

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）概要（案）

基本理念 「健康」応援都市の実現を目指して健やかで心豊かに生活できるまち ～ 地域で共に支え合うための 人・地域の健康づくり ～

1 計画策定の趣旨

西東京市は、現行計画である「第2次西東京市健康づくり推進プラン」から、同プランの目標を達成するためのアクションプランとして、今後、特に重要となるテーマを掲げ、その実現に向けた後期計画（健康都市プログラム）を策定することとしました。

また、この機に「西東京市食育推進計画」を後期計画（健康都市プログラム）に統合し、食や栄養を含む健康づくりを一体的に進めてまいります。

「重点テーマ」を設定

「人生100年」を健康に暮らすための
3つのポイント
「からだづくり」「自分チェック」「地域のつながり」

世代別5か条を新たに設けます。

- 子供世代
- 働き盛り・子育て世代
- 高齢者世代

働き盛り・子育て世代 5か条

- その1 自分の適正な体重を知る
- その2 3食バランスよく食べる
- その3 睡眠の大切さを知り、しっかり休養をとる
- その4 健（検）診を習慣化し、必要な検査をしっかりと受ける
- その5 地域に仲間をつくり、地域を身近なものにする

第2次健康づくり推進プラン（平成25～35年度）

総合目標

- 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）
- 自分が健康であると感ぜられる市民が増えること（主観的健康感の向上）
- 子供が健やかに育つこと
- 健康な家族の形成

後期計画（健康都市プログラム）平成30～35年度

後期計画（健康都市プログラム）重点テーマ

「人生100年」を健康に暮らすための
3つのポイント
「からだづくり」「自分チェック」「地域のつながり」

前期 重点的取組

- 健康把握
- 食・栄養
- こころ・休養
- 学び創造
- 運動・スポーツ

前期取組期間 平成25～29年度

ターゲット世代 「働き盛り・子育て世代」の健康づくり

後期取組期間 平成30～35年度

食育推進計画
（平成26～30年度）

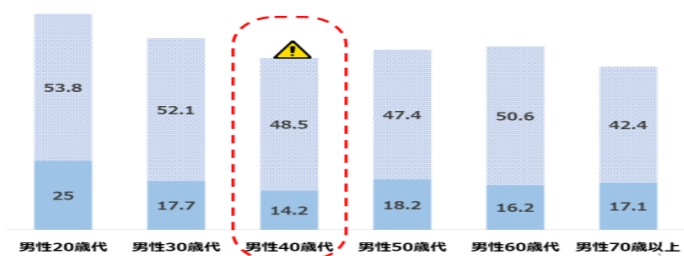
「健康になること」「健康であること」を
地域で支え合う（応援する）ことが
できるまち

“「健康」応援都市” 西東京市の
実現に向けて



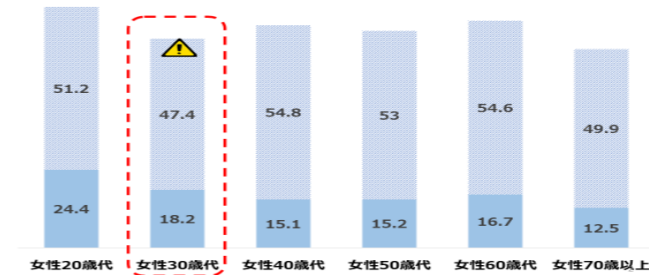
主観的健康感 男性（平成28年度調査）

■健康である ■まあ健康である



主観的健康感 女性（平成28年度調査）

■健康である ■まあ健康である



前期期間の取組・成果

- 平成26年7月 健康都市連合に加盟（多摩地区自治体初の加盟）
- 平成26年7月から 予防接種スケジュールの自動生成など（登録 約4,000件）
健康・応援情報専用サイト「ワクチンマネージャー」の運用開始（ほか）
- 平成26年9月 西東京市 健康応援団創設（53団体）

- ・母子保健コーディネーターの設置（平成28年度から）
- ・産前・産後ケア事業の実施（同上）
- ・骨髄ドナー支援制度スタート（平成29年度）
- ・地域大学と連携した自殺予防対策
- ・健康都市連合を通じての国際交流協力
- ・「しゃきしゃき体操」出前講座件数 No.1！！
- ・西東京市のがん教育は、小学校から！（平成27年度開始）
- ・がんの死亡率 北多摩北部自治体では 最も低い死亡率

2 西東京市の現状

- ☑ 働き盛り世代・子育て世代の「健康度」低下（健診受診率 低、ストレス増 など）
- ☑ 男性40歳代 女性30歳代の主観的健康感が低い
- ☑ 子育て不安の増加（5年前アンケートから2.8ポイントの増）
- ☑ 40・50歳代男性の3人に一人が「肥満傾向」
- ☑ 20・30歳代女性の4人に一人は「やせ傾向」
- ☑ 妊婦の栄養不足での低出生体重児は将来的リスクあり
- ☑ 10年後は、65歳以上高齢者が4人に一人
- ☑ 西東京市世帯の約1割は「単身高齢者（65歳以上）世帯」
- ☑ 地域社会への参加機会の減少、地域づくりへの参加者としての参加意向「参加したくない」31.3%(n=862)
- ☑ 口腔機能低下のリスク該当者 19.8% (n=862)

この計画のターゲット世代

全世代の中から
特に課題のある世代を
「ターゲット」に！



働き盛り・子育て世代

この世代をターゲットに
自身の健康度と
子供の健康度をUP

3 施策の展開

- 健康や食に関する正しい知識の習得（野菜摂取、朝食の大切さ等）
- 喫煙、受動喫煙対策（スモークフリーを目指して）
- 「健康」応援Newsの発行（健康情報の「見える化」促進）
- 学校における健康教育の充実
（がん教育をはじめ、自分や家族の健康・いのちの大切さを学ぶとともに、子供と大人がともに「健康」を考える機会を創出）
- 身近な場所での健康教室・講座の実施
（集合住宅、事業所、商店街、子育てサークル等、「健康」をテーマに、地域をつなげる。）
- 子育て世代包括支援センターの設置（母子保健と子ども家庭支援センターの一体的な運用を検討）

世代別 健康づくり 5か条



子供世代（乳幼児期～青年期）

- その1 朝・昼・夜の3食をしっかり食べる
- その2 楽しくからだを動かす
- その3 早寝・早起き
- その4 学ぶ力・選ぶ力をしっかりつける
- その5 地域の行事に積極的に参加する

働き盛り・子育て世代（成人期）

- その1 自分の適正な体重を知る
- その2 3食バランスよく食べる
- その3 睡眠の大切さを知り、しっかり休養をとる
- その4 健（検）診を習慣化し、必要な検査をしっかり受ける
- その5 地域に仲間をつくり、地域を身近なものにする

高齢者世代（高齢期）

- その1 歩ける体力を維持するため、外に出る
- その2 よく噛んで、しっかり食べる習慣を維持する
- その3 健（検）診を習慣化し、必要な検査はしっかり受ける
- その4 地域の行事にかかわり、担い手にもなる
- その5 支え、支え合いながら、暮らしを楽しむ

