

平成 27 年度～平成 36 年度

# 国分寺市

## 健康増進計画



(国分寺市地域福祉計画—健康づくり編)

平成 27 年 3 月  
国分寺市



## はじめに

国分寺市は、これまで分野別計画として高齢者、障害者、子どもなどの対象者ごとに個別の計画を策定し、それぞれの計画目標の実現に向けて福祉の充実に努めてきました。しかし、従来の対象分野ごとの縦割りの仕組みでは、複雑・多様化する様々な生活課題を解決することはできません。



そこで、第四次国分寺市長期総合計画の実現に向けた福祉保健分野の横断的・包括的な計画として、地域福祉を総合的に推進する地域福祉計画とともに高齢者、障害者、子どもの分野に、新たに健康の分野も含めて同時に策定を進めてまいりました。

その一環として健康分野では、今回初めて、子どもから高齢者まで「すべての市民」を対象とした健康づくりに関する計画、「健康増進計画」を策定しました。

策定にあたっては、社会情勢や国・都の動向を勘案し、国が策定した21世紀における健康づくり運動「健康日本21（第二次）」と、平成25年に東京都が策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」を踏まえています。

健康づくりは、WHO（世界保健機関）の提唱する健康戦略にもあるように、「市民一人ひとりが自ら主体的・積極的に健康づくりに取り組み、良い生活習慣を身につけること、家族や地域の人々や専門家、地域の団体や関係機関と行政が協力して個人を支えることが大切」であると考えます。以上を踏まえ、本計画では、効果的な健康づくりのため「自助・共助・公助」の視点を盛り込み、個人・地域・行政のみんなで支え合い取り組むことで、市民一人ひとりの健康的な生活、生活の質の向上につなげることを目指します。

長期総合計画にも掲げる『だれもがいきいきと安心して暮らせるまちづくり』、本計画の基本理念『一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組めるまち』の実現に向け、市民の皆様、地域の皆様と共に進めてまいりたいと考えております。

結びに、本計画の策定に当たり、平成25年度から2箇年にわたり、国分寺市地域福祉計画策定委員会をはじめ、健康増進部会の委員の皆様から貴重な御意見・御助言をいただきました。また、関係団体・事業者の方々や市民の皆様には、アンケート調査に御協力をいただき、さらに市民ワークショップ、関係団体懇談会、市民説明会、パブリック・コメントなどを通じて様々な御意見をいただきました。

改めて、本計画の策定に御尽力をいただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

平成27年3月

国分寺市長 井澤邦夫



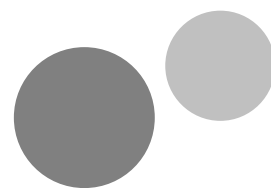
# 目次

<b>計画の策定に当たって</b> .....	1
1 計画策定の趣旨 .....	2
2 計画の性格 .....	4
3 計画の期間 .....	5
4 国分寺市の健康づくり .....	7
5 国分寺市の健康課題 .....	8
<b>第1章 基本的な考え方</b> .....	9
1 国分寺市健康づくりの基本理念 .....	10
2 基本目標 .....	13
3 施策体系 .....	15
<b>第2章 重点課題と施策の展開</b> .....	17
重点課題 .....	18
基本目標1 健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する .....	21
基本目標2 健康的な生活習慣を身につける .....	30
基本目標3 地域の中で健康づくりを活性化する .....	58
基本目標4 適切な情報を得られる環境づくりをすすめる .....	64
<b>第3章 推進体制</b> .....	67
1 推進体制の整備 .....	68
2 評価体制 .....	68
<b>第4章 市の健康に関する基礎データ</b> .....	69
1 人口動態 .....	70
2 国民健康保険被保険者の受診状況 .....	72
3 健診・がん検診の受診状況 .....	73
4 健康づくりに関する活動状況 .....	75

<b>資料編</b> .....	77
1 国分寺市地域福祉計画策定委員会設置要綱.....	78
2 国分寺市地域福祉計画策定委員会委員名簿.....	81
3 国分寺市地域福祉計画健康増進部会名簿.....	82
4 計画策定の経過.....	83
5 用語解説.....	85

資料編の用語解説に掲載してある用語については、本文中の初出の箇所に、\* 印をつけています。

# 計画の策定に当たって



# 1 計画策定の趣旨

日本の平均寿命\*は、生活環境の改善や医学の進歩等により飛躍的に伸び、世界有数の長寿国といわれるようになりました。しかし、近年では急速に高齢化が進む中、認知症や寝たきり等介護を必要とする人が増加し、医療・介護の社会的負担は深刻な問題となってきています。

また、食生活の欧米化や運動不足、学校や職場における心の問題など、社会環境や、個々人の生活習慣の変化により、「がん\*」「心疾患\*」「脳血管疾患\*」「糖尿病\*」「精神疾患」等の病気にかかる人が増加しています。

このような状況の中、国では、平成 12 年に、「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」を策定し、国民が一体となった健康づくり運動を総合的に推進し、健康づくりに関する意識の向上及び取組の促進を図るとともに、平成 15 年には、「健康増進法」を施行し、健康づくりの推進に向けて、法的な環境整備も進められました。

これらの健康日本 21 の取組は、平成 23 年の最終評価を踏まえ、平成 24 年 7 月には、新たに平成 25 年度から平成 34 年度までを期間とする「21 世紀における第二次国民健康づくり運動(健康日本 21(第二次))\*」として、新たな基本的な方針が示されました。この健康日本 21(第二次)の中では、「社会環境を整備する」ことに重きがおかれるとともに、「健康寿命\*の延伸」と「健康格差\*の縮小」という観点が挙げられています。

また、栄養・食生活の分野については、平成 23 年に「第 2 次食育推進基本計画\*」を策定し、より実践的に食育を推進しています。

東京都においては、平成 13 年に「東京都健康推進プラン 21」を策定し、都民の健康な長寿の実現を目指し、生活習慣病\*対策や健康づくり機運の醸成などに取り組んできましたが、このような国の流れを受け、平成 25 年に「東京都健康推進プラン 21(第二次)\*」を新たに策定しました。このプランの中では、総合目標として国と同様に、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらの達成のために、生活習慣病の発生予防や生活習慣の改善の取組を更に強化することが挙げられています。

このような背景を踏まえ、国分寺市においても一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組めるようにするため、「国分寺市健康増進計画(以下、「この計画」という。)」及び「食育推進計画」を同時に策定することとしました。



## ■健康日本21（第二次）の社会背景

- 平均寿命，健康寿命ともに，世界のトップクラスを維持。
- 総人口は減少し，急速に高齢化が進行。
- 単身世帯が増加し，高齢者の単身世帯も増加。
- 出生数は減少。生涯未婚率の増加，離婚件数の増加など，家族形態は変化。
- がん及び循環器疾患\*等の生活習慣病が増加し，それに伴い医療費も増加。
- 生活保護受給者数は増加傾向。
- 自殺者数は3万人程度で推移。過労死\*など働く世代に見られる深刻な課題。
- 経済状況は停滞。非正規雇用が増加し，若年者の雇用情勢も依然として厳しい状況。
- 進学率は向上し，2人に1人が大学進学する状況。一方，小中学校での不登校児童数は10万人を超える状況。

## ■健康日本21（第二次）の基本的な方向性

### ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康寿命の延伸に加え，あらゆる世代の健やかな暮らしを支える良好な社会環境を構築し，「健康格差の縮小」を実現。

### ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん，循環器疾患，糖尿病等に対処するため，引き続き一次予防に重点を置き，合併症の発症や症状進展などの重症化予防を重視。

### ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

こころ，次世代，高齢者の健康の3つについて，心身機能の維持・向上への対策に重点。

### ④健康を支え，守るための社会環境の整備

時間的ゆとりのない人や，健康づくりに無関心な人も含め，社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境を整備することを重視。

### ⑤栄養・食生活，身体活動・運動，休養，喫煙，飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

①～④実現のため，健康増進の基本要素である栄養・食生活，身体活動・運動，休養，喫煙，飲酒及び歯・口腔の生活習慣の改善が重要。また，効果的な推進のため，ライフステージ\*や性差等の違いに応じた特性やニーズ把握を重視し，地域や職場等を通じた健康増進への働きかけを推進。

## 2 計画の性格

この計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として位置づけ、国の「健康日本 21（第二次）」や東京都の「東京都健康推進プラン 21（第二次）」との整合を図るものとします。また、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画としても位置づけます。

また、本市の最上位計画である「国分寺市長期総合計画」の分野別計画として位置づけるとともに、福祉保健分野の総合的・包括的な計画である「国分寺市地域福祉計画」との整合を図るものとします。

### ■健康増進法（抜粋）

（都道府県健康増進計画等）

第8条 都道府県は、基本方針を勘案して、当該都道府県の住民の健康の増進の推進に関する施策についての基本的な計画（以下「都道府県健康増進計画」という。）を定めるものとする。

2 市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

### ■食育基本法（抜粋）

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

### 3 計画の期間

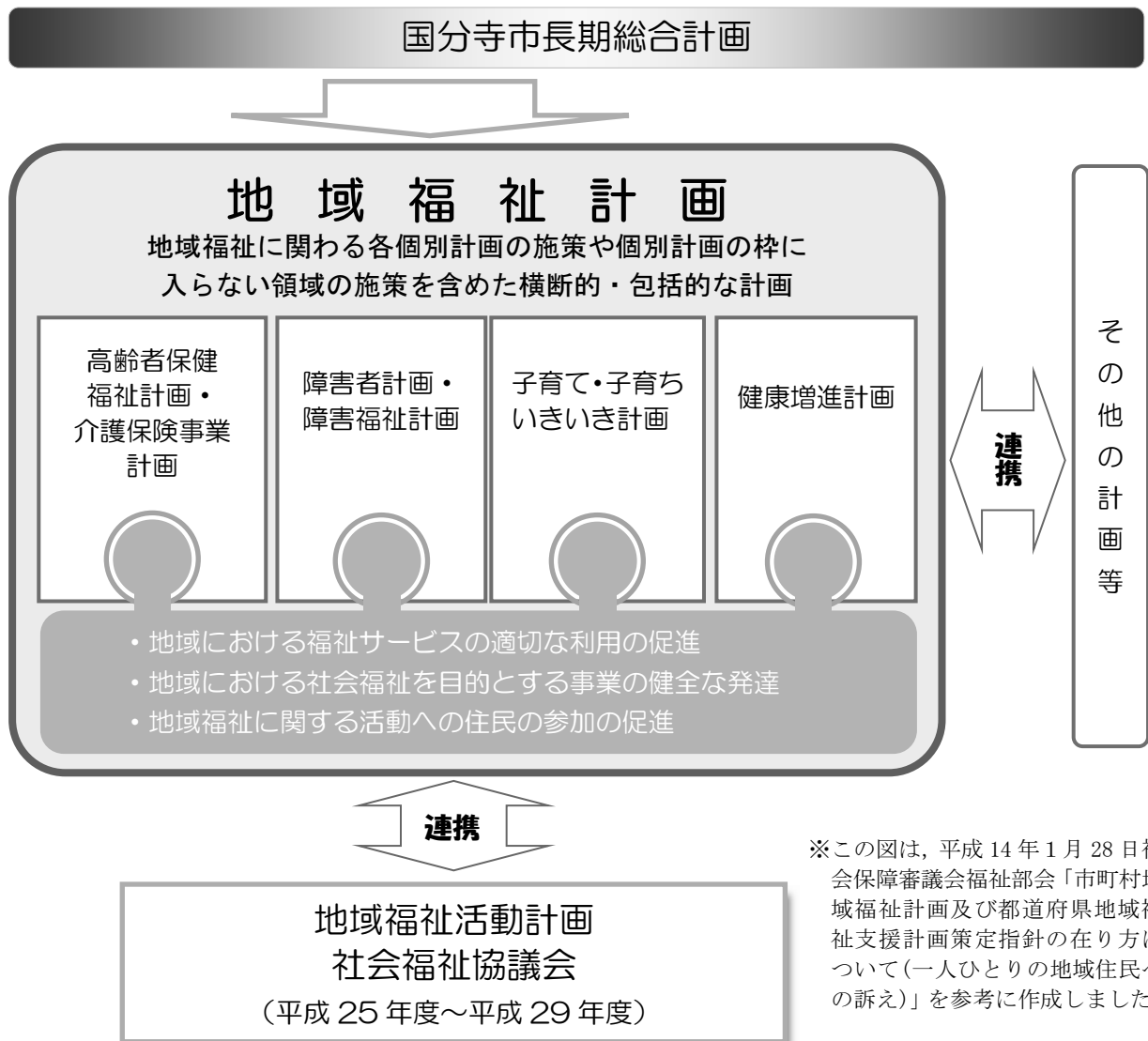
計画の期間は、平成 27 年度から平成 36 年度までの 10 年間とします。なお、この計画については社会経済状況の変化等を勘案して、必要に応じて、見直しを図ります。

#### ■計画期間

	平成 27 年度	28 年度	29 年度	30 年度	31 年度	32 年度	33 年度	34 年度	35 年度	36 年度
国分寺市 健康増進計画	→									
国：健康日本 21	第二次計画(平成 25～34 年度) →									
都：東京都健康推 進プラン 21	第二次計画(平成 25～34 年度) →									



## ■各種計画との関連



※この図は、平成14年1月28日社会保障審議会福祉部会「市町村地域福祉計画及び都道府県地域福祉支援計画策定指針の在り方について(一人ひとりの地域住民への訴え)」を参考に作成しました。

## 4 国分寺市の健康づくり

### ～健康で文化的な都市～「住み続けたいまち，ふるさと国分寺」

国分寺市では，平成 19 年度に「第四次国分寺市長期総合計画\*」で上記のまちの将来像を掲げ，その将来像を達成するために，6つの都市像をデザインしました。

その都市像の1つでは「市民の健康と福祉を守るまち」とあり，「だれもがいいきと暮らし，安心して子育て子育てができるなど，市民の健康と福祉を守るまち」としています。その都市像を具現化するため以下の基本目標を定めました。

#### 「健やかで安心して暮らせるまちをつくります」

この基本目標を達成するために，更に以下の2つの重点目標を定めました。

- ① 生涯を通し，健康を維持するために，疾病の予防対策とともに健康づくり，健康増進を図る保健事業を展開します。
- ② だれもが安心する医療体制づくりに努めます。

国分寺市では，この基本目標に基づき，健診や健康増進施設の管理運営など市民の健康づくりを支援する活動や，食育，心の健康，歯科保健などを始めとした，分野別の取組を行ってきました。また，生涯にわたっての健康づくりのため，運動やスポーツ・レクリエーションを通じての取組を行うほか，市民の学習，コミュニティ活動を育成支援するため社会教育を推進しています。

今後も一層市民の健康づくりを支え，促進していくためには，市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組む「自助」や，地域の人々が個人の健康づくりを後押しする「共助」，それらを支え健康づくりに取り組みやすい環境をつくる「公助」，の考え方が重要となってきます。

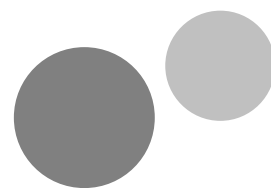
また，このように「自助」「共助」「公助」が効果的に影響しあうためには，「人々が自らの健康をコントロールし，改善することができるようにするプロセス（WHO 世界保健機関\*健康戦略：ヘルスプロモーション\*）」が大切です。

## 5 国分寺市の健康課題

- ゆるやかに高齢化が進む中、高齢者人口は過去10年間で約1.3倍まで増えており、それに伴い介護保険の要支援・要介護認定者数は増加傾向にあります。また、生活習慣病関連疾病\*で亡くなる方が約6割を占め、特に60歳代以降では年代が上がるほど関連疾病に罹る人が多くなっていることから、若い頃から健康づくりや介護予防を促していくことが必要となっています。
- 市民の健康づくりの状況を見ると、特に若い年代を中心に健康への意識が低く、健診の受診や良い生活習慣を実践していない人が多いことから、正しい知識の周知と、個々の意識改革が必要となっています。また周知に当たっては、健康に関する情報入手先が全体的に新聞やテレビが多く国分寺市独自の情報を伝えていくことが難しい状況が伺えるとともに、50歳代まではインターネット\*の使用、60歳代以上では市の広報紙が多いなど、年代の特性に応じたアプローチが必要となっています。
- 健康状態が良い人や、良い生活習慣を実践している人では、地域で助け合っている環境にある人が多く、人と人とのつながりが健康に影響を与えていることも伺えるほか、近年、健康づくりに取り組むサークル・団体数は増加傾向にあるなど、地域とのつながりを持ちながら健康づくりに取り組む機運はできつつあります。しかし、多くの方は、地域とのつながりの必要性は感じていても、実際はつながりが希薄になっている状況であり、今後更に、地域の中で活躍する様々な団体等とも連携をしながら、国分寺市全体として健康づくりに取り組む環境づくりを行っていくことが重要です。
- 各種依存症等、社会情勢に応じて新たな健康課題が想定されます。その場合には今後この計画の中で、その対応を検討することとします。

※本ページ以降の施策の方向性や個別分野に掲げる現状や課題については、市民アンケートや関係団体懇談会、ワークショップ、各種健康データに基づいて記載しています。

# 第1章 基本的な考え方



# 1 国分寺市健康づくりの基本理念

本市では、市政運営の総合的かつ長期的指針となる「第四次国分寺市長期総合計画後期基本計画」（平成 24 年策定）を策定し、『健康で文化的な都市一住み続けたいまち、ふるさと国分寺一』の実現を目指した取組を進めています。

市の健康づくりの将来像は、この長期総合計画のまちのデザイン②「市民の健康と福祉を守るまち」に「だれもがいきいきと暮らし、安心して子育て子育てができるなど、市民の健康と福祉を守るまち」と示されています。また、「健康・医療体制」の計画分野の基本目標は「健やかで安心して暮らせるまちをつくります。」となっています。

これらの国分寺市長期総合計画の理念及び目標に基づき、また、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」という WHO の掲げる下記のヘルスプロモーションの考えに立って、この計画の理念を下記のとおり定めました。

## 基本理念

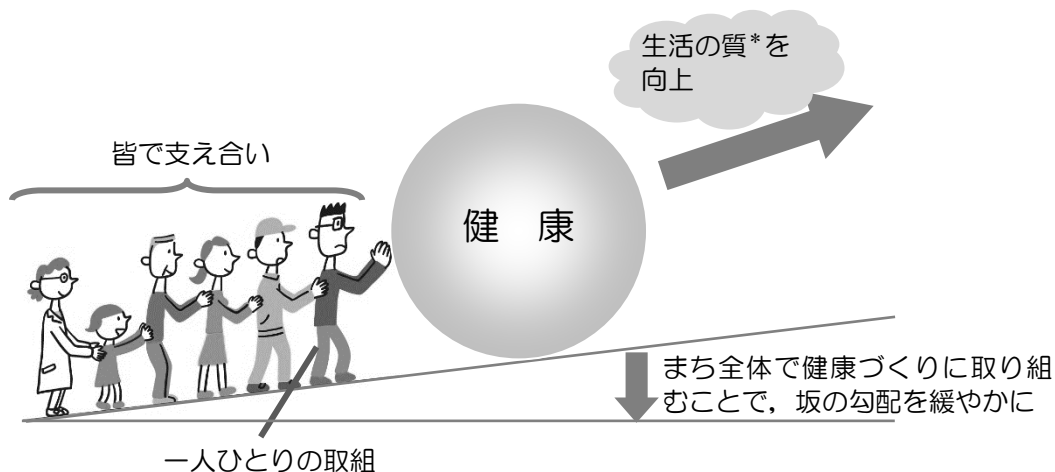
### 一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組めるまち

対象者は、すべての市民です。病気や障害にとらわれず、すべての人が健康づくりに取り組み、今の健康を維持増進することを目指します。

#### ヘルスプロモーションとは

ヘルスプロモーションとは、WHO（世界保健機関）が1986年のオタワ憲章\*において提唱した新しい健康観に基づく健康戦略であり、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。

市民一人ひとりが主役となり、健康な生活を送るための知識や能力を備えることと、健康づくりの行動を支援する仕組みなど、周囲の環境を整えることが大切です。





健康とは、「病気でないとか、弱ってないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であること」をいいます。(WHO憲章, 日本WHO協会訳)

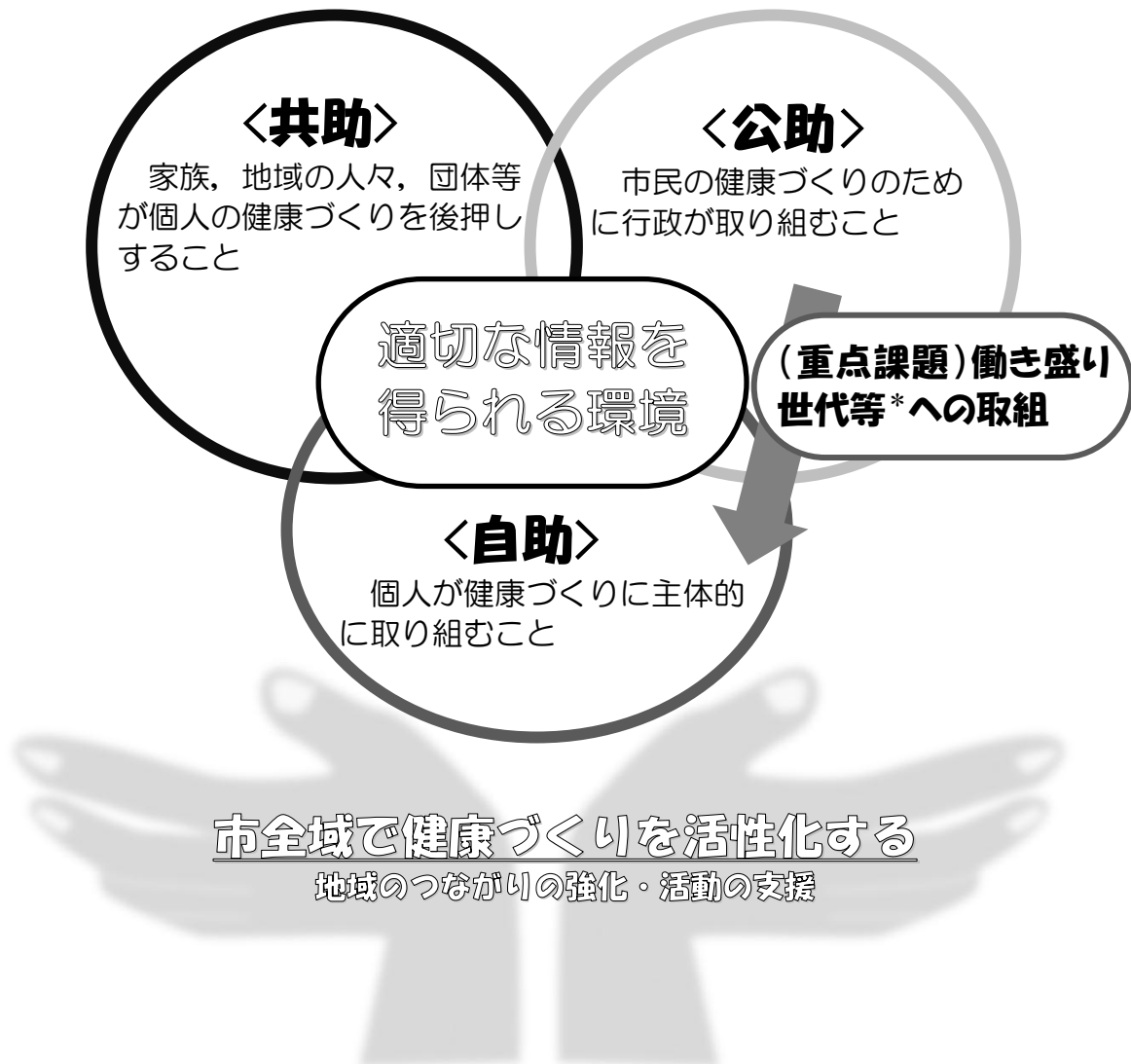
健康づくりは、「一人ひとりが主体的に取り組むこと(自助)」が重要です。

また、一人の力だけでは健康を維持・向上するのは難しいため、その取組を「地域全体(共助・公助)で支え合い」ます。支え合うということは単に他に依存するのではなく「自分自身が主体となること」、「周囲を支えること」も含まれます。

このことから、国分寺市は「自助・共助・公助」それぞれの視点に立ち、どんな人でもまち全体で健康づくりに取り組めることが大切であると考えます。

自助・共助・公助の考え方でこの計画を整理した図は下記のとおりとなります。それぞれの立場で健康づくりに取り組み、互いに地域全体で支えていくイメージ図です。

## ■健康増進計画における自助・共助・公助とは



**自助**とは、市民一人ひとりが生涯を通じて良い生活習慣を身につけ、それを維持すること、自分の健康状態について把握して適切に対応することなど、主体的に取り組むこと

- 健康的な生活習慣を身につけ維持する
- 健康に関心を持つ
- 健康状態を把握するために行動を起こす
- 正しい知識・情報を自ら得て身につける
- 安全な食品を選ぶことができる

**共助**とは、家族、保健医療の専門家、地域の人々及び関係団体が皆で個人の健康づくりを後押しすること

- 講座や相談の実施、活動の場などの提供
- 聞きたいことや知らせたい情報を得て伝える
- 安全な食品の提供
- 話し合いや参加の呼びかけによる地域のつながり強化
- 自発的な地域・市民活動

**公助**とは、①行政が、健康づくりに取り組む市民や活動している団体を支援すること ②地域の資源（人材・情報・施設等）を把握・発掘・活用すること ③地域資源の結びつきを促し、健康づくりに取り組みやすい環境整備を行うこと

- 健（検）診
- 講座の開催や相談サービスなどの提供
- 情報収集・提供
- 地域のつながり支援
- 地域・市民活動への支援

## 2 基本目標

国分寺市は、基本理念に基づき、次の4つの基本目標を設定します。

基本目標1：健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する

基本目標2：健康的な生活習慣を身につける

基本目標3：地域の中で健康づくりを活性化する

基本目標4：適切な情報を得られる環境づくりをすすめる

**基本目標1：健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する**

個人の健康づくりに対する意識を高めるため、意識啓発や情報提供を行います。一人ひとりが健（検）診を活用して、現在の健康状態を把握し、健康管理を行い、生活習慣病の発症と重症化を予防していきます。

**基本目標2：健康的な生活習慣を身につける**

「食育・栄養・食生活（食育推進計画を含む）」「身体活動・運動」「こころの健康・休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯と口の健康」の6つの分野ごとに、個人の生活習慣改善への取組を支援していきます。「健康的な生活習慣を身につける」ということは、自らが意識的に良い習慣を取り入れ、それを維持・継続することも含めます。

### 基本目標3：地域の中で健康づくりを活性化する

市民団体間等の横のつながりや人のつながりを強化し、地域の中で行われている健康づくりを支援していきます。

### 基本目標4：適切な情報を得られる環境づくりをすすめる

情報の提供は、この計画の全体に大きく関連し、市民の健康づくりを円滑にすすめるための重要な柱の1つです。

市民の健康づくりへのニーズの把握に努め、対象者に合わせた情報を発信し、また市民一人ひとりが必要とする正しい情報を選択できる環境づくりを行います。



### 3 施策体系

基本理念

基本目標

施策の方向

「一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組めるまち」

1  
健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する

①子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて、生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける

②自らの健康に関心を持つ  
(自らの健康状態を把握する)

③自らの健康状態を把握するために行動を起こす

2  
健康的な生活習慣を身につける

すべての人がより良い生活習慣を身につけるための支援

<分野>

①食育・栄養・食生活

「国分寺市食育推進計画」

②身体活動・運動

③こころの健康・休養・睡眠

④飲酒

⑤喫煙

⑥歯と口の健康

3  
地域の中で健康づくりを活性化する

①地域のつながり強化

②地域での健康づくり活動の支援

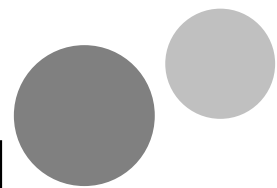
4  
適切な情報を得られる環境づくりをすすめる

①対象者・年齢層に応じた情報の発信

②社会状況やニーズに応じた適切な情報内容



## 第2章 重点課題と施策の展開



## 重点課題

市民アンケートや市民の意見などから、壮年期を中心とする「働き盛り」世代（「働き盛り」世代は子育て世代も含み、以下、『「働き盛り」世代等』とする。）については健康づくりに取り組んでいない状況が浮かびあがりました。

健康増進計画では、健康づくりに取り組みづらい「働き盛り」世代等へのアプローチを重点課題として掲げ、その取組について以降の各施策・分野の項目で取り上げていきます。

### 「働き盛り」世代等の健康づくり

目標：禁煙・運動・食事・睡眠など幅広く健康づくりに取り組む

指標	現状値	目標値	考え方
1日の平均睡眠時間が『5時間未満』の人の割合 <30～50代の市民>	13.0%	10%以下	「働き盛り」世代等における睡眠時間について、5時間未満の短い人が減ることを目指す数値
『習慣的に喫煙している』人の割合 <30～50代の市民>	14.5%	0%を目指す	受動喫煙*のリスクを喫煙者が認識し、周囲への配慮や、禁煙行動に移す意識を高める必要があるため目指していく数値

※市民アンケートより



これから先に記載する【現状】部分については、市民アンケート・関係団体懇談会や各種健康データに基づいています。

## 【現状】

- 「働き盛り」世代等については下記の表のように健康づくりに取り組んでいない状況が見られ、これは、本人の意識だけでなく、社会環境・家庭その他の要因により、置かれている状況が健康を意識しづらい、健康づくりに取り組みにくい状況であるといえます。
- 健康づくりは、疾病予防・医療費抑制などの観点からも早い時期から意識して取り組むほど有効で重要であり、この「働き盛り」世代等をターゲットにした支援が必要です。

### 「働き盛り」世代等の状況

〈分野〉	〈アンケート結果等〉
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙率*は全体と比べ、特に男性の40～60歳代では喫煙率が高くなっています。その中で「やめたくない」が4割前後。喫煙している人の中で1割半ばは「半年以内にやめたい」との回答となっています。</li> </ul>
こころの健康・ 休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠時間が足りている人や余暇が充実している人は、都に比べ少なく、特に30～50歳代では平均睡眠時間が少なくなっています。</li> <li>●平均睡眠時間が少ない人では、ストレスを感じる人や心理的苦痛を感じる人も多い状況です。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康に関する正しい知識を身につける</li> <li>●自らの健康に関心を持つ</li> <li>●自らの健康状態を把握するために行動を起こす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●良い生活習慣を実践している人は特に若い年代では低くなっています。健康づくりに取り組む時間がない、限られた時間の中で他のことを優先してしまう状況が見られます。</li> <li>●30歳代までは情報を得ていないという回答も他の年代に比べると多く、健康への関心が低いことが伺えます。</li> <li>●特定健診の受診率は低く、受診しない理由として「忙しくて受ける時間がなかったから」や、若い年代では「受け方がわからないから」が多くなっています。</li> </ul>
食育・栄養・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食を欠食している人は都に比べ男性の割合が高く、特に男性の30歳代までの約4割が毎日食べていません。</li> <li>●野菜をたくさん食べる人や、主食・主菜・副菜がそろった食事をする人など、バランスのとれた食事を心がけている人は特に男性で少なくなっています。</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●若い世代では運動や意識的に体を動かす人が少なくなっています。</li> <li>●今後運動を始めるためには、50歳代までの「働き盛り」の年代では「時間的余裕ができること」が最も多く、次に「運動ができる場が近くにあること」が挙げられています。</li> </ul>

## 睡眠

### 【国の状況 ～健康づくりのための睡眠指針2014\*～】

国は、睡眠分野における国民の健康づくりのための取組として、平成15年3月に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」を策定しました。

また、平成25年度から健康日本21（第二次）を開始し、新たな科学的知見に基づき、平成26年3月、「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定しました。睡眠が生活習慣病・こころの健康と関連することを示した上で、科学的根拠に基づいた指針をライフステージ・ライフスタイル別に提示しています。

#### 健康づくりのための睡眠指針 2014

##### ～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

# 基本目標 1 健康意識を高め，生活習慣病の発症と重症化を予防する

## (1) 子どもから高齢者まで，ライフステージに応じて，生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける

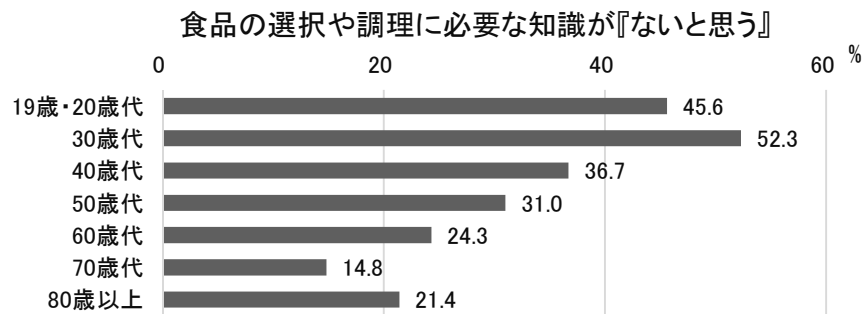
目標：生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける

指標	現状値	目標値	考え方
健康に悪影響を与えないようにするために，どのような食品を選んだ方が良いかや，どのような調理が必要かについての知識がある人の割合 『十分に・どちらかといえば知識がある』	68.3%	80.3%	『どちらかといえ ばない』と答えた人の半数が『知識がある』となった場合の数値

※市民アンケートより

### 【現状】

- 食品の選択や調理に必要な知識が『ある』人は約7割となっていますが、『ないと思う』が若い年代を中心に多くなっています。
- ワークショップや関係団体懇談会の参加者では，健康づくりを積極的に行っている人が多くなっています。一方，関係団体懇談会では専門職の立場から，健康意識が高い人でも誤った知識を身につけている人が多いのではという指摘が出ています。
- ワークショップや関係団体懇談会の中で，子どもの頃から良い生活習慣を身につけることが重要であり，保護者への働きかけが重要という意見が多く出ています。



市民アンケート問 26 より

## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	●健康講座 ●個別相談

## 【課題】

- 若い年代では、健康に関する知識がないと自覚する人が多くなっています。
- 健康意識が高い人でも、情報過多の状況の中、誤った知識を身につけている人がいます。

## 【今後の方向性・取組】

子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて生活習慣や健康に関する正しい知識を身につけられるよう、日常生活の中で市民が健康に関する情報に触れられる機会の充実を検討していきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 健康の優先度が低くなりがちなこの世代をターゲットにした保育付講座やパパ講座（小さい子どもがいる父親対象の講座）などを実施する。
- ホームページなどインターネットを活用した情報発信を行う。

## <行政の取組>

### ①各種講座・情報提供の実施

健康教育の実施，母子保健（乳幼児健診など）を通じて，広く情報提供を実施していきます。

### ②市広報等従来の手段における啓発の充実

市広報紙やインターネットを活用し，健康情報のお知らせなど啓発を充実していきます。

### ③医療機関や薬局などの協力を得て，正しい情報を伝達

市内3師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）と連携し，情報の伝達を行っていきます。

### ④効果的な啓発として，駅や商業施設等との提携や情報通信メディアなどの活用

ツイッター\*の活用，市民の動線に合わせた情報提供方法を検討します。

## <市民・地域の取組>

- 自ら情報を得る努力をする。
- 行政や団体，地域で実施する講座に参加する。
- 講座などの情報を家族や地域に還元する。
- 団体主催の講演会を実施する。
- 公開講座などにおいて情報提供・交換を行う。



## (2) 自らの健康に関心を持つ（自らの健康状態を把握する）

目標：健康寿命を延ばす

定期的に健康をチェックするためにかかりつけ医療機関を持つ

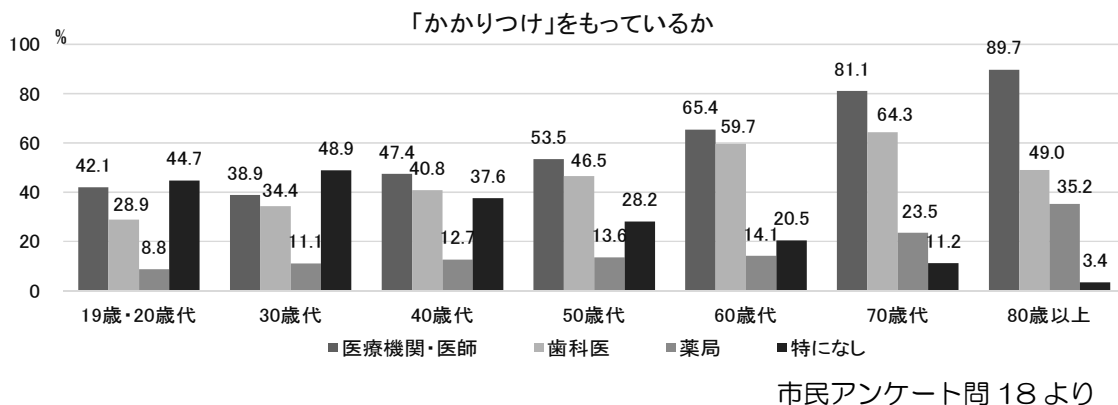
指標	現状値	目標値	考え方
健康寿命という言葉を知っている人の割合 『言葉も意味も知っていた』	38.9%	80%	健康寿命という言葉・意味を知っていて初めて健康寿命を延ばす行動がとれるため、ほとんどの人が知っている数値を目標とする
「かかりつけ」歯科医*を持っている人の割合	49.1%	80%	ほとんどの人が定期的に歯と口の健康をチェックしている数値
「かかりつけ」医師*を持っている人の割合	61.1%	67%	現状値よりも10%増やす

※市民アンケートより

### 【現状】

- 健康状態が「よい」人は高齢になるほど少なくなっていますが、一方、「よくない」人や健康上の問題を抱える人は、年代にかかわらず存在しています。
- 「健康寿命」の言葉の認知度は、「言葉も意味も知らなかった」が全体の4割半ばで最も多く、特に50歳代までで多くなっています。一方、高齢になるほど「言葉も意味も知っていた」が多くなっています。
- かかりつけ医等を持っていない人は、おおむね4人に1人程度います。かかりつけ医を持っている人は約6割、かかりつけ歯科医を持っている人が約5割、かかりつけ薬局を持っている人が2割弱で、全体的に男性よりも女性が、高齢になるほどかかりつけを多く持っています。

- 関係団体懇談会では、病気の早期発見や日頃の体調管理などのために、かかりつけ医等を持つことの重要性が挙げられています。



## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康講座</li> <li>●個別相談</li> <li>●子どもの歯を守る連絡会</li> </ul>

## 【課題】

- 若い年代では「健康寿命」の言葉を知らない人やかかりつけ医等を持っていない人が多く、関心が薄いことが伺えます。

## 【今後の方向性・取組】

市民が健康寿命の意味について知り、健康づくりの行動を起こすようにするため、まず言葉の周知を行っていきます。

自らの健康に関心を持つことができるよう、具合が悪い時だけでなく日常的なヘルスチェックを行う習慣を小さい頃から身につけるための啓発を行っていきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 健康講座において、早期から健康寿命を延ばす働きかけが必要であることを広く周知していく。
- 成人歯科健診を周知し、かかりつけ歯科医を持つ人を増やしていく。

## <行政の取組>

### ①健康寿命・かかりつけ医の重要性の普及啓発

健康寿命という言葉を広く周知し，市民一人ひとりが健康寿命を考えるきっかけをつくっていきます。

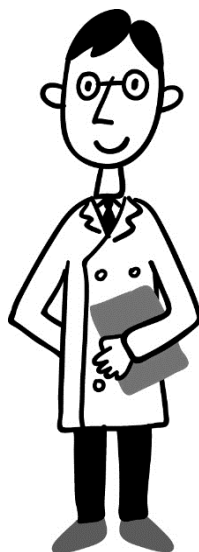
かかりつけ医・歯科医の重要性について普及・啓発していきます。

### ②健康に関する情報提供。

### ③男性に対し，健康に興味・関心を持たせるためのPRや講座を検討する。

## <市民・地域の取組>

- かかりつけ医等に相談しながら，自らの健康を把握，管理していく。
- 「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して，健康を管理する。
- かかりつけ医等が健康状態を把握し，助言を行う。





### (3) 自らの健康状態を把握するために行動を起こす

目標：定期的に健康診査を受診する

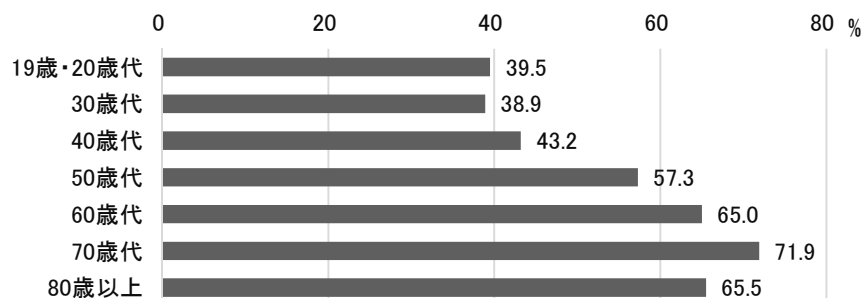
指標	現状値	目標値	考え方
最近1年以内に健康診査を受けた人の割合	80.4%	95%	全市民が1年に1回健康診査を受けている数値

※市民アンケートより

#### 【現状】

- 健康寿命を延ばすための良い生活習慣を「実践している」が5割半ばで、高齢になるほど健康づくりの行動を起こしていることが伺えます。一方、関係団体懇談会の中では、健康への知識はある一方、行動が変わらない人も多いという指摘もされています。
- がんが死因で亡くなる方は毎年最も多くなっています。しかし、がん検診受診率は、平成25年度はやや上向いたものの、全体としては伸び悩んでいます（国分寺市 事務報告書より）。
- 高血圧性疾患\*や糖尿病の医療機関受診は、60歳代以降年代が上がるほど増えており（特定健診・保健指導支援システム疾病別医療費分析より）、またそれらが重複・重度化して発生する心疾患や脳血管疾患は死因のそれぞれ2位、4位を占めています（国分寺市統計より）。しかし、それらの早期発見を目的とした特定健康診査\*（以下、「特定健診」という。）の受診率は横ばいで、保健指導の実施率は年々減少しており、特定保健指導\*の計画における目標値には届かない状況です（国分寺市 事務報告書より）。
- がん検診や特定健診を受診しない理由として「忙しくて受ける時間がなかったから」や、若い年代では「受け方がわからないから」が多く、受診しやすい体制の整備や、健診についての一層の情報提供が求められます。

### 健康寿命を延ばすための良い生活習慣を実践している



市民アンケート問 15 より

### 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康診査（30歳代，生保等）</li> <li>●特定健康診査（国民健康保険，40歳以上）</li> <li>●後期高齢者医療健康診査</li> <li>●人間ドック検診（30歳以上）</li> <li>●40歳検診勸奨事業</li> <li>●特定保健指導（特定健診実施により，動機づけ支援・積極的支援の対象の方）</li> <li>●がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）</li> <li>●骨粗しょう症検診</li> <li>●結核検診</li> <li>●肝炎ウイルス検診</li> <li>●歯科健診（妊婦・乳幼児・成人・口腔がん）</li> </ul>

### 【課題】

- 健康意識が高くても，健診の必要性や自分の体のことについての確に認識せず，健康づくりの行動を起こしていない人もいます。
- 健康づくりに取り組む時間がなく優先順位が低くなってしまいう状況があります。
- がんや生活習慣病は死因の上位を占めますが，忙しく健診を受ける時間が無い人が多くなっています。

## 【今後の方向性・取組】

自らの健康状態を把握するために行動を起こせるよう、健（検）診の受診勧奨をより一層進め、早期発見・早期治療に結びつけていきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 40歳の節目の方を対象に、がん検診・歯科健診の受診勧奨を行う。
- 母子保健事業を通じて健（検）診の必要性や受診方法を普及していく。

## <行政の取組>

### ①健（検）診体制の充実

健（検）診の重要性の啓発や実施日時等を情報発信していきます。また、健（検）診を受けやすい体制や環境整備を検討していきます。

### ②健（検）診の受診勧奨

がん検診や健康診査・特定健康診査及び特定保健指導の受診勧奨をより一層充実させていきます。

### ③健康診査の結果、保健指導の活用

健康診査の結果を活用し、継続的な健康管理ができるよう相談・支援します。また、健康診査受診後の相談・指導体制の充実を図ります。

## <市民・地域の取組>

- 毎年健康診査を受けるよう心がける。
- 健（検）診結果を健康づくりに活用する。
- 医療機関において、健診や結果説明時に早期発見、早期治療の必要性を説明する。
- 団体において、体力測定など健康管理事業を実施する。

## 基本目標 2 健康的な生活習慣を身につける

「国分寺市食育推進計画」

### (1) 食育・栄養・食生活

- 国分寺市の健康増進計画は、健康増進法に基づくものであると同時に、この(1)食育・栄養・食生活の項目については、食育基本法第18条に定める「食育推進計画」としても位置づけます。
- 健康増進計画と内容が重複する「生活習慣を身につけ維持する」ことにかかわる項目を「栄養・食生活項目」として、また、豊かな人間性の育成や食品を選び取る力、食を通じた地域交流などの項目を「食育推進項目」として整理します。

目標：毎日、朝食を食べる

食事を食べるときはよく噛んで食べる

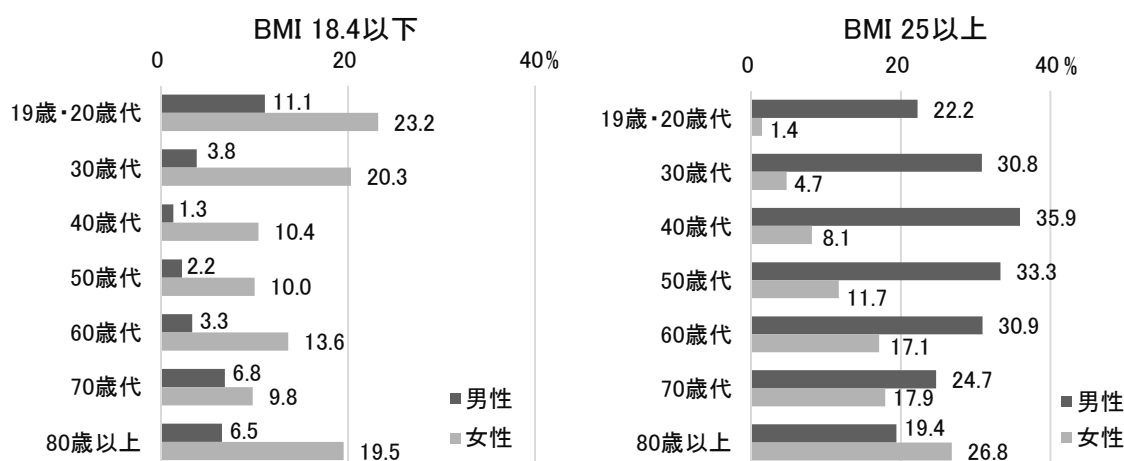
指標	現状値	目標値	考え方
朝食を食べている人の割合 『毎日食べる』 <19歳以上市民>	81.5%	90%	週2・3日食べていない人も毎日食べるようになった場合の数値
朝食を食べている人の割合 『ほとんど食べない』 <30歳代以下男性>	22.5%	10%以下	国の「第2次食育推進基本計画」の目標値20~30歳代男性15%以下より下げる
『よく噛んで食べるようにしている』人の割合	25.5%	80%	国の「第2次食育推進基本計画」の目標値『80%以上』を目指す

※市民アンケートより

## 栄養・食生活

### 【現状】

- 朝食を欠食している人は都に比べ男性の割合が高く、特に男性の30歳代までは約4割が毎日食べていない状況です。また、野菜をたくさん食べる人や、主食・主菜・副菜がそろった食事をする人など、バランスのとれた食事を心がけている人は特に男性で少なくなっています。
- 動脈硬化等への影響が指摘されている「肥満（BMI \*25 以上）」が、男性の30～60歳代では約3割と多くなっています。
- 骨量減少・貧血・生理がこなくなるなど生殖への影響、免疫力低下による感染症との関連がある女性の「やせ（BMI 18.4 以下）」は、19歳・20～30歳代では約2割と多くなっています。また、関係団体懇談会の中では、育児中の女性の中には、子どもの離乳食には熱心な一方、自分の食生活に配慮できていない人が見られるとの指摘が出ています。
- 関係団体懇談会の中では、高齢者については、「粗食\*が良い」など誤った認識の人も多いとの指摘がされており、カルシウムやたんぱく質の不足、貧血を招くことが考えられます。



市民アンケート問3より

## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課・子育て相談室（子ども家庭支援センター）・公民館課	●栄養講座，料理教室
健康推進課	●個別栄養相談 ●離乳食講習会 ●両親学級など母子保健事業での情報提供 ●市内大学と連携し，大学生に食の情報提供チラシ配布
高齢者相談室	●一般介護予防事業 ●高齢者配食サービス事業
子育て相談室（こどもの発達センターつくしんぼ）	●摂食指導

## 【課題】

- 若い世代や男性では，栄養・食生活の分野の良い生活習慣ができていない人が多くなっています。
- 特に30歳代，40歳代男性は野菜をあまり食べないほか，朝食の欠食率は男性の割合が高いなど，食生活に対する男性の関心が低く知識も少ない人が多くなっています。
- 男性の30～60歳代の肥満や，女性の19歳・20～30歳代のやせが多くなっています。

## 【今後の方向性・取組】

朝食を毎日食えることなど，望ましい食生活を送るために，各種講座・講演会の開催など普及・情報提供を行うとともに，関係機関と連携していきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- この世代をターゲットにした健康講座を実施する。
- 両親学級や離乳食講習会など母子保健事業の中で親世代の食生活についてもアプローチする。
- 朝食の必要性，摂り方をホームページ等にて周知する。

## <行政の取組>

### ①各種講座・講演会

市で実施する、各種栄養講座、食育講座などの機会を通じて、正しい知識の普及や実際の料理等の体験機会をつくります。

特に、高齢者については、介護予防の取組と合わせて、自分で料理を作るなど五感を生かすことの必要性や高齢期に望ましい栄養摂取についての知識を普及していきます。

### ②情報提供

「働き盛り」世代等など、時間が無い人向けの調理法や朝食の摂り方について周知します。

安全な食品についての情報発信をしていきます。

### ③その他の取組

子どもの野菜嫌い対策として、学校給食メニューの工夫に取り組みます。

関係課と連携し、若者や男性に対して、野菜の摂取やバランスのよい食事などの普及啓発に取り組みます。

栄養関係の団体についての状況を把握し、団体同士の連携を促進していきます。

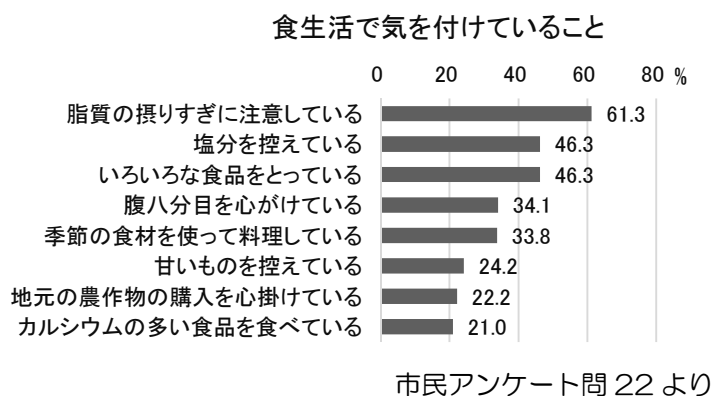
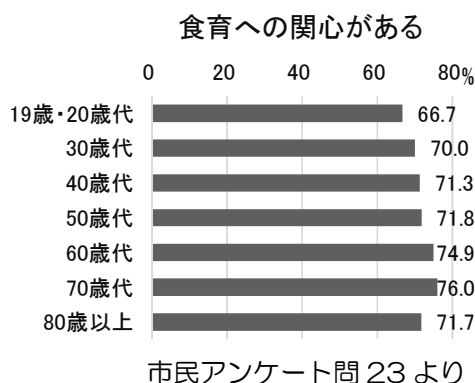
## <市民・地域の取組>

- 好き嫌いなくバランスよく3食きちんと食べるなど、食生活を見直す。
- 自分で作って食べることを心がける。
- 栄養について、適切な知識を身につける。
- いろいろな食材を少しずつ、種類を多く食べるようにする（一汁三菜）。
- 元気の源、朝ご飯を食べる。
- 頭を使って、自分で食事作りを行う。
- 自分で作って食べる機会を提供する。
- 安全な食品や食べ方の情報提供を行う。
- 団体同士の連携を強化する。

# 食育

## 【現状】

- 市では、「食育推進に関する事業指針」を平成24年3月に策定し、食育の推進に努めてきました。
- 食育・栄養・食生活の分野は、健康に影響する生活習慣の中で最も興味関心が高く、食育へは約7割が関心を持っています。しかし、男性では関心が薄い人や、健康に悪影響を与えないための食生活の知識もない人が多く、また、実践できている人は特に若い年代・男性を中心に少なくなっています。
- 食品の表示を参考にする人の割合は「いつも」「時々」を合わせると約6割となっており、よい生活習慣を実践している人では多く、実践していない人では「気にしたことはない」人が多くなっています。
- 1日のうち1食はだれかと一緒に食事をしている人は女性の方が多く、男性の30～50歳代では「ほとんどない」が2割前後となり、また女性の70歳代以降も「ほとんどない」が多くなっています。また、子ども・高齢者の孤食\*の問題も課題となっています。
- 「地元の農作物の購入（地産地消\*）を心がけている」人は、約2割となっており、地場野菜\*の取り入れが依然少なくなっています。





## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課・子育て相談室（子ども家庭支援センター）・公民館課	●栄養講座，料理教室 ●食育講座
健康推進課	●個別栄養相談 ●離乳食講習会 ●両親学級など母子保健事業での情報提供 ●「天平メニュー・国分寺ごはん」の活用
高齢者相談室	●一般介護予防事業 ●高齢者配食サービス事業
保育課（保育園）	●給食を通じた乳幼児期の食育指導 ●保育園内における野菜等の栽培 ●芋ほり等の農業体験 ●給食地域交流会
経済課	●市民農園，市民農業大学* ●農業体験農園 ●援農ボランティア*募集 ●直売所マップの配布 ●地場野菜の周知 ●農業体験 ●JA協賛調理教室 ●農業祭
子育て支援課（児童館）	●児童館の料理教室
学務課	●食育指導

## 【課題】

- 食育への関心がない人や実践できていない人は，若い年代を中心に多くなっています。
- 小・中学生や男性の野菜離れが顕著です。
- 若い男性や高齢者の孤食の状況が見られます。
- 地場野菜の取り入れが少なくなっています。

## 【今後の方向性・取組】

市の食育事業指針を踏まえた上で，食育を，ライフステージに応じて，暮らしの様々な場面の中で，市民一人ひとりや関係機関と連携しながら，地域を巻き込んだ食育行動を展開していきます。

## ～「働き盛り」世代等への取組～

- 母子保健事業やこの世代をターゲットにした食育講座で共食の大切さと食に関する知識の普及を図る。
- 野菜の摂り方について取り入れやすい方法の情報提供や普及啓発を図る。
- 共食の必要性についてホームページなどで周知する。

### <行政の取組>

#### [1]生涯にわたるライフステージに応じた食育の取組をする

##### ①各種講座・講演会

市で実施する、各種栄養講座、食育講座などの機会を通じて、正しい知識の普及や実際の料理等の体験機会をつくります。

特に、高齢者については、介護予防の取組と合わせて、高齢期に望ましい栄養摂取についての知識を普及していきます。

##### ②情報提供

「働き盛り」世代等、時間が無い人向けの調理法や朝食の摂り方について周知します。

#### [2]食にかかわる個人や団体を支援する

##### ①食にかかわる意識づくり

###### ●各種講座・講演会

市で実施する、各種栄養講座、食育講座などの機会を通じて、正しい知識の普及や実際の料理等の体験機会をつくります。

特に、高齢者については、介護予防の取組と合わせて、高齢期に望ましい栄養摂取についての知識を普及していきます。

###### ●孤食の解消

子育て世代を対象とした知識普及、高齢福祉サービスや地域のボランティア等による一人暮らし高齢者に向けた食事会の実施など、様々な機会をとらえ、孤食の解消に向けて取り組みます。

##### ②食育推進の活動支援

###### ●各種講座・講演会

###### ●食育リーダー研修

学務課や学校指導課主催で、食育推進のリーダーを育成、支援します。

### ③食にかかわる活動のネットワーク形成

#### ●他機関と連携した取組

市民と生産者との交流等，活動団体の情報交換の場を設けていきます。

若者や男性に対するアプローチとして，野菜の摂取やバランスのよい食事を選択できる知識を周知します。

## [3]暮らしの様々な場面を食につなげる

### ①食の安心・安全の確保

#### ●情報提供

安心・安全な食材を選択する能力を培うため，また，食中毒の予防や食品表示に関することに対して市報やホームページ等を活用して知識を普及していきます。

### ②食文化の伝承

#### ●各種講座・講演会

ふるさと国分寺の郷土料理や伝統料理を親しむために給食での紹介や料理教室の開催をします。

### ③地元農産物を活用した交流，体験

#### ●農業体験

食や生命の大切さ，ありがたみを学ぶとともに，食の成り立ちを理解するために，農業体験の取組を促進します。

## <市民・地域の取組>

- 楽しい食事の場を設ける。
- 皆で作って，皆で食べるようにする。
- 地産地消にもっと興味を持つ。
- 地域の生産者及び団体が協力したイベントに参加する。
- 伝統料理教室などの講座や地場野菜の情報発信を行う。
- 地場野菜の販売や直売所の運営をする。
- 子どもに対して，「食育」を教えながら，食事を楽しむ。
- 講師派遣など，歯科医師会と養護教諭等による学校を活用した食育推進活動を行う。

## 〈資料〉

### ◆食育推進に関する事業指針（平成24年3月策定）◆

市でこれまで実施してきた事業を体系化し、今後検討すべき内容や方向性を整理するために、食育事業指針を策定しました。

#### 「食を大切に、食を楽しみ、健康な暮らしを育む」

を将来像とし、この将来像を実現するため、次の3つを基本目標として設定しました。

第Ⅰ 「望ましい食生活を送る」

第Ⅱ 「食に関する知識と理解を深める」

第Ⅲ 「地域ぐるみで食育行動を展開する」

これらの基本目標を実現するため、相互に関連する展開手段を3つ設定しました。食育は日常生活における一人ひとりの心がけ、それぞれの家庭での取組が大切です。

### ■事業展開の視点

- a 食に関心を持つ
- b 食の知識を正しく知る
- c 食作りに参加する
- d 適切な食習慣を身につける
- e みんなで楽しく食事をする
- f 健康な暮らしをする

### ■事業指針における事業の方向性

[1]生涯にわたるライフステージに応じた食育の取組をする

乳幼児～高齢者

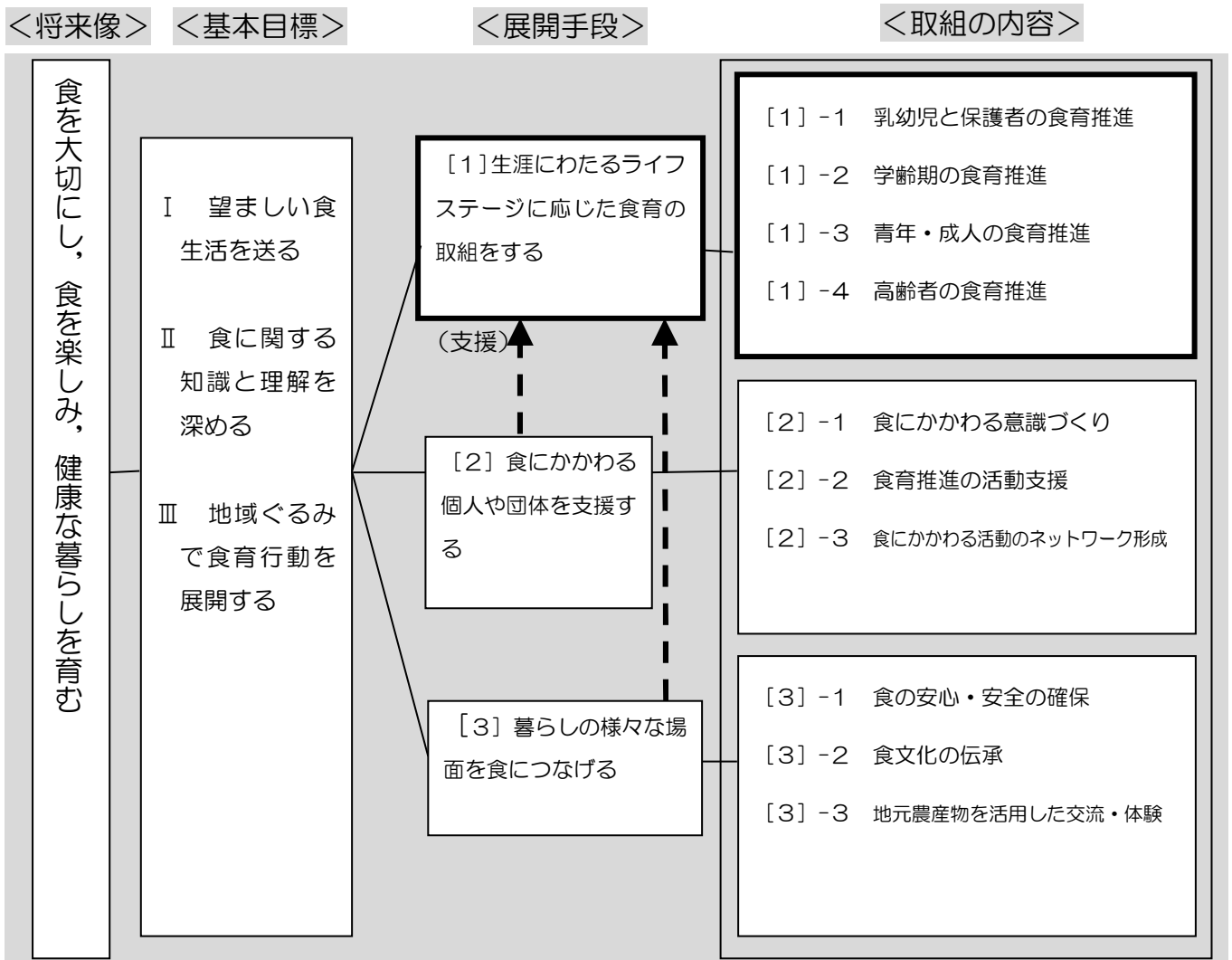
[2]食にかかわる個人や団体を支援する

- 食にかかわる意識作り
- 食育推進の活動を支援
- 食にかかわる活動のネットワーク形成について支援

[3]暮らしの様々な場면을食につなげる

- 食の安心・安全の確保
- 食文化の伝承
- 地元農産物を活用した交流，体験

## 国分寺市食育推進事業の体系図



## (2) 身体活動・運動

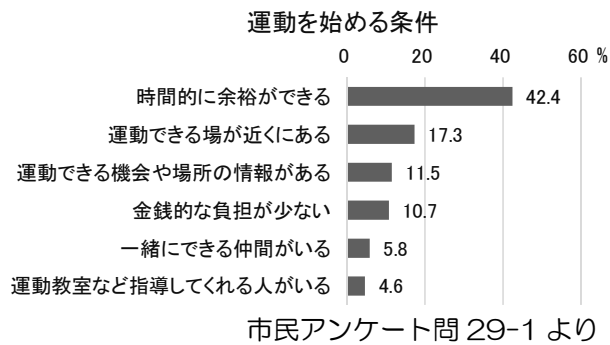
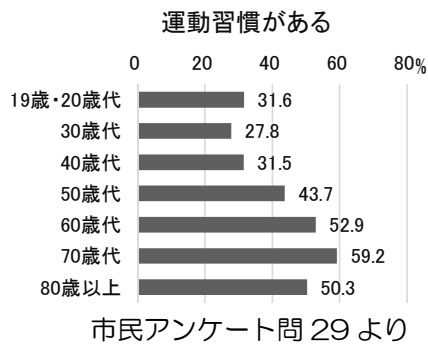
目標：1日に歩く時間を増やす

指標	現状値	目標値	考え方
日常生活で歩く時間が、1日『30分未満』の人の割合	23.7%	12%	歩いていない人の割合を半分にする

※市民アンケートより

### 【現状】

- 国や都に比べ運動習慣がある人の割合が高く、60歳以上では5割以上が運動習慣があるほか、ワークショップ参加者や関係団体懇談会では意識的に体を動かし、自分で自分の健康を守ろうとする意見が多く聞かれました。一方で、20歳代、30歳代など若い世代では運動や意識的に体を動かす人が少ないなど、運動をする人としていない人が両極端の状況です。
- 子どもの頃に積極的に体を動かすことは、体力向上など心身の成長に重要であるとともに、大人になってからの運動習慣や健康状態・体力づくりへの影響も大きいものですが、子どもの外遊びは減っており、また、中には親も遊ばせ方がわからない状況も見られます。
- 「働き盛り」世代等で運動していない人が今後始めるためには「時間的余裕ができること」を条件にあげる人が多く、運動習慣を持ちにくい世代といえます。
- 高齢者では、介護保険要介護認定率は都より低く（介護保険事業状況報告より）、元気な高齢者が多く、また、ロコモティブシンドローム\*の認知度は高齢になるほど高いなど、運動への意識が高いことが伺えます。一方で、75歳以上では3割近くが要介護認定を受けており（介護保険事業状況報告より）、認知機能の低下や運動機能の低下の予防につながるよう、若いうちから運動に取り組むことが重要です。また、病気や健康上の都合で運動ができていない人も多いものの、「仲間がいればできる」という意見もでています。



## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課, 子育て相談室 (子ども家庭支援センター)	●健康講座 (運動講座)
社会教育・スポーツ振興課	●グループサークル団体登録 ●プレイステーション整備・運営 (野外活動) ●スポーツ大会開催 ●スポーツ推進委員によるイベント
高齢者相談室	●一般介護予防事業 ●地域生きがい交流事業
健康推進課, 社会教育・スポーツ振興課, 公民館課, 協働コミュニティ課, 地域福祉課	●身体活動・運動の場の提供 (体育館等個人解放・団体貸出し)

## 【課題】

- 若い世代では運動や意識的に体を動かす人が少なく、運動習慣が無い理由は、忙しくて時間がないという人が多くなっています。その他方法がわからない、情報がない人も見られます。
- 60歳以上では自主的に運動している人がいる一方、運動に関心のない方も多く、ロコモティブシンドロームの認知度は国と比べ低くなっています。

## 【今後の方向性・取組】

少しでも体を動かすこと、時間が無い人でも隙間時間で行える歩くことをはじめとした運動の普及を行います。だれもが気軽に運動に取り組めるよう支援します。

## ～「働き盛り」世代等への取組～

- 隙間時間（通勤中・昼休み休憩時間）に取り入れられる運動の紹介・普及を行う。
- 健康講座にてロコモティブシンドローム予防のために、この世代から筋力アップする必要性を説明する。
- 運動効果がわかる体重測定をすすめる。

### <行政の取組>

#### ①講習会・イベント

各種講習会や健康講座，ウォーキングイベントなど，運動できる機会の提供を検討します。また，ロコモティブシンドロームについても周知していきます。

#### ②情報提供

時間がない人でも，通勤や家事の最中など，隙間時間で取り組める運動方法や，スポーツ施設・地域の活動団体等の紹介と普及啓発を行います。特に，対象者に合わせた内容を検討し，周知方法を工夫します。

#### ③運動が行いやすい環境の整備

身近に活動できる施設については，関係課との調整を図るとともに，介護予防が必要な方への体操や運動の機会の提供，運動した目安が分かる環境づくりなど，運動が行いやすい環境の整備を行います。

また，身近な地域や仲間と体操等を行える機会や場の情報提供に努めます。

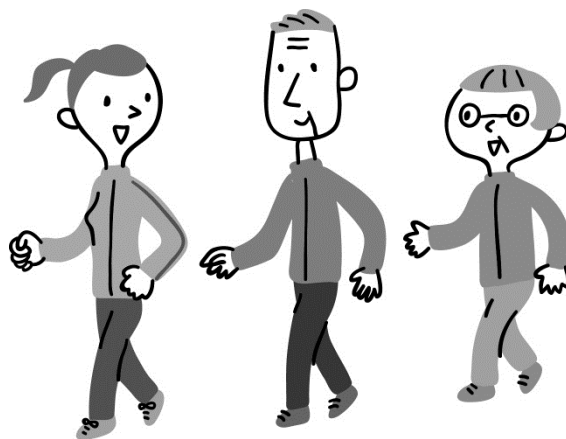
#### ④関係機関と連携した取組

関係課と連携して，運動の普及やロコモティブシンドロームの啓発など，若いうちから介護予防に取り組むための啓発を行います。また，団体同士の連携促進を行っていきます。



## <市民・地域の取組>

- 子どもの頃から体を動かす喜びを知り、運動習慣を身につける。
- 通勤・通学・買い物途中など、定期的に運動ができる工夫をする。
- 意識的に動き、なるべく歩く。
- 運動による健康への波及効果（よく眠れる・おいしくご飯を食べられる等）を知る。
- 友達や家族・仲間と一緒に体を動かせる機会を提供し、繋がりをつくる。
- 公園や市の施設を利用してラジオ体操をするなど、地域の人と一緒に体を動かす機会をつくる。
- 運動した目安が分かる環境づくりを行う。
- 団体同士で連携し各団体の特色を生かしたイベント等の市民が参加できる機会を提供する。
- 団体同士の関係づくり、連携を強化する。
- 団体において、体力測定など健康管理事業を実施する。



### (3) こころの健康・休養・睡眠

目標：こころの健康のために余暇を楽しく過ごす  
5時間以上睡眠をとるよう心がける

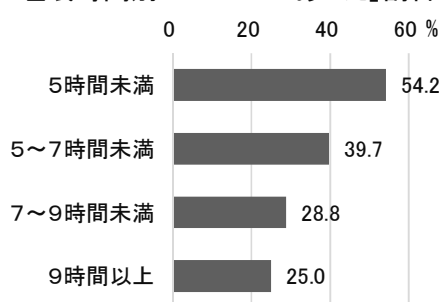
指標	現状値	目標値	考え方
【再】1日の平均睡眠時間が『5時間未満』の人の割合 <30～50代の市民>	13.0%	10%以下	「働き盛り」世代等における睡眠時間について、5時間未満の短い人が減ることを目指す数値
余暇の過ごし方が『充実している』人の割合	60.8%	80%	ほとんどの市民が余暇を充実していることを目指す割合

※市民アンケートより

#### 【現状】

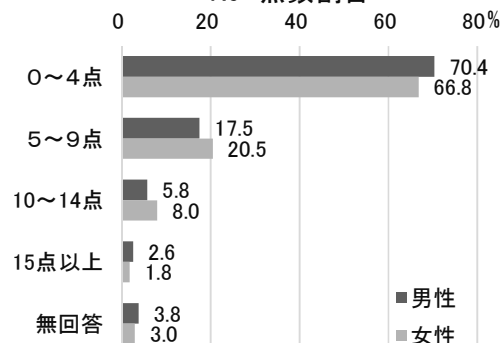
- 心理的苦痛を感じている人（K6\* 10点以上）や自殺の割合は全国や都と同程度で、特に40歳代までの若い年代や、女性において、ストレスを感じる人や心理的苦痛を感じる人の割合が高くなっています。
- 心理的苦痛をより感じている人ほど、自殺を考えたことがある割合が高くなっていますが、自殺を考えたことがある人ではそうでない人に比べて、悩みを相談できる人がいなかったり、相談機関を知らない割合が高く、周知が不足しています。一方、相談機関の1つである民間の心の悩み電話相談機関を希望する人は非常に多い状況があります。
- 睡眠時間が足りている人や余暇が充実している人は、都に比べ少なく、特に30～50歳代では平均睡眠時間が少なくなっています。平均睡眠時間が少ない人の方が、ストレスを感じる人や心理的苦痛を感じる人の割合も多くなっています。一方で、余暇の充実度は睡眠時間の長さとは関係性が薄くなっています。

睡眠時間別ストレスが「あった」割合



市民アンケート問 35 より

K6 点数割合



市民アンケート問 38 より

\*K6とは：過去1か月間の気持ちがどうであったかの設問の回答を点数化し、心の健康の状態を判定するもので、点数が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとされています（国では、10点以上で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとしています。）。

## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康講座（メンタルヘルス講座）</li> <li>●メンタルヘルスセルフチェックシステム「こころの体温計」</li> <li>●心の健康相談（精神保健相談）</li> <li>●妊産婦訪問時に EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票を含む自己記入式質問票）*実施</li> <li>●ゲートキーパー*養成講座</li> </ul>
子育て相談室(子ども家庭支援センター)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●かるがも相談</li> <li>●フリートーキング</li> </ul>

## 【課題】

- 相談機関，相談窓口を知らない人が多くなっています。
- 平均睡眠時間が少ない人では，ストレスを感じる人や心理的苦痛を感じる人も多く，また相談できる人がいない状況です。
- 市民アンケートでは，これまでの人生で自殺したいと考えたことがある人は約4人に1人と多く，女性に多い状況（男性 24.1%，女性 30.8%）です。
- 若い年代や女性においてストレスや心理的苦痛を感じる人の割合が高くなっています。

## 【今後の方向性・取組】

余暇を楽しく過ごすこと、運動すること、睡眠による十分な休養の確保の重要性などについて普及啓発していくとともに、こころの健康に関する相談体制を充実していきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 「こころの体温計」を市報やチラシや様々な媒体で周知する。
- ホームページを利用した相談窓口の周知を行う。

## <行政の取組>

### ①睡眠や余暇の重要性についての啓発・情報提供

睡眠講座などにより、睡眠・余暇（ワークライフバランス\*やポジティブオフ\*の考え方など）の重要性や、国の睡眠の指針（2014）について普及啓発します。

### ②心の健康についての相談・啓発

国や都のキャンペーンと連携した相談窓口やこころの健康の重要性、メンタルヘルスに関する知識の普及啓発を行います。

また、相談窓口や人員体制、相談を受ける人のスキルアップなどにより、必要とする人が、必要な時に受けられるような相談体制を充実します。

### ③心の病気の早期発見への取組

ホームページを活用したセルフメンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」\*の活用や、産婦新生児訪問事業での産後うつ病のスクリーニング、高齢者については介護予防事業等の活用などを行っていきます。

### ④関係機関との連携

各種講座の実施や相談体制の充実には、関係課、関係機関との連携を深めていきます。また、ゲートキーパー養成講座を計画的に実施していきます。

## <市民・地域の取組>

- ストレスを溜めないよう自分の時間を持つように心がける。
- 心が辛くなったら、気軽に身近な人や相談機関に相談する。
- 規則正しい生活を送る。
- 親子ひろば等各団体に相談窓口やグループカウンセリングの場を提供する。
- 傾聴ボランティアの育成、利用促進を図る。
- 当事者（ピアカウンセリング等）や家族会の活動を行う。

## ■睡眠について

睡眠不足や不眠、睡眠時無呼吸症候群\*は肥満、高血圧、耐糖能障害\*、循環器疾患、メタボリックシンドロームなどの危険を高めたり、その発症の危険性を高めることが示唆されています。睡眠不足や不眠の解決が生活習慣病の発症予防につながるため、睡眠についての取組を行うことが重要と考えます。また、国では睡眠の重要性について普及啓発を一層推進する必要があったことから科学的知見に基づき指針を改定しました（20 ページ参照）。国が睡眠を重要視したその動向に合わせ、市でも睡眠の取組を個別分野の中でも特に取り上げます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 自らの睡眠状況をセルフチェックする。

## <行政の取組>

### ①各種講座・情報提供

健康づくりのための睡眠の取組として、市報ホームページで「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」を周知します。また、5 時間未満の睡眠が心身に与える影響を両親学級や健康講座等を通じて周知していきます。

## <市民・地域の取組>

- 睡眠状況をセルフチェックする。
- 適切な睡眠を取れるように工夫する。
- 医療機関や薬局等相談機関からの情報の提供や相談対応を行う。

## (4) 飲酒

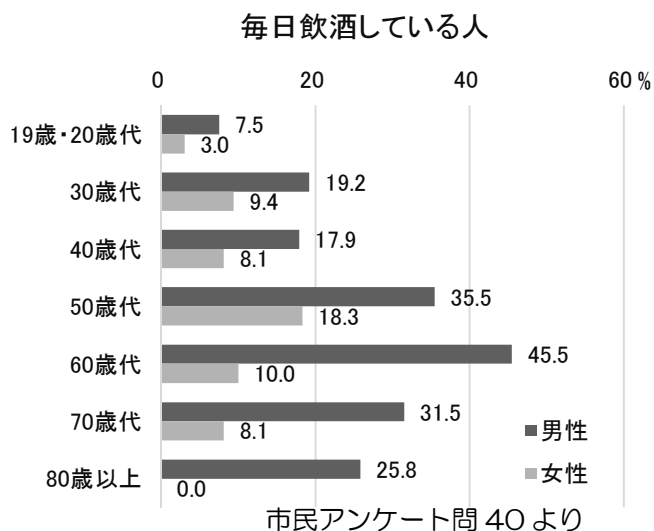
目標：特に女性において、飲酒量を下げる

指標	現状値	目標値	考え方
1日に飲むお酒の量が日本酒換算で適量を超えている人の割合 ＜男性 1日2合以上＞	17.9%	10%	国の現状値（15.3%）以下を目指す数値
1日に飲むお酒の量が日本酒換算で適量を超えている人の割合 ＜女性 1日1合以上＞	19.0%	7.5%	国の現状値（7.5%）まで下げることを目指す数値

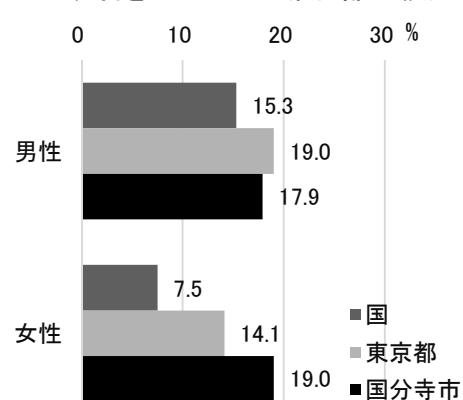
※市民アンケートより

### 【現状】

- 特に女性において、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が、国や都に比べ高くなっています。
- 特に男性の50～70歳代の飲酒頻度・量が多い（3割以上が毎日飲酒）ほか、飲酒している人の方がしていない人に比べ、適切だと思う1回当たりの飲酒量を正しく認識していない人が多くなっています。



生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人(国・都比較)



国：国民健康・栄養調査（平成 22 年）  
 都：健康に関する世論調査（平成 24 年）  
 市：市民アンケート問 40-1 より

## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	●まとう会（アルコール関連問題保健看護勉強会） ●個別保健相談 ●両親学級で妊娠中の飲酒のリスク情報提供

## 【課題】

- 飲酒をしている人では適切な飲酒量を正しく認識していない人が多くなっています。
- 毎日飲酒している人の約3割は習慣的に喫煙しています。

## 【今後の方向性・取組】

飲酒の危険性や適切な飲酒量，過度の飲酒における健康への影響に関する知識を普及します。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 両親学級にて，妊娠・授乳期における飲酒の子どもへの影響を説明する。
- 節酒・禁酒には家族の協力が必要であることを周知する。

## <行政の取組>

### ① 適切な飲酒についての啓発

小中学生に対しては学校との連携で飲酒の危険性の周知を行います。飲酒者を中心として，適切な飲酒量と飲酒のリスクの啓発を市報等で行います。また，母子手帳の配布時にリーフレットを同封し，妊婦訪問，両親学級などの機会において，妊娠期における飲酒のリスクについて説明していきます。

### ② アルコール依存症についての啓発

アルコール依存症について，病気の諸症状や治療法等の情報提供を行っていきます。

### ③アルコール依存の方への支援

飲酒量が多く、アルコール依存の状態にある人や家族に対し、病気の周知や相談に関する情報提供を行います。また、保健所等専門機関と連携し、相談支援や医療機関の紹介を行います。

## <市民・地域の取組>

- 健康は自覚から。お酒は控えめにする。
- アルコール依存気味の方は改善に取り組む。
- 飲食店において、アルコールのカロリー表示の実施を行う。
- 医療機関同士の連携を図り、適切な治療の受けられる環境づくりに努める。





## (5) 喫煙

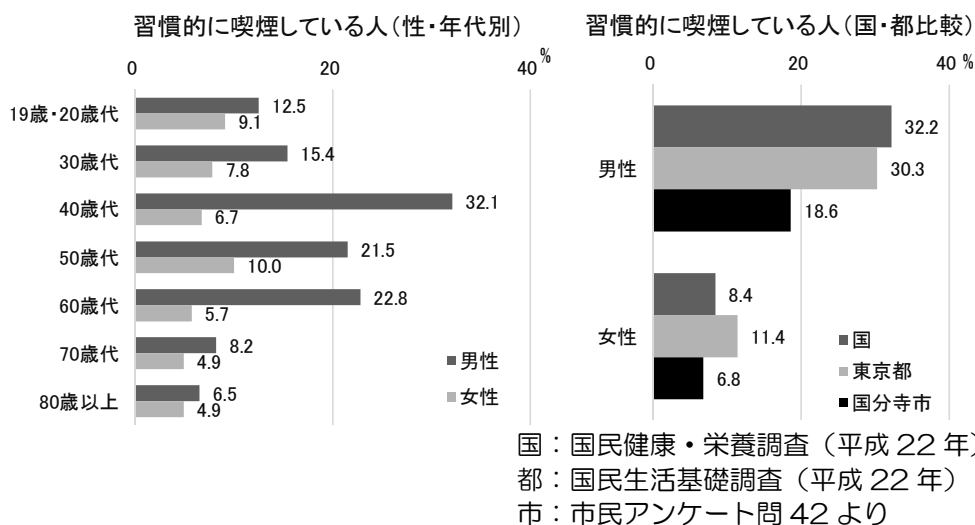
目標：受動喫煙をしないような環境づくりをすすめる

指標	現状値	目標値	考え方
『習慣的に喫煙している』人の割合	11.6%	0%を目指す	受動喫煙のリスクを喫煙者が認識し、周囲への配慮や、禁煙行動に移す意識を高める必要があるため目指していく数値

※市民アンケートより

### 【現状】

- 全体の喫煙率は国・都に比べ低くなっていますが、男性の40～60歳代では喫煙率が高くなっています。一方、市の女性の喫煙率は非常に低く、良い状況となっています。
- 現在喫煙している人の中で、1割半ばは半年以内にやめたいとの回答となっています。一方、「わからない」が約4割と最多の回答となっています。
- COPD\*による死因は年間10人未満と少なくなっていますが、COPDという言葉の認知度は全体で約4割程度と低くなっています。また、喫煙経験者と非喫煙経験者の認知度が同程度となっています。
- 受動喫煙については、「家庭」と「職場」での受動喫煙は「ほぼ毎日」が5%以上と多くなっています。また、「飲食店」での受動喫煙では「たびたび」が約3割と他の機会に比べ多くなっています。



## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙のリスクや禁煙外来についての情報提供</li> <li>● 両親学級で喫煙の情報提供</li> </ul>

## 【課題】

- 女性の喫煙率は低くなっている一方、男性の喫煙率は高くなっています。
- COPDの認知度は、喫煙経験者と非喫煙経験者で同程度です。
- 市民アンケート結果では、過去1か月で自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）があったのは、家庭・職場・飲食店などが上位となっています。

## 【今後の方向性・取組】

受動喫煙の危険性やCOPDの周知を行うとともに、禁煙したい方への情報提供を行い、喫煙者を減らしていきます。

## ～「働き盛り」世代等への取組～

- 両親学級等母子保健事業を通じて、受動喫煙が与えるリスクや健康への影響を説明する。
- 受動喫煙のリスクを市報・ホームページにて情報提供し、禁煙外来についても周知する。

### <行政の取組>

#### ①受動喫煙の防止

受動喫煙防止に向けて分煙の意識啓発を行っていきます。また、母子健康手帳の配布時や、両親学級などの機会において、胎児の受動喫煙のリスクについて説明する資料を同封していきます。

路上禁煙エリアの啓発も行っていきます。

#### ②喫煙の危険性やCOPDの周知

小中学生に対しては、学校との連携で喫煙の危険性を周知していきます。また、COPDについて普及啓発していきます。

#### ③禁煙をしたい人への支援

禁煙を希望する人に対しては、禁煙に向けた情報提供や、禁煙治療をしている医療機関の紹介を行います。

### <市民・地域の取組>

- 健康は自覚から、喫煙は控えめにする。
- 受動喫煙の有害性を知る。
- 医療機関において禁煙外来情報の提供を行う。
- 喫煙のリスクを周知する。
- 薬局における禁煙指導、中学校において喫煙リスクに関する教室を実施する。

## (6) 歯と口の健康

目標：定期的にかかりつけ歯科医に行き，口腔内の改善に努める

指標	現状値	目標値	考え方
歯周病*の症状がある人の割合	50.3%	37.3%	都の現状値に近づける必要があるため
『歯磨き指導や歯石除去のため，定期的に歯科医へ行っている』人の割合	32.1%	80%	8020*を目指し，ほとんどの人がかかりつけ歯科医を持ち，定期的なチェックを実行しているとする数値
国分寺市の「噛ミング30 食育推進キャラクターカメ（噛め）ちゃん*」の認知度	3.6%	30%	国分寺市子どもの歯科保健推進計画*の目標値に合わせる

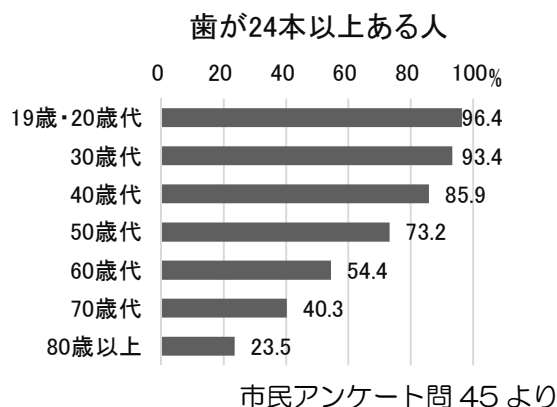
※市民アンケートより

### 【現状】

- 乳幼児から小学生まではむし歯にかかる割合が低くなっていますが，中学生では北多摩西部や都平均よりも高くなっています（北多摩西部保健医療圏 保健医療福祉データ集 平成25年度版より）。
- 8020を知っている割合は約5割で都よりも低く，国分寺市の噛ミング30食育推進キャラクターのカメ（噛め）ちゃんを知っている割合は約4%と少なくなっています。
- 「歯磨きをすると，血が出る」など，歯周病の症状を持つ人は，全体の半数を超えます。
- 歯の本数が20本未満の人は40歳代から出現し，80歳以上では半数以上が該当し，高齢になるほど自分の歯がない人が多くなっています。かかりつけ歯科医を持ち，定期的に歯科健診や予防処置を受けることは，歯だけではなく全身の健

康にかかわります。しかし、かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、小学生では8割ですが、中学生・成人では半数しかいないほか、虫歯や歯周病予防など歯の喪失を防ぐための取組を行っている人は少ない状況です。

- 「よく噛んで食べるようにしている」人は全体の4分の1と少ない状況です。



## 【実施事業】

担当課名	事業名
健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯科健診（妊婦・乳幼児・成人・口腔がん）</li> <li>● 口腔機能向上健診（咬合力測定）</li> <li>● 健康講座（成人・乳幼児歯みがきクラス、2歳児歯みがきクラス）</li> <li>● 歯科医療連携推進事業*</li> <li>● 個別歯科相談</li> <li>● 歯と口の健康週間事業</li> <li>● 子どもの歯を守る連絡会</li> <li>● 40歳検診勸奨事業</li> </ul>
保育課	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ほけんだよりでのカメ（噛め）ちゃん周知</li> </ul>
保育課・学務課・子育て相談室（こどもの発達センターつくしんぼ）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯科健診</li> <li>● 歯みがき指導（保育園・小学校4年生・こどもの発達センターつくしんぼ）</li> </ul>
高齢者相談室	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一般介護予防事業</li> </ul>

## 【課題】

- 中学生になるとむし歯にかかる人やかかりつけ歯科医を持っていない人が多くなり、家庭により意識の差があります。
- 年代が上がるとともに歯の喪失が増えています。
- 8020やカメ（噛め）ちゃんの認知度は低くなっています。

## 【今後の方向性・取組】

歯と口腔の健康やかかりつけ歯科医を持つことの重要性について一層周知し、むし歯や歯周病による歯の喪失の防止や、口腔内の改善を図るよう支援します。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 40歳の節目に成人歯科健診の個別勧奨を行う。
- 乳幼児健診や子どもの歯科健診において、よく噛む習慣の大切さを伝えていく。

## <行政の取組>

### ① 保育園や学校等関係機関と連携した取組

乳幼児や小中学生に向けたむし歯予防について、ぶくぶくうがいや歯磨き指導の実施など、子どもの歯科保健推進のため「子どもの歯を守る連絡会」を通じて、関係機関と連携した取組を進めます。

### ② 講座・イベント

歯科講座や咬合力測定など、講座・イベントを通じて、歯や口腔の健康についての周知を行います。

### ③ 歯科健診受診・かかりつけ歯科医を持つことの推進

歯科健診の受診を促し、かかりつけ歯科医を持つことの意義や重要性について、歯科医療機関等と連携しながら普及していきます。また、40歳の受診個別勧奨を行います。歯や口の健康と糖尿病など全身の健康の関連についても普及啓発を行います。

### ④ 噛むことの重要性の普及

国分寺市噛ミング30（サンマル）・食育推進キャラクター「カメ（噛め）ちゃん」を活用し、噛むことの重要性について普及していきます。

## <市民・地域の取組>

- 歯が悪くならなくとも、定期的に歯科健診を受ける。
- 家庭の中で歯の健康に対する意識を高める。
- よく噛んで食べるよう心がける。
- 歯科健診・かかりつけ医についてのPRをする。
- 在宅療養者への働きかけ（口腔ケアの重要性）をする。
- 医科と歯科の連携を図る。



厚生労働省はひと口 30 回以上噛むことを目標として「噛ミング 30（さんまる）」を提唱しています。「歯と口の健康」を守り、国分寺市の食育を積極的に推進していくために公募で決定したキャラクターです。

## 基本目標3 地域の中で健康づくりを活性化する

### (1) 地域のつながり強化

目標：地域の中でお互いに声をかけあう

ボランティアなど興味がある活動に取り組む

指標	現状値	目標値	考え方
お住まいの地域について『お互いに声かけをしていると考えている』人の割合	40.7%	73%	『どちらともいえない』と回答した人が『そう思う』とした数値
『地域活動やボランティア活動等について知らない人』の割合	20.0%	10%	活動について知る人を増やすため、「知らない」人が半減した数値

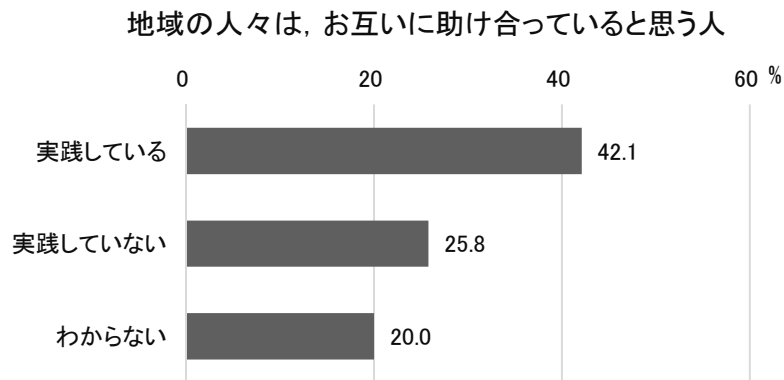
※市民アンケートより

※地域活動・ボランティア活動等：自治会・町内会、婦人会、子ども会、老人クラブの会、PTA、子育てサークル、スポーツ団体、健康づくり体操団体、ここねっと（小地域福祉活動）\*、NPO\*活動、趣味などのサークル活動、ボランティア活動



## 【現状】

- 健康状態がよい人や良い生活習慣を実践している人では、地域での助け合いの状況を「強くそう思う」や「どちらかといえばそう思う」割合が多くなっています。しかし、ワークショップや関係団体懇談会の話し合いの中からは、地域のつながりの必要性は感じていても、実際は希薄になっていることが伺えます。



市民アンケート問15と問51より

## 【実施事業】

担当課名	事業名
各課	●出前講座
保育課	●すくすくこくぶんじ
子育て相談室（子ども家庭支援センター）	●ファミリー・サポート・センター事業*の広報活動 ●子ども家庭支援センター事業（センターまつりなど）
協働コミュニティ課	●地域・団体交流会 ●自治会・町内会連絡会 ●地域センターまつり（5館） ●内藤地域センターだよりの発行

## 【課題】

- 地域のつながりの必要性は感じていても、実際は希薄になっていることが伺えます。

## 【今後の方向性・取組】

地域福祉計画における「共に支える地域づくり」の視点も考慮し、保健・医療の関係団体などの協力も得て、地域とのつながりを強めながら、健康づくりに一層取り組めるよう支援していきます。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 職域（企業等）と連携し、働きかけをお互いに検討することで、地域とのつながりをつくる。
- 通勤などの動線や利用しやすい場所を活用し、情報を提供する。
- 商工会議所等との連携や働きかけを検討する。

### <行政の取組>

#### ①地域とのつながり促進

地域のつながりが持てるような仕かけや人材育成を行っていきます。

#### ②転入者への積極的な情報提供

転入者が地域でつながりを持てるようにするために、転入時に情報提供を行います。

#### ③異世代交流の促進

高齢者と働き盛り世代、幼児など異世代間で交流できる場を検討していきます。

#### ④団体同士の連携促進

団体の活動状況等を把握、集約し、広く周知できる方法を検討していきます。

## <市民・地域の取組>

- 自分から出ていく意欲を持つ。
- 近所の方とあいさつや声をかけあう，顔の見える関係づくりが大切。
- 地域とのつながり・支え合い・助け合いの意識を持つ。
- 高齢者等に外に出てもらうよう声かけをし，自分で何かすることを習慣化させるよう働きかける。
- 主体は市民であるという意識を持って活動する。
- 異世代交流を心がける。
- 団体間の連携を促進する。
- 団体間で情報を公開する。



## (2) 地域での健康づくり活動の支援

目標：スポーツ活動や市民活動を行っている団体（人）を増やす

### 【現状】

- ワークショップや関係団体懇談会では、体操などの健康づくりを地域の中で行っている団体・サークル等があることが挙げられています。
- 地域で健康づくりに関する活動を行っている団体からは、会場の確保や組織としての運営の難しさが挙げられています。
- 市民活動センター\*登録団体 136 団体（平成 27 年 3 月現在 協働コミュニティ課より）  
社会教育・スポーツ振興課登録団体 418 団体（平成 26 年 11 月現在 社会教育・スポーツ振興課より）

### 【実施事業】

担当課名	事業名
協働コミュニティ課	●市民活動フェスティバル*の開催 ●市民活動センター登録団体の管理 ●利用者協議会や交流会の実施
社会教育・スポーツ振興課	●スポーツ登録団体の管理
健康推進課，社会教育・スポーツ振興課，公民館課，協働コミュニティ課，地域福祉課	●地域活動場所としての施設の貸出し

### 【課題】

- 予算面や後継者不足，会場確保，リーダーの育成の面など，団体の運営が困難な状況があります。

## 【今後の方向性・取組】

団体同士の交流機会の提供や、団体の活動情報の提供・発信など、地域における健康づくりを行う団体の活動を様々な関係機関と連携しながら支援します。

### ～「働き盛り」世代等への取組～

- 家族で参加できるイベントなど家族対象の事業を実施し、交流・健康づくりを促進する。

## <行政の取組>

### ①情報集約と発信

団体同士の交流機会を提供していくとともに、市民活動センターの登録・促進など団体の活動情報の集約と、市民に向けた発信を行っていきます。また、活動団体の情報の整備についても行っていきます。

### ②関係機関との連携

健康増進につながるとされる個人の生きがいや地域でのつながり作りを大切にするために、利用しやすい活動の場の提供について関係各課と調整を図っていきます。

## <市民・地域の取組>

- 自分の役割を持って意欲的に取り組む。
- 仲間と一緒に話したり運動をしたりすることで、健康寿命を延ばすよう働きかける。
- 活動を既に行っている人がまだ知らない人に積極的に知らせて仲間を増やす。
- お互いに声をかけ合いながら活動に参加する。
- 団体の専門性を生かして、市民の健康づくりへの助言や支援を行う。
- 健康づくりグループのリーダー育成、自主グループ育成の支援をする。
- 体操を通じて自分らしく生きる人を育成する。
- イベントや地域の集まりに初めて参加した人を大事にしていく。

## 基本目標 4 適切な情報を得られる環境づくりをすすめる

基本目標 1～3を支えるものとして、共通項目として特に課題が浮き彫りとなっている情報の発信や受信に関して、基本目標 4では取り上げません。

- (1) 対象者・年齢層に応じた情報の発信
- (2) 社会状況やニーズに応じた適切な情報内容

目標：対象者に合わせた情報が行き渡る

指標	現状値	目標値	考え方
健康づくりや保健医療に関する情報を得ている人の割合	『市広報紙』 29.1%	80%	ほとんどの人が情報を得ている状況と考えられる数値
	『市ホームページ』 2.3%	50%	特に若い世代において、情報を得やすい環境となったと判断できる数値

※市民アンケートより

### 【現状】

- 情報入手先について、50歳代まではインターネットが多く、60歳代以上では新聞・雑誌や市の広報紙が多いなど、年代により大きく異なるため、年代ごとのアプローチが必要です。
- 30歳代までは情報を得ていないという回答も他の年代に比べると多く、健康への関心が低いことも伺えます。

- 健康に関する情報入手先は、全体的に新聞やテレビが多くなっており、得られる情報が偏る恐れがあるとともに、国分寺市独自の情報を伝えていくことが難しい状況が伺えます。
- 現在、国分寺市からの情報発信方法は、毎月2回の市広報紙や、随時更新する市ホームページ、市ツイッターなどがあります。

### 【課題】

- 年代により健康への関心に温度差があります。
- 30歳代までは健康に関する情報を得ていない人が他の年代に比べて多くなっています。
- 得られる情報に偏りがあることが予測されます。

### 【今後の方向性・取組】

市民が必要とする正確な情報を把握・収集し、必要とする市民や地域の団体等に届け、必要な市民や団体が適時受け取ることができる環境を整えていきます。

#### ～「働き盛り」世代等への取組～

- ホームページ等インターネットを活用した周知。
- 子どもの乳幼児健診を活用した周知。
- 職域（企業など）を通じた情報提供を行う。
- 本人が忙しい場合もあり、本人だけではなく家族から情報提供を行える方法も検討する。
- 市内通勤途中における情報の配架。

## <行政の取組>

### ①関係機関と連携

関係各課と連携して、市民のニーズに応じた情報の一本化を行います。保健医療機関の協力により情報発信をすすめていきます。また、NPO、ボランティア、地域の団体等の協力を得て、より市民に行き渡る情報発信方法を検討していきます。

### ②情報発信方法の検討・実施

各種媒体やツールの活用と工夫、仕組み作りを検討します。また、若い世代に対してはインターネットを、高齢者に対しては市の広報紙等を活用し、情報受信対象者に合わせたアプローチを検討・実施していきます。

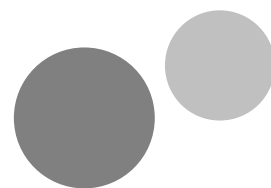
## <市民・地域の取組>

- 自ら積極的に正確な情報を得るよう心がける。
- 分からないことは専門家に聞く習慣をつける。
- 保健医療団体等による講座やポスター提示等による情報発信を行う。
- 市との共催イベントを実施する。





## 第3章 推進体制



# 1 推進体制の整備

## (1) 施策の推進

---

健康づくりは、高齢分野，障害分野，子ども分野など広範囲にわたっており，その個々の理念を具現化し，施策を展開していくためには，行政全般及び市民，地域，関係機関等にわたる横断的，かつ協働による取組を進めていきます。

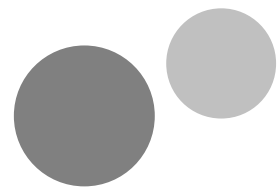
## 2 評価体制

計画を着実に推進するためには，計画の進捗状況を確認し，必要に応じて見直しを行うことのできる評価・進行管理体制を確立することが必要です。

そのためには，行政や地域の団体・事業者などを含めた協議会等評価組織により，計画の着実な推進を図ります。

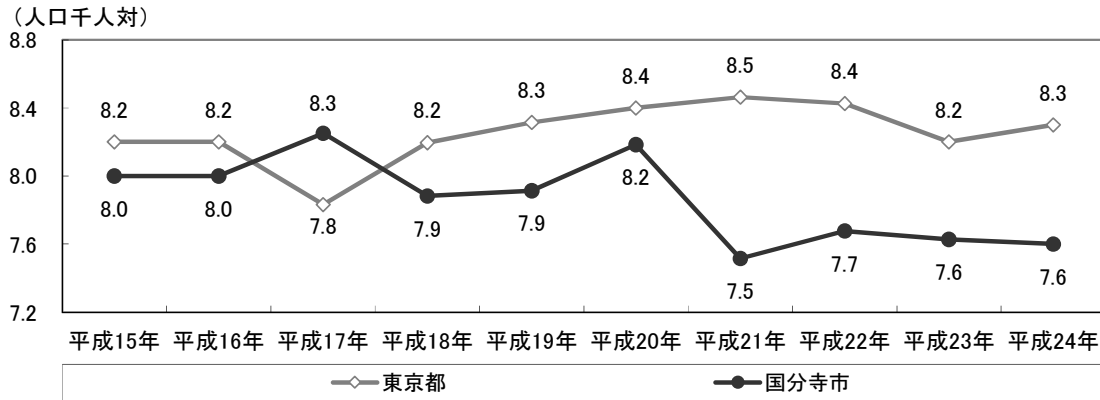
毎年度進捗状況について協議会等に報告し，効果的な事業推進についての協議を行うほか，PDCAサイクル（計画の作成－計画の実施－点検・評価－改善）により効率的な推進と進行管理を行います。社会状況等を踏まえ中間年度に必要な見直しを行い，最終年度に目標の達成状況について評価を行います。

## 第4章 市の健康に関する 基礎データ

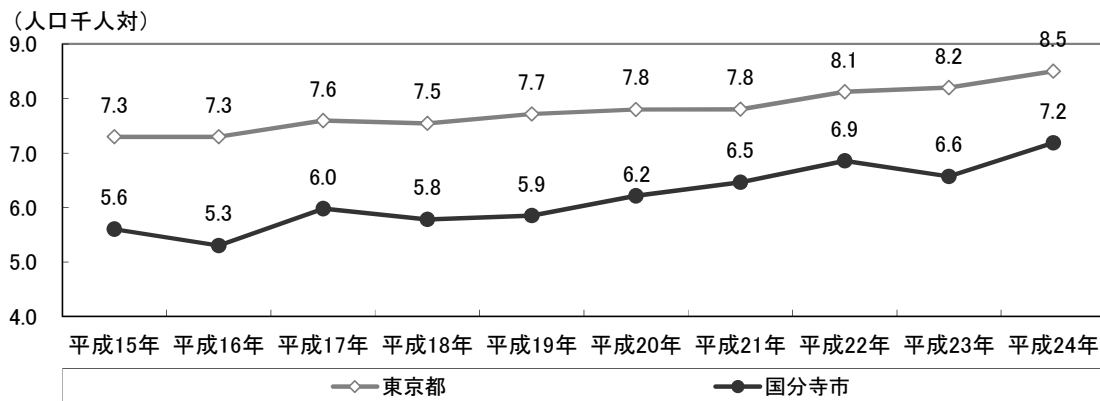


# 1 人口動態

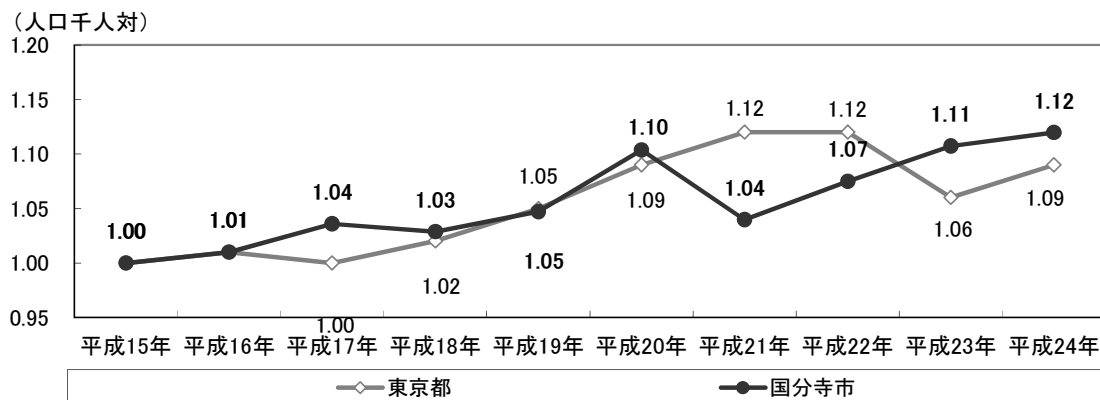
## 出生率



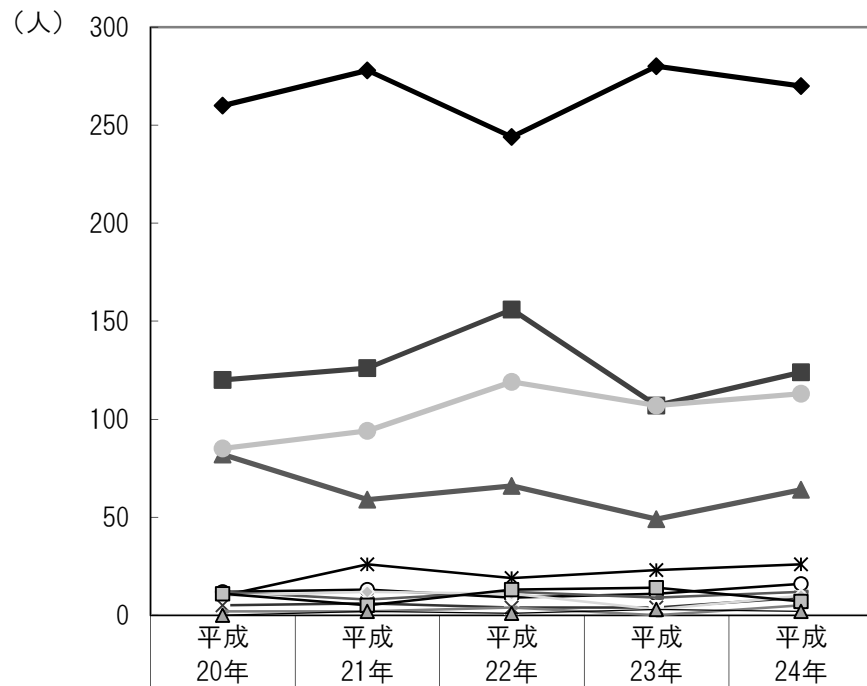
## 死亡率



## 合計特殊出生率



主要死因別死亡数の推移

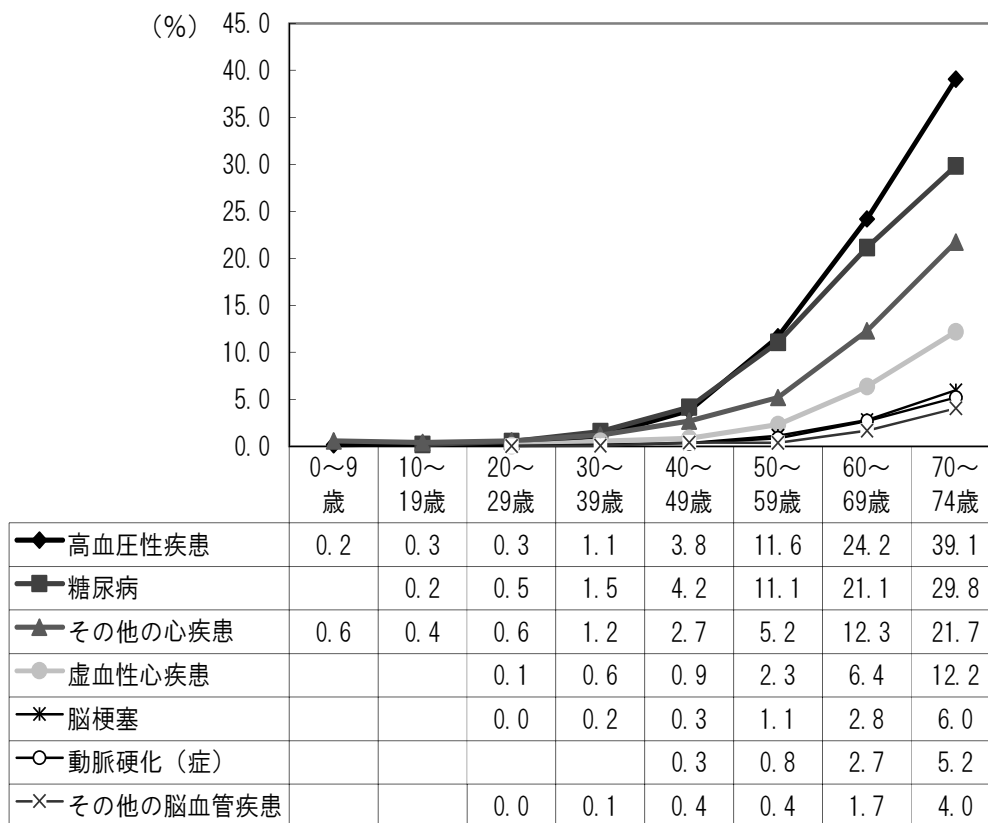


◆ 悪性新生物	260	278	244	280	270
■ 心疾患	120	126	156	107	124
▲ 脳血管疾患	82	59	66	49	64
● 肺炎・肺疾患及び喘息	85	94	119	107	113
* 自殺	10	26	19	23	26
○ 不慮の事故	12	13	9	11	16
× 糖尿病	5	6	4	4	9
— 高血圧性疾患	2	2	4	0	5
— 大動脈瘤及び解離	12	8	12	9	12
◆ 肝疾患	10	12	11	3	10
□ 腎不全	11	5	13	14	7
△ 結核	0	2	1	3	2

資料：平成 25 年度 国分寺市統計

## 2 国民健康保険被保険者の受診状況

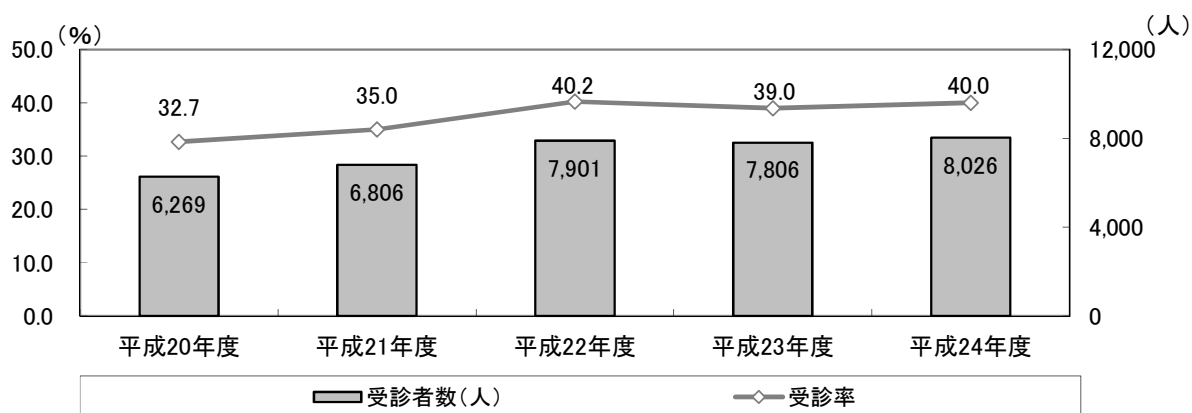
平成24年1月～12月分主要疾病別諸率（受診率）



資料：特定健診・保健指導支援システム疾病別医療費分析

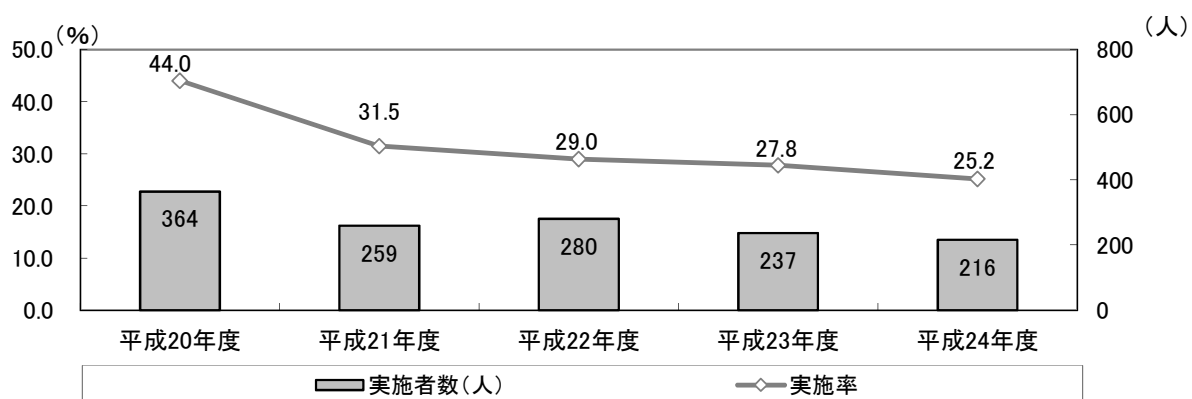
### 3 健診・がん検診の受診状況

特定健康診査受診者数と受診率の推移



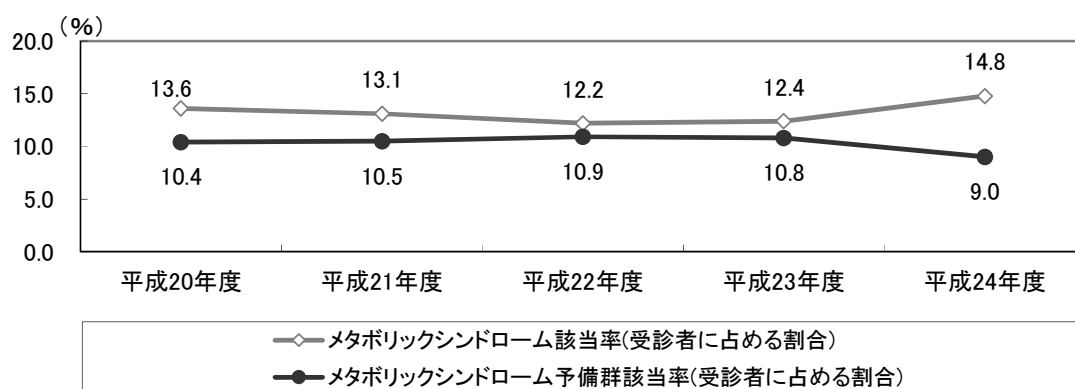
資料：国分寺市 事務報告書

特定保健指導実施者数と実施率の推移



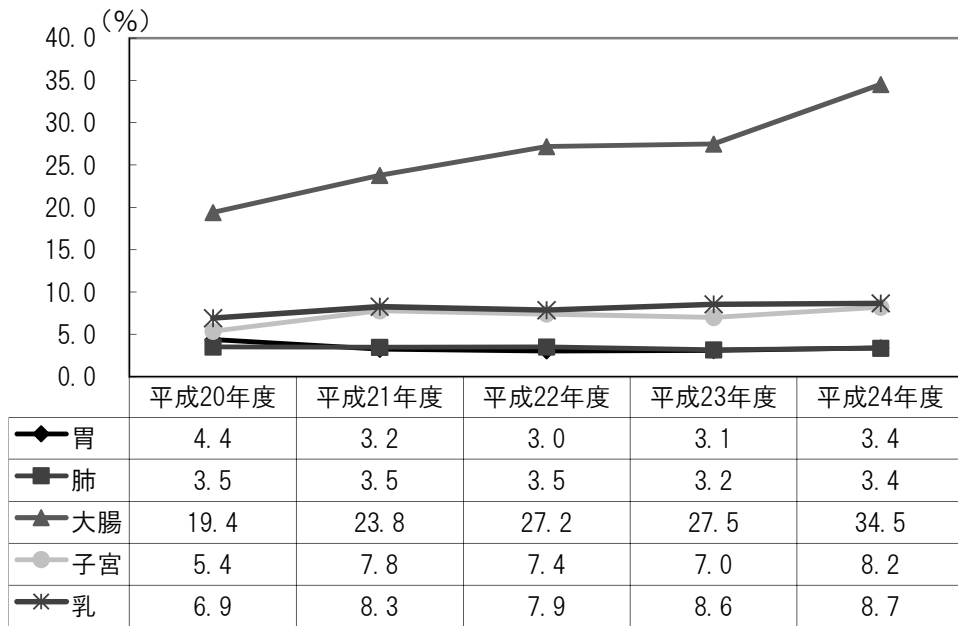
資料：国分寺市 事務報告書

メタボリックシンドローム該当率等（受診者に占める割合）の推移



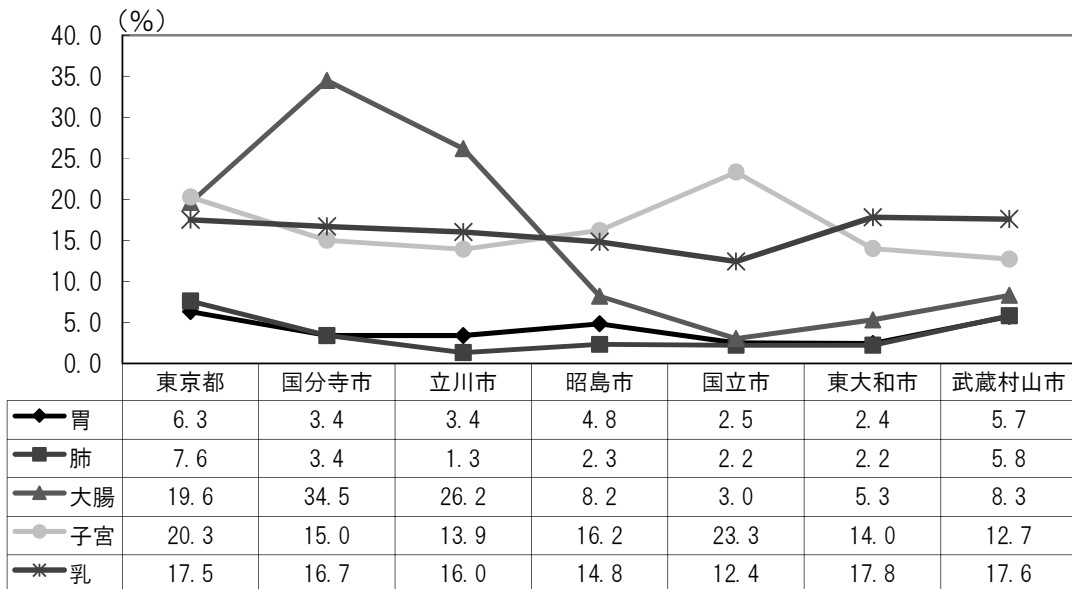
資料：国分寺市 事務報告書

### がん検診受診率の推移



資料：国分寺市 事務報告書

### 平成24年度 がん検診受診率の比較

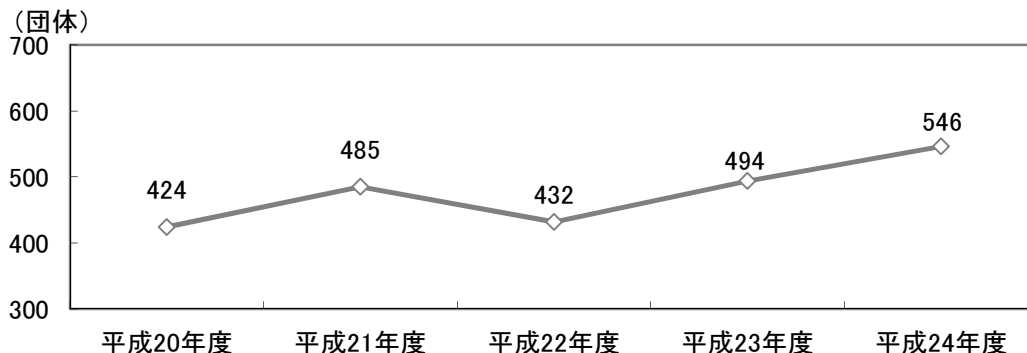


資料：平成25年度 東京都がん検診精度管理評価事業



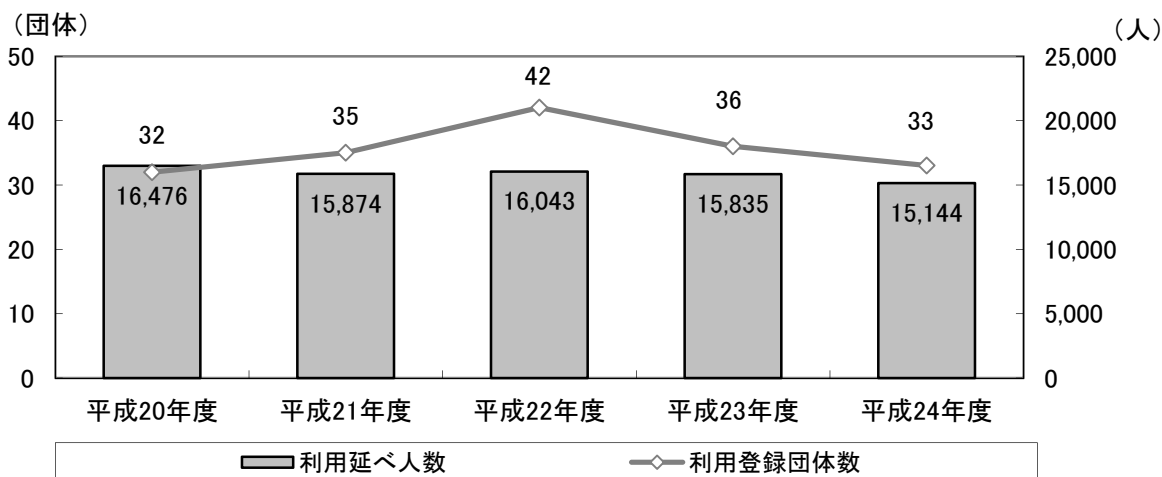
## 4 健康づくりに関する活動状況

国分寺市 スポーツサークル登録団体数の推移



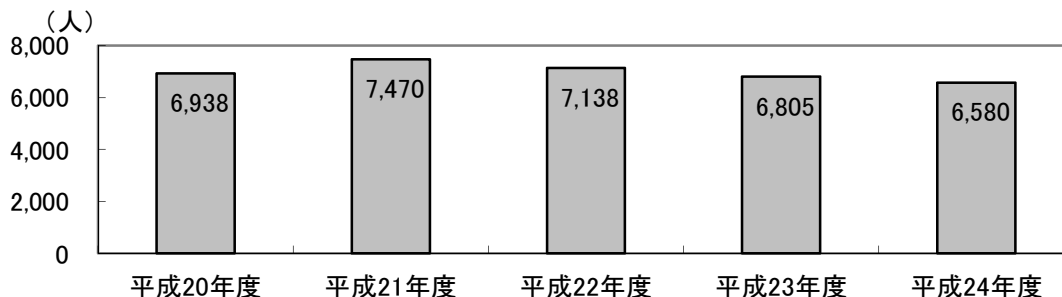
資料：社会教育・スポーツ振興課

いきいきセンター 利用状況の推移



資料：国分寺市 事務報告書

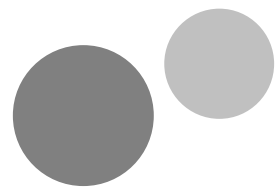
市民体育大会参加者数



資料：国分寺市 事務報告書



# 資料編



# 1 国分寺市地域福祉計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 社会福祉法（昭和26年法律第45号）第107条（市町村地域福祉計画）に規定する市町村地域福祉計画（以下「地域福祉計画」という。）を策定するため、国分寺市地域福祉計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(任務)

第2条 委員会は、地域福祉計画の策定に関し、必要な事項を調査検討し、その結果を市長に報告する。

(組織)

第3条 委員会は、次に掲げる委員19人以内をもって組織し、市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 公募により選出された市民 4人以内
- (2) 識見を有する者 5人以内
- (3) 国分寺市民生委員・児童委員協議会の代表者 1人以内
- (4) 社会福祉法人国分寺市社会福祉協議会の代表者 1人以内
- (5) 市の区域内（以下「市内」という。）において活動する高齢者関係団体の代表者 1人以内
- (6) 市内において活動する障害者関係団体の代表者 1人以内
- (7) 市内において活動する子育て関係団体の代表者 1人以内
- (8) 東京都多摩立川保健所の代表者 1人以内
- (9) 市の職員 4人以内

(任期)

第4条 委員の任期は、第2条に規定する報告をもって終了する。

2 委員が欠けたときは、後任の委員を補充することができる。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置き、市長が委員の中から指名する。

2 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長は、会議の議長となる。

2 委員会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

(部会の設置)

第7条 地域福祉計画の策定に関して必要な事項を調査検討するため、委員会に次に掲げる部会を設置する。

- (1) 高齢者保健福祉計画部会
- (2) 障害者計画部会
- (3) 子育て・子育ていきいき計画部会
- (4) 健康増進計画部会

2 各部会は、次の部会の区分に応じ、当該各号に掲げる地域福祉計画を構成する特定の分野に係る計画（以下「個別計画」という。）を調査検討し、委員長に報告する。

- (1) 高齢者保健福祉計画部会 老人福祉法（昭和38年法律第133号）第20条の8（市町村老人福祉計画）第1項に基づく高齢者保健福祉計画及び介護保険法（平成9年法律第123号）第117条（市町村介護保険事業計画）第1項の規定に基づく介護保険事業計画
- (2) 障害者計画部会 障害者基本法（昭和45年法律第84号）第11条（障害者基本計画等）第3項の規定に基づく障害者計画及び障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（平成17年法律第123号）第88条（市町村障害福祉計画）第1項の規定に基づく障害福祉計画
- (3) 子育て・子育ていきいき計画部会 子ども・子育て支援法（平成24年法律第65号）第61条（市町村子ども・子育て支援事業計画）に基づく子育て・子育ていきいき計画
- (4) 健康増進計画部会 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条（都道府県健康増進計画等）第2項の規定に基づく健康増進計画

3 前項に規定する個別計画の調査検討のうち、同項第1号に規定する高齢者保健福祉計画の調査検討にあつては、平成24年に策定された高齢者保健福祉計画の評価を含むものとする。

（部会の組織）

第8条 部会は、部会ごとに次に掲げる者をもって組織し、市長が委嘱し、又は任命する。

(1) 高齢者保健福祉計画部会

- ア 公募により選出された市民 1人以内
- イ 識見を有する者 1人以内
- ウ 国分寺市民生委員・児童委員協議会の代表者 1人以内
- エ 市内において活動する高齢者関係団体の代表者 3人以内
- オ 市の職員 2人以内

(2) 障害者計画部会

- ア 公募により選出された市民 1人以内
- イ 識見を有する者 1人以内
- ウ 市内において活動する障害者関係団体の代表者 4人以内
- エ 市の職員 1人以内

(3) 子育て・子育ていきいき計画部会

- ア 公募により選出された市民 1人以内
- イ 識見を有する者 1人以内
- ウ 国分寺市民生委員・児童委員協議会の代表者 1人以内
- エ 市内において活動する子育て関係団体の代表者 3人以内
- オ 市の職員 3人以内

(4) 健康増進計画部会

- ア 公募により選出された市民 1人以内
- イ 識見を有する者 1人以内
- ウ 市内において活動する高齢者関係団体の代表者 1人以内
- エ 市内において活動する障害者関係団体の代表者 1人以内
- オ 市内において活動する子育て関係団体の代表者 1人以内
- カ 東京都多摩立川保健所の代表者 1人以内

キ 市の職員 1人以内

(部会員の任期)

第9条 部会員の任期は、第7条第2項に規定する報告をもって終了する。

(部会長及び副部会長)

第10条 部会に部会長及び副部会長を置き、市長が部会員の中から指名する。

2 部会長は、部会を代表し、部会の事務を総括する。

3 副部会長は、部会長を補佐し、部会長に事故があるとき又は部会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(部会の会議)

第11条 部会の会議は、部会長が招集し、部会長は、会議の議長となる。

2 部会は、部会員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

3 部会の議事は、出席した部会員の過半数で決し、可否同数のときは、部会長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第12条 委員会及び部会(以下「委員会等」という。)は、会議の運営上必要があると認めるときは、委員及び部会員(以下「委員等」という。)以外の者を会議に出席させ、その意見を聴き、又は委員等以外の者から資料の提出を求めることができる。

2 委員会等は、地域福祉計画の策定に関し、必要に応じ、個別計画に関する市の附属機関、関係機関等と連携調整するものとする。

(庶務)

第13条 委員会の庶務は、福祉保健部地域福祉課及び子ども福祉部子育て支援課において処理し、部会の庶務は、次の各号に掲げる部会の区分に応じ、当該各号に規定する課において処理する。

(1) 高齢者保健福祉計画部会 福祉保健部高齢者相談室及び介護保険課

(2) 障害者計画部会 福祉保健部障害者相談室

(3) 子育て・子育ていきいき計画部会 子ども福祉部子育て支援課

(4) 健康増進計画部会 福祉保健部健康推進課

(委任)

第14条 この要綱に定めるもののほか、委員会等の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、決裁の日から施行する。

附 則

この要綱は、決裁の日から施行する。

附 則

この要綱は、平成26年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、決裁の日から施行する。

## 2 国分寺市地域福祉計画策定委員会委員名簿

※敬称略

	氏名	職	選任区分	部会名
1	熊谷 寿子	公募委員	第3条 第1号委員	高齢
2	根本 正夫	公募委員		障害
3	富永 順子	公募委員		子ども
4	小川 葉子	公募委員		健康
5	◎ 森本 佳樹	立教大学コミュニティ福祉学部教授	第3条 第2号委員	—
6	佐藤 信人	社会福祉法人 浴風会認知症介護研究・研修東京センター 副センター長兼運営部長		高齢
7	大塚 晃	上智大学総合人間科学部教授		障害
8	汐見 和恵	新渡戸文化短期大学生活学科児童生活専攻社会学研究室教授		子ども
9	堀口 逸子	国立大学法人長崎大学広報戦略本部准教授		健康
10	○ 影山 昭夫	民生委員・児童委員協議会東部地区会長	第3条 第3号委員	—
11	熊谷 淳	社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会事務局長（常務理事）	第3条 第4号委員	—
12	諏訪 逸	国分寺地域包括支援センターもとまちセンター長	第3条 第5号委員	高齢
13	稲垣 恵美子	国分寺障害者団体連絡協議会代表	第3条 第6号委員	障害
14	関口 幹雄	社会福祉法人千春会千春第二保育園園長	第3条 第7号委員	子ども
15	日高 津多子	東京都多摩立川保健所地域保健推進担当課長	第3条 第8号委員	健康
16	一ツ柳 浩	国分寺市福祉保健部介護保険課長 (H25.10.3~H26.3.31)	第3条 第9号委員	高齢
	伊藤 寿一	国分寺市福祉保健部高齢者相談室長 (H26.4.1~)		高齢
17	向野 滋	国分寺市福祉保健部障害者相談室長 (H25.10.3~H26.3.31)		障害
	秦 由紀夫	国分寺市福祉保健部障害者相談室長 (H26.4.1~)		障害
18	横川 潔	国分寺市子ども福祉部子育て支援課長		子ども
19	柳 功一	国分寺市福祉保健部健康推進課長		健康

委員長は◎，副委員長は○で表示

### 3 国分寺市地域福祉計画健康増進部会名簿

※敬称略

	氏名	職	選任区分
1	小川 葉子	公募委員	第8条第4項ア委員
2	◎ 堀口 逸子	国立大学法人長崎大学広報戦略本部准教授	第8条第4項イ委員
3	大橋 俊郎	国分寺市老人クラブ連合会会長	第8条第4項ウ委員
4	長谷部 豊子	国分寺市障害者団体連絡協議会理事	第8条第4項エ委員
5	葉原 たか子	NPO法人冒険遊び場の会カウンセラー	第8条第4項オ委員
6	○ 日高 津多子	東京都多摩立川保健所地域保健推進担当課長	第8条第4項カ委員
7	柳 功一	国分寺市福祉保健部健康推進課長	第8条第4項キ委員

部会長は◎，副部会長は○で表示



## 4 計画策定の経過

日時	主な内容	詳細
平成 25 年 11 月 7 日	第 1 回健康増進 計画部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>●委嘱状交付</li> <li>≪審議事項≫</li> <li>(1) 健康増進計画について</li> <li>(2) 計画策定の考え方</li> <li>(3) アンケートについて</li> </ul>
10月24日～ 12月21日	ワークショップ	10か所 計 95 人参加
12月5日～ 12月27日	アンケート	19 歳以上 3,000 件配布 1,288 件回収 (回収率 42.93%)
11月5日～ 2月25日	関係団体懇談会	17 団体
平成 26 年 3 月 28 日	第 2 回健康増進 計画部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>≪報告事項≫</li> <li>(1) アンケート・ワークショップ・関係団体懇談会実施報告</li> <li>(2) アンケート結果・市民意見について</li> <li>≪審議事項≫</li> <li>(1) 市民意見に基づく課題の検討について</li> <li>(2) 【健康増進計画】基本理念(案)・基本目標(案)・施策体系図(案)の検討について</li> </ul>
6月27日	第 3 回健康増進 計画部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>≪報告事項≫</li> <li>(1) 部会スケジュールの変更について</li> <li>(2) 第 2 回地域福祉計画策定委員会報告</li> <li>≪審議事項≫</li> <li>(1) 基本理念・施策の体系図等について</li> <li>(2) 健康増進計画 素案(案)について <ul style="list-style-type: none"> <li>●重点課題等の取扱いについて</li> <li>●各施策・分野の目標, 目標数値について</li> <li>●今後の取組について</li> <li>●今後の方向性について</li> </ul> </li> </ul>
7月18日～ 7月26日	市民ワークショ ップ	市内4箇所 計 95 人参加
7月30日～ 8月29日	関係団体懇談会 等	懇談会 51 団体, アンケート 35 箇所実施

9月3日	第4回健康増進 計画部会	<<報告事項>> (1) 市民ワークショップ・関係団体懇談会実施状況 (2) 第3回地域福祉計画策定委員会報告 <<審議事項>> (1) 健康増進計画(案)について ①「働き盛り」世代の解釈について ② 今後の方向性・取組について ③ 関連図について ④ 推進体制について ⑤ 全体を通して
11月20日	第5回健康増進 計画部会	<<報告事項>> 第4回地域福祉計画策定委員会報告 <<審議事項>> (1) 健康増進計画 パブコメ案について (2) 健康増進計画 概要版(案)について
平成27年 2月15日～ 2月23日	市民説明会	4回開催 計28人参加
2月5日～ 3月6日	パブリック・コメ ント	御意見をお寄せいただいた方 計3人 いただいた御意見総数 計5件

## 5 用語解説

※ページ数は本文中の初出ページです

用語	解説
数字	
21世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本21（第二次）） P2	健康増進法第七条第一項の規定に基づく国の計画で、国民の健康増進の総合的な推進を図るためのもの。第一次計画（平成12年度から平成24年度）の最終評価を受け、新たに平成25年度から平成34年度までを期間とした第二次計画が策定されました。
8020 P54	ハチマルニイマルと読みます。80歳で、20本の自分の歯を保つ状態。国は、平成元年に8020運動を提唱しました。

アルファベット	
BMI P31	Body Mass Indexの頭文字をとった略語で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めた数値。肥満の判定に用いられ、18.5未満は「やせ」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」となります。
COPD P51	有毒な粒子やガスを長期間吸うことによって起こる進行性の肺疾患で、早期に発見して治療を行えば、病気の進行を遅らせることができるが、重症化すると一日中酸素吸入が必要になることもある。慢性閉塞性肺疾患ともいいます。
EPDS（エジンバラ産後うつ病質問票を含む自己記入式質問票） P45	育児不安が増大しがちな産後の母親の心の状態を見極める手段として行うアンケート調査であり、産後うつ病の早期発見と治療に結びつける指標。
K6 P44	心の健康状態を判定するもので、過去1か月の気持ちの状態について点数化し、点数が高いほど精神的な問題がより重い可能性があるとしてある数値。国では、10点以上で気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとしています。
NPO P58	「Non-profit Organization」の略で、民間の非営利組織のこと。福祉やまちづくり、環境の保全、国際協力、などの様々な社会貢献活動を行っている団体があります。NPO法人（特定非営利活動法人）は、市民活動団体の中で特定非営利活動促進法（通称NPO法）により法人格を取得した団体です。
WHO（世界保健機関） P7	World Health Organization（世界保健機関）の略で、最高基準の健康を享有することを基本的人権の一つと捉え、その達成を目的として設立された国際連合の専門機関（国連機関）のこと。

あ行	
インターネット P8	専門的な通信技術を用いて全世界のネットワークを相互に接続した巨大なコンピュータネットワークのことです。
援農ボランティア P35	農業者の高齢化や後継者不足等、担い手不足の問題を抱えた農家が増えている背景があります。そこで、「養成」と「紹介」の2つを大きな柱に、農業に携わるボランティアを国分寺市市民農業大学の受講生を対象に養成し、その中から援農ボランティア活動を希望する方を、市内の受入農家に紹介する制度。
オタワ憲章 P10	1986年にWHOによって作成された健康づくりについての憲章。

用語	解説
か行	
「かかりつけ」医師 P24	自分の生活環境を把握し、いつでも健康上の相談を受け、丁寧に正確に病状を説明し、又必要に応じて他の専門的な医療機関を紹介するなどの役割を担った医師のこと。
「かかりつけ」歯科医 P24	口の中のチェックや相談を目的として、定期的に（半年～1年）受診する歯科医院のこと。
「噛ミング30食育推進キャラクターカメ(噛め)ちゃん P54	厚生労働省はひと口30回以上噛むことを目標として「噛ミング30(さんまる)」を提唱しています。「歯と口の健康」を守り、国分寺市の食育を積極的に推進していくために公募で決定したキャラクター。
過労死 P3	業務において、過重な負荷や強い心理的負荷が原因となり、脳血管疾患や心臓疾患、精神障害などを発病し、死亡又は重度の障害にかかること。
がん P2	悪性腫瘍の総称。
喫煙率 P19	調査対象のうち、喫煙をしている人の割合のことで、この計画においては、市民アンケートの中で「習慣的に喫煙している」と回答した割合を指します。
ゲートキーパー P45	自殺を防ぐために、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。
健康格差 P2	地域、職業、経済力、世帯構成等による健康状態やその要因となる生活習慣や健康状態の差のこと。
健康寿命 P2	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定められています。
健康づくりのための睡眠指針2014 P20	国が、睡眠分野における国民の健康づくりのための取組みとして平成26年3月に策定した指針のことで、睡眠が生活習慣病・こころの健康と関連することを示したうえで、科学的根拠に基づいた指針をライフステージ・ライフスタイル別に提示しています。
高血圧性疾患 P27	高血圧が原因で心臓に障害の起きた状態。
国分寺市子どもの歯科保健推進計画 P54	「よく噛んで、元気で明るい、国分寺っ子～ライフステージを通じた、歯と口の健康づくりを目指して～」をテーマに関係機関の連携を強化し、情報共有・情報交換等を通して子どもの歯科の効果的な推進を目指した計画のこと。
ここねっと(小地域福祉活動) P58	国分寺市社会福祉協議会で策定した、国分寺市地域福祉活動計画の中に位置づけられた小地域福祉活動の取組で、「こくぶんじ コミュニティネットワーク」の頭文字をとったもの。小学校区を範囲としており、地域の特性に合わせたコミュニティづくりを推進し、地域の中で横の繋がりを作れるイベントや情報交換の場を開催しています。
孤食 P34	家族と一緒に暮らしているにもかかわらず、一人だけで食事を摂ること。

用語	解説
さ行	
歯科医療連携推進事業 P55	かかりつけ歯科医を探すことが困難な障害者、在宅要介護者に対して、市歯科衛生士が相談を受け、必要な歯科治療や歯や口について相談できる地域の歯科医療機関とつなげる事業。
歯周病 P54	歯と歯ぐき（歯肉）のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう病気。近年、歯周病が、糖尿病や循環器疾患と関連性があることが指摘されており、全身の健康にも影響がある疾患。
地場野菜 P34	地元で採れた野菜のこと。
市民活動センター P62	市民活動を支援する機関として平成16年10月に設立されました。具体的にはホームページや機関誌による情報提供、団体設立等の相談・コーディネート業務、会議室の利用やパソコン・プロジェクター等の設備貸出し、研究・講座、各種イベント等による交流・協働の推進を行っています。
市民活動フェスティバル P62	こくぶんじ市民活動センターの登録団体が中心となり、市民自らが企画及び運営して、毎年春にひかりプラザで開催しているイベントです。市民活動団体の活動発表やPR、市民との交流を目的としています。
市民農業大学 P35	地元農業者の協力と指導により、市民の手で農作物栽培の一連の作業に取り組む体験学習を通じて、市民と農業者とのふれあいを促進し、相互理解を深める事業。
受動喫煙 P18	健康増進法においては、「室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」と定義づけられており、官公庁施設や学校、病院、飲食店などの多数の人が利用する施設では受動喫煙の防止が求められています。
循環器疾患 P3	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤などがあります。
心疾患 P2	心臓に関する疾患の総称で、急性心筋梗塞や不整脈、心不全などがあります。
睡眠時無呼吸症候群 P47	睡眠中に呼吸が止まってしまうため、過眠や高血圧などを引き起こす病気。中等症・重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こし、死亡率が非常に高くなります。
生活習慣病 P2	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で起こる疾患の総称。
生活習慣病関連疾病 P8	食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が原因で起こる疾患の総称で、脳血管疾患・心疾患、それらの危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの病気が挙げられます。
生活の質 P10	Quality of Life (QOL) の日本語訳で、人間らしく、生きがいを持ち、満足して生活しているかを評価する概念。
粗食 P31	穀類と野菜を主とした食事など、質素な食事のこと。

用語	解説
<b>た行</b>	
耐糖能障害 P47	インスリンの分泌不足や作用不良などによって生じる血糖値の正常化機構が不良になった状態で、糖尿病に移行する可能性が高いとされています。
第2次食育推進基本計画 P2	食育基本法第16条に基づく国の計画で、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るためのもの。第1次計画（平成18年度から平成22年度）の最終評価を受け、新たに平成23年度から平成27年度までを期間とした第2次計画が策定されました。
第四次国分寺市長期総合計画 P7	平成19年度から28年度に市が取り組む施策の方向を示したもので、市の基本構想の中で示している将来像「健康で文化的な都市 住み続けたいまち、ふるさと国分寺」の実現に向けた、市の最上位の計画です。平成23年度で長期総合計画の前期5年が終了することに伴い、この間の環境の変化や計画の達成状況を踏まえ、24年度から28年度の後期基本計画を策定しました。
地産地消 P34	地域で生産された農林水産物を、その生産された地域で消費しようという取組みのこと。生産者と消費者を結びつけることにより、食料自給率の向上や、直売所や農産物加工の取組みなど地域の活性化にもつながります。
ツイッター P23	インターネット上で、140文字以内の短い投稿(ツイート)を入力して、情報を共有するサービスです。
東京都健康推進プラン21（第二次） P2	健康増進法第8条の規定に基づく都道府県健康増進計画。第一次計画（平成13年度から平成24年度）の最終評価を受け、新たに平成25年度から平成34年度までを期間とした第二次計画が策定されました。
糖尿病 P2	インスリンというホルモンの不足や作用低下によって、血糖値（血液中のブドウ糖の量）の上昇を抑える働きが低下し、高血糖が慢性的に続く病気。血糖値が高い状態が続くと、失明や人工透析が必要になるなど、さまざまな合併症をまねきます。
特定健康診査 P27	平成20年4月から、医療保険者が40～74歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象に毎年度計画的に実施する、内臓脂肪型肥満に着目した検査項目での健康診査。
特定保健指導 P27	平成20年4月から、医療保険者が特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要があるものに対し、毎年度計画的に実施する保健指導のことで、積極的支援・動機づけ支援があります。

<b>な行</b>	
脳血管疾患 P2	脳の血管のトラブルによって脳細胞が破壊される病気の総称で、くも膜下出血や脳内出血、脳梗塞などがあります。

<b>は行</b>	
働き盛り世代等 P11	この計画においては、30歳代から50歳代までの壮年期を中心とする「働き盛り」の世代（子育て世代も含む）のことを指します。

用語	解説
ファミリー・サポート・センター事業 P59	地域子ども・子育て支援事業の一つ。乳幼児や小学生等の児童を有する子育て家庭を対象に、育児の支援をお願いしたい人（利用会員）と、育児の援助を行いたい人（援助会員）との「相互援助活動」に関する連絡・調整を行う事業です。具体的な援助活動としては、保育施設までの送迎や放課後における子どもの預かり、冠婚葬祭・買い物等の私用の際の保育援助などがあります。
平均寿命 P2	0歳における平均余命（作成基礎期間における死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、ある年齢の人がその後生存する年数の平均）のこと。
ヘルスプロモーション P7	WHOが1986年のオタワ憲章において提唱した新しい健康観に基づく健康戦略であり、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。
ポジティブオフ P46	休暇を取得して外出や旅行などを楽しむことを積極的に促進し、休暇（オフ）を前向き（ポジティブ）にとらえて楽しもうという考え方で、内閣府、厚生労働省、経済産業省が共同して提唱・推進しています。

ま行	
メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」 P46	ストレス度や落ち込み度を、パソコンや携帯電話から気軽に診断できるシステムのことで、健康状態や最近の日常生活など入力すると、猫や水槽で泳ぐ金魚などのキャラクターによりストレス度が表示されています。

ら行	
ライフステージ P3	人の一生を年代によって分けたそれぞれの段階を言います。幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などに区分され、出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職など、それぞれの段階に応じた節目となるできごとを経験することが多く、又、それぞれの段階ごとに特徴的な悩みや問題などが見られます。
ロコモティブシンドローム P40	運動機能の維持には、筋肉や骨・関節と、バランスや反射などを調節する脳神経系との、両方の機能が保たれることが必要となります。これらの機能が低下し、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態であること。

わ行	
ワークライフバランス P46	仕事と生活の調和のことで、「仕事」と、子育てや地域活動など「仕事以外の活動」を組み合わせ、バランスのとれた働き方を選択できるようにすること。

国分寺市健康増進計画  
(平成 27 年度～平成 36 年度)

発行日 平成 27 年 3 月

編集・発行 国分寺市福祉保健部健康推進課

〒185-0024 国分寺市泉町 2 丁目 3 番 8 号

いずみプラザ 1 階

電話 042-321-1801

FAX 042-320-1181

E-mail [kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jp)