

# 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7月25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

# WHOの「健康」の定義

---

健康とは、単に病気や障害がないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に優れて良好(安寧)な状態にあることである。

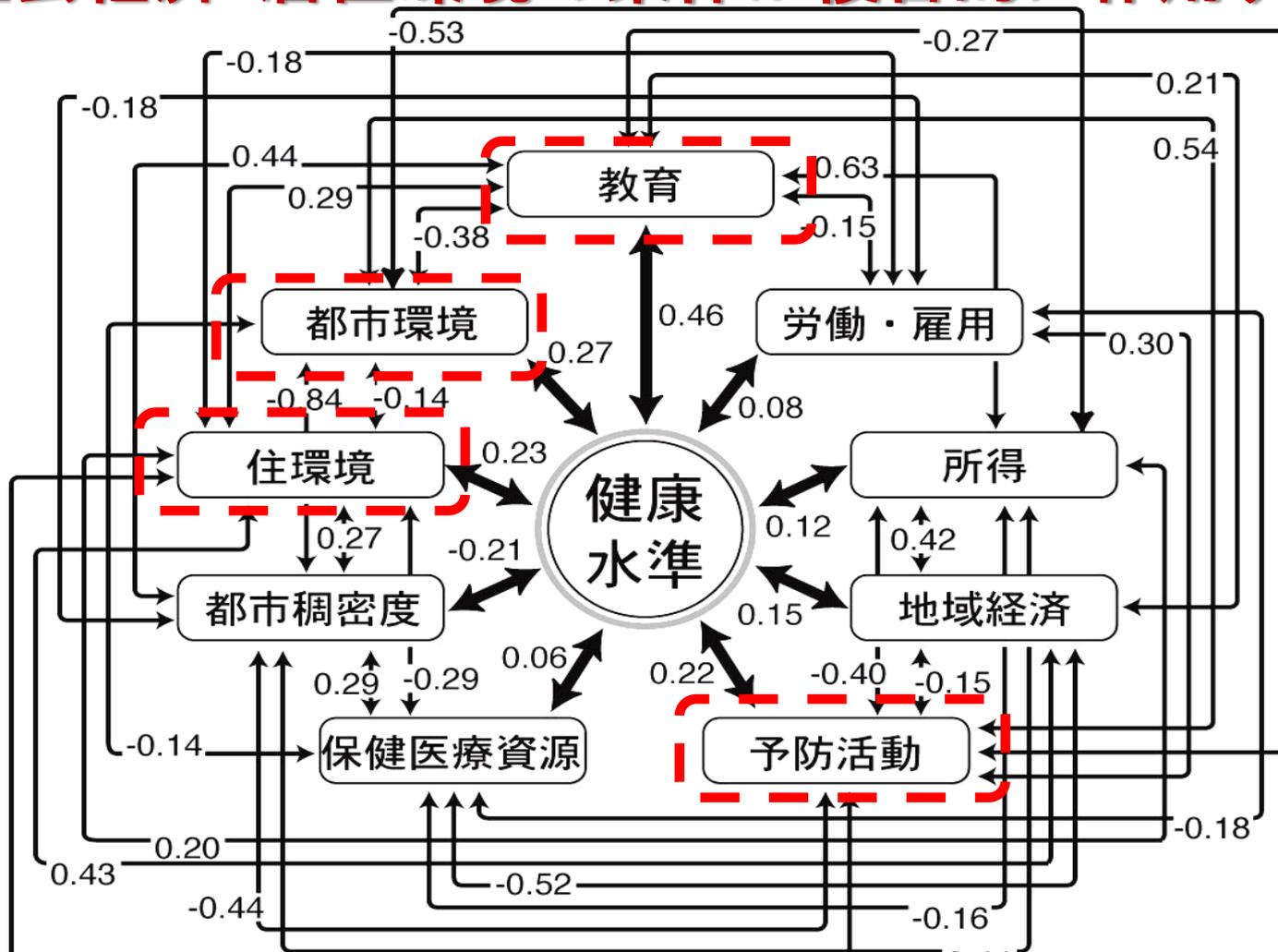
## WHOが提唱する健康都市とは何か？

---

WHOは、都市に生活する住民の身体的、精神的、社会的健康水準を高めるためには、健康を支える都市の諸条件を整える必要があるという認識のもとに、従来までならば保健医療部門とは無縁であったかもしれない活動領域の人々にも健康の問題に深く関わってもらい、都市住民の健康を確保するためのしくみを構築しようとしている。

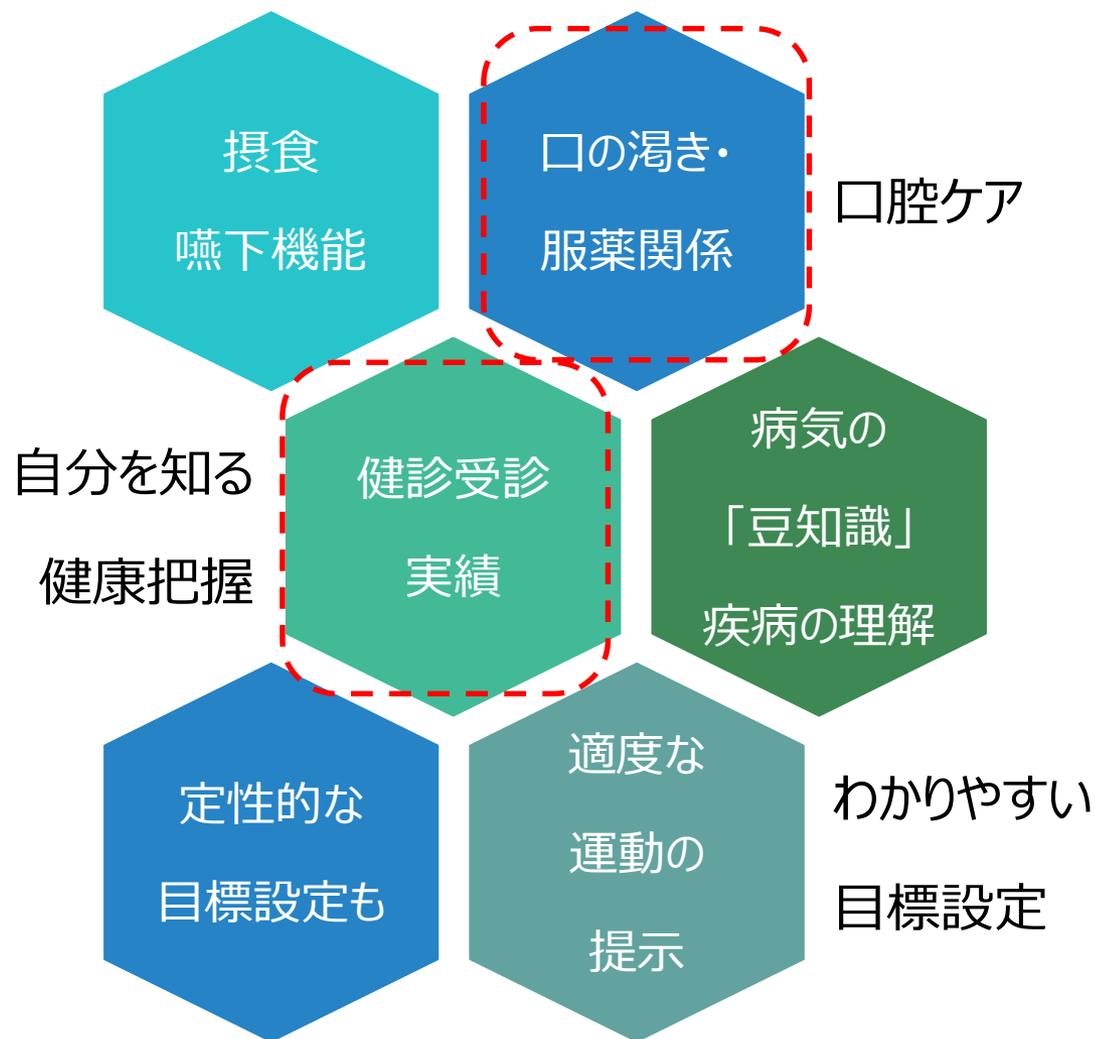
(WHO地域ガイドライン, 2000)

# 住民の健康水準には都市の保健医療・社会経済・居住環境の条件が複合的に作用する



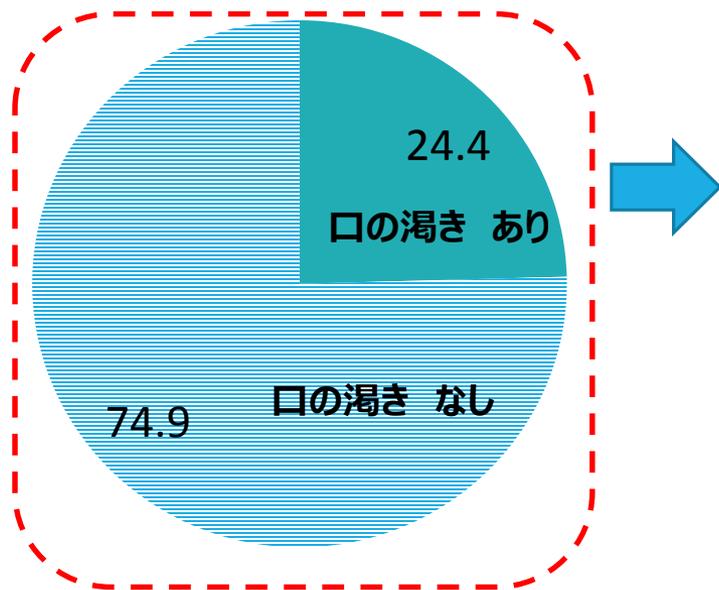
Source: Takano T, Nakamura K: An analysis of health levels and various indicators of urban environments for Healthy cities projects. *J Epidemiol Community Health* 55:263-270;2001

前回会議（平成29年6月21日）の振り返り  
（委員からの意見）



# 口の渇きの有無

n = 862人



# 病気の有無（複数回答あり）

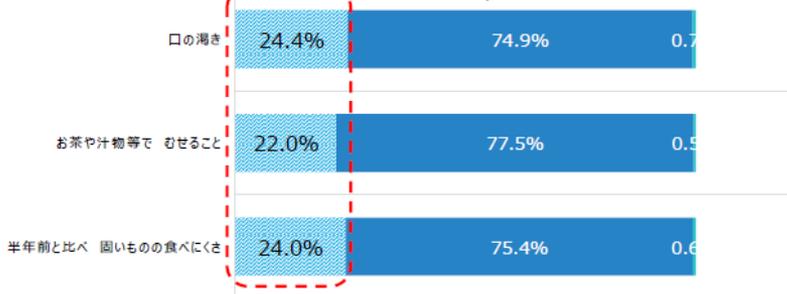
高血圧	320人	37.1%
高脂血症	125人	14.5%
糖尿病	109人	12.6%
心臓病	81人	9.4%
呼吸器	42人	4.9%
がん	33人	3.8%
その他	その他	その他

上記のうち、「**口が渇く**」と回答された方（24.4% 210名）だけに絞ると…

## 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

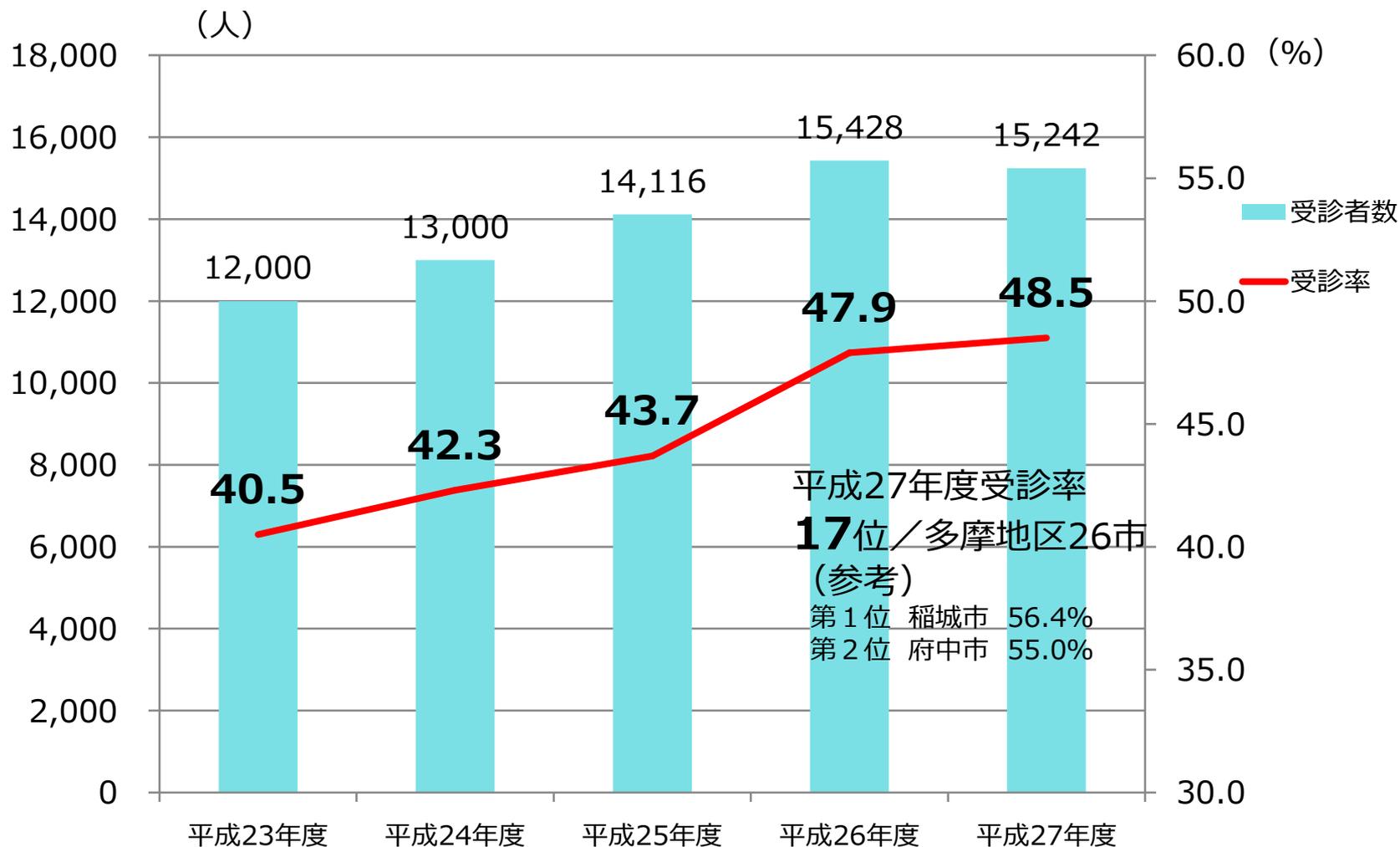
中部圏域	南部圏域	西部圏域	北東圏域
20.1	21.5	19.1	19.4

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・日常生活圏域二重調査）

<参考> 口の渇き「なし」の方

高血圧	81人	237人
高脂血症	32人	92人
糖尿病	40人	69人
心臓病	21人	58人
呼吸器	17人	25人
がん	9人	23人

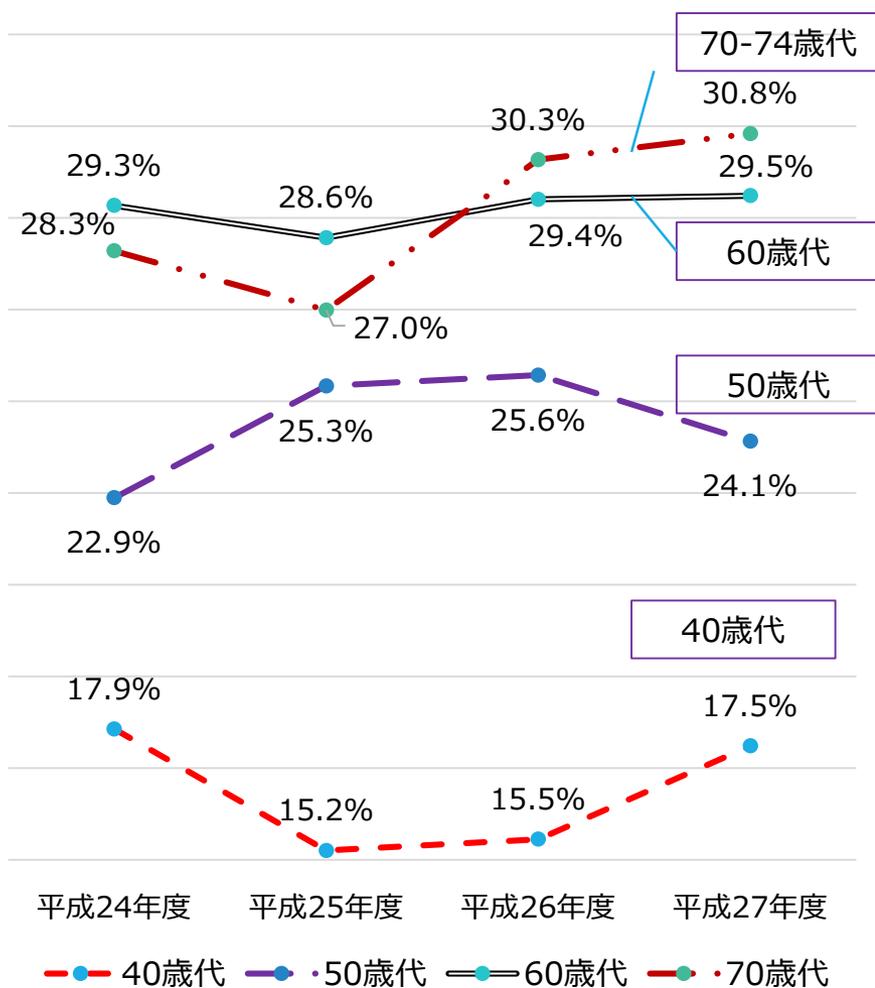
# 特定健診受診状況（西東京市国民健康保険）



出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

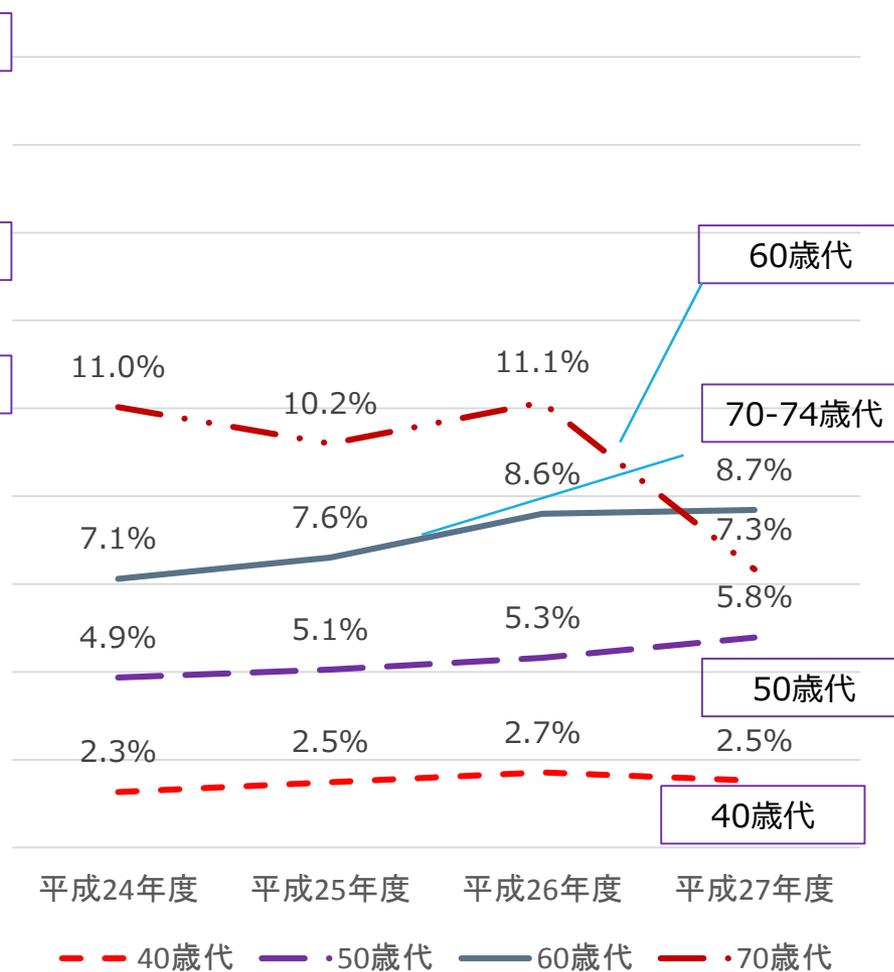
# メタボ（内臓脂肪症候群）該当率

## 男性



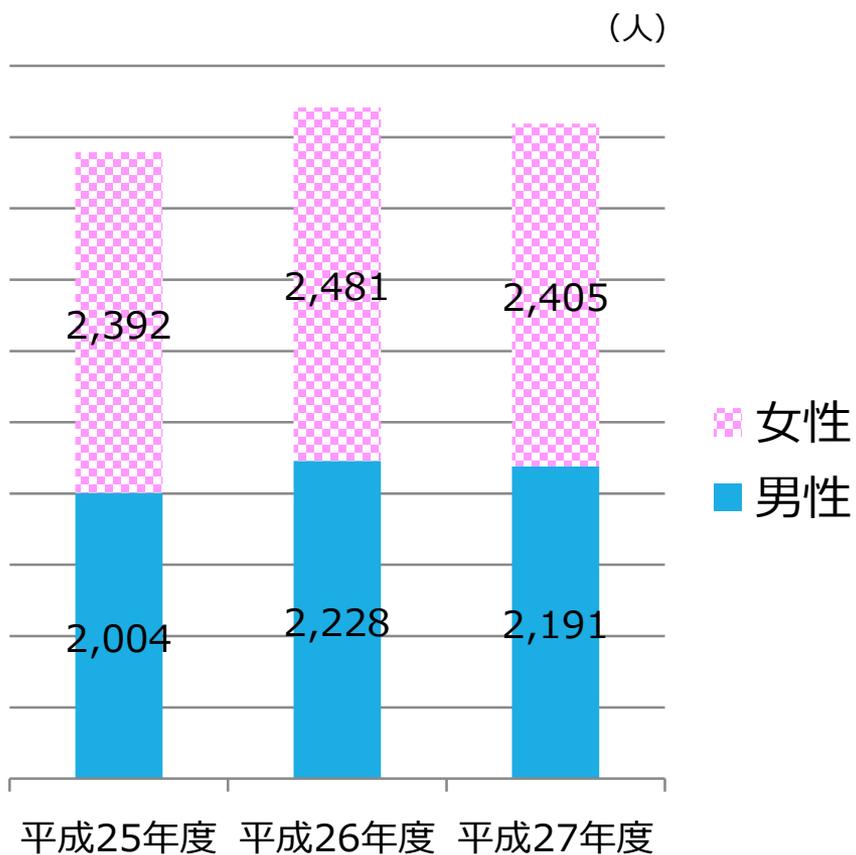
# メタボ（内臓脂肪症候群）該当率

## 女性

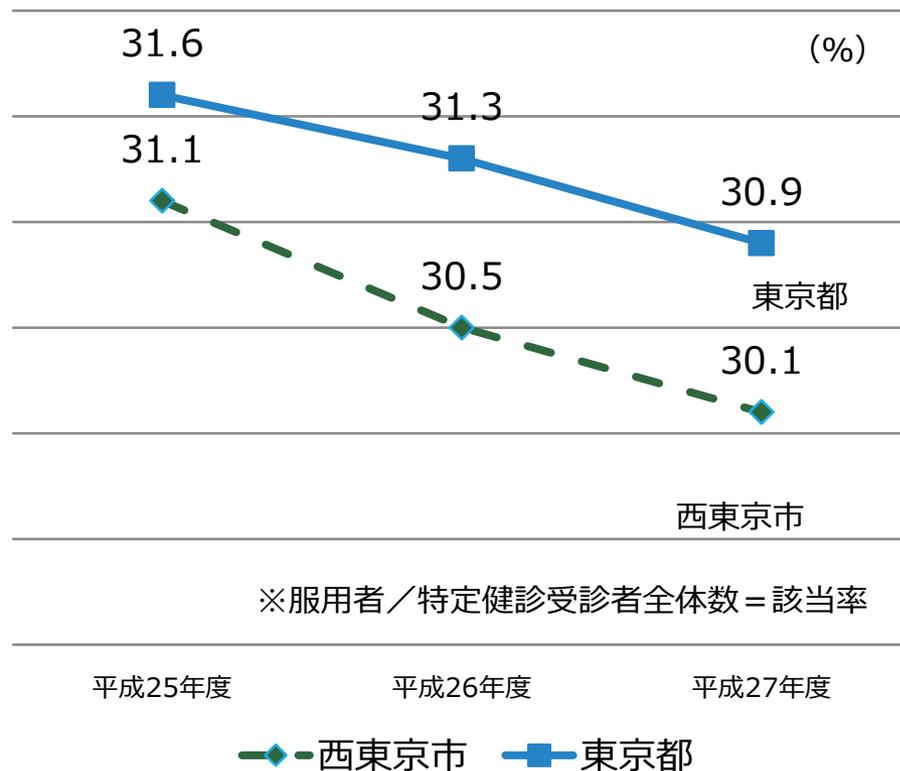


出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

# 高血圧症治療に係る薬剤服用者の人数・割合

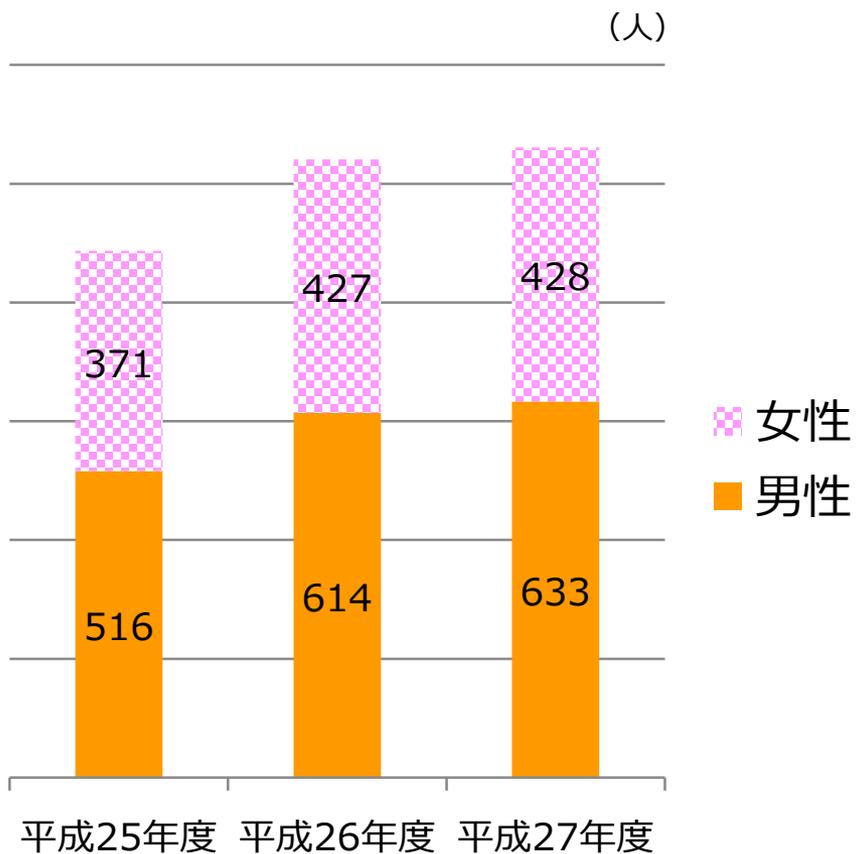


## 該当率 (西東京市・東京都)

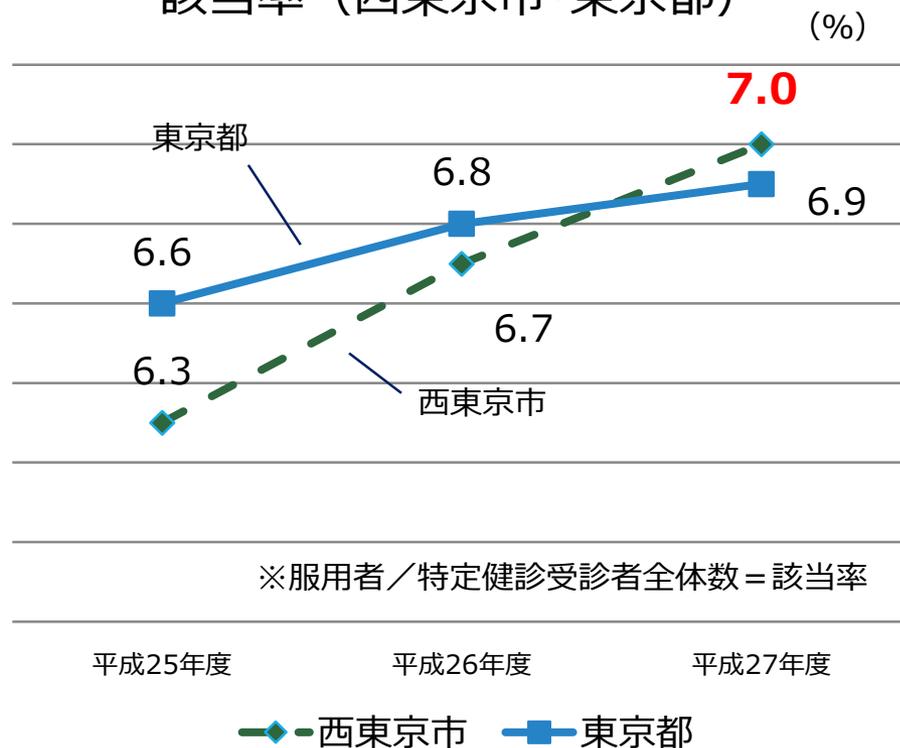


出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

# 糖尿病治療に係る薬剤服用者の人数・割合

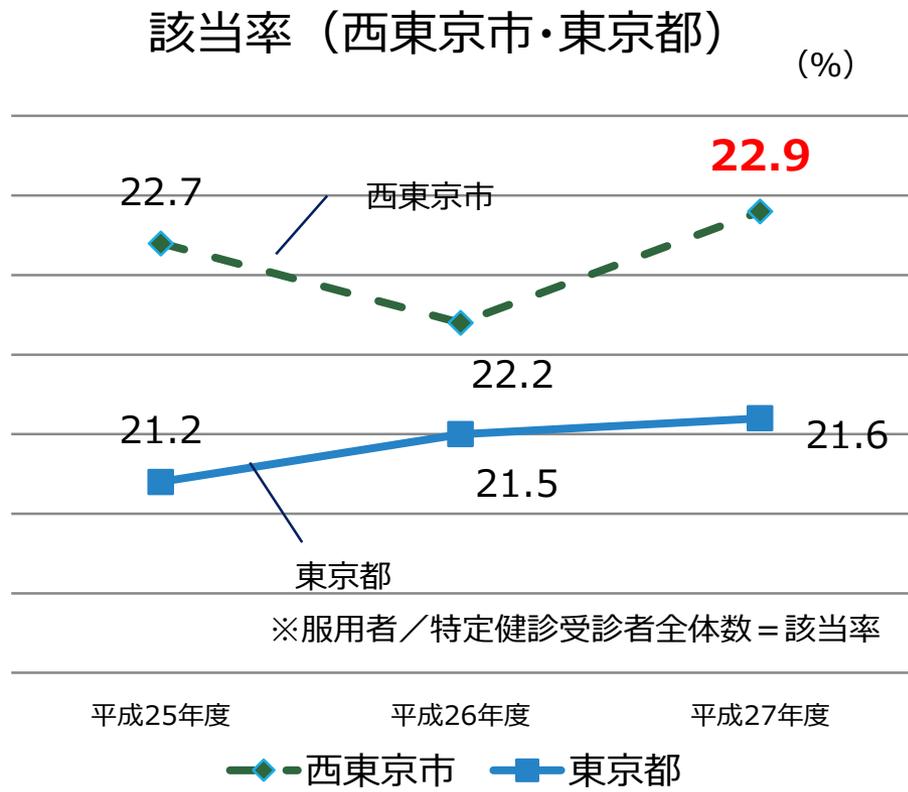
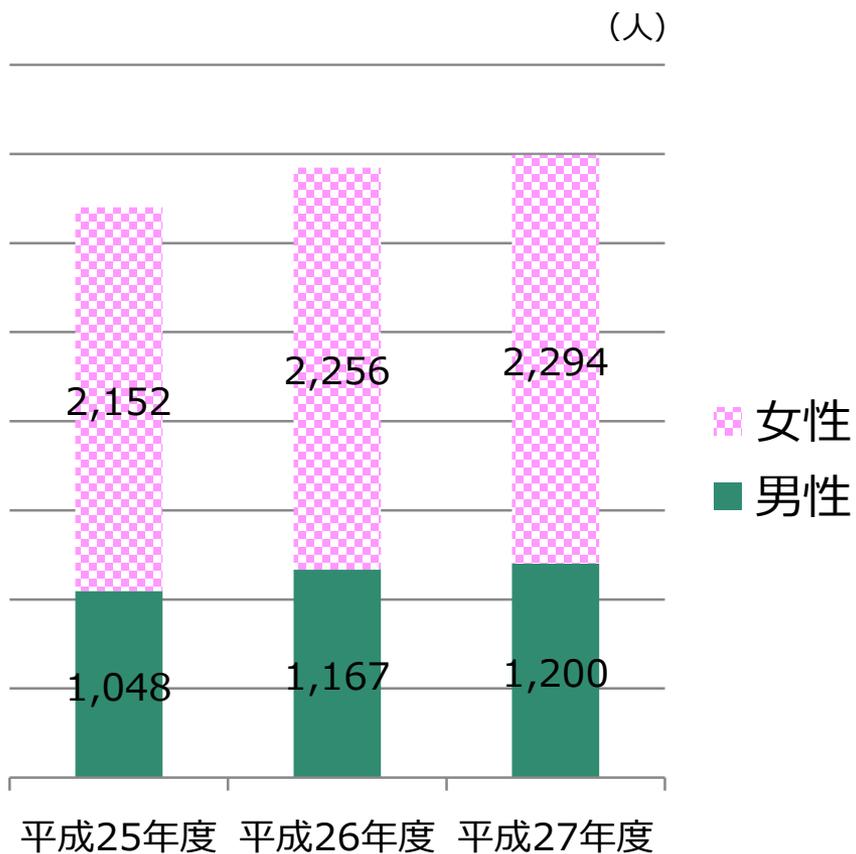


## 該当率（西東京市・東京都）



出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

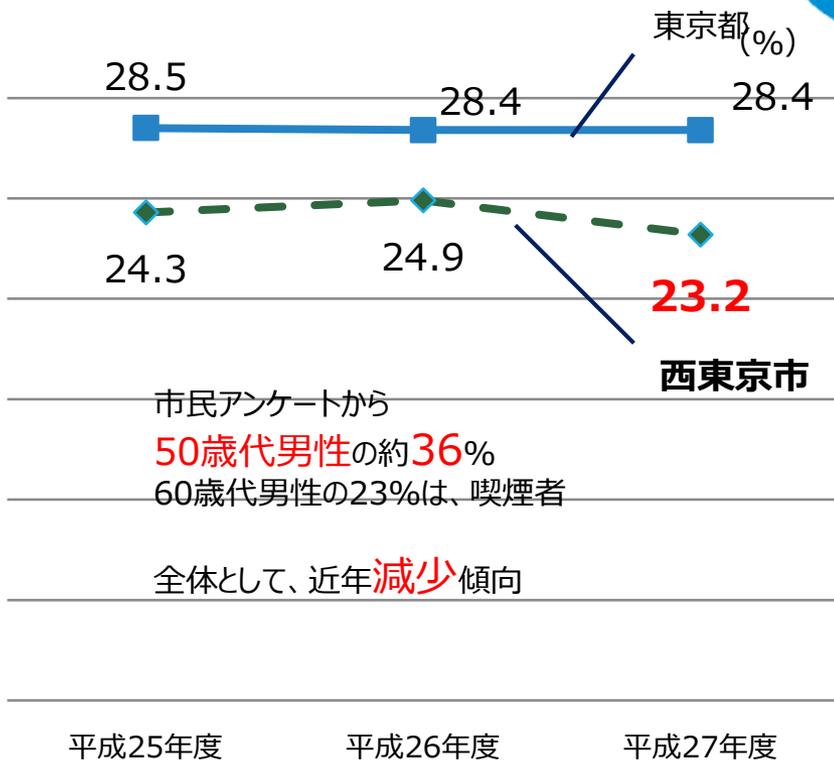
# 脂質異常症治療に係る薬剤服用者の人数・割合



出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

現在、たばこを習慣的に吸っている

(男性)



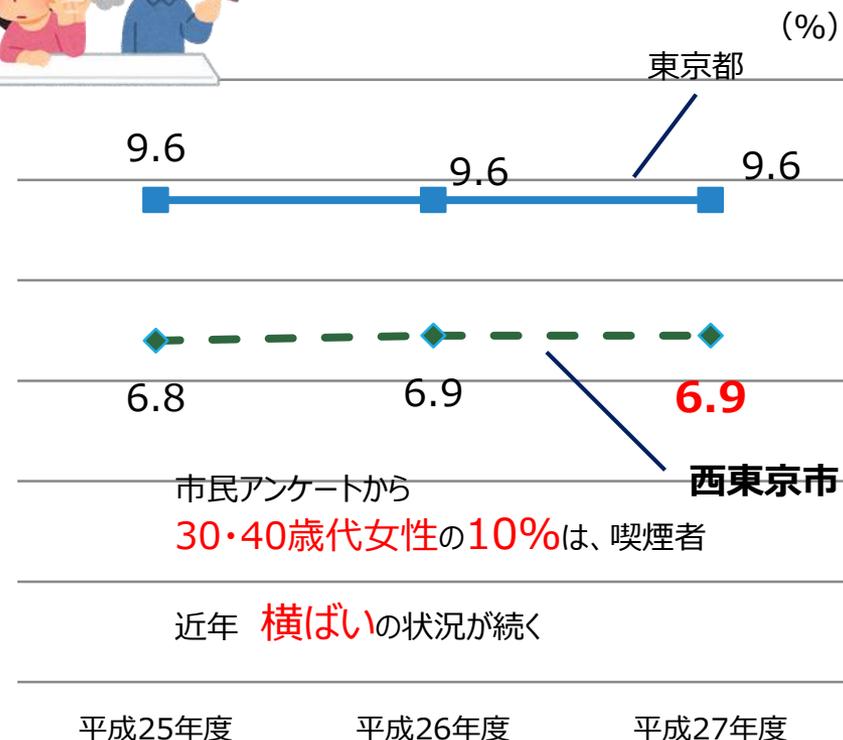
市民アンケートから

50歳代男性の約36%  
60歳代男性の23%は、喫煙者

全体として、近年**減少**傾向

現在、たばこを習慣的に吸っている

(女性)



市民アンケートから

30・40歳代女性の10%は、喫煙者

近年 **横ばい**の状況が続く

出典 西東京市国民健康保険「特定健診・特定保健指導実施結果総括表（法定報告 特定健診等データ管理システム）」

# 健康都市宣言の健康づくり取り組み状況（成人アンケート調査から 問52 複数回答あり）

内 容	取り組んでいる方の割合	回答された方の特徴
<b>1 健康把握</b> 健康状態を知り、快適な生活を楽しむ	52.9% × <前回調査> 59.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康への関心が高い</li> <li>・健診受診割合（88.4%）</li> <li>・朝食毎日接種の割合（高）</li> <li>・趣味・楽しみを持つことへの心がけ（高）</li> <li>・週3回以上の身体活動意識（高）</li> </ul>
<b>2 食・栄養</b> 地元の野菜がある食生活を楽しむ	24.2% × <前回調査> 26.2%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳代以上の女性が多い</li> <li>・栄養バランスを考えた食事をしている（高）</li> </ul>
<b>3 運動・スポーツ</b> 運動・スポーツのある生活を楽しむ	30.7% ○ <前回調査> 28.7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診受診割合（87.7%）</li> <li>・朝食毎日接種の割合（高）</li> <li>・週1回以上運動・スポーツを実施（高）</li> </ul>
<b>4 こころ・休養</b> 休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しむ	42.6% × <前回調査> 47.9%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休養・睡眠をいつも心がけている割合（高）</li> <li>・睡眠充足度（高）</li> <li>・1日の睡眠時間 6～8時間の割合（高）</li> </ul>
<b>5 学び・創造</b> 身近なところから学び、創造的な生活を楽しむ	22.8% ○ <前回調査> 22.4%	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己肯定感（強）</li> <li>・趣味・楽しみを持つことへの心がけ（高）</li> </ul>

出展 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（平成29年3月）

# 食育分野

## 食育基本法 前文から

食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

# 健康づくり推進プラン・食育推進計画

## 2 「食・栄養」に関する重点的取り組み

健康都市宣言	《食・栄養》地元の野菜がある食生活を楽しみます
平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み	
【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】	
◎ 朝食をきちんと食べよう。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一日の始まりとして、朝食をしっかりと摂ることは重要です。まず、保護者が朝食の大切さを知り、子供といっしょに食事をする中で、保護者が朝食の大切さを伝えていきましょう。また、これによって、おおむね中学生以上では自らが朝食の大切さを十分に理解できるようにしましょう。</li> </ul>	
【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】	
◎ 栄養を考慮してバランスよく食べながら、食生活を楽しもう。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、人生をよりいっそう豊かなものしてくれます。</li> <li>・ 主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく食べましょう。</li> </ul>	

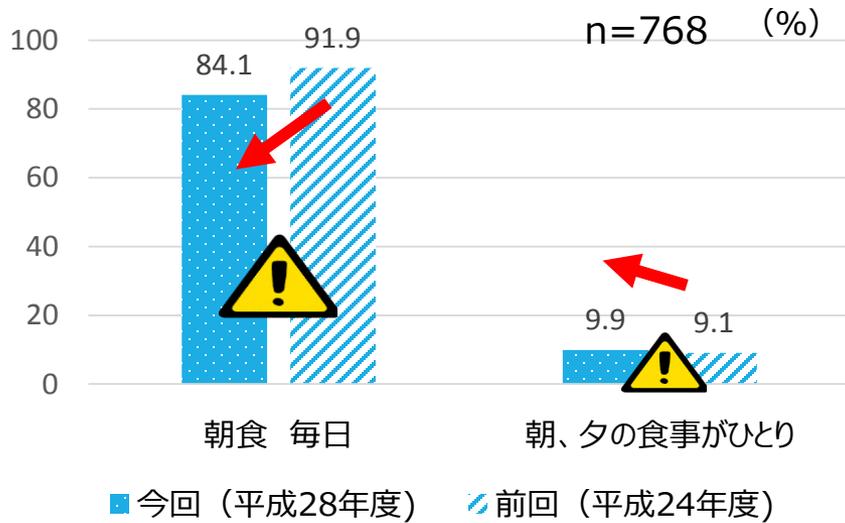
## ■計画の目指す姿



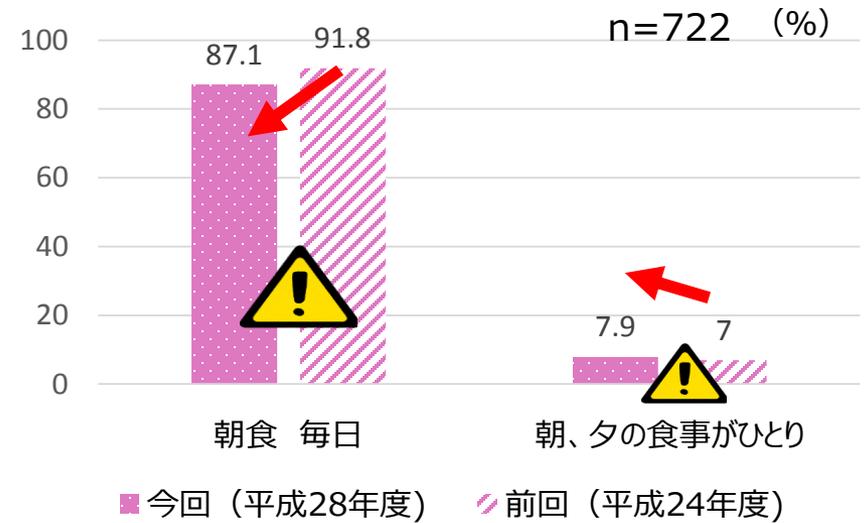
※図の中央の「五つの葉」の一枚一枚は、「市民」「市民活動団体」「食と健康に関する専門家」「民間事業者」「市」が、それぞれの役割にもとづき、食育に積極的に取り組む姿を表す「ハート」で構成されています。市は、栄養を運ぶ「茎」のように、他の主体の取組や相互の連携を支援します。各主体が互いに連携し食育を推進していく姿を、「ハート」の中心を寄せた「五つの葉」で表現しています。

# 小中学生調査の結果

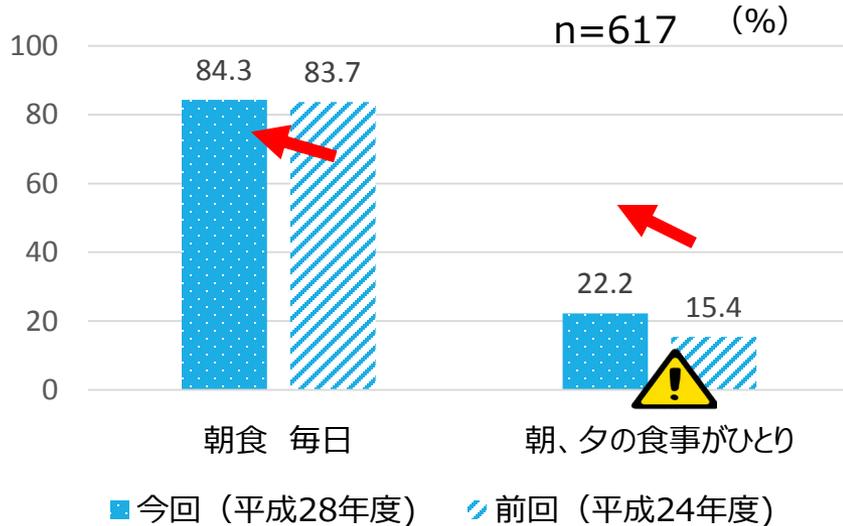
## 食事の状況 (小4男子)



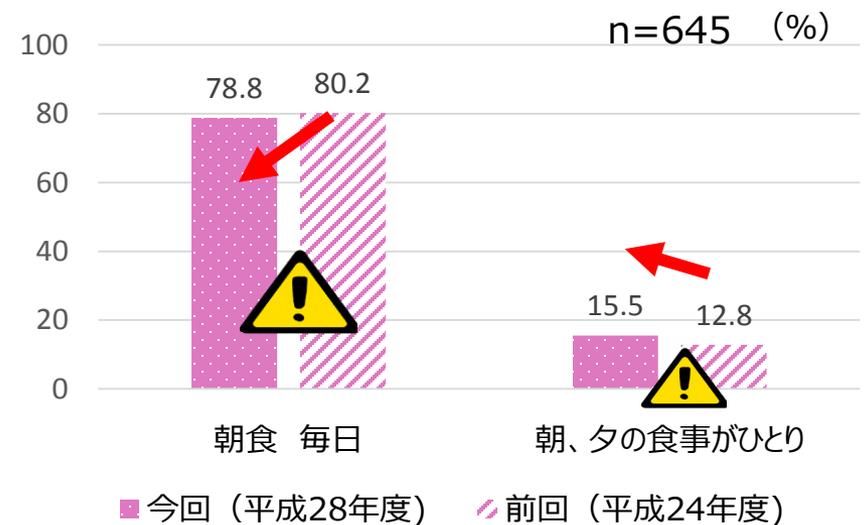
## 食事の状況 (小4女子)



## 食事の状況 (中1男子)



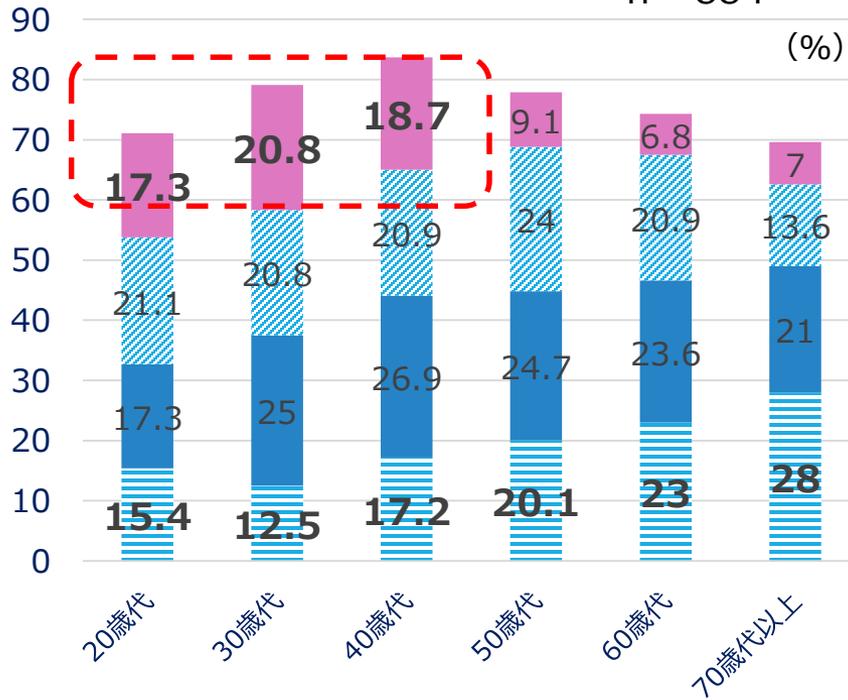
## 食事の状況 (中1女子)



# 栄養のバランスや1日のエネルギー（カロリー）を考えて、食事をする事

## 男性

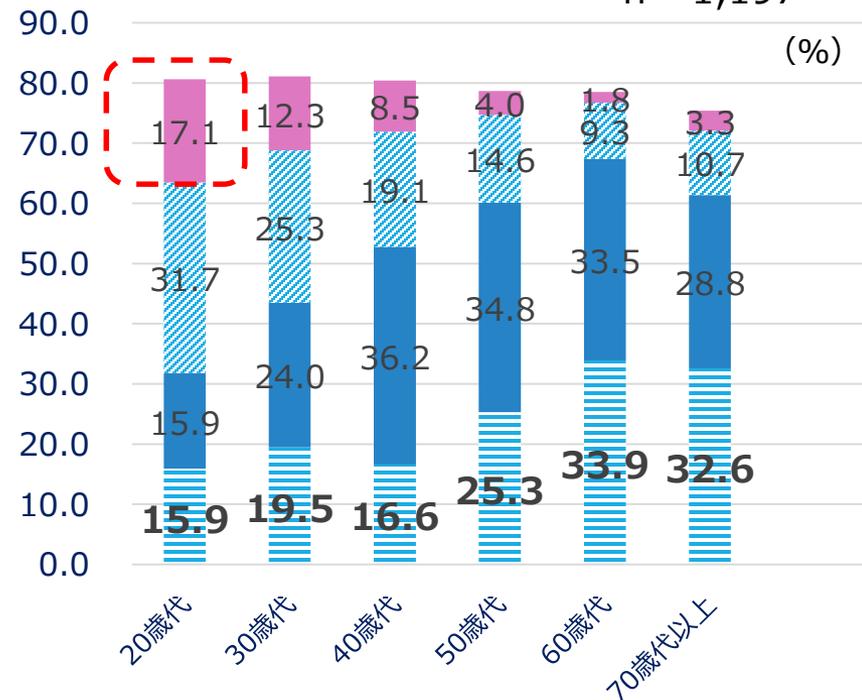
n = 884



▨ いつもしている    ■ ときどきしている  
▨ あまりしていない    ■ まったくしていない

## 女性

n = 1,197



▨ いつもしている    ■ ときどきしている  
▨ あまりしていない    ■ まったくしていない

20~40歳代男性 全くしていない > いつもしている

出展 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（平成29年3月）

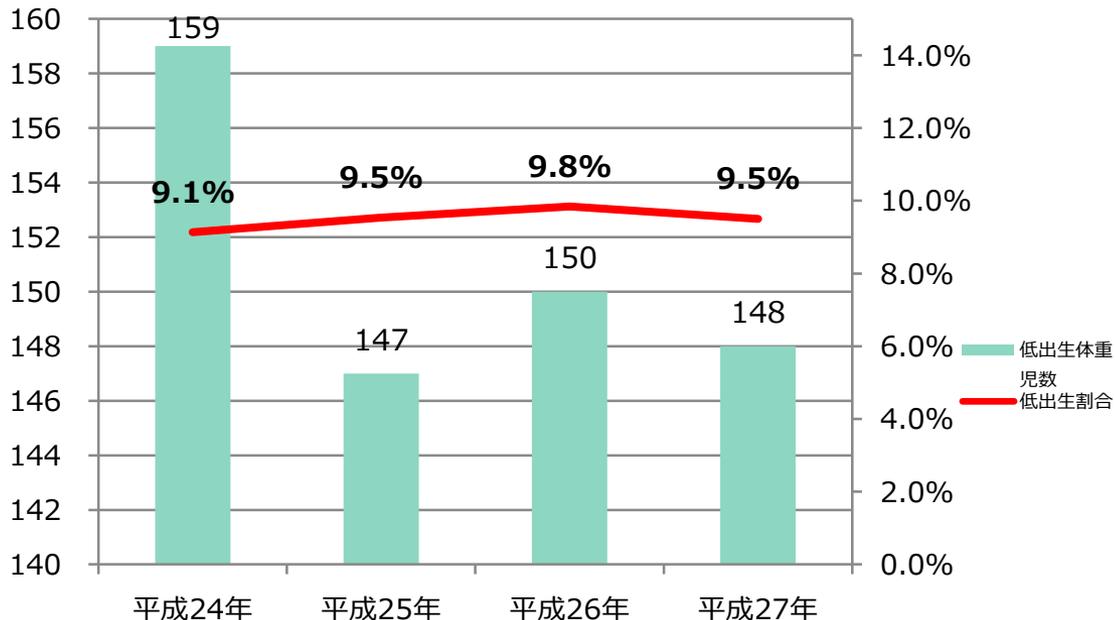
# 母子保健分野

## ● 母子保健分野における課題

### □ 低出生体重児の割合（高）

市部平均として低出生体重児の割合が高い。

近年**横ばい**の状況が続いている。



年	西東京市	武蔵野市	三鷹市	小平市
平成25年	9.5% 147/1,541	11.3% 143/1,267	8.7% 133/1,527	10.1% 165/1,637
平成26年	9.8% 150/1,524	9.4% 122/1,299	10.5% 158/1,511	8.7% 137/1,580
平成27年	9.5% 148/1,558	9.9% 130/1,317	9.8% 155/1,589	8.4% 138/1,635

平成27年 多摩地区平均 **9.1%**

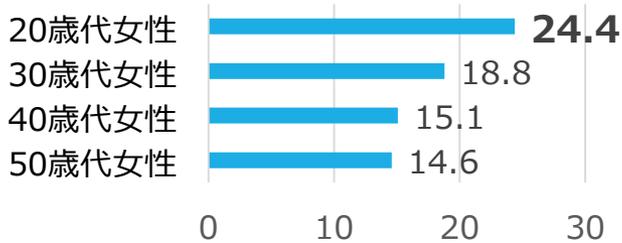
出展 母子保健事業報告年報（東京都福祉保健局少子社会対策部家庭支援課）

## □ 若年女性の肥満度（やせ）

20歳代女性の 約25%

「やせ傾向（BMI18.5未満）」が  
顕著！

### BMI18.5未満（やせ）



## □ 若年女性の朝食摂取（欠食）

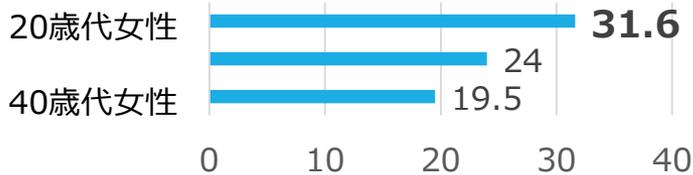
20歳代女性の 3人にひとり

30歳代女性の 4人にひとりが

「朝食を食べないことがある」

### 朝食を食べないことがある

「朝食を食べるのは週3～4日未満」



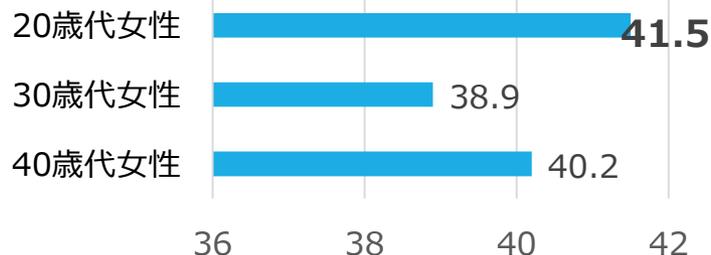
## □ 若年女性の睡眠充足度

20歳・30歳代女性の

約4割は、睡眠による休養が  
ほとんど取れていない。

### 休養「低」充足度

「いつもとれない」「とれないことがしばしばある」



子育て世代層でもある  
女性の健康課題



- ・低出生児との関連性
- ・過度な育児不安
- ・孤立化への懸念 など



<対策>

- ・現状理解の促進
- ・適切な情報提供の仕組みづくり
- ・健康意識の向上

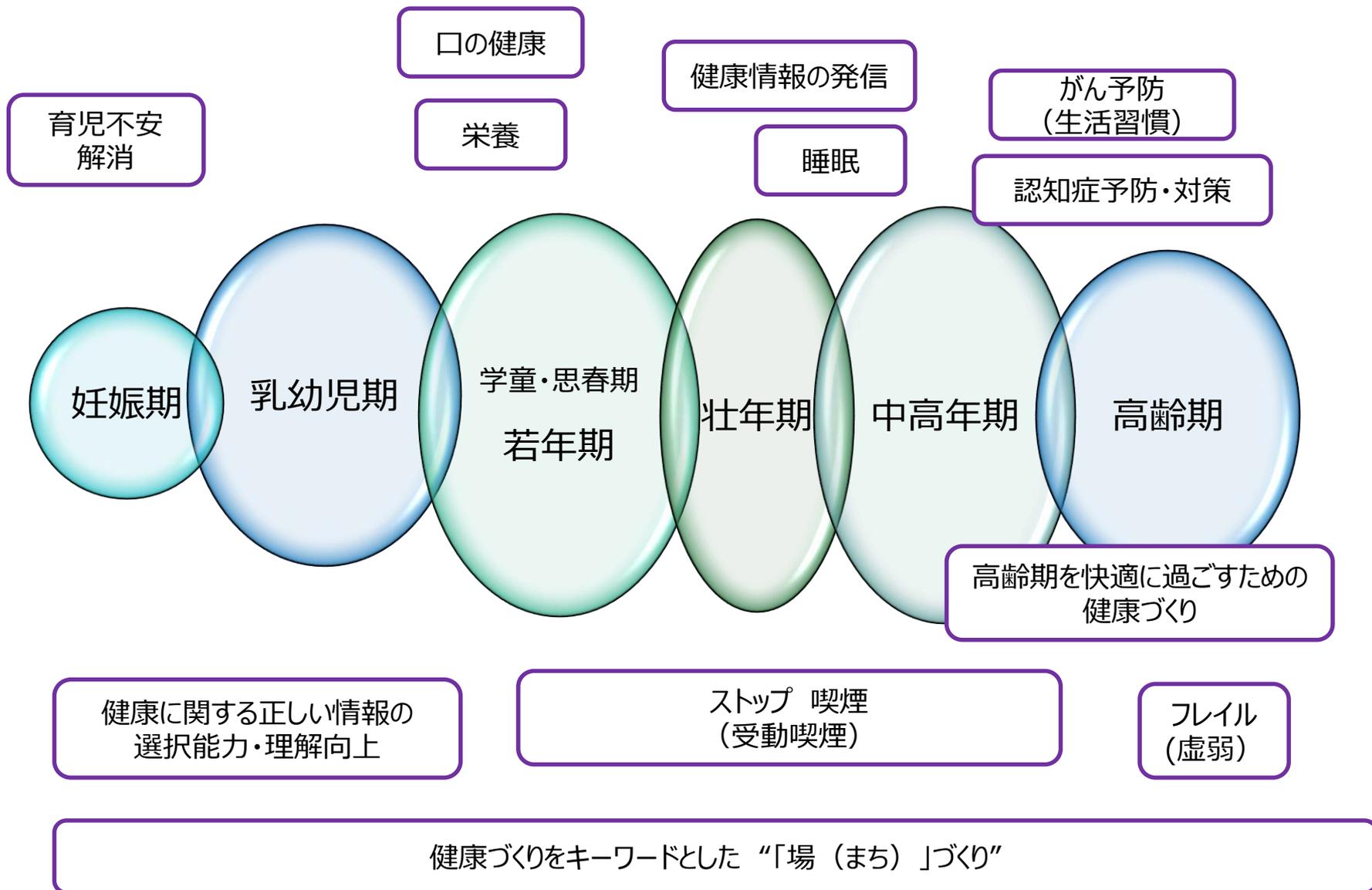
# 「自分の体や健康について知りたいこと」

(市民アンケートから N=2,140)

順位	項目	割合	高割合の年齢群
第1位	認知症を予防する方法	36.5%	高 50・60歳代女性
第2位	骨密度	28.7%	高 40～60歳代女性
第3位	質の良い睡眠のとり方等 睡眠について	28.6%	高 20・30歳代男女
第4位	コレステロールや中性脂肪の下げ方	27.1%	高 50歳代男性 60歳代女性
第5位	適正な運動の仕方や運動の量	24.3%	高 20・50歳代女性
第6位	高血圧の予防・改善の方法	20.1%	高 60歳代・70歳代以上男性
第7位	栄養バランスのよい食事のとり方	19.1%	高 20・30歳代女性

出展 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（平成29年3月）

# ● 健康づくりへのキーワード



# 参考データ

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

糖尿病とは・・・血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高くなる病気



数年間、血糖値が高い状態が続くと・・・

合併症を引き起こす

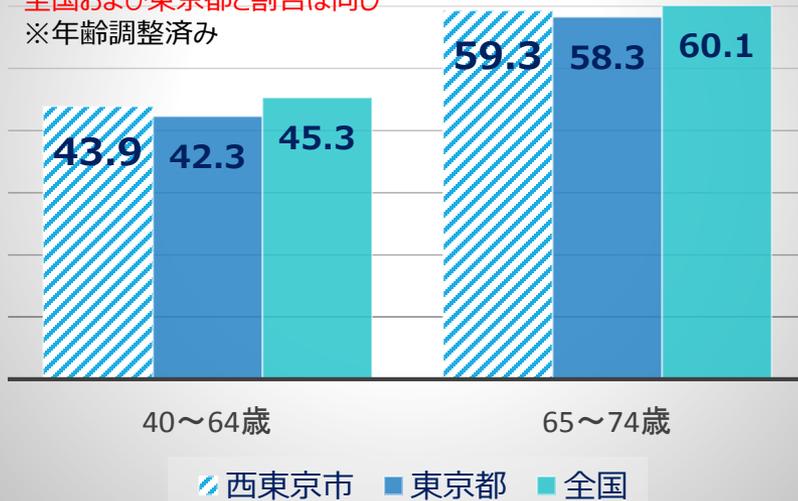
- 糖尿病性神経障害（手足のしびれ、痛み）
- 糖尿病網膜症（視力低下、失明）
- 糖尿病性腎症（タンパク尿、むくみ、人工透析）
- 心筋梗塞    • 脳梗塞    • 足壊疽    • 歯周病    など

# 糖尿病の状況

(西東京市国民健康保険 特定健康診査結果)

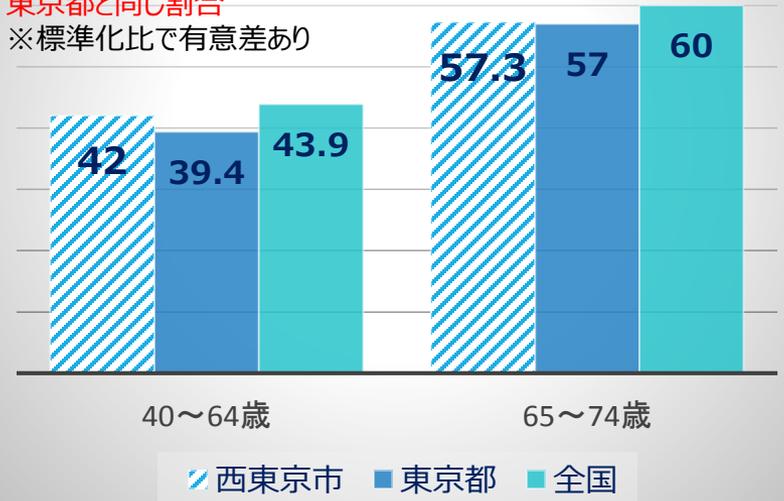
## ヘモグロビンA1c5.6%以上の人 (%) の割合 (%) 男性

全国および東京都と割合は同じ  
※年齢調整済み



## ヘモグロビンA1c5.6%以上の人 の割合 (%) 女性

※年齢調整済み全国に比べると割合は少ない  
東京都と同じ割合  
※標準化比で有意差あり

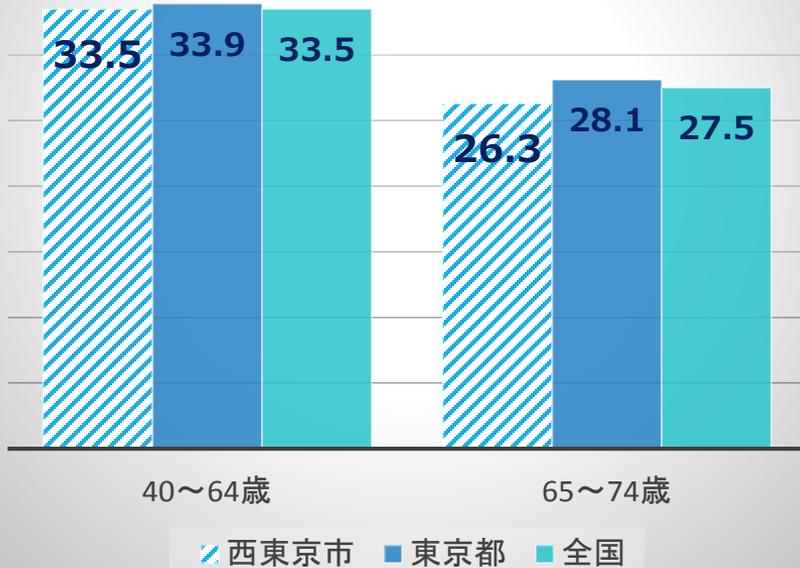


# 肥満（BMI25以上）の割合

（西東京市国民健康保険 特定健康診査結果）

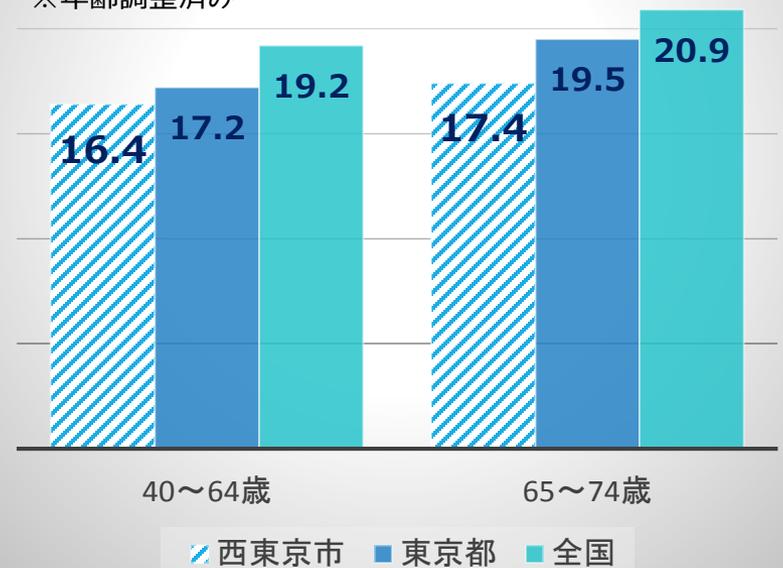
## BMI25以上の人の割合 （%） 男性

男性の3人に1人が肥満  
全国、東京都と同割合  
※年齢調整済み



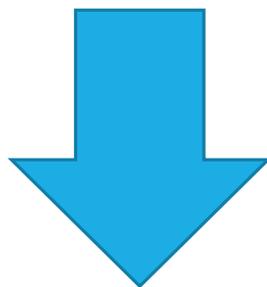
## BMI25以上の人の割合 （%） 女性

全国および東京都に比べ肥満者が少ない  
※標準化比で有意差あり  
※年齢調整済み



- バランスのとれた食事
- 日常生活を活動的に過ごす
- 適正体重の維持
- 禁煙
- 多量飲酒をしない

- 特定保健指導  
(メタボ対策)
- 糖尿病基礎講座
- 栄養食生活相談
- 栄養ミニ講座
- 健診時健康相談(集団)
- 運動教室など

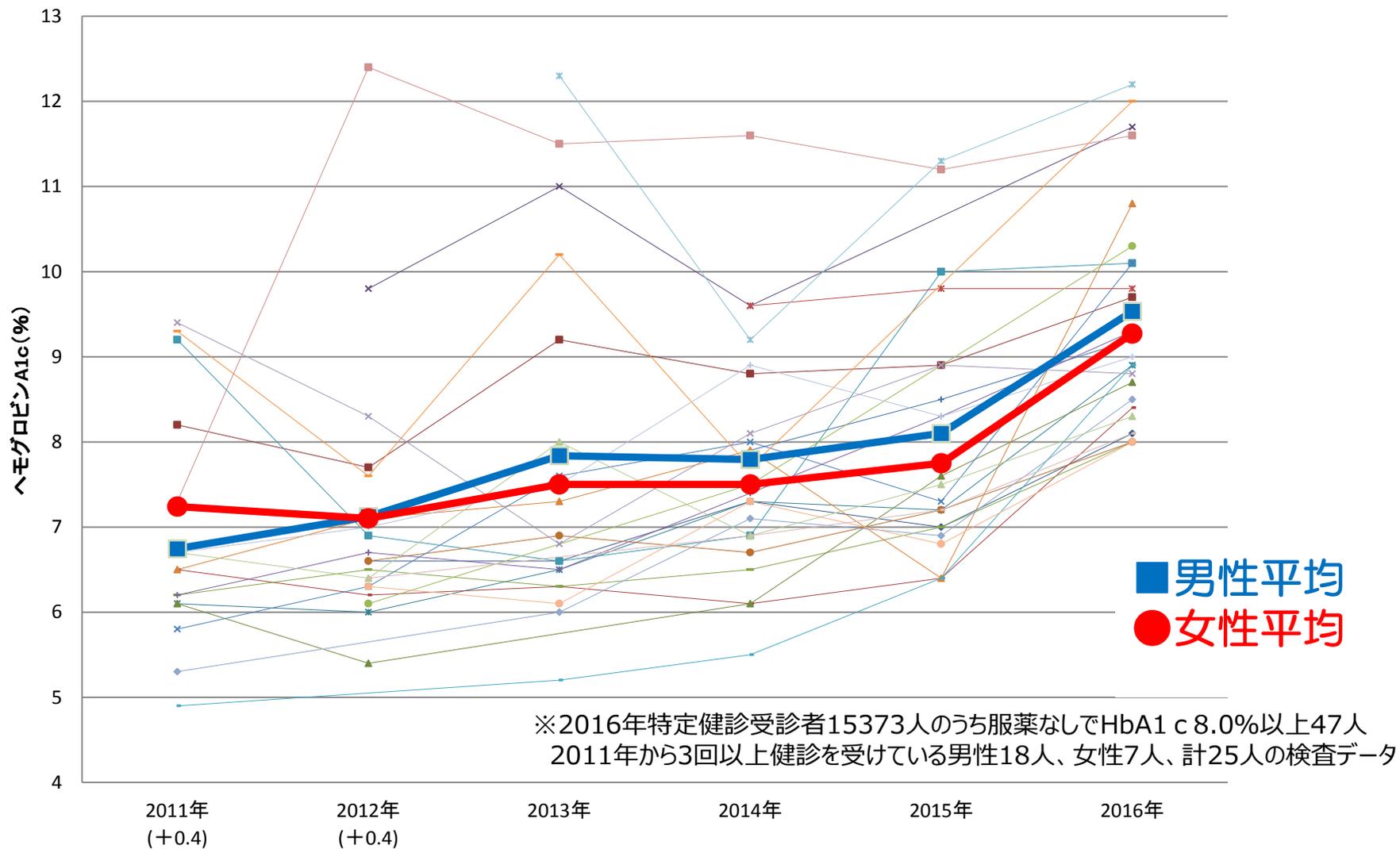


一次予防

糖尿病発症予防

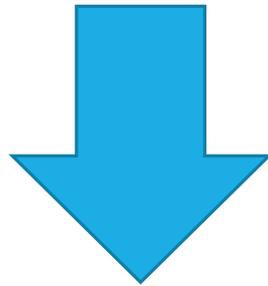
# 糖尿病有病者の経年変化

平成28年（2016）にヘモグロビンA1c8.0%以上だった人を抽出した結果、6年前から徐々に検査データは悪化していた。  
→糖尿病の重症化予防の重要性！



健康診査等で糖尿病の指摘を受けている

- 医療機関未受診
- 治療を中断している



二次予防

必要な医療に結びつける  
糖尿病重症化予防

# 人工透析患者受療状況

(西東京市国民保険被保険者)

治療中の疾患	人数
糖尿病	83
脳血管疾患	39
インスリン療法	13
糖尿病性神経障害	16
糖尿病性網膜症	30
動脈閉塞性疾患	26
高血圧症	141
高尿酸血症	59
虚血性心疾患	75

人工透析患者159人

- ・約半数が糖尿病
- ・大多数が高血圧

 三次予防

- 糖尿病性腎症から人工透析にさせない！
- 血圧を管理して人工透析にさせない！