

重点課題 2

「人生 100 年」を見据えた「健康づくり」「地域づくり」

日本は世界一の長寿社会を迎えています。超長寿社会にあっても、健康で活力をもって、これからの時代を生き抜き、できる限りにおいて、生活上の支障なく寿命を全うすることが誰もの共通の願いです。

単身高齢者世帯は、西東京市全世帯の1割を超える状況になっており、世帯構成の変化、家族の在り方も時代とともに大きく変化してきました。

社会的なつながりが希薄となることで始まるともいわれるフレイル（虚弱）にも着目し、個々人の健康課題の解決だけでは、このような社会環境の変化に対応できないものと言えます。

これからは、「個々人の健康づくりと地域の健康づくり」を進める必要があります。

私たちは、人生 100 年時代を迎えるに当たり、未永くこの地域で暮らすため、そして 100 年を生き抜くために、より良い生活習慣を自身の暮らしに取り入れ、そして地域の中で、その地域の方々とともに行動することが必要と考えます。地域との結びつきが強い人ほど、その人の健康感も高いというデータもあります。

西東京市は「健康になること」「健康であること」を、地域で支え合う（応援する）ことができるまち“「健康」応援都市”の実現を、まちづくりの基軸としました。

西東京市は、「人生 100 年」をより健康に過ごすための「場づくり」と、その機会の提供に努め、「まちが健康」になるために、次の取組を重点的に進めます。

- フレイル予防を核とした「健康づくり」「人づくり」「まちづくり」
- 「しゃきしゃき体操」 子供から大人まで みんなで体操 体操のまち西東京
- 保健師・栄養士等の専門職による地域訪問と「健康」がテーマの「まちかど相談」「出前講座」
- 知ってもらいたい「健康情報」 正しく理解、楽しく行動