

第5章 施策の展開

1 取組み分野別の健康づくり



【1】 がん予防

◆目標

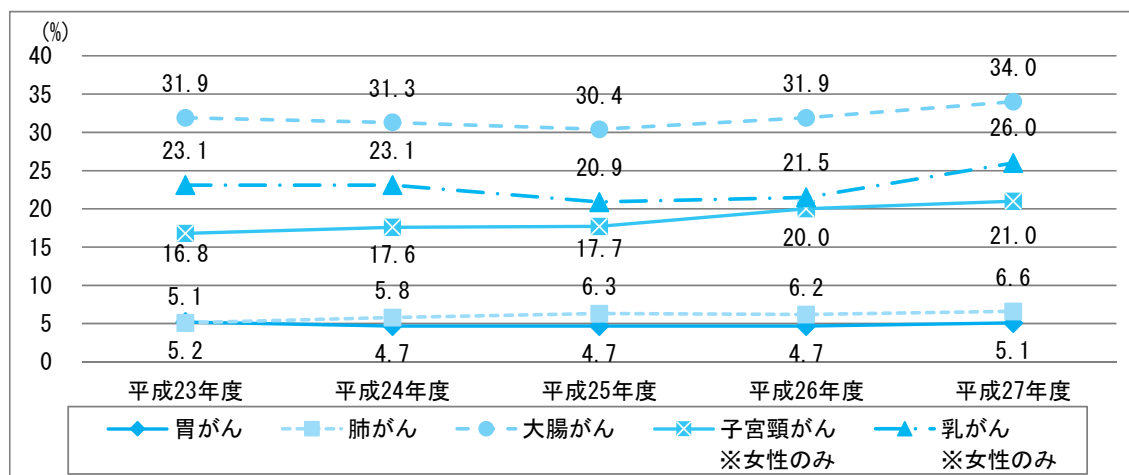
- がんを早期発見し、早期治療へつなげます
～定期的ながん検診を受診しましょう～
- がんを予防する生活習慣を普及します
～生活習慣に気をつけて、がんを予防しましょう～



◆現状

- がん検診の受診率をみると、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは受診率が伸びています。
- がんは、本市の死因別死亡数の中で、過去5年間において1位になっており、年々増加傾向にあります。

図表 5-1 がん検診受診率の推移



出典：東京都精度管理評価事業調査

図表 5-2 75歳未満年齢調整死亡率（人口10万対）

		男性			女性		
		西東京市	東京都	全国	西東京市	東京都	全国
胃がん	平成23年	10.3	15.2	16.2	8.1	5.5	6.1
	平成27年	10.5	12.3	13.4	4.0	4.6	5.2
肺がん	平成23年	18.7	22.3	23.5	5.2	7.3	7.0
	平成27年	25.3	21.2	22.9	7.2	7.0	6.7
大腸がん	平成23年	21.2	14.2	13.8	4.5	7.5	7.5
	平成27年	5.4	13.7	13.5	8.0	7.5	7.6
子宮がん	平成23年	—	—	—	4.7	5.0	4.6
	平成27年	—	—	—	4.6	5.0	4.9
乳がん	平成23年	—	—	—	12.3	13.0	10.8
	平成27年	—	—	—	11.0	11.3	10.7

出典：東京都福祉保健局「がん検診の統計データ」

◆課題

- がんについて、正しい知識を普及する必要があります。
- がん検診受診率は増加傾向ではありますが、がんによる死亡率も高齢化の影響を受けて上昇傾向となっているため、検診受診への働きかけを強化する必要があります。

◆75歳未満年齢調整死亡率

年齢構成を調整して算出した死亡率。

年齢調整率を用いることで高齢化の影響を除去し、75歳以上の死亡を除くことで壮年期死亡の減少を高い精度で評価することができる。

また、「がん対策推進基本計画」における全体目標の評価指標としても用いられている。受診率が向上することで、早期発見・早期治療につながり、年齢調整死亡率は減少する。

出典：東京都福祉保健局「統計に用いる主な比率及び用語の解説」

◆目標指標

目標指標		現状値	指標の方向
がん検診受診率	胃がん	5.1%	上げる
	肺がん	6.6%	上げる
	大腸がん	34.0%	上げる
	子宮頸がん	21.0%	上げる
	乳がん	26.0%	上げる
がん精密検査受診率	胃がん	90.2%	上げる
	肺がん	72.7%	上げる
	大腸がん	65.2%	上げる
	子宮頸がん	76.6%	上げる
	乳がん	84.4%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- 定期的ながん検診を受診し、結果が要精密検査の場合は早期に医療機関を受診しましょう。
- がんの予防につながる生活習慣について、正しい知識を持ち、実践しましょう。
- 友達、家族、知人、ご近所の方等お互いに声をかけあい、がん検診を受診しましょう。

<行政の取組み>

- がんを予防する生活習慣（食生活、運動、喫煙、飲酒）について普及啓発を行います。
- がんの現状について情報提供を行い、がん検診の必要性を周知します。
- 乳がん自己検診法を普及啓発を行います。
- 学習指導要領に基づき、児童、生徒にがん予防教育を行います。
- がん検診の受診率向上のため、受診しやすい環境の整備をすすめます。
- がん精密検査の受診をすすめます。



科学的根拠に基づく「がん予防」

- がんになるリスクを減らすための5つの生活習慣



- がん予防効果の評価

がんの原因はひとつではなく、複数の要因が関連して発生しています。がんと生活習慣・環境との間には深い関わりがみられます。生活習慣を改善して、がん予防に取り組みましょう。

	喫煙	受動喫煙	飲酒	肥満	運動	糖尿病	野菜	果物	食塩
全がん	▲		▲	△		△			
肺がん	▲	△						▼	
胃がん	▲						▼	▼	▲
大腸がん	△		▲	▲	▼	△			
乳がん	△			▲*	▼				
子宮頸がん	▲								

【凡例】 ▼ 確実に下げる ▼ ほぼ確実に下げる ▼ 下げる可能性あり
 ▲ 確実に上げる ▲ ほぼ確実に上げる ▲ 上げる可能性あり

※閉経前：上げる可能性あり（BMI30以上） 閉経後：確実に上げる

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター予防研究グループ「日本人のためのがん予防法」（平成28（2016）年2月（第3版））より抜粋

【2】 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の予防

◆目標

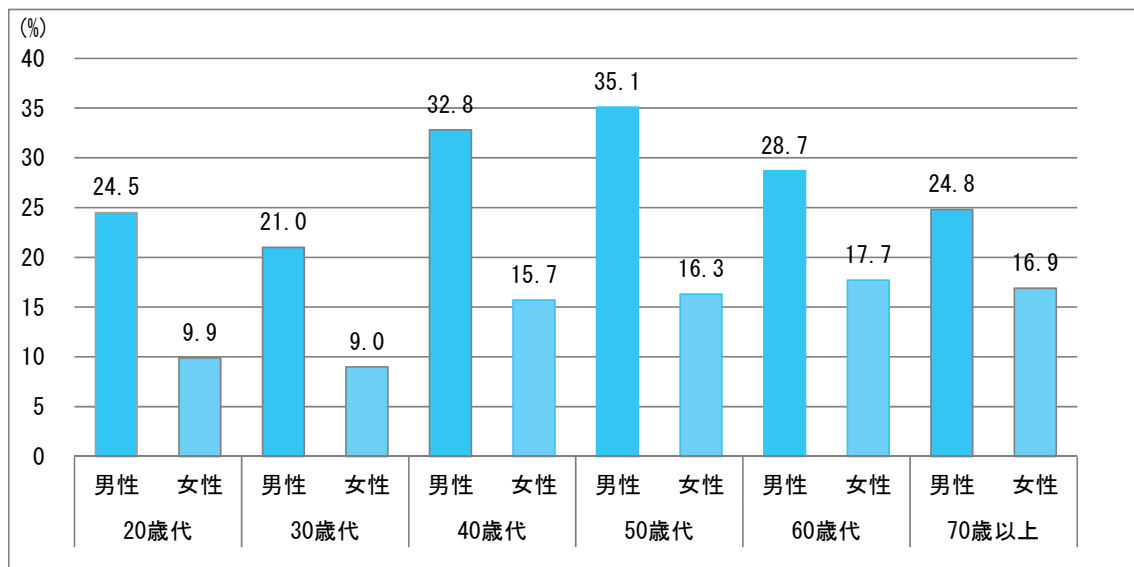
- 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の発症および重症化を予防します
～健康診査を毎年受診して、
自身の健康チェックをしましょう～



◆現状

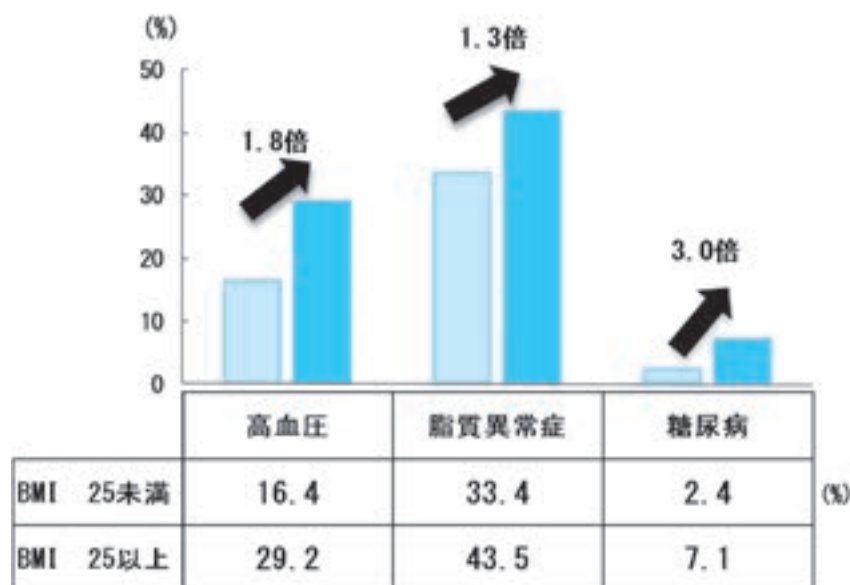
- 心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、本市においても主要な死因の一つとなっています。
- 肥満（BMI25以上）の割合は、男性で20歳代から20%を超えており、40歳代と50歳代では30%以上となり、3人に1人が肥満傾向にあります。一方女性は40歳代から60歳代にかけて肥満の割合が上昇しています。
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者と予備群を合わせた割合は、特定健康診査データによると平成27（2015）年は27.1%となっており、平成22年の25.9%より増加しています。
- 特定健康診査データ（平成28（2016）年）から、BMI25以上の肥満の人では、BMI25未満の人に比べ、生活習慣病の発症率が上がります。高血圧は1.8倍、脂質異常症は1.3倍、糖尿病は3倍、リスクが高まります。
- 健康診査等で糖尿病や高血圧の指摘を受けながらも、医療機関未受診の可能性のある人は、約5割となっています。

図表 5-3 肥満（BMI25以上）の割合



出典：一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）

図表 5-4 肥満と「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」のリスクの割合



出典：特定健康診査データ（平成 28（2016）年）

※高血圧：収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上

脂質異常症：中性脂肪 300 以上/HDL35 以下/LDL140 以上

糖尿病：HbA1c（NGSP 値）6.5%以上

◆課題

- 循環器疾患を予防するには、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の4つの危険因子を管理することが重要です。
- そのためには、減塩、適切な食事量、野菜の摂取を中心とした食生活および、生活活動を含めた運動習慣の継続等、生活習慣を整えることが重要です。
- 肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病を悪化させることから、特に男性の肥満を予防する取り組みが重要です。
- 女性は閉経後のホルモンバランス変化に備えて、生活習慣を見直しておく必要があります。
- 糖尿病については、重大な合併症を引き起こすことから、発症予防と重症化予防が健康寿命の延伸を図るうえで非常に重要です。
- 健康診査等で糖尿病や高血圧、脂質異常症の指摘を受けながらも、医療機関未受診や治療中断の人もいるため、必要な医療に結びつけ、重症化の予防を図る必要があります。

◆目標指標

目標指標	現状値	指標の方向
特定健康診査の受診率	48.5%	上げる
特定保健指導の実施率	19.1%	上げる
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.1%	下げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- 定期的に体重や血圧を測定しましょう。
- 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握しましょう。
- 自分に適切な食事量および必要な運動量を知りましょう。
- 必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

<行政の取組み>

- 健康診査について受診しやすい体制を整え、受診率の向上を図ります。
- 健康診査後も継続的な健康管理ができるように医療機関と連携し、環境整備に努めます。
- 特定保健指導の内容や効果をお知らせする等、特定保健指導を受けやすい環境を整え、実施率の向上を図ります。
- 糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患の予防に関する正しい知識について普及啓発を行います。



メタボリックシンドロームの判定基準について

腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	+	高血糖 空腹時血糖値が 110 mg/dL 以上または HbA1c (NGSP 値) が 6.0%以上 脂質異常 中性脂肪値が 150 mg/dL 以上 または／かつ HDL コレステロール値が 40 mg/dL 未満 高血圧 収縮期血圧が 130mmHg 以上 または／かつ 拡張期血圧が 85 mmHg 以上
---	---	--

腹囲に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧のうち 2 つ以上が基準値を超えているとメタボリックシンドロームと診断されます。

糖尿病について

糖尿病とは、インスリンの作用不足により血糖値の高い状態が続き、全身の様々な臓器に影響が起こる病気です。20 歳以上の 4 人に 1 人が糖尿病または予備群とされています。

自覚症状のない早期のうちに、生活改善や治療をすることが大切です。

- ・ **原因**
 - ①過食 ②肥満 ③運動不足 ④遺伝的素因・年齢
- ・ **症状**
 - ①のどの渇き ②頻尿 ③だるさ ④空腹感 ⑤体重減少
- ・ **合併症**
 - ①神経障害 ②網膜症 ③腎症
- ・ **予防**
 - ①適正体重の維持 ②栄養バランスのとれた食事
 - ③適度な運動 ④定期的な健診受診



あなたのBMIはいくつ？

BMIとは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

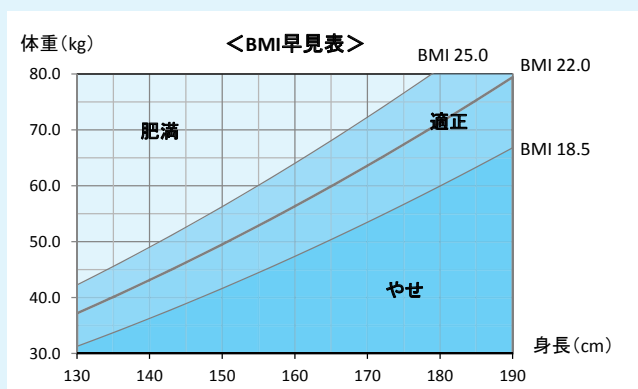
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 判定基準

肥満：25.0 以上

適正：18.5 以上から 25.0 未満

やせ：18.5 未満



身長 170cm、体重 75kg の場合 $75 \div 1.7 \div 1.7 = 25.95$ (肥満)

身長 158cm、体重 45kg の場合 $45 \div 1.58 \div 1.58 = 18.03$ (やせ)

体重を減らす目安は 1 カ月に 1 kg のペースで

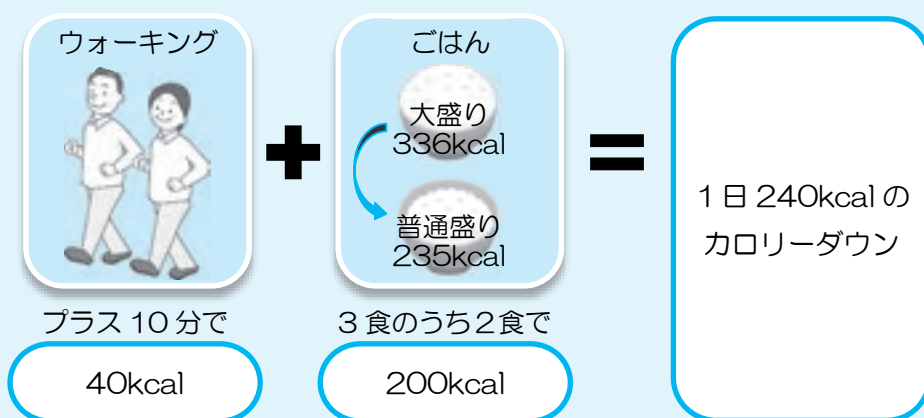
体脂肪を 1 kg 燃やすには、約 7200kcal の消費が必要です。

30 日間で 1 kg の減量を目指す場合は、

$$7200\text{kcal} \div 30 \text{日} = \text{約 } 240\text{kcal}$$

1 日に 240kcal 減らすことを目安に取り組めばよいことになります。

例)



【3】 栄養・食生活（食育推進）

◆目標

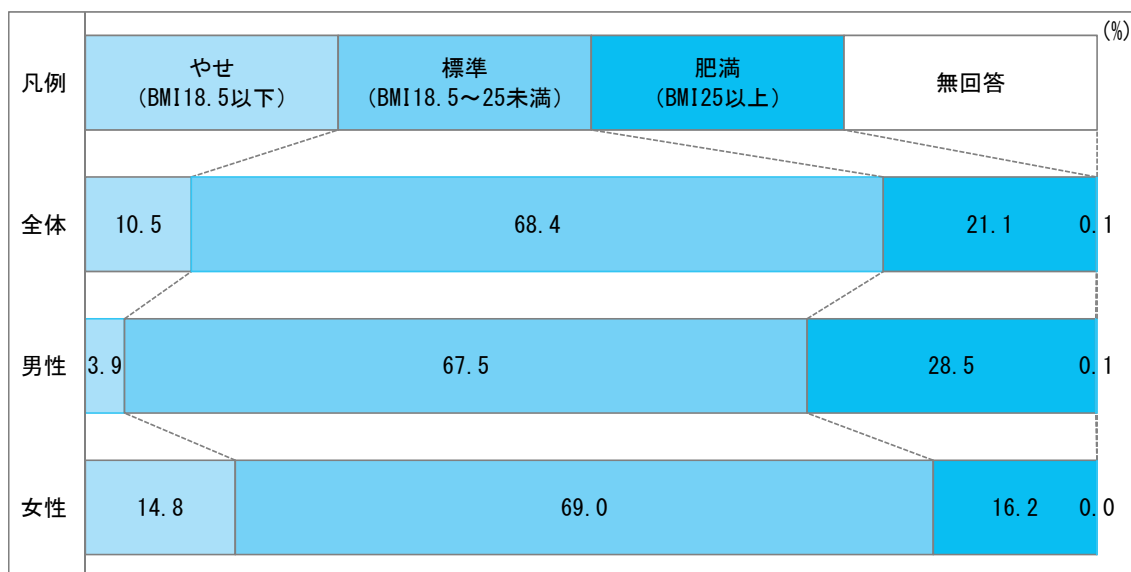
- 適切な量と質の食事をする人を増やします
～1日3食バランスよく食べましょう～



◆現状

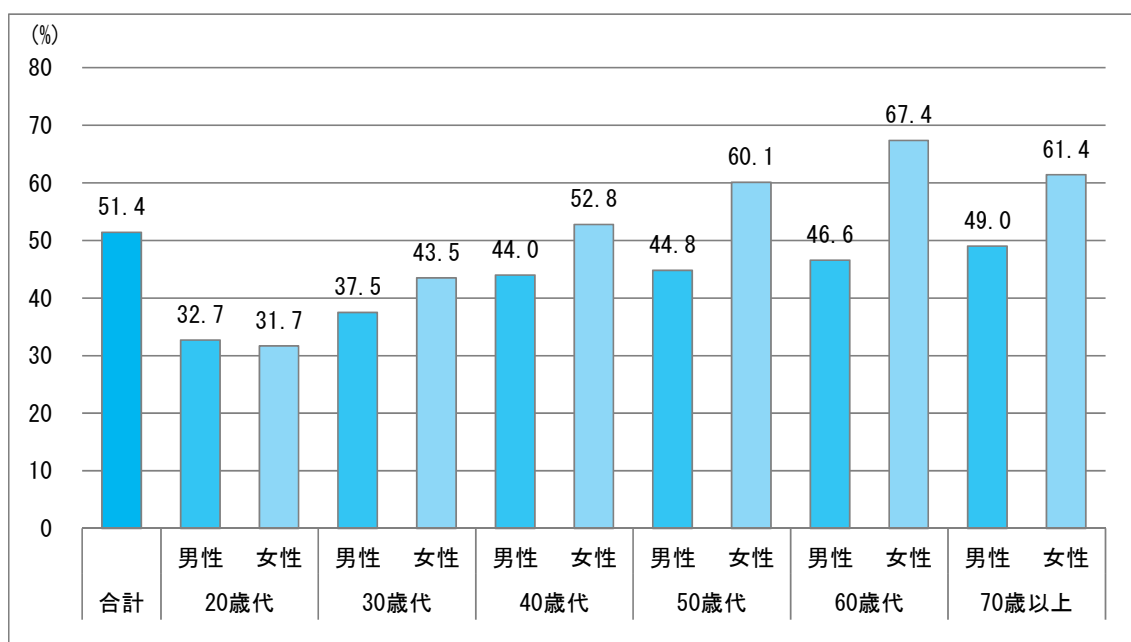
- 栄養・食生活は一生を通じての健康づくりが基本となります。近年、生活を取りまく社会環境の変化は、健康志向などに伴う特定の食品への依存、若い女性のやせ願望、核家族や生活時間の変化による孤食の増加、朝食の欠食など、食をめぐる問題が多様化してきています。
- 体重は一生を通して、生活習慣病や健康状態と密接なつながりがあります。男性に多い肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があり、また若い女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。
- 一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）では、適正体重者（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）の割合は、全体で68.4%でした。BMI25以上の肥満が男性では28.5%おり、特に40～50歳代は30%を越えています。一方でBMI18.5以下のやせは、20歳代女性で30.9%となっています。
- 栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている人の割合は、男性で44.7%、女性で56.5%と、女性の割合が高く、男女とも20歳代が最も低く、3割程度となっています。
- 健康に関する市民アンケートでは、朝食を食べない人は20～40歳代の男性で20%を超えており、女性は20歳代が17.1%でした。
- 朝食を食べない小学4年生は4.1%、中学1年生で7.3%でした。
- 平日に家族と一緒に夕食をほぼ毎日食べる割合は、小学1年生で93.9%、5年生で88.3%でした。
- 地元の農産物を購入したい人の割合は同程度の価格の場合、76.0%に上ります。

図表 5-5 BMIによる肥満、標準、やせの割合



出典：一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）

図表 5-6 栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている人の割合

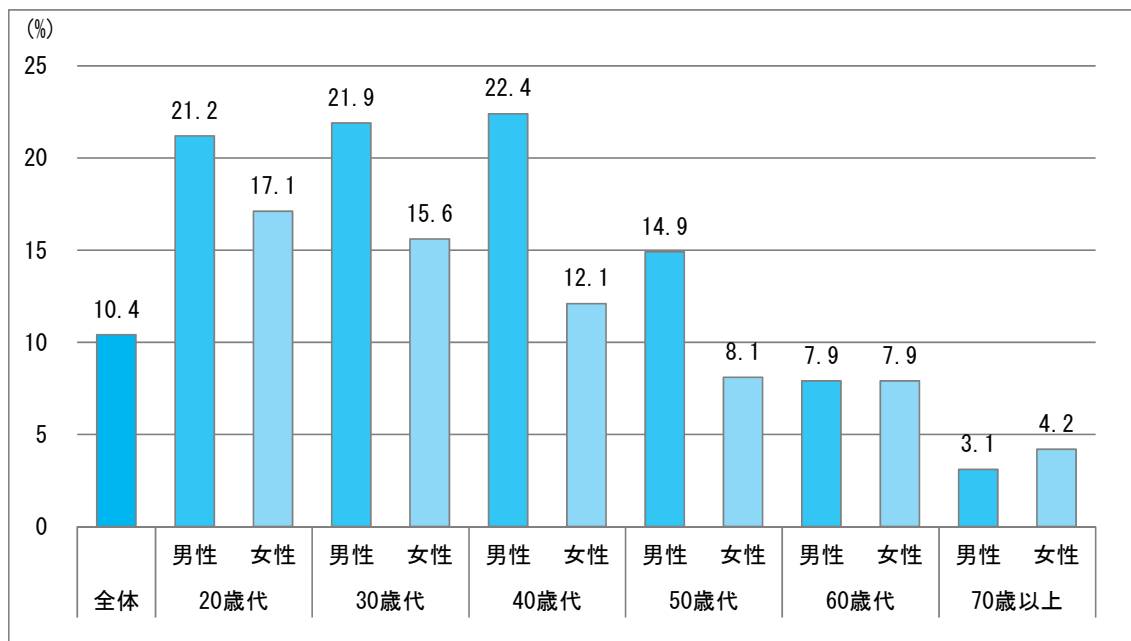


出典：健康に関する市民アンケート

※栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている人…

栄養のバランスや一日のエネルギー（カロリー）を考えて、食事をすることを「いつも（毎日）そうしている」「ときどきそうしている」と回答した人の合計

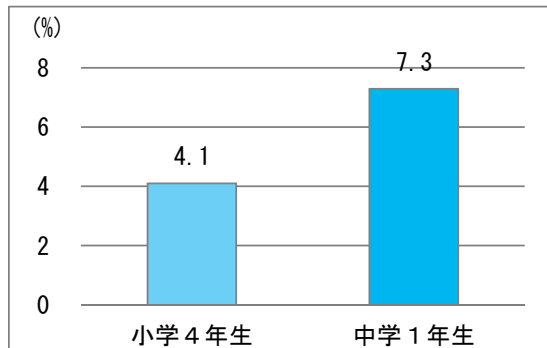
図表 5-7 朝食を食べない人の割合



出典：健康に関する市民アンケート

※朝食を食べない人…「週に1～2回程度食べている」「朝食は食べない」と回答した人の合計

図表 5-8 朝食を食べない子供の割合



※朝食を食べない子供…

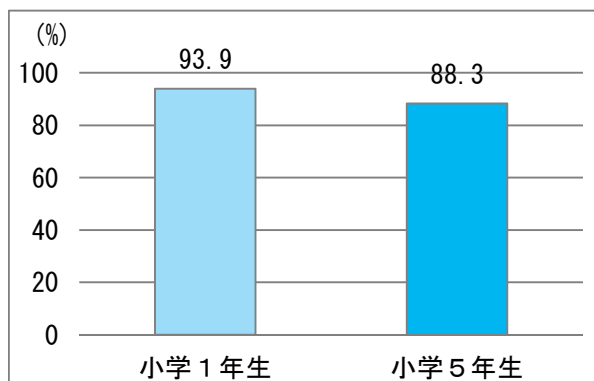
「週に1～3回くらい食べている」

「朝ごはんは食べない」と回答した

子供の合計

出典：健康に関する市民アンケート

図表 5-9 平日、ほぼ毎日家族と一緒に夕食を食べる割合



出典：健康に関する市民アンケート

◆課題

- 適正体重の維持は、循環器疾患や糖尿病のリスクを減らすことから、「男性の肥満」を予防する取組みが必要です。また「若い女性のやせ」についても骨量減少や貧血、さらに次の世代を育むという視点からも普及啓発が必要です。
- 朝食をとらない人の割合が高い、20～40 歳代男性、20 歳代女性など若い世代への朝食摂取や野菜の摂取を含めた栄養バランスについて普及啓発をしていくことが必要です。
- ライフステージごとの食に関する正しい知識と選択力を養い、生活習慣病等を予防する食生活を普及啓発していくことが必要です。

◆目標指標

目標指標		現状値	指標の方向
適正体重を維持している人の割合（BMI18.5 以上 25 未満）	全体	68.4%	上げる
	男性	67.5%	上げる
	女性	69.0%	上げる
朝食を食べない人の割合	小学4年生	4.1%	下げる
	中学1年生	7.3%	下げる
	20～40 歳代男性	22.0%	下げる
	20 歳代女性	17.1%	下げる
栄養のバランスやエネルギーを考えて食事をしている人の割合	20 歳以上男性	44.7%	上げる
	20 歳以上女性	56.5%	上げる

◆具体的な取り組み

＜市民の取り組み＞

- ・ 適正な体重を維持し、減塩に努めましょう
- ・ 朝・昼・夜の3食しっかり食べましょう
- ・ 朝食をとれるように早寝・早起きを心がけましょう。
- ・ 野菜を1日あたり350g以上食べましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。
- ・ 家族や友人等と楽しく食べましょう。

＜行政の取り組み＞

- ・ 野菜摂取の重要性や健康づくりのための食生活が実践できるように普及啓発を行っていきます。
- ・ 母子保健や食育事業で、子育て世代の食生活についてもアプローチします。
- ・ 学校や保育園における市内農産物を使用した給食や、農業体験活動の機会をつくります。
- ・ 高齢者については、低栄養状態等を予防する栄養改善、食べる機能の維持・向上を目的とする口腔機能の向上等のフレイル（虚弱）予防事業に取り組みます。

めざましスイッチ朝ごはん

市内の栄養士が連携し「野菜の摂取量を増やす」「朝食の欠食を減らす」を目標に、食育の普及啓発に取り組んでいます。

給食で市内農産物を使用した共通献立の実施

市内農産物を使った共通献立を11月に保育園・小学校・中学校の給食および健康課事業で実施しています。



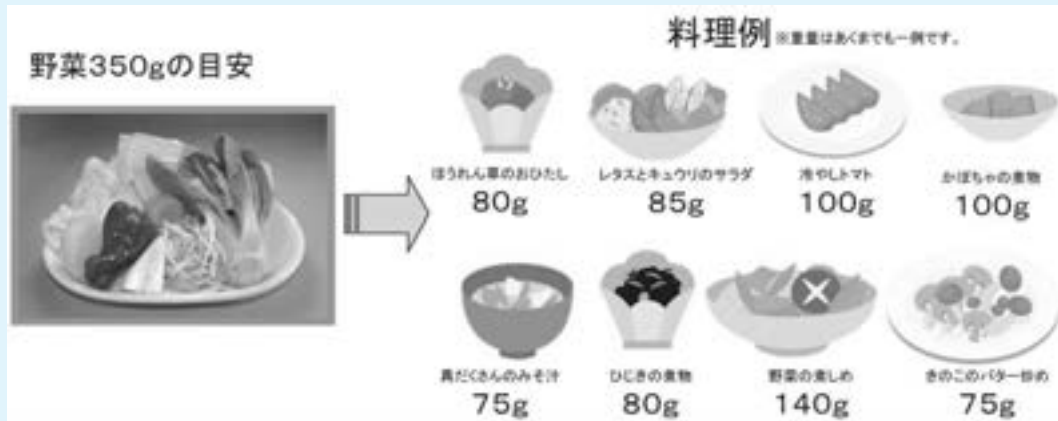
野菜たっぷりカレンダーの作成・イラスト原画展の開催

保育園児および小学生から野菜に関するイラストを募集し、カレンダーを作成しています。また1次審査を通過した作品については、公民館等でイラスト原画展を開催しています。



1日の野菜摂取量（350g）の目安

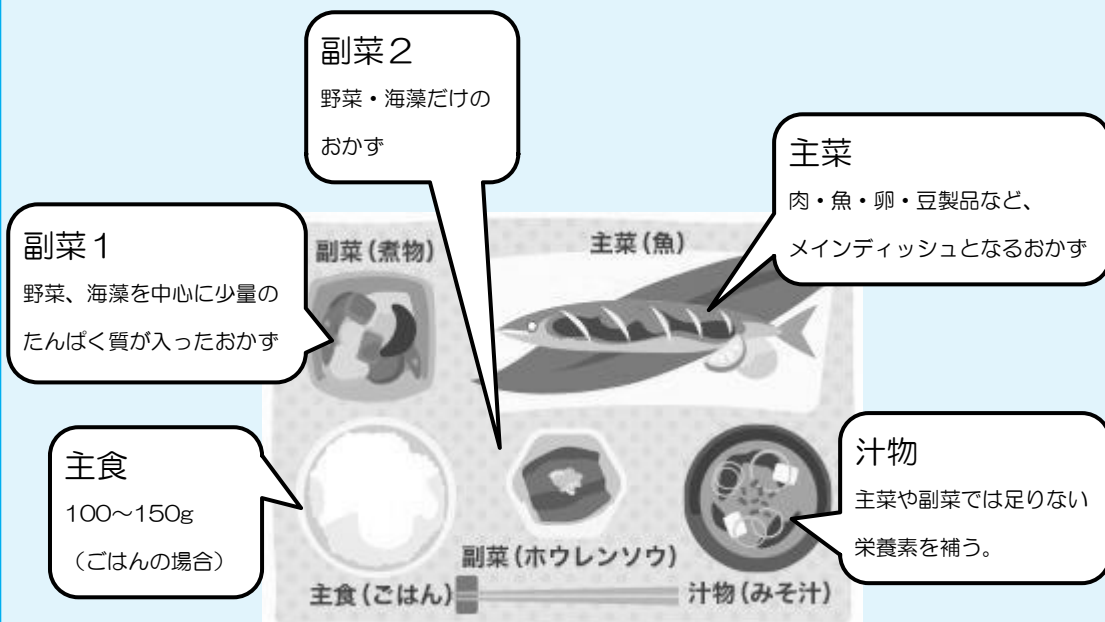
野菜は1日350g（5皿分）を目標に食べましょう。



出典：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

献立のポイント

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。さらに乳製品や果物も毎日取り入れましょう。



【4】 身体活動・運動

◆目標

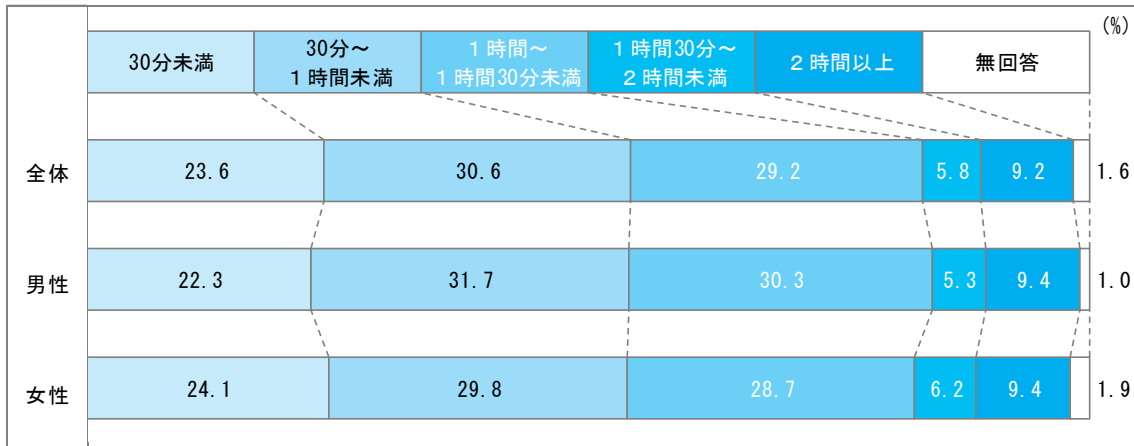
- 日常生活における身体活動量の増加
～1日1時間（8000歩）以上歩きましょう～
- 運動を定期的に行う人の増加
～1回30分以上自分にあった運動を続けましょう～



◆現状

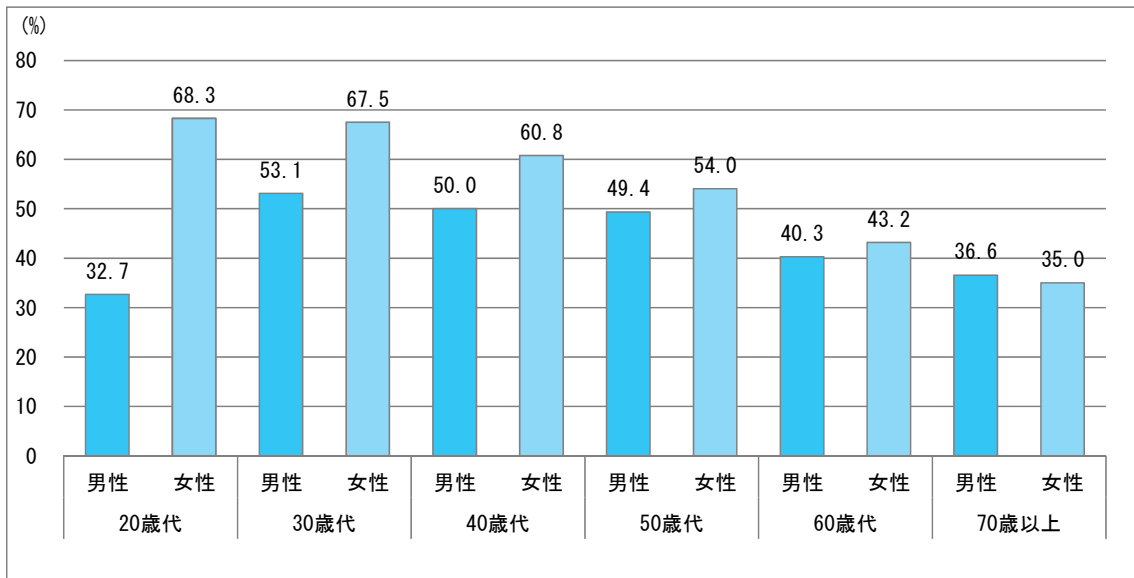
- 適度な身体活動・運動は、消費エネルギーの増加、身体機能の活性化につながり、生活習慣病の発症予防や高齢者の認知機能・運動器機能といった社会生活機能の低下の予防に効果があるとされています。
- 子供の頃に楽しく体を動かす習慣をつけることは、心身の成長に重要であり、将来の運動習慣形成や生活習慣病の予防につながります。
- 健康に関する市民アンケートで、1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」が30.6%で最も高くなっています。1日1時間以上歩く人は44.2%いる一方で、1日30分未満しか歩かない人も23.6%となっています。
- 健康に関する市民アンケートで、スポーツをしない人は、20～40歳代の女性で6割以上となっています。30～50歳代の男性や50歳代女性でも半数程度となっています。
- 特定健診等データ管理システム（平成27（2015）年度）によると、西東京市は「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」人は全体で47.1%となっており、都内市町村国保平均37.8%と比べ高い値になっています。しかし約5割の人は運動習慣がなしとなっています。
- また「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」人は全体で59.2%となっており、都内市町村国保平均48.4%と比べ高い値になっています。

図表 5-10 1日に歩く時間



出典：健康に関する市民アンケート

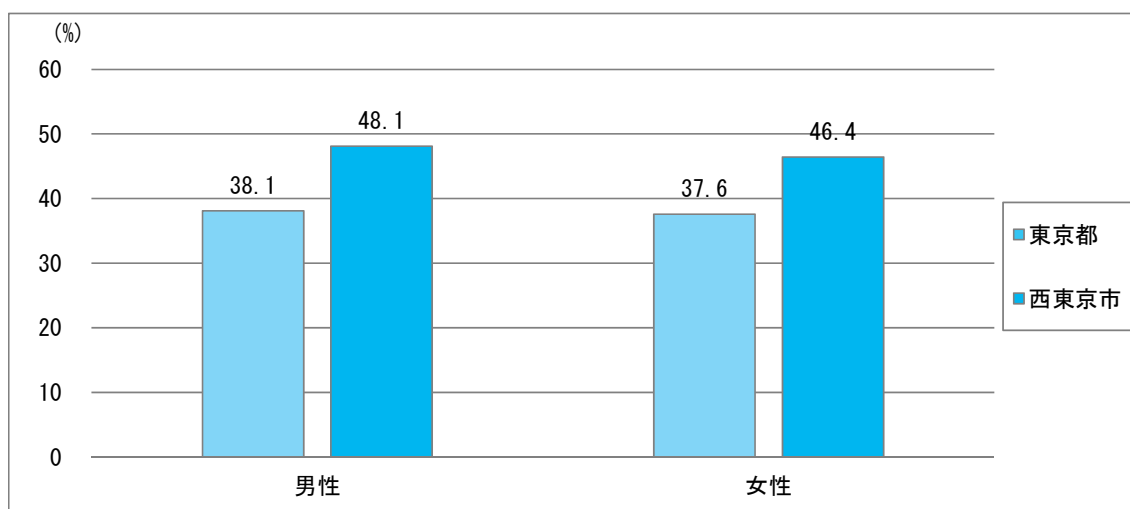
図表 5-11 スポーツをしない人



出典：健康に関する市民アンケート

※スポーツをしない人…運動・スポーツを「月に1回未満・ほとんどしない人」と回答した人

図表 5-12 運動習慣のある人



出典：特定健診等データ管理システム（平成 27（2015）年度）

※運動習慣のある人…1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施していると回答した人

◆課題

- 運動や身体活動の意義を周知し、運動習慣をもつ人を増やすことが課題です。
- 身体活動量を増やすために、通勤・通学や家事などで歩くことや階段を使用するなど、日常生活の中で活動量を増やすための働きかけが必要です。

◆目標指標

目標指標		現状値	指標の方向
1 日に 1 時間以上歩いている人の割合	20 歳以上男性	45.0%	上げる
	20 歳以上女性	44.2%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- 1日1時間以上または8000歩目指して歩きましょう。
- ちょっとした距離は自転車や車、エレベーター等を利用せずに歩きましょう。
- 自分にあった運動を、生活の中に取り入れましょう。

<行政の取組み>

- 生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発を行っています。
- 西東京しゃきしゃき体操を普及推進します。
- 高齢期のフレイル（虚弱）およびロコモティブシンドロームの予防事業を実施していきます。
- 健康体操やウォーキング等に取り組む自主活動グループや、地域の団体と連携し、運動習慣を持つ人々を支援します。

Let's Try! 西東京しゃきしゃき体操

西東京しゃきしゃき体操は、足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、市の歌「大好きです、西東京」に合わせて行う市のオリジナル健康体操です。

養成講座を受けた市民の推進リーダーが中心に活動しています。



◆ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

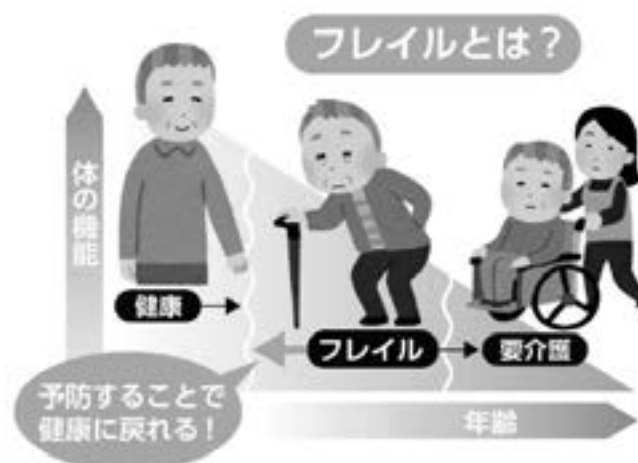
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。進行すると日常生活にも支障が生じてくる。

フレイル予防事業に取り組んでいます

元気に暮らせる時間を延ばそう！

年齢を重ね、心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。多くの方が元気な状態からフレイルを経て要介護状態になります。「外出の機会が減った」「前より活動的でなくなった」と感じる人は、フレイルの可能性がります。

フレイルに早く気付いて、日常生活を見直すことで、フレイルの進行を遅らせ、元気な状態に戻すことができます。



フレイル予防には、「運動」「栄養」「社会性」の三位一体での取り組みが必要です。西東京市では東京大学高齢社会総合研究機構と連携協定を結び、フレイル予防事業を実施しています。

まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。



滑舌のチェック



片足立ち上がりのチェック

今より 10 分多く体を動かそう

身体活動量を増やすには、一日の生活を振り返って、できそうなことを見つけ習慣化していくことが効果的です。まずは無理なく継続できることから始めてみましょう。

体重 60 kgの人が 10 分間のウォーキングで消費できるカロリーは約 40kcal です。

運動の中心は歩くことです！

ウォーキング（早歩き）

10分 約 40Kcal



普通の手で歩くとき約 33Kcal 消費できます。

生活の中の「歩行」も、少し意識するだけで運動になります。歩行以外の身体活動における 10 分間の消費エネルギーは以下の通りです。

※消費エネルギーは体重 60 kgの場合です。

エレベーターを
使わず階段を
使う

40kcal



買い物や
散歩をする

33kcal
(散歩)



家事をこまめに
する

33kcal
(風呂掃除)



車を使わず
自転車を使う

40kcal



テレビを見ながら
ストレッチ

33kcal
(体操)



水中歩行

40kcal



【5】 ころこ・休養

◆目標

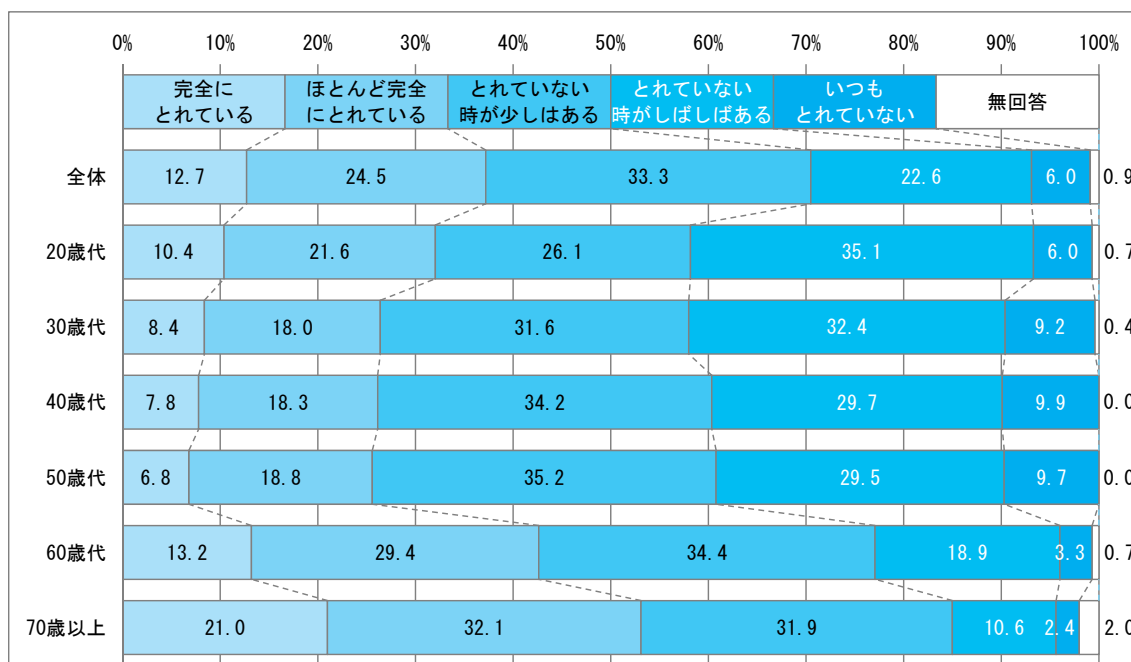
- 睡眠による休養がとれている人を増やします
～睡眠をとってしっかり休養しましょう～
- うつ傾向や不安の強い人の割合を減らします
～ストレスを上手に対処しましょう～



◆現状

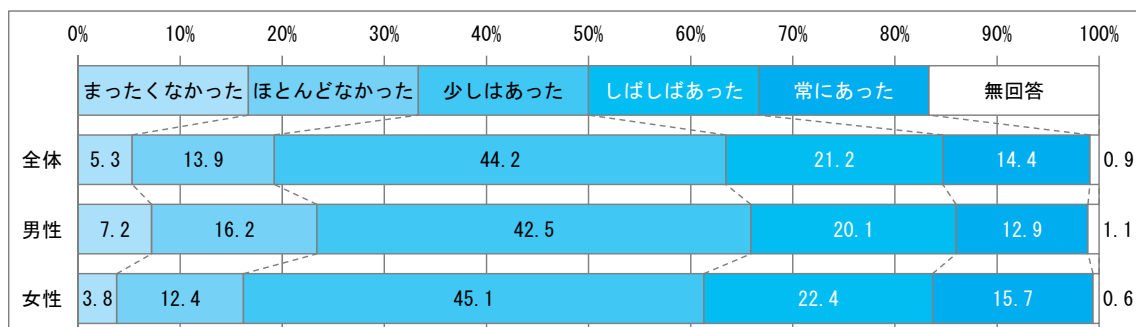
- ころこの健康を保つためには、日常生活で感じる悩みやストレスをうまく解消していくことが必要です。また悩みが深刻化する前に周囲に話ができる人を持つことや、医療機関を受診するなど専門的な支援を受けることが必要です。
- 睡眠がとれている人の割合は、全体で 37.2%であり、6 割の人は睡眠がとれていないことがある状況です。年代別にみると、睡眠がとれていないと感じている人は 20 歳代～50 歳代で 6 割を超えています。
- 最近 1 か月間にストレスを感じる人があった人の割合は 35.6%です。（「しばしばあった」「常にあった」の合計）

図表 5-13 睡眠による休養の充足度



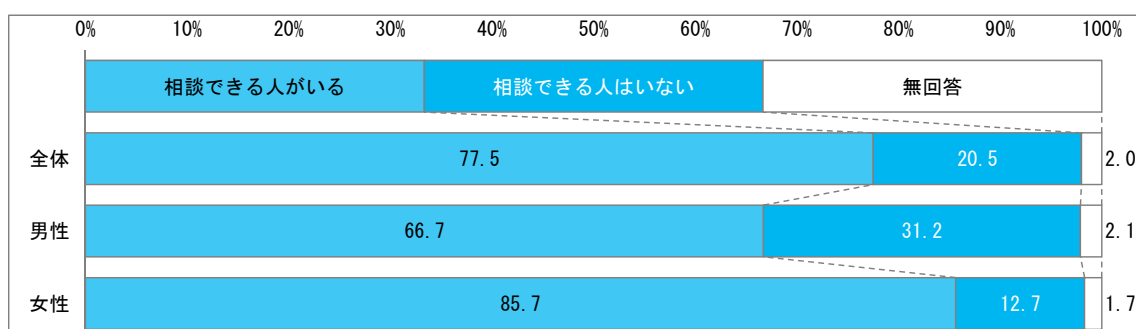
出典：健康に関する市民アンケート

図表 5-14 最近1か月のストレスの有無



出典：健康に関する市民アンケート

図表 5-15 ストレス等の相談相手の有無



出典：健康に関する市民アンケート

◆課題

- 睡眠や休養の充実を図る必要があります。
- こころの健康に不安を感じた時に適切な支援を受けられるよう、相談窓口や専門機関の情報が行き渡っている必要があります。

◆目標指標

目標指標	現状値	指標の方向
睡眠による休養をとれている人の割合 「完全に取れている」 「ほとんど完全に取れている」	37.2%	上げる
相談できる人がいる人の割合	77.5%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・ 適切な睡眠を心がけましょう。
- ・ ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、実践しましょう。
- ・ 家族友人をはじめ、地域・職場の人々と気軽に相談できる関係を持ちましょう。
- ・ 周囲の人のこころの健康に気を配り、必要に応じて専門機関を勧めましょう。

<行政の取組み>

- ・ こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ・ 適切な睡眠のとり方に関する知識の普及啓発を行います。
- ・ 相談窓口の充実と連携を推進します。
- ・ 自殺防止対策の計画を策定します。

ゲートキーパー研修 ～皆で守ろう！救える命～

ゲートキーパーとは「門番」という意味を指しますが、自殺対策におけるゲートキーパーとは「身近な人の悩みや死にたいというサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談につなぎ、見守る人」のことを言います。

若者の自殺対策の一環として、武蔵野大学と連携し、看護学科と児童教育学科の学生にゲートキーパー研修を開催しています。

また、窓口や電話で市民の方と接する機会の多い市職員が、ゲートキーパーの役割を担うことができるように研修を毎年開催しています。

西東京市は、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、今後も自殺対策に取り組んでいきます。



ストレスとうまく付き合うために

社会生活を送るうえでストレスがかかるのは仕方のないことです。大切なことはストレスとうまく付き合っていくことです。自分が好きなことをして、無理せず、気楽に、のんびりといきましょう。

・食事

家族や友人と一緒においしいものをバランスよく食べましょう。



・趣味・スポーツ

日常から離れ、自分が熱中できる趣味やスポーツを楽しみましょう。



・睡眠

安眠できる環境を整えて、質の良い睡眠をとりましょう。

・入浴・マッサージ

お風呂に入って全身の血行をよくし、心身の緊張をほぐしましょう。



快眠のカギは規則正しい生活リズム

生活リズムを整えると、体内に備わっている目覚めと睡眠サイクルをつかさどる体内時計がうまく機能し、睡眠の質が上がります。

■ 睡眠力がアップする1日の過ごし方



- ・毎朝、同じ時間に起床し、朝日を浴びる
- ・朝食をしっかりとって、体を目覚めさせる



- ・適度な運動で体を積極的に動かす
- ・昼寝は20分程度を目安にし、午後2時以降はしない



- ・就寝の2時間までには夕食を済ませる
- ・就寝前にコーヒーやお酒は控える
- ・寝る直前までテレビやスマートフォンの画面を見ない



【6】 歯・口腔の健康

◆目標

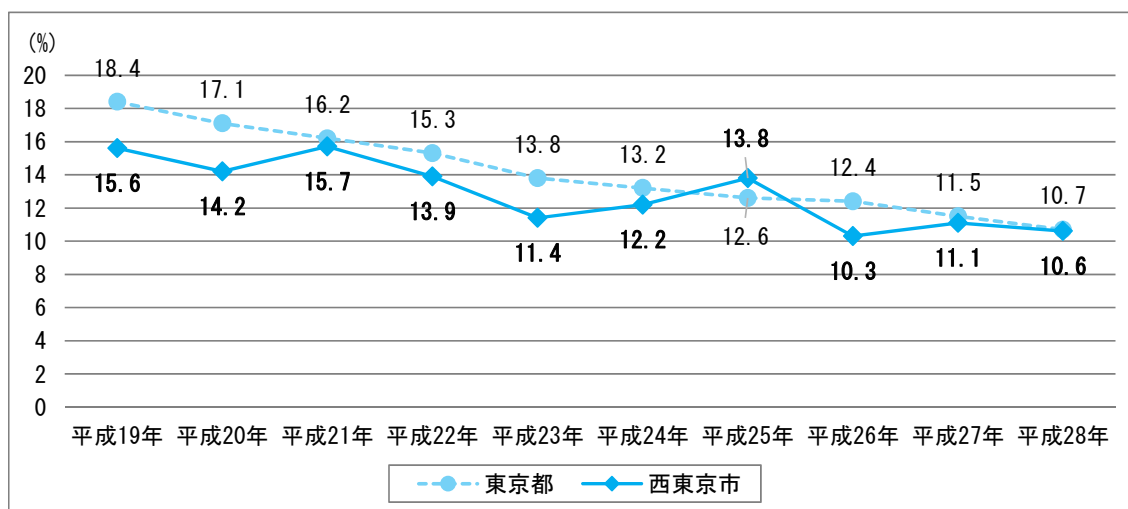
- 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上
～定期的に歯科健診を受けて、
正しい口腔ケアを実践しましょう～



◆現状

- 3歳児のむし歯有病者は年々減少し、東京都より低くなっています。
- 健康に関する市民アンケートでは、かかりつけ歯科医がいる人は39.6%から52.2%に増加しており、そのうち定期的に歯科健診を受けている人は43.5%となっています。
- 歯周疾患健診受診者において歯周病を有する者（35～44歳）は39.6%おり、東京都40.0%と同程度の割合となっています。

図表 5-16 3歳児のむし歯有病者率の推移



出典：東京都福祉保健局「東京の歯科保健—東京都歯科保健医療関係資料集—」

図表 5-17 かかりつけ歯科医がいる人の割合



出典：健康に関する市民アンケート

◆課題

- 歯と口腔の健康は、生活習慣病予防や介護予防につながることや、正しい口腔ケアについて普及啓発する必要があります。
- かかりつけ歯科医を持つことによる定期的な歯科健診等を通じ、歯と口腔に対する正しい知識を普及して関心を高めていく必要があります。

◆目標指標

目標指標	現状値	指標の方向
むし歯のない3歳児の割合	89.4%	上げる
12歳児の一人平均むし歯の本数	0.91本	下げる
重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）	39.6%	下げる
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合（75～84歳）	47.1%	上げる
かかりつけ歯科医がいる人の割合	52.2%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 定期的な歯科健診と専門的な口腔清掃を受けましょう。
- 正しい口腔ケアを身につけ、実践しましょう。
- ゆっくりよくかんで食べましょう。

<行政の取組み>

- 子供から大人まで歯科健診を実施し、適切な歯科指導が受けられるように、かかりつけ歯科医の重要性について普及啓発を行います。
- 8020（ハチマルニイマル）、嚙ミング30（カミングサンマル）を普及啓発を行っていきます。
- 健康教室や学校等において歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを周知し、正しい口腔ケア等について普及啓発を行います。

コラム

子供のむし歯を防ぐ生活習慣のポイント

- ① 乳幼児期にむし歯菌に感染させない（うつさない）ようにしましょう。
- ② 甘味飲料をできるだけ減らしましょう。
- ③ 1日1回は保護者が口の中を観察しながら仕上げ磨きをしましょう。
- ④ フッ化物配合の歯磨剤を使用しましょう。
- ⑤ むし歯を予防するには定期的に歯科医院を受診しましょう。

歯みがきセルフケアの基本

ブラッシングの重要ポイント

歯ブラシの当て方



歯と歯ぐきの境目



歯の外側



前歯の裏側

みがき残しが多いところ

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

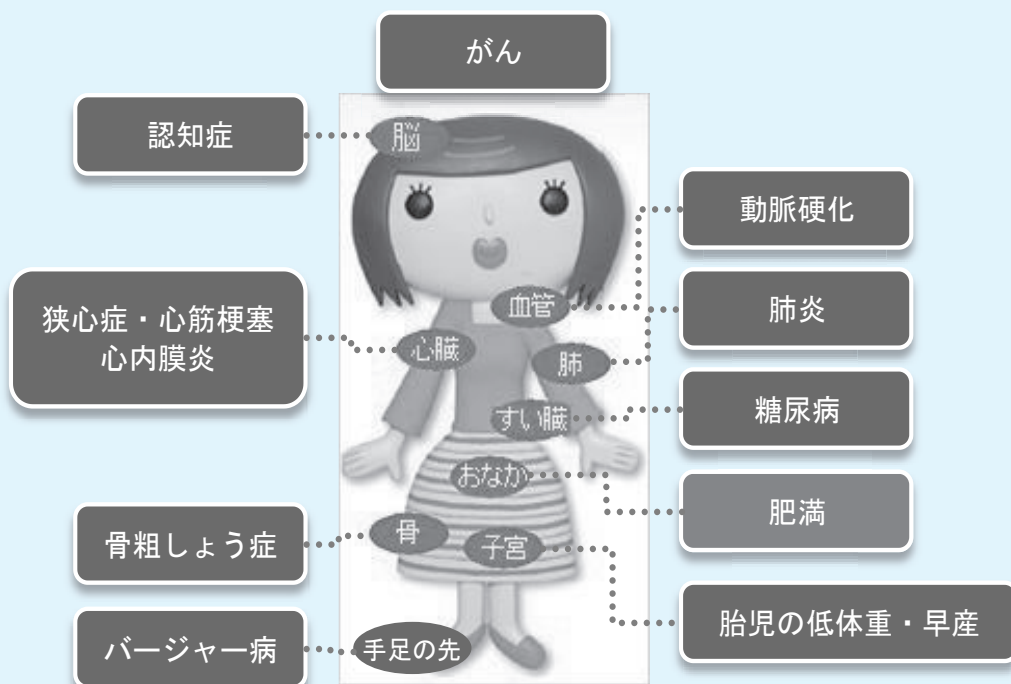
歯ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 1本の歯の全ての面を細かくみがく。
- みがく順番を決めて、一通りするようにみがくとみがき残しが防げる。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。

出典：歯とお口の健康小冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから ～歯周病対策で健康力アップ～」(8020 推進財団)

口腔と全身の健康との関係

歯周病は歯を失う大きな原因です。口は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。



出典：歯とお口の健康小冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから ～歯周病対策で健康力アップ～」(8020 推進財団)

【7】 喫煙

◆目標

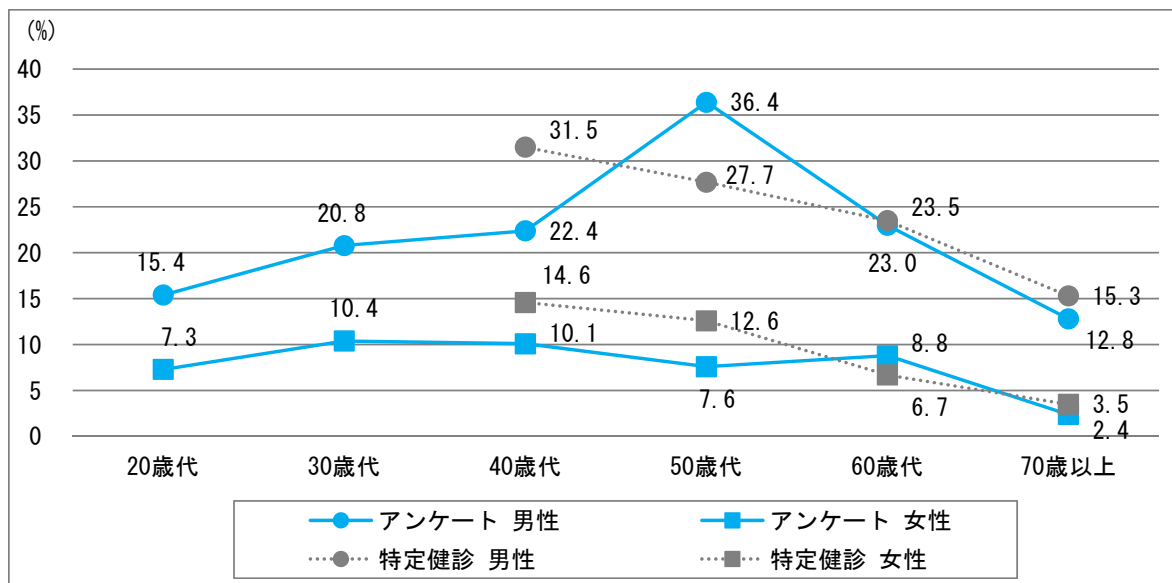
- 成人の喫煙率を下げます
～たばこをやめましょう～
- 受動喫煙の機会を減らします
～喫煙マナーを守りましょう～



◆現状

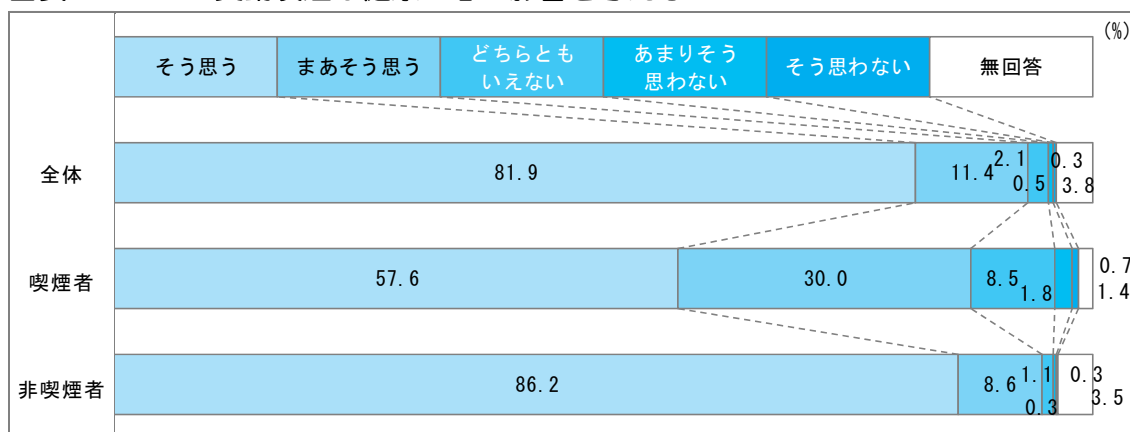
- 社会環境の変化により、喫煙者は減少傾向にありますが、喫煙や受動喫煙はがんや循環器疾患などの生活習慣病の大きなリスクとなります。
- 特定健康診査データ（平成 28（2016）年）では、喫煙率は男性 40 歳代が 31.5%、50 歳代が 27.7%となっています。
- 健康に関する市民アンケートでは、全体の喫煙率は 13.2%で、男性 21.6%、女性 7.1%で、男性 50 歳代が 36.4%と高い状況となっています。
- 喫煙している人の中で、今後「たばこをやめたい」人は 35.3%、「たばこの本数を減らしたい」人は 33.6%となっています。
- 「たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与える」という受動喫煙の考え方については、81.9%の人が「そう思う」と回答しています。現在の喫煙状況別に見ると、非喫煙者では 86.2%を占めるのに対し、喫煙者では 57.6%と、考え方に違いが見られます。
- 日本において、COPD（慢性閉塞性肺疾患）で死亡する人は年々増加しています。主な原因は喫煙です。しかし約 6 割の人が COPD を知らないと回答しています。
- 未成年者は成人に比べて喫煙の影響を受けやすいため、喫煙を完全に防止することが必要です。

図表 5-18 たばこを吸う人



出典：健康に関する市民アンケートおよび特定健康診査データ（平成 28（2016）年）

図表 5-19 受動喫煙は健康に悪い影響を与える



出典：健康に関する市民アンケート

◆課題

- 喫煙をやめたいと思っている人へ、効果的な禁煙支援を進めていく必要があります。
- 妊婦や未成年者への喫煙防止に取り組む必要があります。
- 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響を周知する必要があります。
- 受動喫煙防止対策を推進するために、全ての医療機関、官公庁に加えて、学校においても全面禁煙を達成する取り組みが必要です。

◆目標指標

目標指標		現状値	指標の方向
喫煙率	全体	13.2%	下げる
	男性	21.6%	下げる
	女性	7.1%	下げる

◆具体的な取組み

＜市民の取組み＞

- ・ 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう。
- ・ 受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ち、適切な行動をとりましょう。
- ・ 妊婦や授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう。

＜行政の取組み＞

- ・ 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- ・ 禁煙希望者に、情報提供や禁煙治療をしている医療機関を紹介します。
- ・ 未成年者に学校での健康教育（がん教育等）を通じた普及啓発を行い、喫煙防止に努めます。
- ・ 妊婦・授乳中の女性の喫煙防止、乳幼児・未成年者に対する受動喫煙防止対策に取り組みます。
- ・ COPDに関する知識の普及啓発を行います。
- ・ 公共の場での喫煙と受動喫煙防止対策を推進します。

たばこによる健康障害

肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも、脳卒中や糖尿病、歯周病などさまざまな病気の原因にもなります。



受動喫煙について考えよう

たばこの煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」の2種類があります。たばこを吸わない人も副流煙によりがんや脳卒中や心筋梗塞、呼吸器疾患などのリスクを高めます。妊娠中の場合は、胎児の早産や流産、低出生体重児などにつながると言われています。



副流煙

(主流煙に含まれる量を1とした場合)

- ・ニコチン・・・2.8倍
- ・タール・・・3.4倍
- ・一酸化炭素・・・4.7倍

たばこの煙は半径7メートルまで到達すると言われています。副流煙に含まれる有害成分は、吸い込む煙以上です。家族や身近な人のためにも禁煙が求められます。

コラム

たばこをやめてみる？

少しでも「たばこをやめてみようかな」と思うなら、ぜひ禁煙に挑戦してください。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。

①禁煙外来でやめる

薬を使って、医師のサポートを受けながら禁煙する方法です。

一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。



②禁煙補助剤でやめる

薬局ではニコチンガムとニコチンパッチが購入可能です。ガムやパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげることができると言われています。



③自力でやめる

自分の気持ち 1 つで始められます。

誰かに禁煙宣言したり、禁煙日記をつけたり、マイペースでできます。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか？

長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。

- 原因：喫煙が9割
- 症状：息切れ、息苦しさ、咳や痰が慢性化するなど
- 予防と治療

①禁煙

②呼吸リハビリテーション（筋力をつけて呼吸を楽にする）

③薬物療法（気管支を広げる薬を使用）

④感染症予防（インフルエンザや肺炎などのワクチン接種）

⑤酸素療法（酸素を供給する装置を使用）

COPD が心配な人は、専門医に相談しましょう。

【8】 飲酒

◆目標

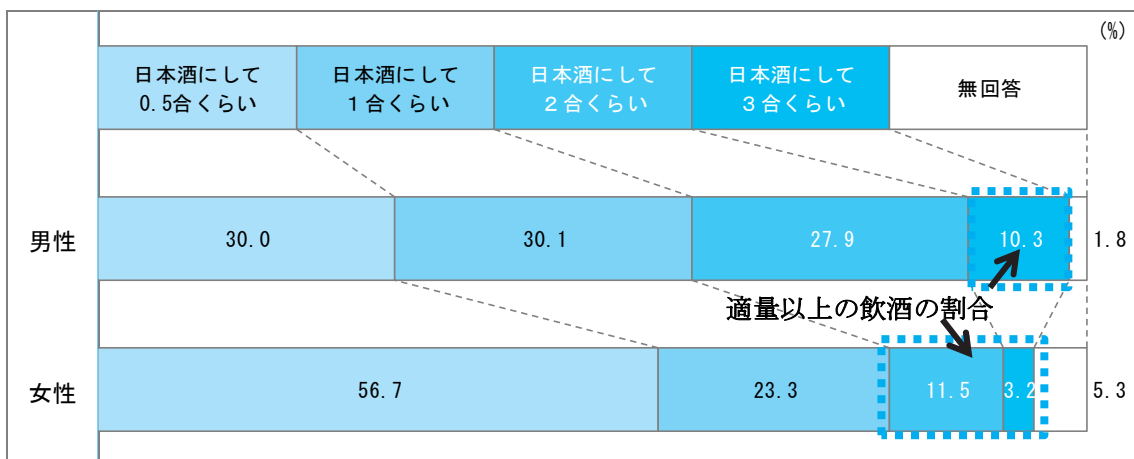
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします
～適量の飲酒をこころがけましょう～



◆現状

- 健康に関する市民アンケートでは、飲酒習慣がある人は男性で 69.5%、女性で 47.0%おり、そのうち男性の 43.0%、女性の 25.8%が毎日飲んでいます。
- 生活習慣病のリスクが高まる飲酒は、成人男性で 1 日平均日本酒 2 合（純アルコールで約 40g）、女性でその半分とされています。しかし、この量を超えて飲酒している人は、男性で 10.3%、女性で 14.7%います。
- 過度な飲酒はがん、高血圧、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころと健康との関連も指摘されています。
- また女性は男性に比べ少ない飲酒量で健康に影響を及ぼします。また妊娠中や授乳中には、胎児や乳児の健康にも影響を及ぼします。
- 未成年者は成人に比べてアルコールの影響を受けやすいため、飲酒を完全に防止することが必要です。

図表 5-20 西東京市の飲酒習慣のある人の 1 回当たりの飲酒量



出典：健康に関する市民アンケート

◆課題

- 飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する必要があります。
- 飲酒する場合は、適切な飲酒量とする認識を普及啓発する必要があります。

◆目標指標

目標指標		現状値	指標の方向
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性 [目安]純アルコール：40g	10.3%	下げる
	女性 [目安]純アルコール：20g	14.7%	下げる

図表 5-21 適切な飲酒量

成人男性の場合、純アルコール量 1 日 20g 以内（女性や高齢者は半量）

<p>◆ビール (中びん)</p>  <p>1本 (500ml)</p>	<p>◆日本酒</p>  <p>1合 (180ml)</p>	<p>◆焼酎</p>  <p>0.6合 (110ml)</p>
<p>◆缶チューハイ</p>  <p>1.5缶 (520ml)</p>	<p>◆ウイスキー</p>  <p>ダブル1杯 (60ml)</p>	<p>◆ワイン</p>  <p>グラス1.5杯 (180ml)</p>

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、飲酒する場合は、適切な量を守りましょう。
- 未成年者や妊婦、授乳中の女性は飲酒をしないようにしましょう。
- 飲酒量をコントロールできない時は、専門家に相談しましょう。

<行政の取組み>

- 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識の普及啓発を行います。
- 妊婦・授乳中の女性の飲酒の弊害について普及啓発を行います。
- 学校等において未成年者の飲酒防止について教育を行います。

多量の飲酒が引き起こす心身への影響

- 肝機能障害

肝臓に脂肪がたまる脂肪肝や肝炎等の原因となり、進行すると肝硬変を引き起こしてしまいます。

- 肥満・高血圧・糖尿病

肥満をはじめ高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因となります。

- 胃炎・すい炎

胃炎やすい炎等の消化器系の疾患を誘発します。慢性すい炎の約8割はお酒の飲み過ぎが原因と言われています。



- がん

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん等さまざまながんを引き起こす原因となります。

- 脳や認知機能障害

神経細胞を破壊して脳の萎縮を招いたり、記憶障害や認知症を招く可能性もあります。

- 依存症など神経障害

アルコール依存症をはじめ、睡眠障害やうつ病等の原因になることがあります。

お酒と上手に付き合うには

- 食べながら適量をゆっくり飲む
- 週に2日は「休肝日」をつくる
- 強いお酒は薄めて飲む



- 水分補給しながら飲む
- 長時間飲み続けない
- 周囲の人に無理に進めず、楽しく飲む

2 世代別健康づくり5か条

子供の頃から健康づくりに必要な知識や生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康的に過ごせるように、世代別に健康づくり5か条を作成しました。



(1) 子供世代 (乳幼児期～青年期)

からだの基本をつくる大切な時期です。子供の頃からの生活習慣の積み重ねや環境が、大人になってからの健康に影響していきます。良い生活習慣を身につけましょう。

その1 朝・昼・夜の3食をしっかりと食べる

- 1日3食、規則正しく食べることは、丈夫な身体をつくるために重要です。
- 特に朝ごはんは体温を上げ、脳や身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気が出て、1日の生活リズムを整えてくれます。
- 朝食をとる習慣は、規則的な生活習慣の基本となります。子供の頃から身につけておくことが大切です。

その2 楽しくからだを動かす

- 子供のときに運動習慣を身につけることで、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむことにつながり、体力の向上、生活習慣病の予防に役立ちます。
- 発達段階に応じた運動（遊び）を取り入れることで、基礎体力や運動能力が向上します。

その3 早寝・早起きをする

- 早寝・早起きは、生活リズムを整えて、からだやこころをよりよく成長させていくために大切です。
- 睡眠はからだづくりや生活習慣形成の基盤となります。

その4 学ぶ力・選ぶ力をしっかり身につける

- 自ら学んでいくためには、学習意欲や好奇心、集中力、持続力、学習方法、コミュニケーション力などの「学ぶ力」が大切です。また多くの情報から正しい答えを選択する「選ぶ力」を身につけることが重要です。
- 判断に迷うことがある時は、身近な大人や専門家等に相談することも大切です。そのために子供が相談しやすい環境をつくる必要があります。

その5 地域の行事に積極的に参加する

- 子供のころから地域住民と接する機会を増やすと、社会性が培われます。
- 地域の行事に子供たちが参加することで、関係性が生まれ、子供たちの成長を地域で見守ることにもつながります。

(2) 働き盛り・子育て世代（成人期）

将来的な自身の健康を左右する大事な時期です。子育て家庭にとっては、自身の健康はもちろんのこと、その子供にも大きな影響を及ぼします。

その1 3食バランスよく食べ、適正な体重を維持する

- 主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく食べることが生活習慣病の予防に重要です。
- 体重は健康状態を表す指標です。自分の適性体重を知り、それを維持することで生活習慣病の予防につながります。

その2 日常生活で身体活動量を増やす

- ちょっとした距離は自転車やエレベータ等を使わずに歩くと1日8000歩の目標に近づきます。10分の歩行で約1000歩になります。
- 定期的に運動することで生活習慣病のリスクが低下します。

その3 睡眠の大切さを知り、しっかり休養をとる

- 睡眠不足は高血圧や糖尿病等の発症や悪化に関係しています。また睡眠時間を十分にとり、心身を休めることは、こころの健康を保つためにも重要です。

その4 健診を習慣化し、必要な検査をしっかりと受ける

- がん検診や健康診査を受けることは、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことになるので、病気の予防や早期発見につながります。
- 必要に応じ、早期に医療機関を受診し、治療を継続することが大切です。

その5 地域に関心を持ち、地域を身近なものにする

- 会社等での付き合いだけでなく、生活圏域での人との付き合いも大切です。
- 地元の学校行事等をきっかけにしたつながりは、異世代との交流につながり、地域の活性化にも貢献します。

(3) 高齢者世代（高齢期）

高齢期になっても社会生活を支障なく送るためには、運動機能や認知機能をできる限り維持することが大切です。元気に日々の暮らしを楽しみましょう。

その1 外に出て、歩ける体力を維持する

- 自宅にこもったまま過ごす単調な生活は、認知症やうつ病のリスクが高まります。また脚力など運動機能の低下は、転倒の原因となり、さらに寝たきりの原因にもつながります。
- 外出する目的をつくり、定期的に外出する習慣を身につけることが大切です。

その2 よくかんで、しっかり食べる習慣を維持する

- かむ力を維持していると、多様な食品を食べることができ、必要な栄養素がバランスよく摂れるため、食べる楽しみも維持でき、低栄養の予防にもつながります。
- よくかむことで、脳が活性化して認知症の予防にもつながります。

その3 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ

- かかりつけ医は自宅の近くにおいて、病気になったときに、気軽に相談ができます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることで、自分の歯や口の健康を保つことができます。
- かかりつけ薬局があると、服薬歴等を把握し、複数の医療機関を受診している場合でも、飲み合わせなどを確認してくれるので安心して服用することができます。

その4 とともに支え合いながら、暮らしを楽しむ

- 安心していつまでも住み続けるために、家族や友人、仲間と共に支え合いながら、暮らしを楽しむことが大切です。

その5 地域の行事にかかわり、担い手にもなる

- これまでに培った社会経験を地元で還元できる大きなチャンスです。地域での活動は自身の健康づくりにもつながります。



西東京しゃきしゃき体操キャラクター
「しゃきりん」