

第 2 編

第 3 次府中市保健計画

第1章

計画策定に当たって

1 計画策定の背景と趣旨

市は、平成15年の健康増進法の施行を受け、市民一人ひとりの生涯を通じた健康づくりを実現するために、平成17年度から平成26年度までを計画期間とする健康ふちゅう21（府中市保健計画）を策定しました。その後、平成27年度から令和2年度までを計画期間とする第2次保健計画を策定し、「市民（あなた）が主役！笑顔でつなぐ健康なまち府中」を基本理念として掲げ、市民の健康づくりに取り組んできました。

第2次保健計画の策定後、市民の健康寿命はやや延伸しており、また、市と共に健康の維持増進に取り組む市民ボランティアの育成も進む等、市全体で健康づくりに取り組める基盤が整いつつあります。一方、市民の生活スタイルの多様化や、65歳以上単独世帯数の増加が進んでいることから、ライフステージの特性に応じた取組や、健診やがん検診の受診等を含めた健康管理に関する取組、地域との結びつきをより一層築くための取組等が必要となっています。更に、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、「新しい生活様式」の考え方を踏まえる必要性も高まっています。

このような課題に対応するためには、これまでの取組により築いてきた健康づくりの基盤を活用するとともに、地域のつながりを重視して、市全体が一丸となって健康づくりに取り組むことが必要です。

このことから、市は、第2次保健計画に基づいて実施してきた取組の評価、健康を取り巻く国や東京都の政策動向や社会情勢の変化を踏まえ、市民の健康寿命の更なる延伸を図るため、今後6年間の健康施策の指針となる第3次保健計画を策定します。

2 健康を取り巻く国や東京都の政策動向

(1) 健康日本21（第二次）の中間評価

①健康日本21（第二次）の概要

- 国は、国民の生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題の解決に向けて、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を開始しました。
- 平成24年に策定された「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）」（以下「健康日本21（第二次）」といいます。）では、平成25年度から令和4年度までの10年間を運動期間とし、具体的な53項目の目標に基づき「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の実現を目指しています。

②中間評価の概要

- 目標の設定後5年を目途に、目標の達成状況や関連する取組状況を中間段階で確認するため、平成30年に中間評価の結果を載せた「健康日本21（第二次）中間評価報告書」を取りまとめました。
- 評価の結果、著しく評価の悪い項目は見られなかったものの、栄養・食生活、身体活動・運動等の生活習慣に関する目標や、高血圧症、糖尿病等の生活習慣病の発症・重症化予防に関する目標において、進捗の不十分な傾向が見られました。
- 今後の課題として、自治体が独自に行っている取組や健康経営を始めとする企業主体となる取組等を通じて、国民が自発的に健康づくりに取り組みやすい環境づくりを目指すとしています。加えて、自治体が実施した取組に対するプロセスやその改善方法についても、優良な事例の展開を図る必要性を指摘しています。

(2) 東京都健康推進プラン21（第二次）の中間評価

①東京都健康推進プラン21（第二次）の概要

- 東京都は、平成12年から開始した国の「21世紀における国民健康づくり運動」を受け、平成13年に「東京都健康推進プラン21」、平成25年に「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定しました。
- 「東京都健康推進プラン21（第二次）」は、平成25年度から令和4年度までを計画期間とし、都民における生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善に向けて、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」の2つの総合目標と、3つの領域・14の分野に基づいた分野別目標が設定されています。

②中間評価の概要

- 東京都は、「東京都健康推進プラン21（第二次）」について中間年である5年目を迎え、国の「健康日本21（第二次）」と同様、平成31年に中間評価の結果を載せた「東京都健康推進プラン21（第二次）中間評価報告書」を取りまとめました。
- 評価の結果、総合目標及び分野別目標はおおむね改善傾向にありますが、休養や飲酒の分野等、健康づくりの基本となる都民の生活習慣については、現状維持・悪化傾向にある指標が多く見られました。
- 評価の結果により抽出された課題を踏まえ、東京都は、都民のヘルスリテラシー（健康情報の収集・理解・活用能力）の向上の支援、ライフステージやターゲット（対象）の特性に応じた施策の展開、地域の特性をいかした健康づくりがより効果的に行われる環境づくり等に力を入れていくとしています。

第2章

第2次府中市保健計画の 評価と課題

1 第2次保健計画の評価

第2次保健計画の施策の柱である4つの基本方針により体系化された具体的取組にしたがって、市がこれまで進めてきた取組、令和元年度に実施した市民アンケート調査、その他関連する各種調査等の結果からわかることを取りまとめ、評価と課題の整理を行いました。

なお、第2次保健計画において、重点項目として推進した取組については、取組名の横に【重点】と表記しています。

第2次保健計画の施策体系

基本方針	具体的取組
1 健康意識を高める	(1) 生活習慣病について知る
	(2) こころの健康を意識する【重点】
	(3) 健康情報を生活に取り入れる
	(4) 相談事業を活用する
	(5) 健康危機に備える【重点】
	(6) 適正な飲酒量を知る
2 健康的な生活習慣を身につける	(1) 元気体重を維持する【重点】
	(2) 子どもが健やかに育つ
	(3) 健康的な食生活を取り入れる
	(4) 運動習慣を身につける
	(5) 十分な睡眠をとる
	(6) タバコを吸わない
	(7) 生活習慣病の悪化を防止する
	(8) 社会生活を営むために必要な心身の機能を維持する
3 健康管理を实践する	(1) ライフステージに応じて定期的に健(検)診を受診する【重点】
	(2) 精密検査を受診する
	(3) 定期的に受診し、疾病の重症化を防ぐ
	(4) こころの不調に気づいたら早めに対応する
	(5) かかりつけ医を持つ
4 ソーシャルキャピタルを醸成する	(1) 地域のつながりを強化する【重点】
	(2) 市民、企業等の連携・協働を推進する
	(3) こころとこころが触れ合うまちづくりを推進する

注) 一部、本冊で統一している表記に合わせて修正している語句がある。

【基本方針1 健康意識を高める】

（１）生活習慣病について知る

①これまでの取組

- 主に健診・保健指導や健康講座の機会を通じて、個別や集団に対して生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行いました。
- 歯科健康教育や、成人歯科健康診査、歯と口の健康週間普及啓発事業等を通じて、歯周病は生活習慣病であること、歯周病と全身疾患との関係を広く市民に周知しました。

＜実施した健康講座のテーマ（一部）＞

メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、栄養、歯科、摂食嚥下、睡眠、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、肝臓病、心臓病、がん予防

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 令和元年度市民アンケート調査において、定期的な健診や各種がん検診の受診率は、若年者（18～39歳）73.2%、中年者（40～64歳）86.5%、高齢者（65歳以上）85.0%で、平成27年度調査と比較するといずれの世代も受診率の向上には至りませんでした。
- 各種健康講座が役に立ったと思う人は9割台半ばとなっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 健診や保健指導、健康講座等、様々な機会を通じ、生活習慣病に関する正しい知識の啓発に取り組んできました。生活習慣病の予防を推進するためには、食生活、運動習慣、休養、禁煙、適正飲酒、歯と口の健康等、健康的な生活習慣を送るための知識の普及啓発が重要です。今後も生活習慣病や健康的な生活習慣への関心を高められるよう、情報を発信していく必要があります。
- 健（検）診は、自身の健康状態を確認し、生活習慣の改善や健康づくりにつなげていく機会とする目的がありますが、市民アンケート調査の結果から見ると、健（検）診の受診率は横ばいで推移しています。健（検）診を定期的に受けることの啓発や、受診結果や通知の機会の活用による効果的な情報提供等、受診率を向上させる取組が必要です。

(2) こころの健康を意識する【重点】

①これまでの取組

- うつ病の予防やストレスへの対処等、こころの健康をテーマとする健康講座を毎年開催しました。
- 自殺対策強化月間である3月と9月に、中央図書館を始め、男女共同参画センターや文化センター等の公共施設において、こころの健康に関するリーフレットの配布や書籍の特設展示を行いました。平成30年度からは中学校と連携し、生徒向けにストレスへの対処やSOSの出し方についての授業を実施しました。
- 新生児訪問事業では、エジンバラ産後うつ病質問票（EPDS）を活用し、産後うつ病のスクリーニングを行い、産後うつ病の予防と早期支援につなげました。また、産後ケア事業では、育児不安の解消等、産後の精神的な支援に努めました。

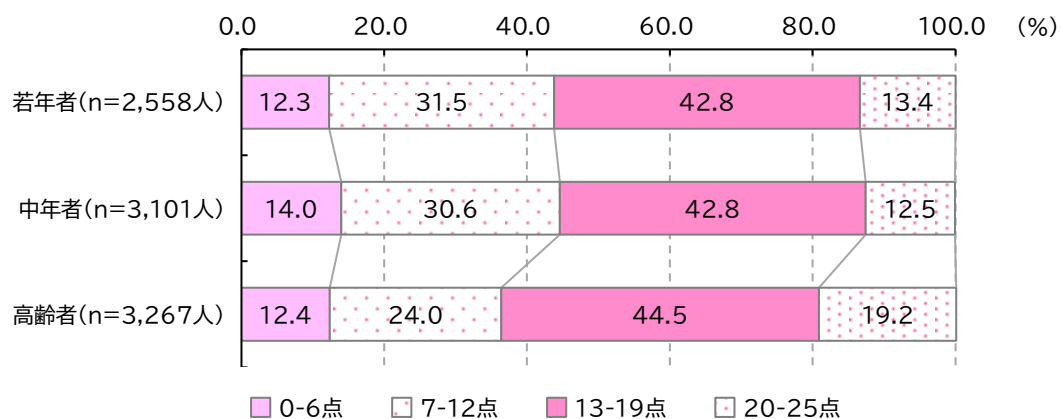
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『WHO-5得点』を見ると、精神的健康状態が良好ではない人（12点以下）の割合は、若年者と中年者の4割台半ばに比べて、高齢者は3割台半ばと少ない傾向が認められますが、経年変化では、高齢者の増加傾向が認められました。
- 『K6得点』を見ると、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて抑うつ傾向に該当する人の割合が高くなっており、若年者ほど何らかの不安の問題がある割合が多いことが確認できます。

③評価のまとめと今後の課題

- 様々な機会を活用し、こころの健康づくりに向けた取組を実施してきました。市民アンケート調査の結果から、若年者、中年者、高齢者のそれぞれの世代において、精神的健康状態が良好ではない人が一定数いることから、全ての世代に対して、引き続き、こころの健康づくりに向けた取組を推進していくことが重要です。
- 特に若い世代の抑うつ傾向が確認できるため、ストレスへの対応や睡眠・休養の必要性、身近な人に助けを求めるSOS発信の重要性を啓発する取組が必要です。

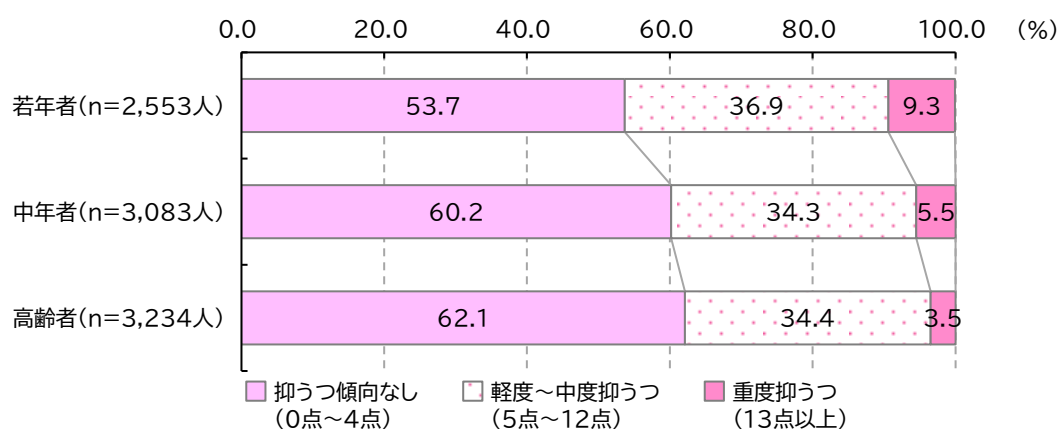
WHO-5（精神的健康度）得点



注) 得点が高いほど、精神的健康状態が良好であることを示す。

【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

K6（抑うつ傾向）得点



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(3) 健康情報を生活に取り入れる

①これまでの取組

- 府中市健康応援ガイドを平成28年度から全戸配布し、健（検）診の機会や健康に関する相談窓口等の情報を入手しやすい環境を整えました。
- 各種健（検）診の結果に加え、定期的な受診の必要性や生活習慣の改善ポイント等の情報を提供しました。
- 健（検）診の機会や健康講座等に関する情報発信の方法として、広報紙のほか、市のメール配信サービス、府中市勤労者福祉振興公社ニュース「ひばり」、商工会議所ニュース・メールマガジン等を活用しました。

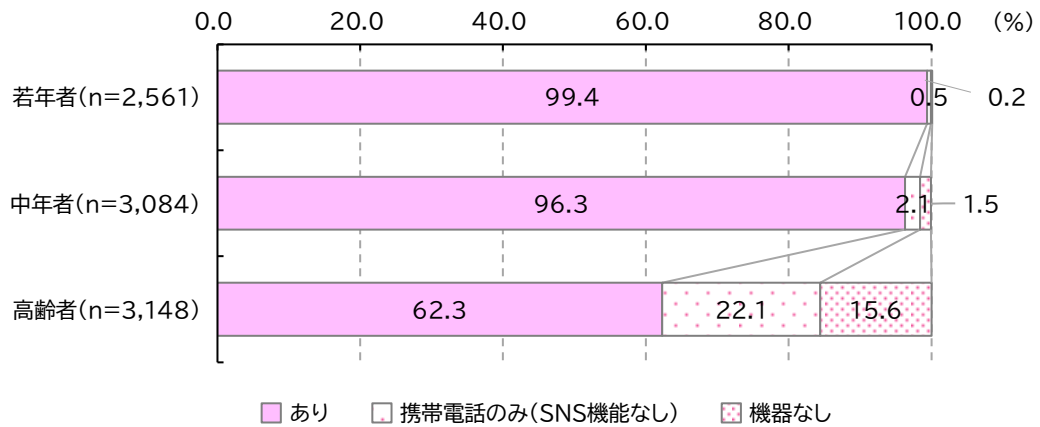
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『通信機器の所有状況』を見ると、SNSが利用できる機器（スマートフォン、パソコン等）の所有率は、若年者と中年者はほとんどの人が所有しているのに対し、高齢者は6割となっています。
- 『LINE発信・投稿の頻度』を見ると、SNS（LINE、フェイスブック等）の利用頻度は、若年者ほど利用頻度が高くなっています。また、高齢者であっても、LINEに関しては定期利用者（週に数回以上）が5割いることが認められました。

③評価のまとめと今後の課題

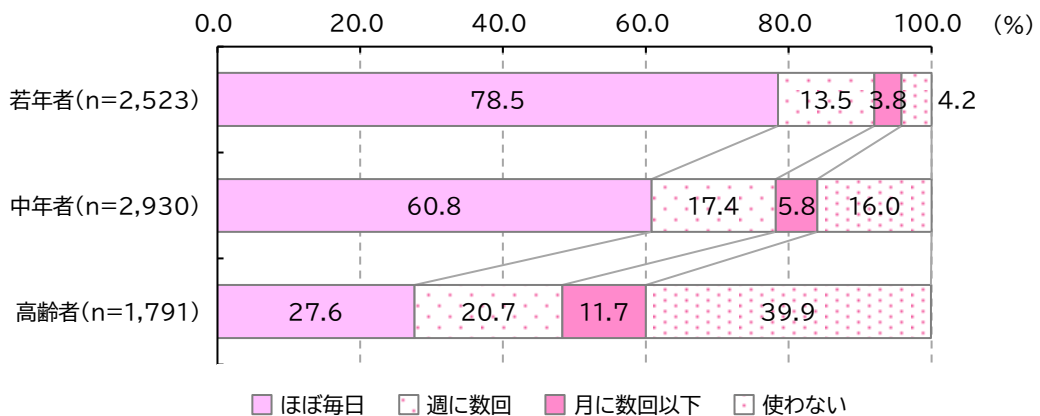
- 健康情報を市民が入手しやすい環境づくりを推進してきており、健康応援ガイドの配布を始め、広報紙やメール等で発信してきました。
- SNSが利用できる機器について高齢者の所有状況を踏まえると、引き続き紙媒体での情報発信が不可欠ではありつつ、LINE等、広く利用されている媒体での情報発信も検討する必要があります。一方、若年者と中年者の所有状況を踏まえると、市の配信する健康情報に直接的に興味・関心のない人に対しても、家族や友人を通じて情報が届く可能性のあるLINEやTwitter等のSNSによる発信を検討する必要があります。

通信機器の所有状況



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

LINE発信・投稿の頻度



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(4) 相談事業を活用する

①これまでの取組

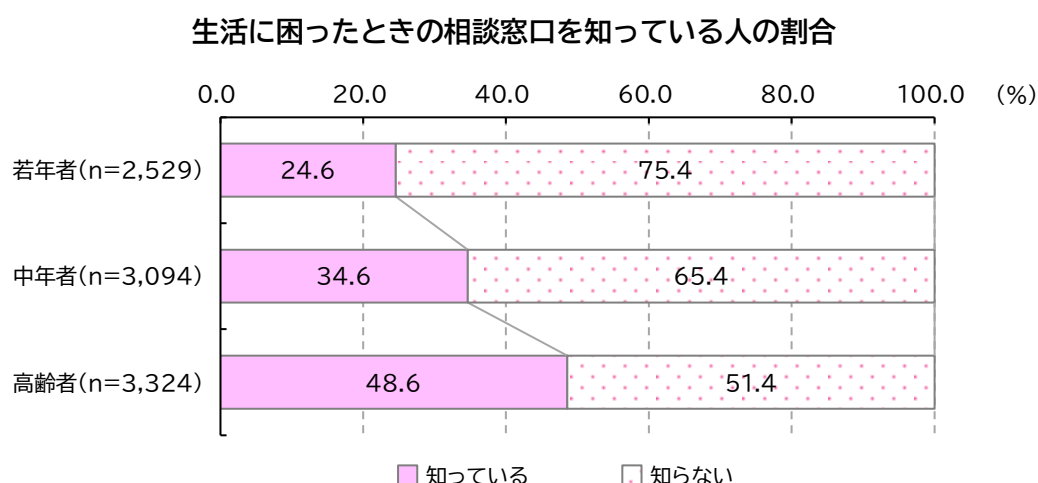
- 市の相談事業として、ライフステージごとの窓口を設け、市民の相談内容に応じた健康情報を提供してきました。
- 保健相談の利用方法を見ると、電話による相談が8割以上を占めている一方で、来所も1割以上を占めています。また、必要に応じて訪問により相談を受けるケースもありました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『生活に困ったときの相談窓口を知っている人の割合』を見ると、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて低くなっており、若年者は高齢者の半分程度である2割台半ばとなっています。
- 『相談窓口の認知度及び利用経験の有無』の認知度を見ると、全体として約半数以上に知られていないことがわかりました。

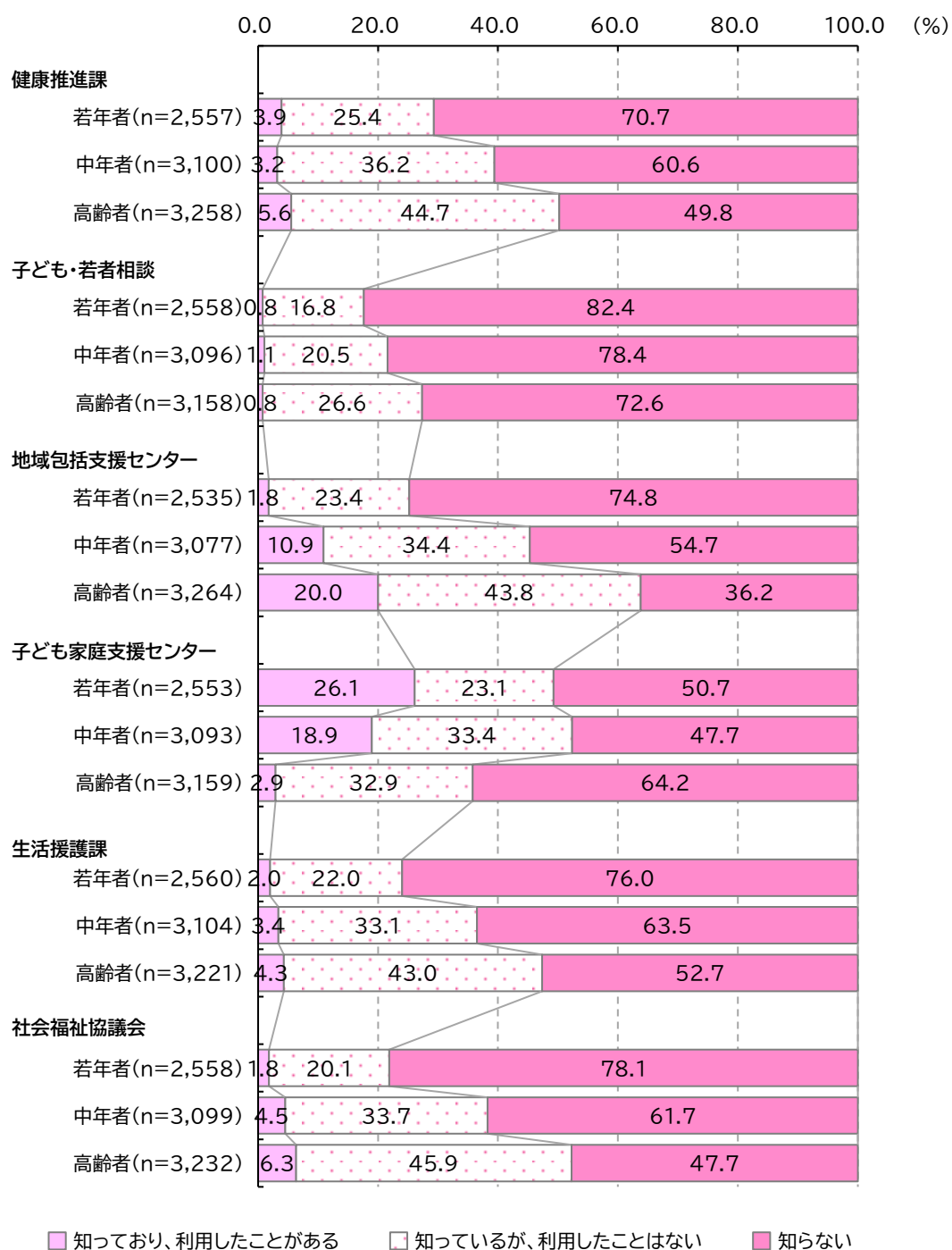
③評価のまとめと今後の課題

- 各種相談窓口は市民から活用されている一方、各種相談窓口における市民の認知状況を見ると、一部の人にとどまっており、場所や利用方法等の周知をより一層図ることが必要です。
- 周知に当たっては、市からの情報発信に加えて、市民による口コミ、市内の自治会や市民活動団体等からの紹介等も促す取組が重要です。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

相談窓口の認知度及び利用経験の有無



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(5) 健康危機に備える【重点】

①これまでの取組

- 市民一人ひとりが健康危機に備えられるように、総合防災訓練、避難行動要支援者事業、新型インフルエンザ等対策における危機管理体制の整備を実施してきました。
- 青少年を対象とした薬物乱用防止対策の啓発を推進するため、市内中学生から薬物乱用防止啓発ポスターや標語作品を募集し、優秀賞を市役所に展示しました。また、市内小中学校へ啓発備品の貸出しをする等、薬物乱用防止対策への関心を高める取組も行いました。
- 令和元年10月に発生した台風19号では、本市で初めて避難勧告を発令しました。風水害に対する課題を確認し、関係機関との調整を進めました。
- 災害時要援護者名簿については、登録者数の増加を促し、一定の増加が見られました。
- 在宅人工呼吸器使用者災害時個別支援計画を保健所と協力して策定し、対象者や家族、関係機関において災害への備えや安否確認、避難行動の確認や共有を行いました。また、対象者一覧を作成し、災害時に備え管理しました。
- 災害時における妊産婦への支援体制を整えるため、平成28年に府中市助産師会と「災害時における妊産婦等支援活動に関する協定書」を締結しました。また、災害時に自分の身を守る行動が実践できるように「災害時妊産婦支援マニュアル」の作成に着手しました。
- 感染症対策としては、平成26年10月に府中市新型インフルエンザ等対策行動計画、平成27年7月に新型インフルエンザ等対策事業継続計画（BCP）を策定し、平成30年6月及び令和2年10月に改訂も行いました。
- 令和2年1月に発生した新型コロナウイルス感染症に対しては、市民生活及び経済活動の安定確保に向けた取組を推進させ、今後の具体的な方向性等を確認するため、2月に「新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置しました。また、4月に発令された緊急事態宣言を受け、対策本部を改正新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく位置付けとし、感染拡大防止に向けた公共施設の休館や市民サービスの縮小、休止等に取り組んだほか、国や都が実施する市民生活や事業者への経済支援対策について、相談や受付を行う等、市民の健康と暮らしの確保に向けた取組を進めてきました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

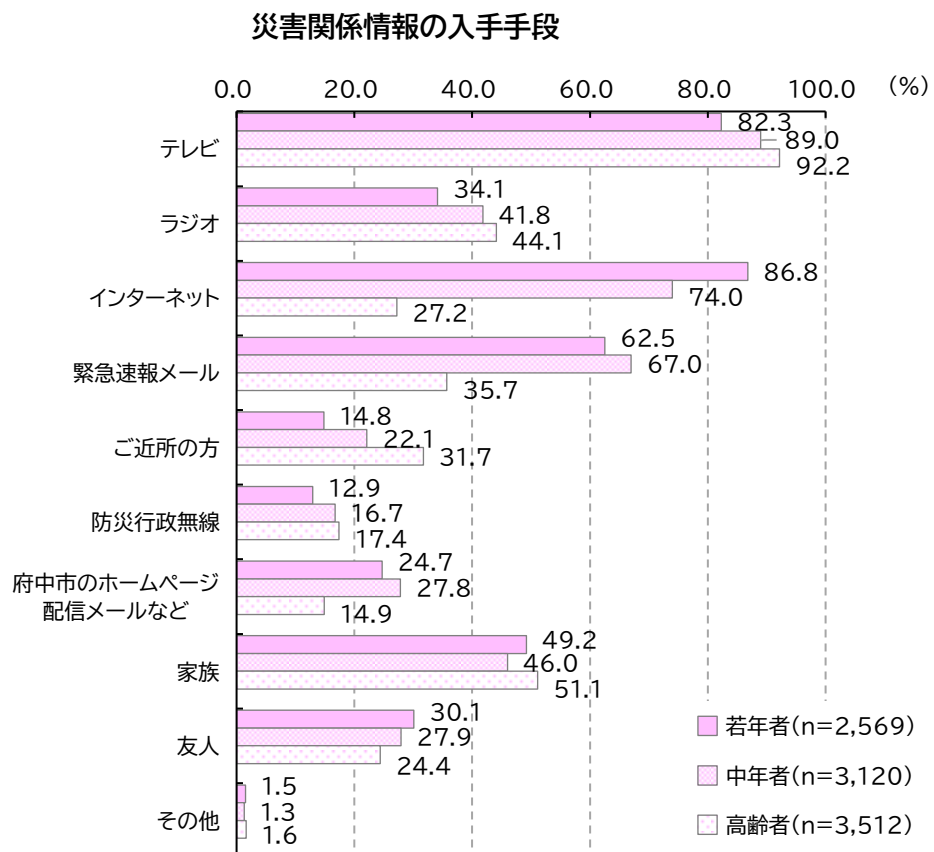
○『災害関係情報の入手手段』を見ると、若年者、中年者、高齢者のいずれもテレビから情報を得ている人が8割を超えています。若年者と中年者はインターネットと緊急速報メール、高齢者は家族とラジオからも情報を得ている人が多い傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

○健康危機に備えるための取組として、防災、感染症、薬物の観点から、対策・防止を推進してきました。今後も、健康危機に対する市民の関心を高め、具体的な対策・防止に向けた行動変容を促すため、庁内を始め、自治会や小中学校等との連携により周知を図る必要があります。

○災害関係情報の入手手段が世代により異なることから、情報発信の方法の多様化を検討することが重要です。

○災害対策として、地震・風水害等災害の種別に応じた支援を行うための、関係機関との調整を進め、連携強化を図る必要があります。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(6) 適正な飲酒量を知る

①これまでの取組

- 特定健康診査等の結果、適量を超えた飲酒又はアルコール性肝機能低下が疑われる人については、受診医療機関や各種専門職より指導や情報提供を行いました。
- その他、各種健（検）診や保健指導、健康講座、相談等の機会を活用し、適切な飲酒量や睡眠と飲酒の関係等、飲酒に関する正しい健康情報の啓発を行ってきました。

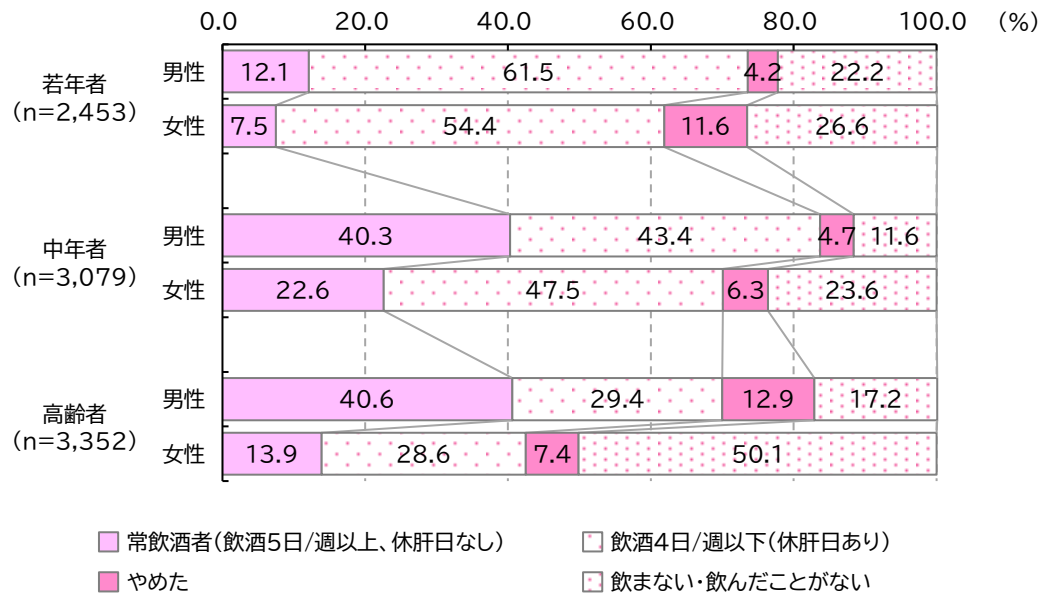
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『「飲酒状況」の割合の性・年齢層別比較』を見ると、休肝日を設けずに飲酒している人の割合は全ての世代で男性が高くなっています。特に、中年者・高齢者については約4割に当たります。
- 『「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の割合の性・年齢層別比較』を見ると、男性が9.1%、女性が6.5%となっており、健康日本21（第二次）の目標値（男性13%、女性6.4%）と比べると、男性は低くなっていますが、女性はほぼ同じとなっています。世代別に見ると、男女とも中年者が最も高く、男性（3.4%）よりも女性（11.0%）の方が、割合が高くなっています。

③評価のまとめと今後の課題

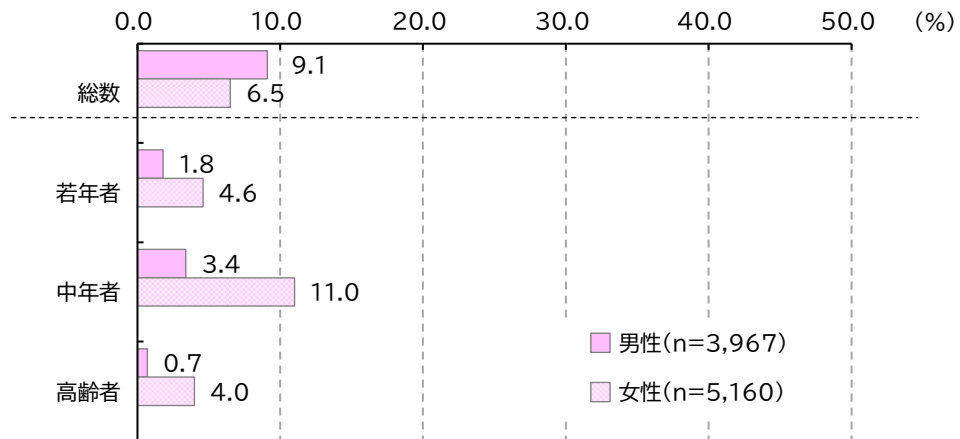
- 特定健康診査の問診や保健指導、健康講座を通じて、アルコールの健康被害や適正な飲酒について啓発を行ってきました。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は少ない傾向にあるものの、妊娠中の母子に与える飲酒のリスクや、こころの健康とアルコール依存との関係等、引き続き、啓発を行うことが重要です。

「飲酒状況（頻度）」の割合の性・年齢層別比較



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」の割合の性・年齢層別比較



注) 生活習慣病のリスクを高める量とは、1日あたりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上。

【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

【基本方針2 健康的な生活習慣を身につける】

（１）元気体重を維持する【重点】

①これまでの取組

- 自分のからだの状態を把握する機会として、体組成計を用いた測定を行いました。測定後には説明会を開き、元気体重（BMI＝22）を基準として自分の体型を見つめ直す機会をつくりました。また、健康応援ガイドにも元気体重について掲載し、周知を図ってきました。
- 一方、人間ドックの結果や保健指導の場面では、BMIが基準となっているケースが多く、「元気体重」という言葉の浸透は不十分でした。

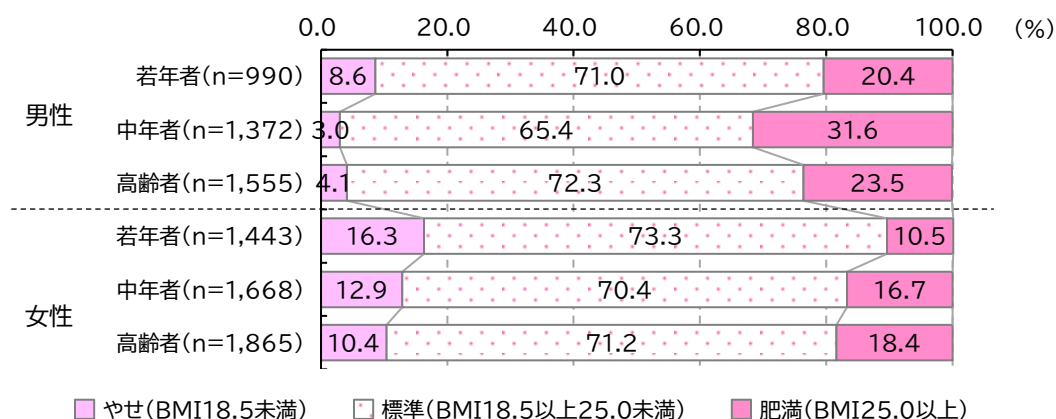
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 元気体重の認知度について、知らないと回答した人の割合は、若年者と中年者は9割前後、高齢者は6割台半ばとなっています。
- 『「肥満・やせ該当者」の性・年齢層別比較』を見ると、中年者男性の肥満者の割合が31.6%と最も高くなっています。また、女性はやせ該当者割合が高い傾向があります。
- 健康日本21（第二次）の指標に基づく、BMIによる肥満者の割合は、20～60歳代男性が27.8%、40～60歳代女性が14.1%となっており、目標値（20～60歳代男性28%、40～60歳代女性19%）よりも下回っています。やせの者の割合を見ると、20歳代女性が19.9%と、目標値（20歳代女性20%）とほぼ同じとなっています。
- 『「標準体型」該当者の推移』で経年変化を見ると、高齢者では変化が見られませんでした。若年者と中年者では減少傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

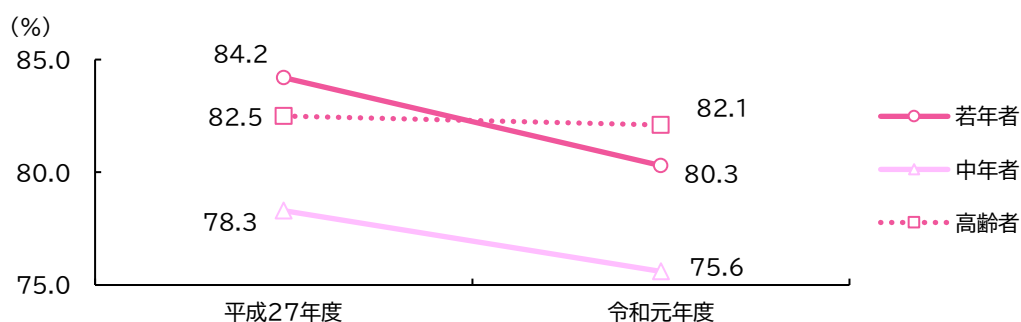
- 元気体重という言葉の周知に加えて、からだの状態を把握する機会を開催する等、元気体重の維持・把握に向けた取組を行ってきました。
- 一方、元気体重の認知状況は十分と言えないことから、今後はより一般的に使われている標準体重という言葉の活用について、検討する必要があります。
- 体重管理については、年齢・性別によって課題が異なります。肥満又はやせの傾向のある人が適切な体型に近づけるよう支援する取組が求められます。

「肥満・やせ該当者」の性・年齢層別比較



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

「標準体型」該当者 (BMI 18.5 以上 25.0 未満) の推移



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

コラム

標準体型を維持しましょう

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太りすぎは循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病の原因となりますが、一方でやせすぎも虚弱の原因となったり、若い女性では骨量減少や低出生体重児出産のリスクとなったりします。BMI (体格指数) により標準体型の範囲を把握し、維持するようにしましょう。

■ BMI の求め方

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

例：体重 65kg で身長 170cm の場合

$$BMI = 65 \div (1.7 \times 1.7) \div 22.5$$

■ 標準体型の BMI 範囲

18～49 歳：18.5～24.9 (kg/m²)50～64 歳：20.0～24.9 (kg/m²)65 歳以上：21.5～24.9 (kg/m²)

【参考】厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」

(2) 子どもが健やかに育つ

①これまでの取組

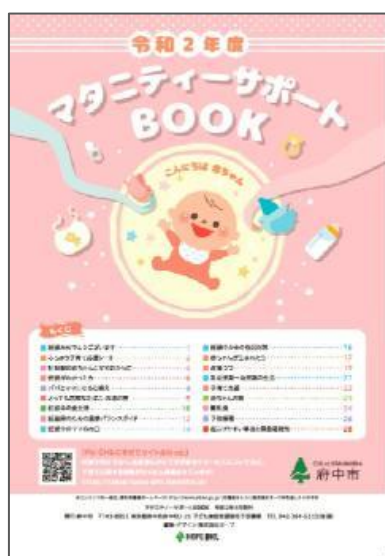
- 全ての妊婦に対して超音波検査費、子宮頸がん検査費の助成を開始しました。また、定期予防接種では、2種類のワクチン及び予防接種モバイルサービスの導入を行い、子どもの健やかな育ちの支援を充実させました。
- 母子の栄養に関する事業の実施、歯科健診の受診機会の増加、妊婦の全件面談の開始等、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行いました。
- 乳幼児の歯科健診の受診時に発達段階を確認する体制を構築し、発育・発達支援を充実させました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 令和元年度における乳幼児健康診査の受診率は、3～4か月児が98.8%、6～7か月児が99.9%、9～10か月児が100.0%、1歳6か月児が98.1%、3歳児が96.7%となっており、ほとんどの乳幼児が受診しています。
- 令和元年度における乳幼児定期予防接種率は93.5%となっており、高い水準となっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 母子ともに健やかに育つことができるように、乳幼児健康診査、感染症対策、栄養指導、歯科事業を実施してきました。今後も継続的に取り組むことが重要です。
- 母子保健は、子育て支援施策とも密接に関係しています。発達支援の必要な乳幼児の早期発見、育児不安の解消、児童虐待の防止等についても、庁内の関係部署や関係機関と連携を図りながら推進していくことが必要です。



マタニティサポートブック



バッグと母子健康手帳

(3) 健康的な食生活を取り入れる

①これまでの取組

- 栄養改善事業や健康教育等を通じて、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事や朝食の摂取における重要性を啓発してきました。また、離乳食教室や乳幼児健康診査等の母子保健事業においては、乳幼児向けに加えて保護者向けにも啓発してきました。普段の食事において不足しやすい野菜の摂取については、地産地消の推進も兼ねた体験型の講座を開催してきました。
- 市内の小中学校においては、規則正しい食生活の基盤となる朝食の重要性を周知し、朝食の欠食率減少に努めてきました。また、栄養教諭による食に関する指導や給食センターの見学等を通じて、更なる食育の推進につなげました。
- 74 歳以下の健康診査受診者全員に、健康的な食生活に関する情報を提供しました。
- 特定保健指導では、管理栄養士により、健診結果に合わせた食生活改善指導を行いました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる頻度』を見ると、年齢が下がるにつれて低くなっています (p121 参照)。
- 『世代別にみた朝食を欠食している人の割合の経年変化』を見ると、若年者と中年者は大きな変化が認められませんでした。高齢者は増加傾向が認められました (p115 参照)。
- 『1 日の野菜摂取量に関する性・年齢層別比較』を見ると、国が推奨する 350g 以上摂取している人の割合は、年齢が下がるにつれて低くなっており、いずれの世代であっても、女性よりも男性の方が低くなっています。ただし、最も割合の高い高齢者の女性であっても、3 割台半ばとなっています (p115 参照)。

③評価のまとめと今後の課題

- ライフステージに応じて、健康的な食生活の重要性や実践方法の啓発に努めてきました。
- 若い世代ほどバランスのよい食事をとることができていない一方で、高齢者は朝食や共食の頻度に減少傾向が認められる等、世代により異なる課題が認められました。
- 全ての世代において、野菜の摂取状況が芳しくないため、全体的に野菜の摂取量を底上げする取組が求められます。ただし、全国的にも野菜の摂取不足の傾向が認められることから、市の現状に応じた適切な目標の設定を検討することが重要です。

(4) 運動習慣を身につける

①これまでの取組

- 一人ひとりに運動習慣を身につけてもらうため、健康教育事業や介護予防教室等の実施を通じてヨガや有酸素運動等、多岐に渡る運動プログラムを提供してきました。継続参加者が多い一方で、新規参加者が少ない運動プログラムが一部見られることから、継続的に実施していくためには、募集方法やプログラム内容を検討する必要があります。
- 市内の体育施設でも年齢を問わず定期的にスポーツ活動が行われるよう、各年齢層に応じたスポーツ教室を実施し、運動機会を提供してきました。
- 元気いっぱいサポーターとの協働で、ノルディックウォーキングイベントを開催しました。申込者数が定員を超えるときもあり、イベントに対する関心の高さがうかがえます。史跡等を巡りながら自然を満喫できる市内7か所の体育館を起点にコースが設定された健康応援ウォーキングマップを活用しており、運動の啓発に加えて、市内の魅力を伝える機会にもなりました。

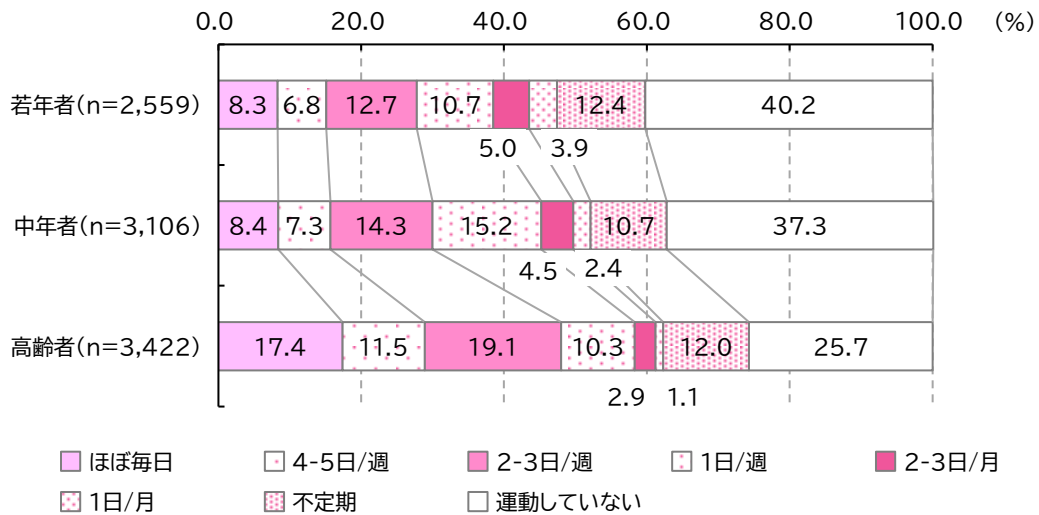
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『運動頻度』を見ると、若年者、中年者、高齢者と年齢が上がるにつれて高くなっています。
- 『外出頻度』を見ると、若年者と中年者の方が高齢者よりも多くなっています。経年変化では、若年者は大きな変化が認められませんでした。中年者と高齢者は減少傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

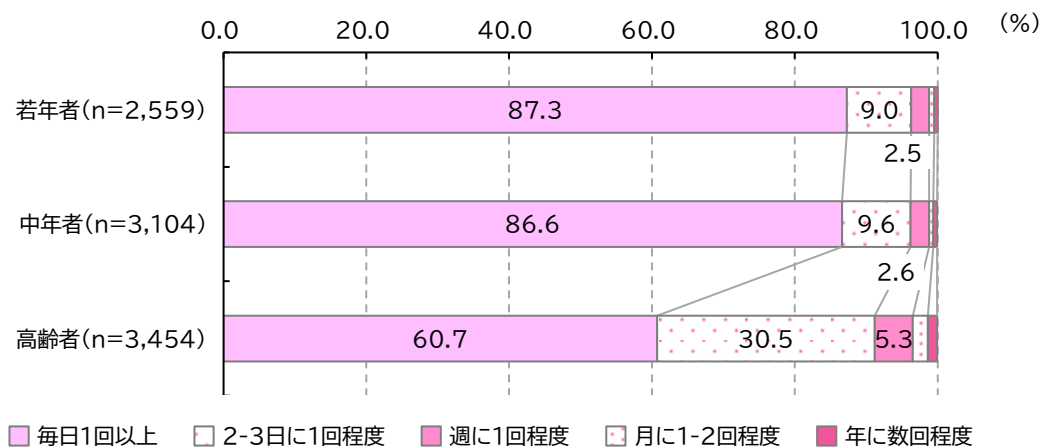
- 運動習慣を身につける機会を多面的かつ継続的に提供してきました。また、運動するきっかけづくりを市民と協働して行うことで、市民の社会活動への参加機会にもつながりました。今後は、運動習慣を定着させるため、継続支援を市民と協働で行うように努めることが重要です。
- 身体活動量の増加や、ソーシャルキャピタルの醸成が期待できる社会活動への参加をより一層推進していくことが重要です。
- 若い世代の運動不足の解消と、中年者と高齢者の外出による運動量の増加に向けた取組が必要です。

運動頻度(1日30分以上の汗をかく程度の運動)



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

外出頻度



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(5) 十分な睡眠をとる

①これまでの取組

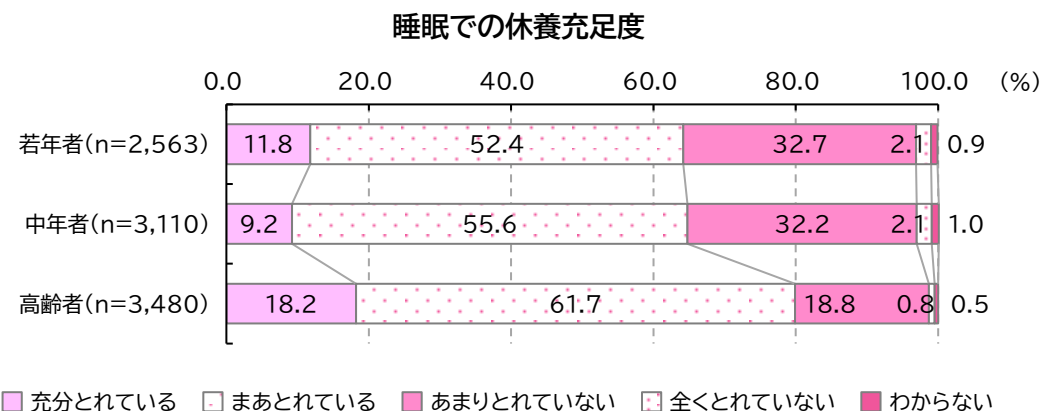
○健康講座や各種相談を通じて、睡眠の重要性を始め、良質な睡眠をとるための生活リズム、飲酒との付き合い方、不眠が続くときの受診の必要性等を啓発してきました。また、保健指導の際にも、睡眠による休息が十分に取れていない人に対しては、同様の情報を提供しました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 令和元年度特定健康診査の質問項目結果では、「睡眠で休養が十分にとれていない」と回答した人は26.6%で、東京都の平均とほぼ同じ割合となっています。
- 『睡眠での休養充足度』を見ると、睡眠で休息がとれている人の割合は、高齢者が8割となっているのに対して、若年者と中年者が6割台半ばとなっています。経年変化では、若年者、中年者、高齢者のいずれも微減傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

- 心身の健康を保つために、睡眠の重要性や良質な睡眠のとり方等の啓発を行ってきました。引き続き、睡眠による休息を十分に得ることを促す取組が重要です。
- 特に、若年者と中年者においては、仕事や家庭の中で大きな役割を担う場面が多く、ストレスによる負担も大きいことから、睡眠時間の確保、良質な睡眠をとるための生活習慣等について啓発することが必要です。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(6) タバコを吸わない

①これまでの取組

- 健康講座や各種健（検）診の問診を通じて、タバコの煙がもたらす健康被害や、禁煙に向けた支援内容等を周知してきました。特に、肺がん検診の受診者のうち、喫煙している人に対しては、禁煙治療を受けることのできる医療機関の情報を提供し、喫煙率の減少に向けた取組を行いました。
- 健康増進法の改正及び東京都受動喫煙防止条例の制定を受けて、令和元年度には、受動喫煙防止対策を強化するためのイベントの開催やポスターの掲示を行いました。



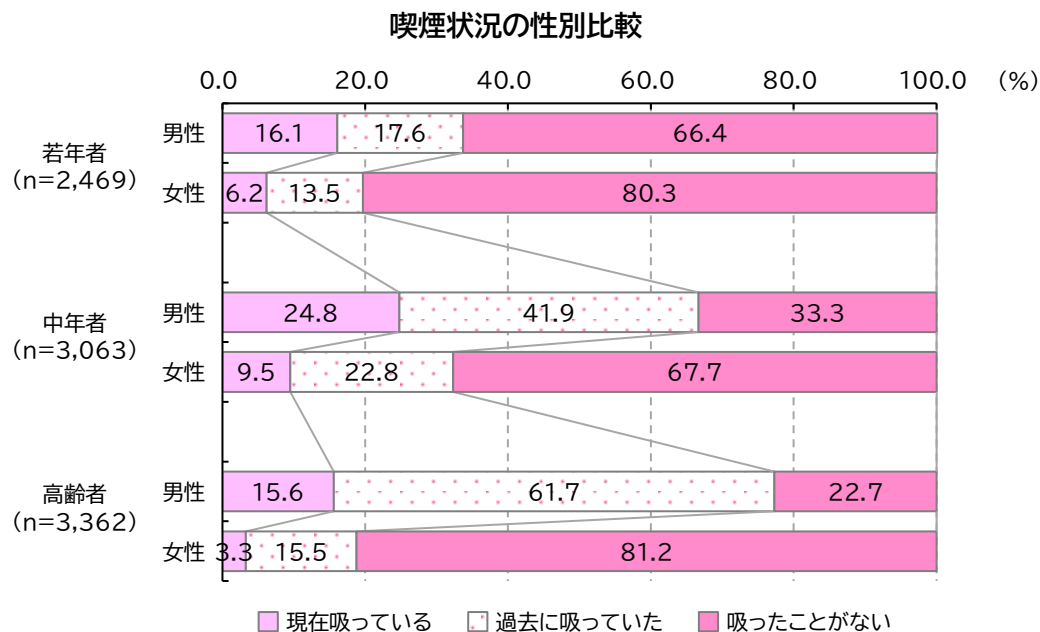
受動喫煙防止対策の周知

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 全体の喫煙率は 11.6% となっており、国や都の目標値である 12% と比べると下回っています。世代別では、若年者が 9.9% と高齢者が 8.8% と 1 割未満なのに比べて、中年者が 16.2% と高くなっています。
- 『喫煙状況の性別比較』を見ると、若年者、中年者、高齢者のいずれも男性の方が高くなっており、中年者の男性は 2 割台半ばとなっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 市の喫煙率は低い傾向にあり、各種健康事業を通じて禁煙に向けた取組が一定の成果を上げていると考えられます。一方、中年者の喫煙率は高い水準となっており、今後も禁煙を維持する、又は促す取組が求められます。
- 国や東京都の受動喫煙防止対策を受けて、市も対策の強化が求められています。受動喫煙による健康被害として、大人は肺がんや虚血性心疾患のリスク、子どもは乳幼児突然死症候群や喘息のリスク等が挙げられることから、喫煙率を下げる取組と受動喫煙防止対策を一体的に推進することが必要です。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(7) 生活習慣病の悪化を防止する

①これまでの取組

- 特定健康診査受診者全員に健康づくりに関する情報提供リーフレットを配布し、健診結果の活用による生活習慣改善や継続受診への意識づけを行いました。
- 特定保健指導を実施した結果、指導を受けた人は、受けていない人に比べて、翌年の健診結果が改善・維持している傾向にあり、保健指導の効果が一定程度得られています。
- 歯科健康教育や歯科相談、成人歯科健康診査を通じて、歯周病の悪化防止に努めたことにより、80歳で20本の歯を保つ8020の達成率は7割となっており、国の目標値(健康日本21(第二次):令和4年度に50%以上)を超えることができています。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

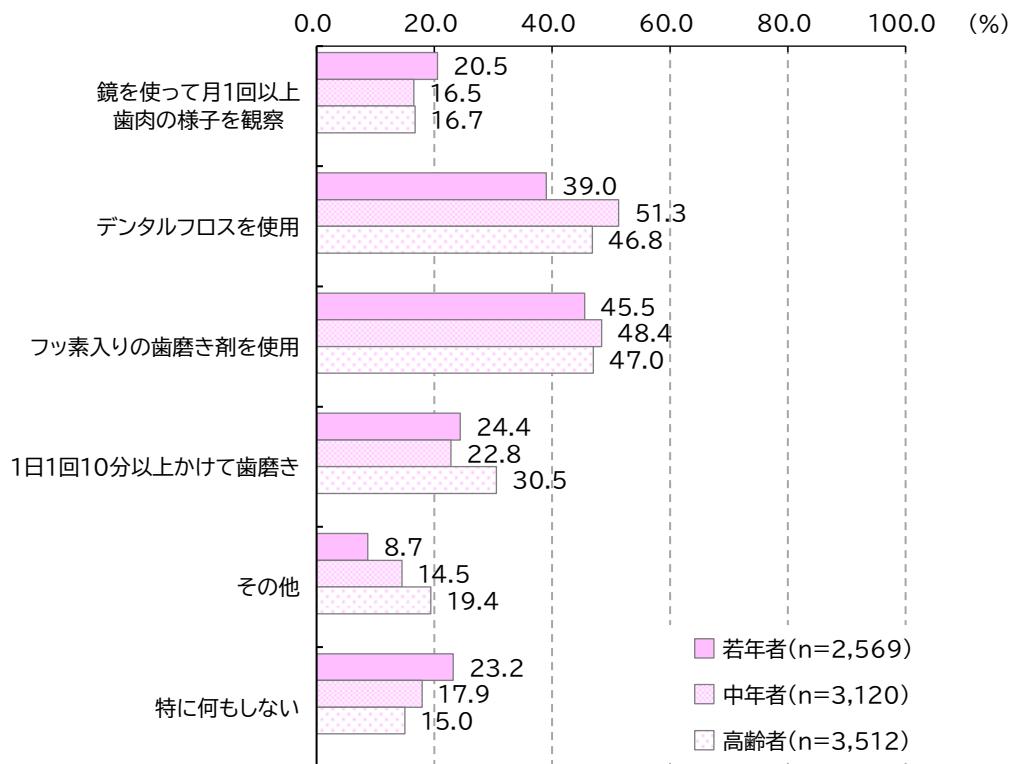
- 特定保健指導実施率を見ると、1割台半ばを推移しており、指導を受ける人を増やす取組が必要です(p13参照)。
- 健診結果を役立てている人の割合は、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて低くなっています。経年変化では、若年者、中年者、高齢者のいずれも大きな変化が認められませんでした。
- 『口腔内の健康維持に向けた自主的な取組』を見ると、いずれの世代にお

いても、「デンタルフロスを使用」、「フッ素入りの歯磨き剤を使用」は約4～5割となっています。一方、「特に何もしない」と回答した若年者が2割台半ばとなっており、中年者と高齢者（いずれも1割台半ば）に比べて高くなっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 特定保健指導を受けた人は、その後の健康状態が改善・維持している傾向が認められた一方で、特定保健指導実施率は低い水準となっていることから、特定保健指導利用者数の増加を図る取組が必要です。
- 高齢者の歯と口の健康状態は比較的良好と考えられます。一方、若年者は口腔内の健康維持に対する関心が低い傾向にあるため、若い世代に対する歯と口の健康づくりに力を入れる必要があります。

口腔内の健康維持に向けた自主的な取組



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(8) 社会生活を営むために必要な心身の機能を維持する

①これまでの取組

- 各種健康事業を通じて、ロコモティブシンドロームの予防に向けた取組や、自宅でできる簡単な運動の紹介等、身体機能の維持・改善について情報を提供しました。また、元気いっぱいサポーター養成講座の中では、身体機能と認知機能の関連性、両機能に与える地域活動の効果等を紹介しました。
- 保健事業と介護予防事業の更なる充実を図るため、2つの事業を一体的に推進する体制の検討を始めました。本格的な実施に向けて、市内の介護予防拠点や介護予防推進センターと協議を進めました。
- 摂食嚥下機能に不安を抱える人が、安心して食事ができるように、市独自の摂食・嚥下機能支援システムを導入し展開しています。
- 成人歯科健康診査（口腔機能健診）を通じて、自分の口腔機能の低下に気づく機会を提供し、早期発見・早期予防に向けた取組を行いました。

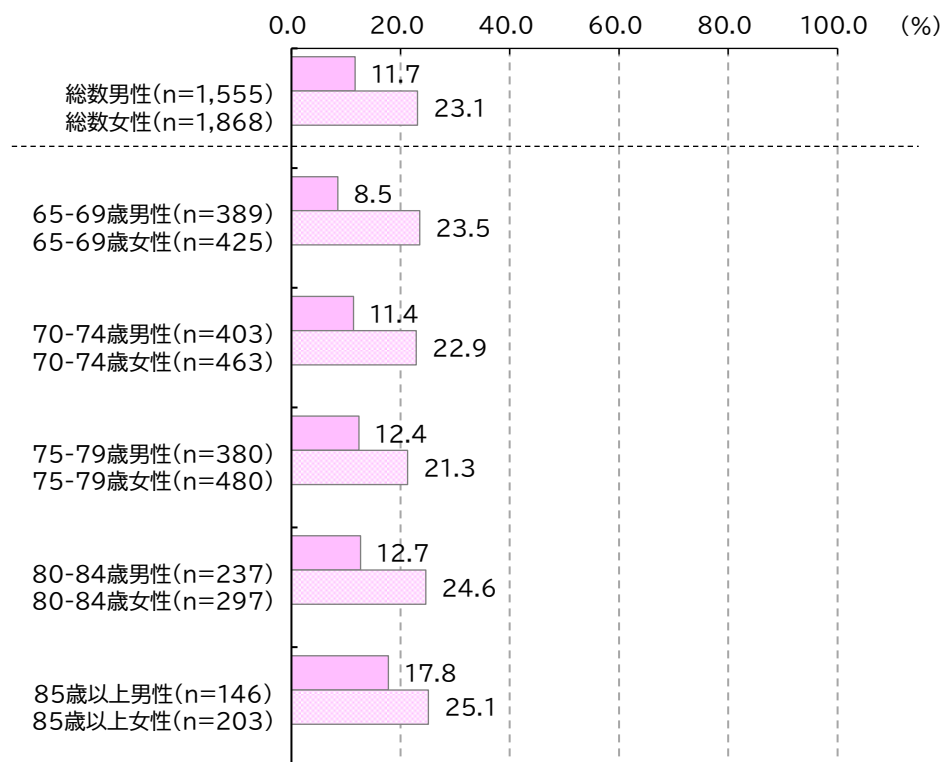
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『低栄養傾向の者の割合に関する性・年齢層別比較』を見ると、男性よりも女性の方が、低栄養傾向が認められました。
- 地域活動への参加頻度は、健康づくり支援活動や高齢者・障害者支援活動等において、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて低くなっています。
- 『主観的な口の健康度』を見ると、自身の口（歯や歯肉）の健康状態について健康と思う人の割合は、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて高くなっています。経年変化では、若年者と中年者は増加傾向が認められましたが、高齢者は減少傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

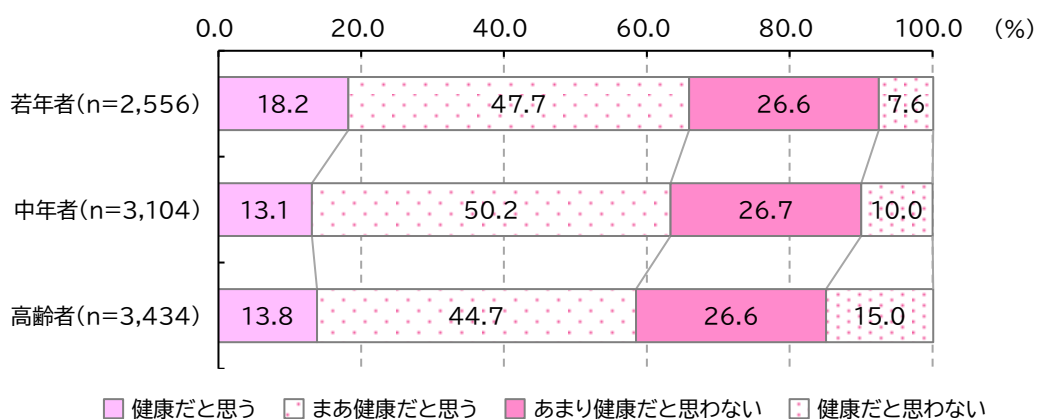
- 心身の機能が低下しないように、ロコモティブシンドロームの予防や、摂食・嚥下機能を高める取組を行ってきました。
- 職場、地域等の所属の中で社会生活が営めるよう、ライフステージに応じた支援を継続することが重要です。
- 特に、高齢者における女性の低栄養傾向や、口の健康状態を踏まえると、高齢者が社会生活を営むために心身の機能向上につながる取組（フレイルの予防）の強化が求められます。

低栄養傾向の者（BMI 20 以下）の割合に関する性・年齢層別比較



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

主観的な口の健康度



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

【基本方針3 健康管理を実践する】

（1）ライフステージに応じて定期的に健(検)診を受診する【重点】

①これまでの取組

- 乳幼児や学齢期の子どもについては、乳幼児健康診査や学校保健法に基づく健診の受診率を見ると、100%に極めて近くなっており、ほとんどの子どもに対して健診の受診機会を提供することができています。
- 令和元年度における特定健康診査受診率は 53.0%、後期高齢者医療健康診査受診率は 66.9%であり、都平均 50%と比べても高水準となっています。
- 令和元年度におけるがん検診の受診率は、胃がんが 4.7%、肺がんが 2.1%、大腸がんが 8.7%、乳がんが 27.8%、子宮頸がんが 18.1%となっており、国の目標値（50%）と比べると低い水準となっています（p14 参照）。受診場所の拡充や複数のがん検診を同日に受診できる「セット検診」の開始等、受診しやすい環境を整備することが重要です。
- 歯科健診については、18 歳以上の市民を対象とする成人歯科健康診査を実施しており、若年期・成人期・高齢期の各ライフステージに合わせた内容となっています。法定年齢に加え、市独自に対象年齢を広げて実施していること、周知や申込方法を工夫していることで、毎年 9,000 人程度が受診できています。

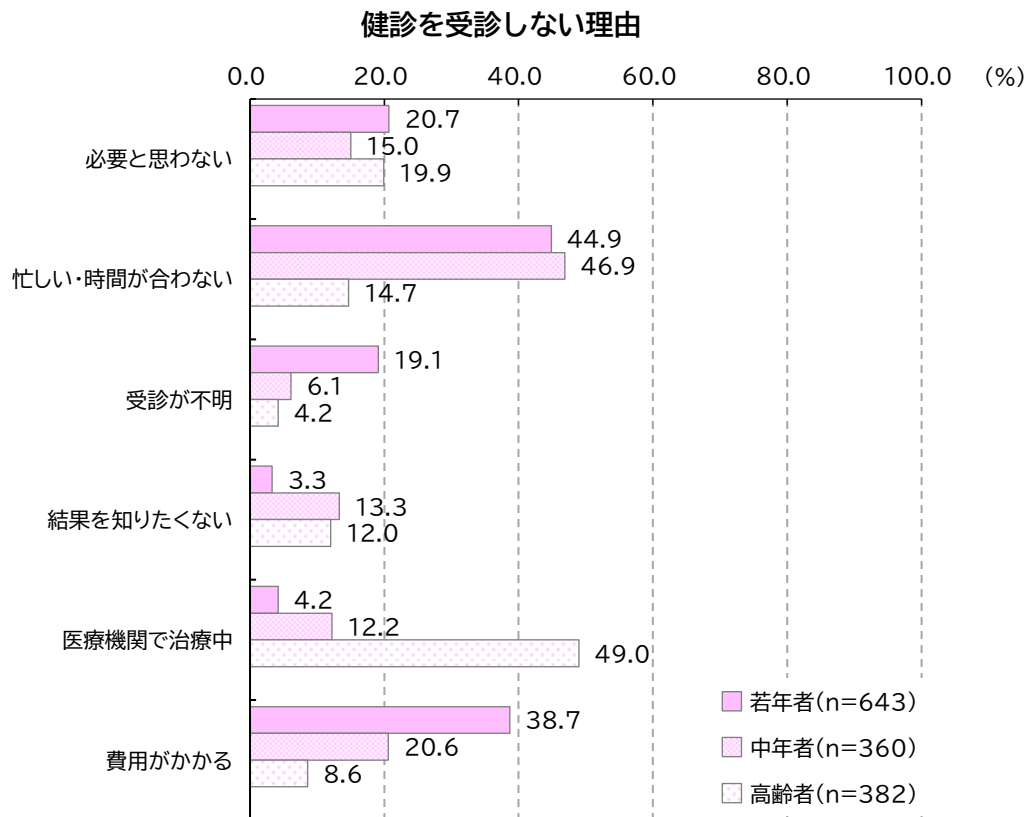
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 定期的な健診や各種がん検診の受診率は、中年者は 86.5%、高齢者は 85.0%に比べて若年者は 73.2%と 1 割以上低い傾向が認められました。経年変化では、若年者は増加傾向、中年者は変化なし、高齢者は減少傾向と世代により異なる傾向が認められました。
- 『健診を受診しない理由』を見ると、若年者と中年者は「忙しい・時間が合わない」、高齢者は「医療機関で治療中」という回答が多く認められました。また、若年者は「費用がかかる」、高齢者は「必要と思わない」という回答も次いで多く認められました。

③評価のまとめと今後の課題

○ライフステージ別に健診の受診状況を見ると、子どもと中年者、高齢者は高い受診率が維持できており、継続的な取組が重要です。

○がん検診の受診率は、がんの種類によっては国の目標と比べると大幅に低いものもあり、受診率を高める取組が必要です。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(2) 精密検査を受診する

①これまでの取組

- 健康応援ガイドや、がん検診の案内及び結果の通知書において、がん検診の意義や精密検査の重要性を紹介し、受診を促してきました。
- 一次検診機関と連携し、精密検査の受診勧奨や、精密検査結果の追跡調査の実施により、受診率の向上に努めました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 各種がん検診の精密検査の受診率は、胃がんが95.7%、肺がんが100.0%、大腸がんが92.5%、子宮頸がんが97.0%、乳がんが98.6%となっており、国の目標値である90%と比べると全て上回っています（p15 参照）。

③評価のまとめと今後の課題

- がん検診の精密検査の受診勧奨等を通じて、受診率が高まってきています。今後も、受診の重要性について周知を図るとともに、精密検査の不安を解消するための相談体制の充実、職域や市内の医療機関と連携した受診勧奨を推進する必要があります。

（３）定期的に受診し、疾病の重症化を防ぐ

①これまでの取組

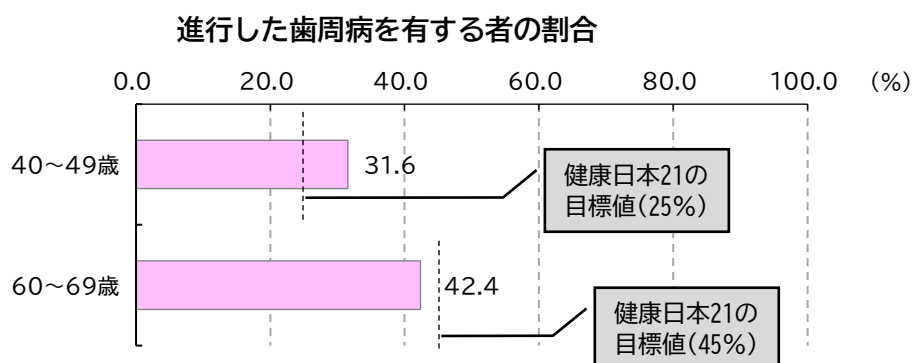
- 健康相談の場で必要な生活習慣の改善や定期受診・継続受診の重要性を説明しました。また、治療を中断している人に対しては、改めて受診勧奨を行う等、個々の状況に応じて対応してきました。
- 特定健康診査の継続的な受診を促すため、受診券の工夫や、リーフレットの同封を行いました。
- （再掲）特定保健指導を実施した結果、指導を受けた人は、受けていない人に比べて、翌年の健診結果が改善・維持している傾向にあり、保健指導の効果が一定程度得られています。
- 歯科健診を受診し、継続的に口腔管理を実施することは、歯と口の健康状態に大きく寄与するため、受診の契機になる成人歯科健康診査を広く周知してきました。また、受診者に対しては、生活習慣病の一つである歯周病の予防や、歯周病と全身疾患との関係について説明し、口腔だけでなく、全身の健康を意識した口腔ケアについて個別指導を行いました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 定期的な健診や各種がん検診の受診率は、中年者は 86.5%、高齢者は 85.0%に比べて若年者 73.2%と 1 割以上低い傾向が認められました。
- （再掲）健診結果を役立てている人の割合は、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて低くなっています。経年変化では、若年者、中年者、高齢者のいずれも大きな変化が認められませんでした。
- 特定保健指導実施率を見ると、1 割台半ばを推移しており、指導を受ける人を増やす取組が必要です（p13 参照）。
- 『進行した歯周病を有する者の割合』を見ると、令和元年度において、進行した歯周病を有する者の割合は、40～49 歳は 31.6%であり、健康日本 21 の目標値である 25%を上回っています。一方、60～69 歳は 42.4%であり、健康日本 21 の目標値である 45%を下回っています。
- 歯周病のリスク検査として、令和元年度における 20～29 歳の唾液中の潜血濃度（唾液潜血検査）を調べたところ、33.3%が陽性となっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 相談事業において、生活習慣改善への助言や医療機関等の関係機関につなげる等、個々の状況に合わせて支援を継続してきました。
- 定期的に健（検）診を受診するよう促す取組を推進してきました。健（検）診における若年者の受診率が低いこと、未受診者の特徴を踏まえた取組が求められます。
- 特定保健指導を受けた人は、その後の健康状態が改善・維持している傾向が認められた一方で、特定保健指導実施率は低い水準となっていることから、特定保健指導利用者数の増加を図る取組が必要です。
- 歯科健診の実施においては、歯や口の状況の確認だけでなく、歯科疾患の予防と口腔機能の維持、歯と口の健康維持・増進のための行動変容につながる健診を推奨する必要があります。また、どの世代においても継続した口腔ケアの重要性を周知していく必要があります。



【出典】府中市「令和元年度 府中市成人歯科健康診査資料」

(4) こころの不調に気づいたら早めに対応する

①これまでの取組

- 健康講座やリーフレット等を通じて、うつ病のサイン等について周知し、こころの不調に気づいたら、専門の窓口へ相談する、又は医療機関を受診するよう啓発しました。
- 自殺対策の推進に向けて、身近な人のこころのサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげる等、適切な対応を図ることのできるゲートキーパーの養成に努め、令和元年度までで、市民・関係機関等 800 人以上がゲートキーパー養成講座を受講しました。
- こころの不調に気づいて相談に訪れた人を、適切な相談窓口に円滑につなげることができるように、府中市自殺対策関係者連絡会等を通じ、ネットワークの構築を進めました。

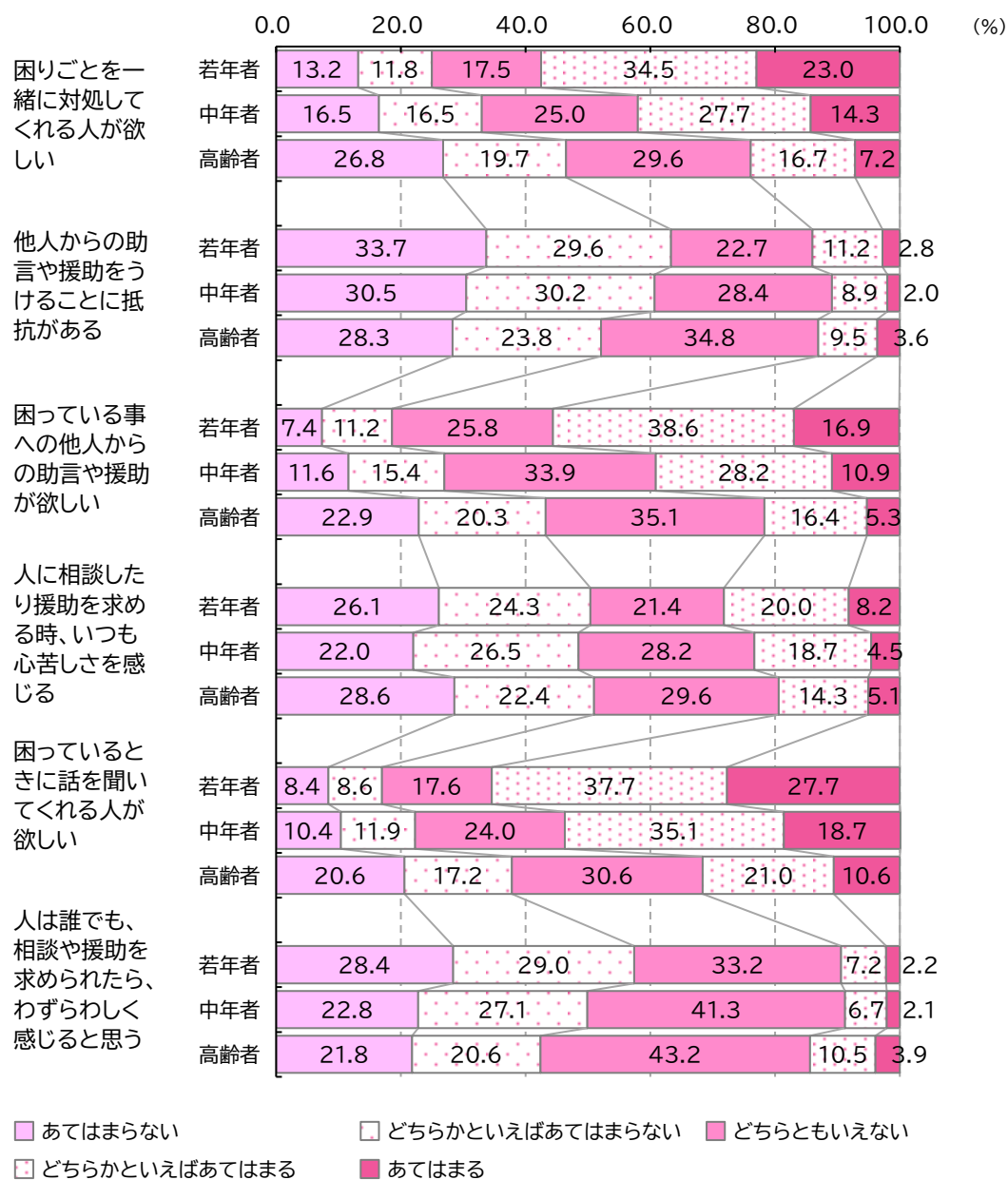
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- (再掲)『K 6 得点』を見ると、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて抑うつ傾向に該当する人の割合が高くなっており、若年者ほど何らかの不安の問題がある割合が多いことが確認できます。
- 一方、『被援助思考』を見ると、他者からの援助の受容について、「困りごとを一緒に対処してくれる人が欲しい」、「困っている事への他人からの助言や援助が欲しい」、「困っているときに話を聞いてくれる人が欲しい」人の割合は、いずれも若年者ほど高く、困っているときに話を聞いてくれる人がほしい人の若年者の割合は 65.4%となっています。
- 『相談窓口の認知度及び利用経験の有無』を見ると、こころとからだに関する悩みや医療機関に関する相談を受け付ける窓口である健康推進課を知らない人の割合は、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて高くなっており、若年者は7割となっています(p35 参照)。

③評価のまとめと今後の課題

- こころの不調に気づいた人の相談対応や、医療機関への受診勧奨を行ってきました。
- 若い世代ほど何らかの不安の問題がある割合が多い一方で、困ったときの支援は求めているものの、相談窓口は周知されづらい状況があることから、若い世代にもキャッチされるような情報発信の工夫や、こころの不調に気づいたときの対処方法等についての周知、また、関係機関が更に連携を強化し、スムーズに支援につながるような体制を整備することが求められています。

被援助志向(他者からの援助の受容について)



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(5) かかりつけ医を持つ

①これまでの取組

- 健康相談事業や成人歯科健康診査を通じて、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことの重要性や必要性を説明しました。
- 在宅療養者や障害（児）者等、自ら医療機関に訪れることが困難な人に対しては、適切な歯科医療サービスが受けられるよう、市独自の紹介システムを導入し、アウトリーチによる事業を実施しました。

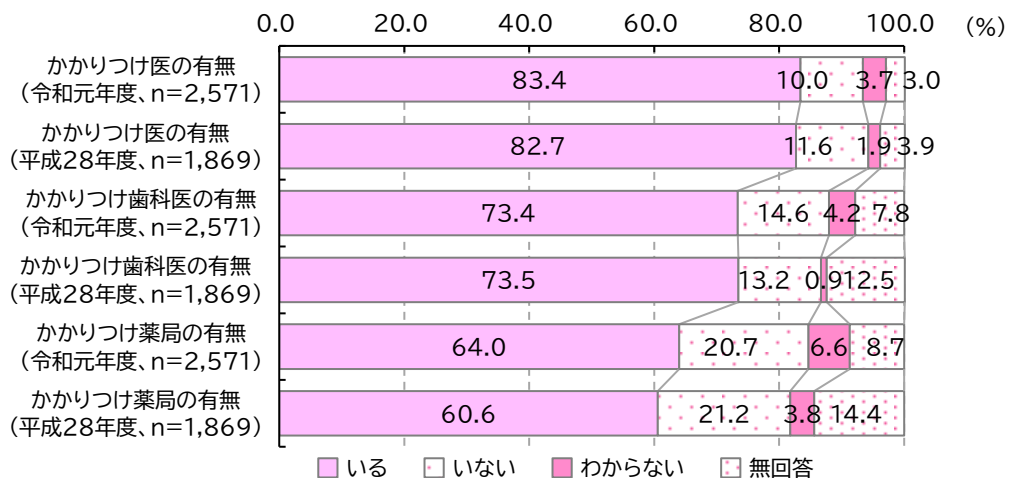
②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局のいる割合』を見ると、65 歳以上の市民においては、それぞれ8割台半ば、7割台半ば、6割台半ばとなっています。平成28年度と比較すると、かかりつけ薬局は増加傾向が認められたものの、かかりつけ医とかかりつけ歯科医はほぼ横ばい傾向が認められました。

③評価のまとめと今後の課題

- かかりつけ医だけではなく、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局についても、重要性や必要性を啓発してきましたが、個別の情報提供にとどまっているため、より広く啓発する必要があります。
- 高齢者において、かかりつけ歯科医とかかりつけ薬局を持つ人は、かかりつけ医を持つ人に比べて少なくなっています。摂食・嚥下機能の低下や、服薬管理の問題について、継続的な対策を講じるためにも、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬局を持つよう促す取組が必要です。

かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局のいる割合



注) 上記は「要介護認定者を除く 65 歳以上の市民」を指す。

【出典】府中市「令和元年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」

【基本方針4 ソーシャルキャピタルを醸成する】

（１）地域のつながりを強化する【重点】

①これまでの取組

- 自分自身や身近な家族、友人、市民全体に向けて健康のために活動してくれる人を「元気いっぱいサポーター」と称し、登録者数を増やしました。
- 元気いっぱいサポーターの地域での活動を推進するため、サポーターリーダーを養成しました。また、そこから派生した自主グループは、健康応援ウォーキングマップの改訂や絵本の読み聞かせ、市の事業の運営サポート等を行いました。
- 市内には、市の各部署で養成している市民団体や、自発的に生まれた様々な活動団体があり、活動の分野や活動状況の把握及び活動支援を行いました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

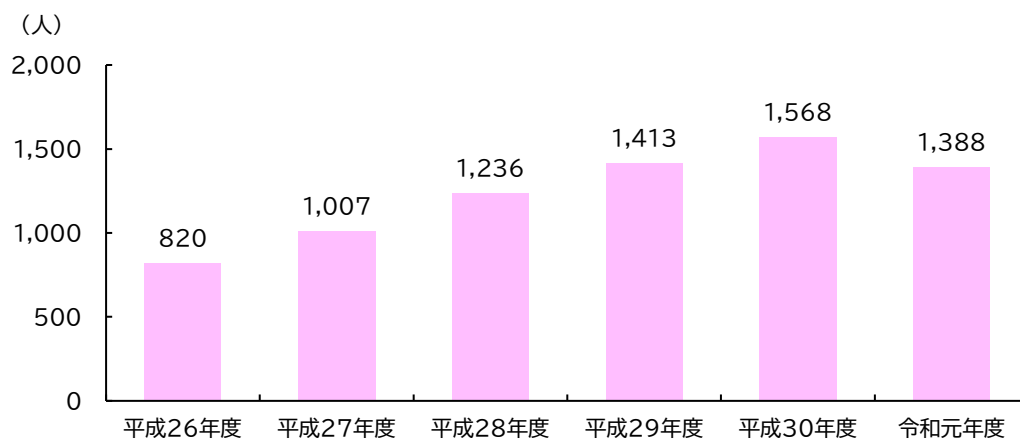
- 友人や近所の人、別居家族、親戚との関わりの頻度から導き出した社会的孤立に該当する人の割合は、中年者 32.6%、若年者 26.4%、高齢者 22.0%の順に高くなっています。
- 地域の絆や信頼感を示す指標であるソーシャルキャピタル得点は、高齢者 10.6、中年者 9.9、若年者 9.0 と年齢が下がるにつれて低くなっています。経年変化では、いずれの世代においても大きな変化は認められませんでした。

注）ソーシャルキャピタル得点は 20 点満点で点数が高くなるほど、ソーシャルキャピタルが高いことを示す。

③評価のまとめと今後の課題

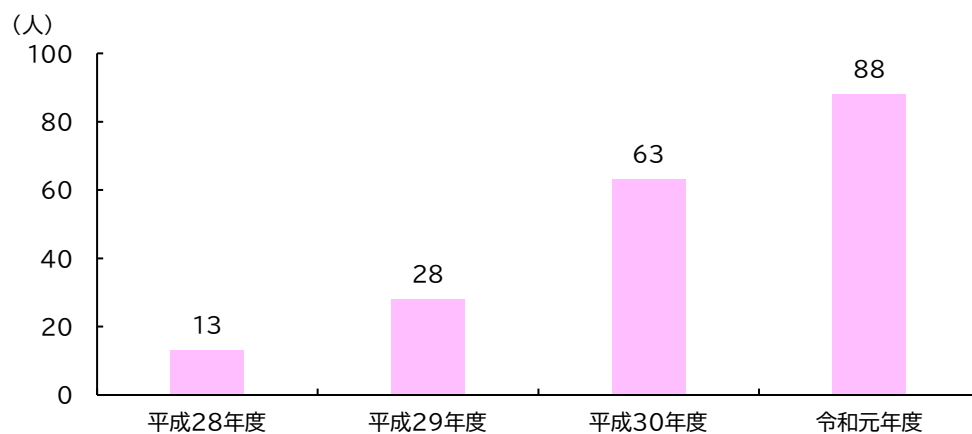
- 元気いっぱいサポーターの登録者数の拡大に加えて、「サポーターリーダー」を養成し、自主グループ化につながる等、活動内容の幅も広がりを見せています。今後、元気いっぱいサポーターの登録者数を増やすとともに、市民がより一層健康づくりに向けた取組を実践しやすい環境を整えていくことが必要です。
- 地域とのつながり度合いについては、世代によりばらつきのある傾向が認められました。ライフステージにより生活スタイルが異なることもありますが、市と活動団体、また団体間の連携等、幅広い活動が展開されることにより、あらゆる世代が、地域とのつながりが持ちやすくなる環境や地域づくりが必要です。

元気いっぱいサポーターの登録者数における推移



【出典】府中市「健康推進課資料」

元気いっぱいサポーターリーダーの数の推移



注) 元気いっぱいサポーターリーダーの養成講座は平成28年度から実施

【出典】府中市「健康推進課資料」

(2) 市民、企業等の連携・協働を推進する

①これまでの取組

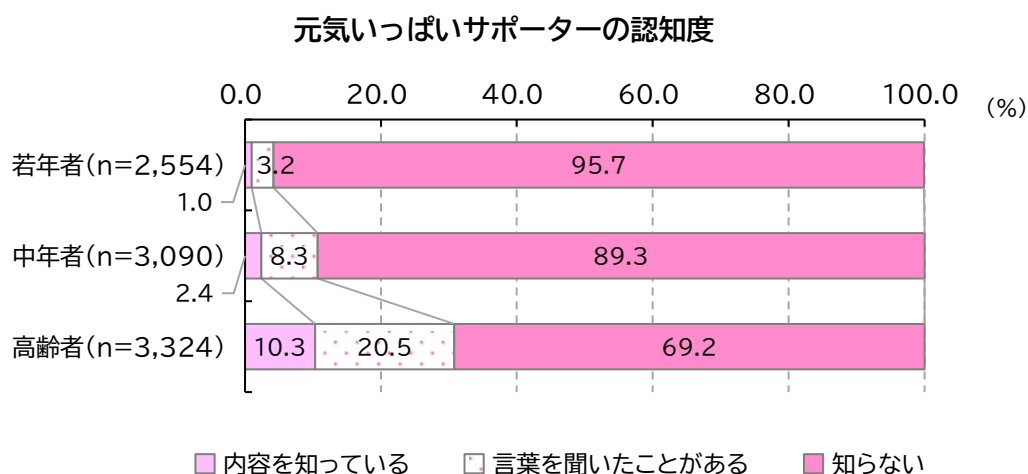
- 「元気フォーラム」として2年に1度、健康づくりに関する講演会を開催し、市民や企業に対して集客を促しました。
- 元気いっぱいサポーターの登録者数の増加だけではなく、サポーターリーダーの養成や元気いっぱいサポーターと連携・協働した事業を実施する等、協働による健康づくりを進めてきました。
- 企業との連携は、企業からの申出や市からのアプローチにより連携が生まれ、講師派遣や資材提供等、イベントや講座をより充実した内容での実施することができました。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

- 『元気いっぱいサポーターの認知度』を見ると、高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて低くなっています。経年変化では、中年者と高齢者は高くなっていますが、若年者は変化が認められませんでした。

③評価のまとめと今後の課題

- 市と市民の協働による健康づくりは、元気いっぱいサポーターとの連携により一定程度進めることができました。一方、元気いっぱいサポーターの認知度は低い現状があります。今後、元気いっぱいサポーターの地域での活動を広げることで、市民との連携・協働を推進していくことが重要です。
- 企業との連携を更に推進していくため、新たな仕組みの構築等、検討を続けることが重要です。



注)「内容を知っている」には「元気いっぱいサポーターである」という人も含む。

【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

(3) ころところが触れ合うまちづくりを推進する

①これまでの取組

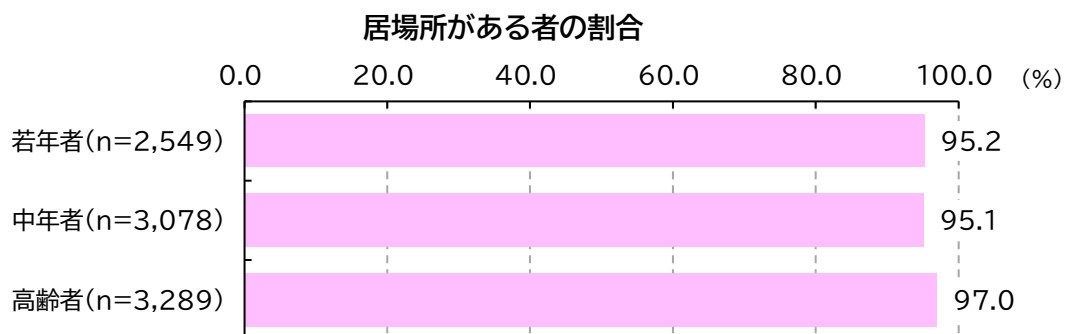
- コミュニティ協議会や自治会、シルバークラブ、市民団体等が協力して開催している地域まつり等のイベントを通じて、地域のつながりが生まれています。
- わがまち支えあい協議会（地区社協）が文化センター等で開催され、市民の居場所づくりや、小学校登下校時の児童の見守り等、活動の幅が広がっています。
- 市内には、居場所づくりの一環で住民主体の地域での会食の場や子育て支援事業、高齢者見守り事業等、各世代に応じたつながりの場や事業があり、様々な関係機関や団体が活動しています。

②アンケート調査結果又は関連統計データからわかること

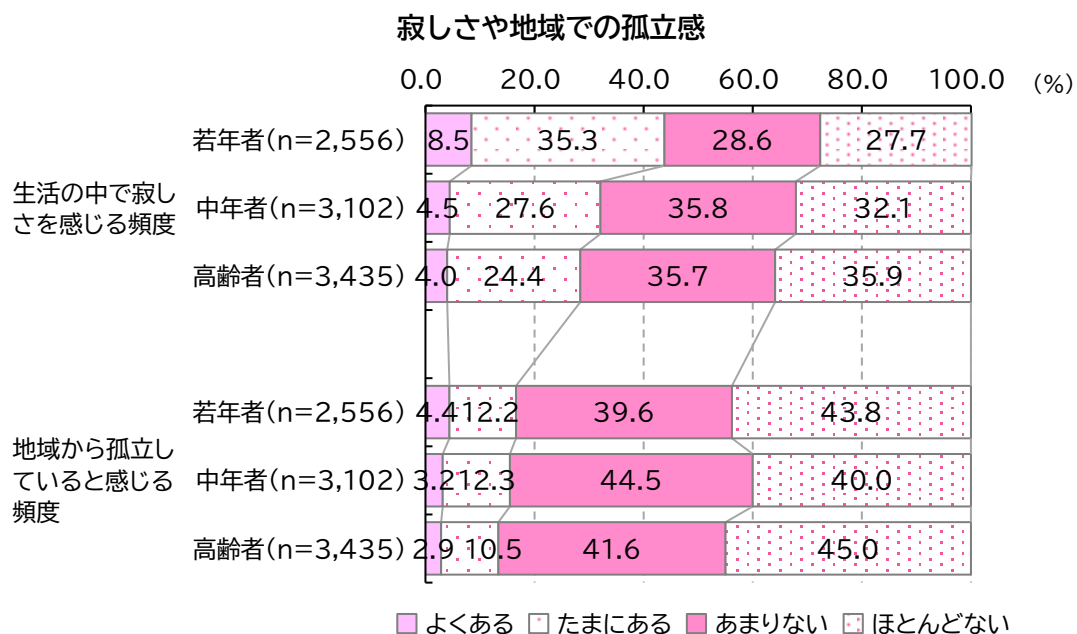
- 『居場所がある者の割合』を見ると、居場所と思えるところがあると回答した人の割合は、若年者、中年者、高齢者のいずれも 9.5 割以上となっています。
- 『寂しさや地域での孤立感』を見ると、生活の中で寂しさを感じる頻度と地域から孤立していると感じる頻度は、それぞれ高齢者、中年者、若年者と年齢が下がるにつれて高くなっています。
- （再掲）友人や近所の人、別居家族、親戚との関わりの頻度から導き出した社会的孤立に該当する人の割合は、中年者 32.6%、若年者 26.4%、高齢者 22.0%の順に高くなっています。

③評価のまとめと今後の課題

- 市内の様々な団体が協力し合い、地域のつながりが生まれているほか、子どもや高齢者の居場所づくりに向けた取組も行ってきました。
- 一方、若い世代になるほど、生活の中で寂しさを感じたり、地域から孤立していると感じたりする頻度が高くなる傾向が認められており、地域との接点を持つ機会や、地域とのつながりの重要性の周知が求められています。



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」



【出典】府中市「令和元年度『健康と安全・安心な暮らし』に関する市民アンケート調査」

2 第2次保健計画の評価を踏まえた課題

(1) 基本方針1 健康意識を高める

市民の健康意識を高めるため、広報紙やメールを始め、特定健康診査の問診や保健指導、健康講座の機会の活用、元気いっぱいサポーターとの連携等を通じて、生活習慣病予防等の健康づくりに関する知識の啓発を行ってきました。

市民の健診の受診率は、前回調査時（平成27年度）と大きな変化が認められず、健康づくりにおける意識の啓発が必要です。

若年者、中年者、高齢者のそれぞれの世代において、こころの健康を保てていない人が一定数いました。ストレスへの対応や睡眠・休養の必要性、困ったら相談することの必要性等の啓発が求められます。

健康的な生活習慣を送るための情報の周知に当たっては、これまでの取組に加えて、LINEやTwitter等のSNSによる発信等も検討し、全ての市民が健康情報を適正に得る工夫を行うことが必要です。

健康に関する各種相談窓口は市民に活用されているものの、認知状況を踏まえると、より多くの市民へ周知し活用を促す必要があります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式の変化を余儀なくされる等、感染症に対する市民の関心が高まっています。今後も、感染症を始め、防災、薬物等の健康危機への対策意識を醸成することが重要であり、市民・地域・関係機関との連携した取組の推進が必要です。

(2) 基本方針2 健康的な生活習慣を身につける

市民が健康的な生活習慣を身につけることのできるように、情報発信、機会提供を図ってきました。

栄養の摂取状況や、運動量等の生活習慣においては、若年者、中年者、高齢者の世代により課題が異なります。若年者は栄養の摂取状況、運動不足、中年者はストレスによる負担や喫煙率、高齢者は朝食の頻度や低栄養傾向、摂食・嚥下機能に課題が見られることから、ライフステージの特性に応じた取組が求められます。

母子保健の分野においては、育児不安の解消や発達支援の必要な妊婦や乳幼児の早期発見等、切れ目のない支援を行うことが必要です。

健康的な生活習慣を身につけることや生活習慣の改善をするためには、意識啓発だけでなく、実践につなげる取組も必要です。

（３）基本方針３ 健康管理を実践する

定期的な健（検）診の受診促進の取組や、がん検診における精密検査の受診勧奨の取組、こころの健康についても相談や受診勧奨、関係機関との連携等の取組により市民が健康管理を実践できるよう努めてきました。

健（検）診の受診状況として、特に若年者に課題が見られることから、ライフステージの特性に応じた取組が必要です。

日常的に健康管理を行うことができるように、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つよう促す取組が必要です。

（４）基本方針４ ソーシャルキャピタルを醸成する

元気いっぱいサポーターについては、サポーターリーダーの養成や自主化したグループへの活動支援を通して、市とサポーターが連携して地域での健康づくりを進めてきました。

地域とのつながり度合いにおける世代間のばらつきや、孤立感を抱いている人が一定程度いる状況を踏まえると、市内で活動している様々な団体や関係機関、企業等がより一層連携を図り、地域との結びつきを築きながら健康づくりを推進することが必要です。



元気いっぱいサポーター養成講座

第3章

計画の基本的な考え方

1 基本理念

つなげよう健康の環^わ ～世代を超えてつながる健康なまち府中～

これまで市では、市民の健康寿命の延伸に向けて、一人ひとりが健康課題を自分のこととして捉え、主体的に健康づくりに取り組むことのできる環境づくりを推進してきました。また、健康の維持増進に必要な知識や技術を地域全体で共有し合いながら、個人、関係機関、企業、行政が一体となって健康づくりを広げるまちを目指してきました。

また、健康寿命の延伸に向け、市民の健康意識を高めるとともに、健康的な生活習慣を身につけ、健康管理を実践するよう促してきました。更に、市とともに健康の維持増進に取り組む市民ボランティアの育成に力を入れてきたこともあり、地域でより一層一体的に健康づくりに取り組める基盤が整いつつあります。

一方、第2次保健計画の期間中（平成27～令和2年度）においては、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、日常生活を営む上での三密（密閉、密集、密接）の回避や、働き方の新しいスタイル（テレワーク、オンライン会議等）等、「新しい生活様式」の考え方を踏まえる必要性が高まりました。また、情報発信の方法やコミュニケーションの図り方、社会活動の再開の仕方等も柔軟な対応が求められています。

人と人とが直接的に交流しづらい状況の中、現在、そして今後起こり得る健康課題に対して的確かつ柔軟に対応するためには、これまで固めてきた健康づくりの基盤をいかすとともに、今まで以上に地域のつながりを重視して、個人、関係機関、団体や企業、行政が一丸となって健康づくりに取り組むことが必要です。

以上のことを踏まえ、市では本計画の基本理念を「つなげよう健康の環^わ～世代を超えてつながる健康なまち府中～」と定め、具体的な取組を展開します。

2 基本方針

第3次保健計画では、基本理念である「つなげよう健康の環 ～世代を超えてつながる健康なまち府中～」の実現に向けて、次の4つの基本方針を定め、具体的な取組を展開します。

(1) 健康づくりの意識を高める

健康は、日頃からの取組の積み重ねによりつくり上げられます。市民一人ひとりが自分のからだところの健康について関心を持ち、生活習慣やメンタルヘルスに関する正しい知識を身につけることが重要です。

健康情報を提供する場や生活習慣を見直すための健診等を通して、市民の健康づくりに対する意識を高めます。

(2) ライフステージの特性に応じた健康的な生活習慣を実践する

健康づくりは生涯を通して行うことが大切ですが、ライフステージによって、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔等の課題が異なります。そのため、自分のライフステージにおける健康課題を正しく理解し、健康的な生活習慣を実践することが重要です。

市では、第3次保健計画と第3次食育推進計画を一体的に策定することに伴い、ライフステージを、乳幼児期（0～6歳）、学齢期（7～17歳）、若年期（18～39歳）、中年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）の5つの段階に分けました。これらのライフステージの特性を踏まえて、生涯にわたり切れ目のない健康づくりに向けた取組の推進を図ります。

(3) 市民自らが健康を管理する

健診や保健指導、がん検診等の健（検）診の機会は、病気を未然に防ぐことを始め、病気の早期発見、早期治療、重症化の予防にもつながります。また、日頃から健康状態をよく理解し、疾病の管理や健康管理に向けて助言してくれる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことも重要です。

市民一人ひとりが自分の健康状態を把握し、健康管理を実践することができるよう、定期的な健（検）診の機会や健康づくりに関する相談体制を充実するとともに、かかりつけ医等の定着を促進します。

（４）新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展

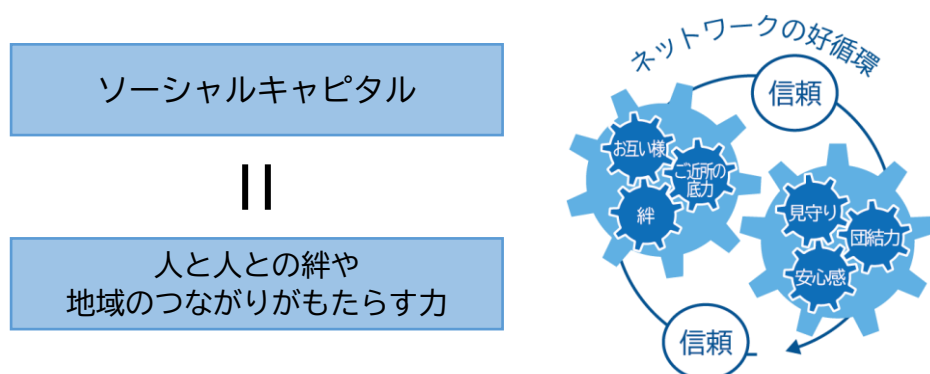
新型コロナウイルス感染症の流行は、人々の日常生活に多大な影響を及ぼしており、国や東京都からは、暮らしや働く場等での行動指針が示されています。これまで経験したことのない事態が起きている社会を、市民が健康的に生き抜くためには、一人ひとりが健康づくりに向けた努力を続けることに加えて、地域住民や関係機関、企業等との協働により、地域ぐるみでの健康づくりを推進することが必要です。

市では、健康づくりを推進するため、地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった人と人とのつながりがもたらす力を指す「ソーシャルキャピタル」の醸成に取り組んできました。今後も目まぐるしく変化する社会に対応し、市民の健康づくりを推進するためにも、ソーシャルキャピタルの発展を図ります。



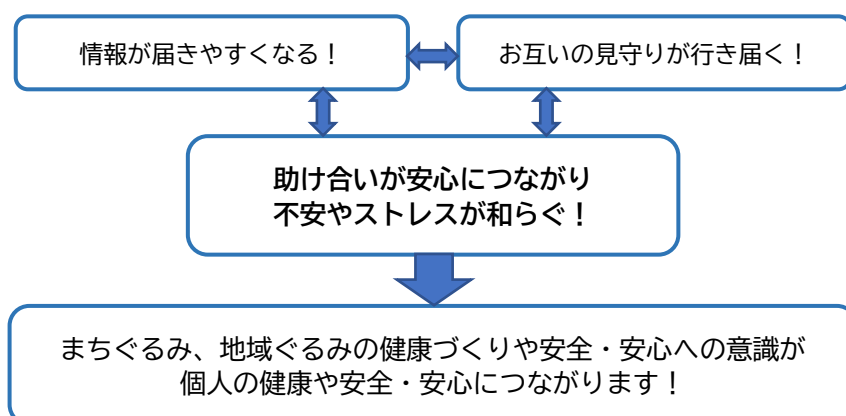
人と人とのつながりにより、「信頼」が深まり「規範」のある、更に大きな「ネットワーク」が生まれます。その、人と人との絆や地域のつながりがもたらす力が『ソーシャルキャピタル』です。地域や人とのつながりが希薄になると、健康づくりは個人の取組に任されてしまいます。しかし、一人ではなかなか始められなかったり、続けられなかったりと、個人の取組には限界があります。

そこで、ソーシャルキャピタルが醸成されると、更に多くの情報が得られたり、仲間がいることで継続しやすくなったり、健康づくりに取り組みやすくなります。



■ソーシャルキャピタルと健康

ソーシャルキャピタルを醸成し、更に発展させていくと・・・



3 施策体系

基本理念	基本方針	具体的取組（頁数）
つなげよう健康の環 く世代を超えてつながる健康なまち府中く	意識する 1 健康づくりの意識を高める	(1) からだの健康を意識する p76
		(2) こころの健康を意識する p77
		(3) 健康情報を適正に得る p78
	実践する 2 ライフステージの特性に応じた健康的な生活習慣を実践する	(1) 乳幼児期（0～6歳） ～生活習慣の基礎を作る～ p83
		(2) 学齢期（7～17歳） ～健康的な生活習慣を確立する～ p85
		(3) 若年期（18～39歳） ～環境変化に対応し、健康的な生活習慣を実践する～ p87
		(4) 中年期（40～64歳） ～生活習慣病を予防し、加齢による変化に対応する～ p89
		(5) 高齢期（65歳以上） ～心身の機能を維持する～ p91
	3 市民自らが健康を管理する	(1) ライフステージに応じて定期的に健（検）診等を受診する p95
		(2) こころやからだの不調に気づいたら早めに対応する p98
		(3) 生活習慣病の予防や悪化を防止する p99
		(4) かかりつけ医を持って、定期的に受診する p100
	つなげる 4 新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展	(1) 元気いっぱいサポーターを中心に、健康づくりの環を広げる p101
		(2) 団体や企業等の連携・協働を推進する p103
		(3) 地域のつながりを強化する p104
		(4) 健康危機に備える p105

主な取組

ア 健康づくりを実践するための正しい知識の啓発

イ 生活習慣を振り返り見直すための健診の実施

ア こころの健康づくりを実践するための正しい知識の啓発

イ こころの健康に向けた環境整備

ア 健康づくりを始めとする生活に関する相談体制の充実

イ 健康づくりに関する正しい情報の提供

ア 母子の健康への支援

イ 心身の健やかな成長を促すための支援

ウ 成長・発達に合わせた食生活の取組の推進

エ 口腔機能の獲得と健全な歯と口を育てるための支援

ア 運動機能・基礎体力の向上への取組の推進

イ 望ましい食生活の実践に向けた支援

ウ こころの健康に関心を持てるような取組の推進

エ 健康を守るために必要な知識獲得への支援

オ 歯と口の健康を自ら向上させるための支援

ア 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備

イ 健全な食生活の実践に向けた支援

ウ こころの健康づくりの実践に向けた支援

エ 歯周病予防の知識の習得と口腔ケアの実践に向けた取組の推進

オ 喫煙・飲酒の健康への影響についての啓発

ア 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備

イ 生活習慣病やフレイルの予防につながる食生活の実践への支援

ウ こころの健康を保つための支援

エ 歯周病の進行予防と全身疾患との関係を啓発する取組の推進

オ 禁煙・適正飲酒への支援

ア フレイルの予防に向けた取組の推進

イ 地域で活躍しながらいきいきと暮らすための支援

ウ 禁煙・適正飲酒への支援

ア 疾病や障害等の早期発見・早期対応のための健診の実施

イ がんや感染症等の病気・疾患を予防する検診や予防接種の実施

ウ むし歯や歯周病の予防に向けた取組の推進

ア 相談体制の充実

イ 不調に気づき早期に対応できる環境の整備

ア 生活習慣病の予防に向けた取組の推進

イ 疾病の重症化を防ぐ取組の推進

ア かかりつけ医・歯科医・薬局の定着の促進

ア 元気いっぱいサポーターの取組の周知

イ 元気いっぱいサポーターの活動支援

ア 団体や企業等との連携・協働の推進

ア 市民参画による取組の推進

イ 地域とのつながりを深める取組の推進

ア 大規模災害を想定した対策と支援の充実

イ 感染症への対策

○第4章の各具体的取組の見方

1 健康づくりの意識を高める

具体的取組（1）からだの健康を意識する

①取組の方向性

からだの健康を維持・増進するためには、日頃から自分の体調を意識することが重要です。生活習慣病の予防や生活習慣の改善に向けて、からだの健康づくりを促す知識の啓発や健診を実施します。

②主な取組の内容

ア) 健康づくりを実践するための正しい知識の啓発

市民の運動習慣や食生活改善等を目的とし、従来の講義形式主体ではなく、体験や実践を盛り込んだプログラムでの実施やSNSによる発信等、多様な手法を取り入れ、より効果的な普及啓発を図ります。

市の主な事業や取組	○健康に関する月間等を活用した普及啓発 ○健康教育 ○食育推進事業
市民に期待する取組	○運動や食生活等の健康に関する知識を得ようとする ○自分が得た健康に関する知識を日頃の生活でいかす

イ) 生活習慣を振り返り見直すための健診の実施

健康状態の把握及び生活習慣の改善を目的とし、健診を行います。また、歯と口の健康維持・増進及び歯科保健行動の変容を目的とし、歯科健診を行います。各健診において、受診者が健診結果を理解し、自分の健康状態や健康的な生活習慣への関心が高まるよう、ライフステージに応じた情報を提供する等、実践につながりやすくなるよう工夫して実施します。

市の主な事業や取組	○特定健康診査等健康診査 ○成人歯科健康診査
市民に期待する取組	○健診や歯科健診を受診する ○自分の健康状態や生活習慣を知り、改善点がわかる

③指標と目標

指標	現状値	目標
からだの健康づくりに関する情報を、多様な手法で発信（啓発）する	—	—
各種健康診査受診率	—	増やす

市が行う具体的取組の方向性を示しています。
※一部ライフステージの特徴も示している場合があります。

取組の方向性に沿って、市が行う主な取組内容を示しています。

市が行う取組内容に対して、市民に期待する取組内容を示しています。

具体的取組の達成状況を測るものです。数値で表せるものは、原則、令和元年度の現状値及び令和8年度の目標を示しています。現状値が令和元年度のものではない場合には、個別に時期を示しています。

第4章

各基本方針と具体的取組

1 健康づくりの意識を高める

具体的取組（１）からだの健康を意識する

①取組の方向性

からだの健康を維持・増進するためには、日頃から自分の体調を意識することが重要です。生活習慣病の予防や生活習慣の改善に向けて、からだの健康づくりを促す知識の啓発や健診を実施します。

②主な取組の内容

ア) 健康づくりを実践するための正しい知識の啓発

市民の運動習慣や食生活改善等を目的とし、従来の講義形式主体ではなく、体験や実践を盛り込んだプログラムでの実施やSNSによる発信等、多様な手法を取り入れ、より効果的な普及啓発を図ります。

市の主な事業や取組	○健康に関する月間等を活用した普及啓発 ○健康教育 ○食育推進事業
市民に期待する取組	○運動や食生活等の健康に関する知識を得ようとする ○自分が得た健康に関する知識を日頃の生活でいかす

イ) 生活習慣を振り返り見直すための健診の実施

健康状態の把握及び生活習慣の改善を目的とし、健診を行います。また、歯と口の健康維持・増進及び歯科保健行動の変容を目的とし、歯科健診を行います。各健診において、受診者が健診結果を理解し、自分の健康状態や健康的な生活習慣への関心が高まるよう、ライフステージに応じた情報を提供する等、実践につながりやすくなるよう工夫して実施します。

市の主な事業や取組	○特定健康診査等健康診査 ○成人歯科健康診査
市民に期待する取組	○健診や歯科健診を受診する ○自分の健康状態や生活習慣を知り、改善点がわかる

③指標と目標

指標	現状値	目標
からだの健康づくりに関する情報を、多様な手法で発信（啓発）する	—	—
各種健康診査受診率	—	増やす

具体的取組（２）こころの健康を意識する

① 取組の方向性

こころの不調は、自分では気づきにくく、一人で悩みを抱え込んでしまうことも少なくありません。こころの健康に対する関心を高めるとともに、ストレスに上手く対処する方法や、悩みを相談する方法や地域資源等を周知します。

② 主な取組の内容

ア) こころの健康づくりを実践するための正しい知識の啓発

こころの健康づくりを実践できるように、ストレスの対処法や悩みの相談先を見つける重要性等を啓発します。気持ちの持ち方やストレス対処等、体験を盛り込んだプログラムやSNSによる発信等、多様な手法を取り入れ、より効果的な普及啓発を図ります。

市の主な事業や取組	○こころの健康に関する情報について、自殺対策強化月間やSNS等を活用した発信 ○健康教育
市民に期待する取組	○こころの健康に関する講座等に参加する ○自分なりのストレス対処法等を見つける

イ) こころの健康に向けた環境整備

こころの健康に関することや困ったときの相談先、地域とのつながりや地域で見守ることの重要性等について市内の各施設や関係機関等、市民との様々な接点をいかして発信します。

市の主な事業や取組	○不安の表出やストレス発散の大切さについての啓発 ○困ったときの相談窓口に関する周知
市民に期待する取組	○こころの健康についての相談先となる施設や関係機関等を知る

③ 指標と目標

指標	現状値	目標値
こころの健康づくりに関する情報を、多様な手法で発信（啓発）する	—	—

具体的取組（3）健康情報を適正に得る

① 取組の方向性

市では、健康応援ガイドを始め、広報紙やホームページ・メール等で適切な健康情報を発信しています。また、健康や生活全般に関する様々な相談窓口を設置しています。これらの取組を更に充実させるとともに、LINEやTwitter等のSNSによる多様な媒体を通じた情報発信に努めます。

② 主な取組の内容

ア) 健康づくりを始めとする生活に関する相談体制の充実

健康に関する個別の相談を始め、子育てや生活困窮等、幅広く相談に応えることができるように体制を充実させます。

市の主な事業や取組	○保健相談室等各種相談窓口の設置 ○関係機関や相談窓口の情報収集及び周知
市民に期待する取組	○困りごとや知りたい内容に応じた相談先を調べ、利用する

イ) 健康づくりに関する正しい情報の提供

健康づくりに関する正しい情報が得られるよう、健康づくりに向けた取組やがん検診の受診機会等に関する情報提供、感染症予防や季節に応じた健康づくり、依存症、受動喫煙防止等、正しい知識の普及啓発を行います。

市の主な事業や取組	○健康応援ガイドや健康教育による周知 ○薬物乱用防止推進事業 ○受動喫煙防止対策
市民に期待する取組	○健康づくりに向けた取組やがん検診の受診機会を知る ○感染予防や依存症、受動喫煙防止等に関する正しい知識を得る

③ 指標と目標

指標	現状値	目標
相談窓口の認知度	—	増やす
メール配信サービス登録者数	6,569人	増やす

日頃から元気なからだを動かすことで、筋力を向上・維持するだけでなく、生活習慣病、認知症、うつ、がん等になるリスクを下げることができます。

■はじめましょう！+10（プラス・テン）！！

今よりも10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。日常の生活動作に「+10」できるように意識しましょう。



■身につけましょう！運動習慣！！

日常の生活活動に加え、30分以上・週2日以上 of 運動を習慣にすることが、健康につながります。

階段も
利用しよう！



■ステップアップ！！！！

^{プラス・テン}
+10と30分以上・週2日以上の運動に加え、年齢に応じた身体活動や運動に取り組みましょう。

<年齢別にみた健康づくりのための「身体活動」と「運動」の目標>

身体活動（生活活動・運動）		運 動	
65 歳以上	（例えば10分多く歩く） 今より少しでも増やす	強度を問わず、身体活動を 毎日 40 分	—
18 歳～ 64 歳		歩行以上の強度の身体活動を 毎日 60 分	息が弾み汗をかく程度の運動を 毎週 60 分
18 歳未満		<参考> 子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低 60 分以上からだを動かしましょう。 日本体育協会「アクティブ・チャイルド 60min. 一子どもの身体活動ガイドライン」 幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計 60 分以上、楽しく体を動かすことが大切です！ 文部科学省「幼児期運動指針」	
		運動習慣を持つようにする （30 分以上・週 2 日以上）	

【参考】厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

コラム

こころ ～こころの健康にも目を向けよう～

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころやからだの調子を崩してしまうこともあります。例えば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない等ストレスのサインを感じたら、十分に休息をとって、自分なりの気分転換をはかる等、早めのセルフケアが大切です。

<ストレスをためない過ごし方>

①生活習慣を整えよう

バランスのとれた食事、良質な睡眠、適度な運動習慣は、からだだけでなくこころの健康を保つためにも効果的です。

②アタマを柔らかくしよう

できていることやうまくいっていることに目を向け、考え方や見方を変えてみましょう。気持ちが少し楽になることがあります。

③困ったときには誰かに相談してみよう

話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になったり自分の中で解決策が見つかったりすることがあります。それでも不調が続くときは専門家に相談しましょう。



ストレッチでこころと
からだをほぐしましょう。

【参考】厚生労働省「みんなのメンタルヘルス（総合サイト）」

コラム

あなたもゲートキーパーに！
～大切な人の悩みに気づく、支える～

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことです。

大切な人の大切な命を守るために、私たちにできることがあります。自分のストレスと上手く付き合い、身近な人のこころのSOSに気づいたら、悩みを聴いて相談相手になりましょう。

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、
耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に
相談するよう促す

見守り

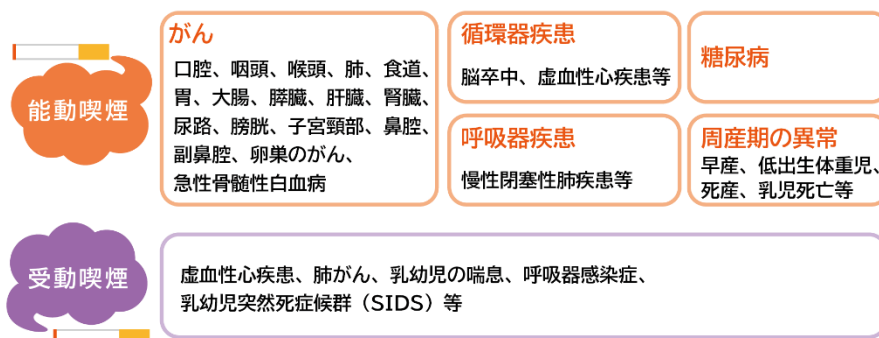
温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

【参考】厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

■たばこによる健康障害を知りましょう

たばこによる健康障害は、肺等の呼吸器だけではなく全身へ及びます。特に、たばこの影響が大きなものに、がん・虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）があります。日本の年間死亡者は能動喫煙によって約13万人、受動喫煙によって約1万5千人と推計されてます。

<たばこが原因の主な健康障害>

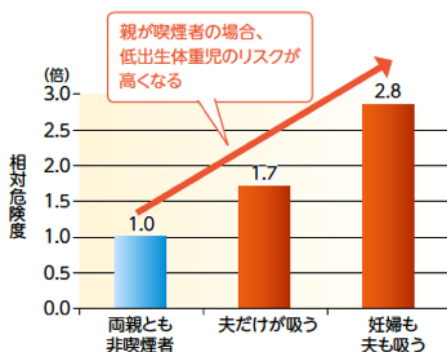


■受動喫煙についても考えましょう

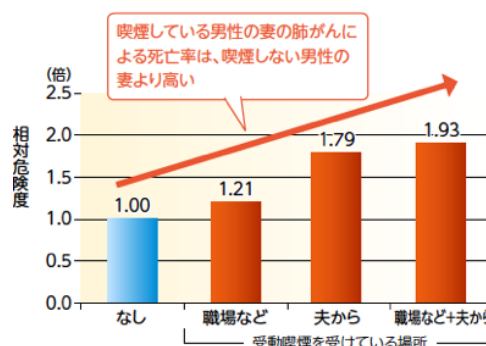
たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上がる煙（副流煙）の方に多く含まれています。

たばこの煙は自分だけではなく、まわりにいる人たちの健康にまで影響を及ぼします。喫煙時には、たばこの煙にさらされる人がいないか、周囲の状況に配慮しましょう。

<喫煙と低出生体重児のリスク>



<たばこを吸わない女性の肺がんリスク>



【参考】厚生労働省「健康日本 21（第2次）の推進に関する参考資料」
厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

コラム

飲酒 ～適正な飲酒を心がけましょう～

■アルコールによる健康障害を知りましょう

アルコールの影響は肝臓だけではありません。がん、脳萎縮、うつ病等、全身へ及び様々な健康障害をもたらします。

<アルコールによる主な健康障害>

脳萎縮、認知症、
脳血管障害（脳の血管が破れる、詰まる）

二日酔い

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

狭心症、心筋梗塞、不整脈

肺炎

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、
食道がん、肝臓がん、大腸がん、
（女性の）乳がん

肝機能障害、肝硬変、膵炎

末梢神経障害（特に足のしびれ）

骨粗しょう症、骨折

インポテンツ

胎児アルコール症候群
（妊娠中のアルコール摂取に
よる胎児の発育障害）



寝酒に注意！

眠るための飲酒は、
寝つきを良くしても、
深い睡眠が得られず、
眠りの質も量も低下させるため
避けましょう。

■節度ある適正な飲酒を

一般的には、健康な男性であれば1日にビール 500 ml程度なら「節度ある適正な飲酒」と考えられています。その倍になると、生活習慣病を引き起こしやすいと警告されています。

女性や高齢者はこの量の半分程度、元来飲む習慣がない人や酒を止めた人はそのまま飲まないでいることが推奨されます。また、妊娠中や授乳中の方は飲酒を完全に控えてください。

飲むなら1日これくらいに

ビール



中ビン1本 500ml

ワイン



グラス2杯 240ml

日本酒



1合 180ml

焼酎
〈25度〉



100ml

ウイスキー・
ブランデー



ダブル1杯 60ml

【参考】厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

2 ライフステージの特性に応じた健康的な生活習慣を実践する

具体的取組（１）乳幼児期（０～６歳） ～生活習慣の基礎を作る～



①ライフステージの特徴と取組の方向性

乳幼児期は、心身の発達・成長が著しく、生活習慣の基礎を作る時期であるため、保護者や周りの大人の役割が重要です。この時期の子どもの健康づくりを推進するため、遊びを通してからだを動かす習慣や保護者による仕上げ磨きと口を観察する習慣を身につける取組等を行います。また、発達支援の必要な子どもの早期発見、児童虐待につながる育児不安や産後うつ病等についての支援も行います。

②主な取組の内容

ア）母子の健康への支援

妊産婦や乳幼児の保護者に対して、妊娠・出産・育児に関する不安の軽減や産後うつ病に向けた取組を推進するとともに、乳幼児の健全な発達に向けた支援を行います。

市の主な事業や取組	☐ 母子保健型利用者支援事業 ☐ 妊産婦育児教室事業 ☐ 乳幼児健康診査
市民に期待する取組	☐ 妊娠・出産・育児に関する支援内容を知る ☐ 乳幼児の健全な発達に向けた支援を受ける

イ）心身の健やかな成長を促すための支援

心身の健やかな成長を促すため、楽しく伸び伸びとからだを動かすことのできる機会や親子で楽しみながら遊ぶ機会の充実を図ります。

市の主な事業や取組	☐ 妊産婦育児教室事業 ☐ 市の運動施設での事業
市民に期待する取組	☐ 一緒に遊ぶ楽しさに触れる ☐ 様々な機会に参加し、地域とのつながりの中で過ごす

ウ）成長・発達に合わせた食生活の取組の推進

食育推進計画 p142～143 参照。

工) 口腔機能の獲得と健全な歯と口を育てるための支援

口腔機能を獲得し、生涯を通じた口腔ケアの習慣を身につける大切な時期です。乳幼児期の子どもと保護者には、歯科健診等を通じて乳歯の特徴を知り、仕上げ磨きや口の観察等に取り組むことの大切さを啓発して、口腔機能の育成とむし歯予防の推進を図ります。

市の主な事業や取組	○幼児歯科健診 ○保育所等巡回歯科保健指導
市民に期待する取組	○歯科健診を通じて乳歯の特徴を知る ○定期的に歯科健診を受診し、仕上げ磨きや口の観察をする習慣を身につける

③指標と目標

指標	現状値	目標値
妊娠届時の面談実施率	98.6%	増やす
妊産婦育児教室事業参加者数	2,154人	増やす
妊産婦育児教室事業の充実	—	—
3～4か月児健康診査受診率	98.8%	100%に近づける
1歳6か月児健康診査受診率	98.1%	100%に近づける
3歳児健康診査受診率	96.7%	100%に近づける
むし歯のない3歳児の割合	93.3%	増やす

コラム

親子でいっぱい遊びましょう！

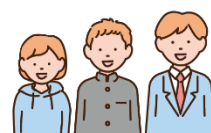
子どもの健やかな成長を促すためには親子でのふれあい遊びがとても大切です。お家の中で工夫して遊んだり、公園や広場等親子でお出かけできる場所に行って遊んだり、子どもの月齢に合わせて、いろいろな遊びを体験させてあげましょう。

<遊びの例>

- ◇ 親の足の上を登ったり、膝の下をくぐったり
- ◇ 親のお膝で滑り台
- ◇ 親が「待て待てー」と追いかっこ
- ◇ 親が子どもの膝を持ち、子どもが手で歩く



具体的取組（２）学齢期（７～１７歳） ～健康的な生活習慣を確立する～



①ライフステージの特徴と取組の方向性

学齢期は、食生活や運動等、基礎的な生活習慣が確立される重要な時期です。また、学校生活等を通して社会性を獲得していく中で、性への意識や飲酒・喫煙等への好奇心を持ち始める時期でもあります。健康な生活を送るために必要な知識や能力を身につけ、自分の健康づくりを前向きに考えていけるように支援していきます。

②主な取組の内容

ア) 運動機能・基礎体力の向上への取組の推進

運動機能・基礎体力の向上に向け、日常生活の中でからだを動かすことが習慣になるよう支援します。また、からだの成長に合わせて、好きなスポーツを見つけ、継続して取り組めるような機会を充実させます。

市の主な事業や取組	○市の運動施設での事業 ○児童・青少年向けイベントの開催
市民に期待する取組	○学校や地域で運動を楽しむ習慣を持つ ○積極的に外遊びをする

イ) 望ましい食生活の実践に向けた支援

食育推進計画 p144～145 参照。

ウ) こころの健康に関心を持てるような取組の推進

規則正しい生活を送り、十分な休養をとることが大切であることを周知します。また、自分自身や他者を大切にすることを身につける、自分の気持ちを伝える、相談できる相手を見つける等、こころの健康づくりに必要な力が養われるよう支援します。

市の主な事業や取組	○児童生徒のSOSの出し方に関する教育（自殺対策） ○健康教育
市民に期待する取組	○睡眠時間を確保し、朝すっきり起きられる ○自分の気持ちを伝え、相手の気持ちも聞く ○悩みを相談できる人を身近に見つける

工) 健康を守るために必要な知識獲得への支援

自分の健康を守るための知識を獲得するため、飲酒・喫煙防止や薬物乱用防止、生活習慣病の予防やがん教育、性教育等を推進し、発達段階に合わせた健康教育を実施します。

市の主な事業や取組	○健康教育
市民に期待する取組	○喫煙・飲酒しない ○自分自身と相手のところとからだを大切にする

オ) 歯と口の健康を自ら向上させるための支援

口腔ケアの習慣や生活習慣の基礎を自ら身につける大切な時期です。乳歯から永久歯に生えかわり、歯並びが一時的に悪くなるため、清掃が難しく歯肉炎が起こりやすくなります。むし歯や歯周病の予防に取り組むとともに、成人期につながる口腔ケアの習慣を身につけるよう啓発していきます。また、歯の生えかわりに応じた食べ方と幼児期後半から学齢期に発達する味覚を育てる食べ方を支援します。

市の主な事業や取組	○出前講座 ○学校歯科検診
市民に期待する取組	○むし歯や歯周病を予防するため、毎日丁寧に歯を磨く習慣を身につける ○ゆっくりよく噛んで食べる

③指標と目標

指標		現状値	目標値
運動をしていない割合（授業を除く）	小学校5年生男子	3.7%	減らす
	小学校5年生女子	3.7%	
	中学校2年生男子	5.8%	
	中学校2年生女子	13.5%	
平日の就寝時間が遅い者の割合（小5は23時以降、中2は24時以降）	小学校5年生男子	6.3%	減らす
	小学校5年生女子	6.0%	
	中学校2年生男子	11.2%	
	中学校2年生女子	13.0%	
歯肉に炎症所見のある12歳の割合		15.0% (平成30年度)	減らす
むし歯のない12歳の割合		73.8% (平成30年度)	増やす

具体的取組（３）若年期（18～39 歳） ～環境変化に対応し、 健康的な生活習慣を実践する～



①ライフステージの特徴と取組の方向性

若年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化するため、生活習慣の乱れやすい時期です。ライフスタイルが変化する中で、生活習慣にも意識を向けられるよう、体力の維持・増進に向けた運動習慣の定着や、お酒との上手な付き合い方等、健康的な生活習慣を送るための取組を推進します。また、若年期は、仕事や家庭の中でストレスによる負担も大きいため、睡眠や休養の重要性の啓発等を通して、より一層こころの健康づくりに取り組みます。

②主な取組の内容

ア) 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備

学業や仕事、家事の合間でも気軽にウォーキングや運動に取り組めるよう、スポーツ教室の実施や情報発信等、運動に取り組みやすい環境づくりに努めます。

市の主な事業や取組	○市の運動施設での事業 ○健康応援ウォーキングマップの配布
市民に期待する取組	○日常の中でウォーキングや階段の利用等、意識してからだを動かす ○スポーツに取り組む機会に参加する

イ) 健全な食生活の実践に向けた支援

食育推進計画 p146～147 参照。

ウ) こころの健康づくりの実践に向けた支援

目まぐるしく変わる環境にあってもこころの健康を保つことができるように、大学等の学校・職域と連携し、ストレスへの対処方法の周知や相談体制の充実を図ります。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○大学等の学校・職域と連携した取組の推進（自殺対策）
市民に期待する取組	○ストレスとうまく付き合い解消するための知識や方法を身につける ○こころの健康を保つため休養をとる ○悩みを相談できる人を身近に見つける

エ) 歯周病予防の知識の習得と口腔ケアの実践に向けた取組の推進

ライフスタイルの変化に加え、自分の歯や口の健康に対する関心が薄れるこの時期は、歯周病予備群が多くなると言われています。自覚症状がなく静かに進行する歯周病予防のため口腔ケアや定期健診の大切さを啓発します。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○成人歯科健康診査（若年者歯科健診）
市民に期待する取組	○自分の歯と口を健康に保つ重要性を理解する ○歯科健診・保健指導を受け、自分に合った口腔ケアを実践する

オ) 喫煙・飲酒の健康への影響についての啓発

喫煙や飲酒が健康に与える影響を知り、喫煙しないこと・適正飲酒を守ることができるよう、啓発を行います。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○受動喫煙防止対策
市民に期待する取組	○喫煙しない・禁煙に取り組む ○適正飲酒を守り、週2日以上のお休肝日を設ける（未成年者は飲酒しない）

③指標と目標

指標		現状値	目標値
運動頻度（30分以上の軽く汗をかく運動）「運動していない」割合		40.2%	減らす
睡眠での休息が十分あるいはまあとれている人の割合		64.2%	増やす
歯周病を有する20歳代の割合		33.3%	減らす
喫煙率	男性	16.1%	減らす
	女性	6.2%	
常飲酒者割合	男性	12.1%	減らす
	女性	7.5%	

具体的取組（４）中年期（40～64 歳） ～生活習慣病を予防し、 加齢による変化に対応する～



① ライフステージの特徴と取組の方向性

中年期は、家庭や職場において重要な役割を担う人が多く、健康的な生活習慣への意識が向けにくく、生活習慣病のリスクが高まりやすい時期です。また、身体機能が徐々に低下し始める時期でもあります。生活習慣病予防や筋力維持のための身体活動の促進や、禁煙、ストレスへの対処等、健康的な生活習慣を送るための取組を推進します。

② 主な取組の内容

ア) 身体活動の機会の充実にに向けた環境整備

生活習慣病の予防や重症化を防ぐため、身体活動の効果や方法等について助言・指導を行います。また、筋力の維持のためにも、健康づくりのための体操教室や各種スポーツ教室等の機会を充実させます。

市の主な事業や取組	○市の運動施設での事業 ○健康応援ウォーキングマップの配布
市民に期待する取組	○日常の中でウォーキングや階段の利用等、意識してからだを動かす ○自分の健康状態に合った運動を見つけ継続する

イ) 生活習慣病やフレイルの予防につながる食生活の実践への支援

食育推進計画 p148～149 参照。

ウ) こころの健康を保つための支援

仕事や家庭の中で抱えたストレスを適切に対処し、こころの健康に気を配るとともに、悩みがあれば相談する等の行動がとれるように、職域等と連携し啓発や相談体制の充実を図ります。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○職域等と連携した取組の推進（自殺対策）
市民に期待する取組	○自分に合ったストレスの対処法を持ち、適切に対処する ○こころの健康を保つため休養をとる ○悩みを相談できる人を身近に見つける

エ) 歯周病の進行予防と全身疾患との関係を啓発する取組の推進

自分の健康管理がおろそかになりがちなこの時期は、歯周病を有し、歯の喪失が急増します。自己管理能力を向上させ実践に結びつける歯科健診と歯周病重症化予防を意識した保健指導を実施し、歯周病と全身の健康が密接に関係していることを啓発します。また、生活習慣病予防のため、ゆっくりよく噛んで食べることを推奨します。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○成人歯科健康診査（歯周疾患健診）
市民に期待する取組	○歯周病を予防するために、口腔ケアを実践する ○生活習慣病を予防するために、ゆっくりよく噛んで食べる

オ) 禁煙・適正飲酒への支援

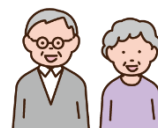
受動喫煙も含めた喫煙による健康への影響の周知と、喫煙者に対しては禁煙を支援する取組を行います。飲酒については適正飲酒を啓発します。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○受動喫煙防止対策
市民に期待する取組	○喫煙しない・禁煙に取り組む ○適正飲酒を守り、週2日以上のお休肝日を設ける

③指標と目標

指標		現状値	目標
運動頻度（30分以上の軽く汗をかく運動）「運動していない」割合		37.3%	減らす
睡眠での休息が十分あるいはまあとれている人の割合		64.8%	増やす
進行した歯周病を有する40歳代の割合		31.6%	減らす
喫煙率	男性	24.8%	減らす
	女性	9.5%	
常飲酒者割合	男性	40.3%	減らす
	女性	22.6%	

具体的取組（５）高齢期（65 歳以上） ～心身の機能を維持する～



① ライフステージの特徴と取組の方向性

高齢期は、加齢に伴う身体機能や活動量の低下、社会交流機会の減少等により、フレイルや認知症になるリスクの高まる時期です。多少の病気や障害があっても、コントロールしながら、適切な生活習慣の実践と社会参加等により生きがいを持って過ごすことが重要です。フレイルや認知症を予防するために、筋力や咀嚼力、嚥下機能の低下予防を目指した取組や、社会とのつながりを維持しいきいきと暮らすための取組を推進します。

② 主な取組の内容

ア) フレイルの予防に向けた取組の推進

フレイルの状態に陥ることのないように、フレイルの知識の普及啓発や、筋力を高める動きを取り入れた健康づくり事業を実施します。また、歯の喪失が進み、口腔機能が低下する時期に、歯科健診を通じて、残存歯を維持することだけでなく、口に関する些細な衰え（オーラルフレイル）を見逃さないための知識を啓発します。また、咀嚼力、嚥下機能の維持・低下予防に向けた口腔ケアの実践を推進します。

市の主な事業や取組	○介護予防事業 ○市の運動施設での事業 ○成人歯科健康診査（口腔機能健診） ○摂食・嚥下機能支援システム
市民に期待する取組	○フレイルに関する正しい知識を得る ○体力や健康状態に合った運動を継続して楽しむ ○咀嚼力や嚥下機能の維持・低下予防のために、口腔ケアを実践する

（食生活・栄養に関する内容は食育推進計画 p150～151 参照）

イ) 地域で活躍しながらいきいきと暮らすための支援

高齢期は、退職等によるライフスタイルの変化、家族や友人との死別や離別、加齢による身体機能の低下等をきっかけに、孤立や健康上の不安等の複数の問題を抱えがちです。相談先の情報の周知や地域との結びつきを強める取組を通して、こころの健康づくりや社会的孤立を防ぐ取組を推進します。

市の主な事業や取組	○介護予防事業 ○健康教育・健康相談
市民に期待する取組	○近隣住民との挨拶や会話を大切にしてつながりを維持する ○積極的に地域活動に参加する ○悩みを相談できる人を身近に見つける ○こころの健康を保つため休養をとる

ウ) 禁煙・適正飲酒への支援

受動喫煙も含めた喫煙による健康への影響の周知と、喫煙者に対しては禁煙を支援する取組を行います。飲酒については適正飲酒を啓発します。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○受動喫煙防止対策
市民に期待する取組	○喫煙しない・禁煙に取り組む ○適正飲酒を守り、週2日以上のお休み日を設ける

③指標と目標

指標		現状値	目標
運動頻度（30分以上の軽く汗をかく運動）「運動していない」割合		25.7%	減らす
睡眠での休息が十分あるいはまあとれている人の割合		79.9%	増やす
8020を達成した75～84歳の割合		70.7%	増やす
住民主体の通いの場等への参加者数		9,451人	増やす
喫煙率	男性	15.6%	減らす
	女性	3.3%	
常飲酒者割合	男性	40.6%	減らす
	女性	13.9%	

コラム

元気な今から始めるフレイル予防 ～介護予防拠点を利用しましょう～

市では「住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するため、各種介護予防事業を実施しています。

また、「もの忘れが多くなった…」「最近、何をするのもおっくうになってきた」「つまずきやすくなってきた…」等、介護予防に関する相談も受け付けています。どなたでもお気軽にご相談ください。

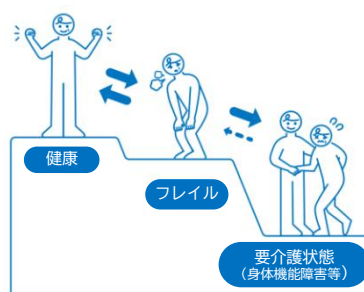


相談窓口：各地域包括支援センター、介護予防推進センター

■フレイルとは

加齢によってからだやこころの活力が低下した状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性がある状態をいいます。

フレイルになっても再度、『健康』な状態に戻ることができます。少しでも早めに気づき、しっかりと対策をとることが大切です。



■フレイルの予防に必要な3つのポイント

フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。

「栄養・口腔」「身体活動」「社会参加」を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

◇ 栄養・口腔

バランスのとれた食事を3食とりましょう。

口の健康（口腔ケア）にも気をつけましょう。

◇ 身体活動

今より10分多くからだを動かしましょう。

◇ 社会参加

自分に合った活動を見つけましょう。

■口の機能低下・食べる機能障害

◇ オーラルフレイル

歯と口の機能の虚弱、低下した状態のことです。早めに気づき、対策をとることでフレイルの進行をある程度抑えることができます。

◇ 摂食・嚥下障害

食べ物や飲み物を口にとり込み、咀嚼し、口から胃まで送り込む一連の動きに関わる障害のことです。

いつまでも安全に楽しく 食べるためのチェック11項目

- ☐ お茶や食事でむせる
- ☐ よく咳をする
- ☐ 薬が飲みにくい
- ☐ 声が変わった（ガラガラ声や思った声が出せない）
- ☐ 舌に白い苔のようなものがついている
- ☐ 体重が減った
- ☐ 唾液が口の中にたまる（ヨダレが垂れる）
- ☐ 食べられないものが多くなった
- ☐ 飲み込むのに苦労する
- ☐ 固いものが噛みにくくなった
- ☐ 発熱を繰り返す

【参考】厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」
府中市「摂食・嚥下機能支援システム」

コラム

けんこうたいそう
毎日の生活に『健口体操』を取り入れましょう！！

歯、歯肉、舌等がある口腔は、「食べる」「呼吸する」「話す」「表情を作る」等、日常の様々な場面で大切な役割を果たしています。

年齢を重ねると顔や舌の筋力が低下したり、唾液の量が減少するため、食べる・飲み込む機能が低下します。『健口体操』で口腔機能の維持・向上を図りましょう。

1 姿勢



姿勢を正しくしましょう

2 深呼吸



鼻から吸う(1,2)
息を吐く(1,2,3,4)
お腹に手をあててゆっくり深呼吸する

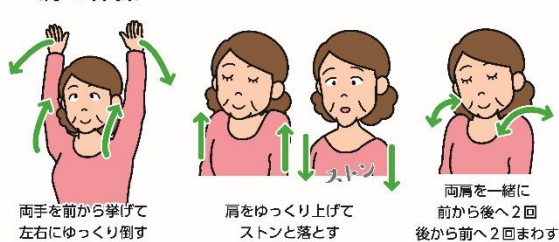
3 首の体操

※ゆっくり行いましょう。



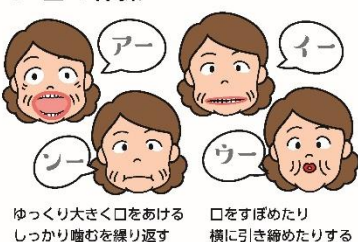
ゆっくりと左右を見る
耳が肩につくように左右に倒す
首をゆっくり左右に1回ずつまわす

4 肩の体操



両手を前から挙げて左右にゆっくり倒す
肩をゆっくり上げてストンと落とす
両肩を一緒に前から後へ2回、後から前へ2回まわす

5 口の体操



ゆっくり大きく口をあける
しっかり噛むを繰り返す
口をすぼめたり横に引き締めたりする

6 頬の体操



頬をふくらませたり、口をすぼめたりする

7 舌の体操



舌をまっすぐ前に出す
舌をのどの奥のほうへ引く
口の両角を交互になめる
鼻の下と顎の先を触るようになる
舌をぐるりとまわす

8 発音練習



パ・ピ・ブ・ペ・ポ・パ・タ・カ・ラ
を繰り返し言う
息を吐き出すように発音する

9 深呼吸

呼吸を整えましょう



お腹に手をあててゆっくり深呼吸する

10 咳ばらい



前かがみでお腹をおさえ
エヘンと咳をする

【参考】府中市「健口体操」

3 市民自らが健康を管理する

具体的取組（１）ライフステージに応じて定期的に健(検)診等を受診する

①取組の方向性

健診やがん検診は、疾病や障害等を早期に発見し、治療や支援に結びつけるために重要な役割を持ちます。ライフステージに応じた健(検)診の機会を充実させます。また、市のがん検診の受診率が低くなっていることを踏まえ、受診率を高める取組にも力を入れていきます。更に、生涯にわたり自分の歯でおいしく食べるために8020達成に向けた取組を推進します。

②主な取組の内容

ア) 疾病や障害等の早期発見・早期対応のための健診の実施

疾病や障害等の早期発見・早期対応を図るため、ライフステージに応じた健診を実施します。

市の主な事業や取組	○乳幼児健康診査 ○特定健康診査等健康診査
市民に期待する取組	○毎年健診を受診する ○健診で把握できる健康状態の内容を理解する

イ) がんや感染症等の病気・疾患を予防する検診や予防接種の実施

疾病を早期発見し、適切な治療につなげるため、がん検診等を実施し、要精密検査となった市民に、精密検査の受診を促します。また、予防接種を実施し、感染症防止に向けた取組を推進します。

市の主な事業や取組	○各種予防接種 ○胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診
市民に期待する取組	○がん検診や予防接種の重要性を理解する ○がん検診や予防接種を受ける

ウ) むし歯や歯周病の予防に向けた取組の推進

むし歯や歯周病の予防対策を図るため、歯科健診と個々の口腔内状況に合わせた歯科保健指導を行います。また、子どもから大人まで幅広い世代が平等に受診する機会を持てるよう推進します。

市の主な事業や取組	○幼児歯科健診 ○成人歯科健康診査
市民に期待する取組	○歯科健診と保健指導の重要性を理解する ○歯科健診と保健指導を受ける

③指標と目標

指標	現状値	目標
妊婦健康診査受診率	96.1%	100%に近づく
産婦健診受診率	97.8%	100%に近づく
【再掲】3～4か月児健康診査受診率	98.8%	100%に近づく
【再掲】1歳6か月児健康診査受診率	98.1%	100%に近づく
【再掲】3歳児健康診査受診率	96.7%	100%に近づく
乳幼児定期予防接種接種率	93.5%	100%に近づく
児童・生徒健康検査受診率	99.0%	100%に近づく
若年層健康診査受診者数	587人	増やす
成人健康診査受診率	40.7%	60%
特定健康診査受診率	53.0%	60%
後期高齢者医療健康診査受診率	66.9%	増やす
肝炎ウイルス検診受診率	14.3%	増やす
骨粗しょう症検診受診率	15.4%	増やす
成人歯科健康診査受診率	4.1%	増やす
胃がん検診受診率	4.7%	50%
肺がん検診受診率	2.5%	50%
大腸がん検診受診率	11.6%	50%
子宮頸がん検診受診率	27.8%	50%
乳がん検診受診率	18.1%	50%
胃がん検診精密検査受診率	97.5%	100%に近づく
肺がん検診精密検査受診率	100%	100%に近づく
大腸がん検診精密検査受診率	92.5%	100%に近づく
子宮頸がん検診精密検査受診率	97.0%	100%に近づく
乳がん検診精密検査受診率	98.6%	100%に近づく

■メタボリックシンドロームの状態

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、下表の必須項目である「腹囲」に加え、①高血糖、②脂質異常、③高血圧の3つのうち2つ以上に当てはまる状態をいいます。

内臓脂肪型肥満の人の多くは、血糖値、中性脂肪、コレステロール値、血圧に異常が出やすくなります。これらの危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病等の疾患を引き起こしやすくなります。

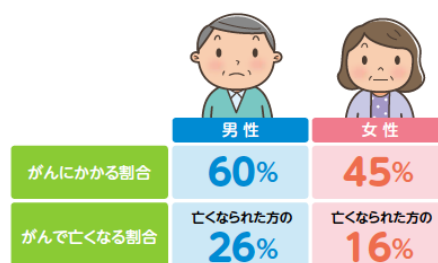
＜メタボリックシンドロームの診断基準＞

	項目	診断基準
必須項目	腹囲 (へそまわり)	男性：85cm 以上 女性：90cm 以上 (男女ともに、腹部 CT 検査の内臓脂肪面積が 100 cm ² 以上に相当)
選択項目	血糖	空腹時血糖 110mg/dl 以上 又は HbA1c 5.6%以上
	脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満
	血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 又は拡張期血圧 85mmHg 以上

【参考】厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト『e-ヘルスネット』」

■がんの割合

がんは日本人の死因の第一位です。最近では2人に1人が、がんにかかり、3人に1人が、がん で亡くなっています。



■がん検診を受けましょう！

がんから命を守るためには、無症状のうちにがん検診を受けることが大切です。早期のがんはそのほとんどが治ります。早期発見・早期治療のため、定期的ながん検診を受けましょう。

【参考】厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」

具体的取組(2) ころやからだの不調に気づいたら早めに対応する

①取組の方向性

これまで行ってきた相談対応や医療機関への受診勧奨を継続するとともに、困ったときや不安を抱えたときに気軽に相談できる環境づくりに取り組みます。また、円滑な情報共有により関係機関の連携を更に深め、相談体制の充実を図ります。

②主な取組の内容

ア) 相談体制の充実

誰もが抱える可能性のあるころやからだの健康に関する悩みを始め、多岐にわたる相談内容に対応し連携が取れるよう、相談体制の充実を図ります。



市の主な事業や取組	○各種相談窓口の設置
市民に期待する取組	○ころやからだの健康についての相談先となる施設や関係機関等を知り、相談する

イ) 不調に気づき早期に対応できる環境の整備

自分自身や身近な人の不調に気づき、対応する力をつけることを目的に、ゲートキーパーの養成や、児童生徒のSOSの出し方に関する教育等を実施します。また、相談後も適切な支援につながるよう関係機関のネットワークの構築を進めます。

市の主な事業や取組	○人材育成とネットワークの強化（自殺対策）
市民に期待する取組	○自分のころやからだの不調に気づき、相談できる ○身近な人のころやからだの不調に気づき、相談を勧める

③指標と目標

指標	現状値	目標
ゲートキーパー養成講座受講者数	873 名	増やす
K 6 (抑うつ傾向) 得点が5 点以上(抑うつ傾向が軽度以上の人) の割合	若年者 46.2% 中年者 39.8% 高齢者 37.9%	減らす
被援助思考「人に相談したり援助を求めるとき、いつも心苦しさを感ずる」に当てはまる者の割合	若年者 28.2% 中年者 23.2% 高齢者 19.4%	減らす

具体的取組（３）生活習慣病の予防や悪化を防止する

①取組の方向性

がん、高血圧症、糖尿病等の生活習慣病は、初期の段階において自覚症状がほとんど無い場合が多く、気づきにくいのが特徴です。これらの生活習慣病の予防や重症化を予防する取組を推進します。

②主な取組の内容

ア）生活習慣病の予防に向けた取組の推進

生活習慣病の発症を防ぐため、生活習慣病の予防や生活習慣の改善に向けた助言・指導を行います。また、正しい知識の普及啓発や、相談しやすい環境づくりに努めます。

市の主な事業や取組	○特定健診後保健指導 ○健康教育
市民に期待する取組	○生活習慣病の予防・改善に向けた助言・指導を受ける ○健全な食生活や運動習慣等の生活習慣を身につける

イ）疾病の重症化を防ぐ取組の推進

疾病の重症化を防ぐための適切な受診行動がとれるよう、健診結果が要医療の方や治療中断している方への受診勧奨や重症化予防を目的とした保健指導を実施し、適切に指導や医療につながるよう支援します。

市の主な事業や取組	○国保保健事業 ○健康相談
市民に期待する取組	○健診結果が要医療の人や治療中断中の人は医療機関を受診する

③指標と目標

指標	現状値	目標値
特定保健指導実施率	13.8%	増やす
健診異常値放置者受診勧奨事業	23.7%	増やす
生活習慣病治療中断者受診勧奨事業	18.0%	増やす
糖尿病性腎症重症化予防事業	7.0%	増やす

具体的取組（４）かかりつけ医を持って、定期的に受診する

①取組の方向性

健康で長生きするためには、自身での健康づくりの取組に加え、継続的に自分のからだを診てもらえる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことが重要です。身近な場所で、健康づくりに関することを気軽に相談でき、健康管理を実践できるような環境づくりに努めます。

②主な取組の内容

ア) かかりつけ医・歯科医・薬局の定着の促進

自分の健康状態に心配事が生じたときに、気軽に相談できるように、かかりつけ医・歯科医・薬局を持つことを促進します。また、適切な医療を受けることができるよう、定期的な受診を促します。

市の主な事業や取組	○健康応援ガイドや健康教育での周知 ○歯科医療連携推進事業
市民に期待する取組	○かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を見つけ、活用する ○かかりつけ歯科医で定期健診又は歯石除去等の予防処置を受ける

③指標と目標

指標	現状値	目標
かかりつけ医のいる高齢者の割合	83.4%	増やす
かかりつけ歯科医のいる高齢者の割合	73.4%	増やす
かかりつけ薬局がある高齢者の割合	64.0%	増やす

コラム

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬局を持ちましょう！

■かかりつけ医・かかりつけ歯科医とは

日頃の診療だけでなく、からだや口の状態等で気になることを相談できる身近な医師や歯科医師のことです。高度な医療が必要となったときに、適切な医療機関を紹介することも大切な役割です。

お薬手帳も1冊にまとめましょう！！

■かかりつけ薬局とは

体質やアレルギー歴、薬の飲み合わせや重複の確認等、ニーズに沿った相談をすることができる薬局のことです。かかりつけ薬局を1か所にするすることで、薬が効いているか、副作用がないか等の継続的な確認や、残薬（手元に残っている薬）の調整もでき、安全・安心に薬を使用できます。

4 新たな時代におけるソーシャルキャピタルの発展

具体的取組（１）元気いっぱいサポーターを中心に、健康づくりの環を広げる

①取組の方向性

これまで市民の健康づくりは、市内で活動する元気いっぱいサポーターとの協働により推進してきました。これからも元気いっぱいサポーターを増やし、活動しやすい環境を整えていきます。

②主な取組の内容

ア）元気いっぱいサポーターの取組の周知

市内で活動する元気いっぱいサポーターを増やし、地域での健康づくりを広げていくため、事業の周知を行い、登録者数を増やします。

市の主な事業や取組	○元気いっぱいサポート事業 ○食育推進事業
市民に期待する取組	○自分自身、身近な人、地域の健康づくりを支援する意識を持つ ○元気いっぱいサポーターの役割を理解し登録する

イ）元気いっぱいサポーターの活動支援

元気いっぱいサポーターの活動支援のため、養成講座を実施します。また、養成講座を受けたサポーターを「サポーターリーダー」とし、より主体的に活動できるよう支援します。

市の主な事業や取組	○元気いっぱいサポート事業 ○食育推進事業
市民に期待する取組	○元気いっぱいサポーターとして積極的に活動する

③指標と目標

指標	現状値	目標
元気いっぱいサポーター登録者数	1,388人	増やす
地域で活動しているサポーターリーダーの割合	77.4% (令和2年度)	増やす

コラム

元気いっぱいサポーター

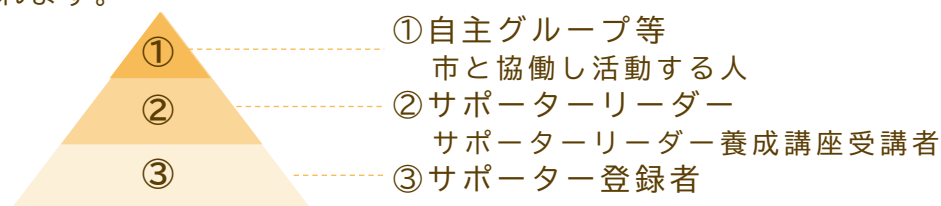
市では、ソーシャルキャピタルの醸成により健康づくりを広げていくことを目指しています。市民が自らの健康づくりを推進する「環」を広げていくため、市の保健計画及び食育推進計画の趣旨を理解し、共に健康づくりを推進する人を「元気いっぱいサポーター」として登録しています。

■元気いっぱいサポーターの定義

健康づくりに前向きに取り組み、周りに伝え、地域をつなげ、市全体を元気にしてくれる人

■元気いっぱいサポーターの分類

元気いっぱいサポーターの登録者は、その活動度合いにより次の3つに分類されます。



■自主グループの活動事例紹介

① ノルディックでつながる会

○設立時期：平成30年度

○目的：ソーシャル・ウォーキングを行うグループ。ノルディックウォーキングを広めることを目的として活動する。

○活動内容：ノルディックウォーキングイベントを市と協働して実施、健康応援ウォーキングマップの見直し等



② おはなしブーメラン

○設立時期：令和元年度

○目的：絵本の読み聞かせを通じた地域貢献や、子ども等の次世代への活動を目指すボランティアグループとして活動する。



具体的取組（２）団体や企業等の連携・協働を推進する

①取組の方向性

市民に対してより一層幅広く健康づくりを推進するためには、行政だけではなく、団体や企業等との連携を深め、一体となって取り組むことが重要です。連携・協働できる組織や団体を募り、健康づくりを推進します。

②主な取組の内容

ア）団体や企業等との連携・協働の推進

市と団体や企業とが互いに理解し、関係が見えやすいような環境を整備することで、団体や企業との連携・協働の推進を図ります。また、既に連携・協働している取組を広く周知し、新たな団体や企業等との関係性が生まれるような体制づくりに努めます。

市の主な事業や取組	○元気いっぱいサポート事業 ○市民提案型協働事業等の市民活動支援
団体や企業等に期待する取組	○市の健康づくりの方針や考え方を理解する ○市と連携・協働し健康づくりを実践する ○わがまち支えあい協議会等、地域で行われている活動を知り参加する

③指標と目標

指標	現状値	目標
連携団体・企業数	—	増やす

コラム

元気いっぱいサポーター登録団体の活動紹介

■東芝府中事業所の取組『職場体操で健康づくり』

従業員が健康でいきいきと働くため、「元気一番!!ふちゅう体操」を参考に、東芝府中事業所版の職場体操を作成。毎日職場で実践し、運動時間を確保しています。



既存の市の体操をアレンジすることで、地域とのつながりも意識した健康づくりとなっています。

具体的取組（３）地域のつながりを強化する

①取組の方向性

市民相互のつながりや支え合いが活発であるほど、まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりが推進されます。地域で開催される行事やイベントへの参画を促すとともに、地域住民や身近な人が集う機会を提供し、個人の健康づくりに加え、自分の住む地域の人々とつながりが持てるよう支援します。

②主な取組の内容

ア）市民参画による取組の推進

地域で開催するまつりやイベント等への参画により、市民や団体同士のつながりや、地域活動への意識を高められることから、多くの市民や団体が参加しやすく、楽しみながら地域のつながりを実感できるよう、協働したイベント等を推進します。

市の主な事業や取組	○協働まつり ○福祉まつり
市民に期待する取組	○地域で開催するまつりやイベント等に参画する ○自分が参画するイベント等に身近な人を誘う

イ）地域とのつながりを深める取組の推進

子どもから大人、高齢者まで、市民と市民とのつながりを強めるため、防災や見守り活動等の取組を推進し、社会全体で支えられる環境を整備します。

市の主な事業や取組	○青少年健全育成事業 ○高齢者見守りネットワーク
市民に期待する取組	○地域に目を向け、積極的につながりを持つ ○地域の防災活動や見守り活動等に参加する ○わがまち支えあい協議会等、地域で行われている活動を知り参加する

③指標と目標

指標		現状値	目標
地域から孤立していると感じる頻度が高い者の割合	若年者	16.6%	減らす
	中年者	15.5%	
	高齢者	13.4%	

具体的取組（４）健康危機に備える

① 取組の方向性

昨今、地震や台風、土砂崩れ等、大規模な災害が全国で発生しています。また、新型コロナウイルス感染症は、多くの人々の日常生活に影響を及ぼしています。これらの大規模災害や感染症における対策の充実を図り、市民の健康を守るよう努めます。

② 主な取組の内容

ア) 大規模災害を想定した対策と支援の充実

「自助」「共助」の担い手である市民や事業所等が、平常時から災害への備えを常態化する等、地域の防災力の向上を推進していくため、防災計画になぞらえ、市民や関係団体の主体的な取組による各種訓練の実施や、要配慮者への支援体制を整備します。

市の主な事業や取組	○総合防災訓練 ○避難行動要支援者事業
市民に期待する取組	○大規模災害が生じたときに避難する場所を知る ○日頃から大規模災害に備えて食料・飲料水等を備蓄する

イ) 感染症への対策

感染症の予防や適切な対応ができるよう、感染予防に関する啓発及び、感染症発生時の適切な情報発信に努めます。また、改正新型インフルエンザ等の対策特別措置法に基づいた行動計画の策定等、新型コロナウイルス感染症や新型インフルエンザ等の感染症の発生時に備え、関係機関の連携を強化します。

市の主な事業や取組	○感染症対策
市民に期待する取組	○感染症の特徴や予防方法を知る ○必要に応じ、感染予防対策や新たな生活様式等を実践する

③ 指標と目標

指標	現状値	目標
食料・飲料水を備蓄していない人の割合	43.1% (平成30年度)	減らす

コラム

災害の備え

急いで避難しなければならないような災害が発生してからでは、準備をする余裕はありません。日頃から、避難をするときに持ち出すもの、被災後の生活に必要なもの等、用意しておきましょう。

■基本となる持ち出し品

- ☐ 貴重品（現金、身分証、鍵等）
- ☐ 飲料水、食糧（水、非常食等）
- ☐ 情報を得るためのもの（ラジオ、携帯電話、携帯用充電器、乾電池等）
- ☐ 感染予防に必要なもの（マスク、手指消毒剤等）
- ☐ 生活用品（懐中電灯、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、着替え、歯磨きセット、メガネ・コンタクトレンズ、生理用品、ブランケット、使い捨てカイロ等）



※「口腔ケア用品」も忘れずに入れましょう！

歯ブラシ以外にも、ふだん使っている歯磨き用具等も入れましょう。

■家庭により加える持出品

【赤ちゃんがいる場合】

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 離乳食
- ☐ 母子健康手帳



【高齢者や持病のある人がいる場合】

- ☐ 常備薬
- ☐ 介護用品
- ☐ 補聴器
- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 入れ歯、入れ歯用洗浄剤
- ☐ 健康保険証、障害者手帳、お薬手帳

■ローリングストックを実践しましょう

ローリングストックとは、普段の食料品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて使った分を補充する方法です。一定量の食料品を備蓄することが可能で、普段から食べなれている食品のため、災害時でも安心して食べられます。

