

第3次西東京市健康づくり推進プラン 方向性（案）

令和5年10月

西東京市

目次

「健康」応援都市 西東京	1
第1編 計画の概要	2
第1章 計画策定の背景・趣旨	2
第2章 計画の位置づけ.....	3
第3章 計画期間	3
第4章 計画の進行管理.....	4
1 計画の推進体制	4
2 計画の進行管理と評価.....	4
第2編 西東京市健康づくり推進プラン.....	5
第1章 市の現状	5
1 人口等の動向	5
(1) 人口の年次推移	5
(2) 年齢階級別人口構成割合	6
(3) 将来人口推移（年齢3区分別）	7
(4) 転入・転出者数	7
(5) 平均寿命	8
(6) 健康寿命	8
2 出生と死亡の動向	9
(1) 出生数・合計特殊出生率	9
(2) 死亡数・死亡率（人口千人対）	10
3 主な死因別死亡	10
(1) 死因別死亡割合	10
(2) 主要な死因	11
(3) 主要死因別の死亡率（人口10万対）の推移	11
4 医療費の状況	13
(1) 疾病別の医療費の割合	13
5 市の地域資源	14

(1)	14
6	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） 総合目標達成状況（進捗）評価まとめ.....	16
(1)	健康で自立して生活できる期間を延ばすこと（健康寿命の延伸）	16
(2)	自分が健康であると感じられる市民が増えること	16
(3)	子どもが健やかに育つこと	16
(4)	健康な家族の形成を支援すること	16
第2章	目指す方向性	17
1	基本理念.....	17
2	基本施策の方向性（案）	18
3	施策体系（案）	19
第3章	施策の展開	20
1	すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防.....	20
(1)	生活習慣病（糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患）予防の推進	20
(2)	がん予防の推進	21
2	多様な主体による生活習慣の改善の推進.....	23
(1)	正しい栄養・食生活の促進	23
(2)	身体活動・運動の促進.....	24
(3)	口腔ケアの推進	24
(4)	休養・余暇の確保・充実	25
(5)	たばこ・アルコール対策の強化	26
(6)	フレイル予防の推進.....	26
3	子どもの健やかな成長の促進	28
(1)	相談体制の充実	28
(2)	母子保健の推進	28
4	安全・安心な地域医療体制の推進	30
(1)	感染症や疾病の予防の推進	30
(2)	30
(3)	30
(4)	30

第3編 西東京市生きる支援推進計画

第1章 市の現状

- 1 年次推移
- 2 性・年代別
- 3 自殺未遂の有無
- 4 職業別自殺者数
- 5 自殺の原因・動機
- 6 地域自殺実態プロフィールから見えた重点項目
- 7 自殺要因の複雑化・複合化

第2章 目指す方向性

- 1 基本理念
- 2 基本施策
- 3 施策体系

第3章 施策の展開

- 1 ネットワークの強化
- 2 生きる支援（自殺対策）を支える人材育成
- 3 市民への自殺予防の啓発と周知
- 4 生きることへの支援

資料

- 1 前計画の最終評価
- 2 条例
- 3 西東京市健康づくり推進協議会 委員名簿
- 4 西東京市生きる支援推進計画策定会議 委員名簿
- 5 検討経過
- 6 健康に関する市民アンケート概要
- 7 相談窓口一覧

「健康」応援都市 西東京

※準備中

第1編 計画の概要

第1章

計画の進行管理

今や世界有数の長寿国となり、人生 100 年時代の到来がすぐそこまで迫っている我が国においては、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加しており、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。加えてこのころの健康の面では、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立といった生きることの阻害要因が社会の中に存在しています。さらに新型コロナウイルス感染症の流行は、人と人とのつながりの希薄化や地域コミュニティの弱体化を引き起こし、心身の健康に大きな影響を与えています。自分の健康は自らつくり・守ることが基本ですが、乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージ（人生の段階）において、一人ひとりがいつまでも心身ともに健やかに暮らしていけるよう、社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が一層高まっています。

令和 6（2024）年度からの、国の「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指すべきビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」を重点的な取組としています。また「健やか親子 21（第 2 次）」によりすべての子供が健やかに育つ社会の実現、「自殺総合対策要綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」により誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています。

以上を踏まえ、東京都においては、「東京都健康推進プラン 21（第三次）」や「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第 2 次）」などに基づいて、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指し、生活習慣病の発症予防とともに、都民の心身の健康の維持と生活機能の向上に特に取り組んでいます。

本市は、市政 10 周年である平成 23（2011）年に市民共通の願いとして生涯健康で一人ひとりが輝き互いに支えあうまち実現のために健康都市を宣言、これを踏まえ平成 25（2013）年には、10 か年の計画となる「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、平成 29（2017）年度までの前期における重点的な取組みを進めてまいりました。さらに、平成 30（2018）年には「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）」を策定し、取組みの更なる推進を図ってまいりました。併せて、2020（令和 2）年には「西東京市生きる支援推進計画」を策定し、自殺対策に関する取組も推進してまいりました。

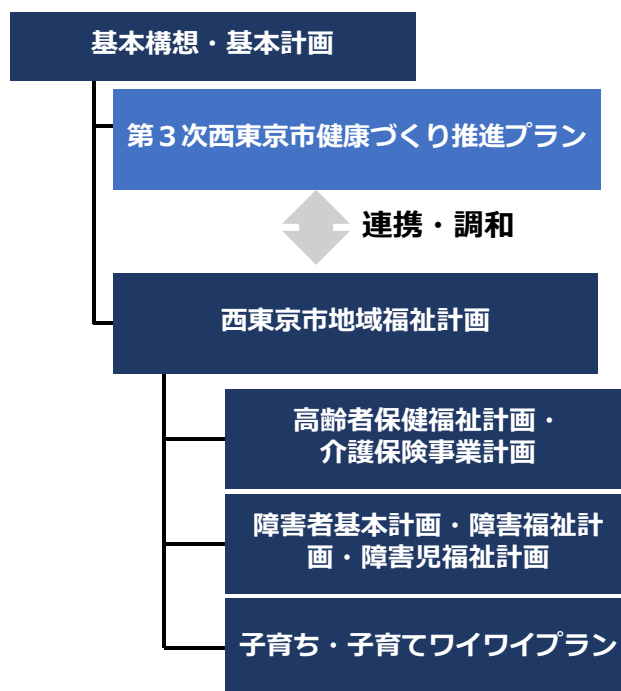
このたび、「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（健康都市プログラム）」の計画期間が令和 5 年度末で終了することを踏まえ、心身の健康づくりに関する新たな課題や施策動向等を踏まえながら、「第 3 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定することになりました。また、「西東京市生きる支援推進計画」を本計画と一体化し、より多面的な健康づくりの取組みを推進してまいります。

第2章

計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第三次）」及び「健やか親子21（第2次）」の地方計画であり、健康増進法第8条第2項で規定する「市町村健康増進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」となります。

なお、本市の行政施策の総合的な計画である「基本構想・基本計画」の方針を踏まえ、他の関連計画との調和と整合性を図って策定したものです。



第3章

計画期間

国の「健康日本21（第三次）」や東京都の「東京都健康推進プラン21（第三次）」は令和6（2024）年度～令和17（2036）年度となっておりますが、本市の様々な関連計画との整合を考慮し、令和6（2024）年度～令和15（2034）年度とします。

なお、前回の「西東京市生きる支援推進計画」の前期計画の計画期間は令和6年度までとしておりましたが、本計画と一体化するため、期限を一年前倒しします。



西東京しゃきしゃき体操キャラクター「しゃきりん」

第4章

計画の進行管理

1 計画の推進体制

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組むことが必要で、一人ひとりが日々の生活習慣を見直し改善し健康づくりに取り組むことが基本です。

健康増進法 第2条（国民の責務）

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進につとめなければならない

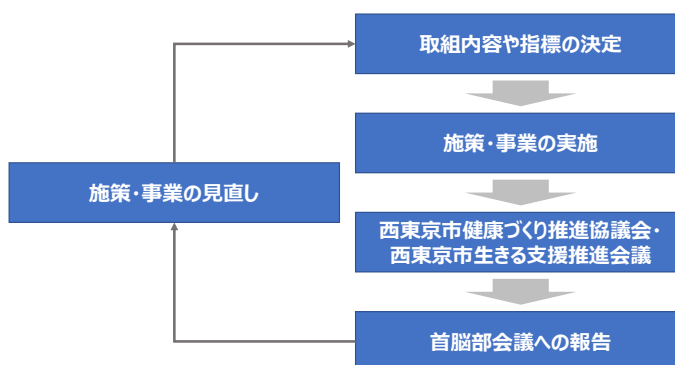
しかし、個人だけでは適正な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していくことは困難です。そのため、個人の健康づくりを家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

したがって、「第3次西東京市健康づくり推進プラン」を総合的・計画的に推進していくためには、市民の健康づくりに関わる多様な主体との連携を図ることが必要です。

このため、①庁内関連部門間の連携、②医療機関・専門家、民間事業者等との連携、③国、東京都、多摩小平保健所等との連携、の3つの視点から連携を図ります。

2 計画の進行管理と評価

計画を効果的に推進するため、計画の策定（Plan）、実行（Do）、評価（Check）、見直し（Action）のサイクルに基づき、計画の進捗状況を把握・評価していきます。



(1) 目標達成状況の把握

計画の進捗状況を把握・評価するため、計画に掲げた目標の達成状況を随時把握し、結果を市民に公表していきます。

市民や市民活動団体、事業者、社会福祉協議会、専門家等で構成される西東京市健康づくり推進協議会において、「第3次西東京市健康づくり推進プラン」の進捗状況・達成状況について進行管理を行います。

第2編 西東京市健康づくり推進プラン

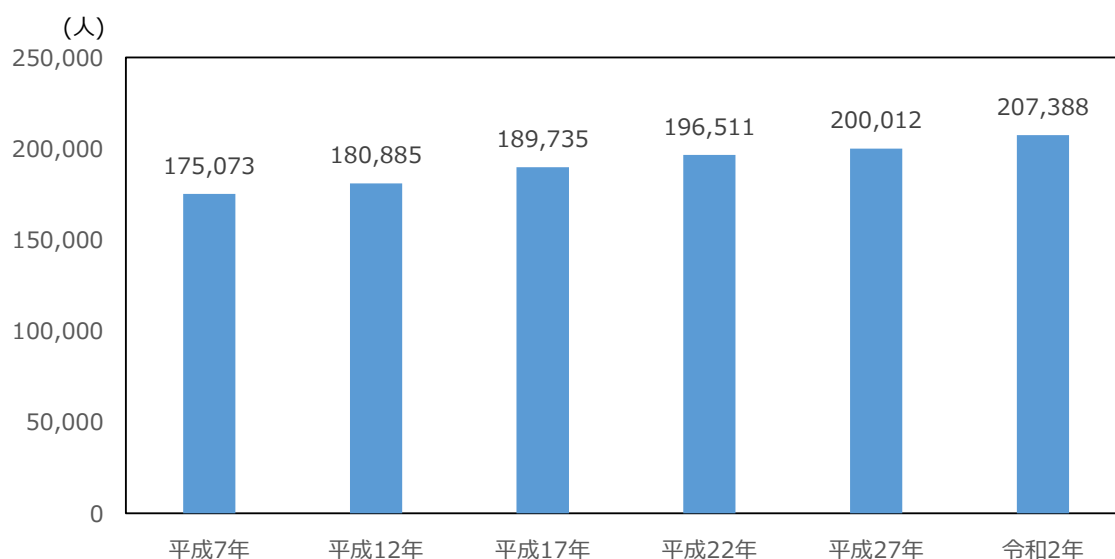
第1章 市の現状

1 人口等の動向

(1)人口の年次推移

本市の人口は、平成7（1995）年以降、一貫して増加の傾向にあり、平成27（2015）年の国勢調査で20万人を超え、以降も増加しています。

図表 2-1 西東京市人口の年次推移と伸び率



出典：国勢調査（平成12（2000）年までの値は、合併前の田無市、保谷市の計）

図表 2-2 （参考）多摩地域の人口上位10市

市町村名	人口（令和2年）
八王子市	579,355人
町田市	431,079人
府中市	262,790人
調布市	242,614人
西東京市	207,388人
小平市	198,739人
三鷹市	195,391人
日野市	190,435人
立川市	183,581人
東村山市	151,815人

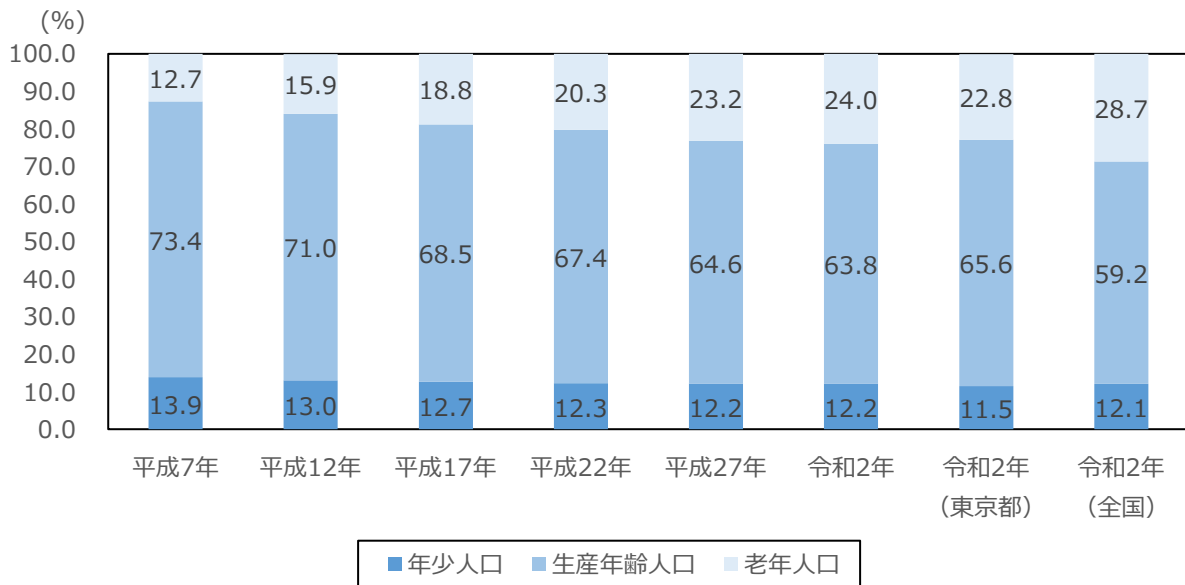
出典：国勢調査

(2)年齢階級別人口構成割合

令和2（2020）年の国勢調査における年齢3区分別人口構成割合は、0～14歳の年少人口が12.2%、15～64歳の生産年齢人口が63.8%、65歳以上の老年人口が24.0%となっています。

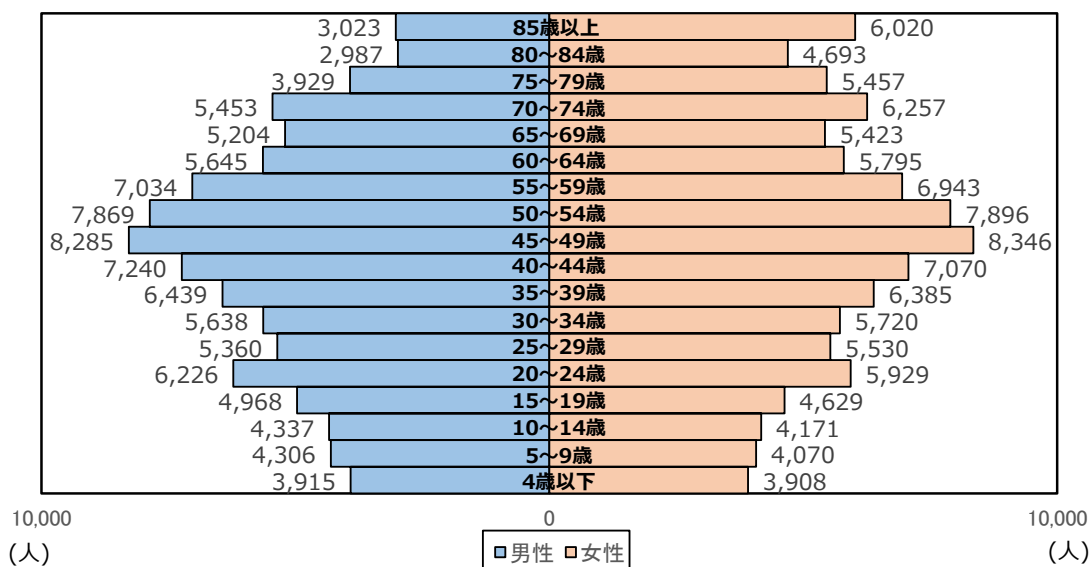
高齢化率（老年人口の割合）は全国よりは低く東京都よりは高くなっています。生産年齢人口の割合は全国よりは高く東京都よりは低くなっています。年少人口の割合は全国・東京都いずれよりも高くなっています。

図表 2-3 年齢3区分別人口構成割合の推移



出典：国勢調査

図表 2-4 年齢階級別人口構成割合（令和2年）

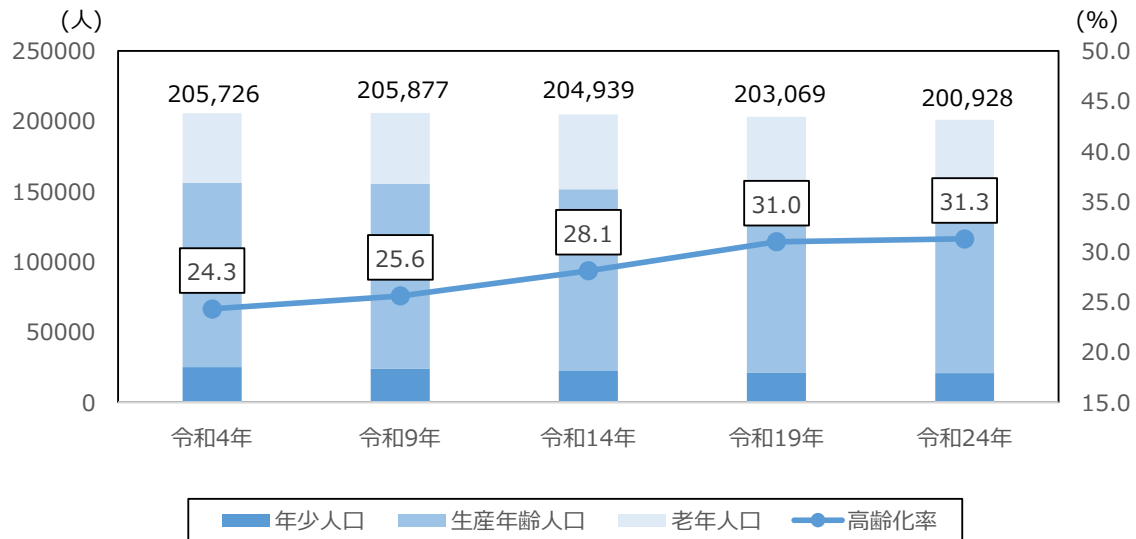


出典：国勢調査

(3) 将来人口推移（年齢3区分別）

本市の人口は、令和9（2027）年までは増加し続け、その後は緩やかに減少すると推計されています。高齢化率は、令和4（2022）年の24.3%から令和14（2032）年には28.1%、令和24（2042）年には31.3%になると見込まれています。

図表 2-5 年齢3区分別人口構成割合の推移

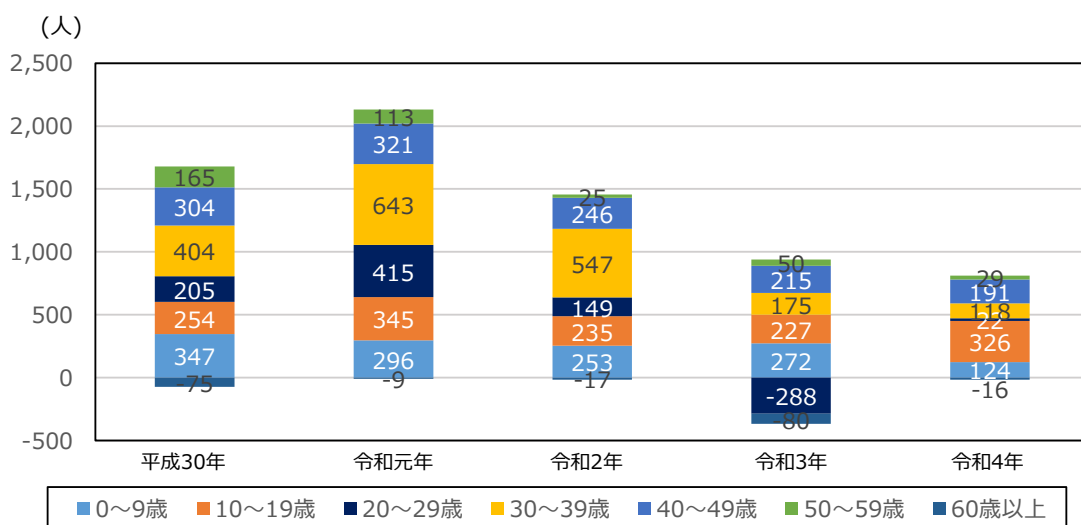


出典：西東京市人口推計報告書（令和4年11月）

(4) 転入・転出者数

本市は転入超過が続いており、特に若年層・壮年層の転入者が多くなっています（下図は転入者数、マイナスは転出者数）。

図表 2-6 転入・転出者数の推移

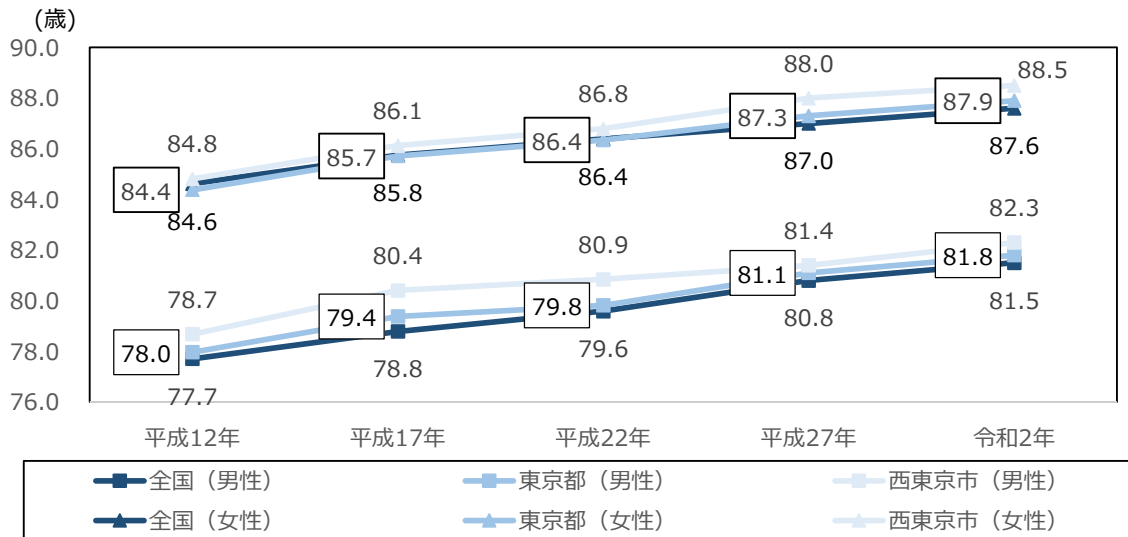


出典：住民基本台帳人口移動報告

(5)平均寿命

本市の平均寿命は増加傾向にあり、令和 2（2020）年には、男性は 82.3 歳で全国より 0.8 歳、東京都より 0.5 歳上回り、女性は 88.5 歳で全国より 0.9 歳、東京都より 0.6 歳上回っています。

図表 2-7 平均寿命の推移

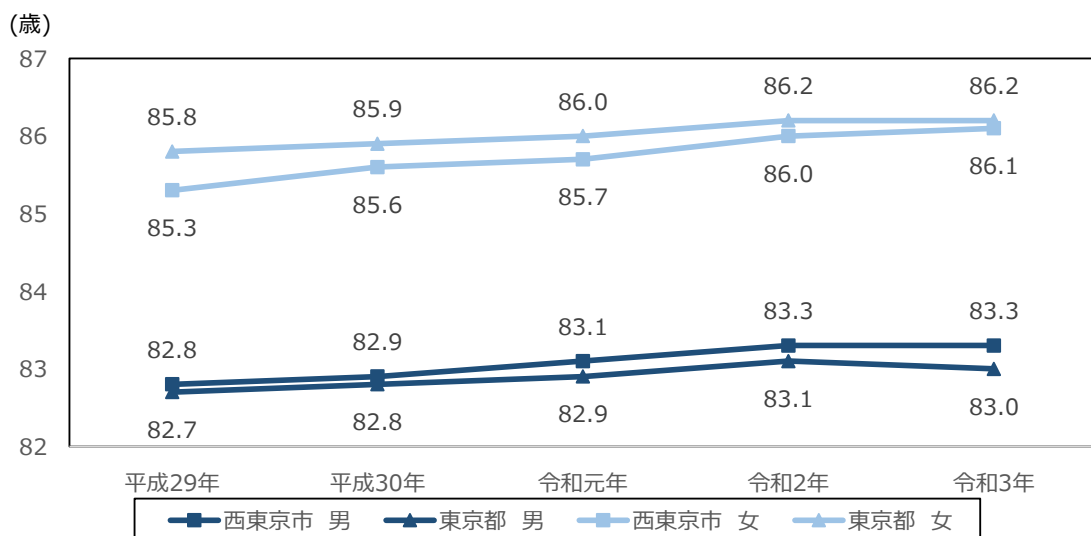


出典：市区町村別生命表、都道府県別生命表

(6)健康寿命

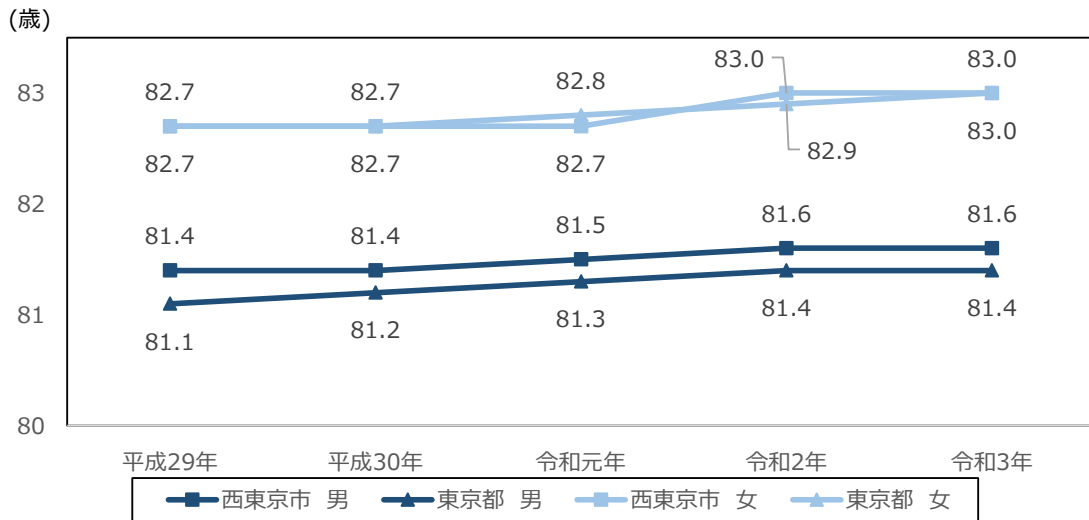
本市の健康寿命は要介護 2 で見ても要支援 1 で見ても延伸傾向にあります。令和 3（2021）年では、要介護 2 を見た場合、男性は東京都より 0.3 歳上回り、女性は 0.1 歳下回っています。要支援 1 を見た場合、男性は東京都と同じで、女性は 0.2 歳上回っています。

図表 2-8 健康寿命（要介護 2 になる年齢）



出典：市区町村別 65 歳健康寿命

図表 2-9 健康寿命（要支援1になる年齢）



出典：市区町村別 65 歳健康寿命

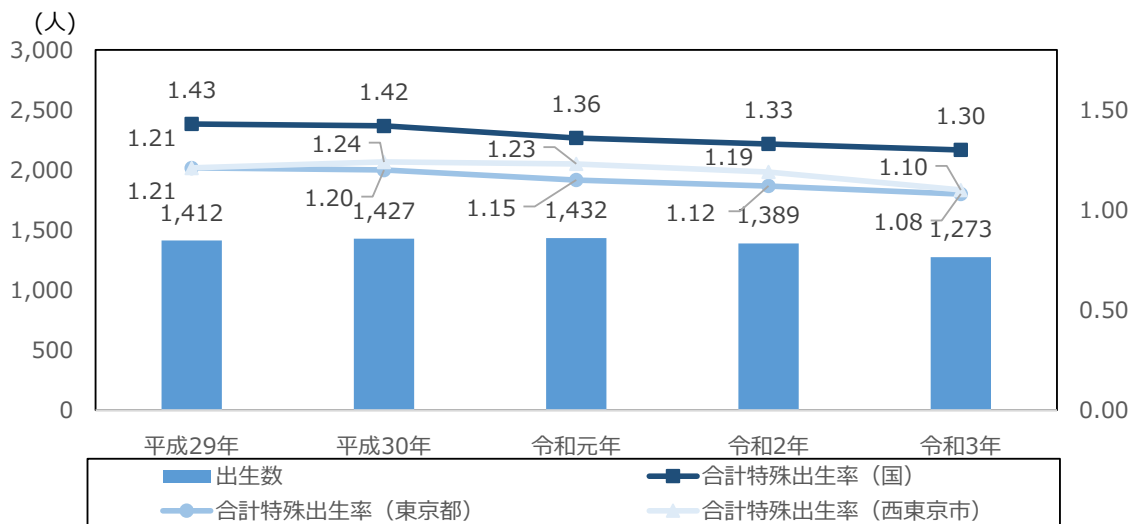
2 出生と死亡の動向

(1) 出生数・合計特殊出生率

本市の出生数は平成 30（2018）年以降減少傾向にあり、令和 3（2021）年には 1,273 人となっています。

合計特殊出生率も同様に平成 30（2018）年以降減少傾向にあり、令和 3（2021）年には 1.10 となっています。

図表 2-10 出生数・合計特殊出生率の推移

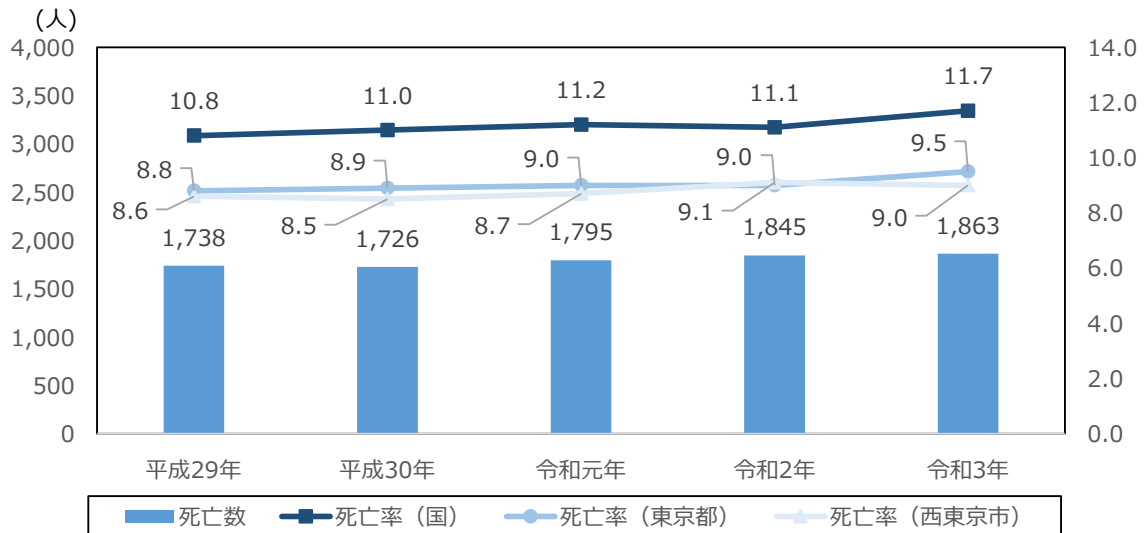


出典：人口動態統計（出生数）、北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（合計特殊出生率）

(2)死亡数・死亡率（人口千人対）

本市の死亡数は増加傾向にあり、令和3（2021）年には1,863人となっています。

図表 2-11 死亡数・死亡率の推移



出典：人口動態統計

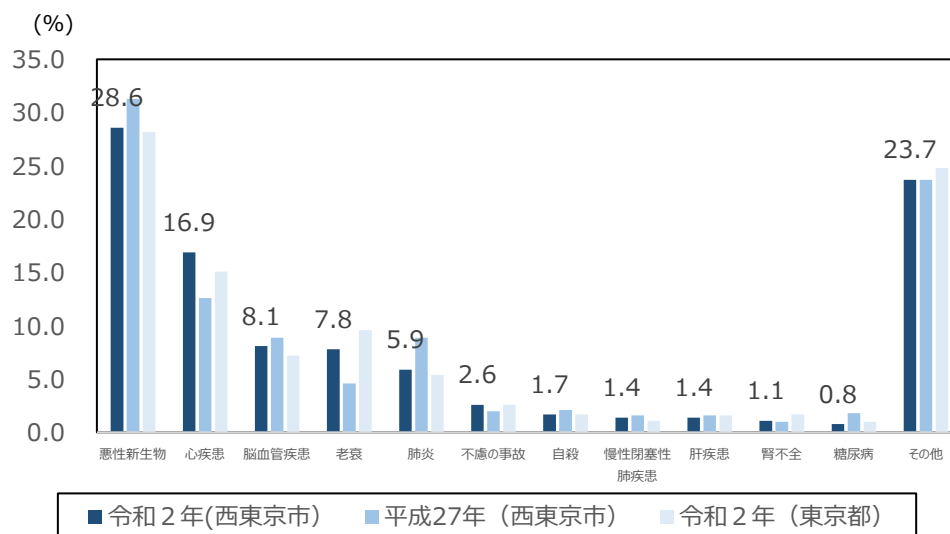
3 主な死因別死亡

(1)死因別死亡割合

本市の死因は悪性新生物（28.6%）が最も多く、次いで心疾患（16.9%）、脳血管疾患（16.9%）が多くなっています。

平成27（2015）年と比較すると心疾患・老衰等が増加しています。東京都と比較すると、老衰等が少なく、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎等が多くなっています。

図表 2-12 死因別死亡割合



(2) 主要な死因

西東京市における主要な死因は、平成 29（2017）年から令和 2（2021）年まで、「悪性新生物」が第 1 位、「心疾患」が第 2 位となっています。第 3 位、第 4 位は「脳血管疾患」または「老衰」となっています。

図表 2-13 死亡数の多い主要な死因

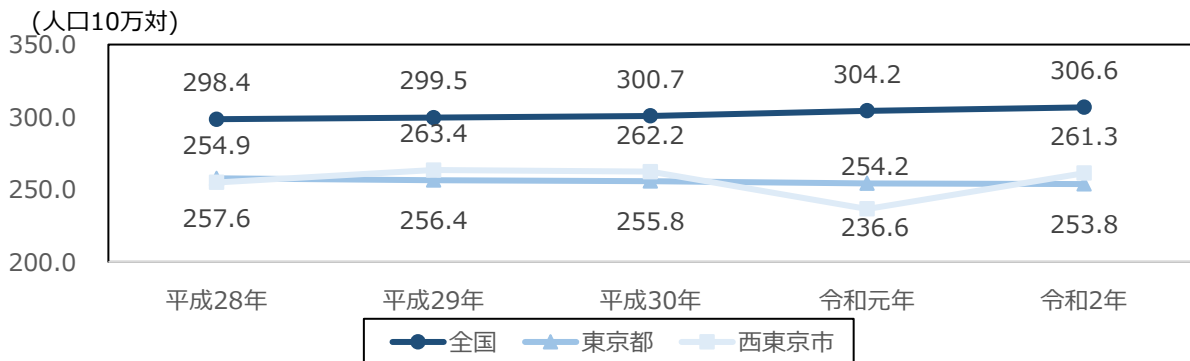
	平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年
第 1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第 2 位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第 3 位	脳血管疾患	老衰	老衰	老衰
第 4 位	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患

出典：人口動態統計

(3) 主要死因別の死亡率（人口 10 万対）の推移

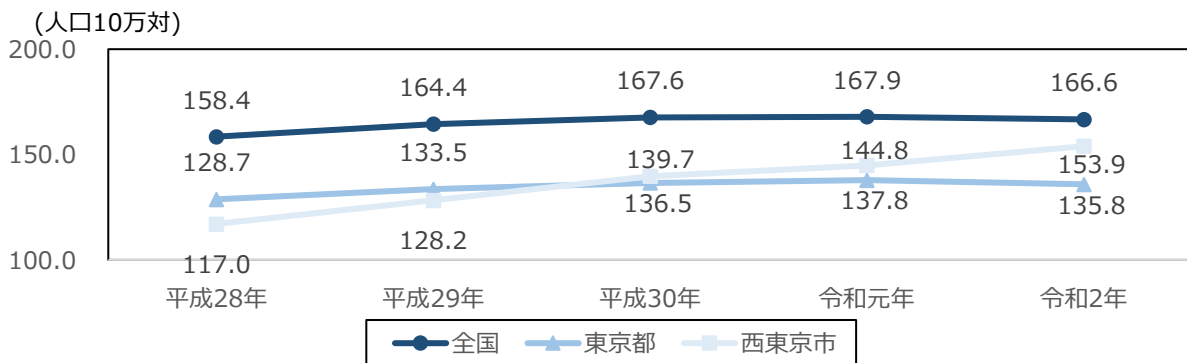
悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病による死亡率は、いずれも全国より低く、東京都より高くなっています。いずれも死亡率は増加傾向にあります。特に心疾患による死亡率が増加傾向にあります。

図表 2-14 悪性新生物による死亡率



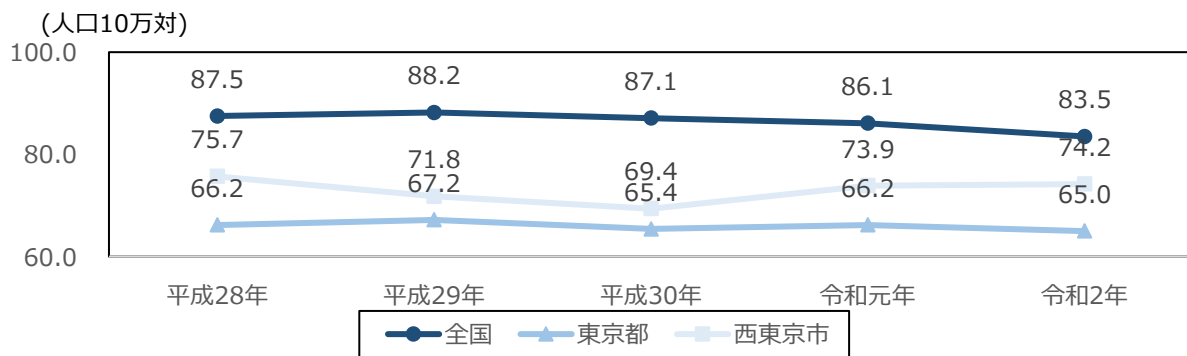
出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

図 2-15 心疾患による死亡率



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

図 2-16 脳血管疾患による死亡率



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

4 医療費の状況

(1) 疾病別の医療費の割合

※準備中

5 市の地域資源

(1)

※準備中

6 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）
総合目標達成状況（進捗）評価まとめ

(1)健康で自立して生活できる期間を延ばすこと（健康寿命の延伸）

介護保険における第1号被保険者のうち、「要介護」と認定されていない「元気な高齢者の割合」は、要介護者の増加が第1号被保険者の増加を上回っているため、年々減少しています。今後も平均寿命が延びると予測される中で、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かが鍵となってきます。

指標		基準値	方向	現状値	指標の出典
元気な高齢者の割合		87.4%	上げる	82.8%	東京都福祉局「令和4年度介護保険事業状況報告」※令和5年3月分
自分の健康状態を良いと感じる70歳以上高齢者の割合		60.0%	上げる	65.1%	健康に関する市民アンケート
65歳健康寿命 (要介護2以上)	男性	82.83歳	上げる	83.27歳	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（令和4年版）
	女性	85.46歳		85.95歳	

(2)自分が健康であると感じられる市民が増えること（主観的健康観の向上）

自分が健康であると感じている人は68.0%で、前回アンケートより若干増加しました。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
主観的健康感	65.9%	上げる	68.0%	健康に関する市民アンケート

(3)子供が健やかに育つこと

自分のことを好きと思える（自己肯定感の向上）割合は概ね増加した一方、自分の子供の健康状態が良いと感じている市民の割合が若干減少しています。

指標		基準値	方向	現状値	指標の出典
自分のことを好きと思える割合	小学4年生男子	65.2%	上げる	70.8%	健康に関する市民アンケート
	小学4年生女子	69.2%		68.6%	
	中学1年生男子	43.9%		62.2%	
	中学1年生女子	41.8%		54.0%	
自分の子供の健康状態を良いと感じる市民の割合		97.8%	上げる	96.5%	

(4)健康な家族の形成を支援すること

本市の出生率は、平成22(2010)年の基準値以降概ね減少傾向にあり、令和4(2022)年は6.1%でした。

子育てしやすいまちだと思える人の割合は、基準値時点と比較し、全体で13.5ポイントと大きく増加しています。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
出生率	8.5%	上げる	6.1%	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（令和4年版）
子育てしやすいまちだと思える人の割合	44.0%	上げる	57.5%	健康に関する市民アンケート

第2章

目指す方向性（案）

1 基本理念

第1章で整理した本市の現状を踏まえ、今後10年間においては、次の5つの観点を重視し、健康づくりを推進します。

(1)「健康」応援都市

本市は、「人生100年」をより健康に過ごすための機会の提供に努め、まちそのものが健康になるために、「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”の実現を目指しています。

(2)だれもが健やか

長い人生を充実させるには健康は欠かすことができないものであり、可能な限り、いつまでも元気に暮らすことは市民共通の願いです。これから生きるすべての人が、自身の健康・将来を考え、健やかに生き抜く力を蓄えなければなりません。

(3)こころ豊か

健康な生活を送るためには、身体はもちろん、こころも元気である必要があります。こころの病気にかかっていないだけでなく、その人らしい生き生きとしたこころの状態が保たれ、個人生活・家庭生活・社会生活を送れることが重要です。

(4)自らが望む

世界一の長寿社会として、平均寿命が今後も伸び続け、「人生100年時代」が現実味を帯びている中、いかに健康上の問題から日常生活が制限されることない生活ができる期間を延ばすかが重要となっています。

(5)支え合い

単身世帯の増加、とりわけ単身高齢者世帯が全世帯の約1割を占める状況や、身近な地域に相談できる相手がないなど子育て等で孤立している状況は、地域の重要課題であり、地域で共に支え合って健康づくりに取り組む必要があります。

以上を踏まえ、本計画で目指すまちの姿（基本理念）を以下のように定めます。

**(案1) 支え合い、だれもが健やかでこころ豊かに自らが望む生活ができる
「健康」応援都市 西東京**

**(案2) 「自分らしく」を大切に健やかでこころ豊かに暮らす
地域でつながり・ひろげる健康づくり
「健康」応援都市 西東京**

2 基本施策の方向性（案）

(1)すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、本市においても主な死因となっており、特に心疾患による死亡率は急速な増加傾向にあります。循環器疾患の予防には、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の4つの危険因子の管理が重要ですが、脂質異常症の者やメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合は増加しています。また、悪性新生物（がん）は、長年にわたり本市の死因第一位であり続けています。

がんや生活習慣病が発症・重症化する前に予防・早期発見・早期治療を行うための、特定健康診査や特定保健指導、がん検診等の受診率は横ばい傾向にあり、本市に多い、若年層・壮年層を中心とした転入者を受診に繋げていく必要があります。

時間のない方や経済的な懸念がある方、新たに本市に転入してきた方も含め、すべての市民が自らの健康に関心を持ち、セルフチェックを行うことが重要です。

(2)多様なアプローチによるライフステージに応じた生活習慣の改善の促進

全ての年代において健康を保つためには、若年期からの各年代において健康づくりに取り組むことが重要です。栄養・食生活、身体活動・運動、口腔ケア、休養・余暇の確保、たばこ・アルコール対策、フレイル予防の各分野において、各人がライフステージに応じた健康づくりの取組を実践していくことが大切です。

多数の健康応援団と協働・連携や、健康ポイントアプリ「あるこ」等、多様な手法により、幅広い市民が生活習慣の改善に努めていくことが重要です。

また、令和2（2020）年4月の「高齢者の医療の確保に関する法律」の改正を踏まえ、高齢期に至っても健康的な生活を送れるような体制づくりに取り組めます。

(3)子どもの健やかな成長の促進

妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援や家庭の状況に応じた伴走型の相談体制を充実させ、安心して妊娠し、出産・子育てができるよう、寄り添った継続的な支援を行います。

また、妊娠・出産や離乳食などについて学ぶ機会を通じて、子育てにおける不安・悩みの軽減を図るとともに、育児手技等や子どもの発育・発達についての知識が不十分なまま子育て期を迎えることのないよう、身近な地域で教育や支援を受けることができる機会の充実を図ります。

(4)安全・安心な地域医療体制

住み慣れた地域で未永く健康で暮らしていくためには、感染症や疾病の予防に必要となる予防接種を受ける環境や、いつでも安心して医療サービスを受けられる環境が重要です。

また、多くの市民が「かかりつけ」や相談先を持ち、自分の生活にあわせた健康管理ができる事が重要です。

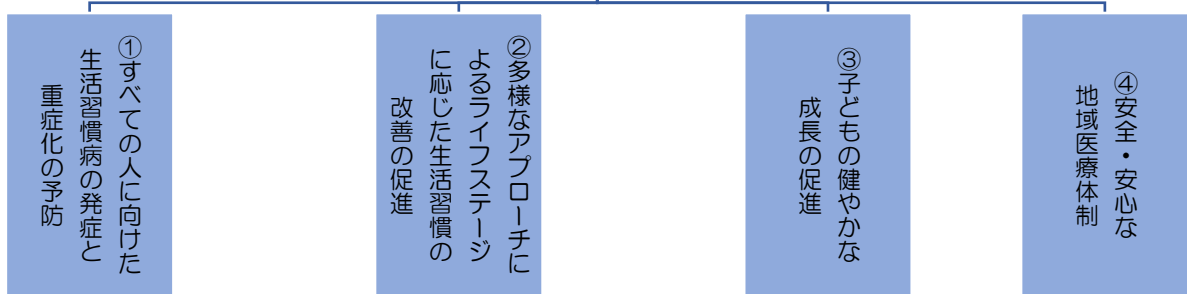
3 施策体系（案）

【基本理念（案）】

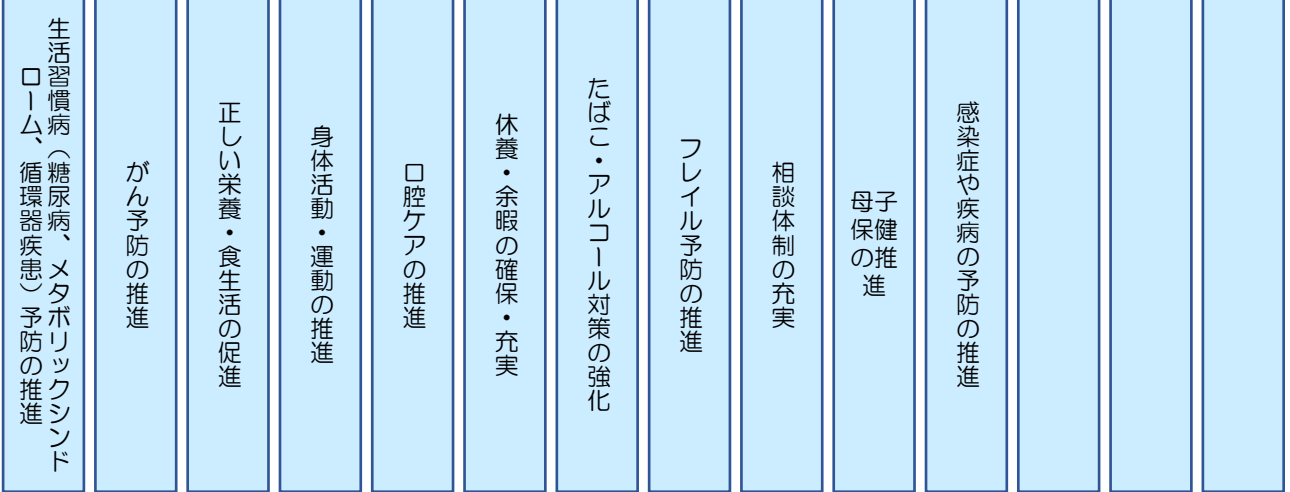
支え合い、だれもが健やかでこころ豊かに自らが望む生活ができる

「健康」応援都市 西東京

【基本施策の方向性】



【取組】



第3章

施策の展開

1 すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化予防

(1)生活習慣病（糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患）予防の推進

◆目標

- 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少
- 特定健康診査受診率の向上
- 特定保健指導実施率の向上
- メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少

◆現状・課題

◆目標指標

指標		現状値	指標の方向
脳血管疾患の年齢調整死亡率 (間接法人口 10 万対)	男性	69.3 ^{※1}	下げる
	女性	66.7 ^{※1}	
心疾患の年齢調整死亡率 (間接法人口 10 万対)	男性	133.6 ^{※1}	下げる
	女性	131.1 ^{※1}	
特定健康診査の受診率		47.6% ^{※2}	上げる
特定保健指導の実施率		11.7% ^{※2}	上げる
特定健康診査におけるメタボリックシンドロームの該当者の割合		19.1%	下げる
特定健康診査におけるメタボリックシンドロームの予備軍の割合		11.1%	下げる

※1 令和元年度データ

※2 令和3年度データ

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- 定期的な体重や血圧を測定します。
- 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握します。
- 自分に適切な食事量および必要な運動量を把握します。
- 必要に応じ、早期に受診して治療を継続します。

〈行政の取組み〉

- ・生活習慣病に関する知識の普及啓発を行います。
- ・健康診査の受診率向上につとめ、受診しやすい環境の整備をすすめます。
- ・健診や医療等のデータを分析し、生活習慣病の改善に向けた対策を検討し、実践につなげます。
- ・健康診査後も継続的な健康管理ができるよう、医療機関と連携し、適切な医療につながるよう支援します。

(2)がん予防の推進

◆目標

がんの年齢調整死亡率の減少
がん検診の受診率の向上

◆現状・課題

◆目標指標

指標		現状値	指標の方向
がんの年齢調整死亡率 (間接法人口 10 万対)	胃がん	男性	29.7
		女性	18.7
	肺がん	男性	55.3
		女性	28.5
	大腸がん	男性	32.8
		女性	31.1
子宮頸がん		6.3	
乳がん		18.9	
がん検診受診率	胃がん	4.8%	
	肺がん	6.8%	
	大腸がん	29.6%	
	子宮頸がん	19.0%	
	乳がん	23.9%	
がん精密検査受診率	胃がん	85.1%	
	肺がん	81.8%	
	大腸がん	65.9%	
	子宮頸がん	90.4%	
	乳がん	95.9%	

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- 定期的ながん検診を受診します。
- 精密検査が必要となった場合には、早期に受診します。
- がん予防につながる生活習慣について正しい知識をもち、実践します。
- 家族、友人、知人等、お互いに声をかけ合い、がん検診を受診します。

〈行政の取組み〉

- がんに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- がん検診の受診率向上につとめ、受診しやすい環境の整備をすすめます。
- がん検診の精度管理を行い、効果的ながん検診の実施に努めます。
- 乳がん自己検診法の普及啓発を行います。
- 学習指導要領に基づき、児童、生徒にがん予防教育を行います。
- がん精密検査の受診をすすめます。

2 多様な主体による生活習慣の改善の推進

(1)正しい栄養・食生活の促進

◆目標

- 適正体重を維持している者の増加
- バランスの良い食事を摂っている者の増加
- 野菜摂取量の増加
- 果物摂取量の改善
- 食塩摂取量の減少

◆現状・課題

◆目標指標

指標		現状値	指標の方向
特定健康診査において適正体重を維持している者の割合 (BMI18.5以上25未満)	全体	65.5%	上げる
	男性	63.9%	
	女性	66.6%	
児童・生徒における肥満傾向児の割合	小学4年生男子	3.33%	下げる
	小学4年生女子	1.88%	
	中学1年生男子	0.44%	
	中学1年生女子	-	
栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている者の割合		40.0%	上げる
子どもに緑黄色野菜を1日1回以上食べさせるよう心がけている親の割合(2歳児以上)		42.9%	上げる
子どもに緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせるよう心がけている親の割合(2歳児以上)		22.5%	上げる
緑黄色野菜を1日1回以上食べている者の割合		92.2%	上げる
緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べている者の割合		87.4%	上げる
果物を食べるよう心がけている者の割合		32.9%	上げる
塩分摂取を控えるよう心がけている者の割合		27.0%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・主食、主菜、副菜を揃えて食べ、適正な体重を維持します。
- ・朝、昼、夜の3食しっかり食べます。
- ・野菜を1日350g以上食べます。
- ・家族や友人等と楽しく食べます。

<行政の取組み>

- ・健康づくりのための食生活が実践できるように、普及啓発を行います。
- ・食・栄養に関する自主活動グループの活動を支援します。
- ・食生活改善のため、栄養士による相談支援を実施します。

(2)身体活動・運動の推進

◆目標

日常生活における歩数の増加
運動習慣者の増加

◆現状・課題

◆目標指標

指標	現状値	指標の方向
1日の歩数の平均値	6514 歩	上げる
週1回以上運動をしている者の割合	46.1%	上げる
外出を心がけている者の割合	28.8%	上げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・自分にあった運動を、生活の中に取り入れます。
- ・1日8,000歩を目指して歩きます。
- ・短い距離は歩くまたは階段を利用する事を心がけます。

<行政の取組み>

- ・日常生活に取り入れやすく、継続しやすい運動の実践について普及啓発を行います。
- ・西東京しゃきしゃき体操を普及推進します。
- ・健康体操やウォーキング等に取り組む自主活動グループ、地域の団体や健康応援団と連携し、運動習慣を持つ人々を支援します。

(3)口腔ケアの推進

◆目標

歯科健診・歯周疾患検診受診者の増加

◆現状・課題

◆目標指標

指標		現状値	指標の方向
歯科検診受診率	5歳児	52.1%	上げる
	妊婦	48.4%	上げる
	成人	1.6%	上げる
歯周疾患検診受診率		12.2%	上げる

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けるよう努めます。
- ・正しい口腔ケアの方法を身につけ、実践します。
- ・ゆっくりよく噛んで食べます。

〈行政の取組み〉

- ・口腔ケアに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ・かかりつけ歯科医をもつことを推進します。
- ・保育施設や学校と連携し、歯科保健活動を推進します。
- ・歯科健診の受診率向上につとめ、受診しやすい環境の整備をすすめます。

(4) 休養・余暇の確保・充実

◆目標

睡眠で休養がとれている者の増加

◆現状・課題

◆目標指標

指標	現状値	指標の方向
睡眠で休養がとれている者の割合	11.7%	上げる

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- ・質の良い睡眠を確保し、十分な休養をとるよう心がけます。
- ・ストレスへの対処法に関する正しい知識をもち、実践します。
- ・家族友人をはじめ、地域・職場の人々と気軽に相談できる関係を持つよう心がけます。
- ・周囲の人のこころの健康に気を配り、日宇町にに応じて専門機関への相談を勧めます。

〈行政の取組み〉

- ・ ころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- ・ 睡眠に関する知識の普及啓発を行います。
- ・ 相談窓口の充実と連携を推進します。
- ・ 自殺防止対策の計画を策定します。

(5) たばこ・アルコール対策の強化

◆目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
妊娠中の喫煙・飲酒をなくす

◆現状・課題

◆目標指標

指標		現状値	指標の方向
妊娠中に喫煙経験のある者の割合		2.5%	なくす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	男性	23.9%	下げる
	女性	18.1%	
健康診査におけるアルコール性による肝機能異常があった人の割合		7.2%	下げる
妊娠中に飲酒経験のある者の割合		4.4%	さげる

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- ・ 妊娠中および授乳中は、喫煙および飲酒は控えます。
- ・ 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、適量の飲酒に努めます。

〈行政の取組み〉

- ・ 飲酒が健康に及ぼす影響について、普及啓発を行います。
- ・ 学校でのがん教育等を通じた普及啓発を行い、未成年者の喫煙・飲酒防止に努めます。

(6) フレイル予防の推進

◆目標

元気な高齢者の増加
健康寿命の延伸
社会活動を行っている高齢者の増加
低栄養傾向の高齢者の減少

◆現状・課題

◆目標指標

指標	現状値	指標の方向
元気な高齢者の割合	82.8%	上げる
自分の健康状態を良いと感じる市民の割合 （「健康である」「まあ健康である」の合計）	68.1%	上げる
市民の健康づくりに関する自主グループ活動への参加意 向を持つ者の割合	6.2%	上げる
BMI20 以下の高齢者（65 歳以上）の割合		下げる

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・自分に合った運動をみつけ、楽しみながら継続します。
- ・バランスの良い食事を心がけ、タンパク質やエネルギーの適切な摂取に努めます。
- ・地域や人とのつながりを持つようにします。

<行政の取組み>

- ・若年世代からの健康づくりに関する普及啓発を行います。
- ・健診・医療・介護等のデータを活用し、フレイル予防に向けた対策を検討し、実践していきます。

3 子どもの健やかな成長の促進

(1) 相談体制の充実

◆目標

◆現状・課題

◆目標指標

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・育児に不安や悩みがあるときは、ひとりで悩まず、身近な人や相談機関に相談します。

<行政の取組み>

- ・妊娠早期より、妊娠出産・子育てコンシェルジュ「いこいこ」及び母子保健において、専門職による相談支援を行います。
- ・相談窓口の充実と関係機関との連携を推進します。
- ・妊娠期から子育て期に渡り、子どもの成長、子育てについて切れ目なく相談支援が行えるよう取組みを推進します。

(2) 母子保健の推進

◆目標

◆現状・課題

◆目標指標

◆具体的な取組み

<市民の取組み>

- ・各種健診を受診し、子どもの発育・発達状態を確認・理解するとともに、必要に応じて専門的なアドバイスを受けます。

<行政の取組み>

- 妊婦健診や妊婦歯科健診、乳幼児健診等の機会を充実させ、必要に応じて専門職による支援を実施します。
- 妊娠・出産・育児に関する知識の習得や互いの交流を図り、地域での孤立を防止します。
- 妊娠から出産、子育て期にかけて、子育て世代への切れ目のない支援に取り組めます。
- 関係機関と連携し、西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」等も活用し、子育て支援サービス等の情報を提供します。
- 各種健診や相談を充実させ、子どもの発育・発達について理解し、子育てができるよう支援します。
- 虐待防止の観点から、子ども家庭支援センター等との連携を図り、地域での子育てをさせる取組みを推進します。

4 安全・安心な地域医療体制

(1) 感染症や疾病の予防の推進

◆目標

◆現状・課題

◆目標指標

◆具体的な取組み

〈市民の取組み〉

- ・子どものかかりつけ医を持ち、予防接種等の健康管理に努めます。

〈行政の取組み〉

- ・小児予防接種やこどもの病気等の早期発見・対応に資する取組みを推進します。

(2)

※準備中

(3)

※準備中

(4)

※準備中