



健康づくり推進プラン

～西東京発！私から広げる健康づくり～



健康づくり推進プランは「全ての市民が、乳幼児期から高齢期までの一生を通じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある都市（まち）」を目指した取り組みを定めています。

《市民の皆さんに実践してもらいたいこと 行動目標》

❖ 栄養・食生活

朝食をきちんと食べる
十分な時間をかけ、ゆとりを持って食べる
栄養成分を考慮して、バランスよく食べる
塩分の取りすぎに注意し、薄味を心がける
間食を適切にコントロールする

❖ 身体活動・運動

ふだんから適度な運動を心がける
毎日、適度に歩く(1日30分以上)

❖ 休養・ストレス対策

ふだんから十分な休養を心がける
十分な睡眠をとる
悩みを相談できる場所・人を持つ
健康づくりの自主グループ活動などに積極的に参加する

❖ たばこ

たばこが健康に与える害を知る
喫煙者・喫煙量を減らす
未成年の喫煙をなくす

❖ アルコール

適度な飲酒量を知る
節度ある飲酒を心がける
未成年者の飲酒をなくす

❖ 歯の健康を守るための衛生習慣

歯と口腔を自分でチェックする習慣を身につける
歯と口腔の衛生管理の習慣を身につける
かかりつけ歯科医を持つ



❖ 健康管理・その他

定期的に健康診査を受け、自分の健康状態を把握する
かかりつけ医を持つ



《健康づくり推進プランの一部改正》

健康づくり推進プランは、市民、市民の健康に関わる関係者および市が、ともに健康づくりに取り組むことを目的に平成16年度に作成しました。

平成20年4月、国の医療制度改革により、医療費適正化計画が策定されたこととともない、国の「健康日本21」、都の「東京都健康推進プラン21」は、計画期間の延長と、制度改正に伴う新たな目標の追加が設定されました。

この改正を踏まえて、当市も健康づくり推進協議会の審議を経て、計画期間の延長と制度改正に関連する目標・指標の見直しを行いました。

❖計画期間を延長します

【改正前】平成16年度～22年度

【改正後】平成16年度～24年度

❖成果目標を追加します

【改正前】糖尿病の減少

【改正後】糖尿病・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の減少

❖追加した成果目標の指標を定めました

メタボリックシンドロームの予備群の割合

メタボリックシンドロームの有病者の割合

メタボリックシンドロームを認知している方の割合

❖成果目標の指標を変更します

制度改正によって健康診査が基本健康診査から、特定健康診査に変わったことにより、指標が特定健康診査対象者（40歳～74歳）と、後期高齢者医療保険加入者（75歳以上）で設定します。

● ● ● 乳がん検診の追加募集 ● ● ●

時12月3日(木)～平成22年2月27日(土)

対平成22年3月31日の時点で40歳以上の偶数年齢の女性の方

場・定右表参照

用はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診機関名・希望検診機関以外での受診の可否を明記し、10月20日(火)～11月15日(日)（消印有効）までに、〒202-8555市役所健康年金課「乳がん検診」担当へ郵送。

下記会場でも受付します。

時・場10月20日(火)午後4時～5時・田無駅前ピンクリボンキャンペーン会場

11月14日(土)、15日(日)・市民まつり会場（健康年金課ブース）

健康年金課 保（☎438-4021）

* 検診機関ごとの予定人数 *

検診機関	予定人数	検診実施体制
西東京中央総合病院	200人	マンモグラフィ（月～土曜日）視触診（火・木曜日）の2日制 月・土曜日は午前中
佐々総合病院	200人	月～土曜日 土曜日は午前中
藤原医院	100人	月・火・水・金・土の午前中

各検診機関により受け入れ定数があります。予定人数を越えた場合、抽選により検診機関を決定します。そのため、希望以外の検診機関での受診をご案内することがあります。

対象年齢の詳細は4月当初に配布している『西東京市健康事業ガイド』でご確認ください。



みんなの伝言板



「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。