

# 第2章

## 計画における健康の概念と 取組みの方向性

この章では、計画が前提とする基本的な考え方について述べていきます。



## 1. 調布市における健康とは

この計画を策定・推進する上では、まず「健康」について調布市としての考え方を定める必要があります。

今日における健康とは、「からだ」だけでなく「こころ」や「社会生活」の面においても健康であり、それを本人自らが認識している状態を指す概念です。

そこで、この計画において「健康」とは、

一人ひとりが明るく元気に日常生活をおくることができ、生活の質（QOL）<sup>1)</sup>が充実していると感じられる状態である

と考えます。

### 《参考》WHO 憲章における健康概念

世界保健機関（WHO）憲章（1948年4月7日発効）の前文は、下記のように健康を定義しています。

「健康は身体的にも精神的にも社会的に完全に良好な状態をいい、単に病気がないとか病弱でないということではない。」

（鈴木庄亮・久道茂編『シンプル衛生公衆衛生学 2004』南江堂）

<sup>1)</sup> 「生活の質」：人間が日常生活上で必要とされている満足感、幸福感、安定感を規定している様々な要因の質のことで、健康もその一つと考えられます。「QOL」は“quality of life”の略です。

## 2.健康づくりに取り組むに当たっての方向性

---

このような健康概念の下に、計画では、次の3点の方向性において健康づくりをすすめていきます。

### (1)「一次予防」推進を念頭に置いた6分野別での取り組み

第1章の「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。

栄養・食生活



身体活動・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



子どもと家族の健康



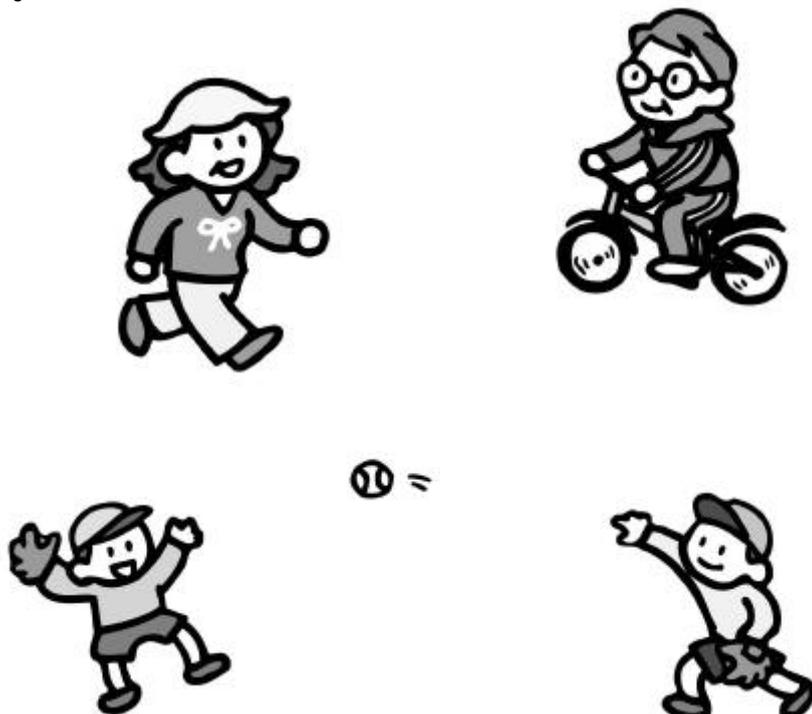
「栄養を摂ること」、「身体を動かすこと」そして「休養をとること」は、健康づくりの三大基本要素であり、このいずれを欠くこともできません。また休養は、「からだ」だけでなく「こころ」を良好な状態に保ち、健康を維持・増進する上で特に重要です。

「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。

「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こと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。

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。

「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、調布が独自に盛り込んだものです。



## (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ました。

「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しすすめていきます。

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。

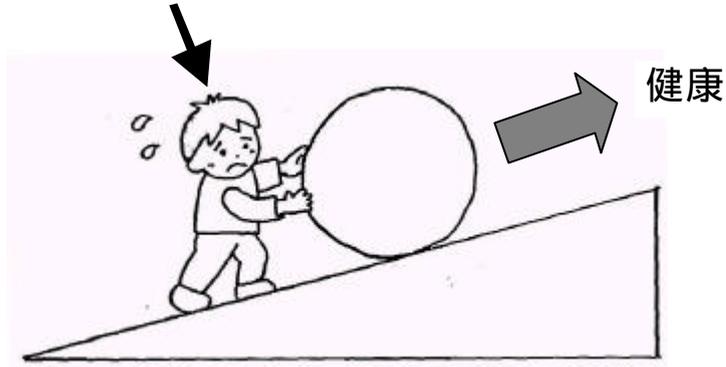
- 健康づくりをすすめる政策づくり
- 健康を支援する環境づくり
- 住民同士の支えあい（地域活動の強化）
- 健康づくりに関する知識・方法の提供（個人技術の向上）
- 健康づくりに関するサービスの開発 など

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

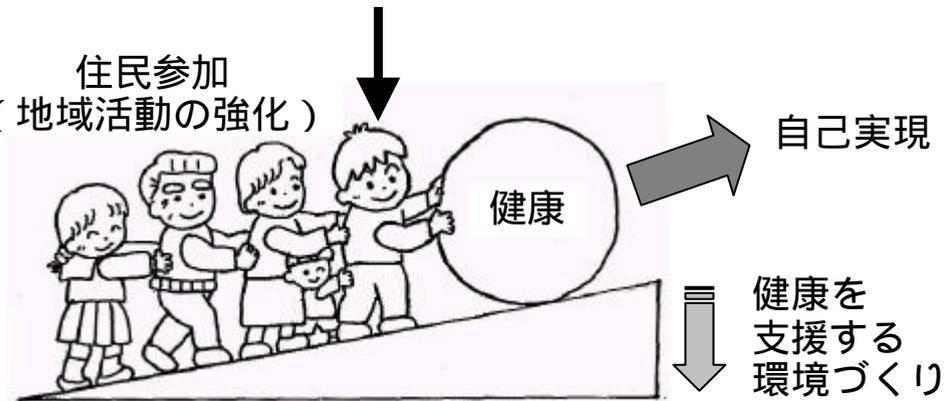
個人技術の向上



地域健康づくり(ヘルスプロモーション)

個人技術の向上

住民参加  
(地域活動の強化)



(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) 「ライフステージ」「ライフスタイル」別の視点

本章(1)で挙げた6分野において具体的な地域健康づくりに取り組むに当たって、対象となる人々のライフステージ<sup>2)</sup>やライフスタイル<sup>3)</sup>に関する視点が、より効果的な健康づくりに役立つ場合があります。

計画では必要に応じて、次のようなライフステージ別・ライフスタイル別の視点を持ちます。ただし、これらの区分は視点を持つためのおおよそのものです。特にライフスタイルは必ずしも網羅的ではなく、計画は、表中では挙げていないものも含む様々なライフスタイルの人々にも対応していきます。なお、乳幼児期(0~5歳)については「調布っ子すこやかプラン」の対象となっているため、この計画は学童期・思春期(概ね6~19歳)以降を対象としています。

ライフステージ ライフスタイル	健康づくりにおける視点
乳幼児期 (0~5歳)	一人ひとりがそれぞれに身体と心の着実な成長を図り、また健康的な生活習慣の基礎を築く時期です。
学童期・思春期 (概ね6~19歳)	身体と心が成長していく中で、健康的な生活習慣とこれを支える生活技術(ライフスキル) <sup>4)</sup> を習得する時期です。
青年期 (概ね20~39歳)	一般的に人生で最も壮健であり、学ぶ、働く、結婚する、子どもを産み育てるなどの活動の中で、自分と家族の健康的な生活習慣を確立する時期です。
1人暮らし	身体的には概ね壮健で、同居者がいないことから、特に食生活への配慮がおろそかになりがちです。生活習慣病の早期予防という観点からも、食生活を中心とした生活習慣を健全なものとする取組みが重要です。
仕事をもつ人	多忙なため、食生活、運動、休養など健康づくりの取組みが全般的におろそかになりがちです。今は平気でも壮年期に悪影響が出てくる可能性がありますので、青年期から健全な食生活、日常的な運動、十分な休養、定期的な健康チェックなどを心がけることが重要です。

2) 「ライフステージ」: 人の一生を、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、壮年期、高齢期などに分けた場合の、それぞれの段階のことです。

3) 「ライフスタイル」: 生活様式のことです。ここでは特に家族や社会的役割に関係した生活の状況を指しています。

4) 「生活技術」(ライフスキル): 日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力のことです。

ライフステージ ライフスタイル	健康づくりにおける視点
子育て家庭	大人の行動が、子どもの健康状態やその後の生活習慣に影響を与えることに、十分配慮する必要があります。また保護者が、子育てに過度に集中してしまわずに、周囲の大人との交流を維持し、リフレッシュした穏やかな気持ちで子どもと接することができるような取組みが重要です。
壮年期 (概ね 40～64 歳)	生活習慣病など健康面での不安が出てくる一方で、働き盛りとして社会の中核を担うため、健診などを活用して自分と家族の健康と生活習慣を見直す時期です。
働き盛り	壮年期に入り、知らず知らずのうちに無理が効かなくなってしまうので、健全な食生活、日常的な運動、十分な休養、定期的な健康チェックなどが一層重要となります。また、働き過ぎにならないよう注意が必要です。
子育て家庭	青年期の子育て家庭と基本的に同じですが、子どもの成長にあわせて、こころや性の問題にも十分配慮する必要があります。
高齢期 (概ね 65 歳以上)	健康維持、介護予防に努め、また身近な地域のさまざまな活動に参加して、身の回りのことを自分ですることができる能力の維持・改善に努める時期です。
1人暮らし 高齢者のみ 家庭	身体的な衰えは避けられない時期なので、要介護者はもちろん元気な高齢者であっても、1人、あるいは高齢者だけで暮らす場合には、周囲の見守りが重要となります。また、できるだけ積極的に外出し、人々と交流して楽しく生きがいのある日々を送れるようにする取組みが求められます。
介護を必要とする 人のいる家庭	介護が必要な高齢者や障がい者がいる家庭では、介護を受ける人の健康状態だけでなく、介護をする人の健康状態にも、過度な「介護疲れ」などにならないよう注意を払う必要があります。介護を受ける人と介護をする人の両方の健康を保つことが、介護を必要とする人のいる家庭では重要です。
外国人家庭	外国人家庭では、日本語がよくわからない、生活習慣が異なるなどの理由から、医療・保健サービスを十分に利用できないといったことが起こる可能性があります。特に、小さな子どもがいる家庭では、子どもと家族の健康を保つために特別な配慮が求められます。