

- 健康増進法に定められる市町村計画「健康ふちゅう21(第3次)計画」を令和7年実施に向け策定する。
- 府中市自殺対策計画、府中市食育推進計画を同時に策定する。

## ◆第2次計画

### ◎基本計画：健康寿命の延伸

分野	重点目標
<b>1 栄養・食生活</b> みんなでいただきます おいしい!! 楽しい!! が 元気の素	(1) 栄養バランスのよい食生活の普及と生活習慣病の予防 (2) 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムの確立 (3) 食育の情報発信・食体験の推進
<b>2 身体活動・運動</b> +10から始めよう! 生活の中に運動をとり入れ、 健康なからだ	(1) 定期的なスポーツ・運動習慣づくり (2) 若い世代からのフレイル予防の推進 (3) 運動の実践・継続ができる環境づくり
<b>3 休養・こころの健康づくり</b> みんなで支えて! 元気なこころ	(1) ストレスに対処できる環境づくり (2) 十分な睡眠・休養をとれる環境づくり (3) こころの健康に関する正しい知識の市民への浸透 (4) 働き盛り世代のこころの健康づくりの推進 (5) 行政・事業場・地域における相談体制の充実
<b>4 たばこ・アルコール</b> たばこは吸わない! 防ごう! 受動喫煙 お酒の飲み方を見直そう!	(1) 禁煙の推進 (2) 受動喫煙防止対策の強化 (3) 妊婦・未成年者の喫煙防止(防煙)と飲酒防止 (4) 適正な酒量の摂取
<b>5 歯・口の健康</b> 健康づくりは歯と口の健康から!	(1) 幼児期から学童期における歯予防の推進 (2) 歯周病予防の推進と歯科健診受診率の向上 (3) 歯・口の全身に及ぼす影響の意識啓発
<b>6 生活習慣病</b> (糖尿病疾患・結核病・がん・COPD) 早めが肝心! 受けよう健診! みつめよう自分のからだ	(1) 生活習慣の改善による病気の予防 (2) 生活習慣病の早期発見 (3) 健診の受診促進と要指導対象者へのフォロー強化
<b>7 地域社会と健康</b> 絆からひろがる健康づくり!	(1) 健康づくりのための地域のつながりの強化 (2) 多世代健康づくりの推進 (3) 働く仲間健康づくりに取り組む環境づくり
<b>8 高齢者の健康</b> げんき ながいき!	(1) 介護予防・フレイル予防の推進 (2) 認知症予防の推進

## ◆第3次計画構想

### ◎基本目標：健康寿命の延伸(第2次計画を継承)

#### ◎計画策定の考え方

- ・健康増進法に定められる市町村計画として、国や県の計画を反映したものであること
- ・計画期間は令和6年度～令和17年度(12年間)
- ・本市の課題解決に向けた視点により、ライフステージに応じた取組とすること
- ・自殺対策計画、食育推進計画を同時策定すること

#### ◎計画策定の視点(ピックアップ)

- ①フレイル予防に関すること
  - ・若い世代からフレイル予防の浸透
  - ・高齢者の介護予防、認知症予防
  - ・骨の健康づくり、オーラルフレイル
- ②運動の習慣化とトレーニング
  - ・プールを活用した体力づくり
  - ・ICTやウェアラブル端末の活用
- ③生活習慣予防、疾病予防
  - ・健康診断、がん検診の受診による疾病の早期発見・治療
  - ・保健指導の利用向上による生活習慣改善
- ③食育の推進 ⇒ **食育推進計画**
  - ・若い世代からの食生活改善
- ④メンタルヘルス ⇒ **自殺対策計画計画**
  - ・相談体制の充実と相談窓口の周知
  - ・誰も自殺に追い込まない
- ⑤地域での健康づくり
  - ・地域でつながる健康づくり