第２編　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）

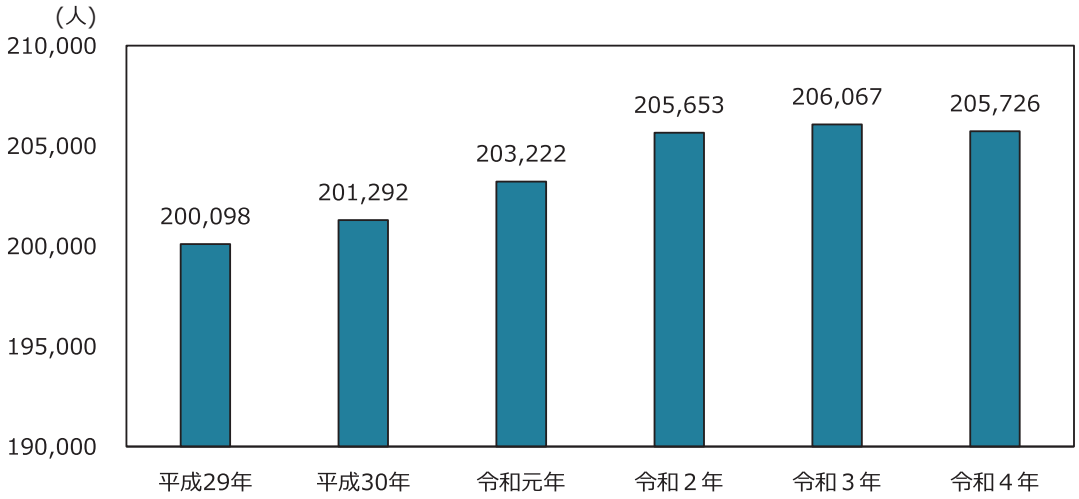
第１章　市の現状

１　人口等の動向

(1) 人口の年次推移

本市の人口は、平成 29（2017）年に 20 万人を超えた後も増加し続けていました。その後、令和３（2021）年の 206,067 人をピークに、令和４（2022）年度はわずかに減少しました。

図表 1-1　西東京市人口の年次推移



※各年４月１日現在の人口

出典：西東京市人口推計調査報告書（令和４年 11 月）

図表 1-2　（参考）多摩地域の人口上位 10 市

市名	人口（令和２年）
八王子市	579,355 人
町田市	431,079 人
府中市	262,790 人
調布市	242,614 人
西東京市	207,388 人
小平市	198,739 人
三鷹市	195,391 人
日野市	190,435 人
立川市	183,581 人
東村山市	151,815 人

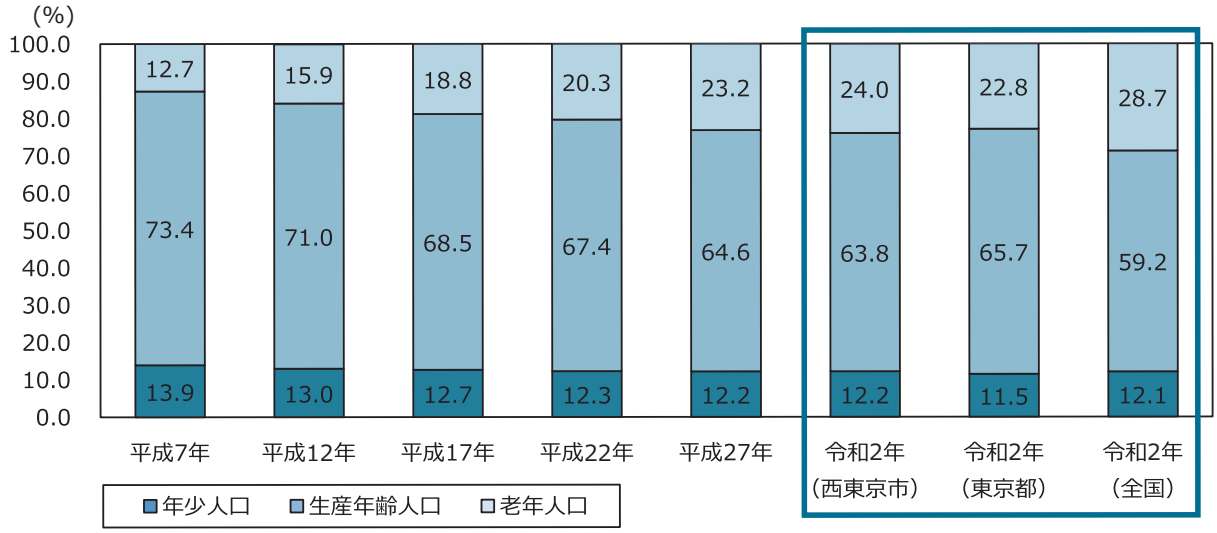
出典：国勢調査（令和２年 10 月１日）

（２）年齢階級別人口構成割合

令和２(2020)年の国勢調査における年齢３区分別人口構成割合は、0～14 歳の年少人口が 12.2%、15～64 歳の生産年齢人口が 63.8%、65 歳以上の老年人口が 24.0%となっています。

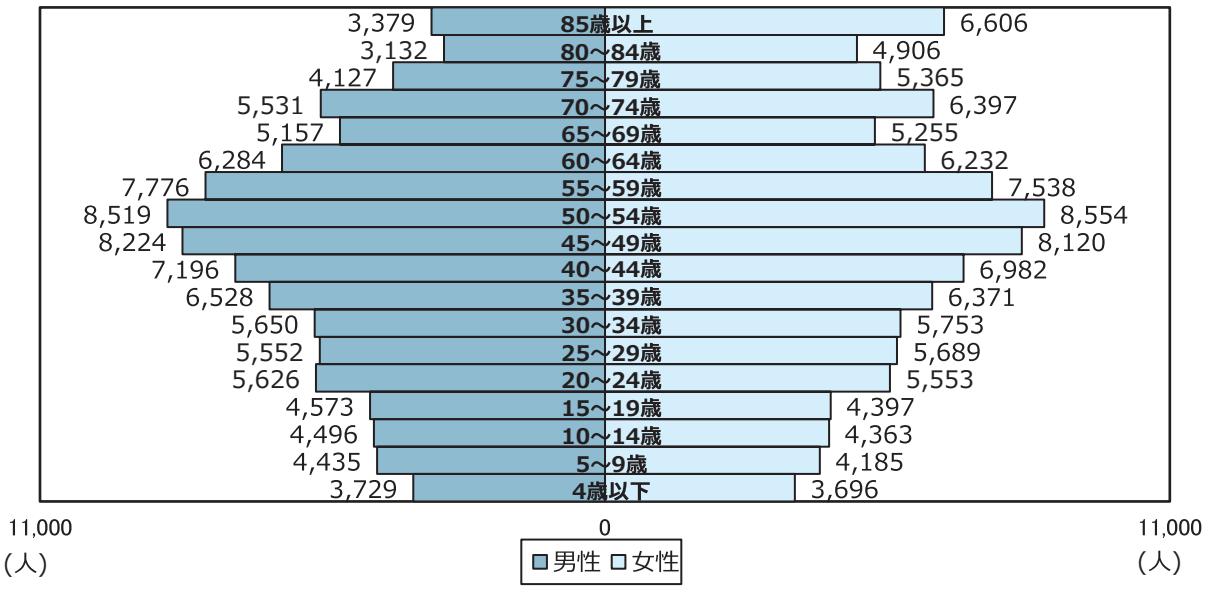
年少人口の割合は、全国及び東京都よりも高くなっており、生産年齢人口の割合は、全国より高く、東京都より低くなっています。老年人口の割合（高齢化率）は、全国より低く、東京都より高くなっています。

図表 1-3　年齢３区分別人口構成割合の推移



出典：国勢調査

図表 1-4　年齢階級別人口構成割合（令和５年）

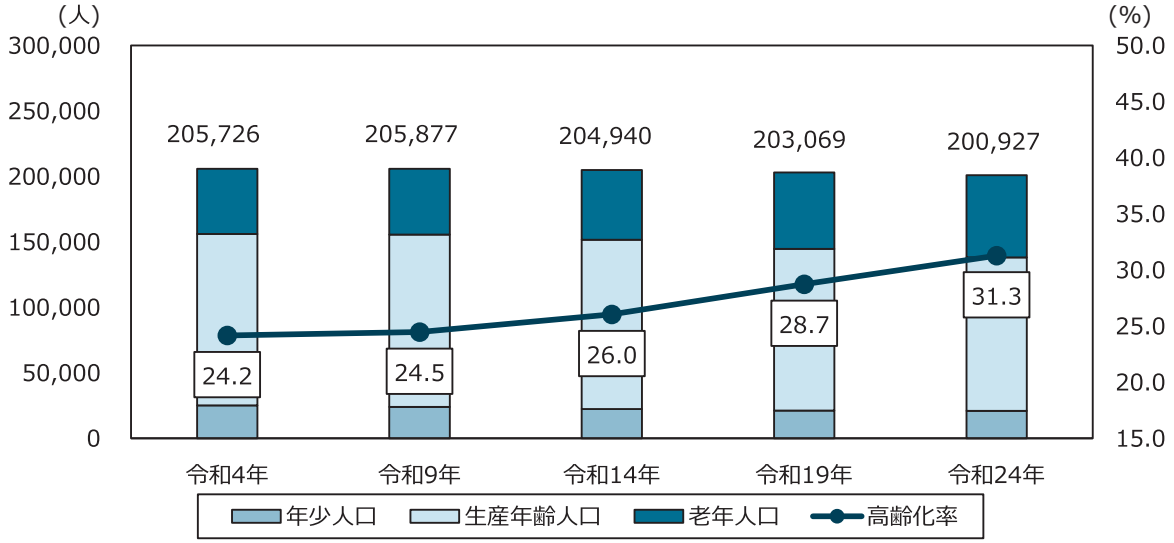


出典：住民基本台帳（令和５年１月１日現在）

（３）将来人口推移（年齢３区分別）

本市の人口は、令和９（2027）年までは 20 万５千人程度で横ばいの状態が続き、その後は緩やかに減少に転じると推計されています。高齢化率は、令和４（2022）年の 24.2%から、令和 14（2032）年には 26.0%、令和 24（2042）年には 31.3%になると見込まれています。

図表 1-5　年齢３区分別人口の推計結果

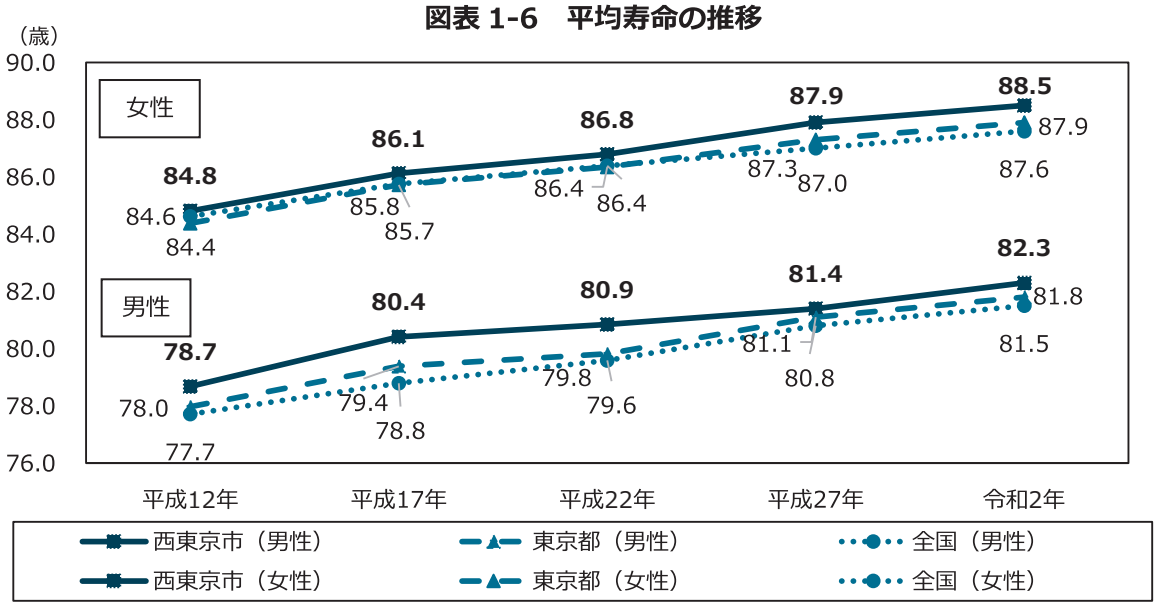


出典：住民基本台帳人口移動報告

（４）平均寿命

本市の平均寿命は、延伸傾向にあり、令和２（2020）年には、男性 82.3 歳、女性 88.5 歳となりました。男性は、全国より 0.8 歳、東京都より 0.5 歳上回りました。女性は、全国より 0.9 歳、東京都より 0.6 歳上回りました。

図表 1-6　平均寿命の推移

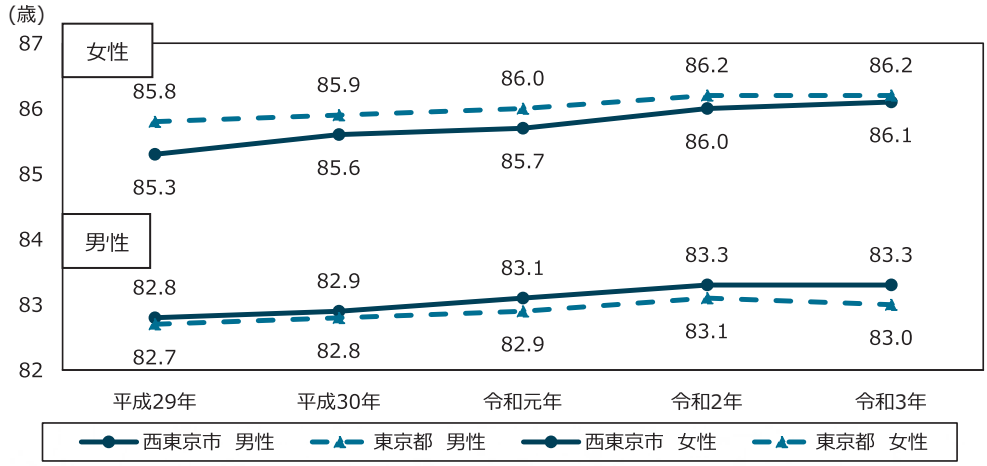


出典：市区町村別生命表、都道府県別生命表

（５）健康寿命

健康寿命とは、「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」のことをいいます。本市の健康寿命は、延伸傾向にあります。令和３（2021）年の要介護２になる年齢を東京都と比較すると、男性は 0.3 歳上回り、女性は 0.1 歳下回りました。

図表 1-7　健康寿命（要介護２になる年齢）



出典：市区町村別 65 歳健康寿命

コラム

ウェルビーイング（Well-being）
＝「身体的・精神的・社会的に良好な状態であること」

ウェルビーイングとは、Well（良い）と being（状態）からなる言葉であり、世界保健機関（WHO）憲章において、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも全てが満たされた状態にあること。（日本 WHO 協会訳）」と定義しています。

また、ウェルビーイングは、「幸福」と翻訳されることもあります。
本市では、基本構想に掲げる「ともにみらいにつなぐ　やさしさといこいの西東京」及び本計画の基本理念を実現させるため、市民一人ひとりが幸せを実感し、多面的で持続的な幸せの状態であることを目指します。

内閣府では、経済社会の構造を人々の満足度（Well-being）の観点から多面的に把握する取組として、「満足度・生活の質に関する調査」を実施しています。
ウェルビーイングを測る理論や方法は様々ありますが、本計画においては、この調査結果で示されている客観指標群のうち、「平均寿命・健康寿命」及び「運動習慣がある者の割合※」を参考に、本市の現状把握や実態を見る指標として評価、検証を行います。

※本計画においては、「１日に 60 分以上歩いている人の割合」及び「週１回以上スポーツを実施している人の割合」としています。

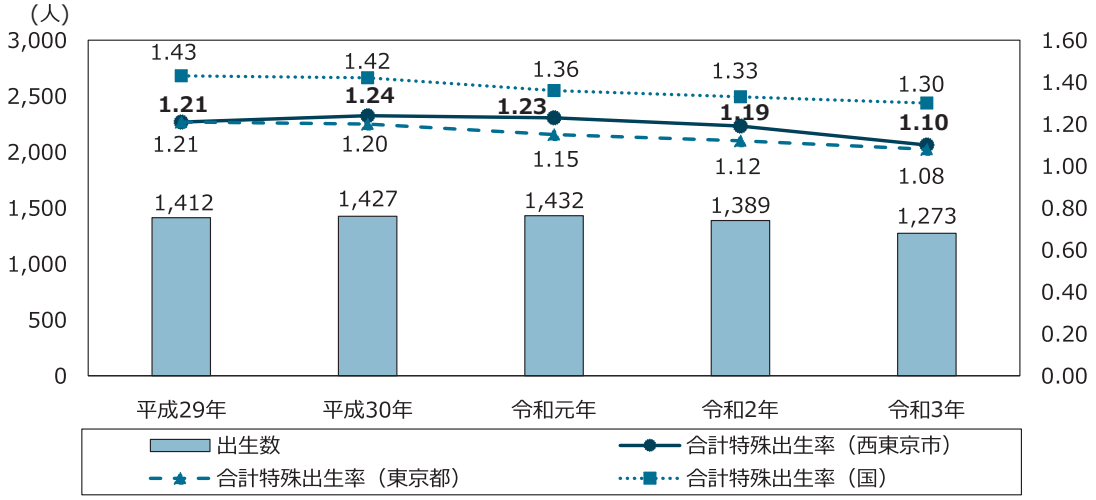
2　出生と死亡の動向

（1）出生数・合計特殊出生率

本市の出生数は、令和元（2019）年以降減少傾向にあり、令和 3（2021）年には 1,273 人でした。

合計特殊出生率は、平成 30（2018）年以降低下しており、令和 3（2021）年には 1.10 でした。全国と比較すると低いですが、東京都と比較すると平成 30（2018）年から令和 2（2020）年までは上回り、令和 3（2021）年は同率でした。

図表 1-8　出生数・合計特殊出生率の推移

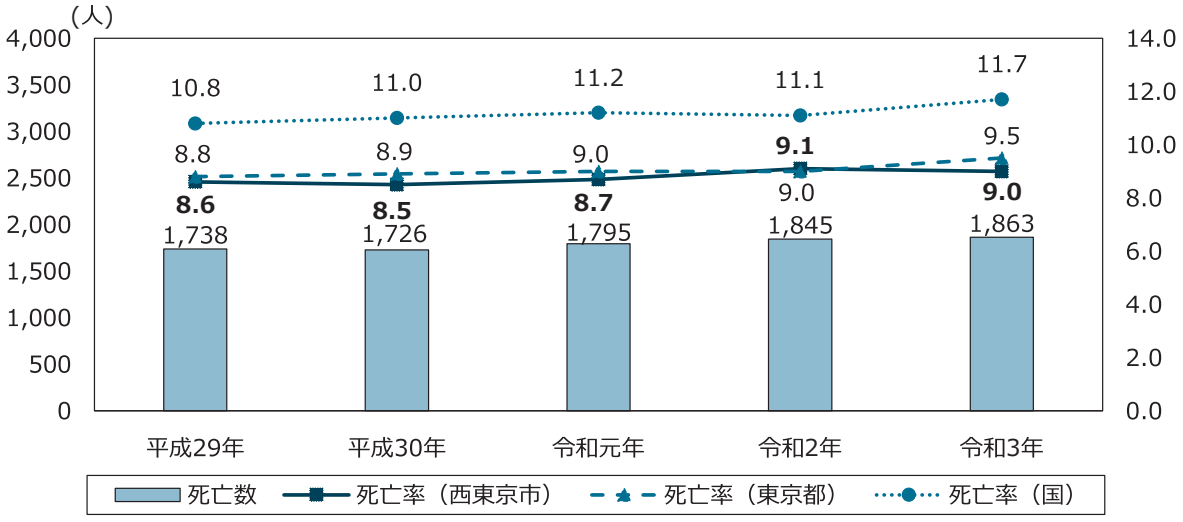


出典：人口動態統計（出生数）
北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集　令和４年版（合計特殊出生率）

（2）死亡数・死亡率（人口千人対）

本市の死亡数は、増加傾向にあり、令和 3（2021）年には 1,863 人でした。

図表 1-9　死亡数・死亡率の推移



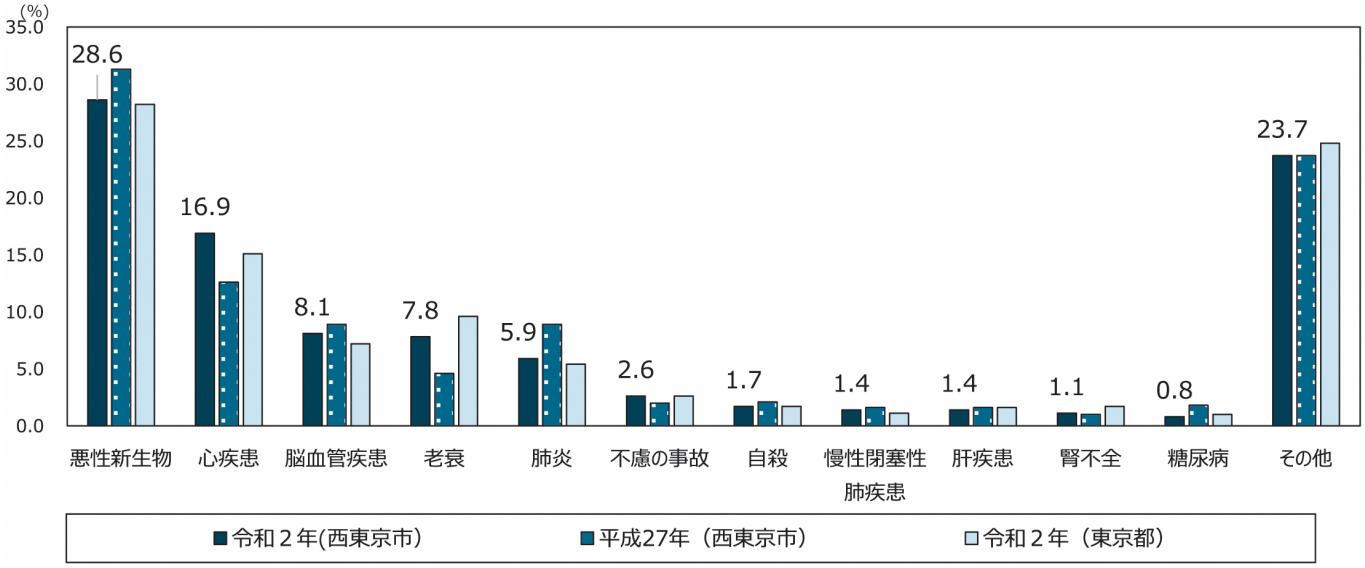
出典：人口動態統計

3　主な死因別死亡

（1）死因別死亡割合

本市の死因は、「悪性新生物（がん）」28.6%が最も多く、次いで「心疾患」16.9%、「脳血管疾患」8.1%が多くなっています。平成 27（2015）年と比較すると、「心疾患」、「老衰」等が増加しています。東京都と比較すると、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」、「肺炎」等が多くなっています。

図表 1-10　死因別死亡割合



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集　令和４年版

（2）主要な死因

本市における主要な死因は、平成 29（2017）年から令和 2（2020）年まで、「悪性新生物」が第 1 位、「心疾患」が第 2 位となりました。第 3 位、第 4 位は、「脳血管疾患」又は「老衰」でした。

図表 1-11　死亡数の多い主要な死因

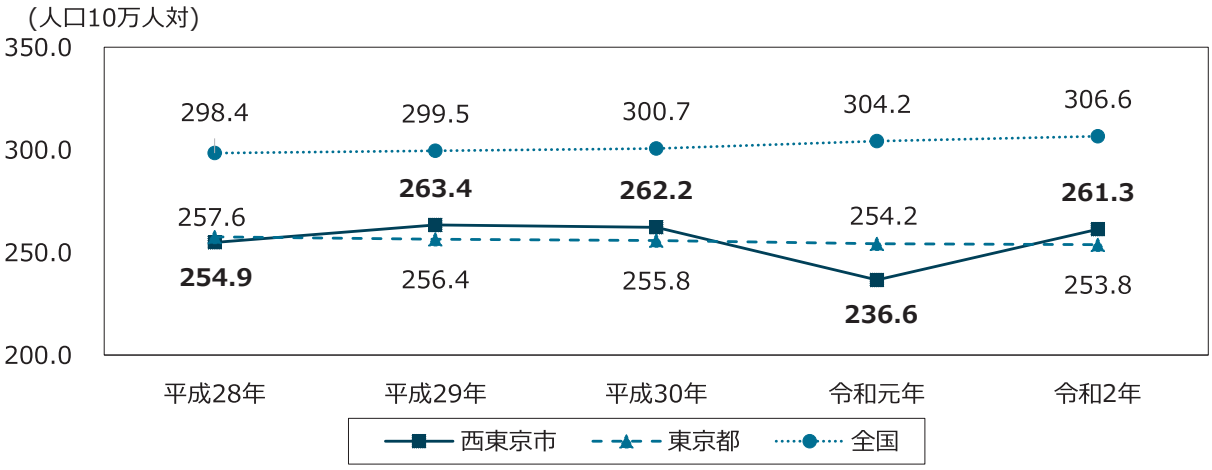
	平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年
第 1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第 2 位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第 3 位	脳血管疾患	老衰	老衰	老衰
第 4 位	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患

出典：人口動態統計

（３）主要死因別の死亡率（人口 10 万対）の推移

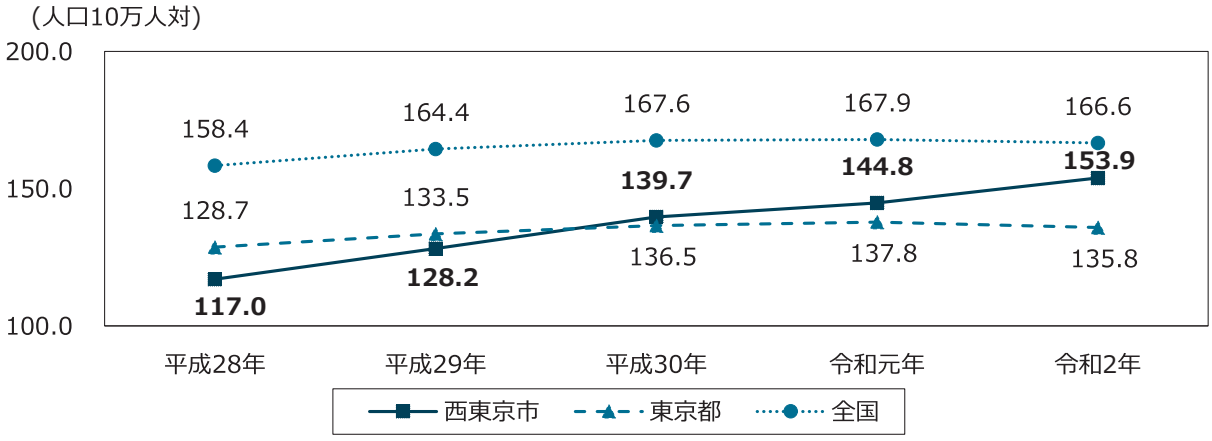
「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」の三大生活習慣病による死亡率は、いずれも全国より低く、東京都より高くなっています。また、「心疾患」による死亡率は、毎年増加傾向にあります。

図表 1-12　悪性新生物による死亡率



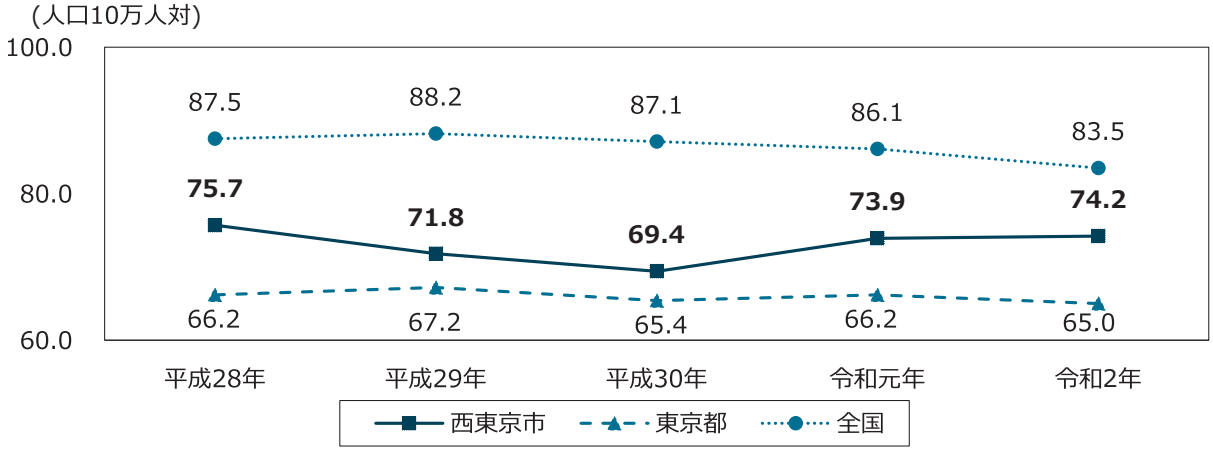
出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集　令和４年版

図表 1-13　心疾患による死亡率



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集　令和４年版

図表 1-14　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　令和４年版

4　医療費の状況

令和４(2022)年度の本市における、国民健康保険加入者の疾病大分類別の医療費の割合を見ると、最も多いのは「新生物」16.6%であり、次いで「循環器系」16.3%、「精神系」9.5%となっています。生活習慣病である「循環器系」、「内分泌・代謝」及び「腎尿路生殖器系」を合わせた割合は、全体の31.2%を占めています。

図表 1-15　疾病大分類別の医療費（入院/入院外別）

※令和４年度　医科・調剤　全体医療費の多い順

順位	疾病大分類		令和４年度					
			全体		入院・入院外別の内訳			
			医療費(千円)	構成比率	医療費(円)		構成比率	
	コード	略称名			入院	入院外	入院	入院外
1	2	新生物	2,078,525	16.6%	952,381,819	1,126,143,610	45.8%	54.2%
2	9	循環器系	2,043,452	16.3%	954,575,482	1,088,876,210	46.7%	53.3%
3	5	精神系	1,185,831	9.5%	664,842,291	520,989,190	56.1%	43.9%
4	13	筋骨格系	1,087,275	8.7%	334,327,257	752,947,715	30.7%	69.3%
5	4	内分泌・代謝	942,899	7.5%	48,709,147	894,189,480	5.2%	94.8%
6	14	腎尿路生殖器系	924,573	7.4%	161,659,890	762,913,280	17.5%	82.5%
7	11	消化器系	726,761	5.8%	263,192,074	463,569,250	36.2%	63.8%
8	10	呼吸器系	667,898	5.3%	134,610,738	533,287,055	20.2%	79.8%
9	6	神経系	576,218	4.6%	284,324,944	291,893,255	49.3%	50.7%
10	7	眼科系	508,222	4.1%	64,644,750	443,576,760	12.7%	87.3%
11	19	その他の外因	474,104	3.8%	314,768,690	159,335,745	66.4%	33.6%
12	12	皮膚	319,906	2.6%	33,443,571	286,462,195	10.5%	89.5%
13	1	感染症	283,703	2.3%	71,063,499	212,639,310	25.0%	75.0%
14	22	特殊目的	207,804	1.7%	71,218,189	136,586,045	34.3%	65.7%
15	18	他に分類されない	178,657	1.4%	26,539,167	152,118,090	14.9%	85.1%
16	3	血液・免疫	108,933	0.9%	38,736,198	70,196,930	35.6%	64.4%
17	8	耳科系	57,068	0.5%	9,575,135	47,493,110	16.8%	83.2%
18	17	先天奇形	51,389	0.4%	19,576,956	31,812,140	38.1%	61.9%
19	16	周産期	36,996	0.3%	34,735,708	2,260,420	93.9%	6.1%
20	21	保健サービス	33,930	0.3%	3,732,814	30,197,480	11.0%	89.0%
21	15	妊娠,分娩	31,128	0.2%	28,544,360	2,583,680	91.7%	8.3%
22	20	傷病・死因の原因	0	0.0%	0	0	0.0%	0.0%
－	－	その他	13,212	0.1%	458,176	12,754,320	3.5%	96.5%
		全体	12,538,486	100.0%	4,515,660,855	8,022,825,270	36.0%	64.0%

出典：第３期西東京市国民健康保険データヘルス計画

5　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）総合目標達成状況（進捗）評価まとめ

（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、要介護と認定されていない「元気な高齢者の割合」は、要介護者の増加が第１号被保険者の増加を上回っているため、年々減少しています。

平均寿命が延びると予測される中で、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伸する取組を進めていく必要があります。

指標		平成 23 年度（第２次プラン）	平成 28 年度（後期計画）	方向	現状値
元気な高齢者の割合		87.4%※１	84.3%※１	上げる	82.8%※２
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%※３	61.1%※３	上げる	65.1%※３
65 歳健康寿命（要介護２以上）	男性	82.83 歳※１	82.96 歳※１	上げる	83.27 歳※１
	女性	85.46 歳※１	85.43 歳※１		85.95 歳※１

出典：※１　北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集
※２　事務報告書
※３　市民の健康に関するアンケート

（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市民の割合は 68.0%であり、平成 28（2016）年度に実施した前回アンケートより、わずかに増加しました。

自分の健康状態について考えるとき、身体の状態だけでなく、こころの状態についても重要な要素となります。

「健康」の概念を広く捉え、心身に健康上の問題を抱えていても、「自分は健康である」と感じ、毎日いきいきと楽しみながら暮らすことができるよう、自分が健康であると感じられる市民を増やす取組を進めていく必要があります。

指標	平成 23 年度（第２次プラン）	平成 28 年度（後期計画）	方向	現状値
主観的健康感	65.9%	66.1%	上げる	68. 0%

出典：市民の健康に関するアンケート





（3）子どもが健やかに育つこと

自分のことを好きと思える小・中学生の割合は、おおむね増加（自己肯定感※の向上）した一方、自分の子どもの健康状態が良いと感じている市民の割合がわずかに減少しました。

子どもの健やかな成長は、社会全体の願いでもあります。また、発達が気になる子どもへの支援の必要性は増加傾向にあり、理解の高まりとともに、子どもとその家族への包括的な支援が求められています。

地域、医療、学校等と連携し、地域ぐるみの子育て支援の取組を進めていく必要があります。

※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。

指標		平成 23 年度（第 2 次プラン）	平成 28 年度（後期計画）	方向	現状値
自分のことを好きと思える割合	小学４年生男子	65.2%	66.2%	上げる	70.8%
	小学４年生女子	69.2%	62.5%		68.6%
	中学１年生男子	43.9%	54.3%		62.2%
	中学１年生女子	41.8%	50.7%		54.0%
自分の子どもの健康状態を良いと感じる市民の割合		97.8%	98.0%	上げる	96.5%

出典：市民の健康に関するアンケート

（4）健康な家族の形成を支援すること

子育てしやすいまちだと思う市民の割合は、平成 23（2011）年度に実施したアンケート調査と比較し、全体で 13.5 ポイント増加しました。

安心して子どもを産み育てることができ、だれ一人取り残さない社会をつくるためには、家庭・子どもの状況に応じた伴走型の支援、困難を抱える家庭・子どもを早期に発見する仕組み、子育て家庭が地域とつながり、地域で育まれる体制作り及び切れ目のない支援が必要です。

指標	平成 23 年度（第 2 次プラン）	平成 28 年度（後期計画）	方向	現状値
子育てしやすいまちだと思う人の割合	44.0%	50.1%	上げる	57.5%

出典：市民の健康に関するアンケート



第２章　目指す方向性

１　基本理念

だれもが健やかでこころ豊かに暮らす
地域でつながり・ひろげる健康づくり
「健康」応援都市　西東京

人生 100 年時代を、より心身ともに健やかに、生活上の支障なく、自分らしい日々を過ごせることは、市民共通の願いです。

全ての市民が、地域コミュニティの一員として、生きがい・やりがいを持って健やかに自分らしく活躍していくためには、それぞれのライフステージにおける健康課題への取組に加え、その先の将来や次世代の健康への影響も見据えた取組が重要です。

健康づくりの主体は市民であり、市民一人ひとりがその重要性を理解し、継続的に取り組むことが基本となりますが、個人の努力だけでは難しいこともあります。

家族や友人、学校、職場、地域等の皆様と互いに支え合い、また様々な人や資源とのつながりを深めていくことで、自身の健康だけでなく、周囲の皆様へと健康づくりの輪が広がっていきます。

本市は、市民が主体的に自らの健康について関心を持ち、気づき、考え、実践することを支援するとともに、地域で暮らす人々の健康を支える人づくり、「健康になること」「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、まちそのものが健康になれる“「健康」応援都市”の実現を目指します。

健康都市連合ロゴマーク

だれもが

- 人それぞれが自身の価値観を持ちつつ、お互いを認め合い、自らの「健康感」を肯定できることは大切です。
- 健康で人生を楽しむ、自分の健康を感じながら生きる、他人の健康を尊重することができる、などの願いを込めています。

健やかでこころ豊かに暮らす

- 健康とは、からだとこころの豊かなつながりからも、生まれます。
- からだとこころがともに健康であることへの願いは、時代や価値観が変わっても、大切な視点です。

地域でつながり・ひろげる

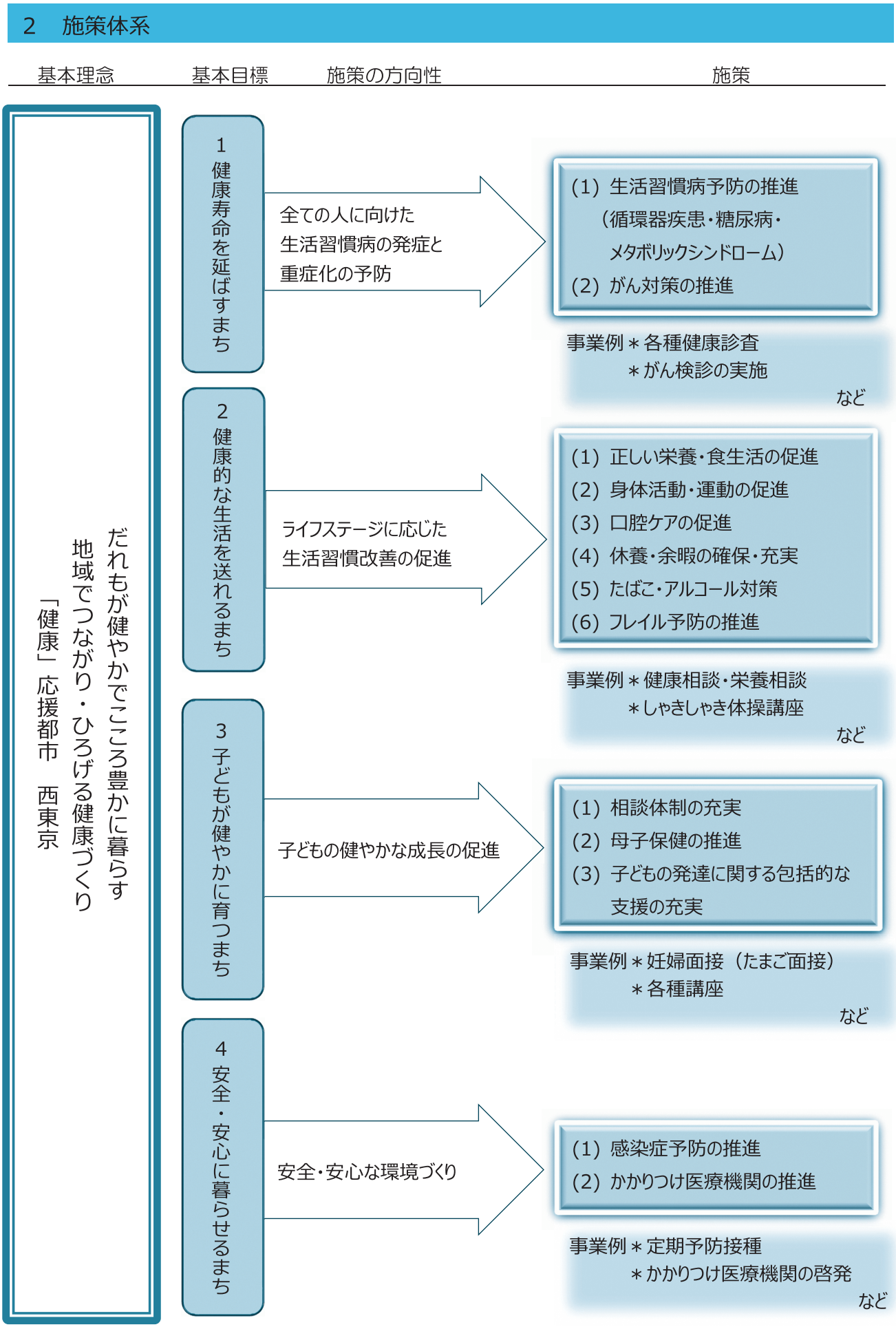
- 健康づくりは、行政や関係団体が事業を行ったり、市民が自ら行うだけでなく、行政の事業と市民一人ひとりの活動が相互につながり、広がっていくことで、地域全体の健康づくりにつながります。
- 地域と市民一人ひとりの個性と多様性を生かし、健康づくりへの思いと行動により、地域を元気にしていきます。

「健康」応援都市

- 地域でいつまでも楽しく暮らすこと、そして健康になることを互いに支え、応援し合い、「まち」そのものが健康であることを目指します。



2　施策体系


基本理念
基本目標
施策の方向性
施策
だれもが健やかでこころ豊かに暮らす
地域でつながり・ひろげる健康づくり
「健康」応援都市　西東京
1 健康寿命を延ばすまち
全ての人に向けた
生活習慣病の発症と
重症化の予防
(1) 生活習慣病予防の推進
（循環器疾患・糖尿病・
メタボリックシンドローム）
(2) がん対策の推進
事業例＊各種健康診査
＊がん検診の実施
など
2 健康的な生活を送れるまち
ライフステージに応じた
生活習慣改善の促進
(1) 正しい栄養・食生活の促進
(2) 身体活動・運動の促進
(3) 口腔ケアの促進
(4) 休養・余暇の確保・充実
(5) たばこ・アルコール対策
(6) フレイル予防の推進
事業例＊健康相談・栄養相談
＊しゃきしゃき体操講座
など
3 子どもが健やかに育つまち
子どもの健やかな成長の促進
(1) 相談体制の充実
(2) 母子保健の推進
(3) 子どもの発達に関する包括的な
支援の充実
事業例＊妊婦面接（たまご面接）
＊各種講座
など
4 安全・安心に暮らせるまち
安全・安心な環境づくり
(1) 感染症予防の推進
(2) かかりつけ医療機関の推進
事業例＊定期予防接種
＊かかりつけ医療機関の啓発
など

3　基本施策の方向性

基本目標１：健康寿命を延ばすまち
＜施策の方向性＞全ての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、本市においても主な死因となっており、特に心疾患による死亡率は、増加傾向にあります。循環器疾患の予防には、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の４つの危険因子の管理が重要ですが、脂質異常症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備群の割合は増加しています。また、がん（悪性新生物）は、長年にわたり本市の死因第一位となっています。

がんや生活習慣病の予防、早期発見・早期治療に向けた、がん検診や特定健康診査・特定保健指導等の受診率は、横ばい傾向にあります。全ての市民が自らの健康に関心を持ち、健康状態の把握に努めることができるよう、環境整備に努めます。

基本目標２：健康的な生活を送れるまち
＜施策の方向性＞ライフステージに応じた生活習慣改善の促進

健康を保つためには、「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であり、栄養・食生活、身体活動・運動、口腔ケア、休養・余暇の確保、たばこ・アルコール対策、フレイル予防の各分野において、一人ひとりがライフステージに応じた健康づくりの取組を実践していくことが大切です。

健康ポイントアプリ「あるこ」の活用等、多様な手法により、幅広い市民が効果的に生活習慣の改善に取り組めるよう努めます。

基本目標３：子どもが健やかに育つまち
＜施策の方向性＞子どもの健やかな成長の促進

子どもの健やかな成長を促進していくためには、安心して妊娠し、出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援や家庭の状況に応じた伴走型の相談体制による、寄り添った対応が必要です。

また、子育てにおける不安・悩みの軽減を図るとともに、育児手技や子どもの発達等について十分な知識を持って子育てをすることができるよう、身近な地域で教育や支援を受けることができる機会の充実を図ります。

基本目標４：安全・安心に暮らせるまち
＜施策の方向性＞安全・安心な環境づくり

予防接種は、免疫を獲得することで、発症や重症化を予防する効果があります。集団予防（流行阻止）を図る目的や、社会的損失を防ぐ目的等により実施します。

住み慣れた地域で末永く健康で暮らしていくためには、感染症や疾病の予防に必要となる予防接種を受けられる環境や、いつでも安心して必要な医療サービスを受けられる環境が重要です。

また、多くの市民が自分の生活に合わせた健康管理ができるよう、身近で信頼できる、かかりつけ医療機関を持つことを推奨し、地域医療連携の推進を図ります。

第３章　施策の展開

１　全ての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

（１）生活習慣病予防の推進（循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドローム）

【現状】

（各種健診結果より）

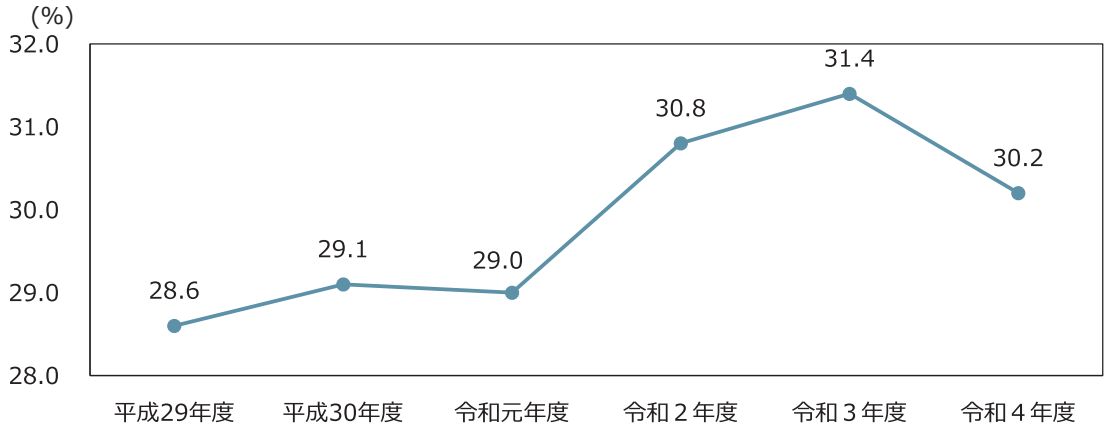
■ 特定健康診査でのメタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合は、令和 4（2022）年度は 30.2%であり、平成 29（2017）年度の 28.6%より増加しました。

（市民の健康に関するアンケート結果より）

■ メタボリックシンドロームの意味を知っている人の割合は、78.8%でした。

■ BMI25 以上（肥満）の割合が最も多いのは、男性・30 歳代の 40.7%、次いで男性・60 歳代の 29.2%、男性・40 歳代の 27.0%でした。

図表２-1　メタボリックシンドローム該当者・予備軍の推移



出典：特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告）

【課題】

■ 循環器疾患を予防するには、減塩、適切な食事量、野菜の摂取を中心とした食生活や生活活動を含めた運動習慣の継続等、生活習慣を整え、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。

■ 糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症等の重大な合併症を引き起こすことから、発症及び重症化の予防が健康寿命の延伸を図る上で非常に重要です。

■ 肥満は、高血圧、脂質異常症、糖尿病等を発症するリスクを高めます。当市においては、女性よりも男性に肥満者が多く、男性への肥満を予防する取組が特に重要です。

■ 女性は、閉経後のホルモンバランスの変化に備えて、生活習慣を見直しておく必要があります。

■ 健康診査等で高血圧や糖尿病、脂質異常症の指摘を受けた場合には、必要な治療につなげ、重症化の予防を図る必要があります。

【目指す方向性】

■ 自らの健康を確認し、管理することの重要性や方法について効果的に普及啓発を行うとともに、そのための環境整備を行うことで、生活習慣病の予防、早期発見・早期治療につなげます。

【具体的な取組】

① 市民の取組

■ 定期的に体重や血圧を測定し、自身の健康状態を把握しましょう。

■ 健康診査を毎年受診して、自身の健康づくりに役立てましょう。

■ 自分にとって適切な食事量及び必要な運動量を知り、毎日の生活に取り入れましょう。

■ 必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

② 市が進める取組

■ 特定健康診査及び一般健康診査の対象者に受診券を送付し、受診勧奨を行います。

■ 健康診査後も継続的な健康管理ができるよう、医療機関と連携し、適切な治療につながるように支援します。

■ 特定保健指導の内容や効果等について周知し、実施率の向上を図ります。

■ 循環器疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム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。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
特定健康診査	生活習慣病の予防や早期発見を重視し、特に、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等の発症前段階であるメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を図ります。	保険年金課 健康課
一般健康診査	近年の循環器疾患等の動向を踏まえ、これらの疾患又はその危険因子を早期に発見し、栄養や運動等の生活指導や適切な治療につなげます。	健康課
特定保健指導	内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を図ります。	保険年金課 健康課
健康相談	疾病の予防・早期発見、健康の保持・増進を図るため、保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	健康課
健康講座	健康に関する講演会、体操教室、調理実習等の各種講座を開催し、市民の健康の保持・増進を図ります。	
健康づくり等に関する普及啓発	健康づくりや生活習慣病予防について、健康ポイントアプリ「あるこ」やホームページ等を活用し、普及啓発を行います。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
特定健康診査の受診率	47.5%	令和４年度	60.0%※
特定保健指導の実施率	9.6%		60.0%※

事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	該当者	19.1%	令和４年度	17.2%
	予備群	11.1%		10.0%
脳血管疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	69.3	令和２年度	62.4
	女性	64.4		58.0
虚血性心疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	141.0		126.9
	女性	134.2		120.8

※出典：厚生労働省「特定健康診査等実施計画作成の手引き（第４版）」に基づき設定

コラム

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について

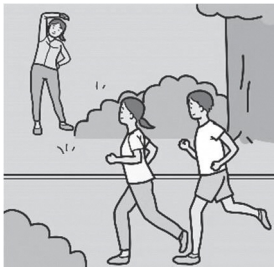
これまで、医療保険者（東京都広域連合）による保健事業と市町村が実施する介護予防事業は、別々に実施されてきました。令和２年４月に「高齢者の医療の確保に関する法律」が改正され、保健事業と介護予防を一体的に実施する体制が整えられました。本市では、令和５年度より、実施しています。

この事業は、医療・健診・介護のレセプト等のデータを活用し、保健師等が希望者を訪問して生活習慣を把握し、運動・活動プログラムを提案することで、高齢者の健康状態に合わせたきめ細やかな支援を行っていくものです。

さらに、高齢者の通いの場に出向き、健康相談を行うなどの事業も実施しています。

長期的に、市の健診結果や医療費、介護認定者数、健康寿命の変化も検証し、健康なまちづくりに取り組みます。



（２）がん対策の推進

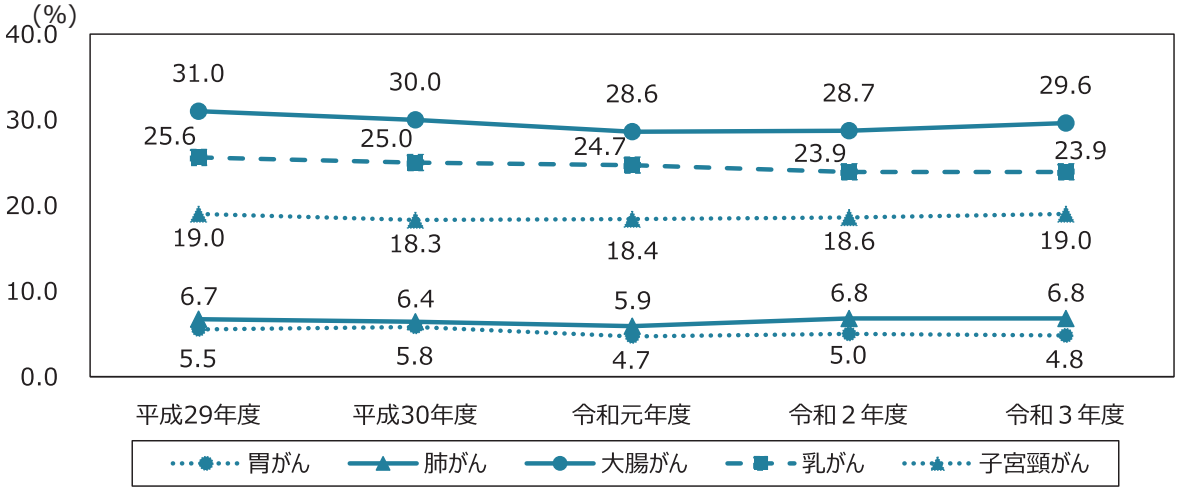
【現状】

（がん検診に関するデータより）

■ 国や東京都では、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診における受診率の目標値を 60%以上としています。本市の令和３（2021）年度のがん検診受診率は、胃がん 4.8%、肺がん 6.8%、大腸がん 29.6%、乳がん 23.9%、子宮頸がん 19.0%でした。

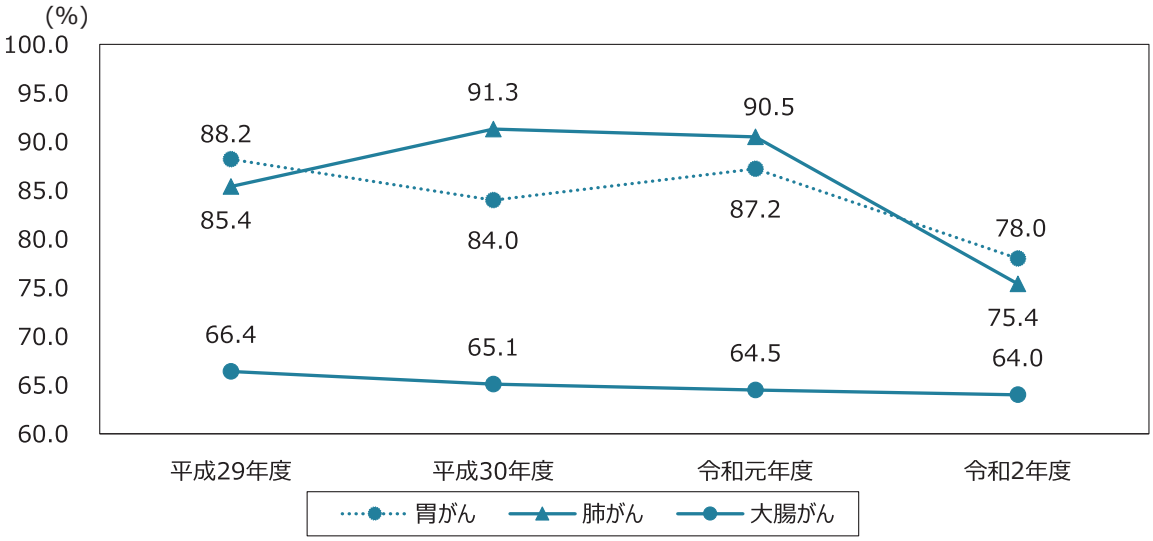
■ 精密検査の受診率は、国において許容値 70%以上（乳がんは 80%以上）、目標値 90%以上が示されています。本市では、胃がん（78.0%）及び肺がん（75.4%）が許容値を超えており、乳がん（95.3%）及び子宮頸がん（94.3%）については、目標値を達成しています。

図表２-２　西東京市のがん検診の受診率



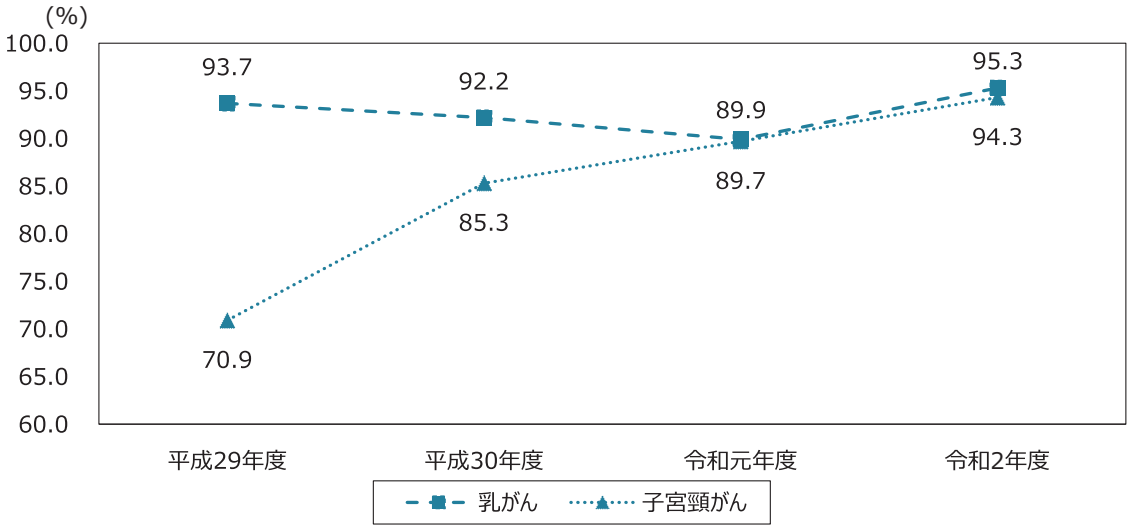
出典：東京都精度管理評価事業調査

図表２-３　西東京市のがん精密検査検診の受診率（胃がん・肺がん・大腸がん）



出典：東京都精度管理評価事業調査

図表２-４　西東京市のがん精密検査検診の受診率（乳がん・子宮頸がん）



出典：東京都精度管理評価事業調査

【課題】

（がん予防）

■ がんについて、正しい知識を普及啓発する必要があります。

■ がん検診受診率は、目標値を下回っており、がん検診受診への働きかけを強化する必要があります。

（がんとの共生）

■ 日本人の２人に１人は、がんに罹患する状況にあります。また、がん医療の進歩により、治療を継続しながら社会生活を送る方が増加していますが、治療と学業や仕事との両立の困難さや外見上の変化による身体的・精神的負担、社会生活上の不安を抱える場合も多く、支援体制の整備や理解の促進が重要です。

【目指す方向性】

（がん予防）

■ がんについての正しい知識やがん検診の必要性等について効果的な普及啓発を行い、がんの早期発見・早期治療につなげ、がんによる死亡率の減少を目指します。

（がんとの共生）

■ がんの治療をされている全ての方が、いつでもどこに居ても安心して生活し、尊厳を持って生きることができるよう、治療をされている方及びその家族等の療養生活の質の向上を目指します。

【具体的な取組】

① 市民の取組

（がん予防）

- ■ 定期的にがん検診を受診しましょう。
- ■ 精密検査が必要な場合は、必ず受診しましょう。
- ■ 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。

（がんとの共生）

- ■ がんの治療をしている方が、住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、サポートをしましょう。

② 市が進める取組

（がん予防）

- ■ がんを予防する生活習慣（食生活、運動、喫煙、飲酒等）やがんの現状に関する知識の普及啓発を行います。
- ■ 市内小学校を訪問し、学習指導要領に基づき、がん教育を行います。
- ■ がん検診及び精密検査の必要性を周知し、受診勧奨を行います。
- ■ 乳がん自己検診法の普及啓発を行います。
- ■ がん検診の受診率向上のため、受診しやすい環境の整備に努めます。
- ■ がん検診の精度管理を行い、効果的ながん検診の実施に努めます。

（がんとの共生）

- ■ がんの治療をしながら、住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、相談・支援を行います。
- ■ 治療に伴う体の変化や社会生活上の不安等について、相談・支援や情報提供を行います。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
各種がん検診	がんの早期発見・早期治療につなげるため、科学的根拠に基づき、医療機関等で検診を実施します。	健康課
がん検診の精度管理	質の高いがん検診を実施するため、精密検査受診率やがん発見率等の指標に基づく評価や分析を行うとともに、実態調査やがん検診事業検討会等を行います。	
がん検診の受診勧奨	がんのリスクが高い年齢層への個別通知を行います。	
からだと心の健康相談	電話又は面接による心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
がんに関する相談・支援	電話又は面接によるがんに関する相談に応じ、必要な情報提供や支援を行います。	
がん教育の実施	いのちと健康の大切さについて学び、がんに対する正しい知識とがん患者への正しい理解を身に付けること等を目的に、児童等に対してがん教育を実施します。	教育指導課 健康課

【評価指標】

事業の実績指標		現状値	現状値の年度	目標値
がん検診受診率	胃がん	4.8%	令和３年度	5.3%
	大腸がん	29.6%		32.6%
	肺がん	6.8%		7.5%
	乳がん	23.9%		26.3%
	子宮頸がん	19.0%		20.9%
がん精密検査受診率	胃がん	85.1%		90.0%
	大腸がん	65.9%		90.0%
	肺がん	81.8%		90.0%
	乳がん	95.9%		100.0%
	子宮頸がん	90.4%		100.0%

事業による成果指標			現状値	現状値の年度	目標値
がんの年齢調整死亡率（間接法）	胃がん	男性	35.4	令和２年度	31.9
		女性	15.0		13.5
	大腸がん	男性	34.6		31.1
		女性	22.9		20.6
	肺がん	男性	61.6		55.4
		女性	23.0		20.7
	乳がん	女性	22.4		20.2
	子宮がん	女性	17.1		15.4







2　ライフステージに応じた生活習慣改善の促進

(１) 正しい栄養・食生活の促進

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

■ 未就学児の保護者が、子どもの食事について普段心がけていることは、「一緒に楽しく食べること」69.5%が最も多く、次いで「栄養バランスやエネルギーを考えて食事をさせること」67.6%、「緑黄色野菜を１日１回以上食べさせること」41.4%でした。

一方で、「主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を用意すること」35.2%、「緑黄色野菜以外の野菜を１日１回以上食べさせている」19.9%でした。

■ 低体重（BMI18.5 未満）の割合は、全体で 10.8%でした。平成 28（2016）年度と比較すると、女性・20 歳代では 24.4%から 21.4%へと減少し、女性・30 歳代では 18.8%から 11.1%へと、さらに減少していました。

■ 適正体重（BMI18.5 以上 25 未満）の割合は、全体で 71.2%であり、平成 28（2016）年度の 66.1%より増加しました。

■ 肥満（BMI25 以上）の割合は、全体で 18.0%であり、平成 28（2016）年度の 18.9%よりやや減少しました。

■ 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 36.4%、女性 43.1%と、女性の割合が高い状況です。

男女とも特に 10 歳代及び 20 歳代の割合が低く、男性の 10 歳代では 23.1%、20 歳代では 31.0%であり、女性の 10 歳代では 28.6%、20 歳代では 23.3%でした。

■ 朝食を摂らない人の割合は、全体では 6.3%であったのに対し、男性では 20 歳代及び 30 歳代で 20%を超えており、女性では 20 歳代が 18.3%でした。

■ 朝食を摂らない日がある理由は、「時間がない」37.7%が最も多く、次いで「食欲がない」34.4%でした。

（小・中学生アンケート結果より）

■ 朝食を摂らない小・中学生については、小学 4 年生では 0.9%、中学 1 年生では 2.8%でした。



【課題】

- ■ 近年、生活をとりまく社会環境の変化により、健康志向等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、欠食等、食をめぐる問題が多様化しています。
- ■ 若い女性のやせは、骨量減少や貧血等との関連があり、次の世代を育むという視点からも、予防のための普及啓発が必要です。
- ■ 10 歳代から 20 歳代までの若年層で、栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている人や朝食を摂る人が特に少ない傾向にあるため、朝食や野菜の摂取を含めた栄養バランスについて、普及啓発を行う必要があります。
- ■ 朝食を摂らない子どもが見られるところであり、正しい食生活について、普及啓発を行う必要があります。
- ■ 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について、普及啓発を行うことが必要です。

【目指す方向性】

- ■ 乳幼児期から健康的な食生活を獲得できるよう、食を通じた健康づくりを推進します。
- ■ 適正体重を維持する重要性や方法について、ライフステージに応じた普及啓発を行います。

【具体的な取組】

① 市民の取組

- ■ 栄養バランスや必要なエネルギーを考えた食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。
- ■ 一日３食、規則正しい食生活を心がけましょう。
- ■ 主食・主菜・副菜を揃えて、１日の食事をバランス良くとりましょう。
- ■ 野菜（1 日あたり 350g 以上）や果物を食べましょう。
- ■ 家族や友人等と食事を楽しむ機会を多く持つよう、心がけましょう。

② 市が進める取組

- ■ 健康づくりのための食生活が実践できるよう、普及啓発を行います。
- ■ 母子保健や食育事業において、子育て世代の食生活に関する普及啓発を行います。
- ■ 市内の栄養士と連携し、野菜の摂取量を増やすこと、朝食の欠食を減らすことを目標とした食育の普及啓発を行います。
- ■ フレイル（虚弱）予防のため、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に取り組みます。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
離乳食講習会	生後３～８か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食のすすめ方や作り方のヒントを紹介し、デモンストレーション及び試食等を行います。	健康課
栄養・食生活相談	健康づくりのための食生活について栄養士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
調理実習	健康づくり、野菜摂取量の向上の工夫、食事づくりの技術習得等を目的に、講義を交えた実習を行います。	
自主活動グループの支援	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	
西東京市地域活動栄養士会	管理栄養士・栄養士の資格を活かし、食のボランティアとして、地域に根ざした栄養改善事業を推進し、地域の健康づくりに寄与します。	

【評価指標】

事業による成果指標			現状値	現状値の年度	目標値
未就学児	緑黄色野菜を１日１回以上食べさせるよう、心がけている保護者の割合		41.4%	令和５年度	50.0%
	緑黄色野菜以外の野菜を１日１回以上食べさせるよう、心がけている保護者の割合		19.9%		40.0%
小・中学生	児童・生徒における肥満傾向の割合	小学４年生男子	1.41%	令和３年度	1.2%
		小学４年生女子	1.22%		1.0%
		中学１年生男子	4.08%		3.6%
		中学１年生女子	1.14%		1.0%
成人	適正体重を維持している人の割合		65.5%	令和４年度	72.1%
	栄養のバランスや１日のカロリーを考えた食事を心がけている人の割合		40.0%	令和５年度	52.0%



（２）身体活動・運動の促進

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

- ■ １日に歩く時間は、「30 分以上１時間未満」が 33.2%と、最も多くなりました。１日１時間以上歩く人の割合は、合計で 41.5%でした。
- ■ １日の平均歩数は、全体で 6,514 歩であり、平均歩数が最も多い年代は、男性・30 歳代で 8,599 歩、次いで女性・20 歳代で 7,945 歩でした。
- ■ スポーツをしない人（「月１回未満・ほとんどしていない」）の割合は、女性の 20 歳代及び 30 歳代で６割以上でした。女性の 40 歳代及び 50 歳代では半数程度でした。
- ■ 外出を心がけている人の割合は、28.8%でした。

（小・中学生アンケート結果より）

- ■ １日 30 分以上の運動（体育の授業以外）をほぼ毎日している子どもの割合は、小学生 48.4%、中学生 41.3%でした。

図表２-５　１日に歩く時間

(%)

	(n)	30分未満	30分～1時間未満	1時間～1時間半未満	1時間半～2時間未満	2時間以上
全　体	1,625	25.4	33.2	25.7	7.3	8.5
男性	660	23.9	33.6	26.7	7.3	8.5
女性	899	26.6	33.0	24.6	7.2	8.6

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表２-６　スポーツをしている人の割合

(%)

	(n)	おおむね週3回以上	週2回程度	週1回程度	月に数回	月1回未満･ほとんどしていない
全　体	1,640	18.7	12.0	15.4	9.1	44.8
男性	662	20.4	11.6	16.3	10.6	41.1
女性	909	18.3	11.9	14.7	8.0	47.1

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート



図表２-７　体育の授業以外で運動をしている子どもの割合

(%)

	(n)	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日	月1～3日	特に運動しない
小学4年生全体	1,491	48.4	16.2	18.0	6.4	4.4	6.6
小学4年生男子	709	54.7	4.2	16.4	5.1	3.8	5.8
小学4年生女子	691	42.4	9.2	20.3	7.1	4.6	6.4
中学1年生全体	1,340	41.3	24.5	14.0	5.4	3.8	11.0
中学1年生男子	644	51.1	22.8	12.6	3.6	3.0	7.0
中学1年生女子	631	32.5	26.5	14.1	7.6	4.9	14.4

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- ■ 子どもの頃に楽しく体を動かす習慣を持つことは、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。
- ■ 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。
- ■ 運動や身体活動の意義を周知し、全ての世代において、運動習慣を持つ人を増やしていく必要があります。
- ■ 身体活動量を増やすためには、通勤・通学や家事の際に歩く、階段を利用する等、日常生活の中での意識付けが必要です。

【目指す方向性】

- ■ 運動習慣を作るきっかけとなるよう、楽しみながら運動する機会を提供します。
- ■ 運動習慣を持つ人が増えるよう、日常生活の中でできる運動等について普及啓発を行います。

【具体的な取組】

①　市民の取組

- ■ 自分の体に合った運動量や歩数を意識し、1 日 1 時間以上又は 8,000 歩を目指すことを基本として歩きましょう。
- ■ 短い距離は、自転車や車、エレベーター等を利用せずに歩きましょう。
- ■ 自分に合った運動を、生活の中に取り入れましょう。

②　市が進める取組

- ■ 生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発を行います。
- ■ 西東京しゃきしゃき体操の普及を推進し、運動を始める機会の提供や習慣化の支援を行います。
- ■ 健康ポイントアプリ「あるこ」の普及を推進し、楽しみながら身体活動・運動による健康づくりに取り組める機会を提供します。
- ■ 自主活動グループ及び地域の団体と連携し、運動習慣を持つ方を支援します。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
西東京しゃきしゃき体操普及啓発事業	体操を通じて、いつまでも地域の中でいきいきと健康に生活することを目的とし、出前講座、体操講座、指導員の育成等を行います。	健康課
健康ポイントアプリ「あるこ」	日常生活の中で健康づくりを実践する機会を提供するとともに、生活習慣の改善を促します。	
リハビリ相談窓口	リハビリの方法や福祉用具、住宅改修等について、理学療法士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
スポーツの推進	スポーツにより健康で活動的になり、またスポーツをきっかけに人々がつながり、地域が活性化するような環境づくりを推進します。	スポーツ振興課
健康講座【再掲】	健康に関する講演会、体操教室、調理実習等の各種講座を開催し、市民の健康の保持・増進を図ります。	健康課
自主活動グループの支援【再掲】	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数	4,482 人	令和 4 年度	8,000 人

事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
1 日に 60 分以上歩いている人の割合	41.5%	令和 5 年度	50.0%
週 1 回以上スポーツを実施している人の割合	46.1%		60.0%
1 日の平均歩数	6,514 歩		8,000 歩

【健康ポイントアプリ「あるこ」のご利用方法】



①スマートフォンで右下の二次元バーコードを読み込む。
　または、西東京市のホームページにて、
　トップページ ＞ 健康・福祉 ＞「健康」応援都市
　＞健康ポイントアプリ「あるこ」＞「アプリのダウンロード」をクリック。
②ダウンロードしたら、プロフィールと目標設定を入力。
③アプリのトップ画面左上の「＋」ボタンをタップし、西東京市を選択。
④お住まいの地域名を選択。






（３）口腔ケアの促進

【現状】

（各種健診結果より）

■ ３歳児のむし歯有病率は、年々減少しており、また東京都を下回っています。

（市民の健康に関するアンケート結果より）

■ 未就学児の歯の健康について、「いつも気にかけている」と回答した保護者の割合は、59.0%でした。

■ 未就学児の保護者が、子どもの歯の健康のために取り組んでいることは、「１日１回は仕上げみがきをする」71.7%が最も多く、次いで「定期的に歯科健診等を受ける」43.6%でした。

■ かかりつけ歯科医がいる未就学児の割合は、全体で 36.7%でした。

■ かかりつけ歯科医がいる人の割合は、57.3%であり、平成 28（2016）年度よりも増加しました。

■ 定期的に歯科健診を受けている人の割合は、51.9%でした。

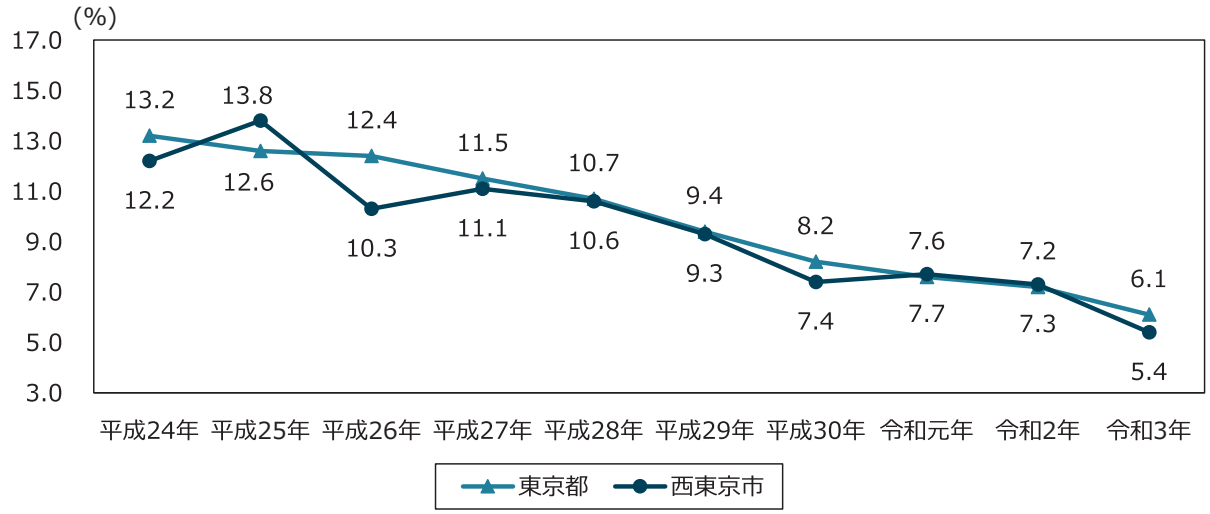
（小・中学生アンケート結果より）

■ ほぼ毎日、朝に歯みがきをしている小学生は 77.5%でしたが、夜の歯みがきについては、95.9%と高くなりました。同様に、ほぼ毎日、朝に歯みがきをしている中学生は 78.8%でしたが、夜の歯みがきについては、93.9%と高くなりました。

■ 小学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝は「特に理由はない」44.7%、夜は「面倒」40.4%でした。一方で、「少しくらいみがかなくても、むし歯にならないと思う」との回答は、朝 5.0%、夜 7.7%でした。

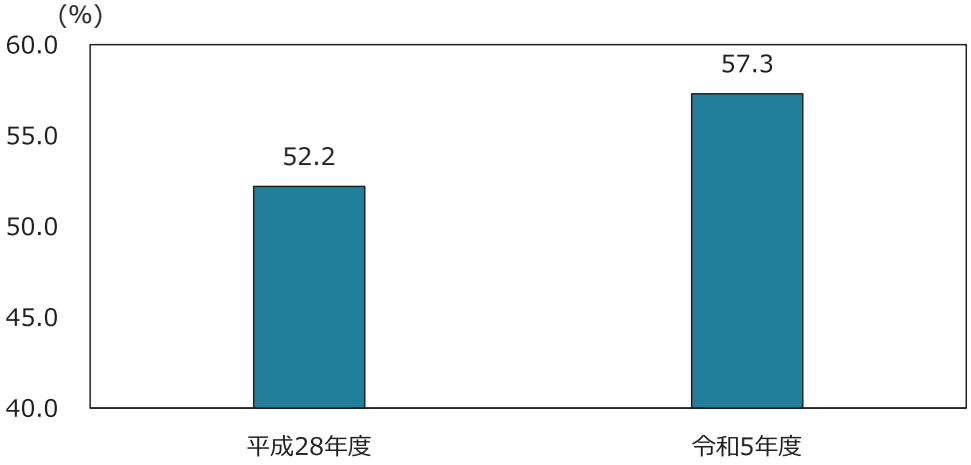
■ 中学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝・夜ともに「面倒」（朝 38.9%、夜 57.0%）でした。一方で、「少しくらいみがかなくても、むし歯にならないと思う」との回答は、朝 7.3%、夜 10.1%でした。

図表２-8　３歳児のむし歯有病率の推移



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集　令和４年版

図表２-9　かかりつけ歯科医がいる割合（成人調査）



出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- 近年、歯と口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘される等、全身の健康を保つ観点からも、歯と口腔の健康づくりへの取組は重要です。
- 歯周病は、歯の喪失もたらすだけでなく、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性も指摘されていることから、その予防は、全てのライフステージにおいて重要な健康課題の一つです。
- 口腔機能は、食事や話すことと密接な関わりがあり、健康寿命や生活の質にも影響することから、口腔機能の獲得・維持・向上を図る必要があります。
- 全ての世代において、かかりつけ歯科医をもつことの普及啓発を行う必要があります。

【目指す方向性】

- 母子保健事業を通じ、子どもの頃から歯みがきをする習慣や、正しい口腔ケアの方法を身に付けるための支援を行います。
- かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の受診について普及啓発を行い、歯科疾患の早期発見・重症化予防等を目指します。
- 歯と口腔の健康及び全身の健康に関する知識を持ち、正しい口腔ケアの方法を実践している人を増やします。

【具体的な取組】

①　市民の取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と専門的な口腔清掃を受けましょう。
- 口腔の健康と全身の健康に関する正しい知識を持ち、健康づくりに努めましょう。
- 生涯にわたり食事を楽しめるよう、正しい口腔ケアの方法を身につけ、実践しましょう。

② 市が進める取組

- ■ 歯科疾患の予防と早期発見のため、子どもから大人まで歯科健診を実施します。
- ■ かかりつけ歯科医を持つことの重要性について、普及啓発を行います。
- ■ 8020（ハチマルニイマル）運動（「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動）の普及啓発を行います。
- ■ 保育施設や学校と連携し、歯科保健活動を推進します。
- ■ 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。
- ■ 協定締結企業と連携し、あらゆる世代に対し、歯と口の健康に関する普及啓発を行います。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
お口の健康支援室	継続的な歯科健診、保健指導、予防処置を行い、乳幼児の口腔の健全な発育発達を促します。	健康課
各種歯科健康診査・歯周疾患検診	歯科疾患の早期発見と適切な口腔衛生指導、生活指導を行うとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、口腔の健康を維持することを目的に実施します。	
在宅訪問歯科健康診査	在宅療養者の口腔状態を把握し、誤嚥性肺炎及び口腔機能の低下を予防するとともに、在宅療養者のニーズ分析等を行うことを目的に実施します。	
歯科医療連携推進事業	通院困難な在宅歯科診療等の希望者へ相談窓口等を提供するとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、保健・医療・福祉の連携を推進することを目指します。	
歯科相談	電話による相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
歯科衛生に関する普及啓発	１歳児講座、２歳児すくすく相談会等において、講話や歯科指導を実施して普及啓発を行います。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
５歳児歯科健康診査　受診率	52.1%	令和４年度	60.0%
成人歯科健診　受診者数	2,596 人		3,000 人

事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値
5 歳のむし歯有病率		12.6%	令和４年度	9.0%
重度歯周病を有する人の割合（35～44 歳）		36.5%		25.0%
20 本以上自分の歯がある 80 歳以上の人の割合		65.7%	令和５年度	70.0%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	未就学児	36.7%		42.0%
	成人	57.3%		65.0%

（４）休養・余暇の確保・充実

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

- 未就学児の保護者では、毎日の生活の中でこころのゆとりを持つことについて、「だいたいできている」54.0%が最も多く、次いで「あまりできていない」35.9%でした。
- 普段の睡眠時間が足りている未就学児の保護者の割合（「足りている」「ほぼ足りている」の合計）は、58.9%でした。
- 睡眠による休養がとれている人の割合（「完全にとれている」「ほぼとれている」の合計）は、59.0%であり、４割の人は睡眠による休養が十分にとれていない状態にあります。
- 睡眠による休養について、「いつもとれない」及び「頻繁にとれない」と感じている人の割合は、30 歳代から 50 歳代までで特に多くなりました。
- 最近 1 か月間にストレスを感じることがあった人の割合（「しばしばあった」「常にあった」の合計）は、31.8%でした。
- こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談相手がいない人の割合は 19.4%であり、特に男性は 30.9%と多い状況にあります。



（小・中学生アンケート結果より）

- 「よく眠れている」と回答した小学生は 59.8%、中学生は 41.8%でした。
- 寝不足になる理由は、小学生では「塾や習い事で帰りが遅い」36.0%、次いで「動画やゲーム」22.6%であり、中学生では「動画やゲーム」42.5%、次いで「塾や習い事で帰りが遅い」39.5%でした。

図表２-10　睡眠による休養の充足

(%)

	(n)	完全にとれている	ほぼとれている	たまにとれない	頻繁にとれない	いつもとれない
全　体	1,639	11.7	47.3	25.4	9.7	5.8
10歳代	20	10.0	60.0	25.0		5.0
20歳代	93	11.8	41.9	31.2	9.7	5.4
30歳代	127	5.5	29.1	34.6	19.7	11.0
40歳代	257	8.9	38.1	32.3	13.6	7.0
50歳代	299	8.0	35.8	32.1	15.4	8.7
60歳代	315	11.7	52.7	25.1	6.7	3.8
70歳代	289	15.2	59.5	18.7	3.8	2.8
80歳代	175	17.1	66.9	8.0	2.9	5.1

※「全体」は、年齢の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート



図表２-11　最近１か月のストレスの有無

(%)

	(n)	まったくなかった	ほぼなかった	少しあった	しばしばあった	常にあった
全　体	1,645	4.9	16.8	46.6	19.1	12.7
男性	666	5.6	19.5	42.6	20.3	12.0
女性	913	3.7	14.7	50.2	18.5	12.9

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート



図表２-12　こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談できる人の有無

(%)

	(n)	いる	いない
全　体	1,590	80.6	19.4
男性	648	69.1	30.9
女性	881	89.0	11.0

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート



図表２-13　小中学生の睡眠による休息の充足度

(%)

	(n)	よく眠れている	ときどき寝不足	寝不足のことが多い	いつも寝不足
小学4年生全体	1,486	59.8	28.8	8.3	3.2
小学4年生男子	704	64.3	26.0	7.7	2.0
小学4年生女子	690	57.0	31.7	8.3	3.0
中学1年生全体	1,334	41.8	36.4	16.0	5.8
中学1年生男子	640	45.3	36.1	13.1	5.5
中学1年生女子	629	39.1	37.2	18.3	5.4

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- こころの健康は、毎日をいきいきと自分らしく過ごしていくための重要な要素の一つであり、こころの健康を保つためには、睡眠や休養の確保及び余暇の充実を図り、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。
- 悩みが深刻化する前に相談相手を持つことや、医療機関を受診する等、専門的な支援を受けることも必要です。
- 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得られる環境づくりが重要です。



【目指す方向性】

■ こころの健康を保つためのセルフケアや、こころのサインに早期に気づき、不調を感じた際には適切な行動が取れるよう、相談窓口や専門機関の情報について、普及啓発を行います。

【具体的な取組】



① 市民の取組

■ 質の良い睡眠や休養を心がけましょう。

■ 自分に合ったストレスへの対処法を持ち、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への相談を勧めましょう。

② 市が進める取組



■ 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。

■ 質の良い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。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
からだと心の健康相談【再掲】	電話又は面接による心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	健康課
健康相談	保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
若年こころの健康相談「こころ Hale・Hale@西東京市」	18 歳から 39 歳までの若年層を対象に、LINE を活用した相談事業を行います。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
若年こころの健康相談「こころ Hale・Hale@西東京市」　LINE 相談の登録者数	1,345 人	令和４年度	5,000 人

事業による成果指標	現状値	年度	目標値
睡眠による休養がとれている人の割合	59.0%	令和 5 年度	67.0%
趣味や楽しみを持つよう心がけている人の割合（「いつも」「ときどき」の合計）	79.9%		85.0%
相談相手がいる成人男性の割合	69.1%		79.5%

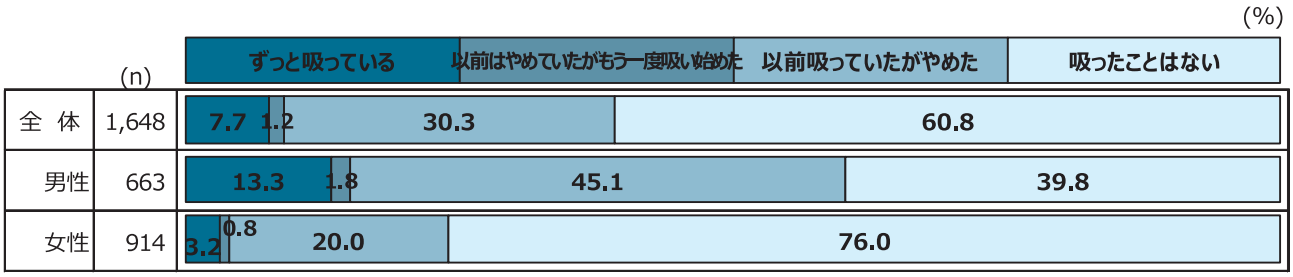
（５）たばこ・アルコール対策

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

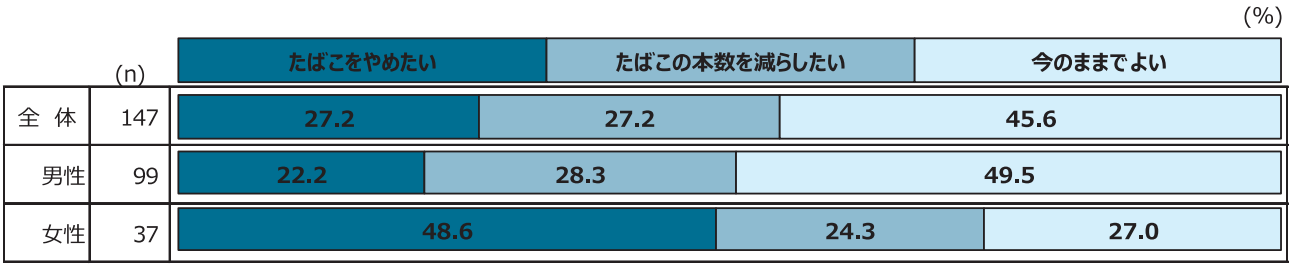
- 喫煙率は全体 8.9%、男性 15.1%、女性 4.0%でした。特に男性・30 歳代での喫煙率は高く、22.0%でした。
- 喫煙者の一日の平均喫煙本数は、14.0 本でした。最も多い年代は、男性・60 歳代の 16.9 本でした。
- 喫煙者のうち、今後の意向ついて「たばこをやめたい」及び「たばこの本数を減らしたい」と回答した人の割合の合計は、54.4%でした。
- 禁煙外来を知っている人の割合は、86.0%でした。
- 「たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与える」という受動喫煙の考え方について、喫煙状況別に「そう思う」と回答した人の割合を見ると、喫煙者が 53.1%、非喫煙者が 83.2%と、考え方に違いが見られます。

図表２-14　たばこを吸う人



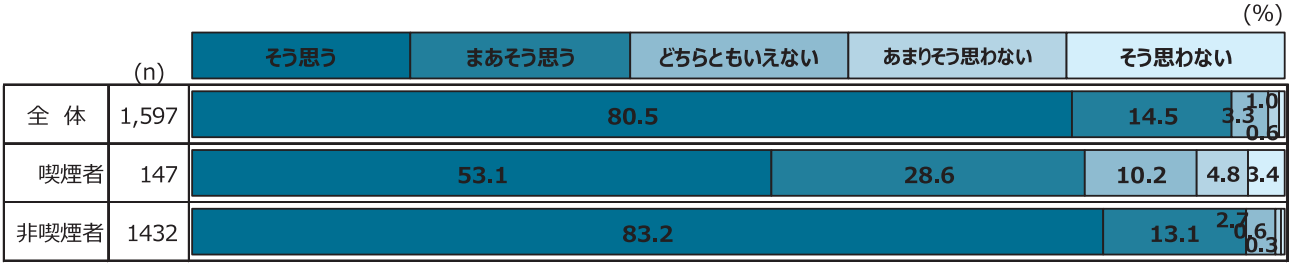
※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表２-15　喫煙に対する今後の意向



※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表２-16　受動喫煙は健康に悪い影響を与える

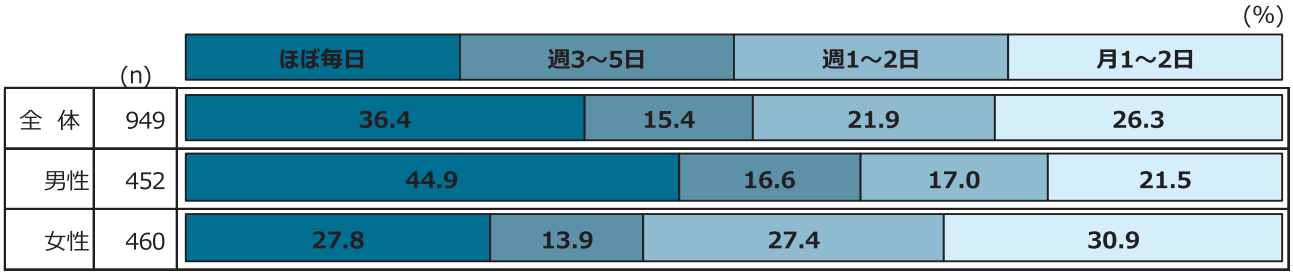


※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

（市民の健康に関するアンケート結果より）

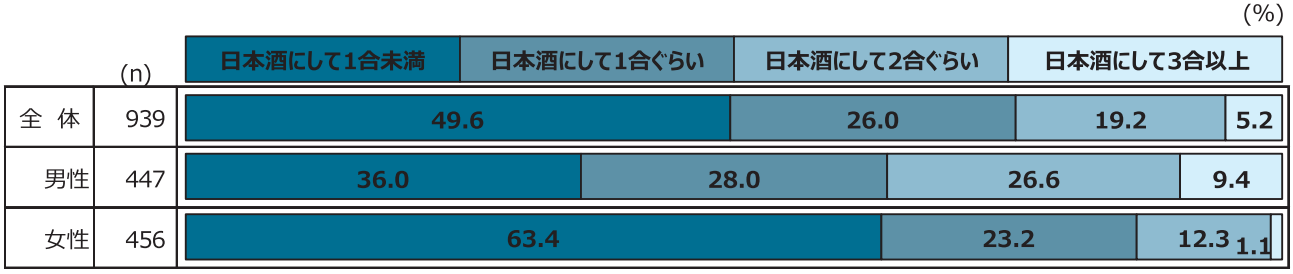
- 普段アルコール類を飲んでいる人の割合は、男性 69.8%、女性 53.4%でした。そのうち、ほぼ毎日飲酒している人は、男性 44.9%、女性 27.8%でした。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、男性で 1 日平均日本酒 2 合（純アルコールで約 40g）以上、女性でその半分（純アルコールで約 20ｇ）以上とされています。飲酒習慣のある人のうち、この量を超えて飲酒している人の割合は、男性 9.4%、女性 13.4%でした。

図表 2-17　西東京市の飲酒習慣のある人の飲む頻度



※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表 2-18　西東京市の飲酒習慣のある人の 1 回当たりの飲酒量



※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- 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等の生活習慣病の大きなリスクとなります。
- 禁煙希望者に対し、禁煙外来を活用する等の効果的な禁煙支援を進めていく必要があります。
- 過度な飲酒は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されており、節度ある適度な飲酒量について普及啓発する必要があります。
- 20 歳未満からの喫煙や飲酒は、健康への影響が大きいため、完全に防止することが必要です。
- 妊娠中の喫煙・受動喫煙や飲酒は、胎児の発育に悪影響を及ぼすため、喫煙及び飲酒を防止することが必要です。

【目指す方向性】

- 市民が適切な行動を選択できるよう、喫煙や飲酒に関する普及啓発を行います。
- 必要に応じて適切な医療を受けられるよう支援します。

【具体的な取組み】

① 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、適切な行動を取りましょう。
- ■ 妊娠・授乳中の女性は、禁煙・禁酒しましょう。
- ■ 妊婦や乳幼児の近くで喫煙しないようにしましょう。
- ■ 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、休肝日を設けるよう努めましょう。
- ■ 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。
- ■ 20 歳未満者には、喫煙や飲酒をさせないようにしましょう。

② 市が進める取組み

- ■ 喫煙・受動喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- ■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及啓発を行います。
- ■ 禁煙希望者に禁煙方法や禁煙外来の情報提供を行います。
- ■ 小学校でのがん教育を通じた普及啓発を行い、20 歳未満からの喫煙及び飲酒の防止に努めます。
- ■ 妊娠を希望する女性、妊婦・授乳中の女性に対して、胎児や乳児等の発育に及ぼす影響を伝え、禁煙・禁酒を勧めます。

【主な事業等】

事務事業等	事業概要	担当課
からだと心の健康相談【再掲】	電話又は面接による心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	健康課
健康相談【再掲】	保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	

【評価指標】

事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値
喫煙率（禁煙希望者が禁煙できる）		8.9%	令和５年度	6.4%
節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合	男性	10.5%		14.0%
	女性	38.9%		50.0%
飲酒習慣のある人のうち、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人の割合	男性	9.4%		8.0%
	女性	13.4%		11.4%

（６）フレイル予防の推進

フレイルとは…

「虚弱」を意味する英語の「frailty」を語源に、市民に親しみやすい言葉として、「日本老年医学会」が「フレイル」という用語を提唱しました。

フレイル（虚弱）とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態を言い、年を重ねて心身の活力が低下した状態です。

また、フレイルの状態とは、「体の虚弱」を意味する「フィジカル・フレイル」だけではありません。「こころの虚弱」である「メンタル・フレイル」、「社会性の虚弱」を意味する「ソーシャル・フレイル」の３つがお互いに重なり合うものとされています。

【現状】

■ 令和３年度の平均障害期間（65 歳平均余命と 65 歳健康寿命の差）を見ると、男性で 1.88 年、女性で 3.85 年となっています。

（市民の健康に関するアンケート結果より（60 歳以上））

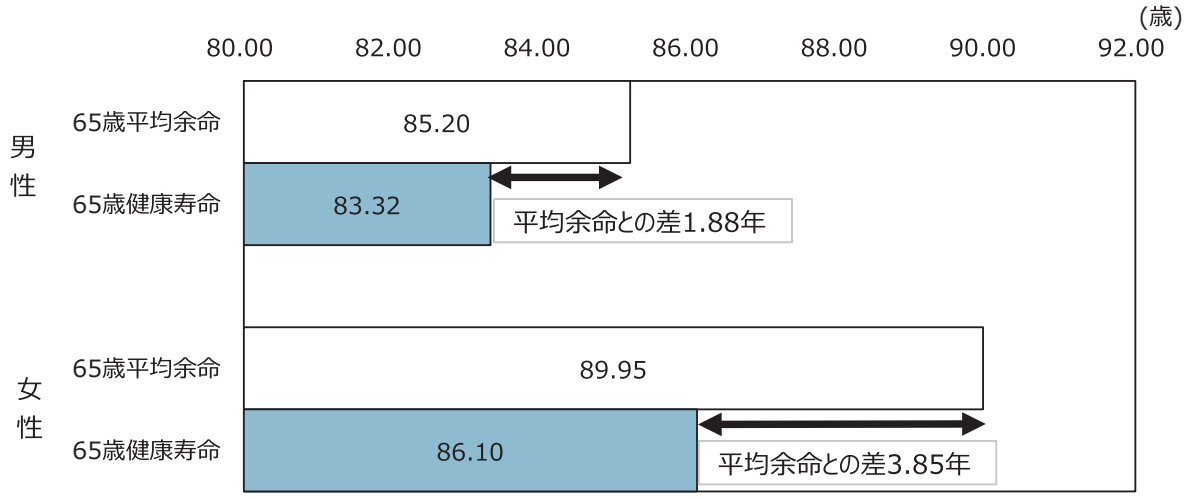
■ 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者の割合は、特に 70 歳代で男性 19.7%、女性 41.9%と、男女差が見られました。

■ 週 1 回以上運動・スポーツを実施している人の割合は、70 歳代では男性 51.1%、女性 64.3%と、70 歳代で男女差が見られました。

■ 1 日に歩く時間が 1 時間未満の人の割合は、年齢が上がるほど、女性よりも男性の方がわずかに多くなり、男女差は小さくなりました。

■ 1 日の平均歩数は、男性が 6,134 歩、女性が 5,843 歩でした。

図表２-19　西東京市における 65 歳平均余命と健康寿命の差（要介護２以上・令和３年）



出典：東京都福祉保健局「65 歳健康寿命（東京保健所長会方式）結果」

図表 2-20　住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動への参加

(%)

	(n)	参加している	参加していない
全　体	1,666	18.3	81.7
男性×60歳代	133	17.3	82.7
男性×70歳代	132	19.7	80.3
男性×80歳代	73	27.4	72.6
女性×60歳代	183	21.9	78.1
女性×70歳代	160	41.9	58.1
女性×80歳代	110	34.5	65.5

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表２-21　運動・スポーツを実施する頻度

(%)

	(n)	おおむね週3回以上	週2回程度	週1回程度	月に数回	月1回未満・ほとんどしていない
全　体	1,640	18.7	12.0	15.4	9.1	44.8
男性×60歳代	130	18.5	12.3	14.6	8.5	46.2
男性×70歳代	131	28.2	10.7	12.2	6.9	42.0
男性×80歳代	70	27.1	10.0	18.6	7.1	37.1
女性×60歳代	182	22.0	11.0	12.6	8.8	45.6
女性×70歳代	154	27.9	19.5	16.9	3.2	32.5
女性×80歳代	105	21.0	16.2	20.0	7.6	35.2

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

図表２-22　１日に歩く時間・平均歩数

(%)

	(n)	30分未満	30分～1時間未満	1時間～1時間半未満	1時間半～2時間未満	2時間以上	平均歩数
全　体	1,625	25.4	33.2	25.7	7.3	8.5	6,514
男性×60歳代	131	21.4	31.3	33.6	5.3	8.4	7,288
男性×70歳代	130	26.2	34.6	26.2	9.2	3.8	6,347
男性×80歳代	68	25.0	36.8	25.0	10.3	2.9	4,768
女性×60歳代	179	27.4	30.2	26.3	8.9	7.3	6,108
女性×70歳代	153	19.6	39.2	28.8	7.2	5.2	4,871
女性×80歳代	103	27.2	34.0	22.3	11.7	4.9	6,550

※「全体」は、性別の未回答者を含む。　　出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- ■ 平均寿命が延びている中で、健康寿命の延伸のため、フレイル予防を推進する必要があります。
- ■ フレイル予防には、「動く（体力）」「食べる（栄養）」「つながる（社会参加）」の三位一体での取組に加え、「お口の健康（口腔）」の取組が重要です。
- ■ 高齢者の地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動への参加は、運動不足等を解消し、フレイル予防を行う上で重要であるため、促進していく必要があります。
- ■ 聴力の衰え（ヒアリングフレイル）により、会話に消極的になったり、活動範囲が狭まったりし、コミュニケーションが不足しがちになり、認知症のリスクが高まります。
- ■ フレイルは徐々に進行するため、自分では気づかない場合もあります。変化を早期発見できるよう、周囲の人の知識や理解も必要です。

【目指す方向性】

- ■ フレイルについて正しく理解し、若いうちからの予防や早期発見につなげるため、またフレイルを改善できるよう、普及啓発を行います。
- ■ 高齢者の健康づくりや社会参加を促し、フレイル予防につなげます。

【具体的な取組】

① 市民の取組

- ■ 地域で行われている活動やイベントに参加する等、人や社会とのつながりを持ちましょう。
- ■ 生活の中で歩行を意識しましょう。
- ■ できる範囲で、自分に合った運動を生活の中に取り入れましょう。
- ■ バランスの良い食事を心がけましょう。
- ■ かかりつけ歯科医を持ち、口腔機能の維持・向上を図りましょう。
- ■ 聞こえ方や見え方に変化を感じた時には、早めに医療機関を受診しましょう。
- ■ 話しかけても反応しなくなった、怒りっぽくなった、会話が難しくなった、つまずいたり転んだりすることが増えた、外出しなくなった等、身近な人の変化に気づいたら、医療機関への受診を勧めましょう。

② 市が進める取組

- ■ 高齢者に対し、生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発を行います。
- ■ 高齢者に向けて、西東京しゃきしゃき体操の普及を推進します。
- ■ 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及び地域の団体と連携し、運動習慣を持つ人を支援します。
- ■ フレイル及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）※の予防事業を実施します。
- ■ 東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防事業を実施します。

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等により運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高い状態を表す言葉です。

（引用：公益社団法人　日本整形外科学会）

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
フレイル予防事業	フレイルに対する早期の気づきと生活の行動変容を促し、市民同士で支え合いながらフレイル状態を確認する「フレイルチェック」を実施するとともに、市民参加によるフレイル予防の担い手の育成を行います。併せて、フレイル予防を目的とした事業を実施します。	高齢者支援課
骨粗しょう症検診	早期に骨量減少者を発見し、骨粗しょう症を予防することを目的に実施します。	健康課
栄養・食生活相談【再掲】	健康づくりのための食生活について栄養士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
西東京しゃきしゃき体操普及啓発事業【再掲】	体操を通じて、いつまでも地域の中でいきいきと健康に生活することを目的とし、出前講座、体操講座、指導員の育成等を行います。	
リハビリ相談窓口【再掲】	リハビリの方法や福祉用具、住宅改修等について、理学療法士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
自主活動グループの支援【再掲】	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	
歯科相談【再掲】	電話による相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数【再掲】	4,482 人	令和４年度	8,000 人

事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値
1 日に 1 時間以上歩いている高齢者(70 歳代)の割合	男性	39.2%	令和 5 年度	45.0%
	女性	41.2%		47.0%
住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者（70 歳代）の割合	男性	19.7%		21.7%
	女性	41.9%		46.1%

3　子どもの健やかな成長の促進

(１) 相談体制の充実

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

- 未就学児の保護者が、子どもの健康に関する相談相手として最も多く挙げたのは、「配偶者・パートナー」93.2%であり、次いで「子どもの祖父母」63.5%、「かかりつけの医師」53.1%、「友人・知人」47.1%でした。
- 未就学児の保護者のうち、悩みや仕事・家事・育児等のストレスについて、相談相手がいない人の割合は、6.4%でした。
- 育児相談事業を利用したことがある未就学児の保護者の割合は、26.5%であり、事業の存在を知らなかった保護者の割合は、14.9%でした。
- 未就学児の保護者が、子どもの健康に関する情報の入手先として最も多く挙げたのは、「インターネット（市・都のホームページを除く）」62.3%であり、次いで「保育園・幼稚園」54.3%、「知人や友人」45.7%、「病院・診療所」41.4%でした。

【課題】

- 妊娠・出産期の心身の状態は、子育てや子どもの成長へ大きな影響を及ぼすため、妊娠期から適切な健康管理を行い、心身の安定を図る必要があります。
- 特に近年は、社会情勢や個々の価値観の変化、少子化や核家族化、地域のつながりの希薄化、メディアやインターネットによる情報の拡散等により、子育ては孤立しやすく、相談もできないまま情報に振り回され、不安な気持ちで子育てをしている方も多くなっています。

【目指す方向性】

- 妊娠・出産・子育てに不安や心配を抱える家庭や保護者に対し、必要な情報提供を行うとともに、包括的、かつ継続的な支援を行います。
- 楽しみながら子育てができるよう、保護者同士がつながりを持てる機会の充実を図ります。
- 子育てが孤立しないよう、子育てを支える各種相談体制の充実及び周知を図ります。



【具体的な取組】

① 市民の取組

- ■ 身近な人とコミュニケーションをとり、相談相手を持ちましょう。
- ■ 子どもと一緒に市の施設やサービスを利用してみましょう。
- ■ 子育てに関わる地域の人・団体・サークル等の活動を利用してみましょう。
- ■ 子育てで困ったときや悩んだときは、市に相談しましょう。
- ■ 悩みや不安を抱えている保護者に気づいたら、市に相談するよう勧めましょう。

② 市が進める取組

- ■ 切れ目のない支援に向け、市民のニーズの把握・検証を行い、地域資源を活用したポピュレーションアプローチ（集団全体に対して行う取組）を進めます。
- ■ 全ての妊産婦、子育て世帯、子どもに対し、一体的な相談支援を行うため、「こども家庭センター」の設置、運営を行います。
- ■ 妊娠届出時に、現在の状況を確認するとともに、出産への準備や子育てに向けての情報提供や相談を実施するため、全ての方に妊婦面接（たまご面接）を行います。
- ■ 面接の結果、継続して支援を希望される方や支援が必要と判断した方へ、電話や訪問による相談・支援を実施します。
- ■ 外国籍の妊産婦及び家族の方へ、窓口等での通訳環境を整えます。
- ■ 乳児家庭全戸訪問指導（こんにちは赤ちゃん訪問）を実施し、個々の状況にあった具体的な相談や情報提供を行います。
- ■ 不安や悩みを相談できるよう、各種支援機関の情報提供や連携により、孤立せずに子育てができるよう支援します。
- ■ 支援の必要性の高い保護者に対して、必要な支援機関へとつなぐ体制を構築し、孤立を防ぎ、虐待等の重篤事案の防止を図ります。

※こども家庭センター

児童福祉法等の改正により、子育て世代包括支援センター（母子保健）と子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）の設立の意義や機能は維持した上で、組織を見直し、全ての妊産婦、子育て世代、子どもへ一体的に相談支援を行う機能を有する機関です。

両機能を組織として一体的に運営することにより、母子保健・児童福祉両部門の連携・協働を深め、虐待への予防的な対応から個々の家庭に応じた支援の切れ目ない対応等、市町村としての相談支援体制の強化を図るために行われるものです。

（引用：こども家庭庁「児童福祉法等の一部を改正する法律の施行に向けた検討状況」）

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
妊婦面接（たまご面接）	妊娠に伴う不安や悩みの軽減を図り、安心して出産を迎えられるよう相談・支援等を行います。	健康課
子育て世代包括支援事業	妊娠期から子育て期にわたる不安や困りごと等について、助産師や保健師が相談に応じ、切れ目のない支援体制を確保し、関係部署・機関との連携調整を図ります。	
乳児家庭全戸訪問指導（こんにちは赤ちゃん訪問）	助産師･保健師資格を持つ訪問指導員が家庭訪問し、必要な保健指導・助言を行います。	
相談・訪問指導	妊産婦及び子育て家庭を対象に、電話、面接、訪問により、妊娠・出産、育児についての相談助言、保健指導を行います。	
子育て支援教室・相談会等の開催	乳幼児の発育に応じた講座を開催するほか、情報共有の場を提供し、専門職による相談を行います。	
発達フォロー教室・養育フォロー教室	乳幼児健康診査等の結果、必要と認められた幼児とその保護者を対象に、発達を促す課題遊びや運動、小グループ支援を実施します。	
子育てひろばの運営	乳幼児と保護者が自由に遊べる場所を提供します。	子ども家庭支援センター
子育て支援事業	子育て講座や子育ての情報提供、子育てサークル活動の支援等を行います。	
虐待防止のための支援	子どもや子育て家庭からの相談に応じるとともに、関係機関と連携し、子ども及び子育て家庭を支援するためのネットワークを構築します。	
子育て相談、交流広場	市内の地域子育て支援センターを中心に、子育てに関する講座や交流事業を実施し､相談等に対応します。	幼児教育・保育課

【評価指標】

事業による実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
「こんにちは赤ちゃん訪問」の実施率	100.5%	令和４年度	100.0%以上

事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
育児相談に関する市民の認知率	85.1%	令和５年度	90.0%
育児相談事業を利用したことがある人の割合	26.5%		35.0%

（２）母子保健の推進

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

- 本市を「子育てしやすいまち」と思う未就学児の保護者の割合（「そう思う」「まあそう思う」の合計）は、57.5%でした。
- 未就学児の保護者が子育てについて感じていることの上位は、「子どもをかわいいと思う」94.3%、「成長を感じてうれしい」90.8%、「楽しい」73.5%、「自分の時間がなくてつらい」42.7%、「よくイライラしている」33.5%でした。

【課題】

- 妊娠期から子育て期を通じて働く女性も増え、近隣に相談相手や子育て仲間を得にくい状況の中で、子育て期を迎える方が増えています。一方で、出産や子育ての知識や情報は、身近な地域の中で見聞きし体験する中で得る機会が減り、様々な媒体から得る場合が多くなっています。
- 父親・パートナーも育児休業等の制度が整ってきている一方、出産・子育てをともに迎える中で、仕事のスタイルや生活環境の変化に関する悩みや不安も生じており、支援が必要です。
- インターネット等により大量、かつ瞬時に情報が得られる一方で、得た情報が自分の家庭や子育てに合っているのかを判断・選択することが難しく、孤立や不安を抱えやすい状況が見られます。
- 出産年齢の高齢化に伴い、産後の体調が思うように回復しないことや体力的な悩みを抱えることで、子育てに困難さを感じる方も増えています。
- 個々の状態にあった情報や支援が届くように、体制を推進する必要があります。

【目指す方向性】

- だれもが子どもを安心して産み、育てられるよう妊娠期からの切れ目ない支援を行います。
- 様々な状態にある子どもや保護者がいても、それぞれの家庭でお互いを受け入れ・受け止めながら、心身ともに健やか、かつ穏やかな状態で生活できるよう、家庭での子育てを支える各種事業を実施するとともに、その周知を図ります。

【具体的な取組】

① 市民の取組

- 乳幼児健康診査を受診して子どもの発育・発達状態の把握に努め、必要に応じ専門的なアドバイスを受けましょう。
- 子どもの規則正しい生活習慣、歯みがき習慣の継続を心がけましょう。
- 本市が行う各種事業を利用し、地域の親子との交流を通じて、子育てのつながりを作りましょう。

② 市が進める取組

- 母子健康手帳の交付や、乳幼児健診の活用により、市民に寄り添った母子保健を推進します。
- 子どもの発達を保護者とともに確認する事業を実施し、早期対応につなげます。
- 関係機関と定期的な情報交換の機会を設けるとともに、必要な支援が届くよう連携を図ります。
- 乳幼児期から歯みがき習慣の定着等、望ましい生活習慣の基礎づくりに向けて、各種事業の中で普及啓発を行います。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
母子健康手帳の交付・支援冊子等の配布	母子の健康管理、健康増進及び情報提供を目的に、全件面接による交付手続を行います。	健康課
出産準備のための教室開催	産前産後の健康管理、出産に向けた講義、新生児の育児手技の実習等を行います。参加者同士の交流も図ります。	
産前・産後サポート	一定の条件に該当した方を対象に、面接による相談を実施した上で、必要に応じ訪問サポートを行います。	
産後ケア事業	産後にサポートを求める母子を対象に、ショートステイ又はデイサービスによる子育て支援を行います。	
ベビーセーフティ事業	子育てへの不安や困り感が強い、SOS を出せない等の養育に支援が必要な産後家庭を対象に、育児手技や子育てについて学ぶ機会を提供します。また、小グループによる親同士のつながる場を提供し、孤立しない子育てを支援します。	
新生児聴覚検査	聴覚障害を早期に発見し、音声言語発達等への影響を最小限に抑えることを目的に支援を行います。	
妊婦健診・乳幼児健康診査等	妊娠の届出をした市内在住の妊婦及び対象となる乳幼児に、健康診査・相談等を実施します。	
歯科健康診査	対象となる幼児に、歯科健康診査、相談、歯科保健指導等を実施します。	
経過観察健診	対象となる乳幼児に、専門医による健康診査、個別相談及び心理面接等を実施します。	
精密健康診査	精密検査が必要と判断された妊産婦及び乳幼児を対象に、指定専門医療機関での精密検査を実施します。	
未熟児医療費・小児慢性医療費	医療保険を適用し、条件に応じて自己負担額及びその他該当する費用を助成します。	
育児学級の実施	各種講座や情報提供を実施します。必要に応じて相談も行います。	
子育て応援アプリ「いこいこ」	予防接種の実施スケジュールや接種履歴を管理するとともに、子育てに必要な情報を一括で確認できる専用サイトを運用します。	
児童発達支援センターひいらぎ	心身に発達や障害の心配がある子ども及びその家族に対して、早期に支援を行うための相談や療育、地域支援を行います。また、乳幼児に対しては、子育て支援、関係機関等との連携による効果的な発達支援を行います。	
０歳一時保育事業	保護者のレスパイト支援として、市内５か所の保育園で、生後３か月以上から満１歳未満までの児童を対象に、一時保育を実施します。	幼児教育・保育課

【評価指標】

事業の実績指標		現状値	現状値の年度	目標値
乳幼児健診の受診率	3～4か月児	98.3%	令和４年度	100.0%
	6～7か月児	95.2%		
	9～10か月児	94.3%		
	1歳6か月児	97.2%		
	3歳児	97.9%		
産後ケア事業の利用登録者数		86 人		110 人
子育て応援アプリ「いこいこ」の登録者数		11,627 人		15,000 人



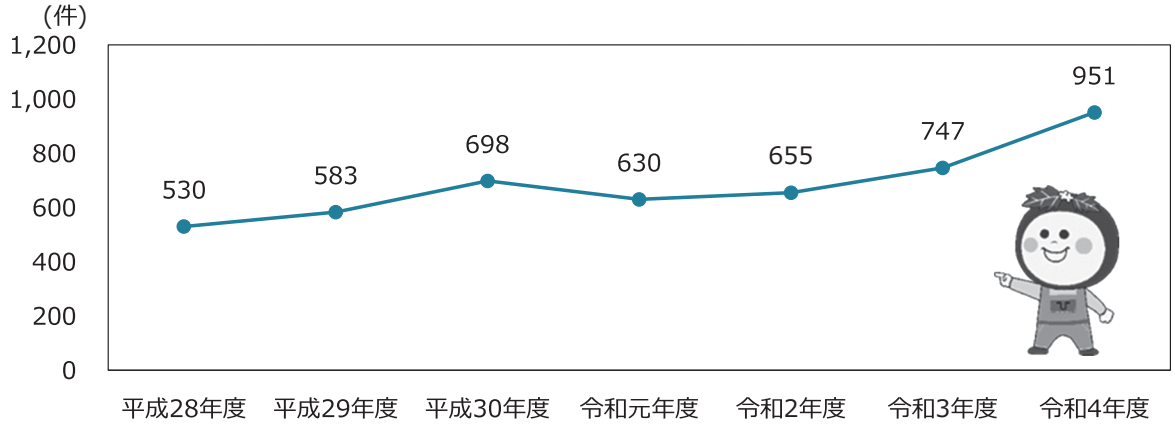
（３）子どもの発達に関する包括的な支援の充実

【現状】

■ 子どもの発達への関心や意識の高まりとともに、発達が気になる子どもへの支援の必要性は、増加傾向にあります。さらに、障害の種類や範囲が多様化する傾向も見られることから、子どもとその家族への包括的な支援の充実が求められています。

■ 本市においても、子どもの発達に関するニーズは高まっており、毎年度相談件数等の増加が見られます。

図表２-23　個別相談件数



出典：事務報告書

【課題】

■ 障害の有無にかかわらず、地域の中で一緒に育ち・育てる視点から支援を進める必要があります。

【目指す方向性】

■ 心身に発達や障害の心配がある子どもが健やかに成長できるよう、相談・支援を行います。

■ 子ども一人ひとりの特性、障害の種類や範囲に応じて、必要な療育が必要なときに受けられる体制の整備を行います。

■ 保健・医療・福祉・教育の連携により、ライフステージを通じて、切れ目なく支援を受けられる体制の整備を進めます。

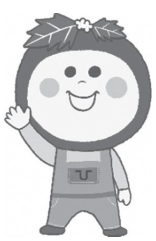
【具体的な取組】

① 市民の取組

■ 子どもの発達の不安に対し、早めに専門的な相談・支援を受けましょう。







② 市が進める取組

- ■ 発達全般の子育て相談を入口に、専門職員及び小児神経科医師による相談・助言を行います。
- ■ 対象となる子どもに対し、日常生活における基本動作の習得や、集団生活への適応等の支援を行います。
- ■ 発達に心配のある子どもの家族に対し、個別相談等の場において、専門的な視点から必要な相談・助言を行います。
- ■ 家庭と幼児教育・保育施設等と協働し、子どもの発達を支援するために、専門的な視点から助言を行います。
- ■ 市民講座、関係機関を対象とした勉強会の開催、幼児教育・保育施設等への訪問支援等の地域支援事業を行います。
- ■ 地域の事業者と連絡会を開催し、現状の把握や市民ニーズの共有等を行い、本市全体で子ども及び保護者に寄り添った対応に努めます。
- ■ 関係機関と連携を図るとともに、関係機関職員を対象とした勉強会を実施し、本市全体の療育の質の向上を図ります。

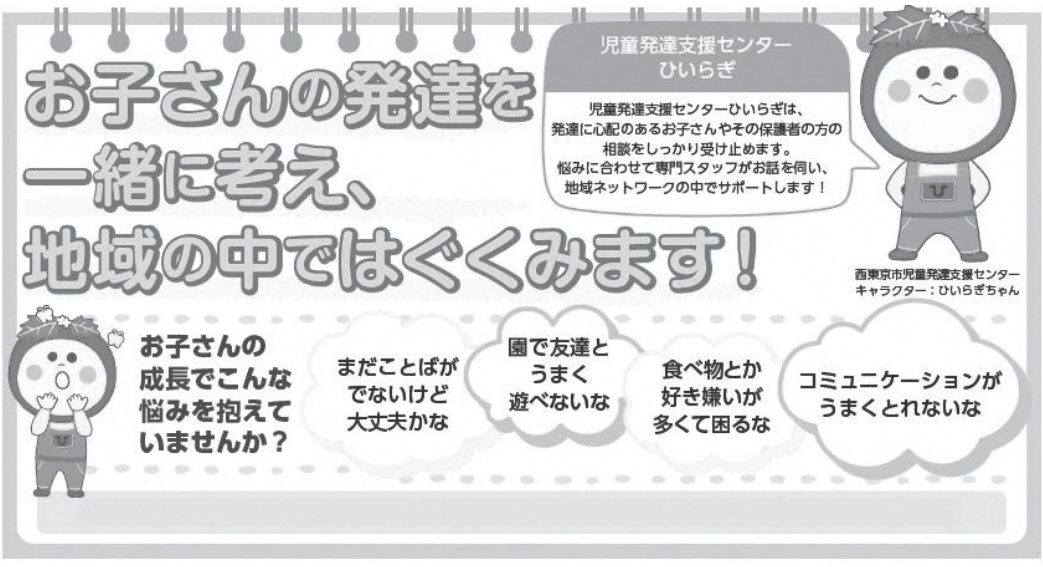
【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
児童発達支援センターひいらぎ【再掲】 	心身に発達や障害の心配がある子ども及びその家族に対して、早期に支援を行うための相談や地域支援を行います。また、乳幼児に対しては、子育て支援、関係機関等との連携による効果的な発達支援を行います。	健康課

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
市民向け講座の参加者数	164 人	令和４年度	180 人

事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
「児童発達支援評価アンケート」における事業評価の満足度	96.7%	令和４年度	100.0%



4　安全・安心な環境づくり

(1) 感染症予防の推進

【現状】

- 近年、各種感染症の動向は、人や物の移動、環境の変化、社会活動様式の変容、保健医療サービスの高度化の影響を受け、大きく変化しています。
- 令和元（2019）年以降、世界的に流行した新型コロナウイルス感染症について、市内でも感染者が多数発生しました。
- 新型コロナウイルス感染症の流行時は、新たな生活様式の導入により、市民の日常生活に影響を及ぼしました。人や社会とのつながりの希薄化や健康状態への影響等、様々な問題が生じています。

【課題】

- 新興・再興感染症といった生命・健康に影響を及ぼす感染症に対し、予防策を推進する必要があります。
- 各種感染症に罹患した場合の早期発見と、治療のための取組を実施する必要があります。

【目指す方向性】

- 国や東京都の動向に注視し、各種感染症の予防のための情報提供や予防接種事業を実施するとともに、重症化予防、感染拡大及びまん延化防止のための正しい行動についての普及啓発を行います。



【具体的な取組】

① 市民の取組

- 感染症予防に関する正しい情報を把握し、予防策を実践しましょう。
- バランスの良い食事の摂取や十分な睡眠時間の確保といった普段の健康管理により、体力・抵抗力をつけましょう。
- 子どもの予防接種のスケジュールを把握し、かかりつけ医のもとで適切な時期に接種を受けましょう。
- かかりつけ医を持ち、自分の体調に合わせて、必要な予防接種を受けましょう。

② 市が進める取組

- 各種感染症の予防等に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 各種感染症の予防接種事業等を行います。
- 子育て応援アプリ「いこいこ」を活用し、子どもの予防接種が適切に行われるよう支援します。
- 感染症の発生動向の把握や、ホームページ等を利用した情報提供を行います。
- 感染症のまん延化防止を図るために、感染予防対策を推進します。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
予防接種事業（母子保健）	予防接種法に基づき乳幼児等に対する各種予防接種を実施するとともに、適切な受診に向けた保護者への周知等を行います。	健康課
予防接種事業（成人保健）	予防接種法に基づき、個人の発症又は重症化を防止し、併せてそのことにより、そのまん延の予防を目的として予防接種を行います。	
肝炎ウイルス検査	Ｂ型肝炎ウイルス及びＣ型肝炎ウイルス感染の早期発見を目的として、肝炎ウイルス検査を実施します。	
子育て応援アプリ「いこいこ」【再掲】	予防接種の実施スケジュールや接種履歴を管理するとともに、子育てに必要な情報を一括で確認できる専用サイトを運用します。	

【評価指標】

事業の実績指標	現状値	現状値の年度	目標値
子育て応援アプリ「いこいこ」登録者数【再掲】	11,627 人	令和４年度	15,000 人



（２）かかりつけ医療機関の推進

【現状】

（市民の健康に関するアンケート結果より）

- かかりつけ医がいる未就学児の割合は高く、６歳児では 100%でした。
- かかりつけ医がいる人の割合は、69.2%でした。特に 20 歳代では男性 48.3%、女性 45.0%、30 歳代では男性 45.8%、女性 39.1%と、若年層で低い割合となりました。
- かかりつけ歯科医がいる未就学児の割合は、全体で 36.7%でした。
- かかりつけ歯科医がいる人の割合は、57.3%であり、平成 28（2016）年度よりも増加しました。
- かかりつけ薬局を持つ人の割合は、32.6%でした。
- かかりつけ薬局を持つ人の割合が最も低い年代は 20 歳代の 18.3%であり、最も高い年代は 80 歳代の 57.4%でした。

図表２-24　かかりつけ医療機関を持つ人

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
０歳	71.8%	10.6%	22.4%
１歳	90.2%	28.6%	28.6%
２歳	94.2%	44.2%	37.2%
３歳	88.7%	45.1%	33.8%
４歳	87.3%	49.2%	20.6%
５歳	88.7%	52.8%	34.0%
６歳	100.0%	50.0%	37.5%
全体	87.1%	36.7%	29.5%

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
10歳代	55.0%	55.0%	35.0%
20歳代	47.3%	40.9%	18.3%
30歳代	42.2%	51.6%	24.2%
40歳代	57.3%	52.5%	23.1%
50歳代	65.0%	53.7%	26.7%
60歳代	73.8%	62.2%	31.3%
70歳代	86.1%	63.4%	43.4%
80歳代	92.3%	67.8%	57.4%
全体	69.2%	57.3%	32.6%

出典：令和５年度　市民の健康に関するアンケート

【課題】

- 受診が必要かどうかの判断や、適切な医療機関・診療科を選択することについて困難さを感じている人は、多く見受けられます。また、適切な受診行動が取れないことにより、不要な費用や時間が生じてしまいます。
- 自分の生活に合った健康管理を行い、病気の予防や早期発見、早期治療を行うためには、日頃の体調や生活背景を把握している、かかりつけ医療機関の存在が重要です。
- より専門的な検査や治療が必要になった場合には、かかりつけ医より専門医療機関を紹介してもらう必要があります。
- 病状にあった機能区分を持つ医療機関において、必要な医療が受けられるよう、かかりつけ医を中心とした地域の医療機関や関係機関との連携が重要です。

【目指す方向性】

- かかりつけ医療機関を持つことを促進し、市民が住み慣れた地域で安心して医療が受けられるようにします。
- かかりつけ医の機能が発揮されることにより、医療機能の分担と専門化が進められるとともに、より多くの方が適切な医療・必要な医療を受けられることを目指します。

【具体的な取組】

① 市民の取組

■ 日頃から自分の健康に関心を持ち、かかりつけ医療機関で定期的な健診や必要な予防接種を受け、健康管理に努めましょう。

■ 体調面について心配なことが生じた際には、かかりつけ医療機関に相談しましょう。

② 市が進める取組

■ 市民がかかりつけ医療機関を持つように普及啓発を行い、地域医療連携を推進します。

■ 医師会、歯科医師会、薬剤師会と意見交換する場を持ち、市民ニーズを共有するとともに、情報発信等に向けた連携を進めます。

【主な事業等】

事業等	事業概要	担当課
健康づくり等に関する普及啓発【再掲】	健康づくりや生活習慣病予防について、健康ポイントアプリ「あるこ」やホームページ等を活用して普及啓発を行います。	健康課
各種歯科健康診査・歯周疾患検診【再掲】	歯科疾患の早期発見と適切な口腔衛生指導、生活指導を行うとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、口腔の健康を維持することを目的に実施します。	

【評価指標】

事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値
かかりつけ医を持つ人の割合	69.2%	令和５年度	80.0%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合【再掲】	57.3%		65.0%
かかりつけ薬局を持つ人の割合	32.6%		38.0%



コラム

健康ポイントアプリ

あるこ

「第 12 回　健康寿命をのばそう！アワード」
スポーツ庁長官　優秀賞　を受賞しました

令和 5 年 11 月に開催された、厚生労働省及びスポーツ庁主催の「第 12 回健康寿命をのばそう！アワード」にて、スポーツ庁長官　優秀賞を受賞しました。

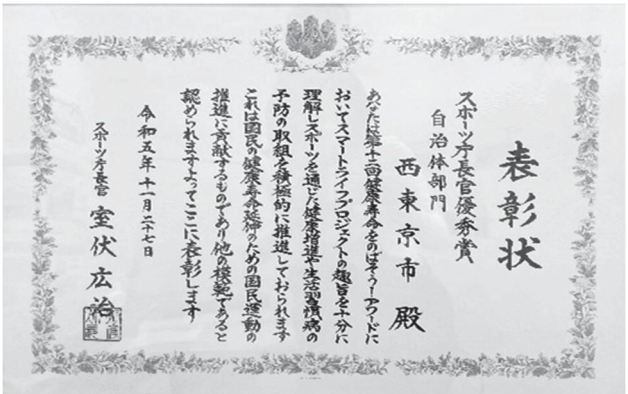
このアワードは、平成 23 年より実施されている「スマート・ライフ・プロジェクト」の取組の一環として、生活習慣病予防の啓発活動の奨励・普及を図ることを目的に実施されています。

スポーツ庁長官優秀賞は、特にスポーツ・運動を通じて優れた取組を行っている企業、団体、自治体を表彰するものです。

自治体として健康ポイントアプリ「あるこ」を導入し、コロナ禍でも健康寿命の延伸に対する取組を続け、目に見える成果を残していることで受賞となりました。

～健康ポイントアプリ「あるこ」の成果～

1. **健康増進事業への参加者が約 12.5 倍に増加！**
2. **アプリ内イベントにより、平均歩数が 5％増加！**
3. **アプリの継続利用により、健康意識が向上！**
4. **屋外ウォーキングイベントの集客数が 20 倍に増加！**


表彰状

スポーツ庁長官優秀賞

自治体部門

西東京市　殿

令和五年十一月二十七日

スポーツ庁長官　室伏広治