



うしく健康プラン21（第3次） から見えた牛久市の健康課題



**保健福祉部
健康づくり推進課**

計画期間:令和4年度～令和8年度

うしく 健康プラン 21

第3次

「健康な生活」6項目

心と体に栄養補給、
楽しくおいしい食生活

○バランスの良い食事
○食後の歯磨き

体を鍛え楽しく運動

○週2回以上の運動

心と体を癒す休養

○規則正しい生活と睡眠時間の確保
○定期的な休養と楽しみの時間の確保

多い誘惑、振り切ろう
健康阻害要因

○タバコを吸わない
○節度ある適量飲酒

賢く予防、適正受診

○健康診査と予防接種
○早期受診

深めよう、人と地域の
つながり

○地域の活動やイベントへの参加
○人とつながり、自分にあった活動への参加・協力

令和4年3月
牛久市

健康づくりの最終目標

||

望ましい市民像
(ライフステージ別)

↑

健康な生活 6 項目

4計画を一体化して策定

- 健康増進計画
- 食育推進計画
- 歯科保健の推進
- 母子保健計画

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
出産・子育て への喜び・ゆっ たりとした気分 で感情豊かに	自分らしさ・ 相手への思い やり	社会人として の自立・責任・ 家族や地域の 関わり	健康増進に努 め、社会の役 割・生きがい を大切に	個人の健康状 態に応じた生 きがいのある・ 心豊かな生活

牛久市の平均寿命は、男女ともに県内 2 位！

～牛久市の令和 2 年茨城県内市町村別平均寿命～

男性

	全国		81.5
順位	茨城県	40位/47	80.9
1	守谷市		82.8
2	牛久市		82.5
3	つくば市		81.9
4	ひたちなか市		81.7
5	日立市		81.6
6	那珂郡	東海村	81.5
7	つくばみらい市		81.3
7	那珂市		81.3
7	龍ヶ崎市		81.3
10	取手市・常陸太田市		81.2

女性

	全国		87.6
順位	茨城県	44位/47	86.9
1	つくば市		87.7
2	牛久市		87.5
2	守谷市		87.5
2	那珂市		87.5
5	ひたちなか市		87.4
6	つくばみらい市		87.3
7	常陸大宮市		87.2
7	取手市		87.2
7	下妻市		87.2
7	筑西市		87.2

出典：厚生労働省令和2年市町村別平均寿命

牛久市の平均自立期間は男女ともに県・国平均以上！

R 6	男性	女性
牛久市	81.7歳	84.6歳
県平均	79.3歳	83.6歳
全国平均	79.7歳	84.0歳

※平均自立期間・・・要介護2以上になるまでの期間の平均

出典：国保データベースシステム



市民の①社会参加、②地域社会活動、
③介護予防活動への参加が、ひとつの要因

①社会参加

週に1回以上は外出（R6）

牛久市	96.7%
県平均	94.3%
全国平均	92.3%

②地域社会活動

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・子供会・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
	H17	H27	R2	R8
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 %

③介護予防活動

うしくかっぱ体操

	H17 (初年度)	H27 (10年後)	R6 (最新)
行政区数	27	44	41
実施箇所数	27	51	51
回数	513	1981	1560
参加人数	8,920	30,084	20,620

③介護予防活動

シルバーリハビリ体操

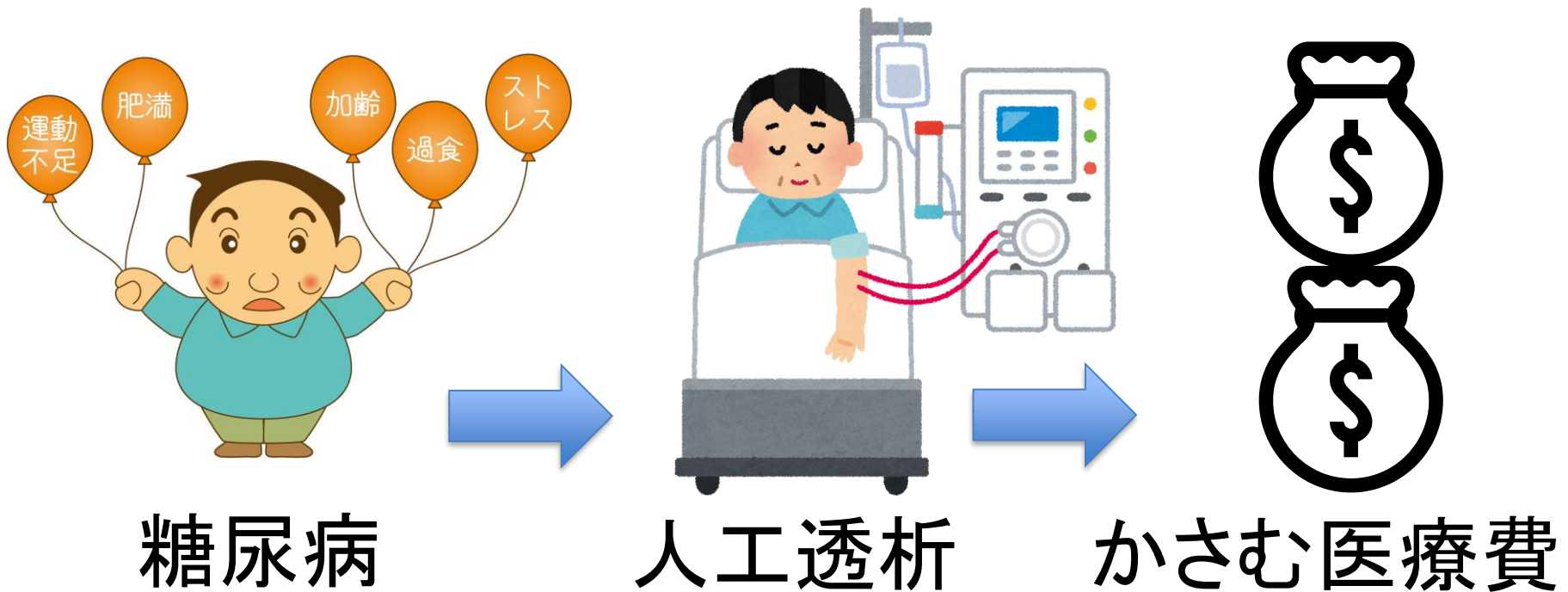
	H17 (初年度)	H27 (10年後)	R6 (最新)
実施箇所数	2	32	56
回数	30	657	1,173
参加人数	565	10,088	13,862

課題：疾病別一人あたりの年間医療費

1位 糖尿病

(R6: 1人あたり年間15,838円)

出典：国保データベースシステム



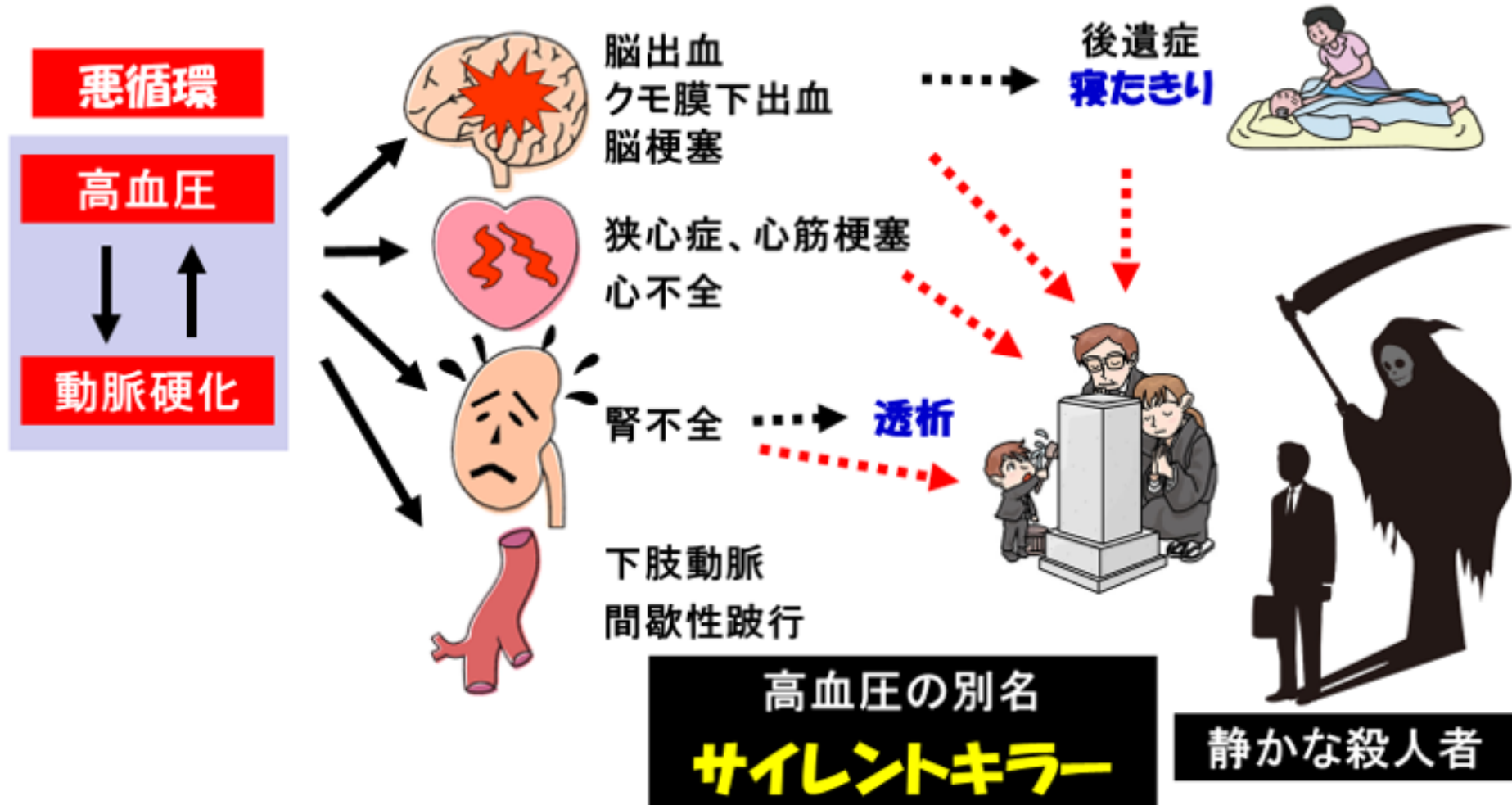
※医療費：診療報酬点数を10倍し、被保険者数で割った値(被保険者一人あたりに換算)

課題：疾病別1か月での受療率(R6)

第1位 高血圧(22.4%)

※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)

出典：国保データベースシステム



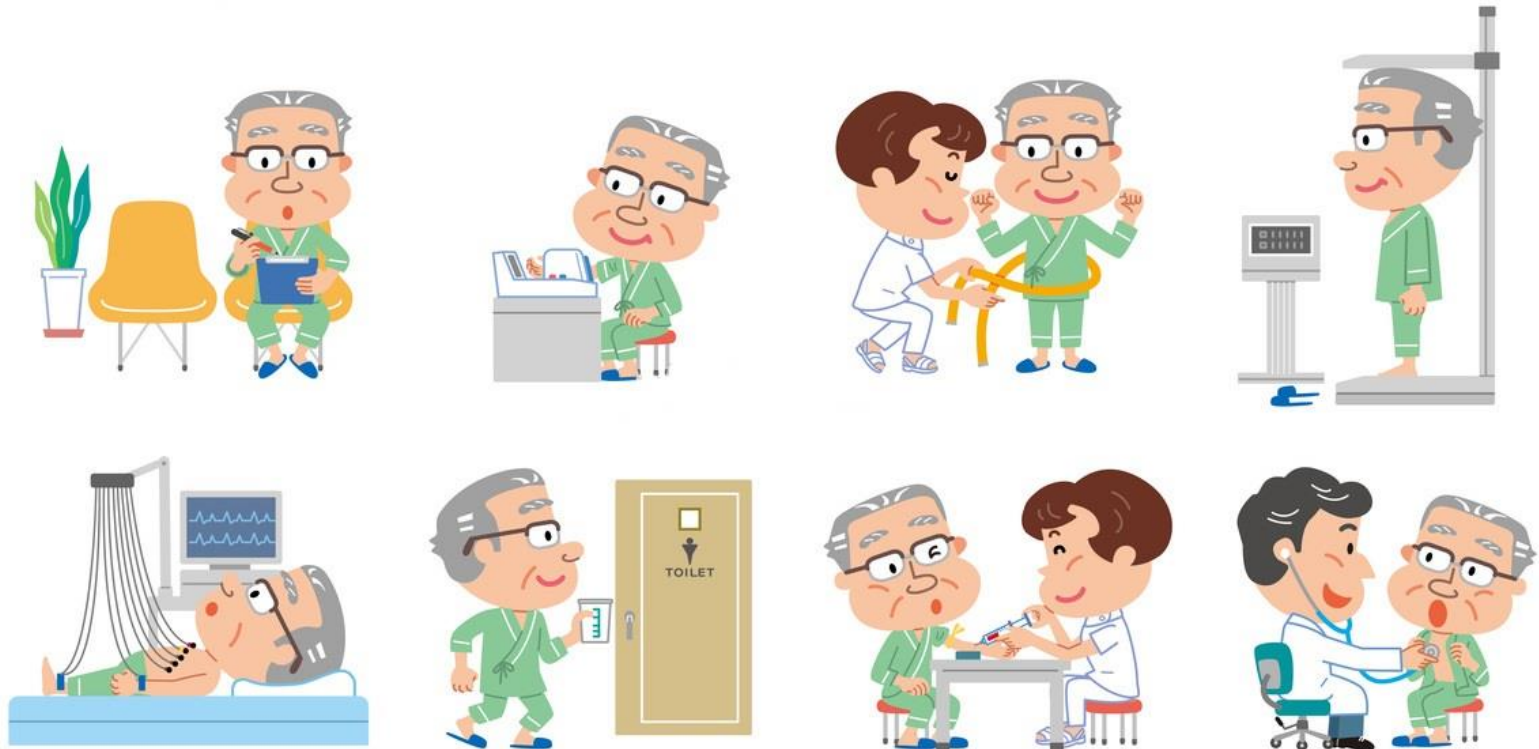
糖尿病も高血圧も早期発見・予防が重要

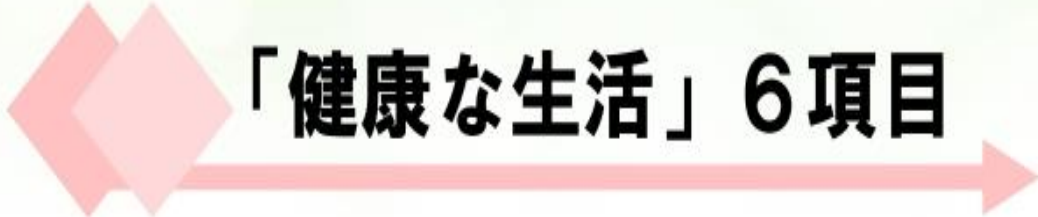
医療機関や市で年に1度の健診受診を！

**定期的な健診
受診者の割合**

年度	割合 (%)	注記
R2	66.7%	
R8	73%	

出典：うしく健康プラン21（第3次）





「健康な生活」6項目

心と体に栄養補給、 楽しくおいしい食生活

- バランスの良い食事
- 食後の歯磨き

体を鍛え楽しく運動

- 週2回以上の運動

心と体を癒す休養

- 規則正しい生活と睡眠時間の確保
- 定期的な休養と楽しみの時間の確保

多い誘惑、振り切ろう 健康阻害要因

- タバコを吸わない
- 節度ある適量飲酒

賢く予防、適正受診

- 健康診査と予防接種
- 早期受診

深めよう、人と地域の つながり

- 地域の活動やイベントへの参加
- 人とつながり、自分にあった活動への参加・協力

みなさまへの今後のお願い

- 区長や地域の皆さまの日頃の地域活動こそが、市民・地域の健康づくりの土台です。
- 今後もしできる範囲で健康体操や地域活動の継続をお願いします。
- 生活習慣病の予防につながるため、地域の皆さまへの健診受診の促進にご協力ください。
- 今年度9月に実施予定の市民3,000人への健康実態調査にもご協力をお願いします。

ご清聴ありがとうございました。



生涯かっぱつ
キューちゃん

合言葉は
生涯
かっぱ ツー



ずっと健康
もっと健康

牛久市特定健診キャラクター
メタ坊くん