

調布市健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画 検討シート【記入シート】

あなたの担当は、基本目標 1（5施策）、基本目標 2（1施策）です。

基本目標 1（5施策）、基本目標 2（1施策）について、できる限りご記入いただき、当日お持ちください。基本目標 3 について、ご意見等ありましたら、最後にご記入ください。委員会当日、このシートを基にグループごとに意見交換を行い、終了後回収させていただきます。

基本目標 1 健康的な生活習慣の実践や継続の推進

新型コロナウイルス感染症の拡大は、外出の機会の減少による体力低下や、市民同士のつながりの希薄化、スマートフォン等の急速な普及に伴う生活リズムの変化など市民の生活習慣に大きな影響を与えました。これからの生活の中で、市民が健康的な生活習慣を取り戻し、実践できるようにするためには、啓発や情報提供を充実させ、市民一人ひとりが健康づくりへの関心を高められるような機運の醸成や、主体的に知識を得て、実践を重ね、継続していくことが重要です。

そのため、運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯と口腔の各分野において市民の主体的な健康づくりを後押しする取組を充実し、市民が健康的な生活習慣を獲得できるよう「健康的な生活習慣の実践や継続の推進」を基本目標の 1 つに掲げます。

Q 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。

基本施策1 運動やスポーツを通じた健康づくり

■現状

- 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。

■課題

- 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。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

心身の健康の維持・増進や体力の向上を図り、健康で活力に満ちた長寿社会の実現につなげるため、子どもから高齢者まで積極的に身体を動かす習慣を身につけるため、自然と歩きたくなる環境づくりや気軽に運動に取り組むことができる場や機会の提供に取り組めます。

また、運動やスポーツに取り組む子どもの割合を増やします。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本施策2 休養・こころの健康づくり

■現状

- 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。

■課題

- 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。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

こころの健康づくりを推進するため、不安や悩みを感じている人が早めに相談することができるよう、相談場所についての情報提供等を行うとともに、気軽に相談しやすい場づくりを行います。

また、睡眠や休養、ストレス対策についての理解を深めるために、睡眠の重要性や睡眠の質を高める方法、ストレス対処法などに関する知識の普及啓発を進めます。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本施策3 たばこ・アルコール対策の推進

■現状

- 成人の喫煙率及び喫煙経験のない子どもの割合について、減少しているものの、目標値の達成には至っていません。
- 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。

■課題

- 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。
- 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。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

喫煙者や受動喫煙者の減少に向けて、たばこが本人や周囲にもたらす健康被害について普及啓発を行います。特に、吸う人を増やさないための若年層に向けたアプローチや、吸わせないための環境づくりに力を入れて取り組みます。

また、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を理解した節度ある適正な飲酒のため、未成年・妊婦や授乳中の飲酒による健康への影響などの様々なアルコールに関する問題について、正しい知識の普及啓発を行います。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本施策4 歯と口腔の健康づくりの推進

■現状

- 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。
- 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。

■課題

- 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。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

生涯にわたり自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごすために、それぞれの年齢やライフステージに応じた適切なむし歯や歯周病の予防方法や歯と口腔の健康を維持することの大切さを周知・啓発していきます。また、知識を身につけるだけではなく、セルフケアを行う人を増やしていくための取組を推進します。歯科疾病の予防に加え、おいしく安全に食事をするための機能の維持の重要性などの啓発を行います。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本施策5 主体的な健康管理の実践

■現状

- 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っています。
- 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。

■課題

- 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、かかりつけ薬局などを持つ人を増やしていくことが大切です。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

市民の一人ひとりが、健康の維持・増進を行っていくために、身近に相談できる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つこと、健(検)診受診の意義や重要性などについて周知啓発を行い、主体的な健康管理に向けた意識づくりに取り組みます。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本目標2 健康づくりのための環境整備

本市における死因の上位は生活習慣病となっていることや、新型コロナウイルス感染症の影響により健（検）診等の受診率の回復が遅れていること、「調布市のがん対策の推進に関する条例」及び「調布市受動喫煙防止条例」の制定を踏まえて、市として重点的に取り組んでいく必要があります。

また、市民の心身の健康や社会とのつながりの維持・向上や、デジタル化の加速に伴う健康施策への適用を図るためには、行政だけではなく、企業や関係団体などとの連携・協働が必要となります。

これらの対策に講じるため環境づくりに取り組み、市民の健康の維持・増進につながるよう、「健康づくりのための環境整備」を基本目標の1つに掲げます。

Q 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。

基本施策1 総合的ながん対策の推進

■現状

- 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ることについて「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。

■課題

- 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いため、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。

Q 上記に関連して、日頃抱えている問題意識や心当たりのある課題があれば教えてください。

■施策の方向

がんの早期発見・早期治療に向けて、検診の受診勧奨を行うとともに、がん予防につながる生活習慣に関する情報提供の充実を図ります。

また、がんの治療をしながら社会生活を送る人や社会復帰する人もいるため、治療と仕事の両立や緩和ケアも踏まえた相談や支援など、がんになっても安心して暮らすことのできる体制をつくります。

がん患者及びその家族等が自分らしく、安心して暮らせるように、がんやがん患者に対する理解促進に向けた普及啓発や教育、情報発信に取り組みます。

Q 施策の方向について、追加したい内容や取組、気になる文言があれば教えてください。

基本目標3 食を通じたところとからだの健康づくり

健康日本21（第三次）では、栄養・食生活が位置づけられており、第4次食育推進基本計画においても、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、持続可能な食を支える食育の推進、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進を3つの重点事項として、食育を計画的に推進していくことが示されています。

食生活に関する正しい情報の発信や各ライフステージにおける健康教育、食に関する様々な体験を通して、健康的な食生活の実践を推進していく食育が必要です。また、地域とのつながりを大切に、食文化の継承や地産地消の推進、食事を楽しんで味わって食べる大切さの実践に向けた食育の取組が必要です。

食育を推進するにあたり、基本理念とその実現をめざし「食を通じたところとからだの健康づくり」を基本目標の1つに掲げます。

Q 上記の考え方について、追加したい内容や気になる文言があれば教えてください。