



- 市民の『健幸』がまちの『元気』につながるために！
『タッポくん健幸マイレージ』をすすめています！ …… 2 ～ 3 p
- 『まちづくり市民アンケート』の結果（概要）
をお知らせします …… 4 ～ 7 p
- 第2次龍ヶ崎市男女共同参画基本計画を策定しています …… 8 ～ 9 p
- 『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～』を策定しています …… 10 p

2019年2月 第27号

発行：龍ヶ崎市
編集：市長公室企画課
TEL 0297-64-1111（代）内線 363
FAX 0297-60-1583
URL <http://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/>
E-mail kikaku@city.ryugasaki.ibaraki.jp

市民の『健幸』がまちの『元気』につながるために！

タップくん健幸マイレージをすすめています！



問い合わせ：健幸長寿課健幸づくり推進グループ☎内線 183

市民の皆さん！『健幸』ですか？そもそも『健幸』という言葉、ご存じですか？『健幸』とは、「健康で元気に過ごせることは幸せにつながる」という意味です。本市では、「スポーツ健幸日本一」を掲げ、市民の皆さんがスポーツや運動を通じて、健康でいきいきと、長生きできるようなさまざまな取組を進めています。

持続可能な 龍ヶ崎づくりのために

全国的な社会問題として、今後ますます進んでいく人口減少、少子高齢化問題。龍ヶ崎市も例外ではありません。一方、さまざまな社会保障費は増大するばかりで、今後、市民、特に次代を担う働き世代へ負担が重くのしかかることも懸念されています。

社会保障費の抑制を目指すには、「市民一人一人が健康を自覚してその維持に努め、医療機関とも上手につきあっていく」、特に高齢者については、「積極的に介護予防や認知症予防などを行い、できるだけ自立して生活できる期間を長くする。健康寿命を長くする」という考え方を強く持ち、それに向けたそれぞれの取組を実践することが重要だと考えています。



『タップくん健幸マイレージ』を スタート！

本市では、手軽で安全に始められる「ウォーキング」による健康増進を図るとともに、定期的な健康管理や病気の早期発見・治療を目的とした定期健康診断や各種がん検診の受診を促進する取組として、平成29年12月から『タップくん健幸マイレージ』をスタートしました。

この取組は、ただ単に「歩いて健康になってくださいね！」「健診を受診してくださいね！」といった一方的なお願いをするものではありません。皆さんが日々歩いた歩数や受診した健診に対し、ポイントを付与し、たまったポイントで賞品交換ができる仕組みとなっており、ポイントをためながら、賞品交換という目標に向かって楽しく継続的に取り組めるような工夫をしています。



市民も健幸！まちも元気に！



「ウォーキング」が心身に及ぼす効果はさまざまで、気分転換やストレス発散などのリラックス効果

果、脳や免疫機能の活性化、体脂肪の低下や代謝の向上などのメタボ予防に有効であることは、多くの研究で報告されています。なかでも国土交通省『まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドライン』では、1日15000歩多く歩くと、1人あたりの年間医療費を約3万5000円減らせるといわれています。

『タップくん健幸マイレージ』も現在、約10000人が登録しており、「ウォーキングが楽しくなった。足腰が鍛えられた。生活が改善された。励みになる。がんばりたい」などの意見が多く寄せられ、さまざまな効果が表れているとみられます。

こうした意見を踏まえると、この取組は、健康的なライフスタイル習慣が身につくことにより、市民自身が健康になるだけでなく、ウォーキングで外出する市民が増えることにより、お互い顔を合わせる機会も増えれば、市民同士のコミュニケーションも広がるなど、まち全体が『元気』になるような2次的な効果も期待できるところです。

今後は、より多くの市民の皆さんが健康に関心を持ち、積極的に取り組んでもらえるよう、さらなるPRに努め、各種イベント開催など、さまざまな仕掛けづくりを行っていきます。

この記事をご覧になった皆さんも、ぜひ『タッポくん健幸マイレージ』へご登録ください！

すでに登録している方は、ご家族やお友達に登録を勧めてください！さあ！みんなで「健幸づくり」に励みましょう！



タッポくん健幸マイレージを登録しよう！

●ポイント付与数

【歩数ポイント数】

1日の歩数	付与ポイント
6,000 歩～ 6,999 歩	6 ポイント
7,000 歩～ 7,999 歩	8 ポイント
8,000 歩以上	10 ポイント

【健診受診ポイント数】

健診受診	付与ポイント
生活習慣病健診	500 ポイント
特定健診	500 ポイント
高齢者健診	500 ポイント
胃がん検診	200 ポイント
大腸がん検診	200 ポイント
肺がん検診	200 ポイント
前立腺がん検診（男性）	200 ポイント
子宮頸がん検診（女性）	200 ポイント
乳がん検診（女性）	200 ポイント

●賞品交換メニュー（交換機会は年2回【4月と10月】）

ポイント数	商品交換メニュー
100 ポイント	・市内小中学校PTAへの寄付(100円分) ・中核的な地域コミュニティへの寄付(100円分)
500 ポイント	・湯ったり館入館券 ・まいりゅうポイントカードの満点カード(500円相当分)
1,000 ポイント	・電子マネーWAONPOINT(800ポイント分)
2,000 ポイント	・たつのこアリーナのプリペイドカード(2,000円相当分)

●『健幸ウォーキングマップ』

市内のウォーキングコースとして「てくてくロード」「歴史散策コース」「チャレンジコース」などを設定しています。コースは『健幸ウォーキングマップ』に掲載していますので、ぜひ歩いてみてください！新たな龍ヶ崎市の発見があるかも！？



市役所、各コミュニティセンターなどに置いてあります！

●対象者

18 歳以上の市民の方

●登録方法

◆スマートフォンやパソコンをお持ちの方

タッポくん健幸マイレージ（下のQRコードまたは<https://ryugasaki.karada.live>）へアクセスし、トップページ「新規登録の方法」に従って登録してください。

スマートフォンの方は、歩数計アプリをダウンロードして連携すれば、あとは歩くだけでポイントがつくよ！



◆スマートフォンやパソコンをお持ちでない方

健幸長寿課にお越しいただき、登録手続きをします。

登録手続き完了後、歩数計で測った日々の歩数を『タッポくん健幸マイレージ手帳』に記入し、2週間に1回、健幸長寿課のタブレットで歩数を入力します。



『まちづくり市民アンケート』の 結果（概要）をお知らせします

魅力的なところ

愛着を感じている
ところ改善してほしい
ところ

■問い合わせ：企画課地域戦略グループ ☎内線 363

本市では、市民のまちづくりに関する満足度や市が行っている施策・サービスに対する評価を把握し、まちづくりにおける最上位計画である「第2次ふるさと龍ヶ崎戦略プラン」の進捗状況を確認して今後の施策・事業を推進する上での参考とするため、アンケート調査を行いました。

このほど調査結果がまとまりましたので、結果のうち主なものをお知らせします。今回のアンケート調査結果は、今後のより良いまちづくりのために活用させていただきます。

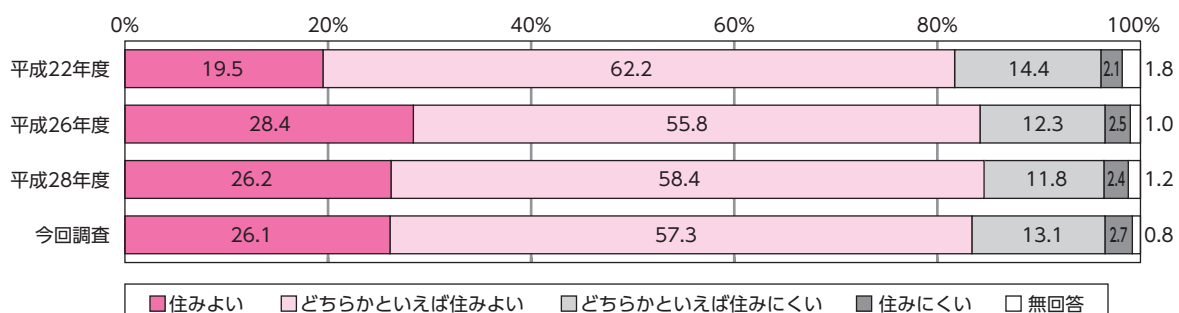
調査概要

- 調査期間：平成30年9月19日～10月15日
- 調査対象：18歳以上の全市民から抽出された4,000人
- 抽出方法：平成30年9月1日現在の住民基本台帳より性別、年齢別等により無作為に抽出
- 調査方法：郵送による配布・回収
- 回答数：4,000通発送のうち1,569人から回答。
回収率は39.4%（17通が宛先不明などで返送されたため回収率算出の母数を3,983人とした）
- 調査項目：全59問【回答者ご自身のこと／市全体の印象／龍ヶ崎市での暮らし／龍ヶ崎市のまちづくり／その他、個別の課題〔市役所からの情報発信／喫煙／流通経済大学との連携事業（龍・流連携事業）／公共交通／安全・安心／市役所の利便性と市職員の接遇／選挙における期日前投票所／茨城県で開催される国民体育大会〕のほか「自由意見」。
過去の調査結果との比較や年齢別・居住地別などのクロス集計を行っています

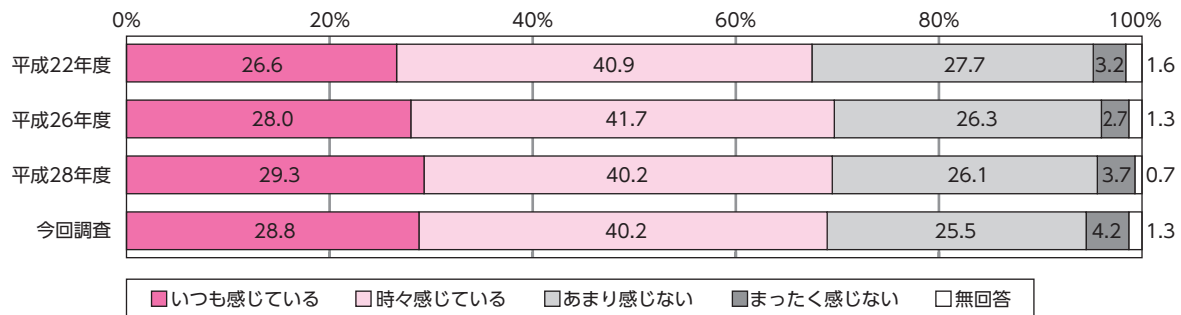
調査結果（抜粋）

1 市全体の印象

（1）龍ヶ崎市の住み心地について、どう思われますか？（単回答）



(2) 龍ヶ崎市に対して『自分のまち』という愛着を感じていますか？（単回答）



(3) 龍ヶ崎市の「良いところ、好きなところ」「もの足りないところ、嫌いなところ」は何ですか？（3項目選択）

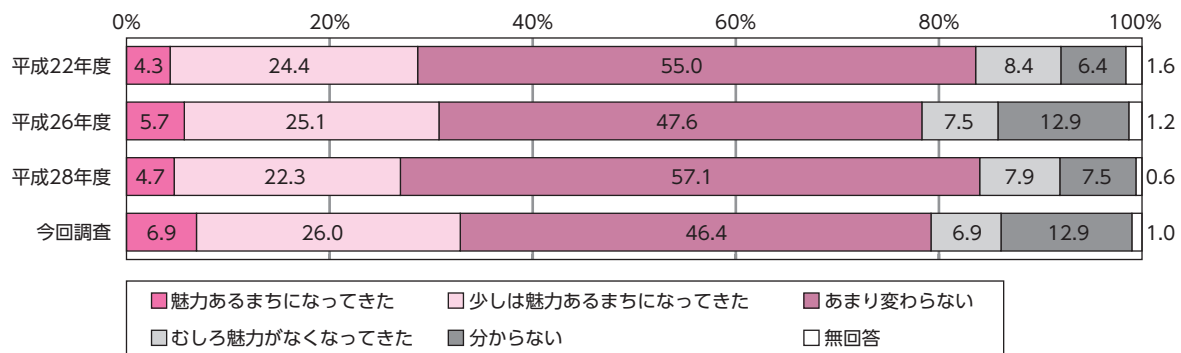
●良いところ・好きなところ

1位	豊かな自然がある	49.5%
2位	災害の危険性が少ない	43.1%
3位	買い物などの日常生活が便利である	35.8%
4位	落ち着きと安らぎがある	18.5%
5位	治安が良く安心・安全に暮らせる	17.4%

●もの足りないところ・嫌いなところ

1位	交通の便が悪い	47.5%
2位	将来の発展が期待できない	33.2%
3位	活気とにぎわいがない	31.7%
4位	都市としての個性や特徴がない	28.4%
5位	多種多様な働く場がない	17.1%

(4) この5年間で、龍ヶ崎市は以前と比べて魅力あるまちになったと思いますか。（単回答）



評価・分析

市全体の印象では、評価が低い（もの足りないところ・嫌いなところ）項目については解決に向けた取組を進めていくとともに、評価が高い項目である豊かな自然環境や、地域の安全性、日常生活での利便性を維持し、より一層の向上を図ることが大切です。それにより、龍ヶ崎市としての魅力や愛着を高めていき、市民が住み続けたい、市外の人々が龍ヶ崎市に住みたいと思える環境づくりを進めていく必要があります。今後、JR常磐線佐貫駅の駅名改称や道の駅の整備が予定されており、これらも含めたさまざまな施策の展開を通じて、龍ヶ崎市の発展へと着実に繋げていく必要があります。

2 龍ケ崎市での暮らし

(1) 現在の龍ケ崎市での暮らしについて施策別の満足度をお答えください。(52項目別)

【健康づくり・医療・福祉】【教育・生涯学習・青少年育成】【防災・防犯】【環境対策・生活環境・自然環境】【住環境・道路整備・交通】【農業・商工業】【地域資源・交流・コミュニティ】【市民参加・行財政運営】の8分野から合計52項目の施策分類を提示し、それぞれの項目について満足度・不満足度を回答していただきました。

●満足度の高い項目（上位5項目）

1位	ごみ収集サービスや資源リサイクル	77.8%
2位	空気のきれいさ、緑の豊かさなど自然環境	70.6%
3位	上水道の整備	66.8%
4位	下水道の整備	64.5%
5位	緑に親しめる公園・緑地の保全・整備	61.7%

●不満足度の高い項目（上位5項目）

1位	鉄道やバスなど公共交通機関の利便性	63.5%
2位	見どころ・楽しみどころの発掘など観光の振興	50.2%
3位	街並みの美しさ	49.1%
4位	市街地の整備	43.2%
5位	路上駐車や放置自転車対策	42.9%

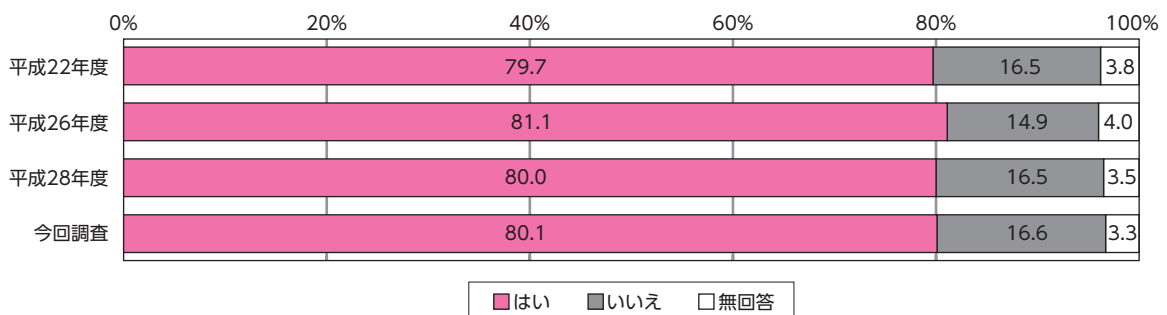
(2) 最も優先的・重点的に取り組んで欲しい施策項目をお答えください。(5項目選択可)

上記「2-(1)」同様の52項目の施策分類の中で、最も優先的・重点的に取り組んで欲しい項目を選択していただきました。

(上位5項目)

1位	病院・医院の数と夜間・休日などの医療サービス体制	20.0%
2位	鉄道やバスなど公共交通機関の利便性	19.8%
3位	台風や地震など自然災害への対策	18.3%
4位	お年寄りが生活しやすい施設・サービス	18.1%
5位	犯罪や非行防止などの治安対策	15.5%

(3) これからも龍ケ崎市に住み続けたいと思いますか？（単回答）



評価・分析

龍ケ崎市での暮らしでは、不満足度の高い項目は「鉄道やバスなど公共交通機関の利便性」「見どころ・楽しみどころの発掘など観光の振興」「街並みの美しさ」「市街地の整備」「路上駐車や放置自転車対策」となっており、前回調査（平成28年度）と比べて、上位に挙げられている項目に変化はみられません。また、今後、優先的・重点的に取り組むべき項目についても前回調査（平成28年度）と比べて、上位に挙げられている項目に変化はみられません。

今回調査で得られた各項目に対する満足度や不満足度、優先度・重点度を踏まえながら、求められているニーズを的確に把握し、施策や事業等を展開していく必要があります。

3 龍ヶ崎市のまちづくり

(1) 龍ヶ崎市は将来的にどのようなまちであってほしいですか？（3項目選択可）

（上位5項目）

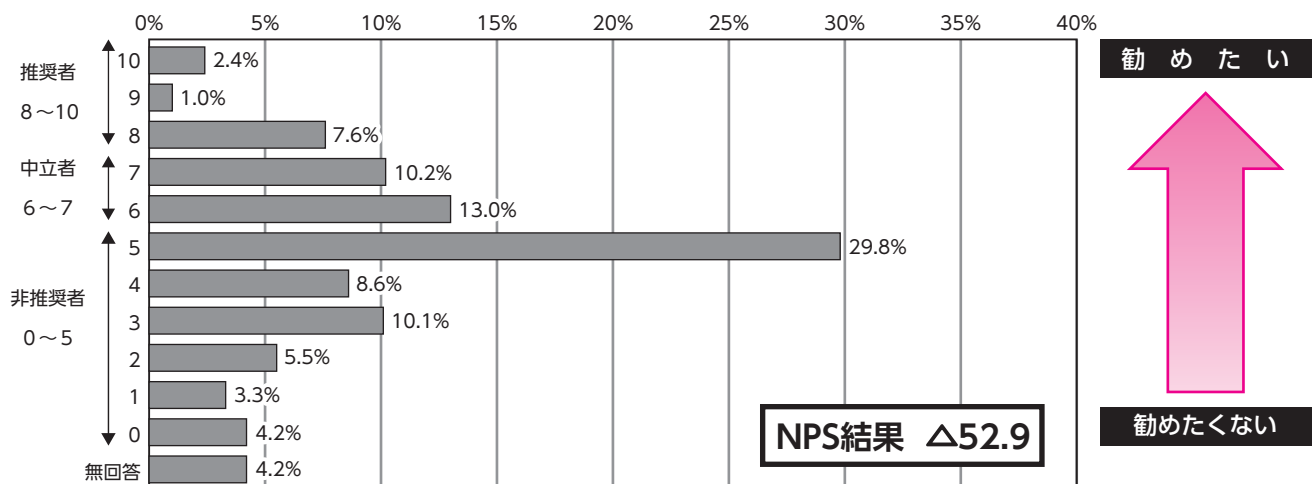
1位	みんなが最後まで自分らしく暮らせる医療体制や福祉サービスが充実したまち	64.7%
2位	災害に強く、犯罪が少ない安心・安全なまち	55.8%
3位	交通や買い物環境などが充実した生活に便利なまち	46.5%
4位	子どもが生き生きと過ごせる子育て環境や教育環境が整ったまち	39.1%
5位	商工業や農業、観光が盛んなにぎわいと活気があふれるまち	17.5%

(2) 本市が進めている主要な施策・事業についてどのくらい知っていますか？（単回答）

（主なもの）

JR 常磐線佐貫駅の駅名改称事業	78.4%
農産物等直売所（たつのご産直市場）の設置	57.3%
道の駅の整備	50.9%
市民窓口ステーションの設置	49.2%
佐貫駅東口ロータリーの改修	37.6%
駅前こどもステーションの設置	28.1%

(3) 地域(まち)の魅力を、どの程度の気持ちで友人・知人に勧めたいと思いますか。11段階で評価してください。（単回答）



※ N P S = Net Promoter Score（ネット・プロモーター・スコア）

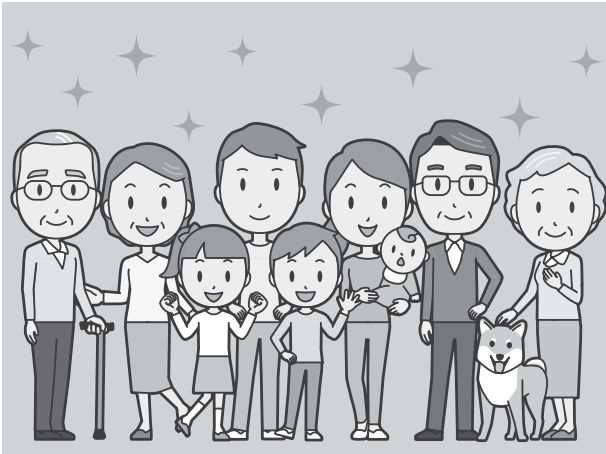
ビジネスの世界において、顧客のロイヤルティーや継続利用意向を知るための指標として使われており、「推奨者」の数から「非推奨者」の数を引いた割合（無回答を除く）で表します。数値が高いほど推奨意向が高いとされます。

評価・分析

龍ヶ崎市のまちづくりでは、将来的にどのようなまちであってほしいかでの上位にある項目については、2-(2)の優先的・重点的に取り組んでほしい施策での上位項目と同様の傾向を示しています。

また、主要施策・事業の認知度では、特に認知度の低い結果となったものは、認知度向上策に早急に取り組む必要があります。

さらに、まちの魅力の推奨度では、まちへの愛着度や施策などへの満足度が高い状況でも、まちの魅力を勧めない（非推奨）としている割合が高く、満足度の高まりをどのように効果的に外部へ伝えるかを早急に検討するとともに、施策などの実施に当たっては、推奨度が高まる内容となるように意識していく必要があります。



第2次龍ヶ崎市男女共同参画 基本計画を策定しています

～すべての人が
ともに輝きながら 活きるために～

問い合わせ：こども家庭課家庭子育て応援グループ☎内線 286

計画策定の趣旨

第2次龍ヶ崎市男女共同参画基本計画は、平成21年に策定した龍ヶ崎市男女共同参画基本計画の計画期間の満了にあたり、現在の男女共同参画をとりまく諸情勢を踏まえ、今後予想される10年の課題に取り組むことで、本市における男女共同参画社会の実現を目指すために策定するものです。

男女共同参画社会とは

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的および文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会のことです。

計画の性格

本計画は、男女共同参画社会基本法における男女共同参画の推進に向けて取り組むための指針となる計画です。

また、本計画には「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」に基づく市町村推進計画および、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」に基づく市町村基本計画としても位置づけています。

計画の期間

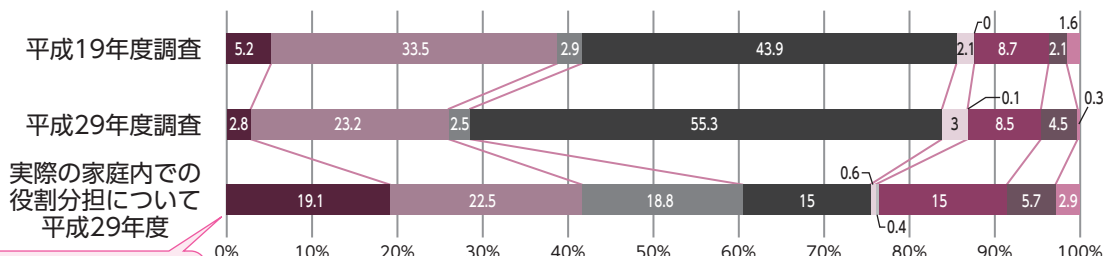
平成31（2019）年度から平成40（2028）年度までの10年間で、なお、中間年度である平成35（2023）年度を見直しの年度とします。

龍ヶ崎市の課題

平成29年度に実施した市民意識調査では、家庭のあるべき姿としては「男性も女性も仕事をし、家事・育児も男性と女性で分担する」と考える人の割合は55.3%と、平成19年度調査から増加している一方で、家庭内での役割分担では「男性も女性も仕事をし、家事・育児も男性と女性で分担している」の割合は15.0%と、理想と現実で乖離が生じています。

近年は、核家族化の進展とともに共働き世帯が増加する一方で、晩婚化によって育児と介護負担が同時に起きるダブルケアのケースも見られ、女性の家庭における負担が増加しています。固定的な役割分担意識が解消されなければ、女性は仕事に加えて家庭内の仕事も負担するため、家庭内の家事を男性も担うようにし、女性が離職しないで働き続けられるよう、全ての人が余裕をもって仕事と家庭を両立させること（ワーク・ライフ・バランス）について、市民や事業所に向けて啓発活動を促進する必要があります。

家庭のあるべき姿について



家庭内での家事・育児分担についての理想と現実とはこんなに離れています

- 男性は仕事、女性は家事・育児に役割を分担する
- 男性は仕事、女性は家事・育児にさしつかえない範囲で仕事をする
- 男性も女性も仕事をし、家事・育児は主に女性が分担する
- 男性も女性も仕事をし、家事・育児も男性と女性で分担する
- 男性も女性も仕事をし、家事・育児は家族や家政婦（ベビーシッターなど）に協力してもらう
- 女性は仕事、男性は家事・育児に役割を分担する

- その他
- わからない
- 無回答

施策の体系

基本目標	施策の方向	施策
Ⅰ 男女共同参画社会の実現に向けた環境づくり	(1)男女平等の視点に立った制度や慣行・習慣の見直し	①市広報紙や市公式ホームページ等を通じた情報提供・啓発活動の充実 ②市民、企業等との連携・協力による啓発活動の推進
	(2)男女平等を推進する教育・学習の充実	①家庭や地域における男女平等を推進する啓発教育・学習の充実 ②学校教育における男女平等を推進する教育・学習の充実
	(3)メディア等を通じた意識改革・理解の促進	①メディア等を通じた意識改革・理解の促進 ②メディア・リテラシーの向上
Ⅱ 多様な分野における男女共同参画の推進	(1)地域社会における男女共同参画の促進	①男女が共に参加する地域活動の促進
	(2)家庭における男女共同参画の促進	①男性の家庭生活への参画の促進
	(3)政策・方針決定過程への女性の参画の拡大 〈女性活躍推進法による市町村推進計画〉	①附属機関等における女性参画の拡大 ②市役所、事業所等における女性職員の登用 ③女性のエンパワメントのための情報提供
	(4)国際理解における男女共同参画の促進	①国際理解・交流の促進
Ⅲ 多様な働き方の実現に向けた環境づくり	(1)仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス※）の推進 〈女性活躍推進法による市町村推進計画〉	①ワーク・ライフ・バランスの広報・啓発 ②ワーク・ライフ・バランスの推進に向けた具体的な取り組み方法の検討
	(2)雇用の場における男女の均等な機会と待遇の確保 〈女性活躍推進法による市町村推進計画〉	①男女雇用機会均等の促進 ②就職、能力向上に対する支援 ③自営業（農業・商業等）における男女共同参画の促進
	(3)男女の就業生活と家庭生活の両立の支援 〈女性活躍推進法による市町村推進計画〉	①仕事と育児・介護の両立のための制度の定着促進 ②子育ての支援の充実
Ⅳ 安全・安心して暮らせる社会づくり	(1)生涯を通じた男女の健康支援	①男女の心身の健康の保持・増進のための支援 ②妊娠・出産等に関する健康支援
	(2)男女共同参画の視点に立った防災・復興体制の確立	①防災組織における女性参画の促進
	(3)高齢者・障がい児（者）の福祉の充実	①高齢者・障がい児（者）が安心して暮らせる環境の整備
	(4)ひとり親家庭等への支援	①ひとり親家庭等の相談・緊急援助の充実 ②ひとり親家庭等の生活の安定への支援
	(5)経済的支援を必要とする家庭への支援	①経済的支援を必要とする家庭への支援
	(6)外国籍市民等への支援	①外国籍市民等への支援
Ⅴ 一人ひとりの人権の尊重	(1)男女間のあらゆる暴力の根絶 〈配偶者暴力（DV）防止法による市町村推進計画〉	①暴力の根絶のための啓発 ②被害者への支援体制の充実
	(2)性に関する差別の解消	①多様な性への理解の促進

※ワーク・ライフ・バランス：国民一人一人がやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる状態のこと

『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～』を策定しています



■問い合わせ：社会福祉課障がい者支援グループ ☎ 内線 266

日本では、自殺による死亡者数が高い水準で推移し、重大な社会問題となっています。このような中、平成 28 年に改正された自殺対策基本法には、「自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景にさまざまな社会的要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない」と明記されています。このように、自殺対策を考えるにあたっては、一旦、個人の健康や生活上の問題から着目したとしても、その個人が社会の中でどのように生きるか、その人の生きる社会が個々人を生かし、支える構造を備えているかなど、地域文化の問題、社会構造上の問題として捉える必要があります。このような理由から、本市では、国の定める自殺総合対策大綱を踏まえ、地域レベルでの実践的な取組を推進するという基本認識のもと、自殺対策の理念と目標などを明らかにした自殺対策計画を策定しています。

計画の基本理念—生きる喜びを感じるまち—

自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）」を減らし、「生きることの促進要因（自殺に対する保護要因）」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる方向で総合的に推進していく必要があります。本市では、自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認しながら、「生きる喜びを実感できるまち」を目指します。

市の基本目標

1. いのちと心を大切にする地域づくり
 - ・さまざまな問題に対する相談窓口の周知
 - ・普及啓発活動など
2. いのちを救うための社会環境の整備
 - ・ゲートキーパーの養成など
3. 遺された人の苦痛を和らげる
 - ・自死遺族への支援など

現在行っている支援

- 相談…社会福祉課では、精神保健福祉士や社会福祉士、保健師などの専門職が、心やからだの健康の悩みなどの相談に応じています。お気軽にご相談ください。
- 普及啓発…毎年 9 月 10 日～16 日の自殺予防週間、3 月の自殺予防月間に相談窓口の周知を強化しています。
- 自死遺族への支援…大切な人を自死（自殺）で亡くした方のつらい「ゆったりカフェ龍の会」を周知しています。

ゆったりカフェ龍の会の予定

▶問い合わせ：南部 ☎ 090-6519-3807

秘密は厳守されていますので、ありのままの思いを語り合ってください。予約不要、参加費 500 円。

▶日時：3 月 30 日（土）、5 月 25 日（土）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

▶対象：大切な人を自死（自殺）で亡くした方

▶場所：市民活動センター

計画を公開しています

本計画の詳細は、4 月から市役所 1 階・社会福祉課、市民情報コーナー、情報公開室、各コミュニティセンターのほか、市公式ホームページでご覧いただけます。