285人（市内県立高校に通学する市内在住の生徒）

②成人（一般市民）

20歳以上の市民3,060人を無作為抽出

■調査方法

①児童・生徒調査

各学校を通じて調査表の配布・調査票の回収及び、インターネットからの回答

②成人（一般市民）調査

郵送配布・郵送回収及び、インターネットからの回答

■調査期間

令和5(2023)年9月6日（水）～ 令和5(2023)年9月29日（金）

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	615	611	99.3%	610	99.2%
8年生	484	407	84.1%	405	83.7%
高校2年生	285	149	52.3%	149	52.3%
成人（一般市民）	3,060	1,002	32.7%	1,002	32.7%
計	4,444	2,169	48.8%	2,166	48.7%

※有効回収数は、全問無回答の件数を除いた数です。

「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3月

発 行	土浦市
編 集	保健福祉部健康増進課
住 所	〒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)
電 話	029-826-3471 (直通)
F A X	029-821-2935
E-mail	hoken@city.tsuchiura.lg.jp
