

「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
<b>1 取組み分野別の健康づくり</b> .....	<b>29</b>
【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】 心ころ・休養.....	51
【6】 歯・口腔の健康.....	55
【7】 喫煙.....	59
【8】 飲酒.....	64
<b>2 世代別健康づくり5か条</b> .....	<b>67</b>
(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
<b>1 計画の推進</b> .....	<b>71</b>
(1) 関係主体との連携による計画推進体制の構築.....	71
<b>2 計画の進行管理と評価</b> .....	<b>72</b>
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><b>健康都市宣言</b> 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><b>健康都市連合加盟</b> 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><b>健康応援団を創設</b> 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><b>「全国自治体シンポジウム 2015 西東京」開催</b> 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><b>フレイル予防事業に関して東京大学と連携協定締結</b> 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>	



## 第1章 計画策定にあたって

### 1 計画策定の背景・趣旨

乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージ（人生の段階）において、一人ひとりがいつまでも健やかに暮らしていけることが大切です。自分の健康は自らづくり・守ることが基本ですが、社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が高まっています。また社会経済情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、健康を取り巻く環境は大きく変化しています。食生活においてはエネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食などの食習慣の乱れなどが見られ、肥満や生活習慣病の増加、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向などの問題が指摘されています。

平成 24（2012）年に策定された、国の「21 世紀における第 2 次国民の健康づくり運動（健康日本 21（第 2 次）」では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指すべき基本的な方向とし、新たに「健康を支え、守るための社会環境の整備」が加わりました。またすべての子供が健やかに育つ社会の実現を目指し「健やか親子 21（第 2 次）」を策定しています。食育の推進については、「第 3 次食育推進基本計画」を策定し、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを目的に取り組んでいます。

東京都においては、平成 25（2013）年に策定した「東京都健康推進プラン 21（第 2 次）」のもと、どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の強化に特に取り組んでいます。

西東京市は、市政 10 周年である平成 23（2011）年に市民共通の願いとして生涯健康で一人ひとりが輝き互いに支えあうまち実現のために健康都市を宣言しました。また、この宣言の内容を踏まえ平成 25（2013）年には、10 か年の計画となる「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、平成 29（2017）年度までの前期期間における重点的な取組みを同宣言の趣旨に沿って掲げました。

また、平成 28（2016）年には「西東京市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、「健康」応援都市をその戦略の基軸といたしました。

このたび、本市の健康づくり推進プランが中間期を迎えるに当たり、健康に関する市民アンケートの結果やプランに掲げる各指標項目の評価を行うとともに、その内容を踏まえ、同プランの後期期間におけるアクションプランとして「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）」を策定することといたしました。この中で後期期間における重点的取組事項を提示し、「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」が掲げる目標の最終的な達成を目指します。

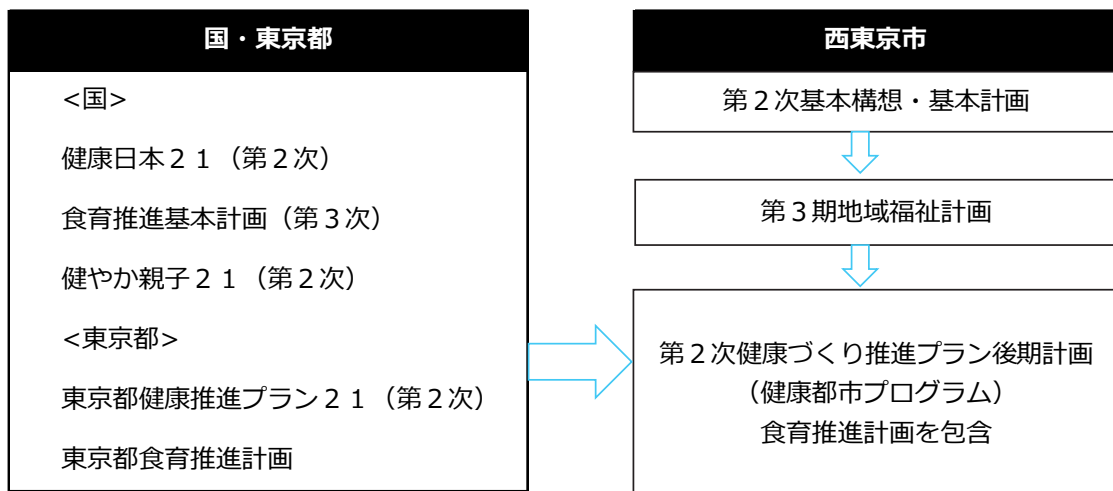
## 2 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第2次）」及び「健やか親子21（第2次）」の地方計画であり、健康増進法第8条2項で規定する「市町村健康増進計画」です。

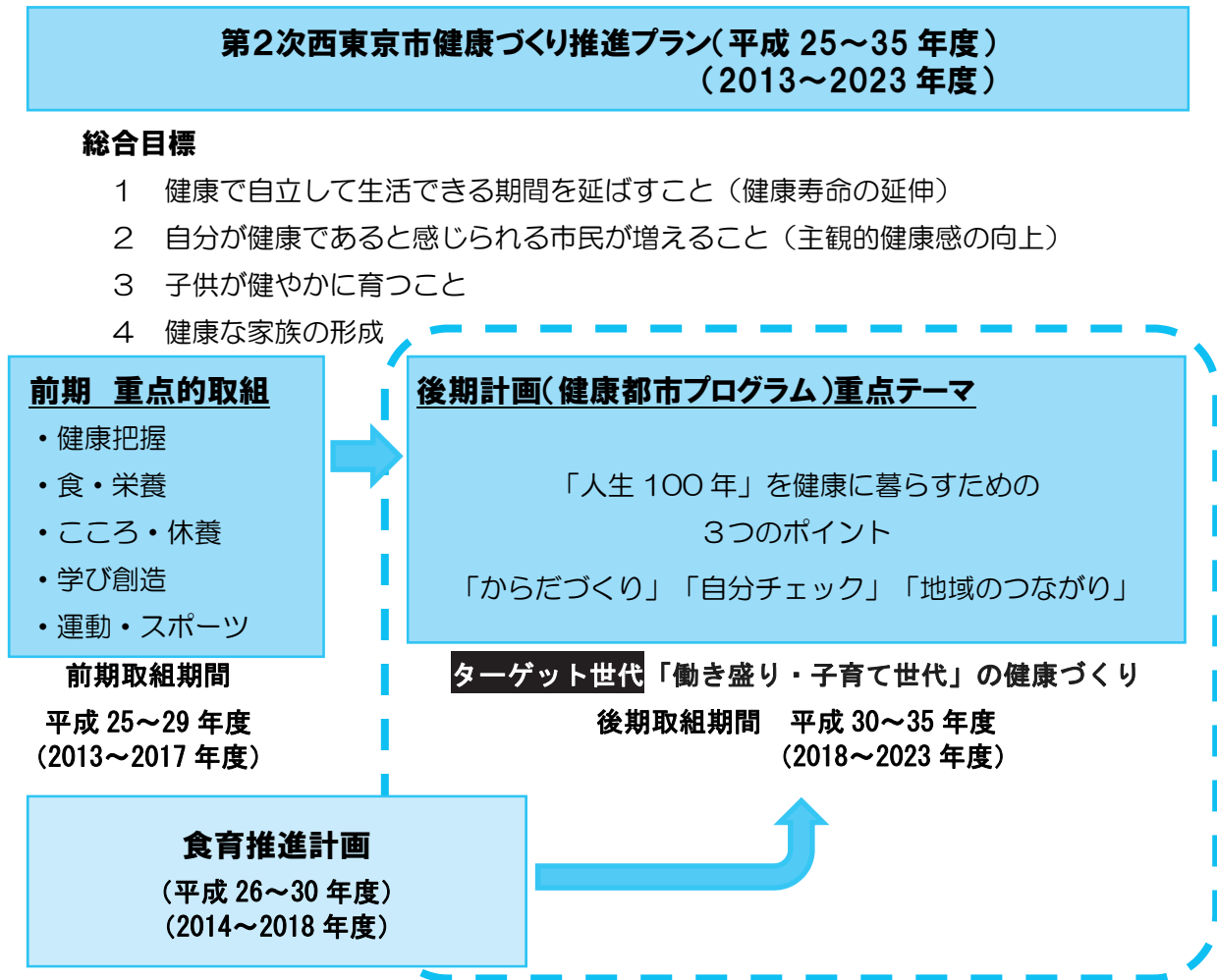
現行計画である「第2次西東京市健康づくり推進プラン」から、同プランの目標を達成するために重要となるテーマを掲げ、その実現に向けた後期計画（健康都市プログラム）を策定することとしました。

なお、本計画には、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」を包含するとともに、西東京市の行政施策の総合的な計画である「基本構想・基本計画」の方針を踏まえ、他の関連計画との調和と整合性を図って策定したものです。

図表 1-1 計画の位置づけ



図表 1-2 計画の体系図



### 3 計画期間

第2次西東京市健康づくり推進プランは、平成25(2013)年からの10か年計画としていましたが、「基本構想・基本計画」の計画期間に合わせるため、1年延伸し、平成25(2013)年度から平成35(2023)年度とします。それに伴い後期計画は、平成30(2018)年度から平成35(2023)年度の6か年を計画期間とします。



西東京しゃきしゃき体操キャラクター  
「しゃきりん」

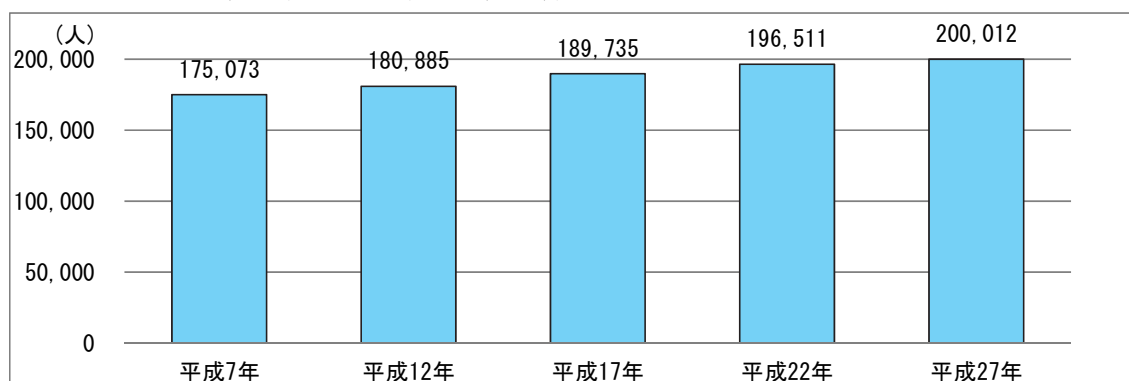
## 第2章 西東京市の現状

### 1 人口等の動向

#### (1) 西東京市の人口年次推移

西東京市の人口は、平成7（1995）年以降、一貫して増加の傾向にあり、平成27（2015）年の国勢調査では20万人を超えています。

図表 2-1 西東京市人口の年次推移と伸び率



出典：国勢調査（平成12（2000）年までの値は、合併前の田無市、保谷市の計）

図表 2-2 （参考）多摩地域の人口上位10市

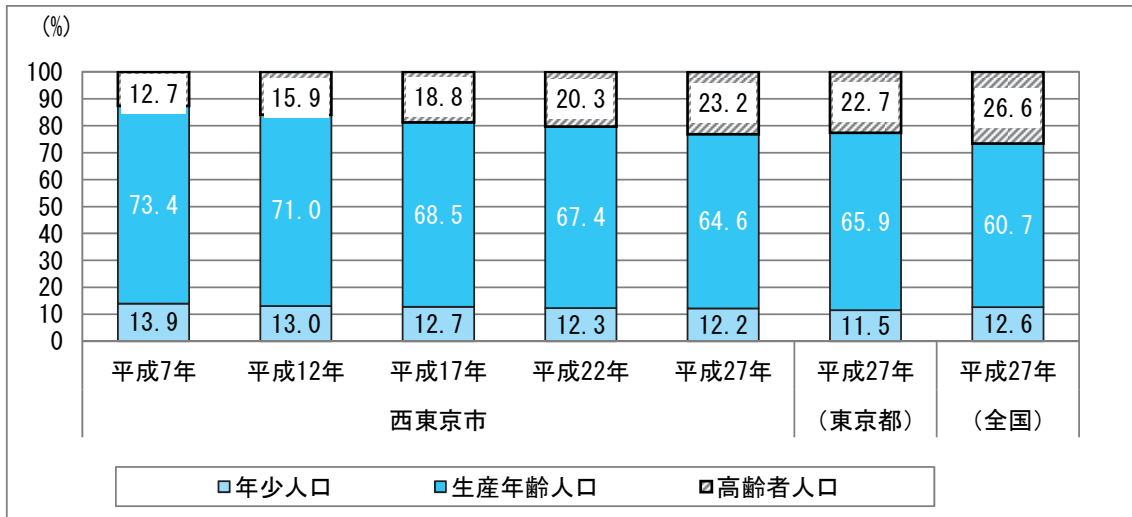
市町村名	人口（平成27年）
八王子市	577,513人
町田市	432,348人
府中市	260,274人
調布市	229,061人
西東京市	200,012人
小平市	190,005人
三鷹市	186,936人
日野市	186,283人
立川市	176,295人
東村山市	149,956人

出典：国勢調査

## (2) 年齢階級別人口構成割合

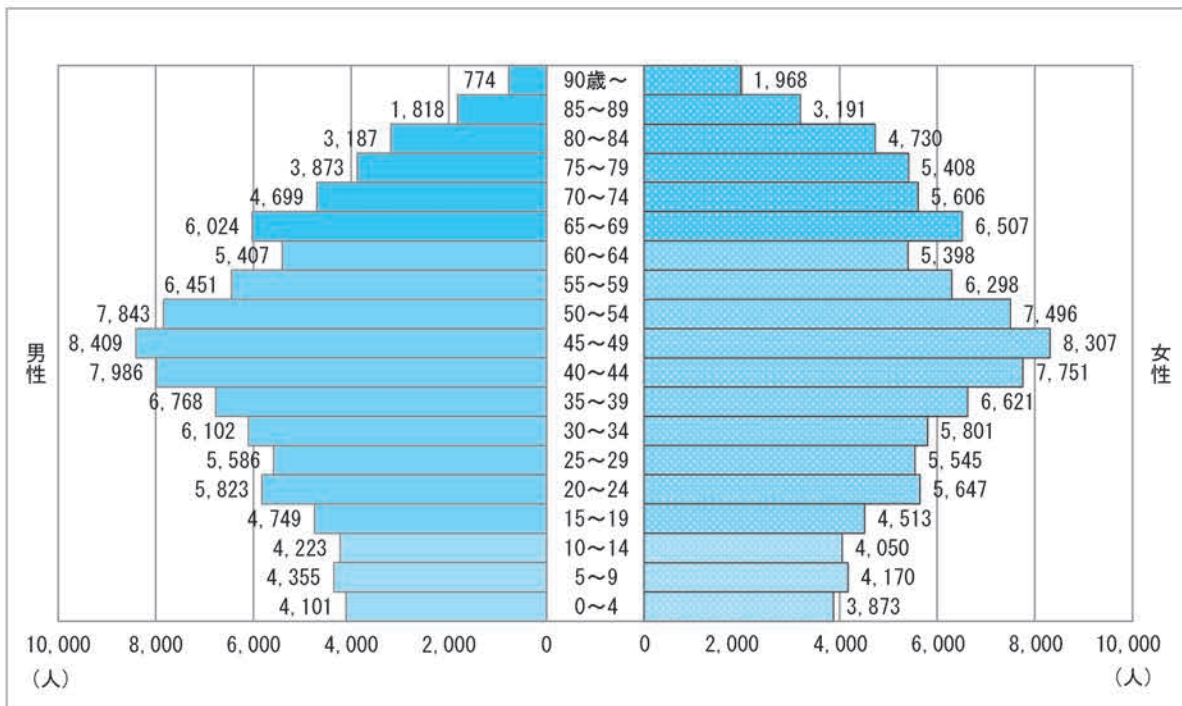
平成 27（2015）年の国勢調査における西東京市の年齢 3 区分別人口構成割合は、0 歳～14 歳の年少人口が 12.2%、15 歳～64 歳の生産年齢人口が 64.6%、65 歳以上の高齢者人口が 23.2%となっています。東京都と比べて高齢者人口、年少人口の割合が若干高いものの、全国よりは低くなっています。

図表 2-3 年齢 3 区分別人口構成割合の推移



出典：国勢調査（各年 10 月 1 日現在）

図表 2-4 年齢階級別人口構成割合



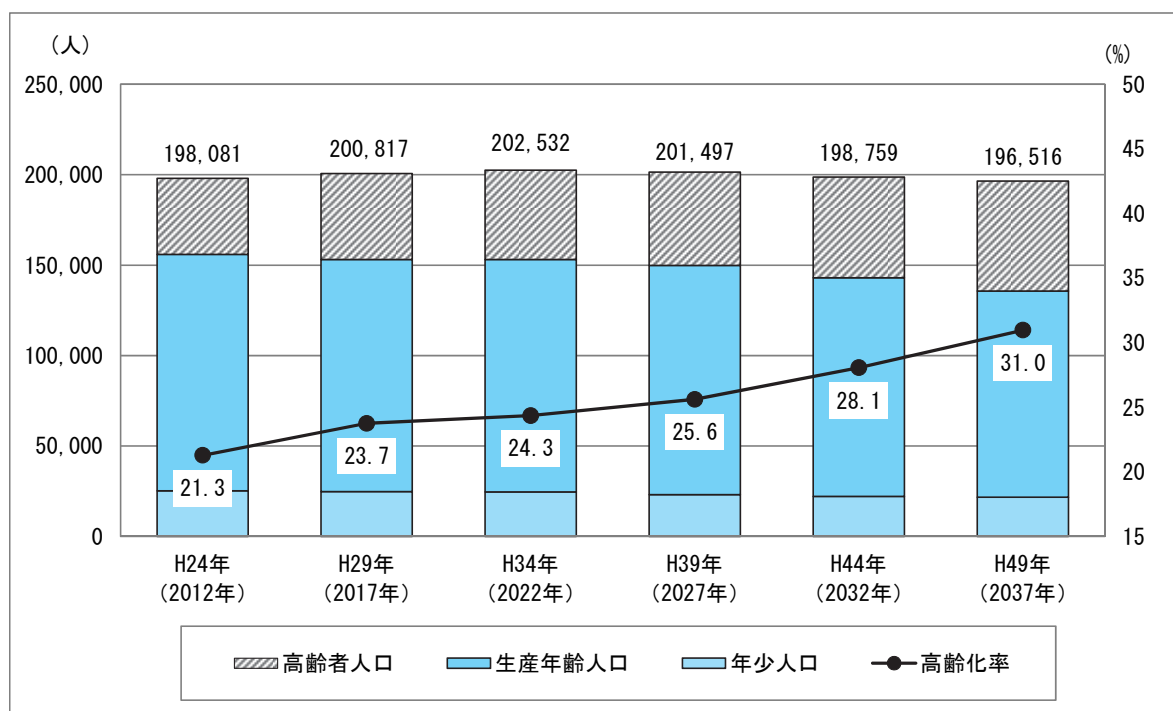
出典：住民基本台帳及び外国人登録（平成 30（2018）年 1 月 1 日現在）

### (3) 将来人口推移（3区分別）

西東京市の人口は、平成 34（2022）年までは増加し続けますが、その後は緩やかに減少すると推計されます。

高齢化率は、平成 29（2017）年の 23.7%から平成 39（2027）年には 25.6%、平成 49（2037）年には 31.0%になると見込まれています。

図表 2-5 将来人口推計



出典：西東京市人口推計報告書（平成 29（2017）年）

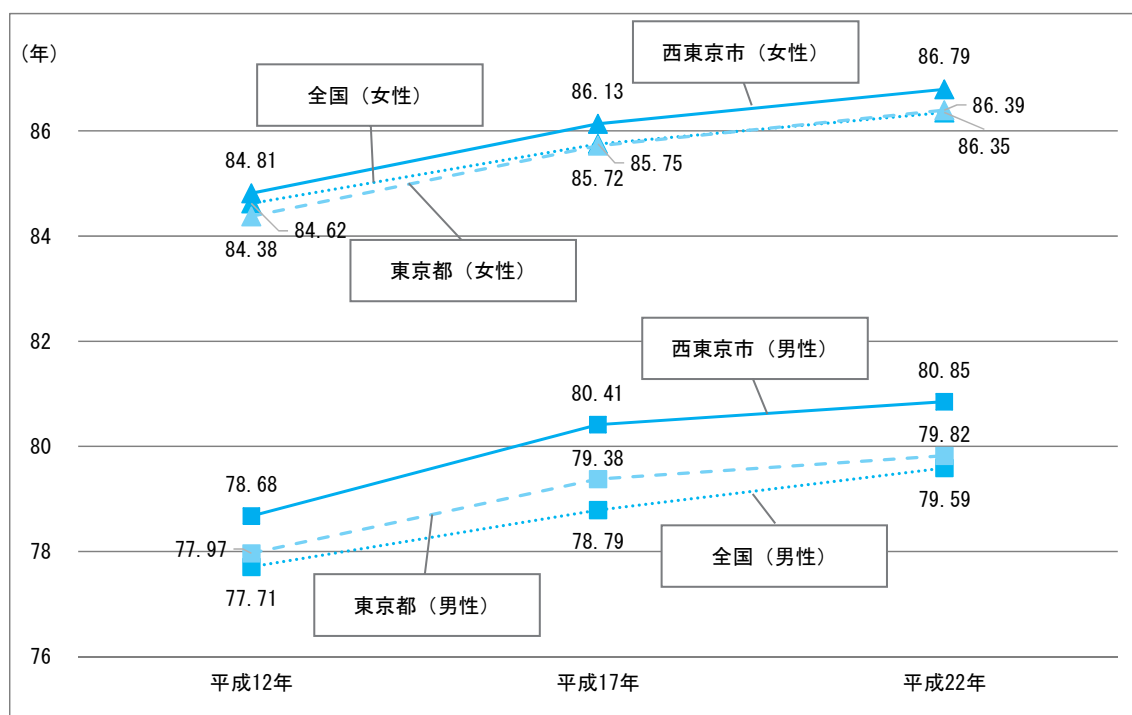
#### (4) 平均寿命と健康寿命

平成 22 (2010) 年における西東京市の平均寿命は、男性が 80.85 歳、女性が 86.79 歳で、男性は全国より 1.26 歳、東京都より 1.03 歳上回っており、女性は全国、東京都とほぼ等しくなっています。

65 歳健康寿命について、平成 23 (2011) 年から平成 26 (2014) 年の推移をみると、女性の健康寿命 (要支援 1) はやや低下傾向となっています。

平均障害期間 (要介護 2 以上) をみると、男性で 1.8 年、女性で 4.0 年が要介護期間となっています。

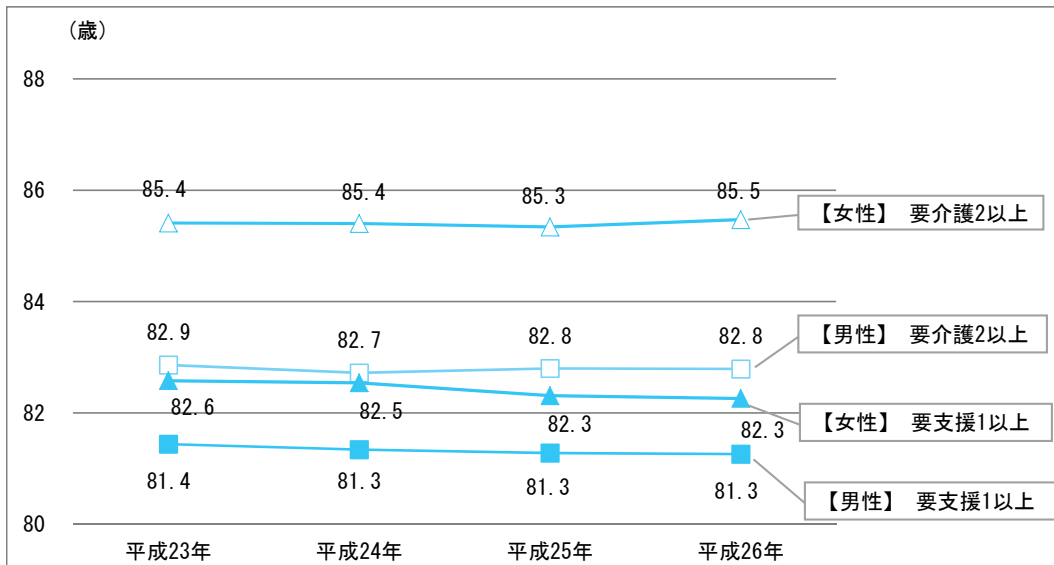
図表 2-6 平均寿命



出典：市区町村別生命表、都道府県別生命表（厚生労働省）

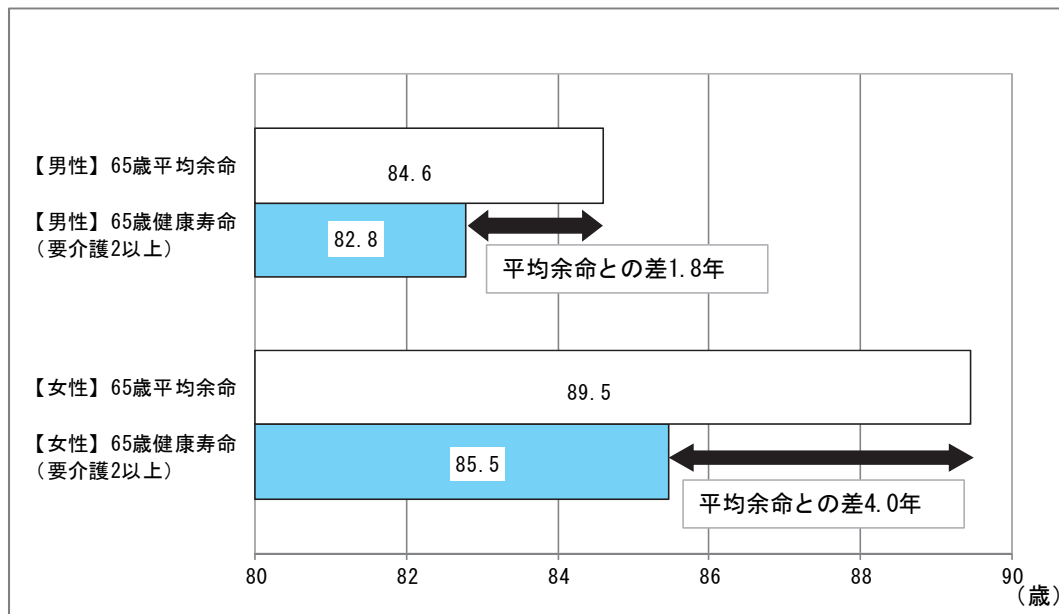


図表 2-7 65 歳健康寿命



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

図表 2-8 平均障害期間



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（平成 28（2016）年版）

◆65 歳健康寿命

65 歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したもの。  
東京都では、「要介護 2 以上」「要支援 1 以上」の 2 パターンで健康寿命を算出している。

◆平均障害期間

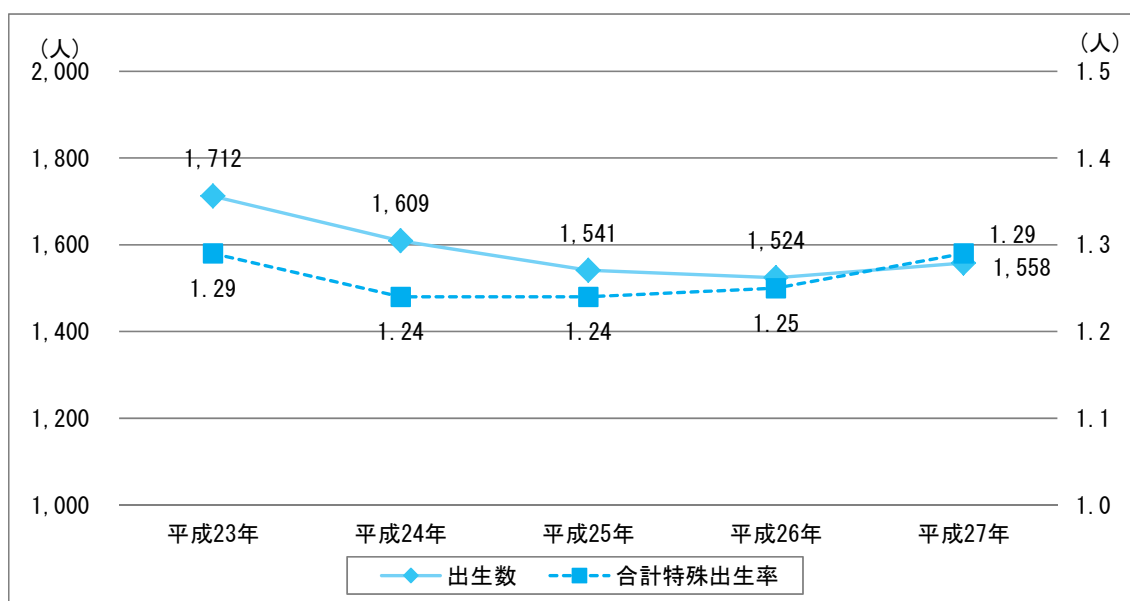
要介護 2 以上の介護を必要とする期間を表したもの。

## 2 出生と死亡の動向

### (1) 出生数・合計特殊出生率の推移

西東京市の出生数は減少傾向にありましたが、平成 27（2015）年には微増し 1,558 人となっています。合計特殊出生率の推移は、平成 24（2012）年から 25（2013）年にかけて 1.24 と横ばいでしたが、平成 29（2017）年には 1.29 となり、微増しています。

図表 2-9 出生数・合計特殊出生率の推移



出典：出生数 人口動態統計

合計特殊出生率 北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

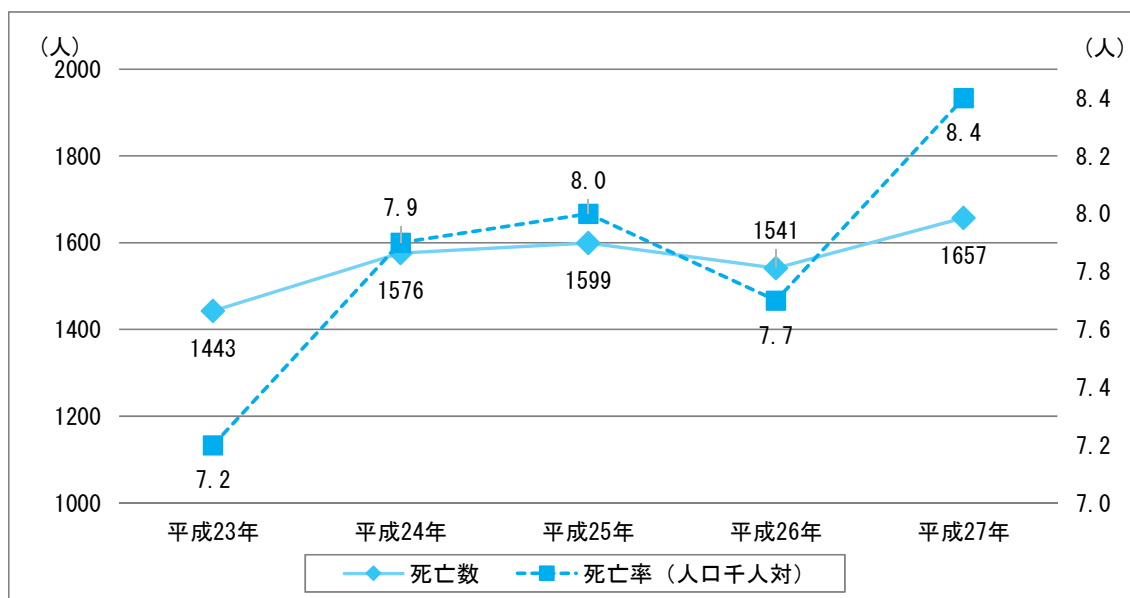
#### ◆合計特殊出生率

15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性がその年齢別出生率で一生涯の間に産むとしたときの子どもの数に相当する。

## (2) 死亡数・死亡率（人口千人対）の推移

西東京市の死亡数は増加傾向にあり、平成27（2015）年には1,657人となっています。

図表 2-10 死亡数・死亡率（人口千人対）の推移



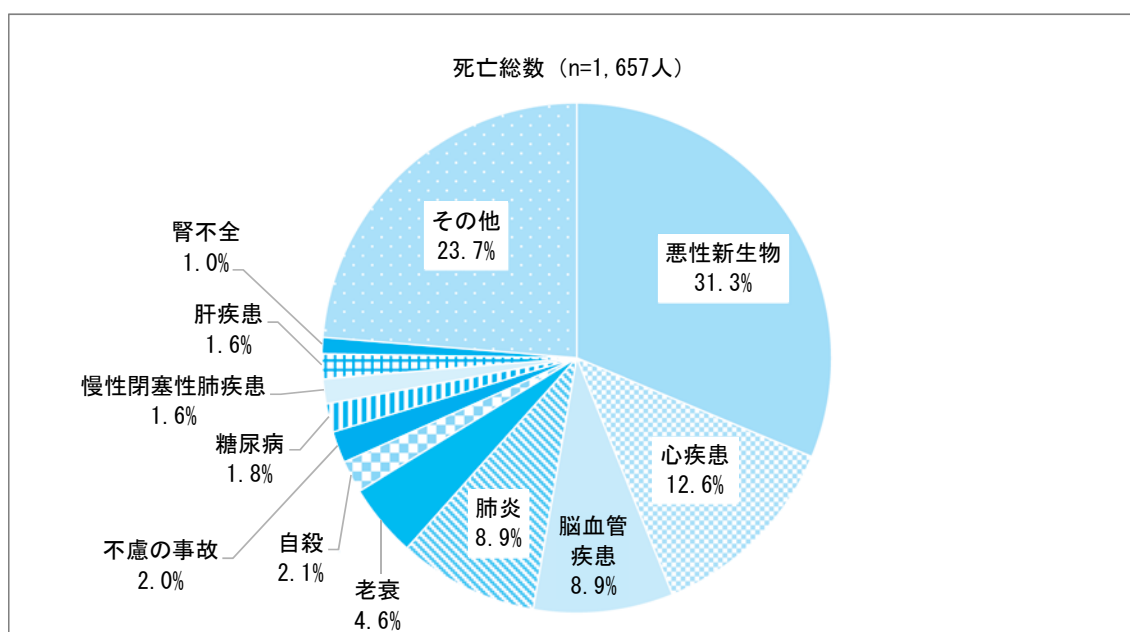
出典：人口動態統計

### 3 主な死因別死亡

#### (1) 死因別死亡割合

平成 27（2015）年における西東京市の主な死因としては、悪性新生物（31.3%）、心疾患（12.6%）、脳血管疾患（8.9%）の三大生活習慣病が約半数を占めています。また、肺炎（8.9%）も脳血管疾患と同じ割合となっています。

図表 2-11 死因別死亡割合



出典：人口動態統計（平成 27（2015）年）

#### (2) 主要な死因

西東京市における主要な死因は、平成 23（2011）年から平成 27（2015）年まで、「悪性新生物」が第 1 位、「心疾患」が第 2 位となっています。第 3 位、第 4 位は「脳血管疾患」または「肺炎」となっています。

図表 2-12 死亡数の多い主要な死因

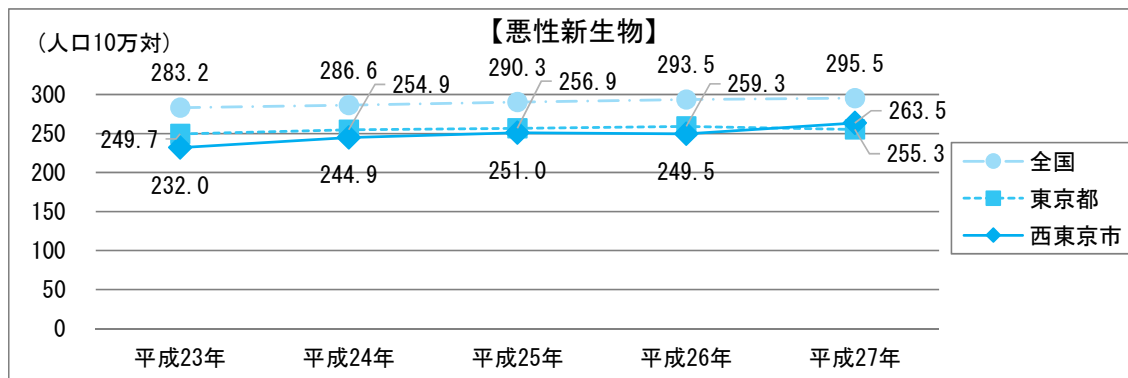
	平成 23 年	平成 24 年	平成 25 年	平成 26 年	平成 27 年
第 1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第 2 位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第 3 位	脳血管疾患	肺炎	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患
第 4 位	肺炎	脳血管疾患	脳血管疾患	肺炎	(3 位) 肺炎

出典：人口動態統計

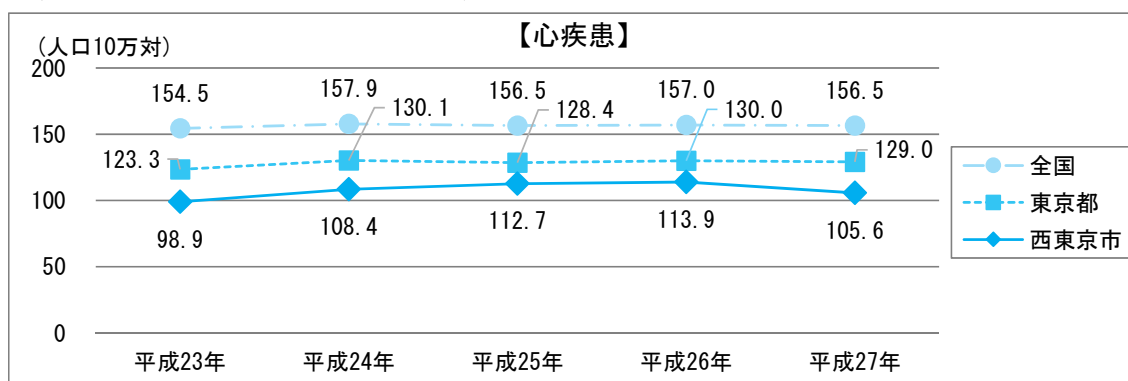
### (3) 主要死因別の死亡率の推移（人口10万対）

西東京市の三大生活習慣病による死亡率は、いずれも全国平均より低く、悪性新生物は緩やかな増加、心疾患と脳血管疾患は横ばいの傾向にあります。

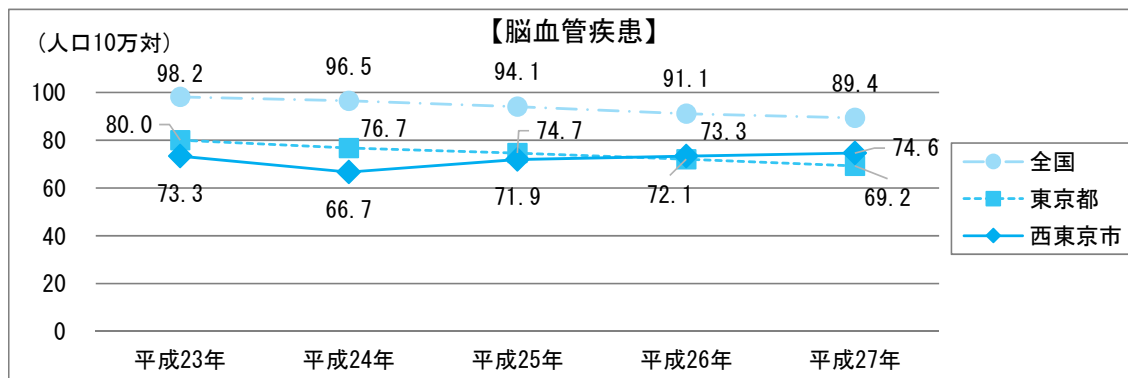
図表 2-13 悪性新生物による死亡率



図表 2-14 心疾患による死亡率



図表 2-15 脳血管疾患による死亡率



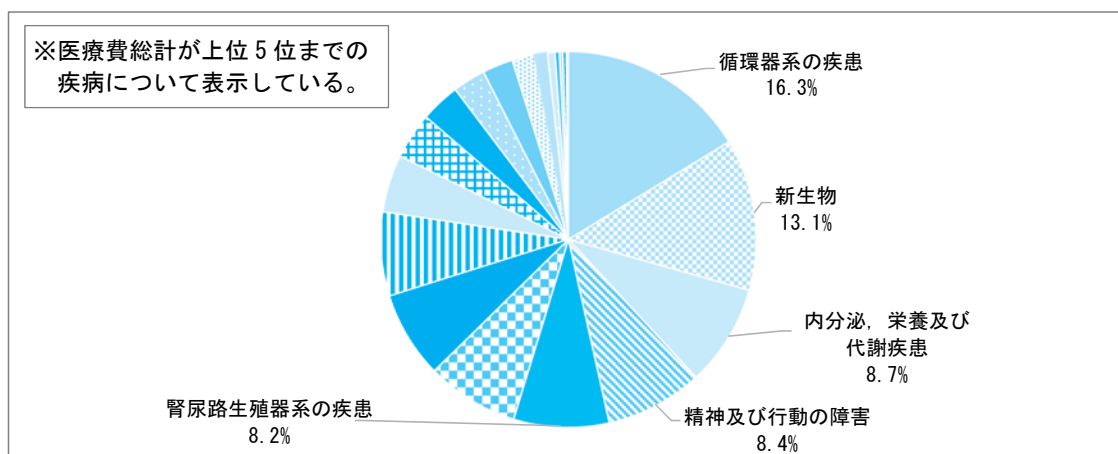
出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

## 4 医療費の状況

### (1) 疾病別の医療費の割合

平成 26（2014）年度の西東京市における国民健康保険加入者の、歯科を除く、疾病別の医療費の割合をみると、「循環器系の疾患」（16.3%）、「新生物」（13.1%）、「内分泌，栄養及び代謝疾患」（8.7%）が上位を占めており、合わせて約 4 割となっています。

図表 2-16 大分類による疾病別医療費の割合



出典：西東京市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）

医科、調剤の電子レセプトのみ。対象診療年月は平成 26（2014）年 4 月～平成 27（2015）年 3 月診療分。

図表 2-17 疾病大分類別

	医療費総計が高い疾病	患者数の多い疾病	患者一人当たりの医療費が高額な疾病
1 位	循環器系の疾患	呼吸器系の疾患	精神及び行動の障害
2 位	新生物	消化器系の疾患	周産期に発生した病態
3 位	内分泌，栄養及び代謝疾患	内分泌，栄養及び代謝疾患	新生物

図表 2-18 疾病中分類別

	医療費総計が高い疾病	患者数の多い疾病	患者一人当たりの医療費が高額な疾病
1 位	腎不全	その他の内分泌，栄養及び代謝疾患(脂質異常症等)	腎不全
2 位	高血圧性疾患	その他の急性上気道感染症(急性気管炎・急性副鼻腔炎)	白血病
3 位	その他の悪性新生物(前立腺がん・膀胱がん・甲状腺がん・喉頭がん)	アレルギー性鼻炎(花粉症・アレルギー性鼻炎)	統合失調症，統合失調症型障害及び妄想性障害

出典：西東京市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）

## 5 中間報告からの総合目標達成状況（進捗）評価まとめ

総合目標の達成状況は次のとおりです。

### （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）

介護保険における第1号被保険者のうち、「要介護」と認定された者の割合により算出した「元気な高齢者の割合」については、第1号被保険者は増加しているものの要介護者の増加率が高いことから、元気高齢者の占める割合が年々減少する結果となっています。

日本は、世界有数の長寿国であり、今後も平均寿命が延びることが予測される中で、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延ばすかが鍵となってきます。

指標		基準値	目標	現状
元気な高齢者の割合		87.4%	上げる	84.3%
自分の健康状態を良いと感じる70歳以上高齢者の割合		60.0%	上げる	61.1%
65歳健康寿命 (要介護2以上)	男性	82.83歳	上げる	82.96歳
	女性	85.46歳		85.43歳

### （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）

自分が健康であると感じている人は66.1%で、前回アンケートと同程度の割合となっています。

指標	基準値	目標	現状
主観的健康感	65.9%	上げる	66.1%

### (3) 子供が健やかに育つこと

総合目標である「子供が健やかに育つこと」に関しては、適正体重の子供の割合や自分の子供の健康状態が良いと感じている市民の割合は向上しており、また、自分のことを好きと思える（自己肯定感の向上）も一部の学年を除き、指標に掲げる目標を達成している状況です。

一方で、「子育て不安・悩みの有無」については、「不安や悩みがあった」「まあ不安や悩みがあった」と回答された方の合計は、全体の 74.4%でした。前回アンケート（71.6%）と比較し、2.8 ポイントの増加となっています。

指標		基準値	目標	現状
適正体重の子供の割合	小学4年生男子	80.2%	上げる	80.7%
	小学4年生女子	83.4%		84.3%
	中学1年生男子	81.4%		86.2%
	中学1年生女子	67.5%		79.8%
自分のことを好きと思える割合	小学4年生男子	65.2%	上げる	66.2%
	小学4年生女子	69.2%		62.5%
	中学1年生男子	43.9%		54.3%
	中学1年生女子	41.8%		50.7%
自分の子供の健康状態を良いと感じる市民の割合		97.8%	上げる	98.0%

### (4) 健康な家族の形成を支援すること

西東京市の出生率は、平成 22（2010）年の基準値以降減少傾向でしたが、平成 27（2015）年は、対前年から 0.3 ポイント増加しました。

子育てしやすいまちだと思える人の割合は、前回アンケートと比較し、全体で 6.1 ポイントと大きく増加しています。

指標	基準値	目標	現状
出生率（人口千対）	8.5%	上げる	7.9%
子育てしやすいまちだと思える人の割合	44.0%	上げる	50.1%



## 第3章 計画の目指すもの

### 1 基本理念

健康は、市民自らが守り、かつ増進することが基本であり、西東京市がその取組みを支援（応援）する役割を果たします。しかし単身世帯の増加、とりわけ単身高齢者世帯が全世帯の約1割を構成する状況にあるほか、身近な地域に相談できる相手がいないなど、子育てが孤立している問題は、地域課題として捉える必要があり、健康づくりのキーマンは、個人のみならず、地域にも求められてきています。

健康を取り巻く課題の解消には、地域の力は欠かせません。

まさに、健康を視点とした地域づくり、まちづくりを進めることが「真の健康都市」に少しでも近づくことにつながります。

以上のことから、基本理念を以下の通り定めます。

「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

～地域で共に支えあうための 人・地域の健康づくり～



## 2 総合目標

---

### (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)

健康状態を総合的に表す指標として「平均寿命」に代わり「健康寿命」が着目されるようになりました。単に生きているというだけでなく、健康で心身ともに自立した生活を送ることが重要という考え方に基づいています。

### (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)

西東京市では「健康」の概念を広くとらえ、心身に障害や健康上の問題を抱えていても、「自分は健康である」と感じ、毎日いきいきと暮らすことが重要であるとの考えから、自分が健康であると感じられる市民が増えることを総合目標として位置づけます。

### (3) 子供が健やかに育つこと

子供の健やかな成長はいつの時代も変わらず親の願いであるとともに、社会全体の願いでもあります。健やかな成長には身体とこころの両面の意味が含まれるといえます。身体の健康に関しては、将来の疾病リスクの低減という観点から適正体重に着目し、こころの健康に関しては、自己肯定感（自尊感情。自分は大切な存在だと思える心の状態。）に着目しました。

### (4) 健康な家族の形成を支援すること

子供から大人まで健康づくりの基盤は家庭であり、家族が大きな役割を果たしているため、健康な家族の形成を支援することを総合目標として位置づけます。

## 第4章 重点的な取り組み

### 1 後期計画（健康都市プログラム）の重点テーマ

「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」

日本は世界一の長寿社会を迎えています。超高齢社会にあっても、健康で活力をもって、これからの時代を生き抜き、できる限りにおいて、生活上の支障なくいつまでも元気に暮らすことが誰しもの共通の願いです。

これからを生きるすべての人が、自分の将来を考え、100 年を力強く生き抜く力を蓄えなければなりません。

平均寿命は、今後も延び続け、「人生 100 年時代」も現実味を帯びています。長い人生を充実させるために健康は欠かすことができないものです。

しかし、個人の努力だけでは、なかなか解決することが難しいとも言われています。

人生 100 年を生きるためには、丈夫なからだをつくり、健康的な生活習慣を早くから身につけ、そして健康を維持するため、自身の健康を定期的にチェックするとともに、もっと元気に、もっと健康になれるよう、地域で健康を支え合い、地域のつながりをもちながら暮らしていくことが大切です。

#### （1）人生を楽しむための「からだづくり」

健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。

「子供世代」は、からだの基本をつくる大切な時期です。朝・昼・夜の3食を必ず食べることや運動やスポーツを習慣にすることなど、将来の健康に影響する子供たちの生活習慣の確立は、子育て世帯だけでなく、学校や地域が協力していくことも大切です。

「働き盛り・子育て世代」では、男性の肥満、若い女性のやせが健康課題となっています。

西東京市の健診データを見ますと、男性の肥満傾向は 20 歳代から 5 人に 1 人となり、40・50 歳代になると 3 人に 1 人になっています。肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があると言われています。

肥満の予防には食生活の見直しと継続的な運動を生活に取り入れることが大

切です。

20・30 歳代女性の4人に 1 人は「やせ傾向」があり、若年女性のやせは、骨量減少や鉄欠乏に伴う貧血など本人の健康障害に加え、将来の生活習慣病の発症リスクが高いとされる低出生体重児につながる危険性があると言われてい

ます。  
そのため適正体重の維持とバランスのとれた食生活の重要性を伝え、食事内容などのきめ細かな相談を行っていく必要があります。

また、高齢化が急速に進行している状況の中で、西東京市の高齢化率は、現在 23.7%、10 年後には、25.6%になると推計されており、4 人に 1 人は 65 歳以上の高齢者ということになります。

「**高齢者世代**」は、運動機能の維持として、筋肉・骨・関節などの機能とバランス調節等の脳神経にかかわる機能の双方を保つことが必要です。

そして社会参加により、身体的活動や脳機能の活動機会が増えることで、運動機能や認知機能が維持されるものと考えます。

したがって、社会参加の場をできるだけ多く提供し、一人でも多くの方が、自身にあった地域や仲間を見つけることが重要であり、そのための社会環境を整えることが必要となってきます。

## (2) からだやこころの状態を知るための「自分チェック」

全世代の健康を実現するためには、健康診断やがん検診等を定期的に受診し、自分のからだをしっかりと「自分チェック」することが重要となります。

健康診断やがん検診は、その機会があるにもかかわらず、からだに不調があったら受診しようと考えている方も多くいます。

「健診」は、健康であることを確認するもの、そして症状がないときに、特定の病気にかかっているか調べるのが「検診」です。

定期的な健（検）診で自分をチェックし、予防および早期発見・早期治療をしましょう。

## (3) 末永く共に暮らしていくための「地域のつながり」

西東京市の全世帯における単身高齢者世帯の割合は 1 割を超え、世帯構成、家族の在り方も時代とともに大きく変化してきました。

フレイル（虚弱）は、社会的なつながりが希薄となることで始まるとも言われ、個々人の健康課題の解決だけでは、このような社会環境の変化に対応できないこともあります。

これからは「個々人の健康づくり」はもちろんのこと、地域を支える人づくりと、健康であることを応援し合える地域づくりの双方を進める必要があります。

私たちは、人生 100 年時代を迎えるに当たり、末永くこの地域で暮らすた

め、そして100年を生き抜くために、より良い生活習慣を自身の暮らしに取り入れ、そして地域の中で、その地域の方々とともに行動することが必要と考えます。地域との結びつきが強い人ほど、健康感も高いというデータもあります。

西東京市は、「人生100年」をより健康に過ごすための「場づくり」と、その機会の提供に努め、まちそのものが健康になるために、「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”の実現を、まちづくりの基軸としました。

- ◆ 「病気」や「からだが弱い」ということでなく、からだやこころ、そして普段の生活が、「良い状態」にあることを「健康」と考えます。
- ◆ 「地域や人とつながる」ことが、「健康」にはとても大切です。
- ◆ 皆さんが暮らす地域では、どのような行事やイベント、活動が行われていますか（大きなものから小さなものまで）。
- ◆ 少しでも地域とかかわることで、自身の健康、そして地域社会の健康が高まります。
- ◆ 地域でつながるきっかけも、人それぞれ。  
（子供が…、友人が…、趣味が…、住まいが…、散歩中に…）
- ◆ 「ちょっとした行動（きっかけ）」が、人と地域の健康につながります。
- ◆ 「健康」について、考えてみませんか。

## 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。  
(詳細は67ページ参照)

### 「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・早起きをする
- その4 学ぶ力・選ぶ力をしっかり身につける
- 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 3食バランスよく食べ、適正な体重を維持する
- その2 日常生活で身体活動量を増やす
- 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 地域に関心を持ち、地域を身近なものにする



### 「高齢者世代」(高齢期)

- その1 外に出て、歩ける体力を維持する
- その2 よくかんで、しっかり食べる習慣を維持する
- 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
- その4 とともに支え合いながら、暮らしを楽しむ
- その5 地域の行事にかかわり、担い手にもなる



## 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

### 「働き盛り・子育て世代」の健康づくり

健康に関する市民アンケートや一般健康診査・特定健康診査データ結果等から、20歳から40歳代までの、いわゆる「働き盛り・子育て世代」は、朝食の欠食率が他の年代と比べ高い、男性の肥満・女性のやせの比率が高い、運動を定期的にしていない、睡眠の充足度も低いといった傾向が表れています。

また、子育てに対する不安も、過去のアンケートと比較しても増加しており、この世代の健康感の向上について重点的に取り組む必要があります。

「働き盛り・子育て世代」は、将来的な自身の健康を左右する大事な時期であるとともに、子育て家庭にとっては、その子供にも大きな影響を及ぼす可能性もあります。

この世代に対し、健康づくりの重点的な取組を進めることで、家族全員が健康につながるものと考えます。

西東京市は、「働き盛り・子育て世代」を全世代の中でも特に重要なターゲット世代としてとらえ、この世代の健康づくりに取り組みます。

関連指標	現状
子育てに対する不安や悩みの有無*1	不安や悩みがあった 44.0%
朝食の欠食率*1 ・朝食は食べない ・週1～2回程度	〈男性〉20歳代 21.2% 30歳代 21.9% 〈女性〉20歳代 17.1% 30歳代 15.6% 全体平均 10.4%
男性の肥満*2 ・BMI25以上	40歳代 32.8% 50歳代 35.1% 全体平均 28.5%
女性のやせ*2 ・BMI18.5以下	20歳代 30.9% 30歳代 25.1% 全体平均 14.8%
スポーツをしない人*1 ・月1回未満、 ほとんどしていない	〈男性〉30歳代 53.1% 40歳代 50.0% 〈女性〉20歳代 68.3% 30歳代 67.5% 40歳代 60.8% 全体平均 47.3%
睡眠充足度*1 ・いつもとれていない ・とれていない時が しばしばある	〈男性〉20歳代 40.4% 30歳代 45.8% 40歳代 38.8% 〈女性〉20歳代 41.5% 30歳代 38.9% 40歳代 40.2% 全体平均 28.6%

\*1 健康に関する市民アンケート

\*2 一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）

## 今後の方向性

- 健康や食に関する正しい知識の普及啓発（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）
- 市ホームページ等での情報発信の強化
- 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」を考える機会を提供）
- 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（平成 32（2020）年度末まで）

## 働き盛り・子育て世代の健康課題の解消

### 「健康」「食」に関する 正しい知識の普及啓発

「健康」応援ニュースの発行  
ホームページでの情報発信



### 学校における 健康教育の充実 「生活習慣」や「こころ」 の教育

あわせて家庭の健康も考えます。



### 生活に身近な場所での 健康に関する啓発事業の展開 保健センターから生活の場へ

地域の皆さんが集う場所での健康事業を進めます。



### 子どもの健康 まるごと支援

子育て世代包括支援センターの設置  
に向けて検討を進めます。





子育て世代包括支援センターの設置に向けて

ライフスタイルや経済社会の変化の中で、子育てを専ら家族に委ねるのでは、子育てそのものが大きな困難に直面することも考えられ、特に乳幼児期は親の負荷が高まりやすいとも言われています。

インターネットなどの多種多様な情報により、混乱や誤解、あるいは基本的な知識や情報の欠落のために、子育てのつまずきのリスクも高まりがちです。

健全な親子・家族関係を築けるようにするためには、子育て世代を身近な地域で親身に支える仕組みを整備することが急務です。

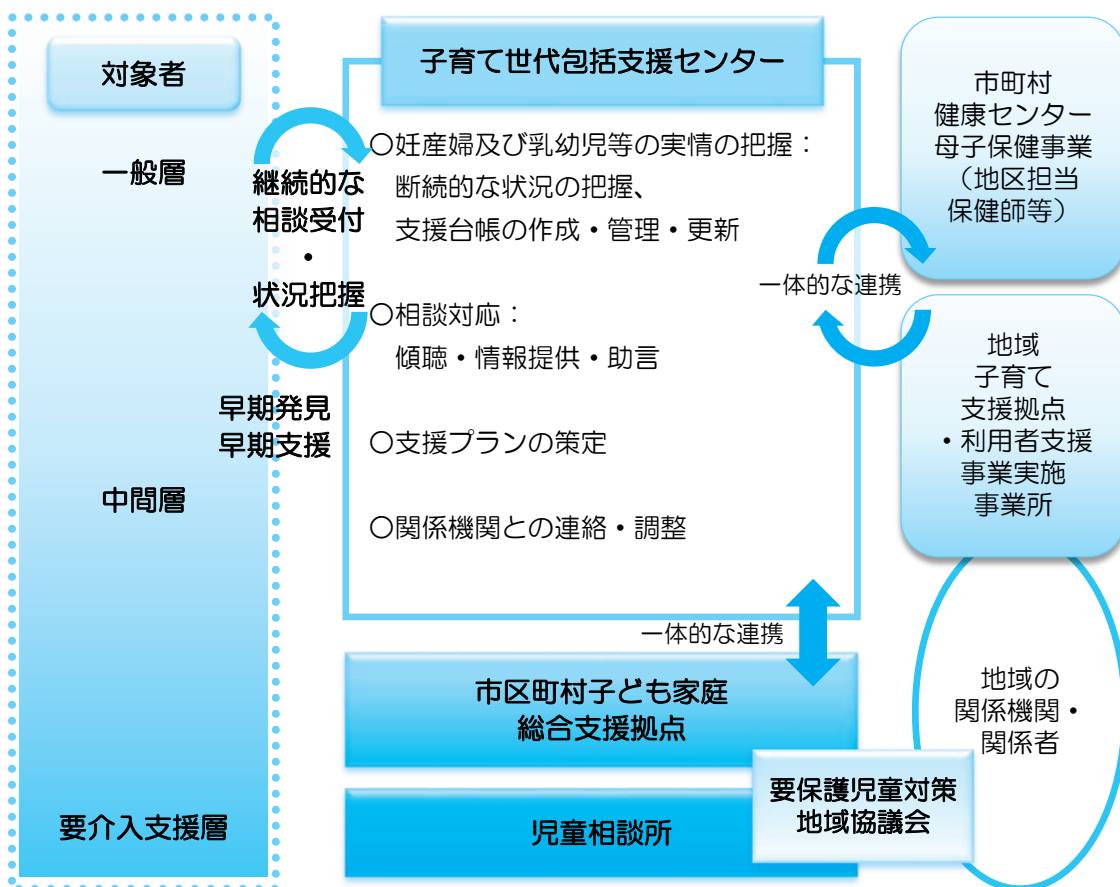
妊娠初期から子育て期において、それぞれの段階に対応した支援や、サービスの情報や助言が、子育て家族に伝わり理解されるよう、現状の支援の在り方を利用者目線で再点検する必要があります。

このような状況の下、母子保健法の改正により、平成 29（2017）年4月から子育て世代包括支援センターを市区町村に設置することが努力義務とされ、平成 32（2020）年度末までに全国展開を目指すこととされました。

このセンターは、子ども・子育て支援新制度の利用者支援や子育て支援などを包括的に運営する機能を担うものであり、専門知識を生かしながら利用者の視点に立った妊娠・出産・子育てに関する支援のマネジメントを行うことが期待されています。

西東京市においても、子育て支援部門と母子保健部門が有機的に連携し、地域の特性にあわせた子育て世代包括支援センターの設置について、市役所庁舎の暫定的な統合時期を見据え、ソフト・ハード面を含む相談機能の充実を図りながら検討してまいります。

図表 4-1 子育て世代包括支援センターにおける支援イメージ

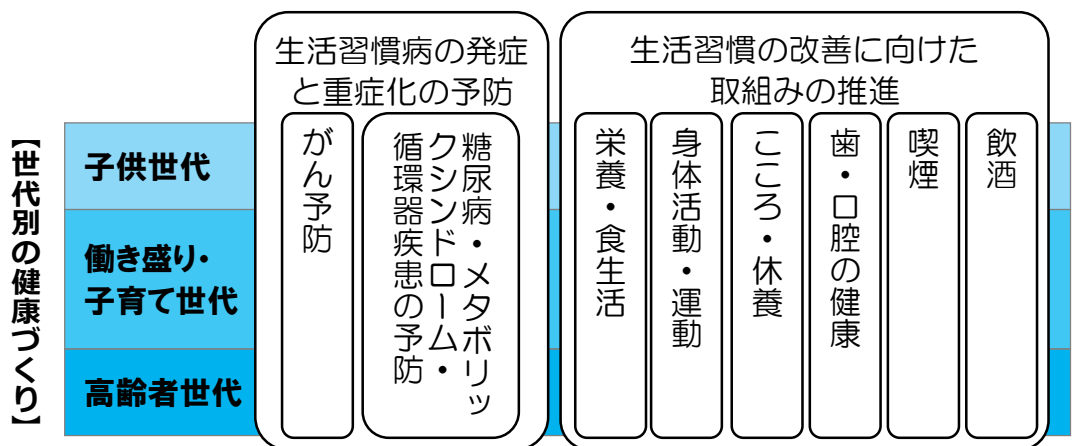


出典：子育て世代包括支援センター業務ガイドライン

### 3 施策体系



#### 【取組み分野別の健康づくり】



## 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

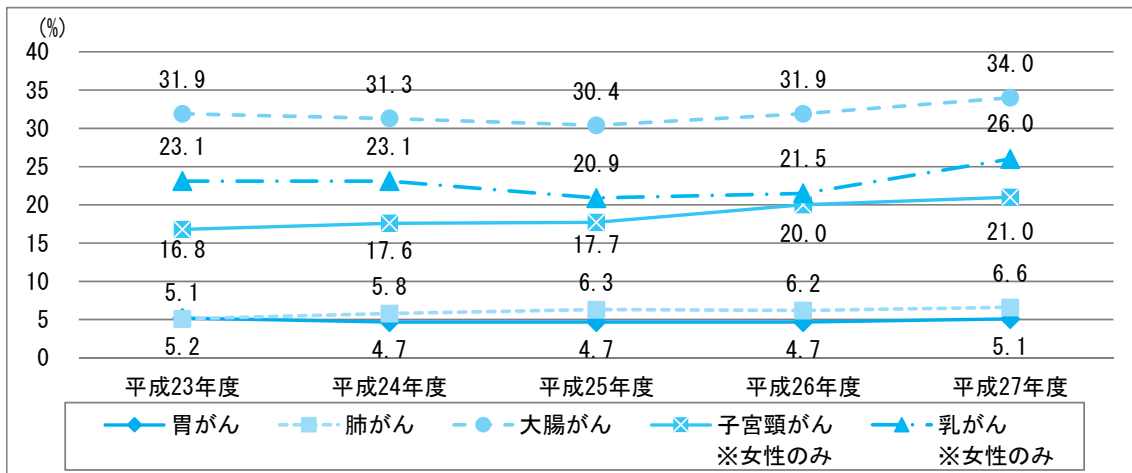
- がんを早期発見し、早期治療へつなげます  
～定期的ながん検診を受診しましょう～
- がんを予防する生活習慣を普及します  
～生活習慣に気をつけて、がんを予防しましょう～



### ◆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	<b>10.3</b>	15.2	16.2	<b>8.1</b>	5.5	6.1
	平成27年	<b>10.5</b>	12.3	13.4	<b>4.0</b>	4.6	5.2
肺がん	平成23年	<b>18.7</b>	22.3	23.5	<b>5.2</b>	7.3	7.0
	平成27年	<b>25.3</b>	21.2	22.9	<b>7.2</b>	7.0	6.7
大腸がん	平成23年	<b>21.2</b>	14.2	13.8	<b>4.5</b>	7.5	7.5
	平成27年	<b>5.4</b>	13.7	13.5	<b>8.0</b>	7.5	7.6
子宮がん	平成23年	—	—	—	<b>4.7</b>	5.0	4.6
	平成27年	—	—	—	<b>4.6</b>	5.0	4.9
乳がん	平成23年	—	—	—	<b>12.3</b>	13.0	10.8
	平成27年	—	—	—	<b>11.0</b>	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

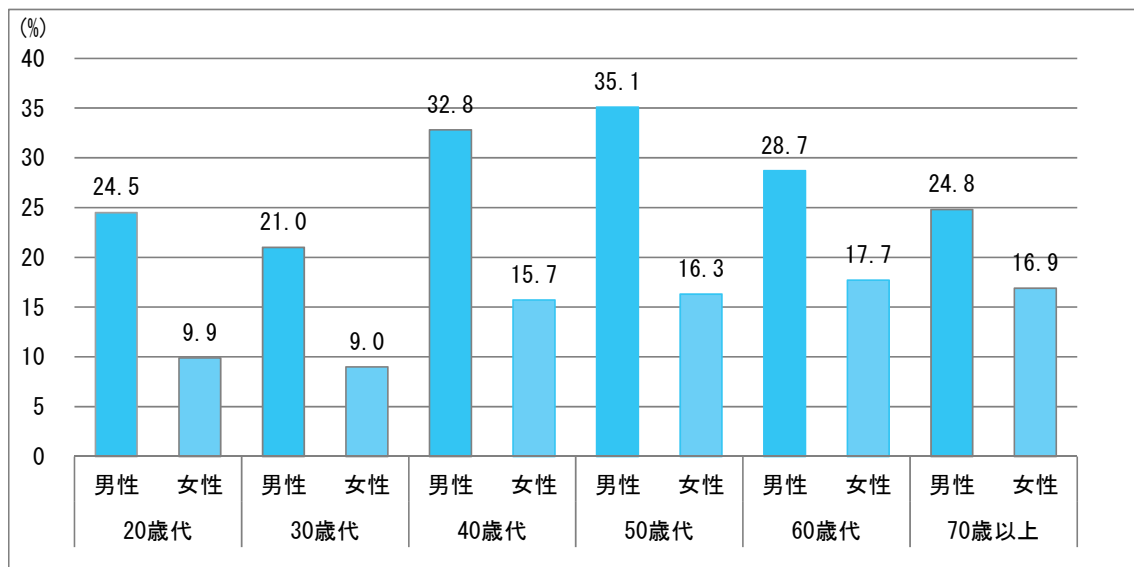
- 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の発症および重症化を予防します  
～健康診査を毎年受診して、  
自身の健康チェックをしましょう～



### ◆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。

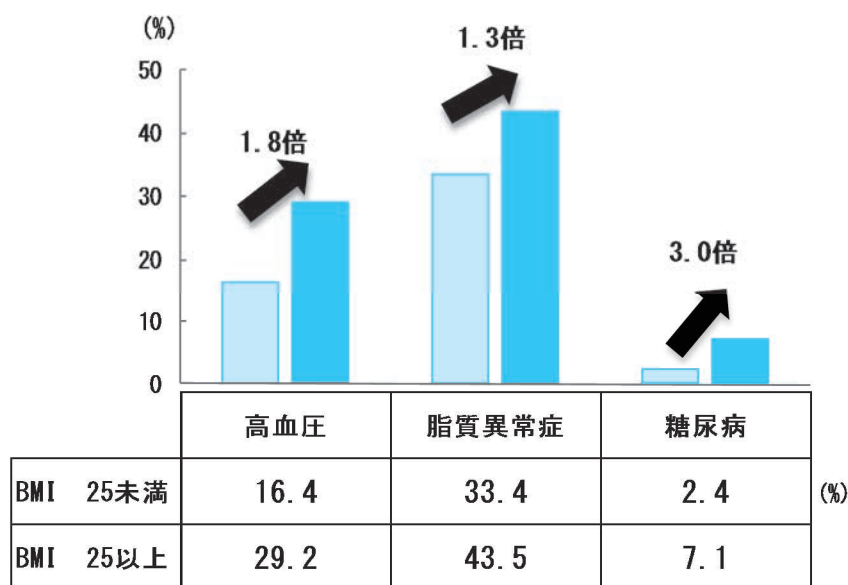
図表 5-3 肥満（BMI25以上）の割合



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

<b>腹囲</b>  男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	+	<b>高血糖</b> 空腹時血糖値が 110 mg/dL 以上または HbA1c (NGSP 値) が 6.0%以上  <b>脂質異常</b> 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  <b>高血圧</b> 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。

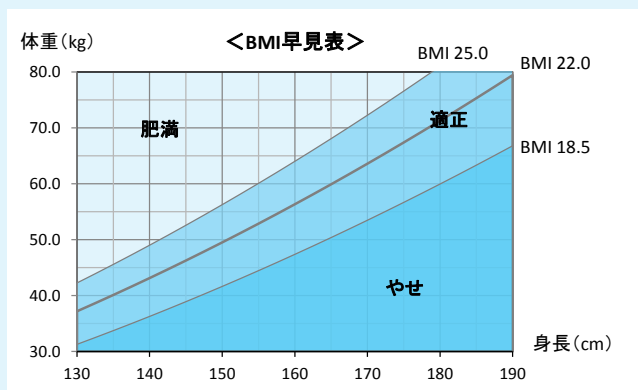
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

### 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

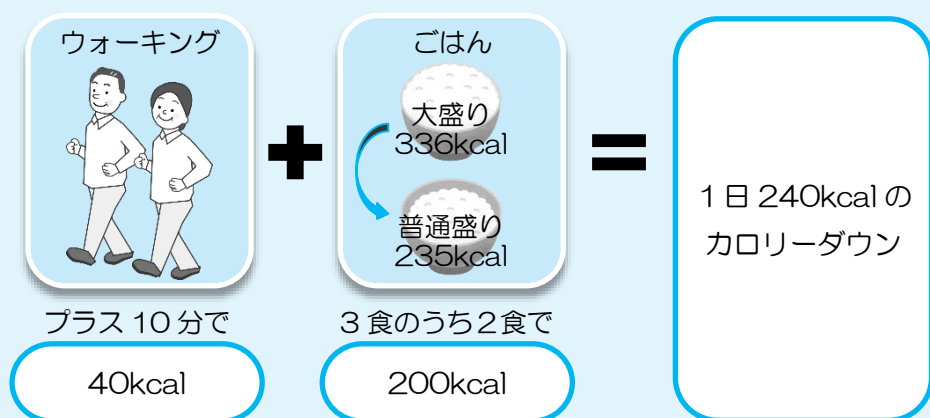
体脂肪を 1 kg 燃やすには、約 7200kcal の消費が必要です。

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

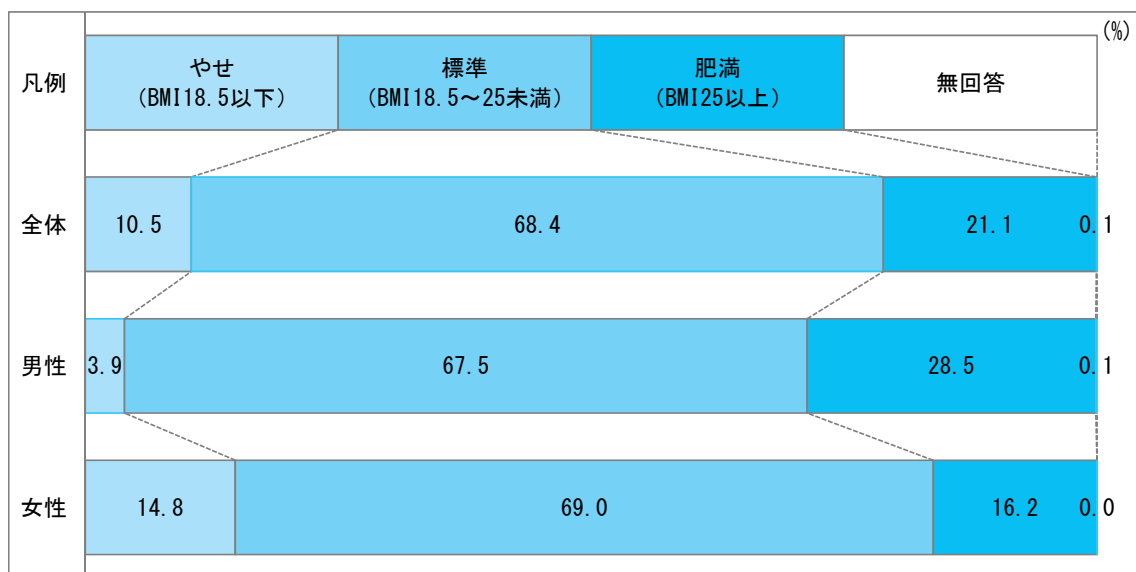
- 適切な量と質の食事をする人を増やします  
～1日3食バランスよく食べましょう～



#### ◆現状

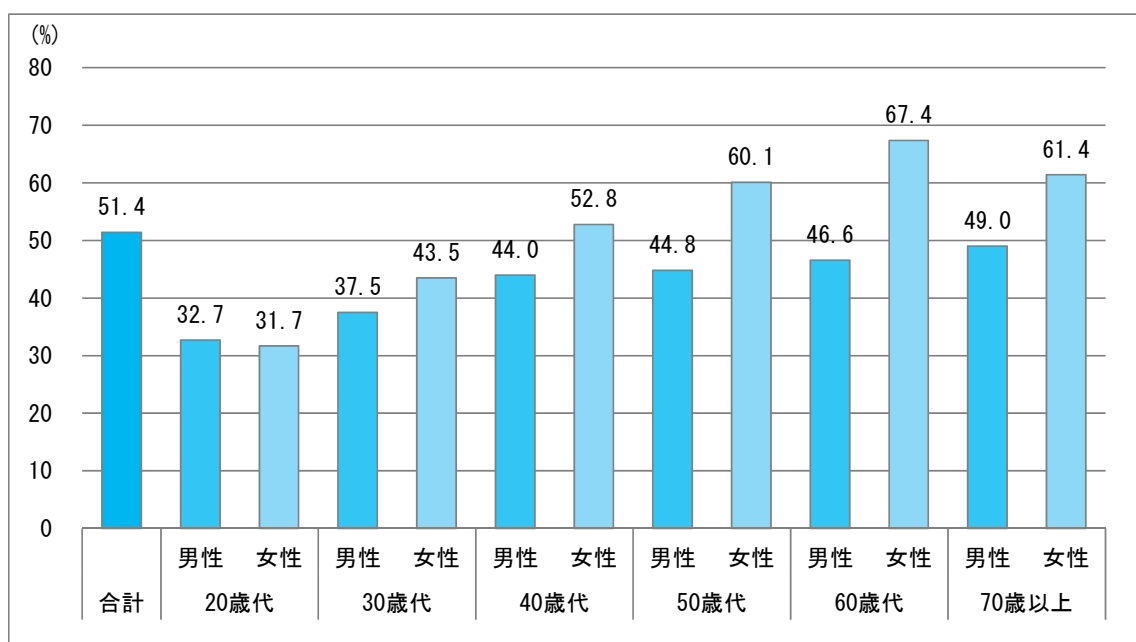
- 栄養・食生活は一生を通じた健康づくりの基本となります。近年、生活を取りまく社会環境の変化は、健康志向などに伴う特定の食品への依存、若い女性のやせ願望、核家族や生活時間の変化による孤食の増加、朝食の欠食など、食をめぐる問題が多様化してきています。
- 体重は一生を通して、生活習慣病や健康状態と密接なつながりがあります。男性に多い肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があり、また若い女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。
- 一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）では、適正体重者（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）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%あり、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

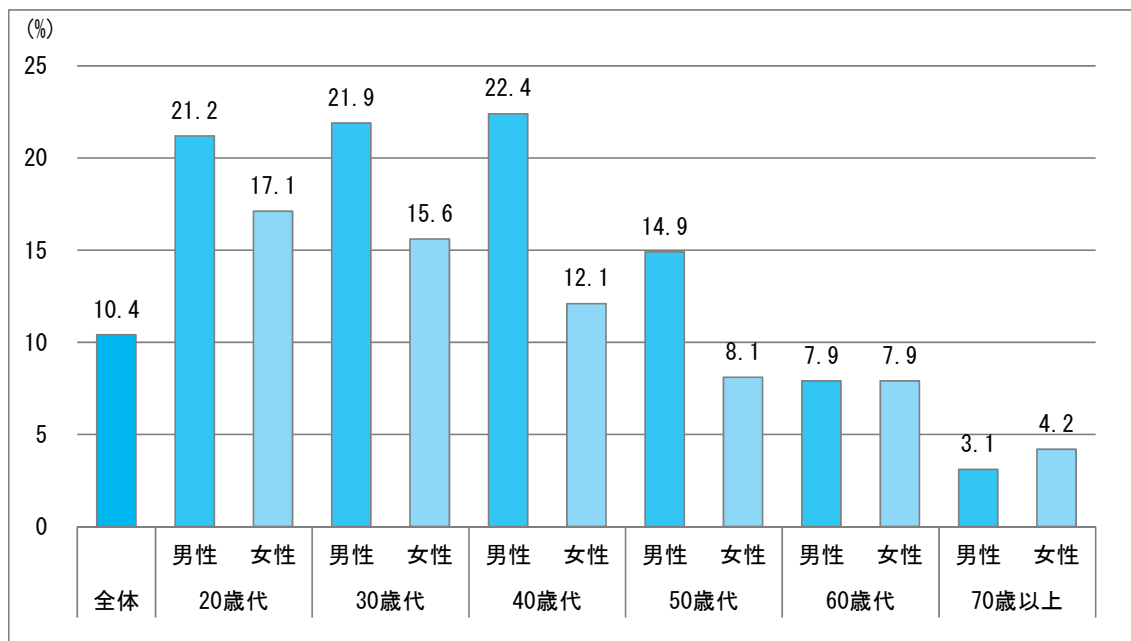


出典：健康に関する市民アンケート

※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

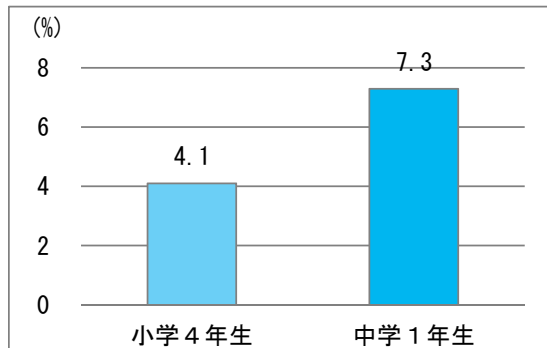
図表 5-7 朝食を食べない人の割合



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…

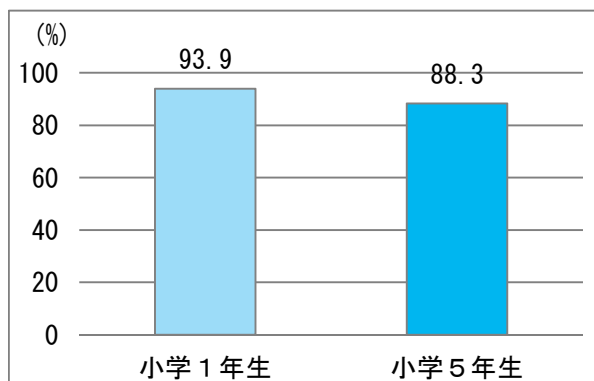
「週に1～3回くらい食べている」

「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」を予防する取り組みが必要です。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



## ◆具体的な取組み

### <市民の取組み>

- ・ 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。

**野菜350gの目安**



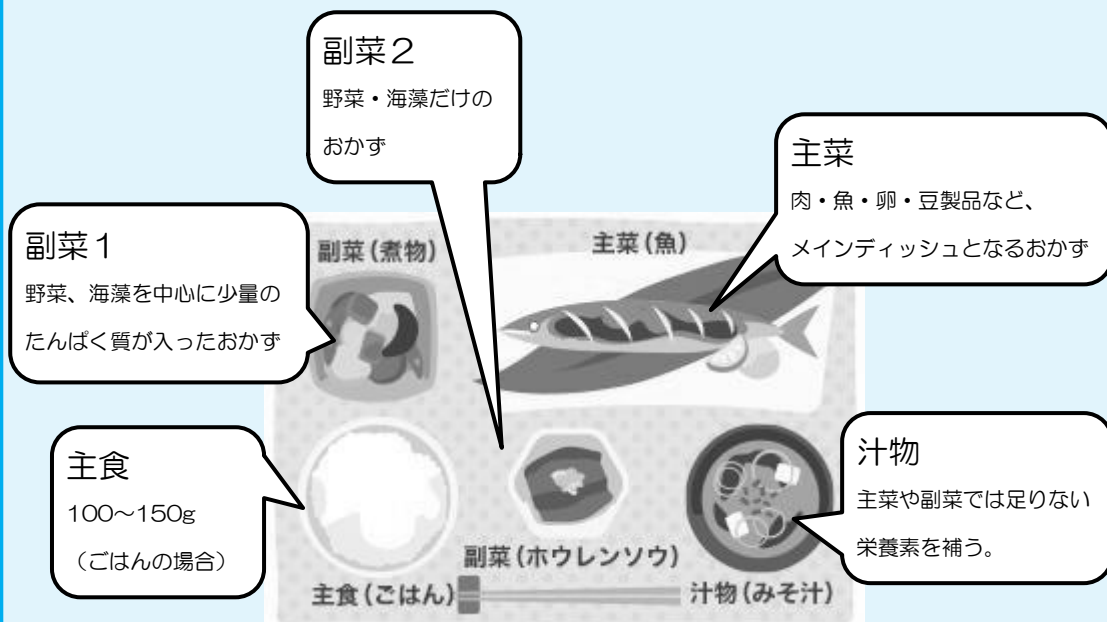
**料理例** ※重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひたし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	かぼちゃの煮物 100g
具だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	野菜の煮しめ 140g	きのこのバター炒め 75g

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。



**副菜2**  
野菜・海藻だけの  
おかず

**主菜**  
肉・魚・卵・豆製品など、  
メインディッシュとなるおかず

**副菜1**  
野菜、海藻を中心に少量の  
たんぱく質が入ったおかず

**主食**  
100～150g  
(ごはんの場合)

**汁物**  
主菜や副菜では足りない  
栄養素を補う。

副菜(煮物)      主菜(魚)  
副菜(ほうれん草)      汁物(みそ汁)  
主食(ごはん)

## 【4】 身体活動・運動

### ◆目標

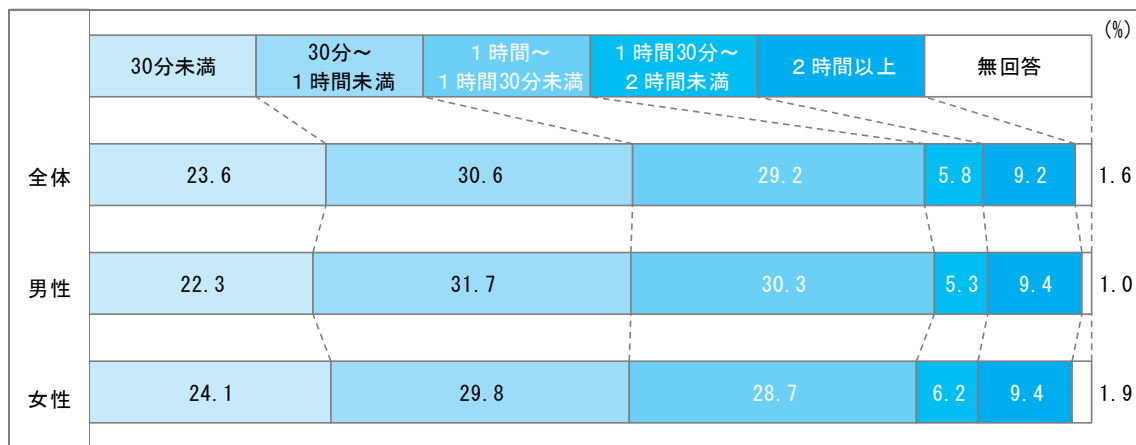
- 日常生活における身体活動量の増加  
～1日1時間（8000歩）以上歩きましょう～
- 運動を定期的に行う人の増加  
～1回30分以上自分にあった運動を続けましょう～



### ◆現状

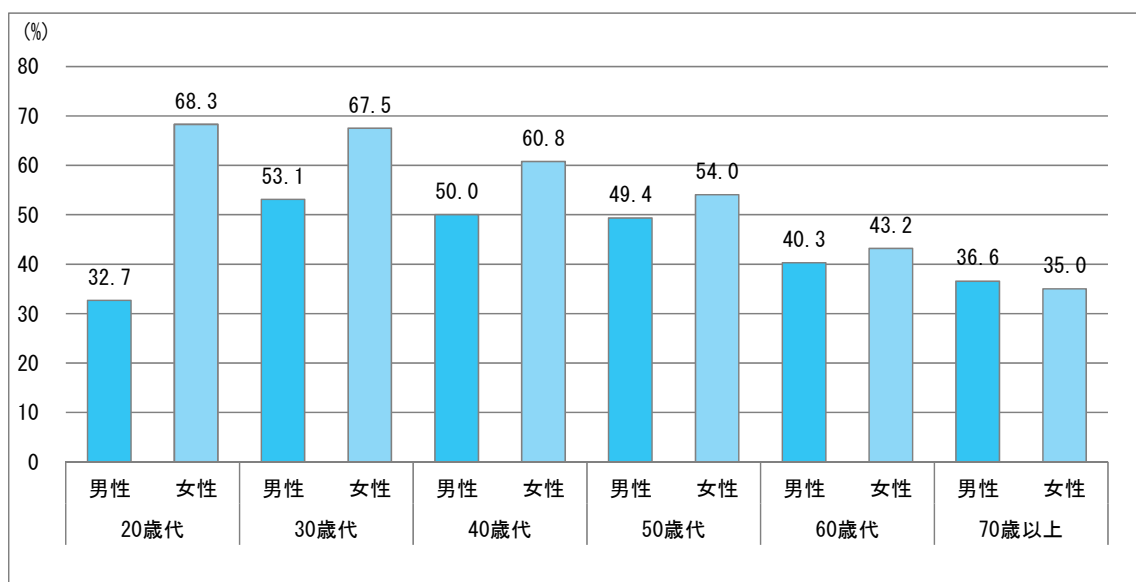
- 適度な身体活動・運動は、消費エネルギーの増加、身体機能の活性化につながり、生活習慣病の発症予防や高齢者の認知機能・運動器機能といった社会生活機能の低下の予防に効果があるとされています。
- 子供の頃に楽しく体を動かす習慣をつけることは、心身の成長に重要であり、将来の運動習慣形成や生活習慣病の予防につながります。
- 健康に関する市民アンケートで、1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」が30.6%で最も高くなっています。1日1時間以上歩く人は44.2%いる一方で、1日30分未満しか歩かない人も23.6%となっています。
- 健康に関する市民アンケートで、スポーツをしない人は、20～40歳代の女性で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

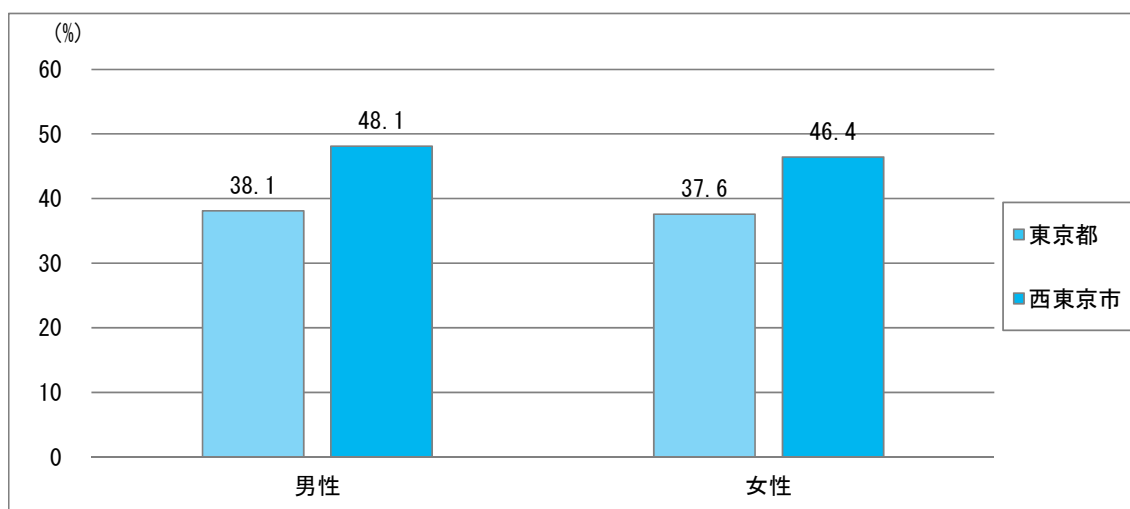
図表 5-11 スポーツをしない人



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きます。
- 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）

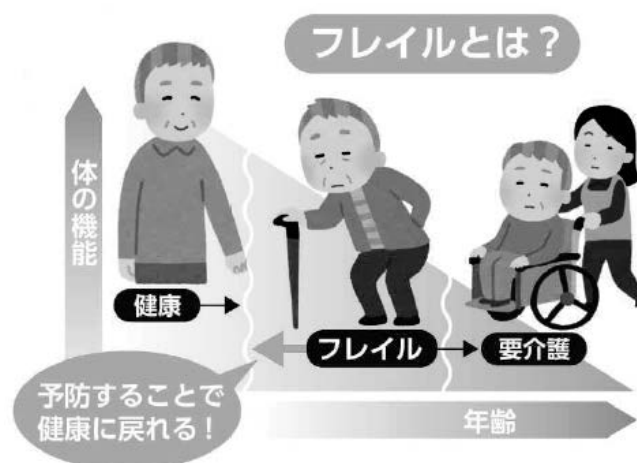
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。進行すると日常生活にも支障が生じてくる。

## 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



普通で速さで歩くと約 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

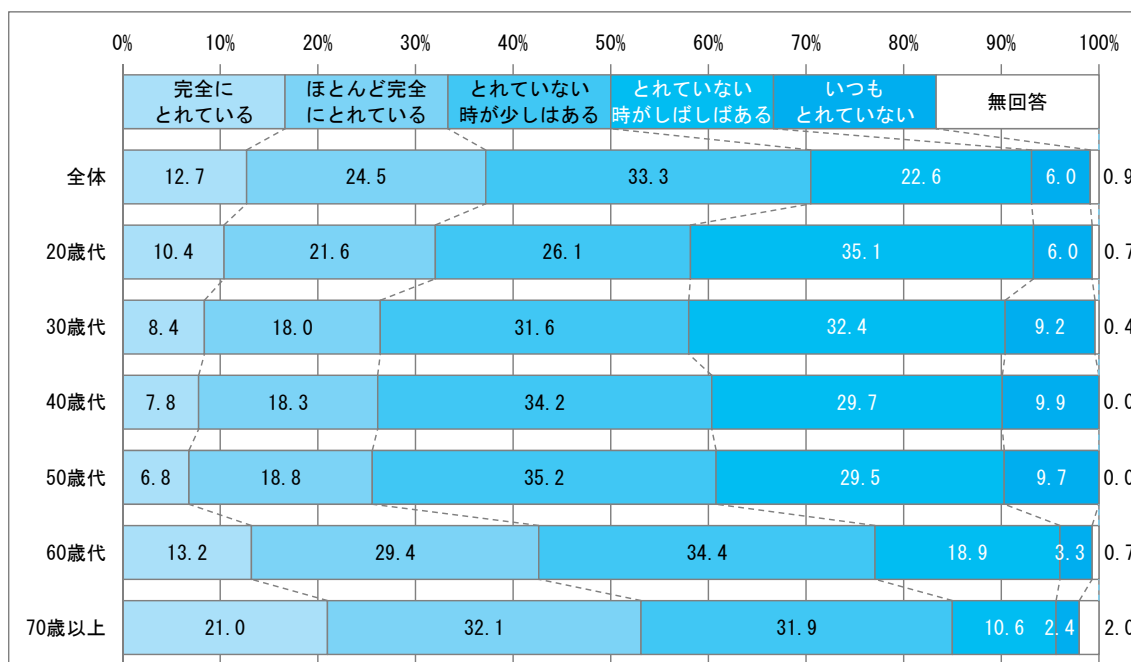
- 睡眠による休養がとれている人を増やします  
～睡眠をとってしっかり休養しましょう～
- うつ傾向や不安の強い人の割合を減らします  
～ストレスを上手に対処しましょう～



### ◆現状

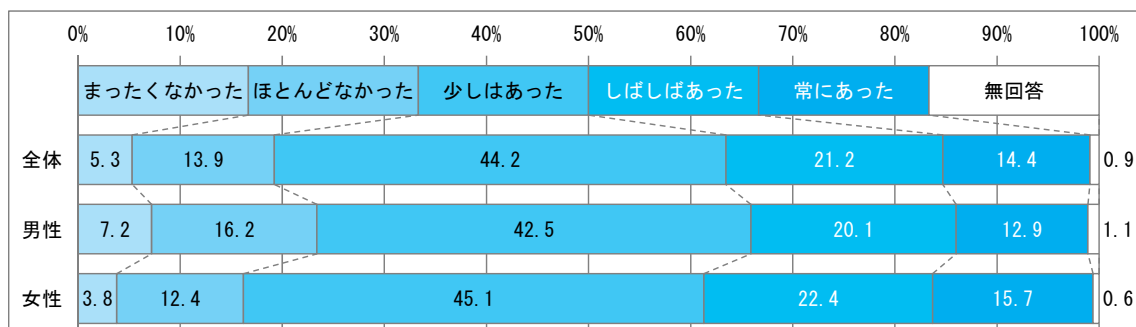
- ころこの健康を保つためには、日常生活で感じる悩みやストレスをうまく解消していくことが必要です。また悩みが深刻化する前に周囲に話ができる人を持つことや、医療機関を受診するなど専門的な支援を受けることが必要です。
- 睡眠がとれている人の割合は、全体で 37.2%であり、6 割の人は睡眠がとれていないことがある状況です。年代別にみると、睡眠がとれていないと感じている人は 20 歳代～50 歳代で 6 割を超えています。
- 最近 1 か月間にストレスを感じる人があった人の割合は 35.6%です。（「しばしばあった」「常にあった」の合計）

図表 5-13 睡眠による休養の充足度



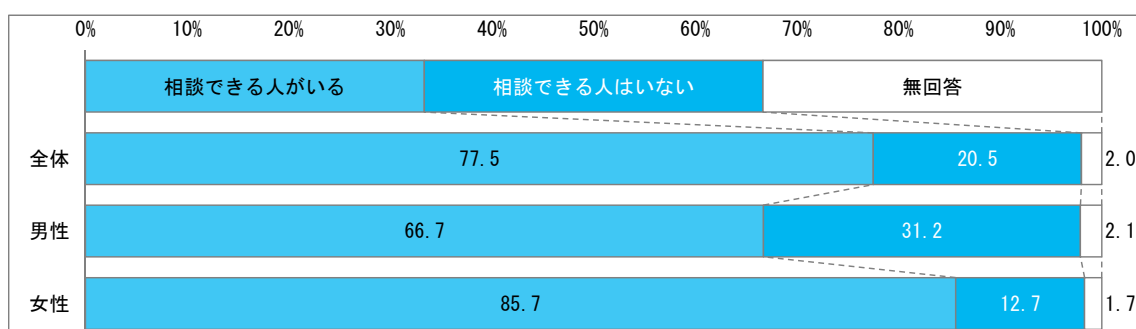
出典：健康に関する市民アンケート

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

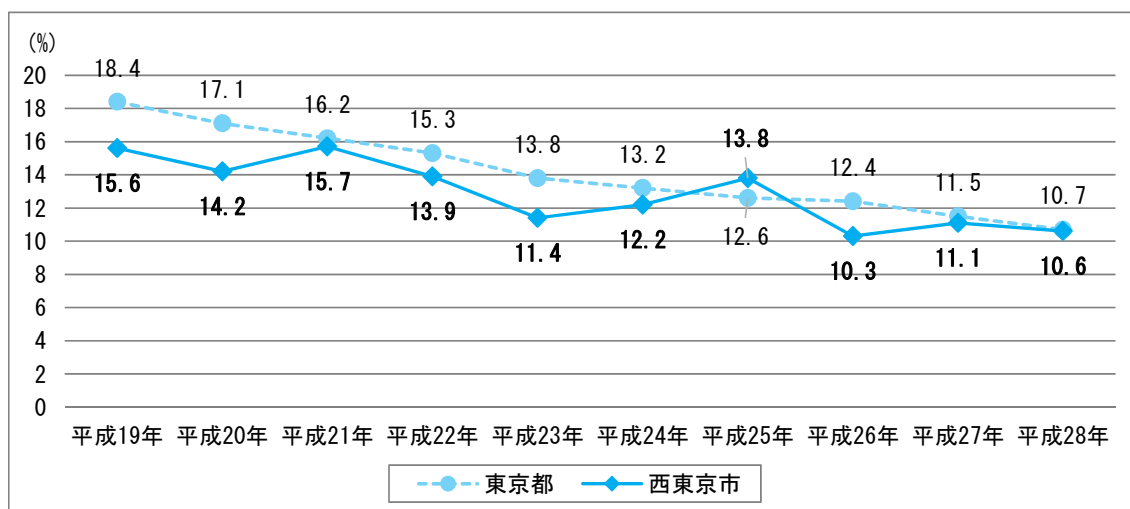
- 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上  
～定期的に歯科健診を受けて、  
正しい口腔ケアを実践しましょう～



### ◆現状

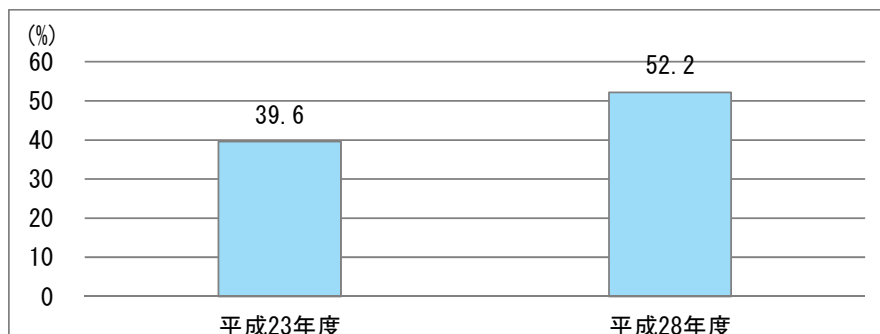
- 3歳児のむし歯有病者は年々減少し、東京都より低くなっています。
- 健康に関する市民アンケートでは、かかりつけ歯科医がいる人は39.6%から52.2%に増加しており、そのうち定期的に歯科健診を受けている人は43.5%となっています。
- 歯周疾患健診受診者において歯周病を有する者（35～44歳）は39.6%おり、東京都40.0%と同程度の割合となっています。

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

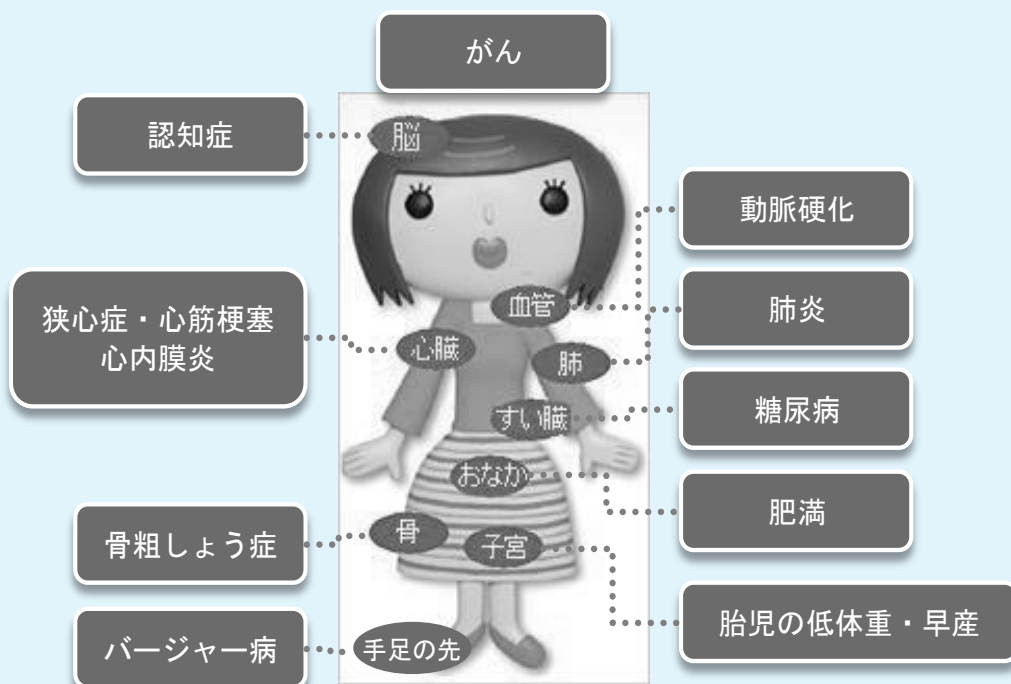
**■ブラッシングのコツ**

- 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、一巡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

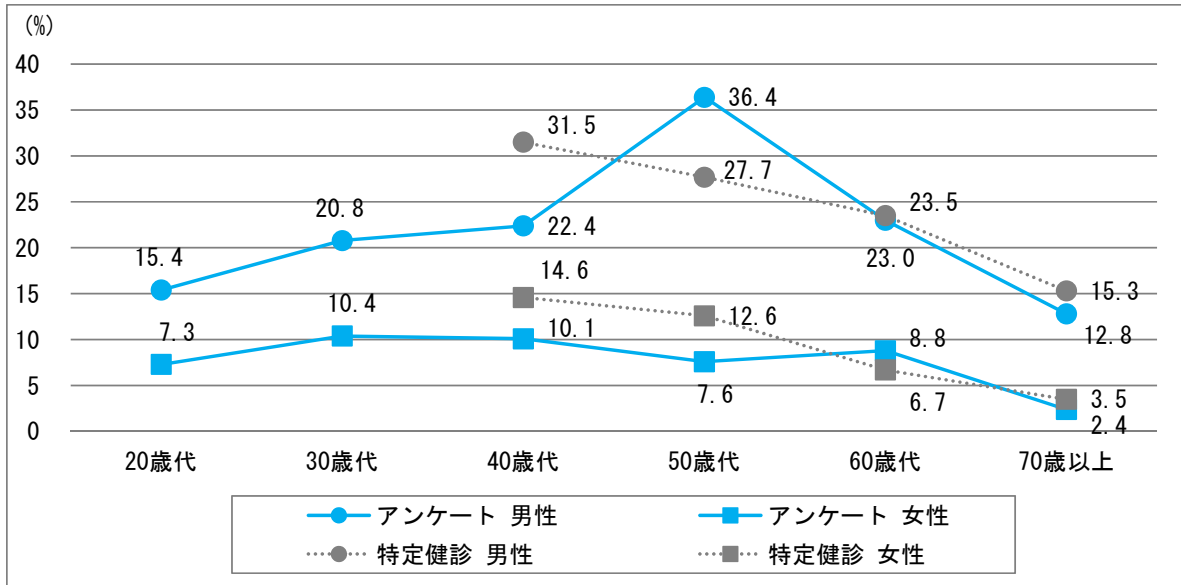
- 成人の喫煙率を下げます  
～たばこをやめましょう～
- 受動喫煙の機会を減らします  
～喫煙マナーを守りましょう～



## ◆現状

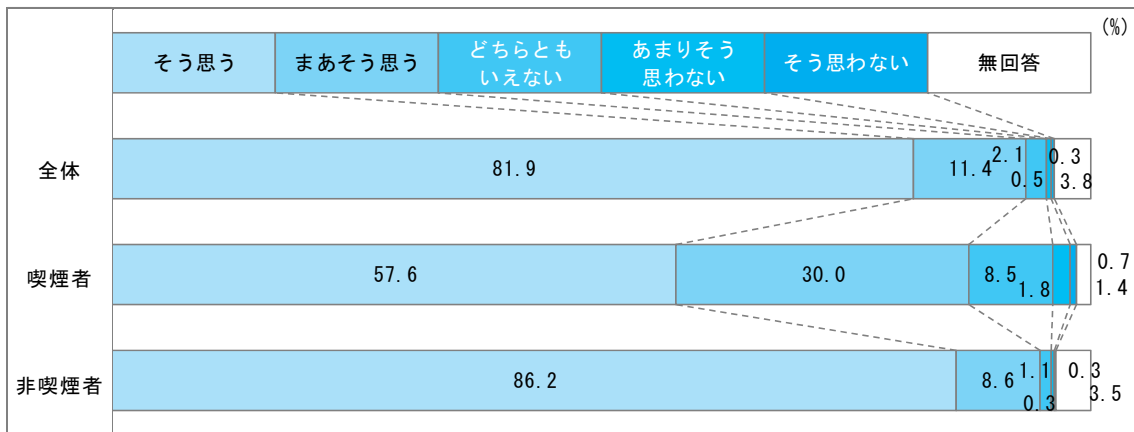
- 社会環境の変化により、喫煙者は減少傾向にありますが、喫煙や受動喫煙はがんや循環器疾患などの生活習慣病の大きなリスクとなります。
- 特定健康診査データ（平成 28（2016）年）では、喫煙率は男性 40 歳代が 31.5%、50 歳代が 27.7%となっています。
- 健康に関する市民アンケートでは、全体の喫煙率は 13.2%で、男性 21.6%、女性 7.1%で、男性 50 歳代が 36.4%と高い状況となっています。
- 喫煙している人の中で、今後「たばこをやめたい」人は 35.3%、「たばこの本数を減らしたい」人は 33.6%となっています。
- 「たばこは、吸う人だけでなく、周りの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。

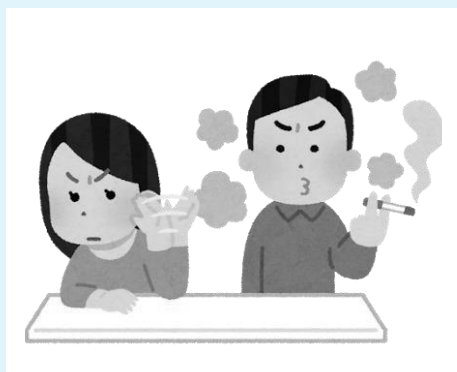
## たばこによる健康障害

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

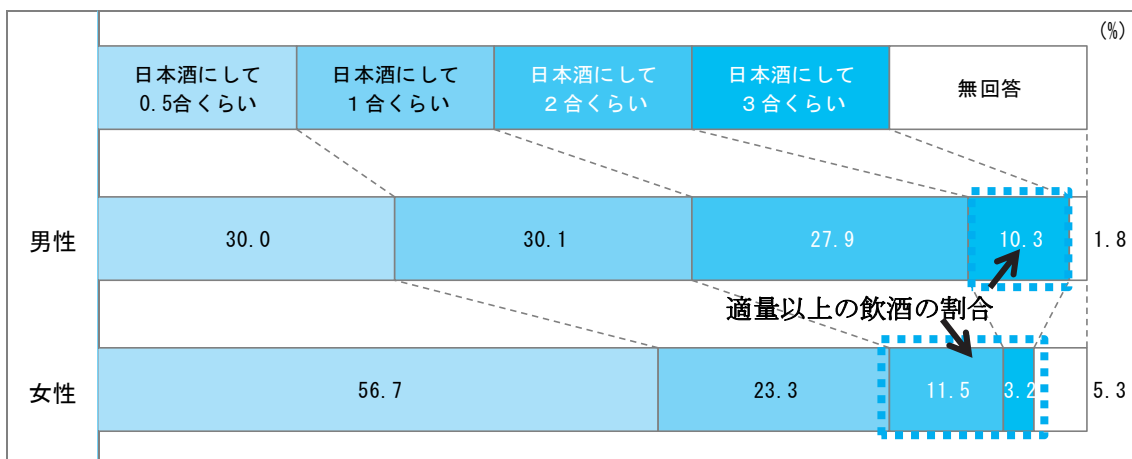
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします  
～適量の飲酒をこころがけましょう～



### ◆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

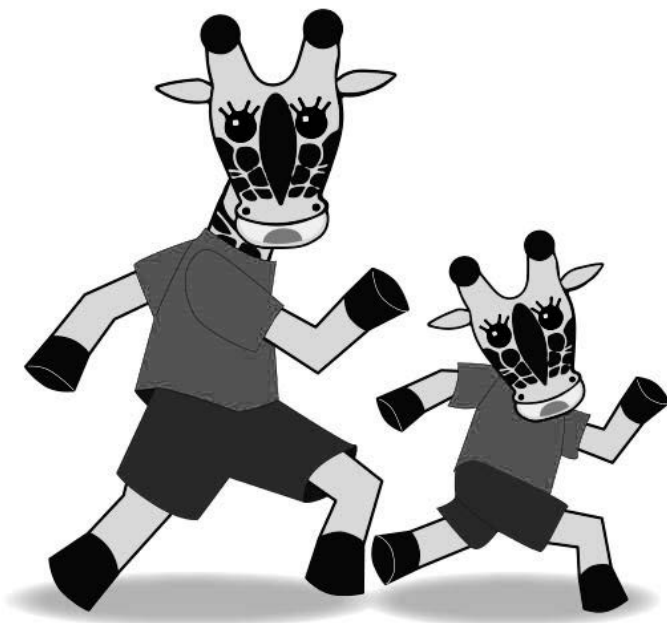
- かかりつけ医は自宅の近くにおいて、病気になったときに、気軽に相談ができます。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることで、自分の歯や口の健康を保つことができます。
- かかりつけ薬局があると、服薬歴等を把握し、複数の医療機関を受診している場合でも、飲み合わせなどを確認してくれるので安心して服用することができます。

### 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」

## 第6章 計画の推進体制

### 1 計画の推進

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組むことが必要で、一人ひとりが日々の生活習慣を見直し改善し健康づくりに取り組むことが基本です。

#### 健康増進法 第2条（国民の責務）

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進につとめなければならない。

しかし、個人だけでは適正な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していくことは困難です。そのため、個人の健康づくりを家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

後期計画を推進するにあたって、重点テーマとして「からだづくり」「自分チェック」「地域のつながり」の3つをポイントとして取り組んでいきます。

また、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、子供の頃から成人期・高齢期を通じて健康づくりに必要な知識や生活習慣を身につけられるよう、情報の発信や意識啓発を充実し、市民が主体的に取り組む健康づくりを総合的に支援する体制を整備します。

#### （1） 関係主体との連携による計画推進体制の構築

「第2次西東京市健康づくり推進プラン」を総合的・計画的に推進していくためには、市民の健康づくりに関わる多様な主体との連携を図ることが必要です。

このため、①庁内関連部門間の連携、②医療機関・専門家、民間事業者等との連携、③国、東京都、多摩小平保健所等との連携、の3つの視点から連携を図ります。

##### ① 庁内関連部門間の連携

市民や市民の健康に関わる関連主体の健康づくりの取組みを総合的に支援していくため、健康課を中心としつつ、庁内の健康づくり関連部門の連携を図ります。

## ②医療機関・専門家、民間事業者等との連携

市民の多様なニーズに対応しつつ、後期計画を推進するにあたっては、健康課を中心とした西東京市の健康づくり関連部門と、各医療機関、専門家団体、民間事業者との協力・連携・役割分担のもとに、個別事業ごとに適切な実行体制を整備します。

## ③国、東京都、多摩小平保健所等との連携

計画に掲げた全ての行政の取り組みを実施するために、国や東京都、多摩小平保健所との連携体制をさらに推進します。

## 2 計画の進行管理と評価

---

後期計画を効果的に推進するため、計画の策定（Plan）、実行（Do）、評価（Check）、見直し（Action）のサイクルに基づき、計画の進捗状況を把握・評価していきます。

### ①目標達成状況の把握

計画の進捗状況を把握・評価するため、計画に掲げた目標の達成状況を随時把握し、結果を市民に公表していきます。

後期計画においては、平成28（2016）年実施の「健康に関する市民アンケート」等を用いて、達成状況を把握しています。

### ②進行管理・評価の体制

市民や市民活動団体、事業者、社会福祉協議会、専門家等で構成される西東京市健康づくり推進協議会において、「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）」が適切に推進されているか、進捗状況・達成状況の評価を行います。

## 資料

## 1 後期計画（健康都市プログラム）の目標指標一覧

目標指標		現状値	指標の方向	指標の出典	
がん予防	がん検診受診率	胃がん	5.1%	上げる	平成 27（2015）年度 東京都精度管理評価事業 調査
		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	平成 27（2015）年度 東京都精度管理評価事業 調査
		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	
疾患の予防 糖尿病・ メタボリック シンドローム・ 循環器	特定健康診査の受診率		48.5%	上げる	平成 27（2015）年度 特定健診・特定保健指導 実施結果（法定報告）
	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	平成 27（2015）年度 特定健診・特定保健指導 実施結果（法定報告）
栄養・食生活 （食育推進）	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	平成 28（2016）年度 一般健康診査・特定健康 診査データ
		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	健康に関する 市民アンケート
		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	健康に関する 市民アンケート	
	20 歳以上： 女性	56.5%	上げる		
身体活動・ 運動	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	健康に関する 市民アンケート
		20 歳以上： 女性	44.2%	上げる	
こころ・休 養	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	健康に関する 市民アンケート
	相談できる人がいる人の割合		77.5%	上げる	健康に関する 市民アンケート

目標指標		現状値	指標の方向	指標の出典	
歯・口腔の健康	むし歯のない3歳児の割合	89.4%	上げる	東京の歯科保健 (平成29(2017)年10月)	
	12歳児の一人平均むし歯の本数	0.91本	下げる	平成28(2016)年度 東京都の学校保健統計書	
	重度歯周病を有する人の割合 (35~44歳)	39.6%	下げる	平成28(2016)年度 健康課資料	
	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	健康に関する 市民アンケート	
	かかりつけ歯科医がいる人の割合	52.2%	上げる	健康に関する 市民アンケート	
喫煙	喫煙率	全体	13.2%	下げる	健康に関する 市民アンケート
		男性	21.6%	下げる	
		女性	7.1%	下げる	
飲酒	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	健康に関する 市民アンケート
		女性 [目安]純アルコール：20g	14.7%	下げる	



## 2 目標指標の中間評価

### ■ 第2次西東京市健康づくり推進プラン

#### 【総合目標】

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の出典
元気な高齢者の割合		87.4%	上げる	84.3%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
自分の健康状態を良いと感じる 70 歳以上高齢者の割合		60.0%	上げる	61.1%	健康に関する市民アンケート
65 歳健康寿命 (要介護2以上)	男性	82.83 歳	上げる	82.96 歳	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
	女性	85.46 歳		85.43 歳	
主観的健康感		65.9%	上げる	66.1%	健康に関する市民アンケート
適正体重の子 供の割合	小学4年生 男子	80.2%	上げる	80.7%	健康に関する市民アンケート
	小学4年生 女子	83.4%		84.3%	
	中学1年生 男子	81.4%		86.2%	
	中学1年生 女子	67.5%		79.8%	
自分のことを 好きと思える 割合	小学4年生 男子	65.2%	上げる	66.2%	健康に関する市民アンケート
	小学4年生 女子	69.2%		62.5%	
	中学1年生 男子	43.9%		54.3%	
	中学1年生 女子	41.8%		50.7%	
自分の子供の健康状態を良いと感じる市民の割合		97.8%	上げる	98.0%	健康に関する市民アンケート
出生率		8.5%	上げる	7.9%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
子育てしやすいまちだと思う人の割合		44.0%	上げる	50.1%	健康に関する市民アンケート

## 【成果目標の指標】

### (1) 健康把握

#### ①循環器疾患の減少

指標		基準値 (平成23年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典	
成人	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (間接法人口10万対)	男性	59.7	下げる	74.8	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		女性	74.8	下げる	63.5	
	虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (間接法人口10万対)	男性	84.8	下げる	99.1	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		女性	103.1	下げる	115.7	
	特定健康診査における 血圧140/90mmHg以上または内服治療中の 人の割合		44.1%	下げる	43.1% (~74歳) 43.6% (~75歳)	特定健康診査等データ 管理システム
	特定健康診査における 脂質異常症の内服治療を しているまたはLDLコレステロール160mg/dl以上の人の割合		30.8%	下げる	33.6% (~74歳) 34.0% (~75歳)	特定健康診査等データ 管理システム

#### ②糖尿病の減少

指標		基準値 (平成23年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典
成人	特定健康診査における糖尿病有病者の割合 糖尿病の内服治療中またはHbA1c(JDS6.1以上)NGSP6.5以上	9.7%	抑制	10.1% (~74歳) 10.3% (~75歳)	特定健康診査等データ 管理システム
	特定健康診査における血糖コントロール不良者の割合 HbA1c(JDS8.0以上)NGSP8.4以上	0.93%	下げる	0.67% (~74歳) 0.68% (~75歳)	特定健康診査等データ 管理システム
	特定健康診査における内臓脂肪症候群予備群の人の割合	10.9%	下げる	10.8%	特定健診・特定保健指導 実施結果(法定報告)
	特定健康診査における内臓脂肪症候群該当者の割合	15.0%	下げる	16.3%	特定健診・特定保健指導 実施結果(法定報告)

## ③がんの減少（年齢調整死亡率（間接法人口10万対））

指標		基準値 (平成23年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典	
成人	胃がん	男性	46.7	下げる	36.8	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		女性	21.2	下げる	15.2	
	肺がん	男性	62.9	下げる	74.5	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		女性	14.6	下げる	29.4	
	大腸がん	男性	36.5	下げる	39.1	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		女性	25.2	下げる	26.6	
	子宮がん	3.1	下げる	10.5	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	
	乳がん	14.5	下げる	19.1	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	

## ④歯・口腔の健康

指標		基準値 (平成23年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典	
母子	むし歯（う歯）のない子供の割合	3歳児	86.1%	上げる	88.9%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		5歳児	63.6%	上げる	70.8%	
	永久歯にむし歯（う歯）のない子供の割合	小学1年生	97.4%	上げる	95.4%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		小学4年生	74.6%	上げる	82.7%	
		中学1年生	55.2%	上げる	68.4%	
	中学1年生における一人平均むし歯（う歯）数（DMFT指数）	1.23 歯	下げる	0.76 歯	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	
	中学1年生における歯周疾患及び要観察者の割合	18.2%	下げる	26.6%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	
	妊婦歯科健診において未処置歯のある人の割合	46.8%	下げる	44.5%	健康課資料	
	妊婦歯科健診において歯周ポケットの深さが4mm（CPI 最大コード3）以上の重度歯周病者の割合	41.9%	下げる	42.9%	健康課資料	
	成人	60歳（55～64歳）で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	62.3%	上げる	64.0%	健康に関する市民アンケート
70歳以上における20歯以上自分の歯がある人の割合		44.7%	上げる	47.2%	健康に関する市民アンケート	
80歳（75～84歳）で20歯以上の自分の歯を有する人の割合		41.9%	上げる	47.1%	健康に関する市民アンケート	
歯周疾患検診受診者において歯周ポケットの深さが4mm（CPI 最大コード3）以上の重度歯周病者の割合		49.2%	下げる	39.6%	健康課資料	

## ⑤その他

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
成人	骨粗しょう症検診正常域判定 (YAM80%以上) の割合	69.5%	上げる	70.8%	事務報告書	
母子・成人	健康都市宣言の各健康づくりに取り組んでいる人の割合	健康把握	59.4%	上げる	52.9%	健康に関する市民アンケート
		食・栄養	26.2%	上げる	24.2%	
		運動・スポーツ	28.7%	上げる	30.7%	
		こころ・休養	47.9%	上げる	42.6%	
		学び・創造	22.4%	上げる	22.8%	

## (2) 食・栄養

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
母子	低出生体重児 (体重 2500 g 未満の出生児) の割合	11.2%	下げる	9.5%	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集	
	児童・生徒の肥満傾向数の割合	小学 4 年生 男子	1.74%	下げる	2.05%	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集
		小学 4 年生 女子	0.77%	下げる	0.98%	
		中学 1 年生 男子	1.80%	下げる	1.59%	
		中学 1 年生 女子	0.32%	下げる	1.73%	
成人	高齢期の低栄養の割合 (健康診査受診者のアルブミン 3.5 以下) / 65 歳以上	1.3%	下げる	2.1%	健康課資料	
	特定健診受診者 (40 歳から 74 歳まで) の BMI25 以上の人の割合	男性	28.8%	下げる	28.9%	特定健康診査等データ管理システム
		女性	16.7%	下げる	17.0%	
	一般健康診査受診者の痩身 (BMI18.5 未満) の割合	20 歳代 女性	30.3%	下げる	30.9%	健康課資料
30 歳代 女性		24.0%	下げる	25.1%		

## (3) 運動・スポーツ

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
母子	子供（未就学児）をできるだけ外遊びをさせるように心がけている親の割合／2歳以上 （「心がけている」「まあ心がけている」の合計）	71.0%	上げる	73.2%	健康に関する市民アンケート	
	運動やスポーツを週にほとんど毎日（3日以上）している子供の割合	小学1年生男子	34.6%	上げる	34.6%	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
		小学1年生女子	24.2%	上げる	22.6%	
		中学1年生男子	77.2%	上げる	75.2%	
		中学1年生女子	52.5%	上げる	61.0%	
	運動やスポーツを1日60分以上している子供の割合	小学1年生男子	54.9%	上げる	53.0%	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
		小学1年生女子	34.8%	上げる	43.6%	
		中学1年生男子	81.4%	上げる	83.4%	
		中学1年生女子	31.1%	上げる	65.8%	
	成人	週1回以上スポーツを実施している人の割合	35.3%	上げる	38.5%	健康に関する市民アンケート
介護予防事業における新規決定者の運動器の機能向上該当者の割合		12.1%	下げる	— *1	介護予防事業における新規決定者の運動器の機能向上該当者（平成 22 年度介護予防事業の実施状況に関する調査結果）より基本チェックリスト実施者数（平成 23 年度事務報告）を除算する。	

\*1 平成 26（2014）年度より実施方法変更

#### (4) こころ・休養

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
未成年者の自殺による死亡者数／19 歳以下 )		0 人	なくす	0 人	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	
長期欠席者数	小学生	56 人	減らす	73 人	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集	
	中学生	137 人	減らす	151 人		
右記に 該当する 親の割合	子供をかわい いと思えず負 担に感じる	0.4%	下げる	0.7%	健康に関する市民アンケート	
	子供といっし よにいるのが つらい	1.4%	下げる	2.0%		
	子供をたたい てしまう	8.1%	下げる	5.0%		
母 子	エジンバラ産後うつ病自 己評価 (EPDS) の実施率 *2		75.3%	上げる	97.3%	健康課資料
	よく眠れて いると感じ ている子供 の割合	小学 4 年生 男子	52.8%	上げる	50.3%	健康に関する市民アンケート
		小学 4 年生 女子	53.6%	上げる	51.7%	
		中学 1 年生 男子	32.0%	上げる	43.6%	
		中学 1 年生 女子	25.7%	上げる	38.3%	
	早寝早起き をしている 子供の割合 / 起床 8 時 まで、かつ 就寝 10 時 まで	小学 4 年生 男子	53.0%	上げる	50.3%	健康に関する市民アンケート
		小学 4 年生 女子	54.1%	上げる	49.4%	
		中学 1 年生 男子	10.7%	上げる	6.9%	
		中学 1 年生 女子	7.5%	上げる	5.5%	

\*2 こんにちは赤ちゃん訪問をした家庭数のうち、EPDS を実施した割合

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
成人	自殺による死亡者数	20～59歳 男性	13人	なくす	19人	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		20～59歳 女性	7人	なくす	5人	
	60歳以上	男性	4人	なくす	7人	
		女性	2人	なくす	3人	
	(65歳以上男女)	(3人)	なくす	(8人)		
ストレスを感じている人の割合（「常にあった」「しばしばあった」の合計）		34.4%	下げる	35.6%	健康に関する市民アンケート	
毎日を充実して暮らしていると感じている人の割合（健やかに充実して「暮らせている」「まあ暮らせている」の合計）		70.4%	上げる	71.5%	健康に関する市民アンケート	
介護予防事業における新規決定者の閉じこもり予防・支援該当者の割合		9.4%	下げる	— *1	介護予防事業における新規決定者の閉じこもり予防・支援該当者（平成 22 年度介護予防事業の実施状況に関する調査結果）より基本チェックリスト実施者数（平成 23 年度事務報告）を除算する。	
認知機能低下ハイリスク高齢者の発見率		9.3%	下げる	— *1	介護予防事業における認知症予防支援該当者（平成 22 年度介護予防事業の実施状況に関する調査結果）より基本チェックリスト実施者数（平成 23 年度事務報告）を除算する。	
休養・睡眠を心がけている人の割合（「いつも心がけている」人の割合）		54.5%	上げる	53.8%	健康に関する市民アンケート	

\*1 平成 26（2014）年度より実施方法変更

## （5） 学び・創造

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	子供といっしょによく遊んでいる父親の割合	53.4%	上げる	55.4%	健康に関する市民アンケート
	子供といっしょに楽しく食事をつくることを気を付けている親の割合	40.8%	上げる	38.2%	健康に関する市民アンケート
成人	趣味や楽しみを持つように心がけている人の割合（「いつも心がけている」「ときどき心がけている」の合計）	75.9%	上げる	74.5%	健康に関する市民アンケート

## (6) たばこ、アルコール、その他

### ①喫煙者の減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	保護者（家庭内）の喫煙割合	35.7%	下げる	30.1%	健康に関する市民アンケート
	妊娠中の母親の喫煙経験者	7.4%	なくす	4.8%	健康に関する市民アンケート
成人	喫煙者の割合	20 歳以上男性	下げる	21.6%	健康に関する市民アンケート
		20 歳以上女性	下げる	7.1%	

### ②飲酒による健康障害の減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	妊娠中の母親の飲酒経験割合	24.1%	下げる	16.4%	健康に関する市民アンケート
成人	アルコール性による肝機能の異常があった人の割合／健康診査受診者	4.6%	下げる	5.0%	健康課資料

### ③感染症の減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	四種混合（三種混合）	(99.6%)	上げる	(95.5%) 4混初回	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
	BCG	99.7%	上げる	95.8%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
	麻疹・風疹 1 期	94.1%	上げる	94.9%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
	麻疹・風疹 2 期	93.9%	上げる	92.2%	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
	日本脳炎 1 期 (1 期追加)	75.5% (5.3%)	上げる	110.1% (115.9%)	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
成人	65 歳以上の接種率 (インフルエンザ)	38.9%	上げる	34.6%	事務報告書



## ④アレルギーの軽減

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	「こまめに掃除をする」 「バランスよく食事をとる」等何らか取り組んでいる人の割合	80.2%	上げる	83.2%	健康に関する市民アンケート

## ⑤事故防止

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	家庭内での子供の事故防止対策をとっている割合	55.8%	上げる	58.7%	健康に関する市民アンケート
成人	西東京市内交通事故発生件数	665 件	減らす	440 件	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集

## 【市民・地域・行政の取組みの指標】

### (1) 健康把握

#### ①循環器疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム等

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
母子	かかりつけ医をもつ人の割合	91.5%	上げる	93.6%	健康に関する市民アンケート	
	かかりつけ薬局をもつ人の割合	28.2%	上げる	31.4%	健康に関する市民アンケート	
	妊産婦・新生児の訪問指導実施率	97.3%	上げる	98.3%	事務報告書	
	妊婦健康診査受診率	前期	87.21%	上げる	(第 1 回) 91.1% *3	北多摩北部保健医療圏 保健医療福祉データ集
		後期	92.91%		—	
	乳児健診受診率 ／3～4か月児	98.8%	上げる	98.4%	事務報告書	
	乳児健診受診率 ／6～7か月児	98.0%	上げる	94.7%	事務報告書	
	乳児健診受診率 ／9～10か月児	92.7%	上げる	95.5%	事務報告書	
	1歳6か月児健診 (医科)の受診率	92.9%	上げる	95.7%	事務報告書	
	3歳児健診の受診率	89.4%	上げる	91.1%	事務報告書	
乳幼児経過観察健診の受診率	92.6%	上げる	94.2%	事務報告書		
乳幼児発達健診の受診率	90.6%	上げる	94.2%	事務報告書		
成人	定期的に健康診断や人間ドックを受診している人の割合(最近1年間に健康診査を受けた人の比率)	75.5%	上げる	84.5%	健康に関する市民アンケート	
	かかりつけ医をもつ人の割合	64.0%	上げる	61.1%	健康に関する市民アンケート	
	かかりつけ薬局をもつ人の割合	15.9%	上げる	24.6%	健康に関する市民アンケート	
	メタボリックシンドロームの内容を知っている人の割合	79.4%	上げる	79.6%	健康に関する市民アンケート	
	特定健康診査受診率	44.4%	65%以上	48.5%	特定健診・特定保健指導実施結果(法定報告)	
	後期高齢者医療保険加入者の健康診査実施率	53.9%	上げる	55.1%	東京都後期高齢者医療広域連合資料(後期高齢者医療健康診査実績一覧)	
	特定健康診査・特定保健指導を知っている人の割合	62.2%	上げる	62.6%	健康に関する市民アンケート	
	保健師や栄養士などの個別の健康相談に対する市民の認知率	50.5%	上げる	44.2%	健康に関する市民アンケート	
特定保健指導の実施率(40歳～74歳)	14.8%	45%以上	19.1%	特定健診・特定保健指導実施結果(法定報告)		
骨粗しょう症検診実施者数	387人 *4	増やす	436人	事務報告書		

\*3 平成 23 (2011) 年度以降、妊婦健康診査が 14 回に変更になったため、前期(第 1 回目)のみ記載

\*4 基準値として平成 23 (2011) 年度の数値を修正

## ②がんの減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
成人	がん検診を受けたことがある人の割合	27.1%	上げる	25.8%	健康に関する市民アンケート
	胃がん検診受診率	5.2%*4	上げる	5.1%	東京都精度管理評価事業調査
	胃がん要精検者の精密検査受診率	83.4%*4	上げる	90.2%	東京都精度管理評価事業調査
	大腸がん検診受診率	31.9%*4	上げる	34.0%	東京都精度管理評価事業調査
	大腸がん要精検者の精密検査受診率*3	47.7%*4	上げる	65.2%	東京都精度管理評価事業調査
	子宮頸がん検診受診率	16.8%*4	上げる	21.0%	東京都精度管理評価事業調査
	子宮頸がん要精検者の精密検査受診率	67.3%	上げる	76.6%	東京都精度管理評価事業調査
	乳がん検診受診率	23.1%*4	上げる	26.0%	東京都精度管理評価事業調査
	乳がん要精検者の精密検査受診率	72.7%*4	上げる	84.4%	東京都精度管理評価事業調査
	肺がん検診受診率	5.1%*4	上げる	6.6%	東京都精度管理評価事業調査
	肺がん要精検者の精密検査受診率	76.0%*4	上げる	72.7%	東京都精度管理評価事業調査
	喉頭がん検診受診率	0.7%	上げる	1.1%	健康課資料
	喉頭がん要精検者の精密検査受診率	100.0%*4	上げる	88.9%	健康課資料
	前立腺がん検診受診率	17.9%*4	上げる	18.9%	健康課資料
	前立腺がん要精検者の精密検査受診率	38.9%*4	上げる	47.7%	健康課資料

\*4 基準値として平成 23 (2011) 年度の数値を修正

### ③歯・口腔の健康

指標		基準値 (平成23年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典	
母子	歯や歯ぐきの健康を、いつもまたは時々気にかけている親の割合	84.6%	上げる	87.5%	健康に関する市民アンケート	
	デンタルフロス等を使用している割合／3歳児	25.2%	上げる	36.4%	健康課資料	
	フッ化物配合歯みがき剤を使用している割合／3歳児	54.7%	上げる	62.9%	健康課資料	
	かかりつけ歯科医をもつ人の割合	47.6%	上げる	51.1%	健康課資料	
	妊娠中に歯科健診を受診している人の割合	56.1%	上げる	54.5%	健康課資料	
	1歳6か月児歯科健診の受診率	83.7%	上げる	82.2%	健康課資料	
	3歳児歯科健診の受診率	89.1%	上げる	90.9%	健康課資料	
	5歳児歯科健診の受診率	57.5%	上げる	53.9%	健康課資料	
成人	歯や歯ぐきの健康を、いつもまたは時々、気にかけている人の割合	80.3%	上げる	78.5%	健康に関する市民アンケート	
	1日に1回は十分な時間をかけて、ていねいに歯を磨く人の割合	33.0%	上げる	30.5%	健康に関する市民アンケート	
	フロスや歯間ブラシを使用している人の割合	37.8%	上げる	47.1%	健康に関する市民アンケート	
	フッ化物配合歯磨剤を使用している大人の割合	18.6%	上げる	21.4%	健康に関する市民アンケート	
	かかりつけ歯科医をもつ人の割合	39.6%	上げる	52.2%	健康に関する市民アンケート	
	成人歯科健診受診者数	1,981人	増やす	2,652人	事務報告	
	成人歯科健診受診者に占める本来歯科健診を受けることが望ましい人の割合 <sup>*5</sup>	成人歯科	47.3%	上げる	85.8%	事務報告
		歯周疾患	61.0%		87.7%	
	「歯の健康を守るための講座や教室」に対する市民の認知率	48.2%	上げる	39.7%	健康に関する市民アンケート	
8020運動を知っている人の割合	39.2%	上げる	42.7%	健康に関する市民アンケート		

\*5 成人歯科健診受診者のうち、定期健診を受けていない（記入なし+空白）の割合

## (2) 食・栄養

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
母 子	子供（未就学児）に朝食を毎日欠かさず食べさせている親の割合 ／2歳児以上	90.8%	上げる	94.6%	健康に関する市民アンケート	
	ゆっくりよくかんで食べるようにする人の割合 ／3歳児以上	35.8%	上げる	41.1%	健康に関する市民アンケート	
	子供（未就学児）の食事について、いつも薄味を心がけ、塩分の多い食べ物を控えている親の割合	34.3%	上げる	30.4%	健康に関する市民アンケート	
	緑黄色野菜を1日1回以上食べている人の割合 ／2歳以上	87.1%	上げる	90.8%	健康に関する市民アンケート	
	その他の野菜、海藻、きのこ類を1日1回以上食べている人の割合 ／2歳以上	82.9%	上げる	84.4%	健康に関する市民アンケート	
	1日のうち1人で食べることがある割合	小学4年生男子	9.1%	下げる	9.9%	健康に関する市民アンケート
		小学4年生女子	7.0%		7.9%	
		中学1年生男子	15.4%		22.2%	
中学1年生女子		12.8%	15.5%			
各種栄養相談の延べ利用者数	1,847人	増やす	1,948人	健康課資料		
成 人	朝食を毎日欠かさず食べている人の割合 ／男性 20歳～30歳代	49.1%	上げる	52.0%	健康に関する市民アンケート	
	朝食を毎日欠かさず食べている人の割合 ／女性 20歳～30歳代	63.3%	上げる	58.5%	健康に関する市民アンケート	
	早食い、ドカ食いをしないように心がけている人の割合	41.9%	上げる	42.4%	健康に関する市民アンケート	
	いつも夕食後から寝るまでの間に、夜食や間食、お酒を飲むのを控えている人の割合	40.1%	上げる	42.0%	健康に関する市民アンケート	
	いつも薄味の食事を心がけ、塩分の多い食べ物を控えている割合	31.7%	上げる	31.9%	健康に関する市民アンケート	
	緑黄色野菜を1日1回以上食べている人の割合	82.1%	上げる	81.7%	健康に関する市民アンケート	
	その他の野菜、海藻、きのこ類を1日1回以上食べている人の割合	77.8%	上げる	77.1%	健康に関する市民アンケート	

### (3) 運動・スポーツ

指標			基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	メディア (テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話)を1日に4時間以上利用している者の割合	小学4年生男子	16.2%	下げる	17.3%	健康に関する市民アンケート
		小学4年生女子	10.9%		9.8%	
		中学1年生男子	20.0%		17.3%	
		中学1年生女子	26.6%		17.1%	
成人	普段の1日当たり60分以上歩行している人の割合		40.3%	上げる	44.2%	健康に関する市民アンケート
	外出を心がける人の割合		59.6%	上げる	55.8%	健康に関する市民アンケート

### (4) こころ・休養

指標			基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	子育て不安の相談者がある人の割合		95.5%	上げる	96.6%	健康に関する市民アンケート
	夫婦で子育てについてよく相談する割合		50.7%	上げる	54.9%	健康に関する市民アンケート
	父親が子育てや家事を手伝うことがある割合		50.3%	上げる	54.0%	健康に関する市民アンケート
	エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)が9点以上だった母へのフォローアップ率		100%	現状維持	100%	健康課資料
	育児相談に関する市民の認知率		90.0%	上げる	89.6%	健康に関する市民アンケート
成人	いつも十分な休養をとるように心がけている人の割合		54.5%	上げる	53.8%	健康に関する市民アンケート
	ストレスを感じたときに相談できる場所・人がない人の割合		21.7%	下げる	20.5%	健康に関する市民アンケート
	十分な睡眠がとれている人の割合		14.6%	上げる	12.7%	健康に関する市民アンケート

## (5) 学び・創造

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典	
母子	ファミリー学級に関する市民の認知率	78.7%	上げる	75.0%	健康に関する市民アンケート	
成人	市民の健康づくりについての自主グループ活動への参加意向を持つ人の割合	7.5%	上げる	7.1%	健康に関する市民アンケート	
	西東京市 NPO 法人数	71 団体	上げる	88 団体	西東京市社会福祉協議会資料	
	リハビリ教室に対する市民の認知率	39.5%	上げる	—	健康に関する市民アンケート	
	「健康・運動に関する市のイベント」に関する市民の参加率	11.3%	上げる	9.9%	健康に関する市民アンケート	
	「健康づくり推進プラン」という計画があることを知っている市民の割合	34.2%	上げる	33.1%	健康に関する市民アンケート	
	「健康づくり推進プラン」の内容を知っている市民の割合	3.2%	上げる	3.4%	健康に関する市民アンケート	
	「市民の行動目標」を意識して実践している市民の割合	0.6%	上げる	0.6%	健康に関する市民アンケート	
	生活習慣病予防のための講座や教室に対する市民の認知率	59.7%	上げる	51.0%	健康に関する市民アンケート	
	各種サポーター・推進員の数	認知症サポーター	892 人	増やす	2,460 人	事務報告書
		ゲートキーパー	55 人		352 人	健康課資料
		地域福祉推進員	91 人		286 人	事務報告書
		ささえあい協力員	876 人		1,356 人	事務報告書
		ふれあいのまちづくり活動者	290 人		334 人	西東京市社会福祉協議会資料
		ボランティア・市民活動センター登録者数	529 人		463 人	西東京市社会福祉協議会事業報告
市民協働推進センター登録市民活動団体件数		83 団体	159 人		事務報告書	
しゃきしゃき体操リーダー養成者数	11 人	55 人	健康課資料			

## (6) たばこ、アルコール、その他

### ①喫煙者の減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	たばこを吸うのは「いけない」と思う中学・高校生の割合	77.0%*6	上げる	—	子どもの生活と家庭の実態、意向調査報告書
成人	歯や歯ぐきへの影響を知っている人の割合	56.0%	上げる	56.2%	健康に関する市民アンケート
	他者に与える影響を知っている人の割合 (「そう思う」「まあそう思う」の合計)	93.1%	上げる	93.3%	健康に関する市民アンケート
	喫煙者のうち今後やめたいと思っている人の割合	37.5%	上げる	35.3%	健康に関する市民アンケート
	禁煙外来を知っている人の割合	73.9%	上げる	85.3%	健康に関する市民アンケート

\*6 平成 13 (2001) 年実績

### ②飲酒による健康障害の減少

指標		基準値 (平成 23 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
母子	未成年者が酒を飲むのは「いけない」と思う中学・高校生の割合	45.4%*6	上げる	—	子どもの生活と家庭の実態、意向調査報告書
成人	適量の飲酒量を知っている人の割合	87.0%	上げる	50.6%	健康に関する市民アンケート
	ほぼ毎日、アルコール 40g (日本酒 2 合) 以上の飲酒をしている男性の割合	17.1%	下げる	19.3%	健康に関する市民アンケート
	ほぼ毎日、アルコール 20g (日本酒 1 合) 以上の飲酒をしている女性の割合	5.7%	下げる	15.2%	健康に関する市民アンケート

\*6 平成 13 (2001) 年実績



## ■ 第2次西東京市食育推進計画

### 【食の自立と健康的な生活を実践する取組の充実】

指標		基準値 (平成24年度)	目標	現状 (平成28年度)	指標の解説・出典
朝食をほぼ毎日食べる人の割合	小学生	93.5%	維持	94.2%	健康に関する市民アンケート 週4、5日以上
	中学生	84.4%	上げる	92.1%	健康に関する市民アンケート 週4、5日以上
	20歳以上	80.0%	上げる	79.5%	健康に関する市民アンケート 毎日、週に5～6回
栄養のバランスやエネルギーを考慮して食事をしている人の割合	20歳以上の男性	68.8%	上げる	44.7%	健康に関する市民アンケート いつも、ときどき
	20歳以上の女性	88.5%	上げる	56.5%	
むし歯のない子の割合	3歳児健診対象者	87.8%	上げる	89.4%	東京の歯科保健
むし歯の本数	12歳児	1.15本	下げる	0.91本	東京都の学校保健統計書
メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）該当者割合	40～74歳の西東京市国民健康保険加入者	11.6%	下げる	16.3%	特定健診・特定保健指導実施結果（法定報告）
メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）予備群者割合	40～74歳の西東京市国民健康保険加入者	22.2%	下げる	10.8%	特定健診・特定保健指導実施結果（法定報告）
安全な食べ物に関する知識を増やしたい人の割合	小学生の保護者	94.7%	維持	97.2%	健康に関する市民アンケート

## 【農の理解を通じた食を大切にする心の育成】

指標		基準値 (平成 24 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
農業体験実施校数	小学校	19 校	維持	18 校 *7	食育実施状況調査
	中学校	5 校	維持	5 校	
食育をテーマとする東大生態調和農学機構連携事業への参加校数（累積）		6 校	上げる	14 校	参加校数（累積）
地元の農産物を食べたい・購入したい人の割合	小学生の保護者	81.7%	上げる	88.4%	健康に関する市民アンケート 地元の農産物を多少割高・同程度であれば購入
食材を無駄なく使い切るようにしている人の割合	18 歳以上の市民	67.0%	上げる	— *8	平成 24 年度「環境に関する市民アンケート調査」 いつも無駄なく使い切る

\*7 平成 27（2015）年 3 月に小学校 1 校閉校

\*8 平成 24（2012）年度以降は調査未実施

## 【人と人とのつながりによる広がりある食育の推進】

指標		基準値 (平成 24 年度)	目標	現状 (平成 28 年度)	指標の解説・出典
食育の推進にかかわる地域活動団体数	地域活動団体把握数	17 団体	上げる	37 団体 *9	市 登録団体数
家族と一緒に夕食をほぼ毎日食べる人の割合	小学生の保護者	90.9%	維持	90.8%	健康に関する市民アンケート ほぼ毎日
緑黄色野菜を 1 日 1 回以上食べている人の割合	子	87.4%	維持	79.8%	健康に関する市民アンケート
	20 歳以上	82.1%	上げる	81.7%	健康に関する市民アンケート
その他の野菜、海藻、きのこ類を 1 日 1 回以上食べている人の割合	子	79.9%	維持	74.3%	健康に関する市民アンケート
	20 歳以上	77.8%	上げる	77.1%	健康に関する市民アンケート
「食育」の意味を知っている人の割合	小学生の保護者	82.4%	上げる	84.9%	健康に関する市民アンケート
食育に関する出前講座数		9 回 (153 人)	上げる	3 回 (22 人)	健康課、保育課で実施した合計回数と参加者数

\*9 西東京市地域活動栄養士会のほか、健康応援団 登録団体数（食・栄養）13 団体、公民館登録団体のうち調理・食の安全に関わる団体数 24 団体。ただし、健康応援団と公民館登録団体に重複 1 団体含む

### 3 西東京市健康づくり推進協議会 条例

---

#### 第1条 設置

市民に密着したきめ細かい健康づくりの施策を推進し、健康づくりに関する総合的な方策を検討するため、西東京市健康づくり推進協議会（以下「推進協議会」という。）を設置する。

#### 第2条 所掌事務

推進協議会は、市長の諮問に応じ、必要な事項を審議し、答申するほか、健康づくりの施策に関して市長に意見を述べることができる。

#### 第3条 組織

推進協議会は、委員 15 人をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 西東京市民 4人
- (2) 保健、福祉、医療等の関係機関に属する者 9人
- (3) 学識経験者 2人

#### 第4条 委員の任期

委員の任期は2年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任を妨げない。

#### 第5条 会長及び副会長

推進協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によって定める。

2 会長は、推進協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### 第6条 会議

推進協議会は、会長が招集する。

2 推進協議会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。

3 推進協議会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者を出席させ、その意見を聴くことができる。

## 第7条 庶務

推進協議会の庶務は、健康福祉部健康課が処理する。

## 第8条 委任

この条例に定めるもののほか、推進協議会に関し必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（平成 19 年 6 月 25 日 条例第 45 号）

この条例は、平成 19 年 7 月 1 日から施行する。

附 則（平成 21 年 12 月 24 日 条例第 43 号）

この条例は、平成 22 年 4 月 1 日から施行する。

附 則（平成 27 年 3 月 30 日 条例第 15 号）

この条例は、平成 27 年 5 月 1 日から施行する。

## 4 西東京市健康づくり推進協議会 委員名簿

西東京市健康づくり推進協議会委員名簿

平成 29 (2017) 年 10 月 1 日現在

任期：平成 29 (2017) 年 10 月 1 日から平成 31 (2019) 年 9 月 30 日

氏名	所属団体等
◎中澤 宏	一般社団法人 西東京市医師会
◎石田 秀世	一般社団法人 西東京市医師会 ※
馬場 隆雄	一般社団法人 西東京市医師会
永田 靖彦	一般社団法人 西東京市医師会
浅野 幸弘	公益社団法人 西東京市歯科医師会
井出 憲二	公益社団法人 西東京市歯科医師会
梅田 茂	一般社団法人 西東京市薬剤師会
筒井 智恵美	東京都多摩小平保健所
桑原 恵子	西東京市民生委員・児童委員協議会
池田 正幸	西東京市社会福祉協議会
本田 久美子	公募委員
前田 隆雄	
横山 順一郎	
谷戸 美代子	
○保谷 隼	西東京市陸上競技協会
本名 修也	西東京市立小学校校長会

◎会長 ○副会長

※任期：平成 27 (2015) 年 10 月 1 日から平成 29 (2017) 年 9 月 30 日

## 5 西東京市健康づくり推進プラン検討経過

### ■健康づくり推進協議会

開催日	議題
平成 28 (2016) 年 5 月 25 日	健康づくり推進プラン成果目標の中間報告 市民の健康に関するアンケートの内容について
平成 28 (2016) 年 8 月 1 日	市民の健康に関するアンケートの内容について
平成 29 (2017) 年 2 月 21 日	市民の健康に関するアンケートの結果について
平成 29 (2017) 年 6 月 21 日	健康づくり推進プラン後期計画策定について
平成 29 (2017) 年 7 月 25 日	健康づくり推進プラン後期計画策定について
平成 29 (2017) 年 9 月 15 日	健康づくり推進プラン後期計画素案の検討
平成 29 (2017) 年 10 月 27 日	健康づくり推進プラン後期計画素案の検討
平成 29 (2017) 年 11 月 29 日	健康づくり推進プラン後期計画素案の検討
平成 30 (2018) 年 2 月 16 日	健康づくり推進プラン後期計画案の答申

### ■パブリックコメント（市民意見提出手続制度）の実施

実施期間
平成 29 (2017) 年 12 月 15 日～平成 30 (2018) 年 1 月 15 日

### ■市民説明会の実施

実施期間
平成 29 (2017) 年 12 月 25 日、平成 30 (2018) 年 1 月 10 日

## 6 健康に関する市民アンケート概要

### 調査種別

調査種別・調査対象	調査方法	期間
①成人調査 20歳以上の市民（無作為抽出）	郵送配布 ・郵送回収	平成28(2016)年 11月
②母子調査 未就学児のいる保護者（無作為抽出）	郵送配布 ・郵送回収	平成28(2016)年 11月
③小中学生調査 市立小学校の4年生・市立中学校の1年生 （平成28年9月1日時点で在籍している児童・生徒）	小中学校を 通じて実施	平成28(2016)年 11月
④食育保護者調査 市立小学校3校の1年生・5年生の児童の保護者	小学校を 通じて実施	平成28(2016)年 11月
⑤子育てモバイル調査 市内在住の子育て世代の保護者	QRコードを 用いたモバイル 調査を実施	平成28(2016)年 10～12月
⑥健康応援団調査 西東京市健康応援団として登録している施設 ・市民団体	郵送配布・郵 送回収	平成29(2016)年 1月

### 回収状況等

調査種別・調査対象	設計数	有効回収数	有効回収率
①成人調査	5,000件	2,140件	42.8%
②母子調査	1,000件	595件	59.5%
③小中学生調査	2,859件	2,763件	96.6%
④食育保護者調査	592件	437件	73.8%
⑤子育てモバイル調査	—	430件	—
⑥健康応援団調査	40件	20件	50.0%

第2次西東京市健康づくりプラン後期計画

(健康都市プログラム)

平成30(2018)年3月

発行 西東京市健康福祉部健康課

〒202-8555 西東京市中町1-5-1

電話 042-438-4037







西東京市マスコットキャラクター  
「いこいな」  
©シンエイ/西東京市