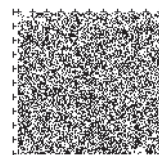


# 武蔵村山市 健やかプラン

概要版

第三次健康増進計画  
第三次食育推進計画  
第二次母子保健計画  
〔令和4年度～令和8年度〕

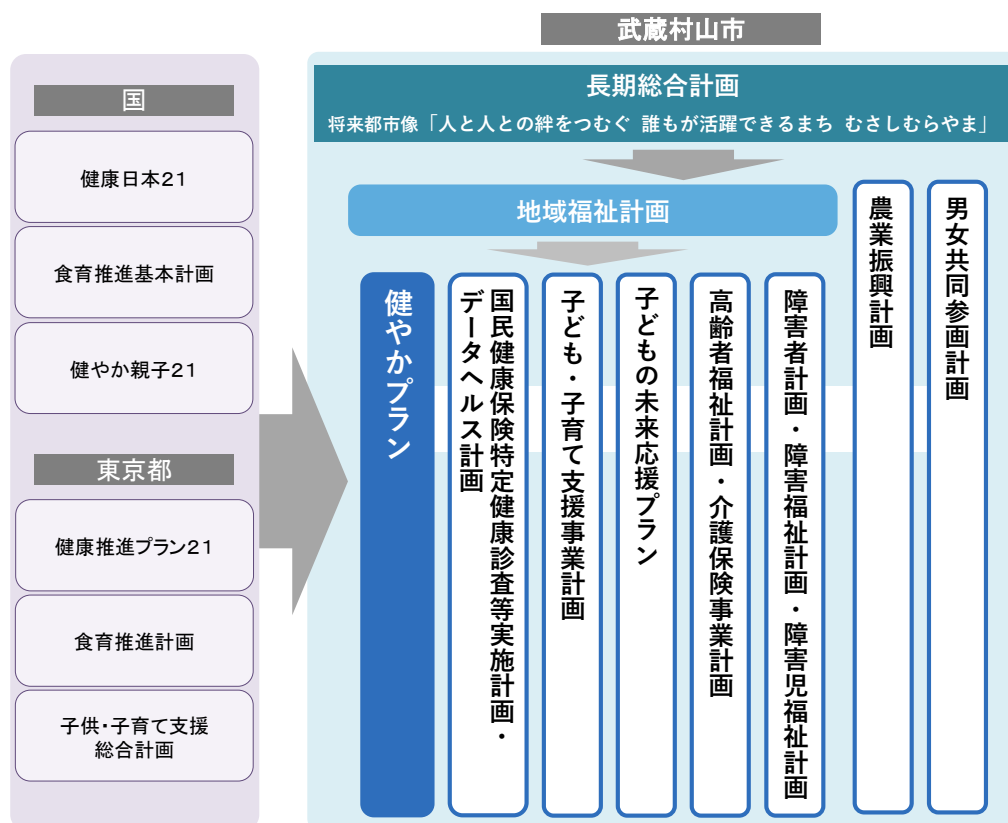
令和4年3月  
武蔵村山市



## 計画の基本的事項

我が国では、医学の進歩や生活環境の改善等により、平均寿命が世界でも高い水準を示し、人生 100 年時代を迎えようとしています。その中で、生活習慣病が増加し、医療費や介護費用などの社会的負担の増大につながる大きな課題となっています。また、今後、総人口の減少や、急速な高齢化が進行する中で、誰もが生き生きと生活できる社会を実現するためには、健康寿命の延伸を図る取組がより一層重要となります。

## 計画の性格と位置付け



## 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とする5か年です。

## 計画推進の視点

### 視点1 ライフステージに応じた健康支援

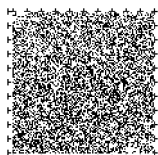
それぞれのライフステージに着目した健康づくりを推進していきます。

### 視点2 子どもを育てる親からのアプローチ

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。

### 視点3 市民・地域・関係団体・市が一丸となって取り組む健康づくり

施策ごとに、市民・地域・関係団体・市の取組について明確化し、地域全体で健康づくりという共通の目標に向かって取り組むことを目指します。



# 計画の全体像

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 <sup>い</sup>生き <sup>い</sup>活き <sup>い</sup>過ごす 地域と人が織りなす 健康なまち

## 1 食育の推進

1 生涯を通じた食育の推進

2 「生産」から「消費」までの体験を通じた食育の推進

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 悪性新生物（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

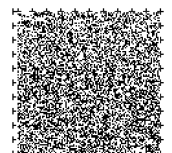
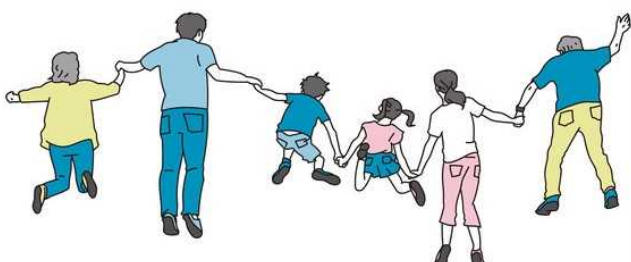
## ライフステージ

乳幼児期

学童期・思春期

成人期  
(子育て世代・働き盛り世代)

高齢期



# 食育・健康づくりにおける具体的施策

## 1 食育の推進

### ①生涯を通じた食育の推進

#### 基本 施策

- ① 食に関する意識・関心の定着化
- ② 乳幼児期からの基本的な食習慣の確立
- ③ 食に関する情報の効果的な活用

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民



- 食や食育に関心を持ち、市などが実施する食育活動に積極的に参加する。
- 食品ロスが環境にかけている負担を理解し、食べ物を購入・調理するときや食事のときは食品ロスの削減に努める。

##### 地域・ 関係団体等



- 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。
- 子どもたちに料理の楽しさを伝える。
- 子どもが安心して過ごせる居場所である子ども食堂を運営し、子どもの孤食を防ぐ。

### ②「生産」から「消費」までの体験を通じた食育の推進

#### 基本 施策

- ① 地域での多彩な体験機会の充実
- ② 地産地消の推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民



- 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・ 関係団体等



- 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

#### 基本 施策

- ① 食文化の継承
- ② 食を通じた交流の推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民

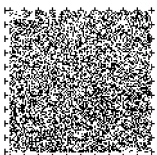


- 共食の意味を理解し、家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす。
- 家庭の食事に行事食を取り入れ、日本の食文化や季節感を味わう。
- 食事の前後で「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすることで、食への感謝の気持ちを持つ。

##### 地域・ 関係団体等



- 地域の行事等で食をテーマにした活動を展開する。
- 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

### ① 栄養・食生活

#### 基本 施策

- ① より良い食習慣・生活習慣の実践
- ② 「早寝早起き朝ごはん」の推進
- ③ 野菜摂取の推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組



市民

- 1日3食、栄養バランスのとれた食事を心掛ける。
- 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。
- 栄養成分表示を活用し、食塩・脂肪・糖質のとりすぎに注意した健康的な食生活について理解し、実践する。
- 毎日の食事に野菜を増やす。



地域・  
関係団体等

- 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

#### 基本 施策

- ① 日常的に継続して運動を行う機会の充実
- ② 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

#### 市民・地域・関係団体等の取組



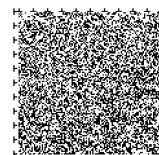
市民

- 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。
- ウォーキングマップの活用や各種健康教室などの参加をよい機会として、継続して体を動かすように努める。



地域・  
関係団体等

- ウォーキングイベントの実施など、ウォーキングを通じて地域で交流する機会を設ける。
- 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。
- よってかっしえクラブにおいて、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下、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。



## 2 生活習慣の改善

### 3 健康管理

#### 基本 施策

- ① 特定健診等・特定保健指導の充実・強化
- ② 若い世代の健康づくりへの支援
- ③ 子育て世代・働き盛り世代の健康づくりへの支援
- ④ 高齢者の健康づくりの推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民



- 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。
- 定期的に健康診査を受診し、生活習慣病予防やフレイル予防に努める。
- 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。

##### 地域・ 関係団体等



- 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・薬剤師会は、市民講演会等で、健康相談や歯みがき相談等を行い、健康づくりの普及・啓発に努める。

### 4 飲酒・喫煙（COPDを含む）

#### 基本 施策

- ① アルコールと健康に関する正しい知識の普及
- ② 喫煙・受動喫煙に関する知識の普及
- ③ 禁煙に向けた支援の充実

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民



- たばこが自分の体に及ぼす影響や COPD 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。
- 妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙が胎児や乳児の健康に与える影響について皆が正しく理解し、行動する。

##### 地域・ 関係団体等



- 地域の公共の場(集会所、公園、路上など)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

#### 基本 施策

- ① 生活習慣病予防に向けた歯と口の健康づくりの推進
- ② ライフステージに応じた歯と口の健康づくりの推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組

##### 市民

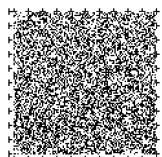


- 生涯おいしく食べるために歯と口腔の健康が大切であることを理解する。
- 丁寧に歯を磨く習慣を身に付ける。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防処置を受ける。
- 歯と口の健康が全身の健康と深く関わっていることを理解する。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

#### ① こころの健康

##### 基本 施策

- ① 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
- ② 専門機関等との連携による早期発見、早期対応
- ③ 自殺対策の総合的な推進

##### 市民・地域・関係団体等の取組



##### 市民

- 早寝早起き等、規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ストレス解消法を持つ等、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。

##### 地域・ 関係団体等



- こころの健康に関する正しい知識の普及・啓発を行う。
- 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。

#### ② 健康支援環境

##### 基本 施策

- 健康づくり支援環境の充実

##### 市民・地域・関係団体等の取組



##### 市民

- 自分の住んでいる地域で行われている活動や交流の機会を知り、積極的に参加する。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、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。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

##### 基本 施策

- ① 感染症予防の強化
- ② 予防接種事業の充実及び接種率の向上

##### 市民・地域・関係団体等の取組



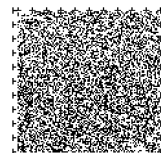
##### 市民

- 感染症予防に関する正しい情報を把握し、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。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

### ① 悪性新生物（がん）

#### 基本 施策

- ① 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
- ② 精密検査の未受診者ゼロに向けた取組

#### 市民・地域・関係団体等の取組



##### 市民

- がん予防に関する正しい知識を持ち、実践する。
- 定期的ながん検診を受診し、要精密検査者は早期に医療機関を受診する。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

#### 基本 施策

- ① 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
- ② 特定健診等・特定保健指導の充実・強化

#### 市民・地域・関係団体等の取組



##### 市民

- 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知り、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。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

#### 基本 施策

- 特定健診等・特定保健指導の充実・強化

#### 市民・地域・関係団体等の取組



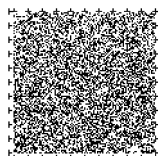
##### 市民

- 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けて、健康状態をチェックする。
- 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。

##### 地域・ 関係団体等



- 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

### ① 切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策

#### 基本 施策

- ① 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
- ② 乳幼児期の食育・歯と口の健康の推進
- ③ 子どもの安全確保と健康増進

#### 市民・地域・関係団体等の取組



市民

- 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掛ける。
- 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。

地域・  
関係団体等



- 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

#### 基本 施策

- ① 望ましい生活習慣の継続への支援
- ② 子どもたちへの食育・歯と口の健康の推進
- ③ 関係機関との連携の推進

#### 市民・地域・関係団体等の取組



市民

- 子ども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・  
関係団体等



- 地域で児童・生徒を見守り、声掛け活動を行う。
- 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

#### 基本 施策

- 子どもの成長を見守り育む地域づくり

#### 市民・地域・関係団体等の取組



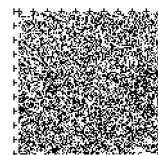
市民

- 地域で気がかりなこと、支援が必要だと思う親子に気付き、声掛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。

地域・  
関係団体等



- 地域で気がかりなこと、支援が必要だと思う親子に気付き、声掛けや相談につなげる。
- 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。
- 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

◎:市民意識調査

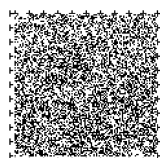
□:全国学力・学習状況調査(生活習慣や学習環境等に関する質問紙調査)

★:実績値

1 食育の推進	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
◎食育という言葉を知っている割合(一般市民)	53.8%	80.0%
◎□朝食欠食率 (□小学6年生・中学3年生) (◎20歳代、30歳代)	小学6年生	14.4%
	中学3年生	21.0%
	20歳代	39.6%
	30歳代	27.5%
★学校給食における地元野菜・果物等の使用品目数	19品目	19品目
◎夕食を家族と一緒に食べる割合	小学4年生	96.1%
	中学1年生	90.7%
◎特産物・郷土料理を知っている割合(小中学生)	43.4%	80.0%

(注)朝食欠食率(小学6年生・中学3年生)の現状値は、令和元年度の数値。

2 生活習慣の改善	現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
◎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)	59.5%	75.0%
◎□朝食欠食率【再掲】 (□小学6年生・中学3年生) (◎20歳代、30歳代)	小学6年生	14.4%
	中学3年生	21.0%
	20歳代	39.6%
	30歳代	27.5%
◎1日に5皿以上の野菜を食べている人の割合(一般市民)	6.4%	15.0%
★健康教室の新規参加者の割合	—	30.0%
◎意識的に運動している人の割合(一般市民)	53.1%	70.0%
◎定期的な健康診査を毎年受けている人の割合(一般市民)	75.7%	95.0%
◎フレイルという言葉を知っている割合(一般市民)	22.3%	50.0%
◎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(20歳以上)	42.2%	50.0%
◎喫煙率(20歳以上)	15.5%	10.0%
★歯周病検診の受診者数(一般市民)	407人/年	500人/年
★3歳児のむし歯のある者の割合	13.6%	10.0%以下



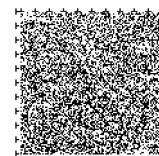
3 健康を支える環境の整備		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
◎悩みや不安を感じた時に相談できる人がいる割合(一般市民)		79.0%	90.0%
★本市における平成27年度と比較した場合の自殺者数の減少割合※		27.8%	30.0%以上
◎かかりつけ医を持つ人の割合(一般市民)	64歳以下	48.6%	70.0%
	65歳以上	75.9%	100%に近づける
◎かかりつけ歯科医を持つ人の割合(一般市民)	64歳以下	57.8%	70.0%
	65歳以上	78.6%	100%に近づける
◎かかりつけ薬局を持つ人の割合(一般市民)	64歳以下	—	70.0%
	65歳以上	—	100%に近づける
★「子ども・子育て応援ナビ(アプリ)」の新規登録者数		330人/年	400人/年

(注)本市における平成27年度と比較した場合の自殺者数の減少割合の現状値は、令和元年度の数値。

※武蔵村山市自殺対策計画における成果指標の再掲

4 主な生活習慣病の発症及び重症化の予防		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
★5がん検診受診率	胃がん検診	4.2%	10.0%
	肺がん検診	4.4%	10.0%
	大腸がん検診	6.0%	15.0%
	子宮頸がん検診	8.9%	20.0%
	乳がん検診	13.6%	20.0%
★5がん精密検査受診率	胃がん検診	86.6%	100%に近づける
	肺がん検診	88.8%	100%に近づける
	大腸がん検診	59.3%	100%に近づける
	子宮頸がん検診	63.0%	100%に近づける
	乳がん検診	56.6%	100%に近づける
★健康教室の新規参加者の割合【再掲】		—	30.0%
★特定保健指導終了率(40歳～74歳)		6.6%	35.0%

5 親子の健康づくりの推進		現状値 (令和2年度)	目標値 (令和8年度)
★乳幼児健康診査の受診率	3～4か月児	87.0%	100%に近づける
	1歳6か月児	91.9%	100%に近づける
	2歳児歯科	71.6%	100%に近づける
	3歳児	99.4%	100%に近づける
★こんにちは赤ちゃん事業実施率		90.1%	100%に近づける
◎□朝食欠食率【再掲】 (□小学6年生・中学3年生)	小学6年生	14.4%	0%に近づける
	中学3年生	21.0%	0%に近づける
★妊娠届出者に対する面接率		100%	100%





武蔵村山市

武蔵村山市健やかプラン **概要版**

(第三次健康増進計画・第三次食育推進計画・第二次母子保健計画)

(令和4年度～令和8年度)

発行年月	令和4年3月
発行	武蔵村山市
編集	◆健康増進に関すること◆ 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 ◆食育推進・母子保健に関すること◆ 武蔵村山市子ども家庭部子ども子育て支援課 〒208-8502 武蔵村山市学園四丁目 5 番地の 1(市民総合センター) TEL:042(564)5421

