

1 主な生活習慣病の発症予防・重症化予防【領域Ⅰ】

1 がん

(1) 目標

- がんを早期発見し、早期治療へつなげる

日本人の死因のトップはがんとなっており、小平市においても、主要死因別死亡数では、過去5年間、がんが1位となっています。市のがん検診の受診率は、横ばい状態となっていますが、早期発見、早期治療につなげるため、検診の実施や受診を促進していくとともに、必要な人に精密検査を受診してもらうことが必要です。

また、がんのリスク要因である、食生活、身体活動、喫煙・受動喫煙、飲酒や適正体重の維持についての正しい知識を身に付け、健康的な生活を送ることでがんの発症リスクを減らすことができると考えられます。そのため、がん予防に関する情報発信を行っていくことも必要です。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- がんの早期発見、早期治療につなげるため、がん検診を実施するとともに、受診に対する普及啓発や受診勧奨を行っていきます。
- 精密検査の受診を促すため、対象者への受診勧奨に加えて、精密検査未受診者に対する受診勧奨や相談支援を行うほか、検査にかかる費用の助成などを行います。
- がんに関する正しい知識を身に付けるとともに、がん予防に向けた生活習慣について、普及啓発を推進します。

(2) 施策の方向性と主な取組

①がん検診の実施と受診勧奨（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	がん検診等の実施	がんの早期発見、早期治療につなげるためにがん検診を実施するほか、受診しやすい体制づくりに努めます。	健康推進課
2	がん検診受診勧奨・普及啓発	がん検診に対する理解を深められるよう受診勧奨や普及啓発を行います。	健康推進課

②がん精密検査の受診勧奨

	取組名	取組内容	主な担当課
1	がん精密検査が必要な人への相談支援	がん検診の精密検査未受診者を対象に、個別に受診勧奨、相談支援を行います。	健康推進課
2	がん精密検査の費用助成	精密検査が必要な人に対して、費用の助成を行うことにより、精密検査を受診しやすい環境を整備します。	健康推進課

③がん予防に関する正しい知識の普及啓発

	取組名	取組内容	主な担当課
1	がんに関する情報発信の実施	がんやがん予防に向けた生活習慣について、健康教室の開催や啓発物の展示等を行います。	健康推進課
2	がん教育の推進	学校教育において、がんに関する知識及び理解を深めるがん教育に取り組みます。	指導課

(3) 指標

指標		現状値	目標値		
1	がん年齢調整死亡率 (直接法)	胃がん	男性	13.6%	減らす
			女性	4.0%	減らす
		肺がん	男性	27.9%	減らす
			女性	5.9%	減らす
		大腸がん	男性	17.4%	減らす
			女性	13.4%	減らす
		子宮頸がん	13.9%	減らす	
乳がん	8.4%	減らす			
2	がん検診受診率	胃がん	4.4%	7%	
		肺がん	5.4%	7%	
		大腸がん	24.2%	26%	
		子宮頸がん	14.8%	20%	
		乳がん	16.8%	20%	
3	がん精密検査受診率	胃がん	90.2%	91%	
		肺がん	78.4%	90%	
		大腸がん	72.1%	90%	
		子宮頸がん	59.0%	90%	
		乳がん	80.7%	90%	
4	がん精密検査未把握率	胃がん	9.0%	9%	
		肺がん	21.6%	10%	
		大腸がん	23.4%	10%	
		子宮頸がん	41.0%	10%	
		乳がん	19.3%	10%	

(4) 市民に期待する取組

- 定期的ながん検診を受診する
- がんの予防につながる生活習慣について知り、改善に努める

がん予防のためにできること

■がんの要因■

がんの発症には、さまざまな要因が関係していると考えられており、生活習慣や感染も要因の1つです。中には生活習慣の改善やワクチン接種（※）などにより、予防できるものも含まれています。

※ 子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐHPVワクチンを接種することで予防できます。

■がん検診による早期発見■

がん検診の目的は、がんを見つけることだけではなく、検診の対象となる人たち（集団）の死亡率を低下させることです。

これまでの研究によって、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。がんを防ぐためには、定期的な検診による早期発見が大切です。

■「精密検査が必要」と判定されたら■

早期に見つけれれば、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら早期にがんを見つけられる機会と捉え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を受けるようにしましょう。

検診により早期発見でき
治療で死亡率が低下する

5つのがん



2 循環器病・糖尿病

(1) 目標

- 脳血管疾患、心疾患の発症を減らす
- 糖尿病の重症化を防ぐ

循環器病は日本人の主要死因の一つであり、小平市では、脳血管疾患と、心疾患を含む循環器病が、高い主要死因となっています。そのため、脳血管疾患、心疾患の原因の一つである高血圧への対応が必要です。また、血糖値が高い状態が持続する糖尿病では、心筋梗塞や脳血管疾患のリスクが高まるほか、糖尿病腎症による透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害、末梢神経障害・壊疽など深刻な合併症を引き起こします。高血圧や糖尿病を予防し、発症しても重症化させないことが大切です。そのため、引き続き、健康診査の実施や受診勧奨、健診結果を踏まえた相談や指導、正しい生活習慣を理解するための普及啓発に取り組んでいくことが必要です。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 自身の健康状態の把握、生活習慣病の早期発見や改善につなげるため、年齢に応じた健康診査を実施するとともに、未受診者への受診勧奨、人間ドック利用に向けた補助（国民健康保険、後期高齢者医療保険加入者が対象）を行います。
- 生活習慣病の改善や重症化予防に向けた効果的な生活習慣を実践できるよう、健診結果を踏まえた相談や特定保健指導による健康支援を行います。
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙などの危険因子を適切に管理するため、正しい生活習慣の知識習得や改善に向けた普及啓発に取り組みます。

(2) 施策の方向性と主な取組

①健康診査の実施と受診勧奨（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	健康診査等の実施	健診の対象となる市民に対して生活習慣病の予防を目的に健康診査を実施します。また、児童・生徒の健康診断等を実施します。	健康推進課 保険年金課 学務課
2	健康診査等の受診勧奨	健康診査の受診に向けて、市ホームページ等で周知するほか、特定健康診査・一般健康診査の個別受診勧奨や未受診者への受診勧奨を行います。	健康推進課 保険年金課
3	人間ドック等の利用補助	国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者に、人間ドック・脳ドックの受診料金の一部を補助します。	保険年金課

②特定保健指導等による健康支援

	取組名	取組内容	主な担当課
1	健診結果の正しい理解を促すための情報発信	健診結果の見方やメタボリックシンドローム等に関する情報を発信します。	健康推進課
2	健診結果を踏まえた相談の実施	健康診断などの結果に基づき、個別相談や受診勧奨を行います。	健康推進課
3	生活習慣改善に向けた特定保健指導の実施	特定健康診査等の結果をもとに生活習慣改善に向けた指導を行います。	健康推進課 保険年金課

③生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病)の予防に向けた生活習慣の知識の普及（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	重症化予防に向けた相談や指導	高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙を適切に管理し重症化を予防するための相談支援を行います。	健康推進課 高齢者支援課 保険年金課
2	生活習慣病予防に関する情報発信	生活習慣病予防に向けたわかりやすい情報を、市ホームページ等を利用し発信します。	健康推進課
3	生活習慣病の予防に向けた健康教室の実施	生活習慣病予防に向けて、運動や食生活に関する教室を実施します。	健康推進課

(3) 指標

	指標		現状値	目標値
1	脳血管疾患年齢調整死亡率（直接法）	男性	16.1%	減らす
		女性	13.3%	減らす
2	心疾患年齢調整死亡率（直接法）	男性	58.5%	減らす
		女性	27.7%	減らす
3	一般健康診査受診者数（25～39歳）		503人	増やす
4	特定健康診査受診率（40～74歳）		49.6%	60%
5	特定保健指導実施率（40～74歳）		14.0%	60%
6	一般健康診査受診率（後期高齢者医療制度）		46.3%	55%
7	自身の体重を測る習慣がある人の割合		62.6%	増やす

(4) 市民に期待する取組

- 健康診査を年1回受診して、自身の健康状態を把握する
- 日頃から体重管理を行い、「肥満」に注意する
- 生活習慣病を理解し、予防に取り組む
- 必要に応じ早期に医療機関を受診し、改善に取り組む

健 診結果は「健康のバロメーター」

基準値を外れている項目、基準値内でも悪化している項目があれば、生活習慣の改善が必要です。また、値によっては医療機関の受診が必要な場合があります。

「総合判定」に記載されているコメントを確認し、ご自身の健康維持に役立てましょう。

■健診結果を活かすポイント■

① 知る

健診結果を確認してご自身の健康状態を把握しましょう。

② 役立つ

健康状態に応じて、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

★Point★

健診結果には、生活を見直すためのヒントがたくさん隠れています。食事や運動、喫煙、飲酒、休息といった生活習慣を改善することが大切です。無理せずできることから始めてみましょう。

③ 継続する

生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。毎年健診を受けて、自分の健康状態の経年変化を確認しましょう。

■疑問はすぐに相談しよう■

検査結果などで不明な点や、基準値内であっても気になる点があれば、専門家に相談しましょう。

【健康づくり相談のご案内】

健康推進課では、保健師・管理栄養士・運動の専門相談員が健診結果や生活習慣病改善のための相談を行っています。

2 生活習慣の改善【領域Ⅱ】

1 栄養・食生活【小平市食育推進計画】

(1) 目標

- 食を通じた健康づくりを進める

食は生命の維持に加え、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものです。また、栄養・食生活は、生活習慣病の発症や、こころの健康、高齢者の生活機能の低下にも大きく影響するため、子どもの頃からの正しい食生活の習慣化に取り組む必要があります。市においても、健全な食生活の実践に向けて、野菜摂取量の増加、朝食の摂取、栄養のバランスの良い食事の摂取等を意識し、行動に結びつける正しい知識の普及啓発が必要です。

なお、本計画では、「栄養・食生活」分野を「食育推進計画」と位置づけて取り組むことで、食育の推進を図ります。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 生活習慣病の予防や改善に向けて、食生活に関する正しい情報を発信するとともに、知識の習得や実践につなげるための講演会や教室を実施します。
- 生涯にわたって心身の健康を維持しながら、健全な食生活を実践するために、市民一人ひとりが食に関心を持ち、適切な知識と行動を身につけ、実践し、健全な食習慣を身につけられるよう各ライフステージに応じた取組を推進していきます。
- 食に対する感謝の気持ちを深め、豊かな食事の時間を過ごすために、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環などを理解できるように、食や農に関わる体験活動の実施や地産地消の取組を推進していきます。

(2) 施策の方向性と主な取組

①食習慣と食生活に関する知識の普及（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	食を通じた健康づくりの推進	イベントなどを通じて、子どもから大人まで、野菜の摂取量増加、朝食の摂取、主食・主菜・副菜をそろえた食事の大切さなどについて普及啓発し、健康づくりを推進します。	健康推進課 保育課 学務課
2	食に関する知識の習得に向けた健康教育の実施	日常生活の中で活かせる食に関する知識の普及に向けて、講演会や教室を実施します。	健康推進課

②ライフステージに応じた食育の推進（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	基本的な食習慣の基礎を身につける取組の実施	食の基本的な知識や健全な食習慣の習得について、家庭での食育を支援します。	健康推進課 保育課
2	食や健康への関心を高める取組の実施	栄養教諭等や外部人材による体験活動などの食育を行います。	健康推進課 学務課 指導課
3	ライフスタイルにあった健全な食生活を習慣化する取組の実施	あらゆるライフスタイルに対応した健全な食生活を送れるよう講話、実習や実技等を行います。	健康推進課
4	身体状況等を踏まえながら、適切な食事をするための取組の実施	高齢期を見据えた望ましい食事の普及啓発や適切な食事摂取のための環境づくりを行います。	高齢者支援課

③地産地消の推進と食や農に関わる体験活動の推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	地産地消の取組の推進	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。	産業振興課 保育課 学務課
2	食や農に関わる体験活動の実施	市立保育園や市立小学校における農業体験やその他市民向けの農業体験などを通じて生産者との交流を図ります。	市民協働・男女 参画推進課 産業振興課 保育課 指導課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値		
1	適正体重の人の割合 (BMI 18.5以上 25.0未満)	67.6%	70%		
2	20歳代～30歳代の女性のやせ の割合 (BMI 18.5未満)	女性	14.7%	12%	
3	BMI判定による65歳以上の低栄養の人の 割合 (BMI 20.0以下)	17.3%	13%		
4	肥満の人の割合 (BMI 25.0以上)	男性	25.4%	21%	
		女性	13.8%	11%	
5	朝食の欠食者の割合 「ほとんど食べない」人の 割合	全体	9.3%	8%	
		20～30代	15.3%	15%	
6	朝食の有無 (学齢期) 「食べない」人の割合	小5	男子	0.7%	0%
		女子	0.6%	0%	
7	主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1日 2食そろえている」「1日3食そろえてい る」人の割合	58.4%	63%		
8	1日の食事を「ほとんどひとりで食べる」 人の割合	18.1%	15%		
9	小平市産の野菜を「よく食べる」「食べた ことがある」人の割合	71.7%	75%		
10	食育の言葉の意味を知っている人の割合	61.9%	71%		
11	1日あたりの野菜摂取量が350g以上の 人の割合	7.1%	25%		
12	塩分をいつも控えめにしている人の割合	26.2%	44%		

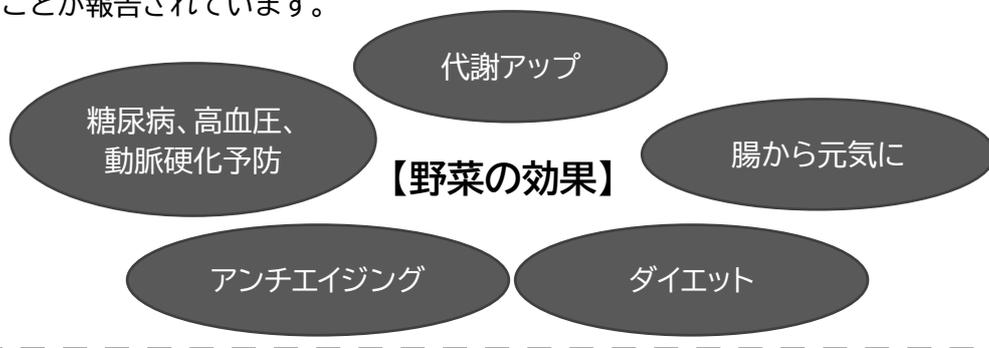
(4) 市民に期待する取組

- 朝食を必ず食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- 野菜摂取量1日あたり350gを心がける
- 減塩を心がける
- 家族や友人などと一緒に食事する機会を増やす

たべよう！野菜1日350g

1日の野菜摂取目標量は、カリウム、食物繊維、ビタミンC等の適量摂取が期待される量として、350g以上とされています。しかし、国民健康・栄養調査によると、実際には70g（小鉢1皿分）程度足りていません。

野菜を350g以上食べることで、糖尿病や高血圧などの予防にも効果があることが報告されています。



■ 350gの野菜は小鉢5皿分です（1皿 約70g）



ひじきの煮物



ほうれん草のお浸し



貝たくさん味噌汁



きゅうりとわかめの酢の物



野菜サラダ

2 身体活動・運動

(1) 目標

- 日常生活で身体活動量を増やす

体を動かすことは、生活習慣病の予防や心身の機能の維持・向上の効果があり、健康寿命の延伸につながります。その一方で、小平市では、意識調査によると運動をほとんど行わない人の割合が約半数を占めています。また、1日の平均歩数では、6,000歩未満の人が約7割を占めています。

生活の活発化を促すためにも、多様な世代とライフスタイルに応じた、運動へのきっかけづくりが必要です。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 日常生活の中で、気軽に歩いたり、運動に取り組んだりすることができるよう、イベント等の開催によるきっかけづくりや、歩きやすい環境の整備等により、歩く習慣を身に付けられるよう取り組んでいきます。
- 気軽に取り組み、自分に合った運動やスポーツを見つけるなど、楽しみながら継続し、定期的な運動習慣につながるよう、健康に関する意識の醸成や運動する機会や場の提供を行います。
- 生活習慣病の予防や運動の習慣化を図る中で、特にロコモティブシンドローム予防の推進に取り組んでいきます。

(2) 施策の方向性と主な取組

①日常生活における歩数の増加（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	歩きたくなるまちづくり	日常生活において、身近な環境で市民が歩きたくなるようなまちづくりに努めます。	産業振興課 道路課
2	楽しく歩く機会の提供	各種イベントや教室を通じて楽しく歩く機会を提供します。	文化スポーツ課
3	歩く習慣づくり	歩く習慣を身につけるため、歩くことに取り組みやすい環境づくりを推進します。	健康推進課 高齢者支援課

②運動習慣者の増加

	取組名	取組内容	主な担当課
1	運動する機会の提供	多くの市民が気軽に楽しく運動ができるイベントや運動教室を通じて運動する機会を提供します。	文化スポーツ課 保育課
2	身近に運動できる場所の提供	多くの市民が気軽に楽しく運動ができる場所の提供や整備に取り組みます。	文化スポーツ課 子育て支援課 生活支援課 障がい者支援課 水と緑と公園課
3	運動効果の理解の促進	運動に関する学習と体験を通じて、健康に対する意識づくりに取り組みます。	健康推進課 高齢者支援課 指導課

③ロコモティブシンドローム予防の推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	運動機能の維持・向上に対する支援	ロコモティブシンドロームの予防のための運動講座や骨粗しょう症検診等を実施します。	健康推進課 高齢者支援課

(3) 指標

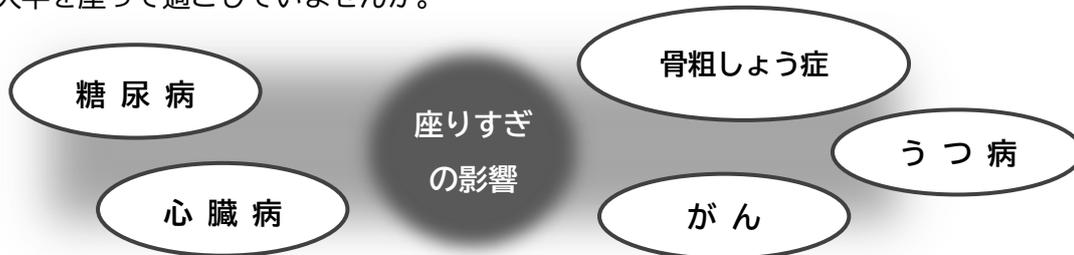
	指標		現状値	目標値
1	こだ健体操の認知度 「知っている」人の割合		22.6%	33%
2	1日の平均歩数「8,000歩以上」の人の割合【20～64歳】	男性	25.7%	30%
		女性	9.4%	16%
3	1日の平均歩数「6,000歩以上」の人の割合【65歳以上】	男性	25.4%	30%
		女性	10.4%	16%
4	運動習慣者の割合【20～64歳】 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合)	男性	38.3%	40%
		女性	22.2%	30%
5	運動習慣者の割合【65歳以上】 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人の割合)	男性	45.1%	50%
		女性	33.8%	48%
6	骨粗しょう症検診受診率		5.5%	10%

(4) 市民に期待する取組

- 1日8,000歩(20～64歳)、6,000歩(65歳以上)を目指して歩く
- 週2回以上、自分に合った運動を楽しむ
- こまめに身体を動かし、身体機能の維持向上に努める

座りすぎにご注意!

大人も子どもも、運動不足や、生活が便利になったことで身体を動かす機会が減っています。デスクワーク、テレビやスマートフォンを見る際、車や電車での移動など、一日の大半を座って過ごしていませんか。



人体の筋肉の約7割は足の筋肉です。座りすぎは、血流が滞り、代謝機能が低下するため、よくないと言われています。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、できるだけ立ち上がって動き、「身体活動」の機会を増やしましょう。

3 休養・睡眠

(1) 目標

- 休養・睡眠を充実させ、悩みやストレスに対処する

休養と睡眠は、心身の成長や疲労の回復にとっても重要な役割を担っています。休養不足は、不安やストレスを蓄積し、過度な飲酒等にもつながり、心身の不調の原因になります。また、睡眠不足や質の低下は、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病リスクにもつながります。小平市では、意識調査の結果によると、睡眠の質が低下している傾向にあります。さらに、日常生活でストレスを抱えている人が増加しています。

睡眠や休養を充実させることで心身の健康を保ち、困ったときには気軽に相談できる環境を整える必要があります。また、適切な休養や睡眠のとり方やストレスへの対処法に関する正しい知識等を持ち、日常生活で実践できるよう、普及啓発する必要があります。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、講演会の開催やリーフレットなどによる情報発信を通して普及啓発を行います。
- 悩みや不安、ストレスを抱えた人の不安解消に向けて、相談できる場の提供や家庭訪問、講座の実施などに取り組みます。

(2) 施策の方向性と主な取組

① 休養・睡眠の大切さの普及啓発

	取組名	取組内容	主な担当課
1	休養・睡眠に関する知識の普及啓発	講演会の実施や、リーフレットの配布、市ホームページなどを通じて休養、睡眠等の知識の普及に努めます。	健康推進課

② 悩みやストレスを抱えた人への相談窓口による支援

	取組名	取組内容	主な担当課
1	不安や気がかりなことの解消に向けた支援の実施	訪問事業や講座などを通じて、孤立化や不安の解消に向けた支援を実施します。	健康推進課 指導課 公民館
2	悩みやストレスを抱えた人への相談支援の実施	様々な悩みやストレスなどに対し、個別に相談できる場を提供します。	健康推進課 市民協働・男女 参画推進課 子育て支援課 障がい者支援課 指導課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値
1	睡眠時間が「十分足りている」、「ほぼ足りている」人の割合	58.9%	65%
2	寝付きが悪い、熟睡できない状態が「まったくなかった」「ほとんどなかった」人の割合	32.8%	50%
3	余暇の過ごし方が「非常に充実している」「まあ充実している」人の割合	57.1%	64%
4	日常生活で不満、悩み、苦労、ストレスが「大いにある」「多少ある」人の割合	69.4%	減らす

(4) 市民に期待する取組

- 適切な睡眠を心がける
- 余暇を充実させる
- 悩みやストレスを感じたら、一人で悩まず周囲に相談する
- 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

睡眠と健康の関係

睡眠は、健康の増進・維持に不可欠な休養活動であり、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な増進・維持に関係しています。良い睡眠をとることは、心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶の定着・強化など環境への適応能力を向上させることにつながります。一方で、睡眠の質と量が十分に確保されていないことで、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命が短縮するリスクも高まることが報告されています。

■健康的な睡眠時間とは■

- ・ 1、2歳児は11～14時間
- ・ 3から5歳児は10～13時間
- ・ 小学生は9～12時間
- ・ 中高生は8～10時間
- ・ 成人は6時間以上
- ・ 高齢者は8時間以上にならないことを目安に必要な睡眠時間を確保することが推奨されています。



■睡眠不足が生活習慣病の原因に■

睡眠不足など睡眠に変調をきたすと、食事や運動などほかの生活習慣の乱れを誘発したり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼします。その状態が続くと肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。適切な睡眠時間を心がけることが、生活習慣病のリスクを低減させ健康の維持につながります。

4 喫煙

(1) 目標

- 喫煙者を減らす（やめたい人がやめる）

喫煙は、肺がんをはじめとした多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾病の原因となります。小平市では、意識調査によると喫煙者の割合が減少傾向にあります。また、受動喫煙の機会も減少しています。

さらに喫煙者の割合を減少させるためにも、喫煙・受動喫煙がもたらす健康への影響に関する周知・啓発を行い、禁煙につなげることが大切です。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- たばこが本人や周囲の健康に及ぼす影響について周知・啓発し、禁煙に向けた支援や相談事業、情報発信を行い、喫煙率の減少をめざします。
- 妊婦や20歳未満の喫煙における、身体に与える影響を正しく理解してもらうため、妊婦や20歳未満に対する喫煙防止に向けた普及啓発、健康教育を行います。
- 受動喫煙の被害にあうことがないよう、受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発や、まちの環境が保たれるよう、喫煙マナー向上に向けた啓発活動を行います。

(2) 施策の方向性と主な取組

①喫煙の健康に及ぼす影響の正しい知識の普及啓発（禁煙支援）（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	喫煙と健康に関する正しい知識の普及啓発	展示物や個別相談等を通じて、喫煙による生活習慣病や、COPDのリスクについて普及啓発や指導を行います。また、禁煙希望者へ禁煙に関する適切な情報発信を行います。	健康推進課 保険年金課

②妊婦、20歳未満の喫煙防止に関する普及啓発

	取組名	取組内容	主な担当課
1	妊婦に向けた喫煙防止の啓発	妊婦を対象に、面談などを通じて、妊娠中の喫煙・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。	健康推進課
2	児童・生徒に向けた喫煙防止の啓発	市立小・中学校において、喫煙が及ぼす健康への影響について健康教育を行います。	指導課

③受動喫煙防止対策の推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	受動喫煙対策と喫煙マナーの向上	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、市ホームページなどを通じて、普及啓発を行います。また、喫煙する際のマナーの向上を図ります。	健康推進課 環境政策課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値
1	20歳以上の喫煙率（毎日吸う、ときどき吸う人の割合）	10.5%	8%
2	妊婦の喫煙率	0.5%	0%
3	受動喫煙があった人の割合	43.9%	減らす

(4) 市民に期待する取組

- 喫煙による生活習慣病やCOPDのリスクについて理解する
- 妊婦や授乳中の女性、20歳未満における喫煙が及ぼす将来の健康への影響について理解する
- 受動喫煙による健康への影響を理解し、望まない受動喫煙の機会を減らす

喫煙・受動喫煙による健康への影響

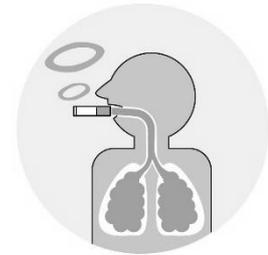
喫煙は、がんや循環器病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、さまざまな生活習慣病のリスクになります。また、受動喫煙も肺がんや脳卒中などのリスクを高めることが明らかとなっています。

■たばこには多くの有害物質が含まれています■

- **たばこの煙に含まれる有害な物質は約200種類！**
たばこの煙にはニコチンやタールなど約200種類の有害物質や発がん性物質が含まれており、それを吸い込んだ人の健康にも影響します。

- **加熱式たばこにも害がある！**

たばこ葉を加熱し、発生させた煙を吸うたばこ製品のため、多くの有害物質を含みます。



■たばこの煙が周囲の人に与える健康被害■

自分の意思とは関係なく、たばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言い、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を与えることがわかっています。

本人・周囲への影響

- 脳卒中
- 狭心症・心筋梗塞など
- 肺がん
- しわや肌の老化
- 骨粗しょう症

子どもへの影響

- 喘息にかかりやすい
- 中耳炎になりやすくなる
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）
- 低身長

妊産婦への影響

- 妊娠しにくくなる
- 低出生体重・胎児発育遅延が起こりやすくなる
- 流産や早産が起こりやすくなる
- 母乳の分泌が悪くなる

5 飲酒

(1) 目標

- 生活習慣病のリスクを増やす飲酒をしている人を減らす

アルコールは、生活習慣病に関連があるほか、不安やうつ、自殺、事故といったリスクにも関連があります。妊婦や授乳中の飲酒では胎児や乳児の成長発達を妨げることがわかっています。また、20歳未満の飲酒は、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患やアルコール依存症の危険性など、心身の健康への悪影響が知られています。

意識調査の結果によると、生活習慣病のリスクを増やす飲酒をしている人の割合が多いことから、適切な飲酒量や生活習慣病のリスクを増やす飲酒に関する周知などの取組を推進するとともに、妊婦、20歳未満に対しても、飲酒による健康への影響等について、引き続き、わかりやすい周知・啓発を行っていく必要があります。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 飲酒が健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識の普及啓発に向けて、情報発信や相談・指導を行います。
- 飲酒による胎児や乳児への影響と20歳未満の飲酒による身体への影響を正しく理解してもらうため、妊婦や20歳未満に対する飲酒防止に向けた普及啓発、健康教育を行います。

(2) 施策の方向性と主な取組

① 飲酒が健康に及ぼす影響の正しい知識の普及啓発

	取組名	取組内容	主な担当課
1	飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発	展示物や個別相談等を通じて、飲酒と生活習慣病のリスクについて普及啓発や指導を行います。	健康推進課 保険年金課

② 妊婦、20歳未満の飲酒防止の啓発

	取組名	取組内容	主な担当課
1	妊婦に向けた飲酒防止の啓発	妊婦を対象に、面談などを通じて、妊娠中の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。	健康推進課
2	児童・生徒に向けた飲酒防止の啓発	市立小・中学校において、飲酒が及ぼす健康への影響について健康教育を行います。	指導課

(3) 指標

	指標		現状値	目標値
1	お酒を飲む人のうち、適切な1回あたりの飲酒量を知っている人の割合	男性	71.0%	増やす
		女性	45.7%	増やす
2	1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合	男性	21.3%	17%
		女性	11.0%	9%
3	妊婦の飲酒率		0.8%	0%

(4) 市民に期待する取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解し、多量飲酒しないようにする
- 妊婦や授乳中の女性、20歳未満における飲酒が及ぼす、将来の健康への影響について理解する

お酒と上手に付き合うために

■適度な飲酒の目安■

1日の適正な飲酒量は、平均純アルコール20gです。ただし、個人差があり、体質的にお酒に弱い人・女性・高齢者は分解にもっと長い時間がかかりますので、適量もこの限りではありません。

■生活習慣病のリスクを高める飲酒量■

「健康日本21(第三次)」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日あたりの平均純アルコール量を男性40g、女性20g以上と定義しています。

お酒の量(ml)×アルコール度数/100×0.8(アルコールの比重)＝純アルコール量(g)

【例】アルコール度数5%のビールロング缶1本(500ml)に含まれる純アルコール量は、 $500\text{ml} \times 5/100 (=5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$

〈主な酒類の純アルコール量の目安〉



日本酒(15度)
1合(180ml)
22g



ビール(5度)
中瓶1本(500ml)
20g



焼酎(25度)
1合(180ml)
36g



ワイン(12度)
グラス1杯(120ml)
12g



ウイスキー(43度)
ダブル1杯(60ml)
20g

■お酒の上手な飲み方■

適切な飲酒は、気分を和らげ、生活の楽しみにもなりますが、多量に飲酒することは、健康に悪影響を及ぼすばかりでなく、社会問題の原因にもなります。お酒との上手な付き合い方や飲酒による健康への影響について学び、節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

- 空腹時のお酒は避けましょう
- 水割りなど、飲み方の工夫をしましょう
- 美味しい食事と一緒に飲みましょう
- 休肝日は週に2回作りましょう

6 歯・口腔の健康

(1) 目標

- ライフステージを通じて正しい口腔ケアを身につける

歯や口腔の健康は、生活習慣病の早期発見・重症化予防等の全身の健康に関連しているほか、食事や会話といった生活の質の観点からもとても重要です。小平市では、自分の歯が20本以上ある人の割合が増加している一方、かかりつけ歯科医がある人の割合は減少しています。

高齢期になっても自分の歯でしっかり噛んで飲み込むことができるよう、う蝕や歯周病による歯の喪失の防止等の口腔機能について生涯を通じた対策が必要です。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- う蝕や歯周病、オーラルフレイルの原因を理解することで、生涯にわたって自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごすため、それぞれの年代に応じた歯科健診の実施や適切な予防方法の周知、指導に取り組みます。
- 歯と口の健康づくりに関する普及啓発を充実させるとともに、かかりつけ歯科医を持つことを促進するための支援を行います。

(2) 施策の方向性と主な取組

① ライフステージを通じた口腔ケアの推進（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	年代に応じた歯科健診の実施、充実	各年代に応じた歯科健診を実施します。	健康推進課 保育課 学務課
2	年代に応じた適切な口腔ケアの推進	各種教室や事業を通じて、各年代に応じた口腔ケアの在り方や、歯に関する正しい知識を普及啓発します。	健康推進課 高齢者支援課 学務課
3	乳幼児の健全な口腔育成に向けた歯科相談の実施	講演会などの事業を通じて、乳幼児の健全な口腔育成に向けた相談等を実施します。	健康推進課

② かかりつけ歯科医機能の推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	かかりつけ歯科医についての普及啓発	医療機関マップの配布や、イベント等を通してかかりつけ歯科医を普及啓発します。	健康推進課
2	かかりつけ歯科医の紹介	病気や障がいのある人・介護が必要な人へかかりつけ歯科医の普及に向けた支援を行います。	健康推進課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値
1	う蝕のない3歳児の割合	92.6%	94%
2	う蝕のない中学校1年生の割合	71.4%	74%
3	20本以上自分の歯がある人の割合【65歳～74歳】	66.7%	70%
4	20本以上自分の歯がある人の割合【75歳以上】	43.9%	50%
5	かかりつけ歯科医がある人の割合	44.7%	70%
6	歯科健診や専門家による口腔ケアを「半年に1回以上」「1年に1回以上」の頻度で受けている人の割合	58.9%	70%
7	歯周病を有する人の割合（40歳以上）	46.4%	40%

(4) 市民に期待する取組

- 適切な口腔ケアを習慣にする
- 歯と口腔の健康が、全身の健康と密接にかかわっていることを理解する
- 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

お 口の健康が生活の質を豊かにする

口腔機能は、「食べる」だけでなく、「よくかんで消化をよくする」「話す」「表情をつくる」といった、私たちの生活の質の向上に寄与しています。また、近年では口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、生涯を通じて口腔機能の維持向上を図ることが望ましいとされています。

■ 歯や口の健康を守るポイント ■

- ・ 栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる
- ・ 規則正しい食事を心がける
- ・ 毎食後、歯を磨く
- ・ 年に1回以上歯科健診を受ける
- ・ 虫歯を放置せず治療する



3 健康を支え、守るための社会環境の整備【領域Ⅲ】

1 地域で支える健康づくり

(1) 目標

- 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進する

社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等により影響を与えることがわかっています。つまり、健やかで豊かな暮らしを送るためには、個人の健康づくりに加えて、社会に積極的に参加し、自分が住む地域の人々とのつながりを持つことも重要です。小平市では、意識調査の結果によると、地域の人とのつながりや、違う世代の人と交流する機会が減少しています。

地域の住民同士がつながる機会の提供、地域活動の支援や地域活動への参加を推進するなど、人と地域とのつながりを通じた健康づくりに向けた取組を実施していく必要があります。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 地域活動への支援や、地域活動を担う人材育成などを通じて、地域活動を通じたつながりを醸成するよう取り組みます。
- 市民や団体同士のつながりや、地域活動への意識を高めるため、多くの市民や団体が参加しやすく、楽しみながら地域のつながりを実感できるような健康づくり活動を推進します。
- 自分の健康状態に心配事が生じた際に、気軽に相談できるよう、かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことを促進します。また、適切な医療を受けることができるよう、定期的な受診を促していきます。
- 幅広い世代に届くよう健康情報を発信するほか、地域の関係団体や企業等との連携を深め、一体となって取り組んでいくことで、市民に対してより一層幅広く健康づくりを推進します。

(2) 施策の方向性と主な取組

①地域活動を通じたつながりの醸成（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	地域の関係団体との連携によるまちづくりの推進	地域の住民同士がつながる機会を増やすために、社会活動しやすい環境を整備し、地域の活動を支援します。	市民協働・男女 参画推進課 高齢者支援課
2	地域活動を担う人材の育成と支援	活発な地域活動の場を醸成するための地域活動の担い手を育成します。	健康推進課 文化スポーツ課 高齢者支援課 障がい支援課
3	社会活動への参加促進	ボランティア活動など社会参加の機会の提供や、講座や研修の開催など、地域活動の機会を提供します。	産業振興課 障がい支援課 水と緑と公園課 道路課

②地域における健康づくりの推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	交流の機会や仲間づくりを通じた健康・生きがいづくりの推進	交流の機会や余暇活動の充実を図り、健康づくりや生きがいづくりにつながるよう取り組めます。	保育課 生活支援課 高齢者支援課 障がい支援課 地域学習支援課 公民館
2	社会参加の促進に向けた支援	健康づくりに寄与する社会参加の機会を提供する団体の支援をします。	高齢者支援課

③かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の定着と推進

	取組名	取組内容	主な担当課
1	かかりつけ医の普及啓発	医療機関マップの配布を行うなど、かかりつけ医を普及啓発します。	健康推進課
2	かかりつけ歯科医の普及啓発（再掲）	医療機関マップの配布や、イベント等を通じて、かかりつけ歯科医を普及啓発します。	健康推進課
3	かかりつけ歯科医の紹介（再掲）	病気や障がいのある人・介護が必要な人へかかりつけ歯科医の普及に向けた支援を行います。	健康推進課
4	かかりつけ薬局の普及啓発	医療機関マップの配布や、イベント等を通じて、かかりつけ薬局を普及啓発します。	健康推進課

④健康づくりに関する情報発信（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	健康づくりに関する情報発信の充実	幅広い世代に届くよう健康情報を積極的に発信します。また、民間企業等と連携して健康意識を高める情報を発信していきます。	健康推進課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値
1	かかりつけ医療機関がある人の割合	65.1%	増やす
2	かかりつけ薬局がある人の割合	24.7%	増やす
3	かかりつけ歯科医がある人の割合（再掲）	44.7%	70%
4	自分の健康状態を「よい」、「まあまあよい」と感じている人の割合	83.4%	増やす
5	地域の人との関わりについて「つきあいはない」人の割合	22.2%	減らす
6	地域の人との関わりの程度について「つきあいはない」人の割合【65-74歳】	10.1%	減らす
7	地域の人との関わりの程度について「つきあいはない」人の割合【75歳以上】	10.1%	減らす
8	違う世代の人と交流する機会が「とてもある」「まあまあある」人の割合	29.0%	増やす
9	趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等の余暇の過ごし方が「充実している」「まあ充実している」人の割合【65-74歳】	56.5%	増やす
10	趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等の余暇の過ごし方が「充実している」「まあ充実している」人の割合【75歳以上】	50.4%	増やす

(4) 市民に期待する取組

- 地域の活動、イベントなどに積極的に参加する
- 身近な地域に住む人とのつながりをつくる
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つ

2 こころの健康【小平市自殺対策計画】

(1) 目標

- こころの健康に関する正しい知識等を持つ人を増やす

健康的な社会生活を営むためには、身体健康と同時に、こころの健康を保つことが大切です。孤独を感じていたり、不安やストレスを抱えている場合は、過度な飲酒等にもつながり、心身の不調の原因になります。小平市では、意識調査によると、悩みなどを相談する相手として、家族や知人・友人が多くなっています。こころの健康を保つためには、身近な家族や周囲の人がこころの不調に気づき、声がけをすることが大切です。そして、悩んでいる人を適切な相談窓口につなげるために、相談窓口に関する情報発信を行うなど、周囲の人たちにも情報を得やすくしておくことが必要です。

第1次計画では、「休養・こころの健康」と位置づけて取組を進めてきましたが、本計画においては国や社会の動向を踏まえて、「こころの健康」として一つの分野を設けて、「自殺対策計画」として位置づけることにより、一層力を入れて取り組んでいきます。

以上のことを踏まえ、市では、次のとおり施策を展開していきます。

- 自殺対策の取組を進めていくにあたって、地域で展開されているネットワーク等との連携を強化していきます。
- 様々な悩みや生活上の困難を抱える人に対し、早期に気づき、受けとめ、適切な関係機関につなげられるよう、ゲートキーパー養成等の人材育成を推進します。
- 市民が不安や悩み、困りごとを抱えた際に適切な支援へとつながることができるよう、相談機関や窓口に関する情報発信を行うとともに、こころの健康に関する正しい知識を深められる機会を提供します。
- 不安や悩み、困りごとを抱える人が一人で悩まず、生きることへの希望を持つことができるよう、生きることの促進要因を増やし、阻害要因を減らす取組を行います。
- 児童・生徒に、ストレスの対処方法を身につけ、支援が必要な時に助けを求める行動がとれるようにするための教育の取組を推進します。

(2) 施策の方向性と主な取組

①地域におけるネットワークの強化

	取組名	取組内容	主な担当課
1	地域におけるネットワークの強化	自殺対策に特化したネットワークだけではなく、地域に展開されているネットワーク等と自殺対策との連携強化に取り組みます。	健康推進課 障がい支援課 指導課

②自殺対策を支える人材の育成（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	自殺対策を支える人材の育成	ゲートキーパーの養成、周知・啓発など自殺対策を支える人材育成を推進します。	健康推進課

③市民への啓発と周知（重点施策）

	取組名	取組内容	主な担当課
1	学校と連携した周知・啓発	学校や地域と連携して、児童・生徒のこころの健康を保つための周知・啓発に取り組みます。	指導課
2	こころの健康に関する講演会等の実施	心身ともに健康に過ごすために、こころの健康に関する講演会などを実施します。	健康推進課 障がい支援課
3	自殺予防に向けたポスターやリーフレット等による情報	こころの健康づくりに関する知識や相談窓口等を記載したポスターやリーフレット等を通じて情報を発信します。	健康推進課

④生きることの促進要因等への取組

	取組名	取組内容	主な担当課
1	生きることの促進要因を増やし、阻害要因を減らす取組	子ども・若者、女性、経営者・勤労者、生活困窮者、高齢者などが抱える自殺の要因となりうる多種多様な悩みに対して、生きることへの希望を持つことができるよう、様々な分野において支援するとともに、相談できる場所の情報発信に取り組みます。	健康推進課 市民協働・男女 参画推進課 産業振興課 子育て支援課 保育課 生活支援課 高齢者支援課 障がい支援課 指導課

⑤児童・生徒のSOSの出し方に関する教育

	取組名	取組内容	主な担当課
1	児童・生徒に対するSOSの出し方に関する教育の推進	児童・生徒に対して、悩みや不安がある場合の対応や相談窓口の周知を行います。	指導課

(3) 指標

	指標	現状値	目標値
1	自殺死亡率	15.3	減らす
2	毎日の生活の中で、気軽に話しができる人がいる人の割合	87.9%	増やす
3	心理的苦痛を感じている人の割合	14.5%	13%
4	ゲートキーパーの認知度	19.0%	33%
5	専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口をみつけることができた人の割合	59.0%	増やす
6	ゲートキーパー養成研修受講者（職員）	年18人	年40人
7	ゲートキーパーに関する講演会等の受講者（市民）	—	年40人

(4) 市民に期待する取組

<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃から気軽に相談できる人を見つける ● 悩み事があれば抱え込まずに誰かに相談する ● 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（再掲） ● こころの健康に関する知識を持ち、実践する

生きることの促進要因、阻害要因

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺に至る心理としては、様々な悩みが原因で追い詰められ自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができます。自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。

そのため、自殺対策は、関連施策との有機的な連携が図られ、「生きることの包括的な支援」として実施されなければなりません。自殺は、「生きることの促進要因」となる自己肯定感や信頼できる人間関係、危機回避能力等と比較して、「生きることの阻害要因」が上回れば自殺リスクは高くなり、促進要因が上回れば自殺リスクは高まらないということになります。

自殺対策は「生きることの促進要因」を増やす取組に加えて、「生きることの阻害要因」を減らす取組を行っていくことが大切です。

生きることの促進要因

- 将来の夢
 - 家族や友人との信頼関係
 - やりがいのある仕事や趣味
 - 経済的な安定
 - ライフスキル(問題対処能力)
 - 信仰
 - 社会や地域に対する信頼感
 - 楽しかった過去の思い出
 - 自己肯定感
- など

生きることの阻害要因

- 将来への不安や絶望
 - 失業や不安定雇用
 - 過重労働
 - 借金や貧困家族や周囲からの虐待、いじめ
 - 病気、介護疲れ
 - 社会や地域に対する不信感
 - 孤独
 - 役割喪失感
- など

4 一生を通じた健康づくり

「自分の今の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境等の影響を受けており、次世代の健康にも影響を及ぼす」という可能性があることが指摘されています。そのため、胎児期から高齢期に至るまでの一生を通じた健康づくりの観点を取り入れることが重要です。市では、特に、子ども、高齢者、女性に関し、さまざまなライフステージにおける各領域の取組を相互に連携させることにより健康づくりを推進していきます。

① 子どもの健康

幼少期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えます。また、妊婦の健康が子どもの健康にも影響を与えるため、子どもの健康を支える取組を進めるとともに、妊婦の健康増進を図ることが重要です。

子どもが生涯にわたり健康を維持増進するために、運動やスポーツを楽しみながら自らの体力を高める習慣や、睡眠や食事などにおける健康的な生活習慣を身に付けられるよう、さまざまな取組を相互に連携させるなどして推進していきます。

② 高齢者の健康

高齢者は社会的孤立に陥りやすく、段階的に社会とのつながりが弱くなる傾向にあります。社会的なつながりを持つことは、健康増進に良い影響を与えることから、社会参加の促進等の取組が重要です。

また、高齢期に至るまでの健康を維持するためには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若年期からの取組が重要です。高齢者は、筋力低下や低栄養などに陥りやすいことを踏まえて、高齢期における望ましい生活習慣について啓発を行うとともに、若年期から将来の健康を見据えながら取組を推進していきます。

③ 女性の健康

女性は年代によって女性ホルモンが劇的に変化するという特性やその他の要因により、やせや骨粗しょう症、アルコールによる健康への影響などの健康課題があります。

女性の特性やその他の要因を踏まえながら、健康に関する知識の普及啓発やそれぞれのライフステージにおける健康課題に応じた様々な取組を相互に連携させるなどして推進していきます。

5 取組を推進する上で考慮していく事項

市では、各領域の取組を推進していくにあたり、健康に関心が薄い層へのアプローチや、新興・再興感染症の拡大等による健康への影響にも考慮して取り組みます。

① 健康に関心が薄い層へのアプローチ

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い層に対してのアプローチを行うことが重要です。多くの人が無理なく、楽しみながら自然に健康な行動を取ることができ、健康的な生活習慣の実践につながるよう考慮しながら取組を推進していきます。

② 新興・再興感染症

令和2年から新型コロナウイルス感染症等の世界的な流行により、生活習慣に大きな変化が生じました。社会全体でデジタル化が急速に進み、オンラインによる会議や診療などが定着しつつあります。一方で、身体を動かす機会や外出機会の減少、人のつながりや交流の機会が減少しています。今後の新興感染症の発生や、再興感染症の拡大による健康影響についても考慮しながら取組を推進していきます。