

国分寺市

健康増進計画 実施計画

(後期 令和2年度～令和6年度)



(国分寺市地域福祉計画—健康づくり編)

令和2年3月
国分寺市

目次

第1章 実施計画の基本事項	1
1. 実施計画の策定について.....	1
2. 実施計画の目的と位置づけ.....	1
3. 実施計画の期間.....	2
4. 施策の体系.....	3
5. 取組区分について.....	3
6. 重点課題「働き盛り世代等への取組」について.....	4
第2章 具体的施策	5
基本目標1 健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する.....	5
(1) 子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて、生活習慣や健康に関する正しい知識を身につける.....	5
(2) 自らの健康に関心を持つ.....	6
(3) 自らの健康状態を把握するために行動を起こす.....	7
基本目標2 健康的な生活習慣を身につける.....	11
(1) 食育・栄養・食生活.....	11
(2) 身体活動・運動.....	20
(3) こころの健康・休養・睡眠.....	24
(4) 飲酒.....	26
(5) 喫煙.....	28
(6) 歯と口の健康.....	29
基本目標3 地域の中で健康づくりを活性化する.....	34
(1) 地域のつながり強化.....	34
(2) 地域での健康づくり活動の支援.....	37
基本目標4 適切な情報を得られる環境づくりをすすめる.....	40
(1) 対象者・年齢層に応じた情報の発信.....	40
(2) 社会状況やニーズに応じた適切な情報内容.....	40
第3章 市民・地域の取組	41

第1章 実施計画の基本事項

1. 実施計画の策定について

本市では、健康増進法第8条第2項に基づき市町村健康増進計画として、また、食育基本法第18条に基づき市町村食育推進計画として「国分寺市健康増進計画（平成27年3月策定。以下「健康増進計画」）」を策定しています。この計画は、福祉保健分野の総合的・包括的な計画である「国分寺市地域福祉計画」の健康づくり計画としても位置付けられるとともに、国の「健康日本21（第二次）」や東京都の「東京都健康推進プラン21（第二次）」との整合性を図るものです。

この計画に基づき、国分寺市健康増進計画実施計画（以下「実施計画」）を策定し、市の健康づくりに関する施策を推進していきます。

2. 実施計画の目的と位置づけ

実施計画は、国分寺市健康増進計画に基づき、国分寺市の健康づくりに関する施策について具体的な取組を定めることにより、健康増進を推進することを目的とします。そのため、実施計画は計画に示す「今後の方向性・取組」の取組内容、役割分担、実施目標を示します。

また、健康増進計画では、「自助・共助・公助」それぞれの視点に立ち、どんな人でもまち全体で健康づくりに取り組めることが大切であるとしています。

自助・共助・公助の考え方でこの計画を整理した図は次頁のとおりです。それぞれの立場で健康づくりに取り組み、互いに地域全体で支えていくイメージ図です。

この実施計画では、行政が取り組む「公助」の部分を主に記載しています。「自助」「共助」については、方向性のみ記載し、評価の際には関係機関等に調査を行っていきます。

■目標の考え方

評価は数値だけではなく、計画の方向性に沿って、事業の内容・方法が適切に行われているかどうかや、達成状況等があるべき状態に近づいているかを含めてみていくものです。したがって、目標の考え方は、既存の計画で示されている数値や、すでにある事業の目標を中心に用いて記載することとしています。

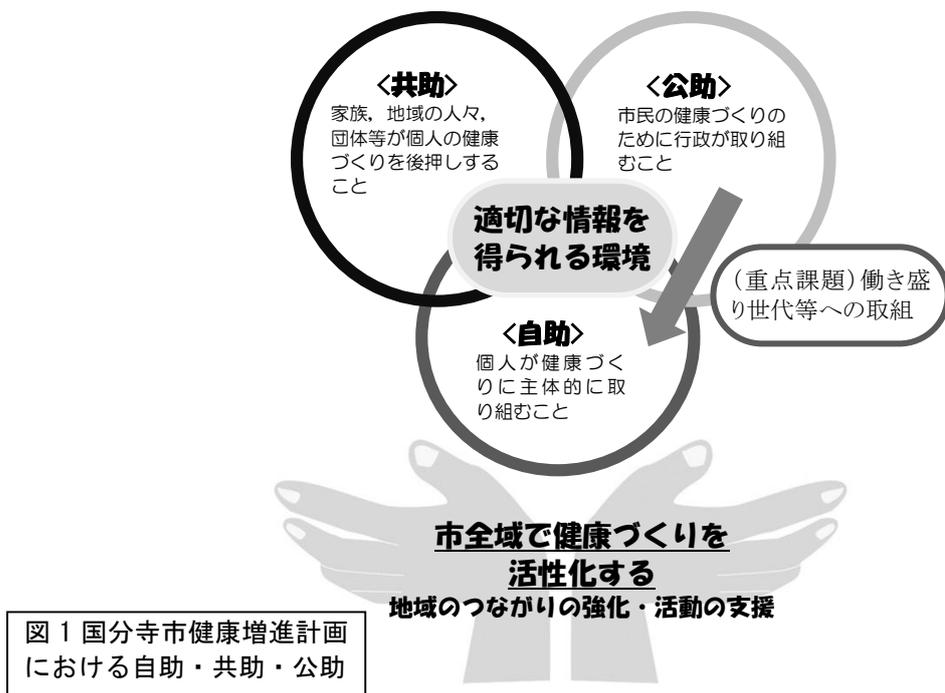


図 1 国分寺市健康増進計画における自助・共助・公助

3. 実施計画の期間

国の「健康日本 21（第二次）」や東京都の「東京都健康推進プラン 21（第二次）」では、計画期間を 10 年間とし、5 年を目途に中間評価を実施しています。国分寺市の実施計画についても、これと合わせて実施計画は前期・後期の各 5 年間とし、後期計画は令和 2 年度から令和 6 年度までとします。

なお、実施計画は、社会情勢の変化や基本計画の改定などに合わせ、必要に応じて見直します。

図 2 実施計画の期間

前期 平成 27 年度～31 年度	後期 令和 2 年度～令和 6 年度
国分寺市健康増進計画 平成 27 年度～ 令和 6 年度（10 年間）	

4. 施策の体系

<基本理念>

一人ひとりの健康づくりを皆で支え合い、取り組めるまち

対象者は、すべての市民です。病気や障害にとらわれず、すべての人が健康づくりに取り組み、今の健康を維持増進することを目指します。

<体系>

基本目標	施策の方向		
1. 健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防する	1-1	子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて、生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける	
	1-2	自らの健康に関心を持つ（自らの健康状態を把握する）	
	1-3	自らの健康状態を把握するために行動を起こす	
2. 健康的な生活習慣を身につける	すべての人がより良い生活習慣を身につけるための支援	分野	
		2-1	食育・栄養・食生活 「国分寺市食育推進計画」
		2-2	身体活動・運動
		2-3	こころの健康・休養・睡眠
		2-4	飲酒
		2-5	喫煙
		2-6	歯と口の健康
3. 地域の中で健康づくりを活性化する	3-1	地域のつながり強化	
	3-2	地域での健康づくり活動の支援	
4. 適切な情報を得られる環境づくりをすすめる	4-1	対象者・年齢層に応じた情報の発信	
	4-2	社会状況やニーズに応じた適切な情報内容	

5. 取組区分について

事業が効果的に実施されているか確認するため、目的別に5つの取組区分を設定しました。

- ①知識習得・情報提供：講演会やリーフレット作成など、知識・情報提供の取組
- ②意欲の形成：健康づくりへのやる気を起こさせる、複数回の教室や意欲を高める取組

- ③スキルの習得：実際に健康づくり行動に役立つ技術や方法を身につける取組
- ④仲間づくり：参加者同士が仲間になることを目的として開催する教室やイベントなどの取組
- ⑤受け皿づくり：健康づくりの場を提供する取組

6. 重点課題「働き盛り世代等への取組」について

健康増進計画では、健康づくりに取り組みにくい状況下にある、壮年期を中心とする「働き盛り」世代（「働き盛り」世代は子育て世代も含み、以下、『「働き盛り」世代等』という。）に対するアプローチを重点課題としています。「働き盛り」世代等への取組については、★印をつけています。

第2章 具体的施策

基本目標1

健康意識を高め，生活習慣病の発症と重症化を予防する

(1) 子どもから高齢者まで，ライフステージに応じて，生活習慣や健康に関する正しい知識を身につける

目標：生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度実績	令和6年度目標
★ 1	健康情報のポスター作成	市内薬局等に健康講座や，食育などの情報をポスターにて掲示し，市民に広く周知する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	市内薬局42か所・市施設7か所(公民館等)に前期，後期1種類ずつ 前期，後期1種類ずつ 掲示	市内全薬局及び市施設に，前期，後期1種類ずつ年間を通してポスターを掲示
★ 2	健康講座	生活習慣病予防や生活習慣改善に関する講座を実施する。託児付講座や土日開催など，対象者の参加しやすい工夫・テーマを取り入れて行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	・健康講座 年10回 ・食育講座 年3回	・健康講座 年10回以上 ・食育講座 年3回以上
3	個別相談	電話・面接・訪問等による個別相談(保健・栄養・歯科)を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	保健相談 249件 栄養相談 43件 歯科相談 48件	継続して実施

(2) 自らの健康に関心を持つ

目標：健康寿命を延ばす

定期的に健康をチェックするためにかかりつけ医療機関を持つ

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
★ 2 (再)	健康講座	生活習慣病予防や生活習慣改善に関する講座を実施する。託児付講座や土日開催など、対象者の参加しやすい工夫・テーマを取り入れて行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	・健康講座 年10回 ・食育講座 年3回	・健康講座 年10回以上 ・食育講座 年3回以上
3 (再)	個別相談	電話・面接・訪問等による個別相談（保健・栄養・歯科）を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	保健相談 249件 栄養相談 43件 歯科相談 48件	継続して実施
4	子どもの歯を守る連絡会	市、関係機関等が連携し「子どもの歯と口の健康づくり」に関する効果的な事業の推進を図るための検討や協議を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	年2回開催	年2回開催

(3) 自らの健康状態を把握するために行動を起こす

目標：定期的に健康診査を受診する

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
5	健康診査 (若年層, 30歳代, 生保等)	疾病の早期発見を目的とし、若年層(25歳から29歳)及び30歳代(30歳から39歳)の市民を対象に健康診査を実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	【若年層】 受診率 1.62% 対象者数 7,978人 受診者数 129人 【30歳代】 受診率 2.46% 対象者数 16,334人 受診者数 401人	【若年層】 受診率 1.62%以上(平成30年度受診率以上) 【30歳代】 受診率 2.46%以上(平成30年度受診率以上)
6	特定健康診査 (国民健康保険, 40歳以上)	40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象として、医療保険者が毎年度特定健康診査等実施計画に定めた内容の健診を実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	受診率 41.59% 対象者数 17,891人 受診者数 7,441人	受診率 49.3%以上

7	後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入者（主に75歳以上）を対象として、病気の早期発見・早期治療を目的として、特定健康診査と同等内容の健診を実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	受診率 54.63% 対象者数 13,496人 受診者数 7,373人	受診率 54.9%以上
8	人間ドック・脳ドック（30歳以上）	生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を目的とし、30歳以上の市民を対象として人間ドック・脳ドックを実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	受診者数 ・人間ドック793人 ・脳ドック793人 （6月導入） 273人	受診者数 ・人間ドック793人以上（平成30年度受診者数以上） ・脳ドック300人以上
9	特定保健指導	特定健康診査の結果、内臓脂肪症候群の予防改善に努める必要のある者を対象として、生活習慣改善の保健指導を行う。健診結果により動機づけ支援と積極的支援に分かれる。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	特定保健指導実施率 15.8%	特定保健指導実施率 16.7%以上

10	【新規事業】 糖尿病性腎症重症化予防	特定健康診査の結果、糖尿病性腎症重症化のハイリスク者を対象として、かかりつけ医と連携の上、保健指導を実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	保険年金課	未実施	継続して実施
★ 11	がん検診	<p>各種がんの早期発見・早期治療を目的とした検診。</p> <p>胃・肺・大腸がんは40歳以上対象。</p> <p>乳がんは40歳以上（2年に1回）対象。</p> <p>子宮がんは20歳以上（2年に1回）対象。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	<p>受診者数</p> <p>胃がん 1,483人</p> <p>肺がん 2,713人</p> <p>大腸がん 14,254人</p> <p>乳がん 2,223人</p> <p>子宮がん 2,520人</p>	平成30年度受診者数以上
12	結核検診	結核の早期発見を目的とした検診。18歳以上を対象。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	受診者数 77人	受診者数 85人以上
13	肝炎ウィルス検診	40歳以上で、過去に一度も肝炎ウィルス検診を受診したことのない市民を対象に実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	受診者数 855人	受診者数 855人以上（平成30年度受診者数以上）

★ 14	歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健診 妊婦を対象に口腔内診査・ 歯みがき相談を実施。 ・乳幼児歯科健診 2歳半頃の幼児及び3歳半 頃の幼児を対象に口腔内診 査、仕上げみがきや幼児自 身の歯みがき、フッ化物塗 布（希望者）を実施。 ・成人歯科健診 歯科医師会医療機関にて、 20歳以上の市民対象に口 腔内診査、相談を実施。 ・高齢者歯科健診 歯科医師会医療機関にて、 75歳以上の市民対象に、口 腔機能に関する項目を含む 口腔内診査、相談を実施。 ・口腔がん検診 視診による舌やその他口腔 内粘膜の炎症や傷の検査を 実施。 	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報 提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	健康推進 課	<p>受診者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦 167人 ・乳幼児 (2歳半 3歳半) 270人, 予防処置 (フッ化 物塗布) 252人 ・成人 900人 ・口腔がん 59人 	<p>受診者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦 170人以上 ・乳幼児 (2歳半 3歳半) 270人以上, 予防処 置(フッ化 物塗布) 250人以 上 ・成人 825人以 上 ・高齢者 125人以 上 ・口腔がん 65人以上
★ 15	40歳・60 歳検診勸 奨事業	<p>節目である40歳及び 60歳になる方を対象 に、がん検診、歯科健 康診査に関する個別 通知により受診勸奨 を実施。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報 提供 ■意欲の形成 <input type="checkbox"/>スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	健康推進 課	<p>発送数</p> <ul style="list-style-type: none"> ・40歳勸 奨 1,731 件 ・60歳勸 奨 1,449 件 	<p>継続して 実施</p>

基本目標2

健康的な生活習慣を身につける

(1) 食育・栄養・食生活

「国分寺市食育推進計画」実施計画

目標：毎日、朝食を食べる

食事を食べるときはよく噛んで食べる

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
★ 1 (再)	健康情報のポスター作成	市内薬局等に健康講座や、食育などの情報をポスターにて掲示し、市民に広く周知する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	市内薬局42か所・市施設7か所(公民館等)に前期、後期1種類ずつ掲示	市内全薬局及び市施設に、前期、後期1種類ずつ年間を通してポスターを掲示
★ 2 (再)	健康講座	生活習慣病予防や生活習慣改善に関する講座を実施する。託児付講座や土日開催など、対象者の参加しやすい工夫・テーマを取り入れて行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	・健康講座 年10回 ・食育講座 年3回	・健康講座 年10回以上 ・食育講座 年3回以上

16	「天平メニュー・国分寺ごはん」の活用	H26 に市制 50 周年記念事業として、市栄養士がメニューを開発した。引き続きメニューを周知し、講座等に活用する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・食育講座 年3回 ・保育園, 小学校, 中学校で給食の提供 ・市報 HP に掲載 ・レシピ・チラシの配架 ・店舗3か所でメニュー提供 	食育講座 年3回以上
17	栄養講座・食育講座	17-a 食事を楽しみながら生活習慣病予防や生活習慣改善を目的に、各種教室を開催し市民の健康の保持・増進を図る。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養講座 年5回実施 ・食育講座 年3回実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養講座 年3回以上 ・食育講座 年3回以上
		17-b 栄養や食事、食育に関する講座の実施。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 ■仲間づくり □受け皿づくり 	公民館課	9 事業	10 事業 継続して実施
		17-c ①1～2 歳児の栄養・食生活講習会 ②親子食事作り講習会	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり ■受け皿づくり 	子育て相談室（子ども家庭支援センター）	各年1回 実施	各年1回 継続して実施

18	個別栄養 相談	健康の保持増進を図 るため、個別栄養相談 を実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	年 12 回 実施	継続して 実施
19	離乳食講 習会	離乳食に対する知識 の普及を図り、母子の 健康保持・増進に努め る。離乳食の作り方だ けでなく、仲間づくり の場とする。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	年 12 回 実施	継続して 実施
★ 20	両親学級・ 乳幼児健 診など母 子保健事 業での情 報提供	母子保健事業を活用 し、子どもだけではなく 保護者の健康づく りの必要性や生活習 慣病等について情報 提供を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	・両親学級 (栄養講 話) 年 4 回実 施 ・乳幼児健 診(集団) 年 72 回 実施	継続して 実施
21	若い世代 への食の 情報提供 チラシ配 布	市内大学・高校等と連 携し、大学生に生活習 慣病予防や食の情報 提供チラシ配布。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	市内大学 1 校・高校 3 校・私立 中学校 1 校・専門学 校 1 校(1 年生に配 布)	継続して 実施

22	一般介護 予防事業	<p>「介護予防把握事業」 「介護予防普及啓発 事業」「地域介護予防 活動支援事業」「一般 介護予防事業評価事 業」「地域リハビリテ ーション活動支援事 業」から構成される。</p>	<p>■知識習得・情報 提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 ■仲間づくり □受け皿づくり</p>	高齢福祉 課	<p>市、委託地 域包括支援 センターに て開催 ・介護予防 講演会 年1回 ・転倒予防 教室 年8回 ・介護予防 教室 年8回 ・家族介護 者交流会 年22回</p>	継続して 実施
23	摂食指導	<p>専門指導として摂食 指導を取り入れ、摂食 指導の知識・大切さを 保護者へアプローチ すると共に、指導員等 の研修も兼ねて行う。</p>	<p>■知識習得・情報 提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり</p>	子育て相 談室（こ どもの発 達センタ ーつくし んぼ）	<p>摂食指導 は年4回 （4月・7 月・10 月・1月） 実施。</p>	継続して 実施
24	給食を通 じた乳幼 児期の食 育指導	<p>日々の給食提供から 季節の食材や料理を 伝える。 伝統的な行事にまつ わる食事の提供によ り伝統食を伝える。 園内行事に合わせた 食の提供等により、楽 しい食体験を伝える。</p>	<p>■知識習得・情報 提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり</p>	子ども子 育て事業 課（保育 園）	毎月1回 実施	継続して 実施

25	保育園内における野菜等の栽培	さまざまな野菜（食材）を栽培し、食べることで野菜（食材）に興味を持たせる。 野菜（食べ物）の育ちを知らせる。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子育て事業課（保育園）	年数回収穫実施	継続して実施
26	芋ほり等の農業体験	地域での農業体験を通して、食材を作っている人について伝える。 また自分の関わる地域の食材を伝える。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子育て事業課（保育園）	年2回実施	継続して実施
27	給食地域交流会	地域の子育て世代に対して実際に給食を食べることを含めた情報提供を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子育て事業課（保育園）	月1～2回実施	継続して実施
28	①市民農園 ②市民農業大学	①市民が野菜栽培を通じて土に親しむと共に生産の喜びを味わい、市民相互の交流を深めてより豊かな余暇生活を実現する。 ②市民に「農業・農業者・農場への関心と理解を深めてもらう」ことを理念として、地元農業者の協力と指導により、受講生の手で農作物の播種・定植から除草などの農場管理、収穫に至る一連の作業に取り組む体験学習を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	経済課	①市内5か所で実施。30年度は、内1園126区画（西国分寺駅前）の使用者入れ替えを行った。 ②受講生22名中21名が修了	継続して実施

29	援農ボランティア募集	<p>農業者の高齢化や後継者不在など、担い手不足の問題を抱えた農家が増加していることを受け、援農ボランティアの「養成」と「紹介」を「国分寺市市民農業大学」の受講生を対象として実施。援農活動を希望する認定者を、受入農家に紹介する制度。</p>	<p>■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 ■仲間づくり ■受け皿づくり</p>	経済課	<p>市民農業大学受講生22名中、21名が援農ボランティア養成講座を受講し、21名全員が援農ボランティア認定</p>	継続して実施
30	直売所マップの配布	<p>農業振興補助金を活用し、JA東京むさし国分寺支店が制作した直売所マップを市役所の窓口等で配布する。</p>	<p>■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり</p>	経済課	<p>窓口以外にも様々な農業イベントで配布</p>	直売所情報を精査し、最新情報を掲載した直売所マップを配布
31	地場産農畜産物の周知	<p>市民農業大学、農業体験農園、ぶんじふれあい市、農業祭、農ウオーク等の農業関連事業を通じて参加者に対し、市内産の野菜をPRする。</p>	<p>■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり</p>	経済課	<p>市民農業大学、農業体験農園（全7か所）、ぶんじふれあい市（年2回）、農業祭、農ウオーク、ふれあい視察会（うど見学会）等を実施し、参加者に市内産の野菜をPR</p>	継続して実施

32	農業体験	市民農業大学, 市民農園, 国分寺いきいき農園, 農業体験農園等の事業実施による市民の農業体験の場の提供。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 ■仲間づくり □受け皿づくり 	経済課	市民の農業体験の場として, 市民農業大学, 市民農園, 国分寺いきいき農園(親子農業体験教室・野菜作りの半日体験講習会含む), 農業体験農園等の事業を実施	継続して実施
33	農業体験農園	農業経営の一環として農家自らが開設し, 市民に連続した農業体験をしてもらう市民体験型の農園で, 種も肥料も野菜づくりに必要なものをすべて農家が用意。年間約20品目程度の多品種栽培を体験しながら, 収穫物を受け取れる。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 ■仲間づくり ■受け皿づくり 	経済課	市内7園にて開設	継続して実施

34	農業祭	農畜産物の品質改善, 栽培及び肥育管理の合理化を図り, 都市農業の指針を確立し, 農業経営の安定と生産意欲の向上に努め農業振興に寄与するとともに, 自然環境保護と回復に深い関連のある農業を一般公開し, 市民との連携を深める。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	経済課	11月3日, 4日の二日間農業祭本祭を実施。本祭に前後し, 農業祭の一環としてハウストマト品評会, 立毛品評会, うど品評会を実施	継続して実施
35	JA協賛調理教室	JA東京むさし国分寺支店「セミナールーム」にてJAが企画した料理教室を市民向けに実施。食育や地産地消に直結する講座。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	経済課	国分寺産うど料理, いちご大福作り, パンプキンプリン作り, まんじゅう作りなど市民向け料理教室を年7回実施	JA東京むさし国分寺支店が実施する食育や地産地消に直結する料理教室について, 市報で市民に情報提供する。
36	児童館の料理教室	子どもや乳幼児親子で参加できる料理の企画・実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子育て事業課(児童館)	料理企画63回(6児童館合計)	料理企画65回(6児童館合計)

37	食育指導	各小学校における栄養職員による食育指導（授業・給食時間の食育指導）。	<p>■知識習得・情報提供</p> <p><input type="checkbox"/>意欲の形成</p> <p><input type="checkbox"/>スキルの習得</p> <p><input type="checkbox"/>仲間づくり</p> <p><input type="checkbox"/>受け皿づくり</p>	学務課	各校平均 年 27.1 回実施	各校 年 28 回実 施
----	------	------------------------------------	---	-----	-----------------------	--------------------

(2) 身体活動・運動

目標：1日に歩く時間を増やす

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
★ 38	運動講座	38-a ①ストレッチ&ダンス ②リトミック ③自分でできるセルフケア ④パパ向け講座	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子育て相談室（子ども家庭支援センター）	各年1回 実施	各年1回 継続して 実施
		38-b 働き盛り世代でも参加しやすい日程に運動指導員を講師に運動講座を実施して、隙間時間に行える運動を紹介。 託児付講座や土日開催など、対象者の参加しやすい工夫・テーマを取り入れて行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	年2回 実施	年1回以上 の実施
39	グループサークル 団体登録	グループサークル団体の受付・登録を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	社会教育課	グループ サークル 団体登録 数66団体	継続して 実施

40	プレイステーション整備・運営（野外活動）	青少年が生き生きと安全に遊べる遊び場として、指定管理者制度により国分寺市プレイステーションの管理・運営を行う。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	社会教育課	年間利用者数 10,726人	継続して実施
41	スポーツ大会開催	各種スポーツ大会を開催する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	スポーツ振興課	7大会（市民体育大会、少年野球大会、少年少女サッカー大会、少年少女バレーボール大会、少年少女バドミントン大会、壮年ソフトボール大会、市民体操祭）	継続して実施
42	スポーツ推進委員によるイベント	スポーツ推進委員により各種イベントを行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	スポーツ振興課	ウォーキング1回、サイクルロゲイニング1回、マイロングライフフィットネス2回、スポレクまつり1回 それぞれ実施	継続して実施

22 (再)	一般介護 予防事業	「介護予防把握事業」 「介護予防普及啓発 事業」「地域介護予防 活動支援事業」「一般 介護予防事業評価事 業」「地域リハビリテ ーション活動支援事 業」から構成される。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	高齢福祉 課	市、委託地域 包括支援セ ンターにて 開催 <input checked="" type="checkbox"/> 介護予防講 演会 年1回 <input checked="" type="checkbox"/> 転倒予防教 室 年8回 <input checked="" type="checkbox"/> 介護予防教 室 年8回 <input checked="" type="checkbox"/> 家族介護者 交流会 年22回	継続して 実施
43	地域生き がい交流 事業	高齢者がそれぞれの 立場から参加し、自ら 多様な経験・技術を生 かし、さまざまな生き がい活動を実践する ため、「生きがい創 作・介護予防事業」等 を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	年間延べ 参加者数 7,876人	年間延べ 参加者数 8,000人 以上
44	体育館等 個人開 放・団体貸 出し	44-a いきいきセンターを 管理運営（指定管理） し、市民の健康増進活 動の場を提供する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	いきいき センター 団体登録 数 32団体	継続して 実施

44	体育館等 個人開 放・団体貸 出し	44-b 市内体育施設を維持 管理し, 市民に活動の 場を提供する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	スポーツ 振興課	3施設 (市民ス ポーツセ ンター, 市 民ひかり スポーツ センター, 市民室内 プール)	継続して 実施
		44-c 公民館施設の貸出し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	公民館課	24,890 件 (身体活 動・運動で の内訳利 用数は不 明)	25,000 件
		44-d 福祉センターの貸出 し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	地域共生 推進課	3,348 件 (身体活 動・運動で の内訳利 用数は不 明)	3,400 件
		44-e 地域センター6 館及 び多喜窪公会堂の集 会室等の貸出し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提 供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミ ュニティ 課	全 7 館で 実施	継続して 実施

(3) こころの健康・休養・睡眠

目標：こころの健康のために余暇を楽しく過ごす
5時間以上睡眠をとるよう心がける

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
45	①総合相談 ②フリートーク	①0～18歳の子どもに関わる全ての人からの相談を専門職が受ける。 ②日々の子育ての中で聞きたいことや話したいことなど、みんなでおしゃべりしながら交流する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	子育て相談室（子ども家庭支援センター）	①毎月1回または適時実施 ②0歳児対象、テーマ別、パパ対象を各6回実施し、育児相談や友達作りの機会を提供	継続して実施
46	メンタルヘルス講座	アルコール等の依存症の予防を含めた、メンタルヘルスに関する講座を実施。精神面の気づきのポイントを理解してもらい、心の健康づくりや病気の早期発見・治療に結びつくようにする。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	「メンタルヘルス～最新情報を聴いて、なんでも訊いて解決！」講座実施	2年に1回以上実施
★ 47	メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」	携帯電話やパソコンによりストレスや落ち込み度を簡単にチェックするもの。それを実施することで、どこに相談に行ったらよいか分かる仕組みになっている。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	アクセス件数 年間 41,092件	継続して実施

48	心の健康 相談（精神 保健医療 相談）	精神科医師及び保健 師による相談。心の問 題についての相談や、 セカンドオピニオン としての利用や受診 の必要性の確認など を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	障害福祉 課	月 1 回実 施 相談者 26 人	継続して 実施
49	妊産婦新 生児訪問	妊産婦訪問時にE P DS（エジンバラ産後 うつ病質問票）を含む 自己記入式質問票を 実施し、産後うつ病の スクリーニングや育 児不安等、メンタルヘ ルスについて支援を 行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	産婦訪問 実施率 95.5%	産婦訪問 実施率 95.0% 以上
50	ゲートキ ーパー養 成講座	年 1 回市職員を対象 に自殺対策の専門家 を講師に自殺対策講 座を実施している。 対象を市民や関係機 関に拡大し、ゲートキ ーパーを増やす。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	市職員対 象に年 1 回実施	年 1 回以 上実施 対象者を 拡大

(4) 飲酒

目標：特に女性において、飲酒量を下げる

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度実績	令和6年度目標
46 (再)	メンタルヘルス講座	アルコール等の依存症の予防を含めた、メンタルヘルスに関する講座を実施。精神面の気づきのポイントを理解してもらい、心の健康づくりや病気の早期発見・治療に結びつくようにする。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	「メンタルヘルス～最新情報を聴いて、なんでも訊いて解決！」講座実施	2年に1回以上実施
51	アルコール個別相談	アルコール依存症の方やアルコールが止められない方の個別相談。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	相談件数1件(健康推進課) 相談件数12件、関係機関連絡23件(障害福祉課)	継続して実施
★ 52	両親学級(妊娠中の飲酒のリスクを情報提供)	妊娠中の飲酒による胎児の影響について、リーフレットを配布し、保健師より説明を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	年10回実施(土曜日・いずみプラザ) 年1回実施(平日・子ども家庭支援センター)	継続して実施

<p>★ 53</p>	<p>アルコールによる健康問題に関する情報提供</p>	<p>市報・ホームページ等で、情報提供を行う。</p>	<p>■知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/>意欲の形成 <input type="checkbox"/>スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり</p>	<p>健康推進課</p>	<p>5月1日号市報ヘルスアップ通信内に健康コラム「飲酒に関して考えてみましょう」記事掲載。</p>	<p>年1回以上市報、ホームページに記事掲載</p>
-----------------	-----------------------------	-----------------------------	---	--------------	--	----------------------------

(5) 喫煙

目標：受動喫煙をしないような環境づくりをすすめる

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
★ 54	喫煙及び受動喫煙のリスクや禁煙外来についての情報提供	市報・ホームページ・パンフレット等にて情報提供を行う。東京都受動喫煙防止条例の制定や健康増進法の改正に沿った周知をしていく。	■知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	・市役所庁舎内へ受動喫煙に関連するポスターを掲示。 ・市報・ホームページにたばこの影響についての知識普及と啓発記事を掲載。	継続して実施
★ 55	両親学級（喫煙のリスクを情報提供）	妊娠中の喫煙や、副流煙による胎児への影響について妊婦やその家族に情報提供を行う。	■知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	年10回実施（土曜日・いずみプラザ） 年1回実施（平日・子ども家庭支援センター）	継続して実施

(6) 歯と口の健康

目標：定期的にかかりつけ歯科医に行き，口腔内の改善に努める

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
★ 14 (再)	歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦歯科健診 妊婦を対象に口腔内診査・ 歯みがき相談を実施。 ・乳幼児歯科健診 2歳半頃の幼児及び3歳半 頃の幼児を対象に口腔内診 査，仕上げみがきや幼児自 身の歯みがき，フッ化物塗 布（希望者）を実施。 ・成人歯科健診 歯科医師会医療機関にて， 20歳以上の市民対象に口 腔内診査，相談を実施。 ・高齢者歯科健診 歯科医師会医療機関にて， 75歳以上の市民対象に， 口腔機能に関する項目を含 む口腔内診査，相談を実施。 ・口腔がん検診 視診による舌やその他口腔 内粘膜の炎症や傷の検査を 実施。 	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報 提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進 課	受診者 ・妊婦 167人 ・乳幼児 (2歳半 3歳半) 270人， 予防処置 (フッ化 物塗布) 252人 ・成人 900人 ・口腔がん 59人	受診者 ・妊婦 170人以上 ・乳幼児 (2歳半 3歳半) 270人以上，予防処 置(フッ化 物塗布) 250人以上 ・成人 825人以上 ・高齢者 125人以上 ・口腔がん 65人以上

56	口腔機能向上健診	40歳以上の市民を対象に健診, 口腔機能評価を実施する。また, 歯科医師による個別相談と歯科衛生士による健康教育等を併せて実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	延べ人数 252人(健診・舌圧測定・口腔機能測定・個別相談)	延べ人数 252人 (平成30年度受診者数以上)
★ 57	①乳幼児・2歳児歯みがきクラス ②成人講座	<p>①歯みがきクラス: 乳幼児歯みがきクラスは1歳頃～1歳5か月児とその保護者, 2歳児歯みがきクラスは2歳頃～2歳5か月児とその保護者を対象に, 口腔機能や虫歯予防に関する健康教育と相談を実施。</p> <p>②成人: 歯科医師等による歯科保健健康教育, 歯科衛生士による実習相談等を実施。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児歯みがきクラス 138組 ・2歳児歯みがきクラス 95組 ・成人講座 年1回実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児歯みがきクラス 138組以上 ・2歳児歯みがきクラス 95組以上 ・成人講座 継続して実施
58	歯科医療連携推進事業	歯科衛生士が障害者等歯科相談窓口でかかりつけ歯科医を探すことが困難な障害者・在宅要介護者等からの相談を受け, 歯科医師会と連携して身近な地域で適切な歯科医療を受けられるよう歯科医療機関の紹介を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・相談及び連絡・調整 (障害者等歯科相談窓口含む) 133件 ・歯科衛生士訪問 2件 ・歯科医師訪問 4件 	継続して実施

59	個別歯科 相談	歯科衛生士が電話・面 接・訪問により歯と口 に関する相談を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	延べ件数 31 件 (電話・面 接・訪問)	継続して 実施
60	歯と口の 健康週間 事業	歯と口の健康週間(6 /4~6/10) のうち の日曜日に歯と口の 健康に関するイベン トを実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	イベント 参加延べ 人数 479 人	継続して 実施
4 (再)	子どもの 歯を守る 連絡会	市、関係機関等が連携 し「子どもの歯と口の 健康づくり」に関する 効果的な事業の推進 を図るための検討や 協議を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	年 2 回開 催	年 2 回開 催の継続
★ 15 (再)	40 歳・60 歳検診勧 奨事業	節目である 40 歳及 び 60 歳になる方を 対象に、がん検診、歯 科健康診査に関する 個別通知により受診 勧奨を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進 課	発送数 ・ 40 歳勧 奨 1,731 件 ・ 60 歳勧 奨 1,449 件	継続して 実施

22 (再)	一般介護 予防事業	「介護予防把握事業」 「介護予防普及啓発 事業」「地域介護予防 活動支援事業」「一般 介護予防事業評価事 業」「地域リハビリテ ーション活動支援事 業」から構成される。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	高齢福祉 課	市、委託地域 包括支援セン ターにて開催 ・介護予防講 演会 年1回 ・転倒予防教 室 年8回 ・介護予防教 室 年8回 ・家族介護者 交流会 年22回	継続して 実施
61	歯科健診	61-a 嘱託歯科医師による 歯科健診。健診当日欠 席した未受診児には 嘱託歯科医院を受診 してもらい、1 か月間 は無料で健診を受け てもらう。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子 育て事業 課（保育 園）	年1回 実施	継続して 実施
		61-b 小中学校歯科健診の 実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	学務課	年1回 実施	年1回 実施
		61-c 嘱託医による歯科健 診を実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子育て相 談室（こ どもの発 達センタ ーつくし んぼ）	歯科健診年2 回実施 1月に保護者 向けに歯科衛 生士による歯 科講座と個別 指導を実施	年2回継 続して実 施

62	ほけんだよりの活用	公立保育園等で作成する「ほけんだより」にカメちゃんぬりえを載せキャラクターの周知と同時に噛むことの重要性を周知。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/>意欲の形成 <input type="checkbox"/>スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	子ども子育て事業課（保育園）	むし歯予防デーと合わせて6月号に掲載	継続して実施
63	歯みがき指導	63-a 看護職が年長児に歯みがき指導を実施。幼児には虫歯予防などの保健指導を実施。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 ■スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	子ども子育て事業課（保育園）	年1～3回程度実施	継続して実施
		63-b 小学校4年生を対象とした歯磨き指導の実施。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/>意欲の形成 <input type="checkbox"/>スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	学務課	年1回	年1回
		63-c 昼食後に歯みがきを行うとともに、歯みがきの習慣をつけるプログラムを実施する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 ■意欲の形成 <input type="checkbox"/>スキルの習得 <input type="checkbox"/>仲間づくり <input type="checkbox"/>受け皿づくり 	子育て相談室（こどもの発達センターつくしんぼ）	毎日の歯磨き指導を、確実に実施した。	継続して実施

基本目標3

地域の中で健康づくりを活性化する

(1) 地域のつながり強化

目標：地域の中でお互いに声をかけあう

ボランティアなど興味がある活動に取り組む

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
64	すくすく こくぶん じ	地域の親子に保育園 に来てもらい、予防的 観点から健康に関する 保健講話を実施。健 康相談も実施。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子 育て事業 課 (保育 園)	年1回実 施	年1回程 度
65	①職場体 験 ②センタ ーまつり ③クリス マス会 ④小学生 社会科見 学	①国分寺市立中学校 職場体験受け入れ(各 学校2名程度) ②親子参加型のフリ ーマーケットや、地域 活動の一環としての イベント。ボランティ アおよび多世代の交 流 ③地域のボランティ アによるイベントお よび多世代との交流 (午前・午後2回実 施) ④第二小学校三年生 全クラス参加	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	子育て相 談室(子 ども家庭 支援セン ター)	①中学校 2校各3 日間 ②③④1 回実施	継続して 実施

66	ファミリー・サポート・センター事業の広報活動	市内の親子ひろばで、事業広報と会員拡大のための登録手続きも合わせて実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	子育て相談室（子ども家庭支援センター）	年26回実施（3～4か月児健康診査24回、親子ひろば2回）	継続して実施
67	出前講座	67-a 地域の団体からの健康講座の依頼に対して、保健師・栄養士・歯科衛生士が出向いて講座を実施する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	年5回実施	継続して実施
		67-b 健康推進課の親支援グループ時に保育、手遊び、ふれあい遊びを通して母の不安軽減と母子の愛着促進を促す。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	子ども子育て事業課（保育園）	月1回実施	継続して実施
		67-c 健康づくりや介護予防に資する、地域課題に基づいた内容の出前講座を開催する。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input checked="" type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	高齢福祉課	地域包括支援センターと連携して、出張講座を34回実施。	地域包括支援センターと連携して継続
68	自治会・町内会連絡会	協働コミュニティ課で把握している125の自治会・町内会を対象として、連絡調整及び情報提供を行う。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input checked="" type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミュニティ課	市内2か所で年3回、計5回開催（第3回は講演会形式で1回のみ）	継続して実施

69	地域センターまつり（5館）	子どもから高齢者までを対象に地域センターまつりを実施する。ダンスや健康体操などの利用団体が日頃の活動の成果を発表するとともに、地域センターの利用が少ない世代も含め、多世代交流の場とする。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 ■仲間づくり □受け皿づくり 	協働コミュニティ課	各館年1回継続実施（5館）	継続して実施
70	地域センターだよりの発行協力	内藤地域センター利用者協議会の広報紙発行に協力し、利用団体の活動を広く地域に紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	協働コミュニティ課	年1回発行（内藤地域センター利用者協議会） 年4回発行（西町プラザ利用者協議会）	継続して実施

(2) 地域での健康づくり活動の支援

目標：スポーツ活動や市民活動を行っている団体（人）を増やす

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度 実績	令和6年度 目標
71	自主グループとの連携、社協との連携	介護予防・日常生活支援総合事業の中での連携を進める。	<input checked="" type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	高齢福祉課	介護予防に資する住民運営活動団体を集めた意見交換会を実施	継続して実施
72	地域センター登録団体の管理	地域センター6館を利用する登録団体の情報を管理し、要望に応じて当該団体の了解のもと公開する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミュニティ課	随時実施	継続して実施
73	利用者協議会	地域センターの利用団体の交流及び議論の場として開催される利用者協議会に参加・補佐する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミュニティ課	利用者協議会等を実施した。(5館)	継続して実施
★ 74	市民活動フェスティバル	市民活動センターに登録している団体が運営委員会形式でフェスティバルを開催する。年々参加団体や来場者が増えており、地域住民に浸透しつつある。また、子育て世代が参加し易い内容を企画運営している。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input checked="" type="checkbox"/> 仲間づくり <input type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミュニティ課	年1回開催	継続して実施

75	スポーツ登録団体の管理	スポーツ登録団体の登録・受付を指定管理者が行う。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	スポーツ振興課	スポーツ登録団体数 442 団体 (うち 10 団体は平成 26 年度に小平市と締結した体育施設相互利用協定に基づく登録団体) (平成 30 年度未現在)	継続して実施
44 (再)	体育館等 個人開放・団体貸出し	44-a いきいきセンター管理運営(指定管理)し、市民の健康増進活動の場を提供する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	健康推進課	いきいきセンター団体登録数 32 団体	継続して実施
		44-b 市内体育施設を維持管理し、市民に活動の場を提供する。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	スポーツ振興課	3施設 (市民スポーツセンター、市民ひかりスポーツセンター、市民室内プール)	継続して実施

44 (再)	体育館等 個人開 放・団体貸 出し	44-c 公民館施設の貸出し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	公民館課	24,890 件 (身体活 動・運動で の内訳利 用数は不 明)	25,000 件
		44-d 福祉センターの貸出 し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	地域共生 推進課	3,348 件 (身体活 動・運動で の内訳利 用数は不 明)	3,400 件
		44-e 地域センター6 館及び 多喜窪公会堂の集会 室等の貸出し。	<input type="checkbox"/> 知識習得・情報 提供 <input type="checkbox"/> 意欲の形成 <input type="checkbox"/> スキルの習得 <input type="checkbox"/> 仲間づくり <input checked="" type="checkbox"/> 受け皿づくり	協働コミ ュニティ 課	全 7 館で 実施	継続して 実施

基本目標4

適切な情報を得られる環境づくりをすすめる

- (1) 対象者・年齢層に応じた情報の発信
- (2) 社会状況やニーズに応じた適切な情報内容

目標：対象者に合わせた情報が行き渡る

通番	取組	概要	取組区分	担当課	平成30年度実績	令和6年度目標
76	情報発信	市報、ホームページ、ツイッターなどの情報媒体を使い、対象者に合わせて健康づくりに関する情報を整理し、発信していく。若い世代・働き盛り世代に対してインターネットの活用を充実させる。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	各課	市報、ホームページ、ツイッター等で情報発信を実施	継続して実施
77	情報集約	健康づくりに取り組む地域活動団体や食育に関する団体、自主グループなどの情報を整理・集約し、市民・団体に発信していく。	<ul style="list-style-type: none"> ■知識習得・情報提供 □意欲の形成 □スキルの習得 □仲間づくり □受け皿づくり 	健康推進課	地区医師会など外部団体の講演会について、募集記事の市報掲載を行った。	健康づくりに関する活動・団体の情報を整理・集約し、発信
		地域で活動する様々な市民活動団体の情報を整理・集約し、市民・団体に発信していく。		協働コミュニティ課	<ul style="list-style-type: none"> ・こらぼ de サロン（団体交流会）開催 ・こくぶんじ市民活動センター登録団体情報誌発行 ・ホームページで情報発信 	継続して実施

第3章 市民・地域の取組

健康増進計画では、健康づくりは「個人が健康づくりに主体的に取り組むこと（自助）」・「家族、地域の人々、団体等が個人の健康づくりの後押しをすること（共助）」・「市民の健康づくりのために行政が取り組むこと（公助）」の三者により取り組む必要があるとしています。

この章では、「自助」「共助」に関する取組の考え方を示します。市民及び地域の団体の方等への取り組んでいただきたい内容です。

評価にあたっては、市民及び団体等が取り組まれている活動状況を調査し集約します。

基本 目標	施策の方向	取 組	
		市民の取組	地域の取組
1 健康意識を高め、 生活習慣病の発症と重症化を予防する	①子どもから高齢者まで、ライフステージに応じて、生活習慣病や健康に関する正しい知識を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら情報を得る努力をする。 ・行政や団体、地域で実施する講座に参加する。 ・講座などの情報を家族や地域に還元する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・団体主催の講演会を実施する。 ・公開講座などにおいて情報提供・交換を行う。
	②自らの健康に関心をもつ	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医等に相談しながら、自らの健康を把握、管理していく。 ・「お薬手帳」の役割や活用方法を理解して、健康を管理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医等が健康状態を把握し、助言を行う。
	③自らの健康状態を把握するために行動を起こす	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年健康診断を受けるよう心がける。 ・健（検）診結果を健康づくりに活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関において、健診や結果説明時に早期発見、早期治療の必要性を説明する。 ・団体において、体力測定など健康管理事業を実施する。

2 健康的な生活習慣を身につける

すべての人がより良い生活習慣を身につけるための支援

①栄養・食生活
「食育推進計画」

- ・好き嫌いなくバランスよく3食きちんと食べるなど、食生活を見直す。
- ・自分で作って食べることを心がける。
- ・栄養について、適切な知識を身につける。
- ・いろいろな食材を少しずつ、種類を多く食べるようにする（一汁三菜）。
- ・元気の源，朝ご飯を食べる。
- ・頭を使って，自分で食事作りを行う。

- ・自分で作って食べる機会を提供する。
- ・安全な食品や食べ方の情報提供を行う。
- ・団体同士の連携を強化する。

①食育
「食育推進計画」

- ・楽しい食事の場を設ける。
- ・皆で作って，皆で食べるようにする。
- ・地産地消にもっと興味を持つ。
- ・地域の生産者及び団体が協力したイベントに参加する。

- ・伝統料理教室など講座や地場野菜の情報発信を行う。
- ・地場野菜の販売や直売所の運営をする。
- ・子どもに対して，「食育」を教えながら，食事を楽しむ。
- ・講師派遣など，歯科医師会と養護教諭等による学校を活用した食育推進活動を行う。

2 健康的な生活習慣を身につける

すべての人がより良い生活習慣を身につけるための支援

<p>②身体活動・運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どものころから体を動かす喜びを知り、運動習慣を身につける。 ・通勤・通学・買い物途中など、定期的に運動が出来る工夫をする。 ・意識的に動き、なるべく歩く。 ・運動による健康への波及効果（よく眠れる・おいしくご飯を食べられる等）を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や家族・仲間と一緒に体を動かせる機会を提供し、繋がりをつくる。 ・公園や市の施設を利用してラジオ体操をするなど、地域の人と一緒に体を動かす機会をつくる。 ・運動した目安が分かる環境づくりを行う。 ・団体同士で連携し各団体の特色を生かしたイベント等の市民の参加できる機会を提供する。 ・団体同士の関係づくり、連携を強化する。 ・団体において、体力測定など健康管理事業を実施する。
<p>③こころの健康・休養・睡眠</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスを溜めないよう自分の時間を持つように心がける。 ・心が辛くなったら、気軽に身近な人や相談機関に相談する。 ・規則正しい生活を送る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子ひろば等各団体で相談窓口やグループカウンセリングの場を提供する。 ・傾聴ボランティアの育成、利用促進を図る。 ・当事者（ピアカウンセリング等）や家族会の活動を行う。
<p>睡眠</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠状況をセルフチェックする。 ・適切な睡眠を取れるように工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関や薬局等相談機関からの情報の提供や相談対応を行う。
<p>④飲酒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康は自覚から。お酒は控えめにする。 ・アルコール依存気味の方は改善に取り組む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食店において、アルコールのカロリー表示の実施を行う。 ・医療機関同士の連携を図り、適切な治療の受けられる環境づくりに努める。

2 健康的な生活習慣を身につける	すべての人がより良い生活習慣を身につけるための支援	⑤喫煙	<ul style="list-style-type: none"> 健康は自覚から、喫煙は控えめにする。 受動喫煙の有害性を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関において禁煙外来情報の提供を行う。 喫煙のリスクを周知する。 薬局における禁煙指導、中学校において喫煙リスクに関する教室を実施する。
		⑥歯と口の健康	<ul style="list-style-type: none"> 歯が悪くならなくとも、歯科健診を受ける。 家庭の中で歯の健康に対する意識を高める。 よく噛んで食べるよう心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科健診・かかりつけ医についてのPRをする。 在宅療養者への働きかけ。（口腔ケアの重要性）をする。 医科と歯科の連携を図る。
3 地域の中で健康づくりを活性化する	①地域のつながり強化	<ul style="list-style-type: none"> 自分から出ていく意欲を持つ。 近所の方とあいさつや声をかけあう、顔の見える関係づくりが大切。 高齢者等に外に出てもらうよう声かけをし、自分で何かすることを習慣化させるよう働きかける。 主体は市民であるという意識を持って活動する。 異世代交流を心がける。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域とのつながり・支え合い・助け合いの意識を持つ。 団体間の連携を促進する。 団体間で情報を公開する。 	
		②地域での健康づくり活動の支援	<ul style="list-style-type: none"> 自分の役割を持って意欲的に取り組む。 仲間と一緒に話したり運動をしたりすることで、健康寿命を延ばすよう働きかける。 活動を既にしている人がまだ知らない人に積極的に知らせて仲間を増やす。 お互いに声をかけ合いながら活動に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 団体の専門性を生かして、市民の健康づくりへの助言や支援を行う。 健康づくりグループのリーダー育成、自主グループ育成の支援をする。 体操を通じて自分らしく生きる人を育成する。 イベントや地域の集まりに初めて参加した人を大事にしていく。

4 適切な 情報を 得られ る環境 づくり をすす める	①対象者・年齢層に応じ た情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら積極的に正確な情報を 得るよう心がける。 ・分からないことは専門家に 聞く習慣をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健医療団体等による講 座やポスター提示等による 情報発信を行う。 ・市との共催イベントを実 施する。
	②社会状況やニーズに応 じた適切な情報内容		

国分寺市健康増進計画実施計画
(令和2年度～令和6年度)

発行日 令和2年3月

編集・発行 国分寺市健康部健康推進課

〒185-0024 国分寺市泉町2丁目3番8号
いずみプラザ1階

電話 042-321-1801

FAX 042-320-1181

E-mail kenkousuishin@city.kokubunji.tokyo.jp