

第2次こだいら健康増進プラン 【概要版】

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まっています。市では、第2次こだいら健康増進プランを策定し、誰もが心身ともに健やかに過ごすことができるよう、健康施策を推進していきます。

■基本理念

子どもから大人まで、ともに支え合い、みずからからだところの健康をつくる こだいら

本計画では、前計画の基本理念を継承するとともに、本計画において、「こころの健康」として、自殺対策計画を包含して策定することから、「子どもから大人まで、ともに支え合い、みずからからだところの健康をつくる こだいら」を基本理念として掲げ、市民の健康増進の総合的な推進を図ります。

■基本目標

健康寿命の延伸

心身ともに健やかな期間を長く続けることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合を増やすことを目指して、「健康寿命の延伸」を基本目標として位置づけます。

■施策体系

基本理念の実現と基本目標を達成するために3つの領域を設定し、取組を進めていきます。

【基本理念】

子どもから大人まで、ともに支え合い、みずからからだところの健康をつくる こだいら

【基本目標】

健康寿命の延伸

【分野別の健康づくり】

【領域Ⅰ】

主な生活習慣病の発症予防・重症化予防

がん

循環器病・糖尿病

【領域Ⅱ】生活習慣の改善

栄養・食生活[食育推進計画]

喫煙

身体活動・運動

飲酒

休養・睡眠

歯・口腔の健康

【領域Ⅲ】健康を支え、守るための社会環境の整備

地域で支える健康づくり

こころの健康[自殺対策計画]

【一生を通した健康づくり】

「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し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

- 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、取組を推進していきます。

② 高齢者の健康

- 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。
- 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などにより、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。
- 女性の特性などを踏まえながら、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。

【取組を推進していく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。
- 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。

第2次こだいら健康増進プラン（概要版）

発行 小平市健康福祉部健康推進課
〒187-0043 東京都小平市学園東町 1-19-12
TEL：042-346-3700 FAX：042-346-3705

分野別の健康づくり

次の分野別の健康施策で市民の総合的な健康増進を図ります。

がん

領域Ⅰ

【目標】がんを早期発見し、早期治療へつなげる

施策の方向性

- ①がん検診の実施と受診勧奨
- ②がん精密検査の受診勧奨
- ③がん予防に関する正しい知識の普及啓発



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

循環器病・糖尿病

領域Ⅰ

【目標】脳血管疾患、心疾患の発症を減らす / 糖尿病の重症化を減らす

施策の方向性

- ①健康診査の実施と受診勧奨
- ②特定保健指導等による健康支援
- 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



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

栄養・食生活【食育推進計画】

領域Ⅱ

【目標】食を通じた健康づくりを進める

施策の方向性

- ①食習慣と食生活に関する知識の普及
- ②ライフステージに応じた食育の推進
- ③地産地消の推進と食や農に関わる体験活動の推進



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

身体活動・運動

領域Ⅱ

【目標】日常生活で身体活動量を増やす

施策の方向性

- ①日常生活における歩数の増加
- ②運動習慣者の増加
- ③ロコモティブシンドローム予防の推進



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

休養・睡眠

領域Ⅱ

【目標】休養・睡眠を充実させ、悩みやストレスに対処する

施策の方向性

- ①休養・睡眠の大切さの普及啓発
- ②悩みやストレスを抱えた人への相談窓口による支援



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

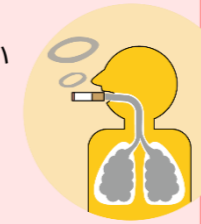
喫煙

領域Ⅱ

【目標】喫煙者を減らす(やめたい人がやめる)

施策の方向性

- 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)
- ②妊婦、20歳未満の喫煙防止に関する普及啓発
- ③受動喫煙防止対策の推進



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

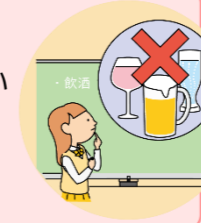
飲酒

領域Ⅱ

【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

施策の方向性

- ①飲酒が健康に及ぼす影響の正しい知識の普及啓発
- ②妊婦、20歳未満の飲酒防止の啓発



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

歯・口腔の健康

領域Ⅱ

【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

施策の方向性

- ①ライフステージを通じた口腔ケアの推進
- ②かかりつけ歯科医機能の推進



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

地域で支える健康づくり

領域Ⅲ

【目標】地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進する

施策の方向性

- ①地域活動を通じたつながりの醸成
- ②地域における健康づくりの推進
- 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
- ④健康づくりに関する情報発信



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

こころの健康【自殺対策計画】

領域Ⅲ

【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

施策の方向性

- ①地域におけるネットワークの強化
- ②自殺対策を支える人材の育成
- ③市民への啓発と周知
- ④生きることの促進要因等への支援
- ⑤児童・生徒のSOSの出し方に関する教育



市民に期待する取組

- 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