

## 重点課題 1

### 「働き盛り世代・子育て世代」の健康づくり

---

市民アンケートや健診結果等から、20歳から40歳代までの、いわゆる「働き盛り世代・子育て世代」は、朝食の欠食率が他の年代と比べ高いこと、男性の肥満、女性のやせの比率が高いこと、ストレスを感じることが多い、睡眠の充足度も低いといった傾向が表れています。

また、子育てに対する不安も、過去のアンケートと比較しても増加しており、これら世代の健康感の向上について取り組む必要があると考えます。

「働き盛り世代・子育て世代」は、将来的な自身の健康を左右する大事な時期であるとともに、子育て家庭にとっては、自身の健康はもちろんのこと、家族の生活習慣は、その子供にも大きな影響を及ぼすものと考えます。

この世代に対し、健康づくりの重点的な取組みを進めることで、「将来の自身の健康」と「次世代の健康」の二つを得ることができます。

西東京市は、「働き盛り世代・子育て世代」の健康感の向上のため、次の取組みを重点的に進めます。

- 母子保健事業やこの世代をターゲットにした講座や教室などで、健康づくりに関する知識の普及
  - ・食に関する知識（共食、野菜摂取、朝食の大切さ等）
  - ・運動の紹介（通勤や家事等の隙間時間を利用した運動）
  - ・妊娠・授乳期における飲酒の子どもへの影響
  - ・受動喫煙が与えるリスクや健康への影響
- ホームページ等インターネットを活用した健康情報の普及
- 小学校への健康教育に合わせて、保護者への働きかけ
- 地域で活動している子育てサークルや集合住宅、企業等の団体に、食や運動などの健康づくりについて出前講座の実施