

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）

策定に向けた中間報告（素案）

西東京市は、平成 25 年 3 月に、第 2 次健康づくり推進プラン（計画期間 平成 25 年度から平成 35 年度まで ※当初期間を 1 年延伸）を策定するとともに、平成 26 年には第 2 次食育推進計画を策定した。この間、同健康づくり推進プラン及び食育推進計画に掲げる指標等の達成に向けた健康づくり・食育の推進に努めてきたところである。

上記の健康づくり推進プラン及び食育推進計画の中間期を迎えるに当たり、市民アンケートの実施、各指標の中間評価、さらには、健康づくりの推進に向けた国や東京都の新たな計画等を踏まえ、食育を含む今後取り組むべき健康施策を取りまとめた「健康都市プログラム（食育推進計画を包含）」を策定し、西東京市が掲げる「健康」応援都市の実現を目指すべきである。

1 第 2 次健康づくり推進プラン中間評価（市民アンケート等を踏まえて）

(1) 健康寿命の延伸（生活の質 QOL の向上）

西東京市民の平均寿命（平成 22 年）は、男性 80.85 歳、女性 86.79 歳である。

一方、65 歳の人何らかの障害のために要介護認定を受ける平均的な年齢である「65 歳健康寿命（平成 27 年）」は、男性 82.96 歳、女性 85.43 歳である。

男性は、平成 23 年と比較して 0.10 ポイントの増加でほぼ横ばいであり、東京都平均を 0.42 歳上回っている。

女性は、0.02 ポイントの増加であるが、平成 25 年を境に下降傾向にあり、東京都平均を 0.19 歳下回っている。

世界有数の長寿国であり、今後も平均寿命が延びることが予測される中で、いかに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ばすことが鍵となってくる。

また、少子高齢化が進展する中で、子どもの頃から健全な生活習慣・食習慣を早期に確立させるとともに、生活習慣病の予防の徹底、高齢化に伴う機能低下をできる限り遅らせる等による生活の質（QOL）の向上・維持対策が必要である。

特に高齢者にとっては「社会参加」「栄養（食・口腔）」「運動」の 3 つの柱からなるフレイル（虚弱）予防対策を推進し、健康寿命の延伸を図るべきである。

(2) 主観的健康感の向上

平成 28 年に実施した市民アンケート及び前回アンケート（平成 23 年実施）を比較すると、自分が健康である（「健康である」「まあ健康である」と回答した割合（20 歳以上）は、66.1%であり、前回より 0.2 ポイントの増、ほぼ横ばいの状況といえる。

性別・年齢別に見ると、男性は、50 歳、70 歳代以外は、前回調査よりも健康と回答した割合は増加、女性では 30 歳代を除く他の年齢層はすべて増加している。※30 歳代女性 10.2 ポイントダウン

男性 40 歳代、女性の 30 歳代の健康感が他の年齢群と比較し、低い傾向にある。

特に健康診査の受診状況やストレス度等、他の項目においても 30 歳代女性の健康度は総じて低く、今後の重点課題として若年女性対策を講じていく必要がある。

(3) 子どもが健やかに育つこと・健康な家族の形成

東京都、多摩 26 市の合計特殊出生率（平成 27 年）は、平成 23 年以降増加傾向にある中で、西東京市は、平成 23 年と同水準（1.29）で横ばいの状況が続いており、東京都平均（1.24）を上回るものの、多摩 26 市の平均（1.32）を下回っている。

また、低出生体重児の出現率は、平成 24 年以降横ばいの状況が続くが、平成 27 年の西東京市での出現率（9.5%）は、東京都平均（9.1%）を上回っている。

低出生体重児出産のリスク等については、骨量減少等も含め若年女性のやせと関連※があるとされている。

※ 「食生活指針の解説要領（平成 28 年 6 月 文部科学省 厚生労働省 農林水産省）」から

西東京市の 20 歳代女性の 24.4%は、「やせ傾向（BMI18.5 未満）」にあり、朝食の欠食も 3 人に一人、また睡眠の充足度も約 40%の者が充分ではないと回答している。

前述のように子どもの頃から健全な生活習慣・食習慣を早期に確立させることが必要であり、そのための指導・啓発に重点的に取り組むべきである。

子どもの生活習慣について、小中学生の適正体重児童・生徒数は、5 年前の調査と比較すると改善の傾向がうかがえるものの、肥満傾向にある児童・生徒の割合は増加している。

朝食の摂取状況も、中学 1 年生男子を除き、摂取率が下降しており、生活習慣の改善を急ぎ、学校での健康教育の充実、家族全体へのアプローチに工夫を凝らす必要がある。

(4) 生活習慣病対策

西東京市における主要疾患による死亡者数（平成 27 年）は、「がん（悪性新生物（519 人）」「心疾患（208 人）」「脳血管疾患（147 人）」「肺炎（147 人）」の順となっており、死亡率の推移を見ると、平成 23 年以降「がん（悪性新生物）」が上昇、他の疾患は横ばいの状況となっている。

「がん」については、75 歳未満年齢調整死亡率※（壮年期の死亡率）は、減少傾向にあり、全国、東京都平均を下回るものの、75 歳以上を含むすべての年齢を対象とする中では、死亡率の上昇が続いている。

引き続きがんの予防対策については、検診事業をはじめ啓発をさらに進め、がんをはじめとする生活習慣病対策を重点的に講じるべきである。

※「75 歳未満年齢調整死亡率」…高齢化の影響を除去し、75 歳以上の死亡を除くことで壮年期死亡の減少を高い精度で評価できる。「がん対策推進基本計画」における全体目標の評価指標として用いられている。

(5) 食・栄養、口腔機能の向上

日本人の平均寿命の延伸は、日本人の食事が一助になっていると考えられる。地域の多様性による旬な食材や、その組み合わせによるバランスの取れた食事の環境が、その特徴とも言える。

その一方で、日本人の生活習慣病の増加は、食事や喫煙、運動等の生活習慣と密接な関係がある。

ライフスタイルをはじめ、家族の在り方が多様化し、一人ひとりの食行動や食品形態自体も多様になってきている。

若年層の朝食の欠食、子どもが家族や大勢の集まりの中で食事を共にする機会等、食を通じた生活体験の機会が乏しくなる等、子どもの貧困問題等とあわせ、社会経済的な課題とも言われている。

高齢者にとっては、「誰かと食事を共にする機会」をアンケート※により尋ねたところ、53.7%の方が「毎日ある」と回答された一方で、「月に何度か」「年に何度か」「ほとんどない」と回答された方の合計も 44.1%にのぼる結果となっている。

社会とのつながりが希薄となることで、外出の機会が減り、買い物や調理が不自由になるにつれ、生活の質の低下が懸念される場所である。

食事の機会喪失が進むことで、口腔機能の低下がますます進行するものと思われる。

上記アンケートによれば、「口の渇き」や「むせ」、「固いものの食べにくさ」といった項目から口腔機能の低下をリスクとしてとらえて見たところ、全体の約 20%弱の方にその傾向があることがわかった。

※「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）平成 28 年

(6) ソーシャルキャピタルと健康への影響

生活習慣のみならず、地域の絆やつながり（ソーシャルキャピタル）も健康に影響を及ぼすと言われている。

東京都が平成 25 年に実施した「平成 25 年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」から、「地域とのかかわりを持っている」「地域で違う世代の方との交流がある」「地域でボランティア活動や趣味のグループ等に参加している」といった人は、健康状態を「よい」と感じている人が多いという結果が得られた。

上記調査における西東京市の状況として、「地域とのかかわり」についての割合は、女性は東京都平均を上回るものの、男性は、「20 歳～64 歳」「65 歳以上」のいずれの区分においても東京都平均を、それぞれ、8.7 ポイント、1.6 ポイント下回っている。

また、異世代との交流に関しては、男性・女性の各年代のいずれも東京都平均を下回っており、特に 65 歳以上男性では、その差が 15.5 ポイントと大きな差となっている。

いわゆるアクティブシニアの活動機会の創出等、「健康」を起点に地域の担い手が集い、地域づくりを進め、地域包括ケアシステムの構築による地域共生社会の実現を目指していくべきである。

以上が、平成 29 年 6 月 21 日付けで西東京市長より諮問のあった「健康づくり推進プラン策定に関する検討」に対し、本協議会がこれまで協議した結果に基づく中間報告である。

なお、今後、健康都市プログラムを策定する際には、その内容が「手に取ってわかりやすく」、地域住民、行政がお互いにとって「“つかえる”もの」「“動ける（行動する）”もの」にしなければならないことを申し添える。

2 健康都市プログラムの基本理念と総合目標（素案）

基本理念 「健康」応援都市の実現を目指して

～「健康」でつながる丸ごと地域づくり～

<総合目標>

- ◇ 健康寿命の延伸・生活の質（QOL）の向上
- ◇ 主観的健康感の向上
- ◇ 子どもが健やかに育つこと

3 今後取り組むべき「西東京スタイル ●つの健康づくり」

<西東京スタイル>

- ① 「健康」でつながるまちづくり
- ② 「健康」を正しく知り、アクセス（相談）して、予防のための行動を
- ③ 「いつまでも 丈夫な口で 噛んで・食べて よく話す」
- ④ 「生きる力・知る力」を育てるまち西東京



生活習慣



たばこ