

# 第2次こだいら健康増進プラン

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

令和6年3月

小平市



## 第2次こだいら健康増進プラン策定にあたって

市では、これまで、「子どもから大人まで ともに支え合い みずから健康をつくるこだいらへ」を基本理念に掲げ、平成29年3月に市の健康増進計画である「こだいら健康増進プラン」を策定し、健康都市「みずから健康をつくるこだいら」の実現に向けて健康施策の推進に努めてまいりました。

一方、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、ライフスタイルに大きな変化が生まれました。また、各種イベントも中止となり、外出を控えるなど、健康への影響が懸念される状況になりました。コロナ禍を経て、誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、平時から個人の心身の健康を保つための健康づくりがますます重要性を増しています。

このような状況を踏まえ、今回策定した「第2次こだいら健康増進プラン」では、前計画を継承しながら、「主な生活習慣病の発症予防・重症化予防」、「生活習慣の改善」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」の三つを柱に、健康施策を展開していきます。また、一生を通じた健康づくりの観点を取り入れるとともに、健康に関心が薄い方へのアプローチや、新興・再興感染症の拡大等による健康への影響にも考慮して取組を推進してまいります。

本計画の推進のためには、市民の皆様、多様な関係機関・団体、市のそれぞれがともに関わり、地域全体で健康づくりに取り組んでいくことが大切です。皆様におかれましては、今後とも一層のご理解とご協力をお願いいたします。コロナ禍で切れてしまったつながりをもう一度築き、そして、健康都市「みずから健康をつくるこだいら」の実現を目指してまいりましょう。

結びに、本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました小平市第2次健康増進計画検討委員会の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメント等でご意見をお寄せいただきました市民の皆様方には、心より感謝申し上げます。

令和6年3月

小平市長 



# 目次

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>第1章 計画の策定にあたって</b> .....         | <b>1</b>  |
| 1 計画策定の趣旨 .....                     | 1         |
| 2 計画の位置づけ .....                     | 2         |
| 3 計画の期間 .....                       | 3         |
| <b>第2章 小平市における健康に関する現状と課題</b> ..... | <b>4</b>  |
| 1 各種統計データからみる現状 .....               | 4         |
| 2 意識調査からみる現状 .....                  | 24        |
| 3 第1次計画における総括と課題 .....              | 40        |
| <b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....         | <b>54</b> |
| 1 基本理念 .....                        | 54        |
| 2 基本目標 .....                        | 54        |
| 3 基本理念の実現に向けた考え方 .....              | 55        |
| 4 基本目標の達成に向けた3つの領域 .....            | 56        |
| 5 施策体系 .....                        | 57        |
| <b>第4章 分野別の健康づくり</b> .....          | <b>59</b> |
| 1 主な生活習慣病の発症予防・重症化予防【領域Ⅰ】 .....     | 59        |
| 2 生活習慣の改善【領域Ⅱ】 .....                | 67        |
| 3 健康を支え、守るための社会環境の整備【領域Ⅲ】 .....     | 86        |
| 4 一生を通じた健康づくり .....                 | 94        |
| 5 取組を推進する上で考慮していく事項 .....           | 95        |
| <b>第5章 計画の推進</b> .....              | <b>96</b> |
| 1 計画の推進体制 .....                     | 96        |
| 2 計画の管理 .....                       | 97        |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第6章 資料編                 | 98  |
| 1 用語解説                  | 98  |
| 2 小平市第2次健康増進計画検討委員会設置要綱 | 101 |
| 3 小平市第2次健康増進計画検討委員会委員名簿 | 102 |
| 4 小平市健康増進計画策定調整会議       | 103 |
| 5 策定経過                  | 105 |