

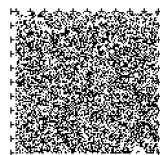
概要版

武蔵村山市 第二次健康増進計画・食育推進計画

健康寿命の延伸・心身の健康の増進
～楽しく食べて生き生き過ごす 地域と人が織りなす 健康なまち～

(平成 29 年度～平成 33 年度)

平成 29 年 3 月
武蔵村山市



計画策定の背景と趣旨

本市では、これまでも市民の健康づくりを支援するため、ライフステージを踏まえながら、武蔵村山市健康増進計画及び武蔵村山市食育推進計画に基づき、市民の健康づくりや食育を支援するための各種施策を推進してきました。

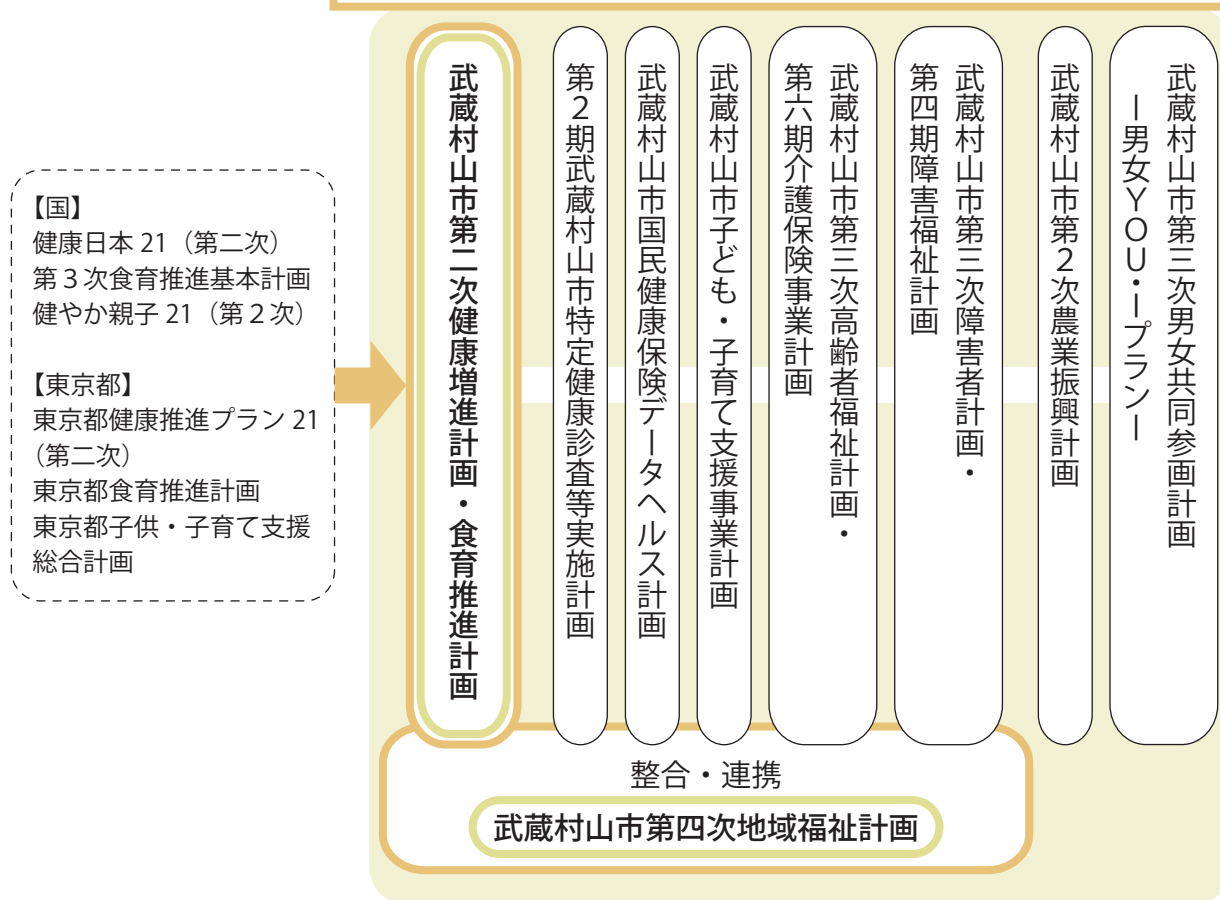
これまでの計画を点検するとともに、近年の市民の健康を取り巻く状況を分析し、国及び東京都の健康増進施策と食育推進施策の動向を踏まえながら、家族の健康づくりの出発点となる母子保健事業をはじめ、食育推進事業、感染症対策を含んだ健康づくりの総合的な指針として、本計画を策定しました。

計画の性格と位置付け

【本計画の位置付け及び関連計画】

武蔵村山市第四次長期総合計画（平成 23 年度～平成 32 年度）

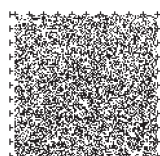
将来都市像『人と緑が織りなす 夢ひろがる やさしいまち むさしむらやま』



計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度を初年度とし、平成 33 年度を目標年度とする 5 か年です。

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度
健康増進計画・食育推進計画							



推進の視点

視点1 ライフステージに着目した健康支援

私たちには一生において、それぞれのライフステージがあります。ライフステージには就学、就職、結婚、妊娠・出産、育児、親の介護、退職といった節目があり、それぞれのライフステージに着目した健康づくりを推進していきます。

【本計画におけるライフステージの捉え方】

区分（年代）	ライフステージの姿・イメージ
乳幼児期 （妊娠期～就学前）	人格形成や健康習慣の基礎づくりとなる時期です。親の生活習慣や働きかけが子どもの発育・成長に大きな影響を与えます。
学童期・思春期 （6～19歳）	体と心がともに大きく成長する時期です。多感な時期に入り、夜更かし、朝食抜きや偏食、過度なダイエットなど、生活習慣も変化していきます。
子育て世代 （20・30歳代）	結婚や子どもをもつなど変化が大きい年代であり、子どもが生まれ、規則正しい生活を心掛けるようになります。一方で、子育てや仕事で忙しく、自分自身の健康にあまり配慮ができていません。
働き盛り世代 （40～64歳）	家庭内、地域、社会で責任ある役割を担う一方で、生活習慣病や過労・精神的ストレスによる健康問題が懸念されてきます。また、自分の親の健康や介護が心配になってきます。
高齢者世代 （65歳以上）	子どもが家庭をつくる頃は、その親世代は高齢期を迎えます。退職後や長い老後をいつまでも元気で暮らしていくためにはどうするか、健康問題が表面化してきます。

視点2 子どもを育てる親からのアプローチ

子育て世代の特性を考慮した健康づくりを進めるため、親へのアプローチを促進し、親から子へとつながる視点で健康づくりを支援します。

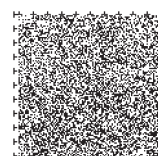
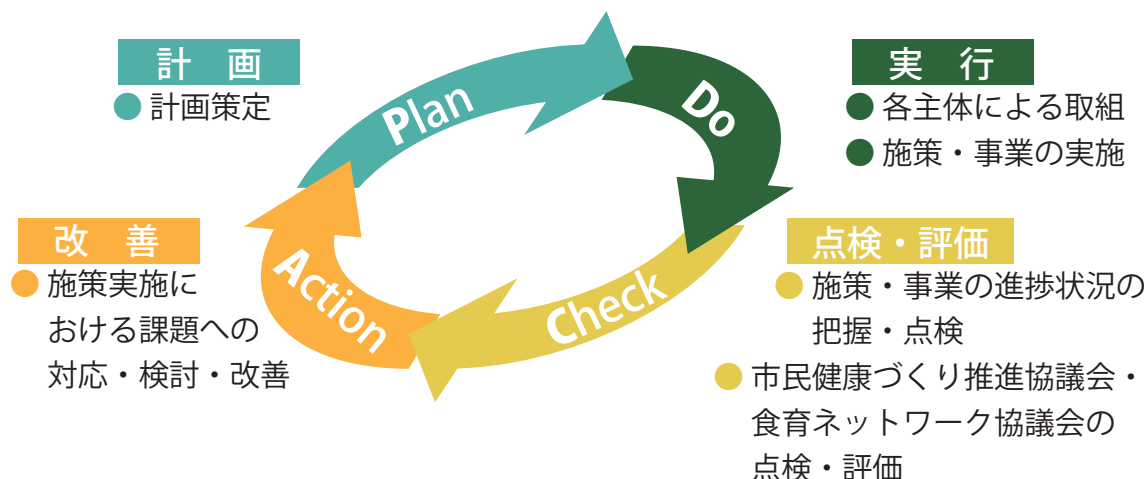


計画の推進と評価

本計画を効果的に推進していくために、市では健康推進課を中心に関係各課、関係機関や地域の各団体が相互に連携し、健康づくりに取り組む市民を支援しながら、総合的かつ具体的な施策を推進していきます。

施策の進捗状況及び成果を把握するため、検証の目安となる目標値を設定して数量的な点検をするとともに、施策・事業の内容について定期的に確認・点検し、必要に応じて施策・事業の見直しや改善に生かしていきます。

【計画の推進管理＝PDCA サイクルのイメージ】



計画の全体像

最終目標：健康寿命の延伸・心身の健康の増進

基本理念：楽しく食べて ^い生き^い活き^い過ごす 地域と人が織りなす 健康なまち

食育・健康づくりにおける具体的施策

1 食育の推進

- (1) 食に関する知識普及の推進
- (2) 食に関する体験と地産地消の推進
- (3) 食文化の伝承と食を通じたまちづくりの推進

2 生活習慣の改善

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 健康管理
- (4) 飲酒・喫煙（COPDを含む）
- (5) 歯と口

3 健康を支える 環境の整備

- (1) こころの健康
- (2) 健康支援環境
- (3) 感染症対策

4 主な生活習慣病 の発症 及び 重症化の予防

- (1) がん
- (2) 糖尿病・メタボリックシンドローム
- (3) 循環器疾患

5 親子の健康 づくりの推進

- (1) 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策
- (2) 学童期・思春期の保健対策
- (3) 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

ライフステージ

乳幼児期
(妊娠期～就学前)

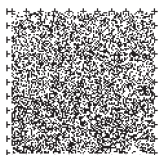
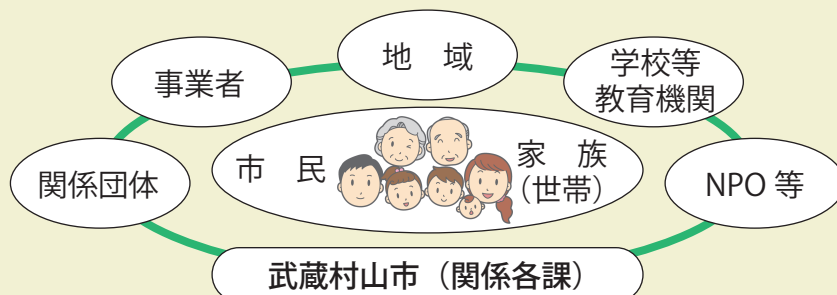
学童期・思春期
(6～19歳)

子育て世代
(20・30歳代)

働き盛り世代
(40～64歳)

高齢者世代
(65歳以上)

市民・地域・関係団体等・市の取組

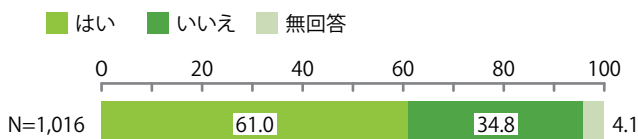


1 食育の推進

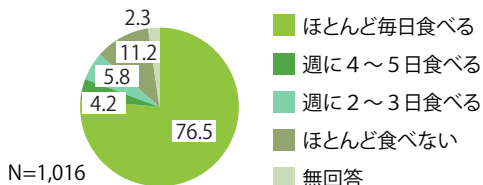
- 食の大切さを学び、食に関する必要な情報を得て、食と食育への関心を高めます。
- 食の生産に触れる機会を地域や関係者と協力して確保し、交流の輪を広げます。
- 市民が様々な活動や場を通して集い、食を囲み、食を楽しむ機会を増やします。

現状

●一般市民／「食育」への関心〔％〕



●一般市民／朝食の有無〔％〕



※グラフ：小数点第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

※一般市民：平成27年10月末時点で18～75歳の市民

主な取組

■ 施策

○ 市民の取組

◇ 地域・関係団体等の取組

(1) 食に関する知識普及の推進

- 食に関する意識・関心を高めるための啓発の推進
- 健やかなこころと身体づくりのための食習慣の確立
- 食に関する情報の活用

- 家族そろって食事をする機会を増やす。
- 家庭や地域で共食を心掛け、コミュニケーションの機会とする。

- ◇ 子どもたちに料理の楽しさ、みんなで食べる楽しさを伝える。
- ◇ 食に興味をもてるような広報活動を展開する。
- ◇ 学校・家庭・地域が連携した行事等を通じて、食育を推進する。
- ◇ 食品販売店は、地域等と連携を図り、食育を推進する。

(2) 食に関する体験と地産地消の推進

- 地域での多様な体験機会の拡充
- 地産地消の推進

- 農産物直売所などを利用して、武蔵村山市産の野菜などを毎日の生活に取り入れ、利用する。
- 地域で食の生産に関われる場や機会に参加する。

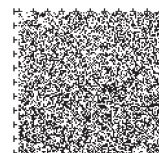
- ◇ 地域の行事や子どもたちの体験活動の場で、食や地産地消に関する内容を取り入れる。
- ◇ 食に関連した地域の行事等に協力する。

(3) 食文化の伝承と食を通じたまちづくりの推進

- 食文化の継承
- 食を通じた交流の推進

- 家族での共食を増やす。食卓で食について話をする。
- 地域での共食の場に参加する。

- ◇ 地域の行事等で食をテーマにした活動を展開する。
- ◇ 関係団体で構成する食材研究会等で、地産地消をテーマに地域で交流を図り、郷土料理の伝承や地場産物の野菜・果物についてPRする。

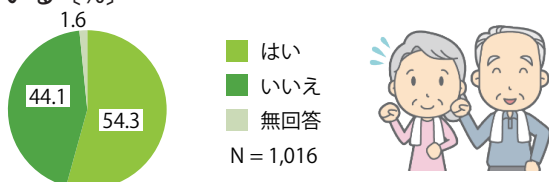


2 生活習慣の改善

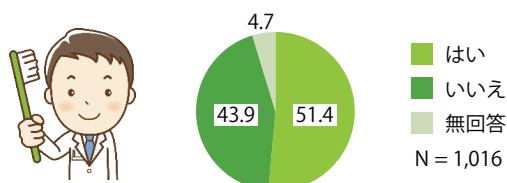
- 食に対する理解を深め、適切な量と質の食事をとり、健康的な食生活を身に付けます。
- 市民が日常生活における身体活動量を増やし、楽しみながら運動を継続します。
- 定期的に特定健診等を受診し、自身の健康状態を把握し、正しい生活習慣を身に付けます。
- 市民が飲酒や喫煙・受動喫煙の影響について正しく理解し、節度ある適度な飲酒、禁煙・節煙・分煙を心掛けます。
- 歯と口の健康が全身の健康に関わっていることを理解し、定期的に歯科健診を受診するとともに、毎日の口腔ケアに取り組みます。

現状

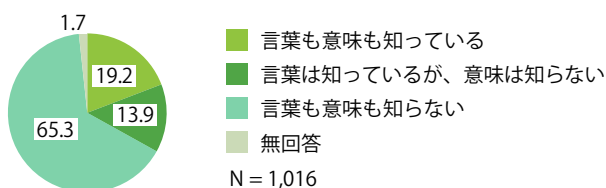
●一般市民／意識的に身体を動かすなどの運動をしている〔%〕



●一般市民／過去1年の間に歯の健康診査の受診〔%〕



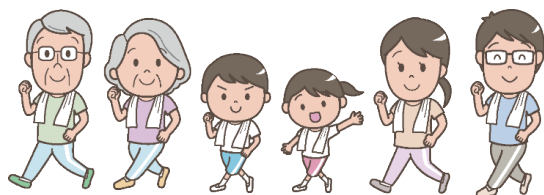
●一般市民／ロコモティブシンドロームの言葉と意味の認知状況〔%〕



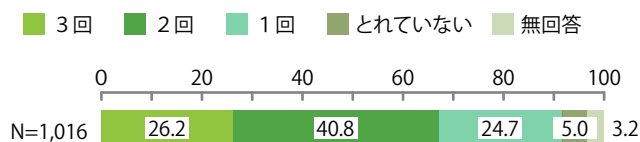
ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態を指します。

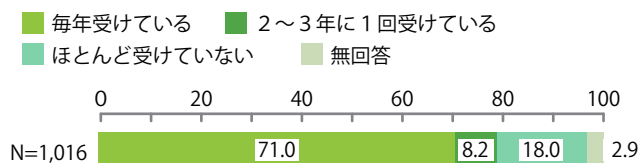
ロコモティブシンドローム対策としては、身体活動を今より少しでも増やし、適切な運動習慣をもつことが重要です。



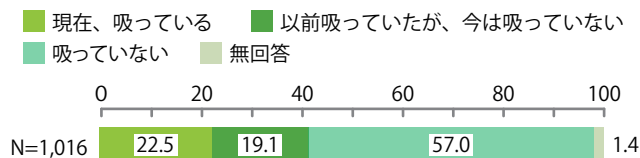
●一般市民／主食、主菜、副菜がそろった食事回数〔%〕



●一般市民／定期的な健康診査の受診〔%〕



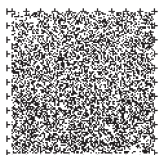
●一般市民／喫煙状況〔%〕



COPD（慢性閉塞性肺疾患）

肺の生活習慣病とも言われているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患です。肺機能が低下し、悪化するとせき、たん、息切れが強くなるなど徐々に呼吸障害が進行して生活に支障を来します。

COPD予防と治療の基本は禁煙です。また、重症化を防ぐためには、栄養管理や運動習慣等に気を付けるなど、生活習慣を見直すことが大切です。



(1) 栄養・食生活

- よりよい食習慣・生活習慣の確立の推進
- 早寝・早起き・朝ごはん運動の推進
- 野菜摂取の推進

■ 施策

○ 市民の取組

◇ 地域・関係団体等の取組

- 生活習慣病の予防における栄養・食生活の重要性を理解し、工夫しながら健康的な食生活を習慣的に続けられるように家族で取り組む。
- 減塩に努める。
- 毎日の食事に野菜を増やす。

- ◇ 健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について、分かりやすく周知する。
- ◇ 職場においては勤務形態や業務内容の食生活への影響について配慮するとともに、従業員の健康管理に努める。

(2) 身体活動・運動

- 日常的に継続して運動を行うための支援
- 身体活動・運動についての正しい知識の普及と意識の啓発

- 日常生活で体を動かすことを意識する。
- 体を動かすことの大切さや楽しさを知る。
- 一緒に運動できる仲間をつくる。

- ◇ 地区ふれあいスポレク大会など、運動を通じて地域で交流する機会を設ける。
- ◇ よってかっしゅクラブにおいて、地域で交流する機会を設ける。
- ◇ 体育協会やスポーツ少年団をはじめとする各種スポーツ団体と連携し、ジュニア育成・シニアスポーツ振興に努める。
- ◇ 野球、バレーボール、バドミントン、卓球、グラウンドゴルフ、ゲートボール等の市民団体が地域で活動し、交流する機会を設ける。
- ◇ スポーツ推進委員やスポーツ協力員の協力のもと、スポーツ事業等を行う。
- ◇ 運動を通じた生活習慣病予防や介護予防などを図る機会を設ける。

(3) 健康管理

- 特定健診等・保健指導の推進
- 子育て世代・働き盛り世代の健康づくりへの支援

- 定期的に健康診査を受診し、自分の健康状態について把握する。
- 生活習慣を見直し、生活習慣病及び予備群にならないように努める。

- ◇ 事業者は、特定健診やメンタルヘルスなど、従業員等の健康管理に努める。
- ◇ 地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組む。
- ◇ 医師会・歯科医師会・薬剤師会では、市民講演会や村山デエダラまつりにおいて、健康相談や歯みがき相談・口臭測定等を行い、健康づくりの普及・啓発に努める。

(4) 飲酒・喫煙（COPDを含む）

- アルコールと健康についての知識の普及
- 喫煙・受動喫煙に関する知識の普及と禁煙への取組支援

- COPD等、たばこが自分の体に及ぼす影響を理解し、禁煙に努める。
- 喫煙者は、受動喫煙の影響を理解し、節煙・分煙を心掛ける。
- アルコールの害を理解し、節度ある適度な飲酒を身に付ける。

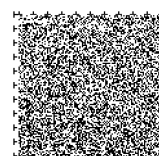
- ◇ 地域の公共の場（集会所・公園など）での禁煙・分煙に取り組む。
- ◇ 販売店は未成年へのたばこ・アルコールの販売を行わないよう、年齢確認を徹底する。
- ◇ 事業者は、受動喫煙防止に努めるとともに、分煙対策を推進する。
- ◇ たばこ・飲酒の害についての知識の普及・啓発に取り組む。

(5) 歯と口

- 生活習慣病予防に向けた歯と口の健康づくりの推進
- ライフステージに応じた歯と口の健康づくりの推進

- 丁寧に歯を磨く習慣を身に付ける。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や予防処置を受ける。
- 歯と口の健康が全身の健康と深く関わっていることを理解する。

- ◇ 地域や職場で歯と口の健康に関する知識の普及・啓発に努める。
- ◇ 正しい口腔ケアを指導し習慣づける。

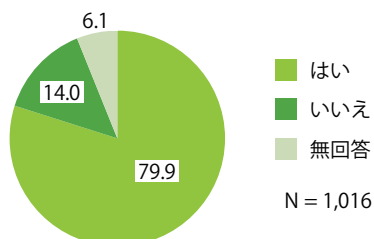


3 健康を支える環境の整備

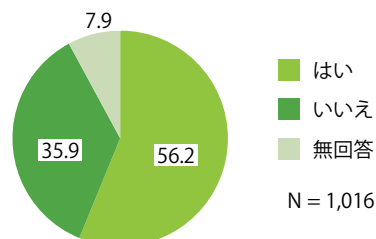
- ストレスと上手に付き合う方法を身に付け、地域・職場・学校ではこころの不調を早期に発見できる体制を整備します。
- 市、医療機関、学校、職場、市民団体等が連携し、地域ぐるみで健康づくりを進めます。
- 予防接種を受ける時期の周知や受けやすい環境を整えます。

現状

●一般市民／悩みや不安を感じた時に相談できる人がある〔％〕



●一般市民／かかりつけ医がいる〔％〕



主な取組

■ 施策

○ 市民の取組

◇ 地域・関係団体等の取組

(1) こころの健康

■ ストレスや不安の解消などこころの健康についての普及・啓発

■ 専門機関等との連携による早期発見、早期対応の推進

- 規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ストレス解消法をもつ等、ストレスとの上手な付き合い方を身に付ける。
- 悩みや不安がある時は一人で悩まず、周りの人や専門家に早めに相談する。
- 周りの人のこころの状態の不調を感じたら、相談窓口や医療機関への早めの相談を勧める。

- ◇ こころのサインに気付き、早めに対応する仕組みをつくる。
- ◇ 専門医療機関との連携を推進する。
- ◇ (仮称) 地域自殺対策推進センターとの連携を推進する。
- ◇ こころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を行う。
- ◇ 育児についての不安や悩みを抱える親を地域で支え不安を軽減する。

(2) 健康支援環境

■ 健康づくり支援環境の充実

- 健康づくり関連行事などに積極的に参加する。
- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもち、生活習慣全般についてのアドバイスを受けられるようにする。

- ◇ 健康づくりを通じて地域で交流する機会を設ける。
- ◇ 気軽に健康づくりができる機会を設ける。

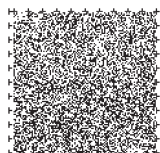
(3) 感染症対策

■ 感染症予防の正しい知識の普及・啓発

■ 予防接種事業の充実及び接種率の向上

- 感染症予防に関する正しい知識をもち、予防策を実践する。
- 予防接種のスケジュールを把握し、適切な時期に接種を受ける。

- ◇ 感染症予防に関する正しい知識を普及・啓発する。
- ◇ 職場や学校で感染が疑われる場合は、それぞれの感染症に応じた対応を行う。

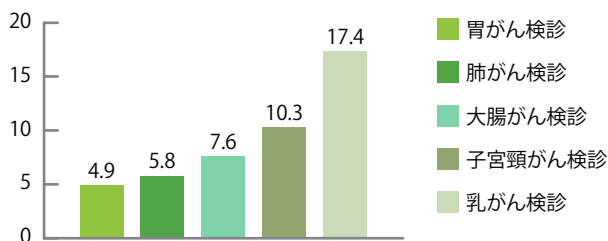


4 主な生活習慣病の発症及び重症化の予防

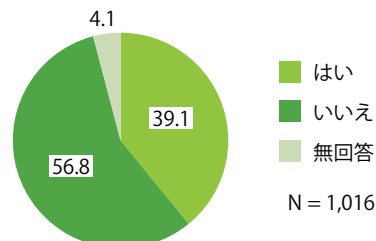
- 定期的ながん検診や精密検査を受診しやすい体制を整えます。
- 生活習慣を改善させる取組や特定健診等の受診、保健指導等の利用を推進し、早期発見や早期治療につなげます。
- 循環器疾患の予防のための生活習慣の改善や発症リスクを低下させる取組を推進します。

現状

● 平成27年度 5がん検診受診率[%]



● 一般市民／過去2年以内にがん検診受診の有無[%]



主な取組

■ 施策

○ 市民の取組

◇ 地域・関係団体等の取組

(1) がん

- がん予防に関する正しい知識の普及とがん検診受診率の向上
- 要精密検査の未受診者ゼロに向けた取組

- 定期的ながん検診を受診し、要精密検査の場合は早期に医療機関を受診する。
- がん予防に関する正しい知識をもち、実践する。
- ◇ がん予防に必要な知識を普及し、がん予防に取り組みやすい体制をつくる。
- ◇ 学校において、がんの予防に関する教育を行い、がんについて学ぶ機会をつくる。
- ◇ がん検診実施機関や要精密検査実施医療機関は、市が精密検査結果を把握できるよう協力する。

(2) 糖尿病・メタボリックシンドローム

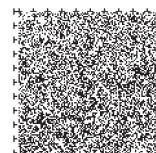
- 糖尿病・メタボリックシンドロームの予防に関する知識の普及・啓発
- 特定健診等・保健指導の推進

- 糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣を実践する。
- 定期的に健康診査を受け、血糖やHbA1cの値をチェックする。
- 糖尿病と診断されたら、早期に医療機関を受診し、継続した治療を行う。
- ◇ 糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣などに関する知識を普及し、取り組みやすい環境を整える。
- ◇ 生活習慣病予防につながる地域活動を推進する。
- ◇ 医師会では、市民のニーズがある市民講演会を開催する。

(3) 循環器疾患

- 特定健診等・保健指導の推進

- 循環器疾患が生活習慣と大きく関わっていることを理解し、予防を実践する。
- 定期的に健康診査を受診する。
- 循環器疾患が疑われる症状を知り、症状がある場合は早急に医療機関を受診する。
- ◇ 生活習慣病の予防や改善に必要な情報提供や環境づくりを進める。
- ◇ 循環器疾患が疑われ、緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識普及の機会を設ける。



5 親子の健康づくりの推進

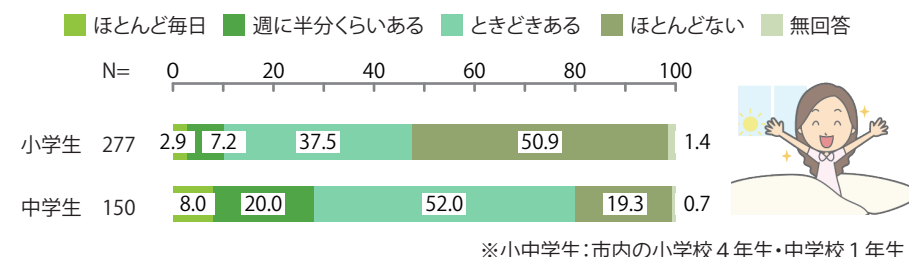
- 妊娠・出産・子どもの成長過程で切れ目ない支援環境を整備します。
- 子ども自身がこころと身体に関心を持ち、健康の大切さを認識して自ら健康を守る力を身に付けます。
- 安心して子育てできるように、包括的に親子を支援する体制づくりを進めます。

現状

●平成 27 年度乳幼児健診受診率

健診名	受診実人員	受診率
3～4か月児健診	535人	93.0%
1歳6か月児健診	520人	91.5%
2歳児歯科健診	448人	74.7%
3歳児健診	558人	90.3%

●小中学生／朝起きられない、昼間集中できないこと〔%〕



主な取組

■ 施策

● 市民の取組

◆ 地域・関係団体等の取組

(1) 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策

- 妊娠期から親子の健やかな成長を見守る支援体制の充実
- 子どもの安全確保と健康増進

- 保護者が子どもの望ましい生活習慣について理解し、子どもが実践して身に付けられるように働きかける。
- 家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践する。
- 保護者は、子どもと一緒に地域活動へ参加する。

- ◆ 子どもの望ましい生活習慣について、親子に普及・啓発を行う。
- ◆ 家庭や地域における健康づくりの取組を促進する。

(2) 学童期・思春期の保健対策

- 望ましい生活習慣の継続への支援
- 子どもたちへの食育・歯と口の健康の推進
- 関係機関との連携の推進

- 子どものときの生活習慣や健康に対する意識が、大人になってからの健康に影響することを子どもたちに理解してもらう。
- 家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践する。

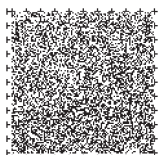
- ◆ 地域で児童・生徒を見守り、声かけ活動を行う。
- ◆ 児童・生徒の発達段階に応じた健康教育を実施する。
- ◆ 学校、家庭、地域が連携した行事等を通じて、食育を推進する。

(3) 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

- 子どもの成長を見守り育む地域づくり

- 地域で気がかりなこと、支援が必要だと思う親子に気づき、声かけや相談につなげる。
- 子育て支援や子どもの健全育成などに関する相談の窓口を知る。
- 家族での共食を増やす。食卓で食について話をする。

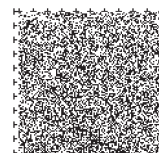
- ◆ 地域で気がかりなこと、支援が必要だと思う親子に気づき、声かけや相談につなげる。
- ◆ 子育て支援や子どもの健全育成などに関する相談の窓口を知る。
- ◆ 関係機関の連携を深め、支援が必要な親子が地域で孤立しないように支援する。
- ◆ 地域で交流する機会を増やす。



目標値一覧

目標値 項目		現状値 (平成 27 年度)	目標値 (平成 33 年度)
◎食育を理解する割合 (一般市民)		46.7%	60%
□◎朝食欠食率 (□小学校 6 年生・中学校 3 年生) (◎20 歳代・30 歳代)	小学校 6 年生	13.7%	0%に近づける
	中学校 3 年生	19.4%	0%に近づける
	20 歳代	38.0%	15%以下
	30 歳代	32.4%	15%以下
★体験型市民農園設置数		2 か所	3 か所
★学校給食における地元野菜・果物等の使用品目数		20 品目	22 品目
◎夕食を家族と一緒に食べる割合	小学校 4 年生	92.9%	95%
	中学校 1 年生	85.8%	90%
◎特産物・郷土料理を知っている割合	小中学生	37.2%	80%
◎主食・主菜・副菜がそろった食事を 1 日 2 回以上している人の割合 (一般市民)		67%	75%
◎1 日 3 ～ 4 皿以上の野菜を食べている人の割合 (一般市民)		39%	50%
◎ロコモティブシンドロームの認知度 (言葉も意味も知っている) (一般市民)		19.2%	50%
◎意識的に運動している人の割合 (一般市民)		54.3%	70%
◎定期的な健康診査を毎年受けている人の割合 (一般市民)		71%	95%
★健康相談・栄養相談の利用人数 (20 歳以上の市民)		26 人 / 年	120 人 / 年
◎健康のために気を付けていることで、「飲酒については、 適量を守るか、全く飲まないようにしている」人の割合 (一般市民)		29.4%	50%
◎喫煙率 (一般市民)		22.5%	15%
★歯周病検診の受診者数 (一般市民)		115 人 / 年	160 人 / 年
★3 歳児のむし歯のある者の割合		20.3%	15%
◎悩みや不安を感じたときに相談できる人がいる割合 (一般市民)		79.9%	90%
★自殺者数		16 人	0 人
◎かかりつけ医がいる人の割合 (一般市民)		56.2%	70%
◎かかりつけ歯科医がいる人の割合 (一般市民)		61.5%	70%
★「あんしん子育て予防接種ナビ」の登録者数		468 人	2,500 人
★5 がん検診受診率	胃がん検診	4.9%	10%
	肺がん検診	5.8%	10%
	大腸がん検診	7.6%	15%
	子宮頸がん検診	10.3%	20%
	乳がん検診	17.4%	50%
★5 がん精密検査受診率	胃がん検診	91.6%	100%に近づける
	肺がん検診	96.2%	100%に近づける
	大腸がん検診	74.1%	100%に近づける
	子宮頸がん検診	61.5%	100%に近づける
	乳がん検診	68.4%	100%に近づける
★健康教室参加者数 (20 歳以上の市民)		205 人 / 年	660 人 / 年
★特定保健指導終了率 (40 歳～ 74 歳の市民)		10.5%	35%
★乳幼児健康診査の受診率	3 ～ 4 か月児	93.0%	100%に近づける
	1 歳 6 か月児	91.5%	100%に近づける
	2 歳児歯科	74.7%	100%に近づける
	3 歳児	90.3%	100%に近づける
★こんにちは赤ちゃん事業実施率		86.3%	95%
★部活動加入率 (中学生)		87.6%	90%
★妊娠届出者に対する面接率		100%	維持

★: 実績値 ◎: 市民意識調査 □: 全国学力・学習状況調査 (生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査)





武蔵村山市

武蔵村山市第二次健康増進計画・食育推進計画
(平成 29 年度～平成 33 年度)

発行年月 平成 29 年 3 月

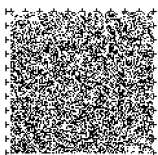
発 行 武蔵村山市

編 集 武蔵村山市健康福祉部健康推進課

〒208-0004

武蔵村山市本町一丁目 23 番地（保健相談センター）

TEL 042 (565) 9315



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。