

## **第1編 計画の概要**

## 第1章 計画策定の背景

### 1 計画策定の背景

世界一の長寿国である我が国においては、生活習慣病やその重症化等によって要介護状態となる人が増加しており、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。加えて「こころの健康」の面では、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立といった、生きることの阻害要因が社会の中に存在しています。さらに、新型コロナウイルス感染症の発生は、人と人とのつながりの希薄化や地域コミュニティの弱体化を引き起こし、心身の健康に大きな影響を与えました。

自分の健康は、自らつくり・守ることが基本ですが、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心身ともに健やかに暮らしていくよう、社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が一層高まっています。

健康づくりに関する近年の国の動向は、令和6（2024）年度からの、「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指すべきビジョンとしています。また、「健やか親子21（第2次）」では、全ての子どもが健やかに育つ社会の実現を目指しています。「自殺総合対策大綱」では、自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺対策の本質が生きることの支援にあるとし、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指しています。

以上を踏まえ、東京都においては、計画期間を令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とし、「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定しています。また、自殺対策においては、令和5（2023）年に「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン（第2次）」を策定しています。

本市は、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合うまち」の実現のために、健康都市を目指すことを宣言し、これを踏まえ、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」を策定しました。平成30（2018）年には中間評価を行い、後期期間の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）」を策定し、取組のさらなる推進を図ってきました。

このたび、「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）」の計画期間が令和5（2023）年度で終了することから、これまでの取組の成果と課題の検証とともに、心身の健康づくりに関する新たな課題や施策動向等を踏まえ、「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」を策定します。また、より多面的な健康づくりの取組を推進するため、「第2次西東京市生きる支援推進計画」を併せて策定します。

## 2 計画の位置付け

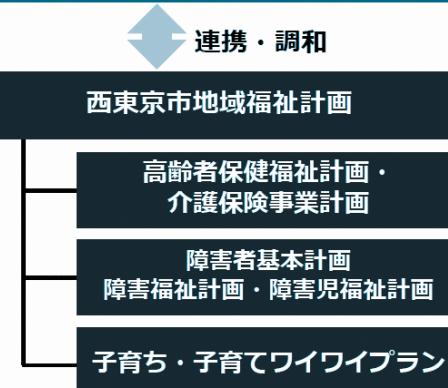
「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」は、健康増進法第8条第2項の規定に基づく「市町村健康増進計画」及び食育基本法第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」として位置付けます。

「第2次西東京市生きる支援推進計画」は、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」として位置付けます。

なお、計画の策定においては、国や東京都の動向を踏まえるとともに、本市の行政施策の総合的な計画である「第3次総合計画（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りながら健康づくりを推進します。

### 第3次総合計画（基本構想・基本計画）

第3次西東京市健康づくり推進プラン  
(健康都市プログラム)  
第2次西東京市生きる支援推進計画



## 3 計画期間

「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」は、本市の様々な関連計画との整合を考慮し、令和6（2024）年度から令和15（2033）年度までとします。

「西東京市生きる支援推進計画」の計画期間は、令和6（2024）年度までとしておりましたが、健康づくり推進プランと相互に関連する計画とするため、期限を1年前倒し、令和6（2024）年から令和15（2033）年度までとします。

## 4 計画策定に向けた取組

### （1）西東京市健康づくり推進協議会・西東京市生きる支援推進計画策定検討会議

「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」の策定に当たっては、西東京市健康づくり推進協議会を設置し、「第2次西東京市生きる支援推進計画」の策定に当たっては、西東京市生きる支援推進計画策定検討会議を設置し、計画内容の協議・検討を行いました。

### （2）市民意向等の把握

市民の実態や意向等を踏まえた計画とするために、令和5（2023）年度にアンケート調査を実施しました（資料編に実施概要を掲載）。

- ① 市民の健康に関するアンケート（成人調査、親子調査、小・中学生調査）
- ② 健康に関する学生調査（大学生）
- ③ 市民まつり・まちづくりフェス アンケート調査
- ④ パブリックコメント・市民説明会

## 5 計画の重点テーマ

本市では、平成 28（2016）年3月に策定した「西東京市まち・ひと・しごと創生総合戦略」において、「健康」応援都市の実現を基軸として掲げ、「住み続けたいまち」「住みたいまち」として選択され続けるための取組を進めてきました。計画期間終了後は、第2次総合計画・後期基本計画の策定の際に、総合計画に包含し、後期基本計画に掲げる全ての分野・施策を含め、健康寿命の延伸という観点での取組を推進してきました。

また、平成 30（2018）年3月に策定した「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）」では、「ひと」の健康に焦点を当て、「人生 100 年」を健康に暮らすための 3 つのポイントとして、「からだづくり」「自分チェック」「地域のつながり」を重点テーマとして掲げました。

引き続き、「ひと」のからだとこころの健康に焦点を当てた取組を推進するため、「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」及び「第2次西東京市生きる支援推進計画」において、以下を重点テーマとして掲げます。

- **だれ一人取り残さない健康づくり**
- **生きることの包括的な支援**

### （1）だれ一人取り残さない健康づくり

人生 100 年時代を迎える今、少子・高齢化がさらに進み、仕事と育児・介護の両立、新興感染症の流行、多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大等、社会が多様化しています。

多様化する社会の中で暮らす一人ひとりが、主体的に個人の行動と健康状態を改善し、国の示すビジョンである「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」に向け、市民をだれ一人取り残さない健康づくりを展開します。

### （2）生きることの包括的な支援

多様化する社会の中においては、一人ひとりの抱える問題も様々です。しかしながら、社会的要因により生じている問題については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により、解決が可能です。また、一見個人の問題と思われる要因であっても、専門家への相談等により解決可能な場合もあります。

社会全体において、からだとこころの健康を図り、一人ひとりの生活を守るという姿勢で健康づくりを展開します。

## 第2章 計画の進行管理

### 1 計画の推進体制

健康づくりは、一人ひとりが主体的に生活習慣を見直し、改善し、毎日の生活の中で取り組むことが基本です。

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・行政といった社会全体で支援していくことが大切です。

このことを踏まえ、「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」及び「西東京市生きる支援推進計画」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。

本計画の推進に向け、①府内関連部門との連携、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。

### 2 計画の進行管理と評価

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、計画の進捗状況を検証・評価します。



### 3 目標達成状況の把握

計画の進捗状況を検証・評価するため、計画に掲げた目標の達成状況を、毎年度把握します。

「第3次西東京市健康づくり推進プラン（健康都市プログラム）」は、市民や市民団体、事業者、社会福祉協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会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、進捗状況・達成状況の進行管理を行います。

「西東京市生きる支援推進計画」は、府内関係部署の職員をもって組織する、西東京市生きる支援対策会議において、進捗状況・達成状況の進行管理を行います。



