

Ⅲ 重点的取り組み

- この計画は平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 か年の計画ですが、初めの 5 年間に於いて重点的・優先的に取り組むべきことを、重点的取り組みと位置づけて健康づくりを推進します。
- 本市は平成 23 年 8 月、西東京市誕生 10 周年にあたり市民共通の願いとして生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支えあうまち」の実現のために、健康都市を宣言しました。健康都市宣言は健康を「人」と「環境」の両面から捉え、「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」という 5 つの要素をその内容としています。健康づくり推進プランの重点的取り組みについても、この 5 分野に対応して設定することとしました。
- 「重点的取り組み」は、市民の取り組み目標の中から掲げています。目標を達成するために、「市民の取り組み」「地域の取り組み」「行政の取り組み」が一体となって推進します。各取り組みについては「Ⅵ 市民・地域・行政の取り組み」に記載しています。

1 「健康把握」に関する重点的取り組み

健康都市宣言	《健康把握》自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み	
<p>【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】</p> <ul style="list-style-type: none">◎ 定期的に健康診査を受け、子供の健康状態を把握しよう。<ul style="list-style-type: none">・ 乳幼児の各種健診の受診率は約 90%以上、学童期は学校健診を約 99%の児童・生徒が受けています。健診は必ず受け、子供の健康状態の把握に努めるとともに、指導事項を改善していきましょう。・ 普段から子供の体調について、よく把握してくれている「かかりつけ小児科医・小児歯科医・薬局」をもつことも重要です。◎ 保護者自身も定期的に健診を受けよう。<ul style="list-style-type: none">・ 子供が小さい頃は、特に母親は、自身の健康把握がおろそかになることがあります。自らの健康状態を知っておくことはとても大切なため、定期的に健診やがん検診を受けて健康づくりを心がけましょう。	

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

◎ **体重や血圧等を自己測定し、日々の健康状態を把握しよう。**

- ・ 自分の健康は自らの手でつくることが基本であり、そのためには自らの健康状態を知ることが重要です。必ず年 1 回の健診を受けることはもちろん大切ですが、体重や血圧を自分で測り記録する等、日々の健康状態を把握するようにしましょう。

◎ **必ず定期的に性別・年齢に応じたがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけよう。**

- ・ 適切ながん検診を定期的に受診することは、早期発見のひとつの手段です。喫煙しないこと、食生活を改善すること等を通じてがんの予防に努めるとともに、定期的にがん検診を受けましょう。

2 「食・栄養」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《食・栄養》地元の野菜がある食生活を楽しみます

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

◎ 朝食をきちんと食べよう。

- ・ 一日の始まりとして、朝食をしっかりと摂ることは重要です。まず、保護者が朝食の大切さを知り、子供といっしょに食事をする中で、保護者が朝食の大切さを伝えていきましょう。また、これによって、おおむね中学生以上では自らが朝食の大切さを十分に理解できるようにしましょう。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

◎ 栄養を考慮してバランスよく食べながら、食生活を楽しもう。

- ・ 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。
- ・ 主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく食べましょう。

3 「運動・スポーツ」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《運動・スポーツ》運動やスポーツのある生活を楽しみます

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

◎ **できるだけ身体を動かす遊びをしよう。**

- ・ 子供の時期に、身体を動かす喜びを知ることが大切です。身体を動かす遊びができる機会を増やしましょう。スポーツクラブやスポーツ教室、児童館等の屋内で遊べる施設も積極的に活用しましょう。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

◎ **普段から適度な運動を心がけよう。**

- ・ スポーツや身体を動かす趣味等の活動が続けることは健康づくりに大切です。また、家事や生活の中で体を動かす身体活動も運動です。それぞれ自分に合った運動・スポーツを楽しみましょう。

4 「こころ・休養」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《こころ・休養》休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

◎ ほめる子育てをしよう。

- ・ 自己肯定感（自尊感情。自分は大切な存在だと思える心の状態。）の醸成には、幼少期の子育てが重要な意味を持ちます。思春期・青年期へと、自己肯定感を抱きながら健やかに成長できるよう、子供時代からほめる子育てを実践しましょう。
- ・ ほめられて育ち、それを通じて培われた自己肯定感は、自身が親になった時に再び、ほめる子育てと子供の自己肯定感へと引き継がれていきます。

◎ 子育ての不安や悩みは誰かに相談しよう。

- ・ 妊娠及び出産・子育てについて、不安や悩みはいろいろあるものです。産後にうつ傾向になることもあります。パートナー、近所の友人・知人、医療機関や行政の専門家等、不安や悩みについて身近で相談できる相手をつくりましょう。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

◎ 人とのつながりを大切にしよう。

- ・ こころ穏やかに生活を送るためには、互いに支えあう関係が必要です。地域でお互いに声をかけ合える関係性を大事にしましょう。声をかけ合う知人・友人を持ち、地域における人と人とのコミュニケーションを深めましょう。こうした支え合いの意識は、孤独にならない・させない、引きこもらない・させないということにもつながります。
- ・ また、こうした関係性があれば、ちょっとした悩みを身近に相談できることにもつながります。

◎ こころにゆとりを持ち、休養をこころがけよう。

- ・ 栄養、運動とともに、休養は健康づくりにおける大切な要素です。普段から十分な休養をこころがけましょう。

5 「学び・創造」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《学び・創造》身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

◎ 家族でいっしょにできる場面や時間をもとう。

- ・ 運動や趣味の活動等、家族で何かいっしょに楽しめることをもちましよう。例えば公民館では多彩な講座が実施されており、これらに参加してみるのも方法のひとつです。公民館の活動をきっかけとした、保護者同士の仲良しグループも生まれています。
- ・ 乳幼児期の愛着形成は重要です。親との遊びや関わりを通じ、いろいろな刺激を受けることが大切になります。刺激という点で、「読み聞かせ」は家庭で実践できるほか、図書館でも読み聞かせの会が行われています。楽しく続けるために、図書館の行事も活用しましょう。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

◎ 社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育もう。

- ・ 市民活動、地域活動、ボランティア活動等に参加したり、趣味を楽しんだりすることは、脳の活性化につながります。こうした活動を通じ、日々の暮らしにうるおいや充実感をもちましよう。また、健康づくりについて学び、正しい知識を身につけることが、自身の健康管理につながります。