

施策の展開 新旧対照表 **基本目標 1：健康寿命を延ばすまち（1）生活習慣病予防の推進（循環器疾患・糖尿病・メタボリックシンドローム）**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																																																			
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、本市においても主要な死因の一つとなっています。 ● 肥満（BMI25 以上）の割合は、男性で 20 歳代から 20%を超えており、40 歳代と 50 歳代では 30%以上となり、3 人に 1 人が肥満傾向にあります。一方女性は 40 歳代から 60 歳代にかけて肥満の割合が上昇しています。 ● メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者と予備群を合わせた割合は、特定健康診査データによると平成 27（2015）年は 27.1%となっており、平成 22 年の 25.9%より増加しています。 ● 特定健康診査データ（平成 28（2016）年）から、BMI25 以上の肥満の人では、BMI25 未満の人に比べ、生活習慣病の発症率が上がります。高血圧は 1.8 倍、脂質異常症は 1.3 倍、糖尿病は 3 倍、リスクが高まります。 ● 健康診査等で糖尿病や高血圧の指摘を受けながらも、医療機関未受診の可能性のある人は、約 5 割となっています。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 循環器疾患を予防するには、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の 4 つの危険因子を管理することが重要です。 ● そのためには、減塩、適切な食事量、野菜の摂取を中心とした食生活および、生活活動を含めた運動習慣の継続等、生活習慣を整えることが重要です。 ● 肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病を悪化させることから、特に男性の肥満を予防する取り組みが重要です。 ● 女性は閉経後のホルモンバランス変化に備えて、生活習慣を見直しておく必要があります。 ● 糖尿病については、重大な合併症を引き起こすことから、発症予防と重症化予防が健康寿命の延伸を図るうえで非常に重要です。 ● 健康診査等で糖尿病や高血圧、脂質異常症の指摘を受けながらも、医療機関未受診や治療中断の人もいるため、必要な医療に結びつけ、重症化の予防を図る必要があります。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の発症および重症化を予防します ～健康診査を毎年受診して、自身の健康チェックをしましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に体重や血圧を測定しましょう。 ● 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握しましょう。 ● 自分に適切な食事量および必要な運動量を知りましょう。 ● 必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。 <p>② 行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 健康診査について受診しやすい体制を整え、受診率の向上を図ります。 ● 健康診査後も継続的な健康管理ができるように医療機関と連携し、環境整備に努めます。 ● 特定保健指導の内容や効果をお知らせする等、特定保健指導を受けやすい環境を整え、実施率の向上を図ります。 ● 糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患の予防に関する正しい知識について普及啓発を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="130 2427 907 2647"> <thead> <tr> <th>目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>特定健康診査の受診率</td> <td>48.5%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>特定保健指導の実施率</td> <td>19.1%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合</td> <td>27.1%</td> <td>下げる</td> </tr> </tbody> </table>	目標指標	現状値	指標の方向	特定健康診査の受診率	48.5%	上げる	特定保健指導の実施率	19.1%	上げる	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.1%	下げる	<p>【現状】</p> <p>（各種健診結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 特定健康診査でのメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者と予備群を合わせた割合は、令和 4（2022）年度は 30.2%であり、平成 29（2017）年度の 28.6%より増加しました。 <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ メタボリックシンドロームの意味を知っている人の割合は、78.1%でした。 ■ BMI25 以上（肥満）の人の割合が最も多いのは男性・30 歳代で 40.7%、次いで男性・60 歳代で 29.3%、男性・40 歳代で 27.0%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 循環器疾患を予防するには、減塩、適切な食事量、野菜の摂取を中心とした食生活や生活活動を含めた運動習慣の継続等、生活習慣を整え、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の 4 つの危険因子を管理することが重要です。 ■ 糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症等の重大な合併症を引き起こすことから、発症及び重症化の予防が健康寿命の延伸を図る上で非常に重要です。 ■ 肥満は、高血圧、脂質異常症、糖尿病等を発症するリスクを高めます。本市においては、女性よりも男性に肥満者が多く、男性への肥満を予防する取組が特に重要です。 ■ 女性は、閉経後のホルモンバランスの変化に備えて、生活習慣を見直しておく必要があります。 ■ 健康診査等で糖尿病や高血圧、脂質異常症の指摘を受けた場合には、必要な治療につながり、重症化の予防を図る必要があります。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 自らの健康を確認し、管理することの重要性や方法について効果的に普及啓発するとともに、そのための環境整備を行うことで、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげます。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 定期的に体重や血圧を測定し、自身の健康状態を把握しましょう。 ■ 健康診査を毎年受診して、自身の健康づくりに役立てましょう。 ■ 自分に適切な食事量及び必要な運動量を知り、毎日の生活に取り入れていきましょう。 ■ 必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 特定健康診査及び一般健康診査の対象者に受診券を送付し、受診勧奨を行います。 ■ 健康診査後も継続的な健康管理ができるように、医療機関と連携し、適切な治療につながるよう支援します。 ■ 特定保健指導の内容や効果をお知らせする等、実施率の向上を図ります。 ■ 糖尿病、メタボリックシンドローム、循環器疾患の予防に関する正しい知識について普及啓発を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1096 2377 1982 2496"> <thead> <tr> <th>事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>特定健康診査の受診率</td> <td>47.5%</td> <td rowspan="2">令和 4 年度</td> <td>60.0%※</td> </tr> <tr> <td>特定保健指導の実施率</td> <td>9.6%</td> <td>60.0%※</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1096 2534 1982 2807"> <thead> <tr> <th colspan="2">地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合</td> <td>該当者</td> <td>19.1%</td> <td rowspan="2">令和 4 年度</td> <td>17.2%</td> </tr> <tr> <td>予備群</td> <td>11.1%</td> <td>10.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">脳血管疾患の年齢調整死亡率（間接法）</td> <td>男性</td> <td>69.3</td> <td rowspan="4">令和 2 年度</td> <td>62.4</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>64.4</td> <td>58.0</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">虚血性心疾患の年齢調整死亡率（間接法）</td> <td>男性</td> <td>141.0</td> <td>126.9</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>134.2</td> <td>120.8</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	特定健康診査の受診率	47.5%	令和 4 年度	60.0%※	特定保健指導の実施率	9.6%	60.0%※	地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	該当者	19.1%	令和 4 年度	17.2%	予備群	11.1%	10.0%	脳血管疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	69.3	令和 2 年度	62.4	女性	64.4	58.0	虚血性心疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	141.0	126.9	女性	134.2	120.8
目標指標	現状値	指標の方向																																																		
特定健康診査の受診率	48.5%	上げる																																																		
特定保健指導の実施率	19.1%	上げる																																																		
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	27.1%	下げる																																																		
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																																																	
特定健康診査の受診率	47.5%	令和 4 年度	60.0%※																																																	
特定保健指導の実施率	9.6%		60.0%※																																																	
地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値																																																
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	該当者	19.1%	令和 4 年度	17.2%																																																
	予備群	11.1%		10.0%																																																
脳血管疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	69.3	令和 2 年度	62.4																																																
	女性	64.4		58.0																																																
虚血性心疾患の年齢調整死亡率（間接法）	男性	141.0		126.9																																																
	女性	134.2		120.8																																																

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がん検診の受診率をみると、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは受診率が伸びています。 ● がんは、本市の死因別死亡数の中で、過去5年間において1位になっており、年々増加傾向にあります。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がんについて、正しい知識を普及する必要があります。 ● がん検診受診率は増加傾向ではありますが、がんによる死亡率も高齢化の影響を受けて上昇傾向となっているため、検診受診への働きかけを強化する必要があります。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がんを早期発見し、早期治療へつなげます ～定期的ながん検診を受診しましょう～ ● がんを予防する生活習慣を普及します ～生活習慣に気をつけて、がんを予防しましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期的ながん検診を受診し、結果が要精密検査の場合は早期に医療機関を受診しましょう。 ● がんの予防につながる生活習慣について、正しい知識を持ち、実践しましょう。 ● 友達、家族、知人、ご近所の方等お互いに声をかけあい、がん検診を受診しましょう。 <p>② 行政の取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ● がんを予防する生活習慣（食生活、運動、喫煙、飲酒）について普及啓発を行います。 ● がんの現状について情報提供を行い、がん検診の必要性を周知します。 ● 乳がん自己検診法を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。 ● がん検診の受診率向上のため、受診しやすい環境の整備をすすめます。 ● がん精密検査の受診をすすめます。 	<p>【現状】</p> <p>(がん検診に関するデータより)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 国や東京都では、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診における受診率の目標値を50%以上としています。令和3(2021)年度の本市でのがん検診受診率は、胃がん 4.8%、肺がん 6.8%、大腸がん 29.6%、乳がん 23.9%、子宮頸がん 19.0%でした。 ■ 精密検査の受診率は、国において許容値70%以上(乳がんは80%以上)、目標値90%以上が示されています。本市では、胃がん 85.1%、肺がん 81.8%、乳がん 95.9%、子宮頸がん 90.4%と、全ての項目において精密検査受診率が許容値を超えており、乳がん及び子宮頸がんについては、目標値を達成しています。 <p>【課題】</p> <p>(がん予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ がんについて、正しい知識を普及啓発する必要があります。 ■ がん検診受診率は目標値を下回っており、がん検診受診への働きかけを強化する必要があります。 <p>(がんとの共生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています。また、がん医療の進歩により、治療を継続しながら社会生活を送る方が増加していますが、治療と学業や仕事の両立の困難さ、外見上の変化による精神的苦痛等を抱えている場合も多く、体制整備や理解の促進が重要です。 <p>【目指す方向性】</p> <p>(がん予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ がんについての正しい知識やがん検診の必要性等について効果的な普及啓発を行い、がんの早期発見・早期治療につなげ、がんによる死亡率の減少を目指します。 <p>(がんとの共生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 全てのがんの治療をされている方が、いつでもどこに居ても、安心して生活し、尊厳を持って生きることができ、治療をされている方及びその家族等の療養生活の質の向上を目指します。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <p>(がん予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 定期的ながん検診を受診しましょう。 ■ 精密検査が必要な場合は、必ず受診しましょう。 ■ がんの予防につながる生活習慣について、正しい知識を持ち、実践しましょう。 ■ 友達、家族、知人、ご近所の方等お互いに声をかけあい、がん検診を受診しましょう。 <p>(がんとの共生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ がんについて関心を持ち、がんの診断を受けても自分らしく過ごせるよう、正しい知識を持ちましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <p>(がん予防)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ がんを予防する生活習慣（食生活、運動、喫煙、飲酒）やがんの現状に関する知識の普及啓発を行います。 ■ 市内小学校に訪問し、学習指導要領に基づき、がん教育を行います。 ■ がん検診及び精密検査の必要性を周知し、受診勧奨を行います。 ■ 乳がん自己検診法の普及啓発を行います。 ■ がん検診の受診率向上のため、受診しやすい環境の整備に努めます。 ■ 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。 <p>(がんとの共生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ がんの治療をしながら、地域で自分らしく暮らせるよう、相談・支援を行います。

後期計画				第3次西東京市健康づくり推進プラン					
【指標】				【指標】					
目標指標		現状値	指標の方向	事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値	
がん検診受診率	胃がん	5.1%	上げる	がん検診受診率	胃がん	4.8%	令和3年度	5.3%	
	肺がん	6.6%	上げる		大腸がん	29.6%		32.6%	
	大腸がん	34.0%	上げる		肺がん	6.8%		7.5%	
	子宮頸がん	21.0%	上げる		乳がん	23.9%		26.3%	
	乳がん	26.0%	上げる		子宮頸がん	19.0%		20.9%	
がん精密検査受診率	胃がん	90.2%	上げる	がん精密検査受診率	胃がん	85.1%	令和3年度	90.0%	
	肺がん	72.7%	上げる		大腸がん	65.9%		90.0%	
	大腸がん	65.2%	上げる		肺がん	81.8%		90.0%	
	子宮頸がん	76.6%	上げる		乳がん	95.9%		100.0%	
	乳がん	84.4%	上げる		子宮頸がん	90.4%		100.0%	
				地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	
				がんの年齢調整死亡率 (間接法)	胃がん	男性	35.4	令和2年度	31.9
						女性	15.0		13.5
					大腸がん	男性	34.6		31.1
						女性	22.9		20.6
					肺がん	男性	61.6		55.4
						女性	23.0		20.7
					乳がん	女性	22.4		20.2
				子宮がん	女性	17.1	15.4		

施策の展開 新旧対照表 **基本目標2：健康的な生活を送れるまち (1) 正しい栄養・食生活の促進**

後期計画		第3次西東京市健康づくり推進プラン	
【現状】		【現状】	
<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養・食生活は一生を通じての健康づくりが基本となります。近年、生活をとりまく社会環境の変化は、健康志向などに伴う特定の食品への依存、若い女性のやせ願望、核家族や生活時間の変化による孤食の増加、朝食の欠食など、食をめぐる問題が多様化してきています。 ● 体重は一生を通して、生活習慣病や健康状態と密接なつながりがあります。男性に多い肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があり、また若い女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。 ● 一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）では、適正体重者（$18.5 \leq \text{BMI} < 25$）の割合は、全体で68.4%でした。BMI25以上の肥満が男性では28.5%あり、特に40～50歳代は30%を越えています。一方でBMI18.5以下のやせは、20歳代女性で30.9%となっています。 ● 栄養バランスやエネルギーを考慮して食事をしている人の割合は、男性で44.7%、女性で56.5%と、女性の割合が高く、男女とも20歳代が最も低く、3割程度となっています。 ● 健康に関する市民アンケートでは、朝食を食べない人は20～40歳代の男性で20%を超えており、女性は20歳代が17.1%でした。 ● 朝食を食べない小学4年生は4.1%、中学1年生で7.3%でした。 ● 平日に家族と一緒に夕食をほぼ毎日食べる割合は、小学1年生で93.9%、5年生で88.3%でした。 ● 地元の農産物を購入したい人の割合は同程度の価格の場合、76.0%に上ります。 		（各種健診結果より） <ul style="list-style-type: none"> ■ 令和4（2022）年度の特定健康診査・一般健康診査結果では、適正体重者（$18.5 \leq \text{BMI} < 25$）の割合は、全体で65.5%であり、平成28（2016）年度と比較して減少しました。 ■ 令和4（2022）年度の特定健康診査受診者のうち、BMI25以上の肥満の人が、男性32.3%と、平成28（2016）年度の28.9%に比べて増加しました。 （市民の健康に関するアンケート結果より） <ul style="list-style-type: none"> ■ 未就学児の保護者が、子どもの食事で普段心がけていることとして多く挙げられたのは、「一緒に楽しく食べること」69.5%、「栄養バランスやエネルギーを考慮して食事をさせること」67.6%、「緑黄色野菜を1日1回以上食べさせること」41.4%でした。 一方で、「主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を用意すること」35.2%、「緑黄色野菜以外の野菜を1日1回以上食べさせている」19.9%でした。 ■ BMI18.5以下のやせの人は、平成28（2016）年度と令和5（2023）年度を比較すると、女性・20歳代では30.9%から29.4%へと減少しており、女性・30歳代では25.1%から20.5%へとさらに減少しました。 ■ 栄養バランスやエネルギーを考慮して食事をしている人の割合は、男性36.4%、女性43.1%と、女性の割合が高い状況です。男女とも特に10歳代及び20歳代の割合が低く、男性の10歳代では23.1%、20歳代では31.0%であり、女性の10歳代では28.6%、20歳代では23.3%でした。 ■ 朝食を摂らない人の割合は、全体では6.3%であったのに対し、男性では20歳代及び30歳代で20%を超えており、女性では20歳代が18.3%でした。 ■ 朝食を毎日摂らない理由として多く挙げられたのは、「時間がない」37.7%、「食欲がない」34.4%でした。 （小中学生アンケート結果より） <ul style="list-style-type: none"> ■ 朝食を摂らない小中学生は、平成28（2016）年度では、小学4年生4.1%、中学1年生7.3%であったのに対し、令和5（2023）年度では、小学4年生0.9%、中学1年生2.8%と減少しました。 ■ 朝食を毎日摂らない理由として最も多く挙げられたのは、小中学生ともに「食べたいと思わないから」（小学4年生47.3%、中学1年生50.4%）でした。 	
【課題】		【課題】	
<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重の維持は、循環器疾患や糖尿病のリスクを減らすことから、「男性の肥満」を予防する取り組みが必要です。また「若い女性のやせ」についても骨量減少や貧血、さらに次の世代を育むという視点からも普及啓発が必要です。 ● 朝食をとらない人の割合が高い、20～40歳代男性、20歳代女性など若い世代への朝 		<ul style="list-style-type: none"> ■ 近年、生活をとりまく社会環境の変化は、健康志向等に伴う特定の食品への依存、若い女性のやせ願望、核家族や生活時間の変化による孤食の増加、欠食等、食をめぐる問題が多様化してきています。 ■ 適正体重者の割合が減少しています。特に肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣 	

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																																																																			
<p>食摂取や野菜の摂取を含めた栄養バランスについての普及啓発をしていくことが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージごとの食に関する正しい知識と選択力を養い、生活習慣病等を予防する食生活を普及啓発していくことが必要です。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 適切な量と質の食事をとる人を増やします ～1日3食バランスよく食べましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 適正な体重を維持し、減塩に努めましょう ● 朝・昼・夜の3食しっかり食べましょう ● 朝食をとれるように早寝・早起きを心がけましょう。 ● 野菜を1日あたり350g以上食べましょう。 ● 主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。 ● 家族や友人等と楽しく食べましょう。 <p>② 行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 野菜摂取の重要性や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。 ● 母子保健や食育事業で、子育て世代の食生活についてもアプローチします。 ● 学校や保育園における市内農産物を使用した給食や、農業体験活動の機会をつくりまします。 ● 高齢者については、低栄養状態等を予防する栄養改善、食べる機能の維持・向上を目的とする口腔機能の向上等のフレイル（虚弱）予防事業に取り組みます。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="121 1656 1003 2041"> <thead> <tr> <th colspan="2">目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">適正体重を維持している人の割合 (BMI18.5以上25未満)</td> <td>全体</td> <td>68.4%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>67.5%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>69.0%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">朝食を食べない人の割合</td> <td>小学4年生</td> <td>4.1%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>中学1年生</td> <td>7.3%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>20～40歳代男性</td> <td>22.0%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>20歳代女性</td> <td>17.1%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">栄養のバランスやエネルギーを考えた食事をしている人の割合</td> <td>20歳以上男性</td> <td>44.7%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>20歳以上女性</td> <td>56.5%</td> <td>上げる</td> </tr> </tbody> </table>	目標指標		現状値	指標の方向	適正体重を維持している人の割合 (BMI18.5以上25未満)	全体	68.4%	上げる	男性	67.5%	上げる	女性	69.0%	上げる	朝食を食べない人の割合	小学4年生	4.1%	下げる	中学1年生	7.3%	下げる	20～40歳代男性	22.0%	下げる	20歳代女性	17.1%	下げる	栄養のバランスやエネルギーを考えた食事をしている人の割合	20歳以上男性	44.7%	上げる	20歳以上女性	56.5%	上げる	<p>病と深い関連があり、近年増加していることから、予防する取組が必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 若い女性のやせは、骨量減少や貧血等との関連があり、次の世代を育むという視点からも、予防のための普及啓発が必要です。 ■ 10歳代から20歳代の若年層で、栄養バランスやエネルギーを考えた食事をしている人や朝食を摂る人が特に少ない傾向にあるため、朝食や野菜の摂取を含めた栄養バランスについて普及啓発をしていく必要があります。 ■ 朝食を摂らない子どもが存在しており、正しい食生活を普及啓発していく必要があります。 ■ ライフステージごとの食に関する正しい知識と選択力を養い、生活習慣病等を予防する食生活を普及啓発していくことが必要です。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 乳幼児期から健康的な食生活を獲得できるよう、食を通じた健康づくりを推進します。 ■ 適正体重を維持する重要性や方法について、ライフステージに応じた普及啓発を行います。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 栄養バランスや必要なエネルギーを考えた食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。 ■ 一日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。 ■ 主食・主菜・副菜を揃えて、1日の食事をバランス良くとりましょう。 ■ 野菜（1日あたり350g以上）や果物を食べましょう。 ■ 家族や友人等と食事を楽しむ機会を多く持つよう、心がけましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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。 ■ 母子保健や食育事業で、子育て世代の食生活について普及啓発を行います。 ■ 市内の栄養士と連携し、野菜の摂取量を増やすこと、朝食の欠食を減らすことを目標とした食育の普及啓発を行います。 ■ フレイル（虚弱）予防のため、低栄養状態等を予防する栄養改善、食べる機能の維持・向上を目的とする口腔機能の向上等に取り組みます。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1087 1656 2011 2166"> <thead> <tr> <th colspan="2">地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">未就学児</td> <td>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保護者の割合</td> <td>41.4%</td> <td rowspan="2">令和5年度</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td>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保護者の割合</td> <td>19.9%</td> <td>40.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">小中学生</td> <td rowspan="4">児童・生徒における肥満傾向の割合</td> <td>小学4年生男子</td> <td rowspan="4">令和3年度</td> <td>1.2%</td> </tr> <tr> <td>小学4年生女子</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td>中学1年生男子</td> <td>3.6%</td> </tr> <tr> <td>中学1年生女子</td> <td>1.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">成人</td> <td>適正体重を維持している人の割合</td> <td>65.5%</td> <td>令和4年度</td> <td>72.1%</td> </tr> <tr> <td>栄養のバランスや1日のカロリーを考えた食事をこころがけている人の割合</td> <td>40.0%</td> <td>令和5年度</td> <td>52.0%</td> </tr> </tbody> </table>	地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	未就学児	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保護者の割合	41.4%	令和5年度	50.0%	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保護者の割合	19.9%	40.0%	小中学生	児童・生徒における肥満傾向の割合	小学4年生男子	令和3年度	1.2%	小学4年生女子	1.0%	中学1年生男子	3.6%	中学1年生女子	1.0%	成人	適正体重を維持している人の割合	65.5%	令和4年度	72.1%	栄養のバランスや1日のカロリーを考えた食事をこころがけている人の割合	40.0%	令和5年度	52.0%
目標指標		現状値	指標の方向																																																																	
適正体重を維持している人の割合 (BMI18.5以上25未満)	全体	68.4%	上げる																																																																	
	男性	67.5%	上げる																																																																	
	女性	69.0%	上げる																																																																	
朝食を食べない人の割合	小学4年生	4.1%	下げる																																																																	
	中学1年生	7.3%	下げる																																																																	
	20～40歳代男性	22.0%	下げる																																																																	
	20歳代女性	17.1%	下げる																																																																	
栄養のバランスやエネルギーを考えた食事をしている人の割合	20歳以上男性	44.7%	上げる																																																																	
	20歳以上女性	56.5%	上げる																																																																	
地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値																																																																
未就学児	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保護者の割合	41.4%	令和5年度	50.0%																																																																
	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保護者の割合	19.9%		40.0%																																																																
小中学生	児童・生徒における肥満傾向の割合	小学4年生男子	令和3年度	1.2%																																																																
		小学4年生女子		1.0%																																																																
		中学1年生男子		3.6%																																																																
		中学1年生女子		1.0%																																																																
成人	適正体重を維持している人の割合	65.5%	令和4年度	72.1%																																																																
	栄養のバランスや1日のカロリーを考えた食事をこころがけている人の割合	40.0%	令和5年度	52.0%																																																																

施策の展開 新旧対照表 **基本目標2：健康的な生活を送れるまち（2）身体活動・運動の促進**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 適度な身体活動・運動は、消費エネルギーの増加、身体機能の活性化につながり、生活習慣病の発症予防や高齢者の認知機能・運動器機能といった社会生活機能の低下の予防に効果があるとされています。 ● 子供の頃に楽しく体を動かす習慣をつけることは、心身の成長に重要であり、将来の運動習慣形成や生活習慣病の予防につながります。 ● 健康に関する市民アンケートで、1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」が30.6%で最も高くなっています。1日1時間以上歩く人は44.2%いる一方で、1日30分未満しか歩かない人も23.6%となっています。 ● 健康に関する市民アンケートで、スポーツをしない人は、20～40歳代の女性で6割以 	<p>【現状】</p> <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1日に歩く時間は、「30分以上1時間未満」33.2%が最も高くなりました。1日1時間以上歩く人の割合は41.5%であり、1日30分未満しか歩かない人の割合は25.4%でした。 ■ 1日の平均歩数は、全体で6,514歩であり、平均歩数が最も多い年代は、男性・30歳代で8,599歩、次いで女性・20歳代で7,945歩でした。 ■ スポーツをしない人（「月1回未満・ほとんどしていない」）の割合は、女性の20歳代及び30歳代で6割以上でした。女性の40歳代及び50歳代では半数程度でした。 ■ 外出を心がけている人の割合は、平成28（2016）年度では59.6%であったのに対

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																																	
<p>上となっています。30～50歳代の男性や50歳代女性でも半数程度となっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診等データ管理システム（平成27（2015）年度）によると、西東京市は「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している」人は全体で47.1%となっており、都内市町村国保平均37.8%と比べ高い値になっています。しかし約5割の人は運動習慣がなしとなっています。 ● また「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」人は全体で59.2%となっており、都内市町村国保平均48.4%と比べ高い値になっています。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動や身体活動の意義を周知し、運動習慣をもつ人を増やすことが課題です。 ● 身体活動量を増やすために、通勤・通学や家事などで歩くことや階段を使用するなど、日常生活の中で活動量を増やすための働きかけが必要です。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活における身体活動量の増加 ～1日1時間（8000歩）以上歩きましょう～ ● 運動を定期的に行う人の増加 ～1回30分以上自分にあった運動を続けましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日1時間以上または8000歩目指して歩きましょう。 ● ちょっとした距離は自転車や車、エレベーター等を利用せずに歩きましょう。 ● 自分にあった運動を、生活の中に取り入れましょう。 <p>② 行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発を行っています。 ● 西東京しゃきしゃき体操を普及推進します。 ● 高齢期のフレイル（虚弱）およびロコモティブシンドロームの予防事業を実施していきます。 ● 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や、地域の団体と連携し、運動習慣を持つ人々を支援します。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="128 1961 873 2080"> <thead> <tr> <th colspan="2">目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1日に1時間以上歩いている人の割合</td> <td>20歳以上男性</td> <td>45.0%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>20歳以上女性</td> <td>44.2%</td> <td>上げる</td> </tr> </tbody> </table>	目標指標		現状値	指標の方向	1日に1時間以上歩いている人の割合	20歳以上男性	45.0%	上げる	20歳以上女性	44.2%	上げる	<p>し、令和5（2023）年度では28.8%と減少しました。</p> <p>（小中学生アンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1日30分以上の運動（体育の授業以外）をほぼ毎日している子どもの割合は、小学生48.4%、中学生41.3%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもの頃に楽しく体を動かす習慣を持つことは、心身の成長に重要であり、将来の運動習慣形成や生活習慣病の予防につながります。 ■ 適度な身体活動・運動は、消費エネルギーの増加、身体機能の活性化につながり、生活習慣病の予防や高齢者の認知機能・運動器機能といった社会生活機能の低下の予防に効果があるとされています。 ■ 運動や身体活動の意義を周知し、すべての世代において、運動習慣を持つ人を増やしていく必要があります。 ■ 身体活動量を増やすためには、通勤・通学や家事の際に歩く、階段を利用する等、日常生活の中での意識づけが必要です。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 運動習慣づくりのきっかけとなるよう、楽しみながら運動する機会を提供します。 ■ 運動習慣を持つ人が増えるよう、日常生活の中でできる運動等について普及啓発を行います。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 運動量や歩数を意識し、1日1時間以上又は8,000歩を目指して歩きましょう。 ■ 短い距離は自転車や車、エレベーター等を利用せずに歩きましょう。 ■ 自分に合った運動を、生活の中に取り入れましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 生活に取り入れやすく、続け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の普及を推進し、運動を始める機会の提供や習慣化の支援を行います。 ■ 健康ポイントアプリ「あるこ」の普及を推進し、生活の中でできる身近な健康づくりや自宅にいても健康づくりに取り組める環境づくりを支援します。 ■ 自主活動グループ及び地域の団体と連携し、運動習慣を持つ人を支援します。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1073 1961 1955 2041"> <thead> <tr> <th>事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数</td> <td>4,482人</td> <td>令和4年度</td> <td>8,000人</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1073 2065 1997 2220"> <thead> <tr> <th>地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1日に60分以上歩いている者の割合</td> <td>41.5%</td> <td rowspan="3">令和5年度</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td>週1回以上スポーツを実施している人の割合</td> <td>46.1%</td> <td>70.0%*</td> </tr> <tr> <td>1日の平均歩数</td> <td>6,514歩</td> <td>8,000歩</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数	4,482人	令和4年度	8,000人	地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値	1日に60分以上歩いている者の割合	41.5%	令和5年度	50.0%	週1回以上スポーツを実施している人の割合	46.1%	70.0%*	1日の平均歩数	6,514歩	8,000歩
目標指標		現状値	指標の方向																															
1日に1時間以上歩いている人の割合	20歳以上男性	45.0%	上げる																															
	20歳以上女性	44.2%	上げる																															
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																															
健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数	4,482人	令和4年度	8,000人																															
地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値																															
1日に60分以上歩いている者の割合	41.5%	令和5年度	50.0%																															
週1回以上スポーツを実施している人の割合	46.1%		70.0%*																															
1日の平均歩数	6,514歩		8,000歩																															

施策の展開 新旧対照表 **基本目標2：健康的な生活を送れるまち（3）口腔ケアの促進**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3歳児のむし歯有病者は年々減少し、東京都より低くなっています。 ● 健康に関する市民アンケートでは、かかりつけ歯科医がいる人は39.6%から52.2%に増加しており、そのうち定期的に歯科健診を受けている人は43.5%となっています。 ● 歯周疾患健診受診者において歯周病を有する者（35～44歳）は39.6%あり、東京都40.0%と同程度の割合となっています。 	<p>【現状】</p> <p>（各種健診結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 3歳児のむし歯有病者率は、年々減少しており、また東京都を下回っています。 <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 未就学児の歯の健康について「いつも気にかけている」と回答した保護者の割合は、59.0%でした。 ■ 未就学児の歯の健康のために取り組んでいることとして最も多く挙げられたことは、「1日1回は仕上げみがきをする」71.7%、次いで「定期的に歯科健診等を受ける」43.6%でした。 ■ かかりつけ歯科医がいる未就学児の割合は、全体で36.7%でしたが、2歳以上を年代別に見ると、2歳44.2%、3歳45.1%、4歳49.2%、5歳52.8%、6歳50.0%

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																																																							
<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 歯と口腔の健康は、生活習慣病予防や介護予防につながることや、正しい口腔ケアについて普及啓発する必要があります。 ● かかりつけ歯科医を持つことによる定期的な歯科健診等を通じ、歯と口腔に対する正しい知識を普及して関心を高めていく必要があります。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・向上 ～定期的に歯科健診を受けて、正しい口腔ケアを実践しましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かかりつけ歯科医を持ちましょう。 ● 定期的な歯科健診と専門的な口腔清掃を受けましょう。 ● 正しい口腔ケアを身につけ、実践しましょう。 ● ゆっくりよくかんで食べましょう。 <p>② 行政の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 子供から大人まで歯科健診を実施し、適切な歯科指導が受けられるように、かかりつけ歯科医の重要性について普及啓発を行います。 ● 8020（ハチマルニイマル）、嚙ミング 30（カミングサンマル）を普及啓発を行っていきます。 ● 健康教室や学校等において、歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを周知し、正しい口腔ケア等について普及啓発を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="134 2350 894 2617"> <thead> <tr> <th>目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>むし歯のない3歳児の割合</td> <td>89.4%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>12歳児の一人平均むし歯の本数</td> <td>0.91本</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）</td> <td>39.6%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>80歳で20本以上自分の歯がある人の割合（75～84歳）</td> <td>47.1%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>かかりつけ歯科医がいる人の割合</td> <td>52.2%</td> <td>上げる</td> </tr> </tbody> </table>	目標指標	現状値	指標の方向	むし歯のない3歳児の割合	89.4%	上げる	12歳児の一人平均むし歯の本数	0.91本	下げる	重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）	39.6%	下げる	80歳で20本以上自分の歯がある人の割合（75～84歳）	47.1%	上げる	かかりつけ歯科医がいる人の割合	52.2%	上げる	<p>でした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医がいる人の割合は、57.3%であり、平成28（2016）年度よりも増加しました。また、定期的に歯科健診を受けている人の割合は51.9%でした。 <p>（小中学生アンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ほぼ毎日、朝に歯みがきをしている小学生は77.5%でしたが、夜の歯みがきについては、95.9%と高くなりました。同様に、ほぼ毎日、朝に歯みがきをしている中学生は78.8%でしたが、夜の歯みがきについては、93.9%と高くなりました。 ■ 小学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝は「特に理由はない」44.7%、夜は「面倒」40.4%でした。一方で「少しくらいみががなくてもむし歯にならないと思う」との回答は、朝5.0%、夜7.7%でした。 ■ 中学生が歯みがきをしない理由として最も多かったのは、朝・夜ともに「面倒」（朝38.9%、夜57.0%）でした。一方で「少しくらいみががなくてもむし歯にならないと思う」との回答は、朝7.3%、夜10.1%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 近年、歯と口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘される等、全身の健康を保つ観点からも、歯と口腔の健康づくりへの取組は重要です。 ■ 歯周病は、歯の喪失もたらすだけでなく、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性も指摘されていることから、その予防は、すべてのライフステージにおいて重要な健康課題の一つです。 ■ 口腔機能は、食事や話すことと密接な関わりがあり、健康寿命や生活の質にも影響することから、口腔機能の獲得・維持・向上を図る必要があります。 ■ すべての世代において、かかりつけ歯科医をもつことの普及啓発を行う必要があります。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 母子保健事業を通じ、子どもの頃から歯みがきをする習慣や正しい口腔ケアの方法を身に付けるための支援を行います。 ■ かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の受診について普及啓発を行い、歯科疾患の早期発見・重症化予防等を目指します。 ■ 歯と口腔の健康及び全身の健康に関する知識や、口腔ケアの方法について普及啓発を行います。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診と専門的な口腔清掃を受けましょう。 ■ 口腔の健康と全身の健康に関する正しい知識を持ち、健康づくりに努めましょう。 ■ 生涯にわたり食事を楽しめるよう、正しい口腔ケアの方法を身につけ、実践しましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 歯科疾患の予防と早期発見のため、子どもから大人まで歯科健診を実施します。 ■ かかりつけ歯科医を持つことの重要性について、普及啓発を行います。 ■ 8020（ハチマルニイマル）運動（「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動）の普及啓発を行います。 ■ 保育施設や学校と連携し、歯科保健活動を推進します。 ■ 健康教室等において歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを周知し、正しい口腔ケア等について普及啓発を行います。 ■ 協定締結企業と連携し、あらゆる世代に対し、歯と口の健康に関する普及啓発を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1104 2332 1902 2451"> <thead> <tr> <th>事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>歯科健康診査（5歳）受診率</td> <td>52.1%</td> <td rowspan="2">令和4年度</td> <td>60.0%</td> </tr> <tr> <td>成人歯科健診受診者数</td> <td>2,596人</td> <td>3,000人</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1062 2469 1999 2706"> <thead> <tr> <th colspan="2">地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">5歳のむし歯有病者率</td> <td>12.6%</td> <td rowspan="2">令和4年度</td> <td>9.0%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）</td> <td>36.5%</td> <td>25.0%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">20本以上自分の歯がある80歳以上の者の割合</td> <td>65.7%</td> <td rowspan="2">令和5年度</td> <td>70.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">かかりつけ歯科医を持つ人の割合</td> <td>未就学児</td> <td>36.7%</td> <td>42.0%</td> </tr> <tr> <td>成人</td> <td>57.3%</td> <td>65.0%</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	歯科健康診査（5歳）受診率	52.1%	令和4年度	60.0%	成人歯科健診受診者数	2,596人	3,000人	地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	5歳のむし歯有病者率		12.6%	令和4年度	9.0%	重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）		36.5%	25.0%	20本以上自分の歯がある80歳以上の者の割合		65.7%	令和5年度	70.0%	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	未就学児	36.7%	42.0%	成人	57.3%	65.0%
目標指標	現状値	指標の方向																																																						
むし歯のない3歳児の割合	89.4%	上げる																																																						
12歳児の一人平均むし歯の本数	0.91本	下げる																																																						
重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）	39.6%	下げる																																																						
80歳で20本以上自分の歯がある人の割合（75～84歳）	47.1%	上げる																																																						
かかりつけ歯科医がいる人の割合	52.2%	上げる																																																						
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																																																					
歯科健康診査（5歳）受診率	52.1%	令和4年度	60.0%																																																					
成人歯科健診受診者数	2,596人		3,000人																																																					
地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値																																																				
5歳のむし歯有病者率		12.6%	令和4年度	9.0%																																																				
重度歯周病を有する人の割合（35～44歳）		36.5%		25.0%																																																				
20本以上自分の歯がある80歳以上の者の割合		65.7%	令和5年度	70.0%																																																				
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	未就学児	36.7%		42.0%																																																				
	成人	57.3%	65.0%																																																					

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																																		
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ころの健康を保つためには、日常生活で感じる悩みやストレスをうまく解消していくことが必要です。また悩みが深刻化する前に周囲に話ができる人を持つことや、医療機関を受診するなど専門的な支援を受けることが必要です。 ● 睡眠がとれている人の割合は、全体で37.2%であり、6割の人は睡眠がとれていないことがある状況です。年代別にみると、睡眠がとれていないと感じている人は20歳代～50歳代で6割を超えています。 ● 最近1か月間にストレスを感じるがあった人の割合は35.6%です。（「しばしばあった」「常にあった」の合計） <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠や休養の充実を図る必要があります。 ● ころの健康に不安を感じた時に適切な支援を受けられるよう、相談窓口や専門機関の情報が行き渡っている必要があります。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠による休養がとれている人を増やします ～睡眠をとってしっかり休養しましょう～ ● うつ傾向や不安の強い人の割合を減らします ～ストレスを上手に対処しましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 適切な睡眠を心がけましょう。 ● ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、実践しましょう。 ● 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ちましょう。 ● 周囲の人のころの健康に気を配り、必要に応じて専門機関を勧めましょう。 <p>② 行政の取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。 ● 適切な睡眠のとり方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。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="142 2309 781 2502"> <thead> <tr> <th>目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠による休養をとれている人の割合 「完全に取れている」</td> <td>37.2%</td> <td>上げる</td> </tr> <tr> <td>「ほとんど完全に取れている」</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>相談できる人がいる人の割合</td> <td>77.5%</td> <td>上げる</td> </tr> </tbody> </table>	目標指標	現状値	指標の方向	睡眠による休養をとれている人の割合 「完全に取れている」	37.2%	上げる	「ほとんど完全に取れている」			相談できる人がいる人の割合	77.5%	上げる	<p>【現状】</p> <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 未就学児の保護者では、毎日の生活の中でころのゆとりを持つことができているかという問いに対し、「だいたいできている」54.0%が最も多く、次いで「あまりできていない」35.9%でした。 ■ 普通の睡眠時間が足りている未就学児の保護者の割合（「足りている」「ほぼ足りている」の合計）は、58.9%でした。 ■ 睡眠による休養がとれている人の割合（「完全にとれている」「ほぼとれている」の合計）は、59.0%であり、4割の人は睡眠による休養が十分にとれていない状態にあります。 ■ 睡眠による休養について「いつもとれない」及び「頻繁にとれない」と感じている人の割合は、30歳代から50歳代で特に多くなりました。 ■ 最近1か月間にストレスを感じるがあった人の割合（「しばしばあった」「常にあった」の合計）は、31.8%でした。 ■ ころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談相手がいない人の割合は19.4%であり、特に男性は30.9%と多い状況にあります。 <p>（小中学生アンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「よく眠れている」と回答した小学生は59.8%、中学生は41.8%でした。 ■ 寝不足になる理由は、小学生では「塾や習い事で帰りが遅い」36.0%、次いで「動画やゲーム」22.6%であり、中学生では「動画やゲーム」42.5%、次いで「塾や習い事で帰りが遅い」39.5%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ころの健康は、毎日をいきいきと自分らしく過ごしていくための重要な要素の一つであり、ころの健康を保つためには、睡眠や休養の確保及び余暇の充実を図り、日常生活で感じる悩みやストレスをうまく解消していくことが必要です。 ■ 悩みが深刻化する前に相談相手を持つことや、医療機関を受診する等、専門的な支援を受けることも必要です。 ■ ころの健康に不安を感じた時に適切な支援を受けられるよう、相談窓口や専門機関の情報が得られる環境づくりが重要です。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ころの健康を保つためのセルフケアや、ころのサインに早期に気づき、不調を感じた際には適切な行動がとれるよう、相談窓口や専門機関の情報について普及啓発を行います。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 質の良い睡眠や休養を心がけましょう。 ■ 自分に合ったストレスへの対処法を持ち、実践しましょう。 ■ 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ちましょう。 ■ 周囲の人のころの健康に気を配り、必要に応じて専門機関を勧めましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。 ■ 質の良い睡眠のとり方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。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1079 2267 1965 2383"> <thead> <tr> <th>事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>若年ころの健康相談「ころ Hale・Hale @西東京市」LINE相談の登録者数</td> <td>1,345人</td> <td>令和4年度</td> <td>5,000人</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1079 2407 1965 2599"> <thead> <tr> <th>地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>睡眠による休養をとれている人の割合</td> <td>59.0%</td> <td rowspan="3">令和5年度</td> <td>67.0%</td> </tr> <tr> <td>趣味や楽しみを持つよう心がけている者の割合 （「いつも」「ときどき」の合計）</td> <td>79.9%</td> <td>85.0%</td> </tr> <tr> <td>相談相手がいる成人男性の割合</td> <td>69.1%</td> <td>79.5%</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	若年ころの健康相談「ころ Hale・Hale @西東京市」LINE相談の登録者数	1,345人	令和4年度	5,000人	地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値	睡眠による休養をとれている人の割合	59.0%	令和5年度	67.0%	趣味や楽しみを持つよう心がけている者の割合 （「いつも」「ときどき」の合計）	79.9%	85.0%	相談相手がいる成人男性の割合	69.1%	79.5%
目標指標	現状値	指標の方向																																	
睡眠による休養をとれている人の割合 「完全に取れている」	37.2%	上げる																																	
「ほとんど完全に取れている」																																			
相談できる人がいる人の割合	77.5%	上げる																																	
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																																
若年ころの健康相談「ころ Hale・Hale @西東京市」LINE相談の登録者数	1,345人	令和4年度	5,000人																																
地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値																																
睡眠による休養をとれている人の割合	59.0%	令和5年度	67.0%																																
趣味や楽しみを持つよう心がけている者の割合 （「いつも」「ときどき」の合計）	79.9%		85.0%																																
相談相手がいる成人男性の割合	69.1%		79.5%																																

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 社会環境の変化により、喫煙者は減少傾向にありますが、喫煙や受動喫煙はがんや循環器疾患などの生活習慣病の大きなリスクとなります。 ● 特定健康診査データ（平成28（2016）年）では、喫煙率は男性40歳代が31.5%、50歳代が27.7%となっています。 ● 健康に関する市民アンケートでは、全体の喫煙率は13.2%で、男性21.6%、女性7.1%で、男性50歳代が36.4%と高い状況となっています。 ● 喫煙している人の中で、今後「たばこをやめたい」人は35.3%、「たばこの本数を減らしたい」人は33.6%となっています。 ● 「たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与える」という受動喫煙の考え方については、81.9%の人が「そう思う」と回答しています。現在の喫煙状況別に見ると、非喫煙者では86.2%を占めるのに対し、喫煙者では57.6%と、考え方に違いが見られます。 ● 日本において、COPD（慢性閉塞性肺疾患）で死亡する人は年々増加しています。主な原因は喫煙です。しかし約6割の人がCOPDを知らないと回答しています。 ● 未成年者は成人に比べて喫煙の影響を受けやすいため、喫煙を完全に防止することが必要です。 ● 健康に関する市民アンケートでは、飲酒習慣がある人は男性で69.5%、女性で47.0%おり、そのうち男性の43.0%、女性の25.8%が毎日飲んでいます。 ● 生活習慣病のリスクが高まる飲酒は、成人男性で1日平均日本酒2合（純アルコールで約40g）、女性でその半分とされています。しかし、この量を超えて飲酒している人は、男性で10.3%、女性で14.7%います。 ● 過度な飲酒はがん、高血圧、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころと健康との関連も指摘されています。 ● また女性は男性に比べ少ない飲酒量で健康に影響を及ぼします。また妊娠中や授乳中には、胎児や乳児の健康にも影響を及ぼします。 ● 未成年者は成人に比べてアルコールの影響を受けやすいため、飲酒を完全に防止することが必要です。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙をやめたいと思っている人へ、効果的な禁煙支援を進めていく必要があります。 ● 妊婦や未成年者への喫煙防止に取り組む必要があります。 ● 喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす影響を周知する必要があります。 ● 受動喫煙防止対策を推進するために、全ての医療機関、官公庁に加えて、学校においても全面禁煙を達成する取り組みが必要です。 ● 飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発する必要があります。 ● 飲酒する場合は、適切な飲酒量とする認識を普及啓発する必要があります。 <p>【目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 成人の喫煙率を下げます ～たばこをやめましょう～ ● 受動喫煙の機会を減らします ～喫煙マナーを守りましょう～ ● 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします ～適量の飲酒をこころがけましょう～ <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう。 ● 受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ち、適切な行動をとりましょう。 ● 妊婦や授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう。 ● 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、飲酒する場合は、適切な量を守りましょう。 ● 未成年者や妊婦、授乳中の女性は飲酒をしないようにしましょう。 ● 飲酒量をコントロールできない時は、専門家に相談しましょう。 <p>② 行政の取組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。 	<p>【現状】</p> <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙率は全体8.9%、男性15.1%、女性4.0%でした。特に、男性・30歳代が22.0%と高くなりました。 ■ 喫煙している人の一日の平均喫煙本数は、14.0本でした。男性・60歳代が16.9本と多い状況にあります。 ■ 喫煙している人のうち、今後の意向について「たばこをやめたい」及び「たばこの本数を減らしたい」と思っている人の割合は、いずれも27.2%でした。 ■ 禁煙外来を知っている人の割合は、86.0%でした。 ■ 「たばこは、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を与える」という受動喫煙の考え方について、現在の喫煙状況別に「そう思う」と回答した人の割合を見ると、喫煙者が53.1%、非喫煙者が83.2%と、考え方に違いが見られます。 <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 普段アルコール類を飲んでいる人の割合は、男性69.8%、女性53.4%おり、そのうちほぼ毎日飲酒している人は、男性44.9%、女性27.8%でした。 ■ 生活習慣病のリスクが高まる飲酒は、男性で1日平均日本酒2合（純アルコールで約40g）、女性でその半分（純アルコールで約20g）とされています。しかし、飲酒習慣のある人のうち、この量を超えて飲酒している人の割合は、男性9.4%、女性13.4%でした。 ■ 適度な飲酒量を知っている人の割合は、男性13.0%、女性38.9%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙者は減少傾向にありますが、喫煙や受動喫煙はがんや循環器疾患等の生活習慣病の大きなリスクとなります。 ■ 禁煙希望者に対し、禁煙外来を活用する等の効果的な禁煙支援を進めていく必要があります。 ■ 過度な飲酒はがん、高血圧、脳出血、脂質異常症を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されており、適切な飲酒量について普及啓発する必要があります。 ■ 20歳未満からの喫煙や飲酒は健康への影響が大きいため、完全に防止することが必要です。 ■ 妊娠中の喫煙・受動喫煙や飲酒は胎児の発育に悪影響を及ぼすため、喫煙及び飲酒を防止することが必要です。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 市民が適切な行動を選択できるよう、喫煙や飲酒に関する普及啓発を行います。 ■ 必要に応じて適切な医療を受けられるよう支援します。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう。 ■ 受動喫煙の健康への影響について正しい知識を持ち、適切な行動をとりましょう。 ■ 妊娠・授乳中の女性は、禁煙、禁酒しましょう。 ■ 妊婦や乳幼児の近くで喫煙しないようにしましょう。 ■ 飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、飲酒する場合は、適切な量を守り、休肝日を設けるように努めましょう。 ■ 飲酒量をコントロールできない時は、専門家に相談しましょう。 ■ 20歳未満者には喫煙や飲酒をさせないようにしましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 喫煙・受動喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。

後期計画		第3次西東京市健康づくり推進プラン																																																			
<ul style="list-style-type: none"> ● 禁煙希望者に、情報提供や禁煙治療をしている医療機関を紹介します。 ● 未成年者に学校での健康教育（がん教育等）を通じた普及啓発を行い、喫煙防止に努めます。 ● 妊婦・授乳中の女性の喫煙防止、乳幼児・未成年者に対する受動喫煙防止対策に取り組みます。 ● COPDに関する知識の普及啓発を行います。 ● 公共の場での喫煙と受動喫煙防止対策を推進します。 ● 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識の普及啓発を行います。 ● 妊婦・授乳中の女性の飲酒の弊害について普及啓発を行います。 ● 学校等において未成年者の飲酒防止について教育を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">目標指標</th> <th>現状値</th> <th>指標の方向</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">喫煙率</td> <td>全体</td> <td>13.2%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td>21.6%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>7.1%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合</td> <td>男性</td> <td>10.3%</td> <td>下げる</td> </tr> <tr> <td>[目安]純アルコール：40g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>14.7%</td> <td>下げる</td> </tr> </tbody> </table>		目標指標		現状値	指標の方向	喫煙率	全体	13.2%	下げる	男性	21.6%	下げる	女性	7.1%	下げる	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性	10.3%	下げる	[目安]純アルコール：40g			女性	14.7%	下げる	<ul style="list-style-type: none"> ■ COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及啓発を行います。 ■ 禁煙希望者に禁煙方法や禁煙外来の情報提供を行います。 ■ 学校での健康教育（がん教育等）を通じた普及啓発を行い、20歳未満からの喫煙及び飲酒の防止に努めます。 ■ 妊娠を希望する女性、妊婦・授乳中の女性に対して、胎児や乳児等の発育に及ぼす影響を伝え、禁煙、禁酒をすすめます。 <p>【指標】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">喫煙率（喫煙をやめたい人がやめる）</td> <td>8.9%</td> <td rowspan="4">令和5年度</td> <td>6.4%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">適正な飲酒量を知っている人の割合</td> <td>男性</td> <td>10.5%</td> <td>14.0%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>38.9%</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">飲酒習慣のある人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合</td> <td>男性</td> <td>9.4%</td> <td>8.0%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>13.4%</td> <td>11.4%</td> </tr> </tbody> </table>				地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	喫煙率（喫煙をやめたい人がやめる）		8.9%	令和5年度	6.4%	適正な飲酒量を知っている人の割合	男性	10.5%	14.0%	女性	38.9%	50.0%	飲酒習慣のある人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性	9.4%	8.0%	女性	13.4%	11.4%
目標指標		現状値	指標の方向																																																		
喫煙率	全体	13.2%	下げる																																																		
	男性	21.6%	下げる																																																		
	女性	7.1%	下げる																																																		
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性	10.3%	下げる																																																		
	[目安]純アルコール：40g																																																				
	女性	14.7%	下げる																																																		
地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値																																																	
喫煙率（喫煙をやめたい人がやめる）		8.9%	令和5年度	6.4%																																																	
適正な飲酒量を知っている人の割合	男性	10.5%		14.0%																																																	
	女性	38.9%		50.0%																																																	
飲酒習慣のある人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する人の割合	男性	9.4%		8.0%																																																	
	女性	13.4%	11.4%																																																		

施策の展開 新旧対照表 基本目標2：健康的な生活を送れるまち（6）フレイル予防

後期計画		第3次西東京市健康づくり推進プラン			
		<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 本市の平均寿命は年々増加しており、男性は82.3歳、女性は88.5歳となっています。一方で、令和3年度の平均障害期間（65歳平均余命と65歳健康寿命の差）を見ると、男性で1.88年、女性で3.85年となっています。 <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者の割合は、男性・70歳代は19.7%、女性・70歳代は41.9%となり、特に男性の参加が少ない状況にあります。 ■ 週1回以上運動・スポーツを実施している人の割合は、70歳代では、男性51.1%、女性64.3%でした。80歳代になると、男性55.7%、女性57.2%と、男性は増加し、女性は減少しました。 ■ 1日に歩く時間が1時間未満の70歳代の方は、男性60.8%、女性58.8%でした。 ■ 1日の平均歩数は男性・70歳代で6,347歩、女性・70歳代で4,871歩でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 平均寿命が延びている中で、健康寿命の延伸のため、フレイル予防を推進する必要があります。 ■ フレイル予防には、「動く（体力）」「食べる（栄養）」「つながる（社会参加）」の三位一体での取組に加え、「お口の健康（口腔）」の取組が重要です。 ■ 高齢者の地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動への参加は、運動不足等を解消し、フレイル予防を行う上で重要であるため、促進していく必要があります。 ■ フレイルは徐々に進行するため、自分では気づかない場合もあります。変化に早期発見できるよう、周囲の人の知識や理解も必要です。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ フレイルについて正しく理解し、若いうちからの予防や早期発見につなげるため、またフレイルから改善できるよう、普及啓発を行います。 ■ 高齢者の健康づくりや社会参加を促し、フレイル予防につなげます。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 地域で行われている活動やイベントに参加する等、人や社会とのつながりを持ちましょう。 ■ 生活の中で歩行を意識しましょう。 ■ できる範囲で、自分に合った運動を生活の中に取り入れましょう。 ■ バランスの良い食事を心がけましょう。 ■ かかりつけ歯科医を持ち、口腔機能の維持・向上を図りましょう。 ■ 聞こえ方や見え方に変化を感じた時には、早めに医療機関を受診しましょう。 			

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																															
	<p>■ 話しかけても反応しなくなった、怒りっぽくなった、会話が難しくなった、つまずいたり転んだりすることが増えた、外出しなくなった等、身近な人の変化に気づいたら、医療機関への受診を勧めましょう。</p> <p>② 市が進める取組</p> <p>■ 高齢者に対し、生活に取り入れやすく、続けやすい運動の実践について、普及啓発を行います。</p> <p>■ 高齢者に向けて、西東京しゃきしゃき体操の普及を推進します。</p> <p>■ 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及び地域の団体と連携し、運動習慣を持つ人を支援します。</p> <p>■ フレイル及びロコモティブシンドローム（運動器症候群）※の予防事業を実施します。</p> <p>■ 東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル予防事業を実施します。</p> <p>【指標】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">事業による成果指標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">現状値の年度</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>西東京健康ポイントアプリ（あるこ）の登録者数【再掲】</td> <td style="text-align: center;">4,482 人</td> <td style="text-align: center;">令和4年度</td> <td style="text-align: center;">8,000 人</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">地域の実態を見る指標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">現状値の年度</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">1日に60分以上歩いている高齢者(70歳代)の割合</td> <td style="text-align: center;">男性</td> <td style="text-align: center;">39.2%</td> <td rowspan="4" style="text-align: center;">令和5年度</td> <td style="text-align: center;">45.0%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">女性</td> <td style="text-align: center;">41.2%</td> <td style="text-align: center;">47.0%</td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者</td> <td style="text-align: center;">男性</td> <td style="text-align: center;">19.7%</td> <td style="text-align: center;">21.7%</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">女性</td> <td style="text-align: center;">11.0%</td> <td style="text-align: center;">16.1%</td> </tr> </tbody> </table>				事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	西東京健康ポイントアプリ（あるこ）の登録者数【再掲】	4,482 人	令和4年度	8,000 人	地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値	1日に60分以上歩いている高齢者(70歳代)の割合	男性	39.2%	令和5年度	45.0%	女性	41.2%	47.0%	住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者	男性	19.7%	21.7%	女性	11.0%	16.1%
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																													
西東京健康ポイントアプリ（あるこ）の登録者数【再掲】	4,482 人	令和4年度	8,000 人																													
地域の実態を見る指標		現状値	現状値の年度	目標値																												
1日に60分以上歩いている高齢者(70歳代)の割合	男性	39.2%	令和5年度	45.0%																												
	女性	41.2%		47.0%																												
住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味等のグループ活動に参加している高齢者	男性	19.7%		21.7%																												
	女性	11.0%		16.1%																												

施策の展開 新旧対照表 **基本目標3：子どもが健やかに育つまち（1）相談体制の充実**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
	<p>【現状】</p> <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <p>■ 未就学児の保護者が、子どもの健康に関する相談相手として最も多く挙げたのは、「配偶者・パートナー」93.2%であり、次いで「子どもの祖父母」63.5%、「かかりつけの医師」53.1%、「友人・知人」47.1%でした。</p> <p>■ 未就学児の保護者のうち、悩みや仕事・家事・育児等のストレスについて、相談相手がいない人の割合は、9.4%でした。</p> <p>■ 育児相談事業を利用したことがある未就学児の保護者の割合は、26.5%であり、事業の存在を知らなかった保護者の割合は、14.9%でした。</p> <p>■ 未就学児の保護者が、子どもの健康に関する情報の入手先として最も多く挙げたのは、「インターネット（市・都のホームページを除く）」62.3%であり、次いで「保育園・幼稚園」54.3%、「知人や友人」45.7%、「病院・診療所」41.4%でした。</p> <p>【課題】</p> <p>■ 妊娠・出産期の心身の状態は、子育てや子どもの成長へ大きな影響を及ぼすため、妊娠期から適切な健康管理を行い、心身の安定を図る必要があります。</p> <p>■ 特に近年は、社会情勢や個々の価値観の変化、少子化や核家族化、地域のつながりの希薄化、一方ではメディアやインターネットによる情報の拡散等により、子育ては孤立しやすく、相談もできないまま情報に振り回され、不安な気持ちで子育てをしていることも多くなっています。</p> <p>【目指す方向性】</p> <p>■ 妊娠・出産・子育てに不安や心配を抱える家庭や保護者に対し、必要な情報提供を行うとともに、包括的かつ継続的な支援を行います。</p> <p>■ 楽しみながら子育てができるよう、保護者同士がつながりを持てる機会の充実を図ります。</p> <p>■ 子育てが孤立しないよう、子育てを支える各種相談体制の充実及び周知を図ります。</p> <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <p>■ 身近な人とコミュニケーションをとり、相談相手を持ちましょう。</p> <p>■ 子どもと一緒に市の施設やサービスを利用してみましょう。</p> <p>■ 子育てに関わる地域の人・団体・サークル等の活動を利用してみましょう。</p> <p>■ 子育てで困ったときや悩んだときは、遠慮せずに市に相談するようにしましょう。</p>

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																			
	<p>■ 悩みや不安を抱えている保護者に気づいたら、市に相談するよう勧めましょう。</p> <p>② 市が進める取組</p> <p>■ 切れ目のない支援に向け、市民のニーズの把握・検証を行い地域資源を活用したポピュレーションアプローチ（集団全体に対して行う取組）を進めます。</p> <p>■ 全ての妊産婦、子育て世帯、子どもへ一体的に相談支援を行う機能を有する「こども家庭センター」の設置、運営を行います。</p> <p>■ 妊娠届出時に、現在の状況を確認するとともに、出産への準備や子育てに向けての情報提供や相談を実施するため、全ての方に妊婦面接を行います。</p> <p>■ 面接の結果、継続して支援を希望される方や必要と判断した方へ、電話や訪問による相談・支援を実施します。</p> <p>■ 外国籍の妊産婦の方について、窓口等での通訳環境を整えます。</p> <p>■ 乳児家庭全戸訪問指導（こんにちは赤ちゃん訪問）を実施し、個々の状況にあった具体的な相談や情報提供を行います。</p> <p>■ 不安や悩みを相談できるよう、各種支援機関の情報提供や連携により、孤立せずに子育てができるよう支援します。</p> <p>■ 支援の必要性の高い保護者に対して、必要な支援機関へとつなぐ体制を構築し、孤立を防ぎ、虐待等の重篤事案の防止を図ります。</p> <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1060 1056 1953 1136"> <thead> <tr> <th>事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>「こんにちは赤ちゃん訪問」の実施率</td> <td>100.5%</td> <td>令和4年度</td> <td>100.0%以上</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1060 1154 1953 1288"> <thead> <tr> <th>地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>育児相談に関する市民の認知率</td> <td>85.1%</td> <td rowspan="2">令和5年度</td> <td>90.0%</td> </tr> <tr> <td>育児相談事業を利用する妊産婦の割合</td> <td>26.5%</td> <td>25.0%</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	「こんにちは赤ちゃん訪問」の実施率	100.5%	令和4年度	100.0%以上	地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値	育児相談に関する市民の認知率	85.1%	令和5年度	90.0%	育児相談事業を利用する妊産婦の割合	26.5%	25.0%
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																	
「こんにちは赤ちゃん訪問」の実施率	100.5%	令和4年度	100.0%以上																	
地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値																	
育児相談に関する市民の認知率	85.1%	令和5年度	90.0%																	
育児相談事業を利用する妊産婦の割合	26.5%		25.0%																	

施策の展開 新旧対照表 **基本目標3：子どもが健やかに育つまち（2）母子保健の推進**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
	<p>【現状】</p> <p>（市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <p>■ 西東京市を子育てしやすいまちだと思う未就学児の保護者の割合（「そう思う」及び「まあそう思う」の合計）は、57.5%でした。</p> <p>■ 未就学児の保護者が子育てについて感じていることの上位は、「子どもをかわいいと思う」94.3%、「成長を感じてうれしい」90.8%、「楽しい」73.5%、「自分の時間がなくてつらい」42.7%、「よくイライラしている」33.5%でした。</p> <p>【課題】</p> <p>■ 妊娠期から子育て期を通じて働く女性も増え、近隣に相談相手や子育て仲間を得にくい状況の中で、子育て期を迎える方が増えています。一方で、出産や子育ての知識や情報は、身近な地域の中で見聞きし体験する中で得る機会が減り、様々な媒体から得る機会が多くなっています。</p> <p>■ 父親・パートナーも育児休業等の制度が整ってきている一方、出産・子育てをともに迎える中で、仕事のスタイルや生活環境の変化に関する悩みや不安も生じており、支援が必要です。</p> <p>■ 大量、かつ瞬時に情報が得られる一方で、得た情報が自分の家庭や子育てに合っているのかを判断・選択していくことが難しく、孤立や不安を抱えやすい状況が伺えます。</p> <p>■ 出産年齢の高齢化に伴い、産後の体調が思うように戻らないことや体力的な悩みを抱え、子育てに困難さを感じる方も増えています。</p> <p>■ 個々の状態にあった情報や支援が届くような体制を推進する必要があります。</p> <p>【目指す方向性】</p> <p>■ だれもが子どもを安心して産み、育てられるよう妊娠期からの切れ目のない支援を行います。</p> <p>■ 様々な状態にある子どもや保護者がいても、それぞれの家庭でお互いを受け入れ・受け止めながら、心身ともに健やかかつ穏やかな状態で生活できるよう、家庭での子育てを支える各種事業を実施するとともに、その周知を図ります。</p> <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <p>■ 乳幼児健康診査を受診して子どもの発達状態の把握に努め、必要に応じ専門的なアド</p>

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																							
	<p>バイスを受けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもの規則正しい生活習慣や歯みがき習慣の形成を心がけましょう。 ■ 本市が行う各種事業を利用し、地域の親子との交流を通じて、子育てのつながりを作りましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 母子健康手帳の交付や、乳幼児健診の活用により、市民に寄り添った母子保健を推進します。 ■ 子どもの発達を保護者とともに確認する事業を実施し、早期対応につなげます。 ■ 関係機関と定期的な情報交換の機会を設けるとともに、必要な支援が届くよう連携を図ります。 ■ 乳幼児期から歯みがき習慣の定着等、望ましい生活習慣の基礎づくりに向けて、各種事業の中で普及啓発を行います。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1060 845 1984 1178"> <thead> <tr> <th colspan="2">事業による成果指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">乳幼児健診の受診率</td> <td>3～4か月児</td> <td>98.3%</td> <td rowspan="5">令和4年度</td> <td rowspan="5">100.0%</td> </tr> <tr> <td>6～7か月児</td> <td>95.2%</td> </tr> <tr> <td>9～10か月児</td> <td>94.3%</td> </tr> <tr> <td>1歳6か月児</td> <td>97.2%</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>97.9%</td> </tr> <tr> <td colspan="2">産前産後ケア事業の利用登録者数</td> <td>86 ↓</td> <td></td> <td>110 ↓</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値	乳幼児健診の受診率	3～4か月児	98.3%	令和4年度	100.0%	6～7か月児	95.2%	9～10か月児	94.3%	1歳6か月児	97.2%	3歳児	97.9%	産前産後ケア事業の利用登録者数		86 ↓		110 ↓
事業による成果指標		現状値	現状値の年度	目標値																				
乳幼児健診の受診率	3～4か月児	98.3%	令和4年度	100.0%																				
	6～7か月児	95.2%																						
	9～10か月児	94.3%																						
	1歳6か月児	97.2%																						
	3歳児	97.9%																						
産前産後ケア事業の利用登録者数		86 ↓		110 ↓																				

施策の展開 新旧対照表 **基本目標3：子どもが健やかに育つまち（3）子どもの発達に関する包括的な支援の充実**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン
	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもの発達に関しての関心や意識の高まりとともに、発達が気になる子どもへの支援の必要性は、増加傾向にあります。さらに、障害の種類や範囲が多様化する傾向も見られることから、子どもとその家族への包括的な支援の充実が求められています。 ■ 本市においても、子どもの発達に関するニーズは近年加速度的に高まっており、毎年度相談件数等の増加が見られます。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 障害の有無にかかわらず、地域の中で一緒に育ち・育てる視点から支援を進める必要があります。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 心身に発達や障害の心配がある子どもが健やかに成長できるよう、相談・支援を行います。 ■ 子ども一人ひとりの特性や障害の種類や範囲に応じて、必要な療育が必要なときに受けられる体制の整備を行います。 ■ 保健・医療・福祉・教育の連携により、ライフステージを通じて、切れ目なく支援を受けられる体制の整備を進めます。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 子どもの発達の不安に対し、早めに専門的な相談・支援を受けましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 発達全般の子育て相談を入口に、専門職員及び小児神経科医師による相談・助言を行います。 ■ 対象となる子どもに対し、日常生活における基本動作の習得や、集団生活への適応等の支援を実施します。 ■ 発達の心配のある子どもの家族に対し、個別相談等の場において、専門的な視点から必要な相談・助言を行います。 ■ 家庭と幼児教育・保育施設等と協働し、子どもの発達を支援するために専門的な視点から助言を行います。 ■ 市民講座、関係機関を対象とした勉強会の開催、幼児教育・保育施設等への訪問支援等の地域支援事業を行います。

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン																		
	【指標】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">事業による成果指標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">現状値の年度</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">専門療育の利用人数合計</td> <td style="text-align: center;">身体機能訓練</td> <td style="text-align: center;">854人</td> <td rowspan="3" style="text-align: center;">令和4年度</td> <td style="text-align: center;">940人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">言語検査・指導</td> <td style="text-align: center;">736人</td> <td style="text-align: center;">800人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">音楽療法</td> <td style="text-align: center;">148人</td> <td style="text-align: center;">160人</td> </tr> </tbody> </table>				事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	専門療育の利用人数合計	身体機能訓練	854人	令和4年度	940人	言語検査・指導	736人	800人	音楽療法	148人	160人
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値																
専門療育の利用人数合計	身体機能訓練	854人	令和4年度	940人															
	言語検査・指導	736人		800人															
	音楽療法	148人		160人															

施策の展開 新旧対照表 **基本目標4：安全・安心に暮らせるまち（1）感染症予防の推進**

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン								
	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 近年、各種感染症の動向は、人や物の移動、環境の変化、社会活動様式の変容、保健医療サービスの高度化の影響を受け、大きく変化しています。 ■ 令和元（2019）年以降、世界的に流行した新型コロナウイルス感染症について、東京都内でも感染者が多数発生しました。 ■ 新型コロナウイルス感染症の流行時は、新たな生活様式の導入により、多くの人々の日常生活に影響を及ぼしました。現在に至っても、人や社会とのつながりの希薄化や健康状態への影響等、様々な問題が生じています。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 新興・再興感染症といった生命・健康に影響を及ぼす感染症に対し、予防策を推進する必要があります。 ■ 各種感染症に罹患した場合の早期発見と、治療のための取組を実施する必要があります。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 国や東京都の動向に注視し、各種感染症の予防のための情報提供や予防接種事業を実施するとともに、重症化予防、感染拡大及びまん延化防止のための正しい行動についての普及啓発を行います。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 感染症予防に関する正しい情報を把握し、予防策を実践しましょう。 ■ バランスの良い食事の摂取や十分な睡眠時間の確保といった普段の健康管理により、体力・抵抗力をつけましょう。 ■ 子どもの予防接種のスケジュールを把握し、かかりつけ医のもとで適切な時期に接種を受けましょう。 ■ かかりつけ医を持ち、自分の体調に合わせて、必要な予防接種を受けましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 各種感染症の予防等に関する正しい知識の普及啓発を行います。 ■ 各種感染症の予防接種事業等を行います。 ■ 子育て応援アプリ「いこいこ」を配信し、子どもの予防接種が適切に行われるよう支援します。 ■ 感染症の発生動向の把握やホームページ等を利用した情報提供を行います。 ■ 感染症のまん延防止を図るために、感染予防対策を推進します。 <p>【指標】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">事業による成果指標</th> <th style="text-align: center;">現状値</th> <th style="text-align: center;">現状値の年度</th> <th style="text-align: center;">目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」登録者</td> <td style="text-align: center;">11,627</td> <td style="text-align: center;">令和4年度</td> <td style="text-align: center;">15,000</td> </tr> </tbody> </table>	事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値	西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」登録者	11,627	令和4年度	15,000
事業による成果指標	現状値	現状値の年度	目標値						
西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」登録者	11,627	令和4年度	15,000						

後期計画	第3次西東京市健康づくり推進プラン												
	<p>【現状】 （市民の健康に関するアンケート結果より）</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ医がいる未就学児の割合は高く、6歳児では100%でした。 ■ かかりつけ医がいる人の割合は、69.2%でした。特に20歳代では男性48.3%、女性45.0%、30歳代では男性45.8%、女性39.1%と、若年層で低い割合となりました。 ■ かかりつけ歯科医がいる未就学児の割合は、全体で36.7%でしたが、2歳以上を年代別に見ると、2歳44.2%、3歳45.1%、4歳49.2%、5歳52.8%、6歳50.0%でした。 ■ かかりつけ歯科医がいる人の割合は、57.3%であり、平成28（2016）年度よりも増加しました。また、定期的に歯科健診を受けている人の割合は51.9%でした。 ■ かかりつけ薬局を持つ人の割合は、32.6%でした。 ■ かかりつけ薬局を持つ人の割合が最も低い年代は、20歳代の18.3%であり、最も高い年代は80歳代の57.4%でした。 <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 受診が必要かどうかの判断や、適切な医療機関・診療科を選択することについて困難さを感じている人は、多く見受けられます。また、適切な受診行動がとれないことにより、不要な費用や時間が生じてしまいます。 ■ 自分の生活に合った健康管理を行い、病気の予防や早期発見、早期治療を行うためには、日頃の体調や生活背景を把握している、かかりつけ医療機関の存在が重要です。 ■ より専門的な検査や治療が必要になった場合には、かかりつけ医より専門医療機関を紹介してもらう必要があります。 <p>【目指す方向性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ かかりつけ医療機関を持つことを促進し、市民が地域で安心して医療が受けられるようにします。 <p>【具体的な取組】</p> <p>① 市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 日頃から自分の健康に関心を持ち、かかりつけ医療機関で定期的な健診や必要な予防接種を受け、健康管理に努めましょう。 ■ 体調面について心配なことが生じた際には、かかりつけ医療機関に相談しましょう。 <p>② 市が進める取組</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 市民がかかりつけ医療機関を持つように普及啓発を行います。 ■ 医師会、歯科医師会、薬剤師会と意見交換する場を持ち、市民ニーズを共有するとともに、情報発信等に向けた連携を進めます。 <p>【指標】</p> <table border="1" data-bbox="1087 1923 1953 2092"> <thead> <tr> <th>地域の実態を見る指標</th> <th>現状値</th> <th>現状値の年度</th> <th>目標値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>かかりつけ医を持つ人の割合</td> <td>69.2%</td> <td></td> <td>80.0%</td> </tr> <tr> <td>かかりつけ歯科医を持つ人の割合【再</td> <td>57.3%</td> <td>令和5年度</td> <td>65.0%</td> </tr> </tbody> </table>	地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値	かかりつけ医を持つ人の割合	69.2%		80.0%	かかりつけ歯科医を持つ人の割合【再	57.3%	令和5年度	65.0%
地域の実態を見る指標	現状値	現状値の年度	目標値										
かかりつけ医を持つ人の割合	69.2%		80.0%										
かかりつけ歯科医を持つ人の割合【再	57.3%	令和5年度	65.0%										