

「健康」 応援都市



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）

平成30（2018）年度～平成35（2023）年度



西東京市

「健康」応援都市を目指して

世界有数の長寿大国であるわが国の平均寿命は、30年前と比べると5年以上延びており、平成28（2016）年生まれの男児の4人に1人、女児の2人に1人が90歳まで生きる計算になります。将来、その寿命が「100年」になったとして、それまで果たして「健康」で、そして「元気」に暮らすことができるでしょうか。

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」、これを「健康寿命」と呼ぶ一方で、日常生活が制限される期間、いわゆる「不健康期間」は、男性で約9年、女性で約12年と決して短くなく、この期間を縮めることが課題であります。

健康寿命は、60歳以上の高齢者では継続的に改善がみられる一方、60歳未満の現役世代では、ほぼ横ばいで推移しています。健康寿命は、高齢者だけの問題ではなく、若年期からの生活習慣が、将来にわたる健康を左右すると言っても過言ではありません。

このことから、「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）」の策定に当たり、「人生100年を健康に暮らす」を重点テーマとするとともに、本計画と同時期に策定した「西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）」と連動しながら、「団塊の世代」が75歳以上となる平成37（2025）年に向け、健康づくりや地域の課題解消に努める必要もあります。

健康長寿の3本の柱である「食生活」「体力・身体活動」「社会参加」は、幼少期からのすべての年代にとって、最も重要な基本項目であると言えます。

健康に関する市民アンケート（平成28（2016）年実施）では、「働き盛り・子育て世代」の健康面が、どの世代よりも課題が多くあることもわかりました。個の健康だけでなく、家族、地域の健康づくりにも視点を置き、健康や食に関する課題を解決するため、本計画は現行の食育推進計画を統合した内容としました。

本市は、平成23（2011）年に健康都市宣言を行い、また、平成26（2014）年には、世界保健機関（WHO）が提唱する健康都市連合に加盟し、国際交流事業を通じ、西東京市独自の体操「西東京しゃきしゃき体操」による地域住民の健康づくり活動の実践が、健康都市連合関係者から高い評価をいただきました。

今後将来にわたり、真の「健康都市」を目指し、「健康になること」、「健康でいること」を地域で互いに支え合える（応援する）まち ～「健康」応援都市～ の実現を目指してまいります。

最後に、本計画の策定に際し、保健・福祉・医療、教育分野の各関係者のご協力をはじめ、市民アンケートや本計画へご意見をお寄せいただいた市民の皆様方に感謝申し上げます。

この計画の実践により、ひと・まちの更なる健康増進につながることを期待いたします。

西東京市長 丸山 浩一



目次

「健康」応援都市 西東京市.....	1
第1章 計画策定にあたって.....	3
1 計画策定の背景・趣旨.....	3
2 計画の位置づけ.....	4
3 計画期間.....	5
第2章 西東京市の現状.....	7
1 人口等の動向.....	7
(1) 西東京市の人口年次推移.....	7
(2) 年齢階級別人口構成割合.....	8
(3) 将来人口推移（3区分別）.....	9
(4) 平均寿命と健康寿命.....	10
2 出生と死亡の動向.....	12
(1) 出生数・合計特殊出生率の推移.....	12
(2) 死亡数・死亡率（人口千人対）の推移.....	13
3 主な死因別死亡.....	14
(1) 死因別死亡割合.....	14
(2) 主要な死因.....	14
(3) 主要死因別の死亡率の推移（人口10万対）.....	15
4 医療費の状況.....	16
(1) 疾病別の医療費の割合.....	16
5 中間報告からの総合目標達成状況（進捗）評価まとめ.....	17
(1) 健康で自立して生活できる期間を延ばすこと.....	17
(2) 自分が健康であると感じられる市民が増えること.....	17
(3) 子供が健やかに育つこと.....	18
(4) 健康な家族の形成を支援すること.....	18
第3章 計画の目指すもの.....	19
1 基本理念.....	19
2 総合目標.....	20
第4章 重点的な取組み.....	21
1 後期計画（健康都市プログラム）の重点テーマ.....	21
2 後期計画（健康都市プログラム）におけるターゲット世代.....	25
3 施策体系.....	28

第5章 施策の展開.....	29
1 取組み分野別の健康づくり	29
【1】 がん予防.....	30
【2】 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の予防.....	34
【3】 栄養・食生活（食育推進）.....	39
【4】 身体活動・運動.....	45
【5】 こころ・休養.....	51
【6】 歯・口腔の健康.....	55
【7】 喫煙.....	59
【8】 飲酒.....	64
2 世代別健康づくり5か条	67
(1) 子供世代（乳幼児期～青年期）.....	67
(2) 働き盛り・子育て世代（成人期）.....	68
(3) 高齢者世代（高齢期）.....	69
第6章 計画の推進体制.....	71
1 計画の推進	71
(1) 関係主体との連携による計画推進体制の構築.....	71
2 計画の進行管理と評価	72
資料.....	73
1 後期計画（健康都市プログラム）の目標指標一覧.....	73
2 目標指標の中間評価.....	75
3 西東京市健康づくり推進協議会 条例.....	93
4 西東京市健康づくり推進協議会 委員名簿.....	95
5 西東京市健康づくり推進プラン検討経過.....	96
6 健康に関する市民アンケート概要.....	97

「健康」応援都市 西東京市

～「人」も「まち」も健康、すべてが健康になることを応援するまち 西東京市 ～

私たちの日常生活における健康は、生活水準や生活様式に大きく依存していると言えます。

日常生活において健康を害する要因には、住環境、労働条件や教育、収入など、健康や福祉部門以外の要因が数多くあると言われています。

健康を阻害する要因を解消するには、健康や福祉的な課題だけでなく、社会的な背景を考慮しつつ、総合的な対応が必要となってきます。

このようなことから、西東京市では、「健康」を行政施策の中心に据えた市政運営を行うこととしています。

西東京市は、平成 26（2014）年 7 月に、都内多摩地域の自治体としては、はじめて健康都市連合に加盟しました。

健康都市連合は、世界保健機関（WHO）西太平洋事務局の提唱により結成された健康都市を目指す都市のネットワークです。

「健康都市」とは、「健康を支える物的および社会的環境を創り、向上させ、そこに住む人々が、相互に支え合いながら生活機能を最大限に生かすことのできるように、地域の資源を常に発展させる都市である。」と定義されています。

西東京市は、このようなネットワークに加盟し、からだや心の健康のみならず、まち全体の健康を考え、真の健康都市を目指します。

「まち」そのものが健康であること、地域でいつまでも楽しく暮らすこと、そして健康でいること、健康になることを支え合い、応援できるまちを目指す『「健康」応援都市』を市政運営の基軸とすることとしました。

平成 29（2017）年 9 月には、WHO 西太平洋事務局と国立健康科学学術院による生活習慣病ワークショップが西東京市で開催され、関係者を含め 21 か国、49 名の方が参加されました。ワークショップではオリジナル健康体操「西東京しゃきしゃき体操」が推進リーダーにより披露され、体操を通じた地域づくりのお手本になりました。

健康づくりをきっかけに、人もまちも元気な西東京市を目指しましょう。



<p>平成 23 (2011) 年 8 月</p>	<p>健康都市宣言 生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために、健康を「人」と「環境」の両面から捉え、市民自らが努力（自助）し、互いに助け合う（共助）とともに、公共とも連携する（公助）ことで、様々な分野の協働により「健康都市」をめざすことを宣言しました。</p>	
<p>平成 26 (2014) 年 7 月</p>	<p>健康都市連合加盟 東京都内多摩地域の自治体としては、はじめて健康都市連合に加盟しました。健康都市連合は、世界保健機関（WHO）西太平洋事務局の提唱により結成された健康都市を目指すネットワークです。</p>	
<p>平成 26 (2014) 年 10 月</p>	<p>健康応援団を創設 市民の主体的な健康づくりを支援（応援）する市内の事業者や団体により創設。これまでも市民講演会の開催や、市民交流大会など、応援団自らの企画運営による健康づくりが展開されています。</p>	
<p>平成 27 (2015) 年 10 月</p>	<p>「全国自治体シンポジウム 2015 西東京」開催 子ども支援・子育て支援にむけた子ども施策のあり方やまちづくりの展望を見出すために、「地方自治と子ども施策」をテーマとして開催しました。</p>	
<p>平成 28 (2016) 年 12 月</p>	<p>フレイル予防事業に関して東京大学と連携協定締結 東京都内ではじめて東京大学高齢社会総合研究機構との間で「連携協力に関する協定」を締結しました。「フレイル（いわゆる虚弱状態のこと）」をチェックできるプログラムを東京大学と共同実施中です。</p>	