

西東京市第2次健康づくり推進プラン 後期計画策定検討資料

〈西東京市健康都市プログラム〉



西東京市健康課
平成29年6月21日



平成26年7月 西東京市は
健康都市連合に加盟しました。

健康づくり推進プランは、全ての市民が、乳幼児期から高齢期までの一生を通じて健やかで心豊かに生活できる活力ある都市（まち）としていくことをめざし、市民、地域、そして西東京市がともに健康づくりに取り組むことを目的としている。

健康づくり推進プラン後期計画

（平成30年度－35年度）



（西東京市健康都市プログラム）



真の健康都市を目指すための
誰にもわかりやすい（取り組みやすい）



健康づくりへの提案と健康情報の提供

『健康』応援 都市



～「健康」であること、「健康」になることを、支え合える（応援する）まち 西東京～

まち そのものを 健康 に！



アクション

アクション

アクション

「健康」応援都市 西東京市
健康都市プログラムの基本理念



アクション

「健康なまち」となるための
5つの健康応援アクション

アクション

「健康なまち」となるための

● つの健康応援アクション

アクション名称	ターゲット層	応援アクションの内容
例 「休もう」アクション	20・30歳代男性 ＜理由＞ 市民アンケートにより「睡眠充足度」が他の年代と比べ低い層	・必要とする睡眠時間や理想とする生活リズムを具体的に提示 ・睡眠不足による危険性をわかりやすく啓発 ・単なる「休みましょう」ではなく、「睡眠」が大事であり、どの程度の睡眠が必要なのか、睡眠不足による弊害をわかりやすく記載する

(現行プラン) 重点的取り組み 平成25年度－29年度

重点取組	内容
「健康把握」	乳幼児の定期的な健診（保護者含む） 日々の健康状態の把握（体重や血圧）
「食・栄養」	朝食を食べる バランスよく食べ、食を楽しむ
「運動・スポーツ」	できるだけ身体を動かす 適度な運動を心がける
「こころ・休養」	ほめる子育て 不安や悩みを誰かに相談する 人とのつながりを大切に こころにゆとりを持ち、休養をこころがける
「学び・創造」	家族と一緒に過ごす 社会参加や趣味活動を行い、生きる力を 育む

過去1年間の
健診受診No. 1

男性50代 93.5%
*全体では84.5%が受診

未受診率
No. 1

30歳代女性
健診未受診率 26.6%

未受診
理由No. 1

忙しくて時間が無い
内、30代 47.1% 40代 53.4%

がん検診
トップ10入り

胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

5つ全ての検診受診率が多摩26市中、すべて10位以内

西東京市のほか、羽村市・あきる野市 のみ

乳がん 第3位 (26.0%) 子宮頸がん 第5位 (21.0%)
大腸がん 第10位 (34.0%)

子どもの
やせ・肥満

中学1年の女子 痩身傾向 13.8%
小学4年の男子 肥満傾向 7.7%

大人の
やせ・肥満

痩身→20代女性 4人に一人
痩身傾向 24.4%
肥満→40代男性 3人に一人
肥満傾向 35.8%

子どもの
朝食の欠食

「朝ごはんを食べない」「週1~3回くらい」
中学1年女子 7.4%
中学1年男子 7.1%

大人の
朝食の欠食

「朝食を食べない」「週1~2回程度」
20代男性 21.1%
20代男性の5人に一人

バランスの良い
食事の心がけ
「してない！」
No. 1

栄養のバランスや一日のエネルギー(カロリー)を考えた食事
「まったくそうしていない」「あまりそうしていない」

20代女性の2人に一人

1位 20代女性 48.8% 2位 30代男性 41.6%
3位 20代男性 38.5% 4位 30代女性 37.6%

※母子調査 栄養のバランスやエネルギー(カロリー)を考えて食事をさせる
「まったく心がけていない」「あまり心がけていない」
子どもの年齢 1歳 6.3% 2歳 6.7% 3歳以上 7.8%

喫煙率
No. 1

「吸っている」「また吸い始めた」

50代男性 36.4%

*全体 13.2%
*女性 20代 7.3% 30代10.3% 40代 10%

飲酒頻度
No. 1

「ほぼ毎日」

70代以上男性 56.2%

*全体 34.7%
*女性 20代 13.5% 30代17.8% 40代25.6%

歯の本数

60代の5人に一人は19本以下

19本以下 60代男性20.9% 女性19.3%
全体 17.0%

70代以上の3~4人に一人は24本以上

24本以上 70代以上男性26.0% 女性33.8%
全体 63.4%

歯・歯ぐきと体の健康の関係 「知らない！」

歯・歯ぐきが体全体の健康に影響すると知らない割合

70代以上男性 40.9%

* 20代男性 67.3% 女性54.9%

※「8020運動」知らない 20代男性 76.9% 女性 62.2%
70歳以上男性 62.6%

口腔機能の低下

65歳以上（要介護1~5除く）

口の渇き 24.4%

むせる 22.0%

固いもの 食べにくい 24.0%

腎不全・高血圧
がん・糖尿病

1人あたり 年間医療費
94万7,000円

7.002人
都平均5.781人

医療費上位の4疾病

※西東京市国民健康保険（平成27年）

第1位 腎不全

1人あたり年間医療費

2位 白血病 94万5,000円

3位 統合失調症等 35万3,000円

※西東京市国民健康保険（平成27年）

人工透析患者 1,000人当たり

東京都・同規模人口自体を上回る患者数

➤ 健康都市プログラムに盛り込むもの

- 「健康」を目指すための「わかりやすく」「メッセージ性」のあるテーマの設定（アクション）
- 「健康づくり」のきっかけとなる健康データの紹介
- 誰にもわかる成果指標項目の設定（単純化）

參考資料

➤ 健康状態の認識

・健康であると感じている人の割合 「健康（16.2%）」 「まあ健康（49.9%）」

※主観的健康感が低い年代！

40歳代男性 62.7%

30歳代女性 65.6%

合計 66.1% n = 2,140人

（前回 平成23年調査 65.9%）

西東京市健康づくり推進プラン評価・分析のためのアンケート調査

〈参考〉 高齢者一般調査（65歳以上 3,000人無作為）

「健康（21.2%）」 「おおむね健康である（62.1%）」

n = 2,076人 p66

若年一般調査（55歳～64歳 1,500人無作為）

※要支援・要介護認定者除く

「健康（28.3%）」 「おおむね健康である（62.7%）」

n = 844人 p106



〈参考〉 西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査
（平成29年3月）

66.1%

自分が**健康**であると感じる市民

高齢者



睡眠充足

30歳代男性の10人中 **8人** は、睡眠の充足なし

健診未受診ランキング

第1位～3位 20歳～40歳代女性

40歳男性 62.7%

30歳女性 65.6%



子育て中（0歳～2歳児）の保護者
健診受診率 低い！

ストレスを感じる

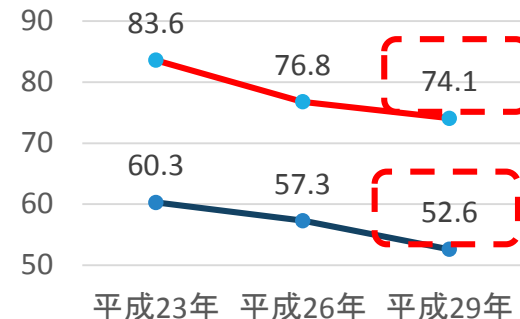
男性 1位 40歳代 57.9%

女性 1位 30歳代 60.4%

医療の状況

➤ **治療中の病気の有無**

		ある	ない	無回答
65歳以上高齢者	n 2,076	74.1%	23.0%	2.9%
55-64歳	n 844	52.6%	45.7%	1.7%



〈参考〉西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査結果報告書
～ 高齢者一般調査 ～

健診受診状況

※がん検診除く。

➤ **20歳以上市民の健診受診率 84.5%** (n = 2,140人)
(前回 平成23年調査 75.5%)

未受診率 ランキング

順位	年齢層	未受診率
第1位	30歳代女性 (n154)	26.6%
第2位	20歳代女性 (n82)	23.2%
第3位	40歳代女性 (n199)	21.6%
第4位	20歳代男性 (n52)	21.2%
第5位	60歳代女性 (n227)	16.3%
(受診率トップ)	男性 50歳代 (n154)	受診率 93.5%
	女性 70歳以上 (n337)	受診率 89.3%



〈参考〉
0～2歳以下の
子育て中の保護者
受診率 58.3% (低い)

※子育てモバイル調査

こころ・休養

➤ **睡眠の状況**

成人調査

ストレスを感じるがあった	第1位	第2位	第3位
男性	40歳代 (57.9%)	20歳代 (51.9%)	30歳代 (47.9%)
女性	30歳代 (60.4%)	40歳代 (52.3%)	20歳代 (50%)

男性	いつも心がけている	心がけていない
20歳代 n 52	46.2%	1.9%
30歳代 n 96	32.3%	5.2%
40歳代 n 134	34.3%	1.5%
50歳代 n 154	37.7%	4.5%
60歳代 n 191	58.1%	0.5%
70歳以上 n 257	75.9%	1.2%
全世代平均 n 2140	53.8% (前回 54.5%)	1.3%



女性	いつも心がけている	心がけていない
20歳代 n 82	36.6%	2.4%
30歳代 n 154	43.5%	0.6%
40歳代 n 199	40.7%	1.5%
50歳代 n 198	44.4%	1.0%
60歳代 n 227	64.8%	0.9%
70歳以上 n 337	73.0%	0.9%



睡眠による休息充足度

20歳代 男性	36.5
30歳代 男性	19.8 (低い)
40歳代 男性	24.6
50歳代 男性	27.9



飲酒・喫煙・アレルギー

➤ 喫煙状況



	平成28年	平成23年
喫煙率 「吸っている」「また吸い始めた」	13.2% n 2,140人	14.8% n 2,164人



家庭内での喫煙者 **全体の約3割**

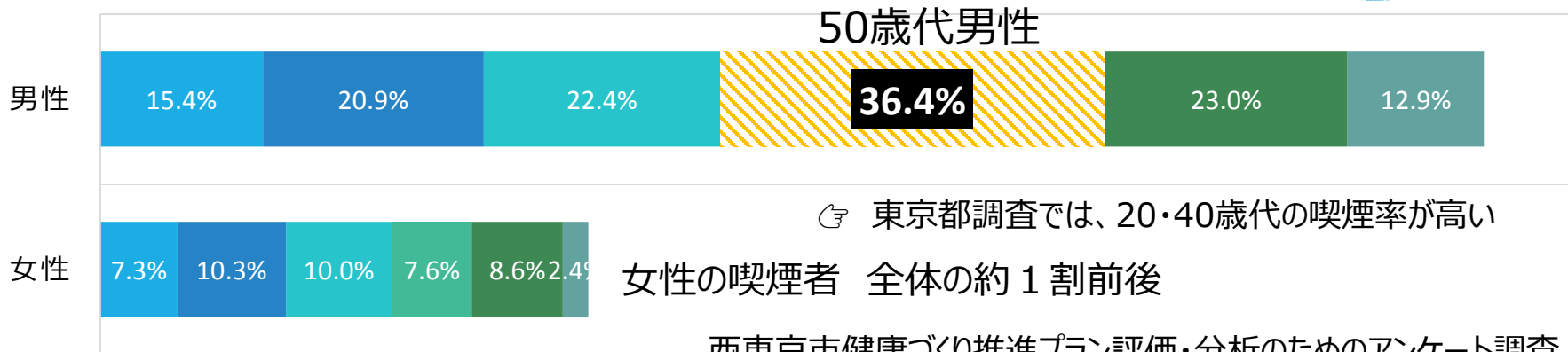
〈参考データ〉

特定健康受診者における喫煙状況（喫煙率 13.5% 平成27年度）
喫煙者 2,064人／15,242人 西東京国保 特定健診受診者総数

年代別 喫煙状況



■ 20歳代 ■ 30歳代 ■ 40歳代 ■ 50歳代 ■ 60歳代 ■ 70歳以上



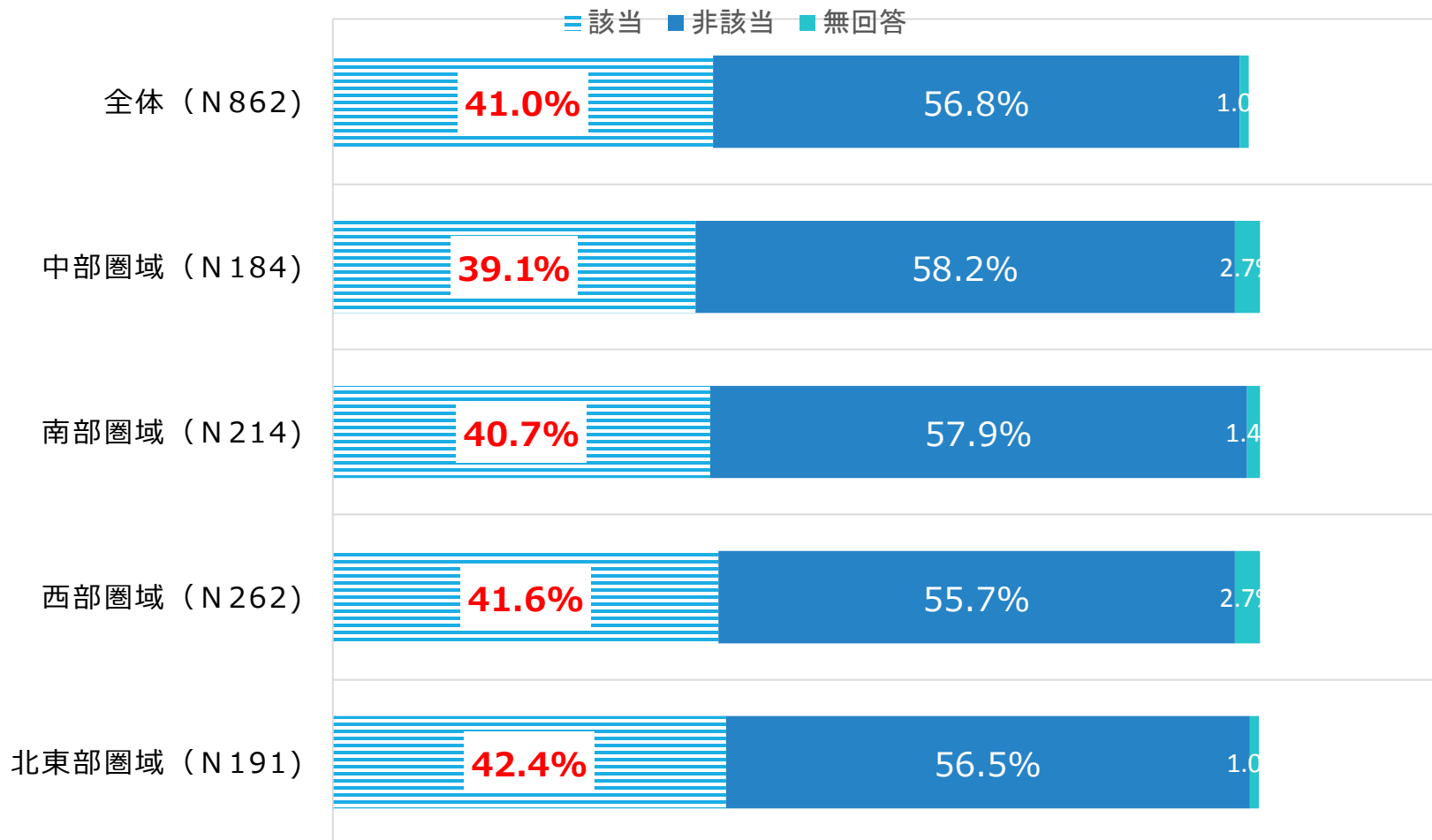
☞ 東京都調査では、20・40歳代の喫煙率が高い

女性の喫煙者 全体の約1割前後

西東京市健康づくり推進プラン評価・分析のためのアンケート調査

65歳以上高齢者（要介護1～5除く）

➤ うつ傾向にある高齢者 n 862

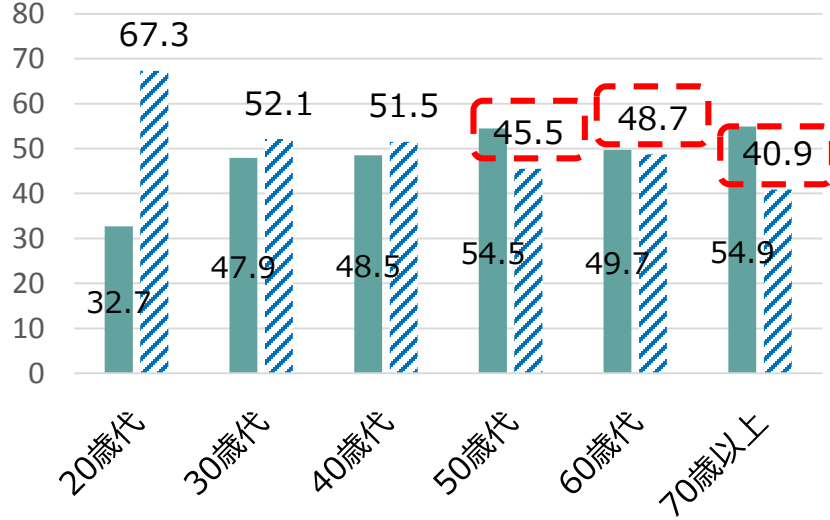


〈参考〉西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査結果報告書
～ 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 ～

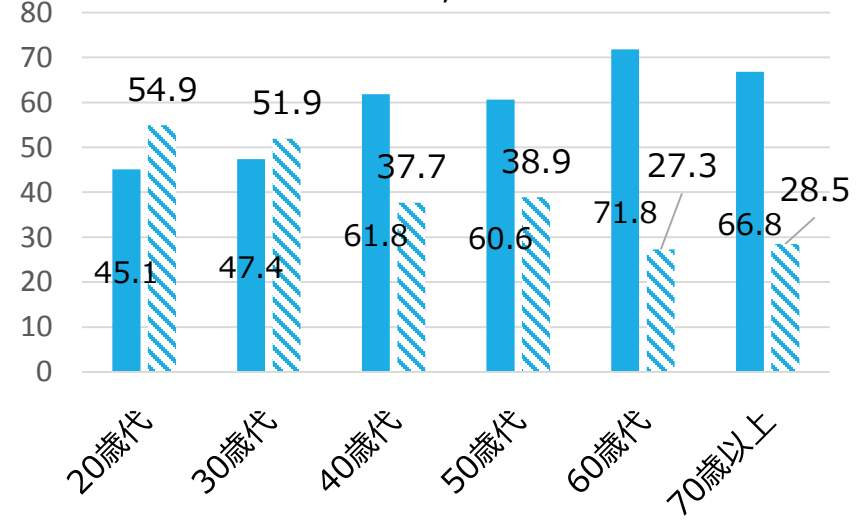
➤ 「歯」と「からだ」の健康意識

Q 歯や歯ぐきの健康が、誤嚥性肺炎、心臓病、糖尿病等のからだ全体の健康にも影響を与えることを知っていますか？

男性
n 884



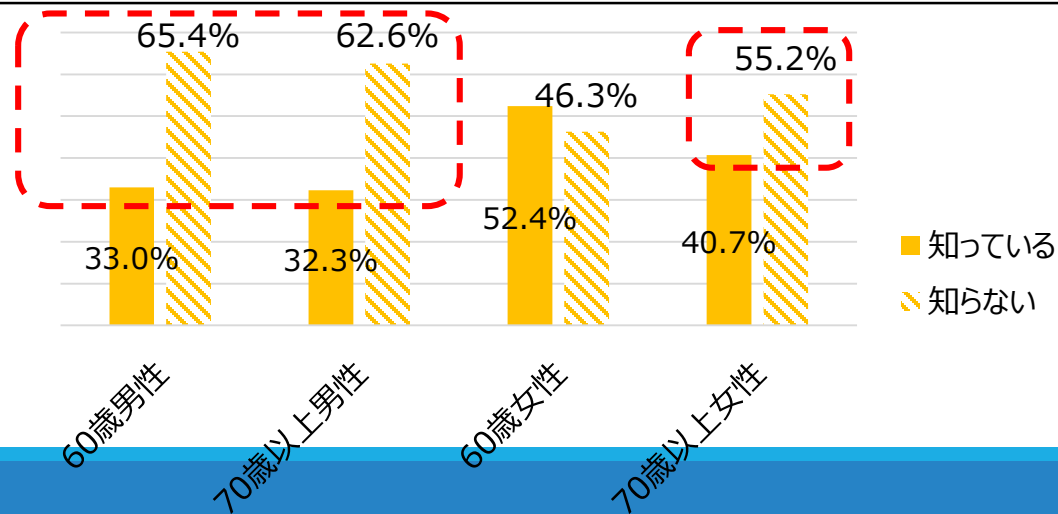
女性
n 1,197



■ 知っている ■ 知らない

■ 知っている ■ 知らない

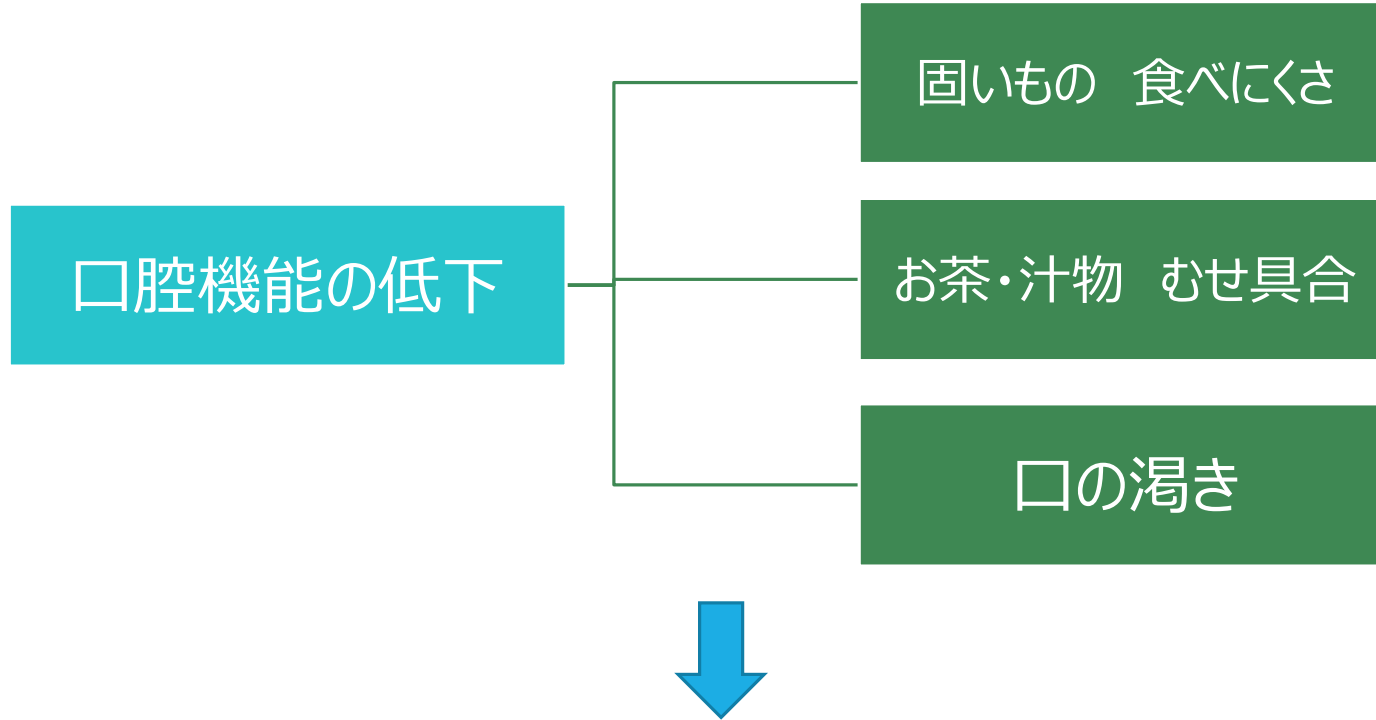
8020運動の認知
n 1,012



■ 知っている ■ 知らない

➤ 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査から

65歳以上（要介護1～5 除く）の方 n 862



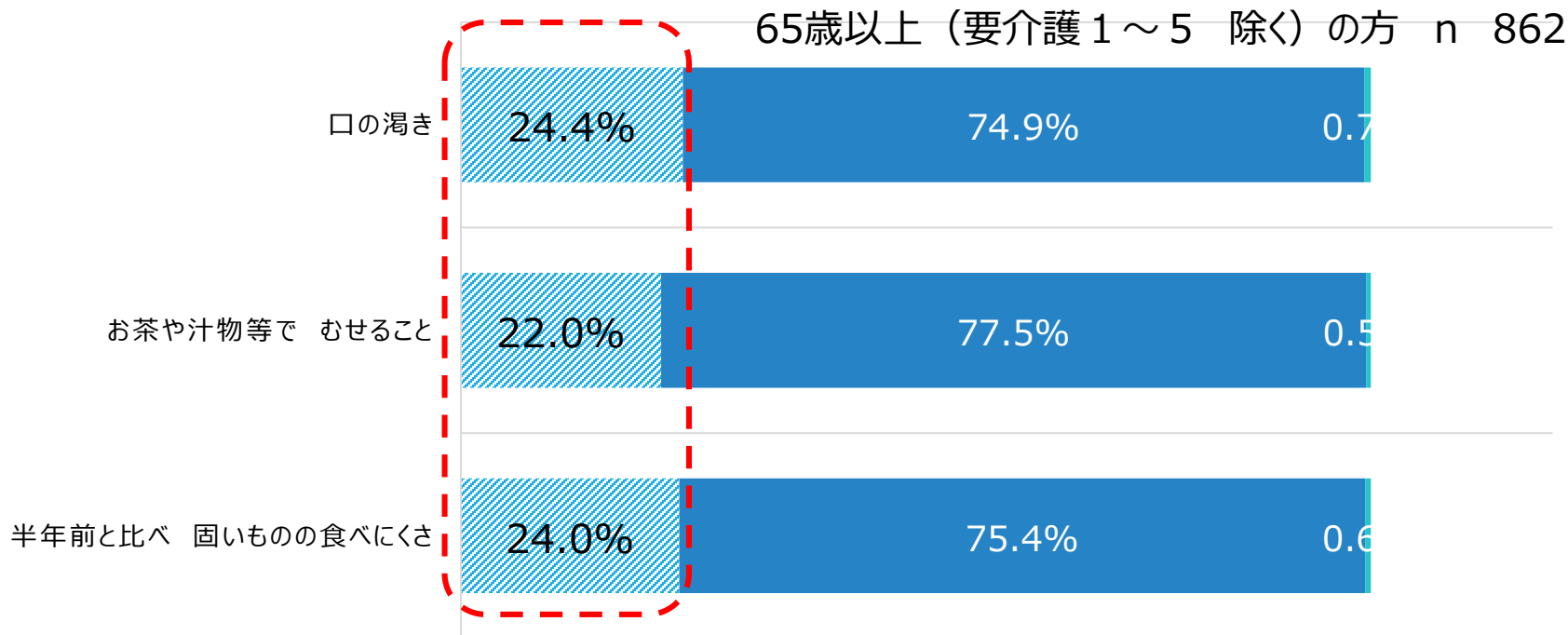
口腔機能低下のリスクは、どの程度か

出典 高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査
（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）

圏域別 口腔機能低下リスク

■ はい ■ いいえ ■ 無回答

65歳以上（要介護1～5 除く）の方 n 862



リスク該当者（圏域別） 上記設問中 2問以上該当者

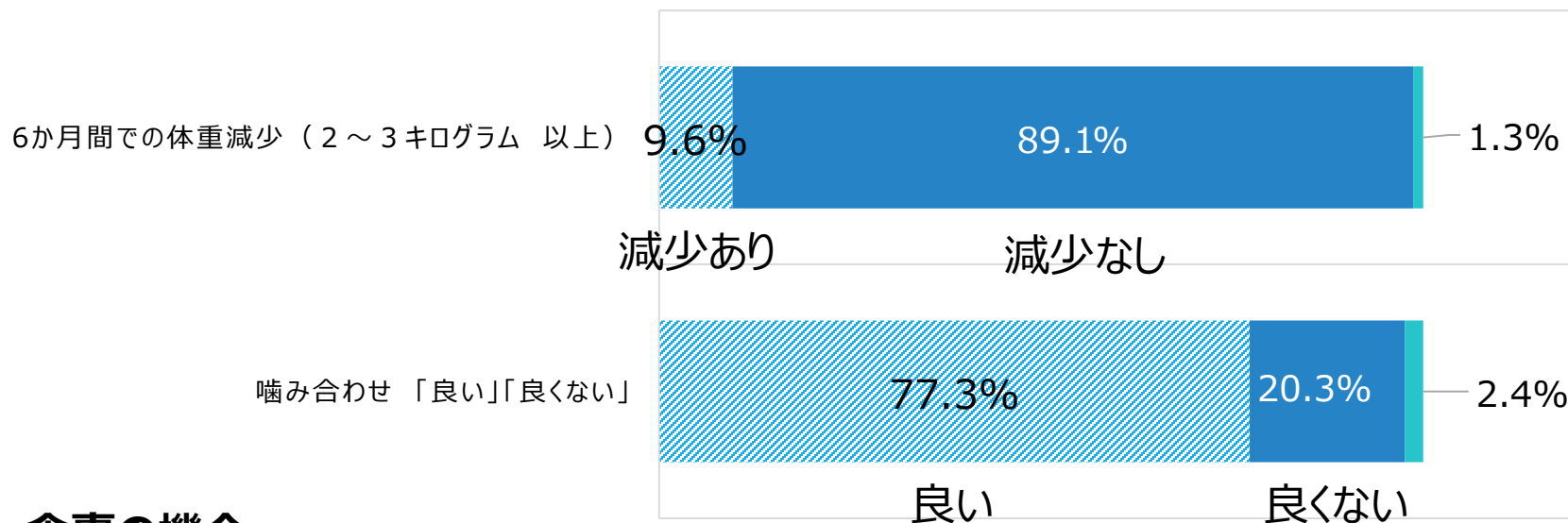
中部圏域	南部圏域	西部圏域	北東圏域
20.1	21.5	19.1	19.4

出典 高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査
（介護予防・日常生活圏域二ズ調査）

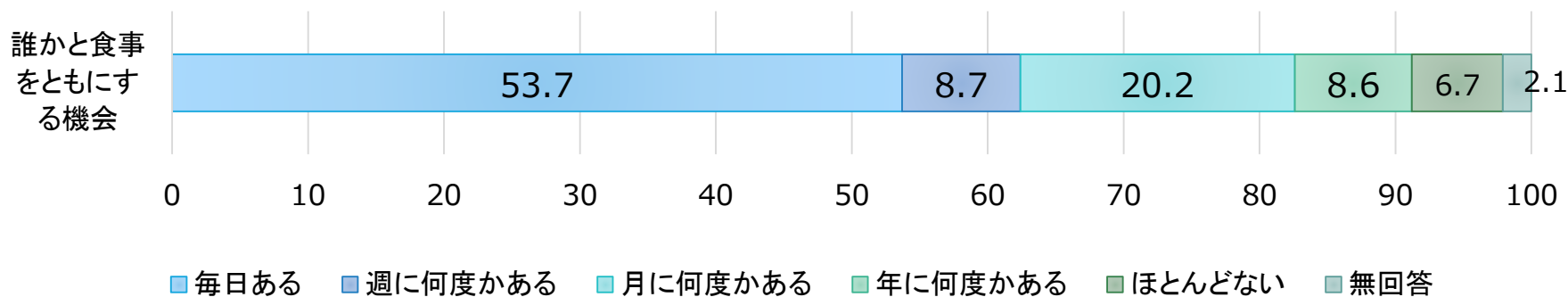
➤ 体重の減少・噛み合わせ

65歳以上（要介護1～5 除く）の方 n 862

■ はい ■ いいえ ■ 無回答



➤ 食事の機会



出典 高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画（第7期）策定のためのアンケート調査（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）