

# 第3次西東京市健康推進プラン(素案) 概要版



令和5年 12 月

西東京市 健康課

# 第3次西東京市健康づくり推進プラン（素案） 概要

## 1 計画の概要

- ◆国の「健康日本 21」及び「健やか親子 21」の地方計画です。
- ◆心身の健康づくりに関する新たな課題や施策動向等を踏まえながら、多面的な健康づくりの取組みを推進します。
- ◆計画期間は、令和6（2024）年度から令和15（2033）年度までの10年間です。

## 2 西東京市の健康づくりへの取組み経過

平成16年3月	西東京発！私から広げる健康づくり 西東京市健康づくり推進プラン策定
平成23年8月	健康都市宣言
平成25年度	第2次西東京市健康づくり推進プラン策定
平成26年7月	健康都市連合加盟
10月	健康応援団を創設
平成30年4月	第2次西東京市健康づくり推進プラン後期計画 （健康都市プログラム）策定
令和2年3月	西東京市生きる支援推進計画策定

## 3 計画の根拠法

- ◆「市町村健康増進計画」  
（健康増進法）
- ◆「市町村自殺対策計画」  
（自殺対策基本法）
- ◆「市町村食育推進計画」  
（食育基本法）

## 4 第2次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（健康都市プログラム） 総合目標達成状況

（計画期間：平成30（2018）年～令和5（2023）年）

### （1）健康で自立して生活できる期間を延ばすこと（健康寿命の延伸）

指標		策定時 (H26)	評価時 (R3)
65歳健康寿命 (要介護2以上)	男性	82.8歳	83.3歳
	女性	85.5歳	86.1歳

出典：東京都保健医療局「とうきょう健康ステーション」

- ◆今後も平均寿命が延びると予測される中で、いかに健康上の問題から日常生活が制限されることなく生活できる期間を伸ばすかが重要です。

### （2）自分が健康であると感じられる市民が増えること（主観的健康感の向上）

指標	策定時 (H28)	評価時 (R5)
主観的健康感	65.9%	68.0%

出典：市民の健康に関するアンケート

- ◆策定時の調査と比較し、主観的健康感は向上していました。

### （3）子どもが健やかに育つこと

指標		策定時 (H28)	評価時 (R5)
自分のことを好き と思える割合 (自己肯定感)	小学4年男子	65.2%	70.8%
	小学4年女子	69.2%	68.6%
	中学1年男子	43.9%	62.2%
	中学1年女子	41.8%	54.0%

出典：市民の健康に関するアンケート

- ◆子どもたちの自己肯定感は、小学4年女子では0.6ポイント低下が見られましたが、小学4年男子および中学1年男女では向上していました。



### （4）健康な家族の形成を支援すること

指標	策定時 (H28)	評価時 (R5)
出生率	8.5%	6.1%
子育てしやすいまちだと思ふ人の割合	44.0%	57.5%

出典：市民の健康に関するアンケート

- ◆出生率は低下したものの、子育てしやすいまちだと思ふ人の割合は増加していました。

## 5 第3次西東京市健康づくり推進プランの基本的な考え方

### 基本理念

だれもが健やかでこころ豊かに暮らす  
地域でつながり・ひろげる健康づくり  
「健康」応援都市 西東京



### 基本目標1：健康寿命を延ばすまち

<施策の方向性> すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

#### (1) 生活習慣病予防の推進

(糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患)

##### 【事業例】

各種健康診査・特定保健指導  
各種健康講座 など



#### (2) がん予防の推進

##### 【事業例】

各種がん検診  
がん検診の精度管理  
がん検診の受診勧奨 など

### 基本目標2：健康的な生活を送れるまち

<施策の方向性> ライフステージに応じた生活習慣改善の促進

#### (1) 正しい栄養・食生活の促進

##### 【事業例】

離乳食講習会  
栄養・食生活相談  
自主活動グループの支援 など



#### (2) 身体活動・運動の促進

##### 【事業例】

西東京じゃきじゃき体操  
西東京健康ポイントアプリ  
「あるこ」 など

#### (3) 口腔ケアの促進

##### 【事業例】

妊婦歯科健康診査  
5歳児歯科健康診査  
成人歯科健康診査 など



#### (4) 休養・余暇の確保・充実

##### 【事業例】

からだと心の健康相談  
こころ Hale・Hale@西東京市  
健康相談 など



#### (5) たばこ・アルコール対策

##### 【事業例】

からだと心の健康相談  
普及啓発  
健康相談 など



#### (6) フレイル予防の推進

##### 【事業例】

西東京じゃきじゃき体操  
骨粗しょう症検診  
リハビリ相談窓口 など

### 基本目標3：子どもが健やかに育つまち

<施策の方向性> 子どもの健やかな成長の促進

#### (1) 相談体制の充実

##### 【事業例】

たまご面接  
子育て世代包括支援センター  
2歳児すくすく相談会 など

#### (2) 母子保健の推進

##### 【事業例】

西東京市子育て応援アプリ  
「いこいこ」  
ファミリー学級 など

#### (3) 子どもの発達に関する包括的な支援の充実

##### 【事業例】

児童発達支援センター

7M.16ぎ

### 基本目標4：安全・安心に暮らせるまち

<施策の方向性> 安全・安心な環境づくり

#### (1) 感染症予防の推進

##### 【事業例】

母子予防接種事業  
成人予防接種事業  
普及啓発 など

#### (2) かかりつけ医療機関の推進

##### 【事業例】

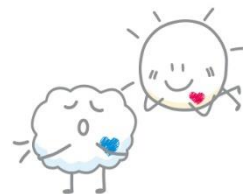
普及啓発  
各種歯科健康診査 など



## 6 西東京市生きる支援推進計画の基本的な考え方

### 基本理念

ともにつくる、だれも自殺に追い込まれることのないまち



### 基本施策 1：ネットワークの強化

市民、地域活動団体、関係機関、民間企業、行政がそれぞれの自殺対策について果たす役割を認識した上で相互に連携・協力し総合的に取り組むための仕組みを強化します。庁内、関係機関や地域団体等における様々な取組や事業が自殺対策に関連があることを認識できるようにし、様々な取組や事業を充実するとともに、お互いがつながりあうことにより、地域で展開している網の目がより細かくなり、どこに相談しても適切な支援が受けられるような連携を図ります。

【取組：西東京市生きる支援対策会議の実施 など】

### 基本施策 2：生きる支援（自殺対策）を支える人材育成

自殺のリスクを抱えた方を早期に発見するためには、様々な相談窓口や地域での関わりの中で、生きづらさを抱えている方のサインに気づき、必要な支援につなげることが重要です。自殺対策を支える人材の育成は、自殺対策を推進するうえで基礎となる取組です。これまで取り組んできたゲートキーパー研修の内容を検証し、対象者の拡大に努めます。

【取組：ゲートキーパー研修の実施 など】

### 基本施策 3：市民への自殺予防の啓発と周知

自殺に追い込まれることは、誰にでも起こり得ることであり、誰もが当事者になり得る重大な問題であることについて、キャンペーン等を通じて地域全体の理解促進を図ります。また、悩みを抱えた方が、生きるための支援相談機関などで必要な支援を受けられるように情報提供及び普及啓発に努めます。

【取組：自殺対策強化月間における街頭キャンペーンの実施 など】

### 基本施策 4：生きることの促進要因への支援

自殺は、日常生活上の様々な課題や問題が生じる中、解決していく糸口や相談につながるができずに孤立した中で状況が悪化し、追い込まれた末に生じています。課題や困難な状況から誰も自殺に追い込まれることのない地域づくりを目指し、相談体制の充実や孤立の防止に努めます。

【取組：こころ Hale・Hale@西東京市 など】

## 7 計画の推進



### (1) 計画の推進体制

健康づくりは、一人ひとりが主体的に日々の生活習慣を見直し、改善する取組み事が必要です。しかし、個人だけでは、生涯にわたり適正な生活習慣を継続していくことは困難であり、家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

「第3次西東京市健康づくり推進プラン」を総合的・計画的に推進するため、多様な主体との連携を図ります。

### (2) 計画の進行管理

「西東京市健康づくり推進協議会」において、進捗状況・達成状況について進行管理を行います。

【問合せ先】西東京市 健康福祉部 健康課 保健係 電話：042(438)4037