

第2章

目指す方向性（案）

1 基本理念

**「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**

人生 100 年時代、できる限りより心身ともに健やかに、生活上の支障なく自分らしい日々を過ごせることは、誰しも共通の願いです。そのためにも、それぞれのライフステージにおける健康課題への取組みにくわえ、その先の将来や次世代への影響も見据えた健康づくりへの取組みが重要です。

西東京市は、市民が主体的に自らの健康について気づき、考え、実践し、「健康になること」「健康であること」を、地域で支え合い（応援する）、まちそのものが健康になれる“「健康」応援都市”の実現を目指します。

また、日々めまぐるしく変化する社会経済情勢の中で、ライフスタイルや経済状況、人々の価値観も様々に変化しています。そんな世の中にあっても、一人ひとりの価値観や多様性を認め合い、受け入れ、尊重し、いずれの世代でも孤立することなく、地域のどこかで誰かや何かとつながり、地域コミュニティの一員として生きがいをもって自分らしく活躍できるまちづくりを実現させることで、地域住民全体の健康づくりを目指します。

以上のことから、本計画で目指すまちの姿（基本理念）を上記のように定めます。

自分らしく

- ・人それぞれの価値観が異なるので、お互いを認め合うこと、周囲に惑わされることなく、“私は私”と自己を肯定できることは大切です。
- ・自然体で人生を楽しむ、自分の気持ちに正直に生きる、他人を尊重することができる、などの願いを込めています。

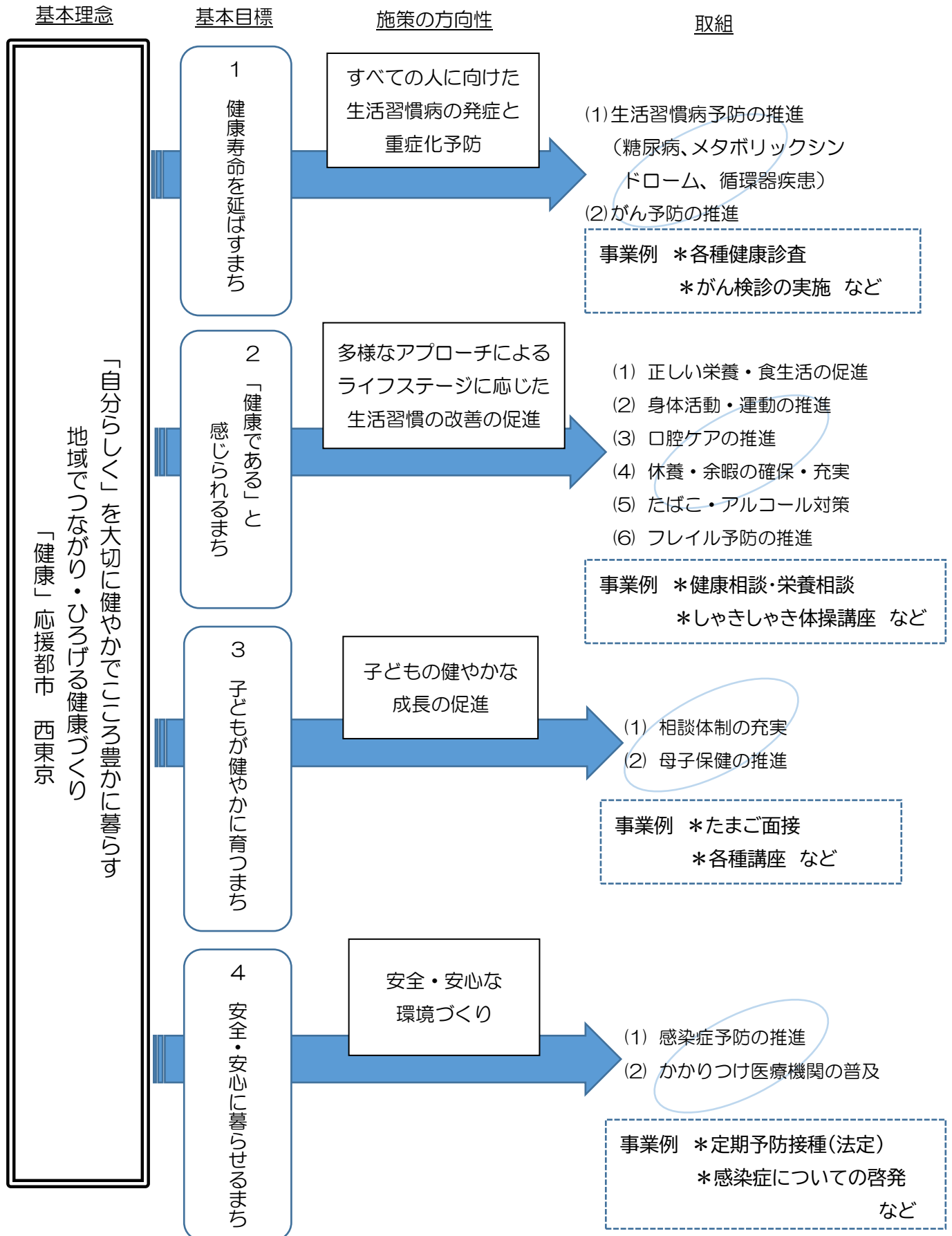
健やかでこころ豊かに暮らす

- ・健康とは、からだとこころの豊かなつながりで生まれます。
- ・からだとこころが共に健康であることへの願いは、時代や価値観が変わっても、揺らぐことはありません。

地域でつながり・ひろげる

- ・健康づくりは、行政や関係団体が事業を行ったり、市民が自ら行うだけでなく、市民一人一人の活動や行政の事業が相互につながり、広がっていくことで地域全体の健康づくりにつながります。
- ・人は独りでは生きていけない存在です。地域と市民一人ひとりの個性と多様性を生かし、健康づくりへの気持ちと実行で、地域を元気にしていきます。

2 施策体系（案）



3 4つの基本目標と施策の方向性

基本目標1：健康寿命を延ばすまち

＜施策の方向性＞ 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。

基本目標2：「健康である」と感じられるまち

＜施策の方向性＞ 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みます。

基本目標3：子どもがすこやかに育つまち

＜施策の方向性＞ 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。

基本目標4：安全・安心に暮らせるまち

＜施策の方向性＞安全・安心な環境づくり

予防接種は、その病気に対する免疫を獲得することで、発症や重症化を予防することができます。また、より多くの方が予防接種を受けて免疫を獲得することで、感染拡大を予防する「集団免疫効果」が得られ、予防接種を受けられない人を守ることに繋がります。

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な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、多くの市民がふだんから信頼できるかかりつけの医療機関を持ち、自分の生活にあわせた健康管理ができる事が重要です。