

うしく健康プラン 2 1 （第 3 次）

〔プランの期間：令和 4 年度～令和 8 年度〕

令和 4 年 3 月

牛 久 市

< 目 次 >

第1章 うしく健康プラン21（第3次）策定にあたって	1
1. プラン策定の趣旨	1
2. 根拠法令等	2
3. プランの性格と位置づけ	2
4. プランの期間と進行管理	3
5. プランの進捗状況確認及び推進体制	3
6. 健康実態調査の実施	3
第2章 策定の背景	4
1. 統計資料からみる市の姿	4
2. 国民健康保険の医療及び健診の状況	8
3. 第2次プランの評価	13
第3章 健康づくりの推進に向けて	17
1. 健康づくりの考え方	17
2. 市民の健康感の評価指標と目標値	19
3. 健康指標から見た現状と課題における評価指標	20
第4章 生涯を通じた健康づくりの推進	21
1. 望ましい市民像とライフステージ別の望ましい姿	21
2. 健康な生活を実現するために必要な項目別行動目標	22
3. 項目別行動目標の展開	23
項目1 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活	23
項目2 体を鍛え楽しく運動	26
項目3 心と体を癒す休養	29
項目4 多い誘惑、振り切ろう健康阻害要因	32
項目5 賢く予防、適正受診	35
項目6 深めよう、人と地域のつながり	38
第5章 うしく食育推進計画	40
1. うしく食育推進計画の目的と位置づけ	40
2. うしく食育推進計画の取組	40
3. 施策の推進方針と主な指標の目標値と評価	43
推進方針1 食生活の基礎づくり	43
推進方針2 牛久の食づくり	45
推進方針3 食育を広げる環境づくり	46
第6章 歯科保健の推進	47
1. 歯科保健計画の目的と位置づけ	47
2. 本プランにおける歯科保健に関する該当項目	47

項目 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活	47
項目 賢く予防、適正受診	49
3. 歯科保健を推進するための具体策	51
第7章 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）の推進	53
1. 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）の目的と位置づけ	53
2. 推進方針と目標	53
推進方針 すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる	53
3. 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）を推進するための具体策	55
資料編	57
1. プランの策定経過	57
2. 牛久市健康づくり推進協議会委員名簿	58
3. 第2次プランの評価及び第3次プラン目標値の検討	59

第1章 うしく健康プラン21（第3次）策定にあたって

1. プラン策定の趣旨

わが国は、生活環境の改善や医学の進歩、教育や社会経済状況、国民皆保険制度の普及等を背景に、世界でも1、2位を争う長寿の国です。そして、「人生100年時代」とも言われる中、全ての人が、いつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現が望まれています。

本市では、平成29年3月に「うしく健康プラン21（第2次）」（以下、「第2次プラン」という。）を策定し、市民の生涯を通じた健康づくりの推進をめざして、分野ごとの健康づくりの取組を進めてきました。

第2次プランは、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことの重要性を説きつつ、その一方で、社会全体として市民が行う主体的な健康づくりを支援していくための環境整備も必要であるとの認識に立ち、ソーシャル・キャピタル（人と人とのつながりや信頼感）の向上に資する行動目標を掲げたことが特色です。

健康づくりに関する意識や行動の変化は、一朝一夕にはなしえませんが、個人では解消しきれない課題を克服するためには、健康無関心層への働きかけを含め、これまで以上に一人ひとりの主体的な健康づくりを促す環境を整備し、関係団体等と連携した地域全体の健康づくりを促進することが必要と考えます。さらに、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践にも呼応しなくてはなりません。

こうした点を念頭に置き、本プランは、これまでの取組の評価や健康を取り巻く状況の変化を踏まえるとともに、「人生100年時代」の到来を見据え、更なる市民の健康寿命の延伸を図るため、改めて市民、関係団体、市が一丸となって取り組む健康づくり活動の指針として策定するものです。

新型コロナウイルス感染症への対応について（令和2年3月以降）

第2次プランの期間中に、多くの市民、関係機関等の日常生活に影響を与えたこととして、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が挙げられます。新型コロナウイルス感染症は世界各地へ感染が拡大し、日本国内でも感染者や死亡者が増加しました。国の緊急事態宣言や県の要請等により、休校や在宅勤務が続き、自宅での食事の機会が増加した一方で、身体活動が減少し、こころとからだに様々なストレスを感じるなど、地域における市民の生活状況は変化しています。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行政における各種事業等は、「人数制限や中止を余儀なくされました。

今後の健康づくりの推進にあたっては、最大限の感染症対策を行いつつ社会状況や市民の心身等の変化を踏まえて、必要な取組を継続して提供することとします。

2. 根拠法令等

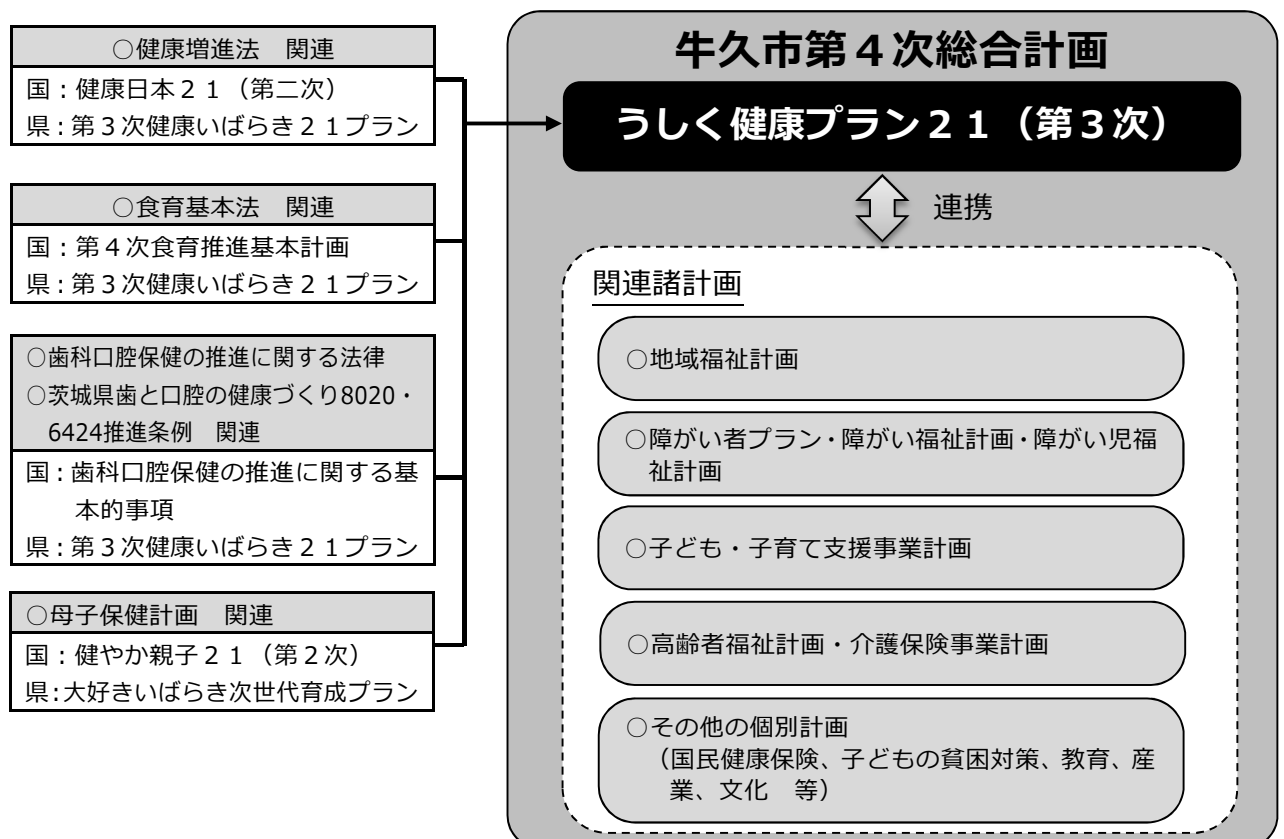
本プランは、根拠法令等の異なる複数の計画を一体化して策定するものです。計画の名称及び根拠法令等は次のとおりです。

- 『健康増進法』（第8条第2項）に基づく「市町村健康増進計画」
- 『食育基本法』（第18条）に基づく「市町村食育推進計画」
- 『歯科口腔保健の推進に関する法律』及び『茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例』との整合を図った「歯科保健計画」
- 『「母子保健計画について」（厚生労働省通知 平成26年6月）』に基づく「母子保健計画」

3. プランの性格と位置づけ

本プランは、その目的を達成するために、「健康日本21（第二次）」、「第3次健康いばらき21プラン」の趣旨を踏まえ、牛久市第4次総合計画（2021～2024）におけるまちづくりの基本政策を実現するため、健康づくりの観点から具体化したものです。

「地域福祉計画」、「障がい者プラン・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」、「子ども・子育て支援事業計画」、「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、その他の個別計画等と一体的に整備を図り、取組を推進するプランとして位置づけています。



4. プランの期間と進行管理

本プランの期間は、令和4年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とする5か年プランとします。

また、国の動向や社会情勢の変化などへの対応が必要となった場合は、適宜見直しを行います。

	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	令和 6年度	令和 7年度	令和 8年度
健康実態調査							
プラン評価 (健康実態調査による評価)							
プラン策定							
プラン実施・進行管理							
事業実施の評価 (関連施策事業実績と特定健康診査結果)							
市民の健康感評価 (市民アンケート)							

5. プランの進捗状況確認及び推進体制

プランの具体化や進捗状況の確認をするために、毎年「牛久市健康づくり推進協議会」で、事業実施状況等を報告し、検討を行います。

さらに、プランの実現のため、事務局である健康づくり推進課が中心となり、関係各課と連携し、健康づくりの観点からの事業実施を働きかけていきます。

6. 健康実態調査の実施

市民の生活習慣や健康づくりの取組状況などを把握し、平成29年3月に策定した第2次プランを評価するため、健康実態調査を実施しました。

実施の概要は次のとおりです。

(1)対象	・市内在住の満18歳以上の市民3,000名
(2)方法	・抽出方法：住民基本台帳からの無作為抽出 ・調査方法：郵送によるアンケート調査
(3)期間	・令和2年9月30日（水）～10月20日（火）
(4)回収結果	・標本数：3,000人 ・有効回収数：1,652人 （有効回収率：55.1%）

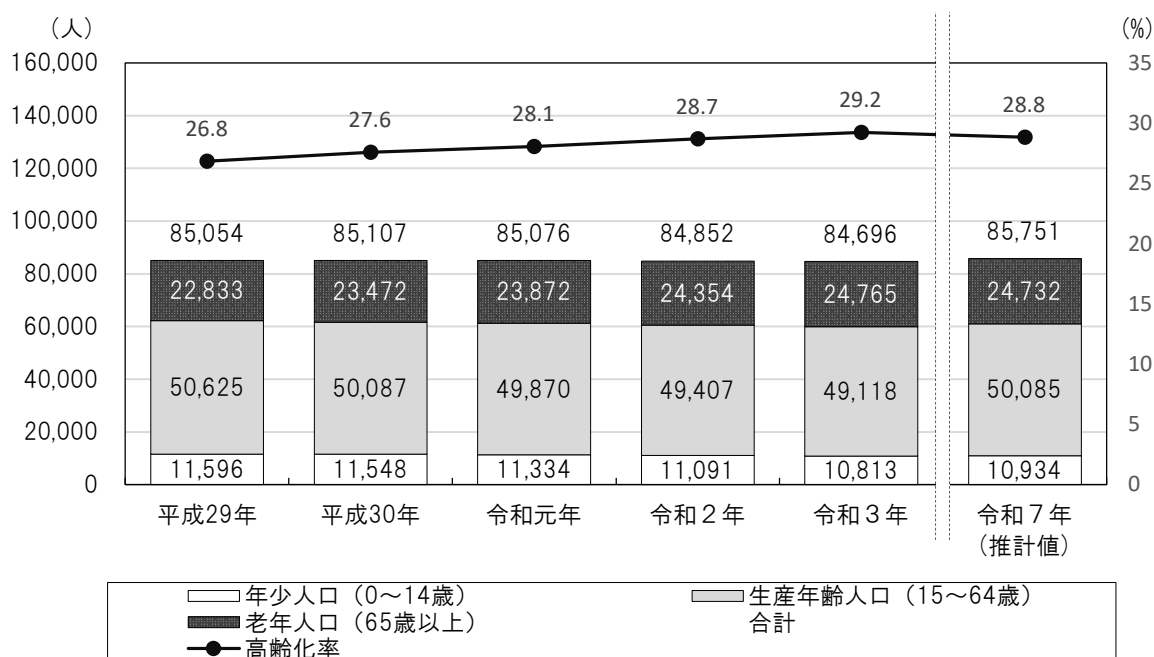
第2章 策定の背景

1. 統計資料からみる市の姿

(1) 総人口と年齢3区分別人口の推移

市の総人口は、85,000人前後でおおむね横ばいに推移しており、令和3年現在では84,696人となっています。老年人口は微増しており、令和3年で29.2%です。

牛久市人口ビジョンによる推計値（「合計特殊出生率2.1の達成」および「転入超過の継続」による）では、「団塊の世代」が後期高齢者となる令和7年に、総人口が85,751人、高齢者数が24,732人、高齢化率が28.8%と、令和3年とおおむね類似した人口構造であることが予測されています。



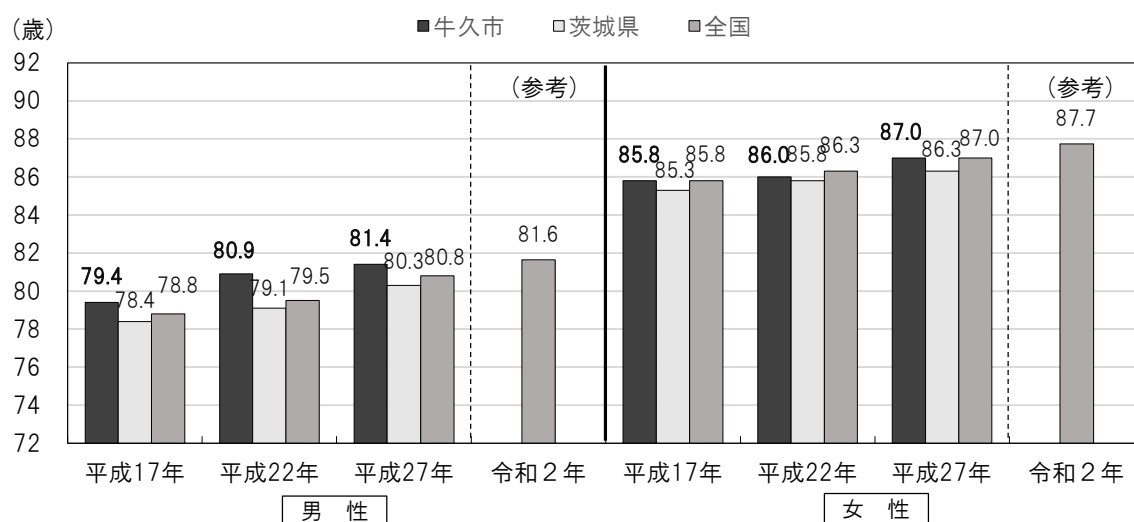
資料：実績値／総合窓口課人口統計（基準日4月1日）
推計値／牛久市人口ビジョン

(2) 平均寿命の推移

国勢調査による日本人人口（確定数）と人口動態統計（確定数）による日本における日本人の死亡数、出生数をもとに、市民の平均寿命が公表されています。

平成22年、27年を比較すると、牛久市男性は80.9歳から81.4歳と0.5年延伸、牛久市女性86.0歳から87.0歳と1年延伸しています。

なお、牛久市男性は22年、27年ともに茨城県第1位、女性は22年13位から27年3位と、県内トップクラスの平均寿命です。



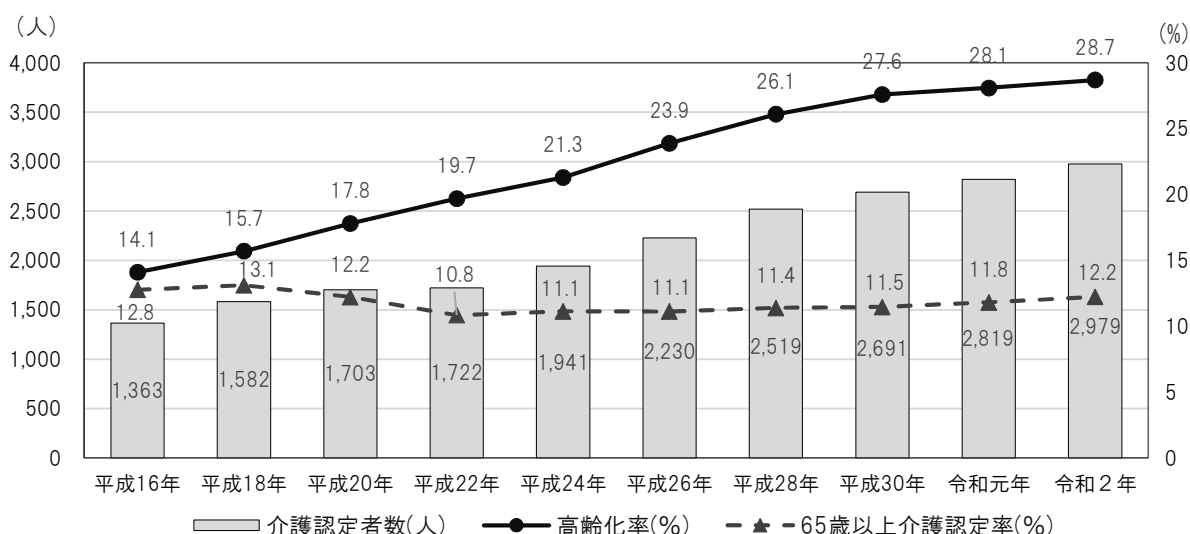
資料：平成17年～平成27年／厚生労働省市町村別集計

(参考) 平成2年の全国／令和2年簡易生命表の概況

(3) 高齢化率と要介護認定率

市の高齢化率は、平成28年までは毎年およそ1%ずつ増加してきましたが、平成30年以降は伸びが鈍化しました。

要介護認定率は、ほぼ横ばいに推移しています。



(注) 65歳以上要介護認定率を算出する際に使用した65歳以上人口

平成16年	平成18年	平成20年	平成22年	平成24年	平成26年	平成28年	平成30年	令和元年	令和2年
10,671	12,070	13,948	15,888	17,436	20,053	22,117	23,472	23,872	24,354

資料：高齢福祉課要介護認定情報

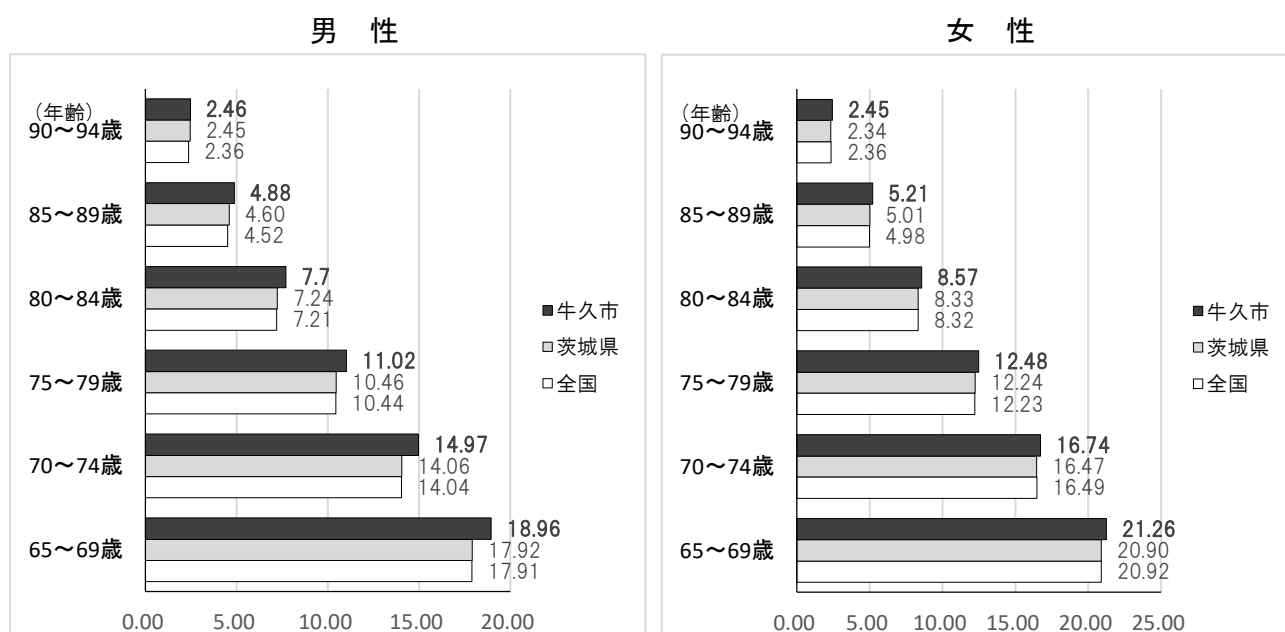
（４）健康余命（障害調整健康余命）

健康余命（障害調整健康余命）について、県内順位をみると、牛久市男性は平成30年を除いて、65～84歳までで県内1位となっています。また、平成31年では、牛久市男性は国、県平均と比較し、65～74歳で約1歳長くなっています。

牛久市女性は、平成30年に90～94歳が5位となったことで、いずれの年齢層でも県内10位以内となりました。また、平成31年では、牛久市女性は国、県平均と比較し、65～69歳で0.34歳から0.36歳長くなっています。

※障害調整健康余命とは：このデータは、「平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間」をみる指標です。茨城県において「生命表」及び「要介護度別介護保険認定者数」、「人口」を基に県内44市町村の65歳以上を5歳刻み毎に分類し、「障害調整健康余命（DALE）」として算出しています。

健康余命 全国・茨城県・牛久市の比較／平成31年



資料：令和元年度 47都道府県と茨城県の健康寿命（余命）に関する調査研究報告

健康余命 牛久市の男性 県内順位

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90～94歳
平成27年	1位	1位	1位	1位	2位	15位
平成28年	1位	1位	1位	1位	3位	21位
平成29年	1位	1位	1位	1位	1位	11位
平成30年	1位	1位	2位	2位	5位	25位
平成31年	1位	1位	1位	1位	3位	20位

健康余命 牛久市の女性 県内順位

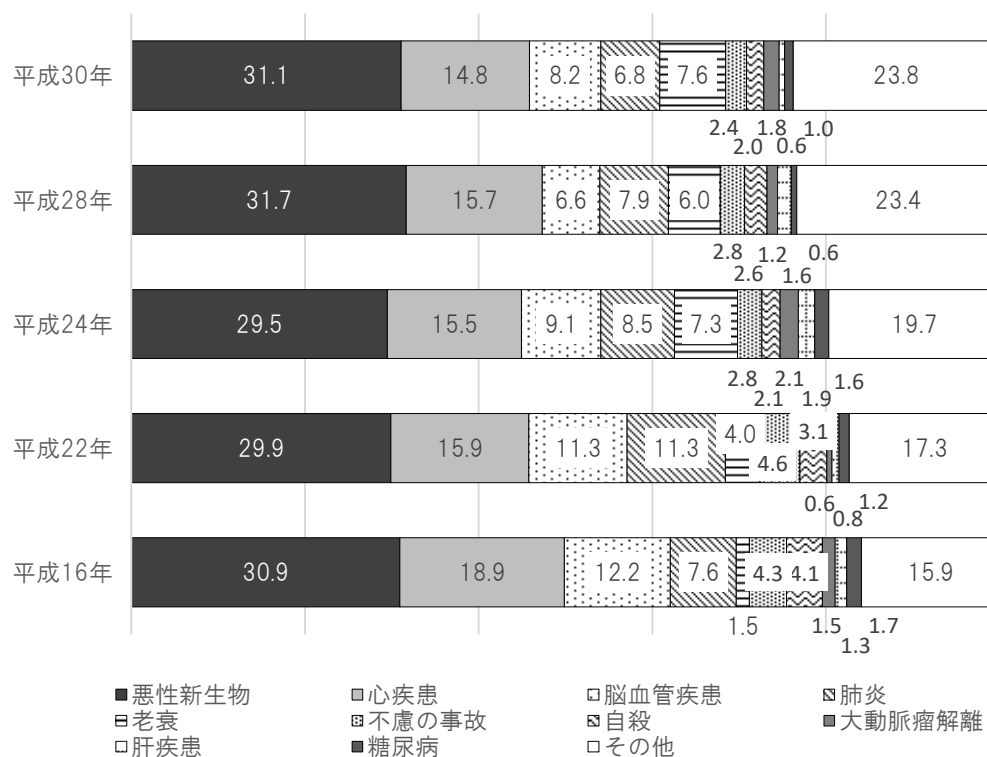
	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90～94歳
平成27年	3位	6位	9位	9位	9位	21位
平成28年	2位	6位	8位	6位	7位	17位
平成29年	2位	5位	7位	5位	9位	14位
平成30年	3位	5位	6位	5位	6位	5位
平成31年	4位	5位	7位	5位	7位	8位

(5) 死因別死亡割合の推移

牛久市の死因別死亡割合は、平成30年で、1位「悪性新生物」、2位「心疾患」、3位「脳血管疾患」となっており、いわゆる三大生活習慣病が約54%を占めています。

近年の傾向としては、「肺炎」と「老衰」の順位が上がってきているほか、平成28年には「肺炎」が「脳血管疾患」の順位を上回りました。

牛久市の主な死因別死亡割合の推移



資料：茨城県保健福祉統計第18表「死亡者数、性・死因別（選択死因分類）・市町村別」から計算式で算出
 （死因別死亡割合＝死因別死亡数／死亡数）

2. 国民健康保険の医療及び健診の状況

(1) 疾病別の一人あたりの受療率と医療費の状況

本プランの策定にあたり、牛久市の国民健康保険疾病別の一人あたりの受療率と医療費について、国保データベースシステムを基に算出しました。

※医療費：診療報酬点数を10倍し、被保険者数で割った値（被保険者一人あたりに換算）

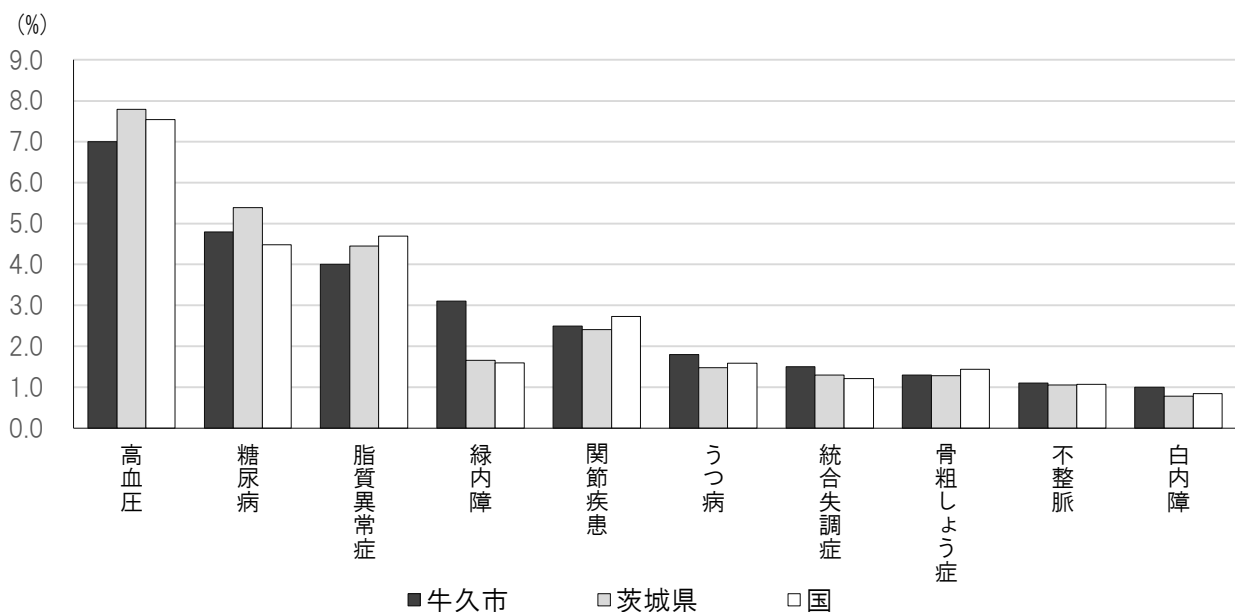
※受療率：一定期間に医療機関を受診した割合（レセプト件数／被保険者数×100）

＜国保データベースとは＞

「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療含む）」、「介護保険」等に係る情報を利活用し、統計情報等を保険者向けに情報提供することで、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されたシステムです。

疾病別に1か月あたりの受療率をみると、1位は高血圧、2位が糖尿病、3位が脂質異常症となっており、生活習慣病に起因する疾患が上位を占めています。また、国、県平均と比較すると、牛久市における高血圧と脂質異常症は、比較的低くなっています。

疾病別1か月あたりの受療率の比較（平成31年度）



資料：国保データベース 疾病別医療費分析

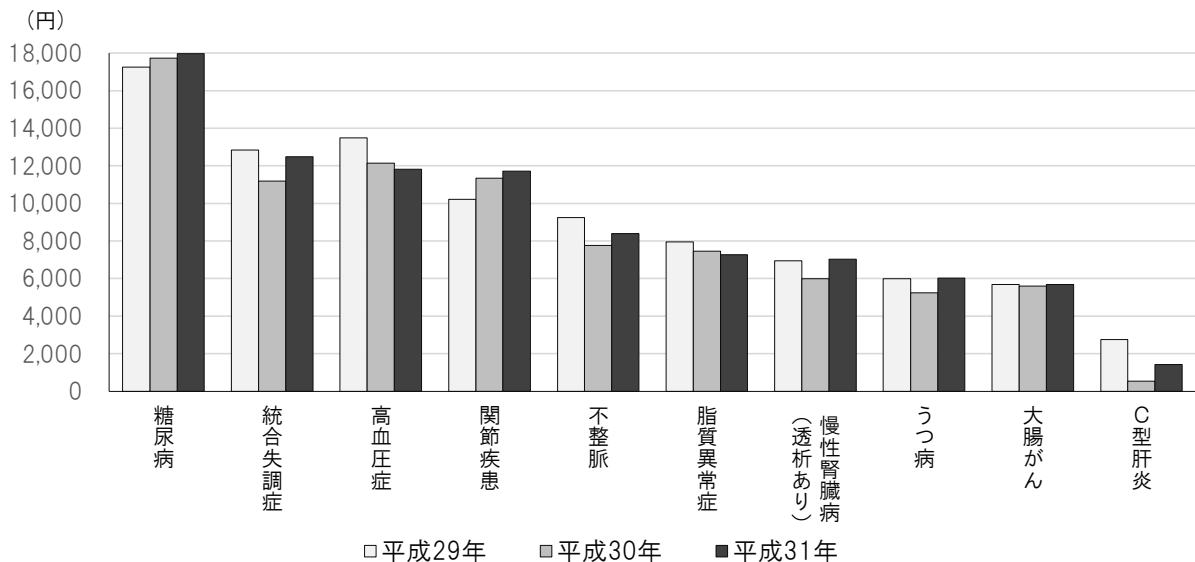
被保険者一人あたりの1か月での受療率（平成31年度）

市順位	分類疾患	一人あたりの受療率 単位：％			県との比較		国との比較	
		牛久市	茨城県	国				
1	高血圧	7.0	7.8	7.5	0.9		0.9	
2	糖尿病	4.8	5.4	4.5	0.9		1.1	※
3	脂質異常症	4.0	4.5	4.7	0.9		0.9	
4	緑内障	3.1	1.7	1.6	1.9	※	1.9	※
5	関節疾患	2.5	2.4	2.7	1.0	※	0.9	
6	うつ病	1.8	1.5	1.6	1.2	※	1.1	※
7	統合失調症	1.5	1.3	1.2	1.2	※	1.2	※
8	骨粗しょう症	1.3	1.3	1.4	1.0		0.9	
9	不整脈	1.1	1.1	1.1	1.0		1.0	
10	白内障	1.0	0.8	0.8	1.3	※	1.2	※

表中の「※」は、国、県平均と比較して高いことを表している。

牛久市国保の平成29年度から平成31年度の一人あたりの医療費を見ると、毎年度1位の糖尿病はさらに増加しており、平成31年度に2位の高血圧症はやや減少しています。また、統合失調症は平成30年度の第4位から平成31年度には第2位となっています。

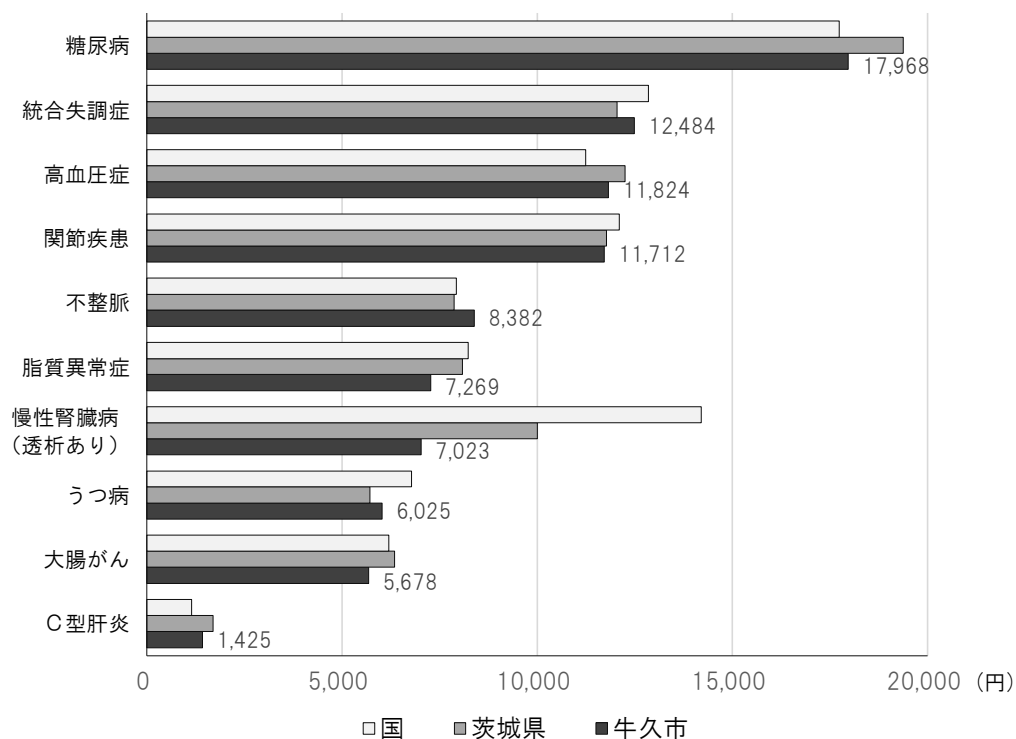
疾病別被保険者一人あたりの医療費の推移（平成29年～31年度）



資料：国保データシステム 疾病別医療費分析

牛久市の「疾病別被保険者一人あたりの年間医療費」をみると、最も高いのが糖尿病、次いで統合失調症、高血圧症などとなっています。糖尿病は県より低いものの国より高く、また、高血圧症も国より高くなっています。4位以降の疾病については、国、県と比較して高いのが不整脈となっており、低いのが関節疾患、脂質異常症、慢性腎臓病（透析あり）、大腸がんとなっています。

疾病別被保険者一人あたりの年間医療費（平成 31 年度）の比較



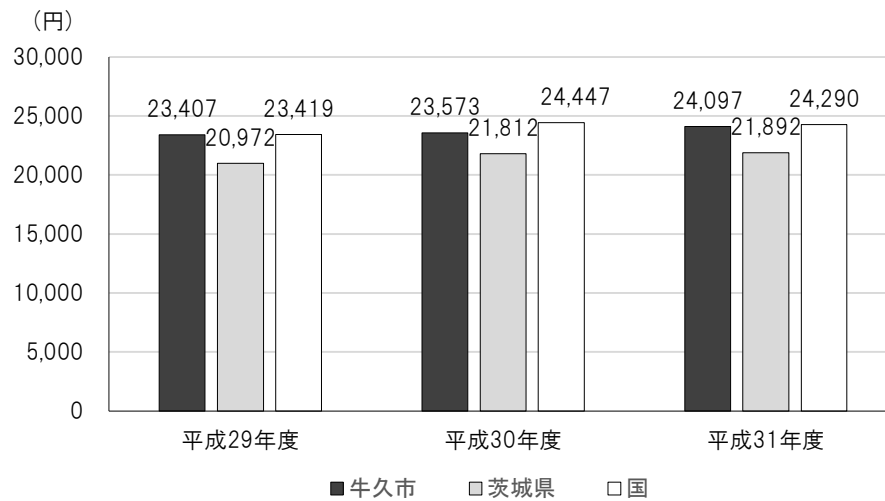
資料：国保データシステム 疾病別医療費分析

市順位	分類疾患	一人あたりの医療費 単位：円			県との比較		国との比較	
		牛久市	茨城県	国				
1	糖尿病	17,968	19,367	17,729	0.9		1.0	※
2	統合失調症	12,484	12,045	12,846	1.0	※	1.0	
3	高血圧症	11,824	12,252	11,237	1.0		1.1	※
4	関節疾患	11,712	11,775	12,100	1.0		1.0	
5	不整脈	8,382	7,873	7,926	1.1	※	1.1	※
6	脂質異常症	7,269	8,078	8,233	0.9		0.9	
7	慢性腎臓病(透析あり)	7,023	10,001	14,204	0.7		0.5	
8	うつ病	6,025	5,717	6,777	1.1	※	0.9	
9	大腸がん	5,678	6,348	6,194	0.9		0.9	
10	C型肝炎	1,425	1,694	1,148	0.8		1.2	※

表中の「※」は、国、県平均と比較して高いことを表している。

平成 29 年度から平成 31 年度において国、県と同様に年々、歯科医療費は増加していますが、牛久市の医療費は国より若干低くなっています。

被保険者一人あたりの歯科医療費の状況（平成 29～31 年度）



資料：国保データシステム 疾病別医療費分析

【参考】

特定健康診査（以下「特定健診」という）結果（血糖値測定及び血圧測定の要指導、要医療の状況）

①対象者

40～74歳の牛久市国民健康保険被保険者

②特定健診受診率と健診結果で血糖値及び血圧の「要医療＊１」「要指導＊２」の割合

		平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
受診率		41.3%	40.5%	39.9%	38.3%	39.4%
血糖値	要指導	13.9%	13.8%	17.7%	19.6%	20.5%
	要医療	8.2%	8.5%	9.7%	10.8%	11.2%
血圧	要指導	19.9%	19.6%	20.2%	18.7%	20.4%
	要医療	18.0%	18.3%	19.4%	20.5%	22.7%
(参考)	BMI 25 以上	22.0%	21.5%	22.6%	22.3%	22.5%

- ・受診率は平成29年度以降40%を下回って推移しています。
- ・血糖値の要指導及び要医療割合は、増加傾向がみられます。
- ・血圧の要指導割合は、増減を繰り返し、要医療割合は増加傾向がみられます。
- ・糖尿病予防のため、肥満にならない目安としてBMIの参考値をみると、肥満傾向であるBMI 25 以上の方は、22%前後で推移しています。

* 1 要医療：医療機関に受診する必要がある検査結果

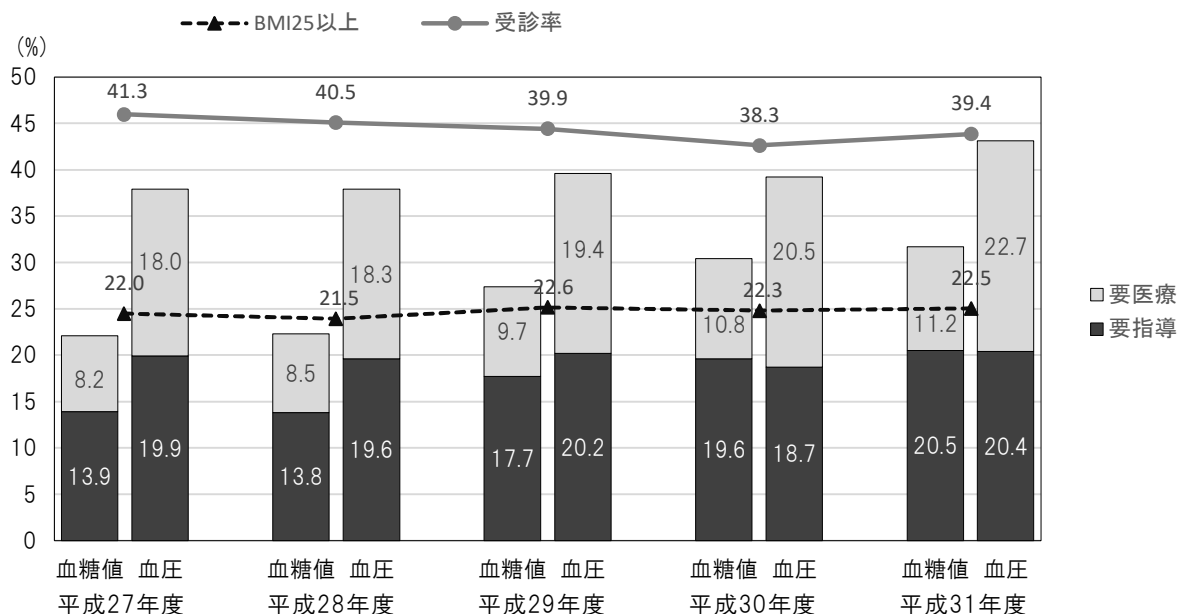
* 2 要指導：保健指導等により、生活習慣を見直す必要がある検査結果

判定基準

	正常値	要指導	要医療
血糖値（HbA1c） HbA1cの説明はp20参照	5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上
血圧（収縮期）	129 mm Hg 以下	130～139 mm Hg	140 mm Hg 以上
血圧（拡張期）	84 mm Hg 以下	85～89 mm Hg	90 mm Hg 以上

血圧は収縮・拡張期をそれぞれ判定基準に照らし、高値の判定が採用されます。

特定健診受診率と健診結果で血糖値及び血圧の「要医療」「要指導」の割合 （平成27～31年度）



3. 第2次プランの評価

(1) 指標の評価にあたって

第2次プランでは、「健康づくりの最終目標」をはじめとして、様々なレベルで指標を設定し、推進してきました。

それらの指標について、「市民満足度調査結果」（政策企画課）や昨年度実施した「健康実態調査」等の実績値を整理し、評価を行いました。

評価にあたっては、策定時の値と策定時に定めた目標値の関係性により、4段階で判定し、一元的に評価することとしました。

判定	内容
A	策定時に設定した令和3年度の目標値に達した
B	策定時に設定した令和3年度の目標値に達していないが改善傾向にある（策定時の実績値+3ポイント以上）
C	変わらない（策定時の実績値±3ポイント未満）
D	悪化している（策定時実績値-3ポイント以上）

(2) 評価結果の総括

第2次プランの策定時に定めた指標は、合計21指標です。

総括的な状況を整理してみると、「C」評価が11指標で半数以上を占め最も多くなっています。次いで、「D」評価が7指標、「A」評価が3指標です。

市民の健康づくりに関する意識変容や行動変容を促すには、継続的な関わりが必要です。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種事業等の人数制限や中止が余儀なくされた中で、「A」及び「C」が計14指標であったことは、第2次プラン策定時の状況から着実に前進していると考えられます。

	A	B	C	D	計
指標数	3	0	11	7	21
割合	14.3	0.0	52.4	33.3	100.0

続いて、各指標の詳細結果については、「資料編 3. 第2次プランの評価及び第3次プラン目標値の検討」(59ページ)をご覧くださいこととし、ここでは、結果の抜粋を掲載しておきます。

①健康づくりの最終目標 〔第2次プランの評価〕

指標	策定時	実績値	目標値	評価
	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
「自分が健康だ」と感じている人の割合	81.5%	85.1%	85.0%	A

②健康指標から見た現状と課題における評価指標 〔第2次プランの評価〕

指標	策定時	実績値	目標値	評価
	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
糖尿病の検査で異常値がある人の割合	22.1%	31.7%	20.0%以下	D
血圧測定で異常値がある人の割合	37.9%	43.1%	35.0%以下	D

③項目別行動目標 〔第2次プランの評価〕

項目 目標	指標	策定時 平成27年度	実績値 令和2年度	目標値 令和3年度	評価
項目：心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活 目標：朝食を欠かさず食べる					
	朝食を食べる人の割合	83.7%	82.2%	85.0%	C
項目：体を鍛え楽しく運動 目標：週2回以上自分にあった運動をする					
	週2～3回以上運動している人の割合	50.6%	48.9%	55.0%	C
項目：心と体を癒す休養 目標：定期的に休養し、楽しみの時間を確保する					
	余暇時間の長さに満足している人の割合	75.1%	72.2%	78.0%	C
項目：多い誘惑、振り切ろう健康阻害要因 目標：タバコを吸わない。受動喫煙をさせない生活を送る					
	タバコを吸わない人の割合	87.4%	88.3%	90.0%	C
項目：賢く予防、適正受診 目標：適切な時期に健康診査を受ける					
	定期的に健診を受けている人の割合	69.2%	66.7%	73.0%	C
項目：深めよう、人と地域のつながり 目標：地域社会とつながりを持ち、地域の行事やイベント等に参加、協力する					
	地域社会活動に参加している人の割合	34.6%	31.6%	36.0%	D

④うしく食育推進計画 〔第2次プランの評価〕

推進方針 目標	指標	策定時	実績値	目標値	評価
		平成27年度	令和2年度	令和3年度	
推進方針：食生活の基礎づくり					
目標：自ら考えて食を選択する力を養う					
	いつも朝食を食べる子どもの割合(小学生)	91.2%	93.7%	100.0%	C
	いつも朝食を食べる子どもの割合(中学生)	87.5%	84.4%	100.0%	D
	いつも朝食を食べる人の割合(20代以上)	83.7%	82.2%	85.0%	C
	主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	80.6%	76.4%	82.0%	D
	朝食に野菜のおかずを食べる人の割合	40.5%	37.3%	42.0%	D
推進方針：牛久の食づくり					
目標：自然への恩恵と食への理解を深める					
	学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合	33.0%	48.2%	35.0%	A
推進方針：食育を広げる環境づくり					
目標：健全な食生活を実践する					
	食に関するボランティア(食生活改善推進員)の数	57名	47名	80名	D

⑤歯科保健の推進 〔第2次プランの評価〕

項目 目標	指標	策定時	実績値	目標値	評価
		平成27年度	令和2年度	令和3年度	
項目：心と体に栄養補給、楽しいおいしい食生活					
目標：毎食後歯磨き又は口腔の手入れをする					
	1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合	74.6%	74.9%	78.0%	C
項目：賢く予防、適正受診					
目標：適切な時期に健康診査（内科・歯科）を受ける					
	定期的に歯科検診を受ける人の割合	30.5%	31.6%	35.0%	C

⑥母子保健の推進 〔第2次プランの評価〕

推進方針 目標	指標	策定時	実績値	目標値	評価
		平成27年度	令和2年度	令和3年度	
推進方針：すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる					
目標：牛久市で落ち着いて子育てができる					
	牛久市で今後も子育てをしていきたいと思う保護者の割合	97.0%	96.8%	98.0%	C
目標：子どもにむし歯を作らない					
	1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合	98.0%	99.4%	100.0%	C
	3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合	81.9%	88.7%	85.0%	A

(3) 評価後の指標等に関する整理

第2次プランの評価を踏まえ、「牛久市健康づくり推進協議会」の議論を経て、指標等の変更を行いました。変更する指標等は、次のとおりです。

①指標の変更

○健康指標から見た現状と課題における評価指標

(第2次プラン時)

指標
糖尿病の検査で異常値がある人の割合
血圧測定で異常値がある人の割合



(変更)

指標
HbA1c※7.0以上の割合
Ⅱ度以上高血圧者の割合

○項目：心と体を癒す休養

目標：定期的に休養し、楽しみの時間を確保する

(第2次プラン時)

指標
余暇時間の長さに満足している人の割合



(変更)

指標
余暇の過ごし方が充実している人の割合

②目標の変更

(第2次プラン時)

○推進方針：すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる

目標：牛久市で落ち着いて子育てができる



(変更)

○推進方針：すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる

目標：牛久市で安心して子育てができる

※ 20ページ参照

第3章 健康づくりの推進に向けて

1. 健康づくりの考え方

「人々の幸福」を最終目標とした健康づくりは、個人の責任だけで自らの健康を管理し改善することには限界があります。

毎日の生活の積み重ねが、健康づくりにつながることから、個人を含めた関連するすべての関係機関や行政が、お互いに目的を共有し、それに向かって個人の役割、地域の役割、学校・職場や行政の役割を認識し、出来るところから、出来る力を出し合うことで、はじめて、市民全体の健康づくりが可能となると考えます。

<健康の定義>世界保健機関（WHO）憲章

「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）」と定義されています。

<健康感の変化>

長寿社会の到来や疾病構造の変化に伴い、いくつかの病気や障がいを持ちながらも生活を送っている人たちが増えています。このような状況の中で、健康の意味は、人それぞれの生活環境や価値観に応じて多様化しています。牛久市では、第2次プランの策定をするにあたって、このような多様化する健康の価値観があっても、幸福でありたいという目的は共通すると考え、人間にとっての「幸福」の観点から健康感を捉え直すことと致しました。

牛久市が捉えた健康とは、「ひとりひとりがどのような健康状態であろうとも、今あたえられた条件の中で、自己肯定感を持ち、自己の能力を最大限に発揮しながら、いきいきと主体的な生活をおくり、自分にとって幸福と思える状態」とし、健康づくりの最終目標としています。

<健康づくり施策の経緯> *詳細は資料編に掲載

- ・昭和61年：WHOのオタワ宣言
- ・平成12年3月：「健康日本21」（21世紀における国民の健康づくり運動）策定
- ・平成13年3月：「健康いばらき21プラン」策定
- ・平成13年度から：「健やか親子21」を開始
- ・平成15年5月1日：「健康増進法」施行
- ・平成17年6月：「食育基本法」施行

- ・平成18年 3 月：「食育推進基本計画」策定
- ・平成18年 3 月：「うしく健康プラン 2 1」（10年プラン）策定
- ・平成19年 3 月：「茨城県食育推進計画」策定
- ・平成20年 3 月：「健康いばらき 2 1 プラン」改訂
- ・平成20年 4 月 1 日：「高齢者の医療を確保する法律」施行
- ・平成21年 3 月：「うしく食育推進計画」の策定
- ・平成22年11月：「茨城県歯と口腔の健康づくり 8020・6424推進条例」の施行
- ・平成23年 3 月：「第 2 次食育推進基本計画」策定
- ・平成23年 4 月：「茨城県食育推進計画（第二次）」策定
- ・平成23年 8 月：「歯科口腔保健の推進に関する法律」の施行
- ・平成24年 4 月：「うしく健康プラン 2 1」の改訂
- ・平成24年 7 月10日：「健康日本 2 1（第 2 次）」公布
- ・平成25年 3 月：「第 2 次健康いばらき 2 1 プラン」策定
- ・平成27年度から：「健やか親子 2 1（第 2 次）」を開始
- ・平成28年 3 月：「第 3 次食育推進基本計画」策定
- ・平成28年 3 月：「茨城県食育推進計画（第三次）」策定
- ・平成29年 3 月：「うしく健康プラン 2 1（第 2 次）」の策定「うしく食育推進計画」、
「歯科保健の推進」、「母子保健の推進」を含めた 5 か年プラン
- ・平成30年 3 月：「第 3 次健康いばらき 2 1 プラン」策定
- ・令和 3 年 3 月：「第 4 次食育推進基本計画」策定
- ・令和 3 年 4 月：「第 3 次健康いばらき 2 1 プラン」へ「茨城県食育推進計画」を統合
- ・令和 4 年 3 月：「うしく健康プラン 2 1（第 3 次）」の策定

2. 市民の健康感の評価指標と目標値

市では、健康であることは、健康であること自体が目的ではなく、自分がいきいきと過ごしたり、前向きな人生を歩むための手段であるという認識に立って、**健康づくりの最終目標である望ましい市民像を、「すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる。」と捉えてきました。**

この認識は、普遍的なものであり、本プランでも変わることはありません。そのため、評価の指標としては、「自分自身の健康感」を継承します。「自分が健康である」と感じることで、自己実現や社会貢献の行動実践ができ、その行動が生きがい（いきいきと過ごす）につながると考えます。

健康づくりの最終目標の評価は、健康実態調査の評価のほか、市民満足度調査結果を活用するなどして、毎年実施します。

健康づくりの最終目標

すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、
自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる

指標	実績値			目標値
	平成16年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
「自分が健康だ」と感じている人の割合	81.0%	81.5%	85.1%	87.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×85.1% ≒72,209 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×87.0% ≒74,603 増加目標：D-B=2,394人				
○市民満足度調査結果（無作為抽出3,000人） H16年度（81.0%）H17年度（79.6%）H18年度（82.2%）H19年度（85.5%）H20年度（81.2%） H21年度（83.3%）H22年度（84.5%）H23年度（81.9%）H24年度（79.3%）H25年度（78.9%） H26年度（79.7%）H27年度（81.5%）R元年度（88.8%） ＜平成26年度まで＞ 設問 「疾病や障がいの有無にかかわらず、「自分が健康だ」と感じていますか？」 回答 1. とても健康である 2. まあまあ健康である 3. あまり健康でない 4. 健康でない 結果は回答の1と2を合計した割合 ＜平成27年度以降＞ 設問 あなたの現在の健康状態はいかがですか。 回答 1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない 結果は回答の1と2と3を合計した割合				
○健康実態調査結果（無作為抽出3,000人） ＜令和2年度＞ 設問 あなたの現在の健康状態はいかがですか。（病気や治療の有無にかかわらず、自分の主観で教えてください。） 回答 1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない 結果は回答の1と2と3を合計した割合				
【目標値の考え方】 様々なアプローチにより健康度の低い年代（現時点では、30代、50代、70歳以上）の健康度を上げていき、市全体の健康度を上げていくことを目指して、設定しました。				

3. 健康指標から見た現状と課題における評価指標

第2次プラン策定時に、医療機関に受診している方で最も多い疾患は、高血圧、次いで糖尿病だったことから、健康指標からみた現状と課題を、「糖尿病と高血圧治療者が多いため、糖尿病と高血圧を予防する」と設定しました。

そのことを評価するための指標は、「糖尿病の検査で異常値がある人の割合」と「血圧測定で異常値がある人の割合」でした。しかし、その割合の低減を目指すというよりも、血糖値が高い（HbA1c※値が高い）または高血圧なのに、治療を受けていない人や薬をのんでいても数値が高くなならないようコントロールされていない人の割合をきちんとモニタリングしていくことが重要であることがわかりました。

そのため、現状と課題を、「糖尿病と高血圧治療者が多いため、糖尿病と高血圧を予防する」と設定しつつも、本プランでは、指標を「HbA1c7.0以上の割合」と「Ⅱ度以上※高血圧者の割合」と定め、評価していくものとします。

健康指標から見た現状と課題

糖尿病と高血圧治療者が多いため、糖尿病と高血圧を予防する

指標	実績値				目標値
	平成21年度	平成23年度	平成27年度	平成31年度	令和8年度
HbA1c7.0以上の割合	4.7%	4.1%	3.6%	5.4%	3.6%
Ⅱ度以上高血圧者の割合	4.4%	4.4%	2.7%	4.1%	2.7%

資料：牛久市特定健診結果

血糖値、血圧値のコントロールされていない人の割合を低くすることを目標とします。

※ HbA1c…赤血球中のヘモグロビンのうちどれくらいの割合が糖と結合しているかを示す検査値で、血糖コントロール状態の目安となります。割合が低いほうが望ましく、5.5以下が正常値です。

※ Ⅱ度以上…血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上かつ / または拡張期血圧90mmHg以上の状態が続けば、高血圧と診断されます。さらに、高血圧はⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の三段階に分けられ、数が大きくなる程悪化していることを意味します。Ⅱ度は収縮期血圧が160mmHg以上かつ / または拡張期血圧100mmHg以上の状態です。

第4章 生涯を通じた健康づくりの推進

1. 望ましい市民像とライフステージ別の望ましい姿

望ましい市民像 = 健康づくりの最終目標

すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、
自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる

ライフステージ別の望ましい姿（望ましい市民像に近づくため）

	妊娠期から 乳幼児期	学童期から 思春期	成人期 (19～64歳)	前期高齢期 (65～74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
望ましい姿	・妊婦とその家族が、出産や子育てに喜びを見つけられる。 ・子どもと親が、ゆったりとした気分で関わる時間がもてる。 ・子どもが、感情を豊かに表現し、生き生きと遊ぶ。	・自分らしさを見つけられる。 ・相手の気持ちを思いやることができる。	・社会人として自立する。 ・社会のルールを守り、責任のある行動ができる。 ・積極的に家族や地域に関わる。	・健康増進に努め、自立した生き方ができる。 ・社会での役割を大切に、生きがいのある充実した生活をする。	・各個人の健康状態に応じて、生きがいのある生活を送る。 ・地域とつながりを持ち、心豊かな生活を送る。
望ましい姿に込められた想い	生活習慣の基礎をしっかり身につけ、心身ともに健やかな子どもになって欲しい。	生命の大切さを理解し、自分を大切にしたい。	自立した責任ある心で、積極的に健康やスポーツに関わる家族や社会を作っていきたい。	地域は高齢者が守るという自負を持ち、人とのつながりを大切にしたい。	どのような状態であろうとも前向きに自分らしい生活を送ってほしい。
	・学校や地域が連携して健康づくりの環境を整備してほしい。 ・家庭で生活習慣・社会性の基礎を作り、余裕のある態度で育児に取り組めるよう、育児中の家庭を、様々な世代の協力を得て、地域ぐるみで支援していきたい。 ・自らの心と体の健康をコントロールし、健康を過信せず、生きがいをもって活動したい。				

望ましい姿に近づくためには「健康な生活」を実現すること

2. 健康な生活を実現するために必要な項目別行動目標

「健康な生活」を実現するために必要な項目と行動目標を以下のとおりいたしました。項目は望ましい姿を、行動目標は一人ひとりが実践していく具体的な行動をあらわしています。これらの地道な実践こそが健康づくりに必要だと考えます。

そして、その行動目標がどの程度実現されたかを測るため、健康実態調査でたずねた設問の中から、市のこれまでのプランや国及び県の指標などを参考にし、「牛久市健康づくり推進協議会」の議論を経て、評価の指標を設定しました。

項目	行動目標	評価の指標
項目 1 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活	・朝食を欠かさず食べる。 ・1日3回、バランスの良い食事をとる。 ・毎食後、歯磨きまたは口腔内の手入れをする。	・朝食を食べる人の割合
項目 2 体を鍛え楽しく運動	・週2回以上自分にあった運動をする。	・週2～3回以上運動している人の割合
項目 3 心と体を癒す休養	・規則正しい生活で、適切な睡眠を確保する。 ・定期的に休養し、楽しみの時間を確保する。	・余暇の過ごし方が充実している人の割合
項目 4 多い誘惑、振り切ろう健康阻害要因	・タバコを吸わない。受動喫煙をさせない。 ・成年で飲酒する場合は、節度ある適量飲酒をする。 適量：1日日本酒換算で1合まで。週1回は飲酒しない。 ・未成年、妊婦は飲酒しない。	・タバコを吸わない人の割合
項目 5 賢く予防、適正受診	・適切な時期に、健康診査（内科・歯科）と予防接種を受ける。 ・必要なときに速やかに受診する。	・定期的に健診を受けている人の割合
項目 6 深めよう、人と地域のつながり	・地域社会とつながりを持ち、地域の行事・町内会・女性団体・シニアクラブ・子ども会・PTA・ボランティア等やイベント等に参加、協力する。 ・人とつながり、自分にあった活動に参加・協力する。	・地域社会活動に参加している人の割合

3. 項目別行動目標の展開

項目1 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活

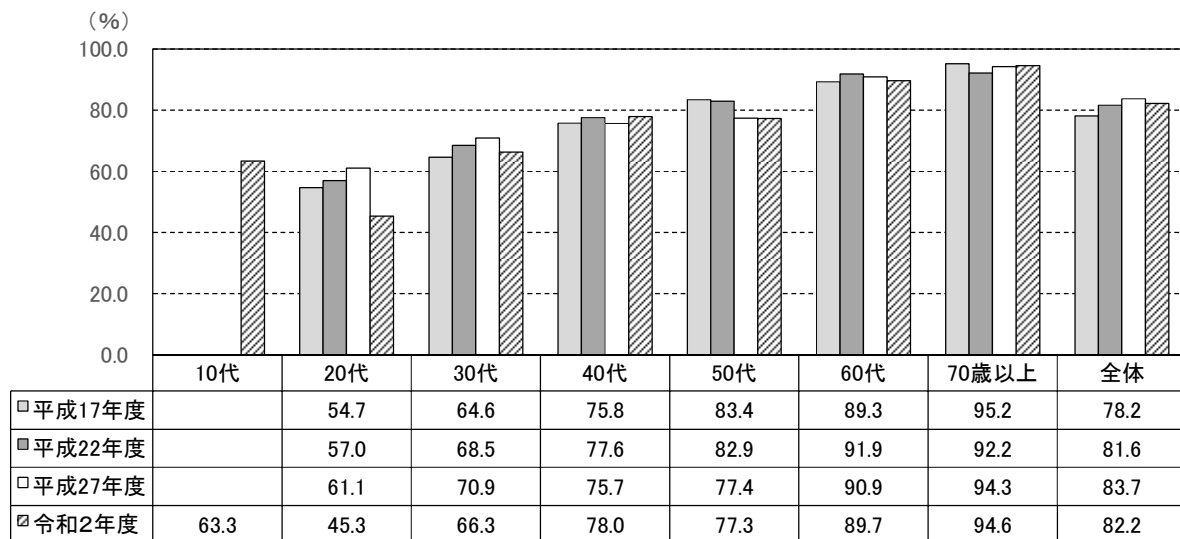
目標：朝食を欠かさず食べる

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
朝食を食べる人の割合	78.2%	83.7%	82.2%	85.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×82.2% ≒69,748 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×85.0% ≒72,888 増加目標：D-B=3,140人				

《健康実態調査結果》

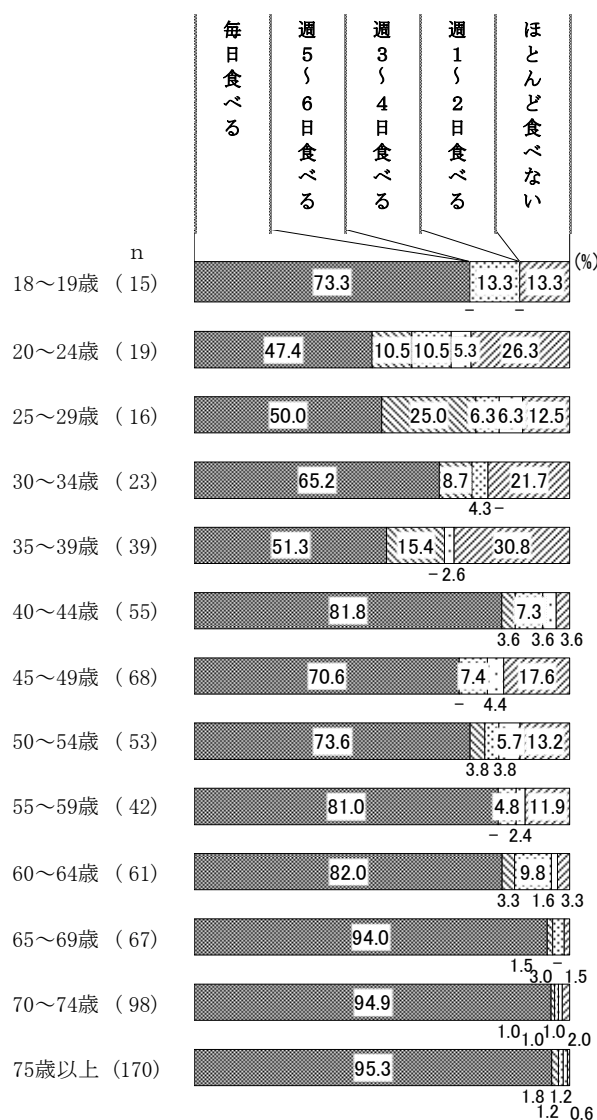
	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
毎日食べる	78.2%	81.6%	83.7%	82.2%
時々食べない	11.2%	11.1%	9.9%	10.5%
ほとんど食べない	10.7%	7.3%	6.4%	7.4%

《朝食を欠かさず食べる人の割合》

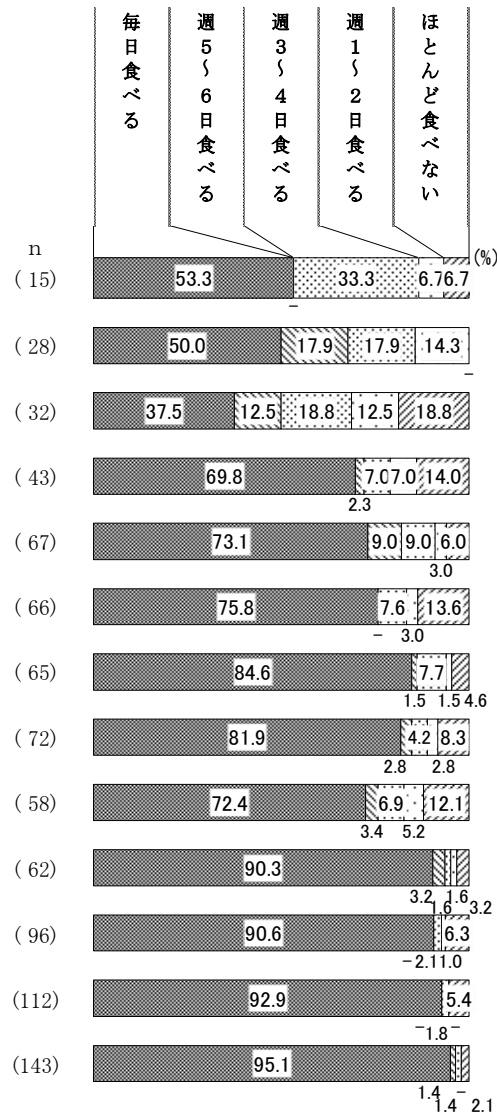


《令和２年度 性別・５歳区切り年齢別の状況》

【男性】



【女性】



【現状と目標値について】

朝食を欠かさず食べる人の割合は、平成27年度と令和２年を比較すると20代で約16ポイント減少しており、最も減少幅が大きい年代となっています。また、50代が調査のたびに減少しています。

令和２年度の結果について性別・５歳区切り年齢別でみると、「ほとんど食べない」は男性の35～39歳で30.8%と最も高く、次いで男性の20～24歳で26.3%などとなっています。

目標値は、第２次プランで設定した令和３年度の目標値（85.0%）を達成できなかったことから、その目標値を改めて令和８年度に設定することとしました。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
妊婦教室 (マタニティー1Dayセミナー)	妊婦と家族の栄養について講話・資料配布を実施します。
妊婦と先輩ママの交流 (プレママ&マミーズサロン)	妊婦・産後の母親・乳児の栄養についてのミニ講話・資料配布を実施します。
離乳食教室	離乳食をはじめる方へ、食事の基本について講話・資料配布を実施します。
子育て相談	子育て、栄養、歯磨き等についての相談を実施します。相談日以外でも電話や面談による相談を受け付けています。
乳幼児健診	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健診時に栄養指導・資料配布を実施します。
出前講座	小グループを対象にした出前型健康講座において栄養についての講話と資料配布を実施します。
特定健診後の特定保健指導の実施	特定健診受診者に対し、特定保健指導等の面談時に栄養相談を実施します。
糖尿病予防教室 (じぶんde予防糖尿病ゼミナール)	特定健診受診者で糖尿病予備軍に該当する方を対象に、集団の栄養講話や個別栄養面談・資料配布を実施します。
特定健診後の単発教室 (ごはんde健康)	特定健診受診者で特定保健指導該当者に対し、集団の栄養講話・資料配布を実施します。
食の啓発事業	広報紙やイベントなどを活用して、望ましい食事がとれるよう情報発信します。
フレイル調査・介護予防支援	フレイル（虚弱）を早期発見するための調査とフレイル予防（栄養・運動・社会参加）チラシを配布します。
健康チャレンジ	健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマに関するチャレンジをし、取り組みに応じたポイントをためることでプレゼントが受けられるシステムを多くの方に利用していただくよう推奨していきます。

項目2 体を鍛え楽しく運動

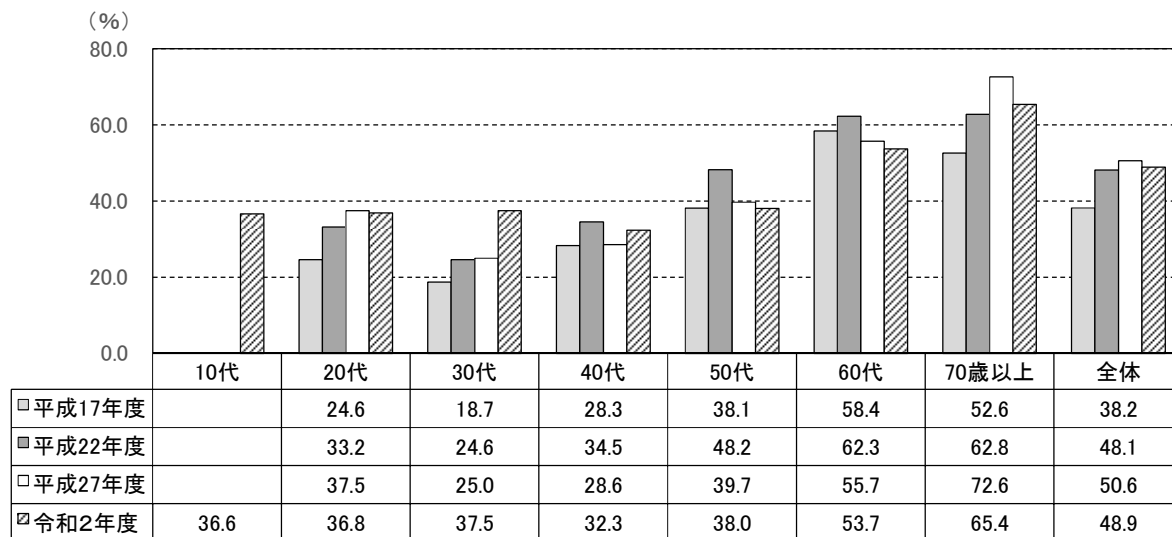
目標：週2回以上自分にあった運動をする

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
週2～3回以上運動している人の割合	38.2%	50.6%	48.9%	55.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×48.9% ≒41,493 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×55.0% ≒47,163 増加目標：D-B=5,670人				

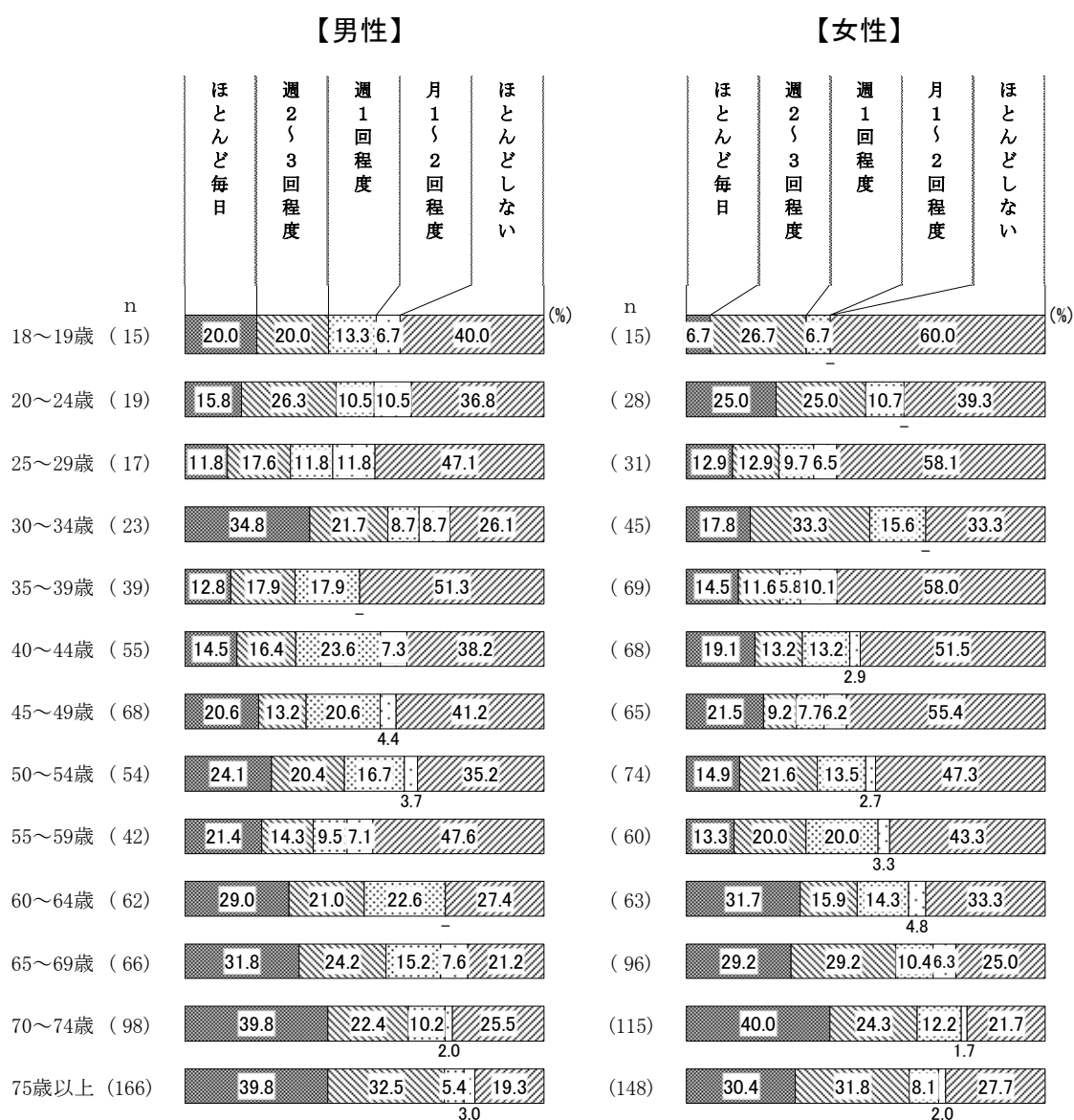
《健康実態調査結果》

	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
ほぼ毎日	17.9%	24.3%	25.8%	26.5%
週2～3回	20.3%	23.8%	24.8%	22.4%
週1回	14.0%	13.6%	13.0%	12.3%
月1回	8.1%	7.1%	8.1%	3.9%
ほとんどしない	39.7%	31.1%	29.4%	34.9%

《週2～3回以上運動している人の割合》



《令和２年度 性別・５歳区切り年齢別の状況》



【現状と目標値について】

平成27年度とコロナ禍であった令和２年度を比較すると、週２～３回以上運動している人の割合は、実施率が元々低かった20～40代では微減、一方、50代以降の年代では、減少しています。

令和２年度の結果について性別・５歳区切り年齢別でみると、「ほとんどしない」は、男性では、35～39歳で51.3%と半数を超え、次いで25～29歳で47.1%となっています。女性では、18～19歳(60.0%)、25～29歳(58.1%)、35～39歳(58.0%)、40～44歳(51.5%)、45～49歳(55.4%)で、半数を超えています。

目標値は、第２次プランで設定した令和３年度の目標値(55.0%)を達成できておらず、感染症対策を考えながらの運動機会の提供となりますが、第２次プランと同等の目標値を改めて令和８年度に設定することとしました。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
いばらき元気ウォーク	毎月第一日曜日「いばらき元気ウォークの日」にあわせた、市内ヘルスロードを活用したウォーキングを支援します。
市内「いばらきヘルスロード指定コース」の整備とPR	市内に9つあるヘルスロードの整備と周知を行います。9コース完歩した方へオリジナルグッズを進呈します。
特定健診後の特定保健指導の実施	特定保健指導時に運動実施の必要性を説明し、気軽に実施できるウォーキングや体操等の実施方法を紹介し、資料の提供もを行います。
特定保健指導対象者のための継続運動教室 (みんなdeウォーク)	ウォーキングを中心とした運動の継続と栄養改善によりメタボリックシンドロームを改善するための5か月間の教室を実施します。また、教室卒業生後の自主的な取り組みの支援を行います。
特定健診後の単発教室 (おうちde運動)	特定健診受診者のうち、特定保健指導該当者に対し、集団の運動講話や運動の実践・資料配布を行います。
牛久市スポーツ協会加盟団体の活動支援と紹介	「広報うしく」「スポーツ協会だより」において加入団体の活動紹介と入会の呼びかけの記事を掲載します。
健康チャレンジ	健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマに関するチャレンジをし、取り組みに応じたポイントをためることでプレゼントが受けられるシステムを多くの方に利用していただくよう推奨していきます。
フレイル調査・介護予防支援	フレイル（虚弱）を早期発見するための調査とフレイル予防（栄養・運動・社会参加）チラシを配布します。
うしくかっぱ体操の実施	うしくかっぱ体操（転倒予防目的とした牛久市の独自の体操）普及員が行政区区民館・保健センターで体操を実施します。自宅でも行えるようコミュニティFMで時間を決めた放送、ポスターやDVDの配をしています。
シルバーリハビリ体操の実施	シルバーリハビリ体操（高齢者の体力維持を目的とした茨城県独自の体操）指導士が行政区区民館・保健センターで体操を実施します。

項目3 心と体を癒す休養

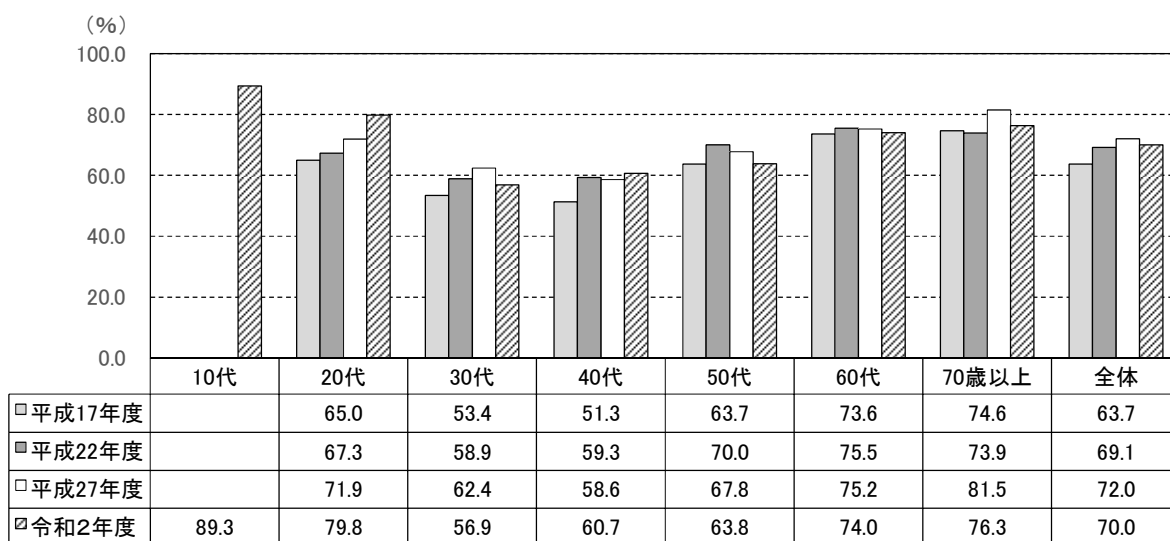
目標：定期的に休養し、楽しみの時間を確保する

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
余暇の過ごし方が充実している人の割合	63.7%	72.0%	70.0%	74.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×70.0% ≒ 59,396 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×74.0% ≒ 63,456 増加目標：D-B=4,060人				

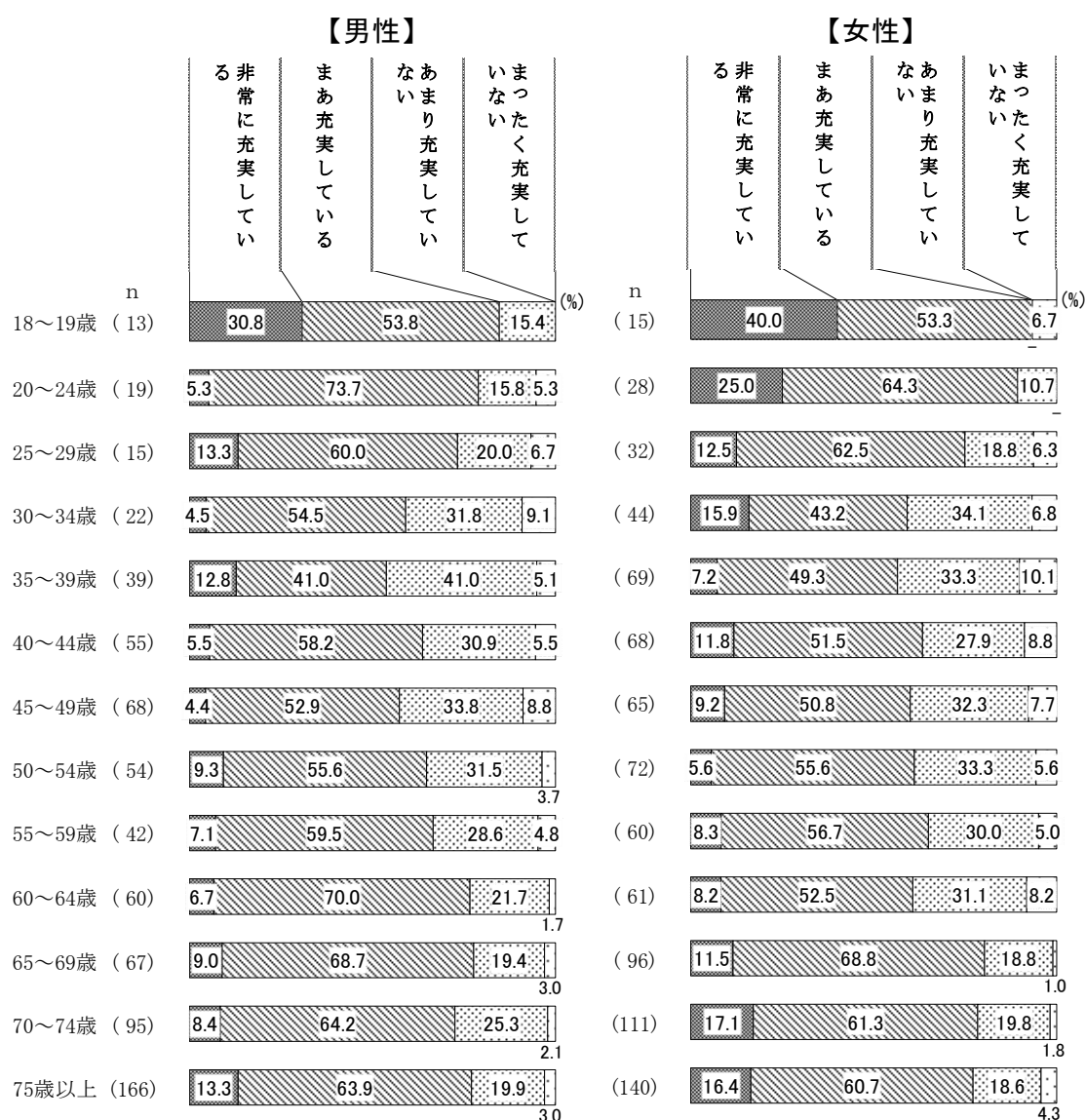
《健康実態調査結果》

	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
非常に充実している	9.0%	8.2%	8.6%	11.4%
まあ充実している	54.7%	60.9%	63.4%	58.6%
あまり充実していない	29.8%	25.0%	23.3%	25.4%
まったく充実していない	6.5%	5.9%	4.6%	4.6%

《余暇の過ごし方が充実している人の割合》



《令和２年度 性別・５歳区切り年齢別の状況》



【現状と目標値について】

余暇の過ごし方が充実している人の割合は、20代が調査のたびに増加しています。平成27年度と比較すると、減少している年代が多く、特に、30代と70歳以上は5ポイント以上減少しています。

令和２年度の結果について性別・５歳区切り年齢別でみると、《充実していない》（「あまり充実していない」＋「まったく充実していない」）は、男女ともに30～34歳、35～39歳、45～49歳の３階層で40%以上となっています。

第２次プランまでは「余暇時間の長さに満足している人の割合」としていましたが、推進協議会等の議論を経て、本プランから指標を「余暇の過ごし方が充実している人の割合」へと変更しました。

目標値の設定にあたっては、実績で最も高い平成27年度の72%からさらに上がることを期待し、令和２年度の値に、過去の実績の増加幅の平均を加算した74.0%としました。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
こころの健康づくり講演会	年一回、こころの健康に関する専門講師による講演会を実施します。
こころの健康相談	毎月1回、精神科医によるこころの相談を実施しています。
フレイル調査・介護予防支援	フレイル（虚弱）を早期発見するための調査とフレイル予防（栄養・運動・社会参加）チラシを配布します。調査票に心配事がある・相談したいことがあると回答した方に対し、電話や訪問で支援を行います。
心配ごと相談	金銭や家庭内のトラブルなどに関する相談に弁護士・司法書士・学識経験者が相談（面談）に応じます。
高齢者あんしん電話	介護上の悩みや不安に関する電話相談を実施します。
障がい者なんでも相談 （障がい者相談支援事業）	日常生活や社会生活についての相談や情報提供を行います。
フェミニスト相談	社会的・文化的に形成された性別（ジェンダー）に敏感な視点に立ち、男性・女性が抱える心理的な問題、悩み事に相談員が電話で応じます。
学校生活等への心配事相談 （教育相談）	不登校・いじめ・友人トラブル・緘黙・学力不足・落ち着きのなさ・パニック行動等について電話・面談・家庭訪問・出張相談を実施します。

項目4 多い誘惑、振り切ろう健康阻害要因

目標：タバコを吸わない。受動喫煙をさせない生活を送る

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
タバコを吸わない人の割合	74.3%	87.4%	88.3%	90.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×88.3% ≒ 74,924 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×90.0% ≒ 77,176 増加目標：D-B=2,252人				

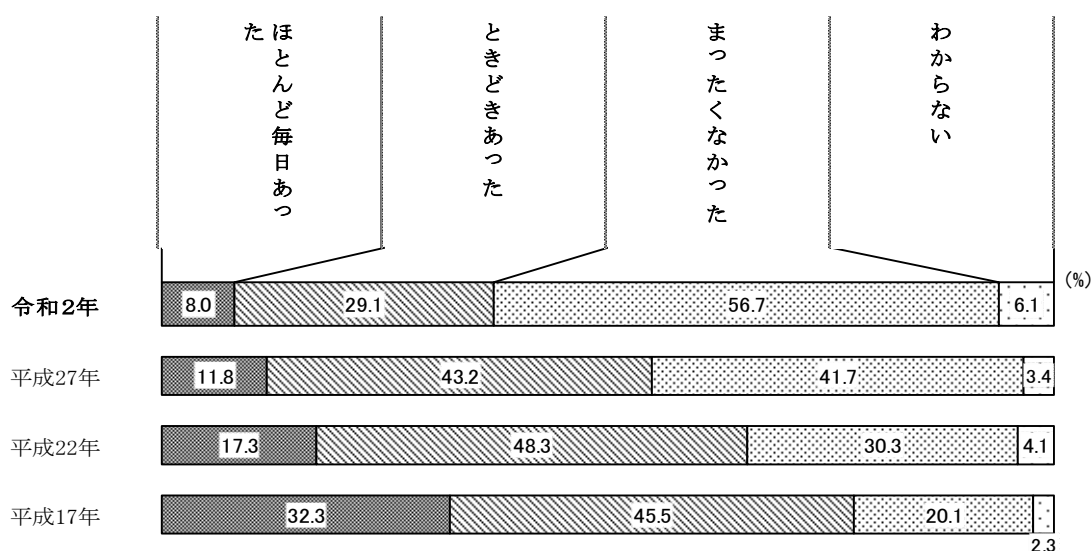
※令和2年度は18歳～19歳を除いた20代以上の数値

《健康実態調査結果》

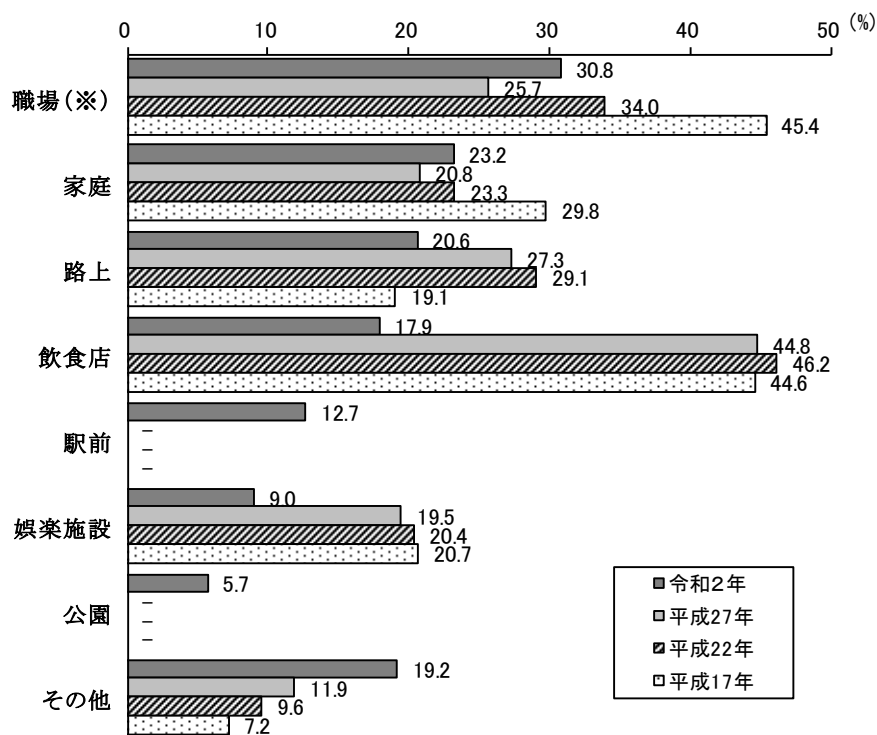
	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
吸わない	59.6%	60.7%	60.0%	61.2%
現在はやめている	17.7%	24.2%	27.4%	27.1%
吸っている	22.8%	15.0%	12.7%	11.7%

※令和2年度は18歳～19歳を除いた20代以上の数値

《受動喫煙の有無》



《受動喫煙があった場所》



注)「駅前」「公園」は令和2年度に新設、「職場」は平成27年度まで「職場・学校」

【現状と目標値について】

タバコを吸わない人の割合は、平成27年度に87.4%、令和2年度に88.3%とおおむね横ばいで推移しています。

受動喫煙の有無は、「まったくなかった」が調査のたびに増加しており、令和2年度にははじめて半数を超え56.7%となりました。

受動喫煙があった場所としては、「飲食店」や「娯楽施設」が平成27年度と比較して大きく減少しました。令和2年度で最も高いのは、「職場」で30.8%となっています。

目標値は、第2次プランで設定した令和3年度の目標値(90.0%)を達成できなかったことから、その目標値を改めて令和8年度に設定することとしました。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
牛久市空気もきれいなお店 認証制度	終日完全禁煙を実施している店舗・施設等を「空気もきれいなお店」として認証し周知することで地域の受動喫煙防止を推奨します。 
牛久市こどもの未来を応援する禁煙チャレンジ助成金	妊婦または18歳以下の子どもと同居している喫煙者（妊婦本人も含む）で禁煙に成功した方に禁煙外来治療費を一部助成します。
禁煙相談	禁煙したい喫煙者に禁煙方法や禁煙中過ごし方のアドバイスをを行い約3か月の間保健師が個別にサポートします。
小中学生に対する喫煙防止教育（防煙教育）	学校において喫煙防止教育（防煙教育）を実施します。
受動喫煙防止のための周知活動	家庭における受動喫煙防止の必要性と対策について広報活動を実施します。また、市内事業所を対象に健康増進法による受動喫煙対策の義務化と事業所内での受動喫煙防止対策の必要性について周知を行います。

項目5 賢く予防、適正受診

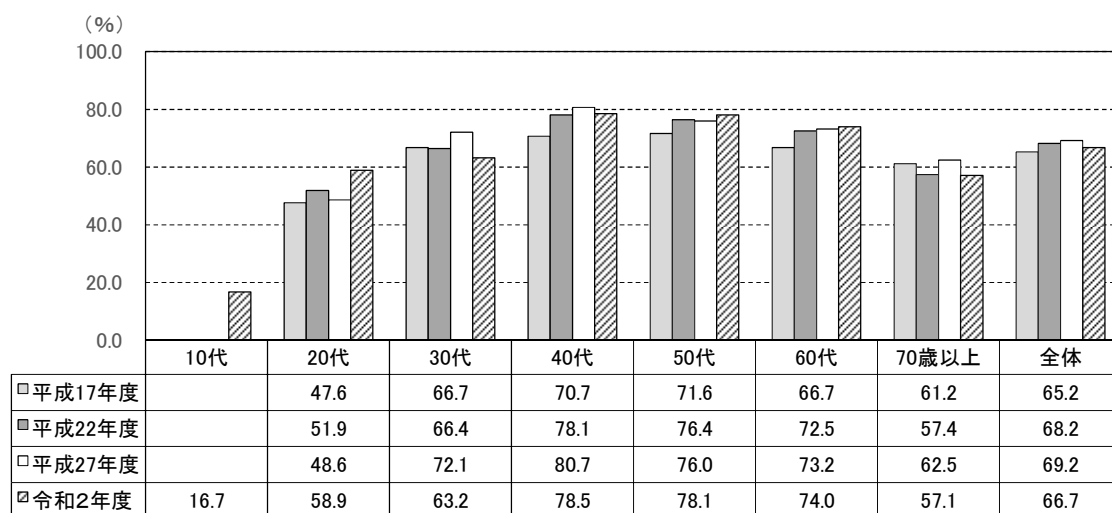
目標：適切な時期に健康診査を受ける

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
定期的に健診を受けている人の割合	65.2%	69.2%	66.7%	73.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×66.7% ≒56,596 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×73.0% ≒62,598 増加目標：D-B=6,002人				

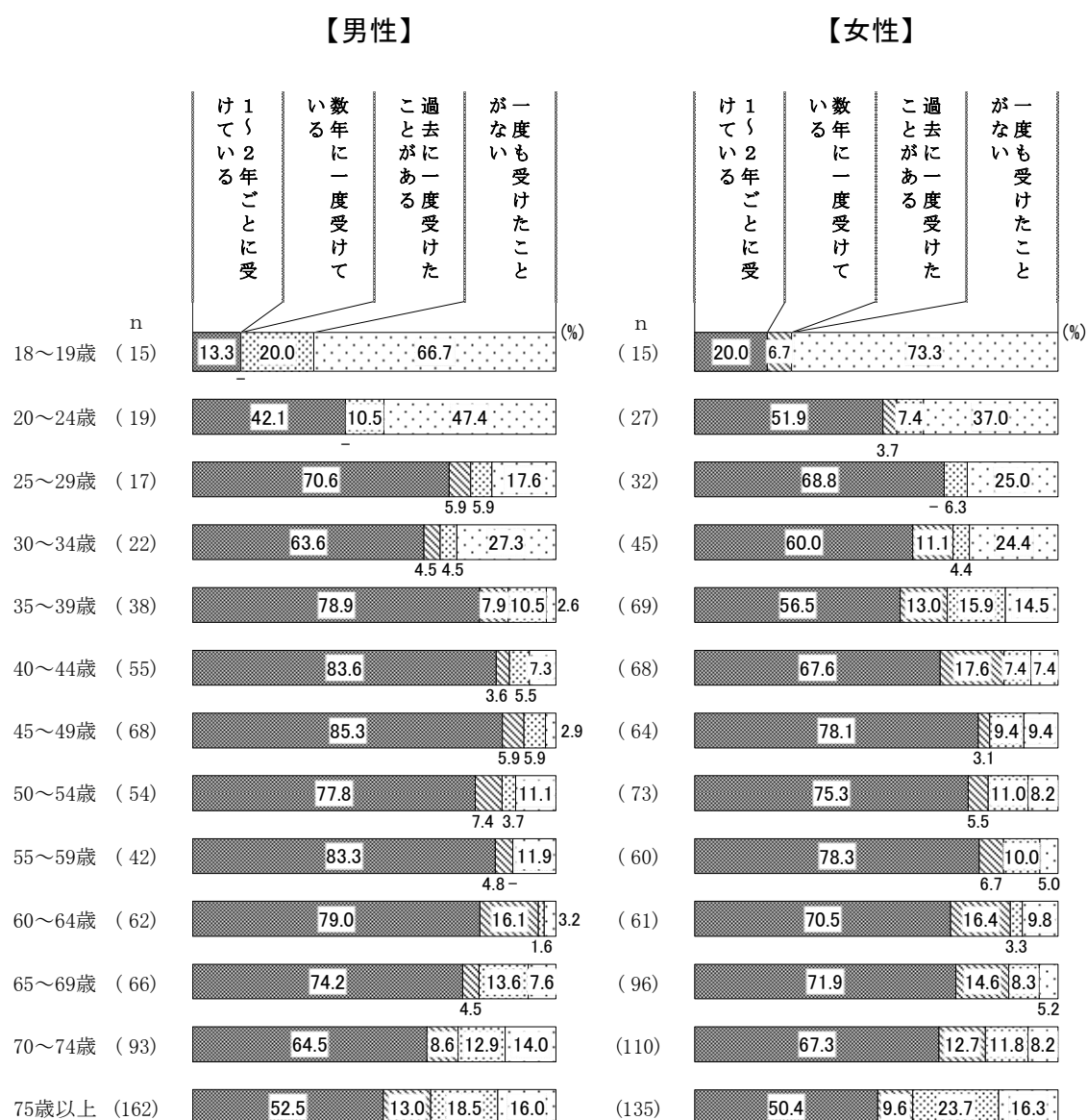
《健康実態調査結果》

	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
定期的に受けている	65.2%	68.2%	69.2%	66.7%
数年に一度受けている	11.1%	12.6%	10.8%	9.6%
過去に一度受けた	9.0%	8.3%	9.8%	10.7%
受けたことがない	14.6%	10.9%	10.2%	13.0%

《定期的に健診を受けている（1～2年ごとに受けている）人の割合》



《令和2年度 性別・5歳区切り年齢別の状況》



【現状と目標値について】

定期的に健診を受けている（1～2年ごとに受けている）人の割合は、多くの年代で調査のたびに増減していますが、コロナ禍であった令和2年度においては、平成27年度と比較して50代と60代は増加しています。

令和2年度の結果について性別・5歳区切り年齢別でみると、対象年齢の関係もあり、「一度も受けたことがない」は、男女ともに18～24歳で高くなっています。男女ともに25歳以上になると「1～2年ごとに受けている」は急増していますが、70～74歳を除くと、男性の方が各年代の受診率が高くなっています。

感染症拡大の影響がありながらも、感染対策をとりながら健診を実施するという実施する側の体制は整ってきています。受診勧奨が以前のように実施されれば、受診率の向上を目指すことが可能であることから73.0%と設定します。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
乳幼児健診の実施	お子さんの成長や発達を確認する健診として3～4か月児・1歳6か月児・3歳児に対して健診を実施します。
幼児視覚検査の実施	5歳のお子さんを対象に視覚検査（視力・眼位の検査）を実施します。
健診（検診）の実施	保健センターや生涯学習センター等の集団での健診（検診）、市内や近隣の医療機関での健診（検診）の実施。 【実施項目】 生活習慣病の早期発見のための健診…特定健診・基本健診・30代健診 【がん検診】 肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・前立腺がん検診 【その他】 骨粗しょう症検診・腹部超音波検査
健診（検診）の周知 受診勧奨	広報うしく・ホームページ等で周知を行います。 牛久市国民健康保険加入の40～74歳と前年度市の集団健診受診者に対しては個別通知を送付します。 婦人科検診については、子育て世代にも周知できるよう子育て広場や市内保育園にポスター掲示をします。
土日の集団健診（検診）の実施	土日に総合健診・婦人科検診を実施します。
健康チャレンジ	健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマに関するチャレンジをし、取り組みに応じたポイントをためることでプレゼントが受けられるシステムを多くの方に実施していただくよう推奨していきます。
予防接種の実施	予防接種法に定められている定期予防接種、市独自に実施している任意予防接種を実施します。

項目6 深めよう、人と地域のつながり

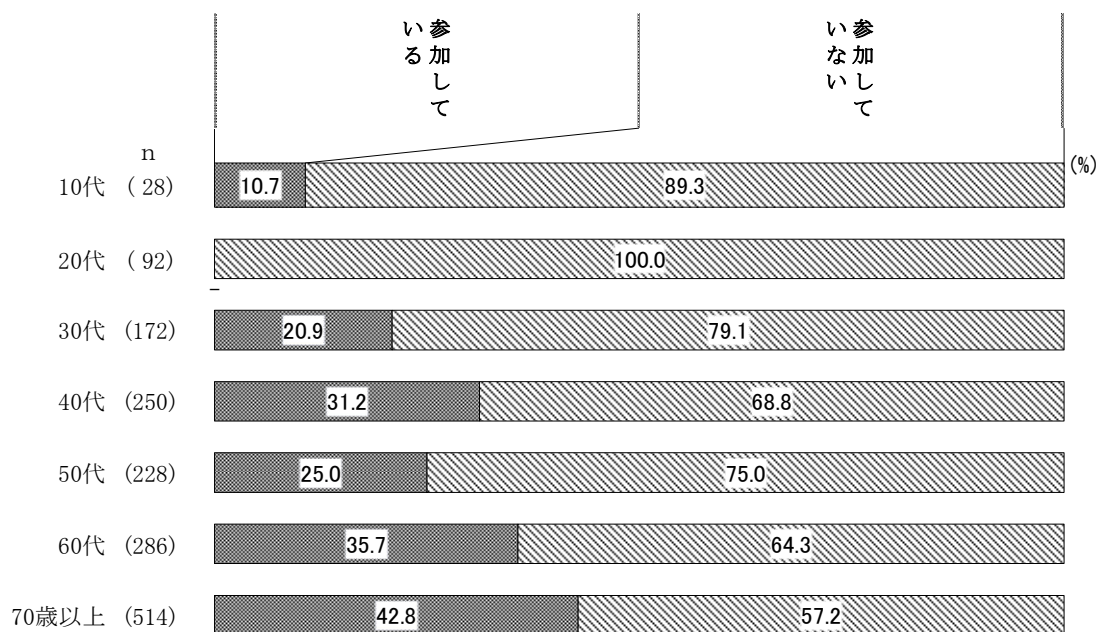
目標：地域社会とつながりを持ち、地域の行事（行政区・女性団体・シニアクラブ・子ども会・PTAボランティア等）やイベント等に参加、協力する

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
地域社会活動に参加している人の割合	35.5%	34.6%	31.6%	36.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×31.6% ≒26,813				
C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×36.0% ≒30,870				
増加目標：D-B=4,057人				

《健康実態調査結果》

	平成17年度	平成22年度	平成27年度	令和2年度
参加している	35.5%	37.3%	34.6%	31.6%
参加していない	64.5%	62.7%	65.4%	68.4%

《令和2年度 地域社会活動に参加している人の割合 年齢別の状況》



【現状と目標値について】

地域社会活動に参加している人の割合は、20代が10代より低いものの、おおむね年代が上がるほど増加しています。

昨今の感染症対策を考えながらの地域社会活動展開となりますが、第2次プランの目標値と同様の36.0%としました。

【主な取り組み事業の紹介】

事業名	事業の概要
牛久市地域コミュニティ活性化事業補助金	各行政区の集会場を地域コミュニティ活動の拠点「たまり場」として開放していただき、コミュニティ活動に対する補助金を交付します。
牛久市シニアクラブ連合会補助金	市内シニアクラブの活性化、リーダー育成のために補助金を交付します。
子ども会育成連合会補助金	子ども会活動の活性化に資する育成者対象の研修等や単位子ども会活動の情報共有を行うことを目的に「牛久市子ども会育成連合会」へ補助金を交付します。連合会から各子ども会へ助成金を交付します。
牛久市PTA連絡協議会補助金	単位PTAごとの連絡・連携を図り、PTA会員の情報交換、指導者としての資質を高めるための研修会等開催を目的に、「PTA連絡協議会」に対し補助金を交付します。
牛久市男女共同参画ネットワーク組織の充実	市と市民のパートナーシップによる地域に根ざした男女共同参画の推進を図るためにネットワークを構築し、情報交換や学習会等を通じて地域リーダーを育成します。
行政情報市民出前講座	市内に在住、在勤、在学する10名以上で構成された団体・グループが主催する集会等に市職員が出向き、市の施策・業務について講座を開催します。（牛久市行政情報出前講座メニュー表より希望のテーマを選択）。
健康チャレンジ	健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマに関するチャレンジをし、取り組みに応じたポイントをためることでプレゼントが受けられるシステムを多くの方に実施していただくよう推奨していきます。
フレイル調査・介護予防支援	フレイル（虚弱）を早期発見するための調査とフレイル予防（栄養・運動・社会参加）チラシを配布します。
うしくかっぱ体操の実施	うしくかっぱ体操（転倒予防目的とした牛久市の独自の体操）普及員が行政区区民館・保健センターで体操を実施します。
シルバーリハビリ体操の実施	シルバーリハビリ体操（高齢者の体力維持を目的とした茨城県独自の体操）指導士が行政区区民館・保健センターで体操を実施します。
生きがい健康づくり教室	市内在住の60歳以上の方の介護予防、交流や仲間づくりを目的に健康体操や太極拳、フォークダンス、料理教室を開催します。
ふれあいサロン活動	身近な地域での仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくりを目的に、行政区区民館等で交流活動を実施しています。
地域かわら版の発行	地域の福祉情報・イベント情報を定期的に配信します。 （毎月1回の紙面発行、月～金の毎日コミュニティFMでの放送）

（参考）

本プランでの「フレイル予防」の位置づけについて

高齢者の健康づくりのためには、フレイル予防・早期発見が重要となります。フレイルの予防は健康的な生活そのものの延長上に成り立つという特性があることから、本プランでは、P23以降に掲載している項目別行動目標内にフレイル予防の取り組みを表記しています。今後策定される、当市の関連計画や「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の取り組みの進捗と合わせて今後の目標設定や実績管理等の取り扱いを検討していきます。

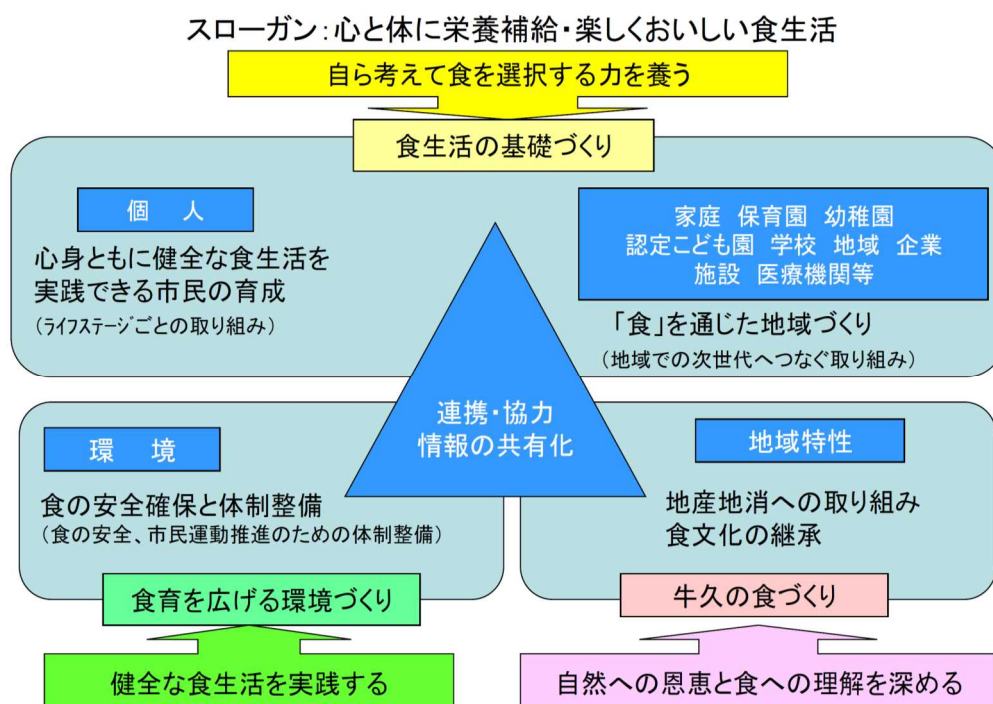
第5章 うしく食育推進計画

1. うしく食育推進計画の目的と位置づけ

本市では、市民一人ひとりが食への感謝の気持ちを深め、食に関する知識と選択する力を学び、健全な食生活を実践すること、適度な運動を取り入れることなど自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きることができる人を育むことを目的に、平成21年3月に「うしく食育推進計画」を策定し、「うしく健康プラン21」の一部として位置づけました。

「うしく健康プラン21」の健康な生活を実現するために必要な項目である「心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活」を、「うしく食育推進計画」のスローガンとして掲げ、すべての市民が食に関わり、感謝と思いやりの心を深めるとともに、食べることの大切さを理解し、食に関する知識と、安全・安心な食べ物を選択する力を習得し、望ましい食生活を実践できることを目指します。

2. うしく食育推進計画の取組



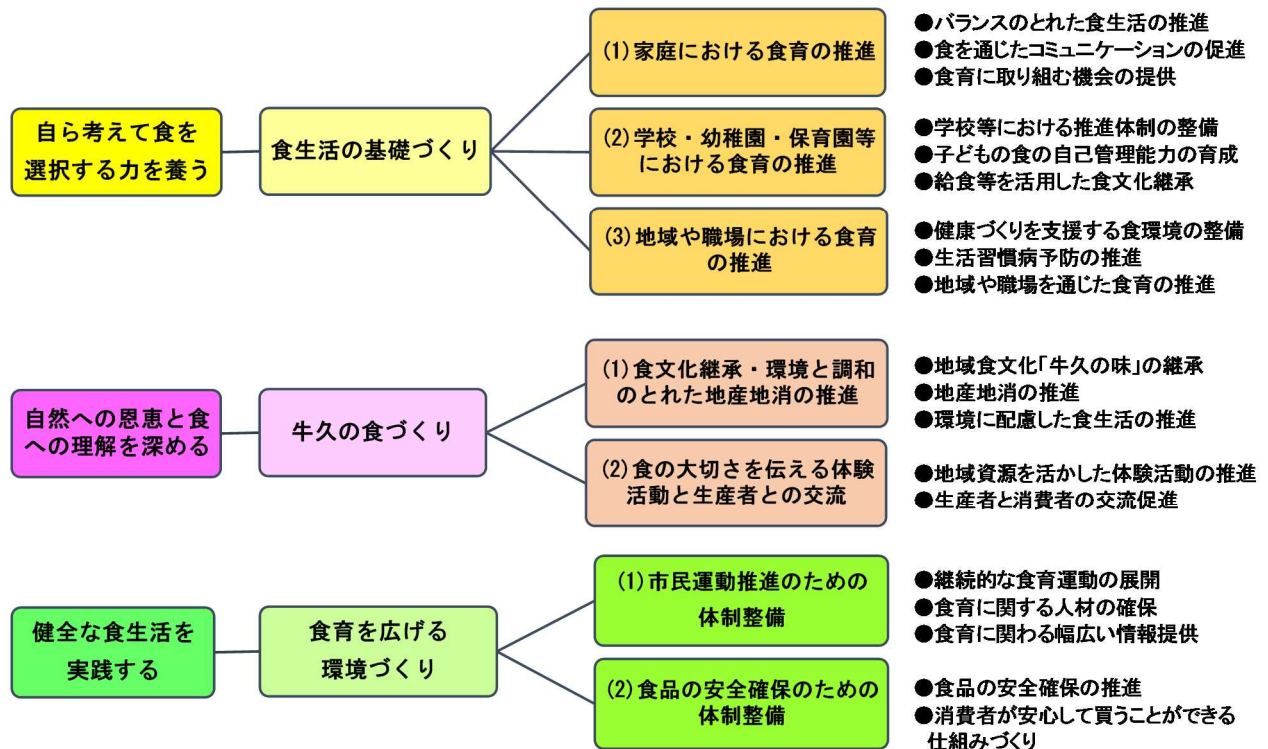
■ 施策体系 ■

基本的目標

施策の推進方針

施策の柱

施策展開の方法



<ライフステージごとの取り組み>

心身ともに健全な食生活を実践できる市民の育成

乳幼児をもつ家庭及び幼稚園・保育園における食育の推進		学校における食育の推進		成人における食育の推進		高齢者における食育の推進
妊娠期	乳幼児期	学童期	思春期	青壮年期	中高年期	高齢期
妊婦	0～6歳	7～12歳	13～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上
望ましい食習慣の形成				生活習慣病の予防 伝統的な食文化の継承		
母子ともにすこやかに過ごそう	楽しくなんでも食べる子どもに育てよう	よい食習慣を身につけよう	食の大切さを知ろう	規則正しい食生活を実践しよう	生活習慣病予防の食生活を実践しよう	おいしく楽しく食べよう

<家庭では>

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、朝食を必ず食べること、そして、食事は家族そろって楽しく食べることなど、食生活の基本は家庭にあることを伝えていきます。

＜学校・幼稚園・保育園では＞

各教科や給食の時間などを活用し、栄養バランスのとれた食生活や望ましい食習慣を身に付け、豊かな人間性を育みます。また、地場産食材を取り入れた「牛久の味」を伝えとともに、地産地消をさらに推進していきます。

＜職場や地域では＞

生活習慣病予防に関する健康教室や、適度な運動を実践する場を提供していきます。

＜市民の食育運動推進のために＞

学校・幼稚園・保育園等の給食だよりや、食に関するボランティア等の協力のもと様々なイベントに参加し、食に関する情報を提供していきます。

＜食文化継承・地産地消のために＞

より新鮮で安全・安心な旬の食材を地域に供給するオーナー制の推進や、消費拡大の支援に取り組んでいきます。

＜食の大切さを伝えるために＞

農家の方と一緒に農業を体験する場を設け、自然の恩恵や食に関わる人々への様々な活動への理解を深めていきます。

＜食品の安全確保のために＞

市民が安心して食品を購入することができる体制を整備するとともに、食の安全に関する情報を提供していきます。

3. 施策の推進方針と主な指標の目標値と評価

推進方針1 食生活の基礎づくり

目標：自ら考えて食を選択する力を養う

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
いつも朝食を食べる子どもの割合(小学生)	91.0%	91.2%	93.7%	100%に近づける
いつも朝食を食べる子どもの割合(中学生)	79.5%	87.5%	84.4%	100%に近づける
いつも朝食を食べる人の割合(20代以上)	(平成22年度) 81.6%	83.7%	82.2%	85.0%

(小中学校データ：食生活に関する実態調査より)

対象：市内小学校5年生、中学校2年生の全クラス

(20代以上データ：うしく健康プラン21健康実態調査)

※令和2年度の20代以上は18歳～19歳を含む

【現状と目標値について】

いつも朝食を食べる人の割合は、小学生と20代以上はおおむね横ばいで推移しており、令和2年度の中学生が平成27年度と比較して減少しています。

成長期の小中学生は特に、全員が朝食を食べることを習慣付ける必要があるため、小中学生の目標値は、「茨城県食育推進計画」の表現を参考に100%に近づけると設定しました。

小中学生が朝食を食べない理由として、食欲がない、食べる時間がないという意見が多いので、早寝早起き等、望ましい生活習慣についても指導を継続して行います。

20代以上の目標値は、「第4章 生涯を通じた健康づくりの推進」における項目別行動目標の「項目1 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活」と共通した指標のため、整合性を図り85.0%としています。

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	82.3%	80.6%	76.4%	82.0%
朝食に野菜のおかずを食べる人の割合	—	40.5%	37.3%	42.0%

(うしく健康プラン2.1健康実態調査)

※令和2年度からは18歳～19歳を含む

【現状と目標値について】

「主食・主菜・副菜がそろっている人の割合」、「朝食に野菜のおかずを食べる人の割合」とともに減少しています。

概して、特に、若い世代ほど野菜の摂取頻度が低い傾向がみられることから、ライフスタイルが多様化している現代においても、1日3食ともバランスの良い食事がとれるよう、必要性の啓発普及と共に簡単な野菜料理の情報提供を実施していきます。

目標値は、第2次プランで設定した令和3年度の目標値（82.0%と42.0%）を達成できなかったことから、その目標値を改めて令和8年度に設定することとしました。

○食生活の基礎づくり活動事例について

事業名	事業の概要
学校・保育園等での食育活動	献立表・給食だより、またはお昼の時間を活用して、食事・栄養について伝えます。
健診・教室	乳幼児健診や、成人健診の特定保健指導対象者へ栄養相談を実施します。また、妊婦教室や生活習慣病予防教室等にて栄養講話・資料配布を行います。
食生活改善推進員の活動	減塩講座や料理教室、「広報うしく」のレシピ作成や朝ごはんの大切さを伝える紙芝居など、様々な活動を通して望ましい食事について普及します。
食の啓発事業	野菜販売店へのPOP設置、広報紙やイベントなどを活用し、望ましい食事について啓発します。
相談事業	電話や来所にて、希望者への栄養相談を実施します。
健康チャレンジ	健康づくりに欠かせない「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診」の4つのテーマに関するチャレンジをし、取り組みに応じたポイントをためることでプレゼントが受けられるシステムを多くの方に利用していただくよう推奨していきます。

推進方針2 牛久の食づくり

目標：自然への恩恵と食への理解を深める

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合	27.0%	33.0%	48.2%	50.0%

【現状と目標値について】

学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合は、平成27年度から令和2年度にかけて約15ポイント増加し、第2次プランで設定した目標値の35%を上回りました。

「茨城県食育推進計画」では、「学校給食における地場産物活用率50%を超える市町村の割合」を指標としていますので、「茨城県食育推進計画」にならい、目標値は50.0%としました。

○自然への恩恵と食への理解を深める活動事例について

食育活動	○お昼（給食時間）の放送 ○献立表・給食だよりの活用 ○ホームページでの給食の紹介 ○校内の掲示物 ○自分で育てる学習（米、さつまいも、じゃがいも、ミニトマト、ゴーヤなど） ○生産者を招いての会食（令和2～3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止）
牛久産食品の活用例	○牛久産コシヒカリを使用した米飯の提供 ○牛久産小麦を使用した麺の提供 ○牛久産食材を使用した「牛久の日」給食 7月：とうもろこし、10月：りんご、 1月：牛久産さつまいもを使用した「いもまん」 ○その他 河童大根、小松菜など季節の野菜を使用

推進方針3 食育を広げる環境づくり

目標：健全な食生活を実践する

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
食に関するボランティア(食生活改善推進員)の数	45名	57名	47名	80名

【現状と目標値について】

食生活改善推進員は、平成27年度は57名まで増加しましたが、平成2年度は47名に減少しています。

特に、コロナ渦においては活動が限定されるため、地域の健全な食生活の実践に結び付けるのが難しい状況にあります。

しかし、食育普及活動を地域に密着して推進していくためには、8小学校区ごとに活動を行うことが必要であるとの認識に立ち、各小学校区に10名程度会員を増やすことを目指して、目標値を80名としました。

○食生活改善推進員の活動について

ライフステージ	事業名
幼児期	○「おいしいなお話し会」 対象：市内幼稚園、保育園、認定こども園等の年長児 朝ごはんの大切さや食べ物への感謝の気持ちを伝える紙芝居を実施します。 ※読み聞かせDVD作成により、直接訪問できない状況でも普及可能。 ○「食文化伝承事業」 対象：子育て世代の保護者 牛久産食材を使用した料理の紹介をします。
中高年期	○「初心者男性料理教室」 対象：おおむね60才以上男性 基本的な調理技術を身につけるための講習を実施します。
高齢期	※令和2～3年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。 ○「しあわせをよぶ減塩講座」 循環器疾患予防のため「減塩」の重要性と必要性を伝えます。
全市民	○「しあわせをよぶレシピ」 広報うしく1日号に年6回健康レシピを掲載します。 ○「うしくWaiワイまつり」 地産地消の推進のため、牛久産食材を使用したレシピ等を紹介します。

第6章 歯科保健の推進

1. 歯科保健計画の目的と位置づけ

平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定され、地方公共団体は、「歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する」と規定されています。

本市では、平成18年3月に「うしく健康プラン21」を策定した際に、その中で歯科保健の内容を位置づけており、第2次プラン時に歯科保健計画として位置づけました。歯科保健は、健康づくりや食育などと密接に関わることから、それらの分野との取組の相乗効果を図るため、引き続き歯科保健計画として位置づけることとし、施策を推進していきます。

2. 本プランにおける歯科保健に関する該当項目

項目 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活

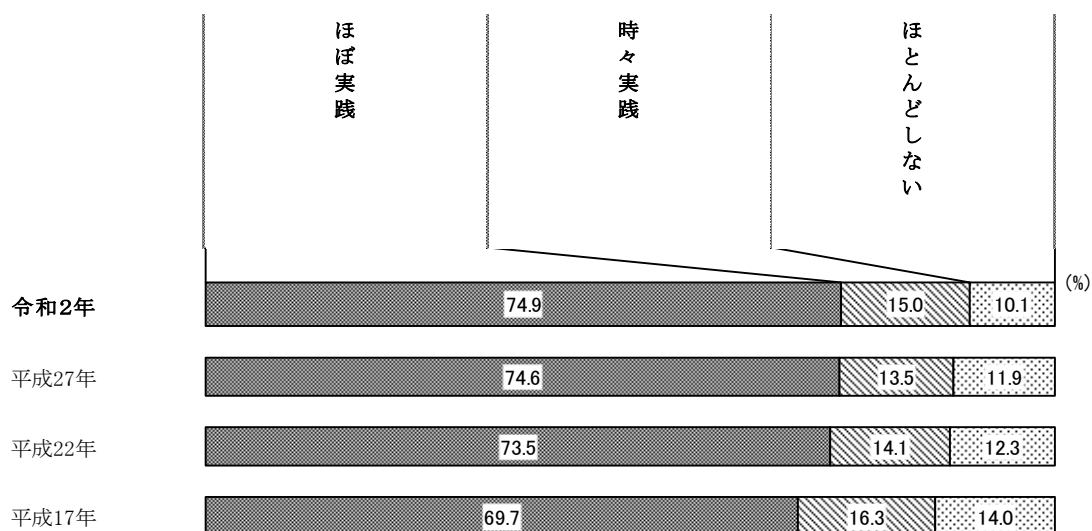
目標：毎食後歯磨き又は口腔の手入れをする

指標	実績値			目標値
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合	73.5%	74.6%	74.9%	78.0%

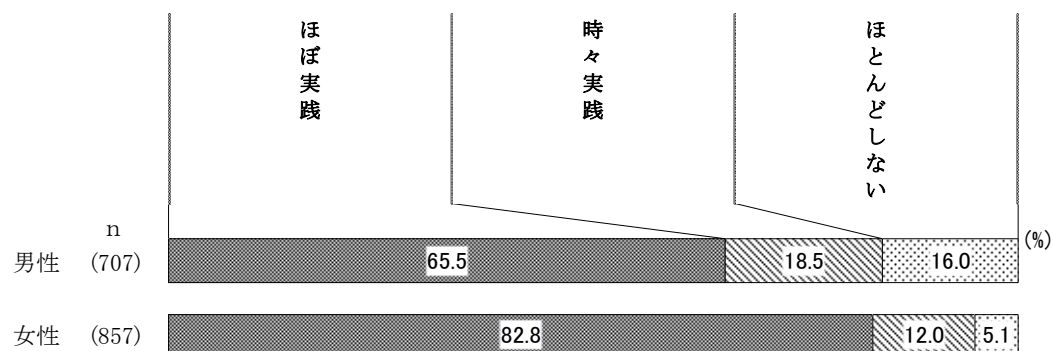
(うしく健康プラン21健康実態調査)
※令和2年度からは18歳～19歳を含む

《歯磨きを1日2回以上する状況》

①全体



②性別 男女別の状況（令和２年度）



【現状と目標値について】

１日２回以上歯磨き（口腔内の手入れ）をする人の割合は、おおむね横ばいで推移しています。

女性に比べて男性の実施率が低く、目標値は、第２次プランで設定した令和３年度の目標値（78.0％）を達成できなかったことから、その目標値を改めて令和８年度に設定することとしました。

項目 賢く予防、適正受診

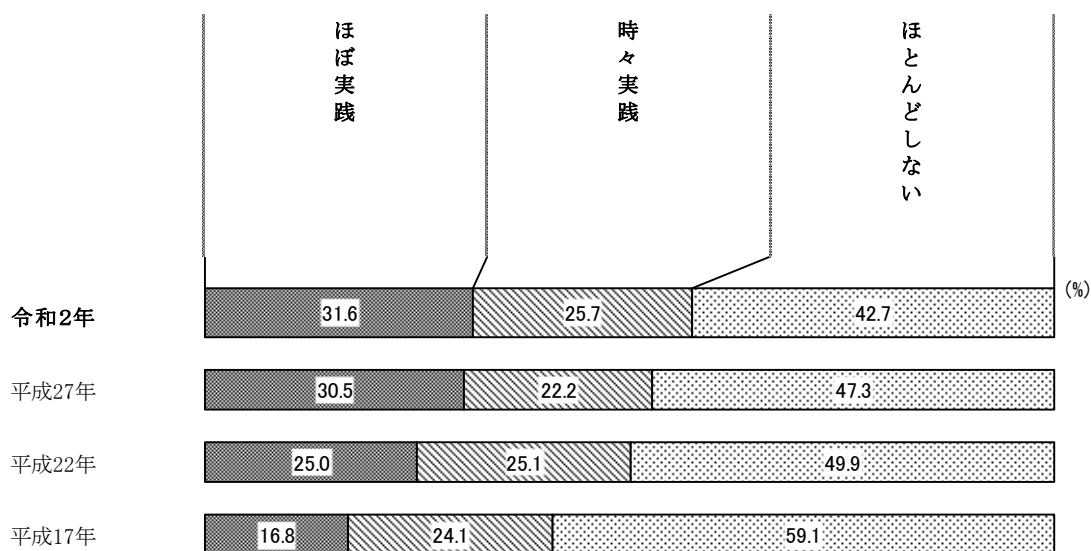
目標：適切な時期に健康診査（内科・歯科）を受ける

指標	実績値			目標値
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
定期的に歯科検診を受ける人の割合	25.0%	30.5%	31.6%	35.0%

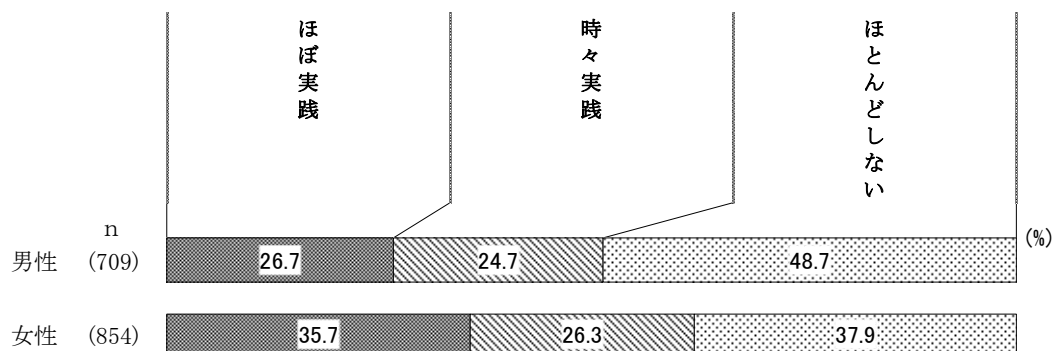
（うしく健康プラン2.1健康実態調査）
※令和2年度からは18歳～19歳を含む

《定期的に歯科検診を受けている状況》

①全体



②性別 男女別の状況（令和2年度）



【現状と目標値について】

定期的に歯科検診を受ける人の割合は、平成27年度で30.5%となり、令和2年度で31.6%と、おおむね横ばいで推移しています。

1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)と同様に、女性に比べて男性の受診率が低く、目標値は、第2次プランで設定した令和3年度の目標値(35.0%)を達成できなかったことから、その目標値を改めて令和8年度に設定することとしました。

3. 歯科保健を推進するための具体策

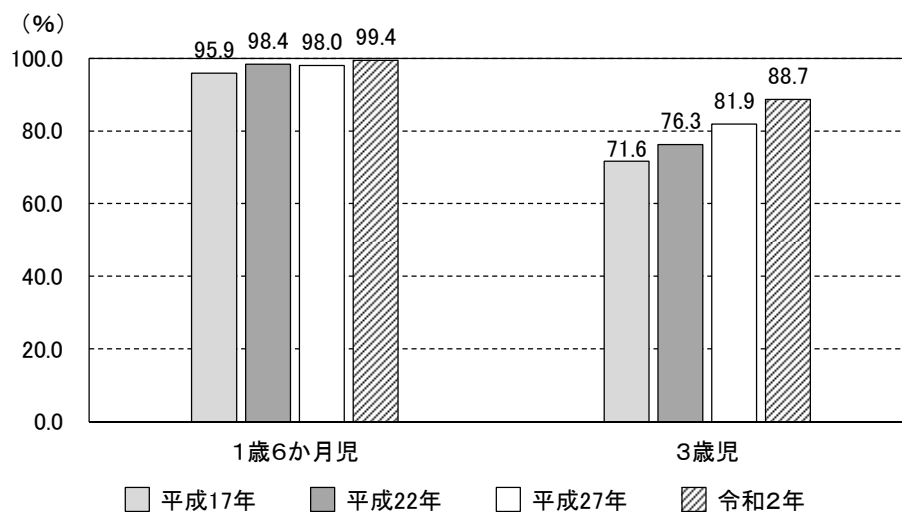
○生涯を通じた歯科保健の啓発普及

ライフステージ	具体策
妊娠期	○母子健康手帳の交付（歯科保健・歯科検診記載欄） ○妊婦に対する歯磨き指導
乳幼児期	○乳幼児期における歯科相談の実施 ○1・2歳児に対する歯科相談 ○1歳6か月児・3歳児健診における歯科検診・歯科相談 ○3歳児健診におけるフッ化物塗布 ○保育園・幼稚園の歯科検診と歯磨き指導 ○牛久市歯科医師会の協力によるフッ化物塗布無料券の配布
学童・思春期	○学校における歯科検診と歯磨き指導
成人期 (19～64歳)	○歯周病検診、健康講座における歯周病の講話 ○糖尿病予防教室における歯周病予防講座の実施
高齢期 (65歳以上)	○歯周病検診、健康講座における歯周病の講話 ○介護予防における歯周病予防・口腔ケアと口腔機能向上教室
全市民	○広報紙での啓発普及 ○市内協力店舗へのポスター掲示

【参考】牛久市の歯科保健の状況

○幼児歯科検診

【むし歯のない子の割合】

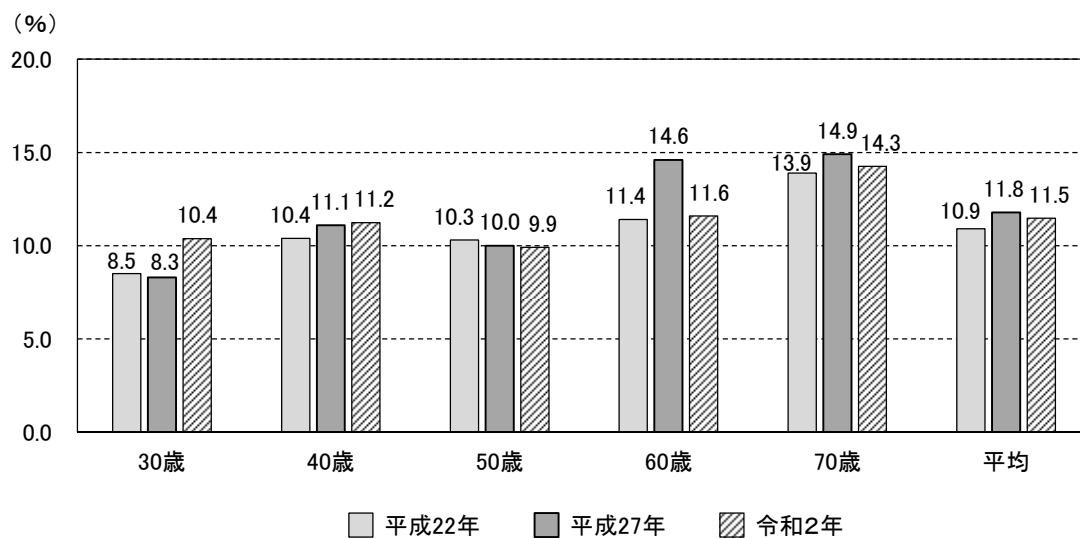


経年的にむし歯のない子は増加しています。

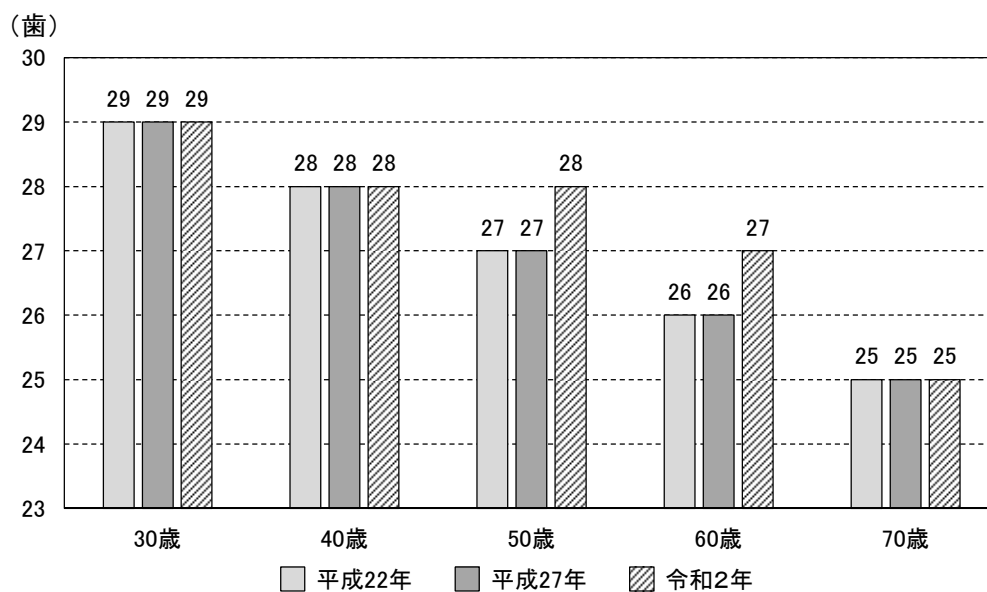
○成人歯周病検診

30歳から70歳までの10歳節目の方を対象に、歯科医療機関で歯周病や虫歯の確認をする「歯周病検診」を実施しています。

【経年受診率推移】



【年齢別現在歯の平均】



第7章 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）の推進

1. 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）の目的と位置づけ

少子高齢化、晩婚・晩産化がすすむ中で、子育てを取り巻く環境は変化しています。核家族やひとり親世帯の増加、身近に相談できる人がいないなど課題が多様化しています。

本市では、これまで平成26年の厚生労働省通知（「母子保健計画について」平成26年6月17日 雇児発0617 第1号厚生労働省雇用均等・児童家庭局長通知）に基づく母子保健計画を「うしく健康プラン21」に位置づけてきました。

家族にとって大きなライフイベントである妊娠・出産は、自分自身や家族の健康を考え改善する機会となります。そして、乳幼児期からの健康な生活を習慣づけ実践することは、生涯に渡っての健康づくりの土台となります。そして、妊娠、出産、子育てへとつながる切れ目ない支援体制を構築し、必要なサービスを適切に提供していくことが益々必要となってきます。

そのため、引き続き「うしく健康プラン21」の一部として位置づけ、親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）を推進していきます。

2. 推進方針と目標

推進方針 すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる

目標：牛久市で安心して子育てができる

指標	実績値		目標値
	平成27年度	令和2年度	令和8年度
牛久市で今後も子育てをしていきたいと思う保護者の割合	97.0%	96.8%	98.0%
選 定 理 由：保護者の精神状態が育児行動や子どもの成長発達に影響する。子育てしやすい環境づくりがすすみ、安心して育児ができれば、この地域で今後も子育てしたいと思える保護者が増えることにつながる。			
現状値について：乳幼児健診（3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健診）健康診査票の問診項目「この地域で、今後も子育てをしていきたいですか」の問いに対し、「1. そう思う」「2. どちらかといえばそう思う」「3. どちらかといえばそう思わない」「4. そう思わない」の選択肢がある。「1.」「2.」と回答した方の割合で把握する。 平成27年度現状値は、回答数n=2,183 中 2,118件（97.0%）が「1.」「2.」と回答した。 令和2年度現状値は、回答数n=1,417 中 1,371件（96.8%）が「1.」「2.」と回答した。			
参 考	：母子保健の国民運動計画「健やか親子21（第2次）」の指標「この地域で子育てをしたいと思う親の割合」のベースライン値は91.1%（平成26年）、最終目標（令和6年度）は95.0%、茨城県ベースライン値は91.9%（平成26年）となっており、本市ではすでに国の目標値を上回っている。		

【現状と目標値について】

市で今後も子育てをしていきたいと思う保護者の割合は、平成27年度で97.0%、令和2年度で96.8%と、おおむね横ばいで推移しています。

目標値は、現状値が「健やか親子21（第2次）」の最終目標値（令和6年度 95.0%）をすでに上回っているため、市独自の目標値として98.0%を目指します。

目標：子どもにむし歯を作らない

指標	実績値		目標値
	平成27年度	令和2年度	令和8年度
1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合	98.0%	99.4%	100.0%
3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合	81.9%	88.7%	90.0%
選 定 理 由：幼児健診においてむし歯罹患者の傾向をみると、保護者の子どもへの関心、関わり方等の育児態度が影響している。歯みがき、バランスのよい食生活、規則正しい生活等の基本的な生活習慣を保護者が意識し自ら実行することで、子どもへ波及し、子どものむし歯を作らないことにつながる。 現状値について：平成27年度1歳6か月児健診受診者数735名、うちむし歯のない子720名（98.0%）。3歳児健診受診者数780名、うちむし歯のない子639名（81.9%） 令和2年度現状値は、1歳6か月児健診受診者数496名、うちむし歯のない子493名（99.4%）。3歳児健診受診者数512名、うちむし歯のない子454名（88.7%） 参 考：「健やか親子21（第2次）」の指標「むし歯のない3歳児の割合」のベースライン値は81.0%（平成24年）、中間評価目標（平成31年）85.0%、最終目標（平成36年度）は90.0%、茨城県ベースライン値は81.5%（平成27年）、最終目標（令和6年度）は90.0%となっており、本市ではすでに県の目標値を上回っている。			

【現状と目標値について】

1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合は、令和2年度で99.4%となりました。平成27年度の値が98.0%と高い状況にあっても、更に数値を伸ばしています。

3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合は、平成27年度から令和2年度にかけて約7ポイント増加し、第2次プランで設定した令和3年度の目標値85.0%を上回りました。

目標値については、1歳6か月児では早期からの対応でむし歯を作らないことが可能なため、引き続きむし歯ゼロを目指します。3歳児においては、実績値が伸びていることから、国の最終目標（令和6年度 90.0%）と同等を目指します。

3. 親と子の切れ目ない健康づくり（母子保健）を推進するための具体策

ライフステージ	具体策
妊娠期	○特定不妊治療費補助・不育検査および治療費助成 ○子育て世代包括支援センター“すまいる”において、母子健康手帳交付時、保健師が妊婦を全員面談し、ニーズの把握、情報提供、相談 ○「妊産婦と家族のためのHAPPYマタニティ講座」・「プレママ&マミーズサロン」「おうちdeバスタイム・出張沐浴レッスン」における健康教育や仲間づくり ○妊婦一般健康診査の助成
乳幼児期	○赤ちゃん訪問（全戸訪問事業）での育児相談・情報提供・母子の健康状態の把握 ○産後ケア事業 ○3～4か月児健診及び乳児健診におけるスクリーニング、育児相談、情報提供 ○プレママ&マミーズサロンにおける仲間づくり、情報交換 ○離乳食教室における健康教育・相談 ○子育て相談における育児・栄養・歯科相談 ○1・2歳児に対する歯科相談 ○1歳6か月児・3歳児健診におけるスクリーニング、育児相談・健康教育 ○4歳児視覚検査 ○5歳児発達確認 ○発達相談 ○要フォロー教室（かるがも教室） ○親支援（おしゃべり会ラベンダー・ペアレントトレーニング、ひだまりの会、にじいろの会）

【参考】牛久市の母子保健の状況

○乳幼児健診受診率

	平成 17 年度			平成 23 年度			平成 27 年度			令和 2 年度		
	受診者数	対象者数	受診率	受診者数	対象者数	受診率	受診者数	対象者数	受診率	受診者数	対象者数	受診率
3 ～ 4 か月児健診	721	734	98.2%	772	778	99.2%	712	734	97.0%	422	424	99.5%
1 歳 6 か月児健診	688	720	95.6%	771	813	94.8%	741	751	98.7%	498	501	99.4%
3 歳児健診	664	689	96.4%	748	786	95.2%	784	793	98.9%	513	536	95.7%

平成26年度より未受診者対策の1つとして土曜日の健診を実施するとともに、受診勧奨と状況把握を強化しています。

○赤ちゃん訪問実施状況

	平成 17 年度	平成 23 年度	平成 27 年度	令和 2 年度
対象者数	685	755	734	506
訪問数	254	660	728	468
訪問率	37.1%	87.4%	99.2%	92.5%
把握率		92.2%	100%	100%

平成20年度より児童福祉法に基づく「乳児全戸訪問事業」が開始され、乳児のいる家庭には基本的には全数訪問となりました。長期里帰りや入院を除くと全数訪問は実施できており、訪問できない場合は状況把握を行っています。

○乳幼児健康診査票問診事項より

「お母さんはゆったりとした気分でお子さんと過ごせる時間がありますか」

	はい		いいえ		何ともいえない	
	平成 27 年度	令和 2 年度	平成 27 年度	令和 2 年度	平成 27 年度	令和 2 年度
3 ～ 4 か月児健診	89.5%	88.7%	1.0%	2.6%	9.5%	8.6%
1 歳 6 か月児健診	78.1%	86.2%	4.0%	1.4%	17.9%	12.3%
3 歳児健診	74.2%	76.2%	4.3%	3.7%	21.5%	20.1%

資料編

1. プランの策定経過

【令和２年度】

開催日時	会議名	審議事項
令和２年 11月５日	第１回 健康づくり推進協議会	牛久市の健康関連状況報告 ○牛久市の概況 ○牛久市国民健康保険の医療費及び健診の状況について ○健康づくり関連事業実績 ○各種指標の評価 ○うしく健康プラン２１（第３次）策定工程・策定部会について
令和３年 ２月９日	第２回 健康づくり推進協議会	1 健康実態調査報告について ○実態調査報告書をもとに結果報告 2 受動喫煙防止対策について ○健康実態調査での受動喫煙に関する内容確認 ○受動喫煙防止条例制定の先進事確認 3 うしく健康プラン２１（第３次）策定工程・策定部会メンバー選出について

【令和３年度】

開催日時	会議名	審議事項
令和３年 ７月27日	第１回 健康づくり推進協議会	1 うしく健康プラン２１（第３次）策定にあたって ○策定の背景（統計資料から見る市の姿・国民健康保険医療と健診の状況） ○健康づくりの推進に向けて（健康づくりの考え方） ○各種指標の評価 2 うしく健康プラン２１（第３次）策定工程・策定部会について 3 その他
８月26日	第１回 プラン策定部会	1 策定部会の進め方について 2 指標内容と目標値の審議と決定 3 まとめと次回部会について
９月30日	第２回 プラン策定部会	1 第１回策定部会で決定できなかった指標について 2 うしく健康プラン２１（第３次）の構成と各章ごとの内容の確認 3 まとめと第２回健康づくり推進協議会について
11月1日	第２回 健康づくり推進協議会	1 うしく健康プラン２１（第３次）策定について 2 うしく健康プラン２１（第３次）策定工程 3 その他
令和４年 ３月４日	第３回 健康づくり推進協議会	1 うしく健康プラン２１（第３次）について 2 受動喫煙対策について

2. 牛久市健康づくり推進協議会委員名簿

	所属	氏名
委 員	学識経験者	岩井 浩一 (*)
委 員	牛久市歯科医師会	宮本 克樹 (*)
委 員	牛久市医師会	小池 右
委 員	牛久市医師会	河村 智教
委 員	茨城県薬剤師会牛久支部	井上 康一
委 員	牛久市食生活改善推進員協議会	浅香 廣子 (*)
委 員	特別養護老人ホームさくら園	井口 光明
委 員	牛久地区生涯スポーツ推進委員会	橋場 成忠
委 員	岡田地区スポーツ交流会	井出 文彦
委 員	奥野地区スポーツ交流会	磯山 和男
委 員	牛久市母親クラブ（おひさま）	五十嵐 有希子
委 員	牛久市シニアクラブ連合会	吉田 敏子
委 員	社会福祉法人牛久市社会福祉協議会	岡見 清
委 員	牛久市障害者連合会	永山 静子 (*)
委 員	竜ヶ崎保健所長	石田 久美子
委 員	牛久市教育委員会教育長	染谷 郁夫
委 員	学識経験者	加納 尚美
委 員	市民代表	飯塚 幸雄 (*)
委 員	市民代表	佐藤 幸子 (*)
委 員	市民代表	古渡 章三
委 員	市民代表	石川 次枝

(*) 印は、プラン策定部会メンバー

3. 第2次プランの評価及び第3次プラン目標値の検討

ここでは、健康づくり推進協議会及びプラン策定部会で議論した、第2次プランの評価と第3次プランの目標値の検討についての経過を掲載いたします。

なお、評価にあたっては、策定時の値と策定時に定めた目標値の関係性により、4段階で判定し、一元的に評価することとしました。

判定	内容
A	策定時に設定した令和3年度の目標値に達した
B	策定時に設定した令和3年度の目標値に達していないが改善傾向にある (策定時の実績値+3ポイント以上)
C	変わらない(策定時の実績値±3ポイント未満)
D	悪化している(策定時実績値-3ポイント以上)

1. 健康づくりの最終目標

すべての市民が、どのような健康状態であろうとも自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成16年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
「自分が健康だ」と感じている人の割合	81.0%	81.5%	85.1%	85.0%	A

【評価結果】

健康状態を、「よい」、「まあよい」、「ふつう」のいずれかに答えている方の割合は、平成2年度で85.1%となり、プラン策定時に定めた令和3年度の目標値を上回ることができました。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

市民の主観的健康度は上昇し、一定の成果を達成することができました。しかし、100%になったわけではないことから、健康づくりの最終目標である「すべての市民が、どのような健康状態であろうとも、自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる。」の実現を点検するための指標として引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、プラン策定部会における議論から、健康実態調査で健康度の低い年代(30代、50代、70歳以上)を把握し、それらの年代の健康度を上げていくことが、市全体の健康度を上げていくことにつながると捉え87.0%と設定することとしました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成16年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
「自分が健康だ」と感じている人の割合	81.0%	81.5%	85.1%	87.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×85.1% ≒72,209 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×87.0% ≒74,603 増加目標：D－B＝2,394人				

2. 健康指標から見た現状と課題における評価指標

糖尿病と高血圧治療者が多いため、糖尿病と高血圧を予防する

【第2次プランの評価】

指標	実績値				目標値	評価
	平成21年度	平成23年度	平成27年度	平成31年度	令和3年度	
糖尿病の検査で異常値がある人の割合	30.6%	21.6%	22.1%	31.7%	(H28年度目標値27%以下) 20.0%以下	D
血圧測定で異常値がある人の割合	－	40.7%	37.9%	43.1%	35.0%以下	D

【評価結果】

糖尿病で異常値のある人の割合は平成27年度から平成31年度にかけて約10ポイント、血圧測定で異常値のある人の割合は同期間に約5ポイント増加しました。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

「糖尿病の検査で異常値がある人の割合」と「血圧測定で異常値がある人の割合」の低減を目指すというよりも、血糖値が高い（HbA1c値が高い）または高血圧なのに、治療を受けていない人や薬をのんでいても数値が高くなならないようコントロールされていない人の割合をきちんとモニタリングしていくことが重要であるという認識に立ち、新しい指標を設定することとしました。

令和8年度の目標値については、年度によって増減していますが、割合を下げていくことが目標となることから、実績値で最も数値の低かった年度の数値を設定しました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値				目標値
	平成21年度	平成23年度	平成27年度	平成31年度	令和8年度
HbA1c7.0%以上の割合	4.7%	4.1%	3.6%	5.4%	3.6%
Ⅱ度以上高血圧の割合	4.4%	4.4%	2.7%	4.1%	2.7%

3. 健康実態調査結果から見た評価の指標と項目別行動目標

項目：心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活

目標：朝食を欠かさず食べる

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
朝食を食べる人の割合	78.2%	83.7%	82.2%	85.0%	C

【評価結果】

平成22年度以降は「毎日食べる」が80%以上となっており、おおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、第2次プランの目標値を達成できたわけでないことから、第2次プランの目標値と同様の85.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
朝食を食べる人の割合	78.2%	83.7%	82.2%	85.0%
A 全体人口：84,852人 （令和2年実績値） B 実施推定数：A×82.2% ≒69,748				
C 全体人口：85,751人 （令和7年推計値） D 実施推定数：C×85.0% ≒72,888				
増加目標：D-B=3,140人				

項目：体を鍛え楽しく運動

目標：週2回以上自分にあった運動をする

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
週2～3回以上運動している人の割合	38.2%	50.6%	48.9%	55.0%	C

【評価結果】

平成22年度以降は「ほぼ毎日」の割合が微増傾向にあるものの、「週2～3回以上運動している人の割合」は、平成27年度の50.6%がピークで、令和2年度は48.9%とおおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

コロナ禍の影響が強い指標であり、今後、感染症対策をとりながらの運動の機会提供方法を模索する必要がありますが、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、第2次プランの目標値を達成できたわけではないことから、第2次プランの目標値と同様の55.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
週2～3回以上運動している人の割合	38.2%	50.6%	48.9%	55.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×48.9% ≒41,493				
C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×55.0% ≒47,163				
増加目標：D-B=5,670人				

項目：心と体を癒す休養

目標：定期的に休養し、楽しみの時間を確保する

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
余暇時間の長さに満足している人の割合	54.1%	75.1%	72.2%	78.0%	C

【評価結果】

令和2年度に「とても満足」が18.2%となりました。「とても満足」と「まあ満足」の合計は、平成27年度の75.1%がピークで、令和2年度は72.2%とおおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

余暇時間の長さではなく、内容が充実し密度の濃いものであったかが重要であると考え、余暇の過ごし方は充実しているかという新しい指標を設定することとしました。

令和8年度の目標値については、過去の実績値を踏まえ、平成27年度の72%からさらに上がることを期待し、過去の実績の増加幅の平均を加算した74.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
余暇の過ごし方が充実している人の割合	63.7%	72.0%	70.0%	74.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×70.0% ≒59,396 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×74.0% ≒63,456 増加目標：D-B=4,060人				

項目：多い誘惑、振り切ろう健康阻害要因

目標：タバコを吸わない。受動喫煙をさせない生活を送る

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
タバコを吸わない人の割合	74.3%	87.4%	88.3%	90%	C

※令和2年度は18歳～19歳を除いた20代以上の数値

【評価結果】

「タバコを吸わない人の割合」は、平成27年度に87.4%、令和2年度に88.5%とおおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、最終的には100%が理想としても、現実的な目標値の設定として、第2次プランの目標値と同様の90%としました。また、健康実態調査は、今後、18歳以上での実施が見込まれますが、評価は20歳以上の集計値で行うものとします。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
タバコを吸わない人の割合	74.3%	87.4%	88.3%	90.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×88.3% ≒74,924 C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×90.0% ≒77,176 増加目標：D-B=2,252人				

※令和2年度は18歳～19歳を除いた20代以上の数値

項目：賢く予防、適正受診・適正受診

目標：適切な時期に健康診査を受ける

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
定期的に健診を受けている人の割合	65.2%	69.2%	66.7%	73%	C

【評価結果】

「定期的に健診を受けている人の割合」は、平成27年度の69.2%がピークで、令和2年度は66.7%とおおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

感染症拡大の影響により、健診実施を見合わせたり、定員を少なくしたりと受診の機会が制限されたことによる受診率の落ち込みがあったのではないかと予測されますが、重要な指標であり、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、感染対策をとりながら健診を実施するという実施する側の体制は整ってきており、受診勧奨が以前のように実施されれば、受診率の向上を目指すことが可能となることから、第2次プランの目標値と同様の73.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
定期的に健診を受けている人の割合	65.2%	69.2%	66.7%	73.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×66.7% ≒56,596				
C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×73.0% ≒62,598				
増加目標：D-B=6,002人				

項目：深めよう、人や地域のつながり

目標：地域社会とつながりを持ち、地域の行事（町内会・女性団体・シニアクラブ・子ども会・PTAボランティア等）やイベント等に参加、協力する

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
地域社会活動に参加している人の割合	35.5%	34.6%	31.6%	36.0%	D

【評価結果】

「地域社会活動に参加している人の割合」は、減少傾向がみられます。

背景には、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために不要不急の外出を控える、人との接触を減らすといったことの影響も考えられ、新しい生活様式に応じた活動の実践を模索していく必要があります。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、先々も不透明ですが、学校の行事が少しずつ再開されたり、地区社協を中心に地域活動も進める動きもあることから、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、感染症対策を考えながらの地域社会活動展開となりますが、第2次プランの目標値と同様の36.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成17年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
地域社会活動に参加している人の割合	35.5%	34.6%	31.6%	36.0%
A 全体人口：84,852人（令和2年実績値） B 実施推定数：A×31.6% ≒26,813				
C 全体人口：85,751人（令和7年推計値） D 実施推定数：C×36.0% ≒30,870				
増加目標：D-B=4,057人				

4. うしく食育推進計画

推進方針：食生活の基礎づくり

目標：自ら考えて食を選択する力を養う

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
いつも朝食を食べる子どもの割合(小学生)	91.0%	91.2%	93.7%	100%	C
いつも朝食を食べる子どもの割合(中学生)	79.5%	87.5%	84.4%	100%	D
いつも朝食を食べる人の割合(20代以上)	(平成22年度) 81.6%	83.7%	82.2%	85%	C

(小中学校データ：食生活に関する実態調査より)

対象：市内小学校5年生、中学校2年生の全クラス

(20代以上データ：うしく健康プラン21健康実態調査)

※令和2年度の20代以上は18歳～19歳を含む

【評価結果】

いつも朝食を食べる人の割合は、小学生と20代以上はおおむね横ばいで推移しており、令和2年度の中学生は平成27年度と比較し減少しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

小中学生の令和8年度の目標値については、第2次プランで100%と設定されており、現実的ではないという意見もありましたが、全員が朝食を食べることを習慣付ける必要があるため、極力全員を目指していくという観点から、「茨城県食育推進計画」の表現を参考に、100%に近づけると設定しました。

また、20代以上の令和8年度の目標値は、「生涯を通じた健康づくりの推進」における項目別行動目標の「項目1 心と体に栄養補給、楽しくおいしい食生活」と共通した指標のため、整合性を図り85.0%としています。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
いつも朝食を食べる子どもの割合(小学生)	91.0%	91.2%	93.7%	100%に近づける
いつも朝食を食べる子どもの割合(中学生)	79.5%	87.5%	84.4%	100%に近づける
いつも朝食を食べる人の割合(20代以上)	(平成22年度) 81.6%	83.7%	82.2%	85.0%

出典及び注意点は、【第2次プランの評価】と同様です。

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	82.3%	80.6%	76.4%	82%	D
朝食に野菜のおかずを食べる人の割合		40.5%	37.3%	42%	D

(うしく健康プラン21健康実態調査)

※令和2年度からは18歳～19歳を含む

【評価結果】

「主食・主菜・副菜がそろっている人の割合」、「朝食に野菜のおかずを食べる人の割合」とともに、平成27年度から令和2年度にかけて減少しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

バランス良く食べるためには、主食・主菜・副菜が揃うこと、野菜が摂りにくい朝に野菜のおかずを食べることを指標にすることは非常に意味があり、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、2つの指標とも、第2次プランの目標値（82.0%と42.0%）を達成できたわけでないことから、第2次プランの目標値と同様の目標値としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	82.3%	80.6%	76.4%	82.0%
朝食に野菜のおかずを食べる人の割合	—	40.5%	37.3%	42.0%

出典及び注意点は、【第2次プランの評価】と同様です。

推進方針：牛久の食づくり

目標：自然への恩恵と食への理解を深める

指標	実績値			目標値	評価
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合	27.0%	33.0%	48.2%	35.0%	A

(指標データ：うしく食育推進計画担当学会議 教育総務課調査)

(学校給食で使用した牛久産の食品数 学校給食全体で使用した食品数)

【評価結果】

学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合は、平成27年度から令和2年度にかけて約15ポイント増加し、第2次プランで設定した目標値の35.0%を上回りました。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、「茨城県食育推進計画」で、「学校給食における地場産物活用率50%を超える市町村の割合」の目標値があり、牛久市は50%を超えていないので、目標値を50.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
学校給食に牛久産品を使用する食品数の割合	27.0%	33.0%	48.2%	50.0%

推進方針：食育を広げる環境づくり

目標：健全な食生活を実践する

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
食に関するボランティア(食生活改善推進員)の数	45名	57名	47名	80名	D

(指標データ：うしく食育推進計画担当学会議 健康づくり推進課調査)

【評価結果】

食生活改善推進員は、平成27年度は57名まで増加しましたが、令和2年度は47名に減少しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

新型コロナウイルス感染症の影響で、食生活改善推進の活動が限定されていることに加え、食生活改善推進員を養成するための研修自体が開催されていない状況にあります。健康な食生活を地域に広める役割を担っていただいている食生活改善推進員の数を指標とするのは大切であることから、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、8小学校区ごとに活動を行うことが必要であるとの認識に立ち、各小学校区に10名程度会員を増やすことを目指して80名としました。この人数は、ノルマではなくて目標であり、達成するためには養成講座の開催など市のフォローも重要です。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成25年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
食に関するボランティア(食生活改善推進員)の数	45名	57名	47名	80名

5. 歯科保健計画

項目：心と体に栄養補給、楽しいおいしい食生活

目標：毎食後歯磨き又は口腔の手入れをする

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合	73.5%	74.6%	74.9%	78.0%	C

(うしく健康プラン21健康実態調査)

※令和2年度からは18歳～19歳を含む

【評価結果】

1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合は、おおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、第2次プランの目標値を達成できたわけでないことから、第2次プランの目標値と同様の78.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
1日2回以上歯磨き(口腔内の手入れ)をする人の割合	73.5%	74.6%	74.9%	78.0%

出典及び注意点は、【第2次プランの評価】と同様です。

項目：賢く予防、適正受診

目標：適切な時期に健康診査（内科・歯科）を受ける

【第2次プランの評価】

指標	実績値			目標値	評価
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
定期的に歯科検診を受ける人の割合	25.0%	30.5%	31.6%	35.0%	C

（うしく健康プラン21健康実態調査）

※令和2年度からは18歳～19歳を含む

【評価結果】

定期的に歯科検診を受ける人の割合は、平成27年度で30.5%となり、令和2年度で31.6%と、おおむね横ばいで推移しています。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、第2次プランの目標値を達成できたわけでないことから、第2次プランの目標値と同様の35.0%としました。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値			目標値
	平成22年度	平成27年度	令和2年度	令和8年度
定期的に歯科検診を受ける人の割合	25.0%	30.5%	31.6%	35.0%

出典及び注意点は、【第2次プランの評価】と同様です。

6. 母子保健の推進

推進方針：すべての親と子が健やかに、こころ豊かに過ごせる

目標：牛久市で落ち着いて子育てができる

【第2次プランの評価】

指標	実績値		目標値	評価
	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
牛久市で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合	97.0%	96.8%	98.0%	C

【評価結果】

牛久市で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合は、平成27年度で97.0%、令和2年度で96.8%と、おおむね横ばいで推移しています。

【目標の変更】

目標に「落ち着いて」とあるので、指標の文言を“安心して”子育てができるや、“心豊かに”子育てができるなどとしてはどうかというご意見をいただきました。

市の第2次プランの指標は、国の「健やか親子21（第2次）」の課題の一つである「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」に対応した指標「この地域で子育てをしたいと思う親の割合」と整合を図ったものでした。

ご意見を踏まえ議論したところ、“安心して”子育てができるからこそ、市で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合が増えると考えられることから、目標を「牛久市で安心して子育てができる」と変更するほうが妥当であるという結論に至りました。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

目標の変更を踏まえつつ、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、現状値が「健やか親子21（第2次）」の最終目標値（令和6年度 95.0%）をすでに上回っているため、市独自の目標値として98.0%を目指します。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値		目標値
	平成27年度	令和2年度	令和8年度
牛久市で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合	97.0%	96.8%	98.0%

目標：子どもにむし歯を作らない

【第2次プランの評価】

指標	実績値		目標値	評価
	平成27年度	令和2年度	令和3年度	
1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合	98.0%	99.4%	100%	C
3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合	81.9%	88.7%	85%	A

【評価結果】

1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合は、令和2年度で99.4%となりました。

平成27年度の値が98.0%で、なおかつ目標値が100%であるために、評価は「C」となっていますが、実質は、限りなく「B」に近いと考えられます。

3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合は、平成27年度と比較して約7ポイント増加し、第2次プランで設定した目標値の85%を上回りました。

【第3次プランに向けた指標の考え方】

子どもの口のケアについて配慮できるということは、子どもの細かいところまでを配慮している保護者であり、育児態度を測定する一つの指標として考えられることから、第2次プランの指標を引き続き設定することとしました。

令和8年度の目標値については、1歳6か月児では早期からの対応でむし歯を作らないことが可能なため、引き続きむし歯ゼロを目指します。3歳児においては、実績値が伸びていることから、国の最終目標（令和5年度 85.0%）と同等を目指します。

【第3次プランの目標値の設定】

指標	実績値		目標値
	平成27年度	令和2年度	令和8年度
1歳6か月児健診受診者のむし歯のない子の割合	98.0%	99.4%	100.0%
3歳児健診受診者のむし歯のない子の割合	81.9%	88.7%	90.0%

うしく健康プラン21（第3次）

（令和4年度～令和8年度）

令和4年3月

【発行】 牛久市保健福祉部健康づくり推進課
〒300-1292 牛久市中央3-15-1
電 話：029-873-2111
F A X：029-873-1775

【編集】 牛久市健康づくり推進協議会
