



# 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

### ～概要版～

令和6(2024)年度～令和 15(2033)年度

#### ◇ 計画の策定に向けて

##### «計画策定の趣旨・背景»

世界一の長寿国である我が国においては、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題です。

加えて「こころの健康」の面では、生きることの阻害要因が社会の中に存在し、さらに、新型コロナウイルス感染症の発生は、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、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。

これまでの取組の成果と課題の検証とともに、新たな課題や施策動向等を踏まえ、また、より多面的な健康づくりの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」及び「第2次西東京市生きる支援推進計画」を策定します。



#### ◇ 計画の位置付け

##### 「第3次西東京市健康づくり推進プラン」

- ・健康増進法第 8 条第 2 項

「市町村健康増進計画」

- ・食育基本法第 18 条

「市町村食育推進計画」

##### 「第2次西東京市生きる支援推進計画」

- ・自殺対策基本法第 13 条第2項

「市町村自殺対策計画」

国や東京都の動向を踏まえるとともに、本市の「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。



## ◇ 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

全ての市民が、地域コミュニティの一員として、生きがい・やりがいをもって健やかに自分らしく活躍できるよう、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。

## ◇ 基本目標と施策

### 基本目標1:健康寿命を延ばすまち

全ての人向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

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。

#### «施策»

- (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

### 基本目標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

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。

#### «施策»

- (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

### 基本目標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

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援や伴走型の相談体制、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。

#### «施策»

- (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

### 基本目標4:安全・安心に暮らせるまち

安全・安心な環境づくり

いつでも安心して医療サービスを受けられ、自身の健康管理ができるよう、かかりつけの医療機関を持つことを推進していきます。

#### «施策»

- (1) 感染症予防の推進
- (2) かかりつけ医療機関の推進

## ◇ 目標に向けた取組（計画書より一部抜粋）

### 基本目標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

- 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するとともに、そのための環境整備を行うことで、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげます。

##### 【主な事業等】

各種健康診査、特定保健指導、健康相談、健康講座など



#### （2）がん対策の推進

- 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。

##### 【主な事業等】

各種がん検診、からだと心の健康相談、がん教育の実施など



### 基本目標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

- 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。

##### 【主な事業等】

離乳食講習会、栄養・食生活相談、調理実習、自主活動グループの支援など



#### （2）身体活動・運動の促進

- 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。



##### 【主な事業等】

西東京しやきしゃき体操普及啓発事業、健康ポイントアプリ「あるこ」、リハビリ相談窓口など

#### （3）口腔ケアの促進

- 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。

##### 【主な事業等】

各種歯科健康診査・歯周疾患検診、在宅訪問歯科健康診査、歯科相談など



#### （4）休養・余暇の確保・充実

- 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。

##### 【主な事業等】

からだと心の健康相談、健康相談、若年こころの健康相談「こころ Hale・Hale@西東京市」

#### （5）たばこ・アルコール対策

- 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。

##### 【主な事業等】

からだと心の健康相談、健康相談



#### （6）フレイル予防の推進

- 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、またフレイルから改善できるよう、普及啓発を行います。

##### 【主な事業等】

骨粗しょう症検診、栄養・食生活相談、リハビリ相談窓口、自主活動グループの支援、歯科相談など

### 基本目標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

■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。

##### 【主な事業等】

子育て世代包括支援事業、相談・訪問指導、子育て支援教室・相談会等の開催 など

#### (2) 母子保健の推進

■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。

##### 【主な事業等】

母子健康手帳の交付・支援冊子等の配布、教室開催、妊婦健診・乳幼児健康診査 など

#### (3) 子どもの発達に関する包括的な支援の充実

■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。

##### 【主な事業等】

児童発達支援センターひいらぎ



### 基本目標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

■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。

##### 【主な事業等】

各種予防接種事業、肝炎ウイルス検査 など



#### (2) かかりつけ医療機関の推進

■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。

##### 【主な事業等】

健康づくり等に関する普及啓発、各種歯科健康診査・歯周疾患検診



# 第2次西東京市生きる支援推進計画

## ～概要版～

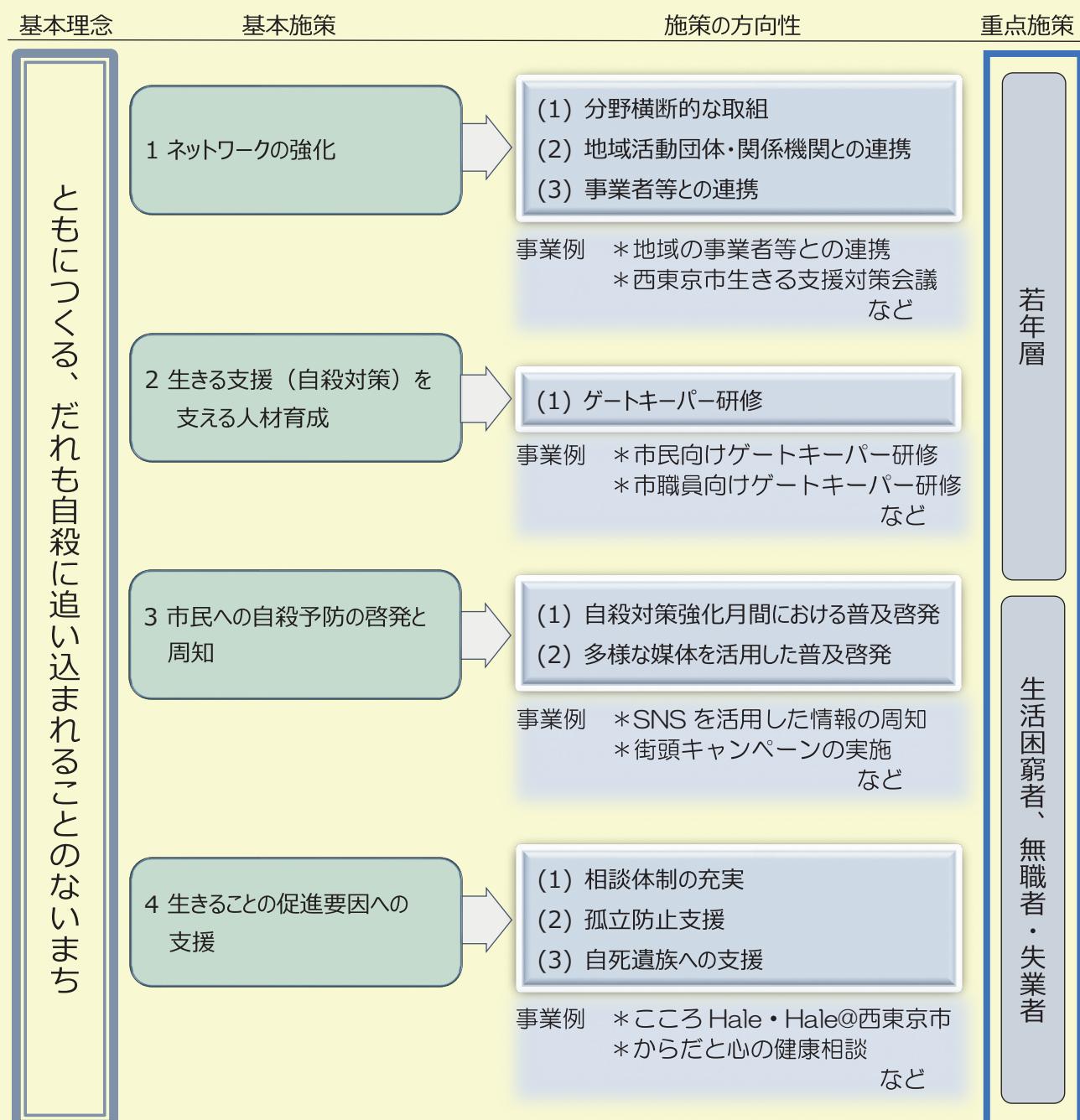
令和6(2024)年度～令和15(2033)年度

### ◇ 基本理念

ともにつくる、だれも自殺に追い込まれることのないまち

一人ひとりのかけがえのない命を大切にし、市民、関係機関、行政等が協働して、「だれも自殺に追い込まれることのないまち」を目指します。

### ◇ 計画の全体像



## ◇ 基本施策

### 1 ネットワークの強化

自殺は、経済・生活問題、健康問題、家庭問題、勤務問題等、様々な要因が関係しています。幅広い分野の機関が連携し、適切な支援につなぐことが重要です。

地域活動団体、関係機関、事業者等がそれぞれの自殺対策について果たす役割を認識した上で、様々な取組や事業が相互に連携・協力することができるようネットワークの強化に取り組みます。また、行政の分野横断的な取組を進めます。

- 分野横断的な取組
- 地域活動団体・関係機関との連携
- 事業者等との連携

### 2 生きる支援(自殺対策)を支える人材育成

自殺リスクを抱えた方を早期に発見し、必要な支援につなげるためには、生きづらさを抱えている方のサインに気づくことができるよう、自殺対策の支え手となる人材の育成が重要です。

自殺対策を推進する上で基礎となるゲートキーパーの育成を、庁内外において実施します。

- ゲートキーパー研修

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる人のことで、「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

気付く

傾聴

つなぐ

見守る

### 3 市民への自殺予防の啓発と周知

自殺に追い込まれるという危機は、誰にでも起こり得ることであり、誰もが当事者になり得る重大な問題であるため、市民全体に普及啓発を行う必要があります。

自殺防止キャンペーンの実施や SNS、リーフレット等の多様な媒体の活用により、市民全体への自殺予防の啓発と周知を実施します。

- 自殺対策強化月間における普及啓発
- 多様な媒体を活用した普及啓発

## 4 生きることの促進要因への支援

自殺に追い込まれるのは、「生きることの促進要因」よりも「生きることの阻害要因」が上回った時です。「生きることの阻害要因」を減らす取組と、「生きることの促進要因」を増やす取組を進めていく必要があります。

■相談体制の充実

■孤立防止支援

■自死遺族への支援



## ◇ 重点施策

### 1 若年層

若年層は、学業や仕事など人生において大きな変化に直面する年代であり、虐待、いじめ、家庭不和、貧困などの様々な困難が生じる年代でもあります。さらに著名人の自殺報道が自殺を促進させるウェルテル効果による影響も報告されています。

我が国の自殺者数は、近年、全体としては低下傾向にあるものの、20歳未満の自殺者数は増えており、若年層の死因に占める自殺の割合は高く、若年層の自殺対策が課題となっています。

本市の若年層は、男性の20歳未満、20歳代、30歳代、女性の20歳未満、20歳代が国や東京都と比較すると自殺者割合が多い結果となっており、若年層への支援について検討が必要です。

### 2 生活困窮者、無職者・失業者

勤労世代の無職者の自殺率は、同世代の有職者に比べ高いことがわかっています。

本市において、無職者が有職者より自殺の割合が多くなっており、生活困窮者、無職者・失業者に対する自殺対策を、包括的な自殺対策の中に位置付け、施策の取組を進めます。

みんな、心が晴れ晴れする時もあれば、なんだかもやもやする時もある。

あなたの心は今、どんな天気ですか？



〈西東京市若年こころの健康相談キャラクター：はれはれっち・もやもやっち〉



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

令和6（2024）年3月

発行 西東京市健康福祉部健康課

〒202-8555 西東京市中町一丁目5番1号

電話 042-438-4037