

健康あきしま 21（第2次後期）計画

# 健康あきしま21 **概要版**

ともにつくる 健康都市 あきしま  
～人が元気に暮らすまち～



令和3年3月  
昭島市

## 後期計画策定の背景・趣旨

医学の進歩や生活環境の改善等により、日本人の平均寿命は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。しかしながら、平均寿命と健康寿命との差は 10 年程度あり、また、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の増加が、医療費や介護費用といった社会的負担の増大につながるなど、いくつかの課題も指摘されています。こうした背景や社会経済情勢の変化を踏まえ、「健康あきしま 21（第 2 次）」の策定時からこれまでの間に、国や東京都においては、健康増進計画の中間評価に取り組むとともに、受動喫煙対策など、健康づくり施策の推進が図られました。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、感染症対策の総合的な推進が喫緊の課題となっています。

こうしたことを受け、「健康あきしま 21（第 2 次）」計画の評価を行い、その結果を「健康あきしま 21（第 2 次後期）」計画（以下「後期計画」という。）として取りまとめ、本市の健康づくり、保健事業及び医療対策の基本的指針として位置づけることとしました。

## 後期計画の期間

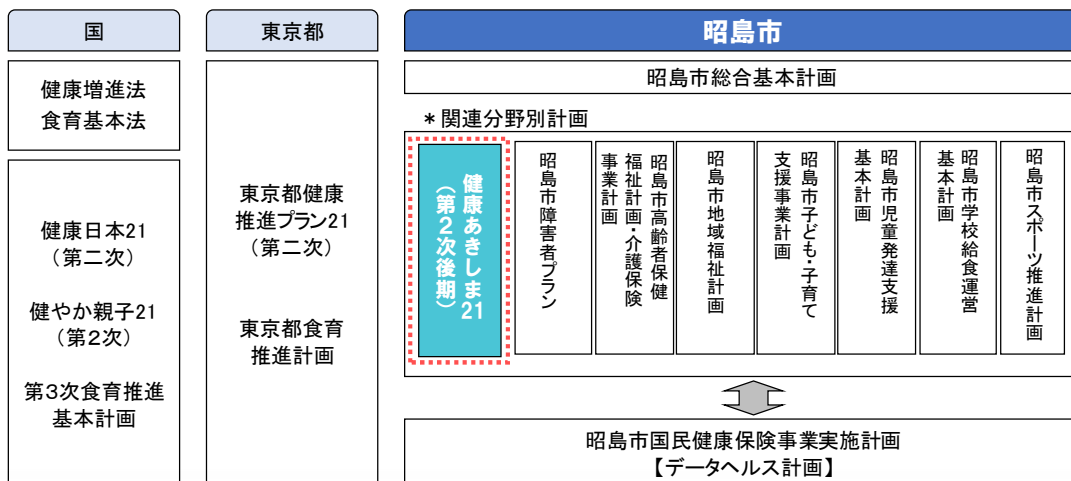
後期計画は、平成 28 年度から令和 2 年度までを計画期間とする「健康あきしま 21（第 2 次）」を引き継ぎ、令和 3 年度から令和 7 年度を計画期間とし、令和 7 年度を目標年度とします。計画期間中は、経常的な進行管理を行うとともに、計画最終年度には総合的な評価を実施します。なお、社会状況の変化などにより見直しの必要性が生じた場合は、計画期間内であっても随時見直すこととします。

## 後期計画の性格・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、「昭島市総合基本計画」の健康づくりに関する方向性を基本とし、関係法令や「健康日本 21（第二次）」、「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。



## 2

# 後期計画の基本理念・基本方針

## 後期計画の基本理念

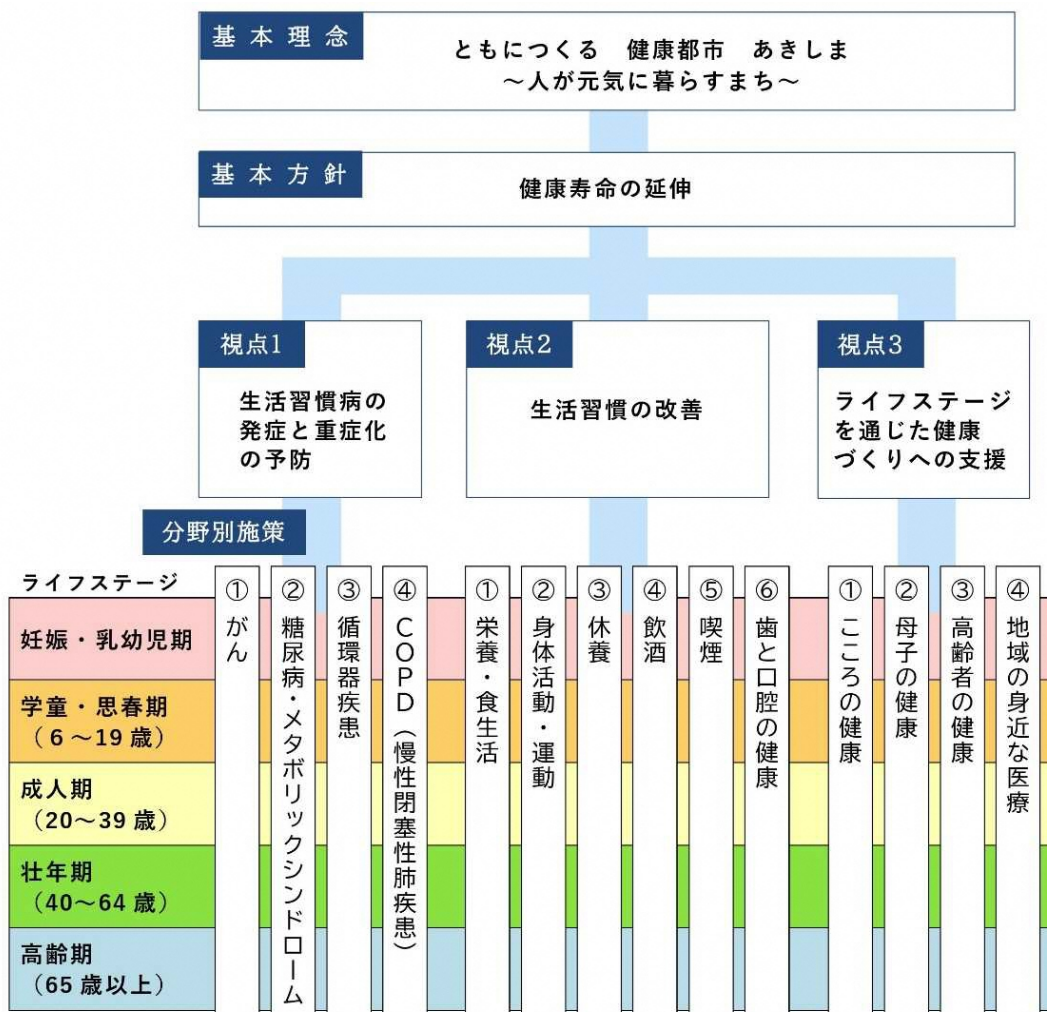
後期計画では、健康あきしま 21（第2次）と同様、これまでの取組を適切に検証し、見直すべきことは見直し、引き継ぐべきことはしっかりと引き継ぎ、子どもから高齢者まで、すべての市民がともに支え合い、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに暮らしていけるよう、「ともにつくる 健康都市 あきしま ～人が元気に暮らすまち～」を基本理念として掲げ、市民の健康増進の総合的な推進を図ります。

## ともにつくる 健康都市 あきしま

### ～人が元気に暮らすまち～

## 後期計画の基本方針

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とともに、要精検者のフォローに努める。
- 国などの指針に基づくがん予防・がん検診の充実を図る。
- 精度管理の推進によるがん検診の質の向上を図る。

### 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。
- 禁煙希望者への支援として禁煙治療費助成利用の推進を図ります。
- 受動喫煙防止対策の徹底に努めます。



## 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。
- 栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜を組み合わせ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。
- 食育に関心を持つ人を増やします。
- 生活習慣病予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気をつける人を増やします。
- 食品ロスや食品廃棄問題へ関心を持つ人を増やします。
- 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に努めます。
- 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図ります。

### 4 飲酒

#### 施策目標

- 飲酒に関する正しい知識を普及します。
- 未成年者や妊婦、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。
- 未成年者や妊婦、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の歯と口腔の健康づくりを推進します。

## 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。
- 昭島市自殺対策計画で掲げた施策を推進し、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。
- 母子保健事業を通じて、父親が育児に関わることの必要性や重要性について周知を図ります。
- 望まない妊娠をさけるように、学校や医療機関または薬局と連携し周知を図ります。



### 3 高齢者の健康

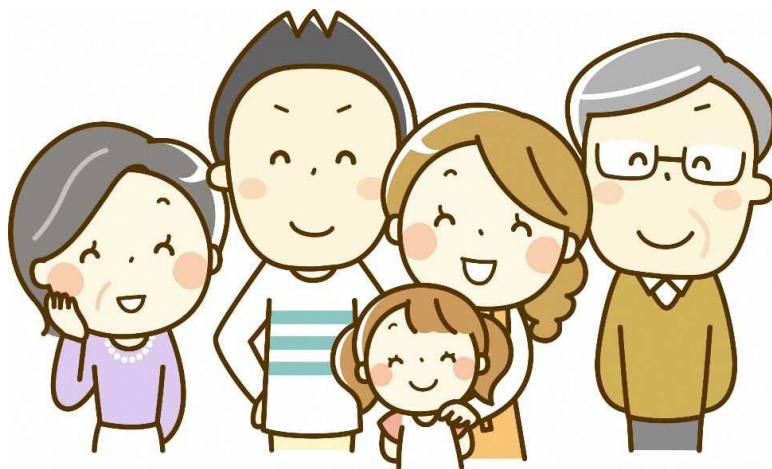
#### 施策目標

- 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。
- サルコペニア、ロコモティブシンドローム及びフレイルに対する正しい知識と予防することの大切さについて周知を図ります。
- 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。



## 4

## 計画の推進

## 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。

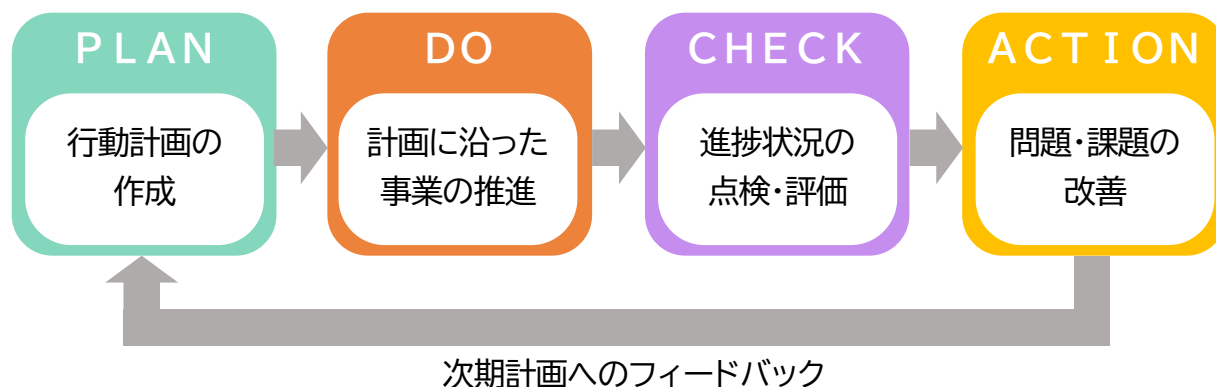
## 計画推進における役割分担

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す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次後期) 概要版

ともにつくる 健康都市 あきしま ～人が元気に暮らすまち～

発行年月:令和3年3月

編集:昭島市保健福祉部健康課

〒196-0015 東京都昭島市昭和町4-7-1

TEL (042)544-5126

FAX (042)544-7130