

### 3. 健康を支え、守るための社会環境の整備

#### (1) 地域のつながりの醸成

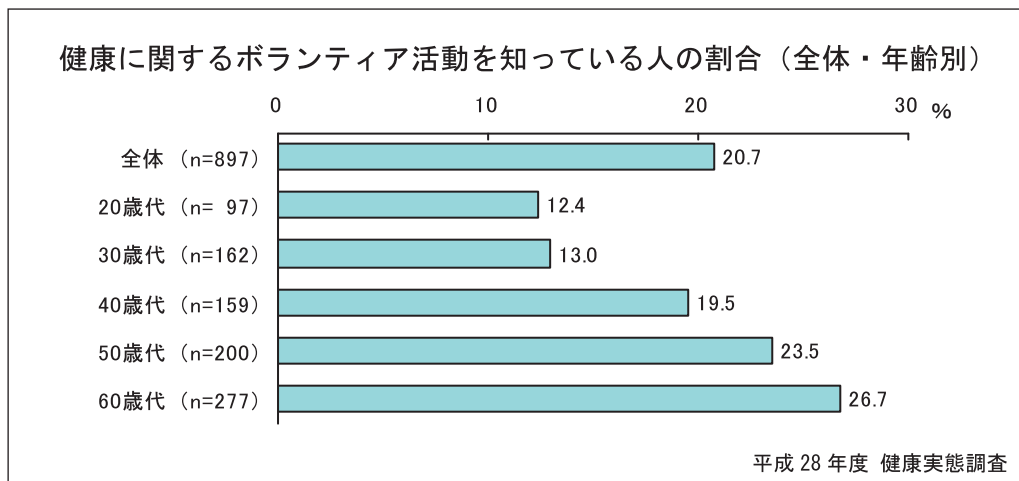
ソーシャルキャピタルが豊かであることで、平均寿命の延伸や社会生活によるストレスの低下が見られるなど、健康づくりとの関連が確認されています。ソーシャルキャピタルとは、社会全体の人間関係の豊かさや社会的問題に関わるボランティア団体等の自発的な団体の多様性を示し、地域社会がつながる力ともいえます。

人や地域のつながりの希薄化が課題となる中、地域のつながりを保ち、より良いコミュニティづくりを推進していくことが重要となっています。そのため市民、関係団体、行政、企業、学校等がお互いに協力しながら市全体の健康を実現していく必要があります。

#### 《現状と課題》

##### 市の健康に関するボランティア活動を知っている人は、全体の2割

- ◆ 健康実態調査では、健康推進員や食生活改善推進員などのボランティア活動を知っている人は20.7%にとどまっています。特に20歳代、30歳代といった若い人たちに地域での活動をもっと知ってもらう必要があります。



## 健康推進員と食生活改善推進員

市民が主体的に健康づくりを推進していくためには、情報が広く行き届くことが重要となります。地域における健康づくりの担い手である健康づくり推進員や、減塩の普及など地域住民の食生活改善に向けた食生活改善推進員の役割が重要になっています。平成 29 年度現在、市内各地域で健康推進員が 63 人、食生活改善推進員が 22 人活動しています。

平成 29 年度 健康推進員の居住地区と部会の内訳

単位：人

地区	食生活部会	運動部会	合計
国分寺地区	17	8	25
石橋地区	25	7	32
南河内地区	1	5	6
合計	43	20	63

平成 29 年度 食生活改善推進員の居住地区の内訳

単位：人

地区	人数
国分寺地区	1
石橋地区	21
南河内地区	0
合計	22

注) 食生活改善推進員のうち、健康推進員養成講座を受講した者は健康推進員食生活部会に含まれているため、食生活改善推進員の人数は少なくなっています。

## 《取り組みの方向と重点目標》

### ① 地域のつながりと健康状態との関係についての普及啓発

地域のつながりが豊かなほど地域住民の健康状態が良いとの報告があることなど、地域のつながりと健康状態に関する普及啓発を図ります。また、集会施設や公共施設、学校等を活用し、団体間の交流の場として、さまざまな世代の人たちが集まり、楽しみながら健康づくりに取り組むことのできるコミュニケーションの場づくりを推進します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
健康に関するボランティア活動を知っている人の割合	20.7% (16.0%)	25%以上

注) ( )内は年齢調整後の数値

#### 市民の取り組み

- 近所の人に声かけや手助けをする
- お互いに声をかけ合い、仲間との健康づくりの取り組み

#### 地域組織団体の取り組み

- 出前講座、講習会の開催  
健康推進員、食生活改善推進員
- 地域の行事（運動会、ラジオ体操等）への参加勧奨  
自治会、健康推進員

#### 行政の取り組み

- 地域のつながりと健康が関係すること（ソーシャルキャピタル）についての普及啓発  
健康増進課、高齢福祉課
- 地域のつながりの醸成  
健康増進課、高齢福祉課
- 地域活動に健康づくりの視点を入れた活動支援  
健康増進課
- 健康コミュニティづくりの情報発信  
健康増進課

## ② つながりを持ち、地域のつながりのある社会環境

一人ひとりの高齢者の特性に応じて生きがいを持ち、社会参加や社会貢献ができるよう、環境整備を図ります。また、地域のつながりの中で、お互いに支えられる地域づくりを推進します。

重点目標	現状値（平成 28 年度）	目標値（平成 34 年度）
地域ふれあいサロン事業数の増加	16	40

### 市民の取り組み

- 社会参加や社会貢献への積極的参加

### 地域組織団体の取り組み

- 交流の機会となる活動の取り組み

民生委員

### 行政の取り組み

- 高齢者の地域交流の推進

高齢福祉課

- 高齢者の参加しやすい地域活動の充実

高齢福祉課



## 《取り組みの方向と重点目標》

### ① 市民の自主的な健康づくりの推進

市民一人ひとりが自分にあった健康づくりの方法を見つけ、楽しみながら健康づくりに取り組んでいくことができるよう、環境の整備を図ります。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
自分は健康だと思う人の割合の増加	68.2% (60.4%)	70%以上
自分は幸せだと思う人の割合の増加	82.7% (72.8%)	85%以上

注) ( )内は年齢調整後の数値

#### 市民の取り組み

- 住んでいる地域の特徴を活かした健康づくり
- 健診を受けて自分の身体の状態を知る
- 生活習慣病を予防する生活習慣を知る

#### 地域組織団体の取り組み

- 地域の行事（運動会、ラジオ体操等）への参加勧奨  
自治会
- 体操の啓発、会議等での実施  
自治会、農村生活研究グループ、歯科衛生士会
- 公共運動施設、スポーツクラブ等の利用促進 PR  
健康推進員、食生活改善推進員、自治会

#### 行政の取り組み

- 健康教育の実施  
健康増進課

## ② 地域の健康づくりリーダーの育成支援

健康推進員及び食生活改善推進員など地域の実情に合った健康づくりリーダーの育成と支援を図ります。

重点目標	現状値(平成 29 年度)	目標値(平成 34 年度)
健康推進員及び食生活改善推進員を増やす	85 人	100 人以上

### 市民の取り組み

- 誘い合って講習会等への参加

### 地域組織団体の取り組み

- 市保健事業への協力  
健康推進員、食生活改善推進員

### 行政の取り組み

- 健康推進員及び食生活改善推進員の育成と活動支援  
健康増進課
- 健康づくり自主グループの支援  
健康増進課、高齢福祉課

### ③ 健康づくりの視点による関係団体との協働

食生活の改善、スポーツ、防災、福祉等、地域で市民生活に身近な健康づくりに関連する活動を行っている関係団体との協働により、健康づくりの視点を取り入れた活動を支援します。

重点目標	現状値(平成 28 年度)	目標値(平成 34 年度)
地域での健康づくりの出前講座の回数	7 回	24 回

#### 市民の取り組み

- 健康づくりに関する取り組みへの積極的参加

#### 地域組織団体の取り組み

- 自治会、自主グループ、団体等の健康づくりの取り組み

#### 行政の取り組み

- 地域の団体への周知  
健康増進課



# ライフステージに合わせた 健康づくりの取り組み

---

## 4. ライフステージに合わせた健康づくりの取り組み

基本目標	乳幼児期（0～6歳）	学童・思春期（7～19歳）
健康に関する生活習慣の改善	<p>生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりをする大切な時期です。保護者や家庭のかかわり方が重要となります。</p> <p>睡眠、食事、運動など生活リズムを整え、また、家族との触れ合いの中で子どもの健やかな心と体の発達を育みます。</p> <p>家族や地域ぐるみで子育て支援を強化していくことが必要です。</p>	<p>学童期は、体格や身体の機能が大きく成長し、また、精神面では自我が形成され、心身ともに著しく成長します。</p> <p>思春期は、生活習慣が確立される時期でもあり、心身の健康について考え、健康づくりに必要な知識を身につける、大人への準備段階となる時期です。</p>
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すききらいなく食べよう</li> <li>・うす味に慣れよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食について興味・関心を持とう</li> <li>・自分の食生活を見直してみよう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんを毎日食べよう</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人との食事を楽しもう</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に体を動かそう</li> </ul>	
休養・こころ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きを心がけ十分に眠りましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・嫌なことや悩みは誰かに相談しよう</li> </ul>
飲酒・喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お父さん・お母さんは、お子さんの前では喫煙しないようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒やたばこは飲まない・吸わない</li> </ul>
歯・口腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯みがきを覚え、むし歯をつくらないようにしよう</li> </ul>	
生活習慣病の発症予防と重症化予防		<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣を身につけよう</li> <li>・学校の健康診査の結果を活かして、普段の生活を見直そう</li> </ul>
健康を支え、守るための社会環境の整備		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関するイベントやボランティア活動に参加してみよう</li> </ul>

青年・壮年期（20～64歳）	高齢期（65歳以上）
<p>青年期は生活習慣も乱れやすく、健康への関心も薄れがちな時期でもあります。将来の自分の健康に備えることが大切です。</p> <p>壮年期は社会でも、家庭でも中心的な役割を負い大きな責任を担う時期です。自分のからだの状態を客観的に理解し生活を見直すことが大切です。</p>	<p>高齢期は加齢に伴い身体面のみでなく、こころの面でも不安感・孤独感が生じやすく、健康問題が生じてきます。心身の機能を維持するためには、自分に合った健康づくりに取り組むことが大切です。</p> <p>介護予防に取り組み、積極的に地域とかかわりながら生きがいをもって生活することが大切です。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスの良い食事を心がけましょう</li> <li>・うす味を心がけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体の状態に合わせた適切な食生活を送りましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食を毎日食べましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族や友人と食事をする機会を持つように心がけましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正な体重の維持に努めましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活の中で積極的に身体を動かしましょう</li> <li>・運動の習慣を身に付けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外出する機会を増やし、少しでも身体を動かしましょう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防のイベントや講座に参加してみましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠や休養をとりましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレス解消法を持ちましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉じこもらず地域の人たちと交流しましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの不調を感じたら早めに医師や専門家に相談しましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒やたばこが健康に与える影響を理解しましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこを吸う人は、禁煙に取り組みましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お酒は控えめに、節度ある飲酒に努めましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯みがき等を覚え、歯周病を予防しましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的な歯科健診で、歯や口腔の状態を把握しましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・60歳で24本の歯を維持しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・80歳で20本の歯を維持しましょう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい生活習慣を心がけましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診断を積極的に受診しましょう</li> <li>・健康診断の結果を生活習慣の改善に活用しましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域づくりやボランティア活動に積極的に取り組みましょう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の人たちと積極的に交流しましょう</li> </ul>	

