

Ⅱ. 後期基本計画

施策10 健康づくりの推進

施策の目指す姿

こころと体の健康づくりにより、自分の健康は自分で守るという意識が浸透し、市民一人一人が健康な生活を送っています。

施策の現状

本市では、健康日本21狭山市計画・狭山市食育推進計画に基づき、市民一人一人に対する健康づくりの意識啓発を進めるとともに、健康づくりに取り組む団体との連携により、健康づくりを推進してきました。

狭山市民健康意識実態調査（平成27年12月）の結果、健康への留意度については、普段から健康に気をつけている市民の割合は68.6%で、運動不足を感じている市民の割合が77.7%となっています。このような結果を踏まえ、運動するきっかけづくりとして、健康づくりの意識啓発事業を更に充実させるとともに、健康づくりに取り組む団体が活発に活動できるよう支援しています。

社会的関心が高いこころの健康については、健康づくりの意識啓発事業において、その重要性を周知するとともに、精神保健事業を推進しています。

自殺予防対策については、狭山市自殺対策計画に基づき、関係機関と横断的に取り組んでいます。

食育については、朝食欠食や偏った食事などの食習慣の乱れを改善するため、食に関する意識啓発に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症など、新たな感染症への対応として、マスクの着用や手洗い、手指の消毒の徹底を呼び掛けるなど、新たな生活様式の普及啓発に取り組んでいます。

施策の課題

- 心身ともに健康な生活を送るため、地域における健康づくりの取り組みをより一層充実させるとともに食の大切さについての意識啓発が必要です。

※1 すこやかさやま連絡協議会とは

狭山市健康づくり推進協議会、すこやか体操普及指導員連絡会で構成し、食育、運動、研修、健康づくりなどの実践活動を行っている組織のこと。

※2 65歳健康寿命とは

65歳に達した人が健康で自立した生活を送ることができる期間のこと。
具体的には介護保険制度上の「要介護2以上」になるまでの期間のこと。

主なとりくみ

(1) 地域と協働した健康づくり活動の推進

- すこやかさやま連絡協議会*¹ やその構成団体との協働により、地域における健康づくり活動を推進します。また、活動の新たな担い手の育成を推進します。
- 健康づくり活動の場として、スポーツ・レクリエーション施設の活用を促進します。

(2) こころと体の健康づくりの意識啓発

- 市民自らが健康づくり活動を行えるよう、各種講演会・講座の開催やウォーキングの実践、市内3か所の公園に設置してある健康遊具の利用促進などにより、健康づくりに対する意識啓発に取り組みます。
- メンタルヘルスとしての精神保健の推進とともに、狭山市自殺対策計画に基づき、自殺対策会議のほか、関係機関との連携による各種事業の実施を通じ、こころの健康づくりに対する意識啓発に取り組みます。

(3) 食育の推進

- 関係機関と連携し、食育に関する取り組みの情報発信を行い、食の大切さについての意識啓発に取り組み、食育を推進します。

(4) 感染症対策

- 関係機関と連携し、正確で分かりやすい情報提供や呼びかけを行うとともに、適切な医療の提供体制を確保するなど、感染症の拡大防止に取り組みます。

施策の成果目標

項目	実績値	目標値
	令和元年度	令和7年度
65歳健康寿命* ² の延伸	男性 18.21年 女性 20.94年	男性 19.75年 女性 24.24年

市民・団体・事業者などに期待する協働による行動

- 健康づくり活動に参加し、自発的に健康づくりを行いましょう。
- 健康づくり活動の担い手として、健康づくりを進めましょう。
- 食への関心を持ち、望ましい食生活を実践しましょう。
- 食に関する団体や農業生産者、食品の製造・販売者などが連携し、食育に関する取り組みを幅広く展開しましょう。
- 事業者は関係機関と連携し、従業員の健康づくりを促進しましょう。
- マスクの着用や手洗い、手指の消毒を徹底するなど、感染症の拡大防止に取り組みましょう。

関連するSDGsのゴール

- ゴール2 飢餓をゼロに
- ゴール3 すべての人に健康と福祉を
- ゴール4 質の高い教育をみんなに
- ゴール17 パートナリーシップで目標を達成しよう

