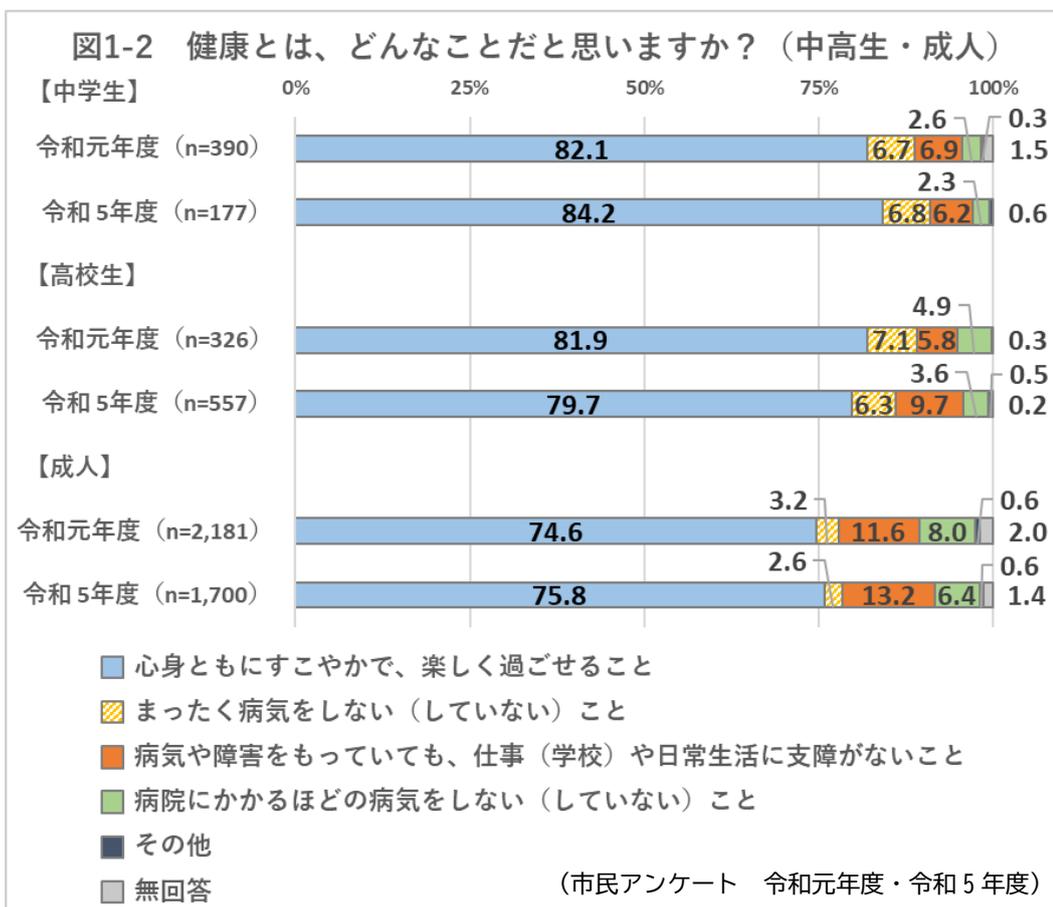
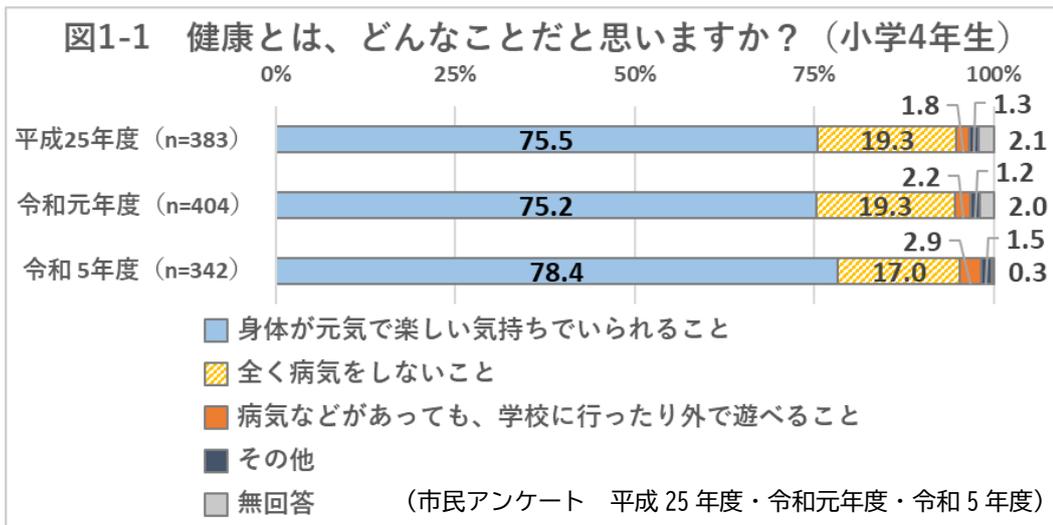


1. 健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進 (人とまちの健康観)

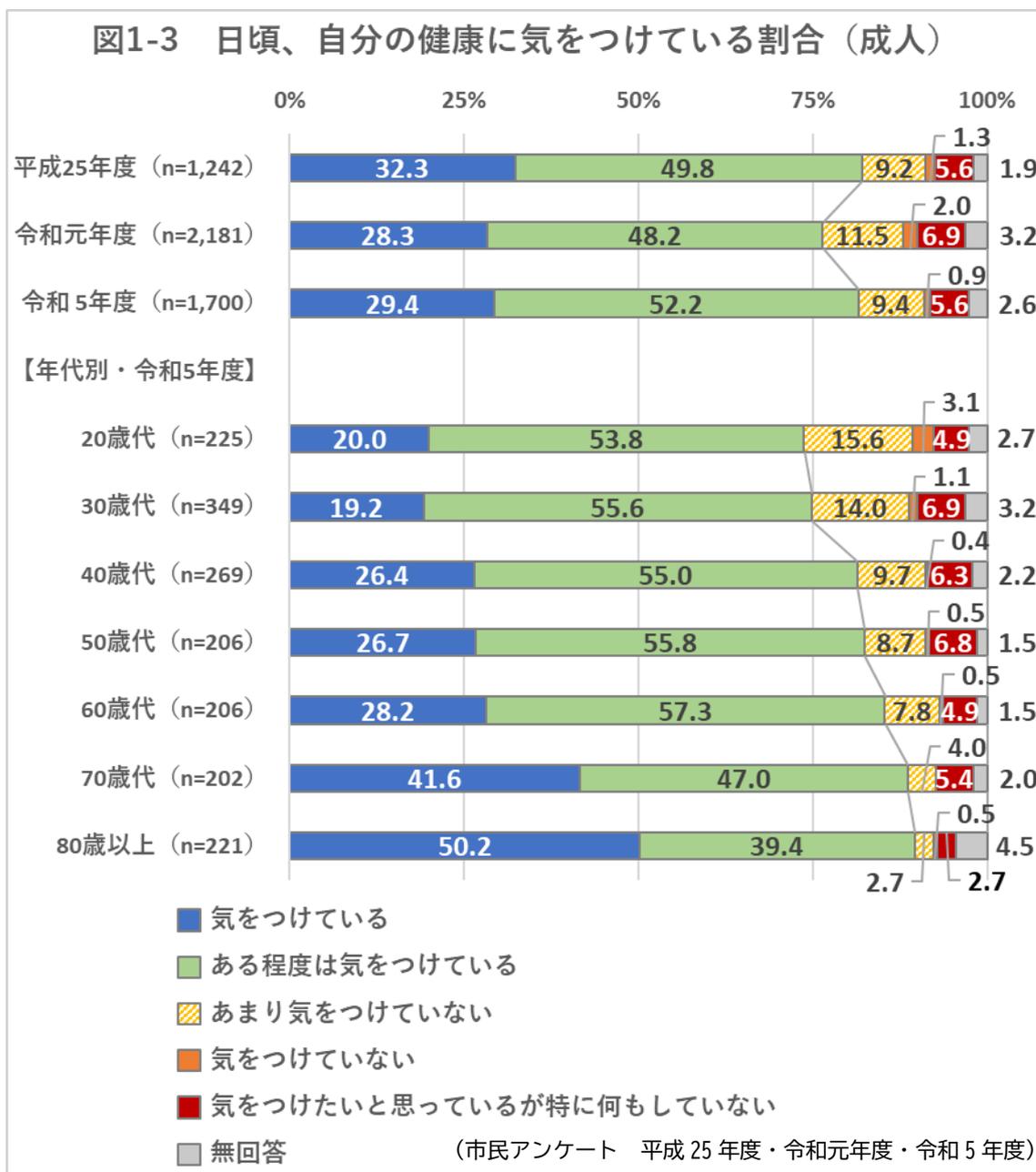
我孫子市の現状

(1) 健康観・健康状態

「健康とは、どんなことだと思いますか？」という設問について、小学4年生では「身体が元気で楽しい気持ちでいられること」、中高生・成人では「心身ともにすこやかで、楽しく過ごせること」と回答した割合が高くなっています（図1-1、図1-2）。

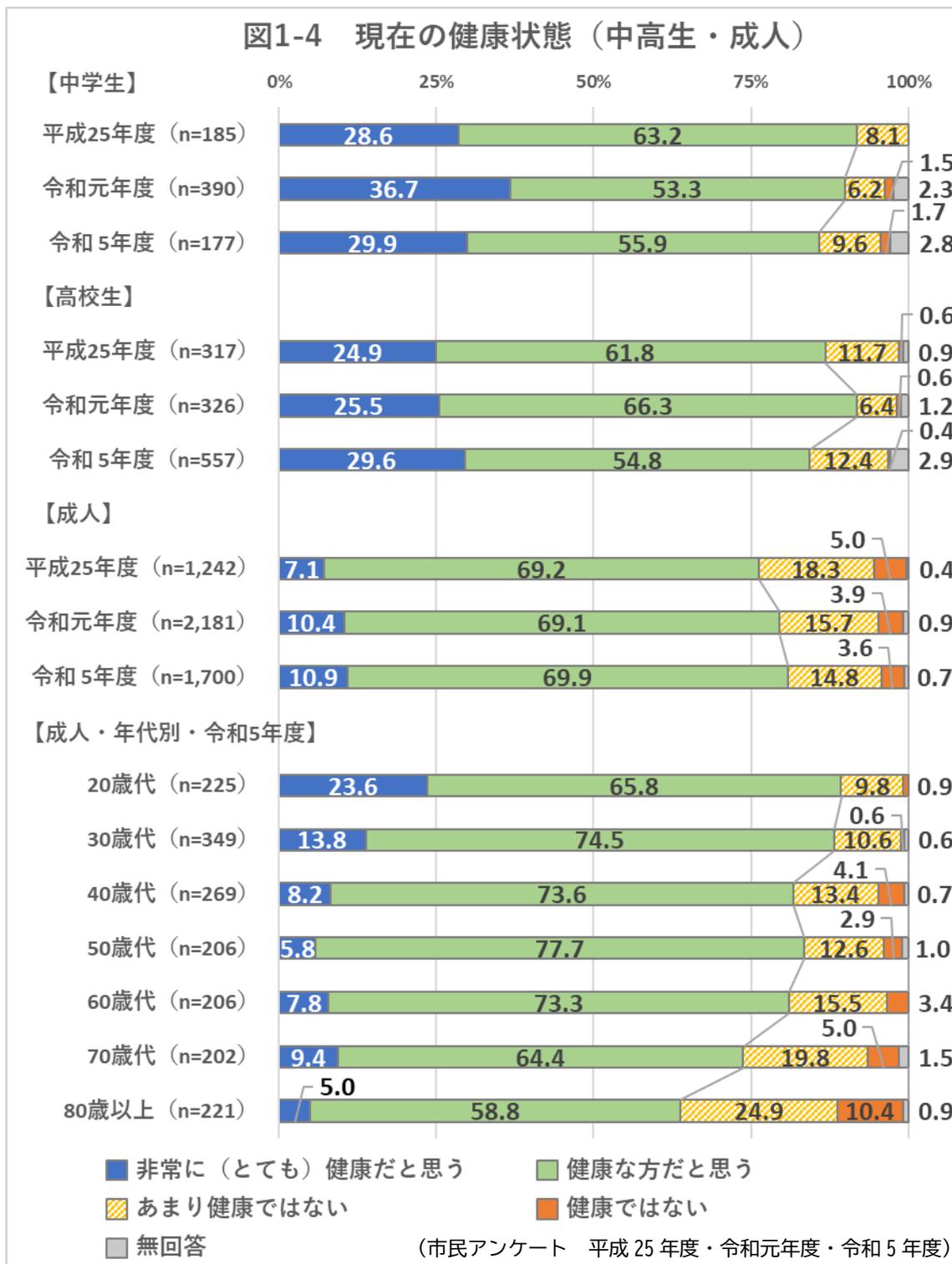


日頃、自分の健康について「気をつけている」「ある程度は気をつけている」と回答した割合は、令和5（2023）年度 81.6%となっており、『前計画策定当初（平成25（2013）年度）』82.1%と比較して大きな変化はありません。年代別にみると、若い年代ほど低く、年代が上がるにつれて増加しています（図1-3）。



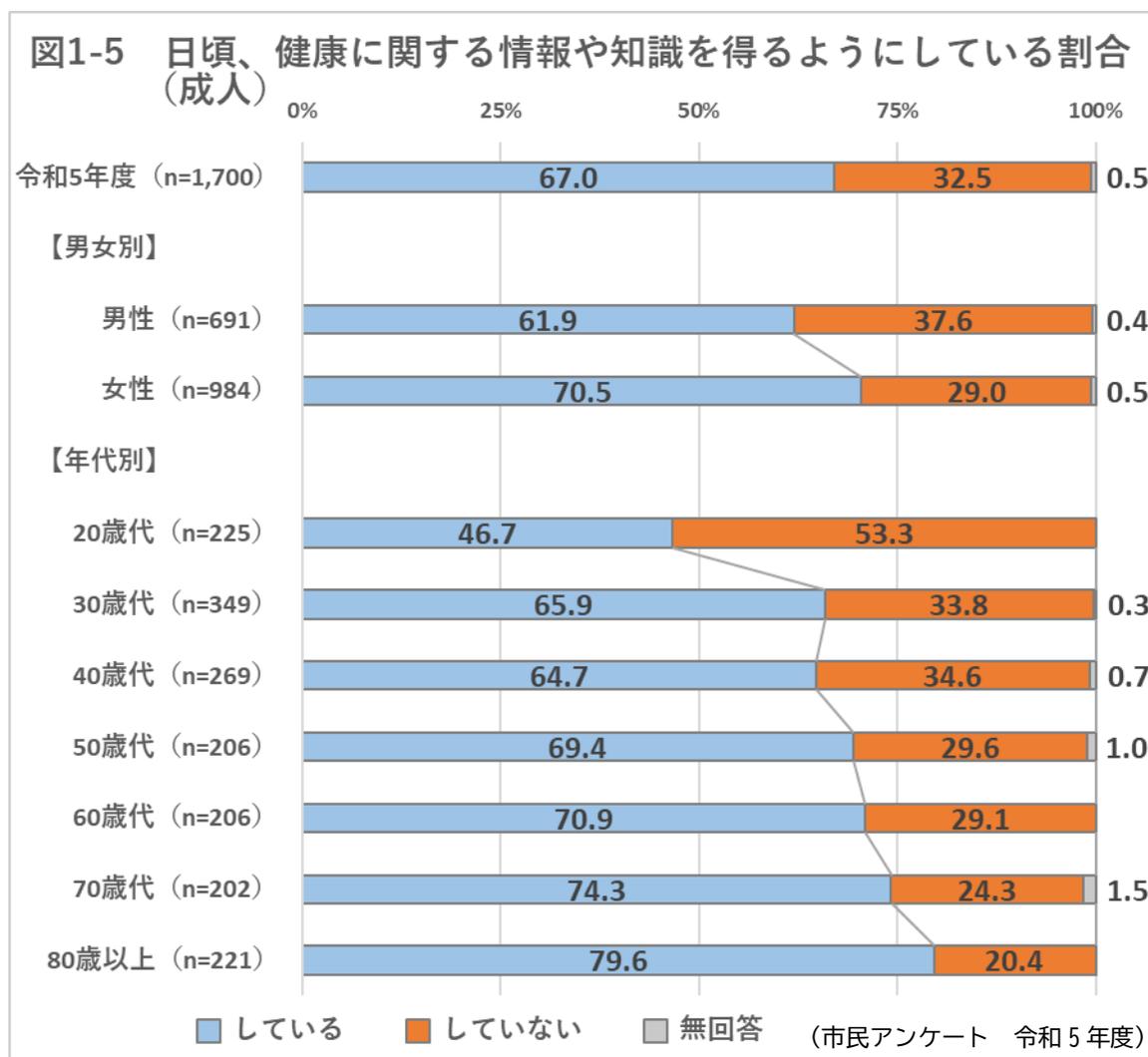
子どもの健康に気をつけている保護者の割合は、前計画策定当初92.1%、令和5(2023)年度 94.7%と増加しています。

現在の健康状態について「非常に（とても）健康だと思う」「健康な方だと思う」と回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較して、中学生では減少していますが、高校生では大きな変化はなく、成人では増加しています。年代別にみると、若い年代ほど高く、60歳代までは80%を超えています。70歳代以降は大幅に減少しています（図1-4）。

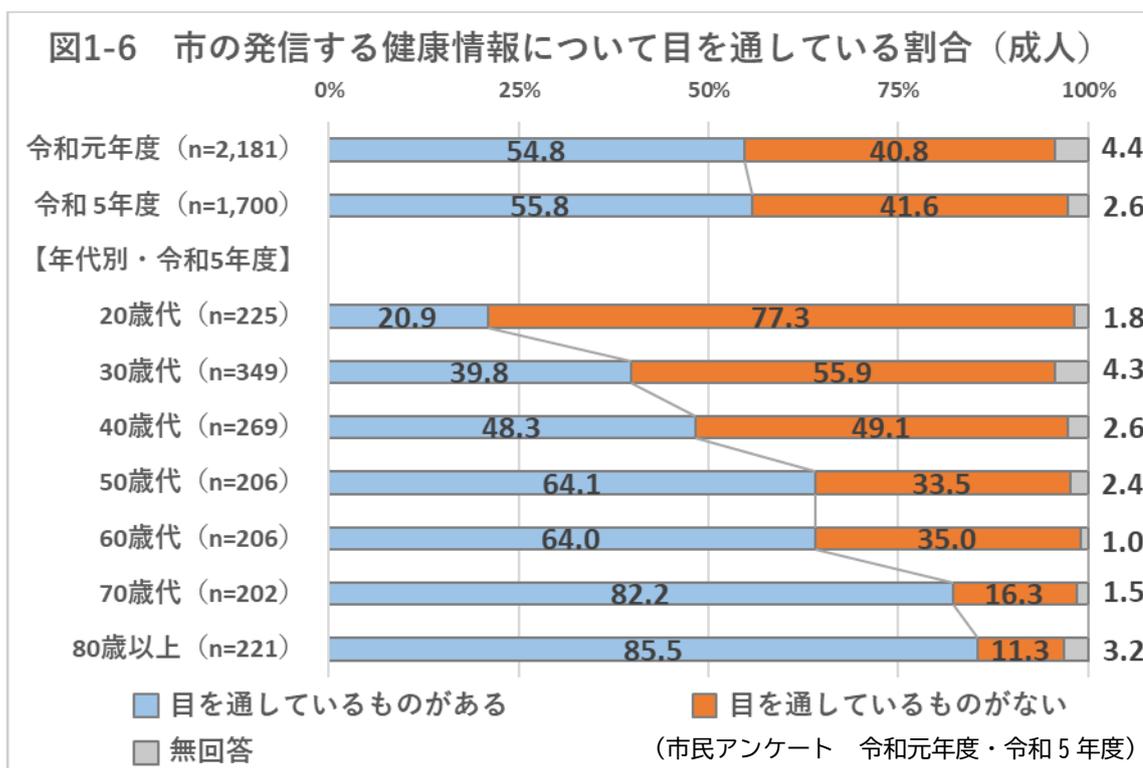


(2) 健康管理・情報収集

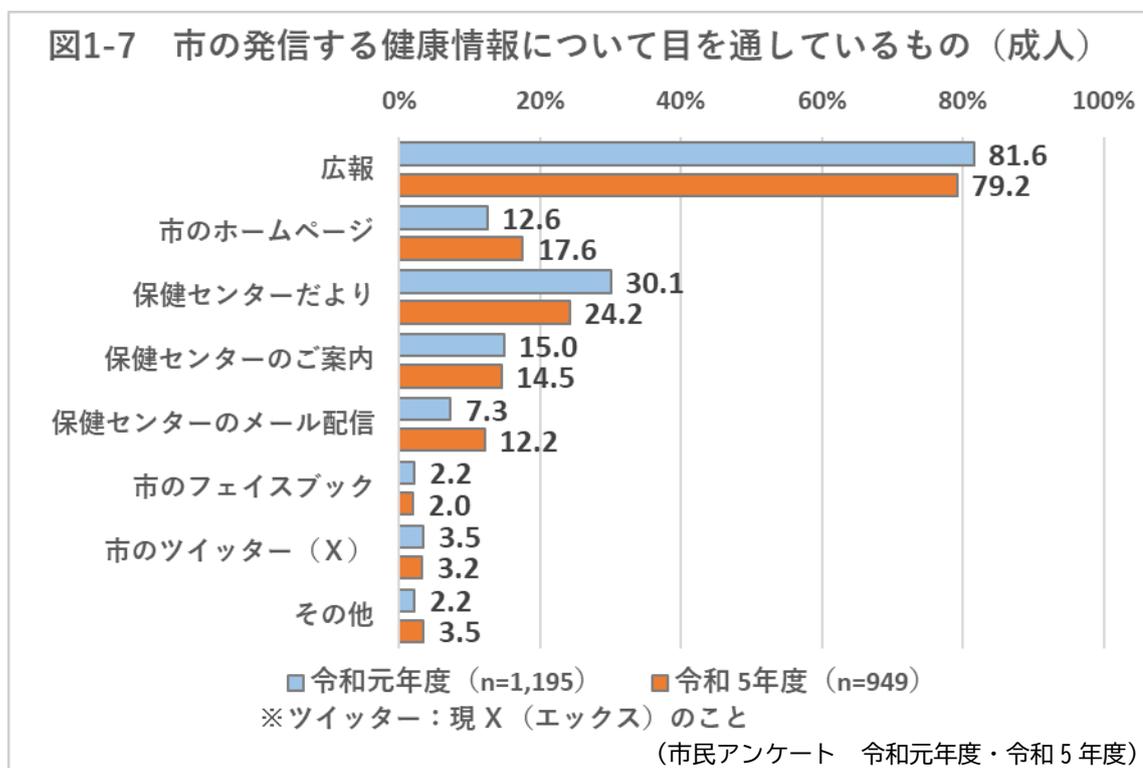
日頃、健康に関する情報や知識を得るように「している」と回答した割合は、男性 61.9%、女性 70.5%となっています。年代別にみると、20 歳代では 50%を下回っていますが、30～40 歳代では約 65%、50～60 歳代では約 70%と、年代が上がるにつれて増加しています（図 1-5）。



市の発信する健康情報について、「目を通してしているものがある」と回答した割合は、年代が上がるにつれて高くなっています（図1-6）。

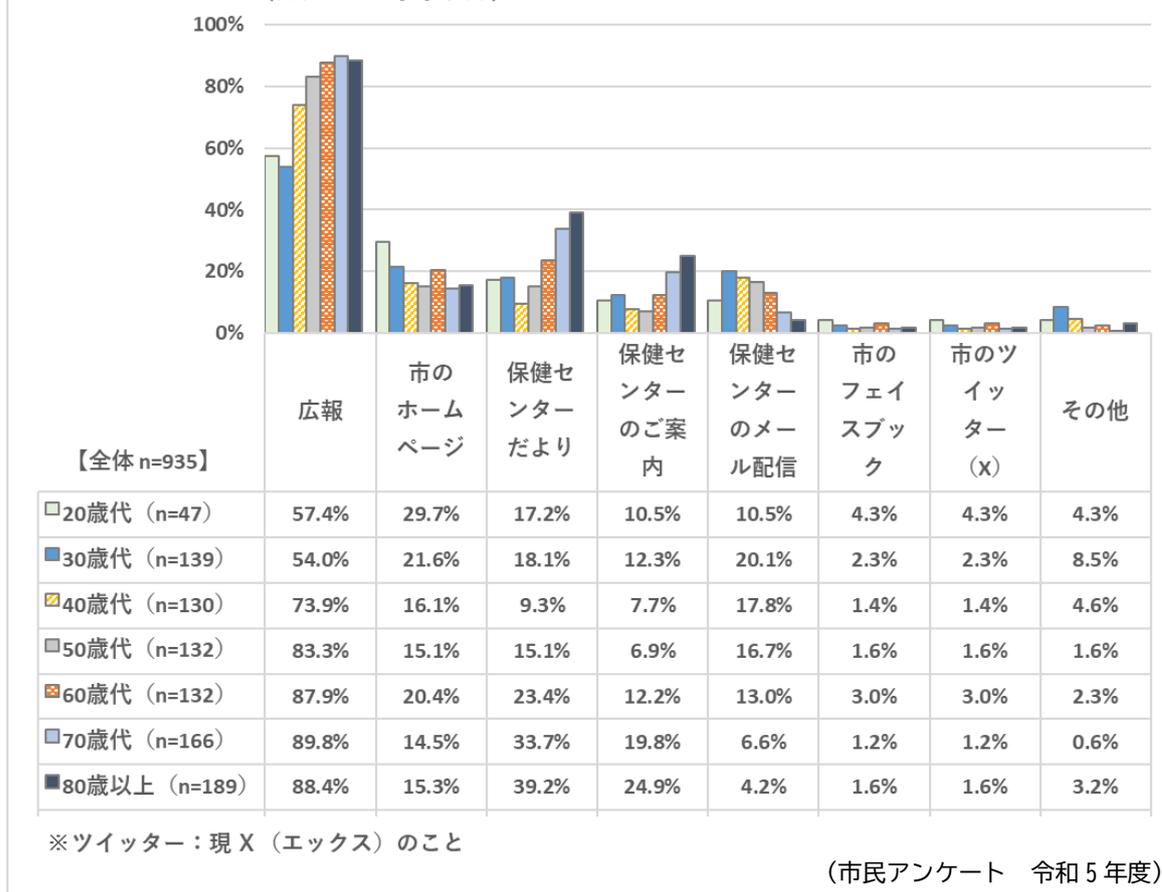


市の発信する健康情報について、「目を通してしているものがある」と回答した人が情報を得ている媒体は、令和5（2023）年度では「広報」が最も高く約80%となっており、次いで「保健センターだより」「市のホームページ」となっています（図1-7）。

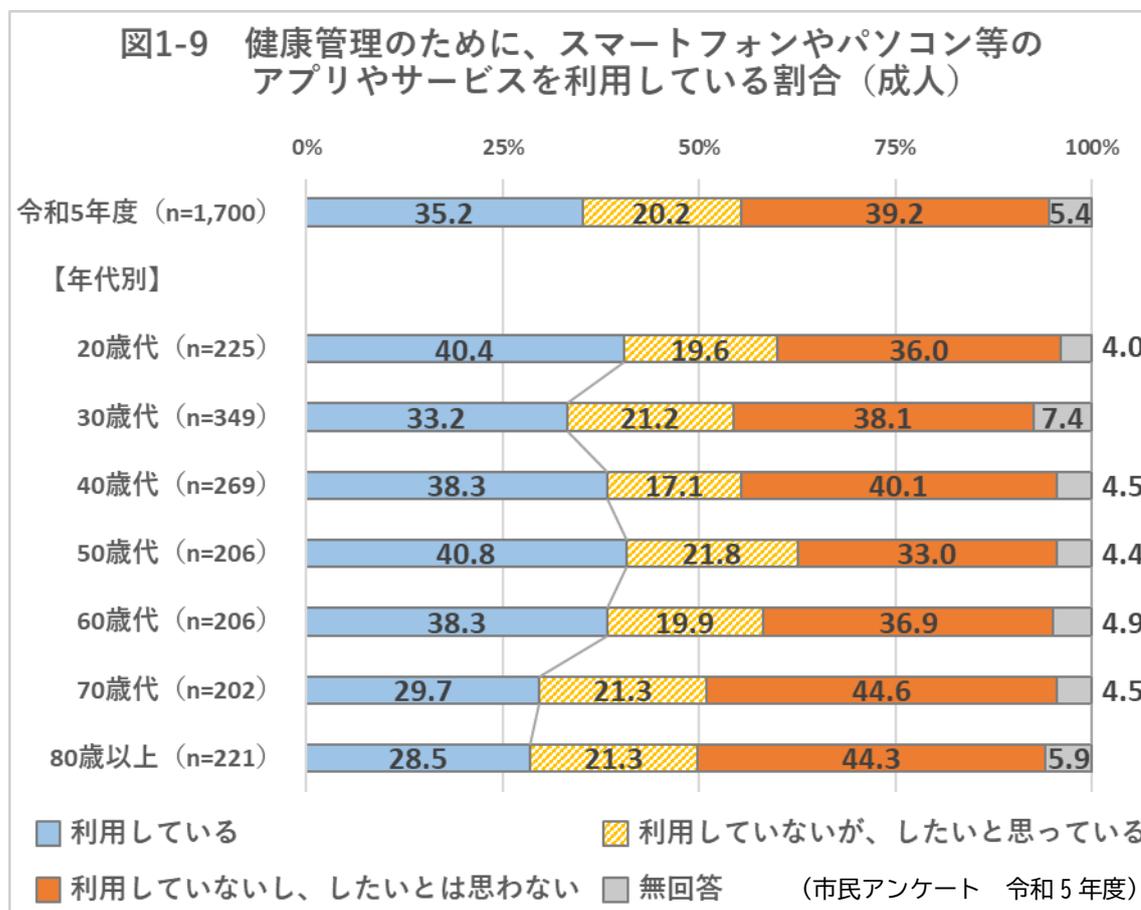


市の発信する健康情報について、「目を通してしているものがある」と回答した人の、情報を得ている媒体を年代別にみると、どの年代も「広報」が最も高くなっています。「保健センターだより」「保健センターのご案内」と回答した割合は40～50歳代が低く、60歳代以降は年代が上がるにつれて増加しています。「保健センターのメール配信」は30～40歳代で約20%となっています（図1-8）。

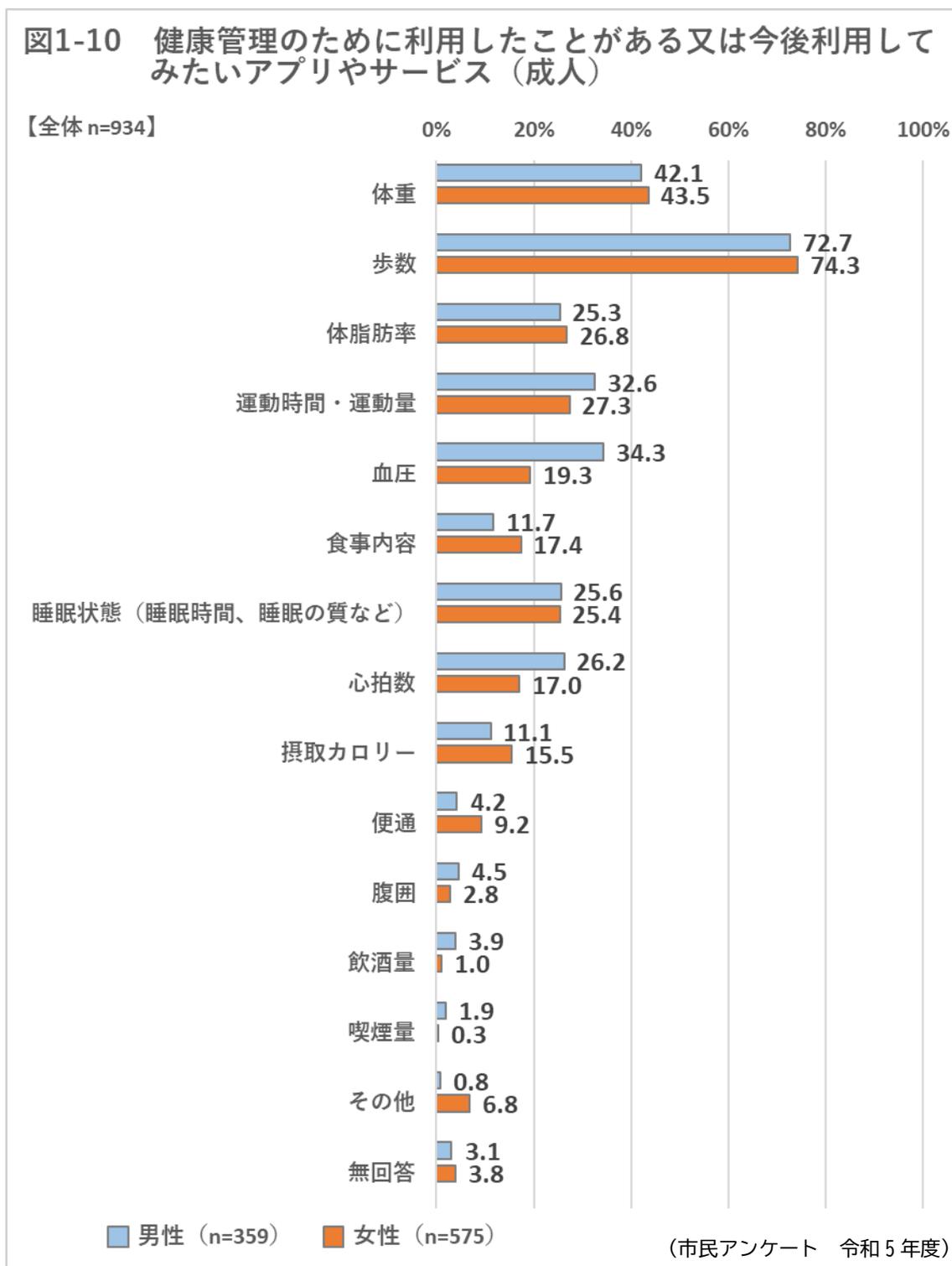
図1-8 市の発信する健康情報について目を通してしているもの
(成人・年代別)



健康管理のために、スマートフォンやパソコン等のアプリやサービスを「利用している」と回答した割合は35.2%となっており、20歳代、40～60歳代で高くなっています。「利用していないが、したいと思っている」と回答した割合は全年代で約20%となっています(図1-9)。

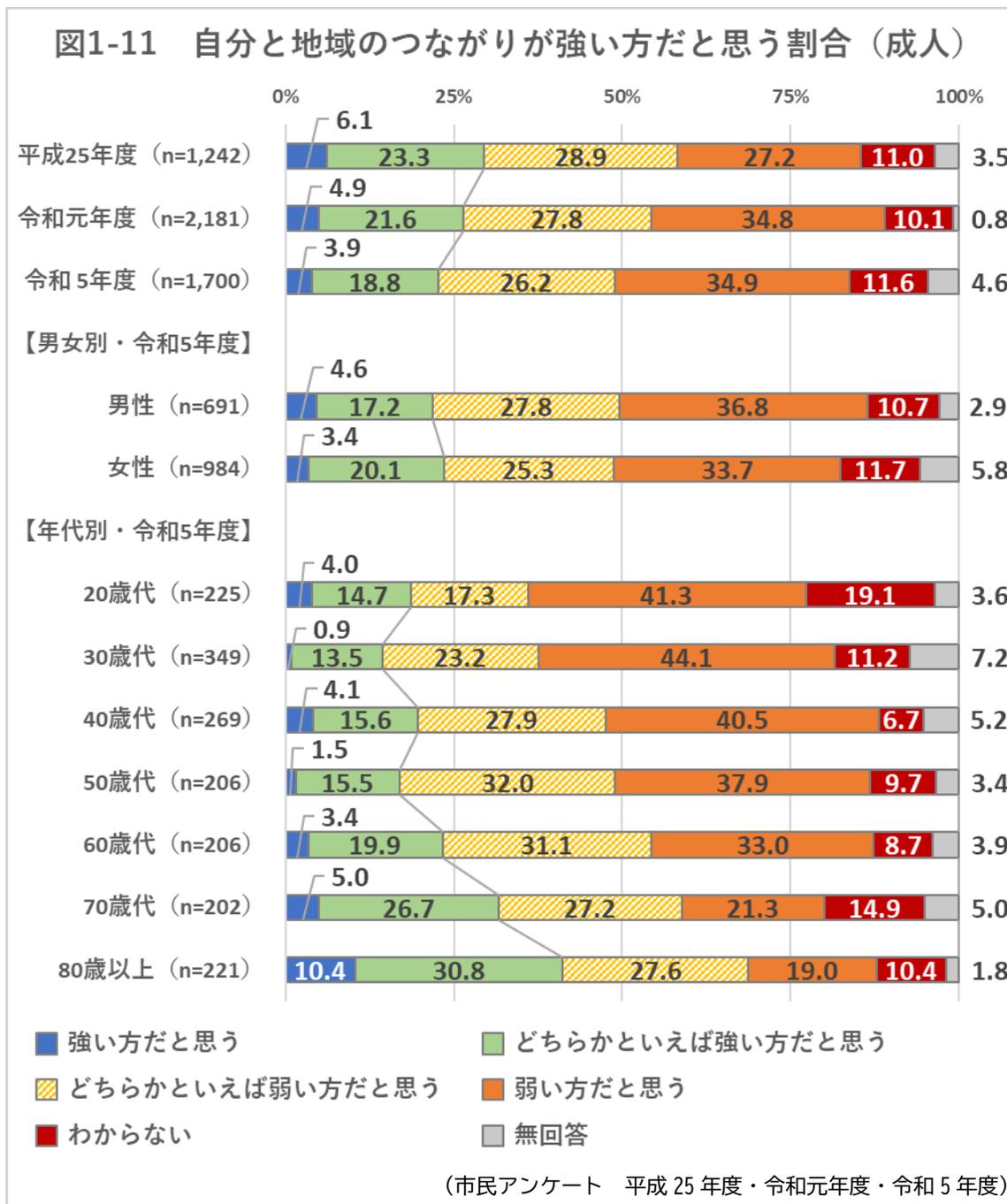


健康管理のために、スマートフォンやパソコン等のアプリやサービスを「利用している」「利用していないが、したいと思っている」と回答した人の、「健康管理で利用したことがあるデータ」「利用したことがない方は、今後利用してみたいデータ」について、男女ともに「歩数」と回答した割合が高くなっています。次いで、男性では「体重」「血圧」「運動時間・運動量」が、女性では「体重」「運動時間・運動量」「体脂肪率」がそれぞれ高くなっています（図1-10）。

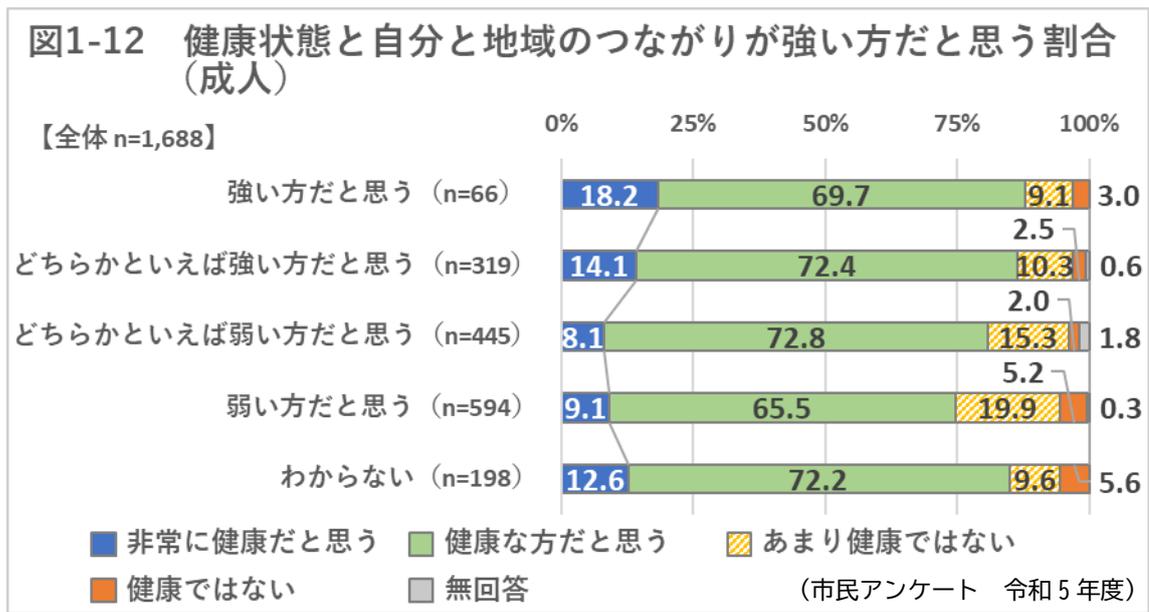


(3) 地域とのつながり

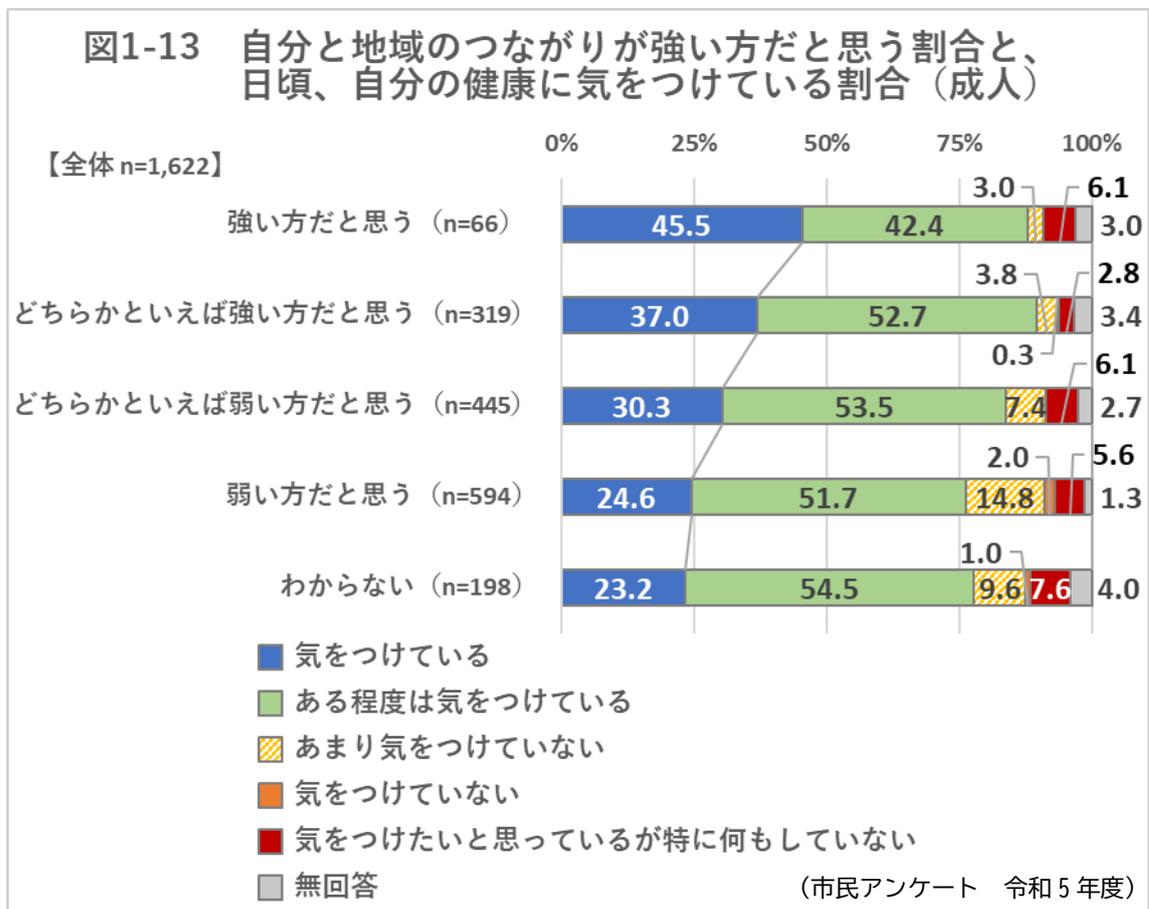
自分と地域のつながりが「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した割合は、令和5（2023）年度は22.7%となっており、前計画策定当初29.4%と比較して減少しています。年代別にみると、20～60歳代は20%前後となっており、70歳代は31.7%、80歳以降は41.2%と、年代が上がるにつれて増加しています（図1-11）。



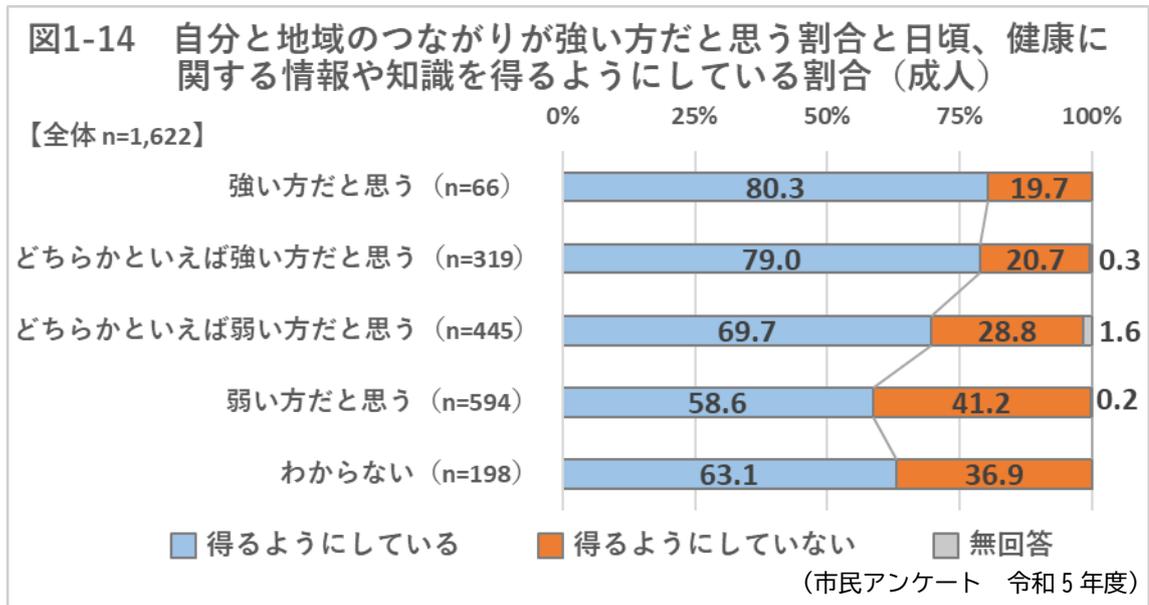
自分と地域のつながりが「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した人ほど、「非常に健康だと思う」と回答した割合が高くなっています（図1-12）。



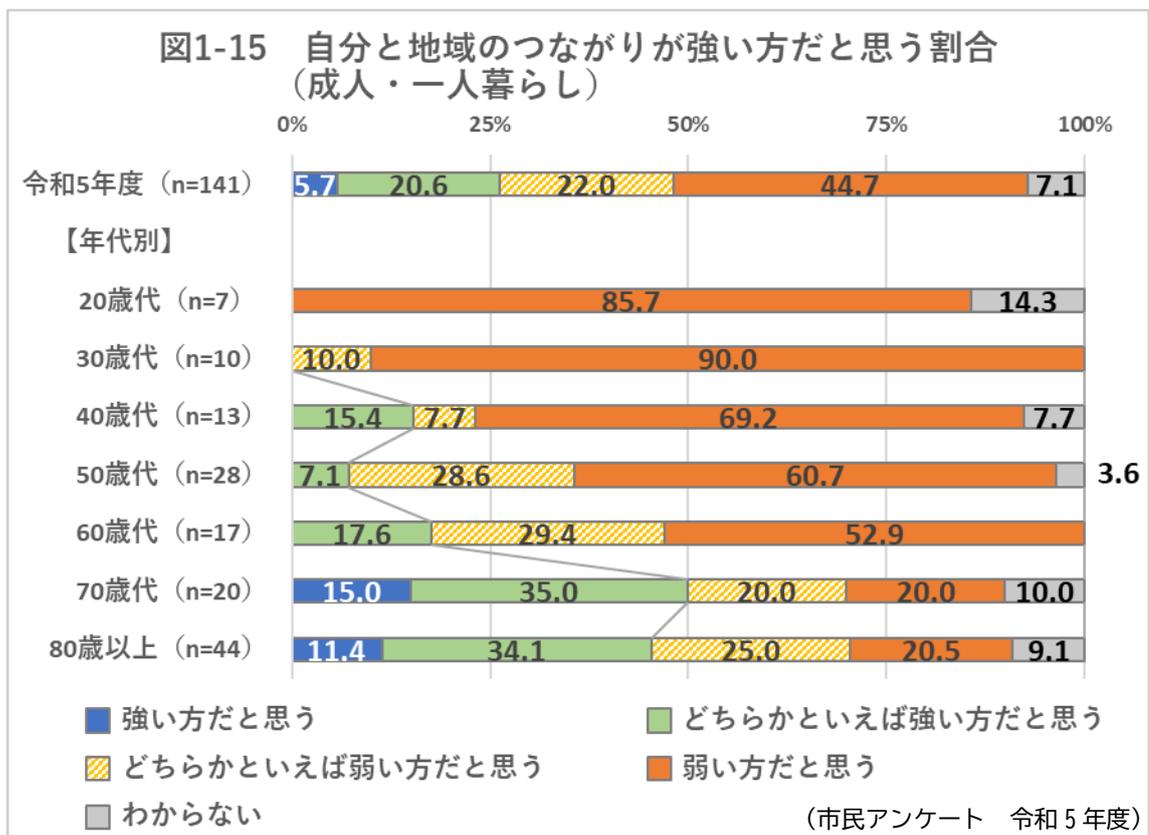
自分と地域のつながりが「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した人ほど、日頃、自分の健康に「気をつけている」と回答した割合が高くなっています（図1-13）。



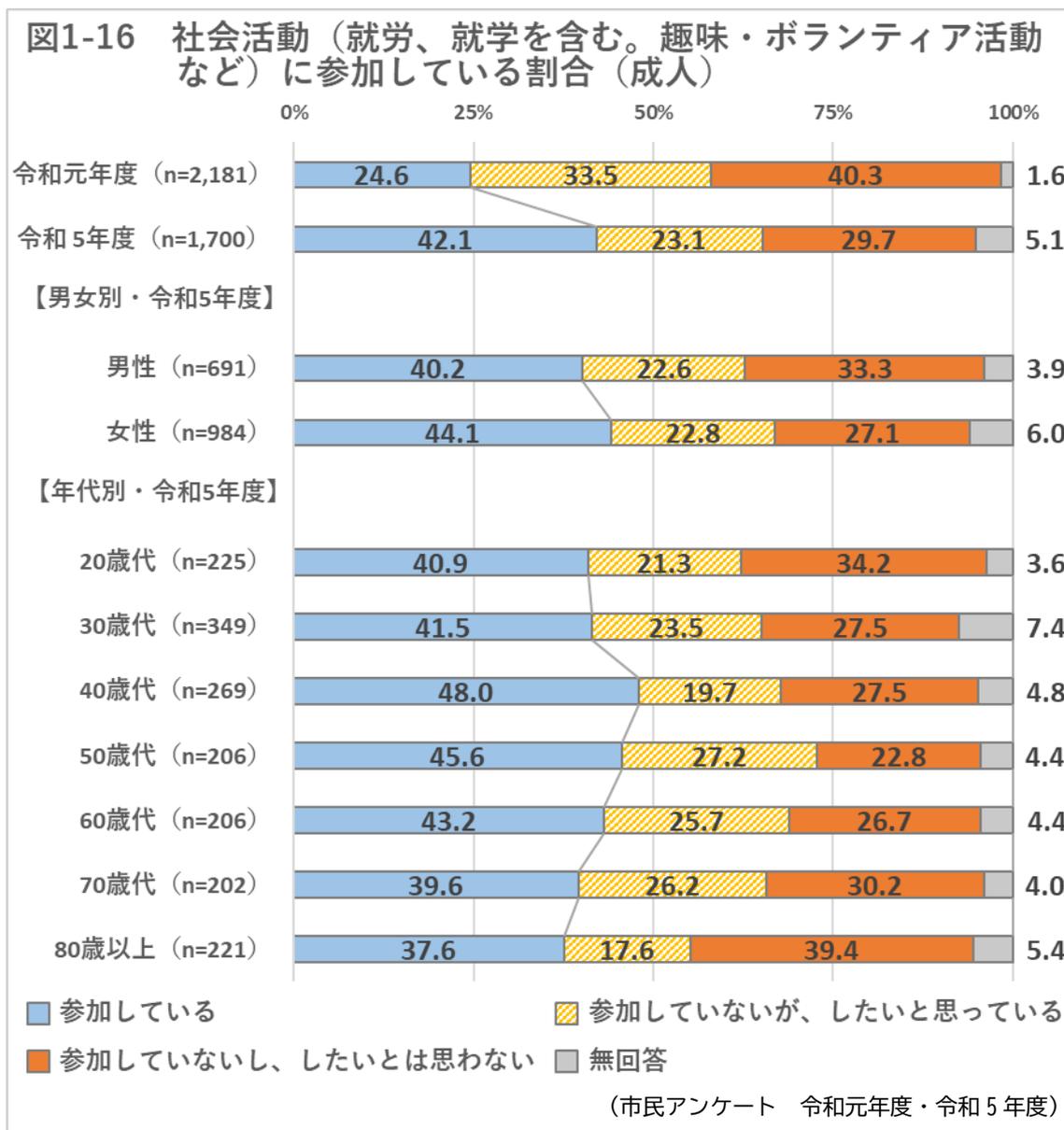
自分と地域のつながりが「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した人ほど、日頃、健康に関する情報や知識を「得るようにしている」と回答した割合が高くなっています（図1-14）。



一人暮らし世帯のうち、自分と地域のつながりが「強い方だと思う」「どちらかといえば強い方だと思う」と回答した割合は、20～30歳代は0%、70～80歳代以上は約50%となっています（図1-15）。



社会活動（就労、就学を含む。趣味・ボランティア活動など）に「参加している」と回答した割合は、令和5（2023）年度は42.1%となっており、『前計画中間評価時（令和元（2019）年度）』24.6%と比較して増加しています。「参加していないが、したいと思っている」と回答した割合は20%を上回っています。年代別にみると、「参加している」と回答した割合は、60歳代までは40%を超えています。70歳代以降は年代が上がるにつれて減少しています（図1-16）。



健康に過ごすためには、健康や疾病等に関する知識と、日々の行動が健康によいか判断する力を身につけ、健康的な生活を送ろうとする意思を持つことが大切です。QOL※（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）という考え方から、生きがいや満足感を持って生活ができているかということも重視されるようになってきました。また、一人ひとりの努力だけでなく、社会全体で協力することも必要です。

普段は元気に過ごしている人でも、環境の変化で体調を崩すことがあります。疾病は、自身と自身を取り巻く環境とが相互に関わり合って生じるため、どちらも良好な状態に保つことが大切です。

まずは、一人ひとりが適切な生活習慣を送るために行動し、自らの健康の保持・増進に向けて主体的に取り組ましましょう。自主的な健康づくりを実現していくためには、健康に関する正しい知識をもち、適度な運動、食事、休養及び睡眠等、日頃から健康の保持・増進に努め、望ましい生活習慣を確立することが大切です。一次予防の取り組みとして、自らの健康がどのような状態であるかを考え、情報を収集・選択し、実践することが健康を改善するためには重要です。

また、健康的な生活を送るための環境を維持するには、社会全体での支援が必要です。個人が自らの健康を管理し改善できるように、地域での保健・医療機関の活動、学校や職場での保健活動、地域住民によるボランティア活動等をはじめとした取り組みが、地域社会の健康を支えていくことにつながります。自身の健康の保持・増進だけでなく、家族や友人、更には地域社会の健康を支える一員として、社会づくりに取り組んでいくことが重要です。

予防の段階

生活習慣病の予防は、以下の3つの段階に分けられます。

●一次予防（健康づくり）

病気になる前の健康な時期に行う予防です。栄養管理、運動、休養などで生活習慣を改善し、健康を目指します。

●二次予防（疾病の早期発見、早期治療）

健康診断や検診により病気を早期発見し、早期治療を行うことで重症化を防ぎます。

●三次予防（疾病の治療、重度化予防）

病気を治療した後のリハビリテーションで、身体機能の低下を防いだり再発を予防したりします。

① 自らの健康に気をつけている市民の増加

② 健康に関する情報や知識を得ている市民の増加

③ 地域とのつながりが強い市民の増加

<課題となる背景>

- ・若い年代の人ほど、自らの健康に気をつけている割合が低いこと。
- ・中高生では、現在の健康状態についてあまり健康ではないと思う割合が増えていること。
- ・20歳代では、健康に関する情報や知識を得るようにしている割合が50%未満であること。
- ・市の発信する健康情報について目をとおしていない割合が高いこと。
(特に、20歳代の約80%、30～40歳代の約50%が目をとおしていないこと。)
- ・健康管理のために、スマートフォンやパソコン等のアプリやサービスを利用していないが、したいと思っている割合が約20%であること。
- ・20～50歳代では、自分と地域のつながりが強い方だと思う割合が20%未満であること。
- ・現在の健康状態について、健康ではないと思う人ほど、自分と地域のつながりが弱いと思う割合が高いこと。
- ・自分と地域のつながりが弱いと思う人ほど、健康に気をつけていない割合が高いこと。
- ・自分と地域のつながりが弱いと思う人ほど、健康に関する情報や知識を得るようにしていないこと。
- ・一人暮らしの成人では、若い年代の人ほど自分と地域のつながりが弱いと思う割合が高いこと。
- ・社会活動（就労、就学を含む。趣味・ボランティア活動など）に参加していないが、したいと思っている割合が約20%であること。

方策

●一人ひとりの実践

- ・「健康とは何か」を考える機会を作り、健康の大切さを認識しましょう。
- ・意識的に市の広報やホームページ等を見て、健康に関する情報や知識を得ましょう。
- ・自身の得た健康に関する情報や知識を家族や友人と共有しましょう。
- ・自ら健康に関する情報や知識を得て行動変容し、健康状態を改善しましょう。
- ・地域のイベントや健康に関するイベントに積極的に参加しましょう。

●行政・地域団体の取り組み

(1) 情報発信による一次予防の取り組み支援

- ・一次予防の取り組みのきっかけとなる情報提供を行い、一人ひとりの健康づくりの充実を目指します。
- ・行政、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域団体等が互いに連携し、教育機関が健康に関する正しい知識や健康的な生活習慣を獲得できる場となるよう取り組みます。
- ・教室や相談事業、健診、講演会等、様々な機会を活用するとともに、年代に合わせたツールを用いて、情報発信を行います。

(2) 市と医療機関や関係機関等との連携体制の充実

- ・医療機関や関係機関、地域団体等と連携し、社会全体で健康づくりに取り組む環境づくりの推進に取り組みます。
- ・地域の健康づくりの活動や事業を支援するとともに、連携して取り組みます。

(3) 地域と市民がつながる環境づくりの充実

- ・地域活動に関する情報を集約し、周知します。
- ・市民が地域で交流したり、市民団体等とつながる場や機会について、情報提供します。
- ・生きがいづくり、豊かな生活づくりとなるような情報発信を行い、社会参加を促進します。

(4) 自ら一次予防対策に取り組むための機会の充実

- ・地域団体等と連携して、誰もが参加できる健康づくりの場や機会を提供するとともに、利用や活動の継続支援を行います。
- ・様々な機会を活用した情報発信や健康教育等をとおして、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むための支援を行います。