

稲城市健康増進計画

【概要版】

令和6年3月

稲城市

計画策定の背景

本市では、平成18（2006）年3月、多様な福祉事業を有機的に結合する保健福祉分野の総合計画として、「地域福祉計画」「高齢者保健福祉計画」「障害者福祉計画」「子育て支援計画」「保健医療計画」の5計画から成る、『稲城市保健福祉総合計画』を策定しました。

この福祉総合計画における保健医療分野では、平成14（2002）年に施行された健康増進法の趣旨に基づき、国の『健康日本21』、東京都の『健康推進プラン21』を踏まえた市の健康増進計画を包含し、市民が主体的に取り組む健康づくり運動を推進していくための指針を掲げ、健康寿命の延伸に向けた様々な事業を展開してまいりました。

その後、平成24（2012）年3月、『第二次稲城市保健福祉総合計画』を策定、さらに、平成30（2018）年3月、平成30（2018）年度から令和5（2023）年度までの6年間を計画期間とする『第三次稲城市保健福祉総合計画』を策定しました。

この度、計画期間が満了となることを受け、次期計画の策定にあたり、根拠法令である社会福祉法の平成30（2018）年4月一部改正において、地域福祉計画は高齢者、障害者、児童、保健、医療等の保健福祉分野の上位計画に該当するものとして位置づけの見直しがなされたことを踏まえ、かつ、国の『健康日本21（第三次）』の趣旨を踏まえ、令和6（2024）年3月、『稲城市健康増進計画』を新たに個別計画として策定するものです。

計画の位置づけと期間

本計画は、健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく、「市町村健康増進計画」です。国が推進する「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」の策定趣旨を踏まえ、誰もが健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現ため、市民一人ひとりがライフステージに応じた健康的な生活習慣を身につけ、市民と行政が一体となって健康づくりを推進し、健康寿命を延ばせるよう健康づくりに対する取り組みについてまとめる計画です。

計画期間は、令和6年度から令和11年度までとして策定します。

初年度	2年度目	3年度目	4年度目	5年度目	6年度目
令和6 (2024)	令和7 (2025)	令和8 (2026)	令和9 (2027)	令和10 (2028)	令和11 (2029)

計画の体系

本計画では、健康増進の取り組みを3領域・10分野に分け、それぞれについて「社会情勢と稲城市の現状」、「課題」、「指標」、「具体的な取り組み」を設定し、着実な計画の推進を図ります。

生活習慣の改善	がん・生活習慣病対策	生涯を通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備
<ul style="list-style-type: none">● 栄養・食生活● 身体活動・運動● こころの健康、休養● 喫煙・飲酒● 歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none">● がんの発症予防と早期発見● 生活習慣病の発症予防・重症化予防	<ul style="list-style-type: none">● 次世代の健康● 高齢者の健康● 健康を支える社会環境の整備

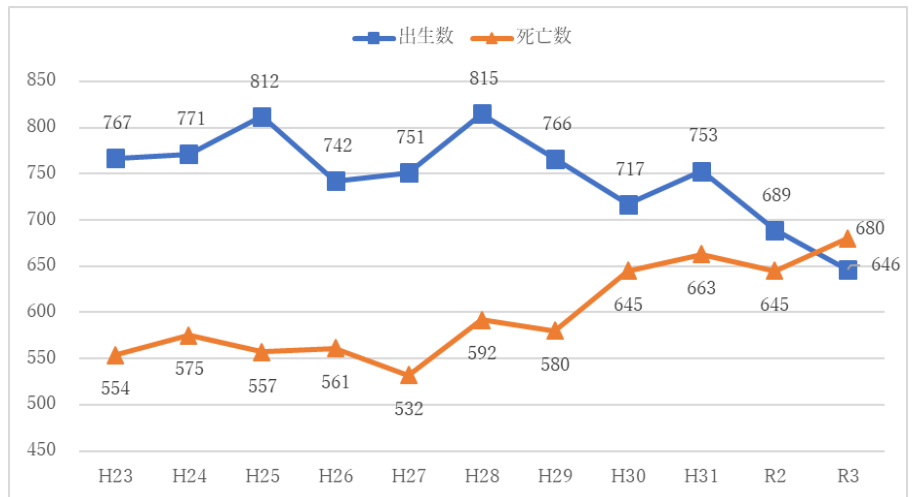
出生と死亡

出生数は、令和元年から減少傾向が見られ、令和3年には646人と、直近ピークの平成28年の815人から169人の減少となりました。

死亡数は、平成27年までは約560人程度で横ばいに推移するも、平成28年以降は増加傾向に転じ、令和3年には出生を上回りました。

高齢化の影響により、死亡数の増加傾向は今後も継続すると推測されます。

出生・死亡数の推移（各年1月1日時点）



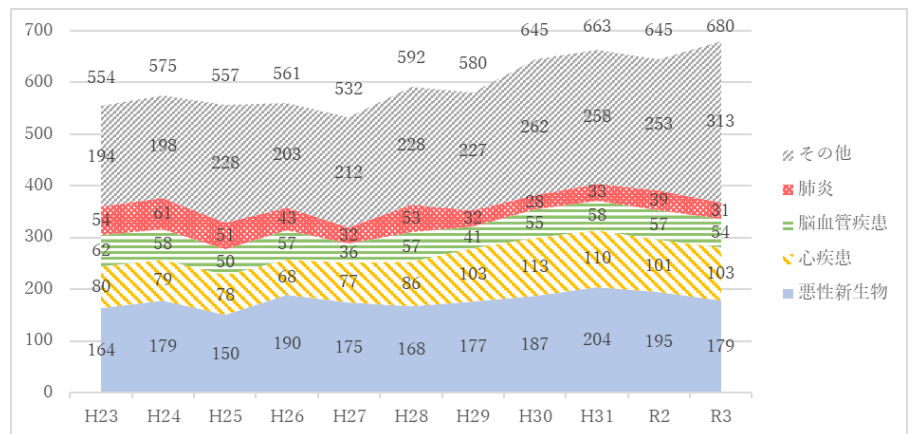
出典：東京都人口動態統計

主要死因別死亡数の推移

主要死因別死亡数は、令和3年、がん（悪性新生物）が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患の順となっています。

これらの疾病は、日本人の主要な死亡原因に掲げられる三大疾病で、いわゆる三大生活習慣病と言われており、本市においてもその割合が総数の49.4%、約5割を占めます。

主要死因別死亡数の推移（稲城市）



出典：東京都人口動態統計

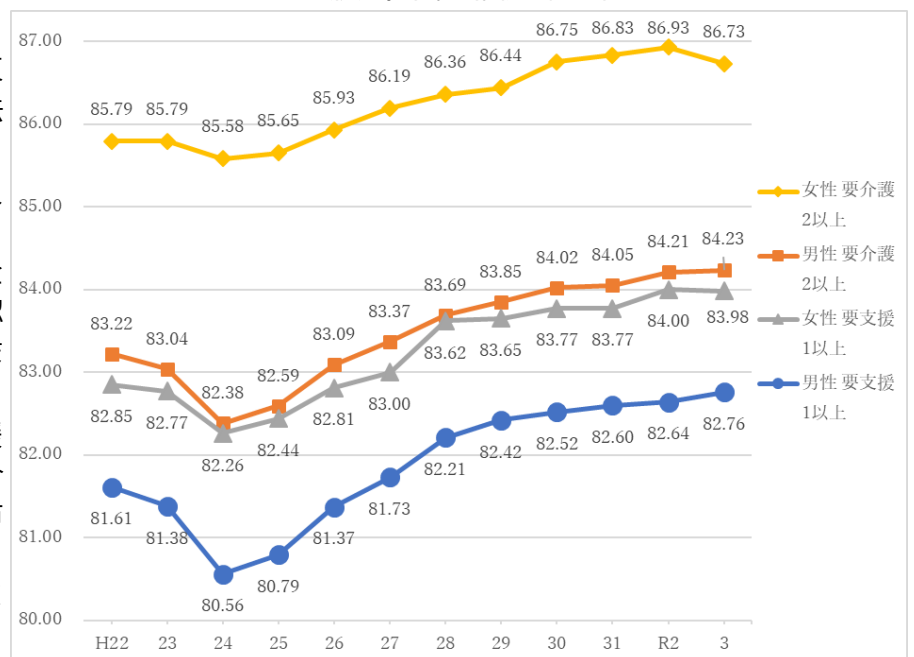
65歳健康寿命

東京都では「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」という方法で健康寿命を算出しています。

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの障害のために要支援・要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表します。

都の算出結果によれば、要支援1以上を障害とした場合と、要介護2以上を障害とした場合、本市の65歳健康寿命の推移をみると、平成24年以降、男女ともに着実に延伸しています。

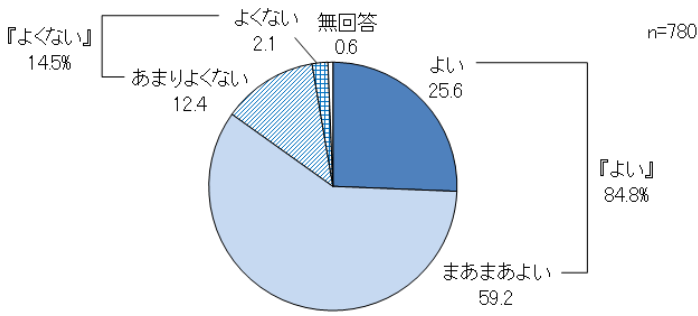
65歳健康寿命の推移（稲城市）



出典：東京都保健医療局 65歳健康寿命算出結果区市町村一覧

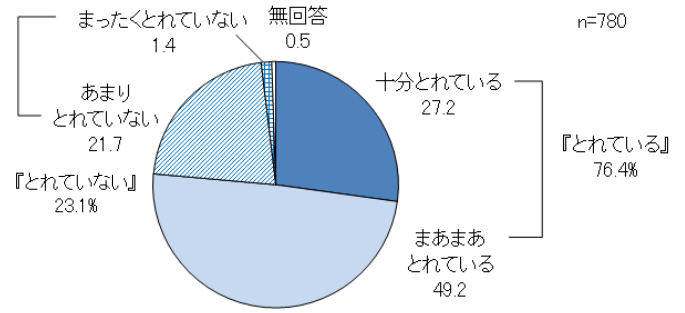
市民アンケート調査の結果から（抜粋）

【主観的健康感】



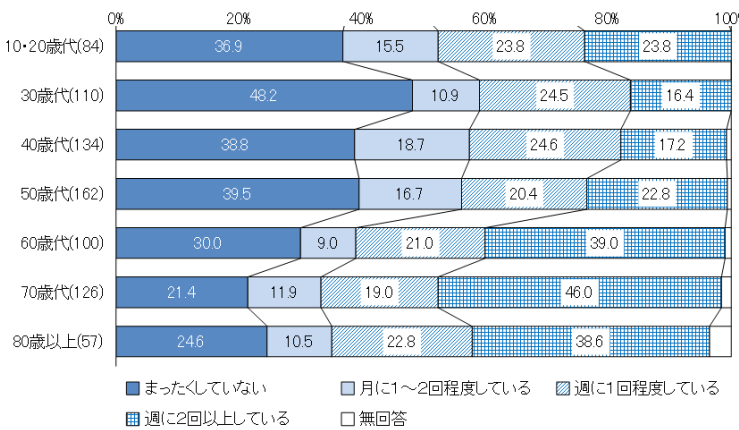
「よい」「まあまあよい」を合わせた『よい』は8割を超えています。

【休養】



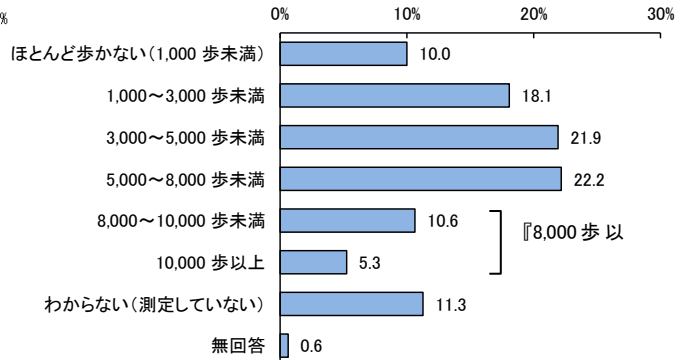
「十分とれている」「まあまあとれている」を合わせた『とれている』は、76.4%となっています。

【1日30分以上の運動】



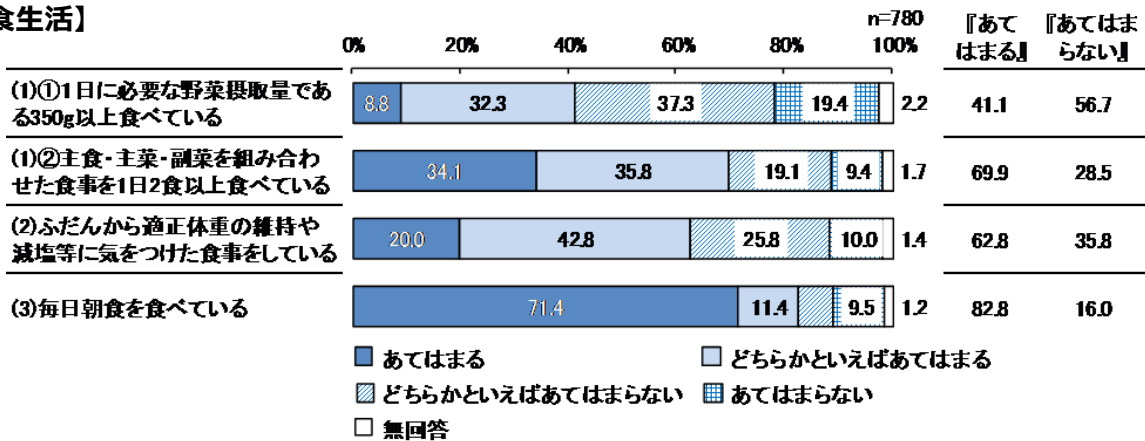
運動を「全くしていない」との回答は、30歳代が48.2%と、最も多くなっています。

【1日あたりの歩数】



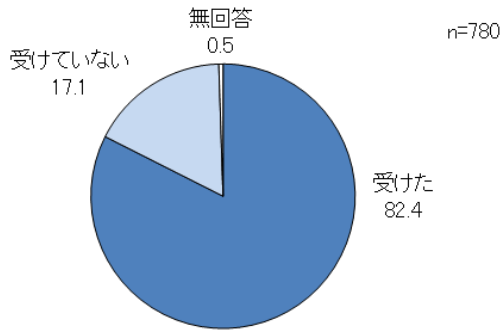
都が目標とする『8,000歩以上』との回答は15.9%にとどまります。

【栄養・食生活】



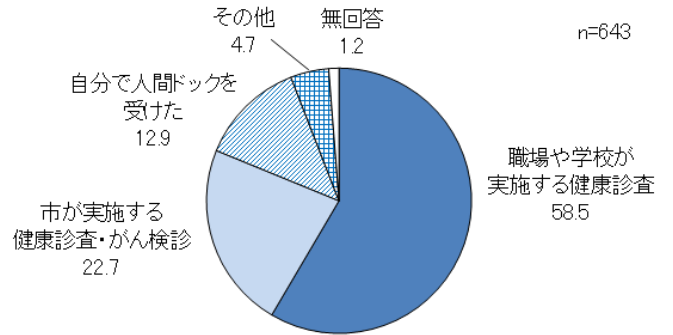
バランスの良い食事や、健康を意識した食事への心がけ、毎日朝食を食べるとする回答割合が高いものの、1日に必要な野菜摂取量をとっている割合は、とっていないとする回答を下回ります。

【過去3年の健康診査の受診】



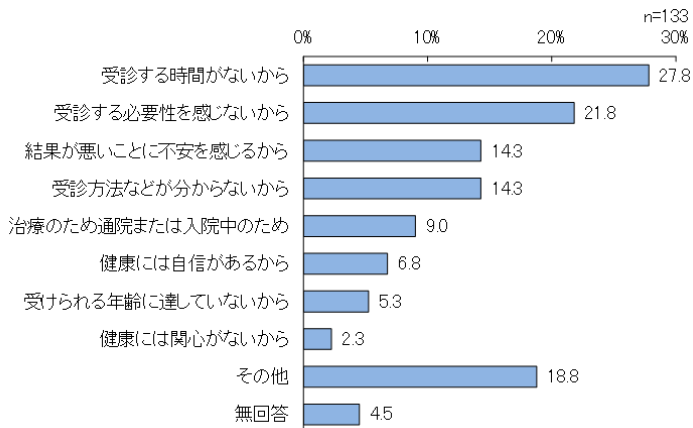
約8割の方が3年以内に健康診査を受診したと回答しています。

【受診した健康診査】



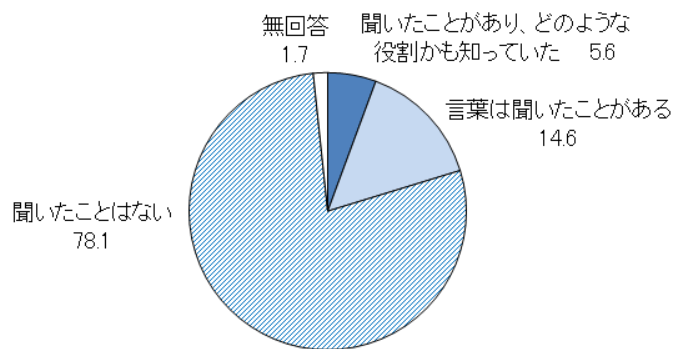
「職場や学校が実施する健康診査」が最も多く、次いで「市が実施する健康診査・がん検診」、「自分で人間ドックを受けた」の順となっています。

【健康診査を受診しない理由】



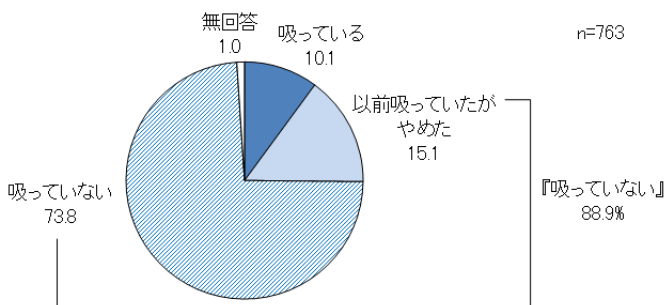
健康診査を受けていないと回答した方のうち、約3割が「時間がないから」、約2割が「必要性を感じないから」と回答しています。

【ゲートキーパーの認知度】



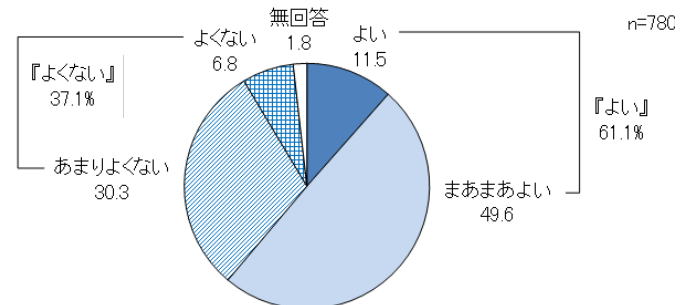
約8割の方が「聞いたことはない」と回答しており、認知度が低い状況です。

【喫煙の状況】



「以前吸っていたがやめた」と「吸っていない」を合わせた『吸っていない』との回答が約9割でした。

【歯と口腔の主観的健康感】



「よい」と「まあまあよい」を合わせた『よい』は61.1%、「よくない」と「あまりよくない」を合わせた『よくない』は37.1%となりました。

基本理念

生涯を通じ 健康でいきいきと暮らせるまち 稲城

本計画は、本市の最上位計画である『第五次稲城市長期総合計画』に掲げる本市のめざすべき将来像「緑に包まれ 友愛に満ちた市民のまち 稲城」の実現を、健康増進の面から目指すものです。

この健康増進計画では、「生涯を通じ 健康でいきいきと暮らせるまち 稲城」を基本理念に掲げ、市民の健康づくりに関する施策・事業を計画的に展開することにより、市民の主体的な健康づくり活動の支援を図るとともに、全ての人々が地域の中で、安心して自立した生活を送ることができ、快適に住み続けられるまちの実現を目指します。

施策の柱	施策	具体的な取り組み
生活習慣の改善	1. 栄養・食生活	1-1 健やかな食生活の充実に向けた取り組み 1-2 食を通じた地域づくり 1-3 食育推進運動の展開
	2. 身体活動・運動	2-1 運動の普及 2-2 運動を楽しめる環境の整備 2-3 運動を継続するための支援
	3. こころの健康、休養	3-1 こころの健康に関する普及啓発と自殺防止対策 3-2 相談支援等の充実
	4. 喫煙・飲酒	4-1 喫煙に関する知識の普及啓発 4-2 適度な飲酒に関する知識の普及啓発
	5. 歯と口腔の健康	5-1 乳幼児のう蝕(むし歯)予防及び早期発見の対策 5-2 成人期の歯周病予防対策 5-3 高齢期の口腔機能支援の促進
がん・生活習慣病対策	6. がんの発症予防と早期発見	6-1 生活習慣改善の促進 6-2 がん検診受診率の向上 6-3 精密検査受診率の向上
	7. 生活習慣病の発症予防・重症化予防	7-1 生活習慣に関する知識の普及啓発 7-2 生活習慣病重症化予防の推進 7-3 特定検診・特定保健指導の受診率の向上 7-4 糖尿病重症化予防の推進
生涯を通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備	8. 次世代の健康	8-1 妊娠・出産期からの保健対策 8-2 乳幼児健康診査等の確実な実施 8-3 情報提供・相談事業の充実
	9. 高齢者の健康	9-1 一般介護予防事業の推進 9-2 介護予防・日常生活支援総合事業の推進 9-3 社会参加の促進 9-4 介護予防の充実
	10. 健康を支える社会環境の整備	10-1 かかりつけ医等の推進 10-2 市民への情報提供と普及啓発 10-3 医療と介護の連携の推進 10-4 健康づくり活動の場の提供 10-5 ライフステージ等に応じたスポーツに親しむ機会の充実