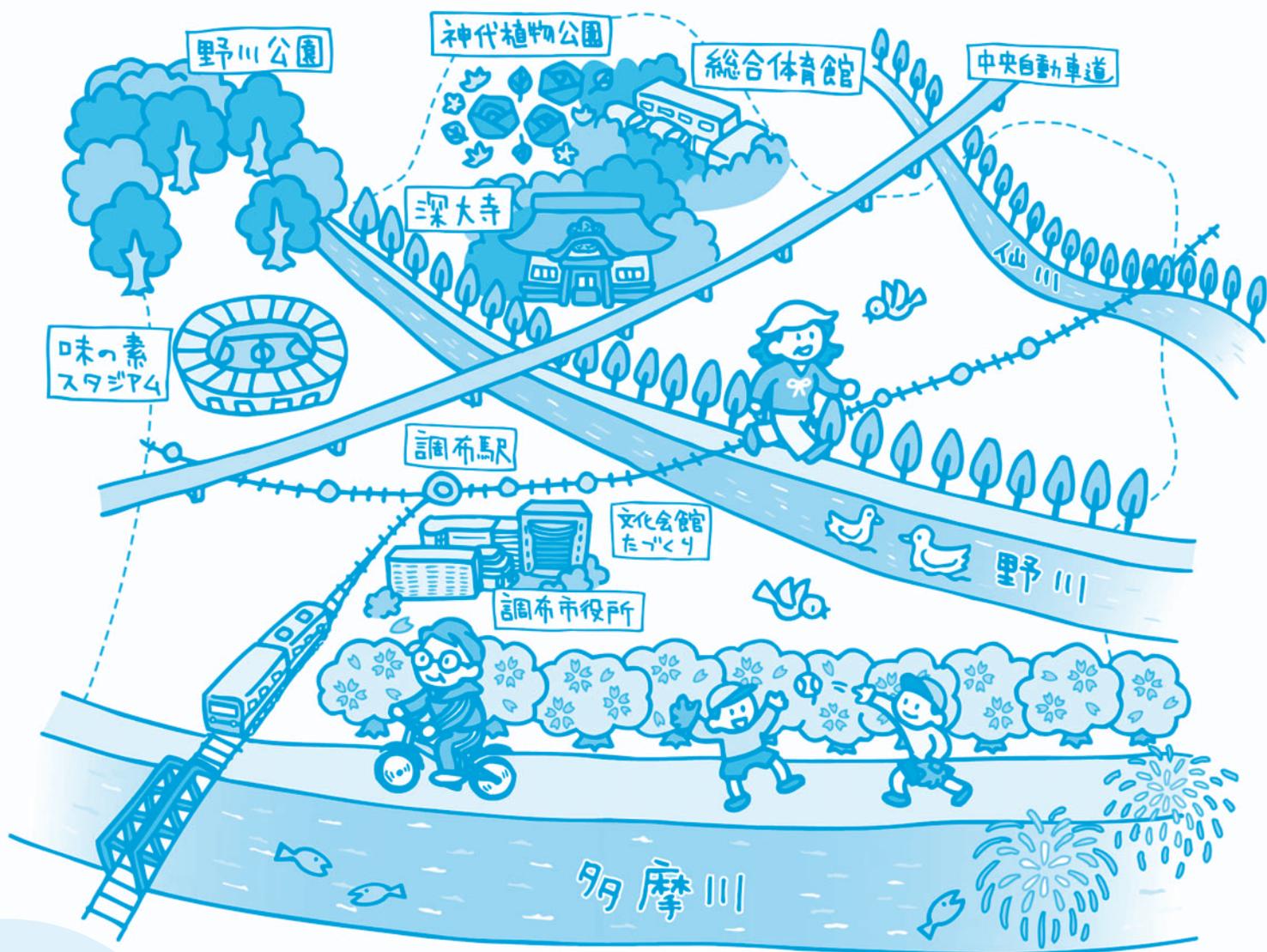


# 健康づくり

始める 続ける 楽しんで

## 調布市民健康づくりプラン 概要版

平成17(2005)～平成22(2010)年度



平成17年3月

調布市

# 1. 計画策定の背景と目的

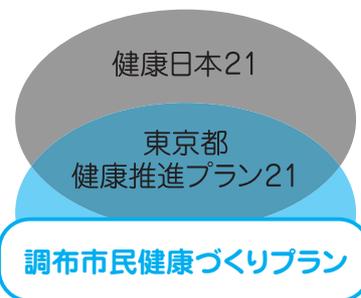
## 人口の高齢化により「一次予防」が重要な健康課題に

わが国の平均寿命は、平成16年7月の発表によれば、男性78歳、女性85歳を超え、世界最高水準となっています。しかし、人口の急速な高齢化とともに、病気の種類もがん・心臓病・脳卒中・糖尿病・歯周病など生活習慣病を中心としたものになり、介護が必要な人の増加なども深刻になっています。

生活習慣病は、若い頃から日々積み重ねてきた生活習慣が発生・進行に関係する病気です。今日の健康づくりでは、普段から健康を保ち、病気にならないようにする「一次予防」<sup>1)</sup>が一層求められています。「一次予防」を進めることによって、壮年期の死亡を減らし、認知症（痴呆症）<sup>2)</sup>や寝たきりにならない状態で生活できる「健康寿命」<sup>3)</sup>を延ばす効果があります。それにより、個人の生活がより幸せで豊かなものになるだけでなく、医療費や介護費の増加を抑えることにもつながります。

## 国、都も新たな健康づくり推進の取組みを開始

こうした状況をふまえ、国は、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動」、いわゆる「健康日本21」<sup>4)</sup>を開始し、「一次予防」を重視する考え方を基本に、国民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的におしすすめています。また、これを受けて東京都も、健康づくり事業を行う区市町村の計画策定を支援することを目的に、「東京都健康推進プラン21」<sup>5)</sup>を平成13年から実施しています。さらに、こうした取組みを後押しするため、平成14年には「健康増進法」<sup>6)</sup>も制定されました。



## 計画の目的と期間

この計画は、健康日本21の調布市版地方計画として、調布における生活習慣病や介護予防<sup>7)</sup>をはじめとするさまざまな健康上の課題を整理し、取組みの方向性と重点項目を定めたものです。市民、地域の団体、企業、行政などが連携して、子どもから大人までみんなが参加し取組める健康づくりの方策を示しています。計画期間は、平成17年度（2005年度）から平成22年度（2010年度）までの6年間です。

- 1) 「一次予防」：以下のような「予防の3段階」の第1段階を成すものです。  
一次予防……病気になるようにする。  
二次予防……病気を早期に発見し、早期治療によって病気を治す。  
三次予防……病気の悪化を防ぐ。
- 2) 「認知症」：従来「痴呆症」と呼ばれていた症状に対し、平成16年12月に厚生労働省が新たに定めた呼称です。「痴呆」という用語には侮蔑的な意味が含まれ、「何も分からない人」との誤解や偏見を受けやすいとの指摘を受けて、改められました。
- 3) 「健康寿命」：認知症または寝たきりにならない状態で生活できる期間をいいます。
- 4) 「健康日本21」：壮年死亡の減少、健康寿命の延伸と健康に関する生活の質の向上を目指して、一人ひとりが自己の選択に基づいて健康を増進し、そのような個人の活動を社会全体が支援していくことを基本理念とする、国民的な健康づくり運動です。
- 5) 「東京都健康推進プラン21」：都民の健康な長寿の実現に向けて、都における健康づくり運動を総合的に推進するための指針となるものです。
- 6) 「健康増進法」：急速な高齢化と疾病構造の変化に伴い、国民の健康増進の重要性が一層高まる中、国民保健の向上を目的として制定されたもので、健康増進を推進するための総合的な基本事項と、国民の栄養改善、国民の健康増進を図るための措置などについて定めています。
- 7) 「介護予防」：介護が必要な状態にならないように、また、介護を受けている状態を悪化させずに、できる限り元気でいきいきとした生活が送れるようにすることです。

## 2. 健康づくりに 取り組むにあたって の方向性

### 1 「一次予防」推進を念頭に置いた6分野別での取り組み

「計画策定の背景と目的」でも述べたように、少子高齢社会における健康づくりにおいては生活習慣病対策が鍵であり、そのためには普段から健康を保ち、病気にならないようにする「一次予防」をすすめることが大切です。

このように「一次予防」を重視する観点から、この計画では、日々の生活を6分野に分け、健康づくりをすすめていきます。

#### 1. 栄養・食生活



「**栄養を摂ること**」、「**身体を動かすこと**」そして「**休養をとること**」は、健康づくりの三大基本要素であり、このいずれを欠くこともできません。また休養は、「からだ」だけでなく「**こころ**」を良好な状態に保ち、健康を維持・増進する上で特に重要です。

#### 2. 身体活動・運動



「**たばこ**」と「**アルコール**」は、嗜好品のなかでも多くの人々がたしなみ、かつ健康への影響が大きなものであるため、その抑制は健康づくりの重要なテーマとなります。

#### 3. 休養・こころの健康



「**歯と口腔の健康**」は、きちんと噛めておいしく食事がとれるというだけではありません。噛み合わせや歯並びが身体活動や心の健康に関係するなど様々な面で健康に影響を及ぼすため、特に取上げる意義があります。

#### 4. たばこ・アルコール



そして、社会の最小単位である「**家族**」は、健康づくりを人々が支え合う上で、もっとも身近で重要な存在です。特に子どもの健康にとって家族の影響は大きく、家族の支えのもとに子どもの頃から健康づくりに努めることが大切です。「**家族**」を1つの単位として働きかけることが、生活習慣病の予防にも大きな効果をもつと期待できます。

#### 5. 歯と口腔の健康



「**子どもと家族の健康**」は、その他の5分野とは切り口が異なり、また国の「健康日本21」でも挙げられてない分野ですが、この計画の策定委員会で繰り返し議論され重要性が認識されたため、調布市が独自に盛り込んだものです。

#### 6. 子どもと家族の健康



## 2 個人の健康づくりから地域健康づくりへ

### 健康づくりは社会で支え合う時代です

「活動的な85歳」を目指そうという長寿社会、世帯の小規模化が進み単身世帯も多い都市社会においては、個人や家族の取り組みだけで健康を保つことは難しいことがあります。自分の健康は自分で守ることが基本ではありますが、地域・職場・学校などにおける保健・福祉・医療・介護などを通じ、社会全体で支えあうものとなってきています。

### 「ヘルスプロモーション」を推進します

調布市では今後、ヘルスプロモーションをおすすめしていきます。

ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康を保ち、より健康になれるようにする、一連の努力や取り組みをさしています。ヘルスプロモーションの目標は、すべての住民が、あらゆる生活の場面で、健康でいられる社会をつくりあげることです。

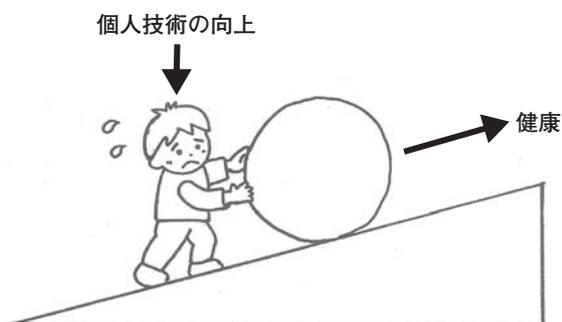
ヘルスプロモーションを進めるために、以下のような方法があります。

- 健康づくりをすすめる政策づくり
- 健康を支援する環境づくり
- 住民同士の支えあい(地域活動の強化)
- 健康づくりに関する知識・方法の提供(個人技術の向上)
- 健康づくりに関するサービスの開発 など

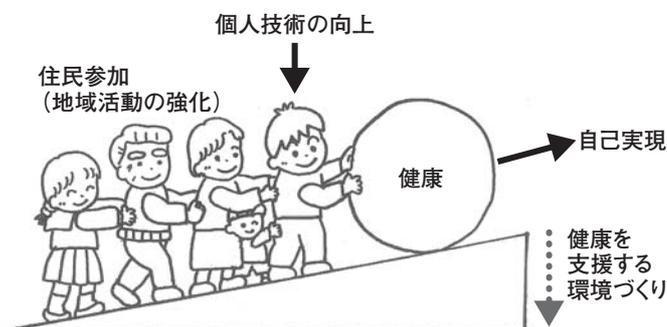
こうしたヘルスプロモーションの考え方は、調布市民の健康づくりにおいては、市民の個々人・市民団体や企業・行政機関の連携や協働を通じて進められ、こうした努力が進むほど市民の健康も高まることとなります。

## 従来の健康づくりから地域健康づくりへの移行

### 従来の健康づくり



### 地域健康づくり（ヘルスプロモーション）



(資料)藤崎清道「ヘルスプロモーションをめぐって」(財団法人健康・体力づくり事業財団「健康ネット」ウェブサイト)を参考に調布市福祉部健康課作成

# 3. 計画の全体像

健康づくり 始める 続ける 楽しんで

この計画は、下図のように「基本理念」「基本目標」「分野別の目標」「健康づくり推進活動の基盤づくり」から構成されます。



## 基本理念について

- 今日、健康づくりに対する人々の関心や意欲は高まっていますが、「きっかけがない」「何をしてもよく分からない」という人もいます。気負わず、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大切です。
- 次は、始めた健康づくりを、できるだけ続けていくことです。健康づくりの取組みが実を結び始めるまでには、ある程度の時間がかかります。続けるかぎは「楽しみながら取組むこと」にあります。楽しいことは、自然と続けられるものです。
- 「楽しいことをしていたら、いつのまにか健康になっていた」……そんな健康づくりを目指して、この計画の基本理念を定めました。

# 4. 分野別の健康課題と目標

分野	調布市における健康課題
<p><b>栄養・食生活</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 朝食をとらない人は少数派です。ただ、若い世代では比較的欠食率が高くなっていますので、1日の生活を元気に過ごすためにはまず朝食をしっかりとることが大切であることを、さらに周知していく必要があります。</li> <li>■ バランスのよい食事の目安である「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることは、夕食では多くの人ができていますが、朝食ではややおろそかになる傾向があります。朝食のバランス改善が望まれるところです。</li> <li>■ 食生活上の問題として「カロリーのとおり過ぎ」は最も多く挙げられ、その防止に役立つ栄養成分表示を参考にして買い物や外食をする人も女性では半数を超えます。ただ男性では3割程度しかおらず、栄養成分表示を広く知ってもらう必要があります。</li> <li>■ 食事は大半の人が楽しいと感じていますが、楽しいと思わない人の割合が、中高生で成人の2倍以上あることは、配慮すべき点です。</li> </ul>
<p><b>身体活動・運動</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 何らかの運動をしている人は約半数います。ただ、必要だと思っても仕事や家事で忙しく時間が取れない、という人も少なくありません。生活習慣病の予防のためにも、「週2回以上かつ30分以上の運動」をしている人を増やしていくことが課題です。</li> <li>■ 運動は1人でやっている人が多く、そのような運動は気軽に始め続けやすいという利点がありますが、指導者がいないため安全面で注意が必要です。</li> </ul>
<p><b>休養・こころの健康</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 睡眠の充足は良好な健康状態と深く関係しています。しかし、自分の睡眠に何らかの問題を感じている人は7割近くあり、20～40歳代では睡眠の量や深さの不足、60歳代以上では睡眠の質の変化が問題となっています。</li> <li>■ ストレスは、中高生を含め7割の人が感じています。こころの変調への対処に関する情報を広く提供していくこと、子どものうちからストレスやこころの健康への対応のしかたを教えていくことが必要です。</li> </ul>
<p><b>たばこ・アルコール</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 男性の35%、女性の12%はたばこを吸っていますが、そのうち4割の人には禁煙の意向があり、その実現を周囲もサポートすることが必要です。</li> <li>■ ほとんど毎日お酒を飲んでいる人は22%、適量の3倍以上を飲んでいる人は13%います。睡眠促進やストレス解消をお酒に頼っている状況、未成年の飲酒のきっかけが親など家族のすすめであることが、問題として指摘されます。</li> </ul>
<p><b>歯と口腔の健康</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 歯周病などで歯を失いやすい50歳代を境に、歯の数は減少しています。60歳代で24本以上の人は68%、70歳以上で20本以上の人は50%です。</li> <li>■ 歯医者は「悪くなってから」行くものという意識が強く、歯科健診の受診促進が課題となっています。</li> </ul>
<p><b>子どもと家族の健康</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 健康づくりを1人だけで行うことは難しく、もっとも身近な他者である家族の支えが重要です。</li> <li>■ 特に子どもの健康にとって家族の影響は大きく、家族の支えのもとに子どもの頃から健康づくりに努めることが、生活習慣病の予防にも大きな効果があります。</li> </ul>

目指す姿	目標達成の具体的な方向性												
①1日3食, 規則正しく食べる ②栄養バランスのとれた食事をこころがける	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 朝食を毎日食べる人を増やす</li> <li>■ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる人を増やす</li> <li>■ 栄養成分表示<sup>2)</sup>を参考にしている人を増やす</li> </ul> <p>(栄養成分表示の例)</p> <table border="1" data-bbox="691 584 979 808"> <thead> <tr> <th colspan="2">標準栄養成分 (1食分20g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>92kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>500mg</td> </tr> </tbody> </table>	標準栄養成分 (1食分20g当たり)		エネルギー	92kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	2.4g	炭水化物	16g	ナトリウム	500mg
標準栄養成分 (1食分20g当たり)													
エネルギー	92kcal												
たんぱく質	1.6g												
脂質	2.4g												
炭水化物	16g												
ナトリウム	500mg												
①意識的に身体を動かす ②自分の健康づくりに合ったレベルの運動をする	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 意識的に運動している人を増やす</li> <li>■ 定期的かつ適量な運動(週2回以上かつ30分以上が目安)をしている人を増やす</li> </ul>												
①快適な睡眠を確保する ②ストレスと上手に付き合うことができる ③こころの健康づくりについての大切さを理解する	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 現在睡眠が充足している人を増やす</li> <li>■ ストレスを解消できている人を増やす</li> </ul>												
①たばこの害から未成年者を守る ②たばこの害による健康被害をなくす ③未成年者は飲酒しない ④適正飲酒を心がける	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 現在喫煙している人を減らす</li> <li>■ 他人のたばこの煙にさらされる機会(受動喫煙)がある人を減らす</li> <li>■ 未成年者に飲酒をすすめる大人(家族)を減らす</li> <li>■ アルコールを1日3合以上飲む人を減らす</li> <li>■ ほとんど毎日アルコールを飲む人を減らす</li> </ul>												
生涯自分の歯で食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 60歳代で歯が24本以上ある人, 80歳代で歯が20本以上ある人を増やす</li> <li>■ 歯と歯ぐきの健康のために取り組んでいる人を増やす</li> </ul>												
家族みんなが健康でいられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ストレス解消のために家族と話す人を増やす</li> <li>■ 家族から栄養についての知識や情報を得ている人を増やす</li> <li>■ 家族のすすめで運動をする人を増やす</li> <li>■ 家族と一緒に夕食をとる人を増やす</li> <li>■ 家で料理を作ったり, 手伝ったりする人を増やす</li> </ul>												

1)「主食・主菜・副菜」：「主食」とはご飯, パン, めん類などです。「主菜」とは肉, 魚, 卵, 納豆, 豆腐などのおかずのことです。「副菜」とは野菜, 海藻などのおかずのことです。  
 2)「栄養成分表示」：食品や外食メニューの, 栄養成分やエネルギー(カロリー)に関する表示です。

# 5. 分野別の 具体的取組み①

## 栄養・食生活



栄養・食生活は、生命の維持、健康で幸せな生活、子どもの健やかな成長に欠かすことのできないものです。

「からだ」の健康のためには栄養のバランスが必要であると同時に、「こころ」の充実、生活の質（QOL）の向上には、社会的・文化的な営みである食生活が大きな意味を持ちます。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- 朝食を必ずとる。
- 野菜をたくさん食べる。
- カロリーや塩分に気をつける。食料品を買うときは栄養成分表示<sup>1)</sup>を参考にする。
- 高齢期は乳製品・大豆製品・肉・魚・卵を適量食べる。



#### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 健康づくり協力店<sup>2)</sup>をPRする。
- 外食や加工食品の栄養成分表示を広める。
- 安全な食材、地元産の食材を提供する。
- 地元産の食材を使った料理講習会を行う。
- 朝食メニュー・コンクールを実施する。

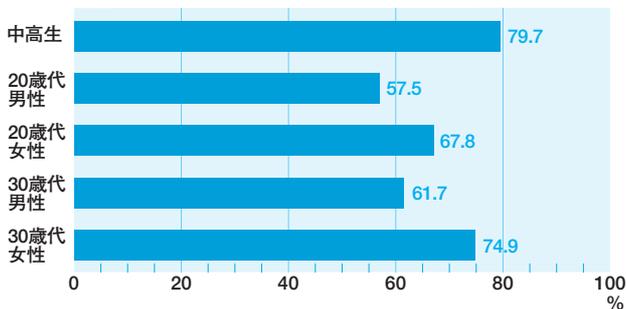
#### 市の取組み

- 成長期の子ども向けに、好ましい食生活について健康教育を実施する。
- 若い世代を対象に健康教育や情報提供を行う。
- 栄養成分表示に関する情報を提供する（例：市のホームページを活用する）。
- イベントを利用して好ましい食生活のPRをする。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

### 若い年代で朝食を毎日食べる人の割合を上げる

#### ●朝食を毎日食べている人の割合

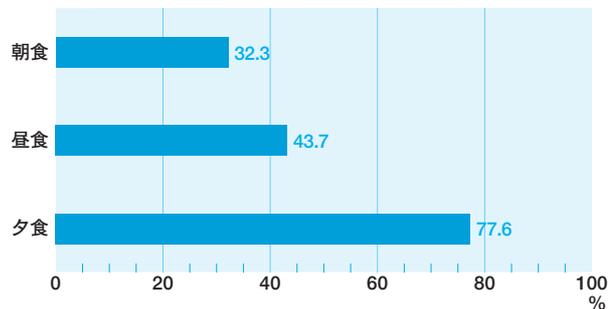


目指す方向性



### 主食・主菜・副菜<sup>3)</sup>をそろえて食べる人の割合を上げる

#### ●主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合



目指す方向性



1) 「栄養成分表示」：7ページの脚注を参照。

2) 「健康づくり協力店」：健康な食生活を応援するために栄養成分表示や栄養情報提供をしている、安心して食事をする事ができる飲食店です。

3) 「主食・主菜・副菜」：7ページの脚注を参照。

# 5. 分野別の 具体的取組み②

## 身体活動・運動



身体活動の多い人、運動をよくしている人は、病気に強く長生きで、また「こころ」の面でも充実していることが多いと一般に言われています。

しかし、現実にはなかなか運動する機会を持ってない人も多く、無理なく日常生活の中で運動ができる環境づくりが重要となっています。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- 歩く時間が多くなるように心がける(例:買い物は歩いていく,ひと駅歩くなど)。
- 時間をつくって,ストレッチでからだを動かす(例:テレビを見ながら,立ち仕事の合間に)。
- 取組んでいる運動は続ける。
- 子どもの頃から体を動かす習慣が身につくようにする(例:運動イベントに参加する)。

### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 運動指導者の派遣を充実する。
- 子ども達が気軽にできる運動教室を行う。
- 身近な場所で,気軽に参加できる運動の機会をつくる。
- ウォーキングマップを作り活用する。
- 運動施設を貸し出す。
- グループ紹介など広く情報提供する。

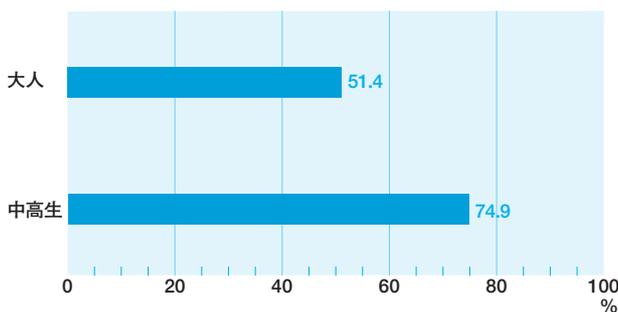
### 市の取組み

- 65歳以上の筋力トレーニング教室を拡大する。
- 健康教育や健康相談の場で,体を動かす具体的な方法を伝える。
- 運動ができる場所,指導者派遣などの情報をまとめた健康づくりハンドブックを作成し,市民へ提供する。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

### 運動を意識的にしている人の割合を上げる

#### ● 運動を意識的にしている人の割合

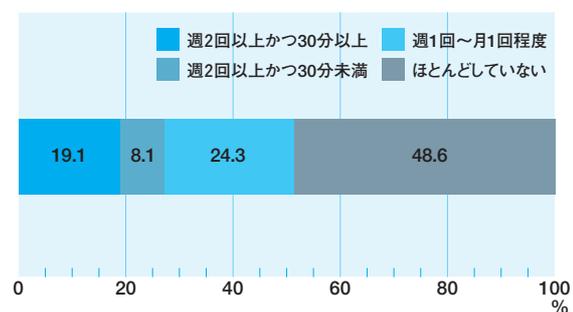


目指す方向性



### 週2回以上かつ30分以上運動をしている人の割合を上げる

#### ● 週2回以上かつ30分以上運動をしている人の割合



目指す方向性



# 5. 分野別の 具体的取組み③

## 休養・こころの健康



こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、  
生活の質（QOL）に大きく影響するものです。  
こころの健康を保つためには、心身の疲労回復と人生の充実を図る休養、  
十分な睡眠、そしてストレスと上手につきあうことが重要となってきます。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- 早寝早起きを心がけ、夜更かしはしない。
- ぬるめのお風呂でリラックスし、十分な睡眠を心がける。
- 自分なりのストレス解消法を持つ（例：話をする、運動をするなど）。
- 軽い運動や自然にふれて、リフレッシュする。
- 仕事と休養のバランスで過労防止を心がける。



### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 睡眠やこころの健康に関する講座を開催する。
- ストレスチェック票の活用を広める。
- 長時間残業を減らす。

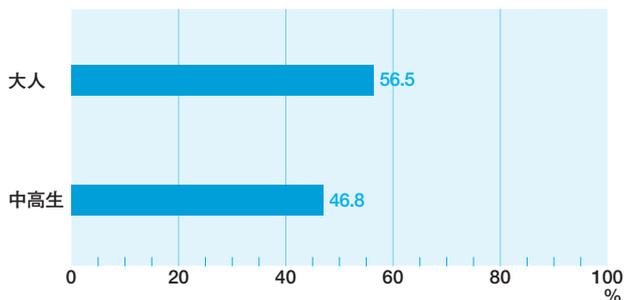
### 市の取組み

- ストレスの解消法、対処法をまとめ、健康教育や啓発のための講座を行う。
- 相談窓口や医療機関をまとめた健康づくりハンドブックを作成し、市民へ提供する。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

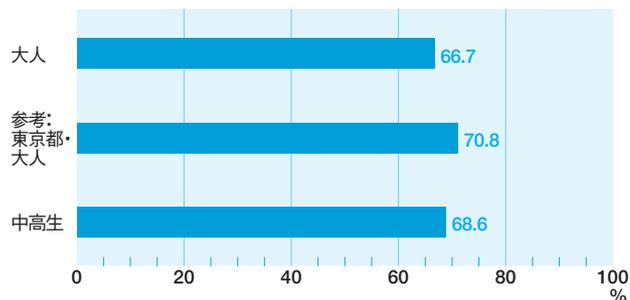
### 現在睡眠が充足している人の割合を上げる

- 現在睡眠が充足している人の割合



### ストレスを解消できている人の割合を上げる

- ストレスを解消できている人の割合



# 5. 分野別の 具体的取組み④

## たばこ・アルコール



### 【たばこ】

たばこは、がんをはじめとする様々な病気、  
低出生体重児や流産・早産と関連のあることが知られています。  
また、未成年期から吸い始めるとより害が多いこと、喫煙者の周囲にいる人々の「受動喫煙」も  
悪影響があることも指摘されるところです。喫煙の抑制は、すべての年齢層、  
あらゆる生活場面において健康づくりの重要課題であると言えます。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- たばこをやめる。
- 子どもの前でたばこは吸わない。
- 未成年者にたばこをすすめない。
- 喫煙マナーを守り、歩きたばこをしない。

### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 歯周病と喫煙の関係について啓発する。
- 禁煙・分煙に関するポスターを掲示する。分煙に協力する。
- たばこの自動販売機を減らす。

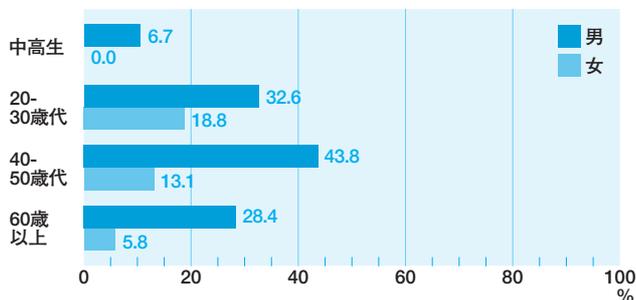
### 市の取組み

- イベントを利用して、若い世代に情報を提供する。
- 乳幼児健診、基本健診の時の健康教育で禁煙を勧める。
- 禁煙外来<sup>1)</sup>の情報を提供する。
- 母子健康手帳を交付する時に禁煙指導を行う。
- 調布市都市美化の推進に関する条例(歩行中の喫煙禁止・ポイ捨て禁止)を広く周知する。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

### 現在喫煙している人の割合を下げる

#### ● 現在喫煙している人の割合

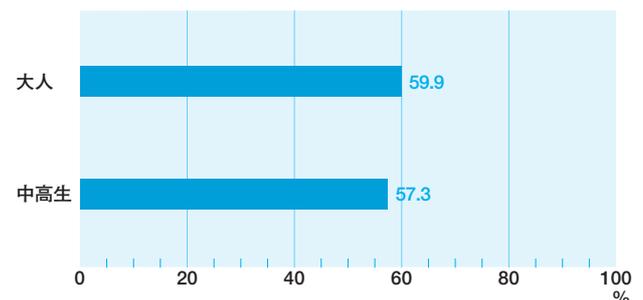


目指す方向性



### 受動喫煙の機会がある人の割合を下げる

#### ● 受動喫煙の機会がある人の割合



目指す方向性



1) 「禁煙外来」：禁煙指導を行う医療機関のことです。

# 5. 分野別の 具体的取組み④

## たばこ・アルコール



### 【アルコール】

アルコール飲料は、生活・文化の一部として親しまれているものではありませんが、飲む量や頻度が多過ぎたり、未成年や妊婦が飲んだりした場合は、健康を害することがあります。また、交通事故などの社会的な問題につながる面もあり、飲酒の適切なコントロールは、地域における健康づくりの重要な課題の一つとなっています。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- お酒を飲み過ぎない(1日1合程度にする)。
- 週2日は飲まない日(休肝日)をつくる。
- 未成年者にお酒を勧めない。
- いっき飲みはしない。



### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 未成年者へお酒の販売はしない。
- アルコール飲料の自動販売機を減らす。

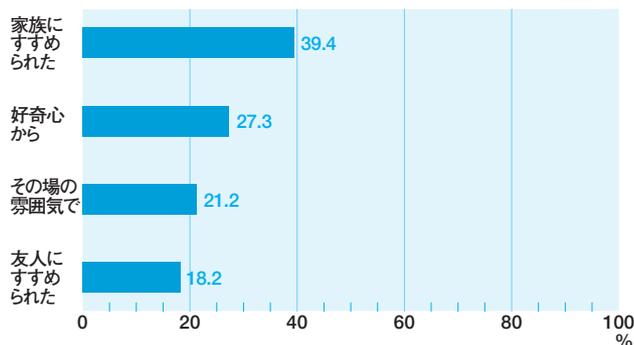
### 市の取組み

- イベントを利用して、若い世代に情報を提供する。
- 基本健診の時に健康教育を行う。
- 母子健康手帳を交付する時に妊娠中の飲酒の影響について啓発・指導を行う。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

### 未成年者に飲酒をすすめる大人(家族)の割合を下げる

#### ● 未成年者が飲酒をしたきっかけ別割合

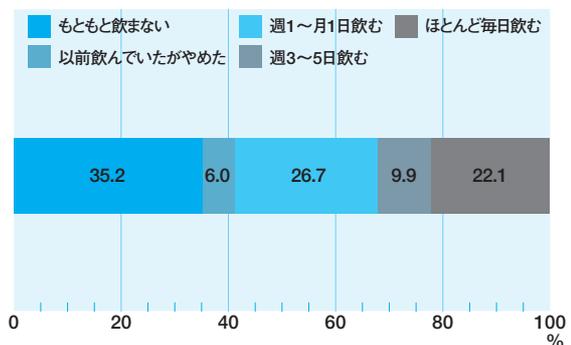


目指す方向性



### ほとんど毎日アルコールを飲む人の割合を下げる

#### ● ほとんど毎日アルコールを飲む人の割合



目指す方向性



# 5. 分野別の 具体的取組み⑤

## 歯と口腔の健康



歯と口腔の健康は、食べることや噛み合わせを通じて、  
身体の健康・こころの健康に影響し、  
また食事や会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となるものです。  
子どもの頃から歯と口腔の健康づくりを心がけ、  
年をとってもおいしく食事ができるようにすることが、健康で豊かな人生のために重要です。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- 毎食後の歯みがきの習慣をつける。
- 正しい磨き方を身につける。
- 食事、おやつ、甘い飲み物は、時間を決め、「だらだら食べ」をしない。
- 年1回、定期的に歯科健診を受ける。

#### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 定期的な歯科健診や歯のケアの大切さを広める。

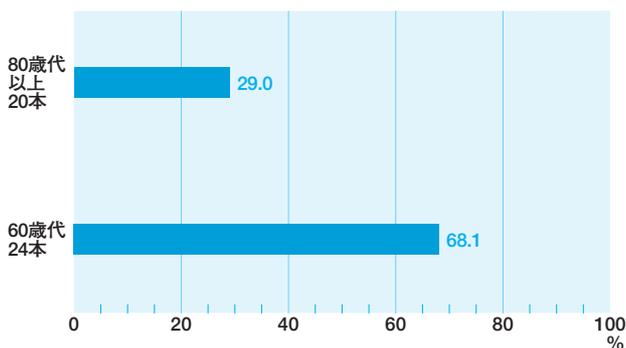
#### 市の取組み

- 歯周病検診を拡充する。
- すべての小中学校でブラッシング指導を行う。
- 生涯を通じた、歯の健康を守る正しい知識を普及する。

### 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

#### 60歳代で歯が24本以上ある人、 80歳代で歯が20本以上ある人の割合を上げる

- 60歳代で歯が24本以上ある人、  
80歳代で歯が20本以上ある人の割合

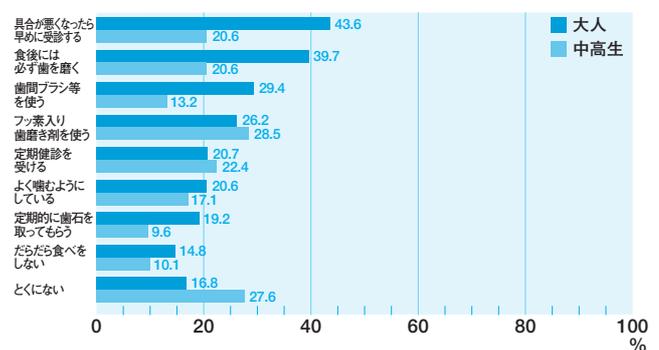


目指す方向性



#### 歯と歯ぐきの健康のために 取組んでいる人の割合を上げる

- 歯と歯ぐきの健康のために取組んでいる人の割合  
(取組み別)



目指す方向性



# 5. 分野別の 具体的取組み⑥

## 子どもと家族の健康



健康づくりを人々が支え合うとき、家族はもっとも身近な存在であり、特に子どもの健康にとって家族の影響は大きいと言えます。食事、運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯と口腔の健康といったあらゆる局面において、家族がみんなで健康づくりに取り組むこと、子どもの健康を維持・増進することは、極めて重要な課題です。

### 市民の一人ひとりに期待される取組み案

- 地域、学校、職場の出来事を家庭の話題にする。
- お互いの健康に気を配る(疲れていないか、風邪をひいていないかなど)。
- 一日一回、ご飯を家族で楽しく食べる。
- 献立に季節の食材を取り入れ、食べ物の大切さを伝える。
- 家族で運動イベントに参加する。

### 健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案

- 地域運動会を実施する。
- 「かかりつけ医」の機能を推進する。
- 市民スポーツ祭りを実施する。
- 市民農園・学校農園の利用をすすめる。

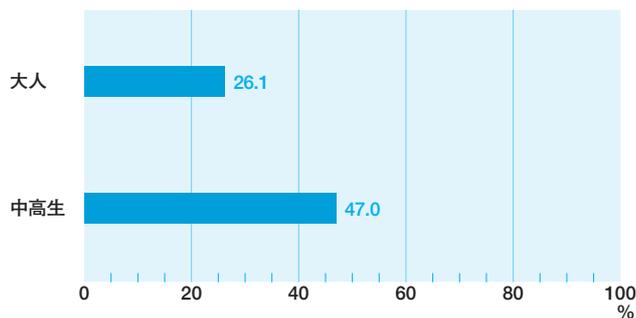
### 市の取組み

- 学校を通して各家庭へ健康づくりの情報を提供する。
- 健診、健康相談、健康教育などの場で、家族ぐるみの健康づくりの重要性について伝える。

## 具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性

### ストレス解消のために 家族と過ごす・話す人の割合を上げる

- ストレス解消のために家族と過ごす・話す人の割合

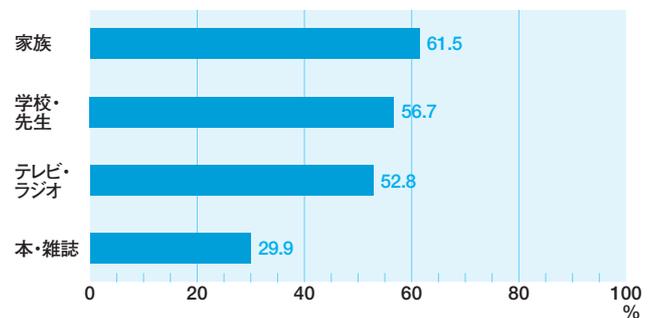


目指す方向性



### 家族から栄養についての 知識や情報を得ている人の割合を上げる

- 栄養についての知識や情報を家族から得ている人の割合



(注) 中高生を対象とした調査結果。

目指す方向性



# 6. 健康づくり 推進活動の基盤づくり

## 1 健康を支えあう仲間づくり

### 現状と課題

◆健康づくりを一人で始めて続けるのは難しい  
人々の健康への関心は高まっていますが、実際に健康づくりに取り組むことは、特に一人で言う場合、始めるのも続けるのも簡単ではありません。

そういう時、一緒に取り組む仲間がいたり、自分の取り組みをほめてくれる人が身近にいと、よりやる気を持てるものです。

### ◆健康づくりを支えあう仲間をつくらう

「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」という計画の基本理念をモットーに、健康づくりにより楽しく取り組むため、身近で支えあえる仲間づくりを目指すことが大切です。

### 取組みの方向

#### ◆「調布健康づくり“始める”委員会」をつくります

調布市における健康づくりコミュニティを創っていくきっかけとして、(仮称)「調布健康づくり“始める”委員会」を平成17年度につくります。

人々がお互いにきっかけを与え合って健康づくりを「始める」ことができる、そのような健康コミュニティづくりを調布で「始める」きっかけとして、この委員会が機能することを期待します。

## 2 健康を支援する環境づくり

### 現状と課題

◆健康づくりの環境整備が必要となっています  
健康づくりに取り組みたい個人や団体にとって、自分の求めているサービスや活動がどこにあるのか、活動のできる場所がどこにあるのかが、分かりにくい状況があると考えられます。

このような状況の一因として、情報の不足、場所の不足に加え、健康づくり活動に取り組む団体間の連携が不足しているため、情報が共有・交換されていないことが指摘されます。

### 取組みの方向

#### ◆健康づくりの「場」の確保を行います

市内の企業に対して体育館、運動場などの施設を一部開放してもらえるよう、働きかけていきます。

#### ◆健康づくりの「関係機関の連携」を推進します

健康づくりについて活動する団体や関係機関が、お互いの仕事を理解し、事業の共催や配布物の共同製作などを行っていくことで、ネットワークを形成していくよう促します。

## 3 一人ひとりが健康づくりに取り組むための情報提供

### 現状と課題

#### ◆健康づくりに関する情報の選択・整理、提供方法の工夫が求められています

健康づくりに関する情報は、メディアを通じて多くのもが流れていますが、専門的・科学的な知識だけでなく、地域の健康づくりの機会や場などを含め、具体的で身近な最新の情報が必要です。

市としては、健康づくりに関する様々な情報を整理し、市民が必要とする時に必要な情報が得られるような情報提供の方法を工夫することが課題です。

### 取組みの方向

#### ◆『健康づくりハンドブック』を作成します

健康づくりに関する様々な情報を市としての視点と判断から収集・整理し、かつ地域で受けられるサービスや参加できる活動についての情報を具体的かつ網羅的に提供する『健康づくりハンドブック』を作成します。

#### ◆多様なメディアを通じて情報提供します

情報の提供は、紙媒体、ホームページ、放送メディア、イベント、地域に出向いて行う健康相談・健康教育と、広範・多様に進めていきます。

# 7. 計画の 推進について

この計画は平成22年度を目標年度とする調布市の健康づくりのビジョンを示すものです。健康づくりは市民一人ひとりが主体的に取組み、それを社会全体で応援していく必要があります。今後は、ビジョンの実現を目指して、市民、健康づくりにかかわる団体や企業、行政が連携を進めますが、これを深めていくためには、調布市の現状や課題、これを踏まえた行政や市民の活動について、認識を共有することが重要です。

一人ではできないことでもみんながそれぞれできることを、それぞれの方法で協力しあっていくために、定期的に情報交換を行い、健康なまちづくりを進めていく体制を整備します。

この計画の策定にあたっては、平成15年度に「調布市民の健康づくりに関する実態調査」を実施し、分野別の現状を把握しました。計画の最終年度となる平成22年度には、再びアンケート調査等により分野別目標の達成状況を確認し、計画全体の評価をします。



登録番号  
(刊行物番号)

2004-212

調布市民健康づくりプラン  
概要版

発行日 平成17年3月31日  
発行 調布市  
(担当) 福祉部健康課  
〒182-0026 調布市小島町2-33-1  
文化会館たづくり西館保健センター  
Tel 0424-41-6100  
編集 調布市・みずほ情報総研(株)

本書は古紙配合率100%の再生紙を使用しています。