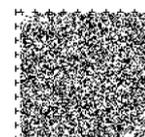


# 第4章

## 施策の展開



# ページの見方について

## 基本目標 1 健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進

### 基本施策 1 運動やスポーツを通じた健康づくり

#### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 各世代に対して、それぞれの生活の中で参加できる運動やスポーツの機会を提供してきました。新型コロナウイルス感染症の影響により各種大会や講座の中止、または参加控えが見られましたが、感染症対策を講じながら継続的に身体を動かす機会を提供しています。
- 一部の教室では参加者の満足度が高く、市民の運動習慣のきっかけとなる役割を果たしています。

#### ■現状

- 成人全体における運動習慣者の割合は増加している一方で、30歳代では、運動をほとんどしていない人の割合が高くなっています。
- 中学生における運動やスポーツをしている割合は、前回調査と比較して8.7ポイント減少しており、室内遊びやゲームの普及で体を動かす機会が減っています。
- 運動する際の問題点について、成人では「仕事や家事で疲れている」「体を動かすことがおっくう」の割合が高く、中学生では「学校の勉強や習い事で時間がとれない」「体を動かすことがおっくう」の割合が高くなっています。また、「運動ができる場所を知らない」の割合について、成人では4.3%、中学生では11.2%となっています。

#### ■課題

- 成人では、年代によって体を動かす機会や外出機会に違いがみられるため、ライフスタイルやライフステージに応じた運動の場や機会の提供、充実が必要です。
- 子どもが体を動かす場や機会の充実が必要です。
- 各年代で情報を得る場所や機会が異なるため、様々な情報発信ツールを用いた情報提供が必要です。

#### ■施策の方向

心身の健康の維持・増進や体力の向上を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の実現につなげるため、運動による健康づくりへの効果について啓発を行います。健康への無関心層や運動に前向きではない子どもから高齢者までが、積極的に身体を動かす習慣を身につけるために、ウォーキングマップや緑道などを活用し、気軽に運動を始めるきっかけづくりを提供します。また、自然に運動に取り組むことができる場や機会の提供、ライフステージや世代に合わせた周知に取り組みます。

#### ■主な事業

事業名	内容	担当課
スポーツサークル 	児童館において小学生を中心に、サッカーやダンスなどの各種スポーツ活動を通じて、児童の健全育成を図る	児童青少年課
調布市小学生ドッジビー大会 	小学生のスポーツ離れや体力低下を防止することを目的に開催。小学校ごとに編成したチーム対抗で試合を実施。大会開催に当たっては、調布市スポーツ推進委員会、市立小学校PTA、学校開放運営委員会、健全育成推進地区委員会を中心に実行委員会を構成し、企画・運営を行う	スポーツ振興課
あおぞらサッカースクール 	F C東京との連携により、主に知的・発達障害のある方を対象に、定期的なサッカースクールを開催し、運動不足の解消と健康維持を図る	障害福祉課
ニュースポーツ交流 	大人（高校生以上）を対象に、誰でも気軽にできるニュースポーツの交流会を開催。近年は、小学校区単位でエ	

第3次プランで取り組んできた内容について記載しています。

意識調査の結果やデータからわかる現状を整理しています。

現状、課題で記載している成人（意識調査結果）の表記については、第3次計画の実施に合わせて20歳以上を対象に実施しています。たばこ・アルコールは、20歳以上に制限されているため、「成人（20歳以上）」と記載しています。

これまでの取組状況や現状を踏まえて課題を整理しています。

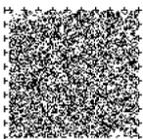
現状や課題を踏まえて、今後取組を進めていくうえでの施策の方向を示しています。

実施している事業について事業の内容と担当課を記載しています。

事業ごとに、主な対象をアイコンで示しています。

アイコンは、以下の5つで示しています。



# 基本目標 1 健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進

## 基本施策 1 運動やスポーツを通じた健康づくり



### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

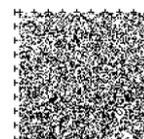
- 各世代に対して、それぞれの生活の中で運動やスポーツに参加できる機会を提供してきました。新型コロナウイルス感染症の影響により各種大会や講座の中止、または参加控えが見られましたが、感染症対策を講じながら継続的に身体を動かす機会を提供しています。
- 一部の教室では参加者の満足度が高く、市民の運動習慣のきっかけとなる役割を果たしています。

### ■現状

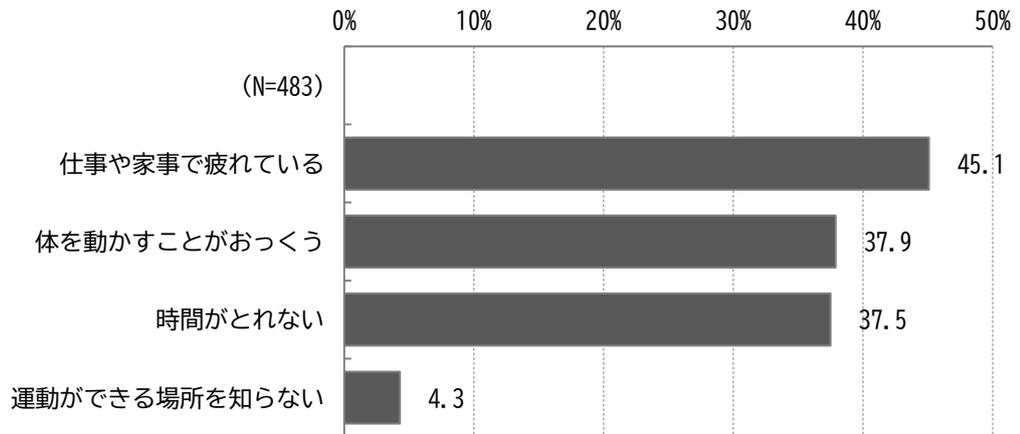
- 成人全体における運動習慣者の割合は増加している一方で、30歳代では、運動をほとんどしていない人の割合が高くなっています。
- 中高生における運動やスポーツをしている割合は、前回調査と比較して8.7ポイント減少しており、室内遊びやゲームの普及で体を動かす機会が減っていると考えられます。
- 運動する際の問題点について、成人では「仕事や家事で疲れている」「体を動かすことがおっくう」の割合が高く、中高生では「学校の勉強や習い事で時間がとれない」「体を動かすことがおっくう」の割合が高くなっています。また、「運動ができる場所を知らない」の割合について、成人では4.3%、中高生では11.2%となっています。

### ■課題

- 成人では、年代によって体を動かす機会や外出する機会に違いがみられるため、ライフスタイルやライフステージに応じた運動の場や機会の提供、充実が必要です。
- 子どもが体を動かす場や機会の充実が必要です。
- 各年代で情報を得る場所や機会が異なるため、様々な情報発信ツールを用いた情報提供が必要です。

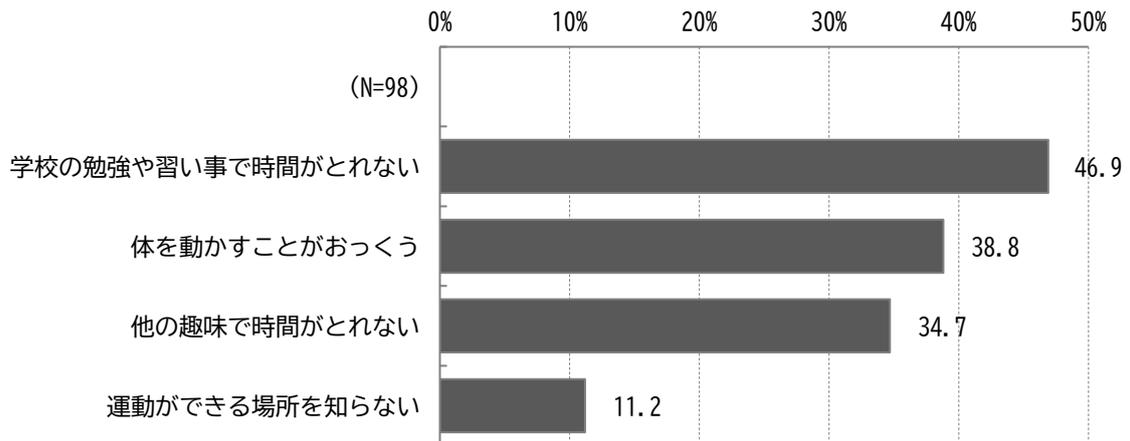


運動する際の問題点（成人）

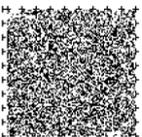


出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

運動する際の問題点（中高生）



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査



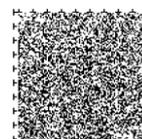
## ■施策の方向

心身の健康の維持・増進や体力の向上を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の実現につなげるため、運動による健康づくりへの効果について啓発を行います。健康への無関心層や運動に前向きではない子どもから高齢者までが、積極的に身体を動かす習慣を身につけるために、ウォーキングマップや緑道などを活用し、気軽に運動を始めるきっかけづくりを提供します。また、自然に運動に取り組むことができる場や機会の提供、ライフステージや世代に合わせた周知に取り組みます。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
スポーツサークル 学	児童館において小学生を中心に、サッカーやダンスなどの各種スポーツ活動を通じて、児童の健全育成を図る	児童青少年課
調布市小学生ドッチビー大会 学	小学生のスポーツ離れや体力低下を防止することを目的に開催。小学校ごとに編成したチーム対抗で試合を実施。大会開催に当たっては、調布市スポーツ推進委員会、市立小学校PTA、学校開放運営委員会、健全育成推進地区委員会を中心に実行委員会を構成し、企画・運営を行う	スポーツ振興課
あおぞらサッカースクール 学 成	FC東京との連携により、主に知的・発達障害のある方を対象に、定期的なサッカースクールを開催し、運動不足の解消と健康維持を図る	障害福祉課
ニュースポーツ交流会 学 成 高	大人（高校生以上）を対象に、誰でも気軽にできるニュースポーツの交流会を開催。近年は、小学校区単位でチームを編成し、ふらばーるバレーをチーム対抗の大会形式で実施	スポーツ振興課
リフレッシュ体操スクール 成 高	日頃運動する機会が少ない方を対象に、運動するきっかけをつくるためのスクール	スポーツ協会
健康づくり始める会 成 高	平成18年6月に発足。運動や食生活のテーマ毎の専門部会を中心に、健康づくりの「きっかけづくり」を目指した活動を市民が主体となって企画・運営している	健康推進課
調布市障害者スポーツの振興における協議体 全	障害者スポーツの振興を目的に、福祉・スポーツ・医療分野の関係者が一堂に会し、各団体の現状や課題について情報共有・意見交換等を行い、課題解決に向けた連携の可能性を探る場。取組のひとつとして、障害当事者の運動機会の創出を目的とした各種プログラムを実施	スポーツ振興課 ・ 障害福祉課
スポーツまつり 全	東京スタジアム（味の素スタジアム）及び周辺施設で様々なスポーツアトラクションを展開し、幅広い年齢層の方がスポーツに触れる機会を提供するイベント	スポーツ協会

乳 乳幼児期   学 学齢期   成 成人期   高 高齢期   全 全ての年代



調布市ではトップスポーツチーム等と連携した取組を積極的に行っています。

【事業例】

- ・ F C 東京による地域貢献活動支援
- ・ 東芝ブレイブルーパス東京・東京サントリーサンゴリアスによる地域貢献活動支援
- ・ ブラインドサッカー®体験授業「体験型ダイバーシティ教育プログラム スポ育®」
- ・ 車いすバスケットボール Chofu エキシビジョンマッチ in むさプラ
- ・ NTT 東日本バドミントン部地域感謝祭
- ・ 読売巨人軍関連事業



子どもサッカー体験教室

### F C 東京による地域貢献活動支援

年長児・小学生を対象とした「子どもサッカー体験教室」をはじめ、18歳以上のサッカー・フットサル初心者向けの「初心者向けフットサル教室」などを実施しています。また、スポーツ分野だけではなく、教育・福祉・地域振興など様々な分野で連携した事業実施を行っています。

### 東芝ブレイブルーパス東京・東京サントリーサンゴリアスによる地域貢献活動支援

市主催事業への協力をはじめ、ラグビー体験会の実施、ラグビーPR動画の制作などスポーツ分野での協力のほか、小学校訪問や障害者の余暇活動への協力などスポーツ分野以外でも連携した事業実施を行っています。



東芝ブレイブルーパス東京  
学校訪問



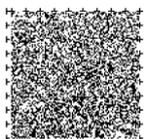
東京サントリーサンゴリアス  
ラグビー体験会



ブラインドサッカー®体験授業

### ブラインドサッカー®体験授業 「体験型ダイバーシティ教育 プログラム スポ育®」

東京 2020 大会を契機として、共生社会の重要性をこれまで以上に発信するため、「パラハートちょうふ」のキャッチフレーズを掲げ取り組んでいる事業のひとつで、日本ブラインドサッカー協会主催によるブラインドサッカー体験授業「スポ育」を教育委員会と連携して実施しています。ブラインドサッカー特有の視覚を遮断して行う体験型のプログラムで、小学生を対象に障害理解やコミュニケーションについて学ぶ機会を創出します。





### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

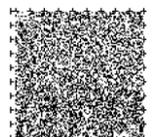
- 市民が日常生活の中で抱える不安や悩み、ストレスとうまく付き合い、こころの健康を保てるように、こころの悩みを相談できる窓口の周知や、様々な世代に向けたこころの健康づくりをテーマとした講演会の開催、障害者や高齢者等の孤立を防ぐ居場所づくりなどを実施してきました。
- 子育て中の保護者の育児不安やストレスを緩和する取組も行い、育児をはじめ家庭全般の悩みについて相談しやすい場の提供につながりました。
- 就学後にスマートフォンを所持し始める人が多いことを踏まえて、スマートフォンの使い方と睡眠の影響について学校教育の中で説明してきました。
- 平成28年3月に「自殺対策基本法」が一部改正されたことに伴い、こころの健康づくりを調布市民健康づくりプラン（第3次）で取り組むとともに、自殺対策を強化するため、平成31年3月に調布市自殺対策計画を策定しました。

### ■現状

- 睡眠による休養を十分取れている人の割合は、成人で減少している一方で、中高生では増加しています。
- 成人における睡眠については、前回調査と比較して充足度が低下しており、特に30歳代で最も低くなっています。また、睡眠の充足度が高い人の方が自身の健康状態について「よい」と感じている割合が高くなっています。
- 中高生におけるスマートフォン等の使用時間が長い人の方が、睡眠に関して「充足している」割合が低くなっています。
- 年代によっては相談できる人の割合が増加しているものの、自殺死亡率が増加しています。

### ■課題

- 睡眠による休養を十分に取れている人の割合が成人で減少しているため、睡眠の重要性の周知や、質の高い睡眠がとれる方法の啓発が必要です。
- 不安や悩みを一人で抱え込まず、身近に、気軽に相談できる体制や環境を整えることが求められます。
- 不安や悩みを感じている人が早めに相談できるよう、身近な相談場所についての情報提供等の充実が必要です。
- スマートフォンを長時間使用することや、使い方によっては、こころとからだの健康に影響することの周知が必要です。



## ■施策の方向

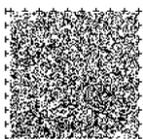
こころの健康づくりを推進するため、調布市自殺対策計画と連動しながら不安や悩みを感じている人が早めに相談することができるよう、相談場所についての情報提供等を世代に合わせて行うとともに、気軽に相談しやすい場づくりや相談場所の利用促進について、関係機関や関係部署と連携しながら取り組みます。

また、睡眠や休養、ストレス対策についての理解を深めるために、睡眠の重要性や睡眠の質を高める方法、ストレス対処法などに関する知識の普及啓発を進めます。

スマートフォンなどの長時間の利用は、睡眠時間の減少や睡眠の質の低下につながるため、使い方に関する知識の啓発を関係機関と連携し、各種事業や市の情報発信ツールを用いて行います。特に子どものいる家庭に対しては、使い方やルールなどについて親子で話し合うことなどを促します。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
コココロパンダ  <b>乳 成</b>	体操や手遊び、子育て情報の交換を行う。離乳食や応急措置、夏の過ごし方などテーマについてグループワークを行うこともある ※月齢の近い子を持つ親同士の交流により悩みや不安の軽減を図る	子ども政策課
産後ケア事業  <b>乳 成</b>	出産後に育児不安のある産婦及び乳児に対し、心身のケア及び育児サポート等を行う事業を実施することにより、産後も安心して子育てができる支援体制を確保し、子育て支援の充実を図る	健康推進課
調布市スクールカウンセラー  <b>学</b>	市立小中学校全28校、太陽の子及びはしうち教室にスクールカウンセラーを配置し、学校生活での様々な問題への対応を図る。学校教職員と連携しながら児童生徒へのカウンセリング等の相談活動を行うもの	指導室
友愛訪問  <b>高</b>	ボランティアがひとり暮らしの高齢者宅を訪問し、話をするすることで孤独感の緩和と事故の未然防止を図る	社会福祉協議会
障害者相談支援事業・こころの健康支援センター  <b>全</b>	障害者が地域で生活するときの各種相談窓口 ・障害者地域活動支援センタードルチェ（主に身体障害・高次脳機能障害） ・障害者地域生活・就労支援センターちょうふだぞう（主に知的障害） ・地域生活支援センター希望ヶ丘（主に精神障害） ・こころの健康支援センター（主に精神障害・発達障害）	障害福祉課



**乳** 乳幼児期   **学** 学齢期   **成** 成人期   **高** 高齢期   **全** 全ての年代

事業名	内容	担当課
ふれあい福祉相談 全	住んでいる身近なところで、様々な生活上の悩みや心配事に対して相談に応じ、必要な情報を提供する	社会福祉協議会
こころの健康講演会 全	自殺と密接に関連するこころの健康や精神疾患についての正しい知識を普及啓発として講演会を実施	健康推進課
いのちとこころのネットワーク会議 全	自殺の危機的要因の解消や複雑化の防止に向けて地域のネットワークを強化し、連携を深めるために、実務者で構成する会議	健康推進課

乳 乳幼児期    学 学齢期    成 成人期    高 高齢期    全 全ての年代

コラム

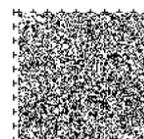
良い睡眠のために光の環境づくりを心がけよう！

睡眠は、健康の維持・増進に不可欠な休養活動であり、睡眠の質の悪化により様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命が短縮するリスクも高まることが報告されています。良い睡眠は、睡眠の量（睡眠時間）が十分に確保されていることと、良質の睡眠であることで担保され、不適切な睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方および睡眠障害の発症により損なわれます。

良い睡眠のための環境づくりの1つとして、光の環境づくりが重要となります。就寝2時間前くらいから睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が始まります。それ以降に、照明やスマートフォンなどの強い光を浴びると、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠・覚醒のリズムが崩れて、入眠が妨げられるとされています。近年では、照明器具やスマートフォンにLEDが使用され、体内時計への影響が強い短波長光（ブルーライト）が多く含まれています。スマートフォンの操作は就寝2時間前には終わるようにして、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。



参照：厚生労働省ホームページ



## 基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進

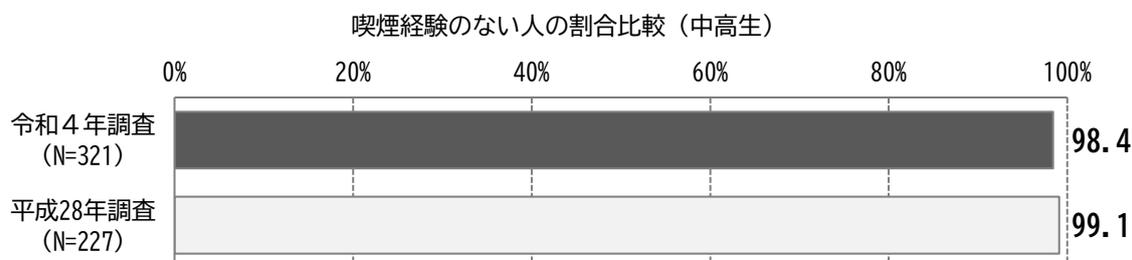


### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 第3次プランにおける「目標1 正しい情報を選択する力を身につける」の実現に向けて、市内の幼児、児童・生徒に対してたばこや飲酒による健康への影響の理解を深めるための教育の機会を提供しました。
- 喫煙者向けの禁煙相談も実施しており、受動喫煙防止に向けた取組だけではなく、禁煙を促す取組も進めてきました。

### ■現状

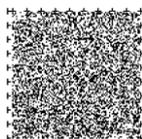
- 成人（20歳以上）の喫煙率及び妊娠中の喫煙者数については減少しているものの、目標値の達成には至っていません。
- 吸っているたばこ製品の割合については、紙巻きたばこが58.8%、加熱式たばこが37.6%となっています。また、電子たばこを吸っている割合は、15.8%となっています。
- 現在喫煙中と回答した人のうち、喫煙開始の年齢は約8割が24歳未満です。
- 喫煙経験のない中高生の割合は、前回調査と比較して減少しており、目標値の100%の達成には至っていません。
- 飲酒に関して、男性の方が頻度は高く、量も多い結果となっています。
- 飲酒経験のない中高生の割合は増加していますが、目標値の達成には至っていません。



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

### ■課題

- 喫煙が及ぼす健康被害の周知啓発や喫煙者に対して禁煙を支援する取組が必要です。
- 妊娠中の喫煙におけるリスクの理解促進や20歳未満の者が喫煙経験を持たないようにするための取組が必要です。
- 適切な飲酒量の周知や飲酒による生活習慣病のリスクの理解を促すため、関係部署と連携しながら取組を推進していくことが必要です。
- 飲酒は健康被害の原因となるだけでなく、飲酒運転や暴力、自殺などの社会的問題にも密接に関連するため、学校教育や健（検）診等の機会における適切な飲酒についての啓発が求められます。



## ■施策の方向

喫煙者の減少や受動喫煙の防止に向けて、たばこが本人や周囲にもたらすがんや生活習慣病等の健康被害について普及啓発を行います。特に、吸う人を増やさないための若年層に向けたアプローチや、吸わせないための環境づくりに関係部署や関係機関と連携しながら力を入れて取り組みます。20歳未満の者の喫煙や飲酒は、薬物乱用のリスクを高める要因として考えられているため、地域で見守っていくための啓発を行います。

また、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を理解した節度ある飲酒のため、20歳未満の者・妊婦や授乳中の飲酒による健康への影響などの様々なアルコールに関する問題について、正しい知識の普及啓発を行います。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
今から始める健康づくりシリーズ（幼児編・学童編）／ヘルスアップ教室 <b>乳 学 成</b>	幼児編は、小学校へ向けての生活の準備と親の健康教育を実施 学童編は、毎年テーマを変えて健康教育を実施 ヘルスアップ教室は、生活習慣病を予防する知識を培うために実施 ※学童編：たばこに関する健康教育について	健康推進課
こんにちは赤ちゃん訪問 <b>乳 成</b>	助産師、保健師、看護師等が対象家庭を訪問し、各自の生活に沿った出産、育児を支援する ※家庭での禁煙の重要性について	健康推進課
ゲートキーパー養成講座 <b>学 成 高</b>	自殺者に多いうつ症状や眠れないなどの症状の前に、飲酒量や飲酒の仕方の変化などのサインに気づき、適切な相談へつなげられるよう、相談機関や方法を伝える	健康推進課
ゆりかご調布面接 <b>成</b>	妊娠届出をした妊婦に保健師等専門職が面接し、出産・子育てに関する相談や情報提供を実施 安心して出産・子育てを迎えられる支援を行う ※喫煙が胎児に与える影響について	健康推進課
禁煙相談 <b>成 高</b>	医師による禁煙相談を実施	健康推進課
特定保健指導 <b>成 高</b>	保健師や管理栄養士が、生活習慣改善を6か月間サポートし、メタボリックシンドロームの改善及び生活習慣病の予防を図る	保険年金課

**乳** 乳幼児期   **学** 学齢期   **成** 成人期   **高** 高齢期   **全** 全ての年代



## 20歳未満の者における喫煙・飲酒の健康面への影響とは？

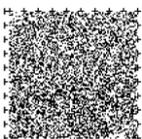
2022年4月より民法改正に伴って、成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙・飲酒に関しては健康面への影響が大きいなどの理由から、20歳の制限が維持されています。

青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。また、若いうちに吸い始めるほど依存度の高い人が多くなるという結果が報告されており、若いうちに吸い始めた人は、よりたばこをやめにくいと考えられます。

20歳未満の者による飲酒は、アルコール分解能力が未発達で急性アルコール中毒を引き起こしやすいとされています。大量に飲んだ場合、成人に比べてより臓器障害を引き起こしやすく、アルコール依存症になりやすいことが確認されています。その他にも、脳の発達や骨の成長、内分泌系等に対する飲酒の影響は成人と比べて未成年でより大きいことわかっています。

若いうちからの喫煙・飲酒については、健康面への悪影響が大きいとされていることを踏まえて、小学校第六学年の体育科における保健領域「病気の予防」の授業では、喫煙及び飲酒がもたらす害について学習を行っています。

参照：厚生労働省ホームページ





### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- ライフステージに応じた市民の歯と口腔の健康づくりに取り組んできました。
- 子どもの口腔の健康づくりを通し、保護者の身体健康についても啓発を行ってきました。また、食事について、摂食嚥下専門医による子どもの食べ方相談室を開始しました。
- 口腔の環境が大きく変わり、むし歯や歯肉炎などのリスクが高くなる小学校から中学校の時期に刷掃指導を行いました。
- 生涯おいしく安全に食事ができるように、高齢者の口腔機能向上・維持を目的に、後期高齢者歯科健診を実施し、オーラルフレイルの予防に取り組んできました。

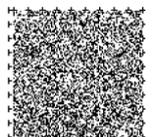
### ■現状

- 定期的に歯科健診を受けている人の割合は、成人、中高生ともに増加しています。
- 成人におけるかかりつけ歯科医がいる人の割合については、前回調査と比べて大きな変化はありません。
- 歯と歯ぐきの健康のために実行していることについて、成人では「歯と歯の間を清掃するための器具を使っている（歯間ブラシ・フロスなど）」「1年に1回以上、定期的に歯石や汚れを取ってもらっている」の割合が高くなっています。中高生では、「1年に1回以上、定期的に歯科健診を受けている」「歯みがき剤はフッ素入りを使っている」の割合が高くなっています。
- 歯肉に炎症所見の認められる人（GO及びGの者）の割合（12歳）、歯周ポケットの深さが4mm以上の人（40歳）について、目標値は下げるとなっていたものの、いずれも増加しています。
- 中学生の歯周疾患要観察者率は14.99%となっており、東京都の13.58%や北多摩南部保健医療圏の11.52%と比べて、割合が高くなっています。<sup>1</sup>

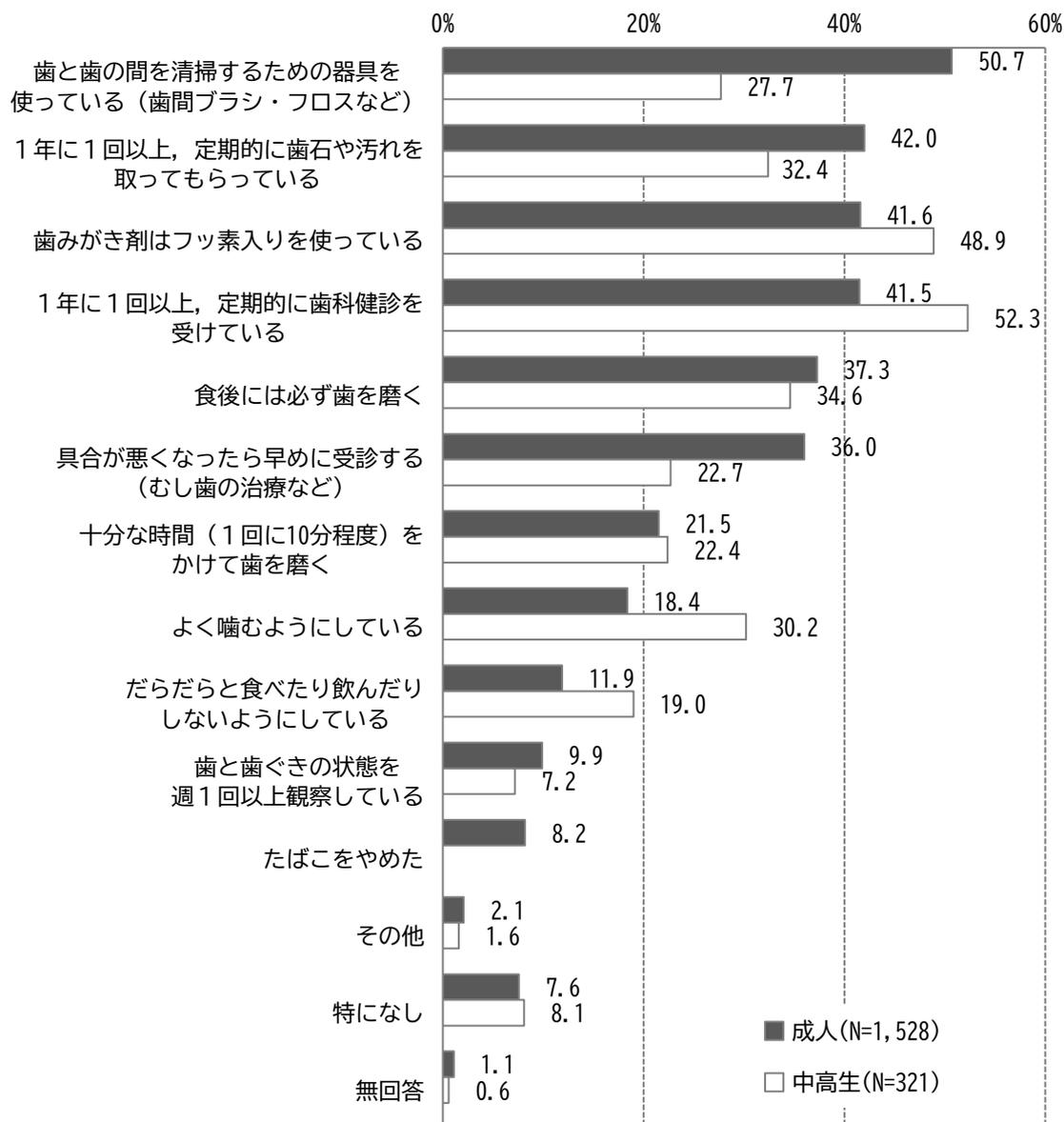
### ■課題

- 自分や家族の歯や口腔の状態に関心を持ち、正しい知識や技術を身に付け、セルフケアを行うことができる人を増やしていく取組の充実が必要です。
- 歯科疾患予防だけでなく、食べたり話したりすることに不自由を感じる人が少なくなるよう口腔機能に関する情報提供と実践を促す取組が求められます。
- むし歯や歯周病といった歯科疾患予防の他、歯と口腔の健康が全身の健康に影響することを啓発し、理解を深める取組が必要です。

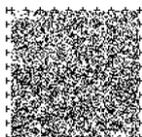
<sup>1</sup> 出典：北多摩南部保健医療圏保健福祉データ（令和4年版）



歯と歯ぐきの健康のために実行していること（成人・中高生）



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査



## ■施策の方向

生涯にわたり自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごすために、それぞれの年齢や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、歯と口腔の健康を維持することの大切さを周知・啓発していきます。また、知識を身につけるだけではなく、セルフケアを行う人を増やしていくための取組を推進します。歯科疾患の予防に加え、おいしく安全に食事をするための、機能を維持する重要性などの啓発を行います。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
こども歯科相談室 (各歯科教室) 乳 成	対象月齢ごとに教室を分け、むし歯予防等お口の健康づくりについての健康教育、歯科健診、歯みがき練習を実施	健康推進課
こども歯科相談室 (食べ方相談) 乳 成	子どもの食べ方が心配な保護者を対象に、摂食嚥下専門医による個別相談を実施	健康推進課
小・中学校歯科刷掃指導 学	学校歯科医及び歯科衛生士が学校に赴き、児童・生徒に対して、歯みがきの仕方を指導する	学務課
今から始める健康づくりシリーズ (成人編) 成 高	健診結果の活用方法、食事内容、お口の健康、体操やストレッチなど、各回のテーマに沿って健康教育を実施	健康推進課
歯周病検診 成 高	成人の歯を失う1番の原因である歯周疾患の検査を行い、早期に治療へと結びつける。また、全身疾患との関係性を周知し、予防のため、生活習慣等の改善を図る	健康推進課
後期高齢者歯科健診 高	申込み制検診の1つとして申込者に対し、口腔内検査の他、咀嚼能力、嚥下機能を検査する。口腔ケアと介護予防、セルフケアのポイントのパンフレットを配布	保険年金課 健康推進課
障害者歯科診療事業 全	歯科医師及び歯科衛生士における障害者歯科に関する知識の習得や技術の向上を図るため、一般の歯科医療機関では受診が困難な障害者の歯科診療を行い、障害者の健康増進及び地域医療の充実を図る	健康推進課

乳 乳幼児期    学 学齢期    成 成人期    高 高齢期    全 全ての年代



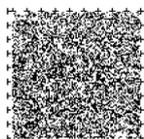
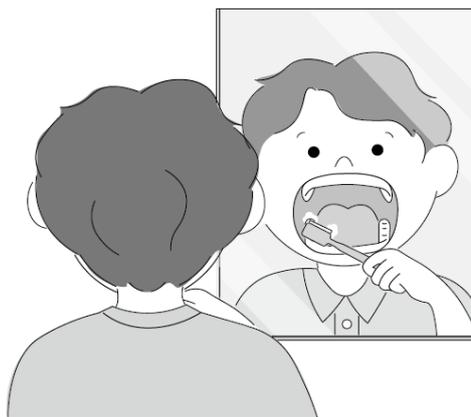
## お口の健康は、全身の健康

お口の健康は全身の健康と密接な関係があることが分かっています。成人の約8割が罹っているとされる歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞、早産・低体重児出産などの全身疾患に影響があります。

特に糖尿病の合併症と認識されており、歯周病の治療をすることで糖尿病の改善がみられることも分かっています。

また、嚙んだり、飲んだり、話したりするための口腔機能が衰えるオーラルフレイルも近年増加しています。これらの症状は早期にみられる老化の重要なサインとされ、全身的なフレイルの進行の前兆と言われています。

参照：厚生労働省ホームページ





### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

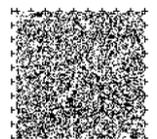
- 乳幼児から高齢者まで、それぞれの年齢に応じた健康診断の機会や健康に係る相談ができる場を提供し、自分の健康状態を知り、市民自ら健康管理を実践できる場づくりを行ってきました。
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて対面での相談が難しくなった際には、オンラインによるゆりかご調布面接（妊婦を対象）を開始し、市民がより相談しやすい環境づくりに取り組みました。
- 全般的な健康に係る状況把握に加えて、歯と口腔の健康状況を把握する機会の提供、お薬手帳の利用促進など、市民一人一人が自身の健康状態を把握できる取組や、薬との上手な付き合い方が実践できる取組も実施してきました。

### ■現状

- 自分の健康状態を良いと感じている人の割合は、成人では増加している一方で、中高生では減少しています。
- 成人における定期的に健(検)診を受けている人の割合については、減少しています。
- 健(検)診を受診しない理由については、性別や年代によって異なります。
- 成人におけるかかりつけ医などの有無について、「かかりつけ医がいる」は53.9%、「かかりつけ歯科医がいる」は50.3%、「かかりつけ薬局がある」が24.5%となっています。
- 各予防接種の対象月齢・年齢に応じて個別通知を行っています。また、市外の医療機関等でも接種できるよう近隣自治体と連携しています。

### ■課題

- 健康づくりの意識向上に向けて、様々な事業において健康づくりの取組を推進していくことが必要です。
- 健(検)診の受診率向上に向けて、受診しない理由も踏まえ、性別や年代を考慮した取組の改善や検討が必要です。
- 日頃から、自身の健康状態を知り、適切な健康管理を行っていくために、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ人を増やしていくことが大切です。
- 感染症予防や感染症に罹患しても重症化を予防できるよう日頃から健康管理を行い、免疫力を高めることや、予防接種を受けることが大切です。



## ■施策の方向

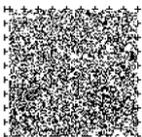
市民の一人一人が、健康の維持・増進を行っていくために、身近な相談窓口や健康情報、健康的な生活習慣の実践、健(検)診受診や予防接種の意義や重要性などについて周知啓発を行い、主体的な健康管理に向けた意識づくりに取り組みます。また、重層的な健康管理ができるよう「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持つことの意義や適切な医療機関の受診について啓発を行います。



## ■主な事業

事業名	内容	担当課
子どもの予防接種 乳 学	予防接種法に基づく定期予防接種と法定外予防接種(任意)を実施。対象月齢・年齢の期間に医療機関でワクチン接種を受ける	健康推進課
今から始める健康づくりシリーズ(幼児編・学童編)／ヘルスアップ教室【再掲】 乳 学 成	幼児編は、小学校へ向けての生活の準備と親の健康教育を実施 学童編は、毎年テーマを変えて健康教育を実施 ヘルスアップ教室は、生活習慣病を予防する知識を培うために実施	健康推進課
アレルギー相談 乳 学 成	アレルギー疾患の正しい知識の普及、食事や生活の相談に対応する。対象市民に対して個別相談、スキンケア教室、食物アレルギー教室、講演会を実施	健康推進課
もうすぐママパパ教室 成	出産前後の健康や子育てに関する健康教育・体験学習を行う。また、出産に向けての心と体の準備や出産後の赤ちゃんとのふれあい方、市の子育てサービス等についても学ぶ	健康推進課
大人の予防接種 成 高	予防接種法に基づく定期予防接種と法定外予防接種(任意)を実施。対象月齢・年齢の期間に医療機関でワクチン接種を受ける	健康推進課

乳 乳幼児期    学 学齢期    成 成人期    高 高齢期    全 全ての年代



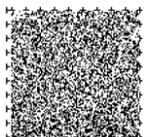
事業名	内容	担当課
お薬手帳の利用 促進等 <b>全</b>	市内の医療機関・薬局と協働して、お薬手帳の利用促進等に向けた取組を行う	保険年金課
認知症サポーター養成講座 <b>全</b>	認知症の方が地域で安心して暮らしていけるよう、認知症に対する正しい理解を幅広い年代に広める	高齢者支援室

**乳** 乳幼児期   **学** 学齢期   **成** 成人期   **高** 高齢期   **全** 全ての年代

### 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！

「いつもと違う」「なんだか体調が良くない」など健康に関することをなんでも相談でき、必要な医療や情報を提供してくれる身近で頼りになる存在です。病気の治療方法や薬剤を選択する際には、一人一人の体質や特性を考慮しなければいけません。同じお医者さんや医療機関、薬局にかかることで、信頼関係を築き、体質や治療過程を十分に把握したうえで最適な治療や薬剤、日常生活に対するアドバイスを提供してもらうことができます。ご自身が相談しやすい、安心できる自分に合ったかかりつけ医，かかりつけ歯科医，かかりつけ薬局を持ちましょう。



## 基本目標2 健康づくりのための環境整備

### 基本施策1 総合的ながん対策の推進



#### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- がんの早期発見・早期治療につながるように、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がんにおける検診機会の提供と、一次検診及び精密検査未受診者の受診勧奨を行ってきました。検診申込を簡素化するため、令和4年度からは申込み制検診の受診券発行の申込み方法にスマートフォンからも申込可能な電子申請サービスを一部導入し、受診率の向上を目指しています。
- 健康的な生活習慣を実践することで、がん予防につながる免疫力を高める健康教育や、がん検診啓発キャンペーンを行いがん及びがん検診に対する不安の軽減やがん検診の意義の啓発に取り組みました。
- がん患者を地域で支えられるよう骨髄移植ドナー支援や、ウィッグ・補整具の購入費用助成等のがん患者の療養生活の質の向上など、少しでも不安や悩みを軽減でき、その人らしく過ごすことができるような取組も行ってきました。

#### ■現状

- 「調布市がん対策の推進に関する条例」を制定し、がんの啓発・予防・早期発見に留まらず、ライフステージの課題や生活に沿った患者支援や、計画への位置づけなどについて示しています。
- がんと診断された患者が5年後に何%生存しているかを表す、国立がん研究センター公表の5年相対生存率は、延伸していることが明らかとなっています。
- 調布市のがん検診の受診率について、胃がんは25.0%、肺がんは0.7%、大腸がんは30.2%、子宮頸がんは9.0%、乳がんは10.6%となっています。肺がん、子宮頸がん、乳がんにおいて、東京都平均よりも受診率が低くなっています。<sup>1</sup>
- 調布市のがん精密検査の受診率について、胃がんは83.9%、肺がんは100%、大腸がんは51.7%、子宮頸がんは93.2%、乳がんは93.2%となっています。大腸がんにおいて、東京都平均よりも受診率が低くなっています。<sup>1</sup>
- 調布市の40歳の肝炎ウイルス検診の受診率は15.2%となっています。<sup>2</sup>
- がんと診断されたときに困ることや不安を感じることにについて「再発や転移に関すること」「治療や副作用に関すること」などが挙げられています。



<sup>1</sup> 令和3年度東京都がん検診精度管理評価事業

<sup>2</sup> 令和4年度調布市事務報告書

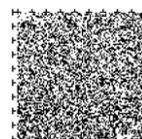
- B型肝炎，HPV<sup>※1</sup>の予防接種は，対象月齢・年齢に応じて個別通知を行っています。また，市外の医療機関等でも接種できるよう近隣自治体と連携しています。

## ■課題

- 検診の受診率が低下していることから，がんの早期発見の機会を逃してしまわないよう，検診の受診勧奨や再勧奨の実施体制等の見直しにより，受診率の向上を図ることが必要です。
- 適切ながん検診が実施できるように，関係機関と協力しながらがん検診体制のあり方検討が必要です。
- がんを発見し，適切な治療を開始できるように，市民における精密検査の必要性への理解及び精密検査受診率向上に向け，周知啓発を強化する必要があります。
- 女性がんについては，検診受診だけでなくHPV予防接種やプレスト・アウェアネス<sup>※2</sup>など予防から早期発見まで総合的な啓発・事業展開が必要です。
- がんの治療をしながら社会生活を送る人も多くいるため，仕事や学業と治療との両立や緩和ケアなどについても考えていくことが必要となります。
- 喫煙は肺がんだけでなく，様々ながんに罹患しやすくなることがわかっており，喫煙者の禁煙，受動喫煙の防止の取組に加えて喫煙とがんの関係についての啓発が必要です。

※1 HPV(ヒトパピローマウイルス)は，子宮頸がんを始め，肛門がん，膣がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっています。特に，子宮頸がんにかかる若い女性が増えています。HPV予防接種は，子宮頸がんを最もおこしやすいタイプであるHPV16型と18型の感染を防ぐことができます。ワクチンと併せて，子宮頸がん検診を受診することが大切です。

※2 乳がんを早期に発見するため，日頃から乳房の状態を意識する生活習慣のことです。



## ■施策の方向

がんの早期発見・早期治療に向けて、関係機関と協議しながらがん検診の実施体制の見直しを行うとともに、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を図ります。

不安や恐怖心からがん検診の受診を控えることや、一人で悩むことのないよう、がんに係る検診・治療についての周知や相談の充実を図ります。

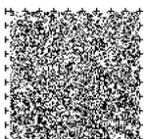
また、がんの治療をしながら仕事や学業に復帰する人や在宅で療養生活を送る人もいるため、治療と仕事等の両立や緩和ケアも踏まえた相談や支援など、がんになっても安心して暮らすことのできる体制づくりを関係機関や関係部署と協力しながら検討します。

がん患者及びその家族等が自分らしく、安心して暮らせるように、がんやがん患者に対する理解促進に向けた普及啓発や教育、情報発信に取り組みます。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
子どもの予防接種 【再掲】 乳 学	予防接種法に基づく定期予防接種と法定外予防接種（任意）を実施。対象月齢・年齢の期間に医療機関でワクチン接種を受ける ※がん対策として、B型肝炎、HPVの予防接種を実施	健康推進課
若年がん患者在宅療養支援事業 乳 学 成	40歳未満のがん患者が、在宅での療養に必要なサービスを利用した場合に要した費用の一部を助成する	健康推進課
がん教育 学	民間企業や関係機関と連携し、市立中学校においてがん経験者による授業を実施し、いのちや健康の大切さを考える機会としている	指導室
がん予防健康教育 成 高	乳がん：ブレスト・アウェアネスの大切さとセルフチェックの方法を伝える 肺がん：肺がん罹患するリスクの軽減を目的に、病気の特徴や肺がん罹患しやすくなるリスクや、日常生活の注意事項などを伝える	健康推進課
がん検診（胃・大腸・子宮頸・肺・乳・前立腺） 成 高	各種がん検診を提供する	健康推進課
がん患者ウィッグ・補整具購入等費用事業 全	がんの治療に伴う外見の悩みを抱えている市民に外見の変化を補い、生活の質の向上を図るため、ウィッグ又は補整具の購入等に要する経費の助成を行う	健康推進課

乳 乳幼児期   学 学齢期   成 成人期   高 高齢期   全 全ての年代



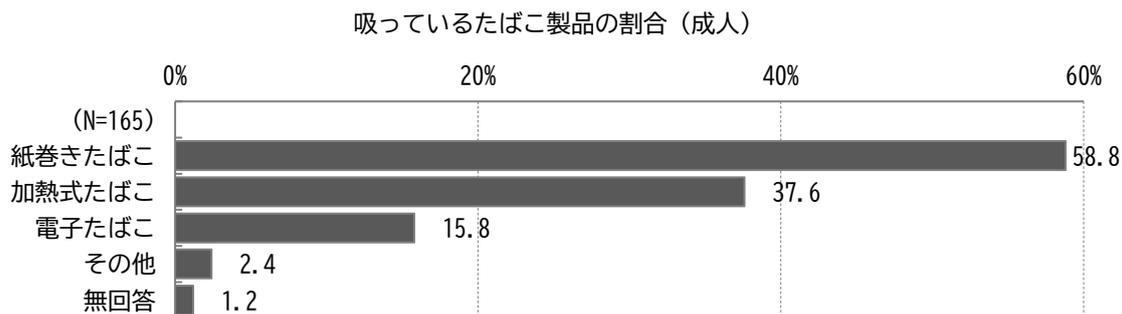


### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 東京都に先駆けて、第3次プランにおける「目標3 健康的な生活習慣を実践する」の実現に向けて、令和元年7月1日に「調布市受動喫煙防止条例」を施行しました。また、市内の各駅に路上喫煙を防ぐためのパトロール員を配置したほか、路上等喫煙禁止区域の周知、店舗屋内禁煙や敷地内禁煙による受動喫煙対策を実施している飲食店の登録事業などにも取り組んでいます。
- 市内の各駅周辺の路上等喫煙禁止区域の周知、市内の自治会・事業者と連携した清掃活動などにより、条例内容の周知と市民の意識の向上に寄与する取組を行っています。

### ■現状

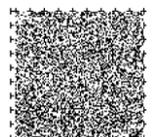
- 市では、受動喫煙による健康への悪影響から市民等を守り、次代を担う子どもたちをはじめ誰もが健康に暮らせるまち調布の実現に寄与することを目的として、令和元年から「調布市受動喫煙防止条例」を施行しています。
- 受動喫煙の機会がある人の割合は、26.6%となっており、前回調査と比較して11.6ポイント減少しています。
- 成人（20歳以上）、中高生ともに、受動喫煙の機会がある人は3割未満であり、場所については「路上」の割合が高くなっています。
- 吸っているたばこ製品の割合については、紙巻きたばこが58.8%、加熱式たばこが37.6%となっています。また、電子たばこを吸っている割合は、15.8%となっています。
- 「東京都受動喫煙防止条例」では、令和2年4月1日から屋内は原則禁煙になっています。



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

### ■課題

- 受動喫煙が及ぼす影響、特に20歳未満は成人（20歳以上）より影響が大きいことの周知や受動喫煙防止に向けた取組の強化が求められます。
- 喫煙禁止区域の周知及び理解の促進に関する取組の充実が必要です。
- 禁煙したいと思ったときに相談できる場所の周知が必要です。



## ■施策の方向

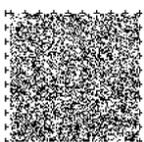
受動喫煙による健康への悪影響から市民を守るために、受動喫煙及び喫煙による健康被害に関する啓発及び教育を行うとともに、路上や公園、駅前広場、緑地、緑道などの喫煙禁止区域、子どもの受動喫煙防止等を規定した「調布市受動喫煙防止条例」の認知度向上に向けた取組を行っていきます。また、周知啓発のためのキャンペーンについて拡充を行うとともに、新たな市民参加の形について検討します。更に、路上等喫煙防止指導員による啓発や指導等の取組により、受動喫煙防止に向けた環境づくりを進めます。

市民に対して、ライフステージを踏まえた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、周知・啓発を行います。また、ゆりかご調布面接や乳幼児健診等、様々な機会を活かして禁煙や受動喫煙防止の動機付けを行います。

また、たばこの健康への悪影響について、国や学会等の情報を適宜把握し、情報提供していきます。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
今から始める健康づくりシリーズ（幼児編・学童編）／ヘルスアップ教室【再掲】 <b>乳 学 成</b>	幼児編は、小学校へ向けての生活の準備と親の健康教育を実施 学童編は、毎年テーマを変えて健康教育を実施 ヘルスアップ教室は、生活習慣病を予防する知識を培うために実施 ※学童編：たばこに関する健康教育について	健康推進課
防煙教育 <b>学</b>	調布市医師会と連携し、市立小中学校において防煙教育を実施	指導室
調布市受動喫煙防止条例の周知啓発 <b>全</b>	令和元年7月1日に施行した「調布市受動喫煙防止条例」をより広く周知するための活動を実施	健康推進課
路上等喫煙禁止区域パトロール <b>全</b>	「調布市受動喫煙防止条例」及び「調布市都市美化の推進に関する条例」に基づき、路上等喫煙禁止区域において歩きたばこや吸い殻のポイ捨てをしている人に対し、パトロール員による巡回指導を行っている	環境政策課
喫煙マナーアップ・受動喫煙防止キャンペーン <b>全</b>	「調布市受動喫煙防止条例」及び「調布市都市美化の推進に関する条例」に基づき、歩きたばこや吸い殻のポイ捨てをしないよう、清掃活動を通じ喫煙者のマナーやモラル向上を図る	健康推進課 環境政策課
通学路標示板（受動喫煙防止の啓発） <b>全</b>	受動喫煙から児童・生徒を守ることを目的とした通学路標示板の設置	学務課



**乳** 乳幼児期 **学** 学齢期 **成** 成人期 **高** 高齢期 **全** 全ての年代

調布市では、受動喫煙による健康への悪影響から市民を守るとともに受動喫煙や喫煙による身体への悪影響について啓発や教育を行うことにより、次代を担う子どもたちをはじめとした誰もが健康に暮らせるまち調布の実現に向け、調布市受動喫煙防止条例を令和元年7月に施行しました。市役所内の関係各課や調布市医師会・調布市歯科医師会・調布市薬剤師会・ちょうふタバコ対策ネットワーク（調布市における市民団体）等の関係団体と連携し、タバコの煙から市民を守る取組を実施しています。

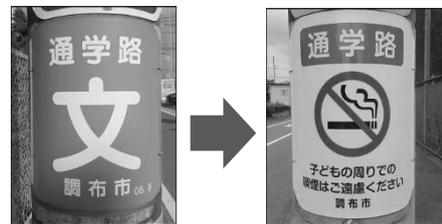
取組の結果、市民の喫煙率は令和元年度の市民意識調査の13.0%から令和4年度は11.9%に減少し、令和4年度の全国平均25.3%、東京都平均13.5%（厚生労働省実施「国民生活基礎調査」）と比べても調布市は低い値になっています。これらの取組が評価され、厚生労働省及びスポーツ庁が主催する「第12回健康寿命をのぼそう！アワード」にて、令和5年11月に厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞を受賞しました。



路上喫煙禁止区域内の市道を中心に路面タイルを設置



令和5年10月に市内全戸に配布した啓発チラシ



通学路の看板のデザインを受動喫煙防止のデザインに変更

## コラム

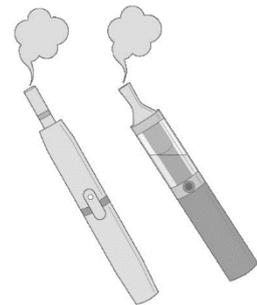
### 加熱式たばこと電子たばこの違いは？

「加熱式たばこ」は、たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、燃焼させずに電氣的に加熱し、エアロゾル（霧状）化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのたばこ製品です。

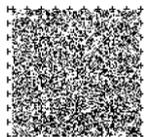
加熱式たばこの主流煙には、多くの種類の有害化学物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害化学物質の量は少なかったと報告されていますが、たばこの煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できないと考えられています。

「電子たばこ」は香料などを含んだりキッド（溶液）を加熱して、発生するエアロゾル（蒸気）を吸入する製品です（製造タバコにも製造タバコ代用品にも該当しないため、調布市受動喫煙防止条例等の規制の対象外です）。

電子たばこによっては、健康に悪影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生させるものがあると報告されています。因果関係の有無を推定する科学的根拠はまだ不十分ですが、使用者本人にも周囲にも健康影響が生じうると考えられています。



参照：e-ヘルスネット、厚生労働省「改正健康増進法の施行に関するQ&A」





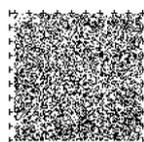
### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 新型コロナウイルス感染症の拡大時は、健（検）診受診期間の延長や1回あたりの定員を減らすなど、受診者が安全に受診できる体制を整えて実施しました。子どもから大人まで幅広い世代に対して、生活習慣病予防に向けた取組を行ってきました。
- 生活習慣病予防を目的に、重症化することで生活への支障が大きい糖尿病・高血圧・脂質異常症をテーマにした健康づくりシリーズ，感染症予防やがん予防を目的に，免疫機能向上をテーマにした健康づくりシリーズ，高齢期のフレイル予防を目的としてあなたの骨の健康度チェックを実施してきました。
- 重症化を防ぐ取組として，各種健（検）診の受診勧奨を促しました。
- HPV予防接種の接種勧奨の再開にあたっては，対象者に個別通知を行い，市ホームページや市報で周知を行いました。

### ■現状

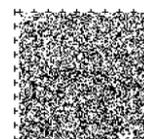
- 新型コロナウイルス感染症の拡大時は，感染への不安等から医療機関の受診控えや，各種事業の利用者の減少がみられました。
- 健康づくりシリーズへの参加者数が減少してきています。
- メタボリックシンドローム<sup>※</sup>の該当者及び予備軍の割合が増加しています。
- 国民健康保険被保険者を対象とした糖尿病重症化予防事業において，かかりつけ医と連携をして，看護師が生活習慣改善をサポートし，フォローを行いました。対象者選定の抽出基準を見直すなど，状況に合わせて事業内容の改善を行いながら進めてきました。

※内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより，心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。日本では，ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で，かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると，「メタボリックシンドローム」と診断されます。



## ■課題

- できる限り健康を維持して次のライフステージを迎えるために、各ライフステージの特徴や健康課題に合わせた生活習慣病の予防が必要なことを周知していく必要があります。
- メタボリックシンドロームの該当者や予備軍などを減少させていくため、生活習慣病の予防については発症予防だけではなく、重症化を予防するための取組に力を入れていくことが必要です。
- 生活習慣病の診断を受けている人は、生活習慣の改善や維持に取り組むとともに、定期的に通院し、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局に相談しながら管理し、重症化を予防することが必要です。
- 定員を超過する対面の事業においては、新型コロナウイルス感染症の拡大時に実施したオンライン開催併用のハイブリッド方式を継続するなどの工夫が必要です。
- 予防接種や手洗いなどの衛生管理、健康的な生活習慣を送るなどの健康管理に取り組むことで、感染症やがんの予防、感染症に罹患しても重症化を予防できるように、日頃から健康管理に取り組む重要性の周知・啓発が必要です。



## ■施策の方向

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病は、初期の段階においては自覚症状がほとんどないことが多く、気づきにくい病気であることから、健診は疾病等を早期に発見し、治療や支援に繋げるための重要な役割を担っています。

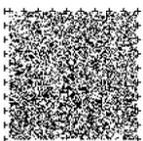
健康づくりのきっかけともなるよう、健診の受診を促すとともに、健診結果に応じた受診勧奨を行い、生活習慣病の発症及び重症化予防のための支援の充実を図ります。また、各ライフステージの特徴や健康課題に合わせた事業を充実させるとともに、生活習慣の改善や重症化の予防に向けて、事業の参加者が増えるよう、各事業の周知を行います。

予防接種は個人の感染及び重症化予防だけでなく、社会全体で感染症の蔓延を防ぐ効果があることから、予防接種の効果や副反応などの情報の周知・啓発に努めるとともに接種率の向上に取り組みます。また、日頃の健康管理の大切さと衛生管理について周知・啓発を行い、感染症等の健康危機から市民を守る取組を行います。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
子どもの予防接種 【再掲】 乳 学	予防接種法に基づく定期予防接種と法定外予防接種（任意）を実施。対象月齢・年齢の期間に医療機関でワクチン接種を受ける	健康推進課
小児生活習慣病予防 健康診断 学	健康診断の結果に基づき、子どもたちの現在の健康状態を検査し、医療・運動・保健・栄養の各方面から、望ましい生活習慣について考える場を提供する	学務課
今から始める健康づくりシリーズ（成人編）【再掲】 成 高	健診結果の活用方法、食事内容、お口の健康、体操やストレッチなど、各回のテーマに沿って健康教育を実施	健康推進課
特定健診 成 高	生活習慣病及びその前段階であるメタボリックシンドロームの早期発見のための健康診断	保険年金課
受療勧奨事業 成 高	健診結果から、必要な方に生活習慣病についての受療勧奨を行う	保険年金課
大人の予防接種 【再掲】 成 高	予防接種法に基づく定期予防接種と法定外予防接種（任意）を実施。対象年齢の期間に医療機関でワクチン接種を受ける	健康推進課

乳 乳幼児期    学 学齢期    成 成人期    高 高齢期    全 全ての年代



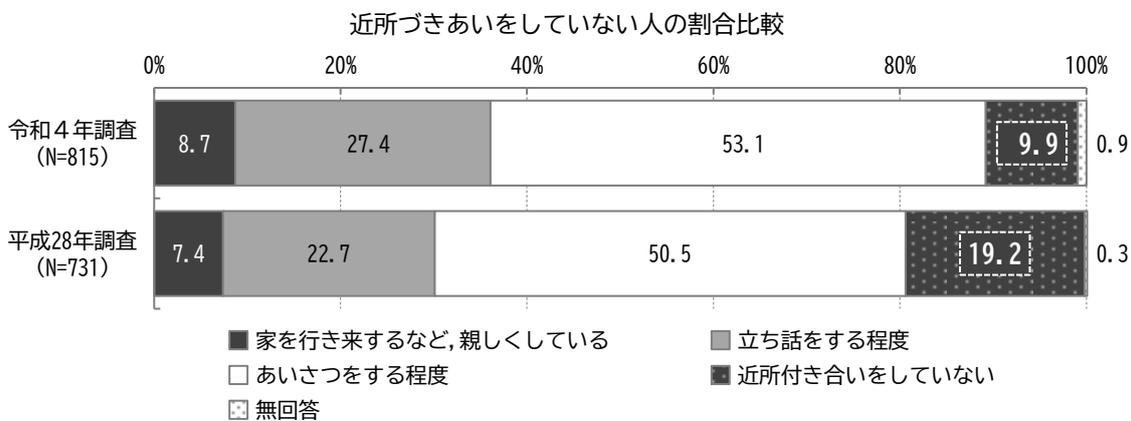


### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 健康づくりのための取組をより一層充実かつ効果的に実践できるように、トップスポーツチームや企業、大学等、関係機関との連携・協働による取組を行いました。
- 市民と地域の結びつきを強め、社会参加を通して健康づくりが図られるように、地域でのボランティア活動参加へのきっかけづくりや、各種文化・スポーツサークル、生涯学習サークル等への参加支援を行ってきました。

### ■現状

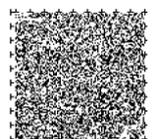
- 地域のつながりを感じている人の割合については、策定時と比べて大きな変化はみられませんが、地域のつながりを必要だと感じている人の割合については、策定時と比べて減少しています。
- 近所づきあいをしていない人の割合については、策定時よりも減少しており、近所づきあいをしている人が増えていることがうかがえます。
- 地域の一員としての意識や連帯感を感じている人の割合については、減少しています。



出典：調布市民福祉ニーズ調査報告書（令和4年度版/平成28年度版）

### ■課題

- 健康で豊かな暮らしを送るためには、個々の健康づくりに加えて、自分が住む地域の人などとのつながりを持つことが重要です。仲間をつくり、地域とのつながりを深め、よりよいコミュニティを形成する取組や市民との協働による健康なまちづくりの推進を図っていくことが必要です。
- 地域の人々とのつながりが健康に影響すること、人とのつながりがもたらす効果について周知が必要です。



## ■施策の方向

各主体との連携・協働による健康づくりの推進のため、市民・企業・関係団体などが互いに理解し、地域の中でつながりを持つような取組を行っていきます。また、既に連携・協働している取組について広く周知していくとともに、地域とのつながりが持てるよう、地域で開催される行事やイベントへの参加や地域住民や身近な人が集う機会を提供するなど、仲間づくりの支援を行います。

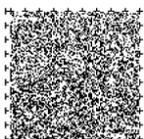
時間の制約等で集うことが難しい場合でも、ひだまりサロン※などの地域の居場所があることを把握できるように周知をしていきます。

※孤立することなく、お互いに助け合い安心した生活が送れるよう、自宅や公共施設などで定期的を開催し、各サロンが工夫を凝らした活動を行っています。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
ほりでーぱらん <b>成</b>	障害の重さや社会的障壁を理由にスポーツ等余暇活動を行う機会が少ない障害者に対し、余暇活動の場を提供することにより運動不足の解消と地域生活の充実を図る	障害福祉課
健康づくり事業 <b>高</b>	他者との交流や外出する機会を提供することを目的として、利用者のニーズに沿った様々な事業を実施	高齢者支援室
友愛訪問【再掲】 <b>高</b>	ボランティアがひとり暮らしの高齢者宅を訪問し、話をすることで孤独感の緩和と事故の未然防止を図る	社会福祉協議会
見守りネットワーク事業「みまもっと」 <b>全</b>	市民や協力団体が、地域の高齢者等の異変に気付いた場合、地域包括支援センターに連絡し、関係部署と連携して適切なサービスにつなげられるよう、ゆるやかに働きかける	高齢者支援室
小地域交流事業 <b>全</b>	地域の中で助け合って健康で安心した生活が送れるような集いの場づくりや世代間交流活動を行っている	社会福祉協議会
生涯学習サークル体験事業 <b>全</b>	生涯学習サークルに体験的に参加する機会を設け、生きがい発見や地域での活動に参加するきっかけづくりの機会を提供する	文化生涯学習課

**乳** 乳幼児期   **学** 学齢期   **成** 成人期   **高** 高齢期   **全** 全ての年代



## 人や社会とのつながりがつくる健康とは？

人や社会とのつながりを持つことは、外出機会が増えて身体を動かす機会が増えたり、会話が生まれ相互に気かけたり、緊急時に助け合う関係性が生まれます。フレイル予防や孤独を防ぐなど身体的、精神的に良い影響を与えることが明らかになっています。また、子どもが近隣に見守られながら育つことも良い影響と言えます。地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加するきっかけがあることから、健康状態が良いとされています。

「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査結果」によると、令和2（2020）年度から令和3（2021）年度にかけて「地域のつながりや助け合いが広がっている」と感じる国民は減少しており、地域の人々とのつながりがいない人への対策は重要な課題であるとされています。

まずは、ご近所の方とあいさつから始めてみませんか？

参照：健康日本21（第三次）



# 基本目標3 食を通じたところとからだの健康づくり

## 基本施策1 食に関する理解の促進

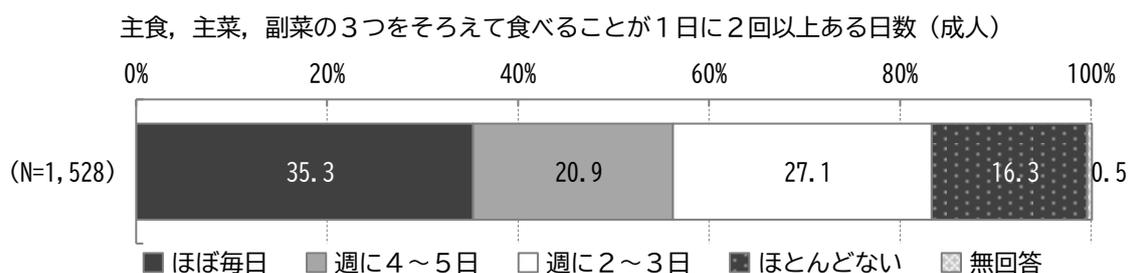


### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 食べることの重要性を伝え、食への意識や関心を高めるために、「食」に関する身近なテーマを取りあげた講演会を開催し、市民一人一人自らの食生活を見直すきっかけとして、健康的な食生活の実践を促す取組を行ってきました。
- 食事のマナーや食品ロス、地産地消、災害時の備えをテーマとした食育ガイドを作成・配布し、食育に関する興味や関心を高め、実践できるような普及啓発を図りました。
- 市報に食育コラムを掲載し、食に関する情報発信や、調布FMを活用した食育推進事業の周知を行いました。

### ■現状

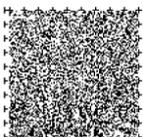
- 主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べることが、1日に2回以上ほぼ毎日ある人は3割となっています。
- 成人における食生活上の気になる点について野菜不足という人が3割以上います。
- 「食品ロス」を減らすために心がけていることについて、「食べ残しをしない」が68.2%、「在庫を確認してから必要な量・物だけを購入する」が52.7%、「残った食材やおかずの活用」が37.0%となっています。
- 食育推進に向けて、市や企業、地域に期待することについて、食に関する理解の促進に関わる内容としては、「農産物直売所や販売コーナーの充実」が43.9%、「食品の安全・安心に関する情報提供」が40.5%、「正しい健康情報の提供」が36.5%となっています。



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

### ■課題

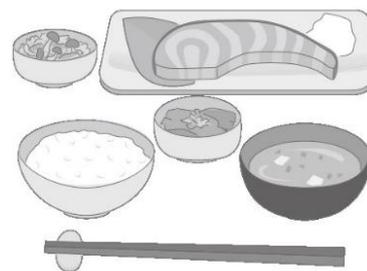
- バランスのよい食事内容となるような普及啓発、健康教育の取組が必要です。
- 野菜の摂取量を増やすための啓発や実践に結びつけられるような取組が必要です。
  - 各ライフステージにおけるところとからだの健康づくりについて、食生活のあり方に関する情報提供や普及啓発の取組が必要です。
  - 健康教育や普及啓発を通じて実践につなげるためのきっかけづくりが必要です。



## ■施策の方向

生涯にわたって健康で生き生きと過ごせるよう、健全な食生活を送ることが必要です。食と健康に関する講演会を実施するとともに、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を各ライフステージやライフスタイルに応じた様々な取組を行います。また、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を行います。

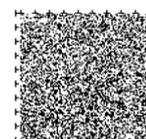
日々の食生活が、この先の健康に大きな影響を及ぼすことを理解し、実践や継続した取組につながるように、関係機関や関係部署と連携しながら取り組みます。



## ■主な事業

事業名	内容	担当課
ひろばのお医者さん・ 歯医者さん・栄養士 さん <b>乳</b> <b>成</b>	医師や栄養士がテーマに沿った内容の講話を行い、来場者からの質問に応え、健康に関する知識向上を図る	子ども政策課
わくわく育児ひろば <b>乳</b> <b>成</b>	対象月齢に応じた乳児の発育や知識、育児についての健康教育を実施	児童青少年課
保育園における食育 の推進 <b>乳</b>	保育所保育指針に基づく食育の計画を策定し、年齢に応じた食育活動を推進	保育課
市立小・中学校におけ る食育推進事業 <b>学</b>	食に関する指導の全体計画に基づいた、食育の推進	指導室 学務課
食事なんでも相談室 (栄養相談) <b>全</b>	食事に関する個別相談事業	健康推進課

**乳** 乳幼児期   **学** 学齢期   **成** 成人期   **高** 高齢期   **全** 全ての年代



事業名	内容	担当課
食育講演会 全	食育月間である6月に実施することで、食育の認知度を高める。市民が興味をもつ「身近な食」をテーマにし、食生活を見直すきっかけとし、行動変容を促す	健康推進課
マルシェ ドウ 調布 全	地場産の採れたて野菜や花の直売や、市内事業者によるフード・カフェ等の提供を通じて、市民が集い憩える場の創出を図る	農政課

乳 乳幼児期 学 学齢期 成 成人期 高 高齢期 全 全ての年代

## コラム

### 食べよう！野菜1日350g

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの成分が豊富に含まれ、1日350g以上食べると、その栄養素を十分にとることができ、高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。

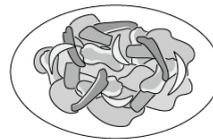
東京都の調査では、成人の約7割の人が一皿（70g）分不足しています。朝食や外食、弁当や惣菜の購入時に意識して野菜を摂ることが大切です。

ただし、野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。家庭での工夫としては、加熱してカサを減らす、茹でる、蒸す、電子レンジで加熱して、小分けしておくことがおすすめです。ちょっとした付け合わせや汁物の具に活用でき、簡単に野菜を増やすことができます。

参照：厚生労働省ホームページ  
農林水産省ホームページ



サラダ



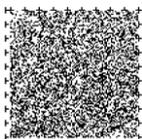
野菜炒め



野菜の煮物



野菜たっぷりみそ汁





### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

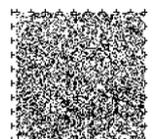
- 市民が望ましい食生活を心がけ、実践できるような健康教育や体験教室、食事に関する相談事業について取り組んできました。
- 保育施設や幼稚園、小・中学校などにおいて、給食を通じた食育や食に関する体験、学習活動などにより、栄養のバランスや望ましい食習慣、食材を選択する力を身につけることなどについて、食育の取組を行ってきました。栄養バランスに配慮した食事の大切さや間食・夜食が与える影響、安心・安全な食材の選択の重要性を伝えてきました。
- 小・中学校の夏期休業期間を利用し、朝ごはんや野菜の大切さを理解し、調理する喜びや食べる楽しさを体験する取組を行ってきました。
- 乳幼児の食べ方について心配を抱える保護者に対して、摂食嚥下専門医による個別相談を実施することで、安全に美味しく食べることができるよう支援を行いました。

### ■現状

- 食べ物を大切にしたい人、食事（夕食）が楽しい人の割合は、ともに増加しています。
- 朝食の欠食者の割合が増加しています。
- 「外食」「中食」の利用について、よく利用するという人は、「外食」が20.1%、「中食」が26.7%となっています。
- ふだんの食事で心がけていることについて、減塩を意識している人の割合は、29.8%となっています。
- むせたり誤嚥したりしないように気をつける人、ふだんの食事で姿勢に気をつける人の割合は、ともに減少しています。

### ■課題

- 健全な食生活に向けて、欠食や栄養の偏りを改善するように意識して、実践につなげるための、普及啓発や取組の推進が必要です。
- バランスの整った食事を楽しんで食べることを促進し、こころとからだの健康の維持・増進を推進する啓発や取組が必要です。
- バランスが整っている食事でも、楽しく食べることの重要性や環境を整える必要があることを伝え、実践につながるよう促すことが必要です。
- よく噛んで食べる、むせたり誤嚥したりしないように気をつけるなど、口腔機能に関する食育の取組が必要です。



## ■施策の方向

各ライフステージにおける健康教育などを通して、現在の食生活がこの先の健康に及ぼす影響や、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、教育を行う取組を実施していきます。

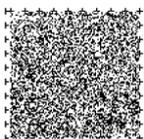
乳幼児期は食習慣の基礎や望ましい生活習慣を身につける大切な時期であり、食べ物に興味や関心をもって楽しく食べることへの取組が必要です。また、学齢期は健康や食に関する知識や体験を増やし自身の健康について考え学ぶ時期です。保護者や子どもを対象とした事業、地域での取組など継続的かつ重層的な取組を展開していきます。

健康的な食生活の実践と継続には、楽しく食事ができることは欠かせない要素の一つとなります。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していきます。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
こども歯科相談室 (食べ方相談)【再掲】 乳 成	子どもの食べ方が心配な保護者を対象に、摂食嚥下専門医による個別相談を実施	健康推進課
食育セミナー 学	様々な体験を通して学ぶ食育講座を3日間実施し、参加した児童を「調布っ子食育マイスター」に認定する。健康的な食生活を実践できるものとし、食の伝道師として食育を地域に広める	健康推進課
親子料理教室 学 成	児童・生徒が休みとなる夏季休業中に、朝ごはんや野菜の大切さと、料理を作る楽しさを伝えることを目的として実施	学務課
もうすぐママパパ 教室【再掲】 成	出産前後の健康や子育てに関する健康教育・体験学習を行う。また、出産に向けての心と体の準備や出産後の赤ちゃんとのふれあい方、市の子育てサービス等についても学ぶ ※食育として、出産前後の食事について実施	健康推進課
あなたの骨の健康度 チェック 成	骨密度測定をきっかけに、生活習慣・食事・運動等を振り返る	健康推進課
今から始める健康づくりシリーズ(成人編)【再掲】 成 高	健診結果の活用方法、食事内容、お口の健康、体操やストレッチなど、各回のテーマに沿って健康教育を実施	健康推進課

乳 乳幼児期   学 学齢期   成 成人期   高 高齢期   全 全ての年代

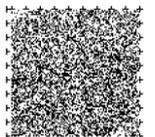
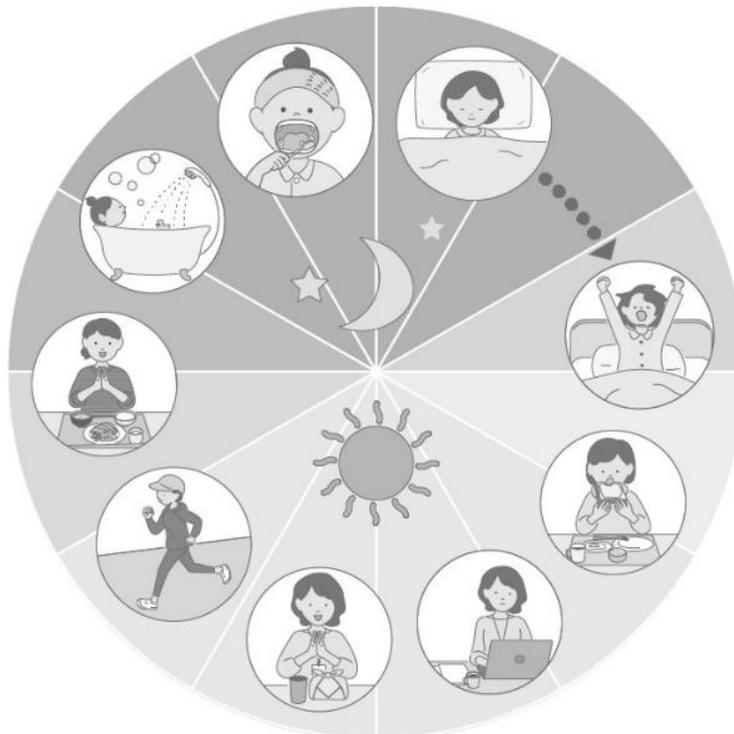


## 朝ごはんは何で大切なの？

朝ごはんを毎日食べることは、栄養バランスのよい食生活や生活リズムを整える役割があり、睡眠中に下がった体温を上げ、脳や体の働きにとっても重要な関係があります。体温の低下は血流を鈍くして免疫の働きを低下させるため、体温を上げることが一日の始まりとして大切です。

ある研究の結果から、朝食を食べる習慣は、「食事の栄養バランス」「生活リズム」「心の健康」「学力・学習習慣や体力」と深い関係があることがわかっています。朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多いことや、朝食を欠食する子どもは起床時間が遅いことなどが明らかとなっており、朝ごはんを摂ることは大切であるとされています。

参照：農林水産省ホームページ  
令和4年度 食育白書



## 基本施策3 食を通じた地域とのつながりの充実



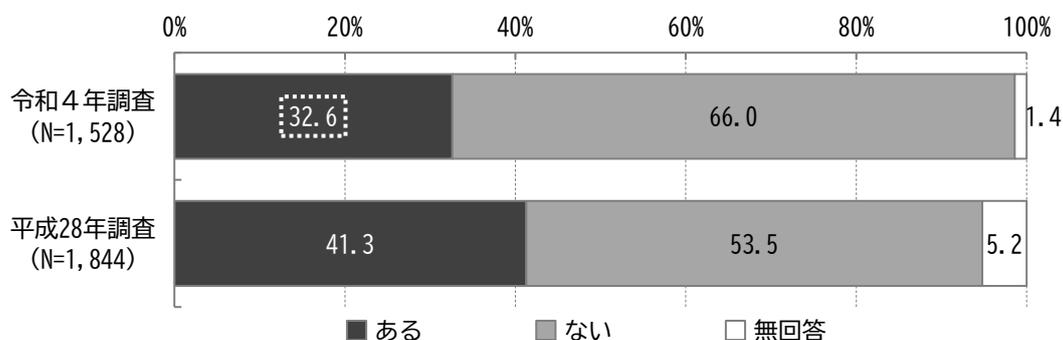
### ■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 学校給食における市内農産物の活用や地域の農家との交流学习、畑の見学などにより地域とのつながりや連携を図りました。
- 児童を対象とした学童農園により、農業の体験学習を通して学校での食育を推進してきました。
- 学校給食において防災備蓄品を活用した献立の提供により、食品ロスの削減を図りました。
- 食を通じた地域とのふれあいとして、学校給食を活用したふれあい給食を実施しました。高齢者と児童とのふれあい、高齢者同士のつながり、共食としての子ども食堂の実施など、絆づくりを深めてきました。
- 地産地消の推進として、調布市農産物直売所マップの作成・配布により市民と地域とのつながりを図りました。
- 市民農園をはじめとする体験農園により、農産物の栽培や収穫体験、地域の農業への理解や食材に対する関心を高める取組を行いました。
- 農業まつりやマルシェ ドゥ 調布により、農業者とのふれあいや生産者と消費者とのつながりを深める取組を行いました。あわせて地産地消の推進も図りました。
- 食品ロス削減をテーマにした食育講演会の開催や食育ガイドによる普及啓発、フードドライブの活用による市内福祉施設等への食品の提供により、食品ロス削減への関心を高め実践する取組を行ってきました。

### ■現状

- 調布市の農産物を地産地消で購入している人の割合は、減少しています。
- 郷土料理や伝統料理・行事食を受け継いでいると感じている人は、成人・中高生ともに5割未満となっています。
- 食育の推進に向けて、市や企業、地域に期待することとして、地域とのつながりに関する内容としては、「農産物直売所や販売コーナーの充実」が43.9%、「学校、保育園、幼稚園での食育の推進」が33.2%、「食を学び楽しむイベントの充実」が21.5%となっています。

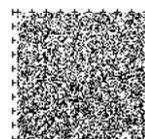
意識的に調布市の農産物を購入している人の割合比較（成人）



出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

## ■課題

- 生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、食を通じた様々な経験や食文化の継承などの取組の推進が求められています。
- 地域とのつながりの中で、地産地消の観点から、市内農産物の活用の推進が必要です。
- 郷土料理や伝統料理の継承に向けて、子どものときから家族や多世代を含む地域とのつながりや交流を提供する取組等の情報提供・発信が必要です。
- 農産物直売所の認知度を向上させるため、直売所に関する情報発信や市内農産物を活用した調理方法、それぞれの野菜がもつ栄養や魅力・特徴についての情報提供を行い、市内農産物について興味や関心を高める取組が必要です。
- 農作物を育てる経験や生産者の顔が見える販売などを通して、地域とのつながりを実感することで、地産地消への意識を高める取組が必要です。



## ■施策の方向

生産から消費に至るまでの食の循環は、様々な地域の人や社会活動に支えられており、食に関する感謝の念や理解を深めることが大切です。食品ロスの削減など環境に配慮した取組や地産地消の推進等、地域との絆を深めるとともに、伝統的な食文化や食事の際の作法等を継承するため、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します。

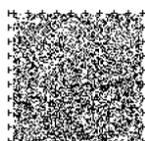
市内農産物の購入場所と併せて簡単な調理方法やアイデアレシピなどの情報提供を行うなど、生産者と消費者がつながりを持ち、市内農産物の購入意欲を高め、おいしく楽しんで食べるための環境づくりや情報提供の取組を推進します。

伝統的な食文化については、和食に限らず季節的な行事食、郷土料理、その土地に伝わる名物料理・野菜についても継承していきます。

## ■主な事業

事業名	内容	担当課
学校給食における地産地消の推進 学	学校給食において、市内農産物を活用した献立を提供することにより、地産地消の推進を図る	学務課
学童農園 学	児童を対象に体験学習のための農園を設置し、学校における食育の取組を推進する	農政課
高齢者会食サービス 高	健康増進と孤独感の緩和のため、会食サービスを実施する	社会福祉協議会
ふれあい体験農園 全	市民が家族とともに気軽に農業を体験し、併せて市内農業者との交流を図る	農政課
農産物直売所マップの配布 全	市内農産物・直売所の認知度向上を図るため、農産物直売所マップを作成する	農政課
フードドライブ 全	まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスの削減及びその活用を目的として、家庭や事業者から持ち寄った食品を市内福祉施設等へ提供するフードドライブを実施	文化生涯学習課

乳 乳幼児期    学 学齢期    成 成人期    高 高齢期    全 全ての年代



調布市では、食に関する様々な取組を行っています。

【事業例】

- ・調布っ子食育マイスター
- ・調布市市民農園
- ・農業まつり

### 調布っ子食育マイスター

「食を通じたところとからだの健康づくり」をテーマに、小学4・5年生の希望者を対象にした食育セミナーを開催しています。大学や民間企業の協力により、幅広い分野での食の体験学習を行う食育講座です。講座終了後は、調布っ子食育マイスターに認定し、食の伝道師として様々な活動を通して、食育を地域へと広めています。



食育セミナー



市民農園

### 調布市市民農園

市民が農作業を通して自然に親しみ、趣味と実益で野菜づくりを楽しみながら、農業に対する理解を深め、健康的な余暇を過ごすために市民農園を開設しています。

### 農業まつり

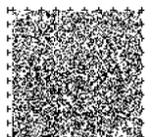
調布市では、11月に農業まつりを開催しています。調布市産の農産物の販売、農産物の展示品評会だけでなく、野菜の袋詰め、野菜の名前あてクイズなど、様々な催しを行っています。



学校給食PRコーナー



宝船の展示



## 共食って何？

「共食」とは、“誰かと一緒に食事をする事”です。“家族や友人、親戚、地域の人など、共に食事をとりながらコミュニケーションを図り、食の楽しさや食事マナーの習得、食文化の継承などを体験することです。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

近年では、地域による取組として、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供することも食堂が広まっており、家庭における共食が難しい子どもたちや地域とのつながりとして、共食の機会を提供する取組が増えています。

参照：農林水産省ホームページ  
令和4年度 食育白書

