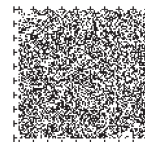


3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



概要版



第2次 国分寺市健康増進計画

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

わたしの、あなたの、
そして大切な家族の健康のために



令和6年3月
国分寺市



開けてみてね →

この計画の音声データについて

この計画及び概要版の音声データが必要な方は、市健康推進課までお問い合わせください。

1. 健康増進計画とは（策定趣旨）

人生100年時代を迎え、健康の重要性が一段と高まるなか、新型コロナウイルス感染症の影響により、心身の健康を保つ必要性が再認識されました。国分寺市では『第2次国分寺市健康増進計画』を策定し、市民の健康づくりを強化し、子どもから高齢者まで、障害の有無にかかわらず、すべての市民が健やかに生活できる環境を目指すものです。

2. 基本理念

すべての人がいきいき健やかに暮らせるまち 国分寺

本計画では、総合ビジョンに掲げる「いきいき健やかなまち」を目指して健康づくりの根底となる考え方として、上記の基本理念を定めます。子どもから高齢者に至るまで、また、障害の有無や性別にかかわらず、誰一人取り残すことなく、すべての人が生涯いきいき健やかに暮らせるまちの実現を目指します。

【「健康」の定義について】

「健康」について、WHO（世界保健機関）憲章の定義を踏まえ、日本では「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」と訳され、採用されています。さらに、より普遍的な定義を目指し、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。」（公益社団法人日本WHO協会）と訳される事例もあります。市においても、同様の考え方を採用し、単に疾病の有無等で健康か否かを判断することではなく、肉体的・精神的・社会的に、市民一人ひとりが、個々の状況に応じて、維持や改善に取り組める状態にあることを目指すこととします。

<計画期間及び計画の位置づけ>

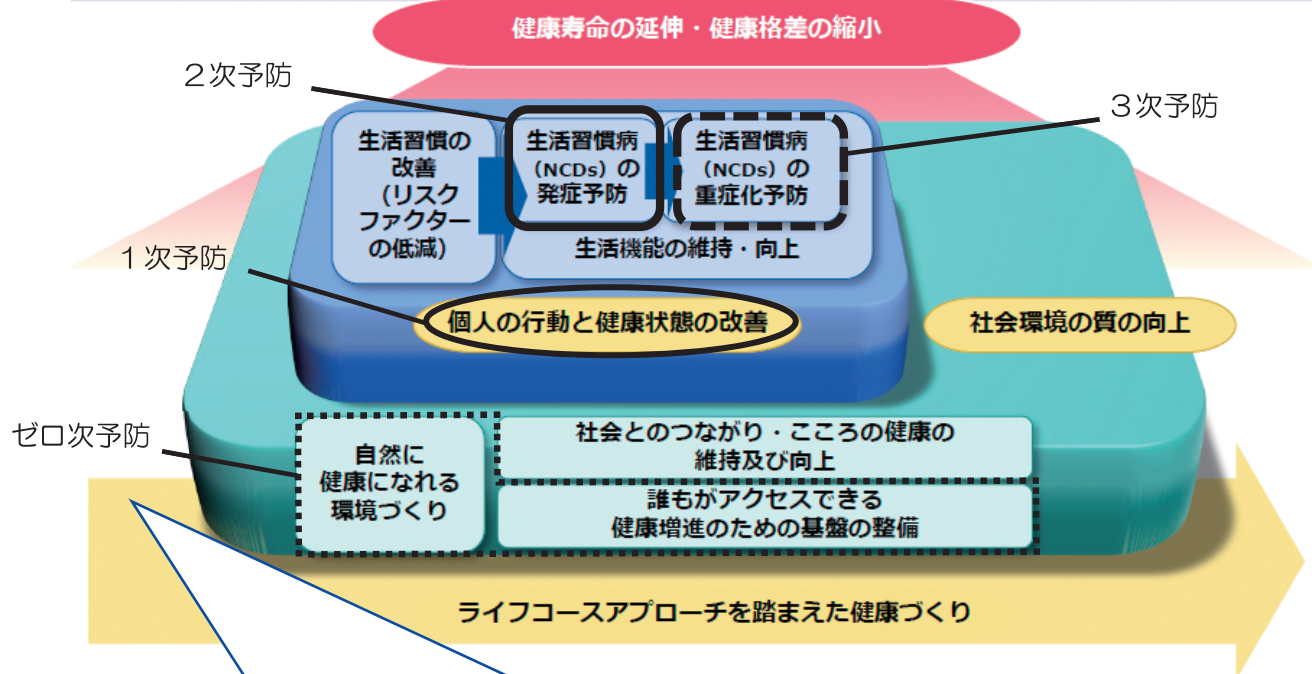
本計画の計画期間は、国・東京都の計画や、他分野との連携をより充実させる観点等から、それらの計画期間等も鑑み、6年間としています。

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」として策定し、この2つの計画を一体的にとりまとめています。

3. 病気を予防するための段階

～ ゼロ次予防，1次予防，2次予防，3次予防 ～

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



ゼロ次予防って？

その社会に暮らしている人が、意識的な努力をしなくても、つつい健康に望ましい行動をとれるような社会環境をつくること

ゼロ次予防	・意図せずとも健康行動をとる環境づくり	
1次予防	・個人のライフスタイルの改善 (健康増進 Health Promotion) (例) 適度な運動, バランスのとれた食生活など ・環境における危険因子を削減する (健康保護 Health Protection) (例) 安全な職場, 受動喫煙対策 ・病気の発生の予防 (Disease Prevention) (例) 予防接種	病気になる前
2次予防	・病気の早期発見, 早期治療	病気になりたての頃
3次予防	・病気の後遺症や再発を防ぐ	病気がある程度進んだ頃

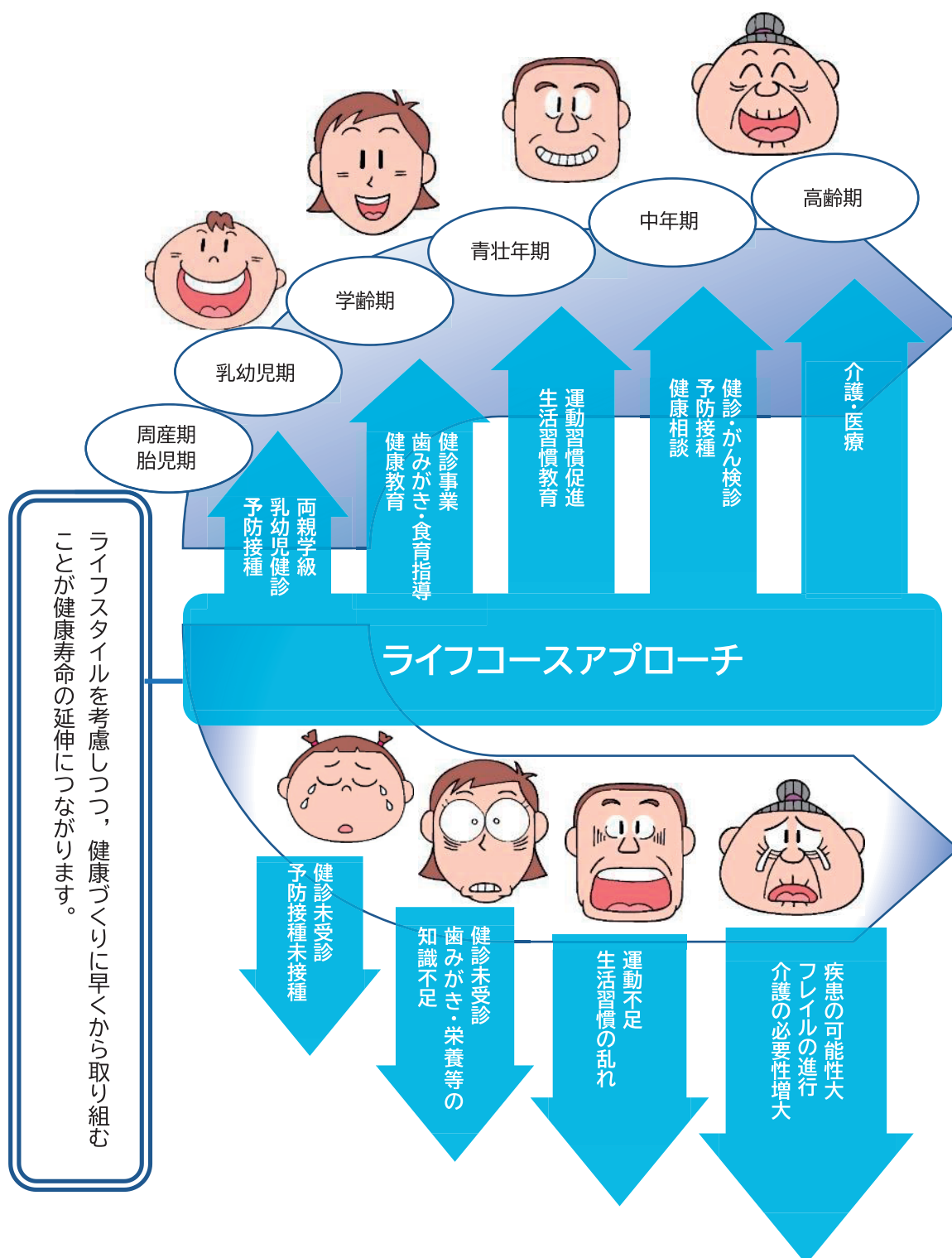
(参考) 健康日本21 (第三次)

近藤克則 『『ゼロ次予防』のための設計科学—暮らしている人が健康になる社会づくりに向けて—』
『横幹』第14 巻第1号pp.16-23

4. 「ライフコースアプローチ」による健康づくり

ライフコースアプローチとは

「病気やリスクの予防を、胎児期・幼少期から成熟期（生産期）、老齢期までをつなげて考えアプローチしよう」という考え方。言い換えると、人が切れ目なく歩む人生を念頭に、特に成熟期や老齢期の疾病や健康上のリスクの要因を、胎児期や幼少期、その後の人生の歩み方などに着目して健康づくりを行っていく考え方。



5. 本計画の取組（概要）

<計画の体系図（基本施策編）>

基本理念	分野	施策
すべての人がいきいき健やかに暮らせるまち 国分寺	からだ・こころの健康 【基本目標】 P. 40 いきいき健やかな暮らしを目指し、ライフコースを踏まえて、からだとこころの健康を保持・増進します。 【分野成果指標】 P. 54-P. 58 ●年齢調整死亡率の低減 ●標準化死亡比の低減 ●適正体重を維持している者の割合の増加 ●健康上のリスクになる行動を行う者の割合の低減	① 健康に対する意識を高め、市民が主体的に健康に結びつく行確な情報提供を強化し、デジタル技術等も活用した効果的な支援を行います。P. 62 ② 定期的な健康チェックの場である健（検）診について、申請めるなどにより、アクセス性を高めるとともに、生涯を通じような環境整備も検討します。P. 62 ③ 関係機関とも連携し、かかりつけ医師・歯科医師・薬剤師をき続き周知・啓発することで、疾病予防や早期発見を促進し、取り組める環境の充実に取り組みます。P. 62 ④ こころの健康づくりに向け、相談体制の充実や、相談窓口にさせます。また、社会とのつながりや余暇の充実も影響する各々のライフスタイルに応じた社会参加を促すことなどを目標 ⑤ からだとこころの健康づくりに向けて、喫煙や過度の飲酒、増進にあたってのリスクについて、周囲への影響に関する知を進め、健康上のリスクになる行動を行う市民の割合の減少 ⑥ 健康づくりの推進にあたっては、男女の性差を念頭におき、要な女性の健康づくりを支援していきます。P. 62
	歯と口の健康 【基本目標】 P. 41 からだ・こころの健康につながる歯・口の健康を意識し、保持・増進できるように取り組みます。 【分野成果指標】 P. 71 ●歯と口の状態に満足している人の割合の向上	① 早期からの口腔ケアの習慣の定着化を示す指標として、小中について減少傾向を維持するとともに、全ての年代において、し、歯と口の自身の健康状態について、不自由や苦痛を感じさせるため、歯と口の健康状態についてチェックできる場をめす。P. 73 ② 歯と口に関する健康格差を縮小し、周産期から高齢期まで生人が歯と口の健康づくりに取り組むことができるよう、歯と活習慣の改善や歯の喪失の防止等につながる取組を、関係機っていきます。また、それに必要な専門的な人材についてもP. 73
	健康を支える食育 【基本目標】 P. 42 健康を支える食を大切に、食を楽しむことで、食を意識する環境づくりを目指し、ライフスタイルに応じて適切な食習慣の形成を促します。 【分野成果指標】 ●朝食を摂取している人の割合P. 79	① 市民が、食に関心を持ち、食を楽しむことで、食に対する関のライフスタイルに応じた形で、朝食をとることを習慣化す幼児期から高齢期まで広い世代に対し、様々な食に関する体し、食に関心を持ち、食を楽しむきっかけを作ります。P. 81 ② 市民が、食育に関心を持つことができるようにするため、各々じて、健康を支える食育を進めることができるよう、外食やこと等も含め、食に関する知識や意識、調理技術の向上につ的な視点から食事づくりへの関心を持ってもらえるように情います。この実施にあたっては、災害時にも活用できること市民が利用するコンビニエンスストアやスーパー等の民間企な実践を目指します。P. 82

計画成果指標

◆平均障害期間の短縮状況
 ◆主観的健康観「よい」「どちらかといえどよい」と回答した市民の割合

※ページ数は計画での記載ページを示しています。

事業名／事業活動指標

動を起こせるように的
健康増進の実践につな

方法のデジタル化を進
た健康管理が可能にな

もつことの重要性を引
継続的な健康づくりに

関する情報提供を充実
とされていることから、
指します。P. 62

短い睡眠時間など健康
識も含め、周知・啓発
を目指します。P. 62

各ライフステージに必

学生のむし歯患率に
歯周病等の疾患が減少
する人を減少傾向に転じ
維持し、その充実に努

涯を通じて、すべての
口の健康に関連する生
関とも連携・協力し行
確保・育成に努めます。

心をさらに高め、各々
るために、周産期・乳
験の機会や情報を提供

のライフスタイルに
中食を上手に活用する
いての取組など、多角
報提供や相談対応を行
を考慮します。また、
業等と連携し、効果的

- ゆりかご・こくぶんじ／面接率 P. 63
- 産後ケア事業／利用世帯数 P. 63
- 両親学級／推定受講率 P. 63
- 両親学級での飲酒・喫煙リスクの情報提供／実施 P. 63
- 産婦・育児相談／参加率 P. 64
- 成人健康講座／参加者アンケートの満足度 P. 64
- 栄養講座／参加者アンケートの満足度 P. 64
- こころの体温計／年間アクセス件数 P. 64
- 健(検)診／受診率 P. 65
- 健康診断／全児童・生徒対象の定期健康診断の実施 P. 66
- 希望する対象児童・生徒の生活習慣病予防検診／みなし受診率 P. 66
- 後期高齢者医療健康診査／受診率 P. 66
- 健康リスク回避に向けた周知・啓発事業／実施 P. 66
- 各ライフステージに応じた女性の健康づくり推進の普及啓発事業／実施 P. 67
- 行動科学を活用した健康づくり普及・啓発事業／実施 P. 67
- 協働による健康増進の仕組みづくりの検討／実施 P. 67

- 乳幼児歯みがきクラス／受講者数（大人・子ども計）P. 74
- 乳幼児母性健康相談（歯みがき相談）／歯みがき相談件数 P. 74
- 乳幼児歯科相談／受講者数（子ども）、受診者数 P. 74
- 子どもの歯を守る連絡会／開催回数 P. 74
- 乳幼児健康診査（産婦・育児相談）／歯科相談人数 P. 74
- 1歳6か月児健康診査／歯科受診率 P. 74
- 3歳児健康診査／歯科受診率 P. 74
- 妊婦歯科健康診査／受診率 P. 74
- 成人健康講座／参加者アンケート満足度 P. 75
- 成人健康講座／講座回数（計）、歯科講座・出前講座参加者数（計）P. 75
- 歯と口の健康週間事業／定員充足率 P. 75
- 健(検)康診査／受診率（歯科健診）P. 76
- 歯科健康診査／受診率（合計）P. 76
- パノラマレントゲン（口腔内の状態を一度に撮影）／受診件数 P. 76
- 歯科医療連携推進事業／相談の結果歯科医療機関につないだ件数、障害者等相談窓
口件数（障害者等より受け付けた相談件数計）、歯科医療機関につなげるための関
係機関との連携数計 P. 76
- 口腔機能向上歯科健診／定員充足率 P. 77
- 個別歯科相談／歯科相談件数（計）P. 77
- 健康診断／全児童対象の定期健康診断の実施、全対象生徒の定期健康診断の実施
P. 77
- 歯科健康診査／受診率（合計）、オーラルフレイルと判定され、口腔機能向上歯科
健診を受診した率 P. 78
- ちよいたし事業／実施回数 P. 78
- 協働による健康増進の仕組みづくりの検討（再掲）／実施 P. 78

- 離乳食講習会／受講者数（1回食・2回3回食計）P. 82
- 個別栄養相談／相談人数 P. 82
- 栄養講座（再掲）／参加者アンケートの満足度 P. 82
- 栄養講座／参加者アンケートの満足度、栄養講座実施回数 P. 83
- 出前講座／栄養講座実施回数 P. 83
- 天平メニュー・国分寺ごはん事業／クックパッド新規掲載レシピ数 P. 83
- ①市民農園②市民農業大学／①農園数、区画数②受講者数 P. 84
- 民間企業等と連携した朝食摂取の普及啓発／実施 P. 84
- 協働による健康増進の仕組みづくりの検討（再掲）／実施 P. 84

<計画成果指標と分野成果指標>

※目標値等は市が目指す数値です。

■計画成果指標 基本施策

計画成果指標（１）

平均障害期間（不健康期間）の短縮状況

ベースライン値（令和３年）			目標値（令和10年）		
要介護２以上	男性	1.63年	要介護２以上	男性	1.56年以下
	女性	3.30年		女性	3.30年以下
要支援１以上	男性	3.43年	要支援１以上	男性	3.27年以下
	女性	6.64年		女性	6.64年以下

計画成果指標（２）

主観的健康観（現在の健康状態）について「よい」「どちらかといえばよい」と回答した市民の割合

ベースライン値 （令和４年度）	目標値 （令和10年度）
53.1%	59.1%以上

■分野成果指標 基本施策

からだ・こころ分野成果指標（１）

年齢調整死亡率※^１の低減

ベースライン値 （令和２年・間接法）			目標値 （令和８年・間接法）	
胃がん	男性	24.2	男性	23.0以下
	女性	13.8	女性	9.3以下
大腸がん	男性	25.8	男性	21.2以下
	女性	15.3	女性	15.3以下
肺がん	男性	45.4	男性	45.4以下
	女性	18.5	女性	15.8以下
乳がん	女性	21.4	女性	18.7以下
子宮がん	女性	3.0	女性	1.5以下
心疾患	男性	98.3	男性	98.3以下
	女性	106.1	女性	105.4以下
脳血管疾患	男性	47.2	男性	46.5以下
	女性	54.7	女性	39.0以下

からだ・こころ分野成果指標（２）

標準化死亡率※^２の低減

ベースライン値 （令和２年）			目標値 （令和８年）	
胃がん	男性	70.0	男性	60.3以下
	女性	83.1	女性	50.3以下
大腸がん	男性	68.6	男性	55.9以下
	女性	52.0	女性	52.0以下
肺がん	男性	69.8	男性	69.8以下
	女性	62.8	女性	52.7以下
乳がん	女性	94.0	女性	79.9以下
子宮がん	女性	30.7	女性	16.6以下
心疾患	男性	72.7	男性	72.7以下
	女性	83.6	女性	82.3以下
脳血管疾患	男性	73.1	男性	69.9以下
	女性	89.9	女性	63.6以下

※１ 一般的に、高齢者が多い地域の方が死亡率は高くなるため、異なる自治体間や経年で死亡率を比較するには、年齢構成の調整が必要になります。その調整を行った指標を年齢調整死亡率といいます。

※２ 年齢構成の差による影響を除いて死亡率を比較する指標のひとつ。表では、東京都を基準集団（＝100）とした場合の市の値を示しています。この値が100より高い場合は基準集団より死亡率が高いと判断されます。

からだ・こころ分野成果指標（３）

適正体重（BMI18.5 以上25.0 未満）を維持している者の割合の増加

ベースライン値（令和４年度）	目標値（令和10年度）
67.0%	67%以上

からだ・こころ分野成果指標(4) 健康上のリスクになる行動を行う者の割合の低減

	ベースライン値	目標値
睡眠による休養感 日々の睡眠によって休養が十分に確保できていない者の割合 「まったくとれていない」「あまりとれていない」と回答した者の割合	25.7% (令和4年度健康増進計画に関するアンケート調査)	21.5% (令和10年度時点)
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合)	男性：19.0% 女性：22.6% (令和4年度健康増進計画に関するアンケート調査)	男性：13.0%以下 女性：16.6%以下 (令和10年度時点)
喫煙率の減少 (喫煙をやめたい者がやめる。)	9.6% (令和4年度健康増進計画に関するアンケート調査)	7.7%以下 (令和10年度時点)
妊娠中に喫煙する者の割合 妊娠届出時アンケートで「タバコを吸いますか？」に「現在吸っている」と回答した数/母子健康手帳交付数	0.2% (2/911) (令和4年度事務報告書・令和4年度妊娠届出時アンケート集計)	0% (令和10年度時点)

歯と口分野成果指標

歯と口の状態に満足している
人の割合 (ほぼ満足している割合)

ベースライン値 (令和4年度調査)	目標値 (令和10年度)
42.5% (37.0%：令和元年度調査時値)	53.5%以上

健康を支える食育分野成果指標

朝食を摂取している人の割合
(ほとんど毎日食べる人の割合)

ベースライン値 (令和4年度調査)	目標値 (令和10年度)
79.3% (79.9%：令和元年度調査時)	80%以上

特定施策1 新興感染症も見据えた予防・健康づくりの推進における分野成果指標

	事業概要	ベースライン値	目標値
1	感染症対策の知識の普及・啓発	実施	実施
2	定期予防接種事業	令和4年度事務報告書における「予防接種事務事業」に記載のとおり。ただし、ポリオIPV、三種混合は除くものとします。	令和4年度の接種率以上。ただし、100%以上のものについては、100%以上を維持することを目標値とします。
3	任意予防接種事業	市の独自事業として実施する予防接種のうち、次のものを対象とします。 ①任意高齢者肺炎球菌予防接種 ②任意带状疱疹予防接種 ただし、制度改正が行われた場合には、改正後の制度によります。	①②ともにベースライン値以上
4	感染症対策の体制の検討・再構築	新型コロナウイルス感染症対策の経験を活かし、国や東京都の動きとも調和をとり、感染症対策の整備・再構築を行います。	①課長会等を通じた保健所との連携体制の充実 ②統括保健師の配置にむけた検討

特定施策2

デジタル技術の活用における
分野成果指標

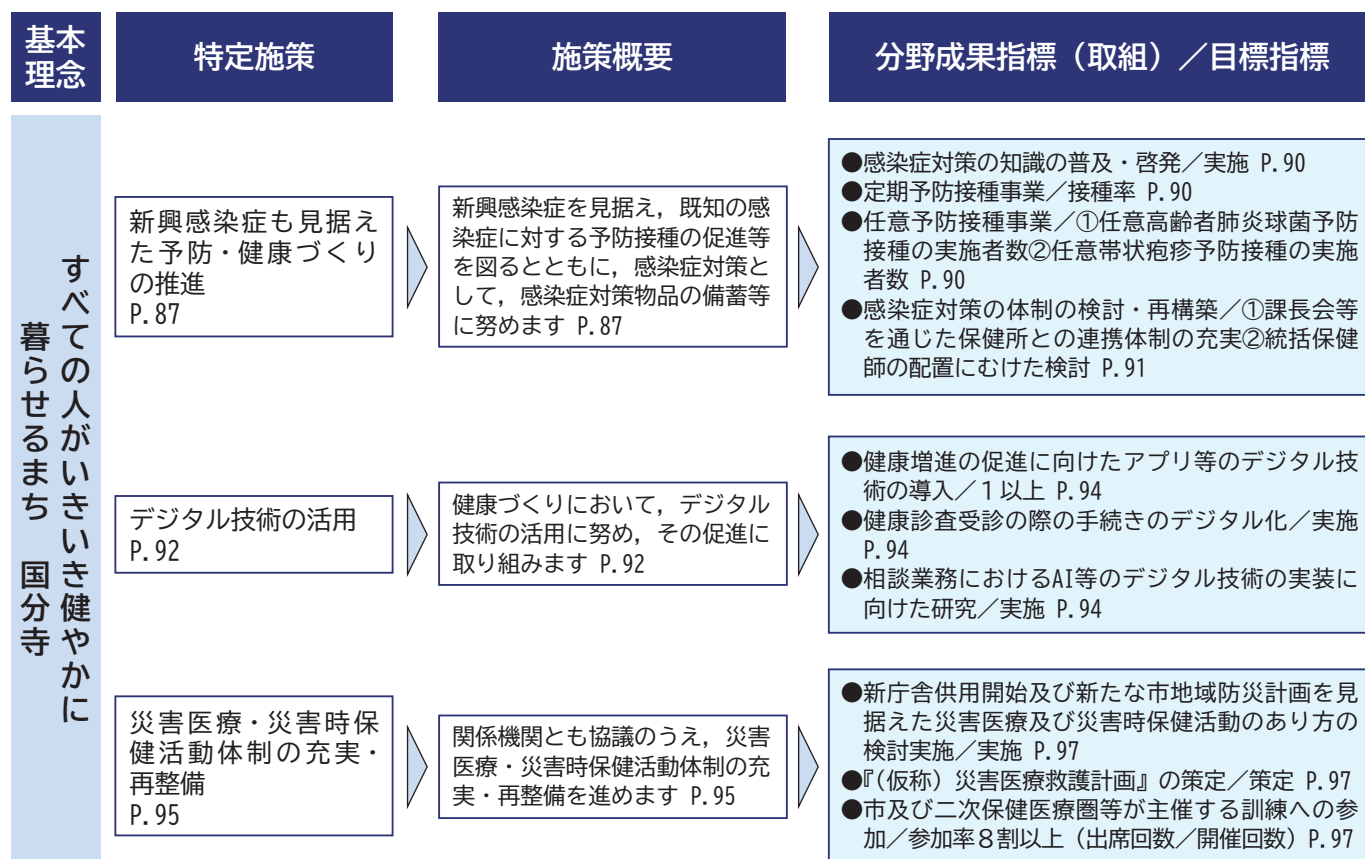
	取組	目標値
1	健康増進の促進に向けたアプリ等のデジタル技術の導入	1以上
2	健康診査受診の際の手続きのデジタル化	実施
3	相談業務におけるAI等のデジタル技術の実装に向けた研究	実施

特定施策3

災害医療・災害時保健活動体制の充実・再整備
における分野成果指標

	取組	目標値
1	新庁舎供用開始及び新たな市地域防災計画を見据えた災害医療及び災害時保健活動のあり方の検討実施	実施
2	『(仮称) 災害医療救護計画』の策定	実施
3	市及び二次保健医療圏等が主催する訓練への参加	参加率8割以上 (出席回数/開催回数)

<計画の体系図（特定施策編）>



6. 推進体制

計画を6年1期とすることを踏まえ、計画期間の5年目に評価を行います。毎年度は、施策を構成する事業の進捗状況や事業活動指標の状況を把握し、改善点等について整理し、担当にフィードバックすることで、PDCA（計画⇒実行⇒評価・進捗状況確認⇒改善）サイクルを推進していきます。計画の6年目の状況については、計画期間終了後に、その状況を確認し、改善点等については、次期計画の運用に活用するフォローアップを導入します。

本計画については、計画期間ごとの見直しを基本としつつも、社会環境の変化等により、見直しが必要となった場合には、それに必要な範囲において見直しを行うこととします。

カメちゃん

国分寺市噛ミング30（サンマル）食育推進キャラクター

ひと口30回
ゆっくりよく噛もう！



歯と口の健康を守り、国分寺市の食育を推進するため、公募で決定した市のキャラクターの「カメ（噛め）ちゃん」です。
お腹の30は1口30回以上噛むことを推奨する厚生労働省のキャッチフレーズ「噛ミング30（サンマル）」を意味しています。

概要版

第2次国分寺市健康増進計画

令和6（2024）年度 ～ 令和11（2029）年度

発行 令和6年3月
発行者 国分寺市
編集 国分寺市健康部健康推進課
〒185-0024 東京都国分寺市泉町2-3-8
電話 042-321-1801

※令和7年1月に新庁舎への移転を予定しているため、移転後は住所が変更になります。



すべての人がいきいき健やかに暮らせるまち 国分寺

