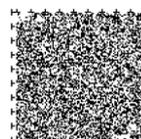


第3章

計画の基本的な考え方



1 基本理念

基本構想では、まちの将来像として『ともに生き ともに創る 彩りのまち調布』を掲げています。この将来像の実現に向け、誰もがそれぞれに合った心と体の健康づくりができ、地域の中で支え合いながら、ありのままに暮らし続けられるまちづくりに取り組みたいと考えています。

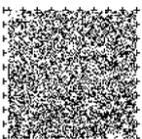
新型コロナウイルス感染症の影響等によって、外出の機会の減少による体力低下や人との関わりの減少などが懸念されていましたが、定期的に運動する習慣のある者の割合は増加しています。今後更に、健康的な運動習慣者を増やして健康的なまちづくりを推進していきたいと考えています。

健康づくりは、自分自身の健康状態に関心を持ち、把握をしたうえで、維持あるいは改善を目的とした具体的な取組を日常的、継続的に行っていくことが重要となります。健康に関心がない人、きっかけがない、何をすればよいか分からない人、また、一度始めたとしても、忙しかったり、おっくうだったりといった理由で、続けられない人もいるかもしれません。まずはどんなことからでも、気軽に健康づくりを始めてみるのが重要です。特別なことと気負わずに、ちょっとしたきっかけとやる気で始めてみるすることができます。市民一人一人が、自分の健康について考え、健康づくりを実践していくことが大切です。

一方で健康を支える環境は、個人だけではなく、家族や友人、職場、学校、地域などの人々が連携・協働して取り組むなど、地域や人とのつながりを深め、社会参加することによってつくり出されます。仲間がいる、声をかけてくれる人がいることで健康づくりを始められることもあります。また、地域で互いに助け合い、支え合いながら健康づくりに取り組むことで、自身の健康に加えて周囲の人の健康づくりを支えることにもつながります。

これらを踏まえて、「わたしの健康」と「あなたの健康」を市民全体「みんなで」つくっていきましょ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。

みんなで作ろう
わたしの健康 あなたの健康



2 基本目標

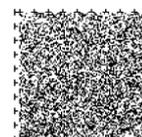
本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけており、国の健康日本21（第三次）と第4次食育推進基本計画の内容を踏まえつつ、調布市の現状や課題に応じた施策体系の構築が重要となります。

調布市では、これまで健康増進計画と食育推進計画において、それぞれ独立した施策体系を構築し施策を展開してきましたが、これらの計画において共通、関連した取組が一部に認められ、更なる連携の強化により、各ライフステージにおいて効果的な取組や結果が期待できるため、一体的に施策体系を構築することとしました。

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した「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した「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した「食を通じたこ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。

■計画全体の成果指標

	指標	現状値 (令和3年度)	目標 (令和11年度)	出典
1	健康寿命	男性81.64歳 女性83.10歳	上げる	とうきょう健康 ステーション 65歳健康寿命



基本目標 1 健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進

【関連する主なSDGs】



新型コロナウイルス感染症の拡大は、外出の機会の減少による体力低下や、市民同士のつながりの希薄化など市民の生活習慣に大きな影響を与えました。また、スマートフォン等の急速な普及に伴って、生活リズムの変化などもみられます。これからの生活の中で、市民が健康的な生活習慣を取り戻し、実践できるよう、啓発や情報提供を充実させ、健康づくりへの関心を高められるような機運の醸成や、市民一人一人が主体的に知識を得て、実践を重ね、継続していくことが重要です。

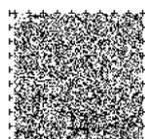
そのため、運動、休養とこころの健康、たばこ・アルコール対策、歯と口腔の各分野において市民の主体的な健康づくりを後押しする取組を充実させ、市民が健康的な生活習慣を獲得できるよう「健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進」を基本目標の一つに掲げます。

■成果指標

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
1	運動習慣者(週2回以上)の割合	45.5%	上げる	意識調査 ¹
2	運動やスポーツをしている子どもの割合	66.7%	上げる	意識調査
3	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	意識調査
4	ゲートキーパー養成講座参加者数	381人	上げる	事務報告書
5	中学生・高校生の飲酒の割合	8.7%	0%	意識調査
6	20歳以上の喫煙の割合	11.9%	6.1%	調布市民意識調査
7	中学生・高校生の喫煙の割合	0.9%	0%	意識調査
8	妊娠中の喫煙者数	9人	0人	ゆりかご調布面接
9	むし歯(う歯)のない人の割合(3歳児)	96.7%	上げる	調布市3歳児 歯科健診 健診結果
10	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	歯周病検診結果
11	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	意識調査
12	児童・生徒における肥満傾向児の割合	小4男子 8.8% 小4女子 5.6%	下げる	北多摩南部保健医療圏保健医療福祉データ集
13	BMI※1 20以下の高齢者(65歳以上)の割合	9.8%	下げる	KDB※2 データ 健康増進健診結果
14	かかりつけ医がいる人の割合	53.9%	上げる	意識調査
15	かかりつけ歯科医がいる人の割合	50.3%	上げる	意識調査
16	かかりつけ薬局を持っている人の割合	24.5%	上げる	意識調査

※1 肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます。

※2 国民健康保険中央会が開発したデータ分析システムです。特定健康診査結果やレセプト、介護保険等に係る情報を活用し、統計情報等を保険者向けに情報提供し、保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートすることを目的として構築されました。



¹ 意識調査は「調布市民の健康づくりに関する意識調査」

基本目標2 健康づくりのための環境整備

【関連する主なSDGs】



本市における死因の上位は生活習慣病となっていることや、新型コロナウイルス感染症の流行で低下した、健（検）診等の受診率の回復が遅れていること、「調布市がん対策の推進に関する条例」及び「調布市受動喫煙防止条例」を制定したことを踏まえて、市民に主体的な取組を促すだけでなく、市としてもこれまで以上に、健（検）診を通じた疾病の早期発見や重症化予防などの健康を支える仕組みづくりのための環境整備に重点的に取り組んでいく必要があります。

また、市民の心身の健康の維持・増進，社会とのつながりの促進，社会のデジタル化の加速に伴う健康施策へのデジタル化の更なる活用と推進を図るためには、行政だけではなく、企業や関係団体などとの連携・協働が必要となります。

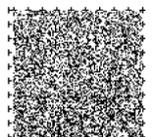
様々な主体との連携の下で健康を支えるまちづくりの更なる推進を目指して、「健康づくりのための環境整備」を基本目標の1つに掲げます。

■成果指標

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
1	がん検診の受診割合(5がんを掲載)※	胃がん 25.0% 肺がん 0.7% 大腸がん 30.2% 子宮頸がん 9.0% 乳がん 10.6%	上げる	とうきょう健康 ステーション がん検診の 統計データ
2	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	調布市民意識調査
3	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	意識調査 ¹
4	収縮期血圧 140 mm Hg 以上の人の割合	18.3%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
5	LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の人の割合	12.1%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
6	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	KDB データ 健康増進健診結果
7	HbA1c6.5%以上の人の割合	7.0%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
8	近所づきあいをしていない人の割合	9.9%	下げる	調布市民 福祉ニーズ調査

※令和3年度値

¹ 意識調査は「調布市民の健康づくりに関する意識調査」



基本目標3 食を通じたところとからだの健康づくり

【関連する主なSDGs】



健康日本2 1（第三次）では、栄養・食生活が位置づけられており、第4次食育推進基本計画においては、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、持続可能な食を支える食育の推進、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を3つの重点事項として、食育を計画的に推進していくことが示されています。

市民にとって必要とする栄養や食生活に関する正しい情報を選択できるように情報の発信を行います。各ライフステージにおける健康教育や食に関する様々な体験、健康的な食生活の実践に向けた取組を推進していく食育が必要です。各ライフステージの課題に対して、乳幼児施設や学校等の関係機関をはじめ、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に取り組むことが求められます。

また、地域とのつながりを大切に、食文化の継承や地産地消の推進、食事を楽しく味わって摂ることや共食の大切さについて理解を深める取組が必要です。

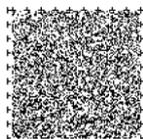
食育を推進するにあたり、基本理念の実現を目指し「食を通じたところとからだの健康づくり」を基本目標の1つに掲げます。

■成果指標

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
1	朝食を欠食している人の割合	21.7%	下げる	意識調査 ¹
2	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%	意識調査
3	野菜不足と感じている人の割合	36.0%	下げる	意識調査
4	減塩を意識している人の割合	29.8%	上げる	意識調査
5	食事(夕食)が楽しい人の割合	73.2%	上げる	意識調査
6	食べ物を大事にする人の割合	64.1%	上げる	意識調査
7	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	意識調査
8	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	意識調査
9	食事のマナー(挨拶、箸使い等)を大切にする人の割合	34.0%	上げる	意識調査
10	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	意識調査
11	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	意識調査
12	調布っ子食育マイスター認定者数※	18人	20人	事務報告書

※現状値は対面型で実施した令和元年度の数、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。

¹ 意識調査は「調布市民の健康づくりに関する意識調査」



3 施策体系

「みんなでつくろう 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ていきます。

基本目標

基本施策

1

健康的な生活習慣の 実践に向けた取組促進

3
生活習慣病の予防

4
読書の習慣

10
歩道の整備

17
健康づくりの推進

- 1 運動やスポーツを通じた健康づくり
- 2 休養とところの健康づくり
- 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

2

健康づくりのための 環境整備

3
生活習慣病の予防

4
読書の習慣

10
歩道の整備

11
都市環境の整備

17
健康づくりの推進

- 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

3

食を通じたところと からだの健康づくり

2
食生活の改善

3
生活習慣病の予防

4
読書の習慣

10
歩道の整備

12
健康づくりの推進

4
読書の習慣

- 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

