

第4章

分野別目標の達成に向けた 具体的取組み

この章では、第3章で課題と目標を示した6分野ごとに、目標の達成に向けた具体的な取組みについて述べていきます。



この章の構成について

- この第4章では、第3章で課題と目標を示した6分野ごとに、目標達成に向けた具体的取組みについて述べていきます。1つの分野が見開き2ページになっています。
- 左のページには、「市民の一人ひとりに期待される取組み案」「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」「市（行政）の取組み」の3カテゴリーについて、それぞれいくつかの項目を挙げています。「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」と「市の取組み」は、「市民の一人ひとりに期待される取組み案」を支えるものです。
- 「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」には、今後望まれる取組み案も含めて幅広く盛り込んであります。
- 「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」と「市（行政）の取組み」には両方に入れることのできる項目もあり、それらについては、健康づくりにかかわる団体や企業と市（行政）との連携において進めていきます。
- 右のページには、具体的指標に基づく目標がいくつか掲げられ、それぞれについて現状がグラフで、目指す方向性が矢印で示されています。現状のグラフは主に、平成15年度に実施した「調布市民の健康づくりに関する実態調査」の結果に基づいています（この調査の実施概要については資料編68ページを参照）。
- このほか、健康づくりに関するヒントを盛り込んだ「健康コラム」を、いくつかのせています。

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¹⁾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²⁾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。

《健康コラム》 朝食を食べよう

「忙しいから」「面倒くさいから」「食欲がないから」「ダイエット中だから」と理由をつけて、朝食を抜いていませんか？

朝食を食べることは、一日の活動の始まりです。バランスの良いきちんとした朝食が理想ですが、どうしても時間がなければ牛乳一杯だけでも飲むよう心がけましょう。早寝早起きを心がければ、朝食をとる時間も作ることができますし、美容にも効果があります。

一日も、健康も、美容も、「始まりは朝食から」です。

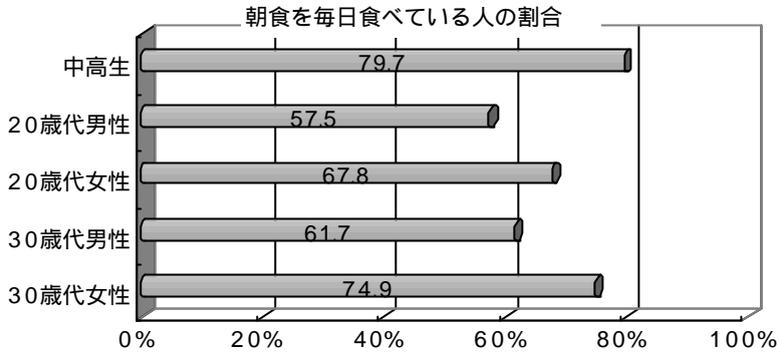
1) 「栄養成分表示」：第3章29ページの脚注を参照。

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。

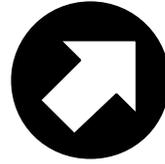
《具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性》

若い年代で朝食を毎日食べる人の割合を上げる

現状



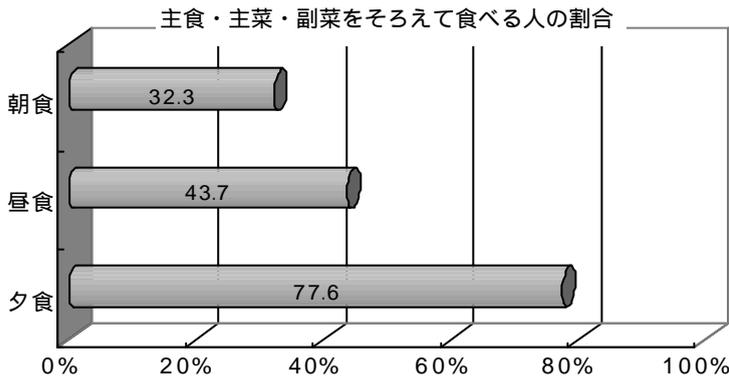
目指す方向性



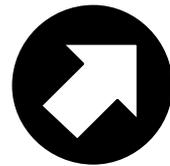
上げる

主食・主菜・副菜³⁾をそろえて食べる人の割合を上げる

現状



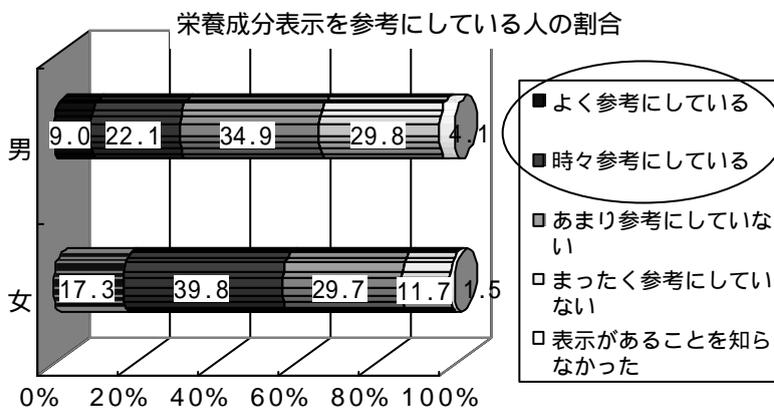
目指す方向性



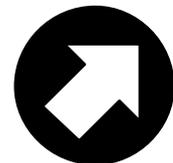
上げる

栄養成分表示を参考にしている人の割合を上げる

現状



目指す方向性



上げる

(注) 目指す方向性は「よく参考にしている」「時々参考にしている」の割合について。

³⁾ 「主食・主菜・副菜」: 第3章 28 ページの脚注を参照。

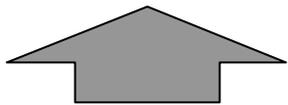
2. 身体活動 運動



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。

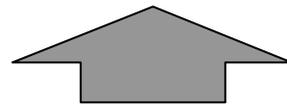
《市民の一人ひとりに期待される取組み案》

- 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）



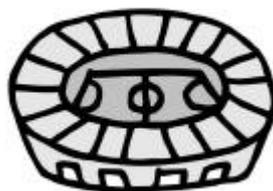
《健康づくりにかかわる団体や企業に期待される取組み案》

- 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》

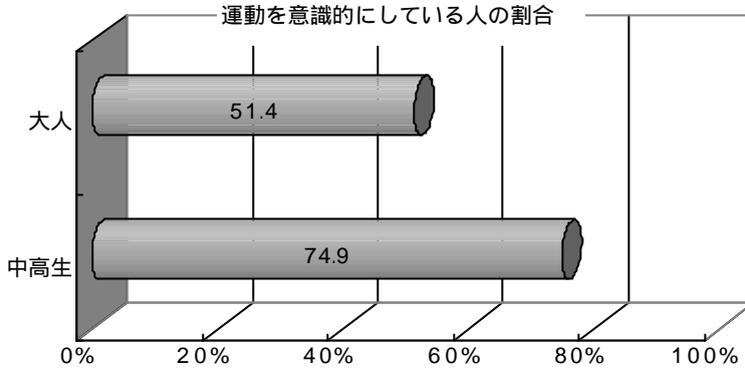
- 65 歳以上の筋力トレーニング教室を拡大する。
- 健康教育や健康相談の場で，体を動かす具体的な方法を伝える。
- 運動ができる場所，指導者派遣などの情報をまとめた健康づくりハンドブックを作成し，市民へ提供する。健康づくりハンドブックについては第5章57ページも参照。



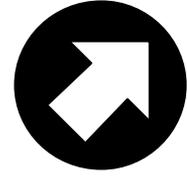
《具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性》

運動を意識的にしている人の割合を上げる

現状



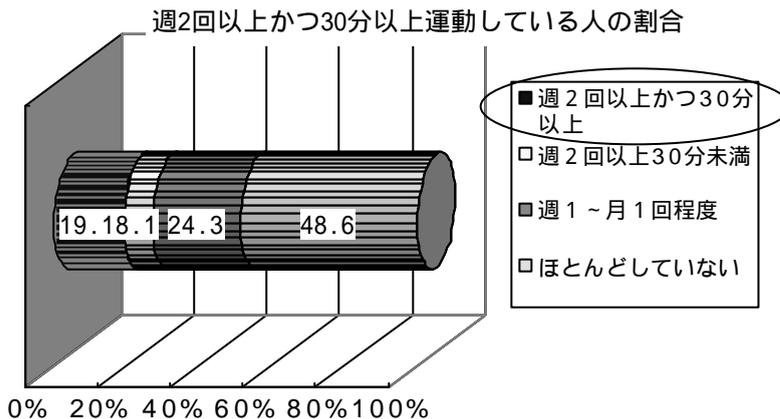
目指す方向性



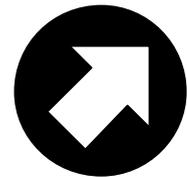
上げる

週2回以上かつ30分以上運動をしている人の割合を上げる

現状



目指す方向性



上げる

《健康コラム》 体重は食事と運動の両方でコントロールしよう

体重をコントロールし適正な水準に保つことは、生活習慣病の予防など健康のために非常に重要です。

しかし、体重コントロールは、単に体重を減らすこととはまったく違います。体重コントロールは、バランスの良い食事と適度な運動の両方がある初めて成り立つもので、言い換えれば、その両方の結果もたらされた体重が適正なのです。運動もせず、食事量を極端に減らすだけで体重を減らすことは、決して「コントロール」ではありません。

また、「やせるため」と言っていたばこを吸う人がいますが、健康を害する危険性は肥満より喫煙の方が高いのです。美容のためにやせたいとしても、たばこを吸っている肌や髪が荒れますから逆効果です。

体重コントロールは、あくまで健康のために行うものです。健康を損ねるようなやり方で行っては本末転倒、辛い努力も水の泡です。

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。

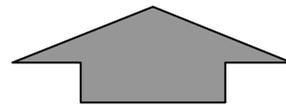
《市民の一人ひとりに期待される取組み案》

- 早寝早起きを心がけ，夜更かしはしない。
- め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。健康づくりハンドブックについては第5章57ページも参照。

《健康コラム》働き過ぎに注意しよう

働き過ぎは健康を害します。過労死の労災認定がしばしば報道されるように、ひどいケースでは人の命を奪うこともあります。こうした危険について、厚生労働省は以下のような警告を発しています。

時間外労働が月 45 時間を超えると、疲労が蓄積し、高血圧などの生活習慣病が悪化する危険性が高まる。

脳卒中や心筋梗塞などの過労死の原因につながる病気を発症する。

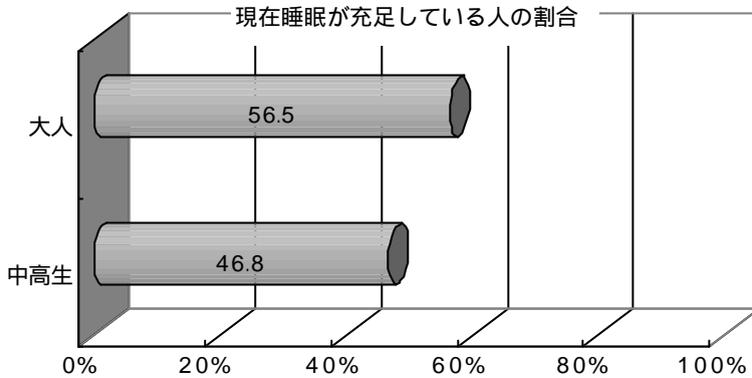
これほど激しい時間外労働ではなくても、深夜や早朝の勤務がある人、車の運転が専門の人、仕事での精神的ストレスが特に大きい人は、やはり健康への影響に注意することが必要です。

人が働くのはつまるところ幸せな人生を送るためであり、幸せな人生の基礎は心身の健康です。働き過ぎて健康を害してしまっただけでは、本末転倒というものです。

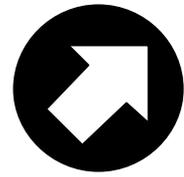
《具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性》

現在睡眠が充足している人の割合を上げる

現状



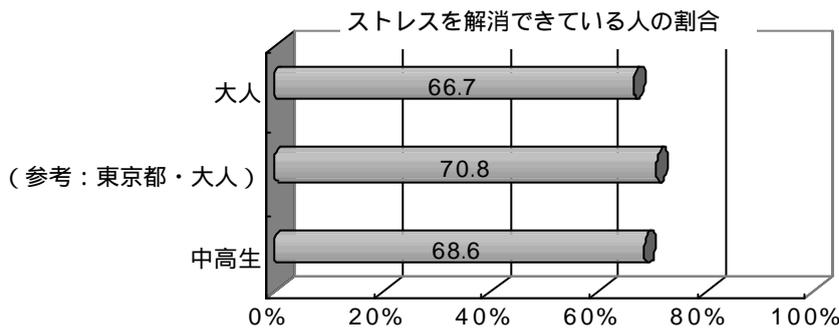
目指す方向性



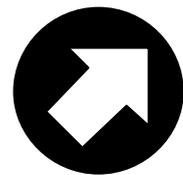
上げる

ストレスを解消できている人の割合を上げる

現状



目指す方向性



上げる



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⁴⁾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。



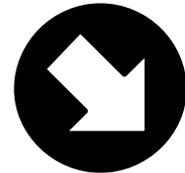
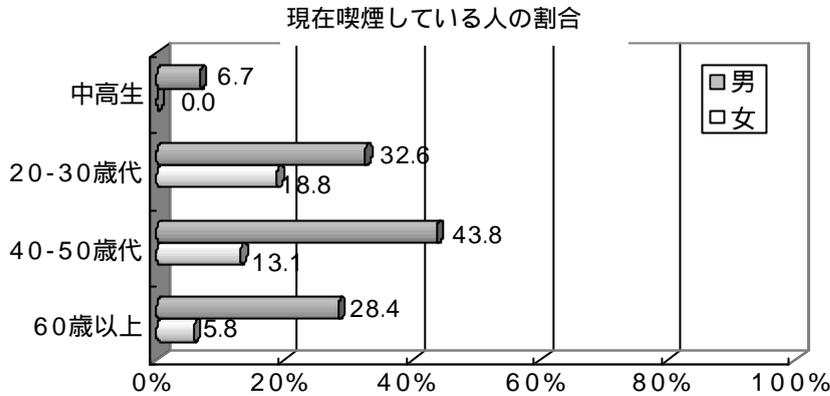
⁴⁾ 「禁煙外来」：禁煙指導を行う医療機関のことです。

《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

現状

目指す方向性

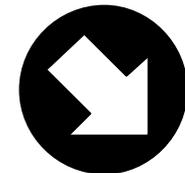
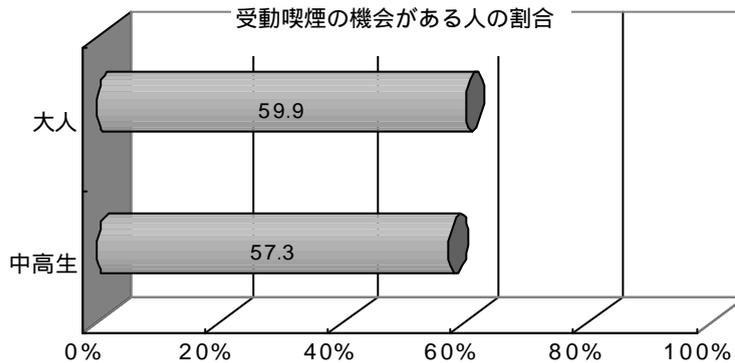


下げる

受動喫煙の機会がある人の割合を下げる

現状

目指す方向性



下げる

《健康コラム》 たばこがいかに健康を害するか、よく知り考えましょう

たばこを吸うと、肺がんを始めとするがん全般にかかりやすくなることはよく知られていますが、がん以外でも、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、歯周病といった生活習慣病のほとんどで、たばこは「危険因子」となっています。たばこを吸う人の死亡リスクは、平均すると、吸わない人の1.2倍から1.7倍と高く、寿命も2年から6年ぐらいも短くなるのです。また、命にかかわる病気だけでなく、口臭等の原因ともなります。

このようにたばこは「万病のもと」、健康面から見れば百害あって一利なしです。すでにたばこを吸っている人はできるだけ止める一方、現在吸っていない人、特に若者がたばこを吸い始めないようにする必要があります。中高生を対象にした調査では、たばこを吸ったことがある人の入手先としては「人からもらった」が約6割で最多となっています。未成年者にはたばこを絶対にすすめないようにしましょう。

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すが、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。

《健康コラム》 生活のリズムを整えよう

生活のリズムを整えることは、いろいろな面で健康に効果があります。

まず、仕事をする時には仕事をし、休む時にはゆっくり休むというメリハリがつきます。仕事は、身体活動であると同時に、こころに張り合いと充実感をもたらします。一方で休養は、からだもこころもリラックスさせ、再び仕事に向かう活力・気力をもたらします。仕事は、集中してやらなければ無駄に時間がかかって休む時間を減らしてしまいますし、休んでいる間に仕事のことを心配しては、こころが休まりません。

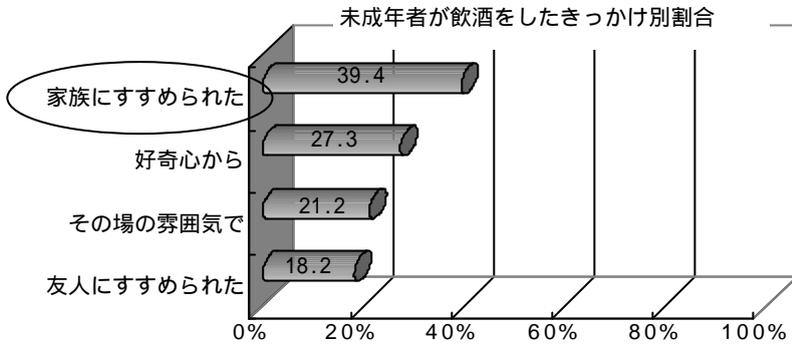
そして、少し意外かも知れませんが、生活のリズムを整え食事の時間を一定にすることは、虫歯や歯周病の予防にもなるのです。

栄養、運動、休養は健康の3大要素ですが、これらをとったり行ったりする「リズム」を整えることも、また健康には重要なのです。

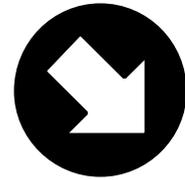
《具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性》

未成年者に飲酒をすすめる大人（家族）の割合を下げる

現状



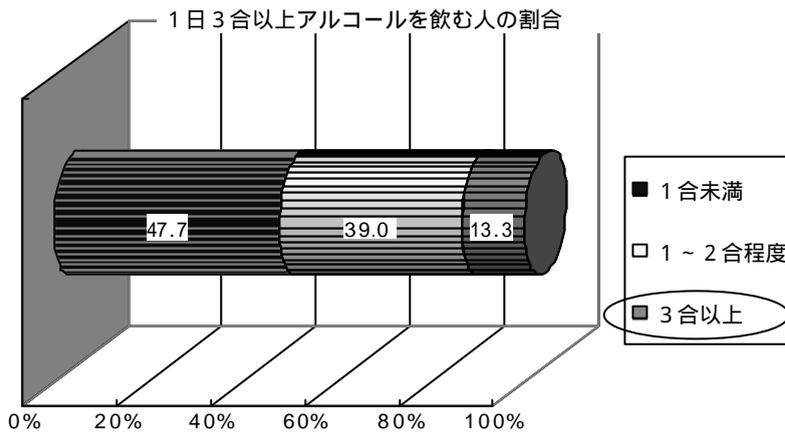
目指す方向性



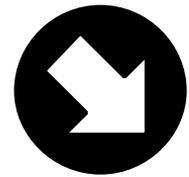
下げる

1日3合以上アルコールを飲む人の割合を下げる

現状



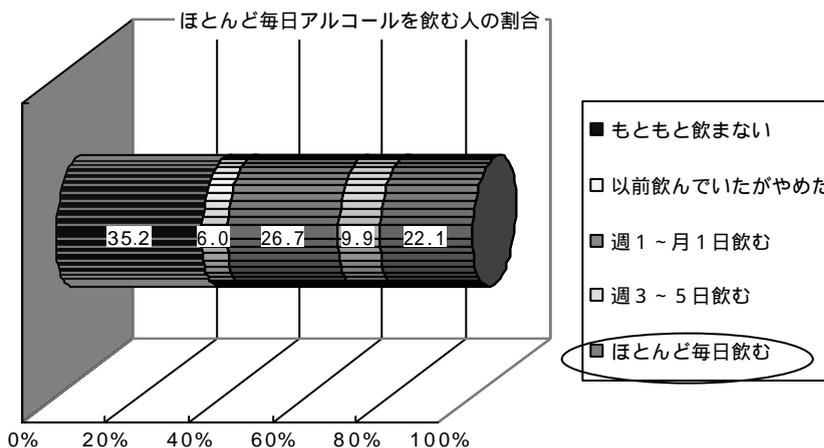
目指す方向性



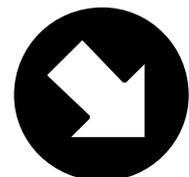
下げる

ほとんど毎日アルコールを飲む人の割合を下げる

現状



目指す方向性



下げる



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。

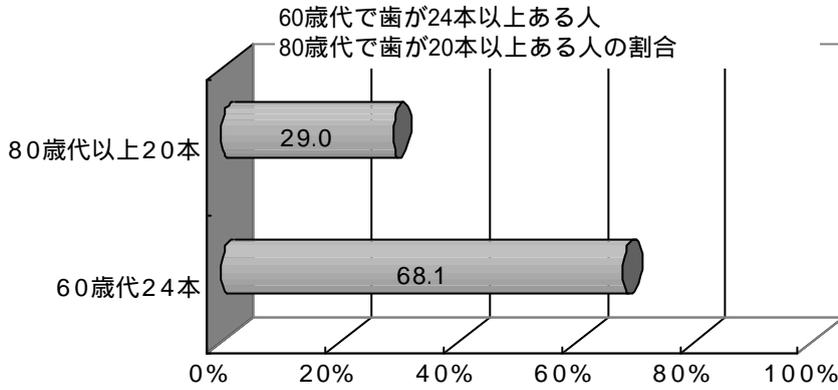
《健康コラム》「デンタルフロス」を試してみよう

せまい歯と歯の間の歯垢（プラーク）をとるためには、歯ブラシだけでは限界があります。歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を使えば、すっきりと取除くことができます。

歯ブラシとデンタルフロス等を併用することで、95%以上の歯垢は取除くことができます。歯科医院でデンタルフロス等の使い方の指導を受けましょう。

《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



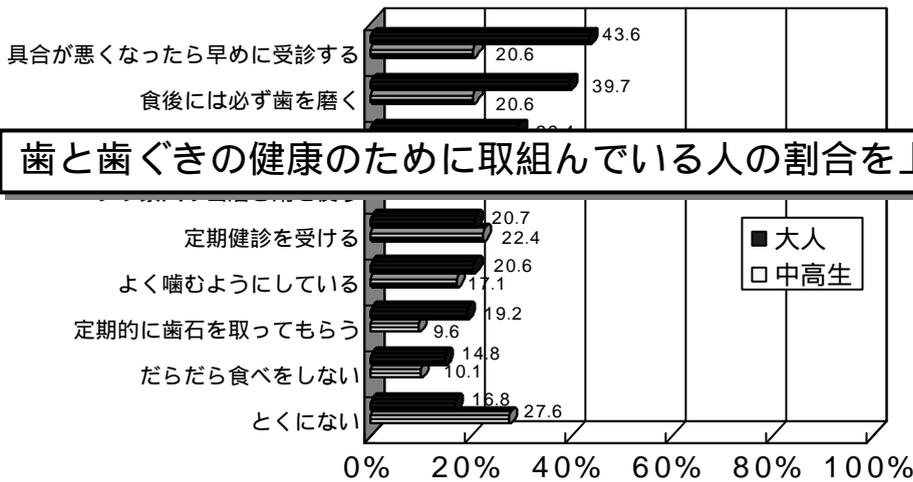
現状

目指す方向性

現状

目指す方向性

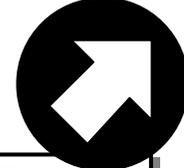
歯と歯ぐきの健康のために取組んでいる人の割合 (取組み別)



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



上げる



上げる

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入れ、食べ物大切さを伝える。
- 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。

《健康コラム》 運動イベントに参加しよう

楽しく身体を動かすことは、体力がつくだけでなく、ストレス解消にもなります。しかし、運動イベントに一人で参加するのは少し気恥ずかしかったり、一人だと何かと理由をつけて怠けてしまったりするものです。

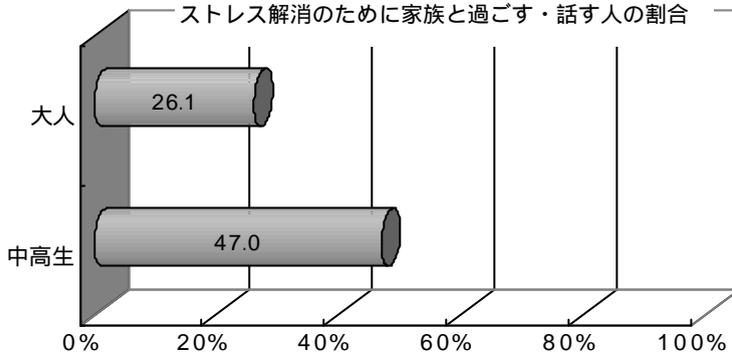
そこで、運動イベントに家族みんな参加してみましょ。家族連れなら気恥ずかしさも減るでしょうし、怠けにくくもなるはず。家族みんな、体力をつけ、ストレスを解消し、さらに一緒に楽しく時間を過ごすことで家族の絆も深めましょ。

家族での運動イベント参加は、一石二鳥にも三鳥にもなるのです。

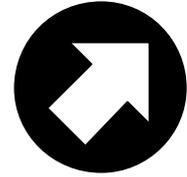
《具体的指標に基づく目標～現状と目指す方向性》

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

現状



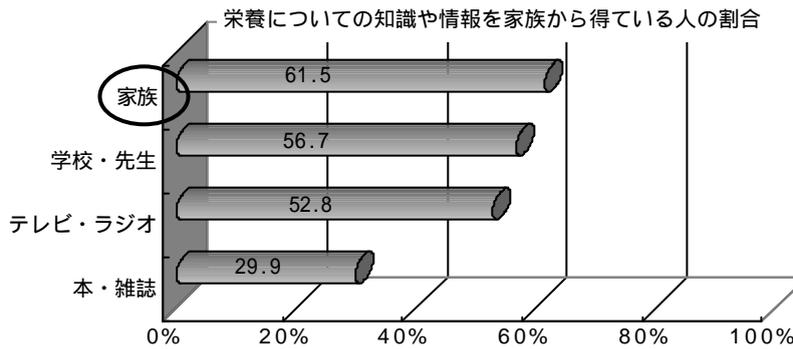
目指す方向性



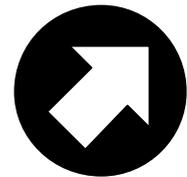
上げる

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

現状



目指す方向性

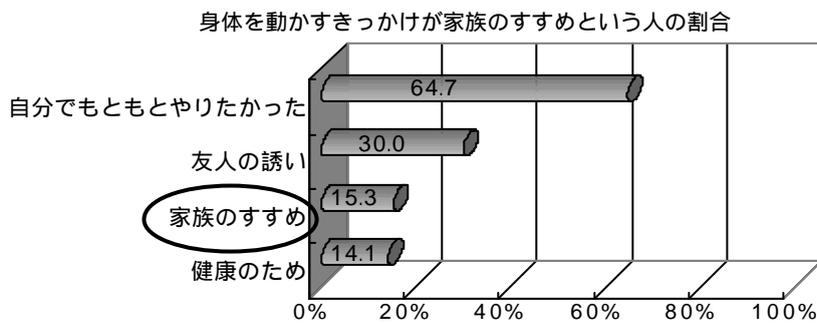


上げる

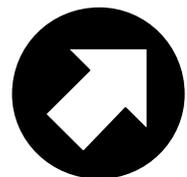
(注) 中高生を対象とした調査結果。

家族のすすめで運動をする人の割合を上げる

現状



目指す方向性



上げる

(注) 中高生を対象とした調査結果。