

第4章 目標ごとの具体的取組

ちゃんと朝食を食べましょう。
よるは早めに寝ましょう。
うけよう、がん検診。
ふあんや心配があったら
家族や身近な人たちに
相談しましょう。



マスコットキャラクター「ふーちゃん」

第4章 目標ごとの具体的取組

目標1 正しい情報を選択する力を身につける

近年、インターネット等の媒体をとおしてさまざまな健康に関する情報が発信されていますが、その中から正しい情報を選択するのは難しいことです。タバコやアルコール、薬物はもちろん、学齢期の肥満やダイエットなどによる極度の痩せが後にもたらす影響を、幼少の頃から伝えて、正しい生活習慣を実践できるよう情報を選択できる力を培うことが重要です。

<一人ひとりの行動目標>

- 子どもがより良い選択をできるよう、保護者の健康に関する意識を高める。
- 子どものインターネットの利用について家族で話し合い、正しい情報の選択ができるようにする。
- インターネット・テレビ・新聞などに加え、市報などにも目をとおし、まわりの人と情報を共有する。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<input type="checkbox"/> 学校教育をとおして、タバコやアルコール、薬物を含む、からだやこころの健康を害するものに対する正しい情報を選択できる学習機会を確保する。 <input type="checkbox"/> 市報、ホームページ、ツイッターなどさまざまな媒体を使い、正しい情報を発信・普及させる。 <input type="checkbox"/> 講座、相談の場を設け、正しい情報を発信する。
地域	<input type="checkbox"/> 自治会単位などで、市の健康づくりに関する出前講座を受講する。 <input type="checkbox"/> 地域の催しの場で、健康づくりのためのブースを設け、正しい情報の共有や啓発活動を行う。

<成果指標>

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
家族間での教育機会（携帯電話の使用ルール有無）	中高生 69.0%	上げる
飲酒経験のない子どもの割合	中高生 78.9%	100%
喫煙経験のない子どもの割合	中高生 99.1%	100%

第4章 目標ごとの具体的取組

目標1 正しい情報を選択する力を身につける

<他計画における主な関連取組>

基 本 計 画	<ul style="list-style-type: none">・児童・生徒が食に関する正しい知識を習得し、生涯にわたって望ましい食習慣を身につけることができるよう、食に関する指導計画を小・中学校全校で作成し、食育を推進する。
生涯学習振興プラン	<ul style="list-style-type: none">・市民からの要望に応じて市職員等が出向き、事業の案内や専門知識を生かした講座を実施する。・主に市内におけるサークル活動や各種催しなど生涯学習関連情報を収集し、市民を対象に生活実態や希望に応じた学習相談を行う。生涯学習活動に協力してもらえらる指導者等の情報提供を行う。
高齢者総合計画	<ul style="list-style-type: none">・元気なうちから介護予防に取り組めるよう広く周知していく必要があるため、介護予防についての正しい理解や啓発を目的とした「介護予防普及啓発教室」を実施する。
食育推進基本計画	<ul style="list-style-type: none">・学齢期：栄養のバランスや健康問題など「食」について知識を広げる。・学齢期・青年期：ボディイメージを正しく理解し、偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。・学齢期：家庭で食について話題にし、知識を共有する。・青年期：食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。・壮年期：食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断力を継承する。・妊娠・子育て期：子どもと食について話題にし、知識を共有する。

目標2 自分の健康状態を知る

定期的に健康診断を受診することは「二次予防^{*}」につながります。「二次予防」を継続することは、さまざまな健康に関する検査結果の推移を把握し、病気の早期発見・早期治療に結びつきます。

また、日常の健康管理や体調の変化などを気軽に相談でき、自分の身体の状態を把握してくれる、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持つことも自分の健康状態を知るために重要です。

一次予防^{*}・・・病気にならないようにすること。

二次予防・・・病気を早期に発見し、早期に治療すること。

三次予防^{*}・・・病気の悪化を防ぐこと。

<一人ひとりの行動目標>

- 定期的に健(検)診を受診する。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を持つ。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<input type="checkbox"/> かかりつけ医等を持つことや、健(検)診を受けるメリットを伝える。 <input type="checkbox"/> 健(検)診を実施し、未受診者に対しては定期的に受診を促す。 <input type="checkbox"/> 病気の早期発見のメリットを示す。 <input type="checkbox"/> 歯周疾患が全身の疾患に関係することを健康教育などで普及させる。
地域	<input type="checkbox"/> 自治会の回覧などを利用し、健(検)診の情報を提供する。 <input type="checkbox"/> 近所づきあいの中で、お互いの健康状態を気づかう。

<成果指標>

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
自分の健康状態をよいと感じている人の割合	成人 75.3% 中高生 91.2%	上げる
定期的に健(検)診を受けている人の割合	成人 81.3%	上げる
定期的に歯科健診を受けている人の割合	成人 35.6% 中高生 30.8%	上げる

第4章 目標ごとの具体的取組
目標2 自分の健康状態を知る

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
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% かかりつけ歯科医 50.4%	上げる
肥満傾向にある子どもの割合	小4男 8.8% 小4女 5.6%	下げる
う歯*のない人の割合	3歳児 90.4%	上げる
歯肉に炎症所見の認められる者（GO 及び G の者*）の割合	12 歳 19.9%	下げる
歯周ポケット*の深さが4mm 以上の者の割合	40 歳 36.7%	下げる
血圧 140/90mm/Hg 以上の割合	8.2%	下げる
LDL コレステロール*値 140mg/dl 以上の割合	29.2%	下げる
メタボリックシンドローム*の該当者及び予備群の割合	25.3%	下げる
HbA1c*(NGSP) 6.5%以上（要医療）の人の割合	7.9%	下げる

< 他計画における主な関連取組 >

基 本 計 画	<ul style="list-style-type: none"> ・病気を早期に発見し適切な治療に結びつけるため、各種がん検診などの充実やさまざまな媒体を通じた受診率の向上のための普及・啓発活動等に取り組む。 ・医療機関との連携を図りながら、普段から市民一人ひとりの健康状態や病気を把握し、症状に応じた適切な医療サービスを身近な地域で提供する「かかりつけ医（内科・歯科）」の普及や定着に向けた取組を推進する。 ・出産前後の健康診査や相談と訪問、予防接種等の実施により、疾病予防を行うとともに、初期救急時の医療体制を整備し、子どもの健やかな成長を支援する。
調布っ子すこやかプラン	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て家庭の健康増進のため、妊産婦及び乳幼児の健康診査事業を実施する。
特定健康診査等実施計画	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム*に着目した特定健診を実施する。
国民健康保険データヘルス計画	<ul style="list-style-type: none"> ・併用して服薬すると重篤な副作用が起こるリスクが高い薬剤の飲み合わせを防止するための啓発事業を実施する。 ・生活習慣病についての啓発や健診受診の重要性などについて、広く周知し、健康づくりの意識向上を図る。

目標3 健康的な生活習慣を実践する

生活習慣病は、若いころから、日々積み重ねてきた生活習慣が、発症や病状の進行に関係する病気です。

朝食を食べる・体を動かすなどの健康につながる生活習慣については、幼少の頃に培われた正しい生活習慣を実践することで、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^{*}」につながります。「一次予防」を進めることによって、壮年期の死亡を減らし、健康寿命を伸ばす効果があります。

適切な量のバランスの良い食事をとり、個々に合った身体活動を続けるために、日常生活の中での活動量を増やすことから始め、継続することが重要です。例えば、通勤・通学や買い物などでなるべく歩くようにすることです。このことが、高齢期にはフレイル（虚弱状態）^{*}の予防になります。

フレイル（虚弱状態）

フレイルとは、加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態のことです。

また、心身の健康を保つためには、適切な休養をとることも必要です。調布市民は、全国に比べて、睡眠時間が少ない傾向にあります。睡眠は、こころの安定だけでなく、生活習慣病（血圧や血糖値の上昇など）にも大きく影響します。睡眠時間は、人それぞれ必要とする時間が異なるため、睡眠時間が少ないことが、必ずしも悪いことではありませんが、自分の睡眠について考えることも重要です。

[睡眠時間 東京都及び全国との比較]

(%)

性別	年齢別	睡眠時間が6時間未満の割合 比較		
		調布市	東京都	全国
	全 体	41.2	41.4	36.6
男性	男性 計	41.8	39.9	33.5
	20歳代	56.2	58.3	44.4
	30歳代	42.9	45.5	40.9
	40歳代	54.3	58.1	46.2
	50歳代	54.6	52.0	37.4
	60歳代	41.3	34.6	28.8
	70歳代以上	24.9	19.6	21.3
女性	女性 計	40.9	42.7	39.4
	20歳代	38.3	50.0	39.5
	30歳代	30.8	39.3	36.2
	40歳代	43.0	33.3	48.8
	50歳代	60.5	51.7	51.2
	60歳代	41.8	46.4	37.5
	70歳代以上	34.3	38.9	30.6

出典【全国:平成26年 国民健康・栄養調査】、【東京都:平成26年 東京都民の健康・栄養状況】

第4章 目標ごとの具体的取組
目標3 健康的な生活習慣を実践する

<一人ひとりの行動目標>

一次予防*

栄養・食生活

- 生活リズムを整え、1日3食食べる。
- 適切な量・バランスの良い食事を心がける。

身体活動・運動

- 生活の中で歩く時間が多くなるようにするなど、体を動かすことを心がける。
- ロコモティブシンドローム*を予防できる生活をする。
- 自分に合った運動やスポーツをみつけて取り組む。
- 取り組んでいる運動は続ける。
- 適切に睡眠や休息時間をとる。

タバコ（加熱式タバコ等を含む）・アルコール

- タバコをやめることや、吸わない人にタバコの煙を吸わせない。
- 受動喫煙の恐れがある場所に近づかない。
- タバコを吸っている場面を、子どもが見る機会を減らす。
- 未成年者にはタバコを吸わせない、アルコールを飲ませない。
- アルコールについて、1日1合程度や週連続2日の休肝日を設けるなど、適度な飲酒習慣を心がける。

歯と口腔*の健康

- 歯の正しい磨き方を身につけ、実践する。
- 年1回、定期的に歯科健診を受ける。

二次予防*

- 定期的に健（検）診を受ける。

三次予防*

- 健（検）診後、早期に必要な医療を受ける。
- かかりつけ医とともに、疾病の重症化予防に努める。

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指し、進行すると日常生活にも支障が生じることを指します。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 正しい生活習慣に関する講演会・健康教育・ポスターなどによって情報を発信し、継続的な実践を促す。 <input type="checkbox"/> ココモティブシンドロームやフレイルについて普及啓発する。 <input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙の害に関する普及啓発や、喫煙者を減らす取組をすすめる。 <input type="checkbox"/> COPD（慢性閉塞性肺疾患）※に関する知識の普及啓発を行う。 <input type="checkbox"/> 庁内横断的連携により受動喫煙防止対策を推進する。 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳交付時や地域のイベントを利用してアルコールについての正しい情報を提供する。 <input type="checkbox"/> 歯周疾患が全身の疾患に関係することを健康教育などで普及啓発する。 <input type="checkbox"/> 地域住民による健康づくりイベントを支援する。 <input type="checkbox"/> 重症化を予防するため、疾病の理解や健(検)診後の受診勧奨などの支援を充実させる。
地域	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 地域住民参加型のイベントを企画し参加する。 <input type="checkbox"/> 近所の人を誘って運動する。 <input type="checkbox"/> 地区協議会など学校単位のイベントで健康づくりに関する情報を発信する。 <input type="checkbox"/> 地域などのイベントは禁煙にするなど、受動喫煙に配慮する。 <input type="checkbox"/> 夏祭り・地域運動会を活用することで、住民同士の交流を図る。 <input type="checkbox"/> 定期的な歯科健診や歯のケアの大切さを広める。

<成果指標>

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
朝食を食べている子どもの割合	中高生 94.7%	上げる
運動習慣者の割合（週2回以上）	39.3%	上げる
運動やスポーツをしている子どもの割合	中高生 75.4%	上げる
睡眠による休養を十分取れている人の割合	成人 47.7% 中高生 50.7%	上げる
成人の喫煙率	12.2%	6.1%
妊娠届出書による妊娠中の喫煙者数	17人	0人

第4章 目標ごとの具体的取組
 目標3 健康的な生活習慣を実践する

<他計画における主な関連取組>

<p>基 本 計 画</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな体を育成するため、児童・生徒の生活リズムや生活習慣に関わる現状と課題を踏まえながら、保護者への啓発を含めた望ましい生活習慣づくりに向けた取組を推進する。 ・糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図るために国民健康保険被保険者の40歳から74歳までの方を対象に実施する特定健診・特定保健指導の受診率及び実施率の向上を図るほか、生活習慣病による合併症の発症や病状の進行等の重症化予防に重点を置いた対策を推進する。 ・体力テストの結果を踏まえ、学校全体で体育・健康に関する取組を展開するなど、児童・生徒の体力向上につなげていく。 ・より多くの市民がスポーツ・レクリエーション活動に主体的に参加できるよう、さまざまな媒体を活用してスポーツ施設やイベントに関する情報を分かりやすく魅力的に発信するなど、スポーツ・レクリエーション情報の提供の充実を図る。 ・それぞれの年齢や体力等に応じ、より多くの市民が生涯を通じてスポーツに親しむことができるよう、市民体育祭やスポーツまつり、市民駅伝競走大会、リフレッシュ健康体操事業等を引き続き実施し、子どもから高齢者まで、各世代のニーズに合わせたスポーツ参加機会の充実を図る。
<p>調布っ子すこやかプラン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦に対する栄養指導、体調管理、禁煙支援等、妊娠届出時の相談の充実を図る。
<p>教 育 プ ラ ン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・年間指導計画の改善や授業改善推進プランを推進し、コーディネーショントレーニング*を活用するなど、運動能力向上のための体育授業の充実を図る。また、全小・中学校の児童・生徒を対象とした東京都体力テストの結果を分析し、課題を明確にしたうえで、「一校一取組、一学級一実践」運動の実践など、体育・健康に関する取組を学校全体で展開し、児童・生徒の体力の向上に努める。 *頭で考えながら運動することで神経を刺激し、脳と体を調整して運動能力の向上を図ること。 ・児童・生徒が食に関する正しい知識を習得し、生涯にわたって望ましい食生活や食を選択する力を身につけることができるよう、食に関する指導計画を小・中学校全校で作成し、食育を推進する。

第4章 目標ごとの具体的取組
目標3 健康的な生活習慣を実践する

生涯学習振興プラン	<ul style="list-style-type: none"> 生涯学習・市民活動団体と協働して地域の多様な活動の紹介や生涯学習サークル体験、生涯学習体験発表会、地域デビュー歓迎会などを実施し、学習を始めるきっかけづくりとする。
特定健康診査等実施計画	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診の結果からメタボリックシンドローム[*]のリスクがあると判定された未服薬の方に対し、専門職が生活習慣改善を支援する特定保健指導を実施する。
国民健康保険データヘルス計画	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の重症化を予防するため、特定健診の結果が「要治療」判定だった方に、早期に医療管理を受けることを勧める通知の送付や電話による案内を行う。 糖尿病の重症化による合併症を予防または遅延させる重症化予防事業として、かかりつけ医と連携し、専門職が生活習慣改善を支援する保健指導を実施する。
高齢者総合計画	<ul style="list-style-type: none"> 地域において住民主体の介護予防活動が行えるよう、人材の育成や支援を行います。 身近な地域において、気軽に健康づくりや地域活動に参加できるよう、地域における健康づくり事業実施や老人クラブへの支援を実施します。
障害者総合計画	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり、生活習慣病予防を目的に、疾患のある方または危険因子を持つ方に必要な保健指導や健康管理に対する正しい知識の普及を図るため、各種健康教育や健康相談を実施する。今後は、身近な地域で行う出前講座を進めていく。
食育推進基本計画	<ul style="list-style-type: none"> 学齢期：「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、朝食を欠かさず食べる。 学齢期：自分の食事の適量を知り、バランスよくしっかり食べる。 学齢期・青年期：ボディイメージを正しく理解し、偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。 青年期：生活習慣を改善し、望ましい生活習慣を継続する。 青年期：朝食の欠食を減らす。 青年期：自分の健康管理に目を向け、栄養バランスに配慮して食事をする。 青年期：自分に合った食事の量を知り、実践する。 壮年期：自分の健康状態を把握し、食生活を見直し、生活習慣病の予防など健康の維持・増進に努める。 壮年期：よく噛んで味わって食べることで歯や口などの食べる機能の維持に努める。 高齢期：規則正しい食生活習慣を継続し生活習慣病を予防することで、生活の質[*]を維持する。 高齢期：食事の欠食や低栄養を予防し、健康でいきいきとした生活を送る。 妊娠・子育て期：「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、家族で望ましい食生活を実践する。

第4章 目標ごとの具体的取組
目標3 健康的な生活習慣を実践する

あなたに必要な睡眠時間は日中の眠気でわかります。

- 睡眠は人それぞれ，日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター
- 自分にあった睡眠時間があり，8時間にこだわらない
- 寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

快適な睡眠を確保するための，睡眠時間，睡眠パターン等は人それぞれ個人差があります。特に年齢の影響が大きく，10歳代では8～10時間，成人以降50歳代までは6.5～7.5時間，60歳代以上で平均6時間弱と，高齢になるほど，概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されており，無理に長時間眠ろうとすることで，かえって睡眠の質を低下させることがあることに留意することが必要です。また，寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るため，快適に睡眠を確保できているかどうかを評価する方法の一つとして，日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にすることが重要です。

／厚生労働省 ホームページ

睡眠時間は
人それぞれなんだね



目標4 ストレスを解消できる方法を知る

こころとからだの健康には密接な関係があります。こころの健康は、人が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※に大きく影響します。

こころの健康には、十分な睡眠をとることやストレスと上手につきあうことなどが欠かせません。そのため、自分に合ったストレス解消方法を知ること重要です。

また、適度な運動や栄養バランスのとれた食生活も、からだの健康のみならず、こころの健康を保つためにも重要な基礎となります。

<一人ひとりの行動目標>

- 自分に合ったストレス解消方法を身につける。
- 気持ちを話せる仲間づくりや、周りとうまくコミュニケーションをとる。
- 趣味を持つ・見つける。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<input type="checkbox"/> ストレスの解消方法や対処方法について健康教育や啓発のための講座を行う。 <input type="checkbox"/> 趣味の仲間づくりのために、活動場所の提供などを支援する。 <input type="checkbox"/> 既存のサークルや団体の情報を市民に提供する。
地域	<input type="checkbox"/> 近所でお互いを見守りあう関係をつくる。 <input type="checkbox"/> 1人でも参加できる趣味活動や住民同士が交流できる地域行事を企画し開催する。

<成果指標>

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
ストレスを解消できている人の割合	成人 58.6%	上げる
家族に話すことでストレス解消できる人の割合	成人 30.7% 中高生 18.5%	上げる

<他計画における主な関連取組>

基 本 計 画	・こころの健康づくりとして、健康教育による啓発と相談窓口の充実を図る。
---------	-------------------------------------

ストレスって何？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

毎日を快適に過ごすために、まずはストレスを正しく理解しましょう。

ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こるさまざまな変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

／厚生労働省 ホームページ

ストレスの解消は大事！



目標5 安心して相談できる人・場所を見つける

日本の自殺者数は、平成10年以降、14年連続で3万人を超えていましたが、平成24年から5年連続で3万人を下回っています。平成28年は21,897人と減少傾向ですが、依然として多くの命が失われています。自殺に至るまでには何らかのSOSのサインを出しており、相談機関をはじめとした周囲の人々が、いかに相談者のSOSをキャッチできるかが重要です。

また、自殺の理由のひとつである、うつ病などで治療している精神疾患患者数は増加傾向にあります。こころの変調は、自分だけでなく、まわりにいる人が早期に気づき、受診や相談等の適切な対処をすることで、こころの健康を保つことにつながります。

さらに、こころの健康の推進のためには、家族をはじめ身近に相談できる相手がいるなど、周囲の人とのつながりも大切です。SOSをキャッチする人をゲートキーパー*といいます。身近な人が気づき・受け止め・つなぐゲートキーパーが増えていくことが大切です。

ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他さまざまな分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。

ゲートキーパーの役割とは、ひとことで言うと、「気づき、受け止め、つなぐ」ことです。

仕事や日常生活の中で出会う人が、「表情が暗い」「元気がない」など、気になる様子があったら、声をかけて様子を聞きます。

身近なゲートキーパーは家族、同僚、近所の人等、身近な存在の人です。

／東京都福祉保健局 ホームページ

<一人ひとりの行動目標>

- 周囲の状況や変化に気づくことを心がけて、日ごろからコミュニケーションをとる。
- 相談できる人をつくる。
- 相談窓口を知っておく。
- 自分の周りにはいる、普段と様子が違う人に声をかける。

第4章 目標ごとの具体的取組

目標5 安心して相談できる人・場所を見つける

<行政・地域に必要な取組>

行政	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 相談窓口についての情報を発信する。<input type="checkbox"/> ゲートキーパーの普及・育成を行う。<input type="checkbox"/> こころの病に関する知識の普及のため講演会を実施する。<input type="checkbox"/> 相談窓口の設置や、相談できる場を増やす。<input type="checkbox"/> 平成30年度に自殺対策計画を策定し、対策を推進する。<input type="checkbox"/> 妊娠期から切れ目なく出産・子育てに関する相談・情報を提供する。
地域	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 地域のつながりを大切にし、地域で相談できる人をつくる。<input type="checkbox"/> 地区協議会、自治会などで、うつ病などに対する周囲の対応方法について講演会を行う。

<成果指標>

	平成28年度 現状値	平成33年度 目標値
身近に相談できる誰かがいる人の割合	男性50代 49.2% 男性60代 53.8%	上げる
ゲートキーパーの育成	328人	増やす
自殺者数（人口10万対）	17.7人	減らす

第4章 目標ごとの具体的取組

目標5 安心して相談できる人・場所を見つける

<他計画における主な関連取組>

基本計画	<ul style="list-style-type: none"> ・発達に遅れやかたより及びそのおそれのある子どもに関する相談等を行い、関係機関と連携しながら、子どもの健やかな成長を支援する。 ・いじめや不登校、問題行動などの発生の未然防止や、子どもの貧困対策など必要な支援を行うため、スクールカウンセラー及びスクールソーシャルワーカーを中心に学校全体で子どもを見守り、必要に応じて、福祉的な支援につなげるなど関係機関との連携・協力を行うことで、児童・生徒をめぐるさまざまな問題への対策を強化する。 ・アレルギー相談窓口を開設し、市民へのアレルギー疾患に対する正しい知識の普及と相談体制の充実を図る。 ・困難を抱える子どもや若者が社会生活を円滑に営むことができるよう、各種相談窓口や関係部署と連携し、個々に応じた支援や居場所づくり、相談等をとおして自立支援に取り組む。
調布っ子すこやかプラン	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠・出産期から子育て期までの切れ目ない支援のために、産後における健康面や心身のケアについて、より充実したサポート体制を構築する。
教育プラン	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに関するさまざまな心配ごとについて、教育相談所で実施している来所相談や電話相談、就学相談等により、悩みや不安を抱える子どもや保護者一人ひとりの心に寄り添い、心理・教育等の専門的な立場から支援する。 ・いじめ、虐待、不登校等については、スクールカウンセラーの活用や子どもを守る地域ネットワークとの連携等を通じて、早期発見や予防を行うとともに、文部科学省の問題行動調査やふれあい月間等を通じて、実態把握・傾向分析を行い、関係機関と連携し対応する。不登校児童・生徒に対して、小集団での学習・活動の場を通じて対人関係能力の伸長や自立支援のための集団適応指導を行うとともに、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーを活用し、学校・家庭と連携を図りながら学校復帰に向けた支援を進める。
男女共同参画推進プラン	<ul style="list-style-type: none"> ・男女平等・共同参画推進の視点に立ち、生活面での悩みや心・健康のこと、家庭における暴力の問題、仕事の悩みや再就職等について、相談者自身が解決の糸口を見いだせるよう、相談事業の充実を図る。
地域福祉計画	<ul style="list-style-type: none"> ・地域福祉コーディネーターの取組や市民活動支援センターにおいて、市民や地域の各種団体、関係機関等多様な主体との連携・協力を推進し、地域の生活課題の解決や地域における活動の活性化を支援する。 ・地域包括支援センターでの高齢者に関する相談や、障害者相談支援、子ども家庭支援センターでの子育てに関する相談など、各分野における専門的な相談体制の充実を図る。また、複合した課題や制度の狭間となる課題については、地域福祉コーディネーターを中心とした相談・解決支援の充実を図る。
障害者総合計画	<ul style="list-style-type: none"> ・障害がある方の特性に応じた相談事業と障害理解の普及啓発活動を推進する。

第4章 目標ごとの具体的取組

目標6 自分の家族・地域に関心を持つ

目標6 自分の家族・地域に関心を持つ

核家族化により、親が身近な人から子育てを学ぶ機会が減少し、家庭教育を支える環境が大きく変化しています。

家族が健康であることは、個人の健康、特に子どもの健康に影響します。自分の家族や地域に関心を持つことで、健康情報の伝達や共有化が図られ、健康的な行動や選択能力の向上につながります。

<一人ひとりの行動目標>

- 家族で食卓を囲む機会をつくる。
- 家族の健康に気をくばり、つながりの大切さを保護者が子どもに家庭で教える。
- あいさつや会話、気遣いにより、家族や地域と関わりをもつ。
- 市報、ちらしなどから地域行事などの情報を知る。
- 地域のお祭りなど地域行事に参加し地域とのつながりをもつ。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<input type="checkbox"/> 健（検）診や健康教育の場で、家族全体の健康づくりの重要性を伝える。 <input type="checkbox"/> 家族で参加できるイベントを企画、開催する。 <input type="checkbox"/> 既存のサークルや団体の情報を市民に発信する。 <input type="checkbox"/> 地域の祭りなど催し物の情報を発信する。
地域	<input type="checkbox"/> 飲食店に調布市の情報（健康情報や農産物直売所マップ）などを置く。 <input type="checkbox"/> 地域行事を企画、開催し、さまざまな情報を提供する。

<成果指標>

	平成28年度 現状値	平成33年度 目標値
地域のつながりを感じている人の割合	18歳以上 43.9%	上げる
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 89.0%	上げる

<他計画における主な関連取組>

男女共同参画推進プラン	<ul style="list-style-type: none"> ・家族形態の多様化が進む中、様々な家族のあり方について理解を深めるための講座等を実施する。
地 域 福 祉 計 画	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会、自治会連合協議会や概ね小学校区の単位で組織する地区協議会などの地域組織におけるコミュニティとの連携により、住民の生きがいや居場所づくりを創出する。 ・仲間づくりや健康づくりの拠点として、民間施設や学校施設などの既存施設の活用を促進するとともに、公民館、地域福祉センターやふれあいの家等のコミュニティ施設を地域住民の交流の場として活用していく。
高 齢 者 総 合 計 画	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者が住み慣れた地域で安全に安心して暮らせるよう、地域全体で高齢者等を見守っていくことを目的とした、見守りネットワーク事業「みまもっと」の充実を図る。 ・認知症高齢者等にやさしい地域づくりを目指し、認知症サポーター養成講座や認知症高齢者への声掛け訓練を行い、認知症に対する正しい理解が得られるよう、幅広い年代に普及啓発していく。
食 育 推 進 基 本 計 画	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期：所属するコミュニティ（学校、職場）の会食やイベントに参加する。 ・青年期：家族や友人など周りの人の健康にも目を向け、正しい情報を広める。

目標7 地域でのつながりを持つ

調布市は、転出入が多く、また高齢者などの単身世帯も多いため、地域の結びつき（ソーシャル・キャピタル*）の希薄化が懸念されます。

地域の結びつきの強化は、個人の健康の保持増進にもつながります。

ソーシャル・キャピタル

ソーシャル・キャピタルとは、「人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴」をあらわすものです。

ソーシャル・キャピタルは、市民活動と密接に関係しており、市民活動の活性化を通じてソーシャル・キャピタルが培養されるとともに、ソーシャル・キャピタルが豊かならば市民活動への参加が促進される可能性があります。

／厚生労働省 資料

<一人ひとりの行動目標>

- 地域行事へ参加する。
- 地域の人との交流を持ち健康情報を共有する。
- 近所同士のあいさつから、地域のつながりをひろげていく。
- 家庭で子どもに、地域とのつながりの大切さを教える。

<行政・地域に必要な取組>

行政	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> コミュニティ形成の重要性を周知する。<input type="checkbox"/> 地域情報や地域の人を身近に感じられる情報を発信する。<input type="checkbox"/> 地域行事の支援を行う。<input type="checkbox"/> 健康づくりのための仲間づくりを支援する。
地域	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 地域行事の開催、参加の呼びかけをする。<input type="checkbox"/> 近所でお互いに声をかけあう。<input type="checkbox"/> 健（検）診や健康づくりに関する情報を回覧、掲示する。

<成果指標>

	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
近所づきあいをしていない人の割合	18 歳以上 19.2%	下げる
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	37.4%	上げる

<他計画における主な関連取組>

基本計画	<ul style="list-style-type: none"> ・自主グループやサークルなどの活動を支援し、市民団体との協働により地域のネットワークづくりに努める。 ・スポーツ大会や青少年表彰を行うとともに、健全育成推進地区委員会や関係機関等と連携・協力し、青少年の健全育成を推進していく。また、青少年問題協議会や青少年補導連絡会等と連携し、街頭パトロール、薬物防止啓発活動等に取り組みとともに、事業者等の協力を得ながら、青少年の健全育成活動を推進していく。 ・地域の支え合いにより、だれもが住み慣れた地域で生活をおくることができるよう、地域福祉活動団体による活動を支援する。また、閉じこもりや孤立を予防し、地域でいきいきと暮らし続けられるよう、ひだまりサロン等の市民の主体的な仲間づくり活動を推進し、地域福祉の充実を図る。さらに、地域課題を共有するため、各種活動団体間の交流機会の充実を図るなど、活動団体同士のネットワークの形成による地域福祉活動を推進する。 ・地域の支え合いの体制づくりを推進する中で、介護予防の充実を図り、必要な人に必要なサービスが届くよう進める。
地域福祉計画	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な地域に密着した相談・活動の拠点としてボランティアコーナーを設置し、ボランティア活動の活性化や団体間の交流を促進する。 ・各種講座やイベント等により地域活動への参加を促すとともに、地域での活動に関心がある市民が気軽に相談できるサロンの開催を行うことで、地域間や世代間の交流を促進する。
高齢者総合計画	<ul style="list-style-type: none"> ・「介護予防・生活支援サービスの充実」と「高齢者の社会参加」を促進するため、生活支援体制整備事業を実施し、地域支え合い推進員の活動充実と協議体の活性化を図る。
食育推進基本計画	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期：食に関わる地域の行事などを通して、コミュニケーションを図る。 ・学齢期：体験学習を通じて生産者とふれあう。 ・青年期：いろいろな地域や家庭の食に触れる。 ・壮年期：食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、次世代を育てる。 ・壮年期：地域の食に関するイベントに関わる。 ・高齢期：食を通じた仲間づくり・世代間のつながりを大切にする。 ・高齢期：豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを、次世代に継承する。 ・妊娠・子育て期：「共食※」を通して、食を通じたコミュニケーションを図る。

第4章 目標ごとの具体的取組

成果指標一覧

成果指標一覧

成果指標の出典については、資料編に掲載しています。

目標	成果指標	平成 23 年度 現状値	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
1 正しい情報 を選択する 力を身につ ける	家族間での教育機会 (携帯電話の使用ルール有無)	中高生 78.1%	中高生 69.0%	上げる
	飲酒経験のない子どもの割合	中高生 72.0%	中高生 78.9%	100%
	喫煙経験のない子どもの割合	中高生 97.9%	中高生 99.1%	100%
2 自分の 健康状態を 知る	自分の健康状態をよいと感じている 人の割合	成人 79.1% 中高生 89.9%	成人 75.3% 中高生 91.2%	上げる
	定期的に健(検)診を受けている人 の割合	成人 77.2%	成人 81.3%	上げる
	定期的に歯科健診を受けている人の 割合	成人 31.1% 中高生 21.8%	成人 35.6% 中高生 30.8%	上げる
	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 53.8% かかりつけ歯科医 46.9%	かかりつけ医 57.4% かかりつけ歯科医 50.4%	上げる
	肥満傾向にある子どもの割合	小4男 7.8% 小4女 6.9%	小4男 8.8% 小4女 5.6%	下げる
	う歯*のない人の割合	3歳児 88.5%	3歳児 90.4%	上げる
	歯肉に炎症所見の認められる者 (GO及びGの者*)の割合	12歳 15.8%	12歳 19.9%	下げる
	歯周ポケット*の深さが4mm以上 の者の割合	40歳 40.9%	40歳 36.7%	下げる
	血圧 140/90mm/Hg以上の割合	9.0%	8.2%	下げる
	LDL コレステロール*値 140mg/dl 以上の割合	29.9%	29.2%	下げる
	メタボリックシンドローム*の 該当者及び予備群の割合	23.5%	25.3%	下げる
	HbA1c*(NGSP) 6.5%以上 (要医療)の人の割合	6.9% (JDS値 6.1%以上)	7.9% (NGSP値 6.5%以上)*	下げる
3 健康的な 生活習慣を 実践する	朝食を食べている子どもの割合	中高生 92.9%	中高生 94.7%	上げる
	運動習慣者の割合(週2回以上)	41.9%	39.3%	上げる
	運動やスポーツをしている子どもの割合	中高生 75.3%	中高生 75.4%	上げる
	睡眠による休養を十分取れている 人の割合	成人 52.5% 中高生 51.0%	成人 47.7% 中高生 50.7%	上げる
	成人の喫煙率	16.1%	12.2%	6.1%
	妊娠届出書による妊娠中の喫煙者数	35人	17人	0人
4 ストレスを 解消できる 方法を知る	ストレスを解消できている人の割合	成人 63.7%	成人 58.6%	上げる
	家族に話すことでストレス解消 できる人の割合	成人 29.9% 中高生 23.3%	成人 30.7% 中高生 18.5%	上げる

第4章 目標ごとの具体的取組
成果指標一覧

目標	成果指標	平成 23 年度 現状値	平成 28 年度 現状値	平成 33 年度 目標値
5 安心して 相談できる 人・場所を 見つける	身近に相談できる誰かがいる人の 割合	男性50代49.6% 男性60代44.7%	男性50代 49.2% 男性60代 53.8%	上げる
	ゲートキーパーの育成	0人	328人	増やす
	自殺者数（人口 10 万対）	15.7人	17.7人	減らす
6 自分の 家族・地域に 関心を持つ	地域のつながりを感じている人の 割合	18 歳以上 42.1%	18 歳以上 43.9%	上げる
	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 91.6%	18 歳以上 89.0%	上げる
7 地域での つながりを 持つ	近所づきあいをしていない人の割合	18 歳以上 19.1%	18 歳以上 19.2%	下げる
	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	43.9%	37.4%	上げる

*平成 25 年度より HbA1c[※]測定方法の変更に伴い、要医療の従来の基準であった JDS 値 6.1%以上は、NGSP 値 6.5%以上に相当する。

