

I 「健康づくり推進プラン」の基本的な考え方

1 計画策定の背景

- 寿命が延び、高齢化が進展する中、全てのライフステージにおいて一人ひとりの市民がいつまでも健やかに暮らしていけることが大切です。自分の健康は自らつくり・守ることが基本ですが、個人や家族の取り組みばかりでなく社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が高まっています。
- 国は、生活習慣の変化に伴う生活習慣病(注)の増加や、高齢化の進展による要介護高齢者の増加を背景に、生活習慣病や要介護状態になることを未然に防ぐ「一次予防」を重視し、平成12年より「21世紀における国民の健康づくり運動(健康日本21)」を進めてきました。東京都においても、平成13年に「東京都健康推進プラン21」が策定され、5年後の見直しを経ながら取り組みが進められています。
- 一方、少子化・核家族化という社会環境の変化に伴い、妊産婦の心身の状態に対する不安や乳幼児の疾病や発達等に対する不安、思春期における性の問題、親子の心の問題等への対応が必要になってきたことをうけ、国は母子保健領域における「健やか親子21」を平成12年度に策定しました。
- 西東京市においては、こうした潮流を基に平成16年3月、平成22年度までを計画期間とする「西東京市健康づくり推進プラン」を策定しました。以降、乳幼児期から高齢期まで全ての市民が生涯を通じて健やかに暮らせるよう、市民と市民の健康に関わるさまざまな主体、そして西東京市がともに健康づくりに取り組んできました。
- このたび、国は「健康日本21」の評価を踏まえ、国民の健康増進の総合的推進を図るための基本的事項を示し、平成25年度から平成34年度までの「21世紀における第2次国民の健康づくり運動(健康日本21(第2次))」を推進することとしました。
- また、健康づくりに関する近年の新たな主要施策としては、介護保険制度改革における予防重視型システムへの転換、生活習慣病予防に向けてメタボリックシンドローム(注)に着目した特定健康診査(注)及び特定保健指導(注)のスタート、がん対策基本法の制定による取り組み強化等があげられます。
- この間、西東京市では、平成23年8月、健康づくりの取り組みを象徴的にあらわす「西東京市健康都市宣言(注)」を行いました。西東京市誕生10周年を迎えるにあたり、生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために、さまざまな分野の協働により健康都市をめざすことを宣言するものです。
- 「西東京市健康づくり推進プラン」は、国や東京都の施策動向にあわせ計画期間を平成24年度までの2年間延長してきました。今回、国の健康日本21(第2次)、新たな施策動向等を踏まえながら、「西東京市健康都市宣言」のめざす価値を大切に、前計画の取り組みをさらに発展させていく改定計画(第2次計画)として策定することとしました。

私たちの願いは、みどりを身近に感じることができ、安心して外出できる地域で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康は自らの手でつくることを基本とし、お互いに支え合いながら、生涯にわたって健康づくりを進めます。

- 一、自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
- 一、地元の野菜がある食生活を楽しみます
- 一、運動やスポーツのある生活を楽しみます
- 一、休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます
- 一、身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます

2 計画づくりの理念

- 健康は市民自らが守り、かつ増進することが基本です。私たち市民が自ら主体的に健康の維持・増進に取り組み、西東京市がその取り組みを支援する役割を果たします。
- 「身体（からだ）」の健康だけでなく、「心（こころ）」の健康にも配慮し、心身両面からの健康づくりをめざします。
- 常に自らの健康を意識し、生活習慣や行動をコントロールできるようにするため、乳幼児期から高齢期までのライフステージ（人生の段階）に応じた西東京市の健康に関する事業を活用し、生涯を通じた健康づくりに励みます。

3 健康づくり推進プランの目的と役割

（1）健康づくり推進プランの目的

- 西東京市を「全ての市民が、乳幼児期から高齢期までの一生を通じて健やかで心豊かに生活できる活力ある都市（まち）」としていくことをめざし、市民、地域、そして西東京市が、ともに健康づくりに取り組むことを目的とします。
- また、市民や地域の取り組みを支援するために西東京市が行うべき健康づくり施策について、具体的な目標と方針を策定することを目的とします。

（2）健康づくり推進プランの役割

- 国の「健康日本21（第2次）」及び「健やか親子21」の地方計画であり、市民が主体的に取り組む健康づくりを総合的に推進するための指針と位置づけます。
- また、西東京市の行政施策の総合的な計画である「基本構想・基本計画」の方針を踏まえ、他の関連計画との調和と整合性を図って策定したものです。

（3）計画の対象領域

- 本計画は市民が自らの健康を主体的にコントロールし、改善できるようにするプロセス（ヘルスプロモーション）が基盤となる健康づくりを主眼として、一次予防（疾病・介護を予防するための健康増進）、二次予防（早期発見・早期治療）、三次予防（機能維持・回復）を対象とした計画です。疾病や要介護状態となった後に必要となる医療・療育サービスや介護サービス及び大規模な健康危機に関しては、適切な情報提供や連携を行うことにより、各サービスや支援の利用につながるよう配慮します。

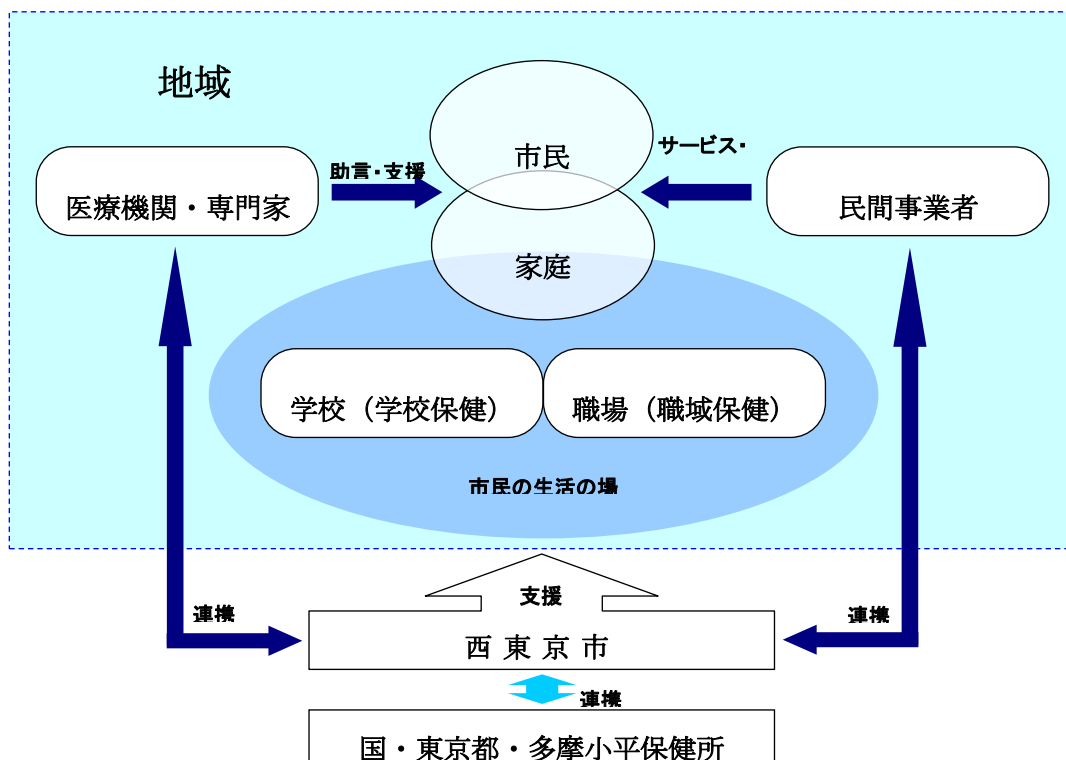
4 計画期間

- 本計画は、平成 25 年度～平成 34 年度の 10 か年を計画期間とします。
- P D C A サイクル (P : Plan, D : Do, C : Check, A : Action) の考え方に基づき、計画を評価し進行管理をしていきます。10 か年の中間年には重点的取り組みの見直しを行います。

5 健康づくりに関わる各主体に期待される役割

- 健康づくりの主体は市民であり、市民一人ひとりがその重要性を理解し、家庭・学校・職場等の日常生活の場で、継続的に取り組むことが基本となります。
- また、健康づくりには市民のほか、生活の場を構成する家庭・学校・企業（職場）、日常生活に必要な商品・サービスを提供する民間事業者、専門的な助言や支援を提供できる医療機関・専門家等、多くの主体が関わっています。
- 市民が地域において楽しく積極的に健康づくりに取り組み、本計画の「総合目標」及び「成果目標」を達成できるよう、地域内の関連主体それぞれが期待される役割を認識し、相互に連携を図りながら、市民や自主グループの取り組みを継続的に支援していくことが必要です。
- 西東京市（行政）は、こうした市民の取り組みや地域の連携・協働を支援する役割を担います。

■市民の健康づくりに関わる各主体に期待される役割



(1) 市民（自ら）の役割

- ・ 市民一人ひとりが健康づくりの主体としての認識を持ち、本計画に掲げる「市民の取り組み」の達成をめざし、自らの健康の把握・管理、生活習慣の改善、体力づくり等に取り組みます。
- ・ 家庭は、個人の健康に大きな影響を与える「食事」、「運動」、「休養」等の生活習慣について学び、実践し、身につける場となります。子供の豊かな成長を育む場として、乳幼児期・学齢期・思春期の心と身体の成長を支えます。

(2) 地域の役割

- ・ 積極的に自主グループ活動や地域活動等に参加し、同じ目的を持った仲間同士の交流を通じて、継続的に健康づくりに取り組みます。
- ・ 学校（学校保健）は、学齢期の子供たちが自分の健康に関心を持ち、健康に関する正しい知識を得られるような教育と実践の場となります。児童・生徒本人と保護者の双方に対する相談や情報提供を通じて、思春期における心身の健康的な成長を支えます。
- ・ 職場（職域保健）は、就業している市民が生活の多くの時間を過ごす場として、分煙化の徹底等、従業員が健康を維持できるような職場環境づくりに取り組みます。また、健康診断や専門家による健康指導等、従業員とその家族が、自らの健康状態の把握・管理、悩みの相談等心身両面にわたって行うことのできる機会を提供します。
- ・ 西東京市内の企業や商業施設等の民間事業者は、「企業市民」としての認識を持ち、提供する商品やサービスについて健康面の品質保証や情報提供（飲食物の栄養成分表示等）を通じて、市民の健康づくりを支援します。また、市民が利用する事業所や店舗等公共性の高い空間においては、分煙化等利用者の健康に配慮した環境づくりに取り組みます。
- ・ 医療機関・薬局や医師・歯科医師・薬剤師は、市民に身近な健康の専門家として、疾病の治療だけでなく、疾病の予防や健康づくりに関する情報等を提供します。また、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を中心として、他の専門家との連携を図りながら、市民の日常生活における健康づくりを総合的に支援します。

(3) 西東京市（行政）の役割

- ・ 健康に関する正しい知識・情報の提供、健康づくりを実践する機会の提供、健康的な環境づくり等を通じて、市民及び地域の取り組みを支援します。
- ・ 本計画に掲げる「行政の取り組み」の達成をめざし、庁内関連部門間の連携のもと、健康づくりに関わる具体的な事業を推進します。
- ・ 感染症対策や職域・地域における健康づくり活動等、市域を越えた広域的な取り組みを必要とする領域について、国・東京都・多摩小平保健所や近隣自治体との適切な連携・調整を図ります。