

# 武蔵野市第5期健康推進計画・食育推進計画・自殺総合対策計画

<令和6（2024）年度～令和11（2029）年度>

## 概要版

### 健康推進計画

#### 基本目標・基本視点

市民を主役とし、多様な主体が協力しあうことによって、健康づくりに取り組むとともに、安心して暮らしつつげられるまちを目指します。

#### 基本目標

誰もがいきいきと安心して暮らしつつげられるまち

#### 基本視点1

オールライフステージにわたる健康づくりへの取り組み

#### 基本視点2

市民自らの健康づくりへの支援

#### 基本視点3

市民の生命と健康を守る環境づくり

#### 施策の展開

#### 基本施策1 予防を重視した健康診査等の推進

- 市民を対象とした健康診査を実施し、保健指導の充実を図ります。
- 妊婦健康診査や乳幼児健康診査の受診率の維持・向上に努めます。
- がんの早期発見・早期治療のため、市民の利便性に配慮したがん検診を実施します。また、がんに関する普及啓発を行います。
- 健康への関心が低い方にも健康診査やがん検診を受診してもらうための取り組みを検討します。

#### 基本施策2 市民の主体的な健康づくりと生活習慣改善の支援

- 自ら健康を管理する力を身に付けてもらうために、ライフステージに応じた効果的なアプローチを行います。
- 健康づくりに必要な食生活や運動、歯と口腔、こころの健康等に関して、市民一人ひとりが健康づくりに取り組める環境整備を推進します。
- 運動している方の割合が低い子育て世代、働き世代の方に運動習慣を身に付けてもらうための取り組みを行います。
- 喫煙や飲酒の影響、休養やメンタルヘルスについて、知識の普及・啓発を行います。

#### 基本施策3 市民の生命と健康を守る環境づくりと連携の強化

- 市内における地域包括ケアシステムを医療から支える仕組みとして、市内の医療機関が役割分担を踏まえて連携する体制の維持、整備に努めます。
- オンライン診療や情報伝達のデジタル化等、医療DXの推進について必要な支援を行います。
- 身近で気軽に健康全般について相談できるかかりつけ医の普及に向けて、その制度や必要性の周知を図ります。
- 災害時医療体制や行動マニュアルを医師会等と協議しながら整備します。
- 健康危機発生時に備え、平時から訓練等により医療関係機関等との連携体制の強化に努め、危機発生時の行動計画・BCP等について、適宜見直し更新します。

#### 基本施策4 妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援の推進

- 妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、伴走型の相談支援と経済的支援を一体的に実施します。
- 産後の母子に対して心身のケアや育児サポート等きめ細かい支援を実施するため、産後ケア事業を充実させます。
- 予期せぬ妊娠等により不安を抱える方への支援について、市や都などの妊娠相談窓口の周知を行うとともに、保健師などの専門職が医療機関等と連携をとりながら、早期の個別支援を進めます。
- 全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行う「こども家庭センター」を設置し、子育て世帯に対する包括的な支援のための体制強化を図ります。

# 食育推進計画

## 基本目標・基本方針

その人らしくいきいきと暮らすために、一人ひとりが充実した食生活を日々送ることを目指します。

### 基本目標

食を通じていきいきと暮らすまち

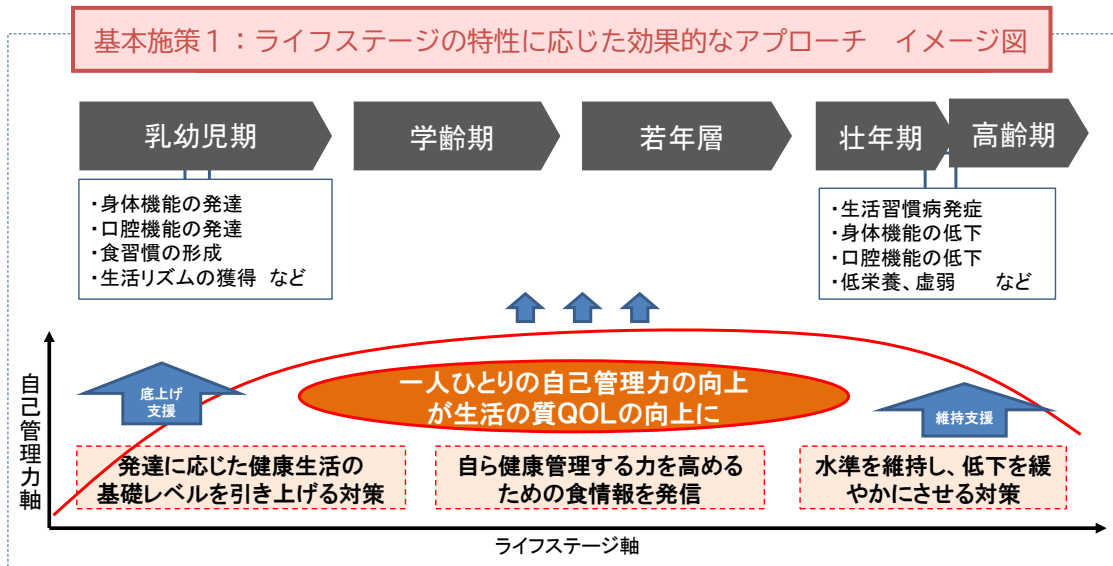
### 基本方針

食に関するセルフマネジメント（自己管理）力の推進

## 施策の展開

### 基本施策1 ライフステージの特性に応じた食育の推進

- 乳幼児から高齢者までそれぞれのライフステージで食に関する能力を身に付け、その力を発揮して生涯を通じて健康的な生活を送れるように、ライフステージの特性に応じた効果的なアプローチにより支援します。  
また、それぞれの時期に応じた歯と口の健康づくりを通じた食育を行います。
- 外食や中食でも健康的な食の選択ができるように、かしこい選び方の啓発等を行います。



### 基本施策2 地域と連携した食育の推進

- 食への関心を高め理解と感謝の気持ちを育むため、農業体験の推進や、市内産農産物の直売会や農家見学会などの生産者と市民をつなぐ取組みを実施します。
- 共食の取組みや食を通じた地域での交流を進め、望まない孤食の解消につながるような事業を検討します。
- 在宅ケアが必要な方の個別の栄養ケアについて関係機関と協議を行います。

### 基本施策3 市民が地域の中で継続して食育を実践するための情報発信と環境づくり

- 全ての人が、食に関するセルフマネジメント（自己管理）力を向上・維持できることを目指して、正しい食の情報が適切な時期に得られるよう様々な手段で発信していきます。
- 「クックパッド 武蔵野市の公式キッチン」において、すべてのライフステージに向けたレシピや食情報を発信していきます。
- 食育に関わる関係機関の連携を進め、様々な角度から食育を推進していきます。

【クックパッド 武蔵野市の公式キッチン】トップページ】→



# 自殺総合対策計画

## 基本目標・基本認識

自殺対策の本質が生きることの支援にあることを改めて確認し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

### 基本目標

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

#### 基本認識 1

自殺は、その多くが追い込まれた末の死である

#### 基本認識 2

年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はまだ続いている

#### 基本認識 3

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進

#### 基本認識 4

地域レベルの実践的な取組を、PDCAサイクルを通じて推進する

## 施策の展開

### 基本施策 1 地域におけるネットワークの強化

- 市内には、課題やライフステージに対応して、「子育て支援ネットワーク（要保護児童対策地域協議会）」、「保幼小中連携事業」、「若者サポート推進連絡会議」など様々なネットワークがあり、引き続き関係機関との協働体制の維持、整備に努めます。
- 分野横断的な課題の検討、相談のネットワーク化を進めている総合支援調整会議においても、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」に向け、保健・医療・福祉・教育などの他機関・多職種の職員と連携を図ることで課題解決のネットワークの強化を図ります。
- 「見守り・孤立防止ネットワーク連絡協議会」における定例会議を実施し、参加団体間で臨機応変に連絡調整や情報共有を行うことができる体制の拡充を図ります。

### 基本施策 2 自殺対策を支える人材の育成

- 市職員、民生児童委員、健康づくり推進員等を対象とするゲートキーパー研修（こころといのちの基礎研修）を実施し、引き続き研修の案内をするとともに、研修テーマの内容及び対象者の拡充を図ります。
- 啓発を目的として行っている「市民こころの健康支援事業（テーマ講座）」について、「気づき」のための人材育成の場としても実施するなど、市民への人材育成を行います。

### 基本施策 3 相談支援事業の充実

- 市民こころの健康支援事業（相談支援）において、資格をもった専門職が、メンタルヘルスに関する相談を、本人からのみにとどまらず、家族や友人からも受け付けていきます。
- 複合的な課題を抱える市民の相談窓口として設置している「福祉総合相談窓口」にて、困りごとや生活の不安の解決に向けた支援を行います。
- 児童福祉法の改正を受け、子育て世代包括支援センター（母子保健）と子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）の組織を見直し、全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行う「こども家庭センター」を設置するとともに、児童発達支援センター、教育支援センターを含めた多機関の連携による包括的な相談支援体制を構築します。

### 基本施策 4 生きやすさを育み寄り添う支援

- 学校の長期休業時の自殺予防強化、様々な方法による自殺リスクの把握やプッシュ型支援情報の発信などの取組みを推進します。
- 妊産婦への支援の充実を図るため、全ての妊婦を対象としたゆりかごむさしの面接や出産・子育て応援事業の実施、産後ケア事業の拡充等を推進します。
- 性的マイノリティの方等に対する支援として、性自認・性的指向に関する悩みやそれに伴う家族や友人との関係、職場や学校への不安など、専門の相談員による相談が受けられるにじいろ相談を実施します。

### 基本施策 5 市民への周知・啓発

- 自殺対策強化月間での取組みだけでなく、市報やホームページに加え、SNSを活用して周知・啓発の強化を図ります。また、検索連動型広告などICTを活用した効果的な周知・啓発の手法も検討します。
- メンタルヘルスに関するさまざまな内容について、市内の各種団体・教育機関・組織・グループなどからの要請に応じ、専門の講師を派遣し、講座を実施します。
- 女性に対する暴力をなくす運動期間に関連講座や図書・パネル展示等を実施することにより、DVやデートDV、性暴力、セクハラ、売買春など暴力の未然防止や早期発見につなげます。

# 施策の体系

第六期長期計画・  
調整計画基本施策

施策・主な事業

健康推進計画	まちぐるみの支え合いを実現するための取組み	<b>基本施策1 予防を重視した健康診査等の推進</b>	(1) 健康診査・保健指導等の充実 ●健康診査の実施と受診勧奨 ●受診率向上のための取組み	●保健指導等の充実
		(2) がん検診の実施とがんとの共生 ●がん検診の実施と受診勧奨	●がんに関する普及啓発とがん患者の方への支援	
		<b>基本施策2 市民の主体的な健康づくりと生活習慣改善の支援</b>	(1) 健康な食生活の推進 ●食習慣の形成・維持・向上に向けた取組み ●個々の栄養課題の解決に向けた支援	●食に関する情報発信の充実
		(2) 身体活動や運動を習慣づけるための支援 ●身体活動・運動に関する事業の実施 ●運動習慣の定着に向けての支援	●身近な地域の資源の活用 ●効果的な情報発信の充実	
		(3) 歯と口腔等の健康維持に向けた取組み ●口腔衛生指導と歯周疾患検診の実施 ●歯・口腔機能の発達と維持・向上に関する啓発	●耳や聴こえに関する啓発や支援	
		(4) たばこ・アルコールによる健康への影響の周知と対策 ●たばこの影響に関する啓発 ●受動喫煙防止対策の推進	●アルコールの影響に関する啓発	
		(5) 休養・こころの健康づくりの推進 ●休養・メンタルヘルスに関する知識の普及	●相談窓口・関係機関の連携強化	
		<b>基本施策3 市民の生命と健康を守る環境づくりと連携の強化</b>	(1) 医療ネットワークの充実 ●医療機関の連携体制の維持・推進	●在宅生活を支えるための医療と介護の連携の推進
		(2) 災害時対応の充実 ●災害時医療体制の充実	●災害時保健衛生活動体制の整備の検討	
		(3) 健康危機管理対策等の推進 ●新たな感染症等に備えた健康危機対策の推進 ●様々な健康被害の発生予防及び対応に関する情報提供	●予防接種による疾病予防の推進	
生命と健康を守る地域医療充実への取組みと連携の強化	子どもたちが希望を持ち健やかに過ごせるまちづくり	<b>基本施策4 妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援の推進</b>	(1) 妊娠期からの母子保健（ゆりかごむさし）事業の推進 ●妊娠期からの切れ目ない支援の拡充 ●個別支援の充実 ●子どもに育てにくさを感じる親への支援の拡充	●虐待予防への対応強化 ●関係機関との連携強化
		(2) 子どもの成長を見守る連携の推進 ●子どもに関係する様々な機関との連携強化	●子育て世帯に対する包括的な支援のための体制強化	
食育推進計画	まちぐるみの支え合いを実現するための取組み	<b>基本施策1 ライフステージの特性に応じた食育の推進</b>	(1) 妊娠期から子育て期への食育 ●望ましい食習慣の形成と口腔機能発達のための支援 ●体験を通して、食への関心を高める食育	●保育園給食を活用した食育
		(2) 学齢期への食育 ●学習指導要領に基づいた、教育課程に位置付けられた食育	●学校給食の充実と給食を通じた食育 ●地域における食育	
		(3) 若年層への食育 ●自ら健康管理する力を高めるための支援	●効果的な食情報の発信	
		(4) 壮年期への食育 ●生活習慣病を予防し豊かな食生活を送るための支援と食情報の発信		
		(5) 高齢期への食育 ●一人ひとりの身体状況や生活習慣にあわせた食事のとり方に関する支援 ●口腔機能の維持・向上のための支援		
		<b>基本施策2 地域と連携した食育の推進</b>	(1) 食の循環に関する連携 ●食への関心を高め、理解と感謝の気持ちを育むための生産体験の推進	●生産者との交流と地産地消の推進 ●食品ロス削減と食品リサイクルの推進
		(2) 食を通じたコミュニケーションに関する連携 ●地域の力を活用した食のコミュニケーションの推進		
		(3) 栄養ケアを必要とする人への支援に関する連携 ●栄養ケアに関する多職種連携の充実	●多職種連携した栄養ケアの支援の検討	
		<b>基本施策3 市民が地域の中で継続して食育を実践するための情報発信と環境づくり</b>	(1) 食に対する理解を深め、食育を実践するための情報発信 ●全ての年代に向けた、多様な手法による情報発信	
		(2) 多様な関係者の連携による食育の推進 ●多分野にまたがる庁内食育担当課・庁外関係機関の連携と計画の適正な進行管理・評価 ●専門職の活用と質の維持・向上に向けた取組み		
自殺総合対策計画	安心して暮らし続けられるための相談支援体制の充実	<b>基本施策1 地域におけるネットワークの強化</b> ●各種ネットワークとの協働と庁内連携機関の強化		
		<b>基本施策2 自殺対策を支える人材の育成</b> ●「気づき」を促す研修の拡大と専門的人材の育成		
		<b>基本施策3 相談支援事業の充実</b> ●様々な相談窓口の活用		
		<b>基本施策4 生きやすさを育み寄り添う支援</b> ●地域での通いの場の充実、活動への支援 ●子ども・若者の自殺対策 ●女性に対する支援の強化 ●生活困窮者に対する支援の強化	●救急医療機関との連携 ●自殺未遂者、自死遺族の方等への支援に関する情報提供 ●障害児（者）施策における取組み ●性的マイノリティの方等に対する支援の充実	
		<b>基本施策5 市民への周知・啓発</b> ●様々な媒体を活用した周知・啓発 ●メンタルヘルスへの取組み	●男女平等の視点からの取組み	