

第3章

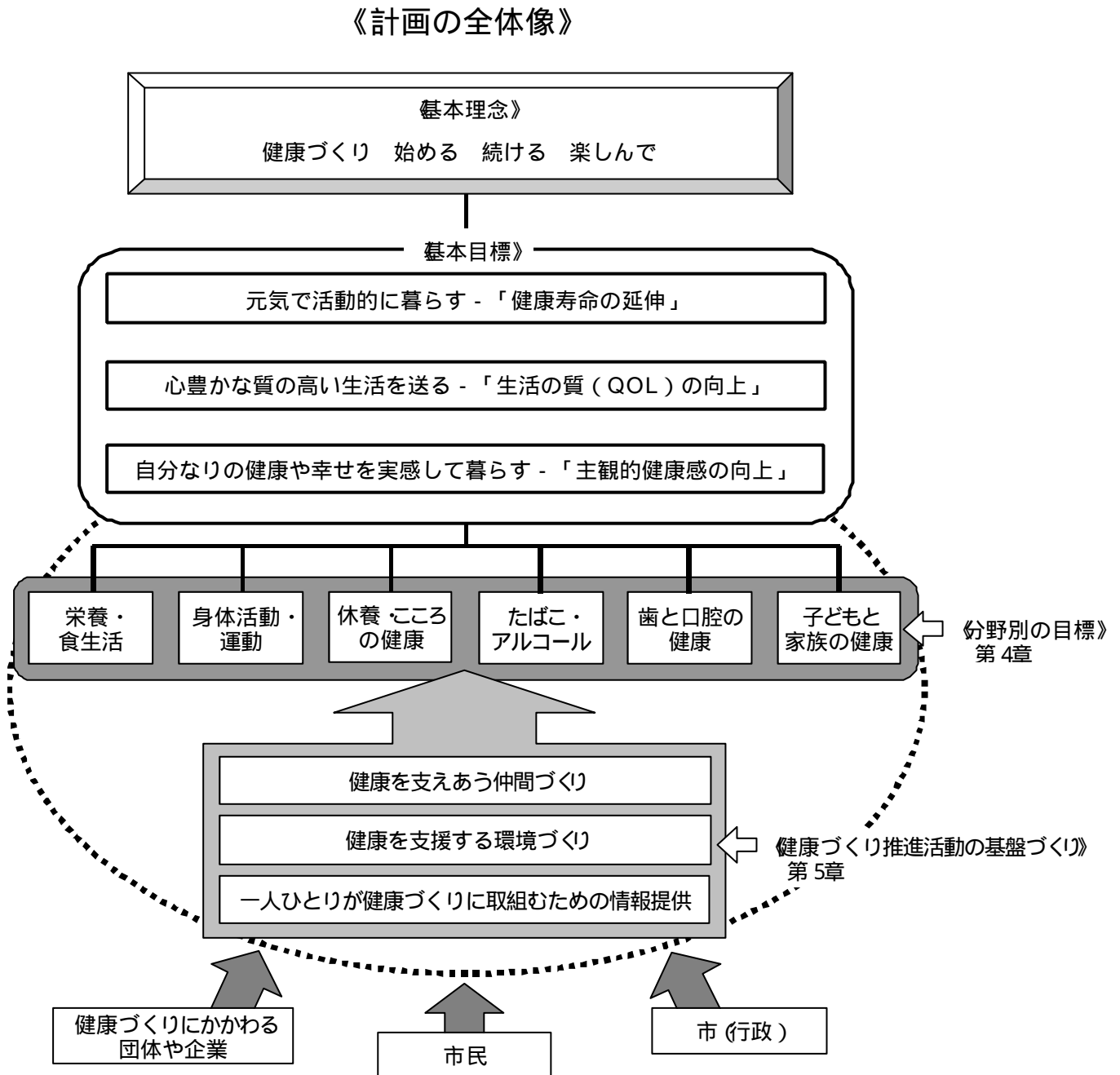
計画の理念と目標

この章では、計画の基本理念と基本目標、分野別の健康課題と目標について述べていきます。



1. 計画の全体像

第2章でみた健康の概念および取組みの方向性のもと、計画は、下図のように「基本理念」「基本目標」「分野別の目標」「健康づくり推進活動の基盤づくり」から構成されます。



2. 計画の基本理念と基本目標

計画は、「健康なまち 調布」のイメージを表す基本理念，その理念の実現に向けて取り組む基本目標として，以下を掲げます。

《基本理念》

健康づくり 始める 続ける 楽しんで

今日，健康への関心は非常に高まっています。多くの人が健康づくりに取り組んでおり，また取り組みたいと考えています。

しかし，きっかけがない人，何をしてよいか分からない人，また一度始めたとしても，忙しかったり，おっくうだったりという理由で，なかなか続けられない人もいるかもしれません。

健康への関心，健康づくりへの意欲が高まっているとすれば，健康なまちづくりへの土台はすでにできていると言えます。いま求められているのは，どんなことからでも，気軽に健康づくりを始めてみることです。特別なことと気負わずに，ちょっとしたきっかけとやる気で始めてみることはできるはずです。

次は，始めた健康づくりを，できるだけ続けていくことが大切です。「継続は力なり」と言われるように，健康づくりの取り組みが実を結び始めるまでには，ある程度の時間がかかるものです。

そして，楽しみながら取り組むことが，健康づくりを続けるかぎになります。楽しいことは，自然と続けられるものです。

「楽しいことをしていたら，いつのまにか健康になっていた」・・・そんな健康づくりを目指して，上記の「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」を，この計画の基本理念とします。

《基本目標》

元気で活動的に暮らす——「健康寿命の延伸」

日本の平均寿命は世界でも最高水準にありますが，今日の健康づくりにおいては，ただ単に長生きするだけではなく，生活習慣病の予防などに努め，元気で活動的に暮らせる日々を長く送ることが課題です。

心豊かな質の高い生活を送る——「生活の質 (QOL) の向上」

「からだ」が元気であることは健康の基礎ではありますが，同時に「こころ」も充実し，「社会生活」つまり人々のつながりのなかで幸せと生きがいを感じることができて初めて，質の高い生活を送ることができます。





自分なりの健康や幸せを実感して暮らす——「主観的健康感の向上」

人が健康かどうかは，病気の有無などによって客観的に決められるものだけではなく，本人自身が健康と感じているかどうか重要です。自分なりの健康感に基づいて主体的に取り組む健康づくりは，周りから押し付けられて行うよりも高い効果が期待されます。




3.分野別の健康課題と目標



前節で示した基本理念と基本目標を目指すために、調布市の健康課題を整理し、目標を設定する必要があります。平成 15 年度に実施した実態調査の結果をふまえ、第 2 章で述べた 6 分野ごとにまとめました。目標達成に向けた具体的な取組みは第 4 章で示します。

分野	調布市における健康課題
栄養・食生活 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 朝食をとらない人は少数派です。ただ、若い世代では比較的欠食率が高くなっていますので、1 日の生活を元気に過ごすためにはまず朝食をしっかりすることが大切であることを、さらに周知していく必要があります。 ➤ バランスのよい食事の目安である「主食・主菜・副菜¹⁾をそろえて食べる」ことは、夕食では多くの人ができていますが、朝食ではややおろそかになる傾向があります。朝食のバランス改善が望まれるところです。 ➤ 食生活上の問題として「カロリーのとおり過ぎ」は最も多く挙げられ、その防止に役立つ栄養成分表示を参考にして買い物や外食をする人も女性では半数を超えます。ただ男性では 3 割程度しかおらず、栄養成分表示を広く知ってもらう必要があります。 ➤ 食事は大半の人が楽しいと感じていますが、楽しいと思わない人の割合が、中高生で成人の 2 倍以上あることは、配慮すべき点です。
身体活動・運動 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 何らかの運動をしている人は約半数います。ただ、必要だと思っても仕事や家事で忙しく時間が取れない、という人も少なくありません。生活習慣病の予防のためにも、「週 2 回以上かつ 30 分以上の運動」をしている人を増やしていくことが課題です。 ➤ 運動は 1 人でやっている人が多く、そのような運動は気軽に始め続けやすいという利点がありますが、指導者がいないため安全面で注意が必要です。
休養・こころの健康 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 睡眠の充足は良好な健康状態と深く関係しています。しかし、自分の睡眠に何らかの問題を感じている人は 7 割近くあり、20～40 歳代では睡眠の量や深さの不足、60 歳代以上では睡眠の質の変化が問題となっています。 ➤ ストレスは、中高生を含め 7 割の人が感じています。こころの変調への対処に関する情報を広く提供していくこと、子どものうちからストレスやこころの健康への対応のしかたを教えることが必要です。
たばこ・アルコール 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 男性の 35%、女性の 12%はたばこを吸っていますが、そのうち 4 割の人には禁煙の意向があり、その実現を周囲もサポートすることが必要です。 ➤ ほとんど毎日お酒を飲んでいる人は 22%、適量の 3 倍以上を飲んでいる人は 13%います。睡眠促進やストレス解消をお酒に頼っている状況、未成年の飲酒のきっかけが親など家族のすすめであることが、問題として指摘されます。

1) 「主食・主菜・副菜」:「主食」とはご飯、パン、めん類などです。「主菜」とは肉、魚、卵、納豆、豆腐などのおかずのことです。「副菜」とは野菜、海藻などのおかずのことです。

目指す姿	目標達成の具体的な方向性												
<p>1日3食,規則正しく食べる 栄養バランスのとれた食事をこころがける</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 朝食を毎日食べる人を増やす ➤ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる人を増やす ➤ 栄養成分表示²⁾を参考にしている人を増やす <p>(栄養成分表示の例)</p> <table border="1" data-bbox="884 826 1326 1122"> <thead> <tr> <th colspan="2">標準栄養成分 (1食分20g当たり)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>92kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>500mg</td> </tr> </tbody> </table>	標準栄養成分 (1食分20g当たり)		エネルギー	92kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	2.4g	炭水化物	16g	ナトリウム	500mg
標準栄養成分 (1食分20g当たり)													
エネルギー	92kcal												
たんぱく質	1.6g												
脂質	2.4g												
炭水化物	16g												
ナトリウム	500mg												
<p>意識的に身体を動かす 自分の健康づくりに合ったレベルの運動をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 意識的に運動している人を増やす ➤ 定期的かつ適量な運動(週2回以上かつ30分以上が目安)をしている人を増やす 												
<p>快適な睡眠を確保する ストレスと上手につき合うことができる こころの健康づくりについての大切さを理解する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 現在睡眠が充足している人を増やす ➤ ストレスを解消できている人を増やす 												
<p>たばこの害から未成年者を守る たばこの害による健康被害をなくす 未成年者は飲酒しない 適正飲酒を心がける</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 現在喫煙している人を減らす ➤ 他人のたばこの煙にさらされる機会(受動喫煙)がある人を減らす ➤ 未成年者に飲酒をすすめる大人(家族)を減らす ➤ アルコールを1日3合以上飲む人を減らす ➤ ほとんど毎日アルコールを飲む人を減らす 												

²⁾ 「栄養成分表示」: 食品や外食メニューの, 栄養成分やエネルギー(カロリー)に関する表示です。

分野	調布市における健康課題
歯と口腔の健康 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 歯周病などで歯を失いやすい 50 歳代を境に ,歯の数は減少しています。60 歳代で 24 本以上の人は 68% ,70 歳以上で 20 本以上の人は 50%です。 ➤ 歯医者は「悪くなってから」行くものという意識が強く,歯科健診の受診促進が課題となっています。
子どもと家族の健康 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 健康づくりを 1 人だけで行うことは難しく,もっとも身近な他者である家族の支えが重要です。 ➤ 特に子どもの健康にとって家族の影響は大きく,家族の支えのもとに子どもの頃から健康づくりに努めることが,生活習慣病の予防にも大きな効果があります。

目指す姿	目標達成の具体的な方向性
生涯自分の歯で食べる	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 60歳代で歯が24本以上ある人,80歳代で歯が20本以上ある人を増やす ➤ 歯と歯ぐきの健康のために取り組んでいる人を増やす
家族みんなが健康でいられる	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ストレス解消のために家族と話す人を増やす ➤ 家族から栄養についての知識や情報を得ている人を増やす ➤ 家族のすすめで運動をする人を増やす ➤ 家族と一緒に夕食をとる人を増やす ➤ 家で料理を作ったり,手伝ったりする人を増やす

4.健康づくり推進活動の基盤づくり

これらの目標の達成を目指して、次のような健康づくり推進活動の基盤づくりに取り組めます。

健康を支えあう仲間づくり

健康を支援する環境づくり

一人ひとりが健康づくりに取り組むための情報提供

これら3点に関する取組みは、6分野別の取組みと共に、市民や、健康づくりにかかわる団体や企業との協働の下に、市(行政)が行うものです。

分野別での健康づくり推進だけでなく、それを支える基盤づくりについても計画に盛り込んでいるのは、一人ひとりの健康づくりを地域全体で支え合う「ヘルスプロモーション」を調布市で実現させようという思いからです。詳細は、第5章で示します。

