

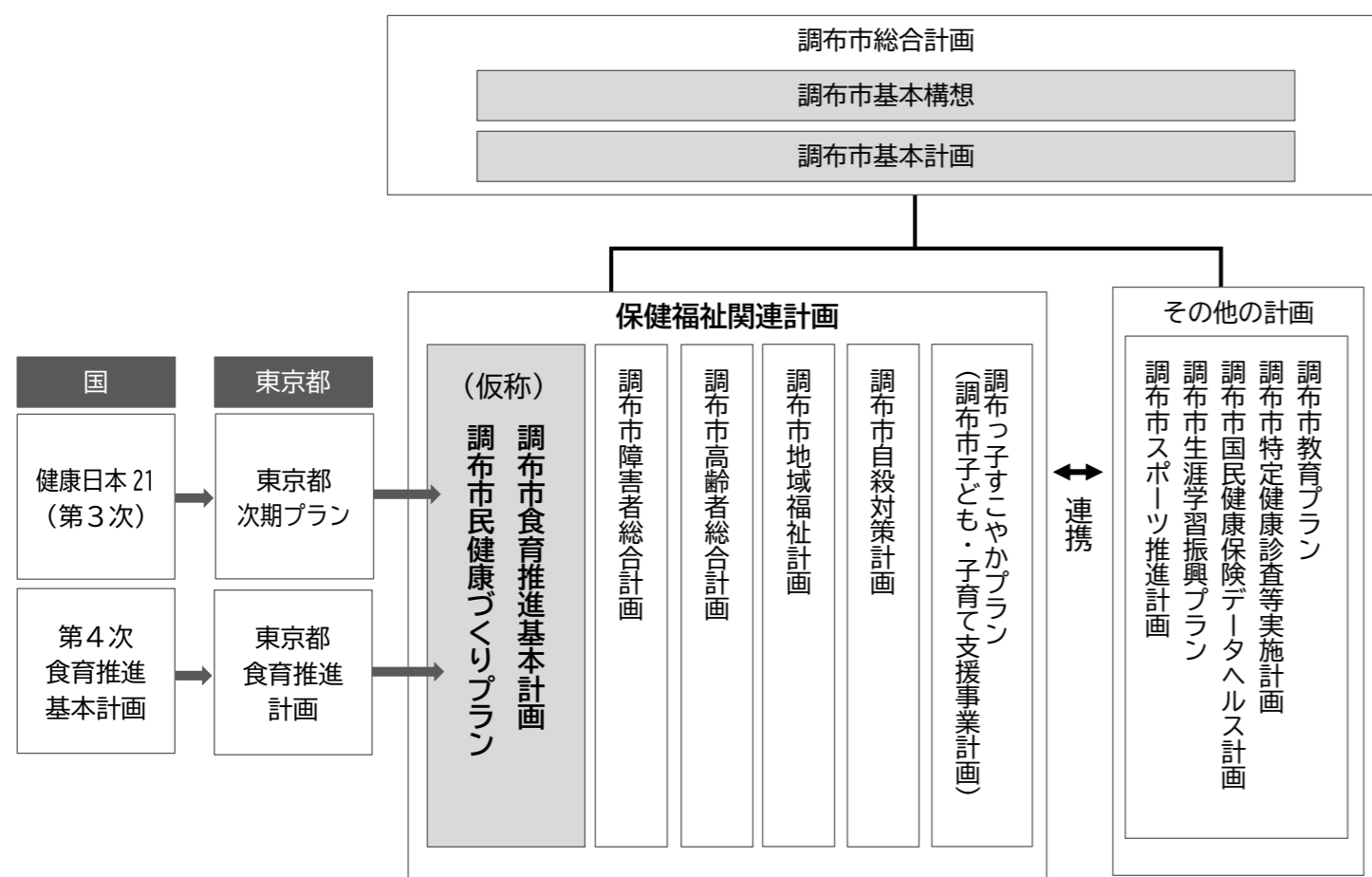
計画の策定について

■計画策定の趣旨

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。

（仮称）調布市民健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画は、近年の社会環境の変化や国や都の動向、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するものです。

■計画の位置づけ



現在の計画では、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）となっており、体系としては別々に策定していましたが、次期計画においては体系を 1 つとしたうえで、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。

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）が策定されたのち、平成 31 年 3 月に「調布市自殺対策計画」が策定されたことを踏まえて、保健福祉関連計画の 1 つとして位置づけます。

■計画の期間

令和 6 年度から令和 12 年度までの 7 年間の計画期間とします。

国等の動向

■健康に関すること

【国の動向】

健康日本 21（第 3 次）は、現在策定中となっています。健康日本 21（第 2 次）では、5 つの基本的な方向が示され、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・ICT 利活用などが挙げられています。一方で、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、新たにビジョン及び基本的な方向が示されています。

ビジョンについては、「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」とされており、基本的な方向については、以下の 4 つとされています。

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

【調布市の動向】

調布市では、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おき、さら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、調布市がん対策の推進に関する条例や調布市受動喫煙防止条例を制定し、力を入れて取り組んでいます。

■食育に関すること

【国の動向】

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】
- 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】
- 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】

【調布市の動向】

調布市では、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」、さら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。

基本理念

「食を通じたところとからだの健康づくり」
「健康づくり」
始める 続ける 楽しんで

基本目標

健康的な生活習慣の
実践や継続の推進

健康づくりのための環境整備

食を通じたところとからだの
健康づくり

基本施策

★ 重点項目

生活習慣の改善に向けた食生活の実践

運動やスポーツを通じた健康づくり

休養・こころの健康づくり

たばこ・アルコール対策の推進

歯と口腔の健康づくりの推進 ★

主体的な健康管理の実践

総合的ながん対策の推進 ★

望まない受動喫煙防止にむけた環境づくり ★

生活習慣病予防と重症化予防対策の環境づくり

市民・地域・企業・関係機関などとの連携・協働による健康づくり

食への意識や関心を高め、理解を深める

健康的な食生活の実践

食を通じた地域とのつながり

主な取組 (例)

・継続的な実践に向けた各ライフステージにおける健康教育の実施

・生活習慣病予防に向けた幼少期からの身体づくりの推進
・ロコモティブシンドロームやフレイルについての普及啓発

・ストレスの解消方法や対処方法についての健康教育や啓発の実施
・相談窓口についての情報発信

・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の実施
・母子健康手帳交付時など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提供

・年齢やライフステージに応じた歯科疾病予防についての啓発
・おいしく安全に食べるための機能が維持できるよう知識の普及と行動変容を促す取組の実施

・継続的な健(検)診受診を促す取組の実施

・がんに関する情報提供の充実
・相談・支援体制の整備
・がん検診実施体制の整備

・喫煙・受動喫煙の害に関する普及啓発
・禁煙区域の設定

・健(検)診後の受診勧奨などの支援の充実
・重症化を予防するため、疾病の理解を促す取組の実施

・市民に既存のサークルや団体の情報発信
・地域行事や健康づくりに向けた仲間づくりの支援

・食生活に関する講演会の実施やポスターなどの啓発媒体による食育の普及啓発
・自分自身の食生活を見なおし、健康について考える機会の提供

・いろいろな食に関する体験を重ね、正しい食習慣を身につける機会の提供
・食事を楽しみ、食生活の質を高めるための取組の実施

・地域との交流を大切にし、豊かな知識・経験の継承を促す取組の実施
・家族と食事をともにし、食文化を継承するための取組の実施

現状と課題の整理

	現状	課題
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べている子どもの割合については、減少しています。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べている子どもの割合が減少していることから、食を通じた健康づくり対策の推進が必要です。子どもに対する朝食摂取の周知だけではなく、保護者への周知なども含めた取組の充実が求められます。 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。
運動	<ul style="list-style-type: none"> 成人における運動習慣者の割合は増加している一方で、中高生における運動やスポーツをしている割合は減少しています。 特に成人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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。
睡眠・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> 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。 成人における睡眠の充足度については、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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 ライフステージに応じた、睡眠や休養に関する啓発等の工夫が求められます。 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。 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。
たばこ・飲酒	<ul style="list-style-type: none"> 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。 成人の喫煙率について、減少しているものの、目標値の達成には至っていません。 喫煙経験のない子どもの割合について減少しており、目標値の達成に至っていません。 成人、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。 飲酒に関して、男性の方が飲酒の頻度が高く、飲む量も多い結果となっています。 飲酒経験のない子ども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。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙が及ぼす健康障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。 受動喫煙が及ぼす影響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。 適切な飲酒量の周知や飲酒による生活習慣病のリスクを理解してもらうための取組が必要です。 飲酒は健康障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。
歯と口腔	<ul style="list-style-type: none"> 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。 歯ぐきの健康のために実行していることの割合について、特に中高生で高くなっています。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔の健康を維持するために理解促進や意識向上を行うことで、かかりつけ歯科医もつ人や定期的な歯科健診などを受けている人を増やしていくことが必要です。 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出来る人をふ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。

	現状	課題
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・健康づくりの意識向上に向けて、様々な分野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。 ・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などを持つ人を増やしていくことが大切です。
がん	<ul style="list-style-type: none"> ・がん対策基本法の主旨や、市の責務並びに市民、保健医療福祉関係者及び事業者の役割を明らかにするとともに、がん対策に関する施策の基本となるべき事項を定めることにより、総合的にがん対策を推進することを目的として、調布市がん対策の推進に関する条例を制定しています。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。 ・がんと診断されたときに困ることや不安を感じるということについて「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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・がんの治療をしながら社会生活を送る人も多くするため、治療と仕事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。
地域のつながり	<ul style="list-style-type: none"> ・地域のつながりを感じている人の割合、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、どちらも策定時と比べて大きな変化はみられません。 ・近所づきあいをしていない人の割合についても、策定時と比べて大きな変化はみられません。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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々などとのつながりを持つことが重要です。仲間をつくり、地域などとのつながりを深める取組や市民との協働による健康づくりの推進を図っていくことが必要です。
食育	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を大切にしたい人、食事(夕食)が楽しい人の割合については、ともに増加しています。 ・朝食の欠食者の割合については、増加しています。 ・むせないよう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については、ともに減少しています。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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行動、実践につなげるため、食育に関する普及啓発や取組の推進が必要です。 ・生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性育むため、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ます。 ・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保持増進を推進する啓発や取組が必要です。 ・地域とのつながりの中で、地産地消の観点から、地場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、子どものときに触れる機会や家族で作る機会を提供する取組などが必要です。