

# 調布市民健康づくりプラン(第3次)

平成30(2018)年度～平成34(2022)年度

～健康づくり 始める 続ける 楽しんで～

平成30年3月  
調布市

## 計画改定の目的

この計画は、昨今の社会環境の変化、国が策定している「健康日本 21（第二次）」、及び、「調布市民の健康づくりに関する意識調査」（平成 28 年 10 月実施）の結果等により浮かび上がった課題を踏まえ、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。

## 計画における健康の概念と取組の方向性

### 1 調布市における健康とは

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）が充実していると感じられる状態であること。

### 2 計画の基本理念と基本目標

#### 【基本理念】

**健康づくり 始める 続ける 楽しんで**

「楽しいことをしていたら、いつの間にか健康になっていた」・・・そんな健康づくりをめざして、上記の「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」を、この計画の基本理念とします。

#### 【基本目標】

##### ・ 元気でいきいきとした生涯

誰もが生涯にわたって心身共に健康で、笑顔あふれる自分らしい生活をおくることができるよう、がん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見・早期治療を支援する仕組みを強化するとともに、一人ひとりが自発的な健康づくり活動に取り組める環境づくりを推進することを基本目標とします。

##### ・ 人とつながり、ぬくもりを感じる生涯

普段から、家族をはじめ、友人や地域の人々同士の会話や学びあいを促進し、人と人とのつながりを築き、増やして強めることを基本目標とします。

### 3 健康づくり3分野

健康のためには、次の3つの要素が必要です。この3つの要素を3分野として推進します。

- 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

調布市民健康づくりプラン(第3次)(以下、「第3次プラン」という。)では、健康をりんごの木に例え、大きく、美味しいりんごの実がたくさん成る木を育てることを目標とします。

健康づくり3分野

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

例え

① 定期的に降る雨

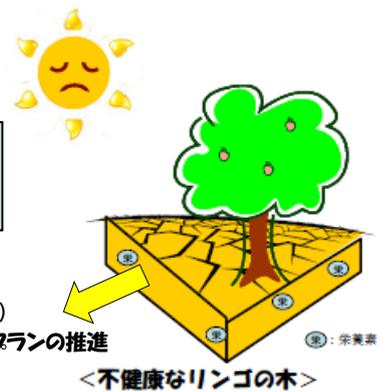
② 降り注ぐ太陽の光

③ 肥沃な土壌

りんごの木が健康に育つためには、「定期的に降る雨」、「降り注ぐ太陽の光」、「肥沃な土壌」の3つの要素が欠かせません。

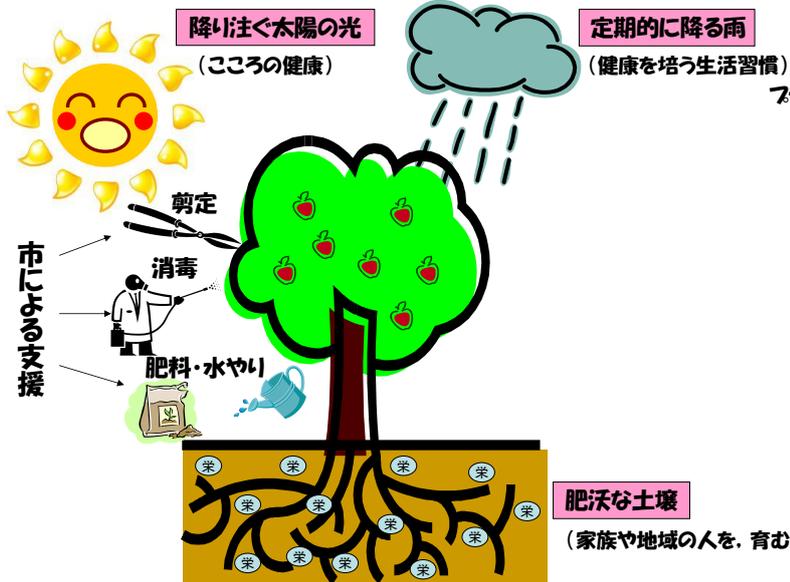
定期的に降る雨

木の育ちには、適量の雨が適度な間隔で定期的に降ることが必要です。この計画では、雨を生活習慣に例え、市民の生活が規則正しい生活習慣となることをめざします。



降り注ぐ太陽の光

木の育ちには、太陽の光が欠かせません。この計画では、太陽を人のこころの健康に例え、市民のこころの状態が、雲にかかることなく、明るく力強い光を放つ太陽のように、こころがより健康になることをめざします。

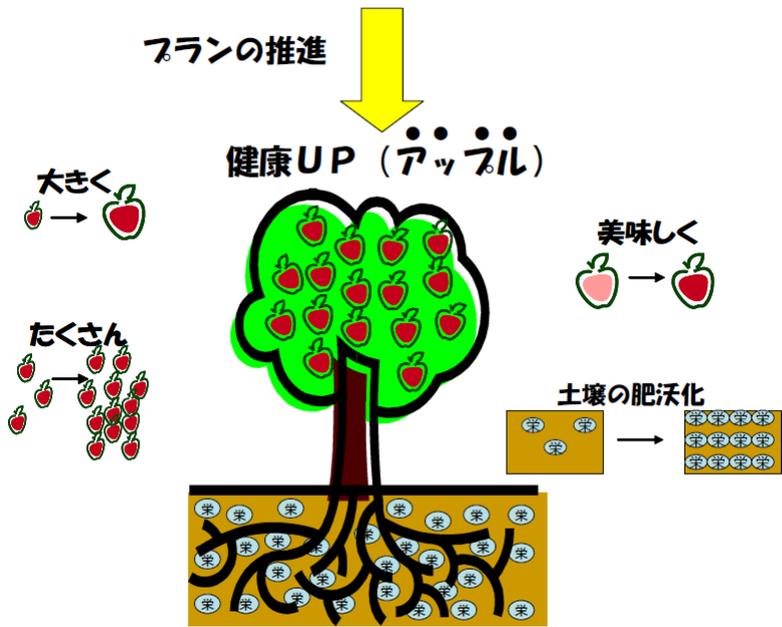


肥沃な土壌

木の育ちには、倒れたり枯れたりすることがないように、しっかりと根をはることでできる豊かな地盤が必要です。この計画では、土壌を家族や地域の人に例え、さらに、土壌の肥沃さを、家族や地域の人を、育む力に例え、家族や地域の結びつきを作り、強化することをめざします。

市による支援

人為的に枝の剪定、害虫駆除のための消毒、肥料や水やりが行われることで、さらに、美味しいりんごの実が成ることを助けます。この計画では、これらの人為的行動を市や他機関などによる支援に例え、市民の健康の増進をサポートすることをめざします。

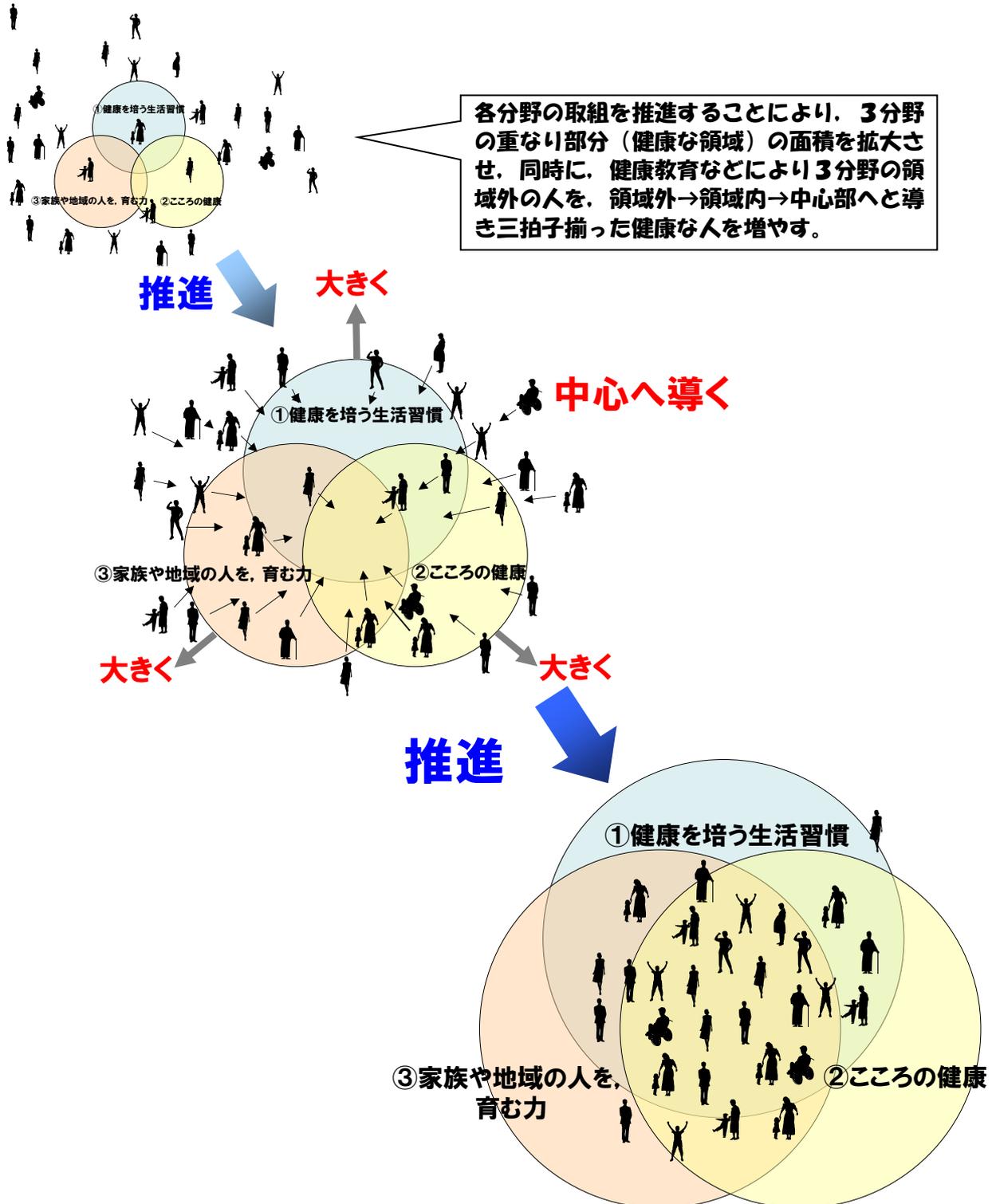


## 4 健康づくりに取り組むに当たっての方向性

健康づくり3分野（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）について、下の図のとおり3分野の領域の拡大を図ることにより、3分野の重なり部分（健康な領域）の面積を増やします。

さらに、市民一人ひとりを、健康教育や健康情報の提供などにより、健康な領域（中心）へ導くことで、結果として、三拍子揃った健康な人の増加を図ります。

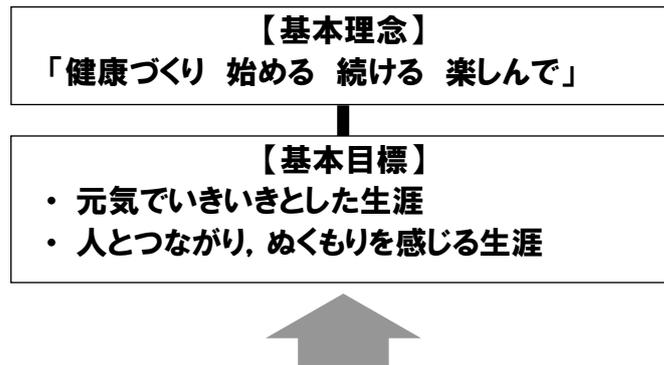
《健康づくりに取り組むに当たっての方向性のイメージ図》



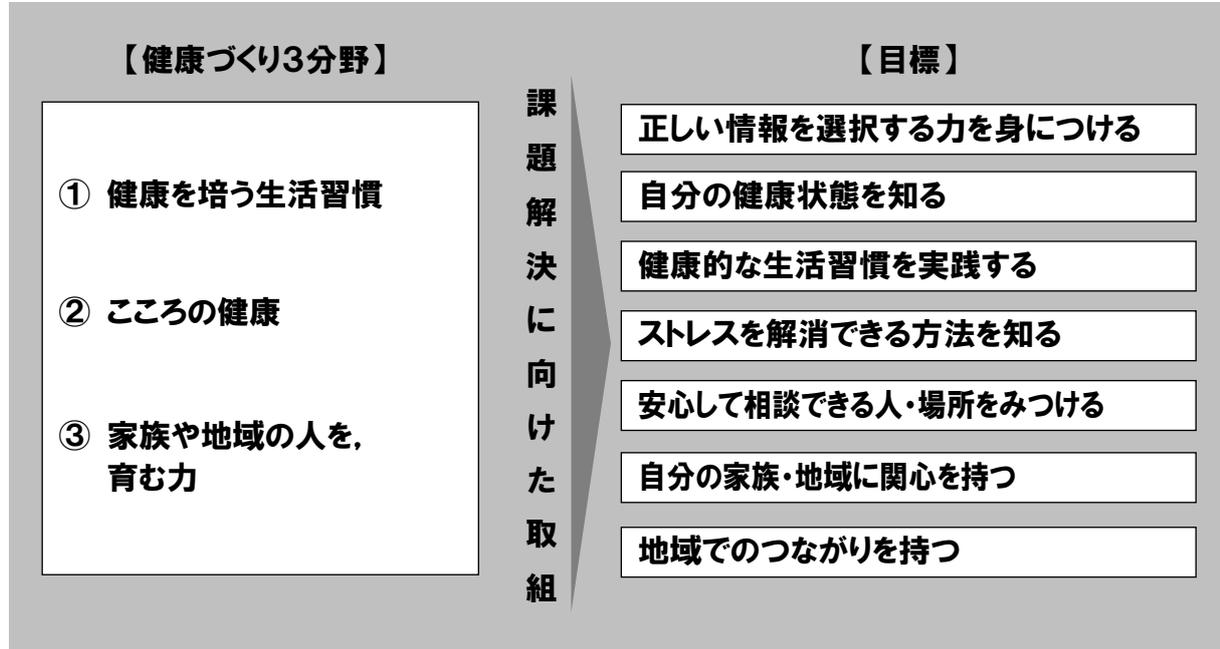
## 1 計画の全体像

健康の概念および取組の方向性のもと、第3次プランは、下図のように「基本理念」「基本目標」と具体的な取組に向けた「健康づくり3分野」、新たに設定した7つの「目標」から構成していきます。

### 《計画の全体像のイメージ図》



具体的な取組に向けた3分野と7つの目標



## 2 3分野と7つの目標の相関関係

「元気でいきいきとした生涯」、「人とつながり、ぬくもりを感じる生涯」という2つの基本目標を達成するために、健康づくり3分野（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）と7つの目標を設定します。

関係図では、3分野と7つの目標の関係について、特に関係の強いものを表しています。また、目標の実現のために、必要な取組と達成度を評価する指標を定め、推進していきます。

《3分野と7つの目標の関係図》

分野① 健康を培う生活習慣	分野② こころの健康	分野③ 家族や地域の人を、育む力
正しい情報を選択する力を身につける		
自分の健康状態を知る		
健康的な生活習慣を実践する		
ストレスを解消できる方法を知る		
安心して相談できる人・場所を見つける		
自分の家族・地域に関心を持つ		
		地域でのつながりを持つ

## 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 の取組

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 講座、相談の場を設け、正しい情報を発信する。

#### 地域 の取組

- ・ 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。
- ・ 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%

## 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。

- 行政の取組**
- ・ 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。
  - ・ 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。
  - ・ 病気の早期発見のメリットを示す。
  - ・ 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。

- 地域の取組**
- ・ 自治会の回覧などを利用し、健(検)診の情報を提供する。
  - ・ 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
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

### 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が、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はなく、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】

## <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。

#### 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。

#### 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。

## 行政 の取組

- ・ 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。
- ・ ロ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。
- ・ 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。
- ・ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及啓発を行う。
- ・ 庁内横断的連携により受動喫煙防止対策を推進する。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 地域住民による健康づくりイベントを支援する。
- ・ 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 の取組

- ・ 地域住民参加型のイベントを企画し参加する。
- ・ 近所の人を誘って運動する。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 定期的な歯科検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

## 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が重要です。

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。

- 行政の取組**
- ・ 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。
  - ・ 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。
  - ・ 既存のサークルや団体の情報を市民に提供する。

- 地域の取組**
- ・ 近所でお互いを見守りあう関係をつくる。
  - ・ 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

## 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、ひとことと言うと、「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。

### 行政 の取組

- ・ 相談窓口についての情報を発信する。
- ・ ゲートキーパーの普及・育成を行う。
- ・ 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。
- ・ 相談窓口の設置や、相談できる場を増やす。
- ・ 平成 30 年度に自殺対策計画を策定し、対策を推進する。
- ・ 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 の取組

- ・ 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。
- ・ 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

## 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 の取組

- ・ 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。
- ・ 家族で参加できるイベントを企画、開催する。
- ・ 既存のサークルや団体の情報を市民に発信する。
- ・ 地域の祭りなど催し物の情報を発信する。

#### 地域 の取組

- ・ 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。
- ・ 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

## 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 の取組

- ・ コミュニティ形成の重要性を周知する。
- ・ 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。
- ・ 地域行事の支援を行う。
- ・ 健康づくりのための仲間づくりを支援する。

### 地域 の取組

- ・ 地域行事の開催、参加の呼びかけをする。
- ・ 近所でお互いに声をかけあう。
- ・ 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

## 健康づくりを支え合う行政・協力団体などの取組

調布市民健康づくりプラン推進連絡会メンバーが所属する部署で、平成 28 年度に実施した健康づくりに関連のある事業を、年代別、目標別に整理しました。詳細は、計画書本編を参照ください。

### 1 乳幼児期

行政・協力団体など	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育課</li> <li>・ 子ども家庭課</li> <li>・ 児童青少年課</li> <li>・ こども家庭支援センターすこやか</li> <li>・ 健康推進課</li> <li>・ スポーツ振興課</li> <li>・ 西部公民館</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゆりかご調布</li> <li>・ 乳幼児・義務教育就学児医療費助成</li> <li>・ 助産師相談</li> <li>・ コロコロパンダ など、26 事業</li> </ul>

### 2 学齢期

行政・協力団体など	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツ振興課</li> <li>・ 児童青少年課</li> <li>・ 健康推進課</li> <li>・ 学務課</li> <li>・ 子ども家庭課</li> <li>・ 体育協会</li> <li>・ 上ノ原小学校</li> <li>・ 第三中学校</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子どもサッカー体験教室</li> <li>・ ソフトボール大会</li> <li>・ リフレッシュハイキング</li> <li>・ 乳幼児・義務教育就学児医療費助成 など、30 事業</li> </ul>

### 3 成人期

行政・協力団体など	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 福祉総務課</li> <li>・ 健康推進課</li> <li>・ 保険年金課</li> <li>・ 環境政策課</li> <li>・ 西部公民館</li> <li>・ 北部公民館</li> <li>・ 体育協会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康増進健診</li> <li>・ 特定保健指導</li> <li>・ リフレッシュ体操スクール</li> <li>・ 喫煙マナーアップキャンペーン など、24 事業</li> </ul>

### 4 高齢期

行政・協力団体など	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生涯学習交流推進課</li> <li>・ 高齢者支援室</li> <li>・ 健康推進課</li> <li>・ 保険年金課</li> <li>・ 環境政策課</li> <li>・ 東部公民館</li> <li>・ 西部公民館</li> <li>・ 社会福祉協議会</li> <li>・ 体育協会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生涯学習サークル体験事業</li> <li>・ 介護予防検診「おたっしゃ 21」</li> <li>・ 健康づくり始める会</li> <li>・ 見守りあんしん訪問 など、46 事業</li> </ul>

### 5 すべての年代・その他

行政・協力団体など	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 障害福祉課</li> <li>・ 子ども家庭課</li> <li>・ 生涯学習交流推進課</li> <li>・ 健康推進課</li> <li>・ 社会福祉協議会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域生活支援センター「希望ヶ丘」</li> <li>・ ひとり親家庭相談窓口</li> <li>・ 食事なんでも相談室</li> <li>・ ひだまりサロン事業 など、16 事業</li> </ul>

## 1 計画の推進について

健康づくりは、一人ひとりが主体的に日々の生活を見直し改善していくことを基本としています。しかし、個人だけでは適正な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していくことは困難です。そのため、個人の健康づくりを家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

第3次プランを推進するに当たっては、家族や地域のつながりにも目を向けて取り組んでいきます。また、健康づくりに関する取組はさまざまな関係部署で行っているため、庁内横断的な連携が必要です。

### (1) 調布市民健康づくり始める会の支援

このプランの推進のため、平成 18 年に結成された調布市民健康づくり始める会の活動は、仲間とともに楽しみながら健康づくりを始め、継続できることをめざしています。今後も、新たな仲間が加わり、市民が中心となって活動を継続していけるよう支援していきます。

### (2) 既存の市民活動グループとの連携

市内には仲間づくりを目的とした市民活動グループや催しが数多くあります。このような活動等を健康づくりに活用していけるよう、必要な時に求める活動の情報が手に入れられるよう、工夫を凝らした情報を提供していきます。

また、市民が集う場へ出向いて健康情報を届けることにより、関心が低い人にも情報が届くことが期待されます。今後、自治会の他、地域福祉においては、地域コミュニティ等の共通基盤である小学校区を基礎とした8つの福祉圏域で活動を推進していくことから、健康づくりに関しても、小学校区単位で実施されている地区協議会等との連携を強化し、より地域と密着した健康づくりを進めていきます。

### (3) 企業との連携

普段生活をする中で、健康情報を目にすることができると、健康に関心の低い人にも情報が届くことが期待されます。これまでも、市内各駅やスーパー、スポーツクラブなどに健康に関するチラシを置いてもらうなどの取組や、健康増進という共通の願いを持つ企業などの団体との協働による取組を行ってきました。今後もさらに多くの店舗や企業などの団体と連携できるよう取組を推進していきます。

#### (4) 庁内の横断的連携

健康づくりに関する取組は健康推進課が行うほかにも、さまざまな関係部署で行っています。今後は、より多くの人に周知や普及啓発ができるように、庁内の横断的な連携を推進していきます。

## 2 第3次プランの推進体制と評価

プランの着実な推進を図るため、進行管理に当たっては、第3次プランで定める成果指標のうち達成状況を毎年度把握できるものについては、毎年度数値の確認を行い進捗状況を把握したうえで次年度の取組にいかしていくなど、PDCAサイクル（計画—実施—評価—見直し）による効率的な運営をめざします。

また、健康づくりは、教育、子育て、高齢福祉などの分野とも密接な関係があることから、庁内外の関係部署（機関）のメンバーで構成する「調布市民健康づくりプラン推進連絡会」を通じて横断的な連携に引き続き取り組んでいきます。

### 調布市民健康づくりプラン マスコットキャラクター

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。

ふーちゃん



プロフィール：

誕生年月 平成 25 月 3 月

調布市の地形の形をしていて、いつも元気に手をあげて活動しています。

調布市をこよなく愛し、健康になることが大好きです。

また、野川を散歩することが日課です。

ふーちゃんの家には、くすのきと百日紅があり、めじろが遊びにきます。

好きな食べ物は深大寺そばです。

登録番号  
(刊行物番号)

2017-240

---

## 調布市民健康づくりプラン（第3次）【概要版】

---

発行日 平成30年3月  
発行 調布市福祉健康部健康推進課  
〒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  
042-441-6100（直通）

---