

## 議案等の概要

### 1 議案第1号 龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画アンケートについて

#### (1) アンケートの内容、実施方法について

健康増進・食育計画は、市民の食行動や、睡眠、ストレス、運動習慣や喫煙、飲酒、歯科保健などの分野において、市民意識調査に基づき、事業評価や事業計画を行っています。

令和4年度に健康増進・食育計画の改訂が予定されているため、令和3年度中に市民意識調査のアンケートを実施し、第2次計画の評価、第3次計画作成を行っていく予定です。

今回実施予定のアンケート（資料1-1、資料1-2）については、前回、平成27年に実施した内容を基に、市内の養護教諭の先生方や、第2次健康増進・食育計画策定の際にアドバイザーをして頂いた西連地利己先生（獨協医科大学医学部公衆衛生学講座准教授）のご意見を取り入れながら作成しております。

また、アンケートの実施方法につきましては、前回同様に行う予定です。

#### 【アンケート対象】

一般市民：満20歳以上の市民を10歳刻みの年代別及び旧長戸、北文間地区を含む13地区の人口割合別に無作為抽出

小中学生：小学校6年生、中学校3年生

#### 【アンケート調査件数】

一般市民：2,000名

小中学生：市内の学校以外に通学している学生も含む全員

#### 【調査方法】

一般市民：調査票の郵送による配布及び回収

小中学生：市立校は、学校と通じて配布及び回収  
私立校及び支援学校は郵送による配布及び回収

#### 【調査期間】

春～夏頃を予定

※アンケートの回収率を上げるために、調査期間の間に1度、返送未の市民に対し、返送依頼の通知を送る予定です。

## 2 議案第2号 龍ヶ崎市第2次健康増進・食育計画における令和2年度実施状況中間報告について

### (1) 事業実績中間報告について

令和2年4月から11月末現在までの事業の実績報告をまとめました（資料2-1）。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、実施できなかった事業もありましたが、可能な限り数値化したものを各課の取り組みとして記載しております。

その中でも、目標値と比較し、改善がみられなかったものを中心に、「本市の現状と課題」（資料2-2）にまとめさせていただきました。今後は、これまでの事業内容を振り返りながら、目標値達成を目指していきたいと思っております。

## 3 議案第3号 龍ヶ崎市第3次健康増進・食育計画の計画期間の変更について

### (1) 計画期間の変更について

第2次健康増進・食育計画の期間は、平成29（2017）年度から平成33（2021）年度までの5年間とし、令和2（2020）年度に最終評価（アンケートの実施）、令和3（2021）年度に次期計画の策定を予定しておりました。しかし、本市の最上位計画である「第2次ふるさと龍ヶ崎戦略プラン」の評価時期が令和3（2021）年度に実施されることや、新型コロナウイルス感染拡大により生活スタイルが大きく変化している中でのアンケート調査では、5年前との比較評価が正確に行われない事が想定されたため、評価年度を1年遅らせ、2つの計画の評価を同じ年度の、令和3（2021）年度とし、今後は、計画の策定から評価について同時期に行っていきたいと考えております。

これらのことから、今後の予定としては、令和3（2021）年度に最終評価（アンケートの実施）、令和4（2022）年度に次期計画の策定を行っていきます。また、計画期間はこれまでの5年間から、「第2次ふるさと龍ヶ崎戦略プラン」に合わせ、4年間としていきます。



## 2 食生活・栄養についてお聞きします

問8 朝食を食べていますか。

※菓子・嗜好品飲料（ジュース・アルコールなど）・サプリメント・ドリンク剤のみの場合は食べていないとします。

1. 毎日食べている
2. 週5～6回食べている
3. 週3～4回食べている
4. ほとんど食べていない

問8で「2 週5～6回食べている」、「3 週3～4回食べている」、「4 ほとんど食べていない」と答えた方にお聞きします。

問9 毎日朝食を食べていない理由は何ですか。

1. 時間がないから
2. おなかがすいていないから
3. 用意されていない（しない）から
4. いつも食べていないから
5. その他（具体的に )

問10 1日何回食事をしますか。

1. 3回以上
2. 2回
3. 1回

問11 毎日、主食（ごはん・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）をそろえた食事を1日に何回とっていますか。

1. 3回以上
2. 2回
3. 1回
4. なし

問12 汁物を1日に何回飲みますか

※汁物は、みそ汁・スープ・ラーメンのスープ・麺類のつゆをいいます。

1. 3回以上
2. 2回
3. 1回
4. なし

問13 毎食、野菜を食べていますか。※野菜ジュースは含みません。

1. はい
2. いいえ

問14 乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）を週に何回食べていますか。

1. 毎日食べている
2. 週5～6回食べている
3. 週3～4回食べている
4. ほとんど食べない

問15 飲食店で食事をしたり、出前を取ったり、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることがありますか。

1. 1日3回以上
2. 1日2回
3. 1日1回
4. 週2回以上7回未満
5. しない、または週2回未満

問16 1日1回以上、家族や友人と一緒に食事をしますか。

1. はい
2. いいえ

問17 あなたは、食育という言葉やその意味を知っていますか。

※食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。具体的には、バランスよく食べること、農産品にふれたり育てたりすること、地域でとれた食べ物を食べること、郷土料理や食事のマナーを知ること、安全な食べ物を選ぶことです。

1. 言葉も意味も知っていた
2. 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3. 言葉も意味も知らなかった

問18 「食育」について関心がありますか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 関心がある         | 2. どちらかといえば関心がある |
| 3. どちらかといえば関心がない | 4. 関心がない         |

問19 普段、食や食育に関して、知りたい情報をどこから入手していますか。（あてはまるもの全てに〇をしてください）

- |                  |              |            |
|------------------|--------------|------------|
| 1. テレビやラジオ       | 2. 新聞・書籍・雑誌  | 3. インターネット |
| 4. 家族・友人・知人      | 5. 職場        | 6. 学校      |
| 7. 行政機関（保健センター等） | 8. スーパーマーケット |            |
| 9. その他（ ）        |              |            |
10. 特になし

問20 地産地消という言葉を知っていますか。

※地産地消は地域で生産されたものを地域で消費する（買って食べることをいいます。）

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問21 これまで、あなた又はあなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことがある人はいますか。

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| 1. いる | 2. いない | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

問22 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

※「郷土料理や伝統料理」は、その地域に特有の料理や年越しそばなど古くから受け継がれ伝えられている料理ですが、いわゆる「おふくろの味」など、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。「食べ方・作法」は、「お碗を手に持つ」、「迷い箸をしない」、「音をさせない」など日常の食事の際のマナーや、食事の際の挨拶である「いただきます」や「ごちそうさまでした」など料理を作ってくれた人や自然の恵みや感謝などの気持ちの表現等も含まれます。

- |            |             |          |
|------------|-------------|----------|
| 1. 受け継いでいる | 2. 受け継いでいない | 3. わからない |
|------------|-------------|----------|

問22で「2 受け継いでいない」と答えた方にお聞きします。

問23 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぐためには、どのようなことが必要だと思いますか。

1. 親等から家庭で教わること
2. 子どもの頃に学校等で教わること
3. 地域コミュニティで教わること
4. 食に関するイベント等のメディアで教わること
5. 出版物やテレビ等のメディアで教わること
6. 結婚、出産等の人生の節目で教わること
7. その他（ ）
8. 受け継ぐ必要はない
9. わからない

問24 購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがありますか。1つだけ選んで〇をつけてください。

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. よくある   | 2. ときどきある | 3. ほとんどない |
| 4. まったくない | 5. わからない  |           |

問24で「1 よくある」、「2 ときどきある」を選んだ方

問25 捨ててしまった原因は何だと思えますか。(あてはまるもの全てに○をして下さい)

1. 必要以上に買いすぎてしまった
2. 消費・賞味期限内に食べられなかった
3. 購入後、冷蔵庫や保管場所にいたまま存在を忘れてしまった
4. 購入したものの、調理の仕方や食べ方がわからなかった
5. その他(具体的に )
6. わからない

問26 食品の安全性について日常生活で心がけているものはありますか。(あてはまるもの全てに○をしてください)

1. 食品を買うときや食べるとき「消費期限」「アレルギー表示」など容器包装の表示を確認すること
2. 「賞味期限」を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではないため、においや見た目などの食品の状態に応じて判断すること
3. 食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守ること
4. 生肉や生魚を扱った包丁、まな板、トング、箸などの器具は、専用のものを使うか、他の調理に使用する場合には熱湯をかける(またはよく洗う)こと
5. 料理は長時間、室温で放置しないこと
6. 生の状態(生食用として販売されているものは除く)や加熱が不十分な状態で肉を食べないこと
7. 健康食品は、医薬品とは違うので、薬と同じように使用すると病気の治癒が遅れたり症状が悪化したりすることがあるため、病気の治療目的で利用しないこと
8. 病者、小児、妊産婦、高齢者などでは健康被害を起こしやすいため、健康食品の利用にあたって注意が必要であること
9. 健康食品を選ぶ場合は、成分名、含有量、使用上の注意、問い合わせ先、品質保証に関するマークなど表示されている内容をよく読んで自分に必要かどうか検討してから購入すること
10. 特に心がけていない

### 3 身体活動・運動についてお聞きします

問27 日ごろから日常生活の中で健康の維持・増進のため意識的に体を動かすなどの運動をしていますか。

1. はい
2. いいえ

問28 1日30分以上の運動を定期的に1年以上継続していますか。

1. はい
2. いいえ

問28で「1 はい」と答えた方にお聞きします。

問29 どれくらいの頻度で行っていますか。

1. 週2回以上
2. 週1回以上
3. 月1~2回程度

問30 日常生活の中で、室内の移動や散歩も含めて、日にどれくらい動いていますか。下の時間や距離を目安にお答えください。

(目安として 1,000歩=約10分 600~700メートル)

1. 10,000歩以上(約100分)
2. 7,000~10,000歩未満(約70分~100分未満)
3. 3,000~7,000歩未満(約30分~70分未満)
4. 3,000歩未満(約30分未満)

問31 フレイルという言葉を知っていますか。

※フレイルとは、要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的、精神心理的、社会的に支障が生じ、多面的な問題を抱えやすく、健康障害を招きやすい状態を意味します。

- 1 はい
- 2 いいえ

#### 4 休養・こころの健康についてお聞きします

問32 現在の睡眠に満足していますか。

1. 満足している
2. やや満足している
3. 普通
4. やや不満である
5. 不満である

問33 最近1ヶ月の間に、ストレスやイライラを感じたことがありますか。

1. いつも感じている
2. 時々感じている
3. あまり感じていない
4. 感じていない

問34 悩みや不安を感じたときに、相談できる人はいますか。

1. はい
2. いいえ

問34で「1 はい」と答えた方にお聞きします。

問35 相談できる人は誰ですか。(あてはまるもの全てに○をしてください)

1. 配偶者
2. 親・兄弟・子供
3. 友人
4. 専門家(医師など)
5. その他(具体的に )

#### 5 喫煙・飲酒についてお聞きします

問36 たばこを吸っていますか。

1. 紙巻きたばこを吸っている
2. 加熱式たばこを吸っている
3. 紙巻きたばこと加熱式たばこを吸っている
4. 以前は吸っていたが今は吸わない
5. 以前から吸わない

問36で「1 紙巻きたばこを吸っている」、「2 加熱式たばこを吸っている」、「3 紙巻きたばこと加熱式たばこを吸っている」と答えた方にお聞きします。

問37 たばこをやめたいと思っていますか。

1. すぐにやめたい
2. そのうちやめたい
3. 本数を減らしたい
4. やめたいとは思わない
5. 分からない

問38 加熱式たばこは、紙巻きたばこに比べて体への害が少ないと思いますか。

1. 思う
2. 思わない
3. 同じくらいある

問39 COPDという言葉を知っていますか

※COPDとは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし呼吸がしにくくなる病気です。

1. はい
2. いいえ

問40 たばこの煙を吸うことによってかかりやすくなる病気はどれだと思いますか。

(あてはまるものすべて○をしてください)

1. 肺がん
2. 喉頭がん
3. 脳卒中
4. 心臓病
5. 歯周病
6. 妊婦(胎児)への影響

問41 あなたは、この1ヶ月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次のアからクのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

ア. 家庭

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

イ. 職場

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

ウ. 飲食店

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

エ. 遊技場

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

オ. 医療機関

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

カ. 公共交通機関

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

キ. 路上

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

ク. 子どもが利用する屋外の空間

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

問42 サードHANDSモークという言葉を知っていますか。

※サードHANDSモーク(三次喫煙)とは、タバコを消した後に残留する化学物質(部屋の壁や床、喫煙者の服、髪の毛等に付いたタバコの臭いや成分等)を吸入することです。

1. はい
2. いいえ



問43 どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。

- 1. 毎日
- 2. 週3～6回
- 3. 週1～2回
- 4. 時々付き合い程度に飲む
- 5. 飲まない

問43で「1 毎日」、「2 週3～6回」と答えた方にお聞きします。

問44 1日に飲む量はどれくらいですか。清酒に換算してお答えください。

換算表

清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）、焼酎20度（135ml）

焼酎25度（110ml）、焼酎35度（80ml）、チューハイ7度（350ml）

ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン14度（180ml）

- 1. 1合未満
- 2. 1合
- 3. 2～3合未満
- 4. 3合以上

問45 1日の適量は下記のとおりですが知っていますか。

成人男性の1日のお酒の適量は清酒1合（純アルコール量約20g）程度です。女性はおよそ半量、高齢者はより少量の飲酒が適当といわれています。

※純アルコール量＝飲んだ量（ml）×アルコール度数（%）×0.8

- 1. 知っている
- 2. 知らない

## 6 歯の健康についてお聞きします

問46 あなたは、この1年間に次にあげるような歯の健康を保つための方法を実践していますか。（あてはまるものに○をしてください）

	ほぼ実践している	時々実践している	ほとんど実践していない
毎日1回10分位歯磨きを行う			
糸楊枝や歯間ブラシを使う			
毎日歯や歯ぐきを観察する			
甘いものを摂り過ぎない			
定期的に歯科検診を受ける			

問47 歯の本数は何本ですか（義歯は含みません）。

※成人の歯は親知らずが4本はえて、全部で32本です。なお、かぶせた歯（金歯、銀歯など）、さし歯、根だけ残っている歯は含みますが、入れ歯などの歯根がない場合は除きます。

- 1. 24本以上
- 2. 20～23本
- 3. 19本以下

問48 あなたの歯ぐきの状態について、「はい」「いいえ」でお答えください。

- 1. 歯ぐきが腫れている
- はい
- いいえ

2. 歯を磨いた時に血が出る はい いいえ

## 7 健康状態や健康管理についてお聞きします

問49 ご自分の健康状態をどのように感じていますか。	
1. よい	2. まあよい
3. あまりよくない	4. よくない
問50 現在、継続して医療機関を受診していますか。	
1. はい	2. いいえ

問51 あなたは年1回健康診査やがん検診を受けていますか。 (それぞれあてはまるものに○をしてください)
---

	毎年 受けて いる	5年以内に 受けたこと がある	5年以上 受けたこと がない	一度も 受けた ことがない	医療機関に かかって いるため 受けていない
健康診査					
胃がん検診					
肺がん検診					
大腸がん検診					
子宮頸がん検診 (女性のみ)					
乳がん検診 (女性のみ)					

問52 がん検診はどこで受けていますか。(それぞれあてはまるものに○をしてください)
--

	市の検診	会社などの検診	その他 (人間ドックなど)
胃がん検診			
肺がん検診			
大腸がん検診			
子宮頸がん検診(女性のみ)			
乳がん検診(女性のみ)			

問53 あなたのご加入の保険の種類は何ですか。
1. 国民健康保険
2. 後期高齢者医療保険
3. その他の健康保険

ご協力ありがとうございました。

このアンケートの用紙は、令和 年 月 日（ ）までに、返信封筒に入れ、投函してください。（切手は不要です）

小学6年生と中学3年生のみなさんへ

## 生活習慣と健康についてのアンケート調査

— 生活習慣と健康についての調査にご協力ください —

龍ケ崎市保健センターでは「龍ケ崎市健康増進・食育計画」を作成し、健康づくりに取り組んでいます。


今回、この計画を見直すことになり、小学6年生と中学3年生のみなさんの生活習慣と健康について知りたいと思い、全員に、アンケート調査を行うことになりました。

名前を書かない調査ですので、あなたがどう答えたかを、あなた以外の人に知られることはありません。このアンケートに答えなくても、損をすることはありませんが、調査の結果は、これからのみなさんの健康づくりに役立つ大切な資料となりますので、ぜひ、ご協力ください。よろしくお願いいたします。

龍ケ崎市保健センター

### ご回答にあたってのお願い

#### 1. 書き方

- ◆ 問いについて、の記号があるところは一つ選んで○をつけてください。記号がないところはあてはまるものすべてに○をつけてください。
- ◆ その他の場合は、( )に書いてください。
- ◆ クイズの問いは、正しいと思うものには○、まちがっていると思うものには×、分からないものには△を、( )の中につけてください。

#### 2. アンケートの回収

- ◆ 書き終えたアンケートは、担任の先生にわたしてください。



あなたの性別 : 1. 男 2. 女 あなたの学年 : 1. 小学6年生 2. 中学3年生

あなたの通っている小学校または小学6年生の3月に通っていた小学校:

1. 龍ヶ崎小学校
2. 駒柴小学校
3. 八原小学校
4. 旧北文間小学校
5. 川原代小学校
6. 大宮小学校
7. 龍ヶ崎西小学校
8. 松葉小学校
9. 長山小学校
10. 駒馬台小学校
11. 久保台小学校
12. 城ノ内小学校
13. 市外の小学校

問1 学校の授業以外にスポーツ(クラブ活動をふくむ)や趣味などで60分以上体を動かすことは週に何日ありますか。

1. 毎日
2. 週4~6日
3. 週2~3日
4. 週1日
5. していない

問2 平日のねる時間, 起きる時間はいつごろですか。

< ねる時間 >

1. 午後9時前
2. 午後9時~10時前
3. 午後10時~11時前
4. 午後11時~午前0時前
5. 午前0時以降

< 起きる時間 >

1. 午前6時前
2. 午前6時~7時前
3. 午前7時~8時前
4. 午前8時以降

問3 よくねむれていますか。

1. はい
2. いいえ

問4 体のことや心のこと, 友達のことなどについて, こまったときに相談できる人はだれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 親
2. 兄弟姉妹
3. 祖父母
4. 友人
5. スクールカウンセラー
6. 養護教諭(保健室の先生)
7. 担任の先生
8. インターネット
9. SNS
10. その他( )
11. 相談できる人はいない

問5 ライン・フェイスブック・ツイッター・インスタグラムなどのSNSやゲーム, 動画配信(ユーチューブなど)を平日や休日に, 1日に合わせて, どのくらい見たりしますか。

< 平日 >

1. しない
2. 30分未満
3. 30分~1時間未満
4. 1時間~2時間未満
5. 2時間~3時間未満
6. 3時間~4時間未満
7. 4時間以上

< 休日 >

1. しない
2. 30分未満
3. 30分~1時間未満
4. 1時間~2時間未満
5. 2時間~3時間未満
6. 3時間~4時間未満
7. 4時間以上

問6 自分用のスマートフォンまたはタブレットを持っていますか。

1. はい
2. いいえ

問7 ライン・フェイスブック・ツイッターなどのSNSやゲームについて家でのルールがありますか。

1. はい (ルール内容: )
2. いいえ

問8 タバコを吸ったことがありますか。

1. 毎日吸う
2. ときどき吸っている
3. 過去に1~2回吸ったことはあるが今は吸っていない
4. 過去に数回から数十回吸ったことはあるが今は吸っていない
5. まったく吸ったことがない


問9 問6で「1～4」のどれかに○をつけた人にお聞きします。

初めてタバコを吸ったきっかけは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. かっこいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. その他( )

問10 家族の中で、タバコを吸う人がいますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. いない
2. 父親
3. 母親
4. 兄弟姉妹
5. 祖父母
6. その他( )

問11 あなたはこの1か月間に、望ま<sup>のぞ</sup>ずに自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次のアからオのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。 

ア. 家庭

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

イ. 飲食店

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

ウ. 遊技場(カラオケボックス, ボウリング場など)

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

エ. 路上

1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

オ. 公園, 通学路など


1. ほぼ毎日
2. 週に数回程度
3. 週に1回程度
4. 月に1回程度
5. 全くなかった

問12 タバコについてのクイズです。(正しいと思うものには○, まちがっていると思うものには×, 分からないものには△を, ( )の中につけてください。)

1. タバコを吸うと肺やのどの「がん」になりやすい ( )
2. タバコを吸うと心ぞう病や脳卒中になりやすい ( )
3. タバコを吸っていないが吸っている人のけむりを吸うと体に悪い ( )
4. タバコは妊婦さんや赤ちゃんに悪いえいきょうがある ( )
5. タバコを吸うと歯周病になりやすい ( )

※脳卒中とは: 脳の血管がつまったりやぶれたりして, 急にたおれたり, 手・足のマヒや, 言葉を話すのがむずかしくなったりする病気のこと。

※歯周病とは: 歯肉えん・歯槽膿漏など。

問13 お酒を飲んだことがありますか。 

1. 毎日飲む
2. ときどき飲んでいる
3. 過去に1～2回飲んだことはあるが今は飲んでいない
4. 過去に数回から数十回飲んだことがあるが今は飲んでいない
5. まったく飲んだことがない

問 14 問 13 で「1～4」のどれかに○をつけた人にお聞きします。

初めてお酒を飲んだきっかけは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. カッコいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. その他( )

問 15 ノンアルコールのビールやカクテルを飲んだことがありますか。

1. 毎日飲む
2. ときどき飲んでいる
3. 過去に1～2回飲んだことはあるが今は飲んでいない
4. 過去に数回から数十回飲んだことがあるが今は飲んでいない
5. まったく飲んだことがない

問 16 問 15 で「1～4」のどれかに○をつけた人にお聞きします。

初めてノンアルコールなどのビールやカクテルを飲んだきっかけは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 興味があったから
2. 友達や上級生にすすめられたから
3. 家族にすすめられたから
4. カッコいいから
5. 大人になった気分だから
6. なんとなく
7. わからない
8. 断れなかったから
9. ノンアルコールなので飲んでも良いと思ったから
10. その他( )

問 17 お酒についてのクイズです。(正しいと思うものには○, まちがっていると思うものには×, 分からないものには△を, ( )の中につけてください。)

1. お酒の飲みすぎは肝臓かんぞうに悪いえいきょうがある ( )
2. お酒を一度にたくさん飲むと急性アルコール中毒いぞん しゅうになる ( )
3. 毎日お酒を飲みすぎるとアルコール依存症いぞん しゅうになる ( )
4. お酒の飲みすぎは生活習慣病の原因になる ( )
5. お酒は 20 歳にならないと飲んではいけない ( )

※生活習慣病とは : 塩分やあまいものとりすぎなどの生活習慣が原因で起こる病気のこと。

問 18 いつ歯をみがいていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 朝起きてすぐ
2. 朝食後
3. 昼食後
4. ねる前
6. みがかない

問 19 歯ブラシの他にどのようなものを使って歯のよごれをとっていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. はみがき剤さい
2. デンタルフロス(糸ようじ)
3. デンタルリンス(洗口液)せんこうえき



4. ワンタフトブラシ
5. 歯間ブラシ
6. その他( )



問 20 むし歯についてのクイズです。(正しいと思うものには○, まちがっていると思うものには×, 分からないものには△を, ( )の中につけてください。)

1. むし歯の原因きんはミュータンスきんである ( )
2. むし歯きんはあまいものを栄養としている ( )
3. フッ素は歯を強くしてむし歯予防に効果がある ( )
4. キシリトール入りのガムはむし歯予防に効果がある ( )

問 21 1日3食(朝・昼・夕)を食べていますか。☝

1. 毎日食べている
2. 週に4~6日は食べている
3. 週に2~3日は食べている
4. 週に1日は食べている
5. 食べていない

問 22 朝ごはんを食べていますか。☝

1. 毎日食べている
2. 週に4~6日は食べている
3. 週に2~3日は食べている
4. 週に1日は食べている
5. 食べていない

問 23 問 22 で「2~5」のどれかに○をつけた人にお聞きします。

朝ごはんを食べていないのはどうしてですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 時間がないから
2. 食べる気がしないから
3. 家族も食べないから
4. 朝食が用意されていないから
5. 太りたくないから
6. その他( )

問 24 午後9時以降に何か食べていますか。☝

1. 毎日食べている
2. 週に4~6日食べている
3. 週に2~3日食べている
4. 週に1日は食べている
5. 全く食べていない

問 25 コンビニ食品(おにぎりやお弁当など)またはファーストフード(ハンバーガーなど)を週にどれくらい利用しますか。☝

1. 週4日以上
2. 週2~3日
3. 週1日
4. ほとんど利用しない

問 26 カップめんやラーメンなどのめん類を食べるとき、スープをどのくらい飲みますか。☝

1. 全部飲む
2. 半分飲む
3. 飲まない
4. カップめん・ラーメンなどは食べない

問 27 スナック菓子を食することがありますか。☝

菓子類(スナック菓子, クッキー, チョコレート, あめなど)を食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週に4~6日食べる
3. 週に2~3日食べる
4. 週に1日くらいは食べる
5. 食べない

問 28 チョコレート, あめ等, 砂糖を多く含むお菓子を食えますか。

砂糖の入った飲料を飲みますか。☝

1. 毎日食べる飲む
2. 週に4~6日食べる飲む
3. 週に2~3日食べる飲む
4. 週に1日くらいは食べる飲む
5. 食べない飲む

問 29 食事で気を付けていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 野菜を食べる
2. くだものを食べる
3. 3食(朝・昼・夕)を必ず食べる
4. しょっぱいものを食べすぎない
5. 好ききらいなく, なんでも食べる
6. カロリーの高いものを食べすぎない
7. あまい飲み物(ジュースや炭酸飲料)を飲みすぎない
8. 午後9時以降には食べない
9. 残さないように食べる
10. 特に気をつけていない
11. その他( )



問 30 いつもどのようにして食事をしていますか。👉

【朝食】

1. 家族そろって食べる
2. おとなの家族の誰かと食べる
3. 子どもだけ(二人以上)で食べる
4. 一人で食べる
5. その他( )

【夕食】

1. 家族そろって食べる
2. おとなの家族の誰かと食べる
3. 子どもだけ(二人以上)で食べる
4. 一人で食べる
5. その他( )

問 31 地いきで生産された農産物や水産物をその地いきで消費することを「地産地消」といいますが、この言葉を聞いたことがありますか。👉

1. はい
2. いいえ

問 32 龍ヶ崎市内の学校に通っている人のみお答えください。👉

学校給食に地元(茨城県や龍ヶ崎市)の食材が使われているのを知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

問 33 龍ヶ崎市内の学校に通っている人のみお答えください。👉

学校給食こん立表や給食カレンダーを読んでいますか。

1. 毎月必ず読んでいる
2. ときどき読む
3. ほとんど読まない

問 34 給食以外の食事の前と終わりに「いただきます」「ごちそうさま」を言いますか。👉

1. いつも言う
2. ときどき言う
3. ほとんど言わない

問 35 生活習慣病についてのクイズです。(正しいと思うものには○, まちがっていると思うものには×, 分からないものには△を, ( )の中につけてください。)

1. あまいものを食べすぎると、どうよう病になりやすい ( )
2. しょっぱいものを食べすぎると血圧が高くなりやすい ( )
3. 運動不足は肥満になりやすい ( )
4. ダイエットのしすぎは貧血になりやすい ( )
5. 野菜を食べないとべんぴになりやすい ( )

問 36 どのタイミングで手洗いをしていますか。あてはまるものに全て○をつけてください。

1. 食事の前
2. 食事の後
3. 登校時
4. トイレの後
5. 外から部屋に入った時
6. 咳やくしゃみ、鼻水をかんだ後
7. 掃除の後
8. 共用のものを使った後
9. その他( )

問 37 排便(はいべん)はおよそどのくらい出ていますか。👉

1. 毎日
2. 2~3日に1回
3. 1週間に1回
4. その他( )

問 38 薬物(覚せいざいやきけんドラッグなど)についてのクイズです。(正しいと思うものには○, まちがっていると思うものには×, 分からないものには△を, ( )の中につけてください。)

1. いたみ止めなどのクスリは病気を治すために使うもので、必要以上に飲むものではない ( )
2. 薬物は、1~2回使用しても体にえいきょうはない ( )
3. 薬物の使用は、自分の生きたい人生(しょう来の夢)まで失ってしまう ( )
4. 薬物は何回使用しても自分でやめることができる ( )
5. 薬物の使用は、法りつできびしく禁止されていて、重いばつを受けることになる ( )

ご協力ありがとうございました。



令和2年度(令和2年11月現在)

## 『龍ヶ崎市第2次健康増進・食育計画実施状況報告書』

## ～ 目 次 ～

## 第4章 分野別基本方針と取り組み

## 基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1) 健康管理	1～	4
(2) 循環器疾患	5～	13
(3) 糖尿病	14～	23
(4) がん	24～	29

## 基本方針2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

(1) こころの健康	30～	33
(2) 高齢者の健康	34～	38

## 基本方針3 健康を支え守るための社会環境の整備

(1) 健康づくり支援	39～	40
-------------	-----	----

## 基本方針4 生活習慣及び社会環境の改善

(1) 栄養・食生活	41～	60
(2) 身体活動・運動	61～	67
(3) 飲酒	68～	70
(4) 喫煙	71～	75
(5) 休養	76～	77

## 基本方針5 歯科口腔の健康維持

(1) 歯科疾患の予防	78～	84
(2) 口腔機能の維持の促進	85～	86

# 基本方針 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

取り組み分野	(1) 健康管理					
重点目標	各種健康診査受診率・保健指導率の向上					
成果指標	目標値(令和3年度)(2021年度)	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① 乳児家庭全戸訪問	98.0%以上	98.3	97.7	96.0	/
	② 3～4か月児健康診査受診率	98.0%以上	97.0	98.1	97.2	
	③ 1歳6か月児健康診査受診率	98.0%以上	97.5	98.1	97.9	
	④ 3歳5か月児健康診査受診率	95.0%以上	95.6	96.4	93.6	
	⑤ 特定健康診査受診率	48.0%	28.6	33.3	(速報値) 31.6	
⑥ 特定保健指導実施率	60.0%	59.6	50.9	(速報値) 63.2		

## 具体的取り組み

### ①健康診査を受けやすい環境の整備

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・個人通知・広報・市公式ホームページ・メール配信等を利用し、健康診査の案内を実施				【保険年金課・健康増進課】
対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付(6月) 勸奨通知の送付(9月) 市公式ホームページ・市広報紙への掲載 佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置(6月・9月) 行政事務説明会・コミュニティ協議会等での説明(5～6月) 18歳～39歳の健康診査の開始。 広報・市公式ホームページ・回覧板で健康診査の案内を実施	乳幼児健診個別通知の発送率：100% 乳幼児健診においては、健診日程の2か月前を目安に対象者全員に個別通知を送付し、健診日や健診内容について説明しました。 ただし、3～4か月健診については、受診率が目標値より低いことから、受診率向上に向けての取り組みが今後必要です。 健康診査対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付しました。(6月)	各乳幼児健診について、個別通知を行いました。 健診未受診者については、電話や訪問等で勸奨を行い、必要に応じてこども家庭課とも連携しながら受診勸奨を実施しました。 健診日に来所できない場合は、別日を設け個別支援を行いました。 健康診査対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を5月に個別送付しました。 国保14,135通 後期高齢9,474通 例年6～8月の予約制の健診の予約	各乳幼児健診について、個別通知を行いました。 健診未受診者については、電話や訪問等で勸奨を行い、必要に応じてこども家庭課とも連携しながら受診勸奨を実施しました。 令和2年度より集団健康診査に「心電図・眼底検査・貧血検査」を追加しました。集団健診と医療機関検診の負担金を統一しました。 保健センター年間予定表・市公式ホームページに健康診査のご案内を掲載しました。集団健診の定員が減ったため、予約可能日時が分かる	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>高齢福祉課と連携し、健康ウォーキング大会で健康診査の案内、受診勧奨の実施</p>	<p>&lt;内訳&gt; 国保 14,344 通 後期高齢 8,889 通 市ホームページ・市広報紙への掲載をしました。 佐貫駅・市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置しました。(6月・9月) 各コミュニティセンターの健診前月に健診日程の回覧板を回しました。</p>	<p>者数が少ないため、過去の特定健診受診歴、レセプトの有無から、対象者を抽出し、受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。 発送数：3,786 通 10月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる6グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。 発送数：6,330 通 市公式ホームページ・市広報紙への掲載を行いました。 市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置しました。(6月・9月)</p>	<p>よう、随時メール配信やホームページの更新を行いました。 特定健康診査と高齢者健康診査の受診券・健診案内文を新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、1ヶ月遅らせ6月末に郵送しました。 国保 13,844 通 後期高齢 9,826 通 9月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる4グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため、医療機関健診も併せて記載し、受診勧奨を行いました。 発送数：3,679 通</p>	
<p>2 ・乳幼児健康診査の実施・40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査の実施・高齢者健康診査などの実施 ・特定保健指導の実施</p>				<p>【保険年金課・健康増進課】</p>
<p>乳幼児健康診査の実施 特定健康診査・高齢者健康診査を集団（保健センター・たつのこアリーナ・各コミュニティセンター）及び医療機関（茨城県医師会、竜ヶ崎市・牛久市医師会加入医療機関）で実施 特定健康診査ではH29年1月から、かかりつけ医からの情報提供制度を新たに実施 10月までの集団健診受診者への保健指導率9割 個別や集団指導を実施し、指導率の向上を図った</p>	<p>乳幼児健康診査を実施し、乳幼児の成長発達の確認や病気の早期発見、保護者の子育て支援しました。 18歳～39歳の健康診査については、乳幼児健診時、保護者へ健診受診券を作成し、健診の案内を実施しました。 特定健康診査・高齢者健康診査を集団（保健センター・たつのこアリーナ・各コミュニティセンター）及び医療機関（茨城県医師会、竜ヶ崎市・牛久市医師会加入医療機関）で実施しました。 医療機関と連携を取り、保健指導の要望があった場合は、医師からの指示カリヤーをもとに保健師・管理栄養士で保健指導を行いました。 相談件数延べ：9件</p>	<p>乳幼児健康診査を実施し、乳幼児の成長発達や病気の早期発見に努めました。子育てに関する悩みの有無も確認し、保護者に寄り添った支援をしました。 3～4か月児健康診査受診者数 376名（受診率97.2%） 1歳6か月児健康診査受診者数 428名（受診率97.9%） 3歳5か月児健康診査受診者数 440名（受診率93.6%） 早期から生活習慣の見直しを行い、生活習慣病重症化を予防するため、18歳～39歳の健康診査を行いました。受診者数：251名 特定健康診査・高齢者健康診査を</p>	<p>乳幼児健康診査を実施し、乳幼児の成長発達や病気の早期発見に努めました。また、子育てに関する悩みの有無も確認し、保護者に寄り添った支援をしました。 3～4か月児健康診査受診者数 127名（受診率94.1%） 6～7か月児健康診査受診者数 （新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止した3～4か月児健康診査の代替措置） 163名（受診率95.3%） 1歳6か月児健康診査受診者数 249名（受診率91.2%） 3歳5か月児健康診査受診者数 317名（受診率93.2%） 早期から生活習慣の見直しを行い、生活習慣病の重症化を予防するため、18歳～39歳の健康診査を集</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
		<p>集団（保健センター・たつのこアリーナ・各コミュニティセンター）及び医療機関（茨城県医師会、竜ヶ崎市・牛久市医師会加入医療機関）で実施しました。また、特定健康診査では、かかりつけ医からの情報提供制度を実施しました。</p> <p>特定健康診査受診者数：3,366名 高齢者健康診査受診者数：1,442名 かかりつけ医からの情報提供：36名</p>	<p>団及び医療機関で行いました。昨年度受診者には、申し込み不要で受診券を送付したり、医療機関等にポスターを掲示したり、受診勧奨をしました。</p> <p>特定健康診査・高齢者健康診査を集団（保健センター・たつのこアリーナ・総合福祉センター）及び医療機関（茨城県医師会、竜ヶ崎市医師会加入医療機関）で実施しています。</p> <p>今年度は、新型コロナウイルス感染症のため特定健康診査・高齢者健康診査の受診券は1ヶ月遅らせ6月末に発送しました。また、7月より集団健診を実施しています。</p> <p>特定健康診査受診者数：1,845名 高齢者健康診査受診者数：930名 かかりつけ医からの情報提供：56名</p>	/

3 ・健康診査未受診者への受診勧奨

【保険年金課・健康増進課】

<p>回覧板での健康診査の案内、受診勧奨の実施 特定健康診査未受診者への受診勧奨</p> <p>①40・50代で過去5年間に1回以上の受診歴がある未受診者に、過去の健診結果を含めた個別の受診勧奨通知を作成し、11月に送付（633名） ②上記①以外の未受診者に対しても圧着はがきでの受診勧奨通知を作成し、11月に送付（10,676名） ③40～69歳でH29年度未受診者に対して圧着はがきの受診勧奨通知を作成し、1月に送付（7,601名）</p>	<p>特定健診未受診者へ健診時間診票の記載内容や過去5年間の受診歴の有無、医療機関受診歴（レセプト）の有無でグループ分けを行い、対象者に合った内容の勧奨通知を送付しました。（10月） 勧奨通知数：11,114通 (内訳)</p> <p>①過去5年間で1回以上特定健診受診歴のある人 A4サイズ圧着通知：3,088通 ②過去5年間で1回も特定健診受診歴がない人 圧着はがき：8,026通 うち 医療機関受診歴なし 3,269通</p>	<p>各コミュニティセンターで実施される健康診査の案内について、回覧版を利用して周知することで受診勧奨を行いました。</p> <p>例年6～8月の予約制の健診の日程の予約者数が少ない状況のため、過去の特定健診受診歴、レセプトの有無から、対象者を抽出し、受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。発送数：3,786通</p> <p>10月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる6グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。</p>	<p>9月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる4グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため、医療機関健診も併せて記載し、受診勧奨を行いました。発送数：3,679通</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避ける観点から、集団健診受付時間や実施場所の変更点について必要に応じてハガキなどで通知しました。</p>	/
--	--	---	--	---

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>医療機関受診歴あり 4,757 通</p> <p>12月時点で特定健診未受診者のうち、過去の受診歴などから、受診確率が高い群に年度最後の健診への勧奨通知を送付しました。(1月)</p> <p>圧着はがき：4,636 通</p>	<p>送数：6,330 通</p>	<p>6月：松葉地区国保加入者 1,096 名</p> <p>後期高齢者 753 名</p> <p>シルバーリハビリ教室，まいん健康サポートセンターへ出向き，健診の受診勧奨を行いました。</p>	

取り組み分野	(2) 循環器疾患					
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボリックシンドローム予備群・該当者を減らす</li> <li>・循環器疾患の有病率を減らす</li> </ul>					
成果指標	目標値(令和3年度)(2021年度)	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① しょっぱいものを食べ過ぎると血圧が高くなりやすいことについて知っている児童生徒の割合 小学6年生 80.0% 中学3年生 90.0%	-	-	-		
	② カップめんのスープを半分以上飲む児童生徒の割合 小学6年生 60.0% 中学3年生 55.0%	-	-	-		
	③ 特定健康診査受診率 48.0%	28.6	33.3	(速報値) 31.6		
	④ 特定保健指導実施率 60.0%	59.6	50.9	(速報値) 63.2		
	⑤ メタボリックシンドローム予備軍・該当者の割合 予備軍 8.5% 該当者 12.0%	予備軍 8.9 該当者 14.9	予備軍 8.5 該当者 16.8	予備軍 8.8 該当者 16.5		
⑥ I度高血圧(140/90mg)以上の人の割合(40-74歳) 18.0%	17.8	22.9	23.5			

具体的取り組み

①健康診査を受けやすい環境の整備【高血圧予防のための取り組み】

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・幼児健康診査時に保護者の血圧測定及び減塩指導				【健康増進課】
今年度から乳幼児健診に来所した保護者全員に血圧測定と塩分チェックシートを記入してもらい、日ごろの食生活(特に塩分に関して)を振り返り、減塩対策に対する意識を高めました。 血圧が高かった方や塩分チェック	プレ・ママ教室参加者で、血圧がI度高血圧以上の方に個別指導を実施しました。指導者数：1名 新生児訪問の際に、母親の血圧測定を実施し、高値の方への受診勧奨や保健指導を実施しました。 乳幼児健診に来所した保護者全員	プレ・ママ教室に参加された方で、血圧が高い方については、減塩のポイントや体重管理を含めた個別栄養指導及び保健指導をしました。指導者数：8人 新生児訪問時には、母親の血圧測定を行い、血圧が高い方については	プレ・ママ教室に参加された方で、血圧が高い方については、減塩のポイントや体重管理を含めた個別栄養指導及び保健指導をしました。指導者数：14人 新生児訪問時には、母親の血圧測定を行い、血圧が高い方については	



平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>シートの点数が高かった方には、管理栄養士が個別に減塩指導を実施しました。その他の方にも保健指導で減塩指導を行い、生活習慣病予防への動機付けを行いました。</p> <p>塩分チェックシート実施者数： 1,123名</p>	<p>に血圧測定と塩分チェックシートを実施し、減塩のポイントを指導し、生活習慣の改善ができるよう支援しました。血圧測定の結果、治療が必要な保護者については、受診勧奨を実施しました。</p> <p>健診受診者保護者の平均塩分摂取量：11.2g(全国平均9.9g) &lt;全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より&gt;</p>	<p>受診勧奨すると共に血圧を下げるためのポイントの指導を実施しました。</p> <p>乳幼児健診に来所された保護者全員に血圧測定と塩分チェックシートを実施し、大人とこどもの適正な塩分摂取量を伝えることで、家族で減塩に取り組めるよう支援しました。血圧が高く治療が必要と判断した場合には、受診勧奨をしました。</p> <p>塩分チェックシート実施者数： 842名</p> <p>健診受診者保護者の平均塩分摂取量：11.0g(全国平均9.9g)</p>	<p>受診勧奨すると共に血圧を下げるためのポイントの指導を実施しました。</p> <p>乳幼児健診に来所された保護者全員に血圧測定と塩分チェックシートを実施し、大人とこどもの適正な塩分摂取量を伝えることで、家族で減塩に取り組めるよう支援しました。血圧が高く治療が必要と判断した場合には、受診勧奨をしました。</p> <p>塩分チェックシート実施者数： 818名</p> <p>健診受診者保護者の平均塩分摂取量：11.0g(全国平均9.9g)</p>	

2・市広報紙、市ホームページ、メール配信等を利用し、健康診査の案内を実施

【保険年金課・健康増進課】

<p>今年度から18歳～39歳の健康診査が始まり、市広報紙・市ホームページ・回覧板で健康診査の案内を行いました。</p> <p>特定健康診査・高齢者健康診査の案内・周知を下記のとおり行いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付(6月・9月)。</li> <li>市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</li> <li>佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置(6月・9月)。</li> <li>行政事務説明会・コミュニティ協議会等での健康診査に関する説明を実施(5～6月)。</li> <li>高齢福祉課と連携し、健康ウォーキング大会で健康診査の案内、受診勧奨を実施しました。</li> </ul>	<p>市広報誌・市公式ホームページ・回覧板を活用し案内を行いました。</p> <p>18歳～39歳の健康診査については、乳幼児健診時、保護者へ健診受診券を作成し、健診の案内を実施しました。</p> <p>特定健康診査・高齢者健康診査の周知を下記のとおり実施しました。</p> <p>対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付。(6月)</p> <p>市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</p> <p>佐貫駅・市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置。(6月・9月)</p> <p>昨年度、健診未受診者等に訪問。(5月)</p> <p>特定健診未受診者へ健診時間診票の記載内容や過去5年間の受診歴の有無、医療機関受診歴(レセプト)の有無でグループ分けを行い、対象</p>	<p>市広報紙・市公式ホームページ・回覧板等様々な周知方法で案内を行いました。</p> <p>18歳～39歳の健康診査については、乳幼児健診時、保護者へ健診受診券を作成し、一人ひとり健診について説明し健診の案内をしました。</p> <p>例年6～8月の予約制の健診の日程の予約者数が少ないため、過去の特定健診受診歴、レセプトの有無から、対象者を抽出し、受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。発送数：3,786通</p> <p>10月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる6グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。発送数：6,330通</p>	<p>市公式ホームページにがん検診等案内を掲載しました。</p> <p>9月には、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる4グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため、医療機関健診も併せて記載し、受診勧奨を行いました。発送数：3,679通</p> <p>また新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避ける観点から、集団健診の受付時間や実施場所の変更点について必要に応じてハガキなどで通知しました。</p> <p>集団健診の定員が減ったため、予約可能日時が分かるよう、随時メール配信やホームページの更新を行いました。</p>	
--	--	---	---	--

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>者に合った内容の勧奨通知を送付しました。(10月)  勧奨通知数：11,114 通  (内訳)  ① 過去5年間で1回以上特定健診受診歴のある人  A4サイズ圧着通知：3,088 通  ② 過去5年間で1回も特定健診受診歴がない人  圧着はがき：8,026 通  うち 医療機関受診歴なし  3,269 通  医療機関受診歴あり  4,757 通</p> <p>12月時点で特定健診未受診者のうち、過去の受診歴などから、受診確率が高い群に年度最後の健診への勧奨通知を送付しました。(1月)  圧着はがき：4,636 通</p>			

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・健康診査の実施 ・40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査の実施 ・特定保健指導の実施				
<p>健康診査（40歳未満）受診者数は301名            特定保健指導は土日や夜間時間にも実施しました。</p>	<p>18歳～39歳に対して健康診査、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査を実施しました。            特定保健指導は参加者に合わせ土日や夜間にも実施しました。            18歳～39歳の健康診査：282名            土日の特定保健指導実施者数：15名</p>	<p>18歳～39歳に対して健康診査、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査を実施しました。            18～39歳の健康診査：251名            特定健康診査・高齢者健康診査を集団（保健センター・たつのこアリーナ・各コミュニティセンター）及び医療機関（茨城県医師会、竜ヶ崎市・牛久市医師会加入医療機関）で実施しました。また、特定健康診査では、かかりつけ医からの情報提供制度を実施しました。            特定健康診査受診者数：3,366名            高齢者健康診査受診者数：1,442名            かかりつけ医からの情報提供：36名            特定保健指導は参加者に合わせ土日や夜間にも実施しました。            土日の特定保健指導実施者数：21名</p>	<p>7月より18歳～39歳に対して健康診査、40歳～74歳の国民健康保険被保険者に対する特定健康診査を実施しています。            特定健康診査・高齢者健康診査を集団（保健センター・たつのこアリーナ・新規追加場所として総合福祉センター）及び医療機関（茨城県医師会、龍ヶ崎市医師会加入医療機関）で実施しました。また、特定健康診査では、かかりつけ医からの情報提供制度を実施しました。            特定健康診査受診者数：1,845名            高齢者健康診査受診者数：930名            かかりつけ医からの情報提供：56名            特定保健指導は参加者に合わせ土日や夜間にも実施しました。            土日の特定保健指導者数：16名</p>	<p>【保険年金課・健康増進課】</p>

②健康診査の必要性の周知

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
4・毎年健康診査開始前月に受診券送付。市広報紙，市ホームページ等で周知				【保険年金課・健康増進課】
<p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 以下の健康診査の案内・周知を行いました。</p> <p>対象者全員に，前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付（6月・9月）。</p> <p>市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</p> <p>佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置（6月・9月）。</p> <p>行政事務説明会・コミュニティ協議会等での健康診査に関する説明を実施（5～6月）。</p>	<p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 対象者全員に，前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付。（6月）</p> <p>(内訳) 国保 14,344 通 後期高齢 8,889 通</p> <p>市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</p> <p>佐貫駅・市庁舎・中根台歩道橋に断幕を設置。（6月）</p> <p>昨年度，健診未受診者等に訪問。（5月）</p> <p>特定健診未受診者へ健診時間診票の記載内容や過去5年間の受診歴の有無，医療機関受診歴（レセプト）の有無でグループ分けを行い，対象者に合った内容の勧奨通知を送付しました。（10月）</p> <p>勧奨通知数：11,114 通</p> <p>(内訳) ①過去5年間で1回以上特定健診受診歴のある人 A4 サイズ圧着通知：3,088 通 ②過去5年間で1回も特定健診受診歴がない人 圧着はがき：8,026 通 うち 医療機関受診歴なし 3,269 通 医療機関受診歴あり 4,757 通</p> <p>12月時点で特定健診未受診者のうち，過去の受診歴などから，受診確率が高い群に年度最後の健診への勧</p>	<p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 対象者全員に，前年度の受診の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付しました。（5月）</p> <p>市公式ホームページ・市広報紙への掲載を行いました。</p> <p>市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置しました。（6月・9月）</p> <p>昨年度の健診未受診者等に訪問をしました。</p> <p>例年6～8月の予約制の健診の予約者数が少ないため，過去の特定健診受診歴，レセプトの有無から，対象者を抽出し，受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。発送数：3,786 通</p> <p>10月には，過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い，特性が異なる6グループに分類し，特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。発送数：6,330 通</p>	<p>特定健康診査・高齢者健康診査対象者へ受診券を個別に送付しました。（6月下旬）</p> <p>9月に，過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い，特性が異なる4グループに分類し，特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また，新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため，医療機関健診も併せて記載し，受診勧奨を行いました。 発送数：3,679 通</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため，3密を避ける観点から，集団健診の受付時間や実施場所の変更点について必要に応じてハガキなどで通知します。</p> <p>全ての集団健診が予約制となったことに伴い，できるだけ予約可能日時等を分かりやすく情報提供できるよう，随時メール配信や市公式ホームページの更新を行い，より丁寧な電話応対による健診予約の促しを図りました。</p>	

	<p>奨通知を送付しました。(1月)          圧着はがき：4,636通</p>			
--	--	--	--	--

③健康診査のフォローの実施

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
--------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------

5・健康診査結果説明会の実施(個別健康相談実施)

【健康増進課】

<p>健診結果説明会は移動健康相談に統合し保健センターだけでなく、その他松葉・城ノ内コミュニティセンターで個別健康相談を実施しました。</p>	<p>健診結果説明会は移動健康相談に統合し保健センターだけでなく、その他8月に馴染コミュニティセンターで個別健康相談を実施しました。          健康相談実施者数：96名</p> <p>健診当日には、I度高血圧(140/90以上)の方に保健指導を行いました。          さらに、健診結果返却時に高血圧140/90以上、LDL-c140以上、HbA1c6.5以上の方、心電図要精密の方等1403名に電話・訪問・手紙等で検診後フォローをしました。</p>	<p>保健センターだけでなく、松葉・八原コミュニティセンターで移動健康相談を実施しました。          健康相談・移動健康相談実施者数：71名</p> <p>健康相談実施日以外にも相談があった場合には随時対応しています。          健康相談実施日以外の相談者：41名</p> <p>健診当日には、49歳以下のI度高血圧(140/90以上)、50歳以上のII度高血圧(160/100以上)の方に保健指導を行いました。また、家庭での血圧測定を行ってもらうため、血圧計のない方には、血圧計の一時貸出を行いました。          血圧保健指導者数：141名</p> <p>健診結果返却時に高血圧140/90以上、LDL-c140以上、HbA1c6.5以上の方、心電図要精密の方等電話・訪問・手紙等で保健指導や受診勧奨をしました。          結果返却時の保健指導者数：1,292名</p>	<p>健康相談は健診開始後の6月から実施しています。健康相談実施日以外にも相談があった場合には随時対応しています。          健康相談日実施者数：65名          健康相談日外相談者数：37名</p> <p>血圧が高めの方には、新規に小冊子「血圧手帳」を配付し、掲載されている正しい血圧測定の方法に従って家庭血圧を数週間記録していただいた上で医師の判断を仰ぐよう勧めました。市民が記録した血圧手帳を医療機関に持参して受診するという事で、すぐに内服を開始されるケースもあり、速やかに治療へつなげる支援を行うことができました。また、血圧計をお持ちでない方には、血圧計の一時貸出を行うことで、ご自身の家庭血圧を知っていただくことができ、血圧計の購入を後押しすることにつながりました。</p>	
---	--	--	--	--

6・対象者へ特定保健指導を実施

【保険年金課・健康増進課】

<p>特定保健指導対象者 427 名に対し、268 に実施しました。実施率 62.8%。 市広報誌に特定保健指導の効果について掲載しました。 市内医療機関に、保健指導の内容について説明しました。</p>	<p>特定保健指導の実施率の向上のため、今年度より健診当日と健診結果返却時の 2 段階で特定保健指導を開始しました。 市広報誌 8 月号に特定保健指導の効果について掲載し、取り組み等の周知をしました。 特定保健指導対象者数：525 名 特定保健指導実施者数（実施率）： 285 名（54.3%）</p>	<p>特定保健指導の実施率向上のため集団健診当日に、面接予約をとり、健診結果の返却と同時に保健指導を実施し、対象者が面接しやすい体制をとりました。 特定保健指導対象者数（集団健診）： 438 名 特定保健指導実施者数（集団健診）： 361 名 （実施率：82.4%）</p>	<p>特定健診当日と特定健診結果返却時に高血圧に対する保健指導を実施しました。 健診当日高血圧指導数：90 件 結果返却時高血圧指導数：111 件 血圧が高めの方には、新規に小冊子「血圧手帳」を配付し、掲載されている正しい血圧測定の方法に従って家庭血圧を数週間記録していただいた上で医師の判断を仰ぐよう勧めました、市民が記録した血圧手帳を医療機関に持参して受診するという事で、すぐに内服を開始されるケースもあり、速やかに治療へつなげる支援を行うことができました。また、血圧計をお持ちでない方には、血圧計の一時貸出を行うことで、ご自身の家庭血圧を知っていただくことができ、血圧計の購入を後押しすることにつながりました。</p>
---	---	---	--

④生活習慣病，メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
7・母子健康手帳交付時に妊娠高血圧予防についての保健指導				【健康増進課】
母子健康手帳交付時にBMIの算出を行い，妊娠高血圧症の予防など妊娠期の健康管理のために適正な体重増加やバランスのよい食事などについて保健指導を実施しました。	母子健康手帳交付時にBMIを算出し，体重と妊娠高血圧症の関係を説明し妊娠期の健康管理のために適正な体重増加やバランスのよい食事・休養などについて保健指導を実施しました。	母子健康手帳交付時にBMIを算出し，体重と妊娠高血圧症の関係を説明し，妊娠期の健康管理のために適正な体重増加について保健指導を実施しました。	母子健康手帳交付時にBMIを算出し，体重と妊娠高血圧症の関係を説明し，妊娠期の健康管理のために適正な体重増加について保健指導を実施しました。	
8・児童生徒の健康に関する知識の普及啓発				【指導課・教育総務課】
<p>学校教育指導方針の努力事項として，児童生徒の実態や発達段階に応じた保健教育，飲酒・喫煙・薬物乱用防止教育，性に関する指導の充実を図っています。</p> <p>保健教育を推進するための学校保健委員会の開催や学校三師との連携，外部講師を招いた健康に関する講演会等を実施しました。</p>	<p>学校教育指導方針に沿って児童生徒の発達段階に応じた保健教育，飲酒や喫煙の害について，薬物乱用防止教育，性に関する指導等が各学校で実践されました。特に，城ノ内中学校では「がん教育講演会」を開催し，生徒，保護者だけでなく，市内小中学校の健康教育担当者を集めて学習会を実施しました。</p>	<p>学校教育指導方針に沿って児童生徒の発達段階に応じた保健教育，飲酒や喫煙の害について，薬物乱用防止教育，性に関する指導等が各学校で実践されました。</p> <p>薬物乱用防止に関する講演会や性に関する講演会等，外部からの講師を招き，専門的な話を聞くことができました。</p>	<p>児童生徒の実態や発達段階に応じて計画的に保健教育を実施しています。特に，飲酒・喫煙・薬物乱用の防止教育や，性に関する指導においては，専門的知識を有する外部指導者を効果的に活用し，児童生徒の健康への意識が高まるような健康教育が実践されるよう，学校訪問を通して指導助言を行いました。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の予防を講じながら，現在までで10校が専門的知識を有する外部指導者を招聘した講演会を実施しています。今後実施予定も5校あります。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>9・各種健康教育・講演会の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職域からの依頼による健康教育出前講座に実施</li> <li>・ポスター、チラシ、市ホームページ等を利用した普及活動</li> <li>・食生活改善推進員による料理教室等の委託事業に実施</li> <li>・地元企業へのチラシ配布</li> <li>・被扶養者への受診勧奨</li> </ul> <p style="text-align: right;">【健康増進課】</p>				
<p>ヘルス講演会を4回開催し（肺がん・食生活・脳卒中・糖尿病）合計324名の市民が参加しました。</p> <p>食生活改善推進員による料理講習会を12回、生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業1回を開催し、主食・主菜・副菜のバランスのとれたメニューの紹介や、無理なく減塩するためのポイントを紹介しました。</p> <p>参加者の合計111名でした。</p>	<p>ヘルス講演会を6回開催しました。</p> <p>食生活改善推進員による料理講習会等や新たに農業政策課の地域おこし協力隊と連携し、フードスクエアカスミ龍ヶ崎中里店での食育活動を行いました。</p> <p>ヘルス講演会 「胃がんについて」：37名 「薬について」：56名 「おとなの眼について」：47名 「こどもの花粉症」：20名 「糖尿病」：78名 「COPD」：47名 料理講習会：16回 参加者数延べ：150名</p>	<p>ヘルス講演会を6回開催しました。</p> <p>6月「喫煙の害と禁煙について」：24名 8月「糖尿病の食事について」：82名 9月「心臓病について」：103名 10月「小児の生活習慣病について」：12名</p> <p>食生活改善推進員による主食・主菜・副菜のそろったメニューの料理講習会や男性の料理教室では、ポリ袋で簡単に一品作れる講習会を行いました。</p> <p>伝達講習会 4回：37人 親子の料理教室 4回：61人 男性の料理教室 2回：13人 茨城食文化伝承 4回：36人</p>	<p>ヘルス講演会を3回開催しました。</p> <p>6月「眼の成人病について」：中止 8月「子どもの眼について」：20名 9月「胃の病気について」：16名 10月「乳がんについて」：15名 11月「骨粗しょう症について」：中止 1月「聴こえについて」：中止</p> <p>6月、11月、1月に予定していたヘルス講演会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しました。また、実施したヘルス講演会は、感染症対策として完全予約制とし、参加者はマスクの着用、検温と手指消毒、会場は換気を行いながらの実施となりました。</p> <p>食生活改善推進員による料理講習会16回開催予定でしたが、調理実習は新型コロナウイルス感染症へのリスクが高いため中止しました。</p>	



取り組み分野	(3) 糖尿病					
重点目標	・糖尿病の有病率を減らす					
成果指標	目標値（令和3年度）（2021年度）	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
①	26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合 (妊娠糖尿病の早期発見) 33.0%	40.2	42.4	45.6		/
②	特定健康診査の受診率（再掲） 48.0%	28.6	33.3	(速報値) 31.6		
③	特定保健指導の実施率（再掲） 60.0%	59.6	50.9	(速報値) 63.2		
④	糖尿病腎症により新規に透析を導入される人数 6名	12名	12名	19名		
⑤	糖尿病有病者の割合（40-74歳） 18.0%	20.0	19.7	19.3		
⑥	メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合（再掲） 予備群 8.5% 該当者 12.0%	予備群 8.9 該当者 14.9	予備群 8.5 該当者 16.8	予備群 8.8 該当者 16.5		

具体的取り組み

①妊娠糖尿病予防への取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・母子健康手帳交付時の保健指導，プレ・ママ教室時の栄養指導，妊婦の個別栄養指導				【健康増進課】
母子健康手帳の交付時では既往歴なども確認しながら，妊娠糖尿病予防のためBMIを算出して適正な体重コントロールやバランスのよい食事などについて保健指導しました。 プレ・ママ教室では妊娠期の栄養	母子健康手帳交付時に，すべての妊婦に妊娠中の適正な体重増加量について保健指導するとともに，糖尿病の既往や家族歴のある方には，妊娠糖尿病予防のため，食事のポイントについても保健指導を実施しまし	母子健康手帳交付時に，すべての妊婦に妊娠中の適正な体重増加量について保健指導するとともに，糖尿病の既往や家族歴のある方には，妊娠糖尿病予防のため，食事のワンポイントアドバイスをしました。	母子健康手帳交付時に，すべての妊婦に妊娠中の適正な体重増加量について保健指導するとともに，糖尿病の既往や家族歴のある方には，妊娠糖尿病予防のため，栄養指導を実施しました。	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>について集団指導を実施し、試食も提供しながら実施しました。</p> <p>また、プレ・ママ、プレ・パパ教室の参加者や妊娠8か月の全妊婦への電話時に個別に必要なに応じて保健指導を実施しました。</p>	<p>た。</p> <p>プレ・ママ教室で、妊娠期の食事について、集団指導を実施し、尿糖(±)以上の方には個別相談を実施しました。</p>	<p>プレ・ママ教室で、妊娠糖尿病の理解を深めていただくため、妊娠糖尿病について説明を行うとともに、妊娠糖尿病予防のための食事のポイントについても説明し、妊娠糖尿病の予防に努めました。</p> <p>妊娠糖尿病を予防するために、支援方法について、糖尿病専門医や産婦人科医にアドバイスをいただき、連携しながら支援できるよう、実施に向けての準備を行いました。</p>	<p>栄養指導者数：52名</p> <p>プレ・ママ教室で、妊娠糖尿病の理解を深めていただくため、妊娠糖尿病について説明を行うとともに、妊娠糖尿病予防のための食事のポイントについても説明し、妊娠糖尿病の予防に努めました。</p> <p>妊娠糖尿病を予防するために、支援方法について、糖尿病専門医や産婦人科医にアドバイスをいただき、連携しながら支援できるよう、実施に向けての準備を行いました。</p>	

②妊娠糖尿病から糖尿病に移行させないための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>2・乳児家庭全戸訪問時や3～4か月児健康診査時に定期的な健康診査受診または病院受診を勧奨</p> <p>・3～4か月児健康診査時における栄養指導</p>				【健康増進課】
<p>妊娠糖尿病だった産婦には赤ちゃん訪問時や3～4か月児健診時に状況を確認し、定期的な健診受診を勧奨し、必要に応じて医療機関受診勧奨や栄養指導を実施しました。</p>	<p>妊娠糖尿病の既往がある方は、糖尿病を発症するリスクが高いため、定期的に健診を受けるよう、保健指導を実施しました。</p> <p>3～4か月児健診時に管理栄養士による食事指導を実施しました。</p>	<p>妊娠糖尿病だった産婦には赤ちゃん訪問時や3～4か月児健診時に状況を確認し、定期的に健診を受けるよう保健指導をしました。</p> <p>3～4か月児健診時には、管理栄養士による食事指導を実施しました。</p>	<p>妊娠糖尿病だった産婦には赤ちゃん訪問時や3～4か月児健診時に状況を確認し、定期的に健診を受けるよう保健指導をしました。</p> <p>3～4か月児健診時には、管理栄養士による食事指導を実施しました。</p>	

③健康診査を受けやすい環境の整備

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・市広報紙、市ホームページ、メール配信等を利用し、健康診査の案内を実施				【保険年金課・健康増進課】
<p>今年度から18歳～39歳の健康診査を開始し、市広報紙・市公式ホームページ・回覧板で健康診査の案内を実施しました。</p> <p>高齢福祉課と連携し、健康ウォーキング大会で健康診査の案内、受診勧奨を行いました。 (特定健康診査・高齢者健康診査) 以下の健康診査の案内・周知を行いました。</p> <p>対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付(6月・9月)。</p> <p>市公式ホームページ・市広報誌への掲載。 佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置(6月・9月)。</p> <p>行政事務説明会・コミュニティ協議会等での健康診査に関する説明を実施(5～6月)。</p>	<p>市広報紙・市公式ホームページ・回覧板で健康診査の案内を実施しました。</p> <p>乳幼児健診時に18歳～39歳の保護者の方へ受診券を手渡しし、健診の必要性を説明しました。</p> <p>対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付。(5月) (内訳) 国保 : 14,344 通 後期高齢 : 8,889 通</p> <p>対象地区を決め、検診日近くにハガキによる受診勧奨を行いました。 (9月) 北文間地区 国保 : 613 通 後期高齢 : 415 通 龍ヶ崎西部地区 国保 : 1,213 通 後期高齢 : 918 通 その結果、去年と比べて、5～6割受診者が増えました。</p> <p>特定健診未受診者へ健診時間診票の記載内容や過去5年間の受診歴の有無、医療機関受診歴(レセプト)の有無でグループ分けを行い、対象者に合った内容の勧奨通知を送付しました。(10月) 勧奨通知数 : 11,114 通 (内訳) ①過去5年間で1回以上特定健診受診歴のある人 A4サイズ圧着通知 : 3,088 通 ②過去5年間で1回も特定健診受診</p>	<p>市広報紙・市公式ホームページ・回覧板等様々な周知方法で案内を行いました。</p> <p>18歳～39歳の健康診査については、乳幼児健診時、保護者へ健診受診券を作成し、一人ひとり健診について説明し健診の案内をしました。</p> <p>例年6～8月の予約制の健診の予約者数が少ないため、過去の特定健診受診歴、レセプトの有無から、対象者を抽出し、受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。 (6月) 発送数 : 3,786 通</p> <p>対象地区(龍ヶ崎・八原)を決め、健診日近くにハガキによる特定健康診査受診勧奨を行いました。 (9月) 発送数 : 龍ヶ崎地区 1,371 名 八原地区 : 917 名</p> <p>過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる6グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。 (10月) 発送数 : 6,330 通</p>	<p>特定健康診査・高齢者健康診査対象者へ受診券を個別に送付しました。(6月下旬)</p> <p>9月に、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる4グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため、医療機関健診も併せて記載し、受診勧奨を行いました。発送数 : 3,679 通</p> <p>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3密を避ける観点から、集団健診の受付時間や実施場所の変更点について必要に応じてハガキなどで通知しました。</p> <p>全ての集団健診が予約制となったことに伴い、できるだけ予約可能日時等を分かりやすく情報提供できるよう、随時メール配信やホームページの更新を行い、より丁寧な電話応対による健診予約の促しを図りました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>歴がない人            圧着はがき：8,026通            うち 医療機関受診歴なし            3,269通            医療機関受診歴あり            4,757通</p> <p>12月時点で特定健診未受診者のうち、過去の受診歴などから、受診確率が高い群に年度最後の健診への勧奨通知を送付しました。(1月)            圧着はがき：4,636通            診者が増えました。</p>			
<p>4・健康診査(40歳未満)の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査の実施</li> <li>・特定保健指導の実施</li> </ul>				【保険年金課・健康増進課】
<p>健康診査(40歳未満)の受診者数は301名。            対象に応じて土日や夜間時間での保健指導を実施しています。</p>	<p>健診診査(40歳未満)の受診者は282名。40歳未満の方に対しても保健指導を実施しています。            対象者に応じて土日の保健指導を実施しました。</p> <p>土日の保健指導実施者数：14名</p>	<p>40歳未満の健康診査を実施し、保健指導対象者には40歳以上の方と同じように保健指導を実施しました。            対象者が利用しやすいように土日の保健指導を実施しました。</p> <p>土日の保健指導実施者数：21名</p>	<p>7月より18歳～39歳に対して健康診査を実施し、40歳未満の方の保健指導を実施しています。            対象者に応じて土日の保健指導を実施しました。</p> <p>土日の保健指導実施者数：16名</p>	

④健康診査の必要性の周知

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>5・個人通知，市広報紙，市ホームページ，メール配信等を利用し，健康診査の案内を実施                      ・イベントでの広報活動</p> <p style="text-align: right;">【保険年金課・健康増進課】</p>				
<p>今年度から18歳～39歳の健康診査が始まり，市広報紙・市公式ホームページ・回覧板で健康診査の案内を行いました。</p> <p>高齢福祉課と連携し，健康ウォーキング大会で健康診査の案内，受診勧奨を行いました。</p> <p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 以下の健康診査の周知を下記のとおり実施しました。</p> <p>対象者全員に，前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付(6月・9月)。</p> <p>市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</p> <p>佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置(6月・9月)。</p> <p>行政事務説明会・コミュニティ協議会等での健康診査に関する説明を実施(5～6月)。</p>	<p>市広報紙・市公式ホームページ・回覧板を活用し案内を行いました。</p> <p>18歳～39歳の健康診査については，乳幼児健診時，保護者へ健診受診券を作成し，健診の案内を実施しました。</p> <p>特定健康診査・高齢者健康診査の周知を下記のとおり実施しました。(内訳)</p> <p>国保 14,344通 後期高齢 8,889通</p> <p>・対象者全員に，前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付。(6月・9月)</p> <p>・市公式ホームページ・市広報紙への掲載。</p> <p>・佐貫駅・市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置。(6月・9月)</p> <p>・昨年度，健診未受診者等に訪問。(5月)</p> <p>・特定健診未受診者への勧奨通知を送付しました。健診時間診票の記載内容や，過去5年間の受診歴の有無，医療機関受診歴(レセプト)の有無でグループ分けをし，対象者に合った内容の勧奨通知を送付。(10月)。</p> <p>A4サイズ圧着通知 3,088通</p>	<p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 対象者全員に，前年度の受診の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し，受診券を個別送付しました。(5月)</p> <p>国保 14,135通 後期高齢 9,474通 市公式ホームページ・市広報紙への掲載を行いました。</p> <p>市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置しました。(6月・9月)</p> <p>例年6～8月の予約制の健診の予約者数が少ないため，過去の特定健診受診歴，レセプトの有無から，対象者を抽出し，受診券発送直後に受診勧奨はがきを発送しました。発送数：3,786通</p> <p>10月には，過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い，特性が異なる6グループに分類し，特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。発送数：6,330通</p>	<p>特定健康診査・高齢者健康診査対象者へ受診券を個別に送付しました。(6月下旬)</p> <p>9月に，過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い，特性が異なる4グループに分類し，特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また，新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため，医療機関健診も併せて記載し，受診勧奨を行いました。発送数：3,679通</p> <p>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため，3密を避ける観点から，集団健診の受付時間や実施場所の変更について必要に応じてハガキなどで通知します。</p> <p>全ての集団健診が予約制となったことに伴い，できるだけ予約可能日時等を分かりやすく情報提供できるよう，随時メール配信や市公式ホームページの更新を行い，より丁寧な電話対応による健診予約の促しを図りました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	過去5年間で1回も特定健診受診歴がない方 圧着はがき 8,026 通 医療機関を受診していない人： 3,269 通 医療機関を受診している人： 4,757 通			
6・毎年健康診査開始の前月下旬に受診券送付。広報、市ホームページ等で周知				【保険年金課・健康増進課】
(特定健康診査・高齢者健康診査) 以下の健康診査の案内・周知を行いました。 ・対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付(6月・9月)。 市公式ホームページ・市広報紙への掲載。 佐貫駅・市庁舎に横断幕を設置(6月・9月)。 行政事務説明会・コミュニティ協議会等での健康診査に関する説明を実施(5～6月)。	対象者全員に、前年の受診歴の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付。(6月) (内訳) 国保 : 14,344 通 後期高齢 : 8,889 通 市公式ホームページ・市広報紙への掲載。 佐貫駅・市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置。(6月・9月)	対象者全員に、前年度の受診の有無に応じて内容を変えた案内チラシを同封し、受診券を個別送付しました。(5月) 国保 14,135 通 後期高齢 9,474 通 市公式ホームページ・市広報紙への掲載を行いました。 市庁舎・中根台歩道橋に横断幕を設置しました。(6月・9月)	特定健康診査・高齢者健康診査対象者へ受診券を個別に送付しました。(6月下旬) 9月に、過去の特定健診の受診歴・健診結果・問診票の内容等のデータ分析等を行い、特性が異なる4グループに分類し、特性にあわせた受診勧奨通知を発送しました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため集団健診の定員を減らしたため、医療機関健診も併せて記載し、受診勧奨を行いました。発送数：3,679 通 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密を避ける観点から、集団健診の受付時間や実施場所の変更点について必要に応じてハガキなどで通知します。	

⑤健康診査のフォローの実施

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果																																																																																
7・40歳から74歳までの国民健康保険被保険者に対する特定健康診査の実施				【保険年金課・健康増進課】																																																																																
<p>(特定健康診査・高齢者健康診査) 特定健康診査・高齢者健康診査を 集団(保健センター・たつのこア リーナ・各コミュニティセンター) 及び医療機関(茨城県医師会、竜ヶ 崎市・牛久市医師会加入医療機関) で実施しました。</p> <p>また、特定健康診査ではH29年1 月から、かかりつけ医からの情報提 供制度を新たに実施しました。</p> <p>【受診者数】 【単位：名】</p> <table border="1" data-bbox="82 708 461 1059"> <thead> <tr> <th></th> <th>特定 健康 診査</th> <th>高齢 者 健康 診査</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>集団健 診</td> <td>2,872</td> <td>931</td> <td>3,803</td> </tr> <tr> <td>医療機 関健診</td> <td>368</td> <td>224</td> <td>592</td> </tr> <tr> <td>情報提 供</td> <td>35</td> <td>-</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>3,275</td> <td>1,155</td> <td>4,430</td> </tr> </tbody> </table> <p>・10月までの集団健診受診者への保 健指導率9割 ・個別や集団指導を実施し、指導率 の向上を図りました。</p>		特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計	集団健 診	2,872	931	3,803	医療機 関健診	368	224	592	情報提 供	35	-	35	計	3,275	1,155	4,430	<p>特定健康診査・高齢者健康診査を 集団(保健センター・たつのこア リーナ・各コミュニティセンター) 及び医療機関(茨城県医師会、竜ヶ 崎市・牛久市医師会加入医療機関) で実施しました。</p> <p>また、特定健康診査では、かかり つけ医からの情報提供制度を実施し ました。</p> <p>【受診者数】 【単位：名】</p> <table border="1" data-bbox="499 676 878 1059"> <thead> <tr> <th></th> <th>特定 健康 診査</th> <th>高齢 者 健康 診査</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>集団 健診</td> <td>3,216</td> <td>1,152</td> <td>4,368</td> </tr> <tr> <td>医療 機関 健診</td> <td>392</td> <td>197</td> <td>579</td> </tr> <tr> <td>情報 提供</td> <td>16</td> <td>-</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>3,624</td> <td>1,349</td> <td>4,993</td> </tr> </tbody> </table>		特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計	集団 健診	3,216	1,152	4,368	医療 機関 健診	392	197	579	情報 提供	16	-	16	計	3,624	1,349	4,993	<p>特定健康診査・高齢者健康診査を 集団(保健センター・たつのこア リーナ・各コミュニティセンター) 及び医療機関(茨城県医師会、竜ヶ 崎市・牛久市医師会加入医療機関) で実施しました。また、特定健康診 査では、かかりつけ医からの情報提 供制度を実施しました。</p> <p>【受診者数】 【単位：名】</p> <table border="1" data-bbox="913 708 1292 1091"> <thead> <tr> <th></th> <th>特定 健康 診査</th> <th>高齢 者 健康 診査</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>集団 健診</td> <td>2,985</td> <td>1,229</td> <td>4,214</td> </tr> <tr> <td>医療 機関 健診</td> <td>381</td> <td>213</td> <td>594</td> </tr> <tr> <td>情報 提供</td> <td>36</td> <td>-</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>3,402</td> <td>1,442</td> <td>4,844</td> </tr> </tbody> </table>		特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計	集団 健診	2,985	1,229	4,214	医療 機関 健診	381	213	594	情報 提供	36	-	36	計	3,402	1,442	4,844	<p>7月より40歳～74歳の国民健康 保険被保険者に対する特定健康診査 を実施しています。</p> <p>特定健康診査・高齢者健康診査を 集団(保健センター・たつのこア リーナ・総合福祉センター)及び医 療機関(茨城県医師会、龍ヶ崎市医 師会加入医療機関)で実施します。</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止 のため、3密を避ける観点から、集 団健診の受付時間や実施場所の変更 点について必要に応じてハガキなど で通知します。</p> <p>【受診者数】 【単位：名】</p> <table border="1" data-bbox="1328 836 1706 1219"> <thead> <tr> <th></th> <th>特定 健康 診査</th> <th>高齢 者 健康 診査</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>集団 健診</td> <td>1,459</td> <td>730</td> <td>2,189</td> </tr> <tr> <td>医療 機関 健診</td> <td>386</td> <td>200</td> <td>586</td> </tr> <tr> <td>情報 提供</td> <td>56</td> <td>-</td> <td>56</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>1,901</td> <td>930</td> <td>2,831</td> </tr> </tbody> </table>		特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計	集団 健診	1,459	730	2,189	医療 機関 健診	386	200	586	情報 提供	56	-	56	計	1,901	930	2,831	
	特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計																																																																																	
集団健 診	2,872	931	3,803																																																																																	
医療機 関健診	368	224	592																																																																																	
情報提 供	35	-	35																																																																																	
計	3,275	1,155	4,430																																																																																	
	特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計																																																																																	
集団 健診	3,216	1,152	4,368																																																																																	
医療 機関 健診	392	197	579																																																																																	
情報 提供	16	-	16																																																																																	
計	3,624	1,349	4,993																																																																																	
	特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計																																																																																	
集団 健診	2,985	1,229	4,214																																																																																	
医療 機関 健診	381	213	594																																																																																	
情報 提供	36	-	36																																																																																	
計	3,402	1,442	4,844																																																																																	
	特定 健康 診査	高齢 者 健康 診査	計																																																																																	
集団 健診	1,459	730	2,189																																																																																	
医療 機関 健診	386	200	586																																																																																	
情報 提供	56	-	56																																																																																	
計	1,901	930	2,831																																																																																	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
8・健康診査結果説明会の実施(個別健康相談実施) 特定保健指導等の実施				【健康増進課】
<p>移動健康相談と一緒に健診結果説明会を城ノ内・松葉コミュニティセンターの2か所で実施しました。</p> <p>特定保健指導は、対象に応じて土日や夜間時間にも実施しました。</p>	<p>移動健康相談を馴染コミュニティセンター、長山コミュニティセンターの2か所で実施しました。</p> <p>移動健康相談実施者数：14名</p> <p>特定保健指導は、対象者に応じて土日や夜間時間にも実施しました。</p> <p>土日の特定保健指導者数：15名</p>	<p>移動健康相談を松葉・八原コミュニティセンターの2か所で実施しました。</p> <p>移動健康相談実施者数：6名</p> <p>特定保健指導は、対象者が利用しやすいように土日や夜間時間も実施しました。</p> <p>土日の特定保健指導者数：17名</p>	<p>今年は移動健康相談というかたちではなく、相談があった方に面接・訪問等で随時対応しています。</p> <p>健康相談日以外の健康相談実施者：37名</p> <p>特定保健指導は、対象者の生活に合わせて、土日や夜間も実施しています。</p> <p>土日の特定保健指導者数：16名</p>	

⑥生活習慣病，メタボリックシンドローム予防に関する知識の普及

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
9・児童生徒の健康に関する知識の普及啓発				【指導課・教育総務課】
<p>バランスよく栄養摂取できる学校給食の提供により、児童生徒の健康増進と体力の向上を目指しました。</p> <p>発達段階に応じた食に関する正しい知識と望ましい食習慣の育成に関する情報提供を推進しました。</p> <p>学校で健康診断を実施し、疾病の早期発見・早期治療を推進しました。</p>	<p>バランスよく栄養摂取できる学校給食の提供と体力アップ推進プランに基づいた各校の取組により、児童生徒の健康増進と体力の向上を目指しました。</p> <p>発達段階に応じた食に関する正しい知識と望ましい食習慣の育成に関する情報提供を推進しました。</p> <p>学校で健康診断を実施し、疾病の早期発見、早期治療を推進しました。</p> <p>児童生徒の現状分析、評価を行い、対象者及び内容について「ヘルシースクール(小児生活習慣病)」【新規事業】の企画書を作成しました。</p>	<p>バランスよく栄養摂取できる学校給食の提供と体力アップ推進プランに基づいた各校の取組により、児童生徒の健康増進と体力の向上を目指しました。</p> <p>保健の授業では、栄養教諭や養護教諭の指導のもと、生活習慣病について学習し、望ましい食生活習慣や生活習慣病の予防法について学びました。</p> <p>発達段階に応じた食に関する正しい知識と望ましい食習慣の育成に関する情報提供を推進しました。</p> <p>学校で健康診断を実施し、疾病の早期発見、早期治療を推進しました。</p>	<p>感染症対策を行いながら、現在まで栄養教諭や養護教諭による専門的知識を生かした食に関する指導を行い、児童生徒の望ましい食生活習慣を形成、生活習慣病の予防に努めました。</p> <p>学校訪問を通して健康診断結果を確認し、疾病の早期発見、治療勧告、受診完了報告の状況確認を行いました。</p> <p>今年度は新型コロナウイルス感染状況から健康診断等が遅れましたが、全校無事終了できました。</p>	



平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>10・各種健康教育の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域や職域からの依頼による健康教育・出前講座の実施</li> <li>・市広報紙，ポスター，チラシ，市公式ホームページ等を利用した普及活動</li> <li>・食生活改善推進員による料理教室等の委託事業の実施</li> <li>・地元企業を通してのチラシ配布</li> </ul> <p style="text-align: right;">【健康増進課】</p>				
<p>ヘルス講演会を4回開催し，（肺がん・食生活・脳卒中・糖尿病腎臓病）合計385名の市民が参加しました。</p> <p>食生活改善推進員による料理講習会を12回，生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業1回を開催し，主食・主菜・副菜のバランスのとれたメニューの紹介や，無理なく減塩するためのポイントを紹介しました。</p> <p>・参加者合計：111名</p>	<p>ヘルス講演会を6回開催しました。</p> <p>ヘルス講演会 「胃がんについて」：37名 「薬について」：56名 「おとなの眼について」：47名 「こどもの花粉症」：20名 「糖尿病」：78名 「COPD」：47名</p> <p>6月の糖尿病講演会では、HbA1c6.5%以上の方を対象とした講演会を実施しました。 参加者数：60名</p> <p>また，市広報紙8月号に講演会の内容を掲載しました。 12月に糖尿病について（飯野クリニック 小林和人先生），平成31年2月には，市広報紙に糖尿病講演会の内容を掲載しました。 糖尿病重症化予防に向けた連絡会議を内科医、歯科医、眼科医の参加のもと平成31年1月28日に実施しました。</p> <p>食生活改善推進員による料理講習会等や新たに商業施設での食育活動を2回実施しました。</p> <p>健診結果が以下の方々に対して保健師・管理栄養士による電話や訪問での受診勧奨及び保健指導を実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HbA1c6.5～6.9の未受診の方</li> <li>・HbA1c7.0～7.9で未治療の74歳までの方</li> <li>・HbA1c8.0以上の方（年齢制限なし）</li> </ul>	<p>ヘルス講演会を5回開催しました。（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため3月は中止）</p> <p>「喫煙の害と禁煙について」：11名 「糖尿病の食事について」：81名 「動脈瘤 静脈瘤について」：103名 「小児の生活習慣病について」：12名 「大腸がんについて」：75名</p> <p>7月・11月に糖尿病重症化予防のために，前年度の健診結果（ヘモグロビンA1c6.5%以上とヘモグロビンA1c6～6.4%）をもとに，対象者に通知を出し，糖尿病専門医による講演会を実施しました。参加者数：124名</p> <p>糖尿病重症化予防連絡会議を9月に実施し，糖尿病連携手帳活用等について協議しました。</p> <p>11月14日の世界糖尿病デーに合わせ，市広報紙に糖尿病連携手帳についての記事を掲載しました。</p> <p>健診結果が以下の方々に対して保健師・管理栄養士による電話や訪問での受診勧奨及び保健指導を実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HbA1c6.5～6.9の未受診の69歳までの方</li> <li>・HbA1c7.0～7.9で未治療の74歳までの方</li> <li>・HbA1c8.0以上の方（年齢制限なし）</li> <li>・LDL-c180以上の74歳までの方</li> </ul>	<p>ヘルス講演会を3回開催しました。（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため6、11、1月は中止）</p> <p>8月「子どもの眼について」：20名 9月「胃の病気について」：16名 10月「乳がんについて」：15名</p> <p>実施したヘルス講演会は、感染症対策として完全予約制とし、参加者はマスクの着用、検温と手指消毒、会場は換気を行いながらの実施となりました。</p> <p>前年度の健診結果がヘモグロビンA1c6.5%以上及びヘモグロビンA1c6～6.4%の方を対象とした糖尿病重症化予防講演会を予定していましたが，新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。対象の方には，血糖改善や合併症予防に関するリーフレットを送付しました。</p> <p>9月に糖尿病重症化予防連絡会議を実施し，糖尿病専門医，眼科医，歯科医との情報共有と，糖尿病連携手帳を普及するための計画について協議しました。</p> <p>10月に糖尿病の未治療者または中断者に対して，受診勧奨通知を送付しました。</p> <p>11月に市広報紙にて糖尿病についての記事を掲載しました。糖尿病予防のためのポイントとともに，新型コロナウイルス感染症重症化予防のために血糖コントロールが重要であることや，糖尿病連携手帳活用について周</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>し)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・LDL-c 180以上の74歳までの方</li> <li>・Ⅱ度高血圧(160/100)以上で74歳までの方</li> </ul> <p>また、以下の方々には、健診結果に資料を同封し、受診勧奨を行いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HbA1c 6.0以上の方</li> <li>・LDL-c 160~179で74歳までの方</li> <li>・Ⅰ度高血圧(140/90)以上の方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Ⅱ度高血圧(160/100)以上で74歳までの方</li> </ul> <p>また、以下の方々には、健診結果に資料を同封し、受診勧奨を行いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・LDL-c 160~179で74歳までの方</li> <li>・Ⅰ度高血圧(140/90), 中性脂肪300以上, LDL 140~159, 尿酸8~8.9の方</li> </ul> <p>保健指導者数: 1,292名</p>	<p>知しました。</p> <p>健診結果が以下の方々に対して保健師・管理栄養士による電話や訪問での受診勧奨及び保健指導を実施しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・HbA1c 6.5~6.9 (69歳以下の未受診者)</li> <li>・HbA1c 7.0~7.9 (74歳以下の未治療者)</li> <li>・HbA1c 8.0以上 (年齢制限なし)</li> <li>・LDL-c 180以上 (74歳以下)</li> <li>・Ⅱ度高血圧(160/100)以上 (74歳以下)</li> </ul> <p>また、以下の方々には、健診結果に資料を同封し、受診勧奨を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・LDL-c 160~179 (74歳以下)</li> <li>・Ⅰ度高血圧(140/90), 中性脂肪300以上, LDL 140~159, 尿酸7.1~8.9 (69歳以下)</li> </ul> <p>保健指導者数: 416名</p>	

<b>取り組み分野</b> <b>重点目標</b> <b>成果指標</b>	<b>(4) がん</b>											
	・ がんの死亡者を減らす											
	<b>目標値（令和3年度）（2021年度）</b>				<b>実績</b>							
					H29 (2017年)		H30 (2018年)		令和元 (2019年)		令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	(%)											
	①胃がん検診受診率				男性	女性	男性	女性	男性	女性		
	40～64歳 男性 16.4% 女性 12.2%				13.6	10.5	12.0	9.8	9.3	7.6		
	65～74歳 男性 18.6% 女性 14.1%				11.9	8.2	11.6	7.8	9.8	6.3		
②肺がん検診受診率				20.2	17.9	21.4	18.2	18.6	15.6			
40～64歳 男性 23.0% 女性 20.3%				24.0	24.6	27.0	26.7	24.5	25.3			
65～74歳 男性 37.4% 女性 36.6%												
③大腸がん検診受診率				21.0	20.7	19.3	19.4	16.7	16.4			
40～64歳 男性 27.0% 女性 20.3%				19.3	19.7	19.6	19.2	17.4	18.7			
65～74歳 男性 28.4% 女性 26.8%												
④乳がん検診受診率				42.0	10.3	42.0	10.3	37.4	12.2			
40～64歳 35.1% 65～74歳 13.7%												
⑤子宮頸がん検診受診率					13.3		12.3		7.0			
20歳代 19.5%					37.9		36.6		26.9			
30歳代 35.3%					36.0		35.4		31.8			
40～64歳 29.8%					14.2		12.9		13.6			
65～74歳 17.1%												
⑥要精密検査受診率					89.2		91.7		92.4			
胃がん検診： 88.3%					87.1		92.6		88.3			
肺がん検診： 84.3%					78.8		84.5		77.9			
大腸がん検診： 77.9%					87.3		88.4		93.3			
乳がん検診： 91.5%					78.6		97.6		86.2			
子宮頸がん検診： 81.2%												
⑦標準化死亡比				男性：0.95	男性：0.95	男性：0.97						
現状維持				女性：1.03	女性：1.01	女性：0.99						

具体的取り組み

①がんと生活習慣病との関係性の周知

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>1・がん予防推進員への研修会実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防推進員による「がん予防チラシ」の配布</li> <li>・市広報紙，市公式ホームページ等の活用</li> <li>・健康診査結果説明会の有効活用</li> </ul> <p style="text-align: right;">【健康増進課】</p>				
<p>がん予防推進員の中央研修会を6月に実施しました。 参加者：18名 チラシ「肺がん」を作成し，がん予防推進員に配布を依頼しました。 市広報誌に，「がん」についての記事を掲載しました。</p>	<p>がん予防推進員の中央研修会を，6月に実施しました。 その中で，市の新規事業（胃がん医療機関健診）等について説明するとともに，チラシの配布等を通して市民への健診受診勧奨を依頼しました。 研修会欠席者には，郵送等でチラシの配布を依頼しました。 参加者：17名（推進員数：50名） ヘルス講演会「胃がんについて」（講師：龍ヶ崎済生会病院消化器内科佐藤巳喜夫先生）を6月4日（木）に実施しました。 参加者：47名 市公式ホームページに各がん検診のお知らせを掲載し，受診勧奨をしました。</p>	<p>がん予防推進員の中央研修会を，6月に実施しました。がん検診やがん予防に関する知識を深めるとともに，チラシの配布等を通して市民への健診受診勧奨を依頼しました。 内容： ・市が実施するがん検診について ・がん予防推進員によるがん体験談 ・乳がんセルフチェックデモンストレーション（講師：看護学生） 研修会欠席者には，郵送等でチラシの配布を依頼しました。 参加者：19名（推進員数：55名）  6月26日の婦人科検診において，看護学生による乳がんセルフチェックデモンストレーションを実施し，がん検診を定期的に受けると同時にセルフチェックを実施する重要性とその方法について説明しました。  市公式ホームページ，市広報紙に各がん検診のお知らせを掲載し，受診勧奨をしました。</p>	<p>例年実施している，がん予防推進員の中央研修会については，新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止としました。 その際，がん検診が7月から実施予定の周知用チラシを作成し，推進員の通知に同封しました。 県の疾病対策課主催のがん予防推進員養成講習会は中止となりました。 がんの集団健診の予約人数が制限されたことに伴い，できるだけ予約可能日時等を分かりやすく情報提供できるよう，随時メール配信や市公式ホームページの更新を行い，より丁寧な電話対応による健診予約の促しを図りました。</p>	<p></p>

②がん検診の必要性の周知

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>2・がん予防推進員への研修会実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がん予防推進員による検診普及啓発のための「がん検診受診勧奨チラシ」の配布</li> <li>・市広報紙，市公式ホームページの活用</li> <li>・国民健康保険，後期高齢者医療保険加入者への受診勧奨用チラシの同封</li> <li>・成人式において子宮頸がん検診のパンフレット配布</li> <li>・がん検診チラシの全戸配布</li> <li>・働く世代（地元企業）へのチラシ配布</li> </ul> <p style="text-align: right;">【健康増進課】</p>				
<p>がん予防推進員の中央研修会を6月に実施しました。また、H30年1月25日つくば市で開催された「がん予防推進員養成講座」に推進員と広報紙で募集した市民が参加しました。</p> <p>チラシ「肺がん」を作成し、がん予防推進員に配布を依頼しました。市広報紙にがんについての記事を掲載しました。</p> <p>国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者へ受診勧奨用チラシを同封しました。</p> <p>がん検診チラシを回覧板で配布するとともに、医療機関に設置しました。</p> <p>成人式において、子宮頸がん検診のパンフレットを配布しました。</p>	<p>現会員向けに6月に研修会を開催しました。「胃がん医療機関健診」についての説明，意見交換会を実施しました。</p> <p>参加者17名（推進員：50名） 県主催のがん予防推進員養成講座に9名の方が参加しました。</p> <p>市民の参加を増やすために、市広報紙などで参加者を募集しました。（市広報紙10月号に掲載）</p> <p>市公式ホームページに各がん検診のお知らせを掲載し、受診勧奨をしました。</p> <p>成人式で子宮頸がん検診のパンフレットを配布しました。</p>	<p>現会員向けに6月に研修会を開催し市で実施するがん検診について説明しました。</p> <p>参加者：19名（推進員数：55名） 県主催のがん予防推進員養成講座に3名の方が参加しました。市民の参加を増やすために、市広報紙にて参加者を募集しました。</p> <p>市公式ホームページに各がん検診のお知らせを掲載し、受診勧奨をしました。</p> <p>大腸がん検診の未受診者勧奨通知を過去5年間で一度でも大腸がん検診を受けた国民健康保険加入者以外の未受診者に送付し、勧奨しました。勧奨者数：2,481名</p>	<p>例年実施している、がん予防推進員の中央研修会については、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止としました。</p> <p>その際、がん検診が7月から実施予定の周知用チラシを作成し、推進員の通知に同封しました。</p> <p>県の疾病対策課主催のがん予防推進員養成講習会は中止。</p> <p>広報紙にてがん検診の周知を行い、市公式ホームページ，市広報紙に各がん検診のお知らせを掲載し、受診勧奨を行いました。</p> <p>国民健康保険，後期高齢者医療保険加入者への健康診査受診券郵送時にがん検診の受診勧奨用チラシを同封しました。</p>	<p style="text-align: center;">【健康増進課】</p>

③がん予防啓発のための講座等の実施

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・がんに関する講演会の実施				【健康増進課】
<p>肺がんについての講演会を実施しました。</p> <p>平成29年6月1日(木) 「肺がんについて」 講師：龍ヶ崎済生会病院 呼吸器内科部長 宮崎邦彦 先生</p>	<p>下記のとおり講演会を実施しました。</p> <p>平成30年6月4日(木) 「胃がんについて」 講師：龍ヶ崎済生会病院 消化器内科 佐藤巳喜夫 先生 参加者：47名</p>	<p>下記のとおり講演会を実施しました。</p> <p>令和元年12月11日(水) 「便秘と検診と大腸がんについて」 講師：龍ヶ崎済生会病院 消化器内科 佐藤巳喜夫先生 参加者：83名</p> <p>同日に大腸がんクイズラリーをがん予防推進員8名の協力のもと実施し、知識の普及と大腸がん検診受診勧奨をしました。</p>	<p>下記のとおり講演会を実施しました。</p> <p>令和2年9月10日(木) 「胃の病気について」 講師：斎藤クリニック 院長：斎藤 隆晴 先生 参加者：16名</p> <p>令和2年10月8日(木) 「乳がんについて」 講師：牛尾病院 外科部長 田中 秀行 先生 参加者：15名</p>	

④がん検診受診率向上への取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>4・胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん検診無料クーポン事業の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・利用しやすい検診体制の整備</li> <li>・未受診者への受診勧奨通知</li> <li>・乳幼児健康診査時や健康教室での婦人科検診の受診勧奨</li> <li>・市広報紙，市ホームページ等の活用</li> <li>・市内医療機関へのチラシ設置依頼</li> </ul> <p style="text-align: right;">【健康増進課】</p>				
<p>6月上旬、対象者へがん検診無料クーポン券を郵送し周知しました。</p> <p>また、土日に検診を実施し、土日しか休みのない方も検診が受けられるようにしています。</p> <p>また、大腸がん検診未受診者・子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン対象者（子宮頸がん検診は21歳の方、乳がん検診は41歳の方）のうち、未受診者へ勧奨通知を送り、受診を呼びかけました。</p> <p>婦人科検診では、お子さんの預かり保育を実施しました。（2回実施：10名利用）</p> <p>市内医療機関へがん検診チラシの設置を依頼しました。</p>	<p>6月上旬に、対象者へがん検診無料クーポン券を郵送しました。</p> <p>クーポン発送者数 子宮がん：1,950通 乳がん：2,642通 胃がん：1,058通 大腸がん：5,343通</p> <p>11月に未受診者に対して受診勧奨通知を下記の対象者に実施しました。</p> <p>41歳：乳がん・子宮がん（447通），21歳：子宮がん（401通）未受診者勧奨通知を送付し、未受診者の方がどうして検診を受けないのか理由を知るために、アンケートはがきを勧奨通知に同封しました。</p> <p>はがき回収：18枚</p> <p>胃がん検診未受診者に対して、受診勧奨を11月に実施しました。</p> <p>対象：2,196通</p> <p>肺がん・大腸がん検診未受診者に対して対象地区を決め、検診日近くにハガキによる受診勧奨を行いました。（9月）</p> <p>北文間地区 国保：613通 後期高齢：415通 龍ヶ崎西部地区 国保：1,213通 後期高齢：918通</p> <p>その結果全体の受診率が5～6割増加しました。</p>	<p>婦人科検診において、保育を実施（年に3回）するとともに、土日の健診等、がん検診をうけやすい環境整備を行いました。</p> <p>保育利用者：14名</p> <p>回覧板にて、各地区コミュニティセンター健診日に合わせた回覧による周知を行い、特定健診とともに肺がん・大腸がん検診の受診勧奨をしました。</p> <p>5月下旬に、対象者へがん検診無料クーポン券を発送しました。</p> <p>クーポン発送者数 子宮がん：383通 乳がん：456通 胃がん：509通 大腸がん：4,398通</p> <p>国民健康保険加入者、後期高齢者健康保険加入者へ特定健康診査・高齢者健診の案内とがん検診の案内を5月下旬に送付しました。</p> <p>大腸がん検診未受診者に対して、受診勧奨通知を10月に発送しました。</p> <p>市内の医療機関・商業施設等（飲食店、イトーヨーカ堂）へ検診ポスター掲示やチラシの設置を依頼します。</p> <p>3～4か月児健診，1歳6か月児健診，3歳5か月児健診にて、母親に婦人科検診の受診券を配布し受診</p>	<p>平日の婦人科検診がお子さん連れの方でも利用しやすいよう、保護者が検診バスに乗っている間、お子様をお預かりしています。</p> <p>乳幼児健康診査に来所した母親に対して各種健康診査の案内を行いました。</p> <p>国民健康保険被保険者、後期高齢者医療被保険者へ特定健康診査・高齢者健診の案内とがん検診の案内を6月下旬に送付しました。</p> <p>市内の医療機関・商業施設等（飲食店、イトーヨーカ堂）へ検診ポスター掲示やチラシの設置を依頼しました。</p> <p>市村乳がん検診の未受診者勧奨通知を過去3年間で一度でも乳がん検診を受けた国民健康保険加入者以外の未受診者（64歳以下）に送付し、勧奨しました。勧奨者数：870名</p>	

	<p>指針の変更に伴い、平成30年度より50歳以上の方で偶数年齢の方を対象に新規事業で胃がん医療機関検診（内視鏡検査：50名）や胃がんリスク検査を開始しました。</p> <p>特に、胃がん検診の勧奨を重点的に実施しました。また、乳幼児健康診査の通知に婦人科がん検診の案内通知を同封し、受診勧奨を実施しました。</p> <p>婦人科検診での、お子さんの預かり保育を3回実施しました。（10人定員）</p> <p>8月：11名 9月：9名 3月：8名 保育実施</p> <p>3～4か月児健診，1歳6か月児健診，3歳5か月児健診にて，母親に婦人科検診の受診券を配布しました。</p> <p>市内の医療機関・商業施設等（飲食店，理容室，イトーヨーカ堂）へ検診ポスター掲示やチラシの設置を依頼しました。</p>	<p>勧奨しました。</p>		
--	---	----------------	--	--

⑤がん検診要精密受診率の向上

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>5・要精密検査対象者へのパンフレット配布 ・個別通知や電話による受診勧奨</p>				<p>【健康増進課】</p>
<p>がん検診精密検査対象のうち、未受診者へ個別通知や電話による受診勧奨を実施しました。</p>	<p>要精密検査対象者へは個人通知とともに必要に応じてパンフレットを同封し、受診勧奨しました。</p> <p>勧奨しても未受診者の方に対しては、電話や再通知による勧奨をしました。</p>	<p>要精密検査対象者への個人通知とともに、茨城県登録医療機関の案内文を同封し、受診勧奨しました。</p> <p>また、個人通知の内容を見直し、7月からは新しい勧奨通知を送付しました。</p> <p>県のがん検診推進協議会ワーキンググループ会議に参加し、大腸がん検診精密検査受診率向上に向け、研究しました。</p>	<p>要精密検査対象者への個人通知とともに、茨城県登録医療機関の案内文を同封し、受診勧奨を行いました。</p> <p>3か月程度を目途に受診の状況が確認できない未受診者へは再度受診勧奨を行いました。</p>	



## 基本方針 2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

取り組み分野	(1) こころの健康					
重点目標	自殺による死亡者をなくす					
成果指標		実績 (%)				
	目標値 (令和3年度) (2021年度)	H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	①産後アンケート調査で9点以上だった人の割合 10.0%	8.5%	5.7%	6.1%		
	②困った時に相談できる人がいない児童生徒の割合 小学6年生：4.0% 中学3年生：4.0%	—	—	—		
	③最近1か月の間に、ストレスやイライラを感じたことがある者の割合 60.0%	—	—	—		
④自殺者数 0名	7名	11名	(暫定値) 7名			

### 具体的取り組み

#### ①こころと体の悩みの相談体制を充実するための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・妊娠中からメンタルヘルスの支援を電話や訪問により実施				【健康増進課】
<p>妊婦に対しては、子育て世代包括支援センターの母子保健コーディネーターを中心に、妊娠届出時の心理状況に対するアンケートの内容を基に状況を確認しました。</p> <p>全妊婦に対して、妊娠後期に電話で状況を確認し、相談に応じるとともに、支援が必要な妊婦に対しては、ケアプランに沿って適宜電話や訪問にて介入し、きめ細やかな支援につなげました。</p> <p>妊娠8か月時電話訪問延件数：502件 要支援妊婦電話訪問延件数：</p>	<p>子育て世代包括支援センターの母子保健コーディネーターを中心に、妊娠中からメンタルヘルスの支援を電話や訪問により実施し、安心して出産・育児ができるよう支援しました。</p> <p>なお、支援が必要な妊婦に対しては、ケアプランに沿って関係各課や関係機関等と連携を図りながらきめ細やかな支援につなげました。</p> <p>妊娠8か月時電話訪問等（リスク無）延件数：495件</p>	<p>子育て世代包括支援センターの母子保健コーディネーターを中心に、妊娠中からメンタルヘルスの支援を電話や訪問により実施し、安心して出産・育児ができるよう支援しました。</p> <p>また、妊娠届出の際に、子育て世代包括支援センターの役割、出産後のフォロー体制や相談窓口をまとめた資料を配布し妊娠期から子育てを通して支援していくことを周知しました。</p> <p>今年度からは、プレパパ教室の中で産後うつ、マタニティブルーへの家族でできる予防方法や早期発見方</p>	<p>子育て世代包括支援センターの母子保健コーディネーターを中心に、妊娠中からメンタルヘルスの支援を電話や訪問により実施し、安心して出産・育児ができるよう支援しています。</p> <p>また、妊娠届出の際に、子育て世代包括支援センターの役割、出産後のフォロー体制や相談窓口をまとめた資料を配布し妊娠期から子育てを通して支援していくことを周知しています。</p> <p>プレパパ教室の中で産後うつ、マタニティブルーへの家族でできる予防方法や早期発見方法について伝え</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>765 件 要支援妊婦訪問指導延件数： 17 件</p>	<p>要支援妊婦電話訪問延件数： 594 件 要支援妊婦訪問指導延件数： 32 件 不在等で電話や訪問で直接お話しが できなかった場合には、手紙を出す ことで 100%のフォローを実施しまし た。</p>	<p>法について講話しました。 妊娠 8 か月時電話訪問等（リスク 無）延件数： 524 件 要支援妊婦電話訪問延件数： 609 件 要支援妊婦訪問指導延件数： 16 件 不在等で電話や訪問で直接お話し ができなかった場合には、手紙を出 すことで 100%のフォローを実施しま した。</p>	<p>ています。 妊娠 8 か月時電話訪問等（リスク 無）延件数：231 件 要支援妊婦電話訪問延件数： 292 件 要支援妊婦訪問指導延件数： 15 件 不在等で電話や訪問で直接お話し ができなかった場合には、手紙でフォ ローしています。</p>	
<p>2・産婦全員に乳児家庭全戸訪問時に「産後アンケート調査」を実施</p>				<p>【健康増進課】</p>
<p>産婦に対しては、赤ちゃん訪問の 際に、エジンバラ・子育て質問票を 用いて、心身の健康状態を伺い、保 健指導を行うとともに、受診が必要 な方には、受診勧奨しました。 今年度から、産後健診時(2 週間・ 1 か月)にもエジンバラ質問票を導入 したため、よりきめ細やかに産婦の 精神状態の把握ができるようになりました。 その上で、フォローが必要な方 には医療機関と連携し、産婦へ電話や 再訪問等にて継続的に関り、産後の 精神状態に寄り添った介入が出来る よう努めています。 産婦訪問実件数：473 件(延 510 件)</p>	<p>赤ちゃん訪問や産後健診の際に エジンバラ・子育て質問票を用い て、心身の健康状態の把握や必要に 応じて受診勧奨や支援を実施しまし た。 なお、エジンバラ 9 点以上の支援 が必要な産婦に対しては、関係機関 とタイムリーな情報共有や支援体制 を構築するなど産後の精神状態に寄 り添った支援をしました。 産婦訪問実件数：462 件(延 594 件)</p>	<p>赤ちゃん訪問や産後健診の際にエ ジンバラ・子育て質問票を用いて、 心身の健康状態の把握や必要に応じ て受診勧奨や支援を実施しました。 なお、支援が必要な産婦に対して は、関係機関とタイムリーな情報共 有や支援体制を構築するなど産後の 精神状態に寄り添った支援をしまし た。 産婦の訴えに応じて、産後ケアの 利用を勧め心身共に休息が取れるよ うな事業を実施しております。 今年度より、産後ケアでは、上の 子預かりの制度化を行い、第 2 子以 降でもサービスが利用できるよう にしました。 産婦訪問実件数：407 件(延 451 件)</p>	<p>赤ちゃん訪問や産後健診の際にエ ジンバラ・子育て質問票を用いて、 心身の健康状態の把握や必要に応じ て受診勧奨や支援を実施していま す。 なお、支援が必要な産婦に対して は、関係機関とタイムリーな情報共 有や支援体制を構築するなど産後の 精神状態に寄り添った支援をしてい ます。 産婦の訴えに応じて、産後ケアの 利用を勧め心身共に休息が取れるよ うな事業を実施しています。 産後ケアについては、今後 1 歳ま でに対象が拡大される予定のため、 関係機関と調整しながら制度を検討 しています。 産婦訪問実件数：185 件 (193 件) 今年度はコロナの影響で赤ちゃん 訪問が中止になった期間があり、電 話でフォローしました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・こころと体の悩みや不登校の相談体制の充実				【教育センター】
<p>不登校やいじめ問題など悩みや不安を抱える児童・生徒及びその保護者に対する支援を行うため、教育相談員9名を配置し、それぞれの専門性を生かした相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】3,948回</p> <p>【相談内容】</p> <p>○不登校：2,604回</p> <p>○集団不応：36回</p> <p>○対人・行動：147回</p> <p>○いじめ：95回</p> <p>○進路：36回</p> <p>○特別支援：435回</p> <p>○就学相談：330回</p> <p>○その他：143回</p> <p>また、学校教育相談員（1名）は、主に学校運営や教職員に関する相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】100回</p>	<p>不安や悩みをもつ児童生徒が前向きに学校に登校できるように、学校や保護者との連携を図りながら、教育相談員8名が専門性を活かし相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】5,018回</p> <p>【相談内容】</p> <p>○不登校：3,860回</p> <p>○集団不応：96回</p> <p>○対人行動：113回</p> <p>○いじめ：9回</p> <p>○進路：30回</p> <p>○特別支援：608回</p> <p>○就学相談：181回</p> <p>○その他：121回</p> <p>また、学校教育相談員（1名）は、主に学校運営や教職員に関する相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】227回</p>	<p>不安や悩みをもつ児童生徒が前向きに学校に登校できるように、学校や保護者との連携を図りながら、教育相談員8名が専門性を活かし相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】5,425回</p> <p>【相談内容】</p> <p>○不登校：2,629回</p> <p>○集団不応：358回</p> <p>○対人行動：111回</p> <p>○いじめ：6回</p> <p>○進路：67回</p> <p>○特別支援：612回</p> <p>○就学相談：333回</p> <p>○その他：102回</p> <p>また、学校教育相談員（1名）による学校運営や教職員に関する相談活動やSNSによる相談活動を展開しました。</p> <p>○学校教育相談員による相談 ・相談回数：327回</p> <p>○SNSによる相談（新規事業） ・相談等の件数 36件</p>	<p>不安や悩みをもつ児童生徒が前向きに学校に登校できるように、学校や保護者との連携を図りながら、教育相談員9名が専門性を活かし相談活動を展開しました。</p> <p>【相談回数】3,685回</p> <p>【相談内容】</p> <p>○不登校：2,488回</p> <p>○学校生活・集団不応：46回</p> <p>○対人行動：222回</p> <p>○いじめ：37回</p> <p>○進路：2回</p> <p>○家庭：35回</p> <p>○障がい・発達：264回</p> <p>○心理検査：162回</p> <p>○就学相談：374回</p> <p>○その他：55回</p> <p>また、学校教育相談員（1名）による学校運営や教職員に関する相談活動やSNSによる相談活動、日本語が困難な児童生徒に対し日本語指導を展開しました。</p> <p>○学校教育相談員による相談 ・相談回数：219回</p> <p>○SNSによる相談 ・相談等の件数 18件</p> <p>○日本語指導人数 ・児童8名 ・生徒8名</p>	
4・うつや精神疾患に関する相談、個別支援				【社会福祉課】
<p>精神保健福祉士を中心に、ご本人やご家族を主な対象として、随時、電話や窓口にて相談に応じ、必要な場合には関係機関等との連携を取りながら訪問を実施しました。</p> <p>また、市作成のガイドブック「龍</p>	<p>自立支援協議会主催の市民向け精神障がいセミナー「心の病は突然やってくる 病とともに地域で暮らす」を開催しました。当日は、精神保健福祉士を配置し、精神疾患に関する相談窓口も設置しました。</p>	<p>茨城県主催のゲートキーパー指導者養成講座研修会に参加し、希死念慮がある方に対する対応の仕方について学びました。</p> <p>日時：令和元年8月22日</p> <p>場所：精神保健福祉センター</p>	<p>9月の自殺予防週間には、メンタルヘルス相談会を行いました。相談者は来所されませんでした。</p> <p>日時：令和2年9月14日（月） 午後1時30分～4時</p> <p>場所：附属棟1階第会議室</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>ケ崎市の障害福祉サービス」を改定し、他の専門窓口やサービスの紹介を行うなど、社会資源の周知に努めました。</p>	<p>日時：6月19日(火) 13時半～15時 場所：馴染コミュニティセンター 参加人数：84名 龍ヶ崎市見守りネットワーク協力者、協力団体を対象に「見守り活動と自死予防の推進のために」を開催し、自殺につながる精神疾患の気づき方や声かけの仕方などを学んでもらいました。 日時：平成31年2月8日(火) 10時～11時半 場所：龍ヶ崎市文化会館 小ホール 参加人数：65名 平成31年3月に自殺対策計画「龍ヶ崎市いのちを支える自殺対策計画～生きる喜びを実感できるまち～」を策定しました。 精神保健福祉士・社会福祉士・保健師がそれぞれの立場から、本人や家族、近隣住民からの精神疾患に関する相談に電話・窓口で随時対応し、相談内容に応じては、関係機関と連携を取りながら、支援しました。 様々な相談に対応できるように、各種精神保健対策関連の研修へ参加しました。</p>	<p>9月の自殺予防週間には、メンタルヘルス相談会を行い、保健師、精神保健福祉士が相談者の悩みに寄り添い、時間をかけて対応することができました。 日時：令和元年9月11日(水) 午後1時～4時 場所：中央図書館2階鑑賞室 参加人数：2名 日時：令和元年9月12日(木) 午前10時～正午 場所：市役所附属棟2階会議室 参加人数：1名 随時、社会福祉課の窓口、電話で精神疾患に関する相談に対応し、必要に応じて他課や関係機関と連携を取り個別支援を行いました。 3月の自殺予防月間にメンタルヘルス相談会を企画し、広報で周知をしましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止しました。</p>	<p>傾聴ボランティア31名にゲートキーパー講座を実施し、自殺の危険因子や対応のポイントについての講義を行いました。 日時：令和2年11月5日(木) 午後1時30分から3時 場所：附属棟1階会議室 随時、社会福祉課の窓口、電話で精神疾患に関する相談に対応し、必要に応じて他課や関係機関と連携を取り個別支援を行いました。</p>	

取り組み分野	(2) 高齢者の健康					
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会貢献活動等に参加するなどして、外出の機会を増やす取り組みを行なう。</li> <li>・高齢者自らが、自主的、かつ継続的に介護予防に取り組める体制づくり。</li> </ul>					
成果指標	目標値（令和3年度）（2021年度）	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① 元気アップ体操指導員の人数	45名	46名	39名	45名	/
	① シルバーリハビリ体操指導士数	80名	74名	76名	81名	
	② 傾聴ボランティア数	40名	36名	35名	37名	
	③ 元気アップ体操延べ参加者数	7,000名	6,858名	7,121名	6,292名	
④ いきいきヘルス体操教室延べ参加者数	25,000名	21,982名	19,492名	18,745名		

### 具体的取り組み

#### ①社会貢献活動への参加

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1 元気アップ体操指導員中央研修会の開催				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>指導員への支援として、研修会を実施しました。</p> <p>健康運動指導士による研修会を2か月に1回保健センターにて実施しました。元気アップ体操指導員は年間予定に基づき健康運動指導士から筋力トレーニング、有酸素運動など詳細な運動の指導を受けました。</p> <p>全6回 209名参加</p>	<p>元気アップ体操指導員への支援として健康運動指導士による研修会を2か月に1回開催しました。</p> <p>年間予定に基づき健康運動指導士から筋力トレーニングや有酸素運動などの詳細な指導を受けました。</p> <p>全6回 176名参加</p>	<p>元気アップ体操指導員への支援として健康運動指導士による研修会を2か月に1回開催しました。</p> <p>年間予定に基づき健康運動指導士から筋力トレーニングや有酸素運動などの詳細な指導を受けました。</p> <p>全5回 108名参加</p> <p>3月開催予定の研修会は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止としました。</p>	<p>元気アップ体操指導員への支援として健康運動指導士による研修会を3回(7・9・11月)開催しました。</p> <p>年間予定に基づき健康運動指導士から筋力トレーニングなどの詳細な指導を受けました。</p> <p>5月開催予定の研修会は新型コロナウイルス感染症感染防止拡大のため、中止としました。</p>	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
2・元気アップ体操指導員養成講座の開催				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>指導員を養成し、ボランティアとして各コミュニティセンター等で活動してもらうことを目的に2年に1回養成講座を実施しています。 今年度は11名が新たに指導員になりました。</p>	<p>元気アップ体操指導員養成講座を2年に1回実施しており、平成29年度に開催したため、次回は平成31年度(2019年)に開催する予定です。</p>	<p>令和元年度元気アップ指導員養成講座を開催しました(10月~12月全10回開催)。 修了人数：10名</p>	<p>元気アップ体操指導員養成講座を2年に1回実施しており、令和元年度に開催したため、次回は令和3年度(2021年)に開催する予定です。 次回開催に向け、元気アップ体操指導員養成講座マニュアルの改訂を行います。</p>	/
3・シルバーリハビリ体操指導士養成講座の開催				【健幸長寿課】
<p>シルバーリハビリ体操指導士養成は、1級指導士4名が講師となり、3級指導士養成講座を開催しました。講座修了後、6名の方が指導士会に入会しました。 (シルバーリハビリ体操指導士会員数：74名)</p>	<p>シルバーリハビリ体操指導士養成は、1級指導士3名が講師となり、3級指導士養成講座を開催しました。講座修了後、6名の方が指導士会に入会しました。 (シルバーリハビリ体操指導士会員数：76名)</p>	<p>令和元年度3級指導士養成講座を開催しました。 講座終了後、4名の方が指導士会に入会しました。  (シルバーリハビリ体操指導士会員数 81名)</p>	<p>元気アップ体操指導員への支援として健康運動指導士による研修会を3回(7・9・11月)開催しました。年間予定に基づき健康運動指導士から筋力トレーニングなどの詳細な指導を受けます。 5月開催予定の研修会は新型コロナウイルス感染症感染防止拡大のため、中止としました。</p>	/

②自主的、かつ継続的に介護予防に取り組む体制づくり

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
4・健康ウォーキング講座				【健幸長寿課】
<p>効果的なウォーキングの方法についての講話やポールウォーキングの実践を通して、有酸素運動の効果について啓発しました。てくてくロードの普及を目的にコースを選定し、参加者に周知しました。</p> <p>また、ウォーキング後はコミュニティセンターで押印したスタンプカードを配布し、動機づけを図りました。</p> <p>[第1回] 開催回数4回 参加者 実人数 26名</p> <p>参加者</p> <p>延人数 96名</p> <p>[第2回] 開催回数3回 参加者 実人数 22名</p> <p>参加者</p> <p>延人数 58名</p> <p>[第3回] 開催回数5回 参加者 実人数 22名</p> <p>参加者</p> <p>延人数 89名</p>	<p>効果的なウォーキング方法についての講話やポールウォーキングの実践を通して、有酸素運動の効果について啓発しました。講座時に、健幸マイレージ事業についての説明を行い、ウォーキングに対する動機づけを図りました。</p> <p>[第1回(5月～6月)] 開催回数4回 参加者実人数 25名 参加者延人数 78名</p> <p>[第2回(10月～11月)] 開催回数5回 参加者実人数 22名 参加者延人数 83名</p> <p>[第3回(平成31年2月～3月)] 開催回数5回 参加者実人数 18名 参加者延人数 82名</p>	<p>名称を「健康ウォーキング講座」から「健幸ウォーキング講座」と変更し、5回1コースを年3回開催しました(第2回まで実施)。</p> <p>正しいウォーキング方法の講話や体力測定、市内てくてくロード等のコースをポールウォーキングしました。</p> <p>また、講座開催時に、当課で行っている健幸マイレージ事業の説明を行い、ウォーキングを通しての健康づくりに対する動機づけを図りました。</p> <p>[第1回(5月～6月)] 開催回数5回 参加者実人数 26名 参加者延人数 87名</p> <p>[第2回(10月～11月)] 開催回数5回 参加者実人数 33名 参加者延人数 116名</p> <p>[第3回(1月～2月)] 開催回数3回 参加者実人数 36名 参加者延人数 90名</p> <p>第3回の講座は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、2回は中止としました。</p>	<p>今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全講座を中止としました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
5・思い出を語ろうかい				【健幸長寿課】
<p>グループ回想法「思い出を語ろうかい」を傾聴ボランティアが中心となり7会場8教室で実施しました。</p> <p>実施場所 総合福祉センター・交流サロンリゅう・元気サロン松葉館・市民農園管理棟・フードスクエアカスミ龍ヶ崎中里店・地域福祉会館・石引サロン</p>	<p>グループ回想法「思い出を語ろうかい」を傾聴ボランティアが中心となり8会場9教室で実施しました。</p> <p>【実施場所】 総合福祉センター・交流サロンリゅう・元気サロン松葉館・市民交流プラザ・フードスクエアカスミ龍ヶ崎中里店・地域福祉会館・石引サロン・ウエルシア龍ヶ崎緑町店</p>	<p>傾聴ボランティアの方への活動支援を行いました。</p> <p>また、新規会場の増設についても、ボランティアの方と検討します。既存の教室への参加者を増やしていくために、広報紙等で周知を図りました。</p> <p>〔傾聴ボランティア養成講座〕 開催日：11月29日・12月26日 開催回数：2回 参加者数（延べ）：17名</p> <p>〔傾聴ボランティアフォローアップ研修〕 開催日：12月 参加者数：25名</p>	<p>定例会（3回）・リーダー会（3回）を開催し、傾聴ボランティアの方への活動支援を行います。</p> <p>また、既存の教室の参加者を増やしていくために、周知を図りました。</p> <p>〔傾聴ボランティア定例会〕 開催回数：3回（予定） 参加者数（延べ）：54名（2回）</p> <p>〔傾聴ボランティアリーダー会〕 開催回数：3回（予定） 参加者数（延べ）：19名（2回）</p>	/
6・いきいき健康倶楽部				【健幸長寿課】
<p>傾聴ボランティアが中心となり、脳トレ（読み・書き・計算など）を2教室で実施しました。</p> <p>実施場所：交流サロンリゅう</p>	<p>傾聴ボランティアが中心となり、脳トレ（読み・書き・計算など）を1会場2教室で実施しました。</p> <p>〔実施場所〕 交流サロンリゅう</p>	<p>傾聴ボランティアが中心となり、脳トレ（読み・書き・計算など）を1会場2教室で実施しました。</p> <p>〔実施場所〕 交流サロンリゅう</p>	<p>傾聴ボランティアが中心となり、脳トレ（読み・書き・計算など）を1会場2教室で実施します。</p> <p>〔実施場所〕 交流サロンリゅう</p>	/
7・いきいきヘルス（シルバーリハビリ）体操教室の開催				【健幸長寿課】
<p>シルバーリハビリ体操を各コミュニティセンターや集会所等、46会場51教室で実施しました。</p>	<p>いきいきヘルス（シルバーリハビリ）体操をシルバーリハビリ体操指導士会が主体となり、各コミュニティセンターや集会所等、45会場51教室で実施しました。</p>	<p>シルバーリハビリ体操指導士会への活動支援を行います。各コミュニティセンターや集会所等、61会場教室で実施しました。</p> <p>参加者の増員を図るため、周知をするとともに、参加者数が少ない会場で体験会を実施する等の取り組みを指導士会と協力しな</p>	<p>シルバーリハビリ体操指導士会への活動支援を行います。各コミュニティセンターや集会所等で実施しました。今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、6月まで活動自粛となりましたが、7月より感染防止策を講じた上で可能な範囲で活動を再開しました。</p>	/



平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年 11 月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
		<p>がら、進めました。 7月にショッピングセンターサブ ラを会場に体験会を行い、8月から 新規増設しました。 実施回数：月2回 参加者数：197名(8月～11月)</p>	<p>引き続き広報紙等で周知をする とともに、体験会を実施し、参加者の 増員を図ります。</p>	
8・元気アップ体操の開催				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>元気アップ体操指導員主体のも と、各コミュニティセンターで実施 しました。指導員ひとりひとりのモ チベーションが高く、指導力が向上 していることから、参加者からは 「(教室に)満足している」「やっ ていて楽しい」「みんなと会えるの がうれしい」などの声が多く聞かれ ました。</p>	<p>元気アップ体操指導員主体のも と、各コミュニティセンター等で実 施しました。新たに2会場で開催さ れるようになりました。</p>	<p>元気アップ体操指導員主体のも とに各コミュニティセンター等で実 施しました。新たに1会場で開催さ れるようになりました。</p>	<p>元気アップ体操指導員が主体とな り、各コミュニティセンター等で実 施しています。 今年度は新型コロナウイルス感染 症感染拡大防止のため、6月までは 活動自粛となりましたが7月より感 染防止策を講じた上で可能な範囲で 活動を再開しました。</p>	
9・食生活改善推進員による高齢者のための料理の知識や実践方法の普及活動				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>元気アップ料理講習会を各コミュ ニティセンターで開催しました。  195人×14回(各コミュニティセン ター13か所・保健センター)</p>	<p>事業の見直しを行い、元気アップ 体操参加者への料理講習会は廃止し ました。 ロコモティブシンドローム・骨粗 しょう症予防教室参加者へ栄養の講 話・試食を行い、毎日の食事でカル シウムを意識してとるように知識の 普及に努めました。 参加者：40名</p>	<p>ロコモティブシンドローム・骨粗 しょう症予防教室参加者へ栄養の講 話・試食を行い、毎日の食事でカル シウムを意識してとるように知識の 普及に努めました。 10月参加者数：23名</p>	<p>ロコモティブシンドローム・骨粗 鬆症予防教室参加者への試食は新型 コロナウイルス感染症感染拡大予 防のため、中止としました。 会員より高齢者向けのテキスト 「シニアカフェ ドリル&amp;メニュー」 を配布しました。 テキスト配付部数：80部</p>	

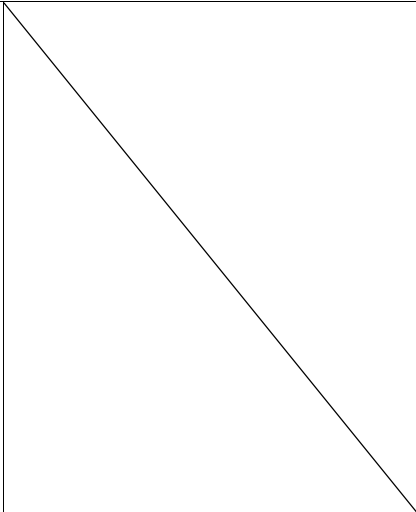
### 基本方針 3 健康を支え守るための社会環境の整備

取り組み分野	(1) 健康づくり支援				
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食生活改善推進員の数を増やす</li> <li>・ ボランティアの育成・地域活動の推進</li> </ul>				
成果指標	目標値（令和3年度）（2021年度）	実績 (%)			
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)
	①食生活改善推進員数 38名	39名	39名	35名	
	②がん予防推進員数 50名	56名	50名	50名	

#### 具体的取り組み

##### ①・ボランティアの育成，地域活動の推進

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・食生活改善推進員の養成，研修会の開催				【健康増進課】
<p>養成講座開催に向けて，ポスターの作成・市広報紙での養成講座開催の周知をしました。</p> <p>保健所への講師依頼や，健康運動指導士への講師依頼をしました。</p> <p>11月末に養成講座申込者へ，開催通知文を郵送しました。</p> <p>12月から3月末までに8回の養成講座を実施し，9名の方が食生活改善推進員に入会し，会員数は39名になりました。</p>	<p>食生活改善推進員向けの研修会を5回開催しました。</p> <p>親子料理教室向けの研修会と，茨城食文化伝承事業の研修会を実施し，推進員全体のスキルアップを図りました。</p> <p>開催回数4回 延べ参加者120名</p>	<p>食生活改善推進員向けの研修会を2回開催しました。</p> <p>親子の料理教室向けの研修では，子どもの頃から濃い味に慣れてしまうと体への負担も大きく，将来生活習慣病のリスクも高まるので今から家族で減塩を心がけることの必要性を伝えました。</p> <p>茨城食文化伝承事業のための研修会では，地域で穫れた新鮮な野菜を毎日の食事にどのように取り入れれば効率よく栄養を摂取できるか，また野菜の持つ多くの力について伝えました。</p> <p>開催回数2回 延べ参加人数57名</p>	<p>食生活改善推進員向けの研修会を1回開催しました。</p> <p>1回目については新型コロナウイルス感染症の流行により中止とし，代わりに龍ヶ崎市民健康状態の現状についてレシピを配布しました。</p> <p>2回目の研修会は，防災士兼管理栄養士の資格を持っている講師より，災害時の食事の作り方や食べ方を教えていただきました。</p> <p>また，1月には大塚製薬株式会社の管理栄養士よりコロナに負けない免疫を高める食事について講話していただく予定です。</p> <p>開催回数1回 延べ参加人数24人</p>	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
2・がん予防推進員の養成，研修会の開催				【健康増進課】
<p>県主催のがん予防推進員養成講座に参加しました。市民の参加者を増やすために，検診時にチラシ配布を行いました。養成講座を8名が修了し，会員数は56名になりました。</p> <p>元気アップ体操講座参加者，食改伝達講習会参加者に養成講座の開催チラシの配布を行いました。</p> <p>中央研修会を行い，がんについての知識普及として肺がんのチラシを配布しました。</p> <p>市第2次増進計画・食育計画ダイジェスト版を市政情報誌・市広報紙に掲載し全市民に周知しました。</p>	<p>現会員向けに6月に研修会を開催しました。「胃がん医療機関検診」についての説明，意見交換会を実施しました。</p> <p>参加者17名（推進員：50名）</p> <p>県主催のがん予防推進員養成講座に9名の方が参加しました。</p> <p>市民の参加を増やすために，市広報紙などで参加者を募集しました。（市広報紙10月号に掲載）</p>	<p>がん予防推進員の中央研修会を，6月に実施しました。がん検診やがん予防に関する知識を深めるとともに，チラシの配布等を通して市民への健診受診勧奨を依頼しました。</p> <p>内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市が実施するがん検診について</li> <li>・がん予防推進員によるがん体験談</li> <li>・乳がんセルフチェックデモンストラーション（講師：看護学生）</li> </ul> <p>研修会欠席者には，郵送等でチラシの配布を依頼しました。</p> <p>参加者：19名（推進員数：55名）</p>	<p>例年実施している，がん予防推進員の中央研修会については，新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止としました。</p> <p>その際，がん検診が7月から実施予定の周知用チラシを作成し，推進員の通知に同封しました。</p> <p>県の疾病対策課主催のがん予防推進員養成講習会は中止。</p>	

## 基本方針4 生活習慣及び社会環境の改善

取り組み分野	(1) 栄養・食生活					
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進</li> <li>食育等を通じた子どもの健康づくり</li> <li>20歳代・30歳代を中心とした若い世代への食育の推進</li> </ul>					
成果指標	目標値（令和3年度）（2021年度）	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	①全出生数中の低体重児の割合（2,500g未満） 9.0%	10.2	10.5	8.2		
	②1歳6か月児健康診査のカウプ指数18.6以上の割合 3.0%	3.0	1.7	3.0		
	③身体測定結果において肥満である児童生徒の割合 児童：6.0%（6年生：7.0%） 生徒：9.0%（3年生：7.0%）	児童：7.5% (6年生:8.6%) 生徒：10.2% (3年生:10.6%)	児童：7.9% (6年生10.0%) 生徒：10.0% (3年生：8.4%)	児童：8.3% 生徒：11.3%		
	④20歳～60歳代男性の肥満の割合 28.0%（国：H34 28.0%）	—	—	—		
	⑤40歳～60歳代女性の肥満の割合 19.0%（国：H34 19.0%）	—	—	—		
	⑥20歳代女性のやせの割合（BMI18.5未満）11.0%（国：H34 20.0%）	—	—	—		
	⑦65歳～74歳のBMI≤20の割合 15.0%以下	18.7	14.0	18.2		
	⑧主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上している人の割合 81.0%	—	—	—		
	⑨乳製品を毎日食べている人の割合 51.0%	—	—	—		
	⑩毎日朝食を食べていると答えた児童生徒の割合 95.0%以上	児童：95.6 生徒：91.9	児童：95.4 生徒：92.5	児童：94.0 生徒：90.4		
	⑪朝食を欠食する人の割合（20歳代） 男性：20% 女性25%	—	—	—		
	⑫朝食を欠食する人の割合（30歳代） 男性：40% 女性15%	—	—	—		
⑬26週頃の妊婦健康診査のヘモグロビン11g/dl未満の割合 （貧血の早期発見） 35.0%	39.8	40.2	41.9			
⑭26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合（妊婦糖尿病の早期発見）（再掲） 33.0%	40.2	42.4	45.6			

⑮離乳食教室（5～6か月）の参加率	40.9%	37.5	35.0	38.2		
⑯野菜などを植付け（栽培）・収穫・調理の体験型食育を行った保育園・幼稚園・認定こども園数	18施設	18施設	18施設	18施設		
⑰児童生徒1人当たりの給食食べ残し量	児童:35.0g 生徒:40.0g	児童:26.2g 生徒:41.5g	児童:21.8g 生徒:40.8g	児童:30.5g 生徒:43.5g		
⑱学校給食での塩分摂取量	小学校:2.5g 中学校:3.0g	小学校:2.8g 中学校:3.1g	小学校:2.7g 中学校:3.1g	小学校:2.4g 中学校:2.9g		
⑲「地産地消」を知っていると回答した割合	小学6年生:66.5% 中学3年生:76.5%	—	—	—		
⑳学校給食における地場産品を使用する割合	50.0%	50.0	74.3	69.8		

## 具体的取り組み

### ①適正体重を維持するための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・母子健康手帳交付時に妊娠前のBMIを把握し保健指導				【健康増進課】
<p>妊娠届出書とともに実施しているアンケートの中で、体重身長を記載してもらいBMIを算出し、妊婦のBMIに合わせた推奨体重増加量を指導しました。</p> <p>H29.4月～H30.3月 妊娠届出数486人 BMI18.5未満： 79名（16.3%） 25.0以上： 71名（14.6%）</p>	<p>BMIを確認し、日常生活（特に食生活）における保健指導を実施しました。</p> <p>また、糖尿病の家族歴がある方については、糖尿病についての保健指導を行い、生活習慣病の発症予防に努めました。</p> <p>妊娠届出数：505 BMI18.5未満：52名（10.3%） 25.0以上：76名（15.0%）</p>	<p>BMIを確認し、日常生活（特に食生活）における保健指導を実施しました。</p> <p>また、糖尿病の家族歴がある方については、糖尿病が与える影響についての保健指導を行い、生活習慣病の発症予防に努めました。</p> <p>妊娠届出数：276 BMI18.5未満：37名（13.4%） 25.0以上：40名（14.5%）</p>	<p>BMIを確認し、日常生活（特に食生活）における保健指導を実施しました。</p> <p>また、糖尿病の家族歴がある方については、糖尿病についての保健指導を行い、生活習慣病の発症予防を目的に、妊娠前期からの体重管理の必要性について周知啓発を行いました。</p> <p>妊娠届出数（転入者込み）：234件 BMI18.5未満：26名（11.1%） 25.0以上：44名（18.8%）</p> <p>さらに、BMIと糖尿病の家族歴によって必要な方には、お食事手帳を配布し、管理栄養士が面談や電話にて、お食事手帳に基づいた栄養指導を行いました。また、お食事手帳を活用して医療機関との連携強化を図りました。</p> <p>お食事手帳配布数：110名 栄養指導者数：延べ106名</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
2・各乳幼児健康診査における食事指導				【健康増進課】
<p>各幼児健診時（1歳6か月，3歳5か月）に，問診票に基づいて，管理栄養士による食事指導を実施しました。</p> <p>3～4か月児健診では，離乳食の集団栄養指導の際に，保護者が1日3食バランスよく食べるために，野菜を取り入れやすいポイントを指導しました。</p> <p>1歳6か月児健診では，生活リズムを整え，1日の栄養を3食と間食で補うためのポイントを指導しています。その中で，甘いものの摂取が児の体に与える影響についてもお話しました。</p> <p>各乳幼児健診時（3～4か月，1歳6か月，3歳5か月）に，「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらい，家庭での減塩の動機づけを行っています。塩分量が多い保護者に対しては，管理栄養士から個別指導を実施しました。</p> <p>2月のりゅうほーにて取り組み内容と減塩のポイントについて掲載しました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分平均：11.7g（日本人平均9.9g）</p>	<p>各幼児健診時（1歳6か月，3歳5か月）に，問診票に基づいて，管理栄養士による食事指導を実施しました。</p> <p>3～4か月児健診では，離乳食の集団栄養指導の際に，保護者が1日3食バランスよく食べるために，野菜を取り入れやすいポイントを指導しました。</p> <p>1歳6か月児健診では，生活リズムを整え，1日の栄養を3食と間食で補うためのポイントを指導しています。その中で，甘いものの摂取が児の体に与える影響についてもお話しました。</p> <p>各乳幼児健診時（3～4か月，1歳6か月，3歳5か月）に，「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらい，家庭での減塩の動機づけを行いました。塩分量が多い保護者に対しては，管理栄養士から個別指導を実施しました。</p> <p>保護者の塩分チェックシートの点数に応じた食事指導及び児の年齢にあった食事について，管理栄養士が集団及び個別にて指導を実施しました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分摂取平均：11.2g（全国平均9.9g） &lt;全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より&gt;</p>	<p>各乳幼児健診時（3～4か月児・1歳6か月児・3歳5か月児の全員）に，問診票に基づき管理栄養士による食事指導を保護者に実施しました。</p> <p>2歳6か月児歯科健診・4歳眼の健診については，必要に応じて個別による食事指導を行いました。</p> <p>3～4か月児健診では，離乳食の集団栄養指導の際に，保護者が1日3食バランスよく食べるために，野菜を取り入れやすいポイントを指導しました。</p> <p>また，母親の妊娠中の経過を確認し，糖や蛋白などがみられた場合，産後気をつけることについて説明しました。</p> <p>1歳6か月児健診では，生活リズムを整え，1日の栄養を3食と間食で補うためのポイントを指導しています。その中で，甘いものの摂取が児の体に与える影響についてもお話しました。</p> <p>各乳幼児健診時（3～4か月，1歳6か月，3歳5か月）に，「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらい，家庭での減塩の動機づけを行いました。塩分量が多い保護者に対しては，管理栄養士から個別指導を実施しました。</p> <p>保護者の塩分チェックシートの点数に応じた食事指導及び児の年齢にあった食事について，管理栄養士が集団及び個別にて指導を実施しました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分摂取平均：11.0g（全国平均9.9g）</p>	<p>新型コロナ感染対策として，健診時間の短縮を図るため，問診により栄養指導が必要と判断した保護者に対して，各乳幼児健診において，管理栄養士が栄養指導を行いました。</p> <p>また，健診日に指導が受けられない方については，こどもの健康相談を利用して，栄養指導を行いました。</p> <p>1歳6か月児健診は，離乳食完了となる時期で，食習慣の基本となる時期であることから，食事に関するチラシを作成し配付しました。</p> <p>また，併せて，保護者記載の塩分チェック表を基に，保護者への塩分摂取について保健指導を行いました。</p> <p>1歳6か月児健診，3歳5か月児健診時，すべてのお子さんに対して，歯科衛生士がおやつや甘い飲み物等についての保健指導を行いました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分摂取平均：11.0g（全国平均9.9g） &lt;全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より&gt;</p> <p>乳幼児への食事指導だけでなく，妊娠中及び出産後の母親の尿検査や血圧の値等も確認し，個々にあった保健指導を実施しました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
		<全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より>		
3・児童生徒の健康に関する知識の普及啓発				【指導課】
<p>龍ヶ崎市児童生徒 29年度肥満判定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養不良：小学生 1.9%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 1.3%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生 2.7%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 1.3%</li> <li>・肥満傾向：小学生 7.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 9.4%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生 10.2%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 10.0%</li> </ul> <p>小学生の肥満傾向は県平均を下回っています。</p>	<p>体位測定や健康診断結果などを参考にした生活習慣の指導を行い、自らの健康について考える意識付けを行いました。</p> <p>また、定期健康診断や歯科検診結果など、健康に関する情報を児童生徒及び保護者に提供し、家庭における生活改善を通じて、肥満やむし歯の予防の推進を図りました。</p> <p>(参考) スポーツ庁「平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より</p> <p>対象：龍ヶ崎市立小学校5年生 龍ヶ崎市立中学校2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やせ傾向：小学生男子 2.3%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 2.3%</li> <li style="padding-left: 20px;">小学生女子 3.7%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 2.0%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生男子 2.1%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 2.4%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生女子 3.4%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 3.2%</li> <li>・肥満傾向：小学生男子 10.1%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 13.2%</li> <li style="padding-left: 20px;">小学生女子 10.0%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 10.1%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生男子 11.3%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 9.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">中学生女子 6.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">茨城県 8.0%</li> </ul> <p>市の肥満傾向は、中学2年生男子を除き、県平均を下回っております。</p>	<p>体位測定や健康診断の集計結果などを参考にした生活習慣の指導の充実を図り、自らの健康について考える意識付けを行いました。また、定期健康診断や歯科検診の結果など、健康に関する情報を児童生徒及び保護者に積極的に提供し、家庭における生活改善を通じて、肥満やむし歯予防の推進を図りました。</p> <p>(参考) スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より</p> <p>対象：小学5年生、中学2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・瘦身傾向：市 小学生男子 3.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 2.1%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 小学生女子 1.4%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 1.9%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 中学生男子 2.4%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 2.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 中学生女子 5.2%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 3.3%</li> <li>・肥満傾向：市 小学生男子 10.7%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 13.9%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 小学生女子 7.5%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 9.7%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 中学生男子 11.1%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 10.6%</li> <li style="padding-left: 20px;">市 中学生女子 6.3%</li> <li style="padding-left: 20px;">県 " 8.9%</li> </ul> <p>男女を比較すると、男子の方が肥満傾向が高く、中学2年生男子の肥満児の割合は県平均を上回っていました。</p>	<p>新型コロナウイルス感染の状況から、今年度は予定されていた時期よりも遅れてではありますが全校で無事健康診断等が実施できました。</p> <p>体位測定や健康診断の集計結果などを参考にした生活習慣の指導の充実を図り、自らの健康について考える意識付けを行いました。</p> <p>また、定期健康診断や歯科検診の結果など、健康に関する情報を児童生徒及び保護者に積極的に提供し、家庭における生活改善を通じて、肥満やむし歯の予防を推進しました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>「ヘルシースクール（小児生活習慣病予防教室）」【新規事業】の企画書を作成し以下の内容について教室を実施しました。</p> <p>① 事前に食事記録表，当日の健康チェックシートを使用しての自分の振り返り</p> <p>② 生活習慣病と動脈硬化との関連について</p> <p>③ 間食，飲み物のカロリーをクイズ形式で理解し，間食と肥満の関係，肥満と血管への影響について</p> <p>【実施場所】 小学校1か所 中学校1か所</p> <p>平成30年12月20日 龍ヶ崎西小学校6学年 60人に実施 平成31年2月5日 愛宕中学校2学年 62人に実施</p> <p>【成果】 健康教室後のアンケートより 「生活習慣病について知ることができた」 小学校：88.3% 中学校：79% 「生活習慣病になりたくないと思った」 小学校：83% 中学校：74.2% 一番印象に残ったこと 「塩や脂，糖を多くとると血管を傷つけること」 小学校 68.3% 中学校 71% 家族に伝えたいこと「きちんとした食事をしてください」「生活習慣病は怖い」「甘い飲み物は砂糖が多く入っている」などの意見を聞くことができました。</p>	<p>「ヘルシースクール（小児生活習慣病予防教室）」を市内小中学校に実施しました。</p> <p>生活習慣病と動脈硬化や間と飲み物のカロリーについて，また，体に及ぼす影響について講話を行いました。</p> <p>【実施学校】 ・龍ヶ崎西小（集団・個別） ・愛宕中学校（集団） ・松葉小（個別） ・城西中（個別） ・八原小（集団）</p> <p>昨年度は，集団指導のみでしたが，今年度は，個別での関わりを持つことができました。集団では，全体的な指導となりますが，個別では保護者も一緒に関わることができるため自宅での継続的な関りができると思いました。</p>	<p>新型コロナウイルス感染防止のため，集団健康教育は，実施しませんでした。そのため，今年度の小児生活習慣病予防の取り組みとして，個別指導を充実させました。</p> <p>学校の内科健診において，肥満ややせと判断されたお子さんに対して栄養相談のお知らせを作成し，対象となったお子さんの保護者に，学校から配付していただきました。</p> <p>今後，栄養相談に申し込みのあったお子さん及び保護者に対して，電話や面談にて管理栄養士が栄養相談を実施します。初回指導後3か月後に再度電話や面談にて，継続的に支援していく予定です。また，栄養相談の結果については，学校に報告し連携して支援していきます。</p> <p>栄養相談希望者数：肥満 18件 やせ 2件</p> <p>小児科医から肥満ややせのお子さんの栄養相談の依頼を受けて，管理栄養士が面談し栄養指導を実施する「栄養指導連携事業」を開始しました。</p> <p>これまでに1件の依頼があり，現在も栄養指導を継続しています。栄養指導結果は，主治医に随時報告し連携しながら小児生活習慣病予防に取り組んでいます。</p>	
4. 健康相談や結果説明会等で食事指導				
健康相談や移動健康相談を実施しました。保健センター年間予定表・	健康相談や移動健康相談を実施しました 健康相談：12回	健康相談・移動健康相談実施者数：71名 健康相談実施日以外にも相談が	健康相談は健診開始後の6月から実施しています。健康相談実施日以外にも相談があった場合には随時対	



平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>健診結果などと一緒に周知しました。</p> <p>健康相談実施者数：111名 医療機関と連携をして栄養相談を実施 相談件数 7名</p>	<p>移動健康相談：1回 健康相談実施者数：78名 医師より栄養指導実施の依頼があった方を対象に、指示カロリー等をもとに管理栄養士が糖尿病連携手帳を活用し、栄養相談を実施しました。 相談件数：9名</p>	<p>あった場合には随時対応しました。 健康相談実施日以外の相談者：41名 医師からの指示カロリー等に基づいた食事指導を実施していますが、特に糖尿病連携手帳を活用し医療機関と連携した支援を行いました。 医師からの栄養指導依頼に基づいた栄養相談実施者数：12名</p>	<p>応じています。 健康相談・移動健康相談実施者数：65名 医師からの指示カロリー等に基づいた食事指導を実施しました。 医師からの栄養指導依頼に基づいた栄養相談実施者数：5名</p>	
5・特定保健指導における食事指導				【健康増進課】
<p>集団栄養指導を3回実施しました。</p> <p>初回面接時に、食事バランス・食事摂取カロリーについて説明しました。</p>	<p>特定保健指導栄養教室で食事についての指導を行いました。</p> <p>基本編では、血管内皮とバランスの良い食事について保健師より講話を実施しました。</p> <p>対象者の食事には個人差があるため、管理栄養士より個別の食事指導を行っています。</p> <p>応用編ではグループワークを行い、お互いの生活改善できたところ、できなかったところを話し合い、メタボ改善に向けてグループ間で意識づけを行っています。</p> <p>また、管理栄養士による講話や試食も提供し、食生活に関する正しい知識を学ぶ場となっています。</p> <p>また、血圧、血糖、脂質等の検査値を改善するための具体的な栄養指導を実施しました。</p> <p>特定保健指導初回（個別）295名 栄養教室基本編（8回）42名 栄養教室応用編（3回）29名</p>	<p>特定保健指導栄養教室で食事についての指導を行いました。</p> <p>血糖改善コースではHbA1c5.6%以上の方を対象に糖尿病についての説明と食事についてのアドバイスをを行いました。</p> <p>血圧改善コースでは血圧についての説明、食事での減塩のポイントについて説明をしました。</p> <p>体験コースでは1食分の食事を提供し、カロリーダウンのポイントや、食物繊維の増やし方など説明を行いました。</p> <p>特定保健指導初回 血糖改善コース（2回）・・・9名 血圧改善コース（2回）・・・14名 体験コース（2回）・・・22名 （1回は平成30年度対象者10名含む）</p>	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団栄養教室でなく、全て個別栄養相談として行いました。</p> <p>媒体等を使用し、参加者と一緒に食生活を振り返り、何をどのくらい食べれば良いかなど指導をしました。また、特定保健指導初回面接の際に管理栄養士が担当した対象者に関しては、食材の選び方や間食についてなど対象者に合わせて指導を行いました。</p> <p>特定保健指導初回（個別）119人 個別栄養講座 3人</p>	

②適切な量と質の食事をするための取り組み

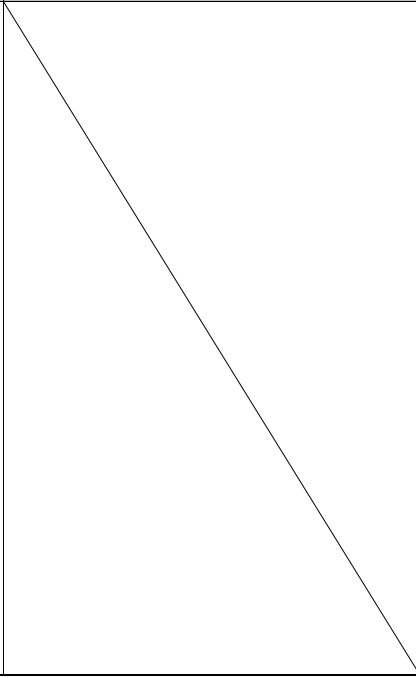
平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
6・食生活改善推進員の料理講習会でバランスのとれた食事の作り方指導				【健康増進課】
<p>料理講習会を通してバランスのとれた料理講習会を開催しました。</p> <p>親子料理教室 4回                      男性の料理教室 4回                      伝達料理教室 4回                      元気アップ料理教室 13回</p>	<p>食生活改善推進員による主食・主菜・副菜のそろったメニューの料理講習会を開催しました。</p> <p>伝達講習会では、「フライパン1つで料理ができる」ところが好評でした。</p> <p>簡単にでき、バランスの良い食事を紹介することができました。</p> <p>伝達講習会 5回：42名                      親子料理教室 2回：26名                      茨城食文化伝承事業 3回：32名                      男性の料理教室 2回：16名                      生涯骨太クッキング 4回：34名                      生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業 1回：85名                      骨粗しょう症予防教室 2回 85名                      特定保健指導料理講座 3回 29名                      商業施設等での食育活動 3回 160名</p>	<p>食生活改善推進員による主食・主菜・副菜のそろったメニューの料理講習会を開催しました。</p> <p>男性の料理教室では、ポリ袋で簡単に一品作れると好評でした。</p> <p>伝達講習会 4回：37人                      親子の料理教室 4回：61人                      男性の料理教室 2回：13人                      茨城食文化伝承 4回：36人                      骨粗しょう症予防教室 1回：23人                      特定保健指導栄養教室 2回：22人                      (1回は平成30年度対象者10名含む)</p>	<p>親子料理教室 4回、茨城食文化伝承事業 4回、生涯骨太クッキング 4回、伝達講習会 4回、骨粗しょう症予防教室 1回、特定保健指導栄養教室 7回を予定していましたが、調理実習は新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高いため、中止としました。</p> <p>そのため、今年度はシルバーリハビリ体操指導士会テキストを配付しました。食文化伝承事業は茨城の伝承レシピを配付しました。生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業に関しては、テキストを配付しました。体を鍛えること食生活は共通することがあるため教室に使用していただくことになりました。</p> <p>茨城食文化伝承事業配付資料：90部                      生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業配付資料：80部</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
7・特定保健指導時に野菜の摂取量や食塩についての説明、個人にあった食事量の情報提供				【健康増進課】
<p>集団栄養指導にて、食事バランス・食塩・食物繊維の適正摂取量（カロリー）について説明を実施しました。また、本人の主食の適量について指導しました。</p>	<p>特定保健指導栄養教室で食事のバランス・塩分のとり方・食物繊維・主食の量について指導しました。 基本編では、血管内皮とバランスの良い食事について保健師より講話を実施しました。対象者の食事には個人差があるため、管理栄養士より個別の食事指導を行っています。 応用編ではグループワークを行い、お互いの生活改善できたところ、できなかったところを話し合い、メタボ改善に向けてグループ間で意識づけを行っています。 また、管理栄養士による講話や試食も提供し、食生活に関する正しい知識を学ぶ場とともに、血圧、血糖、脂質等の検査値を改善するための具体的な栄養指導を実施しました。 特定保健指導初回(個別) 295名 栄養教室基本編(8回) 42名 栄養教室応用編(3回) 29名</p>	<p>特定保健指導栄養教室で食事についての指導を行いました。 血糖改善コースではHbA1c5.6%以上の方を対象に糖尿病についての説明と食事についてのアドバイスをを行いました。 血圧改善コースでは血圧についての説明、食事での減塩のポイントについて説明をしました。 体験コースでは1食分の食事を提供し、カロリーダウンのポイントや、食物繊維の増やし方など説明を行いました。 特定保健指導初回(個別)・218名 血糖改善コース(2回)・・・9名 血圧改善コース(2回)・・・14名 体験コース(2回)・・・22名 (1回は平成30年度対象者10名含む)</p>	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団栄養教室でなく、全て個別栄養相談として行いました。 媒体等を使用し、参加者と一緒に食生活を振り返り、何をどのくらい食べれば良いかなど指導をしました。また、特定保健指導初回面接の際に管理栄養士が担当した対象者に関しては、食材の選び方や間食についてなど対象者に合わせて指導を行いました。  特定保健指導初回(個別)119人 個別栄養講座 3人</p>	
8・1日に必要な野菜 350g の普及啓発				【健康増進課】
<p>特定保健指導・高血圧予防教室・健康相談時に1日に必要な野菜の量の周知を行いました。8月の市広報紙で野菜に関する記事を掲載しました。</p>	<p>特定保健指導や健康相談時・糖尿病の講演会に1日に必要な野菜の量について指導を行いました。 糖尿病の講演会後に、管理栄養士による個別の食事指導を実施しました。フードモデルを用いて食事のイメージがつくようにしました。</p>	<p>特定保健指導や糖尿病講演会、ヘルス講演会、健康相談時に1日に必要な野菜の量のフードモデルを提示しました。</p>	<p>特定保健指導・健康相談等を利用して1日に必要な野菜の量についてフードモデルや手ばかり法などを利用してわかりやすく情報提供をしました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
9・食生活改善推進員による「適塩」メニュー料理講習会の開催				【健康増進課】
食生活改善推進員の調理講習会では1食あたり塩分2.5g～3.0gのメニューで料理講習会を実施しました。	食生活改善推進員の調理講習会では1食あたり塩分2.5g～3.0gのメニューで料理講習会を実施しました。 伝達講習会 5回：42名 親子料理教室 2回：26名 茨城食文化伝承事業3回：32名 男性の料理教室 2回：16名 生涯骨太クッキング4回：34名 生活習慣病予防のための減塩推進スキルアップ事業 1回：85名 骨粗しょう症予防教室2回：85名 特定保健指導料理講座3回：29名 商業施設等での食育活動3回：160名	今年度も食生活改善推進員による講習会として 伝達講習会 4回：37人 親子料理教室 4回：61人 茨城食文化伝承事業4回：36人 男性の料理教室 2回：13人 骨粗しょう症予防教室1回：23人 特定保健指導料理講座2回：22人 実施しました。 引き続き1食あたり塩分3g以下のメニューで「適塩」を周知し適正な塩分周知をしていきます。	親子料理教室4回、茨城食文化伝承事業4回、生涯骨太クッキング4回、伝達講習会4回、骨粗しょう症予防教室1回、特定保健指導料理講座7回を予定していましたが、調理実習は感染リスクが高いため、中止としました。	

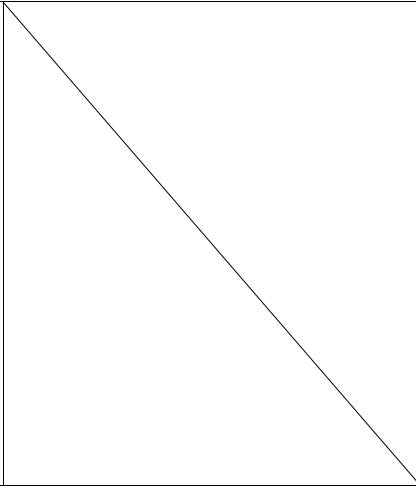
③規則正しい食習慣をおくるための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
10・乳幼児健康診査において生活習慣に関する保健指導				【健康増進課】
3～4か月児健診では、離乳食の集団栄養指導の際に、保護者が1日3食バランスよく食べるために、野菜を取り入れやすいポイントを指導しました。 1歳6か月児健診では、生活リズムを整え、1日の栄養を3食と間食(おやつ)で補うためのポイントを指導しました。甘いものの摂取が児の体に与える影響についてもお話ししました。各乳幼児健診時(3～4か月・1歳6か月・3歳5か月)に、「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらい、家庭での減塩の動機づけを行いました。	各乳幼児健診時(3～4か月、1歳6か月、3歳5か月)に、問診票に基づいて、管理栄養士による食事指導を実施しました。 また、「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらうことと併せて、健診会場では、血圧測定を実施しました。 それをふまえて家庭での減塩の動機づけを行いました。 塩分量が多い保護者に対しては、管理栄養士から個別指導を実施しました。 健診受診者保護者の塩分摂取	各乳幼児健診時(3～4か月、1歳6か月、3歳5か月)に、問診票に基づいて、管理栄養士による食事指導を実施しました。 2歳6か月児健診、4歳児の健診では、状況に応じて管理栄養士の個別指導を実施しました。 また、「塩分チェックシート」を保護者に記入してもらうことと併せて、健診会場では、血圧測定を実施しました。 「塩分チェックシート」を記入することで食生活習慣を振り返ることができ、家庭での減塩の動機づけを行うことができました。	新型コロナ感染対策として、健診時間の短縮を図るため、問診により栄養指導が必要と判断した保護者に対して、各乳幼児健診において、管理栄養士が栄養指導を行いました。 また、健診日に指導が受けられない方については、こどもの健康相談を利用して、栄養指導を行いました。 1歳6か月児は、離乳食完了となる時期で、食習慣の基本となる時期であることから、食事に関するチラシを作成し配布しました。 また、併せて、保護者記載の塩分チェック表を基に、保護者への塩分	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>塩分量が多い保護者に対しては、管理栄養士から個別指導を実施しました。</p>	<p>平均：11.2g（全国平均9.9g） ＜全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より＞</p>	<p>塩分量が多い保護者に対しては、管理栄養士から具体的な個別指導を実施することができました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分摂取 平均：11.0g（全国平均9.9g） ＜全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より＞</p>	<p>摂取について保健指導を行いました。</p> <p>健診受診者保護者の塩分摂取 平均：11.0g（全国平均9.9g） ＜全国平均参考文献：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より＞</p> <p>1歳6か月児健診、3歳5か月児健診時、すべてのお子さんに対して、歯科衛生士がおやつや甘い飲み物等についての保健指導を行いました。</p> <p>乳幼児への食事指導だけでなく、妊娠中及び出産後の母親の尿検査や血圧の値等も確認し、個々にあった保健指導を実施しました。</p>	

11・「給食だより」「食育だより」による朝食の重要性の啓発

【学校給食センター】

<p>給食だよりを大型連休前後の5月と、夏休み前後の7・9月、冬休み前の12月に発行し、朝食の重要性について掲載しました。（給食だよりによる啓発4回）</p> <p>栄養教諭の所属する学校において学校の実態を踏まえた食育だよりを発行しました。（食育だよりによる啓発4回）</p>	<p>毎月発行している給食だよりに、機会を捉えて朝食についての内容を掲載しました。（5回掲載）</p> <p>特に5月発行分には、朝食を食べた時と食べなかった時の体の変化や、どんな朝食を食べると良いかの献立例を掲載し、朝食の重要性を啓発しました。</p> <p>また、栄養教諭の所属する学校においては、学校の実態を踏まえた食育だよりを発行し、朝食におすすめのレシピの紹介なども行いました。（食育だよりによる啓発3回）</p>	<p>毎月発行している給食だよりに、規則正しい食生活を送ることの大切さを掲載しました。学習や運動と関連付けた内容を盛り込むことで、児童生徒及び保護者の関心を高めるようにしました。（通年）</p> <p>とくに長期休業前に発行する給食だよりには、朝食の重要性についてのコーナーを作り、啓発を行いました。</p> <p>また、栄養教諭の所属する学校では、学校の実態を踏まえた食育だよりを発行し、簡単に作れる朝食メニューの紹介をしました。</p>	<p>毎月発行している給食だよりに、夏休み前後など機会を捉えて朝食についての内容を掲載しました。（通年）</p> <p>また、栄養教諭の所属する学校では、学校の実態を踏まえた食育だよりを発行し、朝食の重要性や望ましい食生活の啓発を行いました。</p>	
---	--	--	---	--

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
12・高校生へ食事指導パンフレット送付				【健康増進課】
<p>日本脳炎予防接種の積極的勧奨対象者（高校3年生）683名に対して、予診票送付時に、小冊子「わたしの食育スタートブック」を送付し、食事や生活リズムについての情報を提供しました。</p>	<p>日本脳炎予防接種の積極的勧奨対象者（高校3年生）668名に対して、予診票送付時に、生活習慣病予防（糖尿病）についての資料を作成し同封しました。また、外食や中食における食事のポイントについての資料を同封し、生活習慣が見直せるようにしました。</p> <p>県立竜ヶ崎南高等学校3年生85名を対象に、「生活習慣病予防について」の講話及び「コンビニエンスストアを利用したバランスのとれた食事」について試食を交えながら健康教育を行いました。</p>	<p>日本脳炎予防接種の積極的勧奨対象者（高校3年生）798名に対して、予診票送付時に、朝食の必要性についての資料を作成し同封しました。</p> <p>また、外食や中食における食事のポイントについての資料を同封し、生活習慣が見直せるようにしました。</p>	<p>日本脳炎予防接種の積極的勧奨対象者（高校3年生）に対し、予診票送付時に、食生活に関する資料を同封し、生活習慣が見直せるように情報提供しました。</p>	
13・特定保健指導における食事指導				
<p>栄養教室や初回面施の際に食習慣についての指導を実施しました。</p>	<p>特定保健指導の栄養教室で食事について指導を行いました。</p> <p>基本編では、血管内皮と食事について保健師より講話があり、管理栄養士より個別の食事指導を行いました。</p> <p>応用編ではグループワークを行い、お互いの生活改善できたところ、できなかったところを話し合い、メタボ改善に向けてグループ間で意識づけを行いました。</p> <p>また、管理栄養士による講話や試食も提供し、食生活に関する正しい知識を学ぶ場となっています。</p> <p>特定保健指導初回（個別）295名</p>	<p>特定保健指導栄養教室で食事についての指導を行いました。</p> <p>血糖改善コースではHbA1c5.6%以上の方を対象に糖尿病についての説明と食事についてのアドバイスをを行いました。</p> <p>血圧改善コースでは血圧についての説明、食事での減塩のポイントについて説明しました。</p> <p>体験コースでは1食分の食事を提供し、カロリーダウンのポイントや、食物繊維の増やし方など説明を行いました。</p> <p>特定保健指導初回（個別）218名 血糖改善コース（2回）・・・9名 血圧改善コース（2回）・・・14名</p>	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団栄養教室でなく、全て個別栄養相談として行いました。</p> <p>媒体等を使用し、参加者と一緒に食生活を振り返り、何をどのくらい食べれば良いかなど指導をしました。また、特定保健指導初回面接の際に管理栄養士が担当した対象者に関しては、食材の選び方や間食についてなど対象者に合わせて指導を行いました。</p> <p>特定保健指導初回（個別）119人 個別栄養講座 3人</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	栄養教室基本編(8回) 42名 栄養教室応用編(3回) 29名	体験コース(2回)・・・22名 (1回は平成30年度対象者10名 含む)		

④妊娠期から離乳期における食育の推進のための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
--------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------

14・母子健康手帳交付時の面接やプレ・ママ教室での講義、妊娠中の電話等による貧血・妊娠糖尿・妊娠高血圧予防についての栄養指導 【健康増進課】

母子健康手帳交付時に、リーフレットを配布し、妊娠中の貧血・妊娠糖尿病・妊娠高血圧予防について栄養指導を実施しています。 また、母子健康手帳交付時や電話相談等に、悪阻等で思うように食事が摂れない妊婦に対して、気持ちを傾聴するとともに、栄養指導を実施しています。 ①全出生数中の低体重児の割合(2,500g未満)：10.2% ⑬26週頃の妊婦健康診査のヘモグロビン11g/dl未満の割合(貧血の早期発見) 39.8% ⑭26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合(妊婦糖尿病の早期発見)(再掲) 40.2%	個々に合わせた日常生活(特に食生活)における保健指導を行いました。 また、糖尿病の家族歴がある方については、糖尿病についての保健指導を行い、生活習慣病の発症予防に努めました。 ①全出生数中の低体重児の割合(2,500g未満)：9.4% ⑬26週頃の妊婦健康診査のヘモグロビン11g/dl未満の割合(貧血の早期発見) 40.2% ⑭26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合(妊婦糖尿病の早期発見)(再掲) 42.4%	個々に合わせた日常生活(特に食生活)における保健指導を行いました。 また、糖尿病の家族歴がある方については、糖尿病が体に及ぼす影響についての保健指導を行い、生活習慣病の発症予防に努めました。 ①全出生数中の低体重児の割合(2,500g未満)：7.6% ⑬26週頃の妊婦健康診査のヘモグロビン11g/dl未満の割合(貧血の早期発見) 41.5% ⑭26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合(妊婦糖尿病の早期発見)(再掲) 45.8%	集団ではプレ・ママ教室で、保健師が妊娠中に起こりうる病気について説明した後に、管理栄養士が妊娠中に適した食事について講話を行った。 また、母子健康手帳交付時に、やせや肥満、糖尿病の家族歴、妊糖尿病歴、妊娠高血圧歴がある方については、お食事手帳を配付し、管理栄養士が電話や面談して個別の栄養相談を実施しました。 お食事手帳配布数：110名 栄養指導者数：延べ106名 ①全出生数中の低体重児の割合(2,500g未満)：8.3% ⑬26週頃の妊婦健康診査のヘモグロビン11g/dl未満の割合(貧血の早期発見) 41.5% ⑭26週頃の妊婦健康診査の血糖値100mg/dl以上の割合(妊婦糖尿病の早期発見)(再掲) 40.0%	
--	---	---	--	--

15・乳児家庭全戸訪問時に母親の栄養指導 【健康増進課】

訪問時、母乳育児をしている産婦や、妊娠中に貧血や妊娠糖尿病を指摘された産婦に対して、出産後の体調を確認し、日常生活について確認	妊娠糖尿病や、貧血を指摘された方については、日常生活(特に食生活)における保健指導・栄養指導を行い、生活習慣病の発症予防に努	妊娠糖尿病や、貧血を指摘された方、蛋白尿が出ていた方については、日常生活(特に食生活)における保健指導・栄養指導を行い、生	妊娠期において、妊娠糖尿病や、貧血を指摘されていた産婦には、日常生活(特に食生活)における保健指導を行いました。また、妊娠糖	
---	--	---	--	--

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
し、個々にあった栄養指導を行いました。	めました。	生活習慣病の発症予防に努めました。	尿病歴のある産婦には、経過観察のために受診勧奨を行い、生活習慣病の発症予防に努めました。	
16・離乳食教室において適塩の大切さの普及				【健康増進課】
講話の中で、離乳食においては、児の味覚の発達や体のためにも、あまり味付けをせず、素材そのものを味わってもらうことの大切さをお話しました。	離乳食期の栄養が、大人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧等と関連があることが、最近多く報告されています。乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、児の味覚発達のため、素材そのものの味を覚えさせることの大切さを話しました。	離乳食期の栄養が、大人になってからの肥満、2型糖尿病、高血圧等と関連があることが、最近多く報告されています。乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えることから、児の味覚発達のため、素材そのものの味を覚えさせることの大切さを話しました。	離乳期の栄養が、味覚や食事の基礎になること、また、その後の食習慣に影響を与えることから、児の味覚の発達のため、素材そのものの味を覚えさせることの大切さを伝えました。 4月・5月の離乳食委教室は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため集団指導は中止となったため、予約者にリーフレットを郵送し、個別相談も実施しました。 6月～11月 離乳食教室参加者数：86名	

⑤集団給食の充実のための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
17・保育園・幼稚園・認定こども園での野菜などを植付け（栽培）・収穫・調理の体験型食育				【こども家庭課】
敷地内畑にさつま芋の苗を植え、水やりなどの世話をしました。秋に収穫した後は、ホットプレートで焼いて食べたり給食の汁物に使い、保育所みんなで収穫の喜びを味わうことができました。	敷地内の畑にさつま芋の苗を植え、水やりなどの世話をしました。秋に収穫した後は、ホットプレートで焼いて食べました。また給食の汁物に使い、保育所みんなで収穫の喜びを味わうことができました。秋には近隣ハウスのぶどう狩り体験をしてたわわに実ったぶどうを喜んで食べました。	4月の年長児が参加したいちご狩りでは、収穫したいちごで「いちごみるく」を作って食べました。7月には年長児がかき氷を作って食べたり、メグミルク工場を社会科見学しました。8月には3,4,5歳児が自分たちで育てた野菜（トマト、ピーマン、ナス）を給食に入れて食べました。年長児は育てたゴーヤでサラダを作って食べました。9月にはマクドナルド食育講座を保育所の全児で受けました。	敷地内にさつま芋（年長児）とトマトの苗（年中児・年少児）を植え、水やりなどの世話をしました。夏から秋に自分たちで収穫をし、トマトはそのまま食べてみたり、さつまいもは給食で、味噌汁や蒸しパンに加えてもらいました。自分たちで苗を植え、収穫等体験することで食に対する興味・関心を高めました。	



平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
		年長児は、その日の献立の材料を自分たちが交替で3色食品群に分類して表示することで、食品への関心が高まりました。		
18・食物アレルギー対応、ノロウイルス等による感染症対策				【学校給食センター】
<p>食物アレルギーによる誤食防止のため、市養護教諭との連携を図り、食物アレルギー児童生徒の管理データを作成し学校・給食センター・市教育委員会で正確な情報の共有化を進めました。</p> <p>ノロウイルス等による感染症対策として12月の給食主任会で「学校給食における感染症マニュアル（龍ヶ崎市教育委員会発行）」を活用した研修を行い、給食センターと学校で共通理解を図りながら安全な給食提供に努めました。</p>	<p>食物アレルギーによる誤食防止のため、市養護教諭との連携を図り、食物アレルギー児童生徒の管理データを作成し学校・給食センター・市教育委員会で正確な情報の共有化を行いました。</p> <p>また、8月の給食主任会では、食物アレルギー対応の取組状況の研修会を開催し、養護教諭にも参加してもらい、各学校の取組と課題について協議し、情報を共有しました。</p> <p>ノロウイルス等による感染症対策として、12月の給食主任会で「学校給食における感染症マニュアル（龍ヶ崎市教育委員会発行）」を活用した研修を行い、給食センターと学校で共通理解を図りながら安全な給食提供に努めました。</p>	<p>食物アレルギーによる誤食防止のため、市養護教諭との連携を図り、食物アレルギー児童生徒の管理データを作成し、学校・給食センター・市教育委員会で正確な情報の共有化を行いました。</p> <p>また、6月の養護教諭部会と8月の給食主任会において、食物アレルギー（コンタミネーション）についての情報共有の場を設け、正しい知識と理解を深めることができました。</p>	<p>食物アレルギーによる誤食防止のため、市養護教諭との連携を図り、食物アレルギー児童生徒の管理データを作成し、学校・給食センター・市教育委員会で正確な情報の共有化を行いました。</p> <p>また、ノロウイルス等による感染症対策として「学校給食における食中毒予防対策マニュアル」において「給食当番の衛生管理点検票」及び「嘔吐物の処理方法」について改正し、10月の給食主任会で変更点について各学校と共通理解を図りました。12月の給食主任会では嘔吐物処理や配膳時の注意点について確認しました。</p>	
19・給食訪問時の栄養指導の充実（適塩・残さず食べることの指導等）				【学校給食センター】
<p>給食訪問として栄養教諭・学校栄養職員・調理員が、給食の時間に市内小中学校を訪問し、給食指導を行いました。</p> <p>対象：小学校2年生全学級、中学校1年生全学級</p>	<p>栄養教諭・学校栄養職員・調理員が給食の時間に各小中学校を訪問し、給食指導を行いました。</p> <p>小学校では給食ができるまでの紙芝居や調理道具の紹介を行い、給食センターの調理状況の様子を伝えました。希望があった学校では調理員との交流給食も実施しました。</p> <p>中学校では、カルシウムについての栄養指導を行い、そのなかで成長期にカルシウムをきちんととって骨量を増やすことの大切さを、給食に毎日出る牛乳のカルシウム量と比較</p>	<p>栄養教諭・学校栄養職員・調理員が給食の時間に各小中学校を訪問し、給食指導を行いました。</p> <p>小学校では給食ができるまでの紙芝居や調理道具の紹介を行い、給食センターの調理状況の様子を伝えました。希望があった学校では調理員との交流給食も実施しました。</p> <p>中学校では、カルシウムについての栄養指導を行い、成長期にカルシウムをきちんととって骨量を増やすことの大切さを、給食に毎日出る牛乳のカルシウム量と比較して話しま</p>	<p>コロナウイルス感染拡大防止のため、栄養教諭および調理員の給食訪問は中止しました。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>して話しました。 対象：小学2年生全学級，中学1年生全学級</p> <p>○児童生徒1人当たりの給食食べ残し量 児童：30.7g，生徒：42.1g</p> <p>○学校給食での塩提供量 小学校：2.6g 中学校：3.0g</p>	<p>した。 対象：小学2年生全学級，中学1年生全学級</p>		/
20・かみかみ給食メニューの提供				【学校給食センター】
<p>6月4日の虫歯予防デーや11月8日のいい歯の日に「かみかみメニュー」を提供しました。その他，平成26年度に「かみかみメニュー」をテーマに募集した「親子でつくる給食献立」の入賞作品を提供しました。</p> <p>親子でつくる給食献立「かみかみメニュー」提供回数（4～3月） 小学校：11回，中学校：15回</p>	<p>6月4日の「虫歯予防デー」や11月8日の「いい歯の日」に「かみかみメニュー」を提供した他，平成26年度の「かみかみメニュー」をテーマに募集した「親子でつくる給食献立」の入賞作品を提供しました。</p> <p>○親子でつくる給食献立「かみかみメニュー」提供回数（4～3月） 小学校：9回，中学校：7回</p>	<p>6月4日から始まる「歯と口の健康週間」や11月8日の「いい歯の日」を中心に，親子でつくる給食献立の「かみかみメニュー」や噛み応えのある食材を使った給食メニューを提供しました。</p> <p>親子でつくる給食献立「かみかみメニュー」提供回数（4～3月） 小学校：4回，中学校：3回</p>	<p>6月4日から始まる「歯と口の健康週間」や11月8日の「いい歯の日」を中心に，親子でつくる給食献立の「かみかみメニュー」や噛み応えのある食材を使った給食メニューを提供しました。</p> <p>親子でつくる給食献立「かみかみメニュー」提供回数（6～11月） 小学校：5回，中学校：4回</p>	/
21・子育てふれあいセミナーでの食育指導				【学校給食センター】
<p>子育てふれあいセミナーにおいて小学校1年生の保護者を対象に給食センターの見学会を実施しました。給食ができるまでの調理工程や衛生管理，地場産物を活用した給食の取り組みについて紹介しました。</p> <p>また，「成長期における食育」をテーマに小学生のうちに身に付けてほしい食習慣や食事のマナーについて説明しました。保護者からは「参加してよかった」「子どもにも伝えたい」などの感想が寄せられました。</p>	<p>子育てふれあいセミナーでは，小学1年生の保護者を対象に給食センターの見学会を実施し，給食ができるまでの調理工程や衛生管理，地場産物を活用した給食献立の取り組みなどを紹介しました。</p> <p>また，「成長期における食育」をテーマに小学生のうちに身に付けてほしい食習慣や食事のマナーについても説明し，保護者から「参加してよかった」「子どもにも伝えたい」などの感想が寄せられました。</p>	<p>子育てふれあいセミナーでは，小学校1年生の保護者を対象に給食センターの見学とともに，スライドを用いて給食ができるまでの調理工程や衛生管理，地産地消の取り組み，アレルギー対応について紹介しました。</p> <p>また，「適塩・減塩」をテーマに減塩の必要性や給食における減塩の工夫，家庭でできる減塩・適塩方法について説明しました。保護者からは「汁ものから味の濃さを，気を付けていきたい」「子どもにも伝えたい」などの感想が寄せられました。</p>	<p>コロナウイルス感染拡大防止のため，給食センターの見学会を伴う子育てふれあいセミナーは中止しました。</p>	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
22・親子で作る給食献立の募集及び提供, レシピを市公式ホームページで公開				【学校給食センター】
<p>本年度の龍ヶ崎教育の日推進事業『親子で作る給食献立』において、龍ヶ崎市産の食材の「トマトや豚肉を使ったメニュー」を募集しました。</p> <p>応募総数 929 件の中から入賞作品（10 作品）を選出し、順次学校給食に取り入れました。提供回数（2・3月） 小学校：6回，中学校：4回</p>	<p>本年度の龍ヶ崎市教育の日推進事業『親子で作る給食献立』において、「まごわやさしい」健康に良い食材を使ったメニューを募集し、応募総数 933 件の中から入賞作品（10 作品）を選出し、学校給食のメニューに取り入れました。</p> <p>○提供月（2月・3月）</p>	<p>本年度の龍ヶ崎市教育の日推進事業『親子で作る給食献立』において、「いばらきの旬を味わうメニュー」として茨城県の食材を生かしたメニューを募集し、応募総数 901 件の中から入賞作品（8 作品）を選出しました。</p>	<p>コロナウイルス感染拡大防止に伴い、『親子で作る給食献立』の募集を中止いたしました。</p> <p>昨年度の「いばらきの旬を味わうメニュー」における入賞作品やさらに過去の入賞作品については、順次学校給食に取り入れました。</p> <p>○提供回数 ・親子で作る給食献立総数 小学校：13回，中学校：12回 ・いばらきの旬を味わうメニュー 小学校：5回，中学校：5回</p>	/
23・バランスのとれたおいしい給食の提供				【学校給食センター】
<p>栄養バランスのとれた給食を提供するため、家庭で不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維がとれるように献立作成しました。</p> <p>また、リクエスト献立・行事食・世界の料理・日本の郷土料理を取り入れるなどにし、児童生徒が興味をもって食べてもらえるように献立を工夫しました。</p>	<p>栄養バランスのとれた給食を提供するため、家庭で不足しがちなカルシウムや鉄・食物繊維がとれるように献立を工夫し作成しました。</p> <p>また、リクエスト献立・行事食・世界の料理・日本の郷土料理、親子で作る給食献立の入賞作品を給食メニューに取り入れるなど、児童生徒が興味をもって食べてもらえるように献立を工夫しました。</p> <p>○児童生徒1人当りの給食食べ残し量 児童：30.7g，生徒：42.1g</p>	<p>栄養バランスのとれた給食を提供するため、家庭で不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維がとれるように献立作成をしました。</p> <p>中学校では、給食訪問時に残さいの多いおかずや嗜好調査を実施し、献立作成に反映しました。</p> <p>リクエスト献立や行事食、世界の料理、日本の郷土料理、親子で作る給食献立の入賞作品等、児童生徒が興味をもって食べてもらえるように工夫しました。</p> <p>○児童生徒1人当りの給食食べ残し量 児童：30.5g，生徒：43.5g</p>	<p>栄養バランスのとれた給食を提供するため、家庭で不足しがちなカルシウムや鉄、食物繊維がとれるように献立作成をしました。</p> <p>リクエスト献立や行事食、世界の料理、日本の郷土料理、親子で作る給食献立の入賞作品等、児童生徒が興味をもって食べてもらえるように工夫しました。</p>	/

⑥地産地消を推進するための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
24・地元農産物の消費拡大, PR				【農業政策課】
<p>毎月第3日曜に上町商店街通りに面したにぎわい広場にて「日曜朝市やさい村」を実施しています。</p> <p>毎月旬の新鮮野菜を生産農家自ら販売し、地産地消の推進に努めました。</p> <p>開催回数：12回</p>	<p>現行の事業を継続しながら、平成30年4月8日から運用開始したたつのこ産直市場において、地元の新鮮野菜を販売し、地産地消の推進に努めました。</p> <p>また、たつのこマルシェや秋の収穫祭においても、農産物のPRに努めました。</p>	<p>たつのこ産直市場におけるイベント（移動販売含む）や店頭で販売している地元生産者の新鮮野菜について、市のメール配信や市の公式Facebook・Twitter・Instagram等を活用し、周知PRを行い、地産地消の推進を図りました。</p> <p>また、毎月第3日曜日に開催している「日曜朝市やさい村」についても市のメール配信や市公式SNS等で周知PRし、消費拡大を図りました。</p>	<p>たつのこ産直市場における店頭でのPRや時季に応じたフェア開催等による地元農産物の消費拡大を図るほか、市役所正面玄関での農産物販売、市広報紙や市公式SNS（Facebook・Twitter・Instagram等）の活用により、地元農産物をPRし、地産地消を推進しています。</p>	/
25・学校給食における地場産物の計画的な活用				【学校給食センター】
<p>JA 竜ヶ崎市や龍ヶ崎市商工会との連携を図り、毎月第3日曜日の翌週「茨城をたべよう Week」や11月の地産地消強化月間を中心に、学校給食に地場産物を積極的に取り入れました。また、給食献立表および給食カレンダーを家庭に配布し、地場産物を紹介しました。</p> <p>11月の地場産物（茨城県産・龍ヶ崎市産）の活用率：68%</p> <p>「まいんコロッケ」の提供：小学校3回、中学校3回</p> <p>龍ヶ崎トマトの提供：小学校12回、中学校11回</p>	<p>JA 竜ヶ崎市や龍ヶ崎市商工会と連携し、毎月第3日曜の翌週の「茨城をたべよう Week」や、11月の地産地消強化月間を中心に、学校給食に地場産物を積極的に取り入れました。</p> <p>また、給食献立表や給食カレンダーを家庭に配布し、地場産物を紹介しました。</p> <p>○11月の地場産物（茨城県産・龍ヶ崎市産）の活用率：74%</p> <p>○龍ヶ崎トマトの提供：小学校11回、中学校14回</p>	<p>JA 水郷つくばとの連携を図り、毎月第3日曜の翌週の「茨城をたべよう Week」や11月の地産地消強化月間を中心に、学校給食に地場産物を積極的に取り入れました。</p> <p>また、給食献立表には年間を通して当月使用予定の地場産物を明記し、紹介しました。</p> <p>○11月の地場産物（茨城県産・龍ヶ崎市産）の活用率：61%</p> <p>○12月の地場産物（茨城県産・龍ヶ崎市産）の活用率：70%</p> <p>○龍ヶ崎トマトの提供回数：小学校2回、中学校6回</p>	<p>JA 水郷つくばとの連携を図り、毎月第3日曜の翌週の「茨城をたべよう Week」や11月の地産地消強化月間を中心に、学校給食に地場産物を積極的に取り入れました。</p> <p>また、給食献立表には年間を通して当月使用予定の地場産物（龍ヶ崎市産及び茨城県産）を明記し、紹介しました。</p> <p>○11月の地場産物（茨城県産・龍ヶ崎市産）の活用率：67.2%</p>	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
26・『茨城を食べようメニュー』の募集・提供				【学校給食センター】
<p>毎月第3日曜日の翌週「茨城をたべよう Week」を中心に「茨城をたべようメニュー」を提供しました。 (募集については22番を参照)</p>	<p>毎月第3日曜日の翌週の「茨城をたべよう Week」を中心に「茨城をたべようメニュー」を提供しました。また、平成29年度の親子でつくる給食献立「豚肉・トマトを使ったメニュー」での入賞作品を給食で提供しました。 ○豚肉・トマトを使った親子でつくる給食献立の提供回数 小学校：17回，中学校：15回</p>	<p>毎月第3日曜日の翌週の「茨城をたべよう Week」を中心に「茨城をたべようメニュー」を提供しました。また、平成29年度の親子でつくる給食献立「豚肉・トマトを使ったメニュー」での入賞作品を給食で提供しました。 ○豚肉・トマトを使った親子でつくる給食献立の提供回数 小学校：5回，中学校：7回 今年度の親子でつくる給食献立においては「いばらきの旬を味わうメニュー」として901件のメニューが集まりました。</p>	<p>毎月第3日曜日の翌週の「茨城をたべよう Week」を中心に地場産物を積極的に活用したメニューを提供しました。 昨年度の親子でつくる給食献立「いばらきの旬を味わうメニュー」の茨城の食材を生かした入賞作品を給食で提供しました。 ○いばらきの旬を味わうメニューの提供回数（6月～11月） 小学校：5回，中学校：5回</p>	
27・小学生を対象に農作物の定植・収穫体験の実施				【農業政策課】
<p>八原小学校2年生129名が、大根の収穫体験を実施しました。 平成29年9月4日播種 平成29年11月7日収穫</p>	<p>八原小学校2年生146名が、大根の収穫体験に参加し、農産物の生育について学び、食に対する関心・地産地消意識の促進を図りました。 実施日：播種9月12日 収穫11月14日</p>	<p>市民協働事業「ひまわり迷路&amp;ひまわり油づくり事業」の中で、駒台小学校児童45名が栽培体験に参加し、農作物の生育を学び、食への関心や地産地消の意識を高めました。 【ひまわり栽培体験】 ・種まき体験：5月20日 ・種収穫体験：9月10日 ・栽培行程課外授業：12月11日</p>	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止のため、農業体験の実施に至りませんでした。新型コロナウイルス感染拡大の状況を見ながら、今後の定植・収穫体験事業の実施について検討します。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
28・公益財団法人龍ヶ崎市まちづくり・文化財団による農作物収穫体験の実施				【農業政策課】
<p>レンコン掘り体験及び落花生収穫体験は実施しましたが、さつまいも掘り体験及びじゃがいも掘り体験は、荒天のため中止となりました。</p>	<p>市内生産者の協力のもと、農産物収穫体験を実施し、農作業や生産者との交流を通じて食と農への関心・地産地消意識の促進を図りました。 【落花生の収穫体験】 日時：10月8日／場所：泉町／内容：落花生の説明、収穫体験、茹で落花生試食／実績：7組16名参加 [レンコン掘り体験] 日時：10月20日／場所：大徳町／内容：レンコンの説明、収穫体験、レンコン御飯やレンコンサラダ試食／実績：8組24名参加 [大根抜き体験] 日時：11月11日／場所：農業公園豊作村／内容：大根の収穫体験／実績：51袋(3本/袋)</p>	<p>継続して、市内農産物の収穫体験等を実施し、市民の地産地消意識の促進を図りました。 【落花生の収穫体験】 日時：10月6日／場所：泉町／内容：落花生の説明、収穫体験、茹で落花生試食／実績：9組19名参加 [レンコン掘り体験] 日時：10月20日／場所：大徳町／内容：レンコンの説明、収穫体験、レンコン御飯やレンコンサラダ試食／実績：7組12名参加</p>	<p>市内生産者の協力や財団主催のもと、継続して農産物収穫体験を実施し、農作業や生産者との交流を通じて食と農への関心・地産地消意識の促進を図りました。 [落花生の収穫体験] 日付：10月4日／場所：泉町／内容：落花生の説明、収穫体験、ポッチ作り体験／実績：15組32名参加 [レンコン掘り体験] 雨天等により中止 [大根抜き体験] 日付：11月1日／場所：農業公園豊作村／内容：大根の収穫体験／実績：108名参加 [長ネギの収穫体験] 日付：11月29日／場所：川原代町／内容：長ネギの収穫体験／実績：12組31名参加</p>	
29・「日曜朝市やさい村」の周知拡充				【農業政策課】
<p>毎月第3日曜に上町商店街通りに面したにぎわい広場にて「日曜朝市やさい村」を実施しています。毎月旬の新鮮野菜を生産農家自ら販売し、地産地消の推進に努めています。開催回数：12回</p>	<p>平成30年度以降も毎月第3日曜日に上町商店街通りに面したにぎわい広場にて「日曜朝市やさい村」を開催し、毎月旬の新鮮野菜を生産農家自ら販売し、地産地消の推進に努めました。 開催回数：12回</p>	<p>毎月第3日曜日に上町商店街通りに面したにぎわい広場にて「日曜朝市やさい村」を開催しました。地元生産者が丹精込めて育てた新鮮野菜などの販売やたつこの産直市場の出張販売も実施し、新鮮卵などの販売を行いました。 開催回数：11回</p>	<p>毎月第3日曜日に上町商店街通りに面したにぎわい広場にて「日曜朝市やさい村」を開催しています。生産者が丹精込めて育てた新鮮野菜などの販売やたつこの産直市場の出張販売を強化しています。また、新型コロナウイルス感染症対策等の状況に留意しながら、集客増を目的としたイベント等の開催を検討しています。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
30・給食指導や食育指導において地産地消の考え方を指導				【指導課】
<p>学校においては、栄養教諭・保健主事・給食主任・養護教諭等が中心となって、関係職員との連携を図りながら、給食指導および食に関する指導の全体計画のもと校内の推進体制を整えています。</p> <p>地産地消の大切さについても、国や県、市の方針に基づいて、月ごと学期ごとに取組を評価し、常に改善を図っています。</p>	<p>学校においては、保健主事、給食主任、養護教諭等が中心となって、関係職員との連携を図りながら、給食指導および食に関する指導の全体計画のもと校内の推進体制を整えています。食に関する全体計画は全校確実に作成されておりました。</p> <p>地産地消の大切さについても、国や県、市の方針に基づいて、給食委員会の児童生徒を中心に、給食センターから出される献立表を活用しながら地産地消に興味をもたせる活動に取り組みました。</p>	<p>学校においては、保健主事、給食主任、養護教諭等が中心となって、関係職員との連携を図りながら、給食指導および食に関する指導の全体計画のもと校内の推進体制を整えています。食に関する全体計画は全校確実に作成されておりました。</p> <p>地産地消については、社会科や家庭科の学習で大切さを学び、国や県、市の方針に基づいて、給食委員会の児童生徒を中心に、給食センターから出される献立表を活用しながら地産地消に興味をもたせる活動に取り組みました。</p>	<p>給食指導及び食に関する指導にあたっては、栄養教諭や保健主事、給食主任や養護教諭が連携を図り、高い専門性を活かしながら、児童生徒の発達段階に応じた効果的な指導に当たりました。</p> <p>地産地消の大切さについては、全ての学校で献立表を用いて積極的に情報発信しました。調理実習は行えませんが、地元食材を使用した献立作りの機会を設けるなどして、児童生徒とその家庭への啓発を行いました。</p>	
31・茨城の食材を使用した料理講習会の開催				【健康増進課】
<p>9月に料理講習会を4回開催しました。</p>	<p>茨城食文化伝承事業として10月に4回実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜とレンコン入りひき肉の重ね蒸煮</li> <li>・長ネギの和風マリネ</li> <li>・サツマイモとりんごのきんとん</li> </ul> <p>龍ヶ崎・西・久保台コミセン、保健センターで実施し、延べ40人が参加しました。</p>	<p>茨城食文化伝承事業として料理講習会を10～11月に4回実施しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・刻みレンコンの棒餃子</li> <li>・茄子とかぼちゃのサラダ</li> <li>・小松菜とにんじんのヨーグルト味噌和え</li> </ul> <p>保健センター、城内内・大宮・北文間コミセンで実施し、延べ36人が参加しました。</p>	<p>茨城食文化伝承事業として10月に3回実施する予定でしたが、調理実習は新型コロナウイルス感染症のリスクが高いため中止としました。代わりに茨城の郷土料理のレシピの配付をおこないました。</p> <p>レシピを配布部数：80部</p>	

取り組み分野	(2) 身体活動・運動					
重点目標	・日常生活の中で、意識的にからだを動かす人を増やす					
成果指標	目標値(令和3年度)(2021年度)	実績 (%)				
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① 学校の授業以外にスポーツや趣味などで60分以上体を動かす(週2回以上)の割合 小学6年生 70.0% 中学3年生 60.0%	—	—	—		
	② 体力テスト結果において県平均を上回った種目数 児童 2種目 生徒 4種目	児童4種目 生徒2種目	児童0種目 生徒1種目	児童0種目 生徒0種目		
	③ 体力測定で総合評価AまたはBの児童生徒の割合 児童 男:60.0%以上 女60.0%以上 生徒 男60.0%以上 女60.0%以上	児童 男:47.8% 女:49.8% 生徒 男:46.7% 女:68.0%	児童 男:49.4% 女:54.7% 生徒 男:49.5% 女:74.8%	児童 男:44.0% 女:51.2% 生徒 男:43.7% 女:71.9%		
	④ 運動部活動に参加していると答えた生徒の割合 モニタリング	—	—	—		
	⑤ 日常生活における歩数の増加(7,000歩以上) 10ポイント増	—	—	—		
	⑥ 運動習慣者の割合の増加 (1回30分以上の運動を週2日以上,1年以上継続している者)10ポイント増	—	—	—		
	⑦ スポーツイベント(市民スポーツフェスティバル等)の延べ参加者数8,800人	6,844名	8,285名	8,756名		
	⑧ スポーツイベント教室の述べ利用者数(指定管理者) 51,000名	56,959名	47,895名	42,541名		
	⑨ 総合型地域スポーツクラブ会員数 800名	429名	423名	456名		
	⑩ スポーツクラブ等に加入している市民の割合 20%	—	—	—		
	⑪ ニュースポーツ教室・大会の述べ参加者数 1,200名	898名	1,137名	1,339名		
	⑫ いきいきヘルス(シルバーリハビリ)体操教室述べ参加者数 25,000名	21,982名	19,492名	18,745名		
	⑬ 元気アップ体操延べ参加者数 7,000名	6,858名	7,121名	6,292名		
⑭ てくてくロードを歩いた延べ人数 2,300名	1,911名	1,176名	974名			



## 具体的取り組み

### ①体力づくりの推進

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・体力テストや陸上記録会の実施				【指導課】
<p>体力テストについては、市内全小中学校で実施しています。各校とも前年度の結果に基づいた「体力アップ推進プラン」「体力アップ1校1プラン」を作成し、課題となる種目や調査内容の改善に向けた取組を推進しました。</p> <p>平成29年度においては、児童(小5)4種目、生徒(中2)2種目が男女とも県平均を上回っています。</p> <p>陸上記録会は小学校が5月18日(木)、中学校が4月28日(金)に実施しました。</p>	<p>体力テストについては、市内全小中学校で5月に実施しました。各校とも前年度の結果に基づいた「体力アップ推進プラン」「体力アップ1校1プラン」を作成し、課題となる種目や調査内容の改善に向けた取組を推進しています。</p> <p>平成30年度における「体力テスト総合評価A+Bの割合」は小学校で男子49.4%、女子54.7%、中学校で男子49.5%、女子74.8%でした。</p> <p>陸上記録会は小学校が5月16日(水)、中学校が4月25日(水)に実施されました。</p>	<p>体力テストについては、市内全小中学校で5月に実施しました。各校とも前年度の結果に基づいた「体力アップ推進プラン」「体力アップ1校1プラン」を作成し、課題となる種目や調査内容の改善に向けた取組を推進しました。</p> <p>令和元年度における「体力テスト総合評価A+Bの割合」は小学校で男子44.0%、女子51.2%、中学校で男子43.7%、女子71.9%でした。</p> <p>陸上記録会は小学校が5月15日(水)、中学校が4月26日(金)に実施されました。</p>	<p>本年度新型コロナウイルス感染拡大防止のため体力テスト及び陸上記録会は中止といたしました。</p> <p>各校で体力テストと同じ種目を体育の時間に実施し、来年度への意欲付けとしました。</p>	

### ②部活動の活性化

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
2・運動部の顧問教員の知識及び技術の向上 ・外部指導者の積極的な活用				【指導課・スポーツ都市推進課】
<p>顧問の指導に係る知識や技術の向上については、県教育委員会が主催する体育実技指導者講習会や運動部活動指導者講習会に全小中学校から職員が積極的に参加しました。</p> <p>現在、市内では、全6中学校において、龍ヶ崎市体育協会スポーツ指導者派遣事業による派遣申請や茨城県中学校体育連盟外部指導者の資格及びベンチ入り規定による登録申請、地域の競技団体関係者から、19人の外部指導者を活用し、10競技に</p>	<p>顧問の指導に係る知識や技術の向上については、県教育委員会が主催する運動部活動指導者講習会に全中学校から職員が積極的に参加しました。</p> <p>中学校部活動スポーツ指導者派遣事業で、外部指導者の活用を図りました。派遣者数は次のとおりです。 ※外部指導者派遣数 13名 (平成31年3月末現在) 【内訳】 愛宕中学校</p>	<p>顧問の指導に係る知識や技術の向上については、県教育委員会が主催する運動部活動指導者講習会に全中学校から職員が積極的に参加し、実技研修会にも1名参加がありました。</p> <p>龍ヶ崎市体育協会ではスポーツ指導者派遣事業として中学校部活動へ外部指導者を派遣し、生徒の技術力の向上を図りました。</p> <p>外部指導者派遣数 9名</p>	<p>現在派遣している指導者については継続的に派遣を行い、新たな派遣要望については体育協会等との連携により、外部指導者の活用を促進します。</p> <p>外部指導者派遣数 10名 (令和2年11月末現在) 【内訳】 城南中学校 ・剣道部 1名 長山中学校</p>	

<p>において指導の協力を得ています。 また、今年度から国や県が実施している、運動部活動指導員活用研究事業の指定を受け、中根台中学校の野球部に部活動指導員を配置し、教員の顧問業務に係る負担軽減の方策に関する調査研究に取り組んでいます。</p> <p>中学校部活動スポーツ指導者派遣事業で、外部指導者の活用を図りました。</p> <p>※外部指導者派遣数 9名（平成30年3月末現在）</p> <p>【内訳】 愛宕中学校 テニス部・サッカー部・野球部 各1名 城南中学校 剣道部 1名 城西中学校 卓球部・バスケットボール部 各1名 長山中学校 卓球部 1名 中根台中学校 陸上部 1名 城ノ内中学校 弓道部 1名</p>	<p>・サッカー部・バスケットボール部 各1名 城南中学校 剣道部・ソフトテニス部 各1名 城西中学校 卓球部・バスケットボール部 各1名 長山中学校 卓球部 1名 中根台中学校 陸上部・柔道部・ソフトテニス部 各1名 城ノ内中学校 弓道部・卓球部・ソフトテニス部 各1名</p>	<p>（令和2年3月末現在）</p> <p>【内訳】 愛宕中学校 ・バスケットボール部 1名 城南中学校 ・剣道部 1名 城西中学校 ・卓球部 ・バスケットボール部 各1名 中根台中学校 ・柔道部 ・陸上部 各1名 城ノ内中学校 ・卓球部 ・弓道部 ・ソフトテニス部 各1名</p> <p>「NPO 法人クラブ・ドラゴンズ」によるコンディショニングレクチャー事業として中学校部活動へ専門的なトレーナーを派遣し顧問の指導力の向上及び生徒の競技力の向上を図りました。</p> <p>（令和2年3月末現在）</p> <p>【内訳】 愛宕中学校：バスケットボール部 中根台中学校：陸上競技部 城西中学校：テニス部・バレー部・卓球部 剣道部 バスケットボール部 城ノ内中学校：弓道部 剣道部 陸上競技部 計 4中学校 11回</p>	<p>・ソフトテニス部 1名 城西中学校 ・卓球部・バスケットボール部・野球部 各1名 中根台中学校 ・柔道部・陸上部・サッカー部 各1名 城ノ内中学校 ・卓球部・弓道部 各1名</p> <p>昨年度より、「NPO 法人クラブ・ドラゴンズ」によるコンディショニングレクチャー事業として中学校部活動へ専門的なトレーナーを派遣し顧問の指導力の向上及び生徒の競技力の向上を図る事業を開催していますが、今年度はコロナウイルス感染症の影響により実施を見送っています。</p>	
--	--	---	--	--

③スポーツ・運動を通じた健康づくりの推進

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・スポーツ教室・イベントの開催				【スポーツ都市推進課】
平成30年3月末現在の主なスポーツ教室・イベントの参加者数は次のとおりです。	平成31年3月末現在の主なスポーツ教室・イベントの参加者数は次のとおりです。	令和2年3月末現在の主なスポーツ教室・イベントの参加者数は次のとおりです。	令和2年11月末現在の主なスポーツ教室・イベントの参加者数は次のとおりです。	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
<p>スポーツ教室（指定管理者）の延べ利用者数 56,959名 市民スポーツレクリエーションまつり参加者数 約2,500名 市民スポーツフェスティバル参加者数 2,564名 市民ウォークラリー大会参加者数 142名 健幸マイレージ事業開始記念ウォーキング大会 155名 上記の教室・イベントほか 1,483名</p>	<p>スポーツ教室（指定管理者）の延べ利用者数 47,895名 市民スポーツレクリエーションまつり参加者数 約2,500名 市民スポーツフェスティバル参加者数 3,245名 市民ウォークラリー大会参加者数 297名 ランニングクリニック 106名 フィットネスウォーキング 延べ600名 上記の教室・イベントほか 1,537名</p>	<p>スポーツ教室（指定管理者）の延べ利用者数 42,541名 市民スポーツ・レクリエーションまつり 約2,500名 市民スポーツフェスティバル参加者数 2,910名 市民ウォークラリー大会 276名 ランニングクリニック 118名 ウォーキング教室 延557名 上記の教室 イベントほか 2,541名</p>	<p>スポーツ教室（指定管理者）の延べ利用者 延べ22,280名 市民スポーツ・レクリエーションまつり 中止 市民スポーツフェスティバル参加者数 1,558名 市民ウォークラリー大会 中止 ランニングクリニック（11/7）90名 ウォーキング教室 延164名</p>	

4・スポーツ少年団・総合型地域スポーツクラブの支援

【スポーツ都市推進課】

<p>【団数・団員数】平成30年3月末現在 龍ヶ崎市スポーツ少年団加盟 29団体 約700名 総合型地域スポーツクラブ会員数 429名 【指導者講習会】 日時：平成30年3月10日（土） 内容：スポーツコミュニケーション・コーチング等 参加者数：6名 【活動拠点の支援】 総合型地域スポーツクラブ…旧長戸小体育館の貸出。 スポーツ少年団…体育施設の減免措置、大会の優先予約を実施。</p>	<p>市広報誌、市公式ホームページなどに団員募集記事や各教室の記事を掲載し、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブを広く周知しました。 【団数・団員数】平成31年3月末現在 龍ヶ崎市スポーツ少年団加盟 30団体 約700名 総合型地域スポーツクラブ会員数 423名  (スポーツ少年団の支援) 【民間バスの借上げ支援】 大会出場時に年1回を限度として民間バスの借上げを支援しました。 12件 【指導者養成講習会】</p>	<p>市広報誌、市公式ホームページなどに団員募集記事や各教室の記事を掲載し、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブを広く周知しました。 【団数・団員数・会員数】 令和2年3月末現在 龍ヶ崎市スポーツ少年団加盟 31団体 約700名 総合型地域スポーツクラブ会員数 456名  (スポーツ少年団の支援) 【民間バスの借上げ支援】 大会出場時に年1回を限度として民間バスの借上げを支援しました。 12件 【団員を対象とした講習会】</p>	<p>少子化の進行に伴い、活動を縮小する少年団も見受けられますが、今後も継続して団員募集や活動拠点の確保を支援します。 【団数・団員数・会員数】 令和2年11月末現在 龍ヶ崎市スポーツ少年団加盟 31団体 約700名 総合型地域スポーツクラブ会員数 400名  (スポーツ少年団の支援) 【民間バスの借上げ支援】 大会出場時に年1回を限度として民間バスの借上げを支援しました。 4件</p>	
--	---	--	---	--

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>日時：平成31年3月16日(土) 内容：ジュニアサッカーの実践練習法とコーチング法 参加者数：12名 【活動拠点の支援】 体育施設の減免措置及び大会会場の優先予約を実施しました。</p> <p>(総合型地域スポーツクラブの支援)</p> <p>【活動拠点の支援】 体育施設を優先的に貸出しました。 【交付金事業の支援】 市の交付金事業として2事業を実施しました。 ・ランニングクリニック(11/3)参加者数 106名 ・フィットネスウォーキング講座… 通年開催 延べ600名</p>	<p>日時：令和元年11月9日(土) 内容：コンディショニングレクチャー 参加者数：3団体41名</p> <p>(総合型地域スポーツクラブの支援)</p> <p>【活動拠点の支援】 体育施設を優先的に貸出しています。 【交付金事業の支援】 市の交付金事業として4事業を実施しました。令和2年3月現在の参加者数及び実施回数は次のとおりです。 ・ランニングクリニック 118名 ・ウォーキング教室 延557名 ・コンディショニングレクチャー 4中学校 11回 ・小学生市陸直前合同練習会(50m/100m/800m/ポールスロー/走幅跳/走高跳)5日間194名</p>	<p>(総合型地域スポーツクラブの支援)</p> <p>【活動拠点の支援】 体育施設を優先的に貸出しています。 【交付金事業の支援】 市の交付金事業として2事業を実施しました。令和2年11月現在の参加者数及び実施回数は次のとおりです。 ・ランニングクリニック 90名 ・ウォーキング教室 延125名 ・コンディショニングレクチャー コロナウイルス感染症の影響により中止 ・小学生市陸直前合同練習会 コロナウイルス感染症の影響により中止 今年度より龍ヶ崎市総合体育館外13施設の指定管理者であるたつのこまちづくりパートナーズの構成員となったことにより、たつのこアリーナでの事業も増え、さらなる連携強化が図れました。</p>	
5・ニュースポーツの推進				【スポーツ都市推進課】
<p>平成30年3月末現在の主なニュースポーツ大会等の参加者数は次のとおりです。 ヘルシーボール大会参加者数123名 ニュースポーツ体験教室参加者数37名 レクリエーション協会バウンドテニス大会他4事業673名 ユニカール大会【新規】65名</p>	<p>ニュースポーツの研究として、スポーツ推進委員協議会内に、龍ヶ崎市内で新たに普及させるニュースポーツを検討するワーキンググループを設置しました。</p> <p>平成31年3月末現在の主なニュースポーツ大会等の参加者数は次のとおりです。 ・市民ウォークラリー大会 297名 ・ニュースポーツ体験教室 57名 ・レクリエーション協会バウンドテニス大会他4事業 725名 ・市民ユニカール大会 58名</p>	<p>ニュースポーツの研究として、スポーツ推進委員協議会内のワーキンググループにて、龍ヶ崎オリジナルのニュースポーツを考案し、市内イベントで試験的に体験会を実施する等、誰もが気軽に楽しめる新しいスポーツの普及に向けた取組を行いました。</p> <p>令和2年3月末日現在のニュースポーツ大会等の参加者は次のとおりです。 ・市民ウォークラリー大会 276名 ・ニュースポーツ体験教室 106名 ・レクリエーション協会バウンドテ</p>	<p>スポーツ推進委員が発案し研究を行っている龍ヶ崎市発のニュースポーツについて、ワーキンググループにて検討を重ね、検討結果をスポーツ推進委員協議会で報告し、実技研修を実施しました。</p> <p>また、ニュースポーツの普及を図るため、各地区のコミュニティセンターを担当するスポーツ推進委員を決めました。</p> <p>令和2年11月末日現在のニュースポーツ大会等については、新型コロナウイルス感染症の影響により、</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民スポーツフェスティバル 3,245名</li> <li>・市民スポーツ・レクリエーションまつり 2,500名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ニス大会他4事業 856名</li> <li>・ヘルシーボール大会 101名</li> <li>・市民スポーツフェスティバル 2,910名</li> <li>・市民スポーツ・レクリエーションまつり 2,500名</li> </ul>	<p>多くの大会が中止となっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民ウォークラリー大会 中止</li> <li>・ヘルシーボール大会 中止</li> <li>・市民スポーツ・レクリエーションまつり 中止</li> <li>・市民スポーツフェスティバル参加者数 1,558名</li> </ul>	/
6・ロコモティブシンドロームについての講演会の開催				【健康増進課】
<p>11月にロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防教室を開催しました。</p> <p>整形外科の先生による講演や保健師の予防運動、管理栄養士による講話・試食を実施しました。</p> <p>参加者41名(11月19名、3月22名)</p>	<p>10月と3月にロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防教室を開催しました。</p> <p>整形外科医による講演や保健師の予防運動、管理栄養士による講話・試食を実施しました。</p> <p>参加者40名(10月40名、3月45名)</p>	<p>10月9日(水)にロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防教室を開催しました。</p> <p>整形外科医による講演や保健師の予防運動、管理栄養士による講話・試食を実施しました。</p> <p>参加者数：23名</p> <p>3月にも同様に開催しました。</p>	<p>3月3日(水)にロコモティブシンドローム・骨粗しょう症予防教室は新型コロナウイルス感染症感染防止のため中止となりました。</p>	/
7・てくてくロードの紹介				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>各コミュニティセンターや保健センターなどでのマップの配布・市公式ホームページや広報誌・年間予定表への掲載等、様々な機会を利用して、てくてくロードの紹介を行いました。</p> <p>完歩賞として賞状・缶バッジ・湯ったり館優待券を交付しました。</p> <p>また、てくてくロードを含む市内のウォーキングコースをまとめ、スタンプカードと一体化したマップを作成しました。</p> <p>完歩賞交付者数：91名(延べ人数)</p>	<p>各コミュニティセンターなどで健幸ウォーキングマップの配布 市公式ホームページや市広報誌への掲載など、様々な機会を利用して、てくてくロードの紹介を行いました。13コースを完歩した方には完歩賞として賞状・缶バッジ・湯ったり館優待券を交付しました。</p> <p>完歩賞交付者数：48名(延べ人数)</p>	<p>各コミュニティセンターなどで健幸ウォーキングマップの配布 市公式ホームページや市広報誌への掲載など、様々な機会を利用して、てくてくロードの紹介を行いました。13コースを完歩した方には完歩賞として賞状・缶バッジ・湯ったり館優待券などを交付しました。</p> <p>完歩賞交付者数：52名(延べ人数)</p>	<p>各コミュニティセンターなどで健幸ウォーキングマップの配布や市公式ホームページや市広報誌への掲載など、様々な機会を利用して、てくてくロードの紹介を行いました。13コースを完歩した方には完歩賞として賞状・缶バッジ・湯ったり館優待券を、また先着30名にはタッポ君水筒を交付しました。</p>	/

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
8・元気アップ体操の紹介				【健康増進課・健幸長寿課】
<p>指導員は13地区のコミュニティセンター・佐貫東会館・佐貫西会館・元気サロン松葉館,市民活動センターで、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動等各箇所月2回程度実施し、運動習慣の普及に努めました。</p>	<p>市広報紙で元気アップ体操の紹介を行い、新たな参加者の募集を行いました。また、Facebookや出前講座で元気アップ体操の紹介を行いました。 ・特別養護老人ホーム ときわぎ (出前講座)</p>	<p>市広報紙等で元気アップ体操の紹介を行い、新たな参加者の募集を行うなど普及啓発を図りました。 また、まいん「健幸」サポートセンターにおいて体験会を開催しました。</p>	<p>市広報紙で元気アップ体操の紹介を行い、普及啓発を図る予定です。 当初予定していたまいん「健幸」サポートセンターにおける体験会は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止としました。</p>	
9・いきいきヘルス体操（シルバーリハビリ体操）の紹介				【健幸長寿課】
<p>出前講座やイベントを通じて、いきいきヘルス体操の紹介を行い、普及を図りました。 ・川原代ふれあい協議会 ・長寿大学 ・認知症講演会における介護予防事業の紹介</p>	<p>出前講座やイベント等を通じて、いきいきヘルス体操の紹介を行いました。また、市広報紙にて、シルバーリハビリ体操に関する紹介を行いました。 ・川原代ふれあい協議会 ・長寿大学 ・ふれ愛広場</p>	<p>市広報紙等によるシルバーリハビリ体操指導士会ならびに体操に関する紹介を行いました（市広報紙令和2年3月号）。 出前講座やイベント時、相談を受けた際に、いきいきヘルス体操の紹介を行い、普及啓発を図りました。 ・ウォーキングイベントでは、体操体験ブースを設置し、多くの方に体操を体験してもらい、普及啓発を図りました。</p>	<p>市広報紙等によるシルバーリハビリ体操指導士会ならびに体操に関する紹介を行います（市広報紙令和3年1月掲載予定）。 今年度は、10月にサブラスクエアと協働でイベントを行い、普及系活を図りました。 イベント名：北竜台公園でいきいきヘルス体操&amp;サブラスクエアウォーキング 参加者数：30名</p>	
10・特定保健指導における運動指導				【健康増進課】
<p>有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく取り入れ、運動の目的や効果について説明を行いました。 開催回数 17回 参加者 109名</p>	<p>有酸素編、筋トレ編、有酸素運動と筋トレを組み合わせた上級編の3つの内容に分け教室を実施しました。 ・有酸素編 開催回数 7回 参加者 57名 ・筋トレ編 開催回数 6回 参加者 56名 ・上級編 開催回数 6回 参加者 29名</p>	<p>入門コース、有酸素コース、筋トレコースの3つの講座を開催しました。運動習慣のない方から、継続して運動をしている方まで、講話と実技を組み合わせた内容を実施しました。 ・入門コース 開催回数：2回 参加者数：22名 ・有酸素コース 開催回数：1回 参加者数：6名 ・筋トレコース 開催回数：1回 参加者数：15名</p>	<p>ストレッチ編、シェイプアップ編の2つのコースを用意し、運動習慣のない方から、やせようという気持ちをお持ちの方までが、参加できる内容を実施します。 コロナ禍での実施のため、定員を10名としました。 ・ストレッチ編 開催回数：3回 参加者数 7人 ・シェイプアップ編 開催回数：3回 参加者数 10人</p>	

平成29年度 活動実績及び成果		平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)		令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)		令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果		令和3年度 活動実績及び成果	
取り組み分野	(3) 飲酒								
重点目標	・ 適正な飲酒量などの知識を普及する								
成果指標	目標値(令和3年度)(2021年度)			実績 (%)					
		H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)			
	① 妊娠中に飲酒している人の割合 0%	1.0	0.4	0					
	② 飲酒の害を知っている児童生徒の割合 小学6年生 85.0% 中学3年生 95.0%	—	—	—					
	② 酒の適量を知っている市民の割合 50.0%以上	—	—	—					
	① 週3日以上かつ1日3合以上飲酒している人の割合 2.5%(男 6.6%, 女 1.8%)	3.1	3.9	3.5					
① γ-GTP 要指導・要医療者の割合 要指導者 8.0% 要医療者 2.0%	要指導者 13.2% 要医療者 4.9%	要指導者 10.5% 要医療者 3.8%	要指導者 9.2% 要医療者 3.8%						

### 具体的取り組み

#### ①未成年の飲酒をなくす取り組み

平成29年度 活動実績及び成果		平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)		令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)		令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果		令和3年度 活動実績及び成果	
1・学習指導要領に基づく学習指導 ・飲酒の害に関する講演会の実施								【指導課】	
小学校では飲酒の害については第6学年保健で、また、中学校では第3学年保健体育保健分野で実施しました。茨城県警職員や保健所職員などの人材を活用しての専門性を生かした工夫のある授業や学習を展開しました。 また、学校医師や学校薬剤師、薬物乱用防止指導員、民間団体の講師を招いての薬物乱用防止教室を小学校11校、中学校6校で実施しまし	飲酒の害については小学校第6学年と中学校第3学年で保健体育の保健分野で授業を行いました。 茨城県警職員や保健センター、少年サポートセンター、ライオンズクラブなどの人材を活用しての専門性を生かした工夫のある授業や学習を展開しました。 また、薬物乱用防止教室についても、茨城県警職員や少年サポートセンター、ライオンズクラブなどの人	飲酒の害については小学校第6学年と中学校第3学年で保健体育の保健分野で授業を行いました。 また、全ての小中学校で薬物乱用防止教室を、茨城県警職員や少年サポートセンター、ライオンズクラブなどの人材を講師として招聘して行われました。 その中で、飲酒の危険性などについても触れていただきました。	飲酒・喫煙を含めた薬物乱用防止に係る指導は、全小中学校において実施しました。 学校訪問を通して、専門性の高い外部講師による学習会の開催を求めたり、指導の実施状況を確認して、学習指導要領に基づく学習の機会が提供されるよう依頼しました。 新型コロナウイルス感染症の予防を講じながら、現在までで10校が専門的知識を有する外部指導者を招聘						

た。	材を講師として招聘し、小学校9校、中学校6校で実施されました。		した講演会を実施しています。今後実施予定も5校あります。	
----	---------------------------------	--	------------------------------	--

②妊娠中の飲酒をなくす取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
2・母子健康手帳交付時、プレ・ママ教室時の保健指導				【健康増進課】
<p>母子健康手帳交付時にパンフレットを配布し、胎児への影響について指導を実施しました。</p> <p>また、プレママ教室の第1講座でも妊娠中の飲酒について指導を実施しました。</p> <p>妊娠届数：486名 妊娠中飲酒している人：5名（1%） 3～4カ月健診時アンケートで妊娠中飲酒していたと答えた人：3名（0.7%） プレママ教室（第1講座）参加者数：50名 プレパパ教室参加者数：41名</p>	<p>母子健康手帳交付時にパンフレットを配布し、胎児への影響について指導しました。</p> <p>また、プレママ教室において、妊娠中の飲酒の影響について説明しました。</p> <p>妊娠届数：461名 妊娠中飲酒している人：2名（0.4%） 3～4カ月健診時アンケートで妊娠中飲酒していたと答えた人：3名（0.7%） プレママ教室（第1講座）参加者数：36名 プレパパ教室参加者数：39名</p>	<p>母子健康手帳交付時にパンフレットを配布し、胎児への影響について指導しました。</p> <p>また、プレママ教室において、妊娠中の飲酒の影響について説明しました。</p> <p>妊娠届数：451名 妊娠中飲酒している人：0名（0%） 3～4カ月健診時アンケートで妊娠中飲酒していたと答えた人：4名（1.1%） プレママ教室（第1講座）参加者数：35名 プレパパ教室参加者数：31名</p>	<p>妊娠中における飲酒の胎児への影響について、母子健康手帳交付時やプレママ教室時に指導しました。また、妊娠中の飲酒者に対する個別指導を実施しました。</p> <p>妊娠届数：234名 妊娠中飲酒している人：3名（1.3%） 3～4カ月健診時アンケートで妊娠中飲酒していたと答えた人：1名（0.4%） プレママ教室（第1講座）参加者数：17名 プレパパ教室参加者数：13名</p>	

③身体に負担をかけない飲み方の普及啓発

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
3・健康教室の実施 ・市広報紙やチラシ、ポスターの配布				【健康増進課】
<p>高血圧予防教室や、健康相談でアルコールの適量について指導しました。市広報紙で1日のアルコールの適量についても周知しました。</p> <p>健康相談で飲酒習慣がある方に、適切な飲酒量の説明とチラシを配布しました。</p>	<p>糖尿病講演会で医師よりアルコールの適量について講話がありました。</p> <p>実施回数：2回 参加者数：138名 特定保健指導や健康相談で多量飲酒者やγ-GTの高い方には適切な飲酒量の指導をしました。</p>	<p>特定保健指導初回面接・血糖改善コース・血圧改善コースでアルコールの1日の適量について講話をしました。</p>	<p>特定保健指導初回面接や個別栄養相談、健康相談等でアルコールの適量について情報提供しました。</p>	



④多量飲酒者の割合を軽減する取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
4・健康教室の実施 ・市広報紙やチラシ，ポスターの配布 ・地元企業への周知 ・特定保健指導における1日の適量の説明 ・要医療者への受診勧奨，健康相談の実施				【健康増進課】
集団栄養指導において，適切な飲酒量について説明しました。また，初回面接時に，多量飲酒者については，飲酒量について個別指導を実施しました。 特定保健指導の対象者において， $\gamma$ -GTPの高い方には適切な飲酒量について説明しました。	特定保健指導初回面接や健康相談，栄養教室の保健指導において，多量飲酒者や $\gamma$ -GTの高い方については，飲酒量や休肝日の重要性について個別指導を実施しました。	特定保健指導初回面接や血糖改善コース・血圧改善コースや健康相談等で1日のアルコールの適量について説明しました。	特定保健指導初回面接や健康相談を行うとともに，栄養の個別指導時に，多量飲酒者や $\gamma$ -GT高値等の血液検査値により指導の必要な方に，飲酒量を減らすことや休肝日の重要性について指導を実施しました。	

取り組み分野	(4) 喫煙					
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受動喫煙を減らす</li> <li>・たばこが健康に及ぼす影響についての知識を普及する</li> </ul>					
成果指標		実績 (%)				
	目標値(令和3年度)(2021年度)	H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① 妊娠中にたばこを吸っていた人の割合 4.6%	3.7	2.4	1.1		
	② 乳児のいる家庭で、父母がたばこを吸っている割合 父：30.0 母：2.0%	父：42.5% 母：6.1%	父：36.3% 母：4.5%	父：40.9% 母：4.4%		
	③ たばこの害について知っている児童生徒の割合(がん, 心疾患, 歯周病) がん 小6 現状維持 中3 現状維持 心疾患 小6 80.0% 中3 90.0% 歯周病 小6 60.0% 中3 85.0% 副流煙 小6 90.0% 中3 現状維持 赤ちゃんへの影響 小6 現状維持 中3 現状維持	—	—	—		
	④ 禁煙施設の認証数(建物内) 103	123	127	令和2年3月31日をもって廃止		
⑤ 喫煙率 男性：23.0% 女性：5.0%	—	—	—			

### 具体的取り組み

#### ① 喫煙, 受動喫煙の害についての知識の普及

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・喫煙習慣がある妊婦に対し保健指導を実施				【健康増進課】
母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙歴を確認し、喫煙習慣がある妊婦に対して、胎児や乳児への影響について指導しました。 妊娠届出数：486名 母子手帳交付時喫煙者数(妊婦)：18名	母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙歴を確認し、喫煙習慣がある妊婦に対して、胎児や乳児への影響及び受動喫煙について指導しました。 妊娠届出数：505名 母子手帳交付時喫煙者数(妊婦)：12名(2.4%)	母子健康手帳交付時に妊婦の喫煙歴を確認し、喫煙習慣がある妊婦に対して、胎児や乳児への影響及び受動喫煙について指導しました。 妊娠届出数：451名 母子手帳交付時喫煙者数(妊婦)：5名(1.1%)	喫煙習慣がある妊婦に対して、母子健康手帳交付時後も電話や面談での個別指導を実施しました。 また、必要に応じて禁煙外来の紹介をしました。 妊娠届出数：234名 母子手帳交付時喫煙者数(妊婦)：	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果																								
喫煙率 3.7%	3～4か月児健診時アンケートで妊娠中喫煙していたと答えた人： 13名(3.1%)	3～4か月児健診時アンケートで妊娠中喫煙していたと答えた人： 8名(2.1%)	6名(2.6%) 3～4か月児健診時アンケートで妊娠中喫煙していたと答えた人： 5名(1.9%)																									
2・プレ・ママ教室、プレ・パパ教室等で喫煙・受動喫煙について周知				【健康増進課】																								
<p>プレ・ママ教室、プレ・パパ教室において、妊娠中の喫煙による胎児への影響について講話し、禁煙指導をしました。</p> <p>プレママ教室(第1講座)参加者数：50名 プレパパ教室参加者数：41名</p>	<p>プレ・ママ教室、プレ・パパ教室において、妊娠中の喫煙による胎児への影響についての保健指導をしました。また、加熱式タバコについての影響についての情報も取り入れました。</p> <p>プレママ教室(第1講座)参加者数：36名 プレパパ教室参加者数：39名</p>	<p>プレ・ママ教室、プレ・パパ教室において、妊娠中の喫煙による胎児への影響についての保健指導をしています。また、加熱式タバコについての影響についての情報も取り入れました。</p> <p>プレママ教室(第1講座)参加者数：35名 プレパパ教室参加者数：31名</p>	<p>教室での講話だけでなく、平成31年度から開始された、禁煙外来治療費助成の周知を勧め、妊婦と同居する家族に対する禁煙指導を強化しました。</p> <p>プレママ教室(第1講座)参加者数：17名 プレパパ教室参加者数：13名</p>																									
3・家族に喫煙者がいる場合には、乳児家庭全戸訪問や乳幼児健康診査時に保健指導を実施				【健康増進課】																								
<p>乳児家庭訪問や乳幼児健診時質問票により、家族に喫煙者がいた場合、乳幼児へのたばこの害について説明し、禁煙指導を実施しました。</p> <p>乳児家庭訪問数：466件</p> <p>乳幼児健診喫煙者数</p> <table border="1" data-bbox="152 1161 436 1465"> <thead> <tr> <th></th> <th>母親喫煙率(%)</th> <th>父親喫煙率(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3～4か月健診</td> <td>6.1</td> <td>42.5</td> </tr> </tbody> </table>		母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)	3～4か月健診	6.1	42.5	<p>乳児家庭訪問や乳幼児健診時質問票により、家族に喫煙者がいた場合、乳幼児へのたばこの影響について説明しました。</p> <p>乳児家庭訪問数：426件</p> <p>乳幼児健診喫煙率</p> <table border="1" data-bbox="571 1125 855 1455"> <thead> <tr> <th></th> <th>母親喫煙率(%)</th> <th>父親喫煙率(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3～4か月健診</td> <td>4.5</td> <td>36.3</td> </tr> </tbody> </table>		母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)	3～4か月健診	4.5	36.3	<p>乳児家庭訪問や乳幼児健診時質問票により、家族に喫煙者がいた場合、乳幼児へのたばこの影響について説明しました。</p> <p>乳児家庭訪問数：408件</p> <p>乳幼児健診喫煙率</p> <table border="1" data-bbox="985 1125 1270 1449"> <thead> <tr> <th></th> <th>母親喫煙率(%)</th> <th>父親喫煙率(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3～4か月健診</td> <td>4.4</td> <td>40.9</td> </tr> </tbody> </table>		母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)	3～4か月健診	4.4	40.9	<p>乳児家庭訪問や乳幼児健診時質問票により、家族に喫煙者がいた場合、乳幼児へのたばこの影響について説明しました。</p> <p>乳児家庭訪問数：253件 (内、電話訪問56件)</p> <p>※緊急事態宣言時は、家庭訪問せず電話対応実施。</p> <p>乳幼児健診喫煙率</p> <table border="1" data-bbox="1400 1220 1684 1327"> <thead> <tr> <th></th> <th>母親喫煙率(%)</th> <th>父親喫煙率(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)				
	母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)																										
3～4か月健診	6.1	42.5																										
	母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)																										
3～4か月健診	4.5	36.3																										
	母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)																										
3～4か月健診	4.4	40.9																										
	母親喫煙率(%)	父親喫煙率(%)																										

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果																																							
<table border="1"> <tr> <td>1歳6か月健診</td> <td>7.2</td> <td>42.1</td> </tr> <tr> <td>3歳5か月児健診</td> <td>9.9</td> <td>42.0</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>7.8</td> <td>42.2</td> </tr> </table>	1歳6か月健診	7.2	42.1	3歳5か月児健診	9.9	42.0	合計	7.8	42.2	<table border="1"> <tr> <td>1歳6か月健診</td> <td>7.2</td> <td>42.5</td> </tr> <tr> <td>3歳5か月児健診</td> <td>9.6</td> <td>41.9</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>7.3</td> <td>40.3</td> </tr> </table>	1歳6か月健診	7.2	42.5	3歳5か月児健診	9.6	41.9	合計	7.3	40.3	<table border="1"> <tr> <td>1歳6か月児健診</td> <td>8.9</td> <td>38.1</td> </tr> <tr> <td>3歳5か月児健診</td> <td>9.2</td> <td>40.2</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>7.7</td> <td>40.1</td> </tr> </table>	1歳6か月児健診	8.9	38.1	3歳5か月児健診	9.2	40.2	合計	7.7	40.1	<table border="1"> <tr> <td>3〜4か月児健診</td> <td>4.5</td> <td>37.9</td> </tr> <tr> <td>1歳6か月児健診</td> <td>9.1</td> <td>44.7</td> </tr> <tr> <td>3歳5か月児健診</td> <td>8.0</td> <td>41.3</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>7.2</td> <td>41.2</td> </tr> </table>	3〜4か月児健診	4.5	37.9	1歳6か月児健診	9.1	44.7	3歳5か月児健診	8.0	41.3	合計	7.2	41.2	
1歳6か月健診	7.2	42.1																																									
3歳5か月児健診	9.9	42.0																																									
合計	7.8	42.2																																									
1歳6か月健診	7.2	42.5																																									
3歳5か月児健診	9.6	41.9																																									
合計	7.3	40.3																																									
1歳6か月児健診	8.9	38.1																																									
3歳5か月児健診	9.2	40.2																																									
合計	7.7	40.1																																									
3〜4か月児健診	4.5	37.9																																									
1歳6か月児健診	9.1	44.7																																									
3歳5か月児健診	8.0	41.3																																									
合計	7.2	41.2																																									

4・学習指導要領に基づく学習指導  
・たばこの害に関する講演会の実施

【指導課】

<p>喫煙の害については、小学校では第6学年保健で、また、中学校では第3学年保健体育保健分野で実施しています。</p> <p>茨城県警職員や保健所職員などの人材を活用しての専門性を生かした工夫のある授業や学習を展開しています。</p> <p>また、学校医師や学校薬剤師、薬物乱用防止指導員、民間団体の講師を招いての薬物乱用防止教室を小学校11校、中学校6校で実施しました。</p>	<p>喫煙の害については、小学校第6学年と中学校第3学年で保健体育の保健分野で実施しています。</p> <p>養護教諭と担任とのチーム・ティーチングや茨城県警職員、少年サポートセンターなどの人材を活用しての専門性を生かした工夫のある授業や学習を展開しています。</p> <p>また、長期休業前には生活指導として再度確認しています。</p>	<p>喫煙の害については、小学校第6学年と中学校第3学年で保健体育の保健分野で実施しました。</p> <p>養護教諭と担任とのチーム・ティーチングや茨城県警職員、少年サポートセンターなどの人材を活用しての専門性を生かした工夫のある授業や学習を展開しました。また、薬物乱用防止教室の際にもたばこの害について触れていただきました。</p> <p>また、長期休業前には生活指導として再度確認しました。</p>	<p>飲酒・喫煙を含めた薬物乱用防止に係る指導は、全小中学校において実施しました。</p> <p>学校訪問を通して、専門性の高い外部講師による学習会の開催を求めたり、指導の実施状況を確認したりして、学習指導要領に基づく学習の機会が提供されるよう依頼しました。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の予防を講じながら、現在までで10校が専門的知識を有する外部指導者を招聘した講演会を実施しています。今後実施予定も5校あります。</p>	
--	---	---	---	--

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
5・歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員による喫煙禁止区域のパトロールを実施				【環境対策課】
<p>歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員2名による喫煙禁止区域等のパトロールを、概ね週6日(日曜・祝日・年末年始等を除く)実施しました。</p> <p>【喫煙禁止区域での喫煙による過料処分】 2名(H29.4.1~H30.3.31)</p>	<p>市公式ホームページや広報紙等を活用し、公共の場所における歩行喫煙や喫煙禁止区域(佐貫駅前及び竜ヶ崎駅前)での喫煙等の禁止を周知するとともに、歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員2名による喫煙禁止区域等のパトロールを、概ね週6日(日曜・祝日・年末年始を除く)実施しました。</p> <p>【喫煙禁止区域での喫煙による過料処分】 3名(H30.4.1~H31.3.31)</p>	<p>市ホームページや広報紙等を活用し、公共の場所における歩行喫煙や喫煙禁止区域(龍ヶ崎市駅前及び竜ヶ崎駅前)での喫煙等の禁止を周知するとともに、歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員2名による喫煙禁止区域等のパトロールを、概ね週6日(日曜・祝日・年末年始を除く)実施しました。</p> <p>【喫煙禁止区域での喫煙による過料処分】 4名(H31.4.1~R2.3.31)</p>	<p>市公式ホームページや広報紙等を活用し、公共の場所における歩行喫煙や喫煙禁止区域(龍ヶ崎市駅前及び竜ヶ崎駅前)での喫煙等の禁止を周知するとともに、歩きたばこ・ポイ捨て等防止指導員2名による喫煙禁止区域等のパトロールを、概ね週3日(日曜・祝日・年末年始を除く)実施しました。</p> <p>【喫煙禁止区域での喫煙による過料処分】 2名(R2.4.1~R2.11.30)</p>	/
6・禁煙認証施設についての周知・禁煙に関する健康相談の実施 ・健康診査結果説明会や市広報紙等での周知・地域、市民へのチラシやポスターの配布				【健康増進課】
<p>市役所庁舎内(議会スペースを含む)の完全禁煙を実施しており、庁舎外に喫煙所を1か所設置しています。</p> <p>また、この喫煙所においては、喫煙が健康に及ぼす害や禁煙治療に関するチラシを掲示し、禁煙の取組を促進しています。</p> <p>市広報紙5月号に「たばこと肺がんについて」記事を掲載しました。</p>	<p>公共施設や市歯科医師会等に対して、禁煙認証施設について周知し、申請を勧めました。昨年度末より4か所増の127か所となりました。</p> <p>未登録の学校より禁煙認証施設の申請があり、市内の全小中高の学校が禁煙施設となりました。</p> <p>禁煙に関する健康相談に随時対応しました。</p> <p>市役所庁舎内喫煙所には、喫煙が健康に及ぼす害についてのポスターやチラシを掲示しました。</p>	<p>健康相談において禁煙相談に応じました。</p> <p>市役所掲示板や敷地内喫煙所に、喫煙が健康に及ぼす害についてのポスターやチラシを掲示しました。</p> <p>改正健康増進法施行に関連して市内コミュニティセンター喫煙所状況を調査しました。今後市の施設の対応等を検討していきます。</p>	<p>改正健康増進法施行に伴い、公共施設の多くが原則敷地内禁煙となったため、茨城県禁煙認証制度は廃止となりましたが、引き続き、喫煙が健康に及ぼす害について周知しています。</p> <p>市役所敷地内に設置されている特定屋外喫煙場所には、喫煙が健康に及ぼす害についてのポスターやチラシを掲示しました。</p> <p>健康相談において禁煙相談に応じられています。</p>	/

②たばこをやめたい人及びその家族への支援

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
7・健康相談の実施・禁煙に関する受療のための禁煙外来の周知				【健康増進課】
健康相談は月2回ほど実施しました。 また、健診当日に禁煙希望者には禁煙相談や禁煙外来を紹介しました。 健康相談利用者 111名	月1～2回健康相談を実施しています。希望者には禁煙外来の周知をしました。 健康相談：21回 移動健康相談：2回 健康相談実施者数：140名  健診当日、禁煙希望者には禁煙指導をしました。	健康相談や健診当日の禁煙希望者に対し、禁煙指導を実施するとともに、対象者には禁煙外来を紹介しました。 健康相談・移動健康相談実施者数：51名 健診当日の禁煙指導：36名	健康相談は健診開始後の6月から実施しています。健康相談実施日以外にも相談があった場合には随時対応しています。希望者には禁煙外来を周知します 健康相談・移動健康相談実施者数：65名 健診当日、禁煙希望者には禁煙指導をします。 健診当日の禁煙指導実施者数：25名	

③COPD（慢性閉塞性肺疾患）の知識の普及

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
8・地域・職域等へのチラシやポスターの配布・健康相談の実施				【健康増進課】
「肺がんについて」のヘルス講演会の中で、たばこの害について話しました。禁煙週間の間、禁煙のポスターを保健センターや本庁舎外の喫煙所に掲示しました。	・禁煙に関するポスターを各コミュニティセンターや市役所に掲示し、チラシの配布をしました。 ・中学生を対象とした加熱式たばこを含むたばこの害やCOPDについての防煙教室マニュアルを作成し、市内中学校に周知をしました。 城西中学校及び愛宕中学校の1年生を対象に上記マニュアルに基づき防煙教室を実施しました。 3月26日に「COPDについて」のヘルス講演会を開催しました。 講師：龍ヶ崎済生会病院呼吸器内科 宮崎邦彦先生 参加者：49名	6月5日に「喫煙の害と禁煙について」のヘルス講演会を開催しました。 講師：龍ヶ崎済生会病院呼吸器内科 児玉孝秀先生 参加者：24名 愛宕中学校の1年生及び長山中学校1～3年生を対象に防煙教室を実施しました。 市役所掲示板や敷地内喫煙所に、喫煙が健康に及ぼす害についてのポスターやチラシを掲示しました。 市ホームページに掲載されているCOPDについての記事を更新しました。	たばこの害やCOPDについてのチラシやポスターを保健センターや市役所庁舎へ掲示しています。 健康相談において、希望者に禁煙指導を実施します。また、健診当日、禁煙希望者には禁煙指導をしています。 健診当日の禁煙指導実施者数：25名	

取り組み分野	(5) 休養					
重点目標	活動と休養のバランスがとれた生活を送ることができる人を増やす					
成果指標		実績 (%)				
	目標値 (令和3年度) (2021年度)	H29 (2017年)	H30 (2018年)	令和元 (2019年)	令和2 (2020年)	令和3 (2021年)
	① よく眠れている児童生徒の割合 小学6年生：80.0% 中学3年生：80.0%	—	—	—		
	② 1日あたり1時間以上ゲームをすると答えた児童生徒の割合 児童：53.0% 生徒：58.0%	児童：57.3% 生徒：63.9%				
	③ 1日あたり携帯電話やスマートフォンで1時間以上通話やメール、インターネットをすると答えた児童生徒の割合 児童：15.0% 生徒：50.0%	児童：22.4% 生徒：71.1%				
④ 現在の睡眠に満足している人の割合	30%	—	—	—		

### 具体的取り組み

#### ①睡眠による休養を十分とれていない者の減少のための取り組み

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
1・チラシや市公式ホームページ等を活用し休養の重要性に関する普及啓発(各小中学校等)				【指導課】
<p>市学校教育指導方針では、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣づくりを推進しています。</p> <p>全国学力・学習状況調査の児童・生徒質問紙における望ましい生活習慣に関する設問「毎日同じぐらいの時間に寝ている・起きている」では小中学校ともに全国平均値を上まわっています。</p> <p>養護教諭等を中心とした学校での継続的な保健指導が行われています。</p>	<p>学校教育指導方針では、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣づくりを推進しています。</p> <p>しかし、全国学力・学習状況調査の児童・生徒質問紙における望ましい生活習慣に関する設問「毎日同じぐらいの時間に寝ている・起きている」では中学校が全国平均値を下まわる結果になりました。</p> <p>養護教諭等を中心とした学校での継続的な保健指導が行われています。</p> <p>また、5中学校区におけるのノーメディアデー・ノーメディアウィーク等を実施し、SNS等の原因によ</p>	<p>全国学力・学習状況調査の児童・生徒質問紙における設問「毎日同じぐらいの時間に寝ている・起きている」では中学校が全国平均を上回っており改善傾向にあります。小学校が全国平均値を下まわる結果になりました。</p> <p>ノーメディアデーについては中学校のテスト期間に合わせて小学校でも同時に行われました。</p> <p>睡眠不足が心配される児童生徒には養護教諭等を中心とした学校での継続的な保健指導が行われました。</p>	<p>各学校において「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣づくりに係る教育を推進します。睡眠や休養については、3中学校区でノーメディアデー・ノーメディアウィーク等の家庭への啓発を通して、健康的な睡眠時間について考える機会を提供しました。</p> <p>睡眠不足が心配される児童生徒には、養護教諭との連携により、個別の保健指導を行っています。</p>	

平成29年度 活動実績及び成果	平成30年度 活動実績及び成果 (平成31年3月末現在)	令和元年度 活動実績及び成果 (令和2年3月末現在)	令和2年度 (令和2年11月現在) 活動実績及び成果	令和3年度 活動実績及び成果
	る睡眠不足の解消に努めました。			
2・睡眠に関する健康教室の実施 地域、職域からの依頼による健康教育の実施 専門家による講演会の実施				【健幸長寿課】
<p>快眠教室を行い、不眠への集団健康教育を行いました。</p> <p>開催回数4回／コース、フォロー教室1回、</p> <p>参加実人数9名。</p> <p>睡眠講演会「あなたは大丈夫？睡眠時無呼吸症候群～いびきは健康の注意信号～」を実施しました。参加人数33名。</p> <p>学校保健委員会からの依頼があり、保健師が睡眠に関する話をしました。</p> <p>実績：小学校 1校 内容：小学生の睡眠について</p>	<p>専門家による睡眠に関する講演会を開催しました。</p> <p>睡眠講演会「『健眠』のススメ～「健やかな眠り」の極意が見つかる講演会～」</p> <p>開催日：9月3日 参加者数60名</p> <p>当課職員による睡眠講座を2回開催しました。</p> <p>開催日：10月17日 参加者数：10名</p> <p>開催日：平成31年3月18日 参加者数：15名</p> <p>市広報紙にて、年2回睡眠に関する記事を掲載し、正しい睡眠衛生の普及を図りました。</p> <p>また、平成31年3月に、市中央図書館に睡眠に関する書籍のコーナーを設営し、「春の睡眠の日」の周知を行いました。</p>	<p>専門家による睡眠講演会を開催しました。</p> <p>睡眠講演会 「快眠のコツ～高齢者の質の高い睡眠を得るために～」</p> <p>開催日：9月9日 参加者：86名</p> <p>また、昨年に引き続き、市中央図書館に「睡眠の日」に合わせて、書籍コーナーを設営する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止しました。</p>	<p>専門家による睡眠講演会を開催する予定していましたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、中止としました。</p>	



# 令和2年度中間報告「本市の現状と課題」

令和2年度第2回龍ヶ崎市健康づくり推進協議会

## 基本方針1 生活習慣病の発症予防と重症化予防

### (1) 健康管理

◎幼児健康診査受診率を上げていく必要があります。

- ・乳幼児健診の受診率が前年度と比較して、1歳6か月児健診は6.7ポイント、3歳5か月児健診では0.4ポイント低下しています。
- ・今年度は新型コロナウイルス流行により、3月～5月の間健診を延期しておりました。6月以降は健診開始時間をずらしたり、人数を調整するなど感染対策に注意しながら健診を再開しましたが、感染が心配な保護者もあり、受診率は例年よりは下がっております。乳児に関しては、健診回数が減らないよう、延期になってしまった乳児を対象に6～7か月児の集団健診を設定し、対応しました。現在も感染は続いている状況ですが、乳幼児健診は不要不急ではなく必要な時期に受ける必要があることから、今後も対策を取りながら受診を勧奨していきます。
- ・健診未受診者については、現在電話や訪問等で勧奨を行い、必要に応じてこども家庭課とも連携しながら受診勧奨を実施しています。また、健診日に来所できない場合は、別日を設け個別支援を行っています。
- ・今後は、これまでの対応に加え、平日に来所が困難な保護者に対応し、受診率を向上させるため、健診の土日開催についてすすめていきます。

◎特定健康診査受診率を上げていく必要があります。

- ・新型コロナウイルス感染症の流行により、受診券の送付を1ヶ月遅らせ、それに合わせて、集団健診開始時期も6月から7月に変更し実施しました。また、1回の集団健診の定員を制限、完全予約制にし、感染予防対策を行いながら実施しました。
- ・特定健康診査受診者数は、前年度と比較して1,501人減っています。今年度は、集団健診の定員が制限されたため、受診できる人数が減りましたが、予約はほぼ満員でした。集団健診受診者数が減り、医療機関健診受診者数が増えました。また、かかりつけ医からの情報提供制度は、制度開始後、最も多い56人でした。
- ・受診勧奨通知については、新型コロナウイルス感染症対策のため、当初予定していた受診勧奨通知の回数、通知数を減らし行いました。過去の受診歴、レセプト状況を分析し、対象者に合わせた内容の通知を2回(9月、1月)送付しました。集団健診の定員が制限されたため、医療機関健診を利用いただけるよう案内も追加し、受診勧奨をしました。
- ・今後は、新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、医療機関健診も併せての勧奨、かかりつけ医からの情報提供制度についての周知、また勧奨通知だけではなく、訪問等、他のアプローチについても検討をしていきます。

### (2) 循環器疾患

◎特定健康診査でのI度高血圧(140/90mmHg)以上の割合が前年度同期と比較し、3.4ポイント増加しています。

- ・血圧が高めの方には、新規に小冊子「血圧手帳」を配付し、掲載されている正しい血圧測定の方法に従って家庭血圧を数週間記録していただいた上で医師の判断を仰ぐように勧めま

した。市民が記録した血圧手帳を医療機関に持参して受診するという事で、すぐに内服を開始されるケースもあり、速やかに治療へつなげる支援を行うことができました。また、血圧計をお持ちでない方には、血圧計の一時貸出を行うことで、ご自身の家庭血圧を知っていただくことができ、高血圧の治療の必要性を理解していただきました。

- ・ 今後は、Ⅲ度高血圧で未治療の方を優先し、医療機関への再勧奨について検討していきます。

### (3) 糖尿病

◎糖尿病重症化予防の取り組みが必要です。

- ・ 糖尿病重症化予防講演会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行のため中止とし、対象者へ血糖改善や合併症予防に関するリーフレットを送付し重症化予防について啓発を行いました。また、市広報紙に糖尿病予防のためのポイント、糖尿病連携手帳<sup>※</sup>活用の周知を行いました。

(※血液データや治療内容、合併症の検査所見の記録のみでなく、眼科や歯科の検査結果が記録できるようになっており、患者さんの自己管理の他、多職種と連携の役割を担うツールとして活用することができる手帳。)

- ・ 糖尿病重症化予防連絡会議を開催し、糖尿病専門医、眼科医、歯科医との情報共有と糖尿病連携手帳を普及するための計画について協議しました。来年度からは、薬剤師にも会議構成員としてご協力をいただき、多職種による糖尿病重症化予防についての協議を展開していきます。
- ・ 今後は、糖尿病連携手帳をより一層普及するため手帳活用のリーフレットを市内医療機関に設置していきます。

◎妊娠 26 週頃の妊婦健診の血糖値 100mg/dl 以上の割合が低下していますが、目標値は未達成となっています。

- ・ 妊婦健診において、血糖値 100mg/dl 以上の割合が、前年度と比較して 4.6 ポイント低下しています。
- ・ 血糖値が高い妊婦が増えている理由としては、妊婦の高齢化・遺伝によるもの・肥満などがあります。血糖値が高い状態が続くと、妊娠糖尿病と診断され、妊娠糖尿病は、胎児に影響を及ぼすとともに、将来糖尿病に移行する可能性が高いため、妊娠期から産後にかけて適正な管理が必要となります。そのため、今年度から母子健康手帳交付時に糖尿病の家族歴・妊娠糖尿病歴がある方、肥満の方を対象に食事のポイントや妊娠糖尿病が及ぼす影響等を記載した「お食事手帳」を配付し、管理栄養士が電話や面談にて個別の栄養相談を行っています。
- ・ 妊娠糖尿病を予防するためには、産婦人科医との連携が必要となる為、お食事手帳の相談記録のページを活用し、産婦人科医との情報連携を行う予定でしたが、電話相談が多くを占めるため、お食事手帳に記載することができず、情報連携が進まない状況があります。今後は、産婦人科医との情報連携方法について検討が必要と考えています。

### (4) がん

◎全てのがん検診で前年度同期と比較して受診者数が減っています。

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策で集団健診の定員が制限されたため、各がん検診の受診者数が減っています。

- ・乳がんの重点的取り組みの年度であり、過去3年間で一度でも乳がん検診を受け、今年度未受診者（64歳以下）に送付し、受診勧奨をしました。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、検診の必要性を周知し、受診率向上に向けて検討をしていきます。

## 基本方針2 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

### (1) こころの健康

◎産後うつ病を予防するため、産後ケアの充実が求められています。

- ・産後うつのスクリーニングとなるエジンバラ・子育て質問票の高得点者であるリスク者の割合は6.0%と横ばい状態です。
- ・子育て世代包括支援センターの母子保健コーディネーターを中心に、妊娠中からメンタルヘルスの支援を電話や訪問により実施し、安心して出産・育児ができるよう支援しています。プレパパ教室の中で産後うつ、マタニティブルーへの家族でできる予防方法や早期発見方法について伝えています。
- ・今年度は特にコロナの影響により、中には里帰り出産を希望していてもかなわずに自宅でサポートが手薄い状態での育児になる方もおり、母の不安等に寄り添った支援が求められています。そのため、赤ちゃん訪問や産後健診の際にエジンバラ・子育て質問票を用いて、心身の健康状態の把握や必要に応じて受診勧奨や支援を実施しています。産婦の訴えに応じてや産後うつ病予防のため、産後ケアの利用を勧め心身共に休息が取れるような事業を実施しています。
- ・産後ケアについては、来年度以降1歳までに対象が拡大され訪問型の産後ケアの導入も予定されており、関係機関と調整しながらより充実したサービスが提供できるようすすめてまいります。

## 基本方針4 生活習慣及び社会環境の改善

### (1) 栄養・食生活

◎妊娠26週頃の妊婦健診のヘモグロビン11g/dl未満の割合が低下していますが、目標値は未達成となっています。

- ・妊婦健診において、ヘモグロビン11g/dl未満の割合が、前年度と比較して4.3ポイント低下しています。

母子健康手帳交付時に、貧血が胎児の成長に影響を及ぼす可能性があることを説明し、鉄分を多く含むメニューの紹介を行っています。プレママ教室では、貧血予防のための食事について、集団栄養指導や個別栄養指導を実施しています。貧血を予防するためには、妊娠前から貧血にならないための対策が必要であるため、今後対策を検討してまいります。

◎身体計測結果において肥満、やせである児童生徒への取り組み

- ・平成30年度から開始しましたヘルシースクール（小児生活習慣病予防教室）については、新型コロナウイルス感染防止のため集団指導は実施しませんでした。そのため、今年度は、小児生活習慣病予防の取り組みとして、個別指導を充実させました。
- 学校の内科健診において、肥満ややせと判断されたお子さんに対して栄養相談のお知らせを作成し、対象となったお子さんの保護者に、学校から配布していただきました。

今後、栄養相談に申し込みのあったお子さん及び保護者に対して、電話や面談にて管理栄養士が栄養相談を実施します。初回指導から3か月後に再度電話や面談にて、継続的に支援していく予定です。また、栄養相談の結果については、学校に報告し連携して支援していきます。

- ・小児科医から肥満ややせのお子さんの栄養相談の依頼を受けて、管理栄養士が面談し栄養指導を実施する「栄養指導連携事業」を開始しました。

これまでに1件の依頼があり、現在も栄養指導を継続しています。栄養指導結果は、主治医に随時報告し連携しながら小児生活習慣病予防に取り組んでいます。

## (2) 身体活動・運動

◎今年度は、運動の重点的取り組みの年度でしたが、新型コロナウイルス感染症のためイベントや教室の中止が多い状況でした。課題となっていた、児童・生徒の体力テストについては、中止となりました。引き続き、他の指標を含め要因を検証し、今後は教育委員会と連携を図りながら対策を考えていきます。

## (3) 飲酒

◎妊娠中に飲酒している人の割合が横ばい傾向です。

- ・妊娠届時飲酒していた割合は1.3%、3~4か月児健診時のアンケートで妊娠中飲酒していたと答えた割合は0.4%でした。

妊娠に気づくまでは飲酒していた方も、妊娠発覚後は意識ができていることが伺えます。引き続き、妊娠中の飲酒者の割合0%を目指し、妊娠届出時、飲酒者への個別指導を丁寧に行っていきます。

## (4) 喫煙

◎妊娠中にたばこを吸っていた人の割合は横ばい傾向です。

◎乳児のいる家庭で、父母がたばこを吸っている割合が横ばいからやや上昇傾向にあります。

- ・母子手帳交付時の喫煙率2.6%に対し、3~4か月児健診時のアンケートで妊娠中喫煙していたと答えた割合は1.9%であり、母子健康手帳交付時の個別指導や妊娠継続をきっかけに妊娠中の喫煙には減少が見られています。

一方で乳児健診時での各喫煙率(3~4か月児健診→1歳6か月児健診→3歳5か月児健診)は母親4.5→9.1→8.0%、父親37.9→44.7→41.3%と上昇~横ばいの傾向がみられ、母親に関しては、産後3~4か月児健診時点で既に再喫煙に繋がっている方も多くみられることがわかります。このことから、妊娠を機に禁煙に対する意識は一時的に高まるものの、その意識は出産後維持することが難しく、出産後、再喫煙防止の禁煙支援が課題として伺えます。家庭内で喫煙者がいる場合、一方が禁煙し続けることは困難なため、妊娠というイベントをきっかけに家族を含めた禁煙支援が有効であると考えます。

今後は、健康意識が高まりやすい妊娠届出時のタイミングで、個別指導をより丁寧に行えるよう、妊婦のみならず家族の喫煙歴も確認し、現在配付しているチラシの内容の充実を図り、一時的な禁煙のみならず、再喫煙防止も意識した禁煙支援を行っていきます。引き続き、プレ・パパ教室やプレ・ママ教室内でも健康に及ぼす影響についての知識の普及を行っていき

ます。

◎市内コミュニティセンター喫煙についての対応を検討していきます。

- ・1月のセンター長会議にて、受動喫煙についてチラシを配布しました。今後の市内コミュニティセンターにおける喫煙への対応については引き続き、担当課と検討していきます。

## 基本方針5 歯科口腔の健康維持

### (1) 歯科疾患の予防

◎妊娠期に歯科健診を受けたことがある産婦の割合が横ばいです。

- ・受診率は半数に満たない状況で数年間推移しています。
- ・受診率向上のために、母子健康手帳交付時に、歯科検診の必要性について説明し、受診勧奨を行いました。
- ・プレ・ママ教室では、歯科衛生士からの集団指導に加え希望者に、口腔内のチェックを個別指導しました。
- ・3～4か月児健診時に、母親への歯科指導を個別で実施し、妊娠中に歯科健診を受けていない母親を中心に口腔内のチェック、必要に応じて受診勧奨を実施しました。
- ・今年度の新たな取り組みとして、母子健康手帳交付時に妊娠とむし歯の関連性を記載したちらしの配付、産婦人科にポスターの掲示、電子母子手帳や子育てきずなメールを活用し、歯科保健についての情報を発信しました。

◎歯周疾患検診の受診率が横ばいです。

- ・歯周疾患検診（医療機関検診）は、例年6月から開始していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、実施期間は令和2年7月1日から実施しましたが、前年度と比較して受診率は横ばいでした。
- ・未受診理由を知るために、受診しない方へのアンケートはがきは2月現在で約300通回答がありました。受診しない理由としては、「歯科医院にかかっている」が多かったです。未受診者の方の中にも、定期的に歯科医院へ受診している方がおり、口腔の健康維持に関心をもっていることがわかりました。