

# 健康あきしま21（第2次）

ともにつくる 健康都市 あきしま  
～人が元気に暮らすまち～

計画期間：平成28年度～平成32年度

概要版



昭島市

## 計画策定の背景・趣旨

本市では、これまで健康づくりに関する正しい知識の普及に努める一方、疾病の予防や早期発見のため、がんなどの各種検診、健康相談、健康教育などを実施するほか、平成 20 年 4 月からは高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病予防対策として特定健康診査・特定保健指導を実施し、市民の健康の保持増進と疾病予防に努めてきました。

平成 23 年度には、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として「健康あきしま 21」を策定し、本市における健康増進の取組を総合的、計画的に進めてきました。同計画の計画期間が平成 27 年度に満了するため、これまでの取組を適切に評価し、課題を明らかにするとともに、健康日本 21（第 2 次）や東京都健康推進プラン 21（第二次）の方向性などを踏まえ、今後の健康増進の取組の総合的な推進に関し基本的な計画となる健康あきしま 21（第 2 次）を新たに策定することといたしました。

## 計画の期間

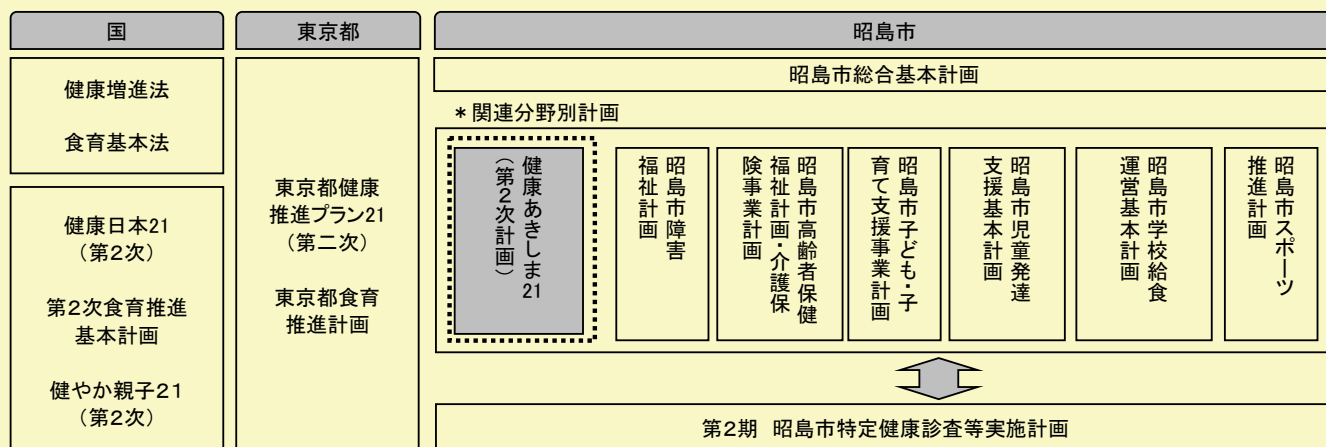
本計画は、平成 28 年度を初年度、平成 32 年度を目標年度とする 5 か年計画とし、経常的な進行管理を行うとともに、計画最終年度には総合的な評価を実施します。なお、社会状況の変化などにより見直しの必要性が生じた場合は、計画期間内であっても随時見直すこととします。

## 計画の性格・位置づけ

本計画は、健康増進法第 8 条第 2 項に基づく「市民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（市町村健康増進計画）」です。また、「昭島市総合基本計画」を上位計画とする、健康、保健及び医療に関する分野別計画で、本市におけるこれらの分野の施策を総合的、計画的に推進するための基本的指針となるものです。

本計画は、関係法令や「健康日本 21（第 2 次）」、「東京都健康推進プラン 21（第二次）」などの関連計画を踏まえるとともに、本市の関連分野別計画との整合を図るものとします。

なお、本計画の分野別施策のうち、「栄養・食生活」の分野は「昭島市食育推進計画」を、「母子の健康」の分野は「昭島市母子保健計画」を兼ねるものとします。



## 計画の基本理念

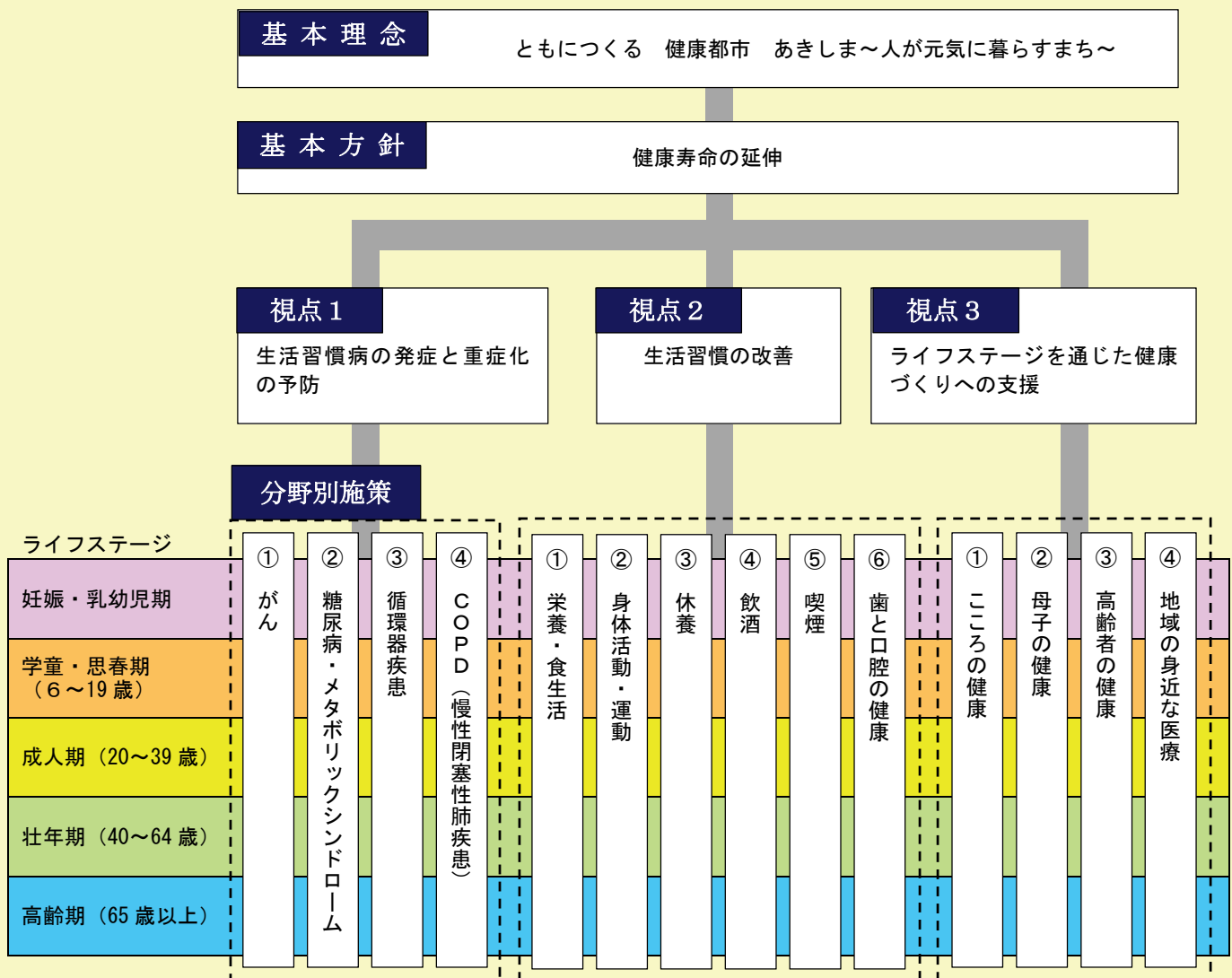
健康あきしま21（第2次）では、これまでの取組を適切に検証し、見直すべきことは見直し、引き継ぐべきことはしっかりと引き継ぎ、子どもから高齢者まで、すべての市民がともに支え合い、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに暮らしていけるよう、第1次から引き続き、「ともにつくる 健康都市 あきしま ～人が元気に暮らすまち～」を基本理念として掲げ、市民の健康増進の総合的な推進を図ります。

### 基本理念

ともにつくる 健康都市 あきしま  
～人が元気に暮らすまち～

## 計画の基本方針

基本理念の具体化に向け、基本方針を次のとおり位置づけます。また、基本方針を実現するため、1. 「生活習慣病の発症と重症化の予防」、2. 「生活習慣の改善」、3. 「ライフステージを通じた健康づくりへの支援」の3つの視点を設定し、各分野の施策から健康づくりを推進します。



## I 生活習慣病の発症と重症化の予防

### 1. がん

#### 【施策目標】

- がん検診の受診率を高める。
- 精度管理の推進によるがん検診の質の向上を図る。
- 要精検者のフォロー体制の充実を図る。



### 2. 糖尿病・メタボリックシンドローム

#### 【施策目標】

- いわゆる糖尿病予備軍（境界型糖尿病）への健康指導などにより、糖尿病の発症を減らします。
- 健康診査後の指導を充実させ、糖尿病の重症化や合併症を予防します。
- 糖尿病の大きな原因である肥満者の割合を減らします。

### 3. 循環器疾患

#### 【施策目標】

- 循環器疾患の患者を減らします。
- 健康診査後の指導を充実させ、循環器疾患の発症や重症化を予防します。

### 4. COPD（慢性閉塞性肺疾患）

#### 【施策目標】

- COPDの認知度を向上させます。
- たばこ対策の推進を図ります。



## Ⅱ 生活習慣の改善

### 1. 栄養・食生活

#### 【施策目標】

- 朝ごはんを食べる習慣を持つ人を増やします。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする人を増やします。
- 1日に必要な野菜量（350g以上）を食べる人を増やします。
- 栄養成分表示に関心を持ち活用する人を増やします。
- 食塩の摂取量を減らす人を増やします。
- 日本の伝統的な食文化を実践するとともに、次世代にしっかりと伝承します。



### 2. 身体活動・運動

#### 【施策目標】

- 日常生活の中で意識して体を動かし、継続して運動する人を増やします。
- 市民が運動に参加しやすい環境の整備を進め、市民の運動意欲を高めます。



### 3. 休養

#### 【施策目標】

- 休養、特に睡眠の重要性について普及啓発します。
- 生涯学習やスポーツ、地域活動などの推進により余暇活動の充実をはかります。

### 4. 飲酒

#### 【施策目標】

- 飲酒に関する正しい知識を普及します。
- 未成年者、妊婦、授乳中の女性の飲酒を防止します。



## 5. 喫煙

### 【施策目標】

- 成人の喫煙率を減らします。
- 受動喫煙の防止を図ります。
- 未成年者、妊婦、授乳中の女性の喫煙を防止します。



## 6. 歯と口腔の健康

### 【施策目標】

- 生涯にわたって豊かな生活を送るために、歯と口腔の健康づくりを進めます。



## Ⅲ ライフステージを通じた健康づくりへの支援

### 1. こころの健康

#### 【施策目標】

- 悩みや不安の相談機能の充実を図ります。
- うつ傾向にある人や不安の強い人など、心理的苦痛を感じている人の割合を減らします。
- 日常ストレスを感じている人のうち、ストレスを解消できていない人を減らします。
- 自殺を予防するための対策を進めます。

### 2. 母子の健康

#### 【施策目標】

- 思春期・妊娠期・出産期・新生児期・乳幼児期・学齢期の各ライフステージを通して、切れ目のない一貫した支援を実施します。
- すべての妊婦を対象として、専門職が面接を行い、心身の状態や家庭の状況を把握し、その後の支援につなげます。
- 乳幼児健診の受診率を高めます。
- 3歳児のむし歯の罹患率を減らします。
- 妊産婦及び家族の喫煙を防止します。





### 3. 高齢者の健康

#### 【施策目標】

- 高齢者健康寿命の延伸を図り、高齢者が要介護状態になる時期を遅らせます。
- 低栄養傾向にある高齢者を減少させます。
- ロコモティブシンドローム予防の重要性の周知に努めます。
- 高齢者の社会参加と社会貢献活動を促進します。

### 4. 地域の身近な医療

#### 【施策目標】

- かかりつけ医療機関の役割について、市民への普及を図ります。
- かかりつけ医の定着と機能の充実を図ります。
- かかりつけ歯科医の定着と機能の充実を図ります。
- かかりつけ薬局の定着と機能の充実を図ります。



## 計画の推進体制

市民の健康づくりに関し、市民及び行政職員の意識の喚起を図るとともに、関連部署による推進体制の強化を図り、総合的な施策の推進を図ります。

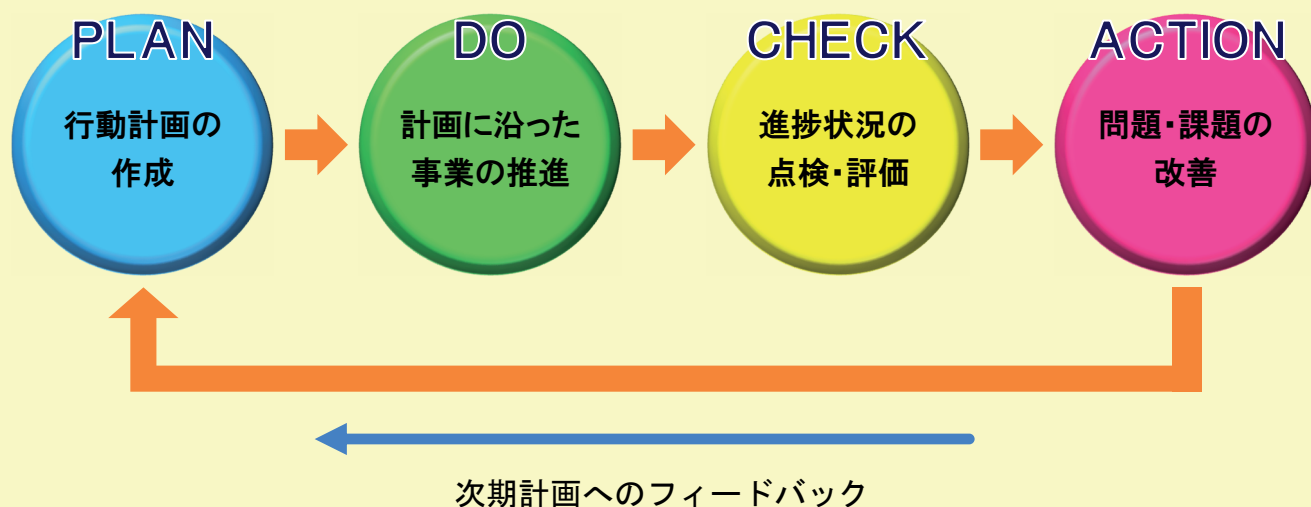
## 計画の推進における役割分担

本計画の推進にあたっては、市民、行政、医療機関、地域の各種団体、教育機関、職域等の健康づくりに関わる各々の役割を明確にするとともに、ネットワーク形成を図り、連携協力による地域に根づいた活動の展開を図ります。

## 計画の評価と見直し

本計画の進行管理にあたっては、設定した目標事業等に関連するデータの収集等を定期的を実施し、各年度において計画の実施状況について点検・把握を行いながら、PDCAサイクル（計画－実施－評価－見直し）による効果的な計画の推進を目指していきます。

本計画の着実な推進を図るため、毎年、『昭島市健康づくり推進協議会』で数値目標の進捗状況等の評価を行い、最終年度には更なる改善に向けた計画の見直しを行います。



健康あきしま21（第2次）

発行年月：平成28年3月

ともにつくる 健康都市 あきしま

編集：昭島市保健福祉部健康課

～人が元気に暮らすまち～

〒196-0015 東京都昭島市昭和町4-7-1

概要版

TEL (042) 544-5126

FAX (042) 544-7130