

基本理念

子どもから大人まで、ともに支えあい、みずから健康をつくるこだいらへ

基本目標

健康寿命の延伸

★は重点目標      ◆は新たな取り組み、または、新たな展開を検討するもの

分野別の健康づくり			
分 野		分野別目標	主な数値目標
主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり	がん	がんを早期発見し、早期治療へつなげる	①がん検診受診率 ②がん精密検査受診率
	循環器疾患	脳血管疾患、心疾患の発症をへらす	①特定健康診査受診率 ②一般健康診査受診率
ライフステージを通じた健康づくり	食・栄養	食を通じた健康づくりをすすめる	①野菜摂取量350g以上の認知度 ②主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合
	身体活動・運動	日常生活で身体活動量をふやす	①1日8,000歩以上歩いている人の割合 ②運動習慣者の割合

市民の取り組み		目標達成への取り組み	
		行政の取り組み	
1 定期的にかん検診を受診する 2 がんの予防につながる生活習慣について学習する		★1 がん検診の受診率を向上させる	◆がん検診を受診しやすい環境を整備していきます。 ○がん検診の受診申し込みの機会を確保します。 ◆個別勧奨や未受診者への勧奨を行っていきます。
		2 がん精密検査の受診率を向上させる	○がん検診の精密検査未受診者に向けて受診勧奨を行います。 ○精密検査を受診しやすい環境を整備していきます。
		3 がんを予防する生活習慣を普及する	○各種検診時などを利用してがん予防のための知識について普及啓発を行います。 ○がんについて知識の普及のためがん教育を実施します。
1 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握する 2 体重管理を身につけて、BMIの「肥満」や「やせ」に注意する 3 かかりつけ医療機関とかかりつけ薬局を持つ 4 減塩を心がける		★1 各種健康診査の受診率を向上させる	○各種健康診査を受診しやすい環境整備を行います。 ○各種健診の未受診者への受診勧奨を実施します。 ○かかりつけ医とかかりつけ薬局を普及します。 ○健康管理を促すための機会を提供します。
		2 健康診査のデータを活用し、生活習慣の改善に取り組む	○健康診査等の結果をもとに生活習慣の指導を行います。 ○未治療者へ医療機関への受診勧奨を行います。
		★3 危険因子を適切に管理する生活習慣を普及する	◆塩分摂取量1日あたり8g以下を目指して減塩の取組を推進します。 ○たんばく質の適量摂取について普及啓発します。 ○身体活動量をふやす方法について普及啓発を行い、運動不足の改善につとめます。 ○体重測定の習慣を普及して適正体重の管理を推進します。 ○血圧測定を習慣化して、自身の健康管理を推進します。 ○糖尿病の知識の普及や重症化予防の取り組みにより糖尿病対策を推進します。 ○糖尿病や循環器疾患の対策には禁煙すべきことを啓発し、喫煙習慣の改善につとめます。
1 朝食は必ず食べる 2 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする 3 野菜摂取量1日あたり350gを心がける 4 減塩を心がける		1 適切な量と質の食事をとる人をふやす	○塩分摂取量1日あたり8g以下を目指して減塩をすすめます。 ○日常生活における生活習慣病予防や健康づくりのための食生活が実践できるよう、各種教室等で普及啓発を行っていきます。 ○たんばく質を適切に摂取する人をふやします。 ○野菜摂取量1日あたり350g以上の認知度の向上に努めます。 ○朝食の摂取や主食・主菜・副菜をそろえた食事について普及啓発します。
		★2 ライフステージを通じた食育を推進する	○家庭における食育の推進をはかります。 ○学校、保育所等における食育を推進します。 ○地域における男性に対する食育の推進をはかります。
		3 地産地消の推進と食や農に関わる体験活動を推進する	○新鮮で安全な小平産の野菜を地域に供給し、地産地消の取組を推進していきます。 ○各学校における体験活動や地域の方などの指導を通して生産者との交流を図ります。
1 1日8,000歩を目指して歩く 2 週2回自分にあった運動を実行する 3 こだ健体操を覚えて実行する		★1 日常生活で歩数をふやす	◆各種イベントや教室を通じてウォーキングを推奨していきます。 ○日常生活において市民が歩きやすい環境の整備を行います。
		2 運動習慣者をふやす	○ライフステージを通じて各種スポーツや運動機会を設けていきます。 ○運動習慣を保つために運動機会の場を確保していきます。 ○介護予防事業において啓発を行うとともに運動機会を設けていきます。 ◆「フレイル（高齢期の虚弱）」の予防について情報提供を行っていきます。
		★3 ロコモティブシンドロームの予防に取り組む	○小平市のオリジナル体操「こだ健体操」を実践する人をふやし、ロコモ予防に努めます。 ○「こだ健体操」認知度向上のため、幅広い世代が実践できるよう体操のバリエーションをふやします。 ○「こだ健体操」とともにロコモティブシンドロームの知識を普及啓発し認知度を向上させます。

分野別の健康づくり			
分 野		分野別目標	主な数値目標
ライフス テージを通じた健 康づくり	休養・こころの健康	休養を充実させ、悩 みやストレスに対処 する	①睡眠時間が足りていると 感じている人の割合 ②日常生活でストレスを感 じている人の割合
	喫煙	喫煙者をへらす（や めたい人がやめる）	①成人の喫煙率 ②COPDの認知度
	飲酒	生活習慣病のリスク をふやす飲酒をして いる人をへらす	①適切な1回当たりの飲酒 量の認知度 ②生活習慣病のリスクをふ やす飲酒をしている人の割 合
	歯と口腔の健康	ライフステージを通 じて正しい口腔ケア を身につける	①う蝕のない3歳児の割合 ②20本以上自分の歯があ る人の割合 ③かかりつけ歯科医をもつ 人の割合
健康を支える 社会環境の整 備	地域の健康づくり	地域の中で健康づく りを推進する	①健康を保つために心がけ ていることがある人の割合 ②かかりつけ医療機関があ る人の割合
	地域のつながり	地域のつながりを醸 成し、健康実感を高 める	①自分の健康状態をよいと 感じている人の割合 ②地域の人とつきあいはな い人の割合



目標達成への取り組み		
市民の取り組み	行政の取り組み	
1 適切な睡眠を心がける 2 悩みやストレスを感じたら周囲に相談する 3 周囲に悩んでいる人がいたら声をかけ、相談支援につなげる	1 休養を充実させ、悩みやストレスに対処する	○適切な睡眠のとり方について知識の普及に努めます。 ○休養、こころの健康について健康教室などを通じて知識の普及に努めます。 ○各ライフステージにおいて相談事業を実施します。 ○悩みを抱えている人を適切な窓口につなげるため身近な相談窓口の普及啓発を行います。 ◆自殺予防対策を実施します。 ◆相談窓口につなぐことができる人材を育成します。 ○認知症予防を実践します。
1 禁煙にチャレンジする 2 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して喫煙しない 3 受動喫煙の健康への影響について学習する	★1 成人の喫煙をへらす	○喫煙と生活習慣病のリスクについて普及啓発します。 ○COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。 ◆禁煙希望者へ適切な情報提供を実施します。
	2 妊婦、未成年の喫煙をなくす	○母子保健事業で喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を行います。 ○喫煙について健康教育を行います。
	3 受動喫煙の機会がある人をへらす	○公共施設の受動喫煙対策を推進します。 ○受動喫煙の健康への影響について普及啓発を行います。 ○喫煙マナーの向上を図ります。
1 適量の飲酒を心がける 2 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して飲酒をしない 3 多量飲酒にならないよう工夫する	1 生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす	◆各種健康教室などにおいて、生活習慣病のリスクをふやす飲酒量の理解促進を図ります。 ○飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発を行います。
	2 妊婦、未成年の飲酒をなくす	○母子保健事業において飲酒が及ぼす影響について普及啓発を行います。 ○飲酒について健康教育を行います。
1 かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防措置を受ける 2 正しい口腔ケアを習慣にする	★1 ライフステージを通じて口腔ケアを推進する	○ライフステージを通じて歯科健診を実施し、定期的な口腔ケアを推進していきます。 ○8020（ハチマルニイマル）、嚙ミング30（カミングサンマル）を普及します。 ◆「フレイル（高齢期の虚弱）」の予防について情報提供を行っていきます。
	2 かかりつけ歯科医を持つ人をふやす	○歯の衛生に関する知識を普及して関心を高める取組を実施します。 ○各種健康教室においてかかりつけ歯科医を普及します。 ○病気や障がいのある方・介護が必要な方へかかりつけ歯科医を普及します。
	3 よく噛んで食べる習慣を身につける	○乳幼児期からの口腔機能の健全な育成を目指します。
1 健康づくりの講座や教室に積極的に参加する 2 健康を支える担い手になる	1 地域の中で健康づくりを推進する	○健康づくりを推進する人材を育成します。 ○かかりつけ医療機関、かかりつけ薬局の普及を図ります。 ○地域健康づくり推進員の活動の場を広げます。
	2 健康の情報を共有する	◆幅広い世代に届くよう健康情報の広報を充実させます。 ○健康意識を高める情報を提供していきます。 ○職域、教育機関等と連携し、健康課題の共有をはかります。
1 地域の活動に積極的に参加する 2 ボランティア活動を積極的に行う 3 市や関係団体のイベントに参加する	★1 地域の活動を支援してつながりを醸成する	○地域の住民同士がつながる機会をふやすため、地域の活動を支援します。 ○地域活動の機会を提供します。 ○ボランティア活動など社会参加の機会を提供します。 ○地域の担い手を育成します。
	2 高齢者の社会参加をふやす	○余暇活動の充実をはかり、生きがいづくりにつながるよう取り組みます。