

第1回茨城県央地域ウェルネス推進協議会

期　日　令和4年11月29日（火）
場　所　水戸市役所本庁舎4階中会議室

次　第

1　開　会

2　挨　拶

3　委嘱状交付

4　委員紹介

5　会長、副会長選出

6　議　事

（1）いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

（2）本ビジョンに基づく、「ＩＣＴを活用した健康づくり事業」における

令和4年度の取組について

ア　健康づくりに関するアンケート調査の結果について

イ　茨城県央地域ウェルネス推進協議会について

7　そ　の　他

8　閉　会

【配布資料】

資料1　茨城県央地域ウェルネス推進協議会委員名簿

資料2　茨城県央地域ウェルネス推進協議会設置要項

資料3　いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

資料4　健康づくりに関するアンケート調査の結果について

資料5　茨城県央地域ウェルネス推進協議会について

参考資料　健康づくりに関するアンケート調査のクロス集計について

茨城県央地域ウエルネス推進協議会委員名簿

令和4年11月

	氏 名	所 属
1	上地 勝	茨城大学教育学部教授
2	村井 文江	常磐大学副学長 看護学部教授
3	菊池 勉	茨城県国民健康保険団体連合会事務局長
4	金澤 秀房	茨城県総合健診協会理事兼事務局長
5	青木 かを里	水戸市医師会副会長
6	田澤 重伸	水戸市歯科医師会会长
7	奥田 猛	水戸薬剤師会会长
8	鈴木 律子	水戸商工会議所女性会前会長
9	多田 厚史	水戸市社会福祉協議会事務局長
10	島川 清	笠間薬剤師会会长
11	飛田 和明	ひたちなか商工会議所事務局次長
12	高野 千代子	ひたちなか市食生活改善推進員協議会会长
13	稻川 敏夫	那珂市スポーツ推進委員会委員長
14	大曾根 光江	小美玉市食生活改善推進協議会会长
15	高林 修	茨城町ウォーキングの会会长
16	大川 きみ子	大洗町食生活改善推進員連絡会会长
17	萩谷 登喜子	城里町食生活改善推進員協議会会长
18	佐藤 栄子	東海村健康づくり計画推進委員会委員長

(順不同 敬称略)

茨城県央地域ウエルネス推進協議会設置要項

(設置)

第1条 この要項は、いばらき県央地域連中枢都市圏ビジョンにより形成された圏域（以下「圏域」という。）を対象に、住民の健康づくりの意識を高めることによって、健康寿命の延伸を図るとともに、健康づくりに関わる企業との連携を強化し、圏域の住民の健康に寄与するため、茨城県央地域ウエルネス推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 協議会は、次の各号に掲げる事項について協議する。

- (1) I C Tの活用をはじめとする健康づくりに関すること。
- (2) 健康づくりに関する官民連携社会実証事業に関すること。
- (3) 前各号に掲げるもののほか、前条の目的を達成するために必要な事業。

(組織)

第3条 協議会は、次に掲げる者のうち、水戸市長が依頼する20人以内の委員をもって組織する。

- (1) 学識経験者
- (2) 医療関係団体
- (3) その他関連団体
- (4) 前号に掲げるもののほか、水戸市長が適当と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。

2 補欠により依頼された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第5条 協議会に、次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 1名

2 会長は、協議会の会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

2 会長は、必要に応じて委員以外の者を協議会に出席させ、意見、説明その他必要な協力を求めることができる。

(実務担当者部会)

第7条 協議会に、実施担当者部会を置く。

2 部会は、第2条に規定する所掌事項について実務レベルの検討及び調査研究等を行うものとする。

3 部会は、構成市町村の担当課長とする。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、水戸市保健医療部地域保健課において行う。

(補則)

第9条 この要項に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

付 則

この要項は、令和4年8月2日から施行する。

いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンについて

1 連携中枢都市圏の形成

(1) 背景

日本の人口は、過去に類を見ない勢いで急激に減少すると見込まれており、その結果コミュニティ機能の低下や生活基盤の維持が困難になるなどの問題が深刻化することが懸念されている。

国では、地域において、相当の規模と中核性を備える圏域の中心都市が近隣の市町村と連携することで、生活関連機能サービスの向上に取り組み、社会経済を維持するための拠点を形成する連携中枢都市圏構想を制定した。

県央地域 9 市町村においては、これまでの広域連携の取組を一層深化させ、広い視野に立った効果的な施策を展開していくため、連携中枢都市圏を形成していくこととした。

(2) 連携中枢都市圏の名称

いばらき県央地域連携中枢都市圏

(3) 連携中枢都市圏を構成する市町村と人口

(R4.4.1 現在常住人口)

連携中枢都市	水戸市	269,654 人
連携市町村	笠間市	72,259 人
	ひたちなか市	155,114 人
	那珂市	53,121 人
	小美玉市	47,658 人
	茨城町	30,632 人
	大洗町	15,223 人
	城里町	17,666 人
	東海村	37,799 人

計 5 市 3 町 1 村、9 市町村 圏域人口 699,126 人



2 いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョン

いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンは、連携中枢都市圏構想に基づき、将来像の実現に向けて、連携して推進していく具体的な取組を定めるものである。

(1) 本ビジョンの計画期間

2022（令和4）年度から 2026（令和8）年度までの5年

(2) 圏域において取り組むべき重要なテーマ

移住・定住の促進 関係人口の拡大の推進 茨城空港・茨城港等の機能の活用
デジタル化の推進 SDGs の推進 カーボンニュートラルの推進

(3) 将来像の実施に向けた具体的な取組

将来像	基本的方向	具体的な取組
自然と歴史、芸術と科学が織りなす未来 ～世界につながるいばらきど真ん中～	地域産業を強化し、安心して働く雇用環境をつくる	1 事業者の経営力強化事業 2 先進的農業実践人材の育成事業 3 地場産品の販路拡大とブランディング事業 4 戦略的観光プロモーション事業 5 誘客と観光消費促進事業
	人やモノが集まる魅力をつくる	6 周産期医療提供体制の維持・確保事業 7 医師確保事業 8 広域的公共交通ネットワーク構築事業 9 広域的公共交通の利用促進事業 10 大学との連携推進事業 11 I C Tによるまちづくり推進事業
	あらゆる世代が暮らしやすい環境をつくる	12 救急医療情報等発信事業 13 初期救急医療提供体制維持・確保事業 14 看護師等確保事業 15 未来の医療人材育成事業 16 I C Tを活用した健康づくり事業 17 成年後見制度利用促進事業 18 芸術・文化教育の推進事業 19 プロスポーツ等による地域活性化事業 20 公の施設の広域利用促進事業 21 合同就職説明会・相談会開催事業 22 災害対策連携事業 23 温室効果ガス排出削減啓発事業 24 環境啓発イベント相互参加促進事業 25 公共交通の維持・確保事業 26 移住・定住促進事業 27 地域おこし協力隊活動の活性化と広域展開事業 28 婚活支援事業 29 職員人材育成事業 30 S D G s の取組に係る連携事業

3 ICTを活用した健康づくり事業

(1) 事業概要

ICTの活用を含め、健康づくりの充実に向けた市町村の協議や調査・研究を行うとともに、推進協議会を設立し、社会実験を行うなど、健康づくりに資する取組を実施する。

(2) 連携の効果

施策の対象となる人口が多くなることで企業や大学等の協力が得やすくなり、魅力ある新しい健康づくりプロジェクトが実施されることで、住民の健康づくりが図られる。

(3) 概算事業費

R 4 年度	R 5 年度	R 6 年度	R 7 年度	R 8 年度	総額
860 千円	560 千円	560 千円	560 千円	560 千円	3,100 千円

(4) 連携体制

ア 水戸市の役割

健康づくりの充実に向けた市町村協議、調査・研究、官民連携による協議会の設立などの健康づくり事業を実施する。

イ 連携市町村の役割

健康づくりの充実に向けた市町村協議に参加するとともに、健康づくり事業の実施に協力する。

(5) 令和4年度の取組

- ・健康づくりに関するアンケート調査の実施（8月16日～9月15日）
- ・茨城県央地域ウエルネス推進協議会の設立

【成果指標（KPI）】

成果指標（KPI）	現状値（調査時点）	目標値（2026年度）
健康づくりに係る社会実験の取組件数	—	2件

健康づくりに関するアンケート調査の結果について

1 アンケート概要及び回答状況

調査目的：いばらき県央地域連携中枢都市圏の住民の意識・要望を調査し、今後の施策の参考とするため。

調査対象：圏域に住む満18歳から満75歳までの男女個人

標本数：3,500本（令和4年4月1日現在の常住人口の0.5%）（各市町村人口按分）

標本抽出方法：年齢階層別の層化無作為抽出

調査期間：令和4年8月16日（火）～9月15日（木）

調査項目：属性、健康意識、ICTについて、健康診査受診状況、行政への要望
計22問

回答方法：郵送又はいばらき電子申請・届出システム

回収数：1,155本

回答状況

常住人口	標本数	回答数	(郵送)	(電子)	(持参)	回収率
699,126人	3,500	1,155	831	323	1	33.0%

2 アンケート結果概要（5ページから参照）

（1）圏域住民の健康に関する意識と行動

- ・ **健康意識**（問5）に関しては、「ある」と「どちらかといえはある」をあわせると、90%を超える割合となっており、住民の健康に対する関心は高いと言える。関心のある内容（問6）については、身体活動・運動が最も多かったが、その他の項目と大きな差がなく、分散傾向であった。
- ・ **運動**（問7・8）をしている人の割合は「している」と「していない」が均衡しており、している場合の取組で最も多かったのは、ウォーキングの51%であった。次いでヨガなどで、比較的激しい運動ではないものを実施している人が多かった。
- ・ **食事**（問9）の取組は、野菜を多く食べることを実施している人が最も多かった。
- ・ **睡眠**（問10）は、43%の人が十分に取れていないと感じており、注視すべき結果であった。
- ・ **歯**（問11）の取組に関しては、「歯みがきをする」（79%）の他に、「糸付きようじや歯間ブラシを使っている」（41%）、「歯科検診（歯石除去）を受けている」（41%）の割合も高い。
- ・ **健診の受診状況**（問15～17）については、約8割が受けたと回答しており、会社員等が多いいため、職場で行う健診を受けた割合が一番高い結果となっている。健診を受けない理由については、理由が分散しているが、忙しくて時間がないが最も多い。
- ・ **がん検診の受診状況**（問18～20）については、「受けていない」回答が52%を占めた。受診形態は、「市町村で行う検診」と「職場で行う検診」がほぼ同じ割合となっている。がん検診を受けない理由については、「忙しくて時間がない」（25%）、「費用が掛かる」（20%）などとなっている。

(2) I C Tに関すること

- ・ **I C Tに関する設問**（問 12・13）に対しては、興味が「ある」（16%）と「どちらかといえばある」（26%）とをあわせ、40%程度の住民が I C Tを活用した健康づくりに興味があると考えられる。健康のために使用している I C T機器についてはスマートフォンの割合が一番高く、扱う情報は、歩数や体重の管理に利用していることが多い。
- ・ **行政のサポートに関する設問**（問 21・22）に対しては、「環境整備（I C Tを活用した基盤整備など）」を希望する回答が 26%となっている。また、I C Tの活用方法については、「健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理」（54%）、「I C T機器で日常生活における健康情報を数値化」（31%）などとなっている。

(3) まとめ

圏域住民の多くは、それぞれが運動や食事等の健康づくりに各自の方法で取り組んでおり、そこに、現在、スマートフォンを筆頭に、I C T機器の環境が整備されつつある。また、行政のサポートとして I C Tを含めた環境整備もあげられている。本協議会は、こうした状況を踏まえ、I C Tを上手く活かしながら、個々の住民にアプローチできる健康づくり事業となるよう協議を進め、民間企業との連携により事業を展開し、圏域住民の健康寿命の延伸に資することが求められている。

3 アンケート設問

健康づくりに関するアンケート調査

問1 あなたのお住いの市町村をご回答ください。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|-------|-------|----------|-------|--------|
| 1 水戸市 | 2 笠間市 | 3 ひたちなか市 | 4 那珂市 | 5 小美玉市 |
| 6 茨城町 | 7 大洗町 | 8 城里町 | 9 東海村 | 10 その他 |

問2 あなたの性別をご回答ください。(○は1つだけ)

- | | | |
|------|------|-------------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 その他、回答しない |
|------|------|-------------|

問3 あなたの年齢をご回答ください。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 18~19歳 | 2 20~29歳 | 3 30~39歳 | 4 40~49歳 | 5 50~59歳 |
| 6 60~69歳 | 7 70~75歳 | | | |

問4 あなたのお勤めの状況をご回答ください。(○は1つだけ)

- | | | | | |
|--------|--------------|---------|--------|-----------|
| 1 会社員 | 2 パート | 3 アルバイト | 4 契約社員 | 5 会社役員など |
| 6 自営業者 | 7 自営業者の家族従事者 | 8 学生 | 9 無職 | 10 その他() |

問5 自分の健康に関心がありますか？あてはまる項目に○をつけてください。(○は1だけ)

- | | | | | |
|------|--------------|-----------|--------------|------|
| 1 ある | 2 どちらかといえばある | 3 どちらでもない | 4 どちらかといえばない | 5 ない |
|------|--------------|-----------|--------------|------|

問6 次の中で関心のあることは何ですか？(○は3つまで)

- | | | | | |
|------------------------|---------|-----------|----------|-----------|
| 1 心の健康 | 2 がんの予防 | 3 身体活動・運動 | 4 子どもの健康 | |
| 5 高齢者の健康 | 6 睡眠 | 7 歯・口腔の健康 | 8 栄養・食生活 | 9 禁煙・受動喫煙 |
| 10 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防 | | 11 健康診断 | 12 特にない | |

問7 普段健康のために運動をしていますか？(○は1つだけ)

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

問8 問7で「1 している」と回答された方にお伺いします。どのような運動をしていますか？(あてはまるものに○)

- | | | | |
|----------|----------|-----------------|------|
| 1 ウオーキング | 2 ランニング | 3 体操(ストレッチやヨガ等) | 4 水泳 |
| 5 サイクリング | 6 その他() | | |

問9 食事で取り組まれていることは何ですか？(あてはまるものに○)

- | | | | |
|--------------------|-------------|-------------|----------|
| 1 野菜を多く食べる | 2 塩分を控える | 3 油分を控える | 4 糖分を控える |
| 5 朝晩と3回規則正しく食べる | 6 間食や夜食を控える | 7 サプリメントをとる | |
| 8 栄養・カロリーのバランスを考える | 9 ない | 10 その他() | |

問10 睡眠は十分取れていますか？(○は1つだけ)

- | | | |
|---------|-------------|----------|
| 1 取れている | 2 あまり取れていない | 3 取れていない |
|---------|-------------|----------|

問11 定期的に歯の健康のために行っていることは何ですか？(あてはまるものに○)

- | | | |
|----------------------|---------------------|----------|
| 1 歯科健診(歯石除去)を受けている | 2 マウスウォッシュを使っている | |
| 3 糸付きようじや歯間ブラシを使っている | 4 キシリトールを含む食品を摂っている | |
| 5 歯みがきをする(1日 回) | 6 ない | 7 その他() |

問12 あなたは、自分の健康のためにI C T(通信を使ったデジタル情報を利用する技術)を活用した健康づくりに興味がありますか？(○は1つだけ)

- | | | | | |
|------|--------------|-----------|--------------|------|
| 1 ある | 2 どちらかといえばある | 3 どちらでもない | 4 どちらかといえばない | 5 ない |
|------|--------------|-----------|--------------|------|

問 13 あなたが、自分の健康のために I C T を活用している電子機器は何ですか？
(あてはまるものに○)

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------------------|------------|-------|
| 1 スマートフォン | 2 パソコン | 3 スマートウォッチ（アップルウォッチ等） | | |
| 4 体重計 | 5 体組成計 | 6 血圧計 | 7 スマート歯ブラシ | 8 体温計 |
| 9 ゲーム機器 | 10 使っていない | 11 その他 () | | |

問 14 あなたが、健康のために使っているアプリの中で良いと思っている情報は何ですか？(○は3つまで)

- | | | | | | |
|----------|-------------------|-------|------------|----------|------|
| 1 体重 | 2 基礎体温 | 3 血圧 | 4 心拍数 | 5 血中酸素濃度 | 6 歩数 |
| 7 消費カロリー | 8 食事管理やカロリー計算 | 9 睡眠 | 10 自律神経 | 11 ストレス | |
| 12 水分補給 | 13 運動管理やワークアウトの提案 | 14 ない | 15 その他 () | | |

問 15 あなたは、おおよそこの1年の間に健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）を受けましたか？
(○は1つだけ)

- | | |
|-------|---------|
| 1 受けた | 2 受けてない |
|-------|---------|

問 16 問 15 で「1 受けた」と回答された方に伺います。どこで受けましたか？(○は1つだけ)

- | | | |
|------------|---------------------------------|------------|
| 1 市町村で行う健診 | 2 職場で行う健診 | 3 学校における健診 |
| 4 人間ドック | 5 夫（妻）被扶養者としての健診（※社会保険等の受診券を利用） | |

問 17 問 15 で「2 受けてない」と回答された方に伺います。受けてなかった理由は何ですか？(あてはまるものに○)

- | | | | |
|-------------|--------------------|------------|---------|
| 1 忙しくて時間がない | 2 面倒くさい | 3 費用が掛かる | 4 結果が不安 |
| 5 健診会場が不便 | 6 健診の方法が体に負担がかかりつい | 7 託児所がない | |
| 8 毎年は受けない | 9 受ける必要がない | 10 その他 () | |

問 18 あなたは、おおよそこの1年の間に下記のがん検診を受けましたか？(あてはまるものに○)

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| 1 胃がん検診 | 2 肺がん検診 | 3 大腸がん検診 |
| 4 乳がん検診 | 5 子宮頸がん検診 | 6 受けてない |

問 19 問 18 で1～5を回答された方に伺います。どこで受けましたか？(○は1つだけ)

- | | | |
|---------------------------------|-----------|---------|
| 1 市町村で行う検診 | 2 職場で行う検診 | 3 人間ドック |
| 4 夫（妻）被扶養者としての検診（※社会保険等の受診券を利用） | | |

問 20 問 18 で「6 受けてない」と回答された方に伺います。受けてなかった理由は何ですか？(あてはまるものに○)

- | | | | |
|-------------|--------------------|------------|---------|
| 1 忙しくて時間がない | 2 面倒くさい | 3 費用が掛かる | 4 結果が不安 |
| 5 検診会場が不便 | 6 検診の方法が体に負担がかかりつい | 7 託児所がない | |
| 8 毎年は受けない | 9 受ける必要がない | 10 その他 () | |

問 21 健康づくりに対する行政のサポートはどのようなものが望ましいですか？(○は3つまで)

- | |
|-------------------------------|
| 1 機会の拡大（ショッピングモールなどの健康診断など） |
| 2 周知・啓発（熱中症、受動喫煙防止など） |
| 3 相談・指導（運動習慣指導、疾病予防の個別指導など） |
| 4 環境整備（I C T を活用した基盤整備など） |
| 5 民間連携（企業と連携したワークライフバランス推進など） |
| 6 費用の補助（健康診査補助、禁煙外来補助など） |

問 22 I C T を健康づくり事業にどのように役立てたらよいと思いますか？(あてはまるものに○)

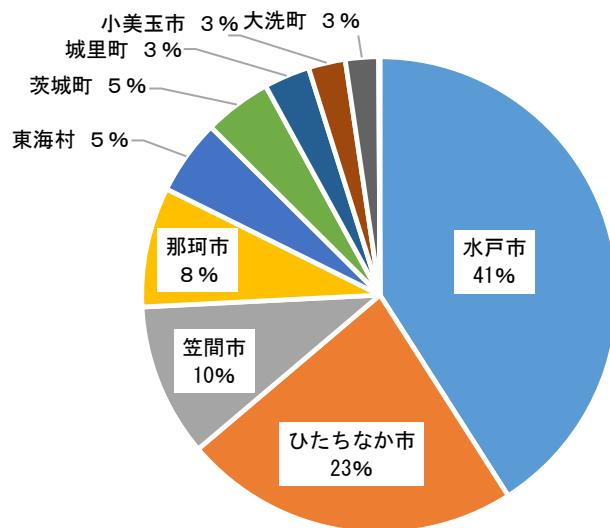
- | | |
|-------------------------------------|----------------|
| 1 健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理 | 2 遠隔で保健指導、栄養指導 |
| 3 I C T 機器で日常生活における健康情報を数値化 | |
| 4 S N S（LINE、Twitterなど）による健康づくり情報発信 | 5 その他 () |

4 アンケート結果内容

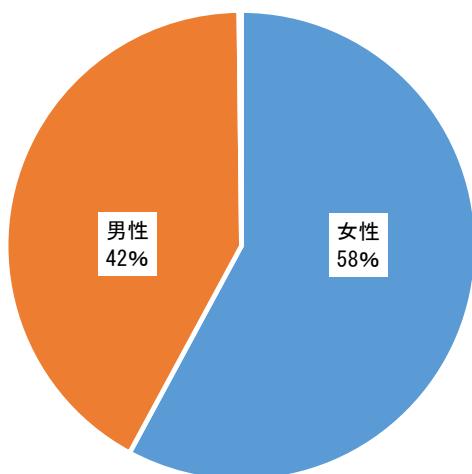
(1) 設問の結果内容 (回収数=1,155 本)

【属性】

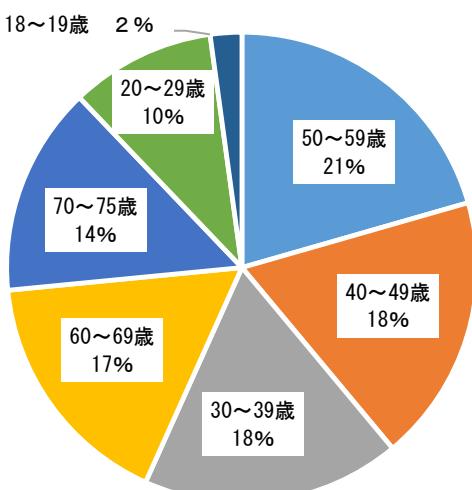
問1 居住市町村について、一番割合が高いのは「水戸市」、次いで「ひたちなか市」となっています。



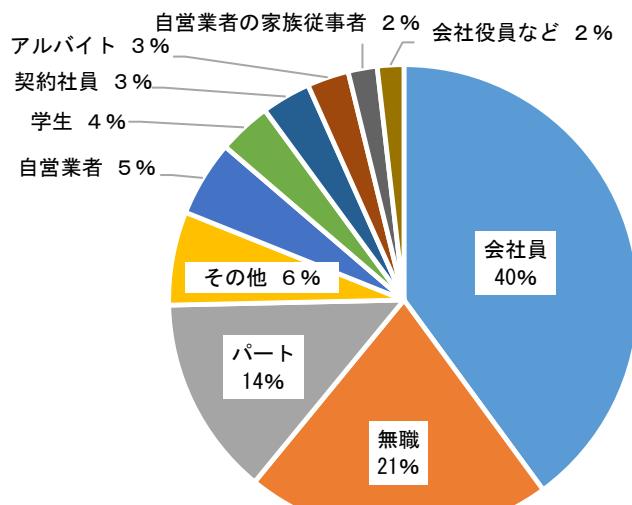
問2 性別について、「女性」の割合が「男性」より高くなっています。



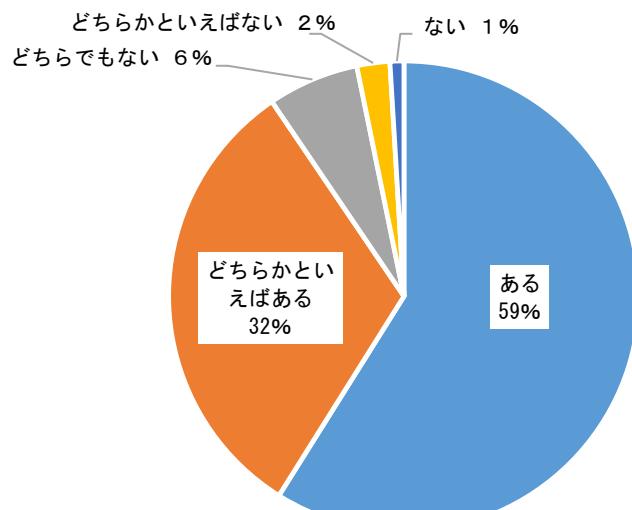
問3 年齢について、最も割合の高いのは「50~59 歳」、次いで「40~49 歳」となっています。



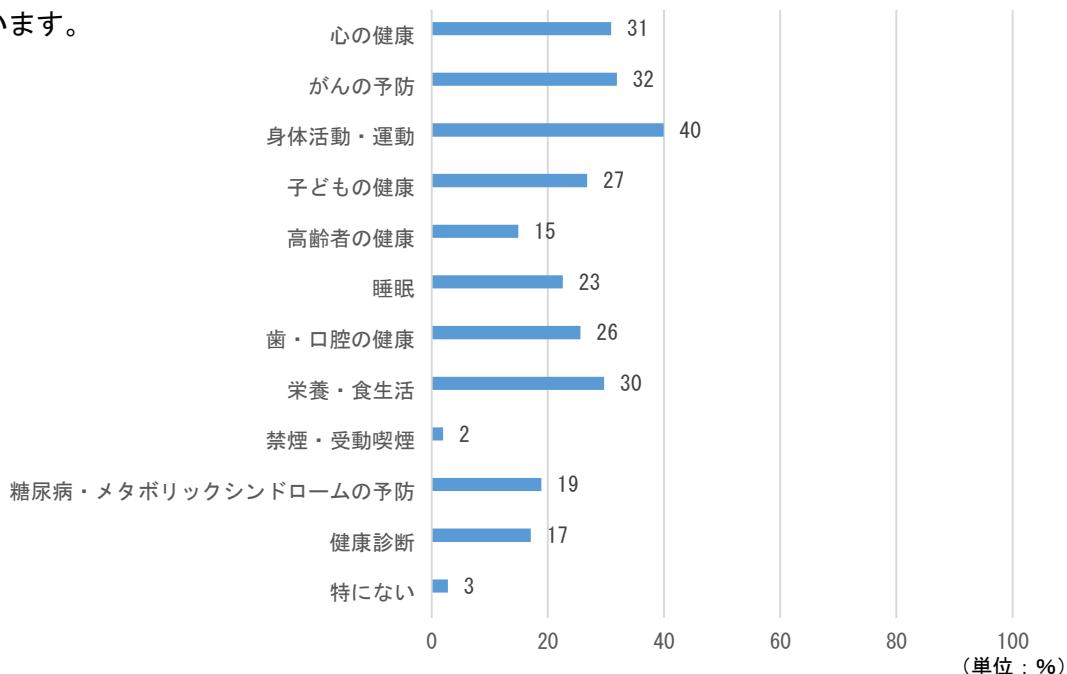
問4 就労状況について、「会社員」が40%と最も多く、「無職」21%、「パート」14%と続きます。



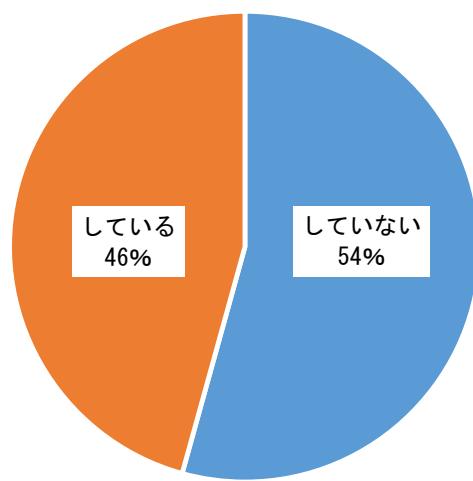
問5 自分の健康への関心について、「ある」59%、「どちらかといえばある」32%となっています。



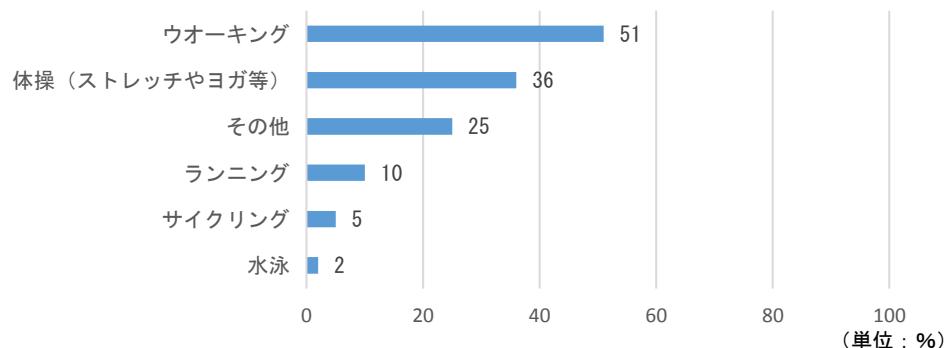
問6 関心のあることについて、「身体活動・運動」40%、「がんの予防」32%、「心の健康」31%などとなっています。



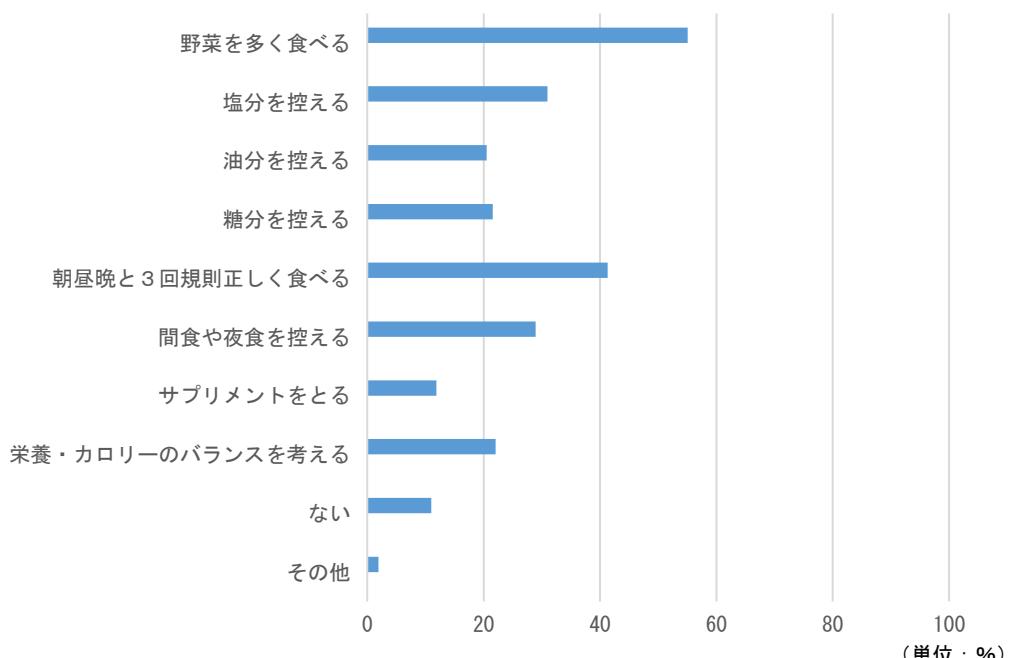
問7 普段健康のために運動しているかについて、「していない」割合が「している」を上回っています。



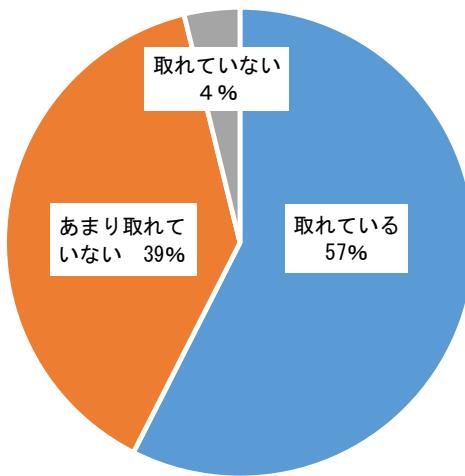
問8 普段健康のためにどのような運動をしているかについて、「ウォーキング」と「体操（ストレッチやヨガ等）」が大半を占めました。



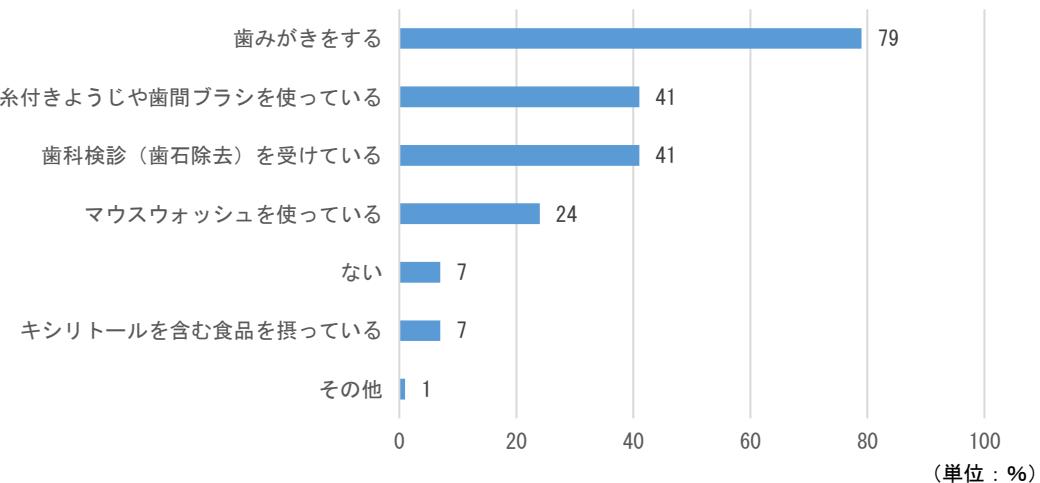
問9 食事でどのように取り組んでいるかについて、「野菜を多く食べる」と「朝昼晩3回規則正しく食べる」が多くあげられました。



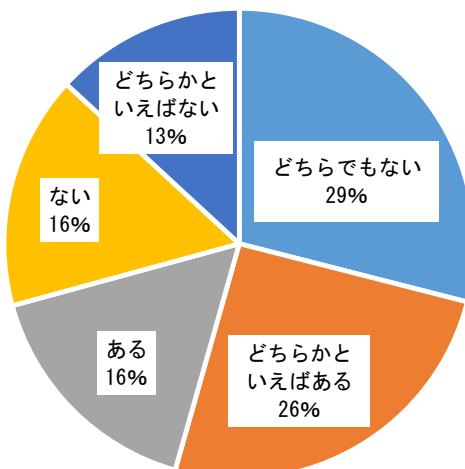
問10 睡眠は十分に取れているかについて、「取れている」割合は57%にとどまっています。



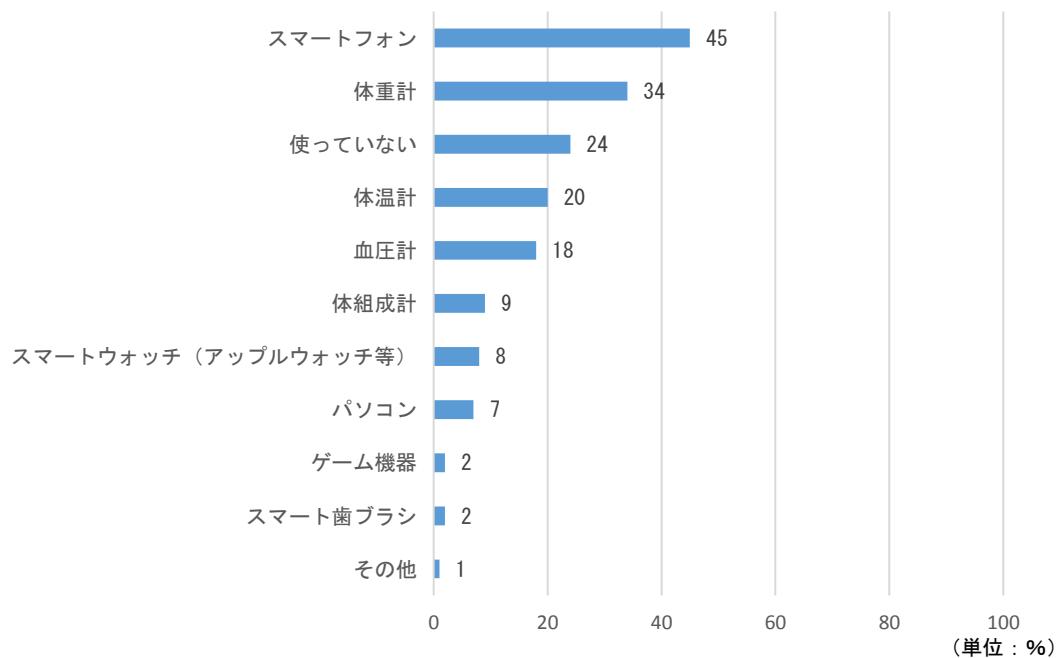
問11 定期的に歯の健康のために行っていることについて、「歯みがきをする」79%、「糸付きようじや歯間ブラシを使っている」41%、「歯科健診（歯石除去）を受けている」41%が多くあげられました。



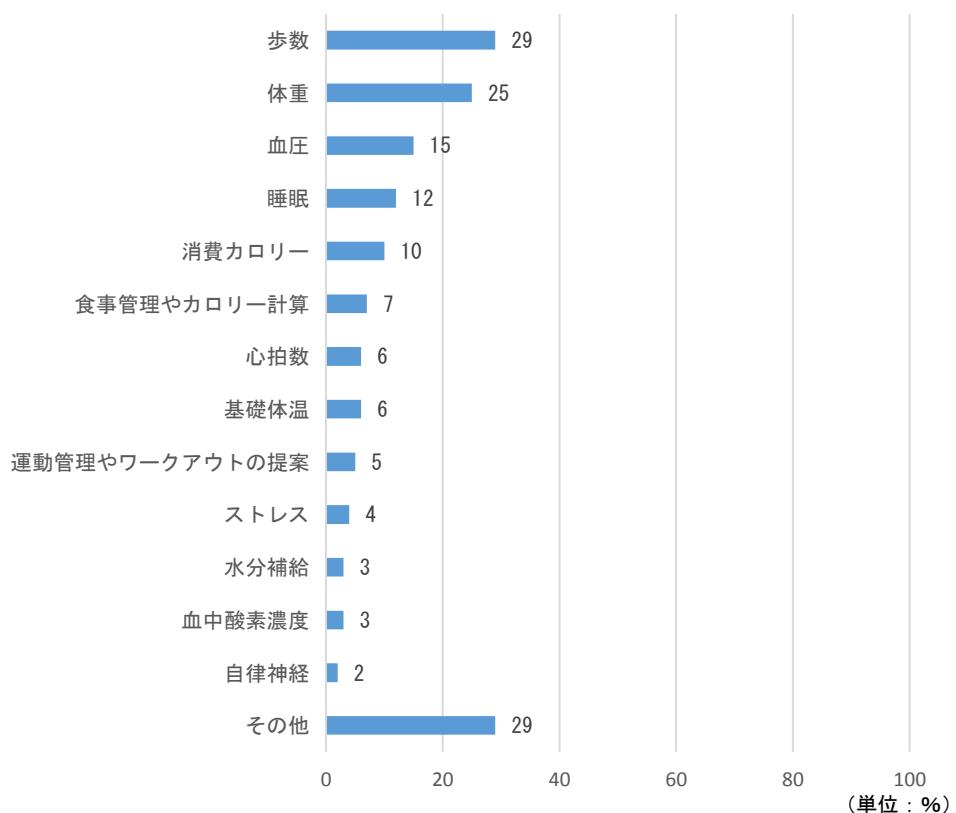
問12 I C Tを活用した健康づくりへの興味について、「どちらかといえばある」26%と「ある」16%で4割を占めています。



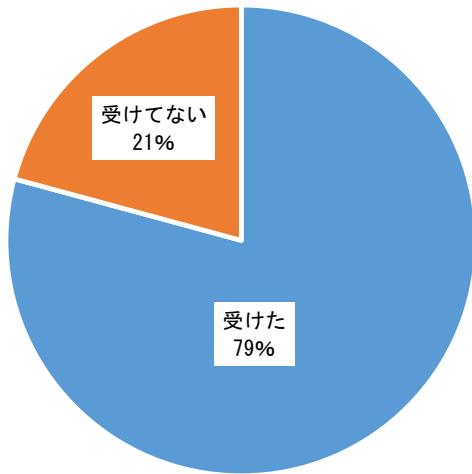
問 13 健康のために I C T を活用している電子機器について、「スマートフォン」が一番多くあげられました。



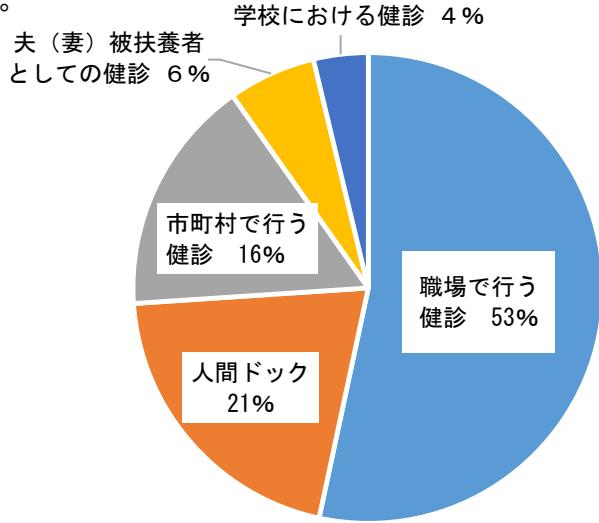
問 14 健康のために使っているアプリの中で良いと思っている情報について、「歩数」29%、「体重」25%、「血圧」15%などがあげられました。



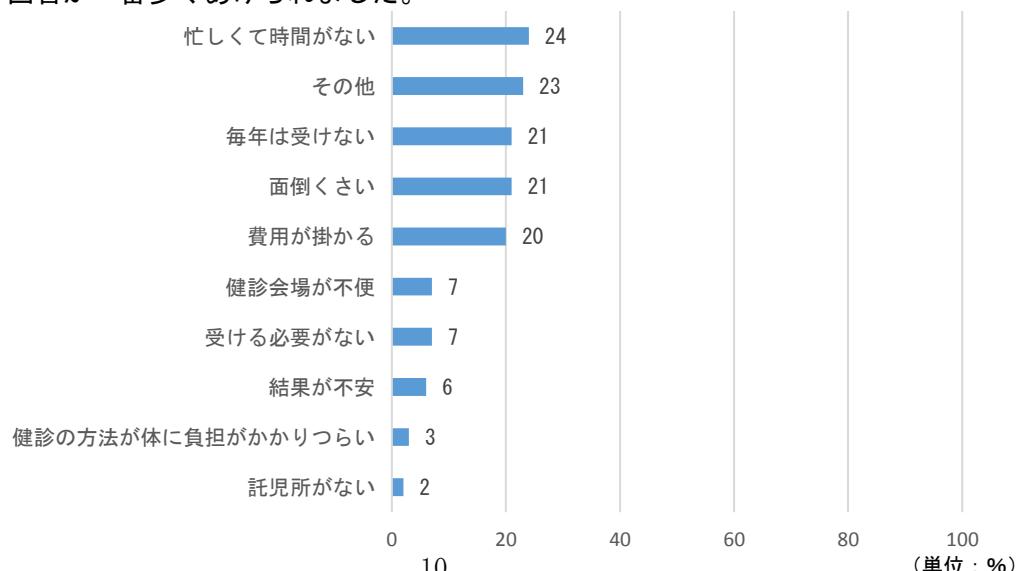
問 15 健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）の受診状況について、約8割が「受けた」と回答しています。



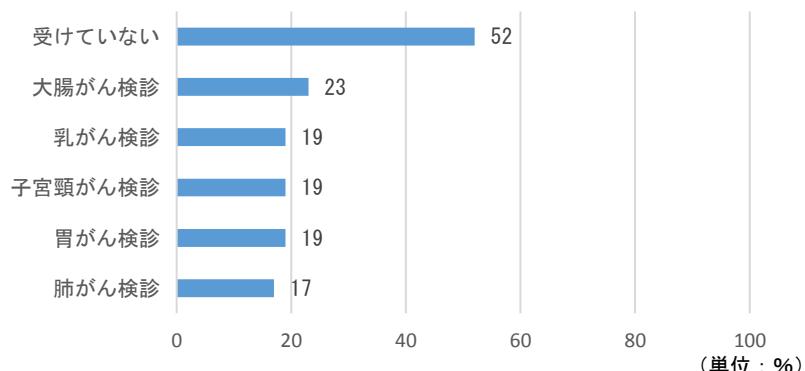
問 16 健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）の受診形態について、「職場で行う健診」が過半数を超えていました。



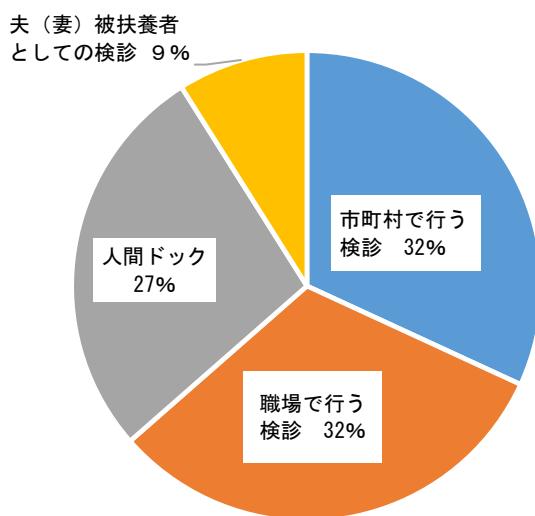
問 17 健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）を受けていない理由について、「忙しくて時間がない」という回答が一番多くあげられました。



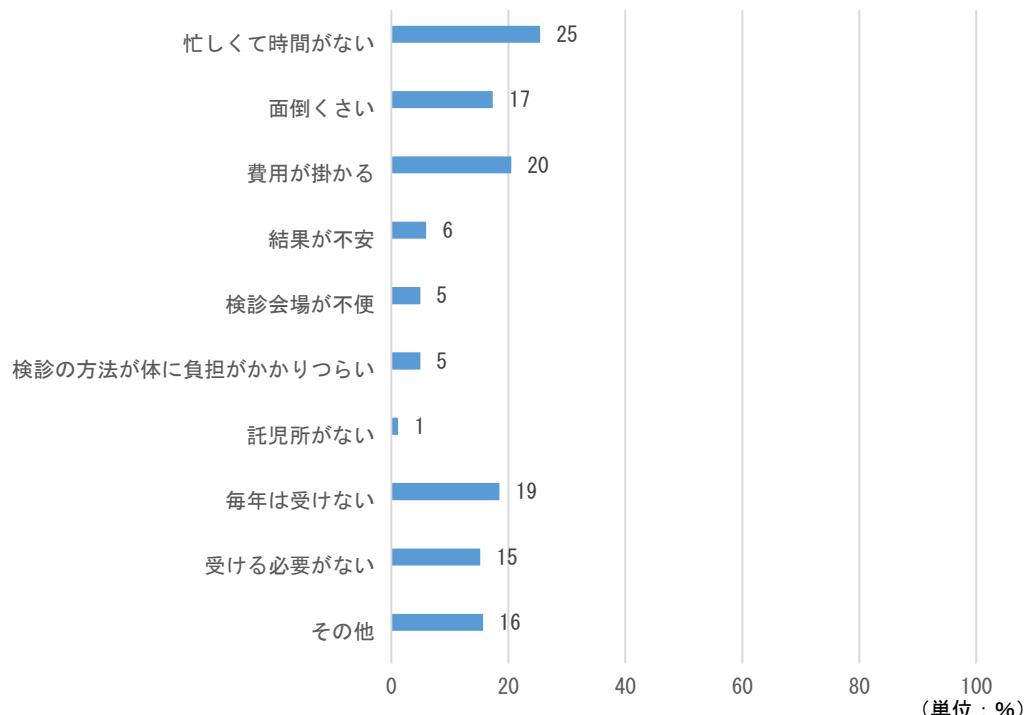
問 18 がん検診の受診状況について、「受けていない」回答が多くなっています。



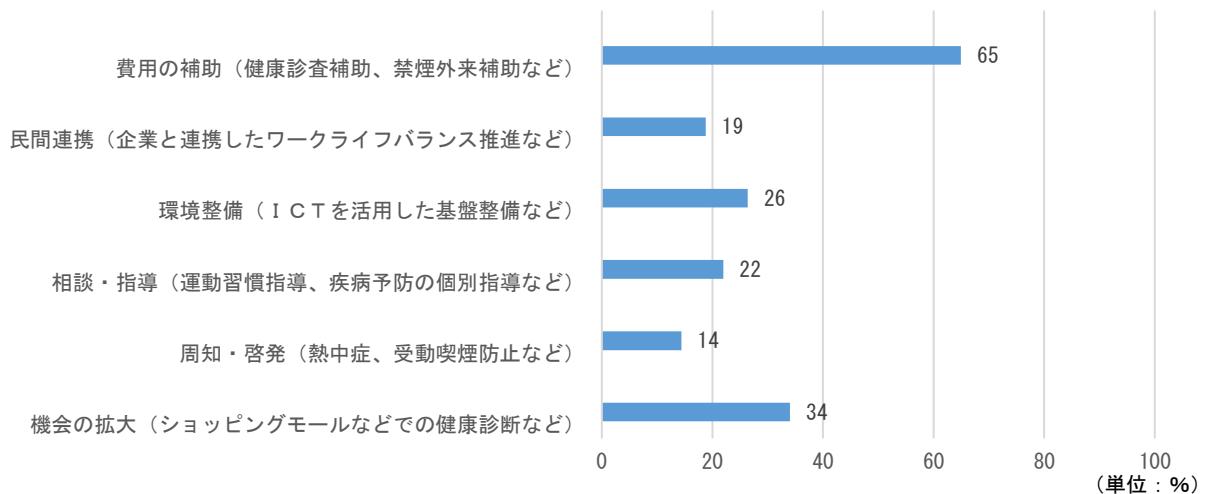
問 19 がん検診の受診形態について、「市町村で行う検診」と「職場で行う検診」が同じ割合で一番多くなっています。



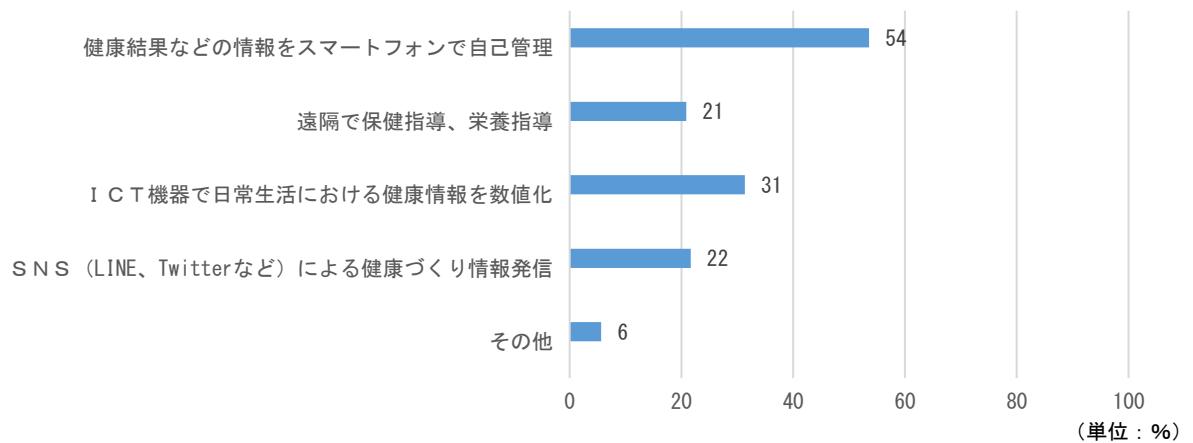
問 20 がん検診を受けていない理由について、「忙しくて時間がない」という回答が一番多くあげされました。



問 21 健康づくりに対する行政のサポートはどのようなものが望ましいかについて、「環境整備（ＩＣＴを活用した基盤整備など）」が26%あげられました。



問 22 ＩＣＴを健康づくり事業にどのように役立てたらよいと思うかについて、「健診結果などの情報をスマートフォンで自己管理」が54%、次いで「ＩＣＴ機器で日常生活における健康情報を数値化」が31%となっています。



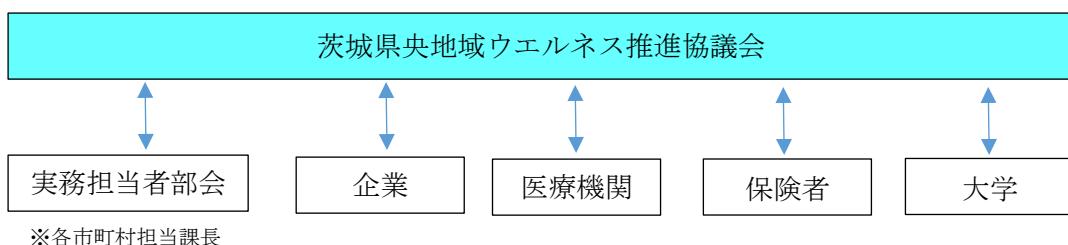
茨城県央地域ウエルネス推進協議会について

1 協議会の目的

圏域を対象に、住民の健康づくりの意識を高め、健康寿命の延伸を図るとともに、ＩＣＴを活用した健康づくり事業を念頭に、健康づくりに関わる企業との連携を強化し、圏域の住民の健康に寄与することを目的に、協議会を設置する。

※「ウエルネス」とは、輝くように生き生きしている状態、健康のこと。「ヘルス」の肉体的な健康よりも広く、健康を広義的・総合的に捉えた概念。

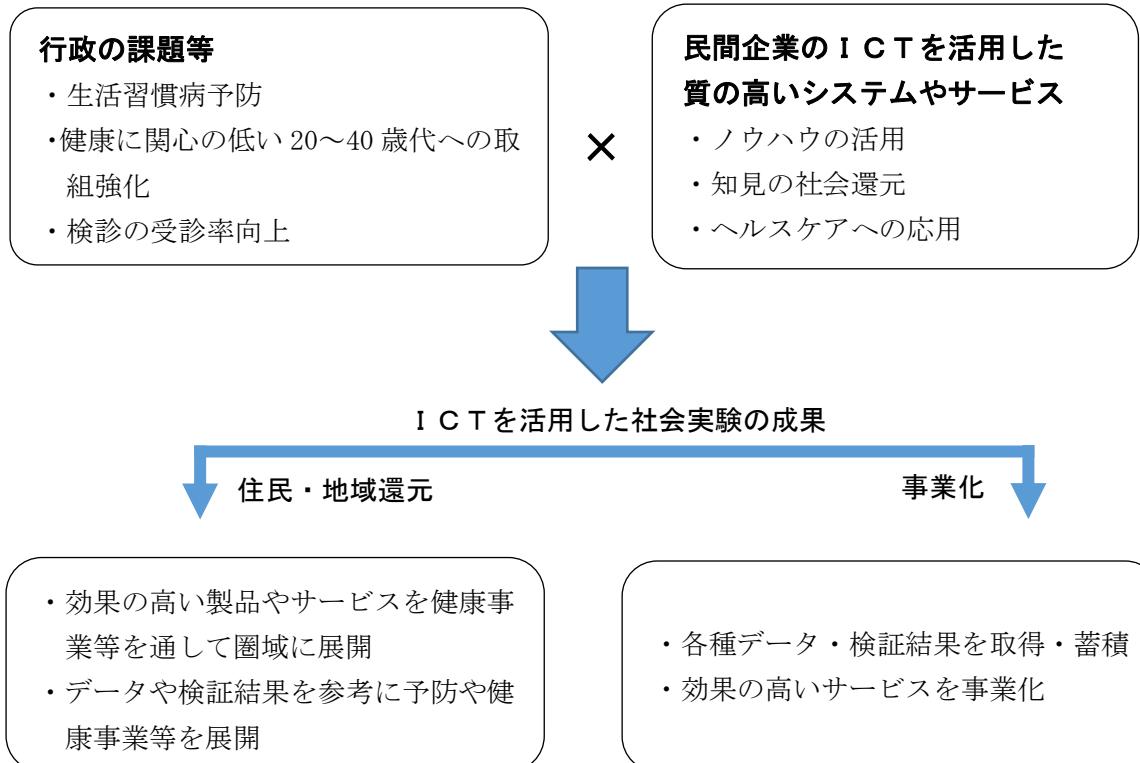
2 推進体制



3 協議会の事業

(1) 民間企業のＩＣＴを活用した社会実験の実施

官民連携により、ＩＣＴを活用した健康づくり事業に、民間企業の製品・技術などを実際に導入し、行政の持つ課題と解決方法を共同で模索・検証等を行う。



4 スケジュール

年度	令和4年度											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ウエルネス推進協議会								第1回				
担当課長会議				第1回			第2回					
実務担当者部会												実施方針の検討
その他					アンケート							

年度	令和5年度											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ウエルネス推進協議会		第1回						第2回				
実務担当者部会			第1回				第2回					実施方針の検討
社会実験				社会実験								

年度	令和6年度											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
ウエルネス推進協議会		第1回						第2回				
実務担当者部会			第1回				第2回					実施方針の検討
社会実験				社会実験								

5 今後の進め方について

令和4年度内に、実務担当者部会において、相手先企業の選定方法の検討等を進め、令和5年5月頃に開催予定の当協議会において、実施方針を報告する。

当協議会では、いばらき県央地域連携中枢都市圏ビジョンの計画期間である令和8年度まで、評価・検証しながら、ＩＣＴを活用した健康づくり事業の協議を進め、事業展開を図っていく。

健康づくりに関するアンケート調査のクロス集計について

1 アンケートのクロス集計について

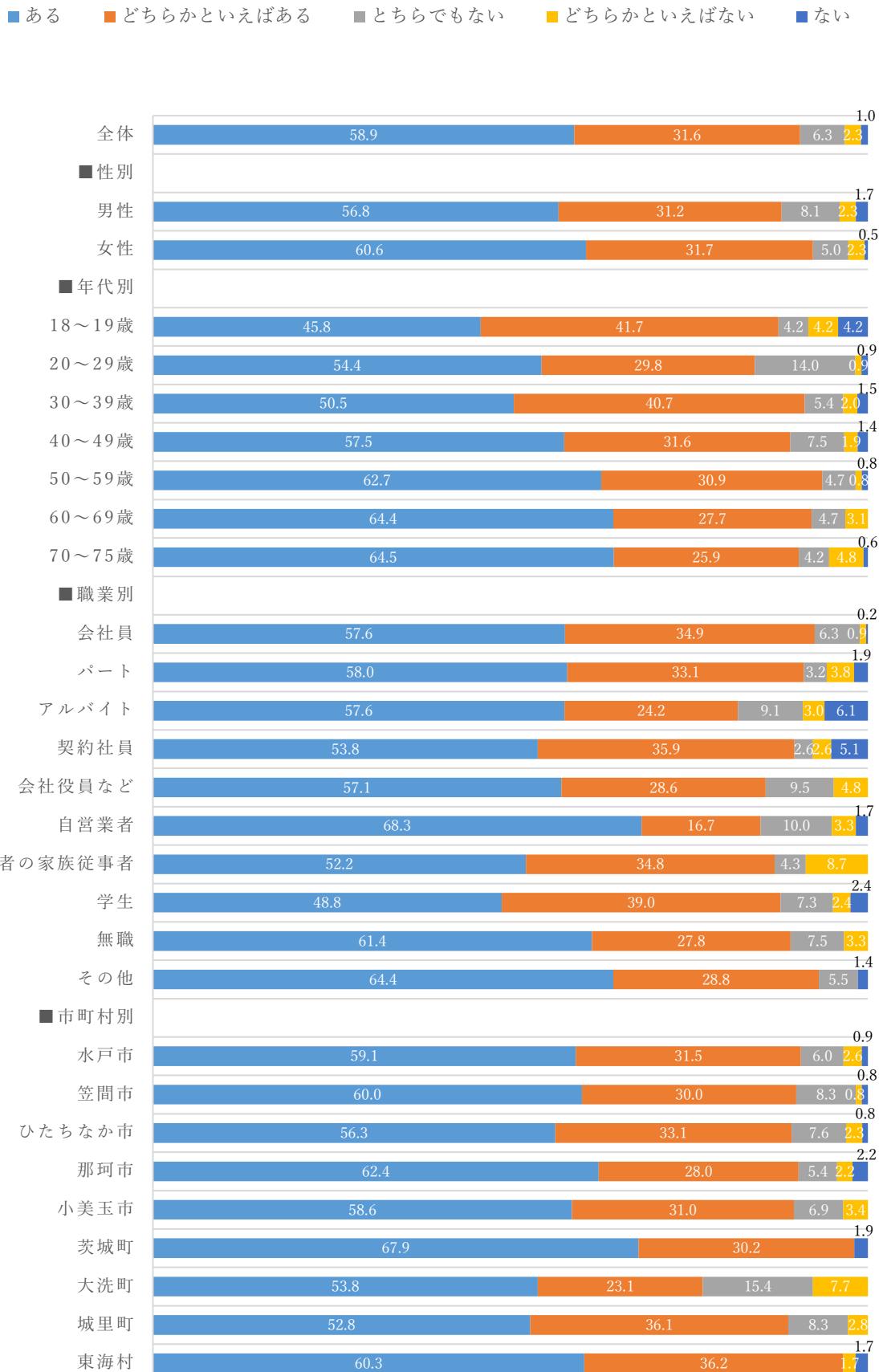
問5～問22までの設問ごとの結果を、性別、年代別、職業別、市町村別にクロス集計し、属性ごとの傾向分析を行った。

2 属性ごとの傾向分析について

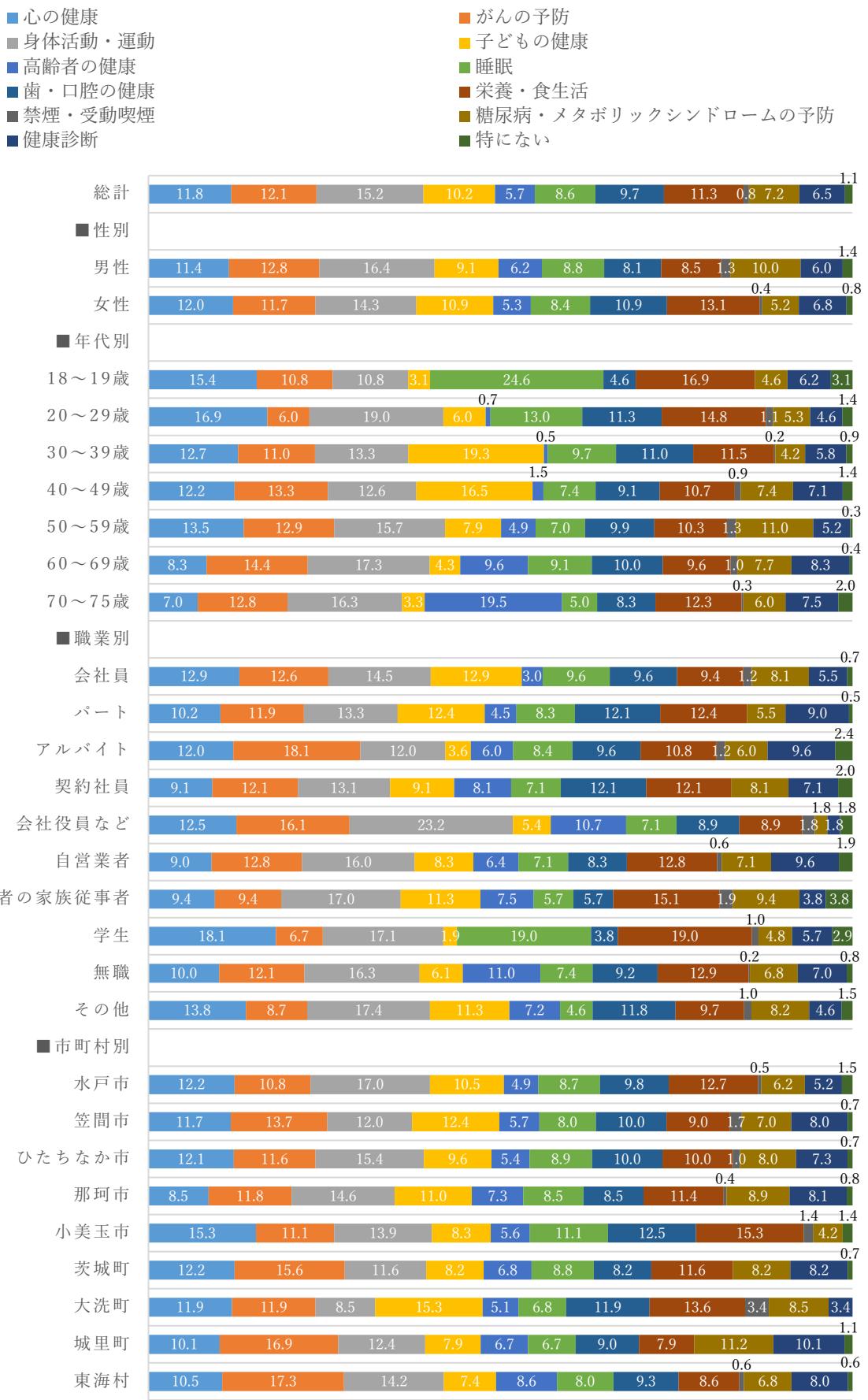
- ・**健康意識**（問5）に関して、女性のほうが健康意識が高く、年代が上がるほど割合が高い傾向にある。関心のある内容（問6）は、男性、女性ともに身体活動・運動が一番多くあげられているが、女性は栄養・食生活の関心やICTを活用した健康づくりに興味がある割合が男性より高い。また、30歳～39歳、40歳～49歳では、子どもの健康への関心が高いことや、ICTを活用した健康づくりへの興味は、60歳以上の年代で興味がない割合が高くなる傾向にある。
- ・**運動**（問7・8）をしている割合は男性が高く、運動の種類は、男性がランニング・サイクリングの割合が女性よりも高く、女性は体操（ストレッチやヨガ等）の割合が高い。年代別の傾向として、30歳～39歳でランニング、サイクリングの割合が高く出ているが、運動している割合は40歳～49歳で落ちこんでいる。なお、40歳～49歳は、睡眠（問10）を十分取れないと答えた割合が一番低い層でもある。
- ・**食事**（問9）に関する取組では、他の年代と比べ、若年層で塩分を控える取組をしている割合が低く、何も取組をしていない割合が高く出ている。
- ・**歯**（問11）の取組に関して、女性の健康意識の高さがあらわれていて、歯科検診（歯石除去）、糸付きようじや歯間ブラシの使用について女性のほうが割合が高い。
- ・**健康診査**（問15～17）の受診は、男性のほうが割合が高く、男性は、職場で行う健診、人間ドックの受診形態の割合が高い。対して女性は、市町村で行う健診、被扶養者としての健診の割合が高い。また、健診を受診している割合が一番高い年代が40歳～49歳であること、60歳～69歳以上の層では市町村で行う健診の割合が高くなることも分かる。健康診査の受診状況は、職業に大きく影響を受け、会社員と契約社員の受診形態は職場で行う健診と人間ドックがほとんどで、受診は9割を超えており。それに比べ、アルバイト、自営業者、無職は市町村で行う健診の割合が高く、受診している割合は低い。
- ・**がん検診**（問18～20）の受診は、男性のほうが受けていない割合が高い。市町村で行うがん検診は、性別では女性、職業別では自営業者、アルバイト、パートの割合が高く出ている。

アンケート（クロス集計）

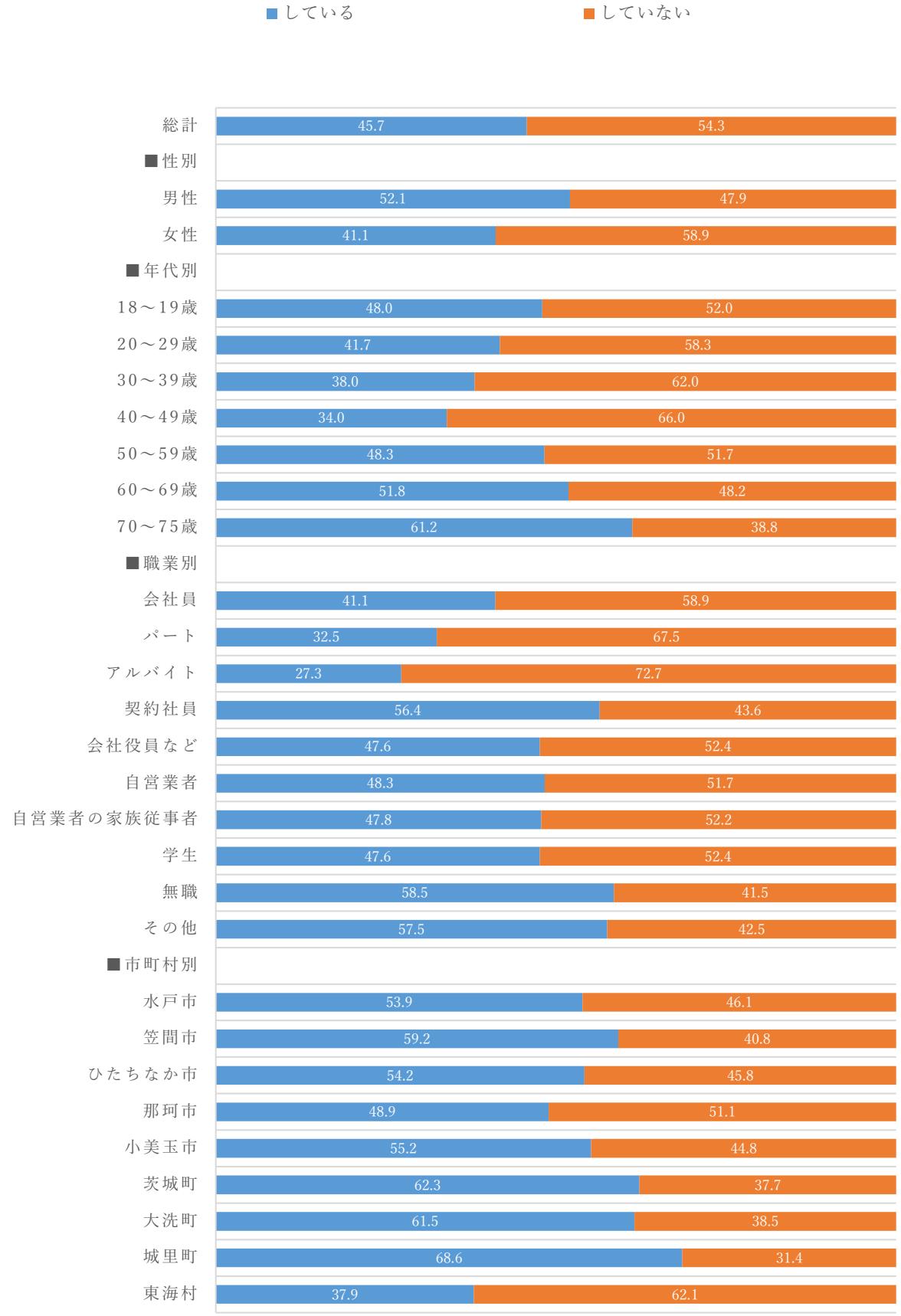
問5 自分の健康に関する心配がありますか？あてはまる項目に○をつけてください。（○は1つだけ）



問6 次の中で関心のあることは何ですか？(○は3つまで)

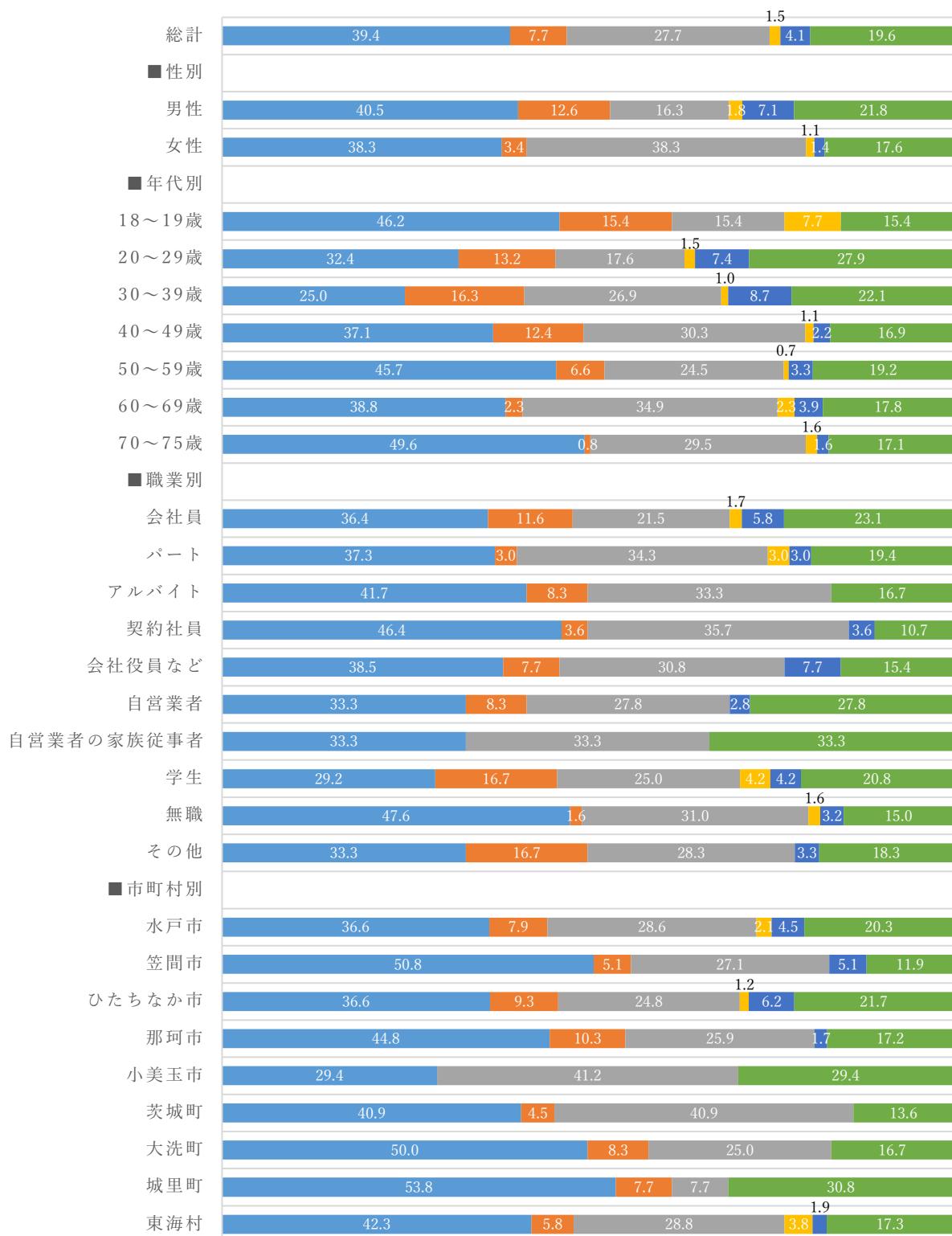


問7 普段健康のために運動をしていますか？（○は1つだけ）

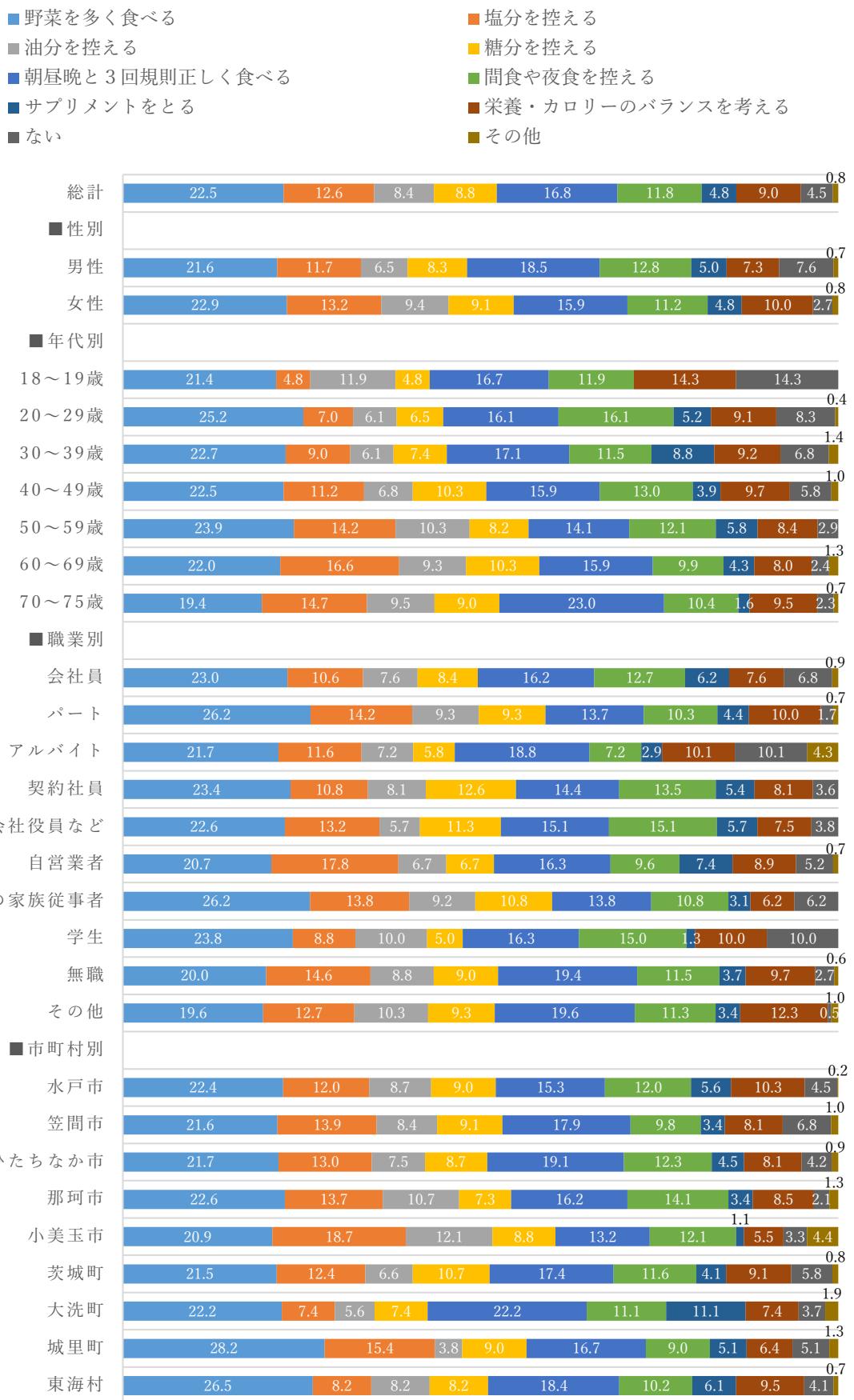


問8 問7で「している」と回答された方にお伺いします。どのような運動をしていますか?
(あてはまるものに○)

■ ウォーキング ■ ランニング ■ 体操（ストレッチやヨガ等） ■ 水泳 ■ サイクリング ■ その他

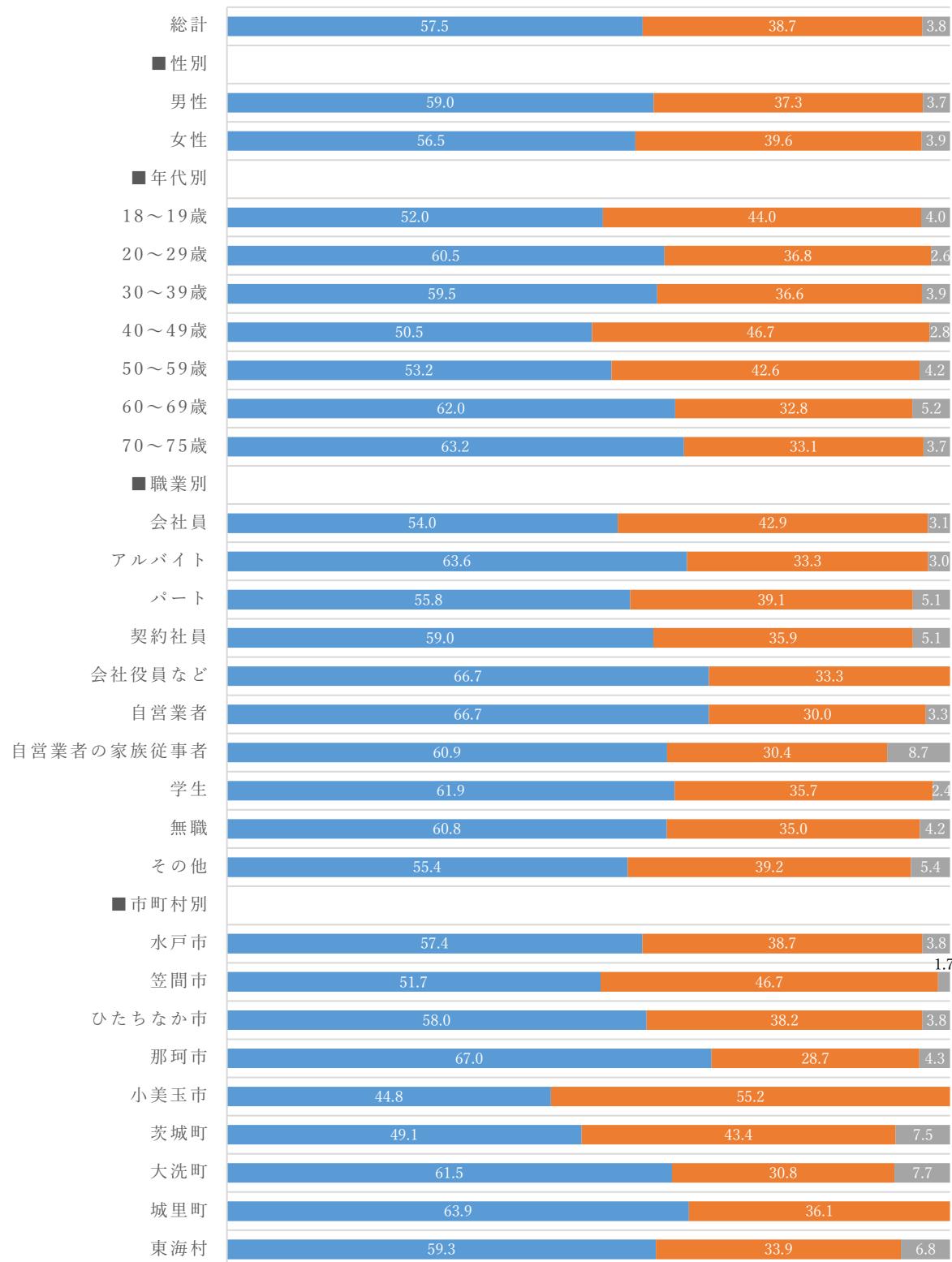


問9 食事で取組まれていることは何ですか？（あてはまるものに○）

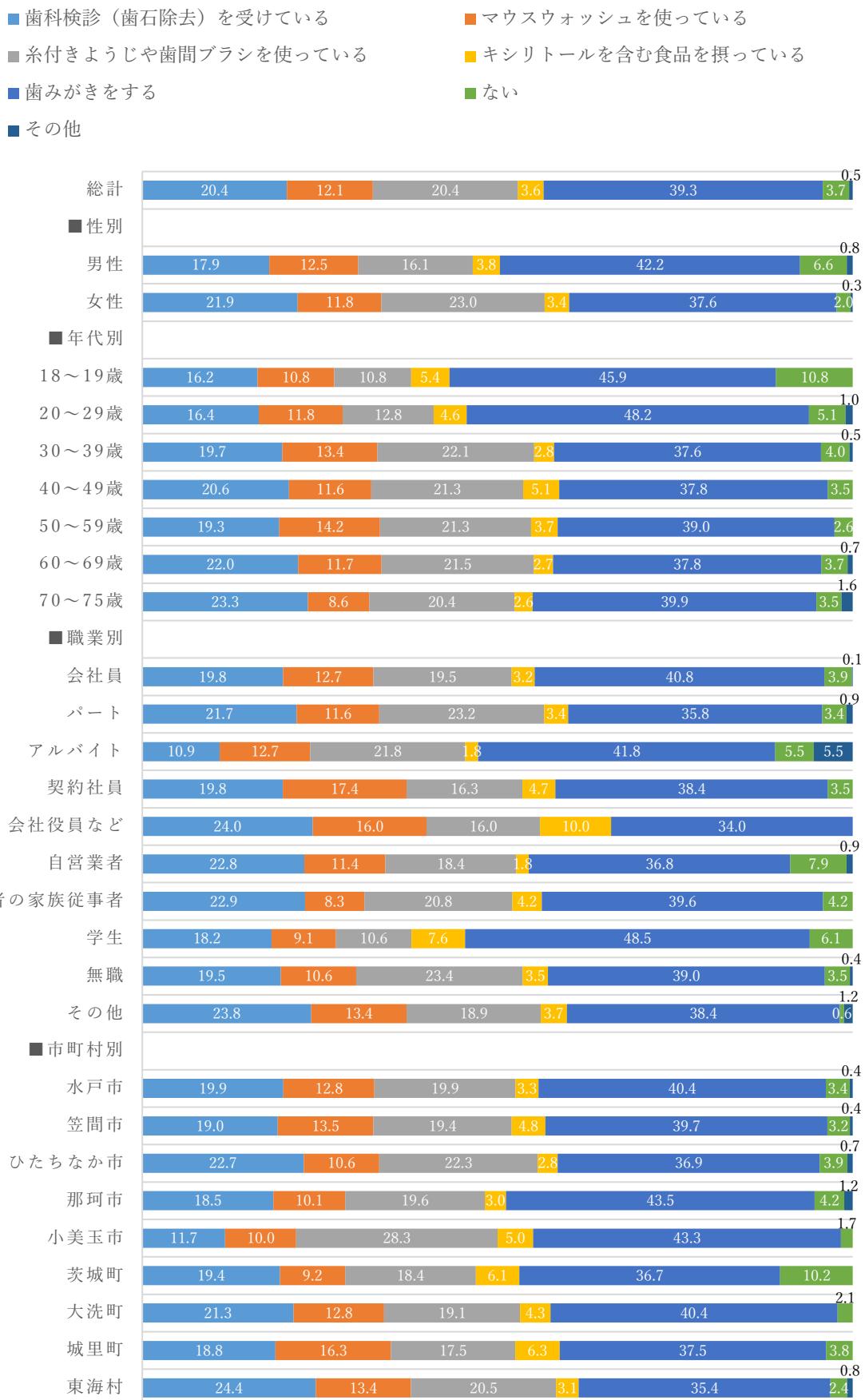


問10 睡眠は十分にとれていますか？（○は1つだけ）

■取れている ■あまりとれていない ■取れていらない

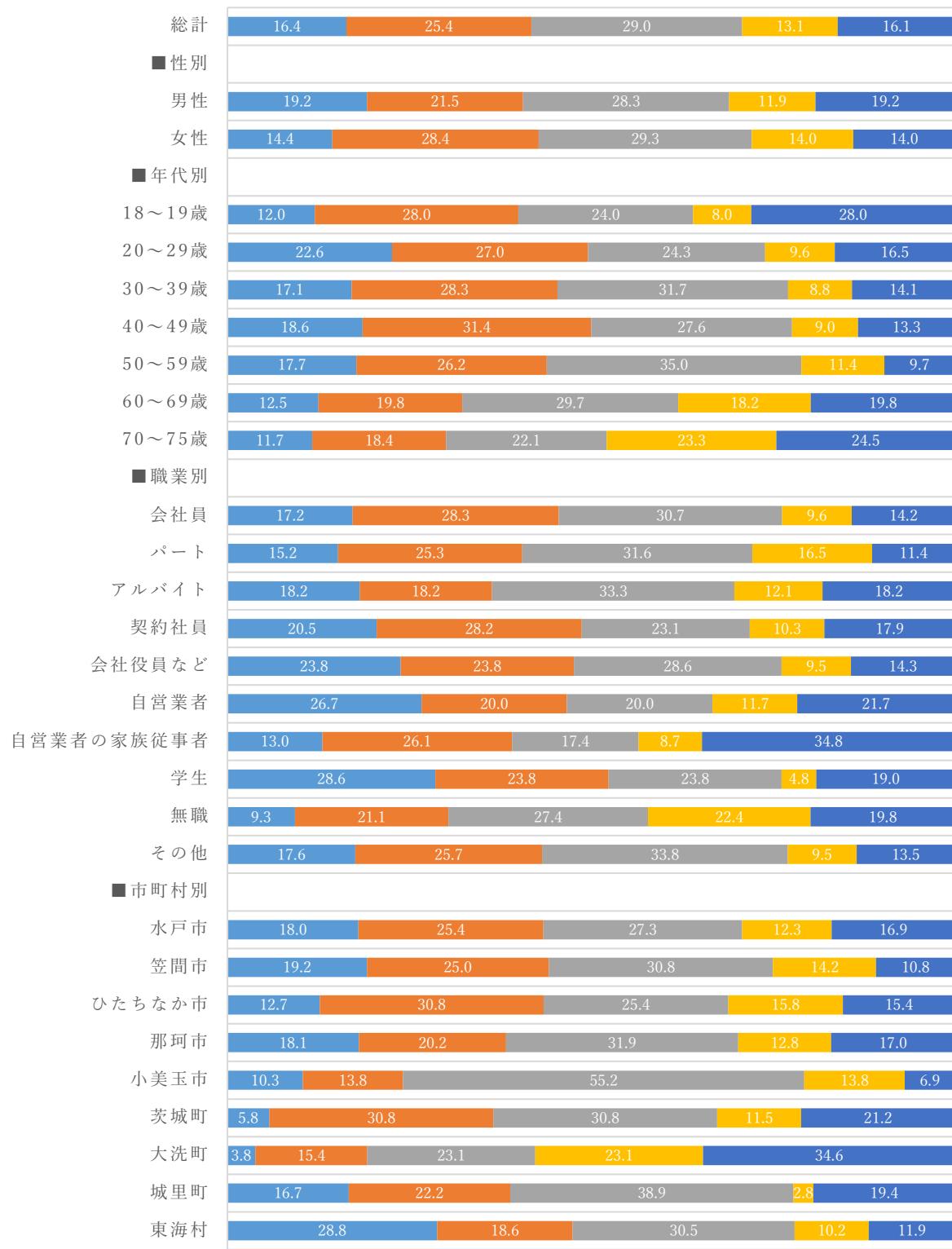


問 11 定期的に歯の健康のために行っていることは何ですか？（あてはまるものに○）

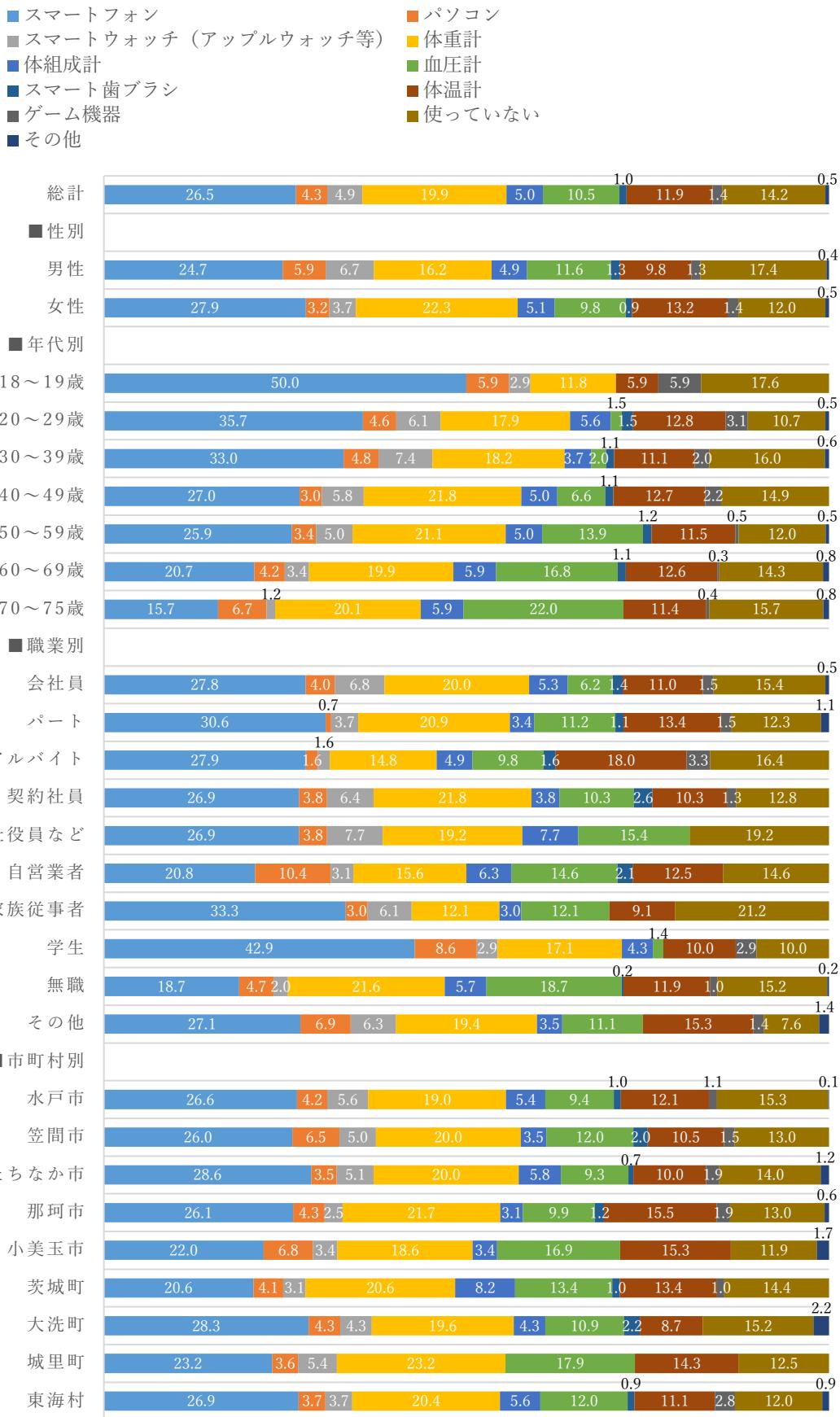


問12 あなたは、自分の健康のためにＩＣＴ(通信を使ったデジタル情報を利用する技術)を活用した健康づくりに興味がありますか？(○は1つだけ)

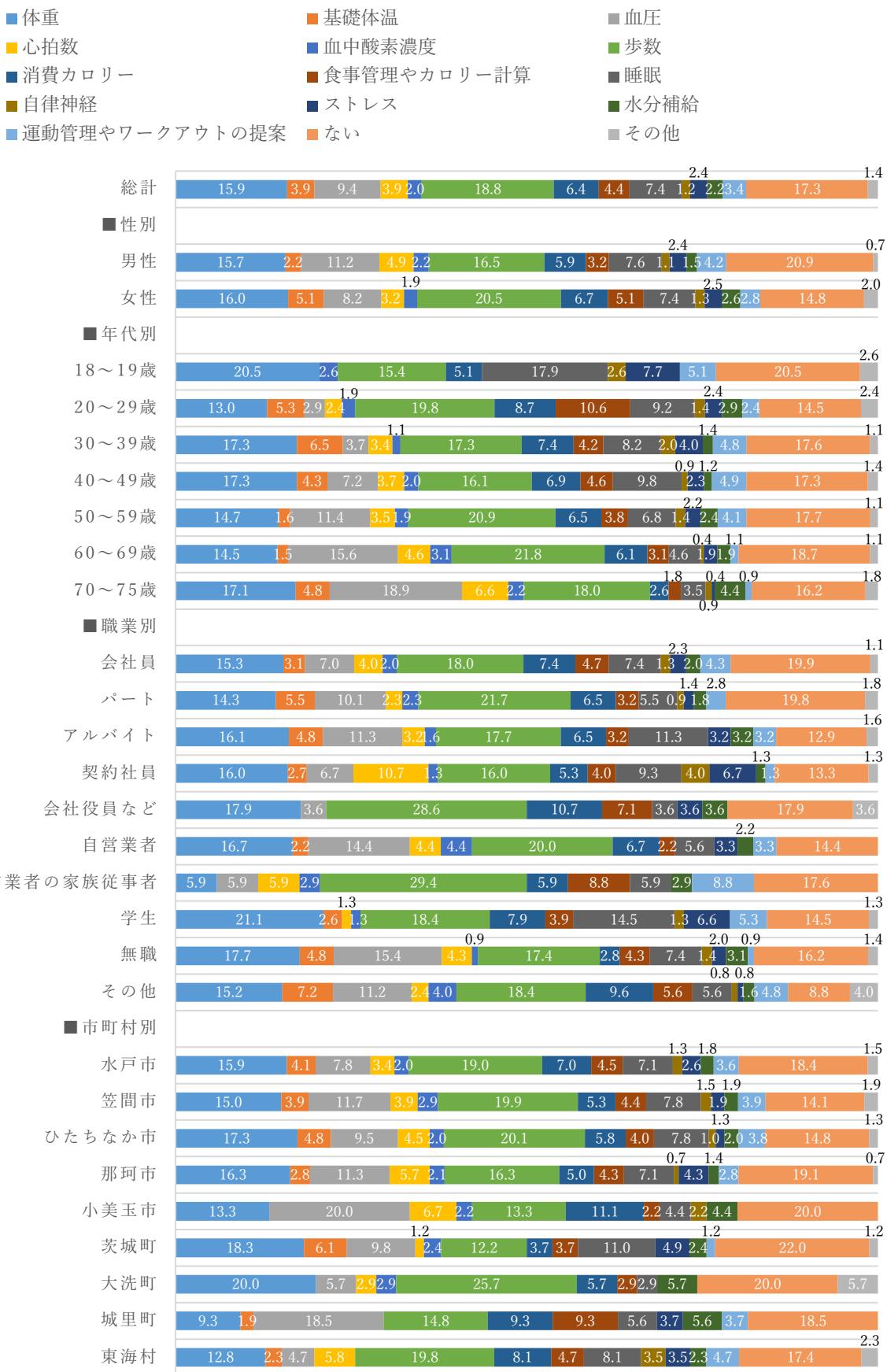
■ある ■どちらかといえばある ■どちらでもない ■どちらかといえばない ■ない



問13 あなたが、自分の健康のためにI C Tを活用している電子機器は何ですか？（あてはまるものに○）

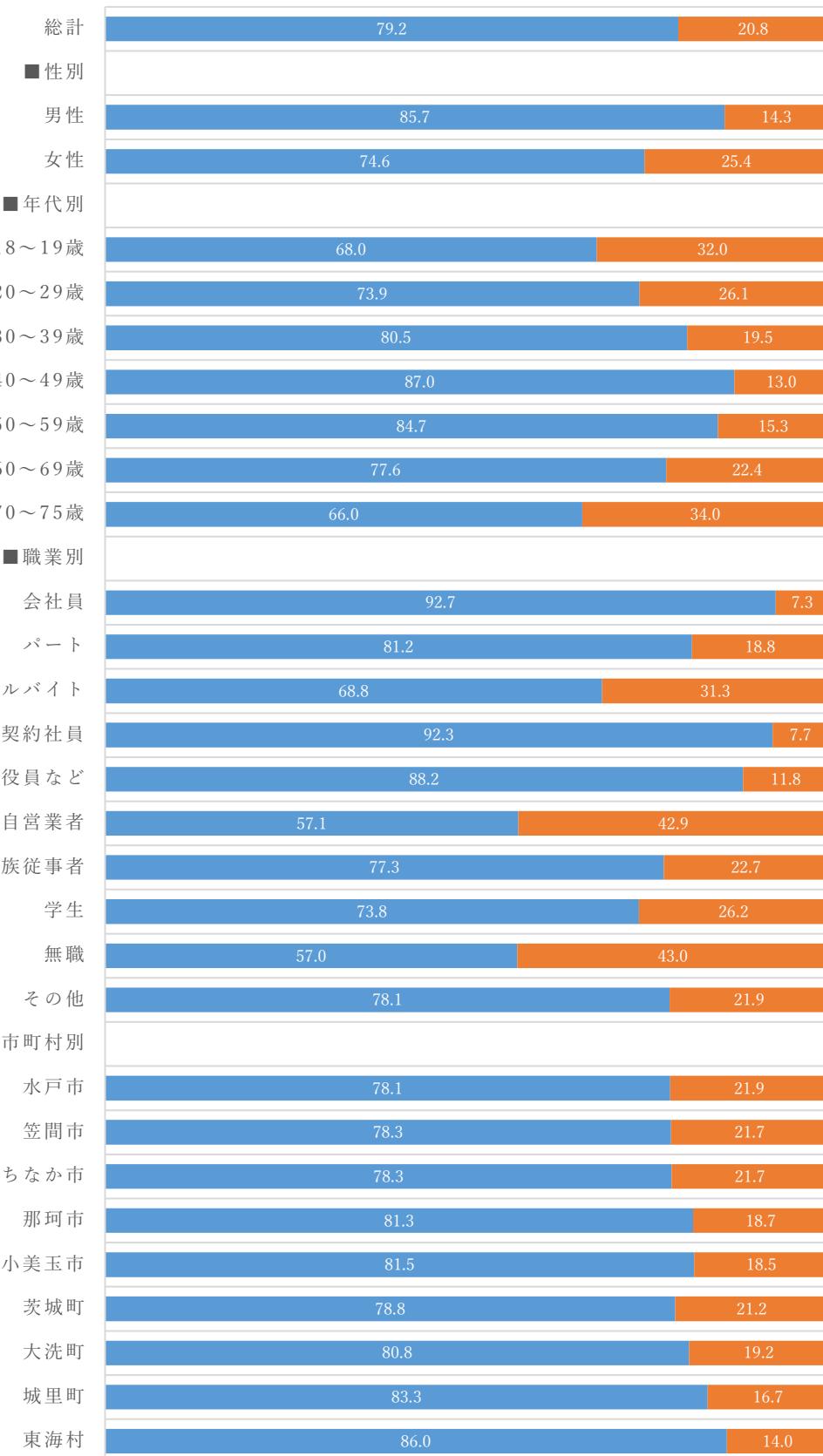


問 14 あなたが、健康のために使っているアプリの中で良いと思っている情報は何ですか？
(○は3つまで)



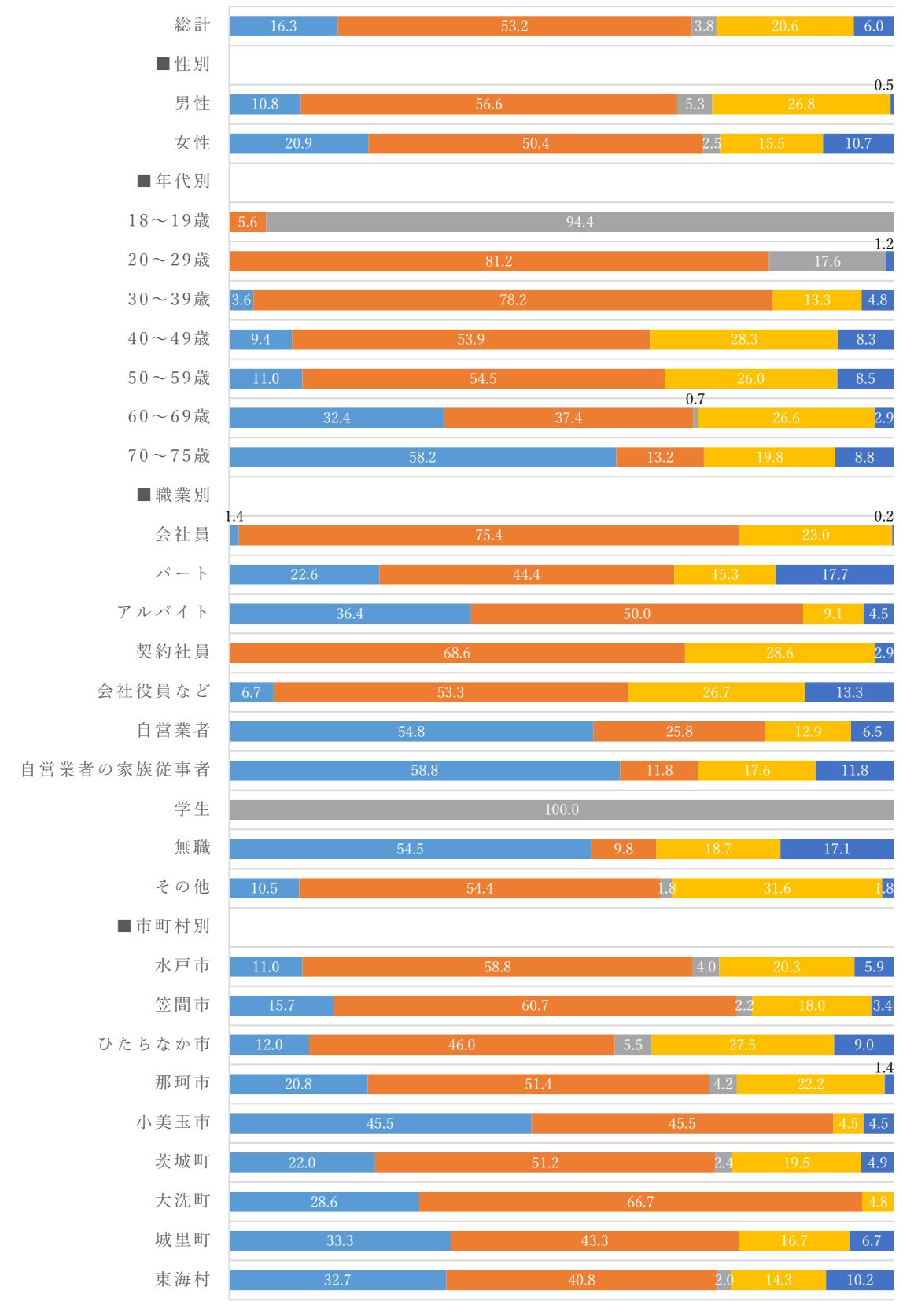
問15 あなたは、およそこの1年の間に健診（健康診断、健康診査、人間ドック等）を受けましたか？（○は1つだけ）

■受けた ■受けていない



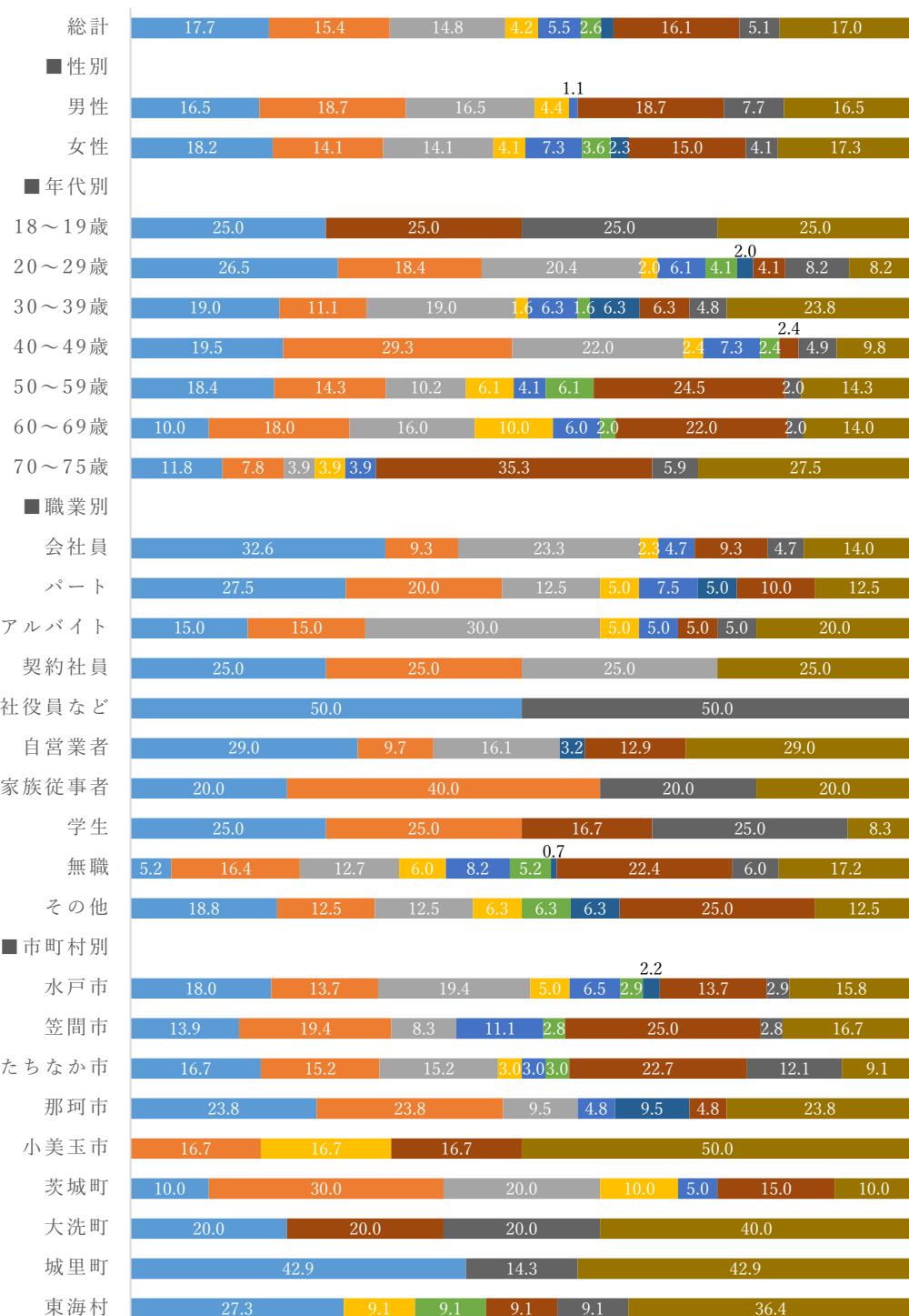
問16 問15で「受けた」と回答された方に伺います。どこで受けましたか？（○は1つだけ）

- 市町村で行う健診
- 職場で行う健診
- 学校における健診
- 人間ドック
- 夫（妻）被扶養者としての健診



問17 問15で「2受けてない」と回答された方に伺います。受けてなかった理由は何ですか?
(あてはまるものに○)

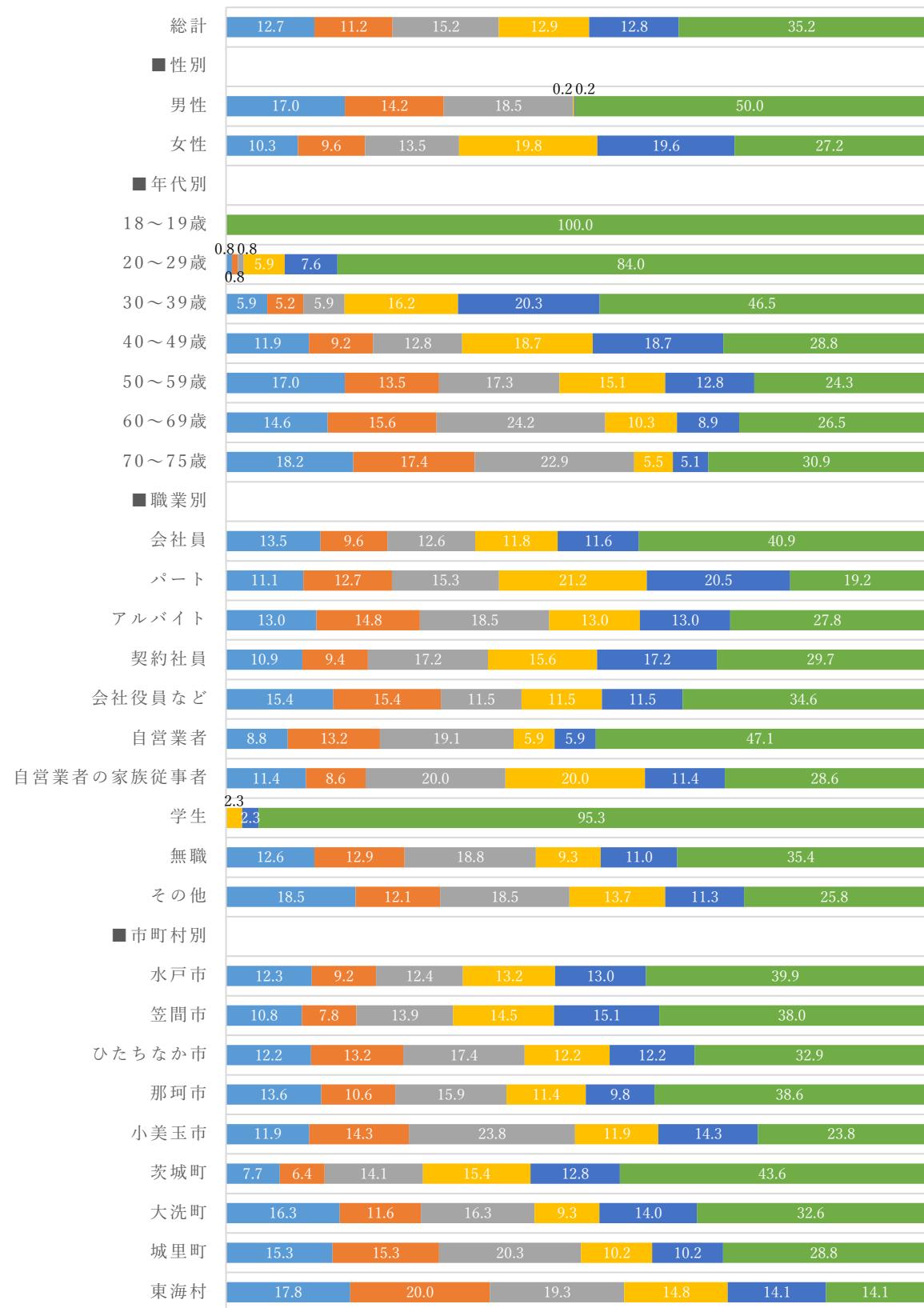
- | | |
|------------|-------------------|
| ■忙しくて時間がない | ■面倒くさい |
| ■費用が掛かる | ■結果が不安 |
| ■健診会場が不便 | ■健診の方法が体に負担がかかりつい |
| ■託児所がない | ■毎年は受けない |
| ■受ける必要がない | ■その他 |



問18 あなたは、おおよそこの1年の間に下記のがん検診を受けましたか？

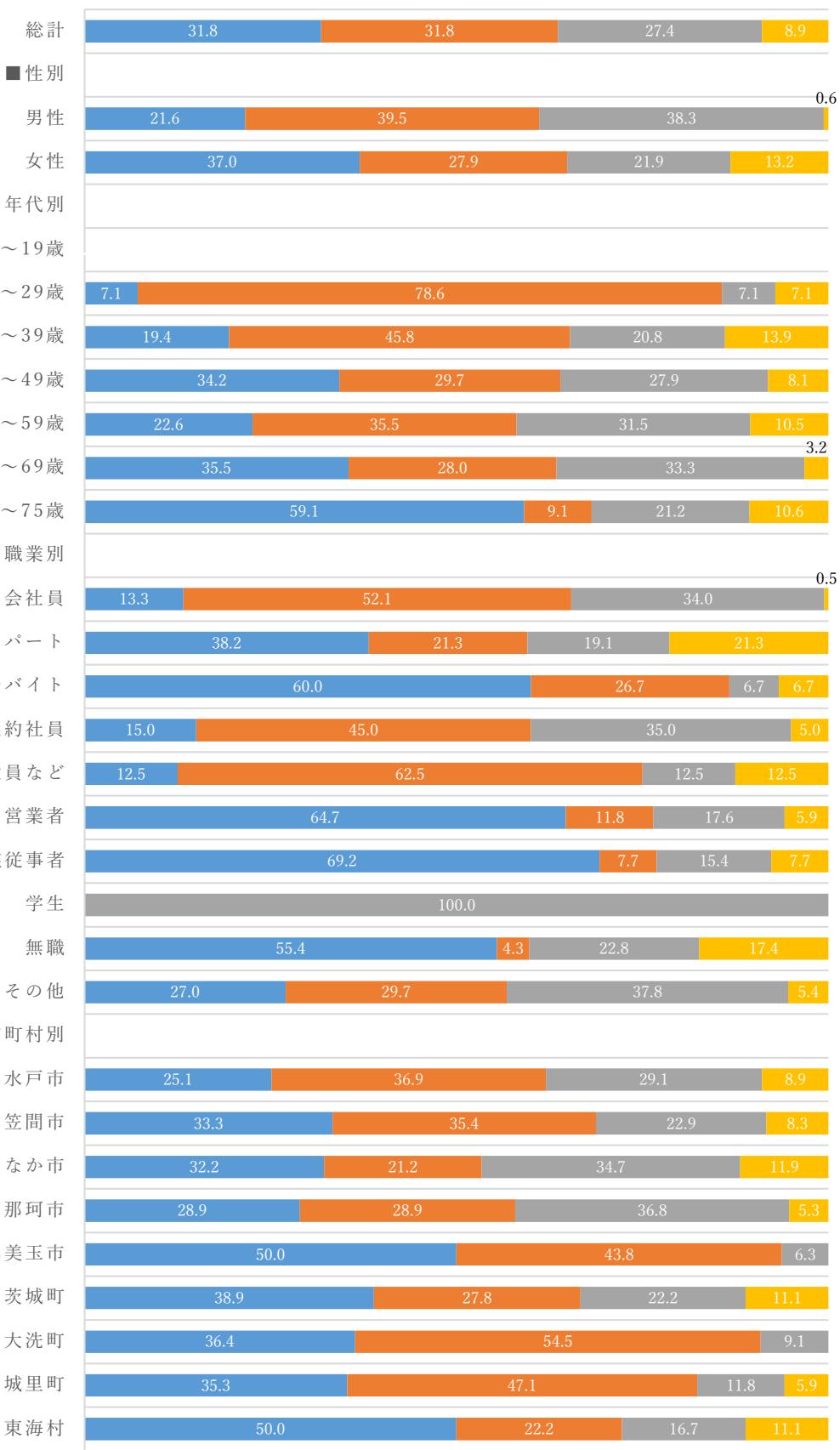
(あてはまるものに○)

■ 胃がん検診 ■ 肺がん検診 ■ 大腸がん検診 ■ 乳がん検診 ■ 子宮頸がん検診 ■ 受けていない



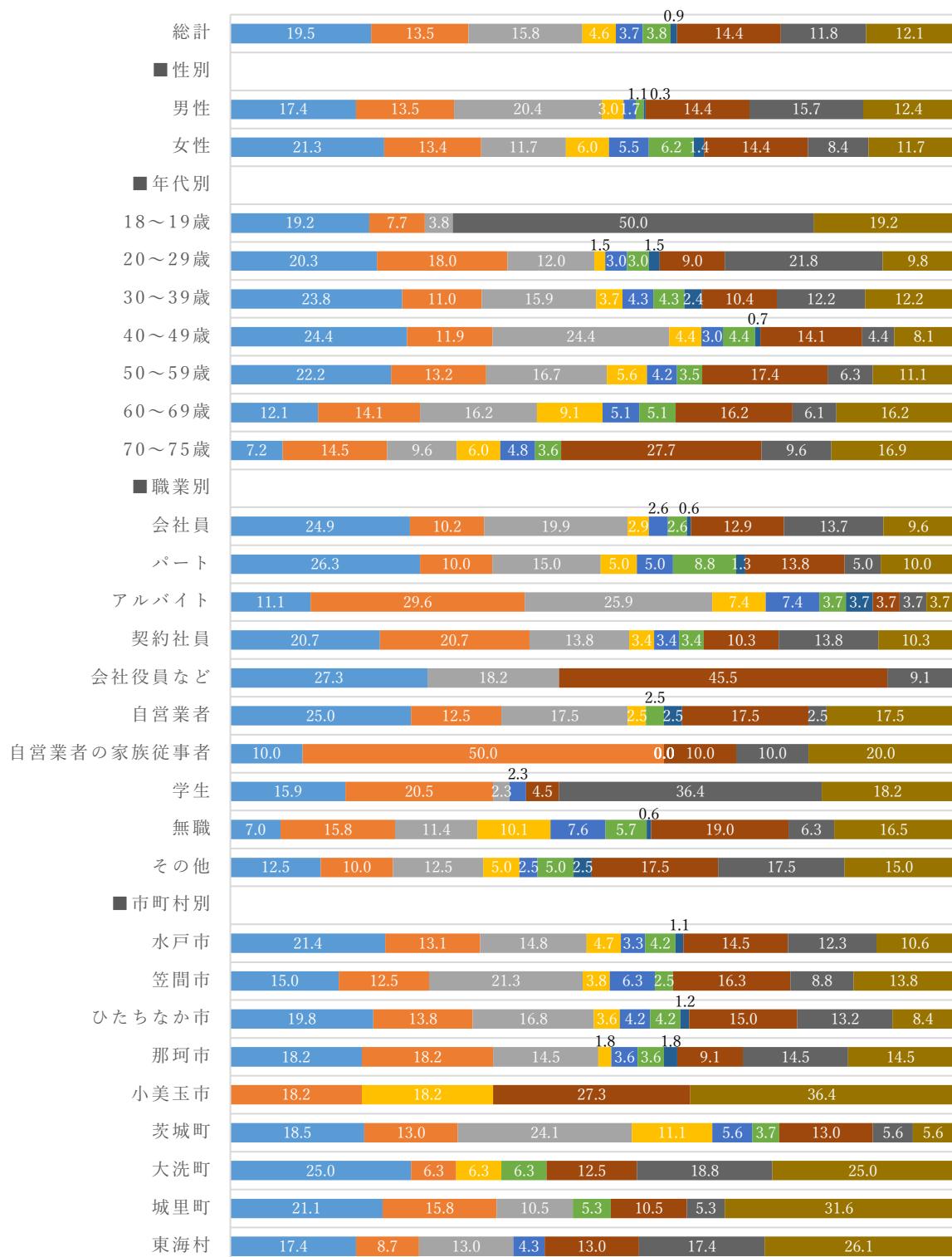
問19 問18で1~5を回答された方に伺います。どこで受けましたか？（○は1つだけ）

■市町村で行う検診 ■職場で行う検診 ■人間ドック ■夫（妻）被扶養者としての検診



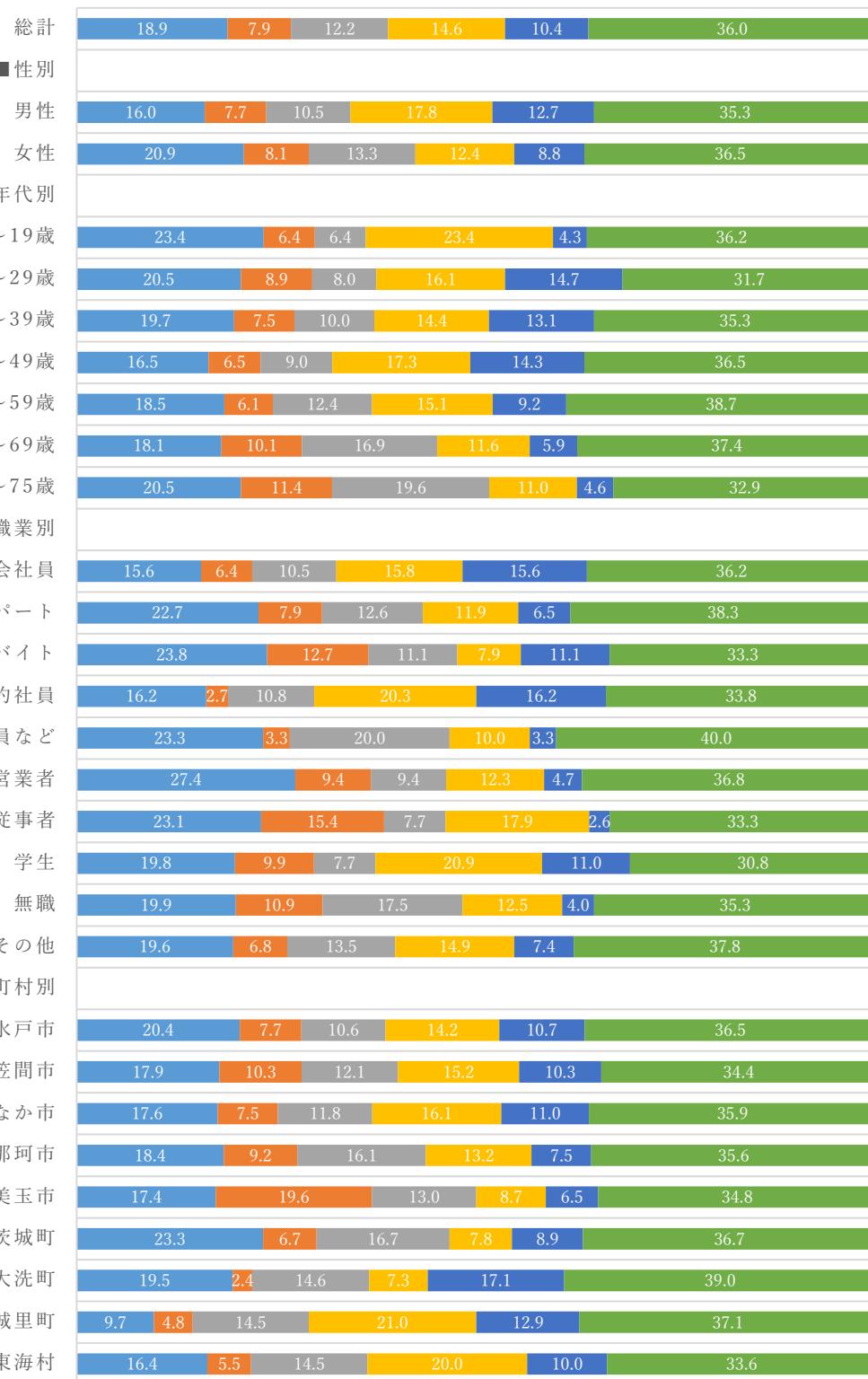
問20 問18で「6 受けてない」と回答された方に伺います。受けなかった理由は何ですか?
(あてはまるものに○)

- | | |
|-------------|--------------------|
| ■ 忙しくて時間がない | ■ 面倒くさい |
| ■ 費用が掛かる | ■ 結果が不安 |
| ■ 検診会場が不便 | ■ 検診の方法が体に負担がかかりつい |
| ■ 託児所がない | ■ 毎年は受けない |
| ■ 受ける必要がない | ■ その他 |



問21 健康づくりに対する行政のサポートはどのようなものが望ましいですか?
(○は3つまで)

- 機会の拡大（ショッピングモールなどの健康診断など）
- 周知・啓発（熱中症、受動喫煙防止など）
- 相談・指導（運動習慣指導、疾病予防の個別指導など）
- 環境整備（ＩＣＴを活用した基盤整備など）
- 民間連携（企業と連携したワークライフバランス推進など）
- 費用の補助（健康診査補助、禁煙外来補助など）



問22 ICTを健康づくり事業にどのように役立てたらよいと思しますか?

(あてはまるものに○)

- 健康結果などの情報をスマートフォンで自己管理
- 遠隔で保健指導、栄養指導
- I C T機器で日常生活における健康情報を数値化
- S N S (LINE、Twitterなど)による健康づくり情報発信
- その他

