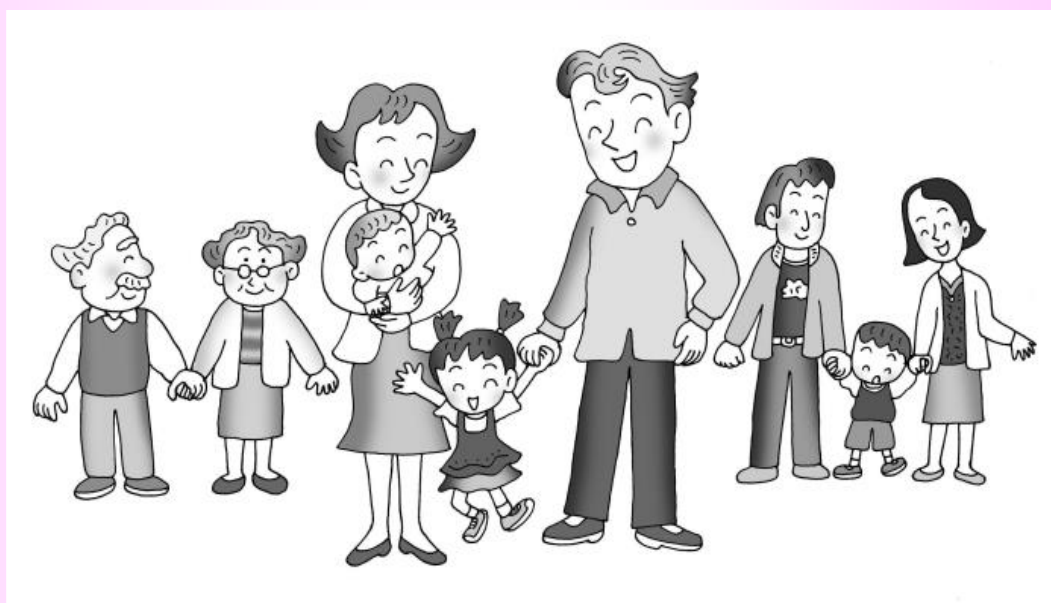


武蔵村山市健康増進計画

概要版

わたしの笑顔 家族の健康

みんなでつくる元気なまち むさしむらやま



平成 24 年度～平成 28 年度

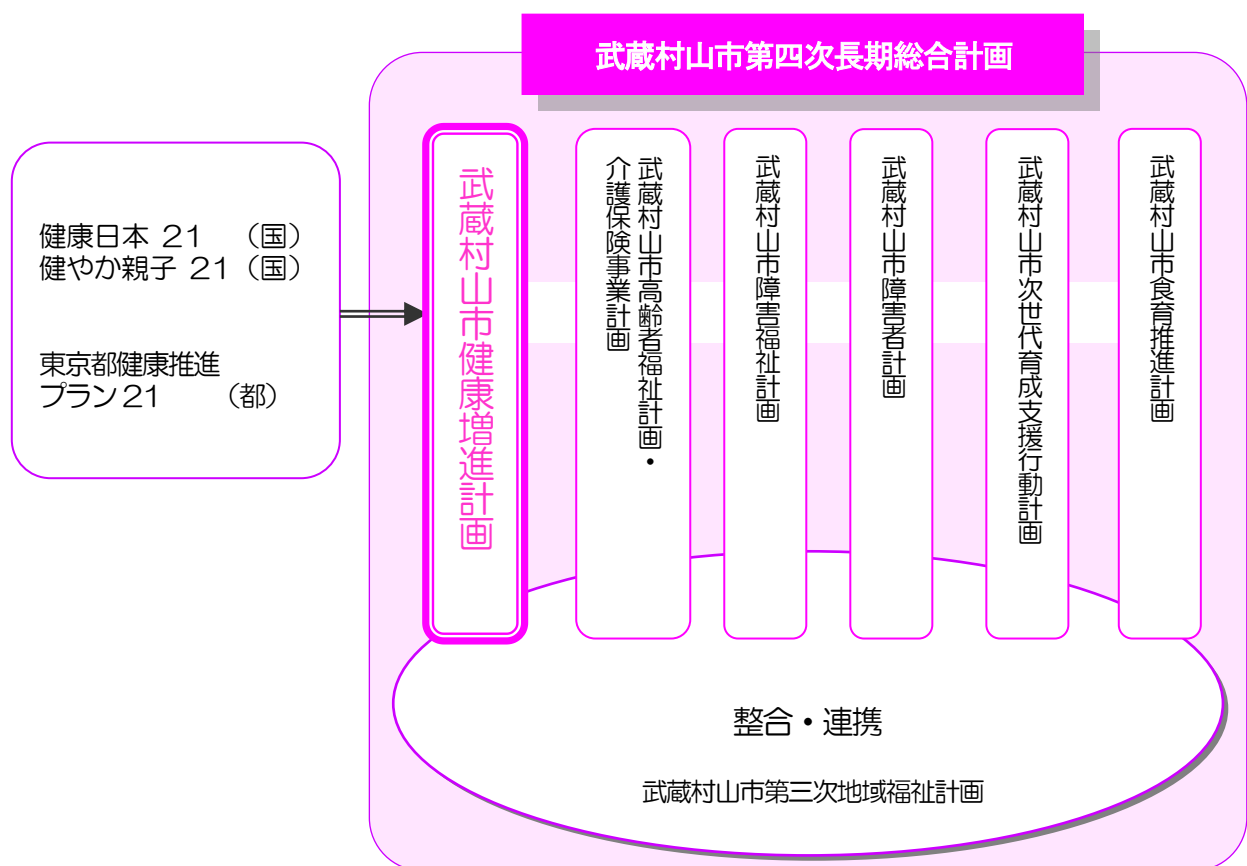


武蔵村山市

計画の性格と位置付け

- 武蔵村山市健康増進計画は、国が策定した「健康日本 21」及び「健やか親子 21」並びに東京都が策定した「東京都健康推進プラン 21」の趣旨を踏まえ策定し、「健康増進法第 8 条第 2 項」に基づく市町村健康増進計画として位置付けています。
- 本市の「第四次長期総合計画」に掲げる“安心していきいきと暮らせるまちづくり”の実現に向け、市民主体で取り組む健康づくりの基本的な計画です。
- 武蔵村山市健康増進計画と他の関連計画（第三次地域福祉計画、高齢者福祉計画・第 5 期介護保険事業計画、第二次障害者計画、第 3 期障害福祉計画、次世代育成支援行動計画、食育推進計画）は、整合性を図り、健康づくりの施策を進めていくものとします。

【健康増進計画の位置付け】



計画の期間

計画期間は、平成 24 年度～平成 28 年度 です。

計画の基本理念

わたしの笑顔 家族の健康 みんなでつくる元気なまち むさしむらやま

健康づくりは全ての人に直接かわり、市民が主体となって進める必要があります。

「自分らしくいきいきと健康で過ごしたい」と誰もが願うものであり、健康的な生活を送るためには、自分自身の問題に自らが気づき、生活習慣の改善が基礎となります。そして、健康づくりに取り組もうとする個人を社会全体として後押ししていく環境づくりも大切です。

そこで、武蔵村山市健康増進計画では、「ヘルスプロモーション」の考え方に立ち、

「わたしの笑顔 家族の健康 みんなでつくる元気なまち むさしむらやま」

を基本理念とし、その実現を目指します。

計画推進の視点

1 家族に着目

私たちの一生には、いくつか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、家族単位に着目した健康づくりを推進していきます。

2 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチによる対応

疾患を発生しやすい高いリスクを持つ人を対象に個別に支援するハイリスクアプローチと、集団全体に働きかけることにより、全員のリスクを少しずつ軽減させるポピュレーションアプローチに取り組めます。

3 小さな子どもを育てる母親からアプローチ

生涯にわたる健康づくりは、若い世代から健康への関心を高め、望ましい日常生活を実践することが必要です。そして、その継続が壮年期・老年期でのより良い健康状態を保つことにつながります。

健康づくりを進め、その効果を高めるため、母親へのアプローチを促進し、母親から、子ども、父親、更に祖父母へと全ての世代へ健康づくりの輪をつなげていくような仕組みづくりに取り組めます。

重点課題と今後の取組

ライフステージ別重点課題

子育て世代

課題1 子育てが上手にできない母親が増えている

主な指標 ※各指標の文頭のマークは、◇は乳幼児健診アンケートの結果（以下同様）	現状	目標値
◇子どもの「睡眠」に気を付けている人の割合（1歳6か月児以上）	68.6%	90%
◇子どもの「食事・栄養・おやつ」に気を付けている人の割合（1歳6か月児以上）	74.8%	90%
◇子どもの「外遊び」に気を付けている人の割合（1歳6か月児以上）	50.4%	90%
◇子どもの「歯みがきやフッ素塗布」に気を付けている人の割合（1歳6か月児以上）	50.7%	90%
◇子どもが朝ごはん「毎日食べている」人の割合（1歳6か月児以上）	86.9%	100%
◇子育ての相談相手がいる人の割合	97.7%	100%

【今後の取り組み】

- 乳幼児健康診査のアンケート項目で、睡眠や朝食等の生活習慣を確認し、必要な人を個別の相談につなげます。
- 母子健康手帳交付時に全ての人を面接し、保健相談センターの役割を周知し、育児の相談場所として活用できるよう働きかけます。
- こんにちは赤ちゃんで、子育てが上手にできない母親を把握し、支援します。

課題2 こんにちは赤ちゃんの訪問件数が少ない

主な指標 ☆：実績値	現状	目標値
☆「こんにちは赤ちゃん」実施率	42.0%	80%

【今後の取り組み】

- 母子健康手帳交付時の面接やマタニティークラス等で、こんにちは赤ちゃんの必要性を伝えます。
- 子育て支援課と連携し、電話による訪問勧奨など、訪問実施率を上げる取組を進めます。

課題3 子育てに不安やストレスを感じている母親が増えている

主な指標 △：市民アンケート ◇：乳幼児健診アンケート	現状	目標値
△ストレスを「しばしば感じる」人の割合（女性20～30歳代）	56.2%	30%
△自身の気持ちや体調が「良い」と感じる人の割合	78.2%	90%
◇子育ての悩みや不安が「あっても解決できる」人の割合	60.0%	75%
△ここ1か月「眠れている」人の割合（女性20～30歳代）	34.6%	70%

【今後の取り組み】

- 乳幼児健康診査のアンケート項目で、子育ての悩みや体調などを確認し、必要な人を個別の相談につなげます。
- 母子健康手帳交付時やマタニティークラス等で、母親同士の友達の大切さを伝え、一人で問題を抱え込まないように働きかけます。

働き盛り世代

課題1 特定健康診査等の受診率が低い

主な指標 △：市民アンケート ☆：実績値	現状	目標値
△自身を「健康だと思う」「どちらかという健康だと思う」人の割合	79.8%	90%
☆特定健康診査の受診率（40歳～74歳）	41.5%	65%
△「年1回以上健康診断（人間ドック、特定健康診査など）を受けている」人の割合	74.2%	95%

【今後の取り組み】

- 乳幼児健康診査の際に、母親へ特定健康診査の情報提供を行い、家族・親へのアプローチを進めます。
- 受診PR用のポスターを医療機関に掲示するなど、勧奨に努めます。

課題2 健康教室の参加者が少ない

主な指標 △：市民アンケート ☆：実績値	現状	目標値
☆ヘルシースリム教室の参加者数（全世代）	80人	150人
☆健康運動教室の参加者数（全世代）	103人	200人
☆骨粗しょう症予防教室の参加者数（全世代）	20人	30人
☆骨密度測定の参加者数（全世代）	286人	420人

【今後の取り組み】

- 特定健康診査等の結果、保健指導の対象者に健康教室の情報を提供する等、PRの強化を図ります。
- 現在の健康教室の内容を見直し、市民のニーズに合わせた健康教室の実施及び開催場所や回数等を検討します。

課題3 がん検診の受診率が低い

主な指標 △：市民アンケート ☆：実績値	現状	目標値
☆胃がん検診の受診率	4.6%	20%
☆大腸がん検診の受診率	4.8%	20%
☆肺がん検診の受診率	5.0%	20%
☆子宮がん検診の受診率	8.1%	30%
☆乳がん検診の受診率	14.6%	30%
☆前立腺がんの受診率	1.5%	20%

【今後の取り組み】

- 乳幼児健康診査の際に、母親へがん検診の情報提供を行い、家族・親へのアプローチを進めます。
- 特定健康診査とがん検診を同時に実施するなど、受診しやすい環境づくりを進め、受診率の向上に努めます。
- たばこの害（受動喫煙を含む。）の啓発や禁煙外来等関係機関のPRにより、喫煙率の低下に努めます。

高齢者世代

課題1 食事を簡単に済ませてしまう高齢者が多い

主な指標 △：市民アンケート	現状	目標値
△「食事の量に気を付けている」人の割合	54.5%	80%
△「栄養のバランスに気を付けている」人の割合	39.0%	80%
△「食事の回数や時間に気を付けている」人の割合	26.0%	80%
△朝食を「食べている」人の割合	93.5%	100%
△「かかりつけ歯科医がいる」人の割合	25.3%	60%

【今後の取り組み】

- 医療機関と連携し健康栄養相談のPRを進め、より多くの人が相談できるように努めます。
- ビーバー歯科健康診査（乳幼児歯科健康診査）や歯周疾患検診等で、かかりつけ歯科医を持つことの大切さを伝えていきます。

課題2 健康教室の新規の参加者が少ない

主な指標 △：市民アンケート ☆：実績値	現状	目標値
☆健康運動教室の新規参加率（高齢者世代）	11.9%	50%以上
△「健康だと思う」「どちらかというと健康だと思う」人の割合	71.1%	85%
△体を動かすことを心がけている人の割合	57.0%	85%

【今後の取り組み】

- 地域の団体に働きかけ、健康教室の開催を検討します。
- 医療機関との連携により、特定健康診査やがん検診時に健康教室のPRをするなど、参加者募集の工夫を進めます。

アプローチ別重点課題

ポピュレーションアプローチ

課題1 健康に関する地域の自主グループ活動が少ない

主な指標 △：市民アンケート	現状	目標値
△体を動かすことを「心がけている」人の割合（全世代）	44.9%	80%
△運動やスポーツを「週1回以上」している人の割合（全世代）	31.2%	60%

【今後の取り組み】

- 健康づくりに関する自主グループの状況を把握するとともに、活動への参加を促す情報提供に努めます。
- 実施事業等から自主グループを育成するように働きかけます。

課題2 成人・乳幼児健康診査共に受診率が低い

主な指標 △：市民アンケート ☆：実績値	現状	目標値
☆3～4か月児健康診査の受診率	94.7%	100%
☆1歳6か月児健康診査の受診率	90.0%	100%
☆3歳児健康診査の受診率	88.0%	100%
☆2歳児歯科健康診査の受診率	80.0%	100%
☆後期高齢者健康診査の受診率	45.0%	65%
☆無保険者健康診査の受診率	17.0%	35%

【今後の取り組み】

- 乳幼児健康診査の未受診者を把握し、受診率の向上を図ります。
- 乳幼児健康診査の際に、母親へ各種検（健）診の情報提供を行い、家族・親へのアプローチを進めます。
- 特定健康診査とがん検診を同時に実施するなど、受診しやすい環境づくりを進め、受診率の向上に努めます。

ハイリスクアプローチ

課題1 心身の発達に支援の必要な子どもが増えている

主な指標 ☆：実績値	現状	目標値
☆発達健康診査受診率	70.2%	100%
☆コアラグループの延べ参加率	55.6%	100%
☆うさちゃんグループの延べ参加率	45.4%	100%

【今後の取り組み】

- 心理グループを乳幼児の状況に合わせた少人数グループに再編し、個々に合わせた支援の充実を図ります。
- 発達健康診査や心理グループの必要性を保護者に伝え、支援が継続するように努めます。

課題2 精神疾患等により支援の必要な母親が増えている

主な指標 △：市民アンケート ◇：乳幼児健診アンケート	現状	目標値
△悩みやストレス時に公的機関や専門医療機関等の相談先を「知っている」人の割合（女性20～30歳代）	44.6%	90%

【今後の取り組み】

- 母子健康手帳交付時やこんにちは赤ちゃん等で、母親の精神状態を把握し、支援します。
- 子ども家庭支援センターや保健所等の関係機関と連携し、必要な支援につなげます。

課題3 支援の必要な若年妊産婦等が増えている

主な指標 △：市民アンケート ◇：乳幼児健診アンケート ☆：実績値	現状	目標値
☆スマイリー延べ参加率	26.7%	50%

【今後の取り組み】

- 母子健康手帳交付時に若年妊婦等を把握します。
- スマイリー（若年妊産婦グループ）や個別相談などで、個々に合わせた支援をします。

計画の推進と評価

1 計画の推進

武蔵村山市では、健康推進課を中心に関係各課、関係機関や地域の団体と密接な連携を図り、総合的かつ具体的な施策を推進していきます。

2 計画の評価

健康増進計画は、毎年、推進状況の確認と評価を行うことが必要です。

このため、進捗状況は市民参画による協議会の中で報告するとともに、確認と評価を行い、その後の推進にいかします。また、5年後の計画改定に向け計画の目標値等についての状況を取りまとめ、次期計画を策定していきます。

武蔵村山市健康増進計画

(平成 24 年度～平成 28 年度)

発行年月／平成 24 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

〒208-0003

武蔵村山市中央二丁目 118 番地

保健相談センターお伊勢の森分室

TEL 042-564-5421