

調布市健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画素案 検討シート【記入シート】

基本目標１（５施策）、基本目標２（１施策）、基本目標３（３施策）について、できる限りご記入いただき、６月２３日（金）までに健康推進課宛に送信をお願いいたします。いただいたご意見について、調布市健康づくり推進協議会第１回全体会で考え方を回答予定です。

また、調布市健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画改定委員会に報告するとともに、「調布市健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画（案）」に反映させて検討していく予定です。

なお、（仮称）調布市健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画素案ですが、令和４年度の事業実績について現在集計中のため、各基本施策の現状に反映できていません。

基本目標１ 健康的な生活習慣の実践や継続の推進

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、スマートフォン等の急速な普及に伴う生活リズムの変化など市民の生活習慣に大きな影響を与えました。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、実践できるようにするためには、啓発や情報提供を充実させ、市民一人ひとりが健康づくりへの関心を高められるような機運の醸成や、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・こころの健康、たばこ・アルコール、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し、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や継続の推進」を基本目標の１つに掲げます。

Ｑ 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・はじめの１文は、コロナでスマホの普及に伴う生活リズムの変化なのか、スマホなのかインターネットなのか、適切な文言は何か。文章の推敲を（～のほか、～とともに）。

コロナとは別にスマートフォンやタブレット端末などの普及で生活リズムの変化の事で、修正中です。

乙黒委員：SDGｓの考え方を取り入れ、特に目標３などの文言を追加できないか。

SDGｓというキーワードは記載していませんが、たばこやアルコール対策、こころの健康の一次予防、予防接種について記載しています。

乙黒委員：感染症の予防と対策について、今回の新型コロナウイルス感染症の拡大は調布市でも大きな教訓となったと思います。また、感染症には多くの疾患がありがんの原因の２０％は感染によると推定されています。HPVや性感染症の予防・啓発は健康的な生活習慣に必要と考えます。

がんの原因の一つに感染症があることは認識しています。平常時の取り組みや予防接種等を施策のリード文と主な取組に記載予定で修正中です。

乙黒委員：市民のヘルスリテラシーの向上による健康寿命の延伸。

ヘルスリテラシーの考え方として、基本目標１に「啓発や情報提供を充実させ、市民一人ひとりが健康づくりへの関心を高められるような機運の醸成や、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。」と記載していますが、表現について再検討いたします。また、基本目

標3にも「必要な情報を適正に取捨選択できるように」と記載予定です。

乙黒委員：社会から孤立した市民，独居老人，引きこもり，老老介護などの健康問題。

地域とのつながりは基本目標2の基本施策4に記載しています。高齢者の詳細については地域福祉計画及び高齢者総合計画に記載しています。主管課と連携して取組めます。

星委員：方向性は，賛成です。

村田委員：健康でいるために，今日からできることをそして健康は自分で作るものなどのスローガンで意識を高める呼びかけを。

改定委員会で理念を検討予定です。

基本施策1 運動やスポーツを通じた健康づくり

■現状

- 成人における運動習慣者の割合は増加している一方で、中高生における運動やスポーツをしている割合は減少しています。
- 特に成人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。

■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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

川手委員：・子どもの体力低下は、喫緊の課題と思われるので、教育部署などとも連携し、しっかりすすめてほしい。

関係部署と連携して推進してまいります。

乙黒委員：スポーツ環境の整備。市民が気軽に使えるグラウンドや体育館、プールなどの設備が人口に対して不十分と思います。

関係機関と連携して使用できる場所の周知や周知方法の工夫について検討しています。設備については担当部署にご意見を伝えます。

星委員：自主的なグループ活動がとても大切だと思います。

関係部署と連携して自主グループ活動の周知に取組ます。

石川委員：30歳代は子育てや仕事に忙しく、スポーツに時間を割けないことも多い。敢えてそのための時間を作らなくても日々の生活の中で体を動かすようにするなど工夫が必要だと考える。

室内でできることや、短時間でできることなどの情報提供を検討中です。

村田委員：学校での部活や体育の事業でのスポーツ外傷は大変多く発生しています。特に頭頸部の衝撃で歯の破折や脱臼は深刻な人生へのダメージとして残ります。是非スポーツマウスピースの装着を推奨します。

歯牙による外傷予防のためスポーツマウスピースが推奨されることの普及啓発に努めます。市報の健康コラム等で「いい歯の日」の啓発のご協力をお願いいたします。担当部署にも情報提供を検討します。

■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、子どもから高齢者まで積極的に身体を動かす習慣を身につけるため、自然と歩きたくなる環境づくりや気軽に運動に取り組むことができる場や機会の提供に取り組めます。

また、運動やスポーツに取り組む子どもの割合を増やします。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・具体的に何ができるのか、少なくとも健康推進課としての計画を立ててほしい。

健康づくりに運動がもたらす効果の啓発を予定しています。関係機関と連携してできることをさらに検討してまいります。

乙黒委員：市内には近年多くのスポーツジムが開設されたので市民に補助金など給付し運動環境を整える。

取組み内容としての優先順位を検討します。

乙黒委員：多くのスポーツで歯牙の外傷を予防するためマウスガードが推奨されています。しかし、自費診療となり家庭への経済的負担で普及していないのが現状です。マウスガード普及のためエビデンスの周知と補助金等の支援が必要と考えます。

歯牙による外傷予防のためスポーツマウスピースが推奨されることの普及啓発に努めます。市報の健康コラムで「いい歯の日」の啓発のご協力をお願いいたします。担当部署にも情報提供を検討します。

星委員：楽しく遊ぶ家族の役割も大きいです。満たされない家族への支援はとても大切です。

関係部署と連携して誰でも参加できる・しやすい事業実施を目指します。

村田委員：多摩という地域での自然環境を利用した野外授業キャンプや低山へのハイキングなど、健康増進，地域コミュニティ活性のため年齢を問わずに参加できるイベントなどの企画を提唱してもらいたい。

現在実施されている事業の周知方法と併せて担当部署にご意見を伝えます。

基本施策2 休養・こころの健康づくり

■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。
- 成人における睡眠の充足度については、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。

■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。
- ライフステージに応じた、睡眠や休養に関する啓発等の工夫が求められます。
- 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。
- 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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

川手委員：・身近に相談ができる人がいるの指標では、割合が上昇しているものの、引き続き大事な要素と思われる。上記課題のなかで身近に相談できる相談窓口だけでないことも含めてほしい。

相談できる人がいることの重要性は認識しています。目標2の施策4「市民・地域・企業・関係機関などとの連携・協働による健康づくり」と併せて記載について検討していきます。

乙黒委員：妊娠・出産によるうつ病・思春期の心の問題・職場でのメンタル障害・学習障害などライフステージに合わせた相談体制の確立し自殺など最悪の事態を避ける。

ヤングケアラーは家庭内で手伝いの一環として扱われ表面化しづらい問題と考えます。ケアラー自身からの相談は上がりづらいと考えますので体制の整備をお願いします。

自殺対策については、関係機関や関係機関と連携しながら取組を推進していきます。本計画では、相談場所の周知やこころの相談の利用促進、ゲートキーパーの育成など主に一次予防について記載します。具体的な取組や推進体制については、調布市自殺対策計画に記載していきます。

ヤングケアラーの支援体制については、主管する子ども生活部と連携して取組みを検討します。

石川委員：中高生における睡眠時間の減少はほぼスマートフォンが原因だと考えられるので、スマートフォンをどのように管理するかが重要だと考える。

家庭で使用方法について話し合うことについて記載を検討しています。

村田委員：厚労省による推奨睡眠時間は、10歳まで8時間以上、15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間となっています。加齢によって生体機能のリズムが変化し早寝早起きになったり、睡眠にかかわるホルモン分泌量が減り眠りが浅くなったりすることがあり

ます。規則的な生活を心がけるようにすることが大切です。具体的な数値を表示して理解を求めることは大事だと思います。

生活リズムの重要性は現在も事業の中で伝えています。推奨睡眠時間の周知については検討していきます。

■施策の方向

こころの健康づくりを推進するため、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行うとともに、気軽に相談しやすい場づくりを行います。

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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：スマホとこころの健康（鬱，認知症）については、密接な関係があると言われています。その辺の普及もお願いします。

事業の中で取組めます。

乙黒委員：心の問題を早期発見し精神科など専門医療に連携する体制づくりが必要と考えます。

関係機関や関係部署と連携して検討していきます。

村田委員：年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠が浅くなり中と覚醒や早期覚醒が増加する傾向にあります。体内時計の変化によって睡眠にかかわる体温やホルモン分泌など生体機能リズムが早い時間にずれるためです。

現代社会でストレスを感じない人はいないと思います。もし酷いストレスを感じたら自分自身を客観的に見つめ直すことが大切です。適度な運動や食事 睡眠を心がけることが有効です。

現在も事業の中で実施していますので継続して取組めます。

基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進

■現状

- 成人の喫煙率及び喫煙経験のない子どもの割合について、減少しているものの、目標値の達成には至っていません。
- 飲酒に関して、男性の方が飲酒の頻度が高く、飲む量も多い結果となっています。
- 飲酒経験のない子ども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。

■課題

- 喫煙が及ぼす健康障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。
- 適切な飲酒量の周知や飲酒による生活習慣病のリスクを理解してもらうための取組が必要です。
- 飲酒は健康障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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：喫煙に起因する疾患は多岐にわたりがん、COPD、糖尿病、歯周病など喫煙期間が長いほど重症化します。また、飲酒も生活習慣病のリスク因子となり、量や期間が長いほどいろいろな疾患が発症します。健康寿命の延伸を目標にして学校教育、健診など初期対応が重要と考えます。

関係部署と連携しながら今後も取組みを継続するとともに充実させていく予定です。記載方法について検討していきます。

星委員：医師だけではなく、歯科医師、薬剤師の力も借りて、禁煙を支援しましょう。

そのように実施してまいります。

石川委員：未成年によるタバコ、アルコールの接種が薬物乱用のゲートウェイになる可能性がある
ので注意が必要である

啓発については関係機関や関係部署と連携して取組めます。記載については検討します。

■施策の方向

喫煙者や受動喫煙者の減少に向けて、たばこが本人や周囲にもたらす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力を入れて取り組みます。

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適正な飲酒のため、未成年・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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・若年層は現行の小学生だけでなく、広く効果的な普及の方法を検討してほしい。

検討します。

乙黒委員：40 歳以降の主な死因はがん，心疾患，脳血管疾患であり，長期にわたる喫煙と飲酒はリスクを高めるため，がん，生活習慣病を健診で早期発見，早期治療につなげる。喫煙者家族のコチニン検査を行い健康被害を指導する。

初期には自覚症状がないので健診ポイントなどなどメリットを与え受診率を上げる。

喫煙の健康への影響について啓発を強化していきます。健診受診率向上の取組については体制整備等複合的に検討していきます。

星委員：中学や高校での保健体育での情報共有が大事です。

中学生については引き続き連携して取組めます。

村田委員：飲酒啓蒙活動によって，アルコールの健康被害の予防を目的とするためにアルコールの適量や飲酒マナー，飲酒運転の危険性をイベントや広告などを通じて市民に呼び掛けるように啓発する。

関係部署と連携して検討していきます。

基本施策4 歯と口腔の健康づくりの推進

■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。
- 歯ぐきの健康のために実行していることの割合について、特に中高生で高くなっています。

■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出来る人をふ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知識と実践を促す取組が求められます。
- 小・中学校で清潔なお口について、取組を進めていくことが必要です。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

川手委員：・口腔衛生が身体的病気にも影響することも文言として加えてほしい。

記載予定で進めています。

乙黒委員：健康寿命の延伸のため国策として国民皆歯科健診が進められています。歯科健診は高校生まで義務化されていますが、以降は任意での節目健診と申込み（20～59 歳）高齢者（76～80 歳）となっています。施策として生涯にわたる歯科健診を検討お願いします。

高齢期では 8020 運動の結果、50%以上の方が 20 本以上歯を有しますが、唾液の減少、食生活の変化、認知機能の低下などのため根面う蝕が多発している。

高齢期のオーラルフレイル予防も重要です。

生涯にわたる歯科健診については国の動向を注視します。オーラルフレイルについては施策の方向に記載しています。

石川委員：こどもが小さい頃は仕上げ磨きをするので、口腔内管理もそこそこできているが、大きくなるとそれが無くなり本人任せになるので、口腔内の衛生環境も悪くなる。中高生に対する口腔ケア重要性の啓発が必要である

関係部署と連携して取組みます。セルフケアに関する記載を予定しています。

村田委員：定期歯科検診では虫歯や歯周病などの特定の症状を早期発見することを目的としています。一般的には 3 か月から 6 か月に 1 回の受診が推奨されます。検診により早期発見の疾患も見付き重症化の予防につながります。生涯にわたりご自身の歯で食事ができることは全身の健康維持に欠くことはできません、若い世代から口腔健康の知識を高めることはたいへん重要です

課題・施策の方向に記載していますが、表現について検討します。

■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適切なむし歯や歯周病の予防方法や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。歯科疾病の予防に加え、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を行います。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

乙黒委員：生涯にわたり健康な口腔機能を保つためには、予防が一番重要と考えます。毎日のセルフケアと歯科医院での定期健診検診、そして高齢化ではオーラルフレイル対策として日々のお口の体操が重要であると考えます。また、高齢期で認知機能・身体機能の低下のためセルフケアが出来ない場合は介護者による口腔ケアが重要になるので介護者の指導も必要。

村田委員：歯と口腔の健康は口から食べる喜び、話す楽しみを保ち、身体的精神的な健康のみならず社会的な健康にも大きくかかわります。自身の歯の状態を的確に把握し適切な口腔ケアを行うことが重要です。そのために、児童学童からの定期健診から成人歯科検診を継続的に受けることはご自身の口腔状況の把握をするために不可欠です。定期検診を行うことで専門家による適切なアドバイスを受けることは、適切な歯ブラシの方法やその実施結果を判定できるために口腔衛生に対するモチベーションアップになります。

表現について検討します。介護者による口腔ケアについては所管課にご意見を伝えます。

基本施策5 主体的な健康管理の実践

■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っています。
- 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。

■課題

- 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。
- 健康づくりの意識向上に向けて、様々な分野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。
- 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、かかりつけ薬局などを持つ人を増やしていくことが大切です。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

川手委員：・検診の受診について、超高齢者化社会で、延命するだけでない終末期医療・ケアが普及する中、本当に勧奨してまで受けてほしい年齢は何歳までなのかという視点も必要ではないかと思います。ただこれを公表するわけにはいかないと思いますので、逆にとくに受けてほしい年齢を明確にするというのもありかと思います。健診率の低下は大きな課題だと思います。

終末期医療・ケアについては検討課題としています。関係部署と情報交換・連携しながら検討していきます。受診率の向上や効果的な実施体制の見直しについて検討予定です。具体的な取組に記載予定です。

乙黒委員：健診申込みのデジタル化、はがき申込みではなくスマートフォンやPCからの申込み。フレイル健診とともに認知機能低下健診、増加傾向にあるアルツハイマー型認知症対策が必要引きこもり・在宅高齢者・在宅児童など健診が受診できない市民にアウトリーチが必要。健診ポイント、健診ラリーなどで受診者に褒賞を出す。

健診の申込み方法や受診券の発送方法などについては、がん検診体制のあり方を検討するとともに国の標準システムの仕様公表を受けて検討する予定です。検診未受診者への対応については受診率向上の中で検討してまいります。

石川委員：かかりつけ医がいらないというのは健康であり受診する必要が無い場合も含められると思うので、一概にかかりつけ医がいらないことが良くないとは考えない。

健康で受診する必要がなくかかりつけ医がいらない方の記載方法について検討します。

村田委員：法定健診での小児期から学校健診までの集団健診では、定期的な健診によって早期の口腔疾患有無が判定されるが、その後大学などで今後は実施されることを望みます。一部の地域では実践されてますが、今後はもっと拡大されるべき課題です。さらに社会人になっての企業健診

も重要課題で、企業によってその実施は様々だと考えます。定期的な健康診断や歯科健診より自分自身の健康状態の把握すること大切です。そして自分に合った生活習慣を取り入れるようにすることで健康の維持ができると考えます。

生涯にわたる歯科健診については国の動向を注視します。

■施策の方向

市民の一人ひとりが、健康の維持・増進を行っていくために、身近に相談できる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つこと、健(検)診受診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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

乙黒委員：平均寿命と健康寿命の違いを周知し自立した生活を維持する施策。

積極的に健診が受けられる体制。

ヘルスリテラシーの啓発。

具体的取組については関係部署と連携してまいります。検診の体制及びヘルスリテラシーについては課題・基本目標1の回答と同じです。

村田委員：近所の身近な医療機関や薬局を探して健康の相談や定期検診に気軽に行ける関係の構築が大事だと考えます。特にかかりつけ医院，歯科を決めたら定期的通院することが大切です。かかりつけ医は患者さんの健康状態を把握して必要に応じて専門医や専門医療機関を紹介してくれます。そのような情報を広報や冊子で周知することが肝要です。

関係部署や関係機関と連携して取り組みます。

基本目標２ 健康づくりのための環境整備

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影響により健（検）診等の受診率の回復が遅れていること、「調布市の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」の制定を踏まえて、市として重点的に取り組んでいく必要があります。

また、市民の心身の健康や社会とのつながりの維持・向上や、デジタル化の加速に伴う健康施策への適用を図るためには、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。

これらの対策に講じるため環境づくりに取り組み、市民の健康の維持・増進につながるよう、「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。

Q 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。

乙黒委員：PHR を活用し生涯にわたる健康データを PC・スマートフォンなどで確認できる体制づくり。経年的健康データを元に気軽に相談できる窓口設置。

マイナポータルの周知を行います。相談事業は実施していますが認知度が低いため、世代に合わせた周知方法を検討していきます。

村田委員：自治体が健康増進を進めるためには SNS などを利用したマーケティング手法を用いて活動を促すことや、住民が健康増進活動に参加することでその意識向上を高めることは大切なことだと思います。

情報発信や啓発の手法について、デジタル化の推進に向け検討して参ります。

基本施策1 総合的ながん対策の推進

■現状

- がん対策基本法の主旨や、市の責務並びに市民、保健医療福祉関係者及び事業者の役割を明らかにするとともに、がん対策に関する施策の基本となるべき事項を定めることにより、総合的にがん対策を推進することを目的として、調布市がん対策の推進に関する条例を制定しています。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。

■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。
- 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、治療と仕事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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：AYA世代のがん対策は特に重要と考え重点施策にしてほしい。

がん死亡率が若い女性に多いので小学生から予防できるがんは予防する施策。

がん対策は本計画の中で重点施策と位置付けています。

関係部署と連携してがん教育を継続していきます。AYA世代のがん対策については、国でも研究課題となっているため、国の動向を注視しながら、市で対応できることを検討していきます。近年開始した事業について周知を行っていきます。

村田委員：口腔がんは早期発見が治療の成功につながります。一般開業医の歯科医師が日常臨床で行うことができます。また口腔がんは喫煙や飲食、加齢などのリスクファクターがあるために年1度の受診を推奨しています。

ご意見ありがとうございます。がんの予防については現在実施している内容に加え、啓発を強化していく予定です。

■施策の方向

がんの早期発見・早期治療に向けて、検診の受診勧奨を行うとともに、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。

また、がんの治療をしながら社会生活を送る人や社会復帰する人もいるため、治療と仕事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をつくります。

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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・医療の進展は目覚ましく、臨床から離れた行政で治療に関する相談に応じるのは厳しい状況かと思います。医療機関がもつ相談窓口の活用など、外とのつながりの中で患者支援ができるよう検討してほしい。

相談機関の周知に努めます。

乙黒委員：HPV の予防接種率向上

がん教育の内容にも含む予定です。定期接種の積極的勧奨が令和4年度に再開していますが、接種率を確認しながら対策を検討していきます。

村田委員：口腔がん在宅がん患者への口腔ケアマニュアルなどを活用することで口腔内への気づきの目を得て歯科医療従事者と連携し適切な口腔ケアにより快適な口腔衛生を保ち、切れ目のない緩和ケアの提供ができます。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

基本施策2 望まない受動喫煙防止にむけた環境づくり

■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7月1日から調布市受動喫煙防止条例を施行しました。
- 成人、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。

■課題

- 受動喫煙が及ぼす影響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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：望まない受動喫煙は虐待の一種と考え、特に家庭内の受動喫煙は子どもに悪影響を及ぼす可能性が高いと思われます。

調布市の喫煙率を5%以下にする数値目標。

現状を踏まえた目標値を設定いたします。新たな喫煙者を増やさないように取組みます。

石川委員：個人的な感想ですが、路上喫煙防止区域の増加により受動喫煙の機会は著しく減ったと思います。

■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、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、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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・いかにこれを普及するかは難しい課題と思いますが、コロナも収束しつつありますので、東京都(保健所)の協力も得て、条例を持つ市として積極的な普及啓発を検討してほしい。

関係機関や市内の協力を得ながら取組ます。

乙黒委員：小・中・高校生の防煙授業での健康教育強化

喫煙のいる家庭でのニコチン検査推奨し指導する。

健康教育については関係部署と連携して取組みます。

喫煙者と同居する子どもがいる世帯については、個別支援を行います。検査については優先順位を検討します。

基本施策３ 生活習慣予防と重症化予防対策の環境づくり

■現状

- 糖尿病重症化予防事業において、看護師がかかりつけ医と連携をして、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。
- 受診勧奨通知事業において、健診結果を同年代と比較した生活習慣病に発症リスクを示した受診勧奨通知の送付を行いました。検査結果が著しく悪い人には、電話勧奨を行い、日常生活上の注意点を含む保健指導を実施しました。
- 事業の実施にあたっては、医療機関に対する受診控えや感染により重症化することへの不安等から、利用者の減少がみられました。

■課題

- 糖尿病重症化予防プログラムや勧奨通知後の医療機関の受診は、新型コロナウイルス感染症の影響により利用者が減少したことも踏まえて、オンラインでの指導などを継続しながら、今後も事業を進めていくことが必要です。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

川手委員：・重症化予防は、国保の取組ということでしょうか。そうだとすれば、65歳～74歳までのほとんどを対象としているかもしれませんが、その前の年齢は各保険者にて行われているので、大きく重症化予防事業が取り上げられることに違和感があります。

保険年金課が実施している糖尿病重症化予防事業は腎症２期以降の被保険者を対象としていますが、社会保険加入者等の糖尿病腎症１期以前の方の重症化予防についてポピュレーションアプローチを行う必要があると認識しています。記載方法を検討します。

乙黒委員：調布市で行っている糖尿病重症化予防プログラムは対象者が少ないのでより初期の段階で糖尿病と診断されて段階から医・歯・薬と行政がチームで連携しアプリなどでデータを共有し患者のサポートをする体制づくり

ご意見を主管課に伝えます。

星委員：とてもいいでしょう。

石川委員：電話勧奨などのアウトリーチプログラムは重要なことだと考えます。

糖尿病患者の中には病識に対する認識の甘さがある場合もあると思うので、啓発活動を積極的に行っていきたい

ご意見を主管課に伝えます。一般的な定期的に通院する必要性については、ポピュレーションアプローチの一つとして啓発していきます。

■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、生活習慣病の発症予防とあわせて重症化予防のための支援の充実を図ります。また、生活習慣の改善や重症化の予防に向けて、有病者への保健指導などに取り組みます。

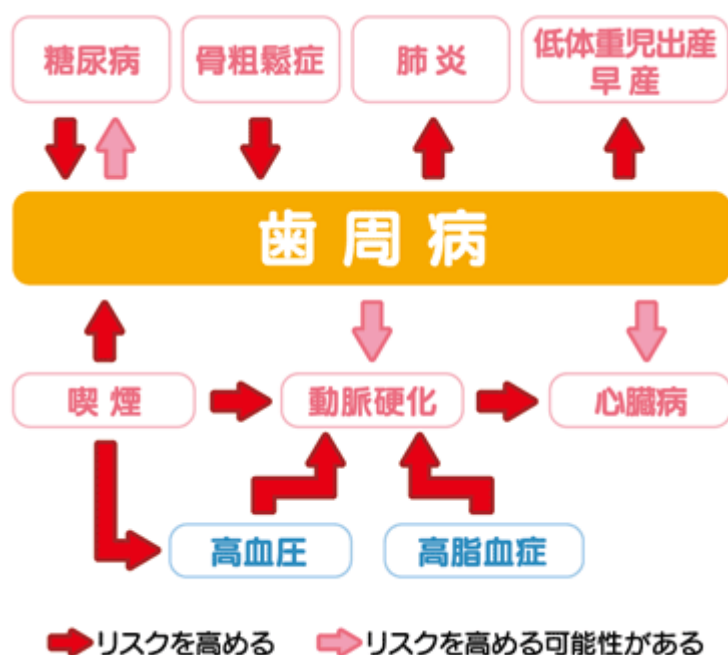
Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・大項目として挙げるならば、健康推進課として、他の保険加入者も含めた重症化予防のための取組を実施することも検討して記載してほしい。

乙黒委員：糖尿病と歯周病は深い関係があるので初期対応の段階から歯科と連携し医科歯科連携で患者支援を行う。

村田委員：糖尿病と歯科疾患は深い関係があり、糖尿病の重症化は歯周病との合併症により様々な全身疾患にも悪影響を与えます。

以下の図のような相互の関係を理解することは大切です。



糖尿病腎症糖尿病 1 期以前の方の重症化予防として、定期通院の重要性や一般的な糖尿病と歯周病疾患の関連性について、食事療法・運動療を行い、必要に応じて薬物療法が行われるといった基本的なことの周知・啓発に取り組んでいく予定です。

現状と課題、施策の方向について、生活習慣病予防と生活習慣病の重症化予防、感染症の重症化予防として平常時に取り組むことについて、分けて記載するようにいたします。

基本施策4 市民・地域・企業・関係機関などとの連携・協働による健康づくり

■現状

- 地域のつながりを感じている人の割合、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、どちらも策定時と比べて大きな変化はみられません。
- 近所づきあいをしていない人の割合についても、策定時と比べて大きな変化はみられません。
- 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。

■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々などとのつながりを持つことが重要です。仲間をつくり、地域などとのつながりを深める取組や市民との協働による健康づくりの推進を図っていくことが必要です。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：健康づくりフェスティバルを行政や企業が中心で開催する。

星委員：自主的グループ活動がお勧めです。

社会とのつながりが健康に関係することを啓発していきます。また、関係部署と連携して自主的グループに健康情報の提供方法について検討していきます。

石川委員：自分の地域の話で恐縮ですが、町内会から脱退する家が多く、ここ数年で半分以下になりました。地域のつながりは町内会だけではございませんが、象徴する出来事かなと感じています。

村田委員：自治体主催の市民健康フォーラムの開催で、三師会 医師会 歯科医師会 薬剤師会がもっと積極的に参加できる場があってもいいと思います。

第3次健康日本21では健康格差を縮小させていく事も目的の一つとされています。健康に関心が低い方にも啓発できるように、関係部署と連携して関係部署が開催しているイベント等での取組を検討していきます。

■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・地域・企業・関係団体などが互いに理解し、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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・今回の計画の全貌がまだよくわかりませんが、これまでの計画が市民の視点で作られてきたが、今回は、行政計画として作成されているという印象がある。市民の取組は、この計画にどのように載せられるのか。この項目には市民と出てくるので、ぜひ、関係団体とは別に市民の取組を明記してほしい。

基本目標1は市民が取組むこと、基本目標2は市が取組むこと、基本目標は健康づくりの栄養分野を包含した食育の取組むことについて記載していますが、市民の取組が明確にわかるように検討していきます。

乙黒委員：地域で開催されるイベントで企業・大学などの協力を得て BMI 測定や血管年齢・骨密度測定など健康づくりに必要なデータやアンケートなどを集め活用する。

まずは既存の事業のデータを活用して推進していきます。

基本目標3 食を通じたところとからだの健康づくり

健康日本21（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も、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。

食生活に関する正しい情報の発信や各ライフステージにおける健康教育、食に関する様々な体験を通して、健康的な食生活の実践を推進していく食育が必要です。各ライフステージにおけるこれまでの取組を継承しつつ、課題解決に向けた食育を推進する事業に取り組んでいきます。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、食事を楽しんで味わって食べる大切さの実践に向けた食育の取組が必要です。

食育を推進するにあたり、基本理念とその実現をめざし「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。

Q 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・これまでの取組が、この計画でも継承されていることを文中に入れてほしい。

6行目に「各ライフステージにおけるこれまでの取組を継承しつつ、課題解決に向けた食育を推進する事業に取り組んでいきます。」を追記しました。

乙黒委員：小・中学校で和食文化を通じた食育を給食時に行う。

味覚を覚える。よくかむ。清潔なお口。一緒に調理みんなで食べるなどの食育。

味覚を覚える、よくかむ、みんなで食べるは基本施策2の施策の方向に記載します。

和食文化を通じた食育は、基本施策3に記載します。

清潔なお口は、基本目標1基本施策4歯と口腔の健康づくりの推進に記載します。

基本施策1 食への意識や関心を高め、理解を深める

■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。

■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。
特に若い女性の痩身願望については、妊娠・出産期における低栄養状態を招く恐れがあり、低出生体重児は大人になって糖尿病をはじめとする生活習慣病を発症するリスクが高まることが分かってきました。妊娠・出産期のステージにおいて、とても重要な課題となっているため、若い（妊娠前）の世代とあわせて、他部署と連携を図りながら、普及啓発と健康教育を行う必要があります。
- 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。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：学校給食での和食教育。ごはんを中心にした和食文化を学ぶ機会にする。

お箸の使い方や食後の口腔清掃なども食育に含める。

食後の口腔清掃については、関係部署に伝え、取組の検討を依頼します。

乙黒委員：乳幼児期の味覚教育

施策の方向とあわせて掲載いたします。

石川委員：若者、特に太ってもいない若い女性がダイエットを試みることがあるが、その場合食事のバランスが悪くなる傾向にあるので注意が必要である。そもそもダイエットなどという風潮に流されないような食育が重要である

特に太ってもいない若い女性のダイエットについては、課題1つめに追記します。

■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。

Q 施策の方向について，追加したい内容や取組，気になる文言があれば教えてください。

乙黒委員：乳幼児期の味覚が発達する時期に 5 味 を覚える母親教室。

乳幼児期の味覚教育については，5 味を覚えることも大切ですが，様々な食の経験から食べ物に興味や関心をもち，5 感を磨くことも大切な時期と考えます。母親学級に限らず，乳幼児の健康教育において，実践につなげていくためのきっかけづくりとしての取組を検討します。

乙黒委員：高齢期ではオーラルフレイルを考慮した摂食嚥下を含めた食育。

各ライフステージのひとつとして，高齢期の摂食嚥下に関する普及啓発・健康教育を行い，バランスのよい食生活がおくれるような支援を行う取組について検討します。

基本施策２ 健康的な食生活の実践

■現状

- 食べ物を大切にしたい人、食事（夕食）が楽しい人の割合については、ともに増加しています。
- 朝食の欠食者の割合については、増加しています。
- むせないよう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については、ともに減少しています。

■課題

- 健全な食生活の実践に向けて、欠食や栄養の偏りを改善するよう意識して行動、実践につなげるため、食育に関する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、心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。
- 小・中学校で「味覚を覚える」、「よくかむ」、「みんなで食べる」ことを食育の取組として推進していく必要があります。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：高齢期におけるポリファーマシーは唾液減少など口腔機能が低下する可能性がある。
過剰な薬物の摂取による唾液減少、口渇、むし歯など口腔機能が低下することについて、啓発や情報提供を検討していきます。

星委員：健康づくり推薦店がとてもいいです。

「バランスごはん」や「野菜たっぷり」などのテーマを掲げ、農政課や産業振興課と連携して、推奨店の実現に向けて取り組んでいきたいと考えます。

石川委員：家族や友人との食事であってもスマホの画面を見ながら黙々と食べている人が増えている印象。そのような状態は健全な食生活とは言えないと感じています。

「食を楽しむ」ことはこころの健康にもつながる大切なことなので「コラム」として掲載することを検討していきます。

■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大きく影響を及ぼすことを認識し、健全な食生活の実践に向けた知識や理解の普及啓発や教育を行うとともに、実践に結びつくための機会の提供や取組を実施していきます。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・あいさつやマナーと言ったものは、どこに掲載されるのか。

基本施策3「食を通じた地域とのつながり」の施策の方向に掲載いたします。

乙黒委員：オーラルフレイル対策とお口の体操、唾液減少によるのど飴多用と根面う蝕の多発。

嚥下機能の低下と低栄養

食えることについて、オーラルフレイル対策として、唾液減少によるのど飴多用に伴う根面う蝕の多発を予防し、嚥下機能の低下と低栄養を防ぐ取組について掲載を検討します。

基本施策3 食を通じた地域とのつながり

■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。

■課題

- 生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性育むため、食を通じた様々な経験や食文化の継承などへの取組の推進が求められます。
- 地域とのつながりの中で、地産地消の観点から、地場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、子どものときに触れる機会や家族で作る機会を提供する取組などが必要です。
- 小・中学校の給食で和食文化を通じた食育を行うことが必要です。ごはんを中心とした食事や、お箸の使い方などのマナーについての継承も大切です。

Q 上記に関連して、追加したい内容や、日頃感じている課題があれば教えてください。

乙黒委員：調布市の郷土料理や伝統料理がわからない。

郷土料理は深大寺そば（※）。

おやきのような「あんぼ（小麦粉に地場野菜を刻んで混ぜて焼いたもの）」があります。

市内の農産物の作付け面積の1位は「キャベツ（令和2年）」で、今までは「小松菜」が1位でした。「小松菜のパクパクメニューコンテスト」を実施した経緯あり。

石川委員：調布市の農産物を購入するには農家の無人販売所などを活用すれば良いと考えますが、以前販売所MAPを見て少し遠くまで購入しに行ったことがあります。

販売所MAPを市報等を活用して積極的にアピールしてもいいのでは。

農政課が作成した「農産物直売所マップ」があり、市ホームページに掲載。

また、転入者向けリーフレット「調布市へようこそ（調布市産農産物を食べて、調布の魅力を発見）」の掲載あり。

今後、各小学校エリアの農産物直売所や農地について、児童・生徒に配付のタブレット端末にリンクできるよう環境整備を図ることを検討していきます。事業計画を含め、事業の取組の掲載を検討していきます。

※深大寺そば

調布市周辺の土地は米の生産に不向きだったため、小作人が蕎麦粉を作って深大寺に献上したのが「深大寺そば」の発祥と伝えられる。

石臼で挽いた蕎麦粉で、香り豊かでのど越しが良く上品なのが特徴。三代将軍徳川家光が鷹狩りの際、深大寺で蕎麦を食べて褒めたことから、蕎麦栽培が定着した。

■施策の方向

生産から消費に至るまでの食の循環には、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あいさつや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。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

川手委員：・現行の計画では、他部署や民間との連携により、イベント等の情報発信をするところでしたが、コロナでイベントが中止されたりする中、積極的に紹介できる状況ではなかったかと思いますが、よい取組と思うので、ぜひ連携した取組を進めてほしい

引き続き、庁内各部署と連携し、食育を推進していく。事業の取組については、各連携した事業を掲載する。

また、市立小・中学校の給食で市内農産物を取り入れている事業や農家との交流事業についても掲載する。

乙黒委員：子どもや大人が野菜作りを出来る環境づくり

農政課で行っている市民の農業体験や市内農産物を生かした食育の推進事業について掲載する。