



調布市みんなの健康・食育プラン

第4次

【概要版】

みんなであそぼう

わたしの健康

あなたの健康



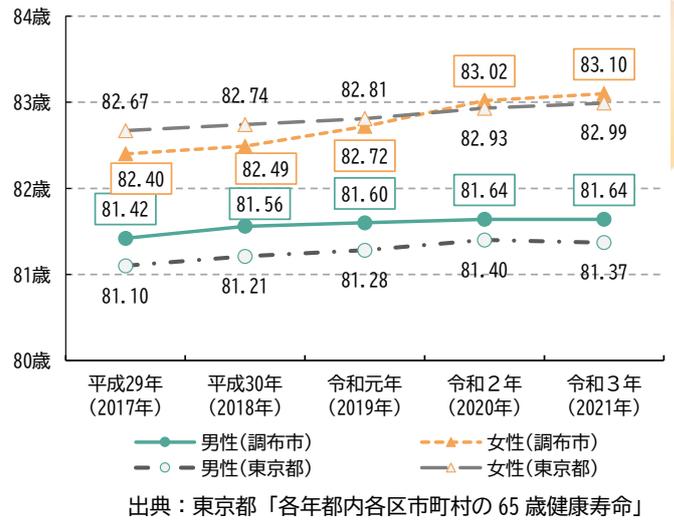
令和6年3月
調布市



調布市の現状

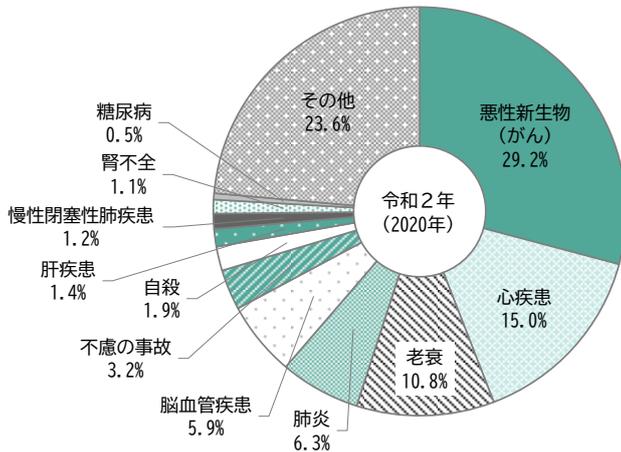
1 65歳健康寿命（要支援1以上）

65歳健康寿命について、男性は平成29年から令和3年の全ての年で東京都よりも高くなっており、令和3年では81.64歳となっています。女性は、平成29年から令和3年において年々上昇しています。令和2年からは東京都よりも高くなっており、令和3年では83.10歳となっています。



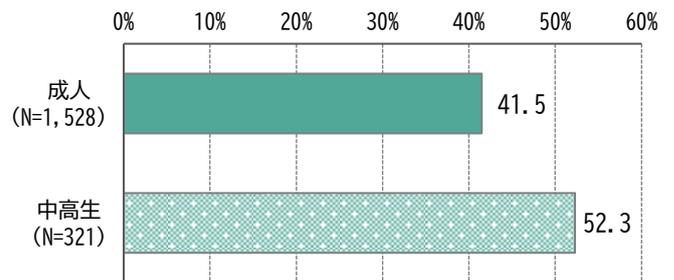
2 主要死因

調布市における主要な死因は、令和2年では悪性新生物（がん）が29.2%と最も多くなっています。



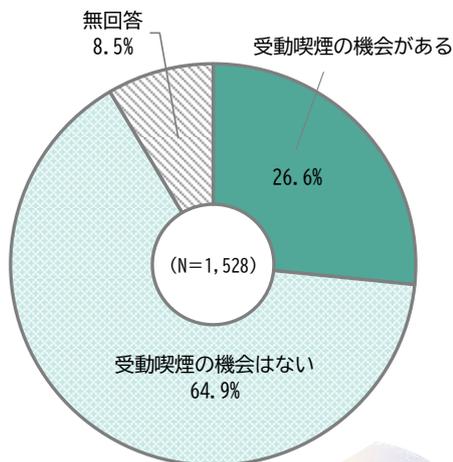
3 定期的に歯科健診を受けている人の割合

定期的に歯科健診を受けている人の割合は、令和4年では成人で41.5%、中高生で52.3%となっています。



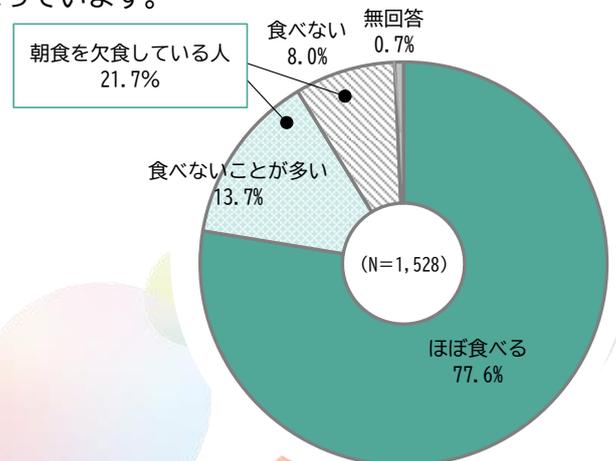
4 受動喫煙の機会を有する人の割合（成人）

ふだん、誰かのたばこの煙を吸うことがあるという人の割合は、令和4年では26.6%となっています。



5 朝食を欠食している人の割合（成人）

朝食欠食者の割合は、令和4年では21.7%（「食べないことが多い」と「食べない」の合計）となっています。



計画体系

「調布市民健康づくりプラン（第3次）」「調布市食育推進基本計画（第3次）」では、それぞれ独立した計画として、体系を別々に設定していました。本プランでは、市民の更なる健康意識の向上を図り、健康増進と食育推進を一体的に取り組んでいくため、2つの計画を一体的に策定しました。

基本理念

みんなでつくろう わたしの健康 あなたの健康

「わたしの健康」と「あなたの健康」を市民全体「みんなで」つくっていこうという健康なまちづくりを推進する視点から、「みんなでつくろう わたしの健康 あなたの健康」を基本理念に掲げています。

基本目標

健康寿命の延伸をはじめとした、市民の健康増進の実現に向けて、本計画では、市民が主体に健康づくりに取り組むことを目指す「健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進」、市が主体となり市民の健康づくりに向けた環境整備を目指す「健康づくりのための環境整備」、市と市民の両方が主体となって食育の推進を目指す「食を通じたところとからだの健康づくり」の3つを基本目標に掲げます。

1 健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進

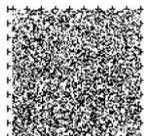
運動、休養とところの健康、たばこ・アルコール対策、歯と口腔の各分野において市民の主体的な健康づくりを後押しする取組を充実させ、市民が健康的な生活習慣を獲得できるよう取り組みます。

2 健康づくりのための環境整備

様々な主体との連携の下で健康を支えるまちづくりの更なる推進を目指します。

3 食を通じたところとからだの健康づくり

各ライフステージの課題に対して、関係機関をはじめ、地域、企業等と連携しながら社会全体で生涯を通じた心身の健康を支える食育推進に取り組みます。



施策体系

「みんなで作ろう わたしの健康 あなたの健康」の基本理念のもと、3つの基本目標の実現を目指して基本施策を設定し、具体的な取組を推進します。

基本目標

1

健康的な生活習慣の 実践に向けた取組促進



2

健康づくりのための 環境整備



3

食を通じたところと からだの健康づくり



基本施策

1 運動やスポーツを通じた健康づくり

2 休養とこころの健康づくり

3 たばこ・アルコール対策の推進

4 歯と口腔の健康づくり ★

5 主体的な健康管理の実践

1 総合的ながん対策の推進 ★

2 受動喫煙の防止に向けた環境づくり ★

3 生活習慣病と健康危機から市民を守る
環境づくり

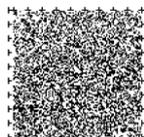
4 地域との連携・協働の充実による
健康づくり

1 食に関する理解の促進

2 健康的な食生活の実践 ★

3 食を通じた地域とのつながりの充実

★ は調布市基本計画を基に設定した重点項目



基本施策

基本目標 1

基本目標 1

1 運動やスポーツを通じた健康づくり

施策の方向

- 運動による健康づくりへの効果について啓発
- 気軽に運動を始めるきっかけづくりの提供
- 運動に取り組むことができる場や機会の提供
- ライフステージに応じた情報提供

成果指標

指標	現状値	目標
運動習慣者（週2回以上）の割合	45.5%	上げる
運動やスポーツをしている子どもの割合	66.7%	上げる



2 休養とこころの健康づくり

施策の方向

- 世代に合わせた相談場所についての情報提供
- 気軽に相談しやすい場づくりや相談場所の利用促進
- 睡眠の重要性やストレス対処法などの知識の普及啓発
- 睡眠時間の減少や睡眠の質の低下を踏まえたスマートフォンなどの使い方について啓発

成果指標

指標	現状値	目標
睡眠時間が6～9時間（60歳以上については、6～8時間）の人の割合	57.0%	上げる
ゲートキーパー養成講座参加者数	381人	上げる



基本目標 1

基本目標 1

3 たばこ・アルコール対策の推進

施策の方向

- たばこがもたらす健康被害について普及啓発
- 吸う人を増やさないためのアプローチや吸わないための環境づくり
- アルコールに関する正しい知識の普及啓発

成果指標

指標	現状値	目標
中学生・高校生の飲酒の割合	8.7%	0%
20歳以上の喫煙の割合	11.9%	6.1%
中学生・高校生の喫煙の割合	0.9%	0%
妊娠中の喫煙者数	9人	0人



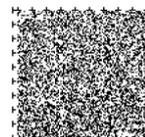
4 歯と口腔の健康づくり

施策の方向

- 歯と口腔の健康を維持することの大切さの周知・啓発
- セルフケアを行う人を増やしていくための取組の推進
- ライフステージに応じたむし歯や歯周病、オーラルフレイル等の適切な予防方法や全身疾患との関係性の周知・啓発
- おいしく安全に食事をするための、機能の維持の重要性などの啓発

成果指標

指標	現状値	目標
むし歯（う歯）のない人の割合（3歳児）	96.7%	上げる
歯周ポケットの深さが4mm以上の人の割合（40歳）	42.0%	下げる
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	成人 41.5% 中高生 52.3%	上げる



成果指標の現状値は令和4年度、目標は令和11年度とします。

5 主体的な健康管理の実践

施策の方向

- 身近な相談窓口や健康情報の周知・啓発
- 健康的な生活習慣の実践に向けて、健(検)診受診や予防接種の周知・啓発
- 「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持つことや適切な医療機関の受診について啓発

成果指標

指標	現状値	目標
児童・生徒における肥満傾向児の割合 (①小4男子, ②小4女子)	① 8.8% ② 5.6%	下げる
BMI 20以下の高齢者(65歳以上)の割合	9.8%	下げる
かかりつけ医がいる人の割合	53.9%	上げる
かかりつけ歯科医がいる人の割合	50.3%	上げる
かかりつけ薬局を持っている人の割合	24.5%	上げる



1 総合的ながん対策の推進

施策の方向

- がんの早期発見・早期治療に向けたがん検診の実施体制の見直し
- 検診の受診勧奨やがん予防につながる生活習慣に関する情報提供の充実
- がんになっても安心して暮らすことのできる体制づくり



成果指標

指標	現状値	目標	
がん検診の受診割合 (5がんを掲載) ※	胃がん	25.0%	上げる
	肺がん	0.7%	
	大腸がん	30.2%	
	子宮頸がん	9.0%	
	乳がん	10.6%	

※がん検診の受診率は令和3年度値

2 受動喫煙の防止に向けた環境づくり

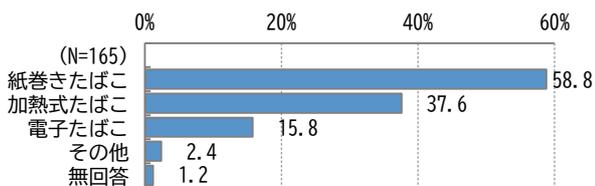
施策の方向

- 受動喫煙及び喫煙による健康被害の啓発・教育
- 受動喫煙防止に向けた環境づくり
- 喫煙による健康及び成長発達への悪影響や、事故等についての周知・啓発

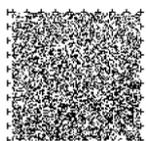
成果指標

指標	現状値	目標
調布市受動喫煙防止条例を知っている人の割合	51.7%	上げる
受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する人の割合	26.6%	下げる

吸っているたばこ製品の割合 (成人)



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査報告書



3 生活習慣病と健康危機から市民を守る環境づくり

施策の方向

- 生活習慣病の発症及び重症化予防のための支援の充実
- 各ライフステージの特徴や健康課題に合わせた事業の充実
- 日頃の健康管理の大切さと衛生管理についての周知・啓発



成果指標

指標	現状値	目標
収縮期血圧 140 mm Hg 以上の人の割合	18.3%	下げる
LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の人の割合	12.1%	下げる
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	27.5%	下げる
HbA1c 6.5%以上の人の割合	7.0%	下げる

成果指標の現状値は令和4年度、目標は令和11年度とします。

4 地域との連携・協働の充実による健康づくり

施策の方向

- 市民・企業・関係団体などが協力し、地域の中でつながりを持つ取組の推進
- 既に連携・協働している取組についての周知
- 地域で開催される行事やイベントの周知
- 地域住民や身近な人が集う機会の提供

成果指標

指標	現状値	目標
近所づきあいをしていない人の割合	9.9%	下げる



1 食に関する理解の促進

施策の方向

- 栄養バランスに配慮した食生活の重要性等に関する知識、理解の普及啓発や情報提供
- 食への意識や関心を高め、自身の食生活を見直し、実践につなげていくためのきっかけづくり

成果指標

指標	現状値	目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	35.3%	50%
食事（夕食）が楽しい人の割合	73.2%	上げる
食品ロスを減らす心がけとして食べ残しをしない人の割合	68.2%	上げる
食事のマナー（挨拶、箸使い等）を大切にしている人の割合	34.0%	上げる



2 健康的な食生活の実践

施策の方向

- 健全な食生活の実践につなげるための知識や理解の普及啓発、機会の提供、教育の実施
- 保護者や子どもを対象とした継続的かつ重層的な取組を展開
- ライフステージやライフスタイルが変化していく中でも取り組めることがあることを周知

成果指標

指標	現状値	目標
朝食を欠食している人の割合	21.7%	下げる
野菜不足と感じている人の割合	36.0%	下げる
減塩を意識している人の割合	29.8%	上げる
食べ物を大事にする人の割合	64.1%	上げる
むせたり誤嚥したりしないように気をつける人の割合	16.9%	上げる



3 食を通じた地域とのつながりの充実

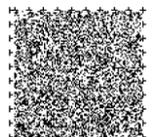
施策の方向

- 食を通じた家族や仲間、多世代の地域住民とのつながりや交流を推進
- 生産者と消費者がつながりを持ち、市内農産物の購入意欲を高める
- おいしく楽しんで食べるための環境づくりや情報提供の推進
- 季節的な行事食、郷土料理の継承

成果指標

指標	現状値	目標
意識的に調布産の農産物を購入している人の割合	32.6%	上げる
郷土料理や伝統料理・行事食などを受け継いでいると感じている人の割合	30.0%	上げる
調布っ子食育マイスター認定者数※	18人	20人

※現状値は対面型で実施した令和元年度の人数、令和2年度から4年度までは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため通信型で実施、目標値は対面型の実施人数。



成果指標の現状値は令和4年度、目標は令和11年度とします。

計画の推進

健康づくりは、一人一人が主体的に取り組むことが必要で、一人一人が日々の生活習慣を見直し、改善し、健康づくり・食育推進に取り組むことが基本です。

しかし、一人だけでは適正な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していくことは困難です。そのため、個人の健康づくりを家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

第4次計画を推進するに当たっては、家族や地域のつながりにも目を向けて取り組んでいきます。また、健康づくりに関する取組は様々な関係部署で行っているため、庁内横断的な連携が必要です。

(1) わかりやすい情報提供

(3) 企業との連携

(2) 地域コミュニティとの連携

(4) 庁内の横断的連携

登録番号
(刊行物番号)

2023-179

調布市みんなの健康・食育プラン（第4次）

【概要版】

発行日 令和6年3月

発行 調布市

編集 福祉健康部健康推進課

〒182-0026

東京都調布市小島町2-33-1

文化会館たづくり西館保健センター

電話 042-441-6100

FAX 042-441-6101

メール kenkou@city.chofu.lg.jp

