

主管課 保健福祉部 健康増進課

目指す姿

市民一人ひとりが生涯にわたり
健康で明るく元気に生活できるまちを目指します。

目標指標

No	指標名	現状値 (2021)	目標値 (2027)
1	市大腸がん検診の受診率	12.3% (2020)	17.7%
2	自殺予防の人材育成に関する研修会の受講者数（累計）	403人	506人
3	麻しん風しん予防接種の接種率	93.4%	98.5%
4	かかりつけ医を持っている人の割合	60.5% (2019)	75.0%

現状と課題

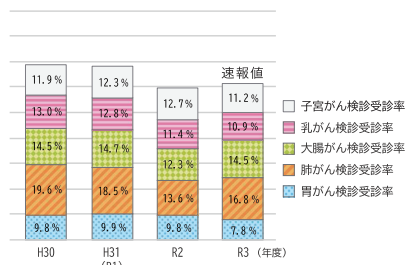
新型コロナウイルス感染症の影響により、健康増進事業*への参加が減少しており、新しい生活様式にあった健康増進事業*のあり方が求められています。

健康づくりの推進を図るためには、日常生活の中で適度な運動習慣と栄養バランスのとれた食事を実践することが重要です。そのためには、健(検)診をはじめとした健康増進事業*の充実や、各世代へのより一層の普及啓発などを推進していく必要があります。

一方で、本市の平均寿命は、5年ごとに行われる国の調査によると延伸しており、高齢者人口の増加が見込まれることから、今後は、高齢者の保健事業と介護予防*の一体的な実施事業の拡充に向けた関係機関の連携が求められます。その他、地域医療体制の充実に向けて、かかりつけ医の必要性や重要性を広く周知することも大切です。

近年、メンタルヘルスに関する相談も増加傾向にあります。ゲートキーパー*の普及や相談窓口の充実、悩みや不安を抱える人への支援が必要とされています。

がん検診受診率



出典：健康増進課

キーワード

適度な運動習慣 食生活 生活習慣 健康診断 地域医療 かかりつけ医
メンタルヘルス 感染症対策

関連計画 健康つくばみらい21プラン データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画

取組方針

健康を守る望ましい生活習慣の推進

望ましい生活習慣への改善と食習慣の基礎づくりを支援し、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進します。さらに、一人ひとりの健康状態と目的に合った運動習慣及び食育の普及啓発を図り、健康づくりを推進します。また、自殺予防のための相談できる体制づくりを強化し、自殺リスクの低下を図ります。

感染症予防の推進

感染症まん延を予防するため、予防接種の正しい知識と必要性について普及啓発します。

地域医療体制の充実

市民がより安心して健康に暮らせる地域医療体制の充実に向けて、市内医療機関や近隣市町村などとの連携を強化するとともに、かかりつけ医の普及推進を図ります。



市民農園(みらい亭裏)



親子クッキング

わたしたち市民にできること

- 予防接種や感染症予防の正しい知識を身につけます。
- 家族の栄養バランスに気を配り、正しい食生活を心がけます。
- 定期的に健康診断・がん検診を受診します。
- 気軽に相談できるかかりつけ医を持ちます。
- 身近な人のSOSに気づいたら声をかけます。

