

第5 健康づくり計画（健康づくりの推進）

I 計画の施策・事業体系

《施策》		《事業》
（大項目）	（小項目）	（事業名）
1 計画の改定等と推進	(1) 「健康福祉総合計画2022 第2次改定」の推進	① 「健康福祉総合計画2022 第2次改定」の推進（「第1 地域福祉計画」参照）
	(2) 「国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）・特定健康診査等実施計画」の改定と推進	① 「国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）・特定健康診査等実施計画」の改定と推進
2 元気創造拠点の活用	(1) 三鷹中央防災公園・元気創造プラザを活用した多様なサービスの提供	① 三鷹中央防災公園・元気創造プラザを核とした総合的な健康増進事業の展開
3 健康づくりの推進	(1) 地域で進める健康づくり	① 住民協議会との健康づくり事業の推進 ② 市民の手による健康づくりの支援
	(2) 身体活動・運動の推進	[参考] ① SUBARU総合スポーツセンターを中心としたライフステージ等に応じたスポーツの機会の提供 [参考] ② 相談体制と情報提供の充実
	(3) 食育の推進	① ライフステージに応じた食育の推進 ② 食育についての普及啓発 ③ 食育を展開するための連携の強化
	(4) 口腔に関する健康づくり	① 口腔に関する正しい知識の普及 ② 歯科保健意識の向上
	(5) こころの健康づくり	《主要》 ① 自殺予防を含めたこころの健康づくりの推進
	(6) 介護予防の推進	① 早期からの健康づくりの推進（「第2 高齢者計画」参照） ② 生きがい活動の支援・充実（「第2 高齢者計画」参照） ③ 介護予防に関する普及啓発
	(7) 女性の健康づくり	① 女性の健康づくりに関する普及啓発 ② 女性の健康づくり事業の推進
4 疾病予防の推進	(1) 生活習慣病等予防事業の推進	《主要》 ① がん検診の充実と各種検診事業の推進 ② 高齢者の予防接種の実施 ③ 特定健康診査等による生活習慣病予防の推進 ④ 日常における運動・食生活・生活習慣改善の推進
	(2) たばこやアルコールによる健康影響の防止	《主要》 ① 受動喫煙防止に関する普及啓発・条例の制定 ② 禁煙希望者の支援 ③ アルコールの健康障がい予防に対する関係機関との連携

5 母子保健・医療等の推進	(1) 母子保健に関する疾病予防・健康増進事業の推進		<ul style="list-style-type: none"> ① 妊婦健康診査、乳幼児健康診査の実施 ② 子どもの予防接種の実施 ③ 健康診査受診後の継続的な支援 ④ 母子保健に関する相談事業の推進
	(2) 妊娠・出産・育児に関する家族支援の推進	《主要》	<ul style="list-style-type: none"> ① 妊娠期からの切れ目のない支援の推進 ② 子ども家庭支援センターの機能強化と拡充（「第6 子ども・子育て支援計画」参照） ③ 「育てにくさ」への支援（「第6 子ども・子育て支援計画」参照）
6 健康づくりの推進体制の整備	(1) 健康な地域づくりのための環境整備		<ul style="list-style-type: none"> ① 保健・医療・福祉の連携（「第1 地域福祉計画」参照） ② かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の推進
	(2) 感染症等に対する危機管理体制の整備	《主要》	<ul style="list-style-type: none"> ③ 休日等における診療体制の整備 ④ 健康づくりのための情報提供の充実 ⑤ 関係機関等の連携による施策の充実 <ul style="list-style-type: none"> ① 感染症等に対する危機管理体制の強化

《主要》…市政全体の運営方針である「第4次三鷹市基本計画 第2次改定」の主要事業にあたる事業については、《主要》と表記しています。

[参考]…「第4次三鷹市基本計画 第2次改定」の中その他分野で主に事業内容を掲載している事業については、[参考]と表記しています。

Ⅱ 主な事業の内容

1 計画の改定等と推進

健康づくりを推進していくためには、市民と健康づくりにかかわる多くの関係者が共通の認識を持ち、取り組むべき健康課題を明らかにし、具体的な目標を設定することが必要となります。

住み慣れた地域でいつまでも元気でいきいきと暮らすために、保健・医療・福祉の連携により、それぞれのライフステージに応じた市民の健康づくりを支えるための計画づくりと推進に取り組みます。

(1) 「健康福祉総合計画 2022 第2次改定」の推進

- ① 「健康福祉総合計画 2022 第2次改定」の推進
（「第1 地域福祉計画（地域福祉の推進）1－（2）－①」参照）

(2) 「国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）・特定健康診査等実施計画」の改定と推進

- ① 「国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）・特定健康診査等実施計画」の改定と推進

平成30年3月に策定した「第二期国民健康保険保健事業計画（データヘルス計画）・第三期特定健康診査等実施計画」に基づき、健康や医療に関する情報を活用しながらPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施します。

2 元気創造拠点の活用

健康の実現は、市民一人ひとりが主体的に取り組むことによって達成されるものであり、健康づくり活動を地域で実践する場が求められています。

少子高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸をめざして三鷹中央防災公園・元気創造プラザを元気創造拠点として整備されたことから、市民の活動や情報提供の場として有効に活用します。あわせて、保健・医療・福祉の連携を図りながら、関係機関と協働して市民のライフステージに合わせた健康づくりに関する多様なサービスを提供します。

(1) 三鷹中央防災公園・元気創造プラザを活用した多様なサービスの提供

- ① 三鷹中央防災公園・元気創造プラザを核とした総合的な健康増進事業の展開
総合保健センターが三鷹中央防災公園・元気創造プラザに移転したことを踏まえ、健康づくりの拠点として、その機能を強化するとともに、スポーツ施設が同一施設内に整備されたことから、スポーツ施設と連携した事業を実施するなど、総合的な健康増進事業の充実を図ります。

3 健康づくりの推進

健康づくりにおいては、病気になる前の一次予防が大切です。身体活動・運動、食等に関する生活習慣を改善し、健康的なライフスタイルづくりに取り組むために、市民が健康に関する知識や技術を身につける支援を行うとともに、地域と連携し健康づくりを支えるための環境づくり（地域づくり）を推進します。

また、こころの問題、介護予防、女性の健康づくり等、新たな健康課題への対応を図ります。

（1）地域で進める健康づくり

① 住民協議会との健康づくり事業の推進

いつまでも元気に地域に住み続けられるよう、地域活動の活性化に向け、住民協議会等と連携して、市民健康講座等の各種講座の実施や介護予防事業を行うなど、地域で行う健康づくり事業を推進します。

② 市民の手による健康づくりの支援

各住民協議会健康づくり委員会から成る健康づくり委員会等連絡会を引き続き実施して、地域で行う健康づくりの活動方法や課題解決、横断的な情報交換を行い、市民の手による健康づくりを支援します。

（2）身体活動・運動の推進

① SUBARU総合スポーツセンターを中心としたライフステージ等に応じたスポーツの機会の提供 [参考]

スポーツ実施率の向上と健康増進のために、スポーツを取り入れた健康・体力づくりや、ライフステージに応じたスポーツ教室、障がい者スポーツの推進等、スポーツをする機会を充実します。

② 相談体制と情報提供の充実 [参考]

「健康・スポーツの拠点」の複合的な相談機能や「健康・体力相談支援システム」を活用し、市民の健康づくりを支援する相談体制を充実します。

ホームページやツイッター等を活用し、健康・スポーツ情報を積極的に提供します。

（3）食育の推進

① ライフステージに応じた食育の推進

すべての市民が健全な食生活の実践を図れるよう、ライフステージに応じた様々な食育の推進に取り組みます。特に、食に関する知識や意識、実践面で課題の多い若年層や、食の情報を収集する機会が少なく、低栄養等によるフレイル状態に陥りやすい高齢者に対しては、関係機関と連携を取りながら、食育の推進に取り組みます。

② 食育についての普及啓発

食育は、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むとともに、生活習慣病の発症や重症化予防、改善につなげられることから、自らの食生活を自分で管理、実践できるよう、その普及啓発に努めます。

③ 食育を展開するための連携の強化

保育園、幼稚園、学校、住民協議会、高齢者団体や地域包括支援センター、栄養士会、保健所、商工会及び生産者等の関係機関が連携して、食育を推進する目的を共有し、それぞれの取り組みを理解することで、食育を推進する環境づくりを推進します。

（4）口腔に関する健康づくり

① 口腔に関する正しい知識の普及

歯科医師会、保育園、学校、保健所、歯科衛生士団体等との連携を図りながら、口と歯の健康づくりと全身の健康づくりの関連性等、ライフステージに応じた歯科保健に関する知識の普及啓発に努めます。

② 歯科保健意識の向上

関係機関との連携により、口と歯の健康づくりと全身の健康づくりの関連性について周知を図り、歯科保健意識を高めます。また、定期的な歯科健診の必要性と効果についても周知し、歯科健診の受診率の向上をめざします。

（5）こころの健康づくり

① 《主要事業》自殺予防を含めたこころの健康づくりの推進

うつ病をはじめとした精神疾患を予防するため、こころの健康づくりについての普及啓発に努めます。

また、平成30年度に策定した自殺対策計画に基づき、生活福祉課や「生活・就労支援窓口」、多摩府中保健所等の関連部署、さらに各専門相談機関と連携を図りながら、生きることの包括的な支援を推進します。

（6）介護予防の推進

① 早期からの健康づくりの推進

（「第2 高齢者計画（高齢者福祉の充実）3－（3）－①」参照）

② 生きがい活動の支援・充実

（「第2 高齢者計画（高齢者福祉の充実）2－（2）－①」参照）

③ 介護予防に関する普及啓発

介護予防に取り組む必要性について、わかりやすく市民に周知を図ります。また、高齢者団体や関係機関と連携しながら介護予防の意識を高めます。

（7）女性の健康づくり

① 女性の健康づくりに関する普及啓発

女性の生涯を通じた健康づくりを推進するため、健康教育の機会を増やし、普及啓発を図ります。また、女性特有の疾病等の予防のため、健康診査やがん検診の積極的な受診勧奨に努めます。

② 女性の健康づくり事業の推進

女性のライフステージに応じた各種健康診査やがん検診、相談事業などの充実を図り、女性の健康づくりを推進します。

また、乳がん自己触診法の普及等、健康づくりの機会を提供し、女性が自分の健康をセルフケアできるよう支援します。

4 疾病予防の推進

市民の健康を守るため、若い世代や壮年期世代を含めたすべての世代へ向けて、がんをはじめとする生活習慣病に関する予防対策や各種健康診査の受診率向上への働きかけ等、早期発見、早期治療に向けた疾病予防を推進します。

また、生活習慣病の危険因子を減らす観点から、たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発等に取り組めます。

(1) 生活習慣病等予防事業の推進

① 《主要事業》がん検診の充実と各種検診事業の推進

健康寿命の延伸や受診率向上、医療費削減などに向けて、がんの早期発見、早期治療を進め、がん予防に向けた取り組みを推進するとともに、新たな検診の導入や質の高い事業の実施に努めます。

② 高齢者の予防接種の実施

定期接種化されている高齢者インフルエンザワクチンと高齢者肺炎球菌ワクチンについて、正しい知識を普及啓発し、接種率の向上を図ります。

③ 特定健康診査等による生活習慣病予防の推進

糖尿病などの生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療に向けて、若い世代からの健康診査や特定健康診査等の受診促進とともに、事後フォローの充実を図ります。

④ 日常における運動・食生活・生活習慣改善の推進

生活習慣病の予防に向けて、ライフステージに応じたより良い生活習慣への改善を支援します。

(2) たばこやアルコールによる健康影響の防止

① 《主要事業》受動喫煙防止に関する普及啓発・条例の制定

受動喫煙防止の強化を目的とした健康増進法の一部改正及び東京都受動喫煙防止条例等の制定に伴い、喫煙及び受動喫煙の健康影響について、今後一層の普及啓発に努めます。

さらに、路上をはじめとする屋外での喫煙の増加やマナー違反の増加が懸念されていることから、喫煙する人とならない人が共存できるよう、必要な施設整備を前提としつつ、喫煙禁止エリアの設定等、市の独自ルールを柱とした条例制定に取り組むことにより、市民の健康増進やまちの美化を推進します。

② 禁煙希望者の支援

医療機関等との連携により、禁煙希望者に対する支援を行います。

③ アルコールの健康障がい予防に対する関係機関との連携

アルコールは生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲酒はアルコール健康障がいの原因となることから、各種講座などの機会をとらえて、医療機関等と連携を図りながら、その予防に関する普及啓発に努めます。

5 母子保健・医療等の推進

母子の健康づくりにおいては、健康診査や予防接種、相談事業等の充実を図り、継続的支援を行うとともに親と子の健康を推進します。

また、育児の孤立化や育てにくさの増加等の課題に対して、安心して妊娠・出産・育児ができるよう親の不安軽減を図り、地域や関係機関と連携して子どもたちの健やかな成長を支援します。

（1）母子保健に関する疾病予防・健康増進事業の推進

① 妊婦健康診査、乳幼児健康診査の実施

母子の健康を守るため、健康診査の受診率を高めます。また、健診結果に基づく支援を行うとともに、未受診者については訪問等において積極的にその把握に努め、地域で孤立することのないよう医療機関、子ども家庭支援センター、保育園、児童館、助産師会、民生・児童委員等とも連携して対応します。

② 子どもの予防接種の実施

予防接種に関する正しい知識を普及啓発し、接種率の向上を図ります。また、今後新たに定期接種化されるワクチンに適切に対応するなど、接種事業を円滑・着実に実施します。

③ 健康診査受診後の継続的な支援

健診結果により、必要な治療や療育につなげるほか、母親のメンタル面のフォローの充実に努め、保護者への育児支援を行います。

④ 母子保健に関する相談事業の推進

子どもの健やかな成長発達を促し、保護者が安心して子育てできるように、母子保健に関する相談機能の充実を図ります。

（2）妊娠・出産・育児に関する家族支援の推進

① 《主要事業》妊娠期からの切れ目のない支援の推進

これまで実施してきた「ウエルカム ベビー プロジェクト みたか」^(注1)を継続していくとともに、宿泊型の産後ケア事業の実施などの新たな市民ニーズへ対応し、妊娠期からの切れ目のない支援を推進します。

(注1) ウエルカム ベビー プロジェクト みたか：すべての妊婦を対象とした「ゆりかご面接」、新生児訪問事業や乳児家庭全戸訪問事業、乳幼児健診事業など、出産・子育てに関する様々な取り組み全体をひとつと捉えたプロジェクト。

② 子ども家庭支援センターの機能強化と拡充

（第6 子ども・子育て支援計画（子ども・子育て支援の充実）2－（4）－①）参照

③ 「育てにくさ」への支援

（第6 子ども・子育て支援計画（切れ目ない子育て支援の実施）2－（2）－⑮）参照

6 健康づくりの推進体制の整備

健康な地域づくりに向けて、保健・医療・福祉における関係機関の連携による機能強化を行い、推進体制の整備に取り組みます。

また、近年の新型インフルエンザ等新たな感染症に対する危機管理が重要な課題となっています。市民への情報提供や正しい知識の普及・啓発を進めるとともに、関係機関と連携して、感染症の予防及び発生した際にまん延を防止し迅速かつ的確に対応できる体制づくりを行います。

（1）健康な地域づくりのための環境整備

① 保健・医療・福祉の連携

（「第1 地域福祉計画（地域福祉の推進）5－（1）－①」参照）

② かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局の推進

市民が自分の健康を自分で守ることができるよう、安心して相談できるかかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つことの推進を図ります。さらに、各医療機関から処方される薬剤について十分な理解や管理をするために、かかりつけ薬局の推進も図ります。

③ 《主要事業》休日等における診療体制の整備

引き続き、三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）との協働により、休日等における診療体制を確保します。また、現在、市内に点在しているこれら休日等における診療所や調剤薬局等を一体的に旧保健センター跡地に暫定施設として整備することにより、市民の利便性の向上と事務の効率化等を図ります。

④ 健康づくりのための情報提供の充実

関係機関と連携し、市民のニーズに即した健康に関する情報提供を行います。

⑤ 関係機関等の連携による施策の充実

病院や大学等、関係機関と連携し、健康づくりに関する施策の充実を図ります。

（2）感染症等に対する危機管理体制の整備

① 感染症等に対する危機管理体制の強化

「三鷹市新型インフルエンザ等対策行動計画」に基づき、住民接種マニュアルなどの整備に取り組みます。

また、新型インフルエンザ、新たに発生する未知なる感染症等やヒアリ等特定外来生物などによる健康被害に備え、平時より関係法令等に基づき想定される市の役割を踏まえた準備を行います。感染症等が発生した場合には、多摩府中保健所や医師会等関係機関と緊密な連携を図り、適切かつ迅速に情報収集し、市民に対して正確な情報発信を行うとともに、庁内関係部署とも情報共有を図りながら総合的な対策を講じます。