資料１

第３次保健計画（健康ふちゅう２１）

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ごととしてとらえ、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、民間企業、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、管理を実践するよう促してきました。さらに、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活かすとともに、今まで以上に地域のつながりを重視して、個人、関係機関、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次健康計画では、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自身の身体と心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康診査等を通して、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、自分自身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、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、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）健康寿命の延伸に向けて、市民自らが健康を管理する

健康診査や保健指導、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。

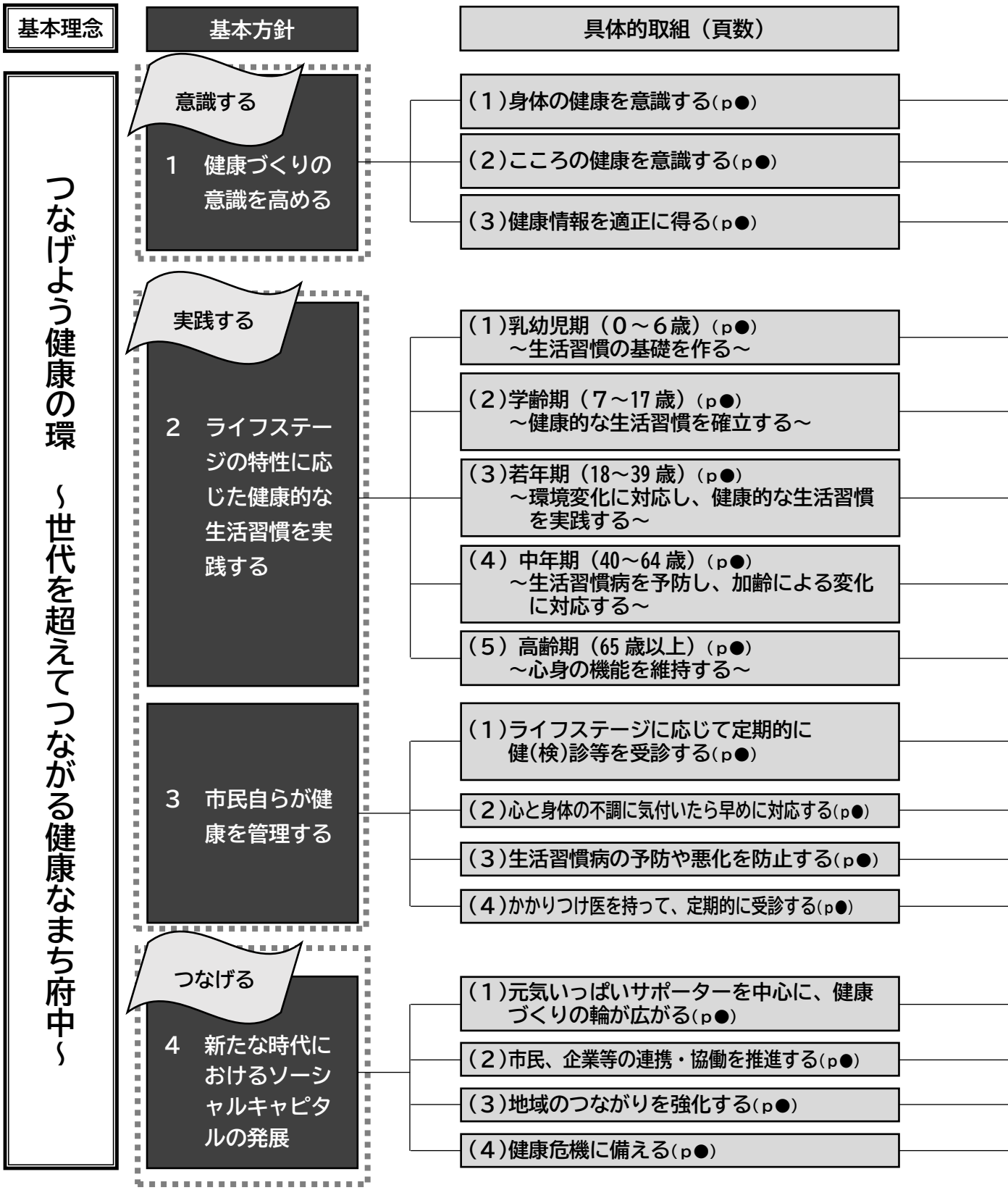
市民一人ひとりが自らの健康状態を把握し、健康管理を実践することができるように、定期的な健（検）診の機会や健康づくり関する相談体制を充実するとともに、かかりつけ医等の定着を促進します。

（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、民間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、地域に根差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。

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　～世代を超えてつながる健康なまち府中～
意識する
1　健康づくりの意識を高める
（1）身体の健康を意識する（p●）
（2）こころの健康を意識する（p●）
（3）健康情報を適正に得る（p●）
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）（p●）
～生活習慣の基礎を作る～
（2）学齢期（7～17歳）（p●）
～健康的な生活習慣を確立する～
（3）若年期（18～39歳）（p●）
～環境変化に対応し、健康的な生活習慣を実践する～
（4）中年期（40～64歳）（p●）
～生活習慣病を予防し、加齢による変化に対応する～
（5）高齢期（65歳以上）（p●）
～心身の機能を維持する～
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（p●）
（2）心と身体の不調に気付いたら早めに対応する（p●）
（3）生活習慣病の予防や悪化を防止する（p●）
（4）かかりつけ医を持って、定期的に受診する（p●）
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、健康づくりの輪が広がる（p●）
（2）市民、企業等の連携・協働を推進する（p●）
（3）地域のつながりを強化する（p●）
（4）健康危機に備える（p●）

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康診査の実施

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）健康づくりをはじ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）心身の健全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）自ら歯と口の健康を向上させるための支援

ア）身体活動の機会の充実に向けた環境整備
イ）健康的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生き生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・企業との連携・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

４章　各基本方針と取組み

１　健康づくりの意識を高める

具体的取組（１）身体の健康を意識する

①取組の方向性

身体の健康を維持・増進するためには、日頃から自分自身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、身体の健康づくりを促す知識の啓発や健康診査の実施をします。

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による発信など多様な手段を取り入れる等、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 ○栄養改善事業
市民に期待する取組	○運動や食生活など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活かす

イ）生活習慣を振り返り見直すための健康診査の実施

健康状態の把握及び生活習慣の改善を目的とし、健康診査を行います。また、歯と口腔の健康維持・増進及び歯科保健行動変容を目的とし、歯科健康診査を行います。また、各健診において、受診者が健診結果を理解し、自身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	○健康診査や歯科健康診査を受診する ○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
身体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による発信など多様な手段を取り入れる等、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時の相談先、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生かして発信します。

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 ○困った時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、広報紙やメール等で適切な健康情報を発信しています。また、市では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。これらの取組を継続しつつ、LINE やツイッター等の 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）健康づくりをはじ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はじめ、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します。

市の主な事業や取組	○保健相談室等各種相談窓口の設置
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（アンケート問 41）	－	増やす
メール配信サービス登録者数	6,569 人	増やす

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

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、心と身体の発達・成長が著しく、家庭の中で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、身体を動かす習慣や仕上げ歯磨きや口腔ケアの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、育児不安や産後うつ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
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）心身の健全な成長を促すための支援

心身の健全な成長を促すため、楽しくのびのびと身体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 ○身体を動かす機会に参加して運動習慣を身につける

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　●●ページ参照。

エ）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着ける大切な時期です。乳幼児期の子どもと保護者には、歯科健診を通じて乳歯の特徴を知り、仕上げ磨きや口腔内観察などに取組むことの大切さを啓発して、むし予防の

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 ○仕上げ磨きや口腔内観察に取り組む

③指標と目標

指標	現状値	目標値
妊娠届時の面談実施率	90%	増やす
妊産婦育児教室事業参加者数	2,154 人 （11 か月分）	増やす
妊産婦育児教室事業の充実	－	－
むし歯のない者の割合（3 歳児）	93.3%	増やす

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はじ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、自身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・基礎体力の向上にむけ、日常生活の中で身体を動かすことが習慣になるよう支援します。また、身体の成長に合わせて、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します。

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もつ ○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　●●ページ参照。

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、自分や他者を大切にする心を身につける、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	○健康教育 ○児童生徒の SOS の出し方に関する教育（自殺対策）
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

エ）健康を守るために必要な知識獲得への支援

自身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 ○自分と相手のこころとからだを大切にする

オ）自ら歯と口の健康を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変わり、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。

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	○毎日丁寧に歯を磨く ○むし歯や歯周病を予防するため歯磨きの習慣を身に付ける

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） 【生活・運動習慣等調査】	小学校 5 年生 男子 2.7% 女子 2.7% 中学校 2 年生 男子 5.2% 女子 14.0%	減らす
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） 【生活・運動習慣等調査】	小学校 5 年生 男子 6.3% 女子 6.0% 中学校 2 年生 男子 11.2% 女子 13.0%	減らす
歯肉に炎症所見のある者の割合（12 歳） 【H30　東京都の学校保健統計書】	15.0%	減らす
むし歯のない者の割合（12 歳） 【H30　東京都の学校保健統計書】	73.8%	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、生活習慣の乱れが起こりやすい時期です。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等を通して、より一層心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向けた環境整備

学業や仕事、家事の合間に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
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など意識して身体を動かす ○スポーツに取り組む機会に参加する

イ）健康的な食生活の実践に向けた支援

食育推進計画　●●ページ参照。

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、学校・職域と連携し、ストレスへの対処方法の周知や相談の充実を図ります。

市の主な事業や取組	○健康教育・健康相談 ○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	○ストレスとうまくつきあい解消するための知識や方法を身につける ○心の健康を保つため休養を取る

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

時期に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
市民に 期待する取組	○自分の歯・口腔を健康に保つ重要性を理解する

オ）喫煙・飲酒の健康への影響ついての啓発

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　【市民アンケート問 11】	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　【市民アンケート問 3】	64.2%	増やす
歯周病を有する者（唾液潜血検査）の割合【20－29 歳】	33.7%	減らす
喫煙率 【市民アンケート問 24】	男性 16.1% 女性 6.2%	減らす
常飲酒者割合 【市民アンケート問 25】	男性 12.1% 女性 7.5%	減らす

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づらく、生活習慣病に陥る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はじ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します。

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
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など意識して身体を動かす ○自分の健康状態にあ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　●●ページ参照。

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取る

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

歯周病を有し、歯の喪失が急増する時期に、自己管理能力を高揚させ実践に結び付ける検診を実施します。また歯と口の健康と全身の健康が密接に関係していることを啓発します。

市の主な	○健康教育・健康相談

事業や取組	○成人歯科健康診査
市民に 期待する取組	○歯周病や歯の喪失を予防するために口腔ケアを実践する

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
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　【市民アンケート問 11】	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　【市民アンケート問 3】	64.8%	増やす
進行した歯周病を有する者の割合【40－49 歳】	31.6%	減らす
喫煙率 【市民アンケート問 24】	男性 24.8% 女性 9.5%	減らす
常飲酒者割合 【市民アンケート問 25】	男性 40.3% 女性 22.6%	減らす

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、口腔ケアによる咀嚼力、嚥下機能の維持・低下予防を図ります。

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 ○体力や健康状態にあ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に努める

（食生活・栄養に関する内容は食育推進計画　●●ページ参照）

イ）地域で活躍しながら生き生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の防止に向けた取組を推進します。

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 ○心の健康を保つため休養を取る

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
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【市民アンケート問 11】	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【市民アンケート問 3】	79.9%	増やす
8020 を達成した者の割合【75－84 歳】	70.7%	増やす
喫煙率 【市民アンケート問 24】	男性 15.6% 女性 3.3%	減らす
常飲酒者割合 【市民アンケート問 25】	男性 40.6% 女性 13.9%	減らす

３　健康寿命の延伸に向けて、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

健康診査やがん検診は、疾病や障害等を早期に発見し、治療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康診査の機会を充実します。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。さらに、むし歯や歯周疾患を予防するための取組を推進します。

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	○乳幼児健診 ○特定健康診査等健康診査
市民に期待する取組	○健康診査で把握できる健康状態の内容を理解する ○毎年健康診査を受診する

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

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。また、むし歯や歯周疾患の予防対策を図るため、歯科健診と個人の口腔内状況に合わせた歯科保健指導を行います。

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	○歯科健診と歯科保健指導の重要性を理解する ○歯科健診と歯科保健指導を受ける

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%に近づける
産婦健診受診率	97.8%	100%に近づける
3・4か月健診受診率	98.8%	100%に近づける
1歳6か月健診受診率	98.1%	100%に近づける
3歳児健診受診率	96.7%	100%に近づける
定期予防接種接種率（乳幼児）	93.5%	100%に近づける
児童・生徒健康検査受診率	99.0%	100%に近づける
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% [府中市国民健康保険保健事業実施計画]
後期高齢者医療健康診査受診率	66.9%	増やす 参考：57%[東京都広域連合保健事業実施計画]
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	4.7%	50% [がん対策推進基本計画]
肺がん検診	2.5%	50% [がん対策推進基本計画]
大腸がん検診	11.6%	50% [がん対策推進基本計画]
子宮頸がん検診	27.8%	50% [がん対策推進基本計画]
乳がん検診	18.1%	50% [がん対策推進基本計画]
胃がん検診精密検査受診率	97.5%	100%に近づける 参考：90%[がん対策推進基本計画]
肺がん検診精密検査受診率	100%	100%に近づける 参考：90%[がん対策推進基本計画]

大腸がん検診精密検査受診率	92.5%	100%に近づける 参考：90%[がん対策推進基本計画]
子宮頸がん検診精密検査受診率	97.0%	100%に近づける 参考：90%[がん対策推進基本計画]
乳がん検診精密検査受診率	98.6%	100%に近づける 参考：90%[がん対策推進基本計画]

具体的取組（２）心と身体の不調に気付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心身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とれるよう、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	○心身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	○自身のこころと身体の不調に気づき、相談できる。 ○身近な人のこころと身体の不調に気づき、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	増加
K6（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 【市民アンケート問 5】	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じる」に当てはまる者割合 【市民アンケート問 6】	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防止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 ○健康的な食生活や運動習慣などの生活習慣を身に付ける

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、適切に指導や医療を受けるよう支援します。

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	13.9%	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	7.0%	増やす
糖尿病性腎症重症化予防事業	18.0%	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

健康管理においては、継続的に自分の身体を診てもらえる「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

自身の健康状態に心配事が生じたときに、身近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る ○かかりつけ医・かかりつけ歯科医に定期的に受診する

③指標と目標

指標	現状値	目標
かかりつけ医のいる割合	高齢者 83.4%	増やす
かかりつけ歯科医のいる割合	高齢者 73.4%	増やす
かかりつけ薬局のいる割合	高齢者 64.0%	増やす

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、健康づくりの環が広がる

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 ○栄養改善事業
市民に期待する取組	○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 ○栄養改善事業
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
サポーターリーダーの人数	88 人	増やす

具体的取組（２）団体、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・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・企業等との連携・協働の推進

市と団体・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、すでに連携・協働している取組を広く周知し、新たな団体・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市民活動支援
団体･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

③指標と目標

指標	現状値	目標
連携団体・企業数	－	増やす

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の参画により、住民・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・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もつ ○地域の防災活動や見守り活動等に参加する

③指標と目標

② 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 【市民アンケート問 34】	若年者 16.6% 中年者 15.5% 高齢者 13.4%	増やす

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時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、特措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 【H30 世論調査】	43.1%	減らす