

第3次国立市健康増進計画

【概要版】

1 計画の概要

国立市では、市民の健康寿命の延伸を総合目標に掲げ、生活習慣病の予防と健康づくりを推進してきました。

「第3次国立市健康増進計画」では、「疾病対策」を継続しつつも、市民が自分らしく生きられる「ウェルビーイングの向上」を目指し、市民が主体的に取り組める参加型・日常的な健康政策を拡げていくための計画を策定しました。

個人や家庭、行政だけでなく、企業や民間団体など地域における多様な主体が関わり、連携し、健康づくりへの関心の有無にかかわらず、誰もがおのずと健やかで笑顔になれるまちを目指していきます。

2 施策体系

〔 基本理念 〕

一人ひとりのウェルビーイングの向上を目指します
市民や地域の主体的な健康づくりを支え、

〔 基本目標 〕

〔 施策の方向性 〕

1 生活習慣の見直し

- (1) 栄養・食生活
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・睡眠とこころの健康
- (4) 飲酒
- (5) 喫煙
- (6) 歯と口腔



2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- (1) がん
- (2) 循環器疾患
- (3) 糖尿病



3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- (1) 子どもの健康づくり
- (2) 青壮年期の健康づくり
- (3) 女性の健康づくり
- (4) 高齢者の健康づくり



4 社会環境の質の向上

- (1) 自然に健康になれる暮らしの推進
- (2) 生活困窮等への支援

3 具体的な取り組み

健康づくりは、市民一人ひとりが自身の健康に対する関心を高め、健康管理に積極的に取り組むことが重要です。そのため、国立市では、市民が自ら生活習慣の改善や健康づくりに取り組めるよう基本目標ごとに「市民の取り組み」を支援します。

生活習慣の見直し

市民一人ひとりの健康的な生活習慣の確立は、健康寿命の延伸と生活の質向上に不可欠です。そのため、次の重点分野に取り組めます。



栄養・食生活

めざす姿

栄養バランスを意識して楽しい食生活を送る



市民の取組

- 朝食を毎日とることで、栄養バランスと生活のリズムを整えましょう。
- 市販品を買うときには栄養成分表示を見ましょう。

行政の主な取組

- 妊婦を対象とした栄養診断や講話・相談、乳幼児や保護者の栄養に関する講話・相談を実施します。
- バランスの良い食生活に関する普及啓発を行います。



身体活動・運動

めざす姿

自分に合った身体活動・運動を継続する

市民の取組

- 今よりプラス 10 分多く歩く、ストレッチや体操を行うなど身体活動を増やしましょう。
- 自分に合った運動を選び、地域の体操教室やウォーキングイベントに参加しましょう。



行政の主な取組

- おでかけマップや東京都のサイトに掲載されているデジタルマップを周知し、市民のウォーキングの習慣化を支援する環境を整えます。
- 地域団体と連携し、「くにたちオリジナル体操」や「いきいき百歳体操」の普及を推進します。

食育推進・給食ステーションでの
フレイル予防講座



健康づくり推進員による
「くにたちオリジナル体操」の普及

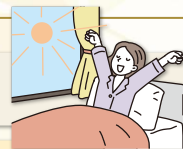




休養・睡眠とこころの健康

めざす姿

十分な睡眠や、積極的に休養する時間をつくり心と体を整える



市民の取組

- 自分のストレス状態を知り、十分な睡眠と休養を取りましょう。
- 困ったときには相談できる人に話しましょう。

行政の主な取組

- ストレス解消法やアルコールに頼らない休養の重要性についての知識普及をさらに推進します。
- ゲートキーパー養成研修を実施するとともに、ゲートキーパーに関する周知啓発を行います。



飲酒

めざす姿

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、飲酒をする時は適量で楽しむ

市民の取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解しましょう。

行政の主な取組

- 様々な機会を通じて、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、周知啓発を行います。



喫煙

めざす姿

喫煙や受動喫煙による健康への影響を知り、たばこの害から自分や周囲の人を守る

市民の取組

- 喫煙（加熱式タバコを含む）による健康リスクを学び、禁煙しましょう。



行政の主な取組

- 市報・ホームページによる広報の他、リーフレット等の活用により、喫煙・受動喫煙による害の知識の周知、普及をします。



歯と口腔

めざす姿

日ごろから口腔ケアを行い、むし歯や歯周病を予防する

市民の取組

- 日ごろから口腔ケアを行い、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

行政の主な取組

- 国立市歯科医師会と連携し、歯周疾患やむし歯の予防・早期発見・治療に向けた歯科健康診査を実施します。



生活習慣病の発症予防と重症化予防



がん

めざす姿

がんについての知識を増やし、定期的ながん検診を受診する



循環器疾患

めざす姿

健康的な生活習慣と年1回の健診により脳血管疾患と心疾患・腎疾患を予防する



糖尿病

めざす姿

生活習慣を改善し、糖尿病とその重症化を予防する

4 計画の位置付けと期間

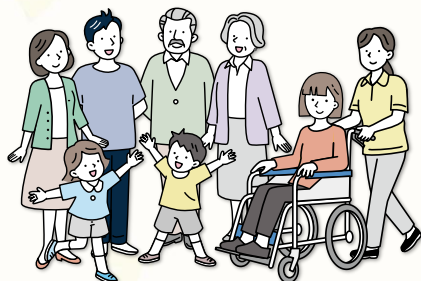
この計画は、「健康増進法」第8条に基づく地方計画として位置づけ、「国立市総合基本計画」を上位計画とし、他の関連計画とも連携を図りながら、総合的に健康増進を推進します。また、計画の期間は、令和8（2026）年度から令和18（2036）年度までを計画期間とし、11年を1期とした計画とします。

5 計画の推進体制

健康づくりに関する国の方針や都の取り組み、また、国立市の健康福祉分野の行政計画とも整合を図ります。

庁内に設置する国立市健康増進計画推進会議において、毎年度、各課が把握している情報や取組状況の共有を行います。

これらを踏まえて国立市健康増進計画審議会を中心に進捗管理を行うとともに、関係団体等との連携を強化し、市民と地域の健康づくりを支援していきます。



計画書本文は
こちらから

国立市ホームページ

第3次国立市健康増進計画【概要版】

発行：国立市健康福祉部健康まちづくり戦略室

〒186-8501 東京都国立市富士見台 2-47-1

TEL 042-576-2111 FAX 042-576-0264

令和8（2026）年3月策定

