



資料 1

調布市みんなの 健康・食育プラン

第4次

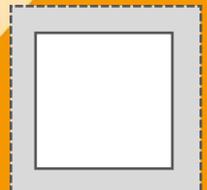
みんなでつくろう

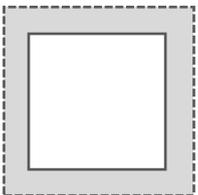
わたしの健康

あなたの健康



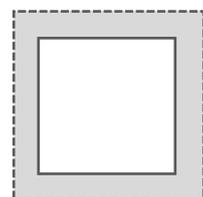
令和 6 年 3 月
調 布 市



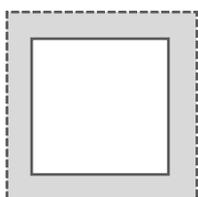


目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	4
3 計画の期間	5
第2章 調布市の健康・食育を取り巻く現状	7
1 社会情勢	8
(1) 持続可能な開発目標（SDGs）と調布市の取組	8
(2) ウェルビーイング（Well-being）の考え方に対する関心の高まり	8
(3) 新型コロナウイルス感染症の影響と感染症法上の位置づけの変更	8
2 政策動向	9
(1) 国の動向	9
(2) 東京都の動向	10
(3) 調布市の動向	11
3 調布市の現状	12
(1) 人口構造	12
(2) 出生数と出生率	13
(3) 合計特殊出生率	13
(4) 平均寿命	14
(5) 65歳健康寿命（要支援1以上）	14
(6) 要介護・要支援の認定者数	15
(7) 主要死因	15
4 第3次計画の評価	16
(1) 調布市民健康づくりプラン（第3次）の成果指標	16
(2) 調布市食育推進基本計画（第3次）の成果指標	18
(3) 第3次計画の総括	19



第3章 計画の基本的な考え方	21
1 基本理念	22
2 基本目標	23
3 施策体系	27
第4章 施策の展開	29
ページの見方について	30
基本目標1 健康的な生活習慣の実践に向けた取組促進	31
基本施策1 運動やスポーツを通じた健康づくり	31
基本施策2 休養とこころの健康づくり	35
基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進	38
基本施策4 歯と口腔の健康づくり	41
基本施策5 主体的な健康管理の実践	45
基本目標2 健康づくりのための環境整備	48
基本施策1 総合的ながん対策の推進	48
基本施策2 受動喫煙の防止に向けた環境づくり	51
基本施策3 生活習慣病と健康危機から市民を守る環境づくり	54
基本施策4 地域との連携・協働の充実による健康づくり	57
基本目標3 食を通じたこころとからだの健康づくり	60
基本施策1 食に関する理解の促進	60
基本施策2 健康的な食生活の実践	63
基本施策3 食を通じた地域とのつながりの充実	66



第5章 計画の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71

- 1 計画の推進について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
 - (1) わかりやすい情報提供・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
 - (2) 地域コミュニティとの連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
 - (3) 企業との連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 72
 - (4) 庁内の横断的連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
- 2 第4次計画の推進体制と評価・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 74

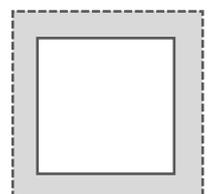
第6章 資料編・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 75

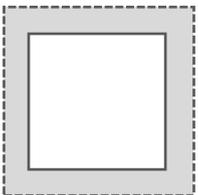
- 1 用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 76
- 2 指標の出典一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 81

■ページに記載されている用語解説や出典等について■

本文中には、用語解説や出典などを記載している箇所があります。

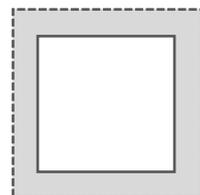
- ・「※」を付けて記載をしているものは、用語解説や注意事項を記載
- ・「1」などの数字を付けて、ページの末尾に記載しているものは、出典を記載





第1章

計画策定にあたって



1 計画策定の趣旨

誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきており、平時から個人の心身の健康を保つため、健康づくりの取組を更に強化していくことが求められています。

国においては、「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」により健康寿命^{※1}の延伸、生活習慣病の発症予防などの方向性を示して、健康増進の推進を図ることを目的としています。また、「第4次食育推進基本計画」において、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえた取組の推進を行っています。

調布市では、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）に基づき取組を進めてきました。

健康づくりに関しては、国の「健康日本21」の取組を国や東京都と一体となって身近な地域からも推進するため、平成16年度に「調布市民健康づくりプラン」（平成17年度～平成24年度）を策定し、市民の生活習慣病対策として一次予防を念頭に置いた取組を推進してきました。2回の改定を経て、調布市民健康づくりプラン（第3次）では、第2次プランの「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」という理念を引き継ぎ、より市民が主体的に行動できることを念頭に置き、更なる健康を培っていく地域づくりに向け、「①健康を培う生活習慣」「②こころの健康」「③家族や地域の人を、育む力」の健康づくり3分野を設定し、健康づくりを推進してきました。

また、食育に関しては、国の「食育推進基本計画」に食育に関する施策についての基本的な方針等が提示されたことを受け、平成20年度に「調布市食育推進基本計画」（平成21年度～平成24年度）を策定し、調布市における食育の基本理念を定め食育の取組を推進してきました。2回の改定を経て、調布市食育推進基本計画（第3次）では、国や東京都の食育推進計画の内容を踏まえて、市民一人ひとりがより主体的に「食育」を実践できるよう取組を進めてきました。食育を推進していくために、調理体験や栄養のバランスなどに関する「技」や食べ物に感謝する「心」、おいしく、安全に食べる「体」、更にそれを支える地域のつながりである「土台」を育むことを目指して取り組んできました。

平成30年3月に策定した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）は、令和5年度に計画期間の終了を迎えます。

この間、令和2年当初に新型コロナウイルス感染症による社会的影響が出始め、国は令和2年4月7日に第1回目の緊急事態宣言を発出し、合計4回の緊急事態宣言と2回のまん延防止等重点措置を経て、令和5年5月8日に感染症法^{※2}上の位置づけが2類相当から5類に変更しました。第3次計画期間は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、国や東京都の指針に沿って外出自粛等、市民生活が厳しく制限される中、市が行う健（検）診や健康教育を縮小、一部中止する一方で、新型コロナウイルス感染症対策を優先的に行いました。また、国においては、自治体と保険者による一体的な健康づくり施策を実施するため医療費適正化計画等の期

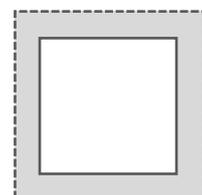
間と健康日本21（第三次）の計画期間を一致させることを目的として、健康日本21（第二次）を1年間延長しました。調布市民健康づくりプラン（第3次）・調布市食育推進基本計画（第3次）の推進が停滞したことと、国の対応を考慮し、計

画期間を1年間延長して令和5年度までの6年間へと変更し取り組みました。

調布市みんなの健康・食育プラン(第4次)は、近年の社会環境の変化や国や東京都の動向、及び「調布市民の健康づくりに関する意識調査」(令和4年10月実施)の結果等により明らかとなった課題を踏まえ、市民の生活習慣病の発症や重症化を予防し、社会生活を営むうえで必要となる心身機能の維持・向上を図り、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つなげることを目的とします。

※1 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。

※2 「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」を指しています。

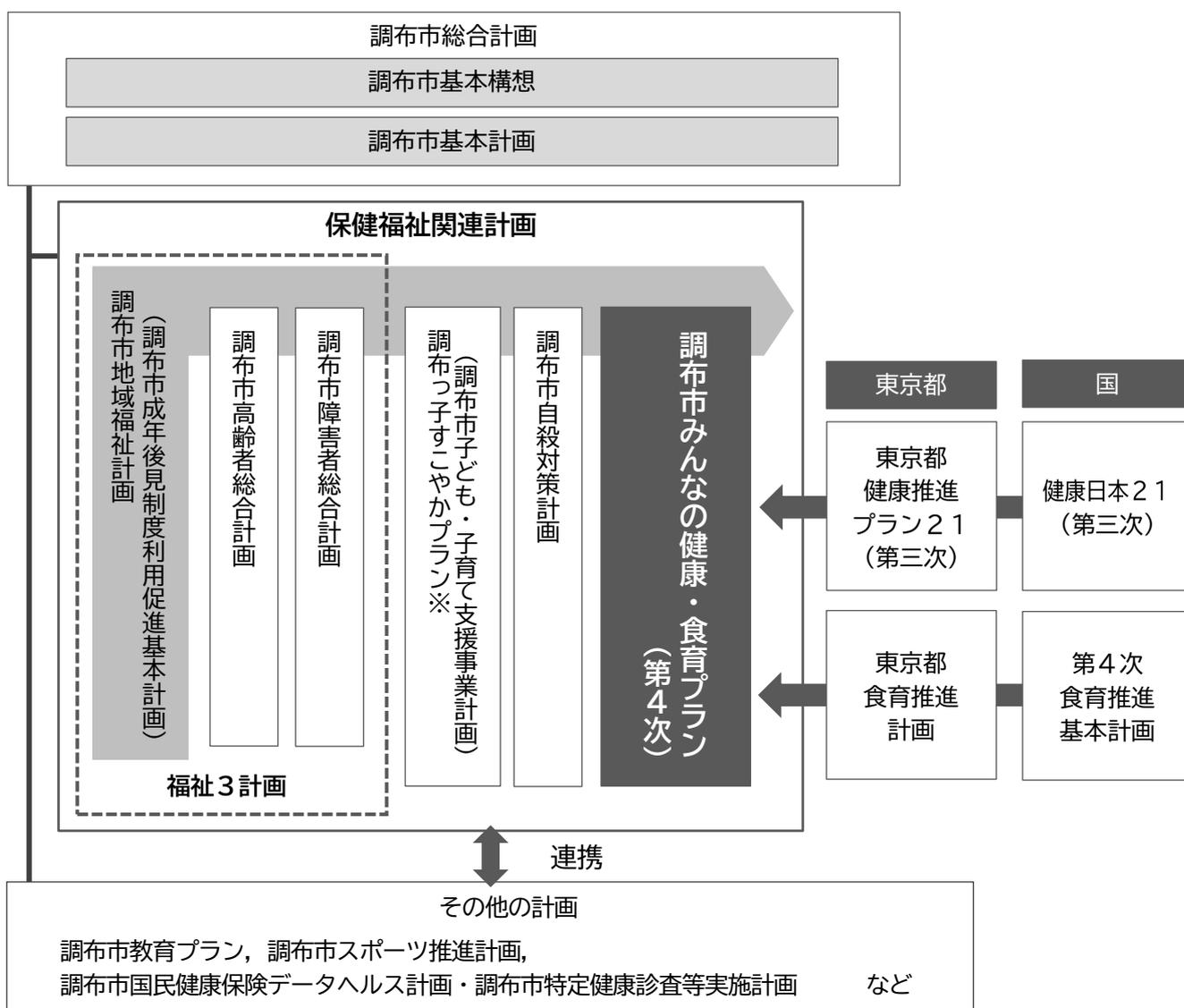


2 計画の位置づけ

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。

調布市みんなの健康・食育プラン（第4次）においては、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たうえで、健康に関する分野、食育に関する分野の基本目標を設定する方向とします。また、これまで調布市民健康づくりプラン（第3次）で「食・栄養」として位置づけられていた内容については、食育に関する分野の基本目標に含めて推進していくこととします。

また、平成29年7月に閣議決定した「自殺総合対策大綱」では、都道府県・市町村に対して自殺対策の施策に関する計画策定を求めており、東京都は平成30年6月に「東京都自殺総合対策計画」を策定しています。調布市は平成31年3月に「調布市自殺対策計画」を策定したことから、保健福祉関連計画の1つとして位置づけます。

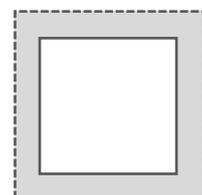


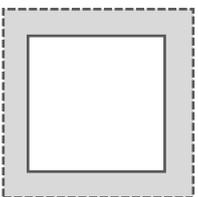
※「調布っ子すこやかプラン（調布市子ども・子育て支援事業計画）」では、自立促進計画及び母子保健計画、子どもの貧困対策計画、新・放課後子ども総合プラン、子ども・若者計画を包含しています。

3 計画の期間

令和6(2024)年度から令和12(2030)年度までの7年間を計画期間とします。

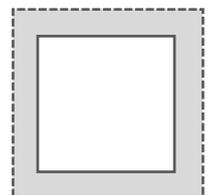
	R5 2023	R6 2024	R7 2025	R8 2026	R9 2027	R10 2028	R11 2029	R12 2030	R13 2031	R14 2032	R15 2033	R16 2034	R17 2035
健康日本21	▶	▶ 第三次 ▶											
東京都健康推進プラン	▶	▶ 第三次 ▶											
調布市基本構想	▶								▶				
調布市基本計画	▶ 前期 ▶				▶				▶				▶▶
調布っ子すこやかプラン	▶▶		▶▶					▶▶					▶▶▶▶
調布市地域福祉計画	▶	▶▶						▶▶					
調布市高齢者総合計画	▶	▶▶						▶▶					
調布市障害者総合計画	▶	▶▶						▶▶					
調布市自殺対策計画	▶▶		▶▶					▶▶					
調布市みんなの健康・食育プラン	▶	▶▶▶▶▶▶▶▶ 第4次 ▶▶▶▶▶▶▶▶							▶▶▶▶▶▶▶▶				





第2章

調布市の健康・食育を 取り巻く現状



1 社会情勢

(1) 持続可能な開発目標 (SDGs) と調布市の取組

持続可能な開発目標 (SDGs) とは、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現に向けて、平成27 (2015) 年9月に国連本部において採択された令和12 (2030) 年までの国際目標です。17のゴール、169のターゲットから構成されており、そのゴールの中には健康的な生活の確保や食料安全保障及び栄養の改善なども含まれています。

本市では、市民をはじめ多様な主体と連携・協働しながら、調布市基本計画に基づく計画的なまちづくりを進めることで、SDGsの目標達成につなげていくことを目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(2) ウェルビーイング (Well-being) の考え方に対する関心の高まり

昭和21 (1946) 年に世界保健機関 (WHO) が定めたWHO憲章では、ウェルビーイングという言葉を用いて「健康」を、「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と定義しています。日本では、「経済財政運営と改革の基本方針2022 (骨太方針2022)」において、政策分野におけるKPI※へのウェルビーイング指標の導入を進めると示されています。

本市においても「からだの健康」「こころの健康」「人とのつながり」の視点で健康づくり及び食育を推進していくことが重要となります。

※Key Performance Indicator の略。組織が目標を達成するために重視する指標を意味しています。

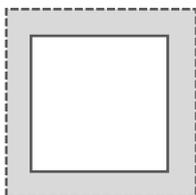
(3) 新型コロナウイルス感染症の影響と感染症法上の位置づけの変更

新型コロナウイルス感染症の影響による社会変容を踏まえた、ウィズコロナ・ポストコロナの時代を見据えた取組が新たに求められています。

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけは、感染拡大の初期から「新型インフルエンザ等感染症 (いわゆる2類相当)」とされていましたが、令和5 (2023) 年5月8日から「5類感染症」に変更され、マスクの着用は、個人の判断に委ねることを基本とするなど、

既存の感染症と同様の対応へと変化しています。

これらの状況も踏まえながら、市の実情に合わせて必要な取組を進めていくことが重要です。



2 政策動向

(1) 国の動向

ア 健康日本21（第三次）の策定

健康日本21（第三次）が策定され、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられています。これまでの成果として、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、自治体、保険者、企業など多様な主体による予防・健康づくり、データヘルス^{※1}・ICT^{※2}利活用などが挙げられています。一方で、健康日本21（第二次）の最終評価報告書によると一次予防に関連する指標の悪化、健康増進に関するデータの見える化・活用の不十分さなどが課題となっており、今後予想される社会変化なども踏まえて、基本的な方向として4つが示されています。

- | | |
|------------------|---------------------------------------|
| ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小 | ③社会環境の質の向上 |
| ②個人の行動と健康状態の改善 | ④ライフコースアプローチ ^{※3} を踏まえた健康づくり |

- ※1 医療保険者が分析を行った上で、加入者の健康状態に即したより効果的・効率的な保健事業を指します。
※2 情報処理及び情報通信に関連する諸分野における技術・産業・設備・サービス等の総称
※3 胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのことです。

イ 第4次食育推進基本計画の策定

第4次食育推進基本計画について、計画期間は令和3年度から令和7年度までの5年間となっています。第3次計画の基本的な取組方針であった7項目について変化はなく、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえて、以下の3つを重点事項に掲げています。

①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進【国民の健康の視点】

日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、健康寿命の延伸の取組として、栄養バランスに配慮した食事、朝食の喫食などについて、食育アプリなどのデジタルツールを活用した食環境づくりを推進します。

②持続可能な食を支える食育の推進【社会・環境・文化の視点】

健全な食生活を送るための持続可能な環境として、食と環境の調和、農林漁業を支える主体とのつながり、日本の伝統的な和食文化の保護・継承を推進します。

③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進【横断的な視点】

新たな日常に対応したオンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催、動画配信、自宅で料理や食事をし、食生活を見つめなおす機会をとらえるなど、体験的な活動として食に関する意識を高めるよう食育を推進します。

(2) 東京都の動向

ア 東京都健康推進プラン21（第三次）の策定

東京都健康推進プラン21（第三次）が、令和6年3月に策定されました。計画期間は、令和6年度から令和17年度までの12年間とされており、総合目標としては、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」が示されています。理念については、「生活習慣病の予防とともに、心身の健康を維持し、生活機能の向上を図ることで、都民の生活の質が下がることをできるだけ減らし、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指す」となっています。理念の実現に向けて、以下のような内容が挙げられています。

①個人の行動と健康状態の改善

「生活習慣の改善」「主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生活機能の維持・向上」

②社会環境の質の向上

「社会とのつながり」「自然に健康になれる環境づくり」「多様な主体による健康づくりの推進」の3分野

③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

各ライフステージに特有の健康づくりに着目し、「こどもの健康」「高齢者の健康」「女性の健康」の3分野を設定

イ 東京都食育推進計画の策定

東京都食育推進計画について、計画期間は令和3年度から令和7年度までの5年間となっています。健康長寿を阻む食の問題や食育活動の拡大と参加をめぐる問題、食に関わる社会的課題への対応を踏まえて、食育推進の基本的な考え方として、以下の3つの取組の方向性が示されています。

①健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進

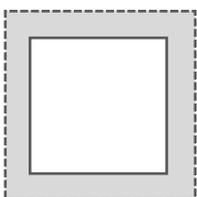
②「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進

③SDGsの達成に貢献する食育の推進

食に関する問題は多岐にわたっており、世代ごとの取組に対する課題があります。課題解決にあたって、複数の組織や地域での取組、食育活動団体の専門性を生かした取組などと連携することにより、高い効果を生み出す食育を推進しています。

具体的な施策を展開していくにあたり、食育の内容に応じてデジタルコンテンツによる情報提供やオンラインによるセミナーの開催など、自宅や家庭での参加ができる手法の検討を行っています。

共食の大切さの普及や栄養バランスのとれた食事について、新しい日常での食をめぐる環境の変化に対応した食育の推進を目指しています。



(3) 調布市の動向

ア 調布市総合計画における健康施策の取組

調布市では、令和5年度から8年間のまちづくりの方向を示す「調布市基本構想」と、その基本方針を具現化するための主な施策の体系や各施策における主要な事業の概要を示した「調布市基本計画」を合わせて、「調布市総合計画」を作成しました。調布市基本構想に掲げたまちの将来像「ともに生き ともに創る 彩りのまち調布」の実現に向け、総合的かつ計画的なまちづくりを推進しています。

健康施策に関する基本目標としては、「みんなで支え合い、いつまでも心穏やかに暮らすために」と掲げており、誰もが生涯にわたり健康な生活を送ることができ、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を目指しています。

また、身近な地域で安心して医療を受けられるよう、地域共生社会を充実するための総合的な福祉の拠点となる新たな総合福祉センターと一体として、休日・夜間診療や障害者歯科診療等の拠点の移転・整備を予定しています。

イ 調布市受動喫煙防止条例の制定

受動喫煙は、がんや虚血性心疾患、脳卒中等の発症、SIDS（乳幼児突然死症候群）など、健康に影響を与えることが指摘されています。

調布市では、受動喫煙による健康への悪影響から市民等を守るとともに、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ことにより、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、平成31年3月26日に、調布市受動喫煙防止条例を公布し、令和元年7月1日に施行しました。

条例の周知啓発や調布市医師会等の関係機関との協力による防煙教育などの取組を進めています。

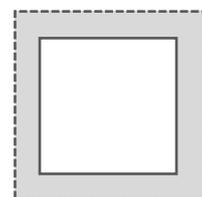
ウ 調布市がん対策の推進に関する条例の制定

がんは日本人の死因の第1位であり、生涯のうちに、約2人に1人ががんになると推計されています。

調布市は、近在するがん診療連携拠点病院、保健医療福祉関係者、事業者といった、がんに向き合う団体等に恵まれており、こうした団体等と連携・協力をしながらがん対策を推進してきました。

令和元年9月20日には、総合的ながん対策の推進のために、がん対策に関する施策の基本事項を定めた「調布市がん対策の推進に関する条例」を施行しました。

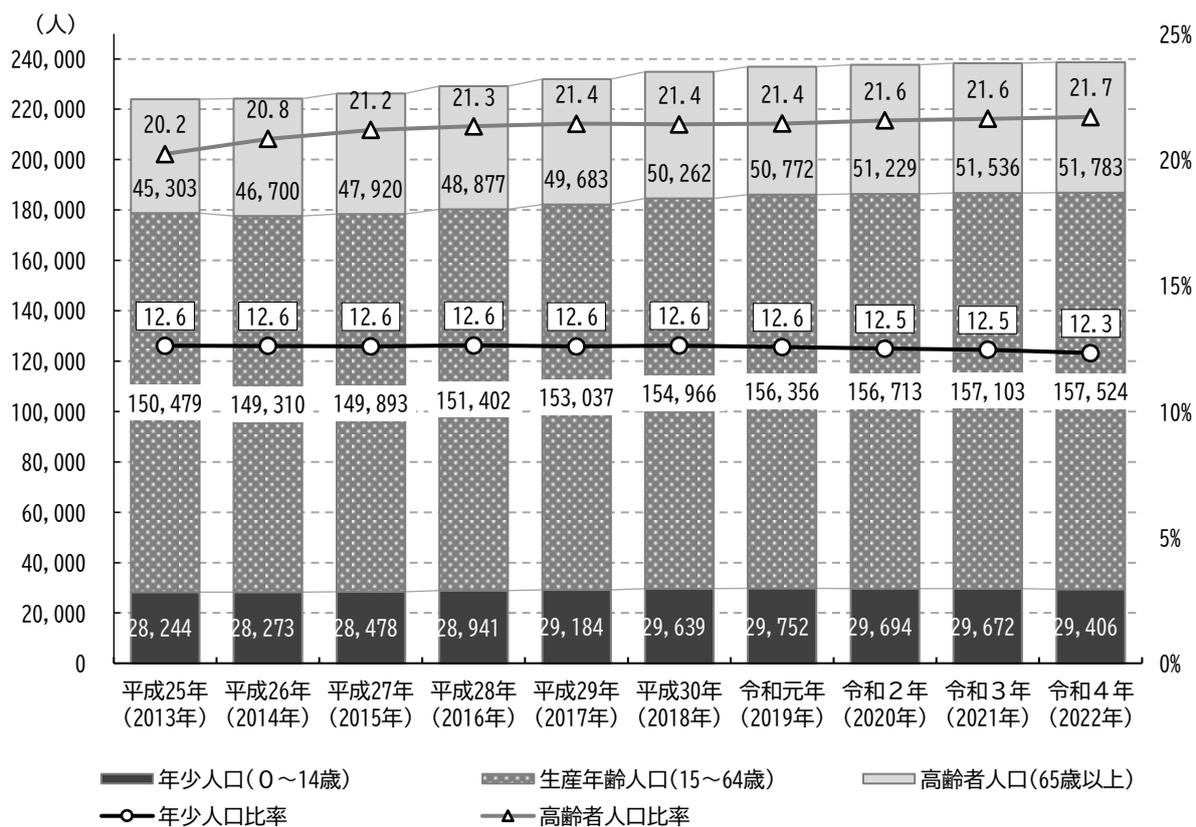
本条例では、このような市の特色を生かし、効果的な施策につなげることで、より一層がん対策の強化を図り、市民が安心して生活できることを目指しています。



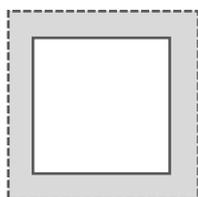
3 調布市の現状

(1) 人口構造

高齢者人口は平成25年以降増加を続けており、令和4年の高齢化率は21.7%と過去10年間で割合が最も高くなっています。年少人口については、令和2年以降減少が続いています。

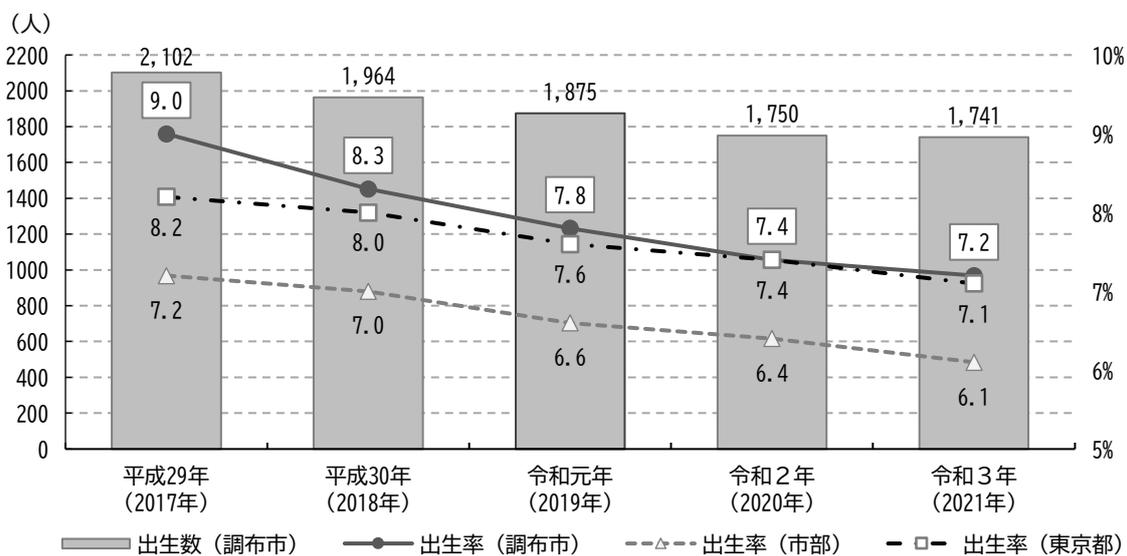


出典：調布市の世帯と人口（各年10月1日現在）



(2) 出生数と出生率

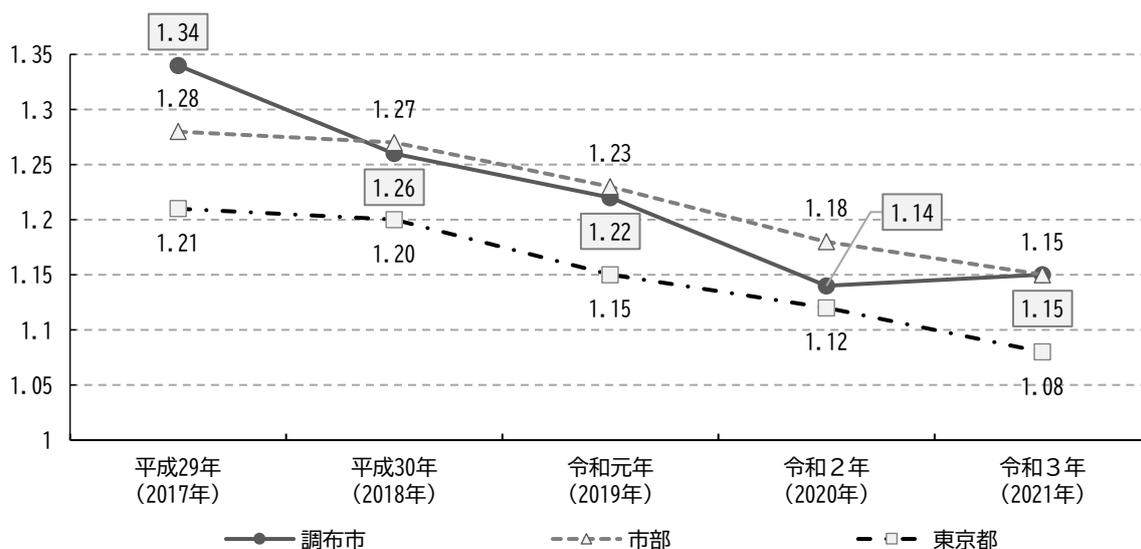
出生数は年々減少しており、令和3年では1,741人となっています。出生率については、市部よりも高くなっており、東京都と比べると令和2年以降は同水準となっています。



出典：東京都「人口動態統計 年次推移 (区市町村別)」

(3) 合計特殊出生率

合計特殊出生率[※]については、令和2年までは減少を続けており、それ以降は横ばいとなっています。東京都よりも高くなっており、市部と比べると令和3年は同水準となっています。

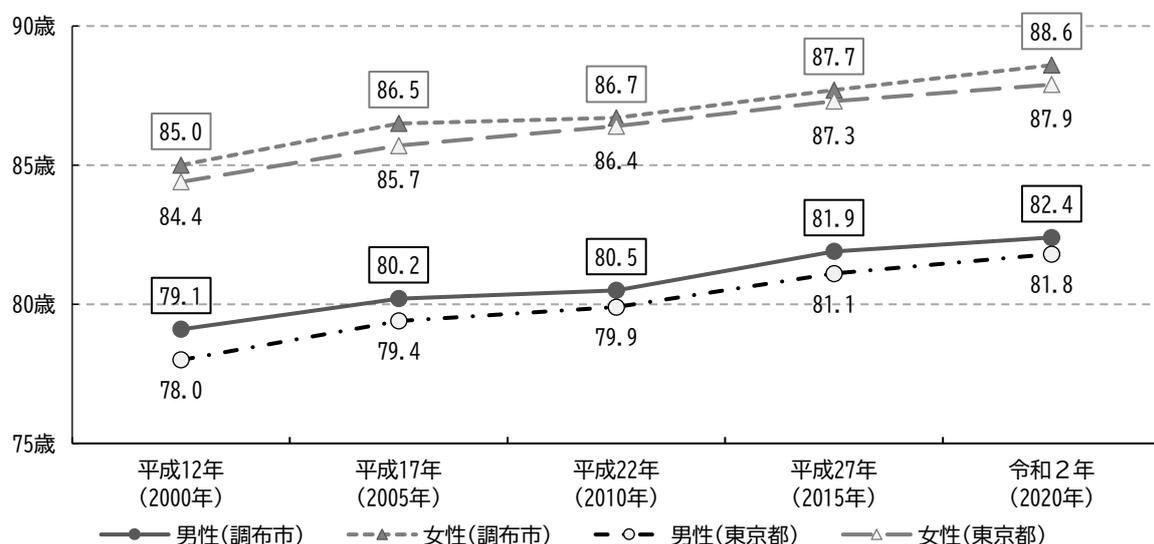


出典：東京都「人口動態統計 年次推移 (区市町村別)」

※15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの (厚生労働省 HP より)

(4) 平均寿命

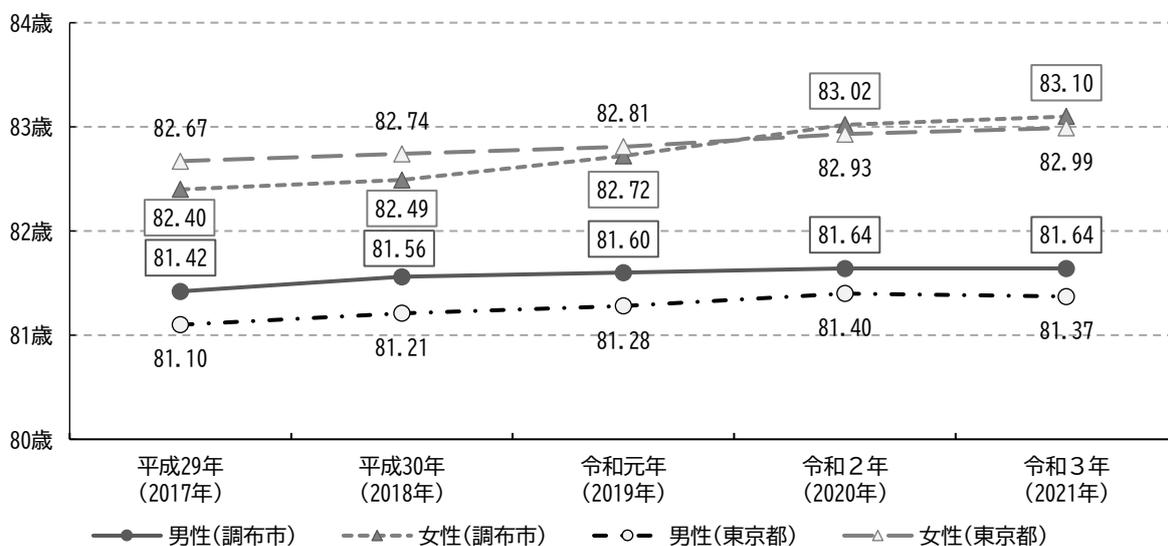
平均寿命は、男性、女性ともに、東京都よりも高くなっています。令和2年では、男性82.4歳、女性88.6歳となっています。



出典：厚生労働省「各年市区町村別生命表」

(5) 65歳健康寿命（要支援1以上）

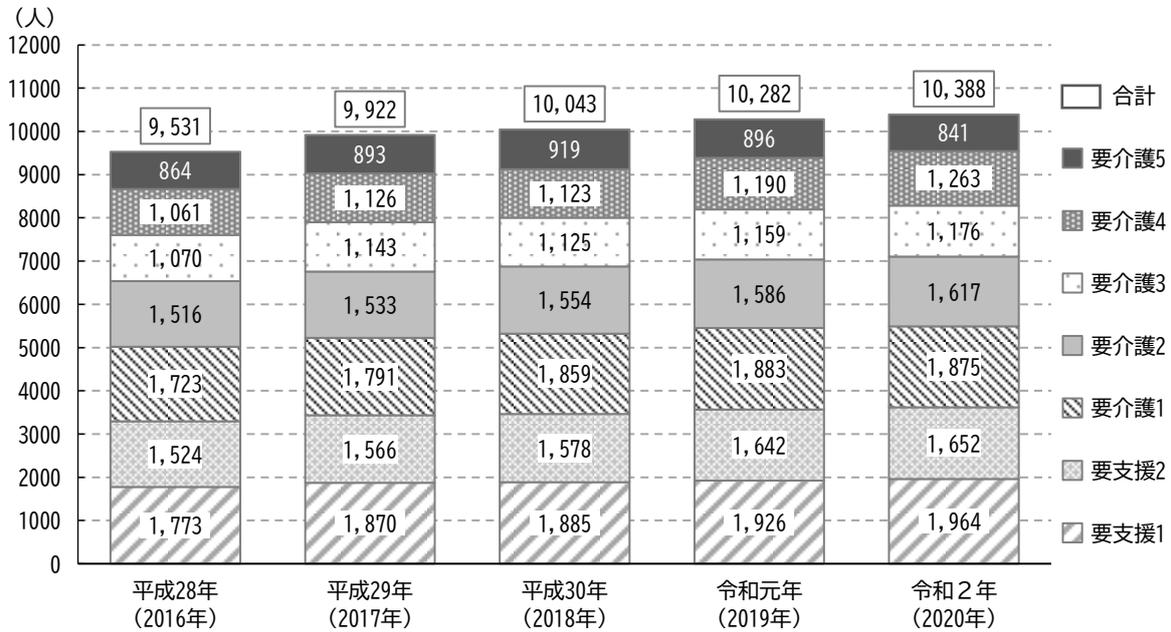
65歳健康寿命について、男性は平成29年から令和3年の全ての年で東京都よりも高くなっており、令和3年では81.64歳となっています。女性は、平成29年から令和3年において年々上昇しています。令和2年からは東京都よりも高くなっており、令和3年では83.10歳となっています。



出典：東京都「各年都内各区市町村の65歳健康寿命」

(6) 要介護・要支援の認定者数

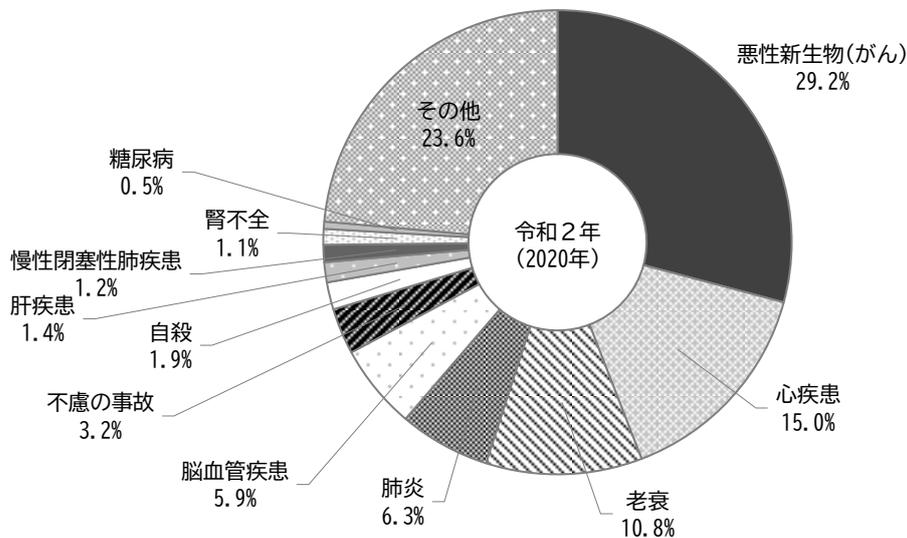
要支援・要介護の認定者数の合計は、平成28年以降年々増加しており、令和2年では10,388人となっています。



出典：東京都「令和2年度介護保険事業状況報告（年報）」

(7) 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%と最も多くなっており、次いで心疾患が15.0%、老衰が10.8%となっています。



出典：東京都多摩府中保健所「令和4年版保健医療福祉データ集」

4 第3次計画の評価

(1) 調布市民健康づくりプラン（第3次）の成果指標

調布市民健康づくりプラン（第3次）における目標ごとの成果指標及び目標値と、達成状況は次のとおりです。目標値または目標値に掲げた方向性を達成しているものについては、達成項目の欄に丸印を付けています。

目標1 正しい情報を選択する力を身につける

H28:平成28年度
R4:令和4年度

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
1	家庭間での教育機会（携帯電話の使用ルール有無）	69.0%	上げる	75.7%	+6.7	○
2	飲酒経験のない子どもの割合	78.9%	100%	91.0%	+12.1	
3	喫煙経験のない子どもの割合	99.1%	100%	98.4%	-0.7	

目標2 自分の健康状態を知る

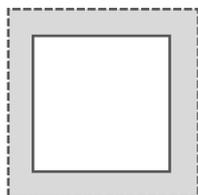
	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目	
4	自分の健康状態をよいと感じている人の割合	成人	75.3%	上げる	79.6%	+4.3	○
		中高生	91.2%	上げる	88.5%	-2.7	
5	定期的に健（検）診を受けている人の割合	81.3%	上げる	69.5%	-11.8		
6	定期的に歯科健診を受けている人の割合	成人	35.6%	上げる	41.5%	+5.9	○
		中高生	30.8%	上げる	52.3%	+21.5	○
7	かかりつけ医・かかりつけ歯科医がいる割合	かかりつけ医	57.4%	上げる	53.9%	-3.5	
		かかりつけ歯科医	50.4%	上げる	50.3%	-0.1	
8	肥満傾向にある子どもの割合 ¹	小4男子	8.8%	下げる	5.3%※	-	
		小4女子	5.6%			-	
9	う歯のない人の割合（3歳児） ²	90.4%	上げる	96.7%	+6.3	○	
10	歯肉に炎症所見の認められる者（G0及びGの者）の割合（12歳） ³	19.9%	下げる	22.1%	+2.2		
11	歯周ポケットの深さが4mm以上の者の割合（40歳） ⁴	36.7%	下げる	42.0%	+5.3		
12	血圧140/90mm/Hg以上の割合 ⁵	8.2%	下げる	7.7%	-0.4	○	
13	LDLコレステロール値140mg/dl以上の割合 ⁶	29.2%	下げる	28.0%	-1.2	○	
14	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合 ⁷	25.3%	下げる	27.0%	+1.7		
15	HbA1c(NGSP)6.5%以上（要医療）の人の割合 ⁸	7.9%	下げる	6.9%	-1.0	○	

※平成28年度は性別の集計がされていましたが、令和4年度は性別の集計がなく、実施方法が変更になっています。

■目標ごとの出典■

目標ごとに「調布市民の健康づくりに関する意識調査」の結果となります。

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1: 小児生活習慣病予防健診集計表 | 2: 調布市3歳児歯科健診 健診結果 |
| 3: 定期健康診断疾病異常調査中学校 健診結果 | 4: 調布市歯周病検診 検診結果 |
| 5・6・8: 調布市特定健診 健診結果 | 7: 調布市特定健診 法定報告 |



目標3 健康的な生活習慣を実践する

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目	
16	朝食を食べている子どもの割合	94.7%	上げる	88.5%	-6.2		
17	運動習慣者 [*] の割合（週2回以上）	39.3%	上げる	45.5%	+6.2	○	
18	運動やスポーツをしている子どもの割合	75.4%	上げる	66.7%	-8.7		
19	睡眠による休養を 十分取れている人の割合	成人	47.7%	上げる	43.3%	-4.4	
		中高生	50.7%	上げる	55.4%	+4.7	○
20	成人の喫煙率	12.2%	6.1%	10.8%	-1.4		
21	妊娠届出書による妊娠中の喫煙者数 ¹	17人	0人	9人	-8.0		

※1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者のこと。

目標4 ストレスを解消できる方法を知る

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
22	ストレスを解消できている人の割合	58.6%	上げる	65.3%	+6.7	○
23	家族に話すことでストレス解消できる人の割合	30.7%	上げる	30.5%	-0.2	

目標5 安心して相談できる人・場所を見つける

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目	
24	身近に相談できる誰かが いる人の割合	男性 50歳代	49.2%	上げる	53.6%	+4.4	○
		男性 60歳代	53.8%	上げる	59.3%	+5.5	○
25	ゲートキーパーの育成 ²	328人	増やす	381人	+5.3	○	
26	自殺者数（人口10万対） ³	17.7人	減らす	19.3人	+1.6		

目標6 自分の家族・地域に関心を持つ

	成果指標	H28	目標値	R1	R4-H28	達成項目
27	地域のつながりを感じている人の割合 （18歳以上） ⁴	43.9%	上げる	43.0%	-0.9	
28	地域のつながりを必要だと感じている人の 割合（18歳以上） ⁴	89.0%	上げる	87.2%	-1.8	

目標7 地域でのつながりを持つ

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
29	近所づきあいをしていない人の割合 （18歳以上） ⁴	19.2%	下げる	9.9%	-9.3	○
30	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 ⁵	37.4%	上げる	25.7%	-11.7	

■目標ごとの出典■

目標ごとに「調布市民の健康づくりに関する意識調査」の結果となります。

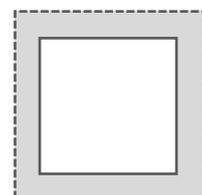
1：妊娠届出書

2：事務報告書

3：北多摩南部保健医療圏保健医療福祉データ集（令和元年度数値）

4：調布市民福祉ニーズ調査（27の質問は令和元年度の調査が最新値）

5：調布市民意識調査報告書



(2) 調布市食育推進基本計画（第3次）の成果指標

調布市食育推進基本計画（第3次）における目標ごとの成果指標及び目標値と、達成状況は次のとおりです。

目標 心

H28：平成28年度

R4：令和4年度

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
1	食べ物を大切にしたい人の割合	61.4%	上げる	64.1%	+2.7	○
2	食事(夕食)が楽しい人の割合	69.0%	上げる	73.2%	+4.2	○

目標 体

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
3	朝食の欠食者の割合	13.6%	下げる	21.7%	+8.1	
4	むせないように誤嚥したりしないように気をつける人の割合	17.1%	上げる	16.9%	-0.2	
5	ふだんの食事の姿勢に気をつけている人の割合	18.8%	上げる	16.6%	-2.2	

目標 技

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
6	食の安全・安心に関する情報提供を望む人の割合	51.8%	上げる	40.5%	-11.3	
7	食事バランスガイドを参考にしている、知っている人の割合	43.2%	上げる	41.5%	-1.7	
8	ふだんの食事の心がけで主食、主菜、副菜をそろえて食べる人の割合※	50.2%	上げる	35.3%	-14.9	
9	健康だと感じている人の割合	75.3%	上げる	79.6%	+4.3	○

※「8 ふだんの食事の心がけで主食、主菜、副菜をそろえて食べる人の割合」は、前回調査と聞き方が異なります。

目標 土台

	成果指標	H28	目標値	R4	R4-H28	達成項目
10	調布市の農産物を地産地消で購入している人の割合	41.3%	上げる	32.6%	-8.7	

■目標ごとの出典■

出典はすべて「調布市民の健康づくりに関する意識調査」

(3) 第3次計画の総括

①調布市民健康づくりプラン（第3次）

調布市民健康づくりプラン（第3次）では、「健康を培う生活習慣」「こころの健康」「家族や地域の人を、育む力」の健康づくり3分野のもと、計画を推進してきました。

「健康を培う生活習慣」に関する内容として、成人では、「健康状態を良いと感じている人の割合」や「運動習慣者の割合」が増加しており、健康の維持・増進に向けて取り組んでいることがうかがえます。一方で、「定期的に健（検）診を受けている人の割合」は減少し、「メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の割合」については増加、「睡眠による休養を十分取れている人の割合」は減少していることなどから、継続して市民の健康づくりに向けた取組を推進していくことが必要です。また中高生では、飲酒・喫煙の経験のある人も少数ながら存在するため、20歳前の飲酒・喫煙は法律で禁止されていることや、若年の飲酒・喫煙が体の成長や健康へ大きな悪影響を及ぼすこと、また喫煙は本人だけでなく、家族など周りの人の健康にも悪影響を及ぼすことについての普及啓発をはじめ、子どもへの健康教育等についても進めていく必要があります。

「こころの健康」に関する内容では、「ストレスを解消できている人の割合」「身近に相談できる誰かがいる人の割合」は年代によっては増加したものの、自殺死亡率（人口10万人に対する自殺者数）が増加しています。ストレスの解消方法や相談できる人や場所について、更なる周知が必要です。計画期間中は、新型コロナウイルス感染症による生活への制限などがありました。生活環境の変化などがこころやからだの健康に影響するため、社会情勢や環境などの変化も的確に捉えながら、適切な取組や支援を行っていくことが求められます。

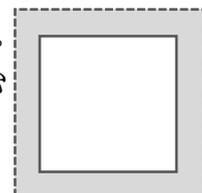
「家族や地域の人を、育む力」に関する内容については、「地域のつながりを感じている人」「地域のつながりを必要だと感じている人」「地域の一員としての意識や連帯感を感じている人」の割合は減少しています。昨今では、社会環境の変化などから、人との関わりが希薄になっていることがうかがえることに加え、計画期間中は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、テレワークやインターネットでの購入の増加、これらに伴う外出の減少など生活スタイルが一層多様化しています。地域において健康づくりを通じた関わりを増やしていくなど、地域全体で健康意識を高めていくことで、互いに支え合いながら健康づくりに取り組んでいくことが重要です。

②調布市食育推進基本計画（第3次）

調布市食育推進基本計画（第3次）では、「心」「体」「技」「土台」の4つの分野の下、計画を推進してきました。

「食べ物を大切にしたい人」「食事（夕食）が楽しい人」「健康だと感じている人」の割合は増加しており、「心」の分野の基本目標であった「食べることへの理解と感謝を深める」「楽しく食事をする」については、意識の向上や行動変容につながったことがうかがえます。

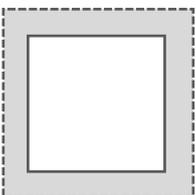
一方で、「朝食欠食者の割合」は増加し、「食の安全・安心に関する情報提供を望む



人の割合」は減少していることなどから、「体」「技」に関する基本目標であった「望ましい食生活を心がける」、「望ましい食習慣を実践する」、「食を選択する力を身につける」ことについては、今後も取組を推進し、一人でも多くの市民が実践できるように、正しい知識を身につけていくことが必要となります。

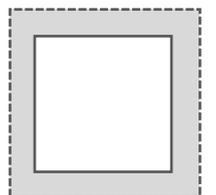
また、「調布市の農産物を地産地消で購入している人」の割合についても減少しています。

「土台」の基本目標であった「食を通じた地域のふれあい・絆づくり」に関して、今後は、地域の人たちが食を通じてふれあい、充実した食生活を実現するための機会を増やしていくことが重要となります。



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。

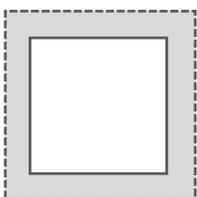
新型コロナウイルス感染症によって、外出の機会の減少による体力低下や人との関わりの減少などが懸念されているものの、定期的に運動する習慣のある者の割合は増加しています。今後更に、健康的な運動習慣者を増やして健康的なまちづくりを推進していきたいと考えています。

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。市民一人ひとりが、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、「みんなで作ろう 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

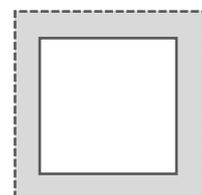
本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画及び食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけており、国の健康日本21（第三次）と第4次食育推進基本計画の内容を踏まえつつ、調布市の現状や課題に応じた施策体系の構築が重要となります。

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、市民一人ひとり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)の者の割合	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)のない者の割合(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以上の者の割合(成人)	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者の割合	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※20以下の高齢者(65歳以上)の割合	9.8%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
14	かかりつけ医がいる者の割合	53.9%	上げる	意識調査
15	かかりつけ歯科医がいる者の割合	50.3%	上げる	意識調査
16	かかりつけ薬局がいる者の割合	24.5%	上げる	意識調査

※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、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}]^2$ で求められます。

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。

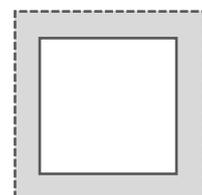
様々な主体との連携の下で健康を支えるまちづくりの更なる推進を目指して、「健康づくりのための環境整備」を基本目標の1つに掲げます。

■成果指標

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
1	がん検診の受診の割合(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者の割合	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)の機会を有する者の割合	26.6%	下げる	意識調査 ¹
4	収縮期血圧 140 mm Hg 以上の者の割合	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 以上の者の割合	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%以上の者の割合	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，公表後差し替え予定

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し、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	41人	上げる	事務報告書

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

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

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



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

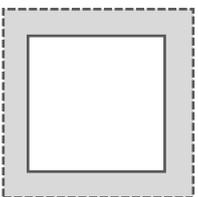


1 食に関する理解の促進

2 健康的な食生活の実践 ★

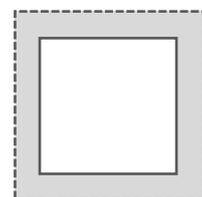
3 食を通じた地域とのつながりの充実

★は調布市基本計画を基に設定した重点項目



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	

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。

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。

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

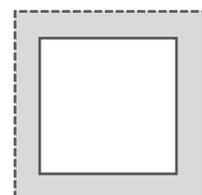
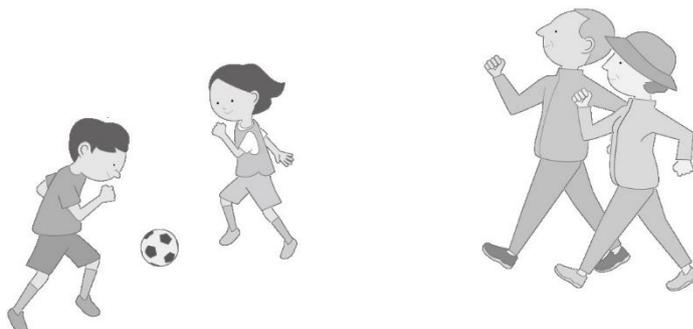
- 各世代に対して、それぞれの生活の中で運動やスポーツに参加できる機会を提供してきました。新型コロナウイルス感染症の影響により各種大会や講座の中止、または参加控えが見られましたが、感染症対策を講じながら継続的に身体を動かす機会を提供しています。
- 一部の教室では参加者の満足度が高く、市民の運動習慣のきっかけとなる役割を果たしています。

■現状

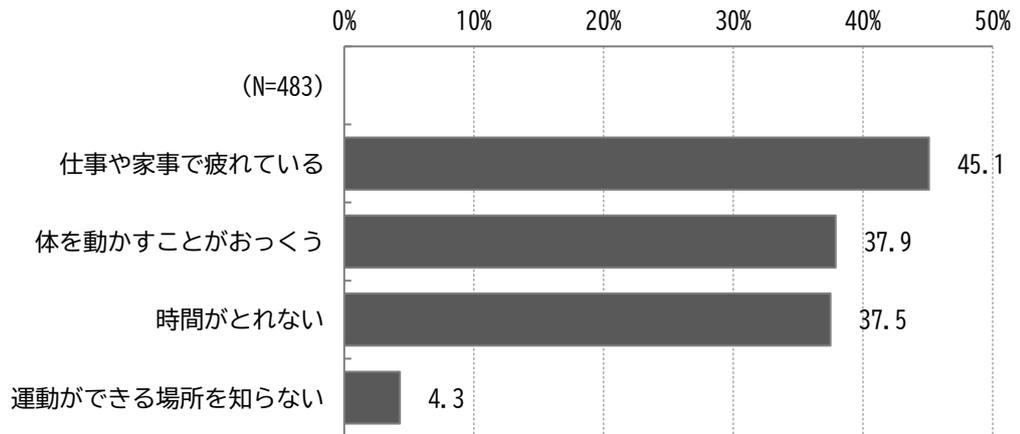
- 成人全体における運動習慣者の割合は増加している一方で、30歳代では、運動をほとんどしていない人の割合が高くなっています。
- 中高生における運動やスポーツをしている割合は、前回調査と比較して8.7ポイント減少しており、室内遊びやゲームの普及で体を動かす機会が減っていると考えられます。
- 運動する際の問題点について、成人では「仕事や家事で疲れている」「体を動かすことがおっくう」の割合が高く、中高生では「学校の勉強や習い事で時間がとれない」「体を動かすことがおっくう」の割合が高くなっています。また、「運動ができる場所を知らない」の割合について、成人では4.3%、中高生では11.2%となってい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

■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。

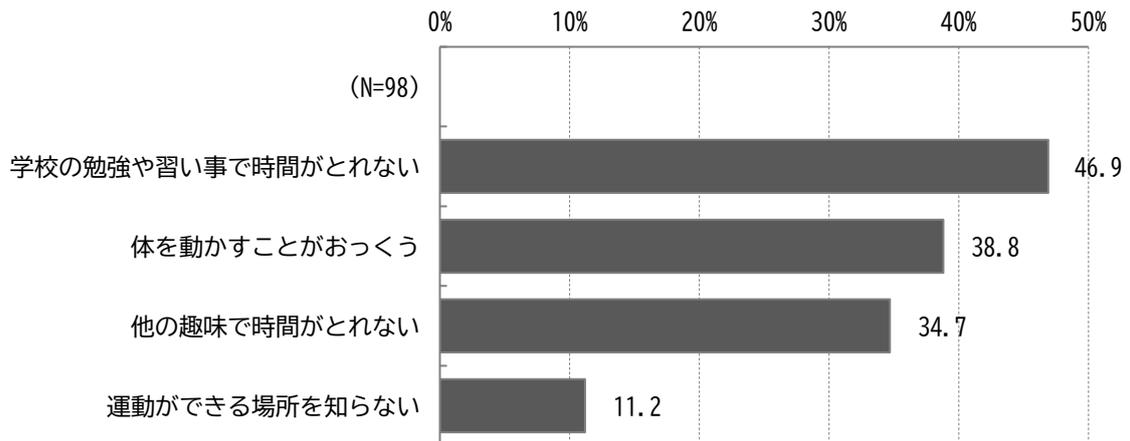


運動する際の問題点（成人）

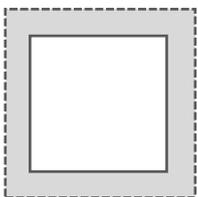


出典：調布市民の健康づくりに関する意識調査

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 「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。



ブラインドサッカー®体験授業

基本施策2 休養とこころの健康づくり

■第3次プランに基づくこれまでの取組

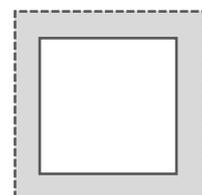
- 市民が日常生活の中で抱える不安や悩み、ストレスとうまく付き合い、こころの健康を保てるように、こころの悩みを相談できる窓口の周知や、様々な世代に向けたこころの健康づくりをテーマとした講演会の開催、障害者や高齢者等の孤立を防ぐ居場所づくりなどを実施してきました。
- 子育て中の保護者の育児不安やストレスを緩和する取組も行い、育児をはじめ家庭全般の悩みについて相談しやすい場の提供につながりました。
- 就学後にスマートフォンを所持し始める人が多いことを踏まえて、スマートフォンの使い方と睡眠の影響について学校教育の中で説明してきました。
- 平成28年3月に「自殺対策基本法」が一部改正されたことに伴い、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や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 乳 成	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	子ども家庭支援センターすこやか
産後ケア事業 乳 成	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 学	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 高	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 全	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

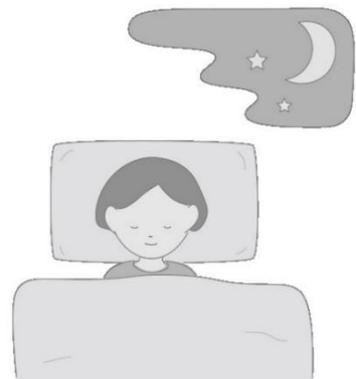
乳 乳幼児期 学 学齢期 成 成人期 高 高齢期 全 全ての年代

コラム

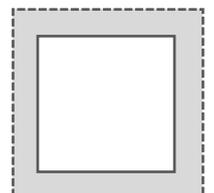
良い睡眠のために光の環境づくりを心がけよう！

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



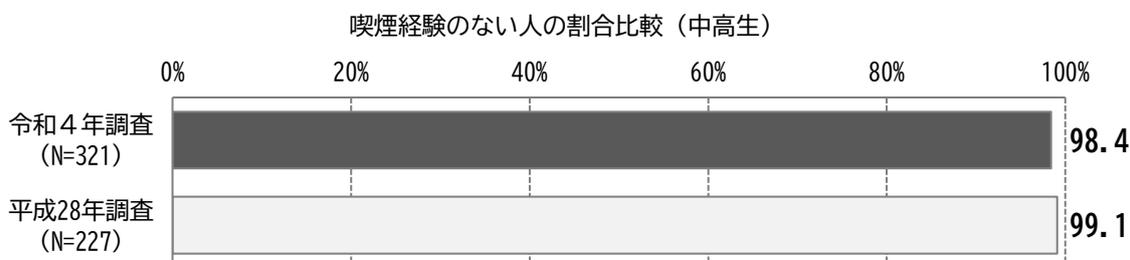
基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進

■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方のうち、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

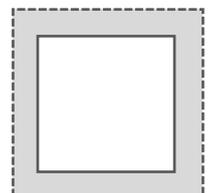
喫煙者の減少や受動喫煙の防止に向けて、たばこが本人や周囲にもたらすがんや生活習慣病等の健康被害について普及啓発を行います。特に、吸う人を増やさないための若年層に向けたアプローチや、吸わせないための環境づくりに関係部署や関係機関と連携しながら力を入れて取り組みます。20歳未満の者の喫煙や飲酒は、薬物乱用のリスクを高める要因として考えられているため、地域で見守っていくための啓発を行います。

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 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 ※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 乳 成	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 学 成 高	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 成	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 成 高	医師による禁煙相談を実施	健康推進課
特定保健指導 成 高	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？

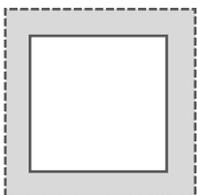
2022年4月より民法改正に伴って、成人年齢が18歳に引き下げられましたが、喫煙・飲酒に関しては健康面への影響が大きいなどの理由から、20歳の制限が維持されています。

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



基本施策4 歯と口腔の健康づくり

■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、保護者の身体の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。

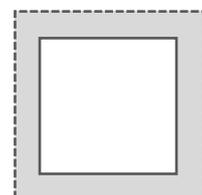
■現状

- 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者（G0及びGの者）の割合（12歳）、歯周ポケットの深さが4mm以上の者の割合（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。¹

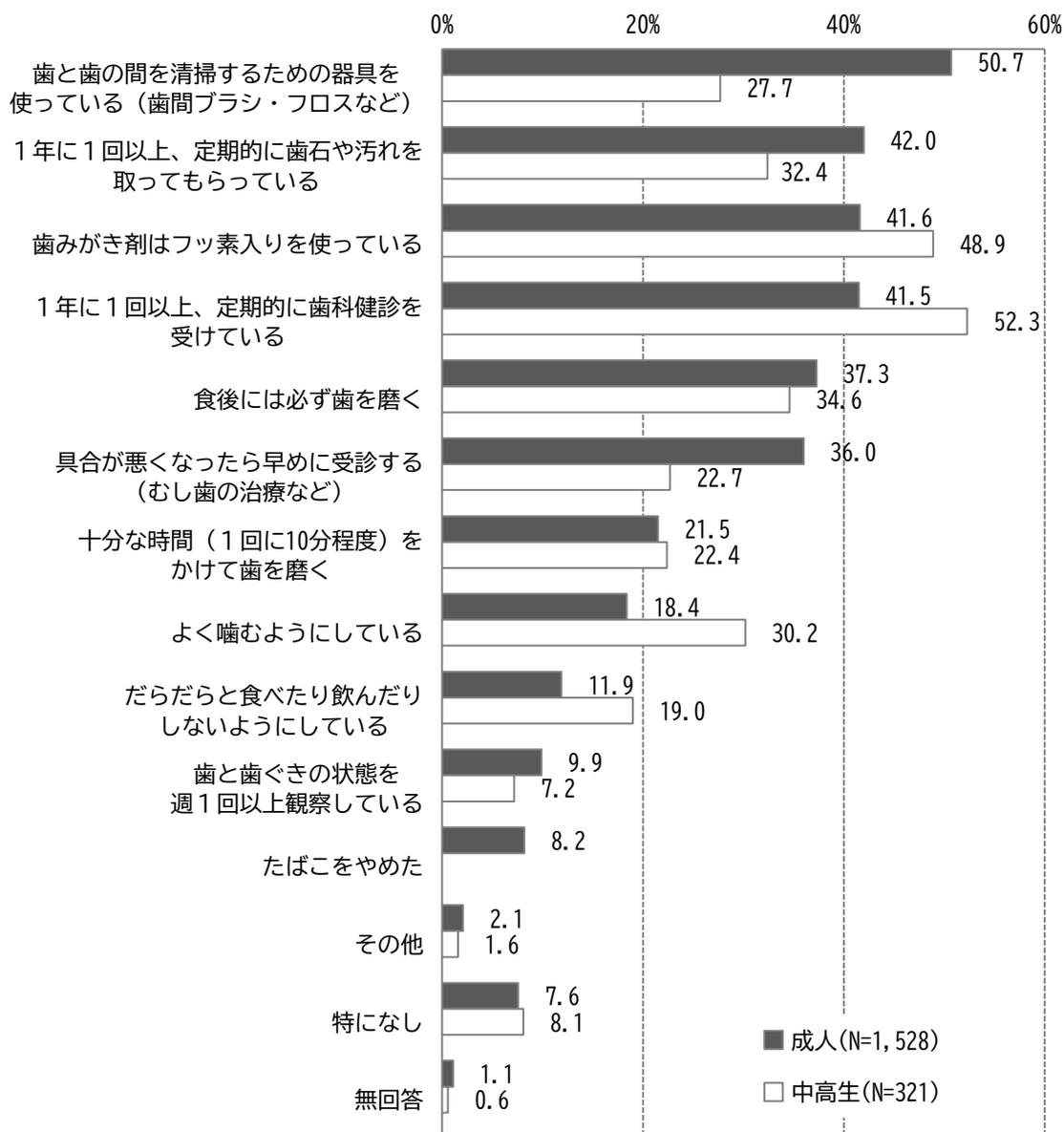
■課題

- 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知識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。

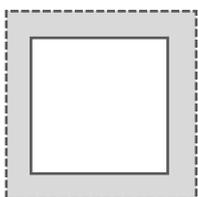
¹ 出典：北多摩南部保健医療圏保健福祉データ（令和4年版）



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



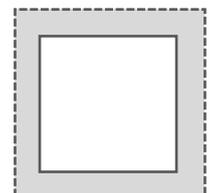
■施策の方向

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、機能の維持の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。「摂食・嚥下ガイドBOOK」を作成	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



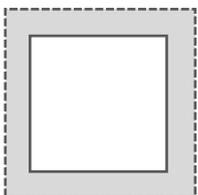
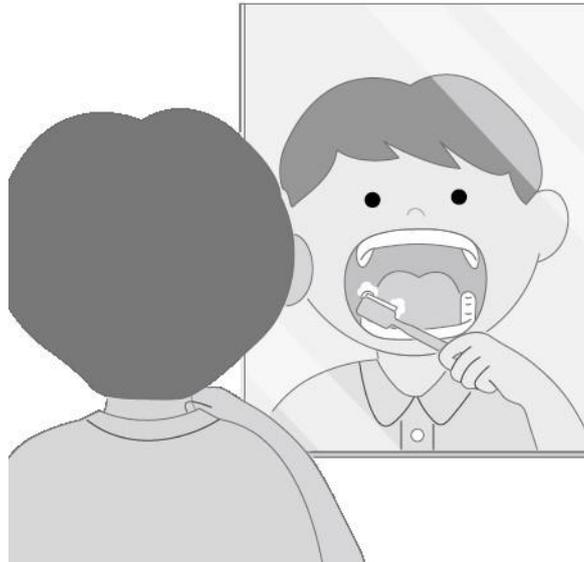
お口の健康は、全身の健康

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、噛んだり、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



基本施策5 主体的な健康管理の実践

■第3次プランに基づくこれまでの取組

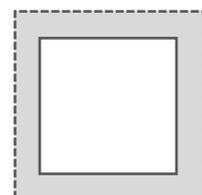
- 乳幼児から高齢者まで、それぞれの年齢に応じた健康診断の機会や健康に係る相談ができる場を提供し、自分の健康状態を知り、市民自ら健康管理を実践できる場づくりを行ってきました。
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて対面での相談が難しくなった際には、オンラインによるゆりかご調布面接（妊婦を対象）を開始し、市民がより相談しやすい環境づくりに取り組みました。
- 全般的な健康に係る状況把握に加えて、歯と口腔の健康状況を把握する機会の提供、お薬手帳の利用促進など、市民一人ひとりが自身の健康状態を把握できる取組や、薬との上手な付き合い方が実践できる取組も実施してきました。

■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。
- 各予防接種の対象年齢に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。

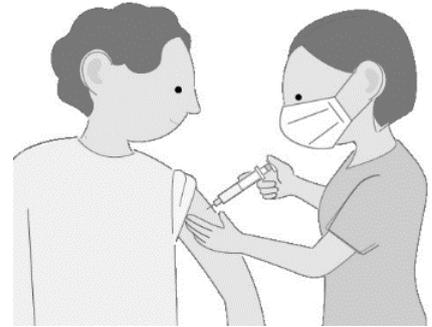
■課題

- 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

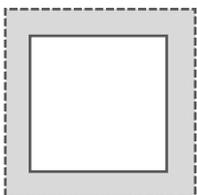
市民の一人ひとりが、健康の維持・増進を行っていくために、身近な相談窓口や健康情報、健康的な生活習慣の実践、健(検)診受診や予防接種の意義や重要性などについて周知啓発を行い、主体的な健康管理に向けた意識づくりに取り組みます。また、重層的な健康管理ができるよう「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持つことの意義や適切な医療機関の受診について啓発を行います。



■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



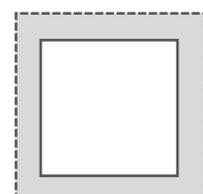
事業名	内容	担当課
お薬手帳の利用 促進等 全	市内の医療機関・薬局と協働して、お薬手帳の利用促進等に向けた取組を行う	保険年金課
認知症サポーター養成講座 全	認知症の方が地域で安心して暮らしていけるよう、認知症に対する正しい理解を幅広い年代に広める	高齢者支援室

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、かかりつけ薬剤師・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、かかりつけ薬剤師・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。¹
- 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。¹
- 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。²
- 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「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。

¹ 令和3年度東京都がん検診精度管理評価事業

² 令和4年度調布市事務報告書

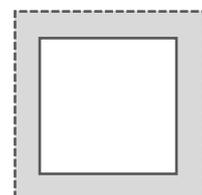
- B型肝炎，HPV^{※1}の予防接種は，対象年齢に個別通知を行っています。また，市外の医療機関等でも接種できるよう近隣自治体と連携しています。

■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予防接種やブレスト・アウェアネス^{※2}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



■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。

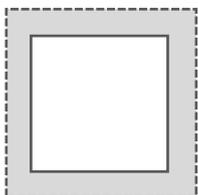
また、がんの治療をしながら仕事や学業に復帰する人や在宅で療養生活を送る人もいるため、治療と仕事等の両立や緩和ケアも踏まえた相談や支援など、がんになっても安心して暮らすことのできる体制づくりを関係機関や関係部署と協力しながら検討します。

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



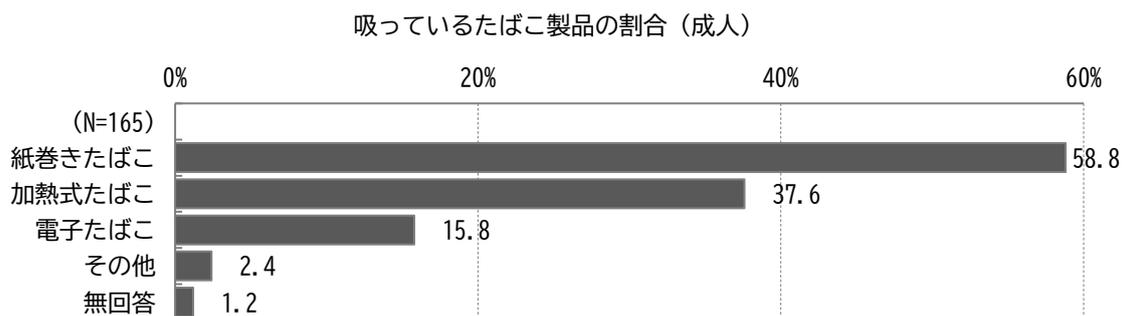
基本施策2 受動喫煙の防止に向けた環境づくり

■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

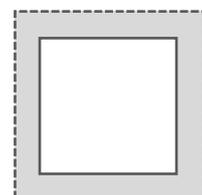
- 市では、受動喫煙による健康への悪影響から市民等を守り、次代を担う子どもたちをはじめ誰もが健康に暮らせるまち調布の実現に寄与することを目的として、令和元年7月1日から「調布市受動喫煙防止条例」を施行しました。
- 受動喫煙の機会がある人の割合は、26.6%となっており、前回調査と比較して11.6ポイント減少しています。
- 成人（20歳以上）、中高生ともに、受動喫煙の機会がある人は3割未満であり、場所については「路上」の割合が高くなっています。
- 吸っているたばこ製品の割合については、紙巻きたばこが58.8%、加熱式たばこが37.6%となっています。また、電子たばこを吸っている割合は、15.8%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】 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 ※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 学	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 全	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 全	「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 全	「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） 全	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・ちよ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。

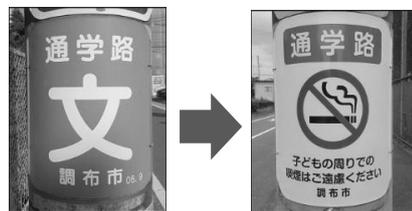
取組の結果、市民の喫煙率は令和元年度の市民意識調査の13.0%から令和4年度は11.9%に減少し、令和4年度の全国平均25.3%、東京都平均13.5%（厚生労働省実施「国民生活基礎調査」）と比べても調布市は低い値になっています。これらの取組が評価され、厚生労働省及びスポーツ庁が主催する「第12回健康寿命をのぼそう！アワード」にて、令和5年11月に厚生労働省健康・生活衛生局長 優良賞を受賞しました。



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

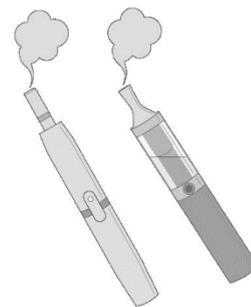
加熱式たばこと電子たばこの違いは？

「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」

基本施策3 生活習慣病と健康危機から市民を守る環境づくり

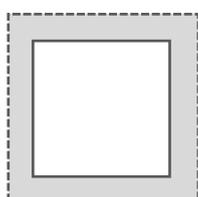
■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 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，ホームページや市報で周知を行いました。

■現状

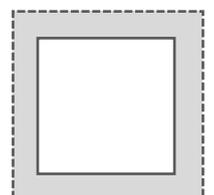
- 新型コロナウイルス感染症の拡大時は，医療機関の受診控えや感染への不安等から，各種事業の利用者の減少がみられました。
- 健康づくりシリーズへの参加者数が減少してきています。
- メタボリックシンドローム[※]の該当者及び予備軍の割合が増加しています。
- 国民健康保険被保険者を対象とした糖尿病重症化予防事業において，かかりつけ医と連携をして，看護師が生活習慣改善をサポートし，フォローを行いました。対象者選定の抽出基準を見直すなど，状況に合わせて事業内容の改善を行いながら進めてきました。

※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方は、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。

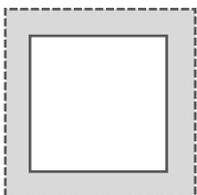
健康づくりのきっかけともなるよう、健診の受診を促すとともに、健診結果に応じた受診勧奨を行い、生活習慣病の発症及び重症化予防のための支援の充実を図ります。また、各ライフステージの特徴や健康課題に合わせた事業を充実させるとともに、生活習慣の改善や重症化の予防に向けて、事業の参加者が増えるよう、各事業の周知を行います。

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



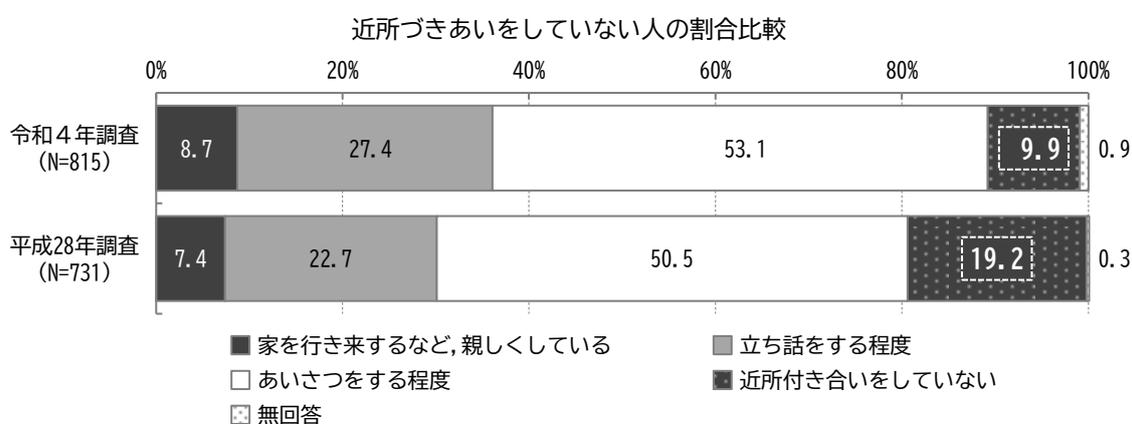
基本施策4 地域との連携・協働の充実による健康づくり

■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

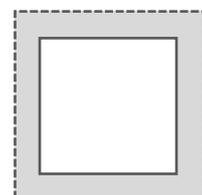
- 地域のつながりを感じている人の割合については、策定時と比べて大きな変化はみられませんが、地域のつながりを必要だと感じている人の割合については、策定時と比べて減少しています。
- 近所づきあいをしていない人の割合については、策定時よりも減少しており、近所づきあいをしている人が増えていることがうかがえます。
- 地域の一員としての意識や連帯感を感じている人の割合については、減少しています。



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。

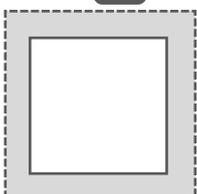
時間の制約等で集うことが難しい場合でも、ひだまりサロン※などの地域の居場所があることを把握できるように周知をしていきます。

※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 成	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 高	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】 高	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」 全	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 全	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 全	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



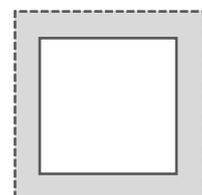
人や社会とのつながりがつくる健康とは？

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

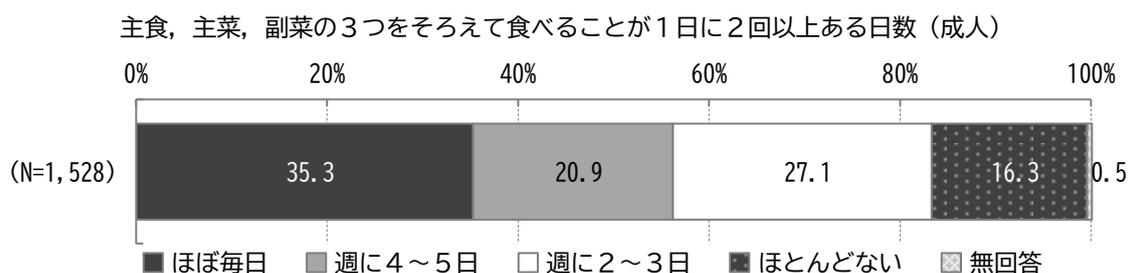
基本施策1 食に関する理解の促進

■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、市民一人ひとり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

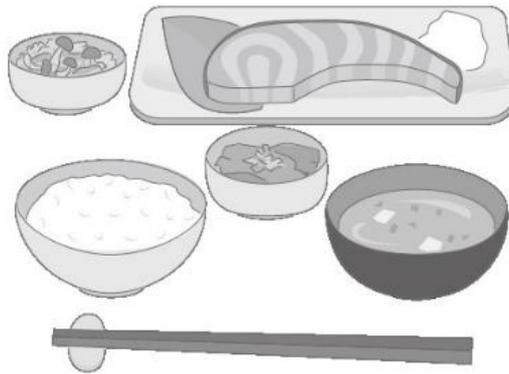
■課題

- 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必要な栄養のバランスや食生活のあり方に関する周知・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。

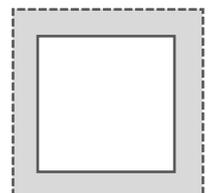
日々の食生活が、この先の健康に大きな影響を及ぼすことを理解し、実践や継続した取組につながるように、関係機関や関係部署と連携しながら取り組みます。



■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 乳 成	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	子ども家庭支援センターすこやか
わくわく育児ひろば 乳 成	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 乳	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 学	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) 全	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 ドゥ 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

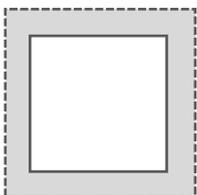
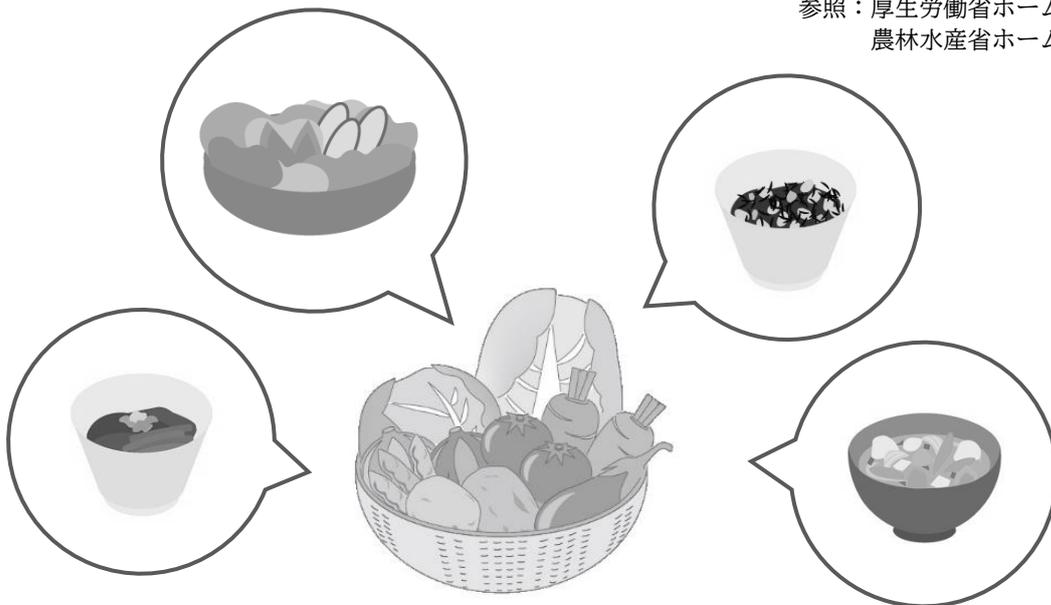
食べよう！野菜1日350g

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、加熱をしてカサを減らすこと、茹でる、蒸す、電子レンジで加熱して小分けに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



基本施策2 健康的な食生活の実践

■第3次プランに基づくこれまでの取組

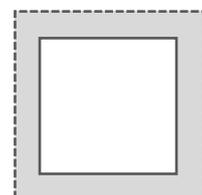
- 市民が望ましい食生活を心がけ、実践できるような健康教育や体験教室、食事に関する相談事業について取り組んできました。
- 保育施設や幼稚園、小・中学校などにおいて、給食を通じた食育や食に関する体験、学習活動などにより、栄養のバランスや望ましい食習慣、食材を選択する力を身につけることなどについて、食育の取組を行ってきました。栄養バランスに配慮した食事の大切さや間食・夜食が与える影響、安心・安全な食材の選択の重要性を伝えてきました。
- 小・中学校の夏期休業期間を利用し、朝ごはんや野菜の大切さを理解し、調理する喜びや食べる楽しさを体験する取組を行ってきました。
- 乳幼児の食べ方について心配を抱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

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、参加した児童は「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

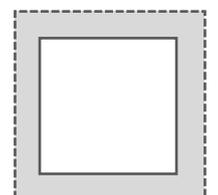
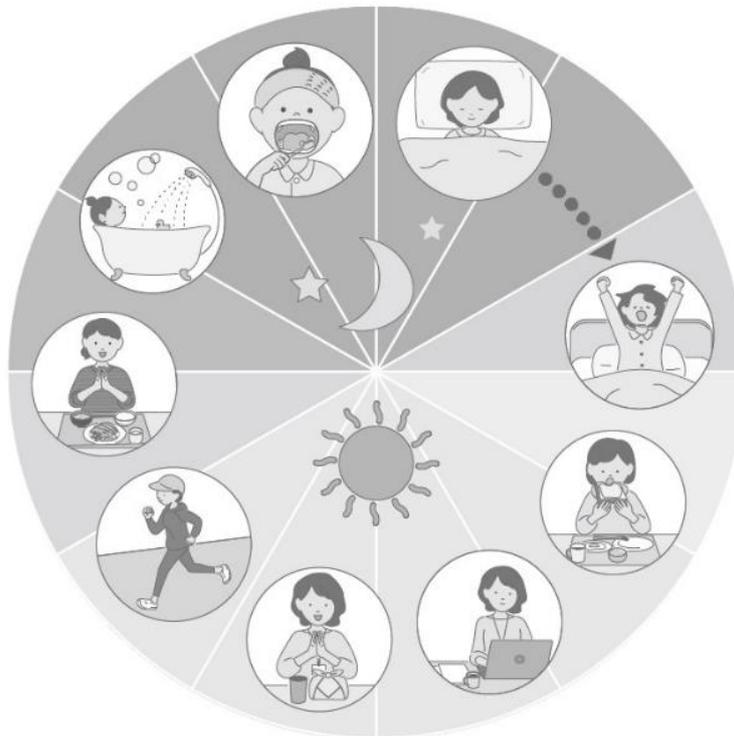
乳 乳幼児期 学 学齢期 成 成人期 高 高齢期 全 全ての年代

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

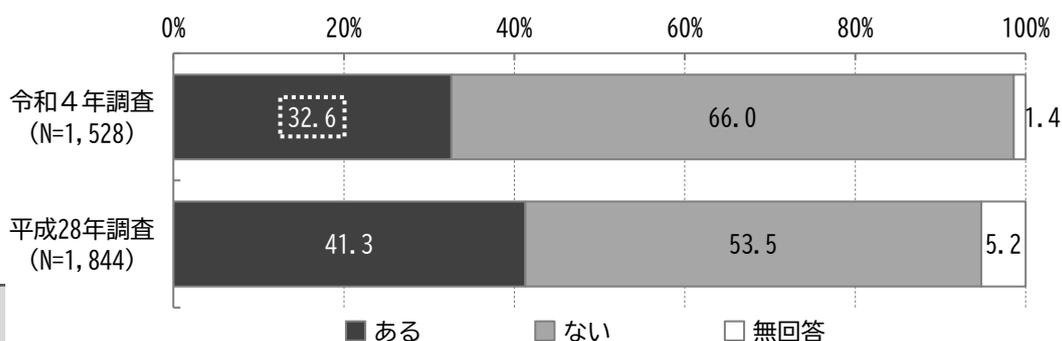
■第3次プランに基づくこれまでの取組

- 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の取組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。
- 食育推進に向けて、市や企業、地域に期待することについて、食を通じた地域とのつながりの充実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。

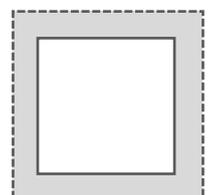
意識的に調布市の農産物を購入している人の割合比較（成人）



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、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、情報発信や市内農産物を活用した調理方法や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。

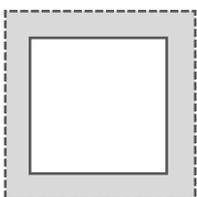
市内農産物の購入場所と併せて簡単な調理方法やアイデアレシピなどの情報提供を行うなど、生産者と消費者がつながりを持ち、市内農産物の購入意欲を高め、おいしく楽しんで食べるための環境づくりや情報提供の取組を推進します。

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や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だけ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。



農業まつりS&A



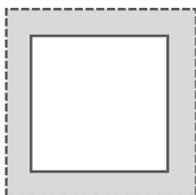
宝船の展示

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。

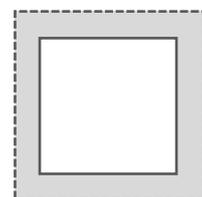
近年では、地域による取組として、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供することも食堂が広まっており、家庭における共食が難しい子どもたちや地域とのつながりとして、共食の機会を提供する取組が増えています。

参照：農林水産省ホームページ
令和4年度 食育白書



第5章

計画の推進



1 計画の推進について

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組むことが必要で、一人ひとり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

市民の健康づくりの意識を高め、健康づくりへの取組を充実していくとともに、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めるよう、市民が健康づくりに関する情報を手軽に得ることができるよう、様々な方法を活用した情報提供を進めていきます。

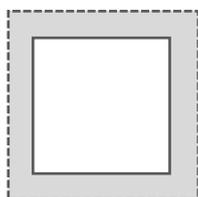
(2) 地域コミュニティとの連携

市内には本計画をきっかけに平成18年に結成された調布市民健康づくり始める会等をはじめ、仲間づくりを目的とした市民活動グループや催しが数多くあります。このような活動等を健康づくりに活用していけるよう、必要な時に求める活動の情報が手に入れられるよう、工夫を凝らした情報を提供していきます。

また、市民が集う場へ出向いて健康情報を届けることにより、関心が低い人にも情報が届くことが期待されます。今後、自治会の他、地域福祉においては、地域コミュニティ等の共通基盤である小学校区を基礎とした8つの福祉圏域で活動を推進していくことから、健康づくりに関しても、小学校区単位で実施されている地区協議会等との連携を強化し、より地域と密着した健康づくりを進めていきます。

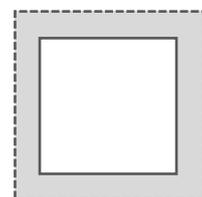
(3) 企業との連携

普段生活をする中で、健康情報を目にすることができると、健康に関心の低い人にも情報が届くことが期待されます。これまでも、市内各駅やスーパー、スポーツクラブなどに健康に関するチラシを置いてもらうなどの取組や、健康増進という共通の願いを持つ企業などの団体との協働による取組を行ってきました。今後も更に多くの店舗や企業などの団体と連携できるよう取組を推進していきます。



(4) 庁内の横断的連携

健康づくりに関する取組は健康推進課が行うほかにも、様々な関係部署で行っています。より多くの市民に各種取組の周知や普及啓発ができるように、庁内の横断的な連携を推進していきます。

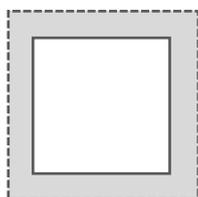
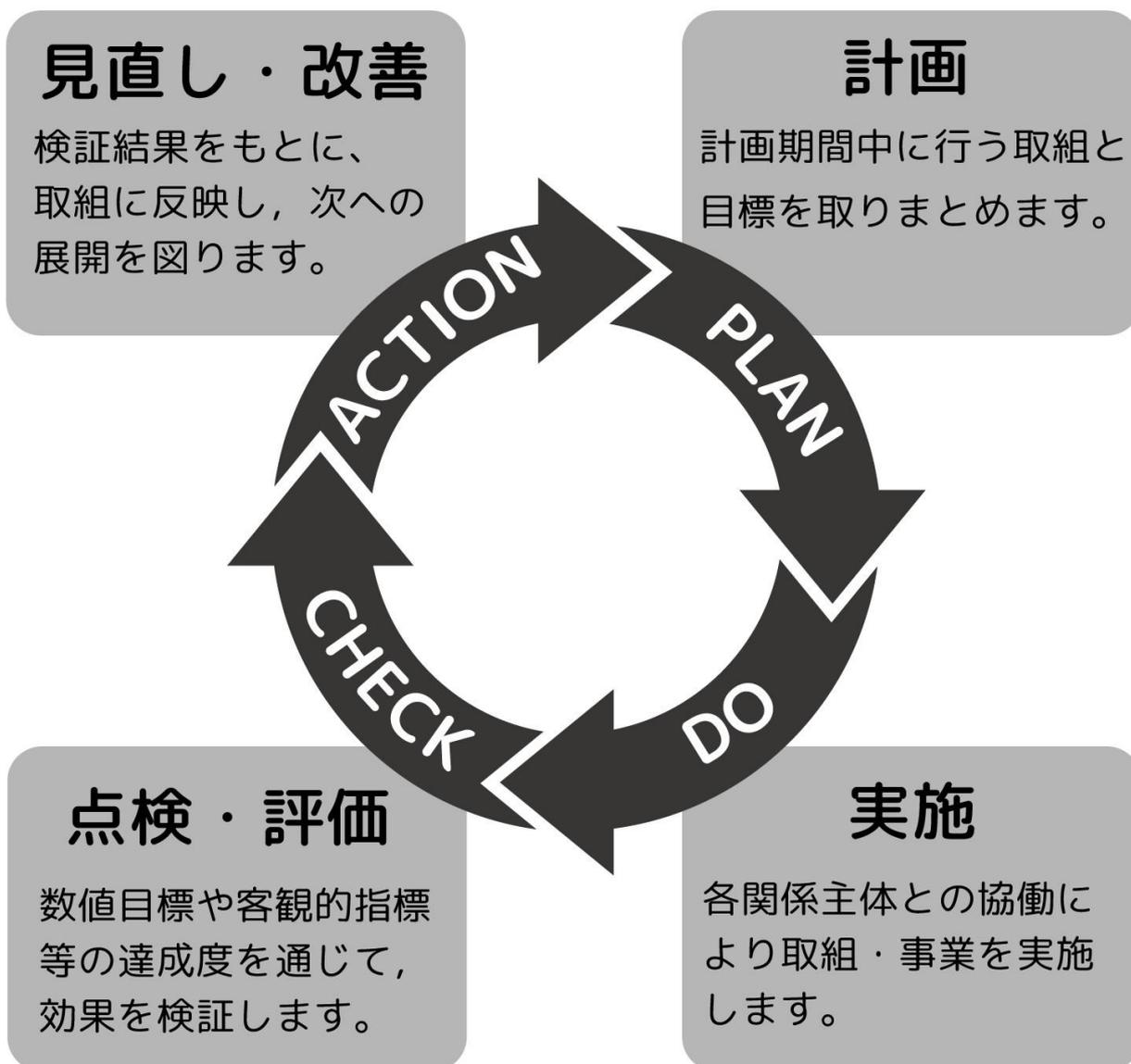


2 第4次計画の推進体制と評価

計画の着実な推進を図るため、進行管理に当たっては、第4次プランで定める成果指標のうち達成状況を毎年度把握できるものについては、毎年度数値の確認を行い、進捗状況を把握したうえで次年度の取組にいかしていくなど、PDCAサイクル（計画-実施-点検・評価-見直し・改善）による効果的な運営を目指します。

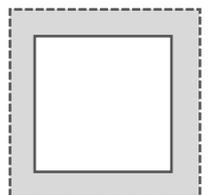
また、健康づくりは、教育、子育て、高齢福祉などの分野とも密接な関係があることから、庁内外の関係部署（機関）と横断的な連携に引き続き取り組んでいきます。

PDCA サイクルのイメージ



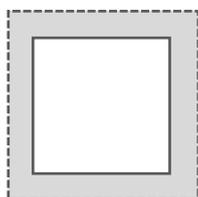
第6章

資料編

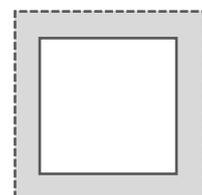


1 用語解説

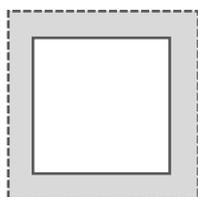
	用語	説明	掲載ページ
あ行	ICT	Information and Communication Technology の略。情報処理及び情報通信に関連する諸分野における技術・産業・設備・サービス等の総称。	P 9
	一次予防	一次予防, 二次予防, 三次予防とは予防医学の用語であり, 介入する対象と時期によって分類したもの。一次予防とは, 生活習慣を改善して健康を保持・増進し, 病気にかからないようにすること。	P 2, P 9
	う歯	むし歯。歯の硬組織の表面が細菌の酸産生により崩壊され, エナメル質やセメント質から象牙質へと進行し, 実質欠損を形成する代表的な歯の疾患。	P 16, P 24 P 80
	LDL コレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれるコレステロールの一種。これが増えすぎると, 血管の内側に付着・蓄積し, 動脈硬化を進行させる。	P 16, P 25, P 81
	オーラルフレイル	口の機能低下, 食べる機能の障害, 更には心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念。	P 41, P 43 P 44
か行	かかりつけ医	健康に関することをなんでも相談でき, 最新の医療情報を熟知して, 必要な時には専門医, 専門医療機関を紹介してくれる, 身近で頼りになる地域医療, 保健, 福祉を担う総合的な能力を有する医師。	P 16, P 24 P 45, P 46 P 54, P 55 P 80
	かかりつけ歯科医	安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え, 地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上をめざし, 地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師。	P 16, P 24 P 41, P 45 P 55, P 80
	かかりつけ薬局	薬を安全・安心に使用していただくため, 処方薬や市販薬など, あなたが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し, 薬の重複や飲み合わせのほか, 薬が効いているか, 副作用がないかなどを継続的に確認する薬局。	P 45, P 46 P 55
	感染症法	「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」を指す。	P 2, P 8



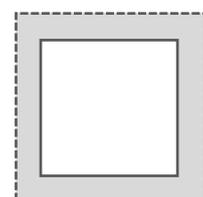
	用語	説明	掲載ページ
	緩和ケア	がん患者とその家族が、可能な限り質の高い治療・療養生活を送れるように、身体的症状の緩和や精神心理的な問題などへの援助が、終末期だけでなく、がんと診断された時からがん治療と同時に行われることが求められている。	P49, P50
	共食	誰かと一緒に食事をする事。家族や友人、親戚、地域の人など、共に食事をとりながらコミュニケーションを図り、食の楽しさや食事マナーの習得、食文化の継承などを体験すること。	P10, P26 P66, P70
	ゲートキーパー	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のこと、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のこと。	P17, P24 P39, P80
	K P I	Key Performance Indicator の略。組織が目標を達成するために重視する指標を意味する。	P8
	健康寿命	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。	P2, P3 P10, P14 P23, P80
	口腔	口からのどまでの空洞部分(口の中のこと)。食べる機能や、会話をしてコミュニケーションを取る機能などがある。	P24, P41 P43, P45 P63,
	合計特殊出生率	15～49歳までの女性の年齢別出生率を合計したものの。	P13
	子ども食堂	地域住民等による民間発の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ども食堂等が広まっており、家庭における共食が難しいこどもたちに対し、共食の機会を提供する取組	P66
さ行	GO及びGの者	GO:歯ぐきに軽度の炎症が見られるが、歯石は付いていない状態。適切な自己管理により健康な状態に改善できる。 G:歯ぐきに炎症が見られる状態。適切な自己管理のほか、歯科医院での検査や治療が必要になる。	P16, P41
	自殺死亡率	人口10万人当たりの自殺者数のこと。	P19, P35



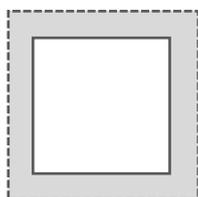
	用語	説明	掲載ページ
	歯周ポケット	歯周病にかかった際、歯と歯ぐきの正常な付着が破壊され、歯と歯ぐきの間にできる隙間。歯周病の進行に伴って深くなる。	P16, P24 P41, P80
	収縮期血圧	心臓が収縮したときの血圧のことを収縮期血圧という。拡張したときの血圧のことを拡張期血圧という。	P25, P81
	食品ロス	食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。	P26, P60 P66, P68 P81
	生活の質	人々の生活を物質的な面から量的にのみとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。	P10, P48 P50
た行	地産地消	地域で生産されたものをその地域で消費するだけでなく、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取組。消費者が生産者と「顔が見え、話ができる」関係で地元の農産物・食品を購入する機会を提供するとともに、地域の農業と関連産業の活性化を図ることと位置付けている。	P18, P20 P26, P60 P66, P67 P68
	データヘルス	データヘルスとは、医療保険者が分析を行った上で、加入者の健康状態に即したより効果的・効率的な保健事業を指す。近年、健診やレセプトなどの健康医療情報は、平成20年の特定健診制度の導入やレセプトの電子化にともない、その電子的管理が進んでいる。これにより、従来は困難だった電子的に保有された健康医療情報を活用した分析が可能となってきた。	P9
は行	BMI	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、 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で求められる。	P24, P80
	HPV	HPV(ヒトパピローマウイルス)は、子宮頸(けい)がんを始め、肛門がん、膣(ちつ)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る。特に、子宮頸(けい)がんにかかる若い女性が増えている。HPV予防接種は、子宮頸(けい)がんを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る。ワクチンと併せて、子宮頸(けい)がん検診を受診することが大切。	P48, P49 P50, P54



	用語	説明	掲載ページ
	肥満傾向児	性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者である。	P24, P80
	フードドライブ	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。	P66, P68
	ふれあい給食	学校の空き教室を利用し、ひとり暮らし等の高齢者に学校給食を会食方式で提供するとともに、趣味活動等を通じ、孤独感の緩和と介護予防を図る事業。	P66
	ブレスト・アウェアネス	乳がんを早期に発見するために、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣のこと。	P49, P50
	HbA1c (ヘモグロビン・エーワンシー)	過去1～2か月の平均的な血糖の状態をみるもの。	P16, P25 P81
	PDCAサイクル	行政や企業の経営を継続的に改善する取組として、多くの自治体が入り込んでいる考え方。PDCAはPlan(計画)、Do(実行)、Check(評価)、Action(改善)の略。	P74
ま行	メタボリックシンドローム	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」と診断される。	P16, P19 P25, P39 P54, P55 P56, P81
や行	要介護	日常生活上の基本的動作についても、自分で行うことが困難であり、何らかの介護を要する状態。	P15
	要支援	日常生活上の基本的動作については、ほぼ自分で行うことが可能であるが、日常生活動作の介助や現在の状態の防止により要介護状態となることの予防に資するよう手段的日常生活動作について何らかの支援を要する状態。	P14, P15
ら行	ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。	P9

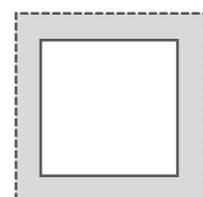


	用語	説明	掲載ページ
	ライフステージ	人の一生を，乳幼児期，学齢期，青年期，壮年期，高齢期などに分けた場合の，それぞれの段階。	P23, P26 P31, P33 P41, P43 P48, P52 P55, P56 P60, P61 P64,
	65歳健康寿命（要支援1以上）	65歳健康寿命とは，65歳の人何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え，その障害のために認定を受けるまでの年齢を平均的に表したものの。	P14, P23

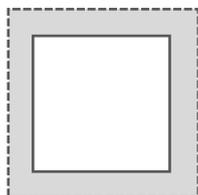


2 指標の出典一覧

	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
全体	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	運動習慣者(週2回以上)の割合	45.5%	上げる	意識調査
	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
	睡眠時間が6~9時間(60歳以上については、6~8時間)の者の割合	57.0%	上げる	意識調査
	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
	中学生・高校生の飲酒の割合	8.7%	0%	意識調査
	20歳以上の喫煙の割合	11.9%	6.1%	調布市民意識調査
	中学生・高校生の喫煙の割合	0.9%	0%	意識調査
	妊婦中の喫煙者数	9人	0人	ゆりかご調布面接
	むし歯(う歯)のない者の割合(3歳児)	96.7%	上げる	調布市3歳児 歯科健診 健診結果
	歯周ポケットの深さが4mm以上の者の割合(成人)	42.0%	下げる	歯周病検診結果
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	成人 41.5% 中高生 52.3%	上げる	意識調査
	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
	BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合	9.8%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
	かかりつけ医がいる者の割合	53.9%	上げる	意識調査
かかりつけ歯科医がいる者の割合	50.3%	上げる	意識調査	
かかりつけ薬局がいる者の割合	24.5%	上げる	意識調査	



	指標	現状値 (令和4年度)	目標 (令和11年度)	出典
基本目標2 健康づくりのための環境整備	がん検診の受診の割合(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
	調布市受動喫煙防止条例を知っている者の割合	51.7%	上げる	調布市民意識調査
	受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	26.6%	下げる	意識調査
	収縮期血圧 140 mm Hg 以上の者の割合	18.3%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
	LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合	12.1%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
	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
	HbA1c6.5%以上の者の割合	7.0%	下げる	KDB データ 健康増進健診結果
	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
基本目標3 食を通じたことからの健康づくり	朝食の欠食者の割合	21.7%	下げる	意識調査
	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者の割合	35.3%	50%	意識調査
	野菜不足と感じている人の割合	36.0%	下げる	意識調査
	減塩を意識している人の割合	29.8%	上げる	意識調査
	食事(夕食)が楽しい人の割合	73.2%	上げる	意識調査
	食べ物を大事にする人の割合	64.1%	上げる	意識調査
	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
	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
	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	意識調査
	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
	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
	調布っ子食育マイスター認定者数	41人	上げる	事務報告書



登録番号
(刊行物番号)

●●●●-●●●●

調布市みんなの健康・食育プラン（第4次）

令和6年3月発行

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2-3-3-1

文化会館たづくり西館保健センター

電話 042-441-6100

