

第2次西東京市健康づくり推進プラン 進捗状況

令和5年2月15日

健康福祉部健康課



①

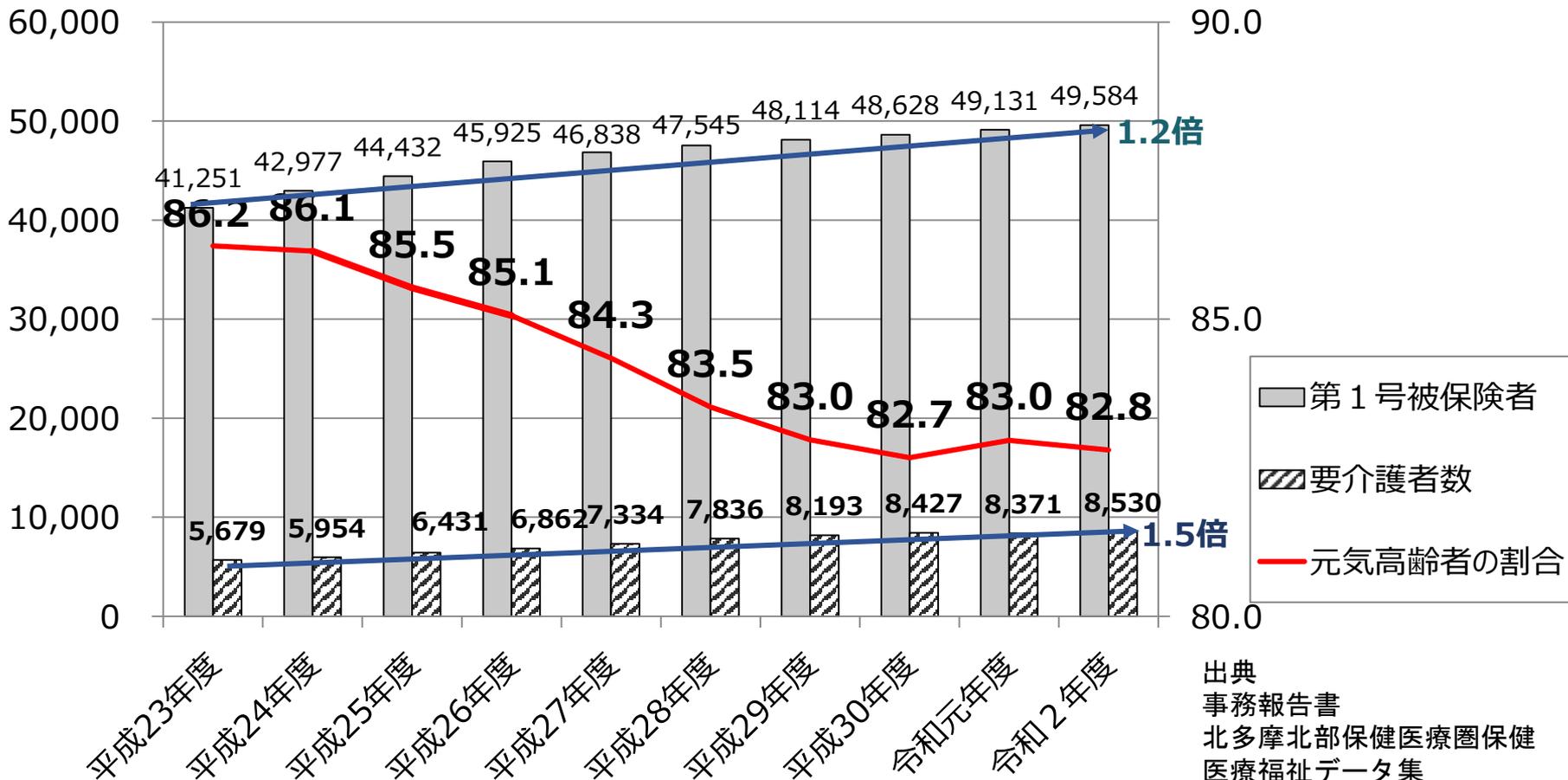
第2次西東京市 健康づくり推進プラン

総合目標

1 元気な高齢者の割合

第1号被保険者は増加しているものの要介護者の増加率が高いため、元気高齢者の占める割合は減少傾向にある。

プラン 総合目標	基準値 (平成22年)	目標
	87.4%	上げる



$$\text{元気高齢者の割合} = \frac{\text{第1号被保険者数} - \text{要介護者(要支援者除く)}}{\text{第1号被保険者数}}$$

2 令和2年 65歳健康寿命（要介護2以上）

女性は東京都よりもわずかではあるが、要介護2以上の認定を受ける年齢が低い。また、男女とも要介護2以上の認定を受けた後の平均障害期間は長く、介護を要する期間が長くなっている。

プラン 総合目標

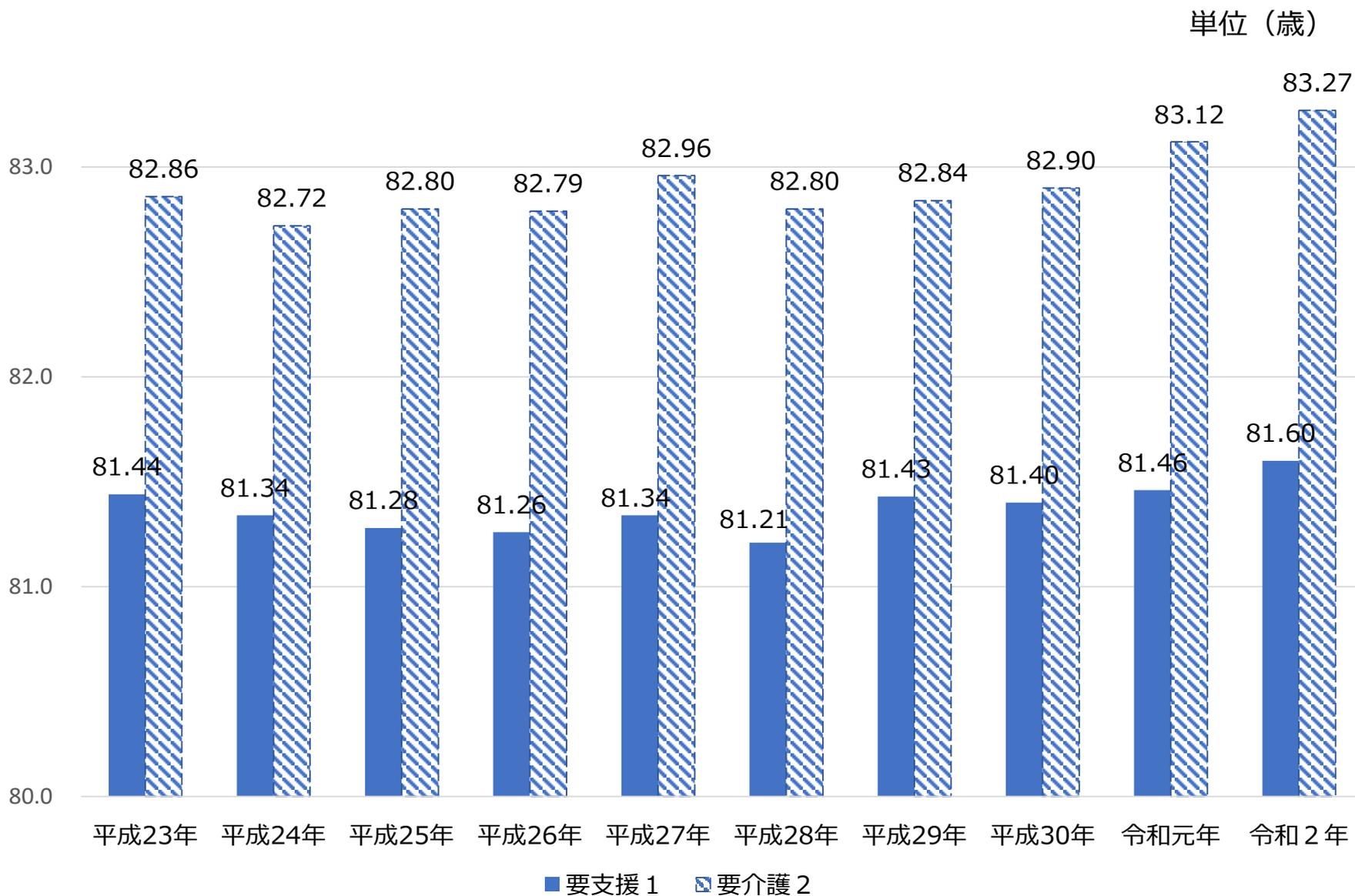
基準値（平成23年）		目標
男性	82.83歳	上げる
女性	85.46歳	

		平成22年	平成27年	令和2年
男性	西東京市	82.83歳	82.96歳（1.87）	83.27歳（2.01）
	東京都	82.02歳	82.54歳（1.74）	83.09歳（1.75）
女性	西東京市	85.46歳	85.43歳（3.94）	85.95歳（4.07）
	東京都	85.14歳	85.62歳（3.63）	86.21歳（3.59）

要介護2：要介護2以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した場合

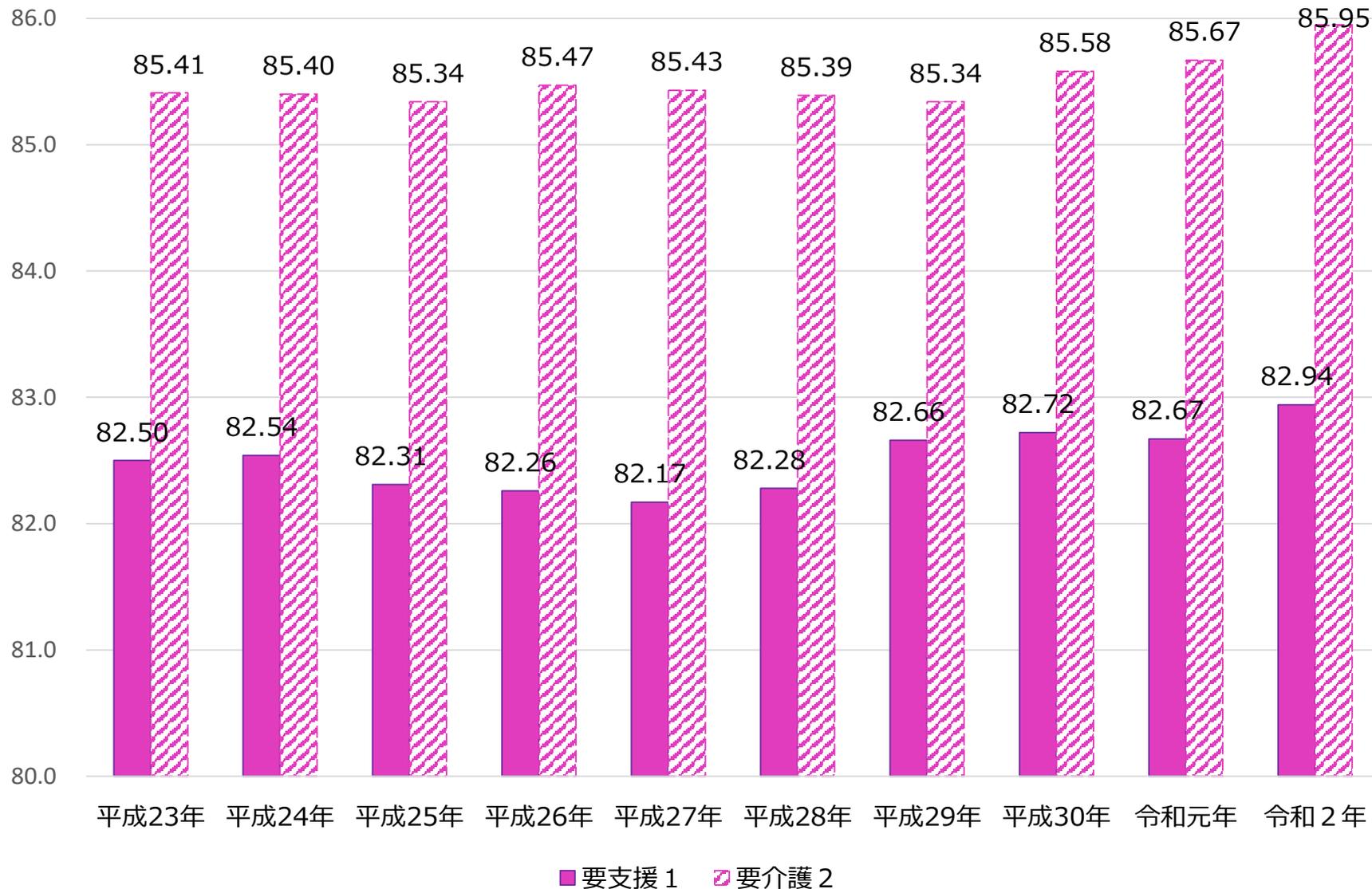
※（ ）平均障害期間（年）：要介護認定を受けてから死亡するまでの期間の平均

3 65歳健康寿命（男性）



4 65歳健康寿命（女性）

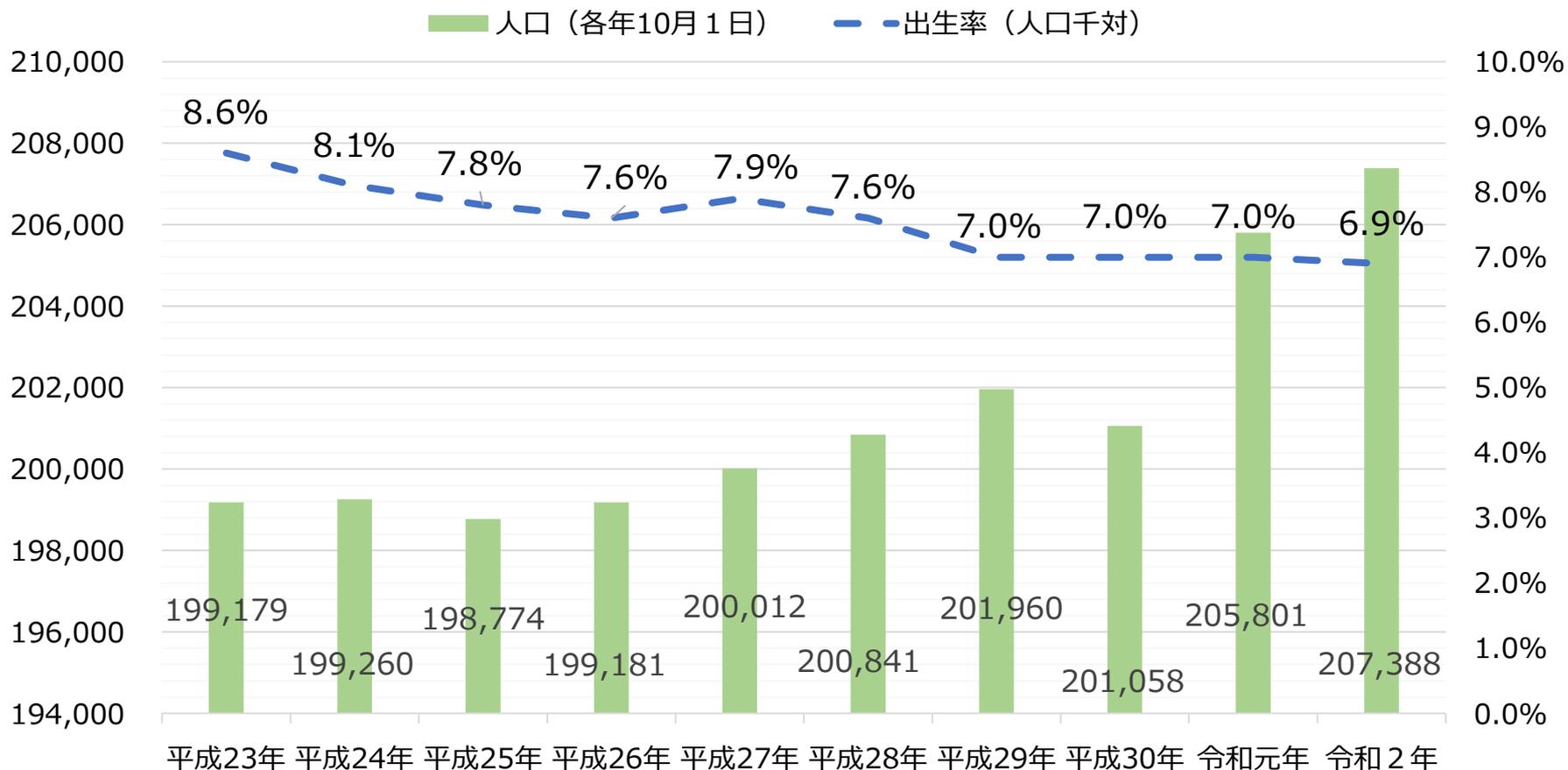
単位（歳）



5 人口推移と出生率

出生率は平成27年以降低下している。

プラン 総合目標	基準値 (平成22年)	目標
	8.5%	上げる



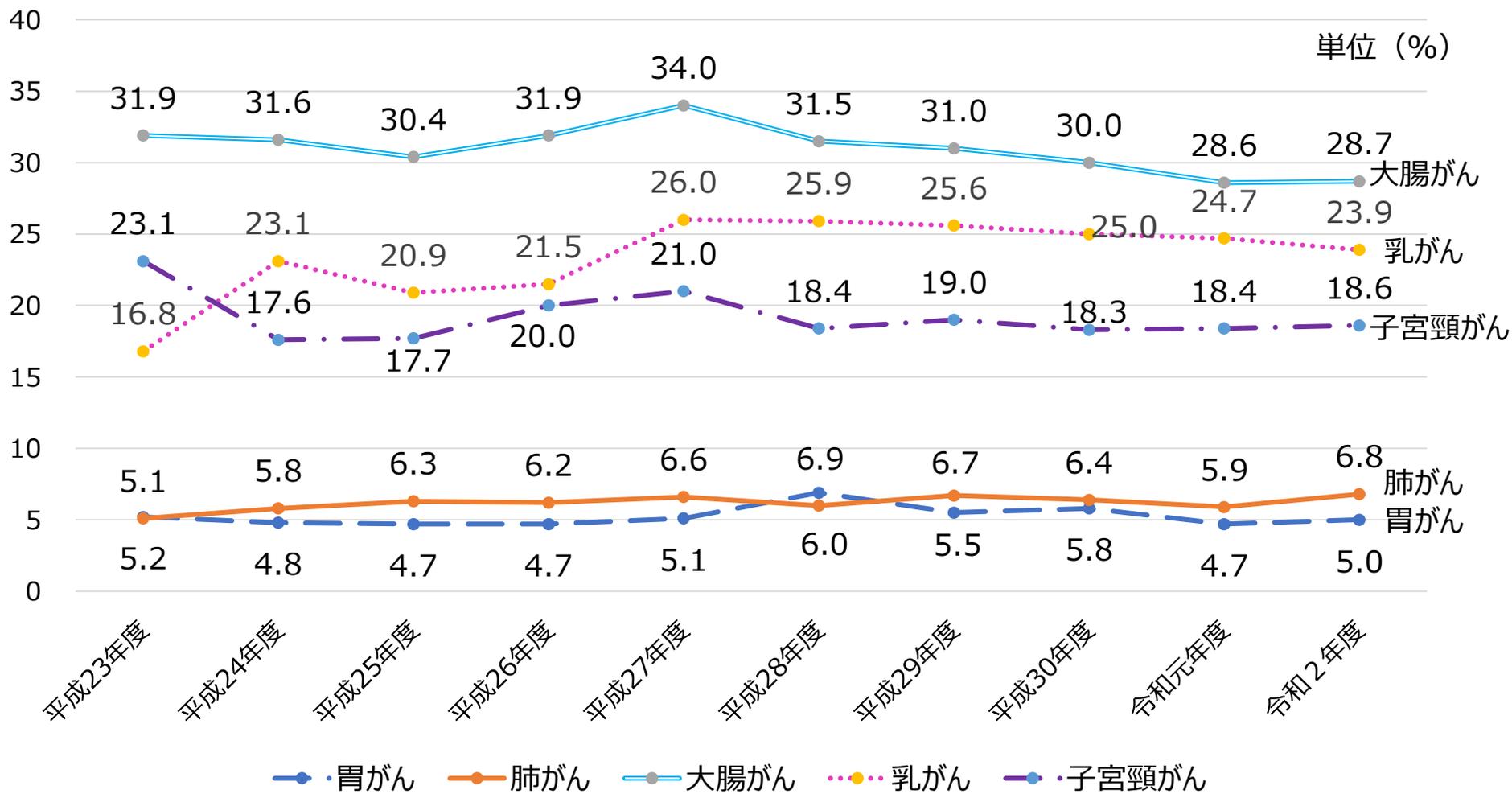
②

第2次西東京市
健康づくり推進プラン
後期計画(健康都市プログラム)

目標指標

1 対策型がん検診受診率

コロナ禍の令和2年度も、受診率は低下していない。

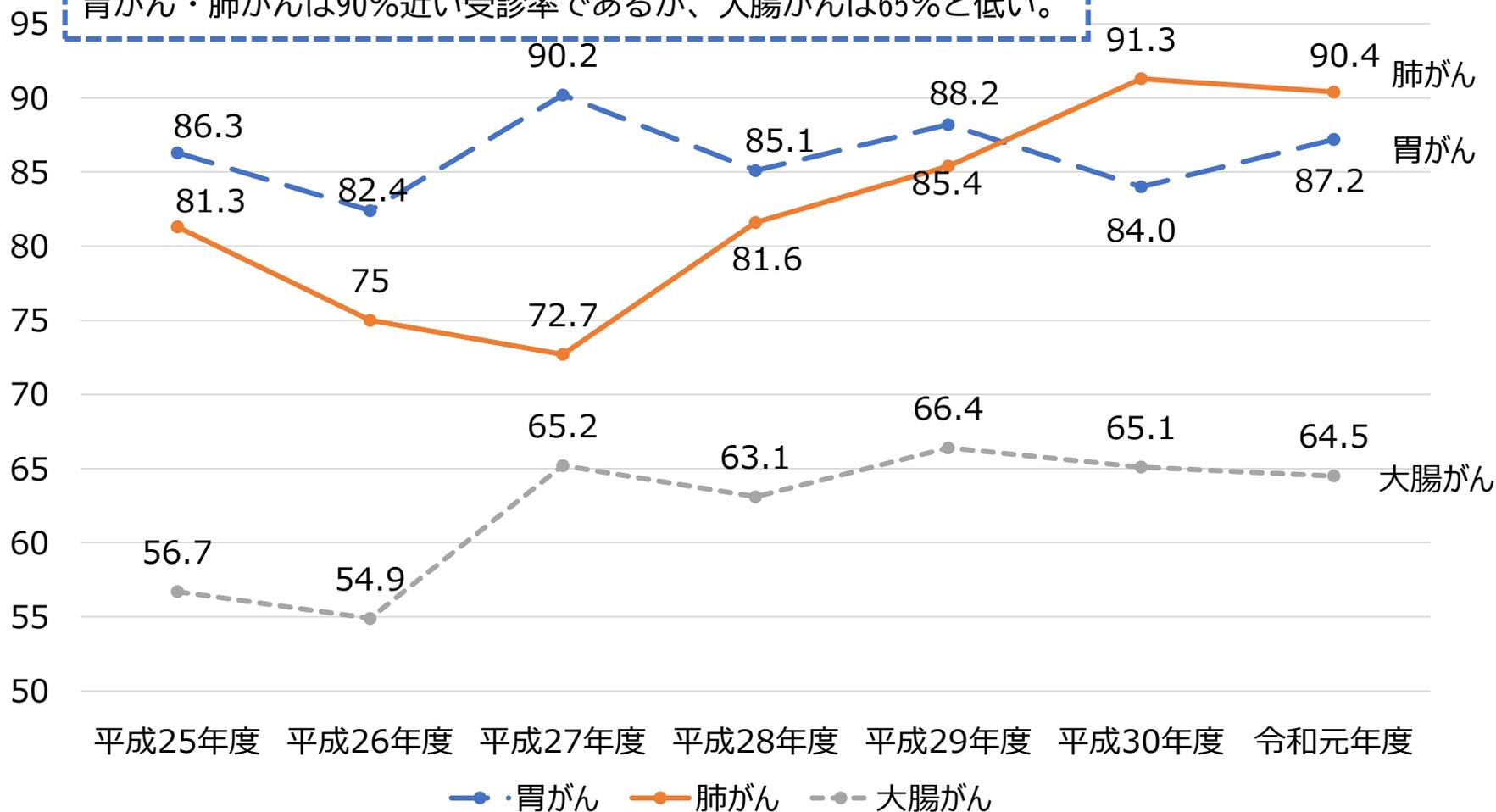


2 がん検診精密検査受診率（胃・肺・大腸がん）

単位（%）

令和2年度の精密検査の受診率は3月に公表予定。

胃がん・肺がんは90%近い受診率であるが、大腸がんは65%と低い。

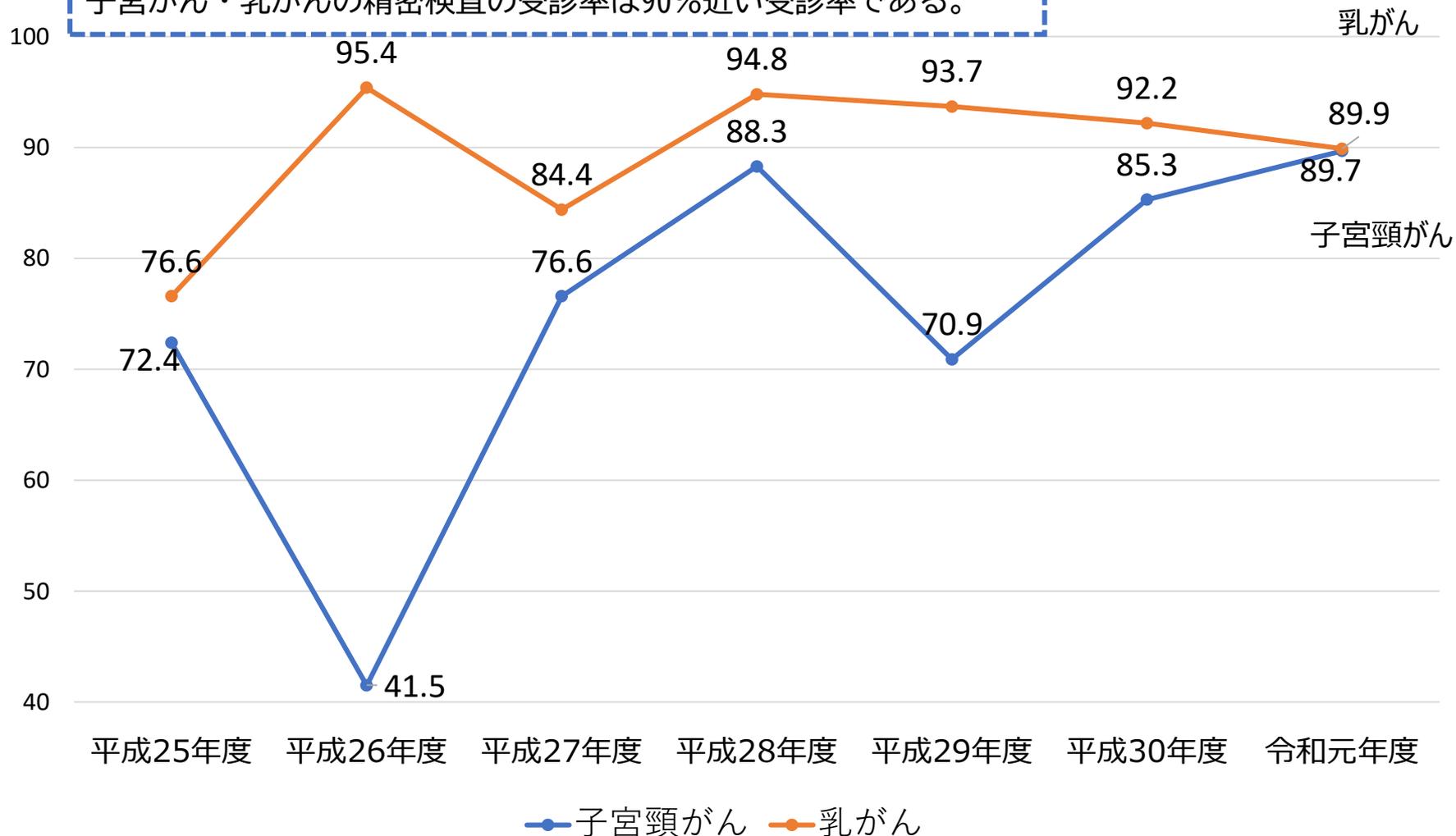


3 がん検診精密検査受診率（子宮頸がん・乳がん）

令和2年度の精密検査の受診率は3月に公表予定。

子宮がん・乳がんの精密検査の受診率は90%近い受診率である。

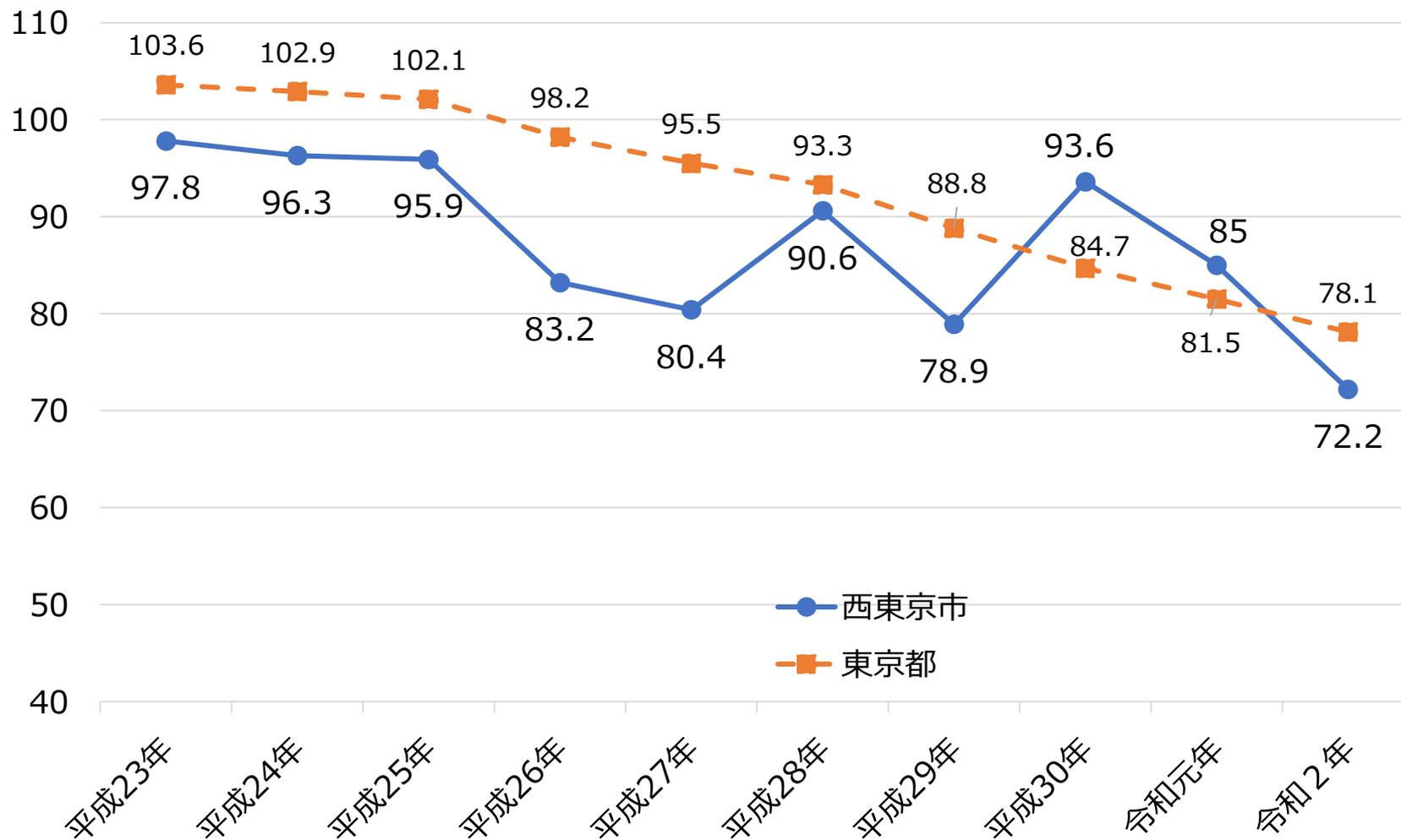
単位（%）



4 75歳未満年齢調整死亡率（部位別 全がん 男性）

単位 10万対

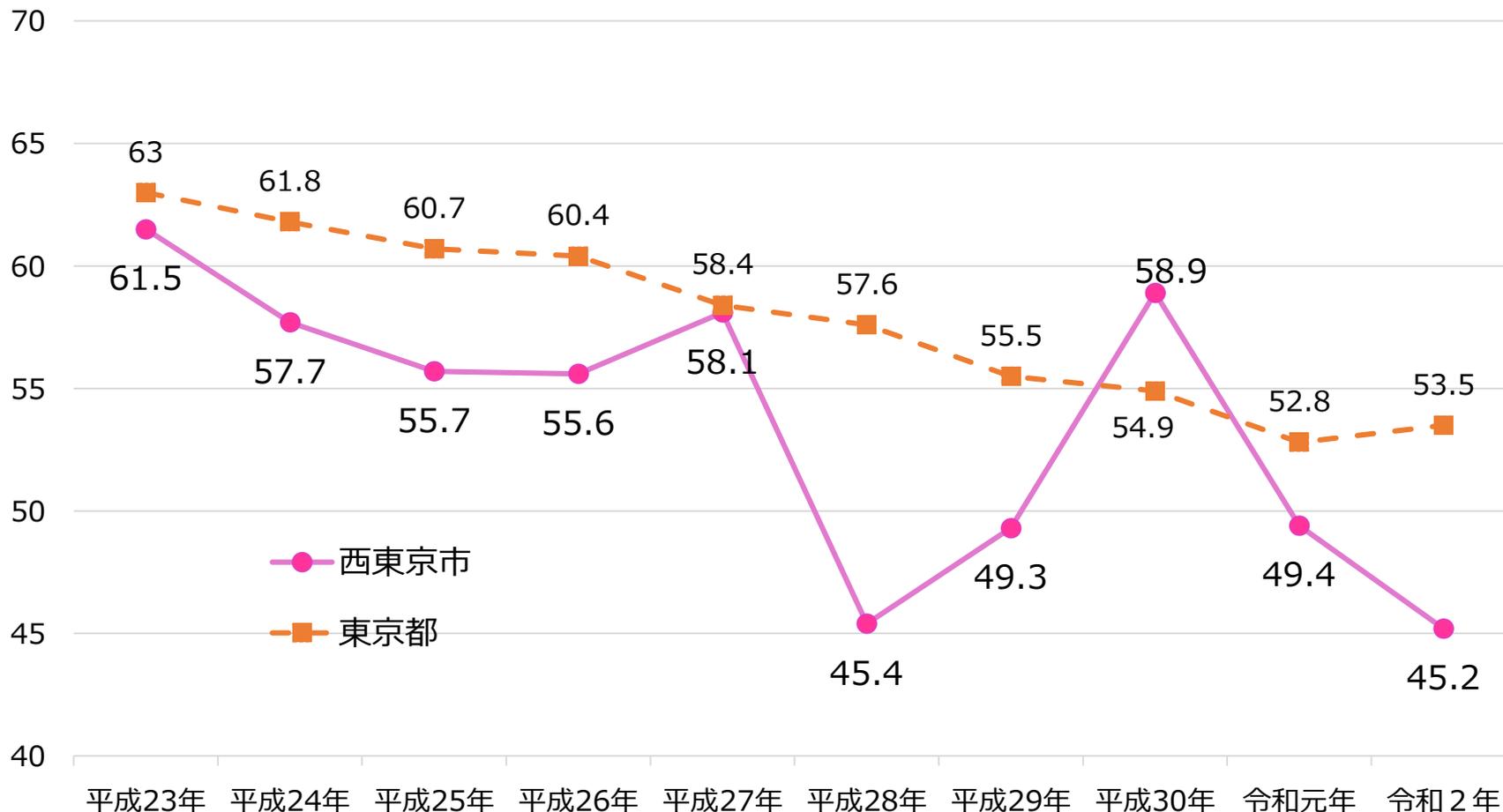
年度によりばらつきはあるが、減少傾向にある。



5 75歳未満年齢調整死亡率（部位別 全がん 女性）

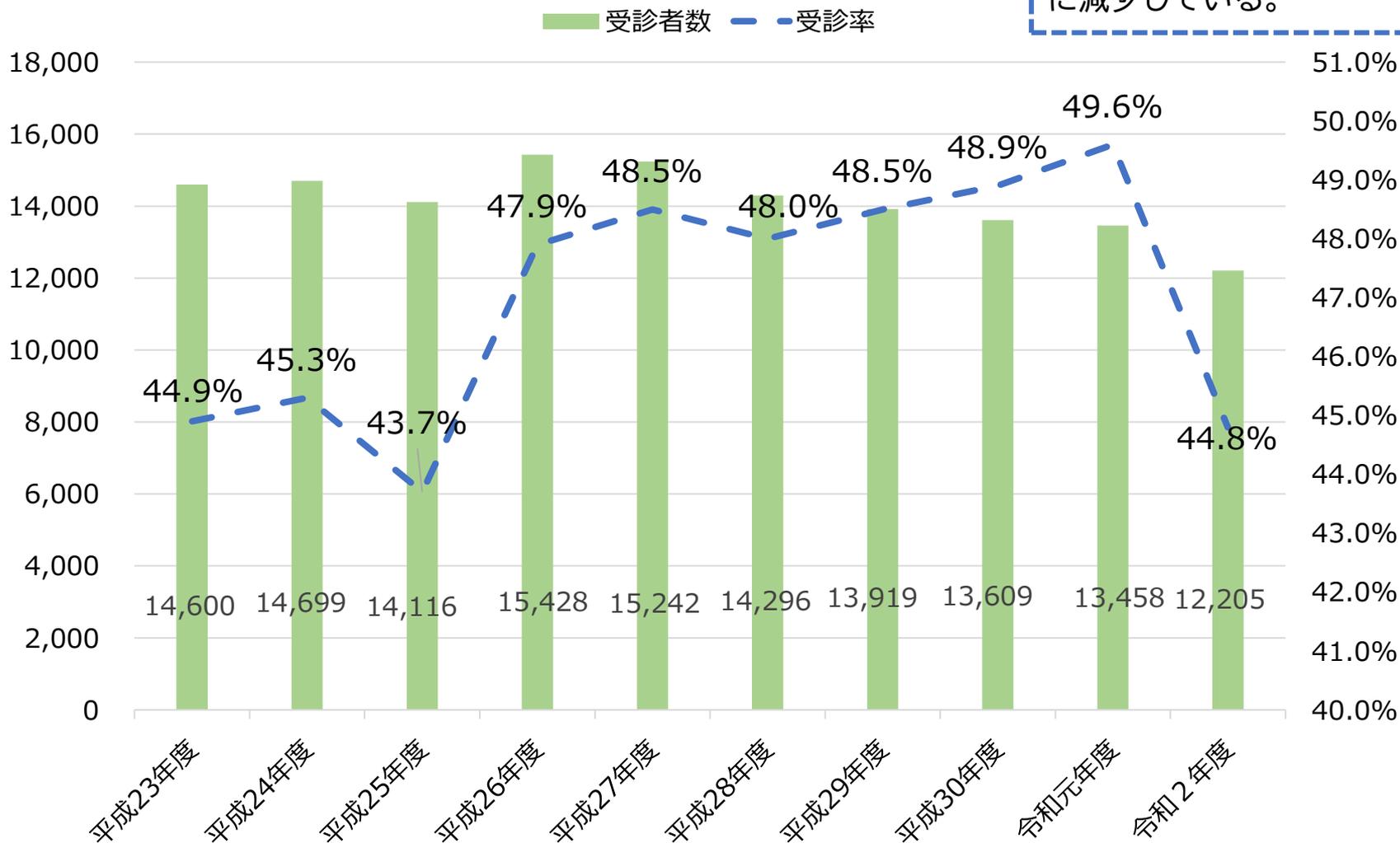
年度によりばらつきはあるが、減少傾向にある。

単位 10万対



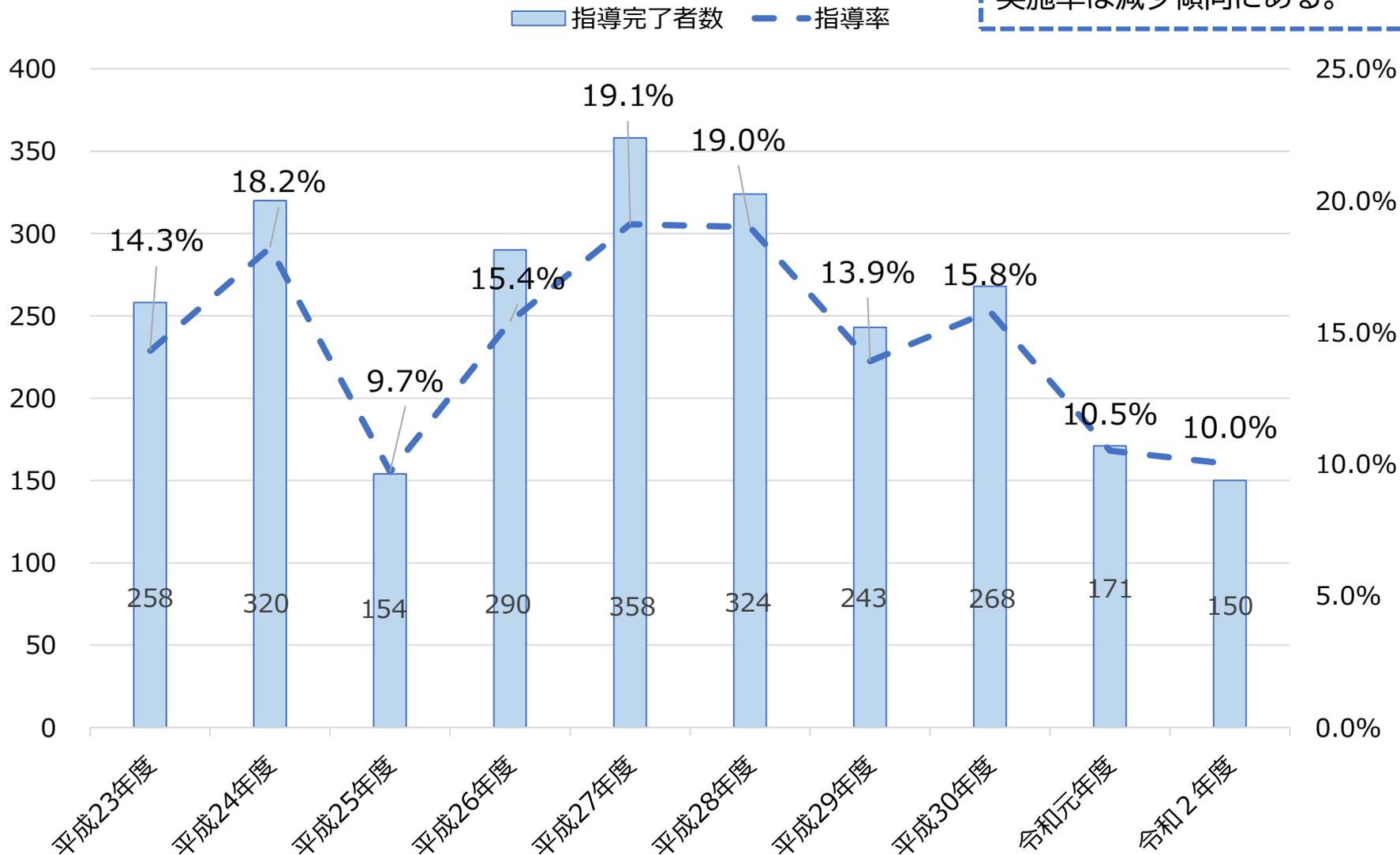
6 特定健康診査受診率・受診者数推移

受診率は増加傾向にあったが、
コロナ禍の令和2年度は、大幅
に減少している。

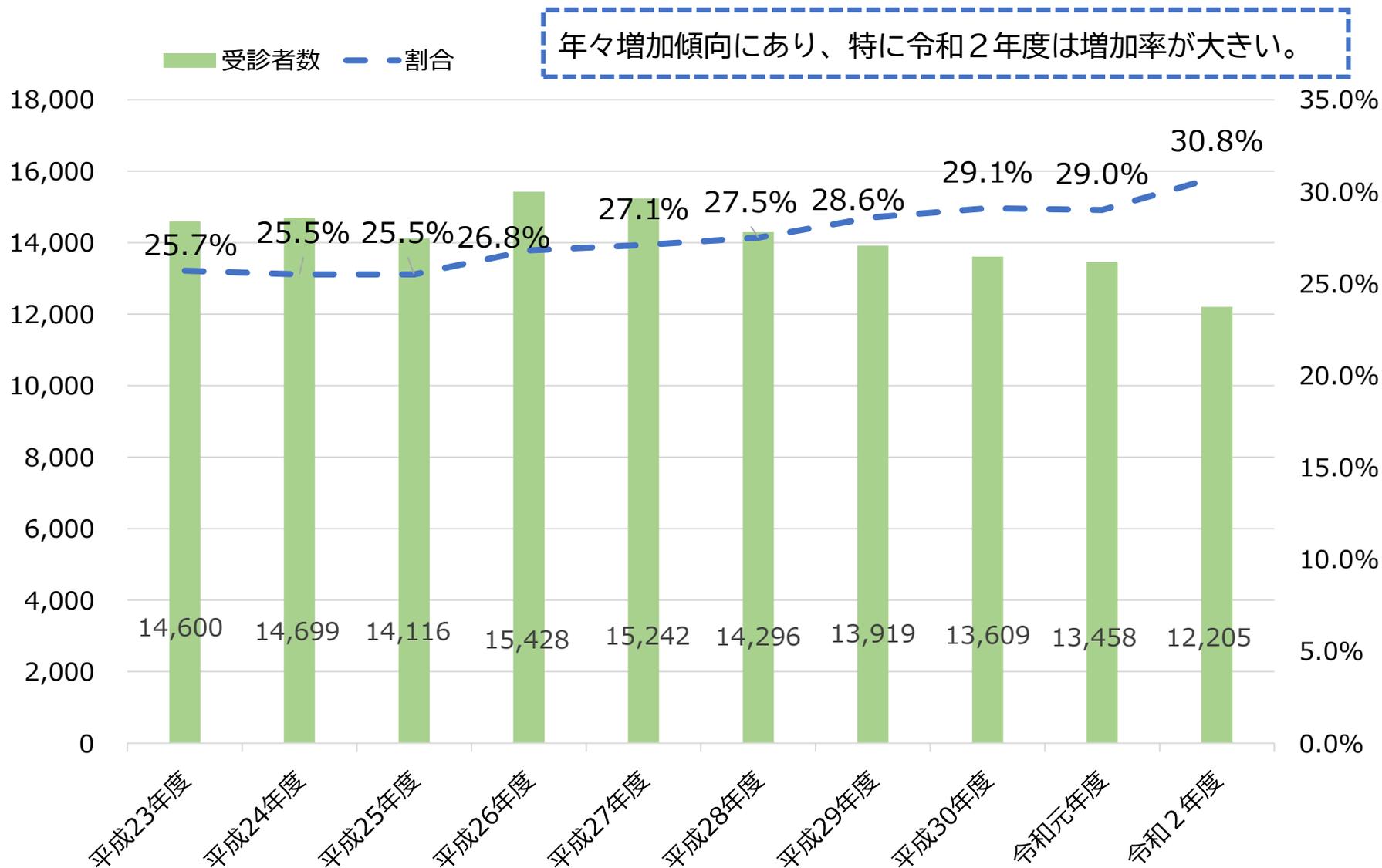


7 特定保健指導実施率・指導者数推移

年度によるばらつきはあるが、実施率は減少傾向にある。

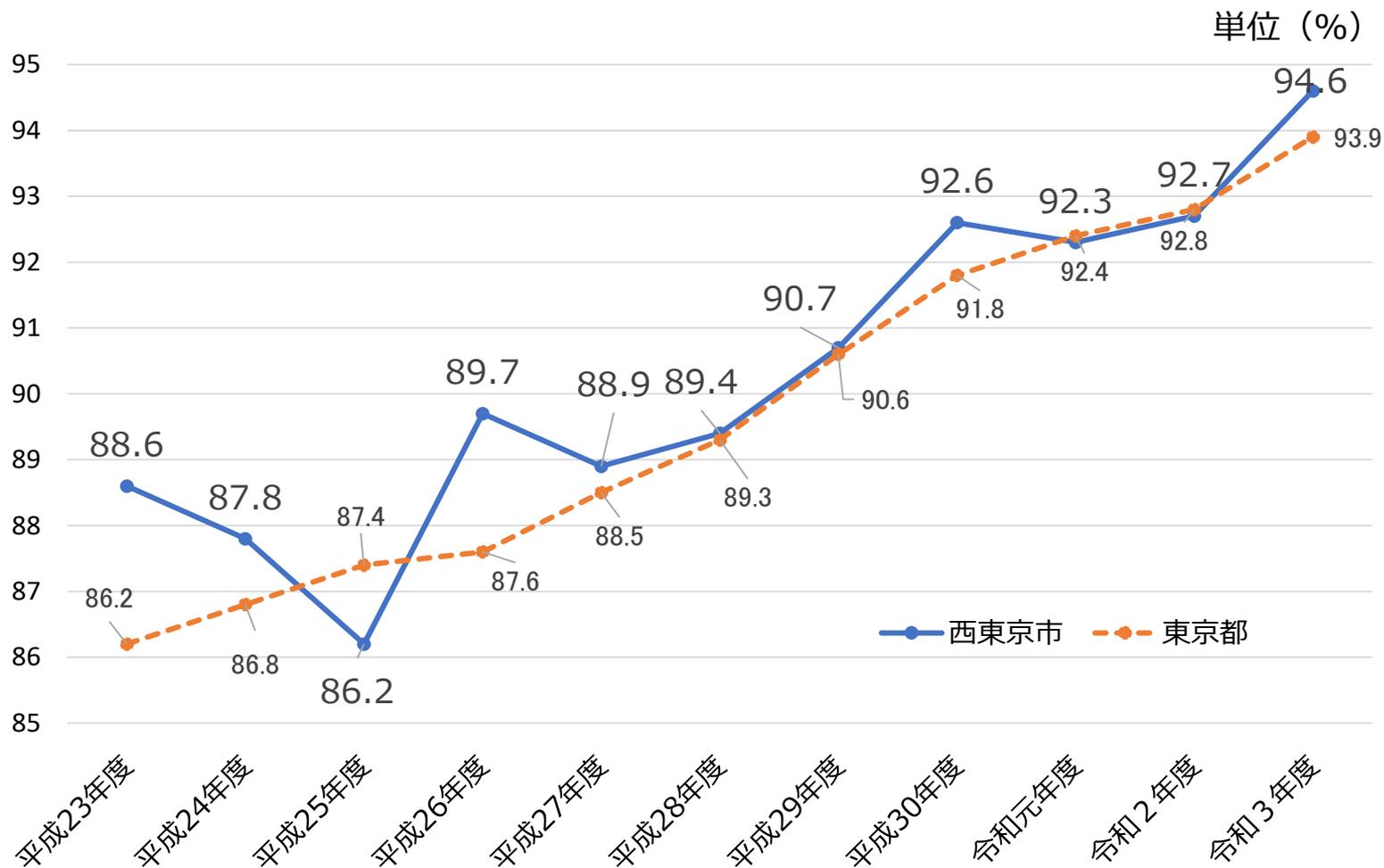


8 メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合



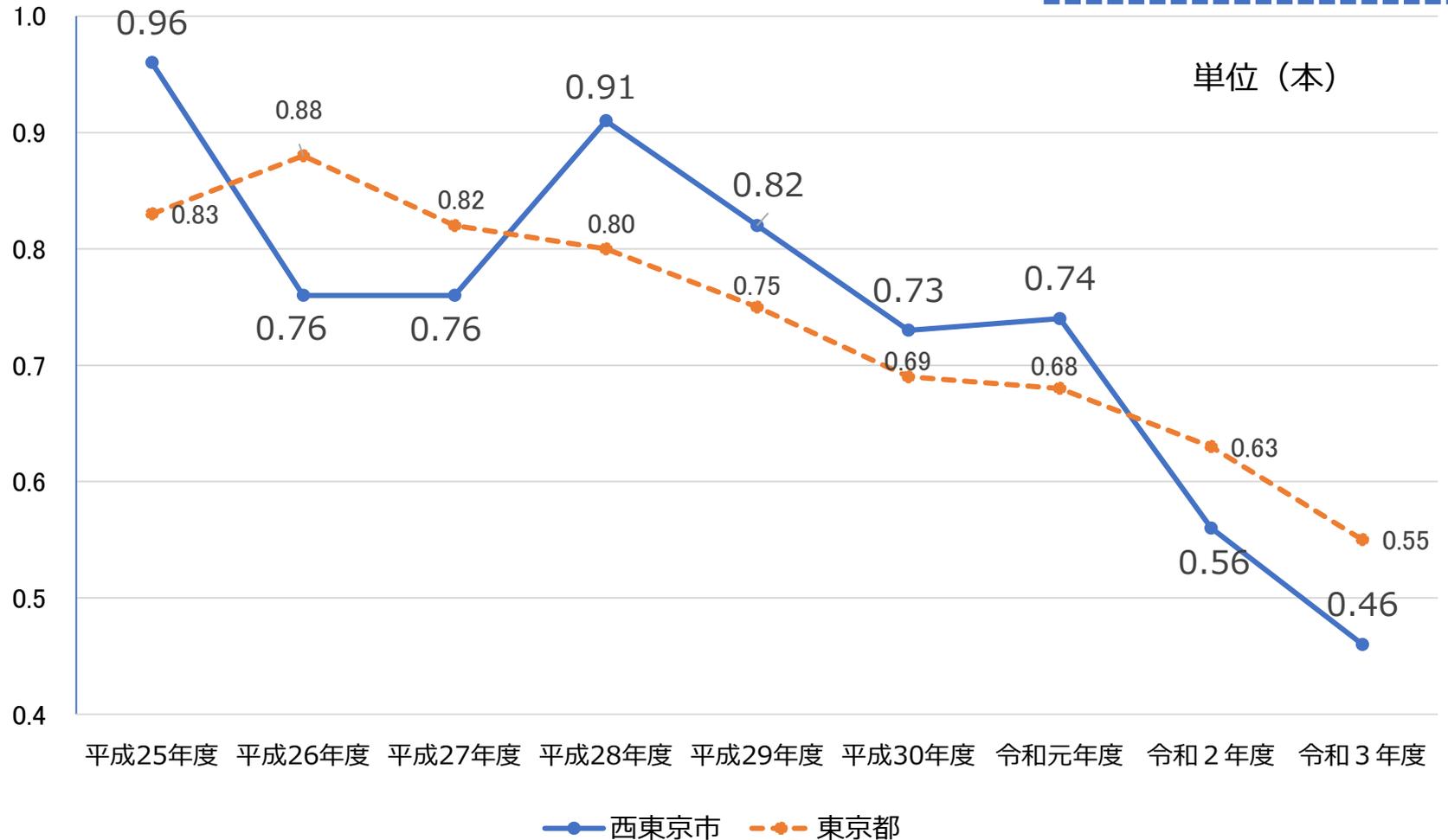
9 むし歯（う歯）のない3歳児の割合

むし歯のない3歳児は、増加している。



10 12歳児の一人平均むし歯の本数 ～中学校1年生 DMFT指数～

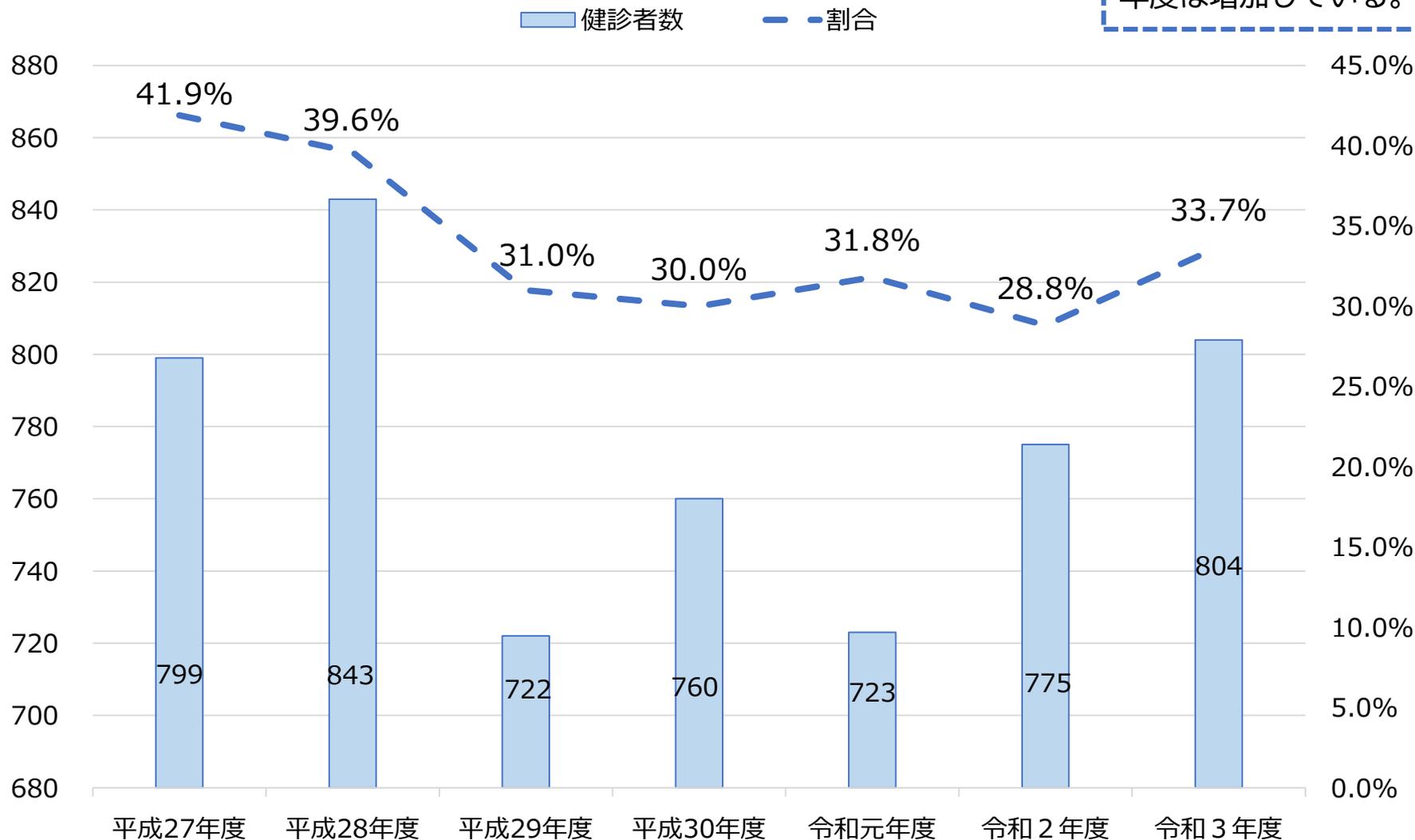
12歳児のむし歯の本数は、
減少している。



1 1 重度歯周病を有する人の割合(35~44歳)

重度歯周病：進行した歯周病に罹っている（CPIコード3以上）

歯周病を有する人は減少傾向にあったが、令和3年度は増加している。



出典 歯科健康診査等実施状況調査表（西東京市健康課）

③施策の展開

取り組み分野別の健康づくり

具体的な取組事例

- ①健康ポイントアプリ「あるこ」・イベント
- ②子育て応援アプリ「いこいこ」
- ③産後ケア事業

健康ポイントアプリ あ る こ

「新しい生活様式」において、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができるアプリを令和2年11月に運用開始



- 970種類以上のエクササイズ動画
- ウォーキングやランニングの記録
- 体重や食事の記録
- 歩数ランキング
- 西東京市健康課からのインフォメーション

令和5年1月12日現在
登録者数 約4,300名

ポイント達成やチャレンジ課題の
達成で電子マネーや市内特産品
を抽選でプレゼント！

あ る こ で街なかウォーキング

日時：令和4年10月2日（日）午前9時～午後1時

①西東京市の魅力を感じながら歩くコース

いこいの森公園→東大田無演習林→西原自然公園
→郷土資料室→多摩六都科学館

②田無駅スタートコース

田無駅→多摩六都科学館（各自出発）

参加者：総数309人



いこいの森コース：東大田無演習林



田無駅コース：ペDESTリアンデッキで受付



ゴール：多摩六都科学館で景品進呈

歩育フェスタ これで君も歩き方名人！かけっこ名人！

日時：令和4年10月2日（日） 午前9時30分～午後3時30分

会場：多摩六都科学館

内容：①身体を使って遊ぶ・鍛える ②クイズチャレンジ ③歩育講座

参加者：①829人 ②178人 ③75人



身体を使って遊びながら鍛える



正しい歩き方を学べる保育講座



足にあった靴選びのための測定

子育て応援アプリ「いこいこ」

妊娠出産・子育て期の方向けに、市の妊娠出産・子育て情報を掲載したアプリを令和2年11月に運用開始

【予防接種】

予防接種のスケジュールを立てられる。

【記録】

妊娠中から、その日の写真やコメントを記録
出産後はお子様の身長や体重を登録すると、日々の成長がグラフ化され、一目で確認ができる。

【施設検索】

市内の保育施設や医療機関などの検索ができる。
地図上で場所の確認もできる。

【その他】

市内の妊娠・子育て関連イベントを紹介
妊娠や出産、子育てに関するQ&A
西東京市の子育て情報の案内
マタニティメール配信開始:令和4年6月開始
→妊娠期の生活や栄養などの情報提供



令和4年12月31日現在
登録者数11,248名

産後ケア事業



産後にサポートが必要なお母さんと赤ちゃんを対象にした産後ケア事業が、令和4年10月にスタートしました。

①ショートステイ ②デイサービス

◆お母様のケア

休息、食事の提供、乳房ケア、産後の心身に関する相談、自分や家族の相談

◆お子様のケア

沐浴、身体計測、授乳など

◆育児全般に関する相談

授乳や沐浴の指導、育児の方法や発育に関する相談

