

(仮称)第2次西東京市健康づくり推進プラン
素案

平成24年11月

目 次

「健康づくり推進プラン」の基本的な考え方	
1	計画策定の背景 1
2	計画づくりの理念 2
3	健康づくり推進プランの目的と役割 2
4	計画期間 3
5	健康づくりに関わる各主体に期待される役割 3
西東京市における「健康づくり」を取り巻く現状と課題	
1	「健康づくり」を取り巻く西東京市の現状 5
2	前計画における総合目標の達成度評価 8
3	西東京市における「健康づくり」を取り巻く課題 9
重点的取り組み	
1	「健康把握」に関する重点的取り組み 23
2	「食・栄養」に関する重点的取り組み 24
3	「運動・スポーツ」に関する重点的取り組み 24
4	「こころ・休養」に関する重点的取り組み 25
5	「学び・創造」に関する重点的取り組み 26
「健康づくり推進プラン」の総合目標と目標体系	
1	総合目標 27
2	目標体系 27
成果目標	
1	健康把握 28
2	食・栄養 28
3	運動・スポーツ 28
4	こころ・休養 29
5	学び・創造 29
6	たばこ、アルコール、その他 29
市民・地域が取り組むこと、行政が取り組むこと	
1	健康把握 30
2	食・栄養 33
3	運動・スポーツ 35
4	こころ・休養 36
5	学び・創造 38
6	たばこ、アルコール、その他 39

「健康づくり推進プラン」の基本的な考え方

1 計画策定の背景

- 寿命が延び、高齢化が進展する中、すべてのライフステージにおいて一人ひとりの市民がいつまでも健やかに暮らしていけることが大切です。自分の健康は自らづくり・守ることが基本ですが、個人や家族の取り組みばかりでなく社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が高まっています。
- 国は、生活習慣の変化に伴う生活習慣病の増加や、高齢化の進展による要介護高齢者の増加を背景に、生活習慣病や要介護状態になることを未然に防ぐ「一次予防」を重視し、平成 12 年度より「21 世紀における国民の健康づくり運動（健康日本 2 1）」を進めてきました。東京都においても、平成 13 年に「東京都健康推進プラン 2 1」が策定され、5 年後の見直しを経ながら取り組みが進められています。
- 一方、少子化・核家族化という社会環境の変化に伴い、妊産婦の心身の状態に対する不安や乳幼児の疾病や発達等に対する不安、思春期における性の問題、親子の心の問題等への対応が必要になってきたことをうけ、国は母子保健領域における「健やか親子 2 1」を平成 12 年度に策定しました。
- 西東京市においては、こうした潮流を基に平成 16 年 3 月、平成 22 年度までを計画期間とする「西東京市健康づくり推進プラン」を策定しました。以降、乳幼児期から高齢期まで全ての市民が生涯を通じて健やかに暮らせるよう、市民と市民の健康に関わるさまざまな主体、そして西東京市がともに健康づくりに取り組んできました。
- このたび、国は「健康日本 2 1」の評価を踏まえ、国民の健康増進の総合的推進を図るための基本的事項を示し、平成 25 年度から平成 34 年度までの「21 世紀における第 2 次国民の健康づくり運動（健康日本 2 1（第 2 次））」を推進することとしました。
- また、健康づくりに関する近年の新たな主要施策としては、介護保険制度改革における予防重視型システムへの転換、生活習慣病予防に向けてメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導のスタート、がん対策基本法の制定による取り組み強化などがあげられます。
- この間、西東京市では、平成 23 年 8 月、健康づくりの取り組みを象徴的にあらわす「西東京市健康都市宣言」を行いました。西東京市誕生 10 周年を迎えるにあたり、生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために、さまざまな分野の協働により健康都市をめざすことを宣言するものです。
- 「西東京市健康づくり推進プラン」は、国や東京都の施策動向に合わせ計画期間を平成 24 年度までの 2 年間延長してきました。今回、国の健康日本 2 1（第 2 次）新たな施策動向などを踏まえながら、「西東京市健康都市宣言」のめざす価値を大切に、前計画の取り組みをさらに発展させていく改定計画（第 2 次計画）として策定することとしました。

■西東京市健康都市宣言（平成 23 年 8 月）

私たちの願いは、みどりを身近に感じることができ、安心して外出できる地域で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康は自らの手でつくることを基本として、お互いに支え合いながら、生涯にわたって健康づくりを進めます。

- 一、自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます。
- 一、地元の野菜がある食生活を楽しみます。
- 一、運動やスポーツのある生活を楽しみます。
- 一、休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます。
- 一、身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます。

2 計画づくりの理念

- 健康は市民自らが守り、かつ増進することが基本です。私たち市民が自ら主体的に健康の維持・増進に取り組み、西東京市がその取り組みを支援する役割を果たします。
- 「身体（からだ）」の健康だけでなく、「心（こころ）」の健康にも配慮し、心身両面からの健康づくりをめざします。
- 常に自らの健康を意識し、生活習慣や行動をコントロールできるようにするため、乳幼児から高齢期までのライフステージ（人生の段階）に応じた西東京市の健康に関する事業を活用し、生涯を通じた健康づくりに励みます。

3 健康づくり推進プランの目的と役割

（１）健康づくり推進プランの目的

- 西東京市を「全ての市民が、乳幼児期から高齢期までの一生を通じて健やかで心豊かに生活できる活力ある都市（まち）」としていくことをめざし、市民、市民の健康に関わる関係者、そして西東京市が、ともに健康づくりに取り組むことを目的とします。
- また、市民や市民の健康に関わる関係者の取り組みを支援するために西東京市が行うべき健康づくり施策について、具体的な目標と方針を策定することを目的とします。

（２）健康づくり推進プランの役割

- 国の「健康日本 21（第 2 次）」及び「健やか親子 21」の地方計画であり、市民が主体的に取り組む健康づくりを総合的に推進するための指針と位置づけます。
- また、西東京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。

（３）計画の対象領域

- 本計画は健康づくりを主眼として、一次予防（疾病・介護を予防するための健康増進）、二次予防（早期発見・早期治療）、三次予防（機能維持・回復）を対象とした計画です。疾病や要介護状態となった後に必要となる医療・療育サービスや介護サービスについては、適切な情報提供等を通じて各サービスの利用につながるよう配慮します。

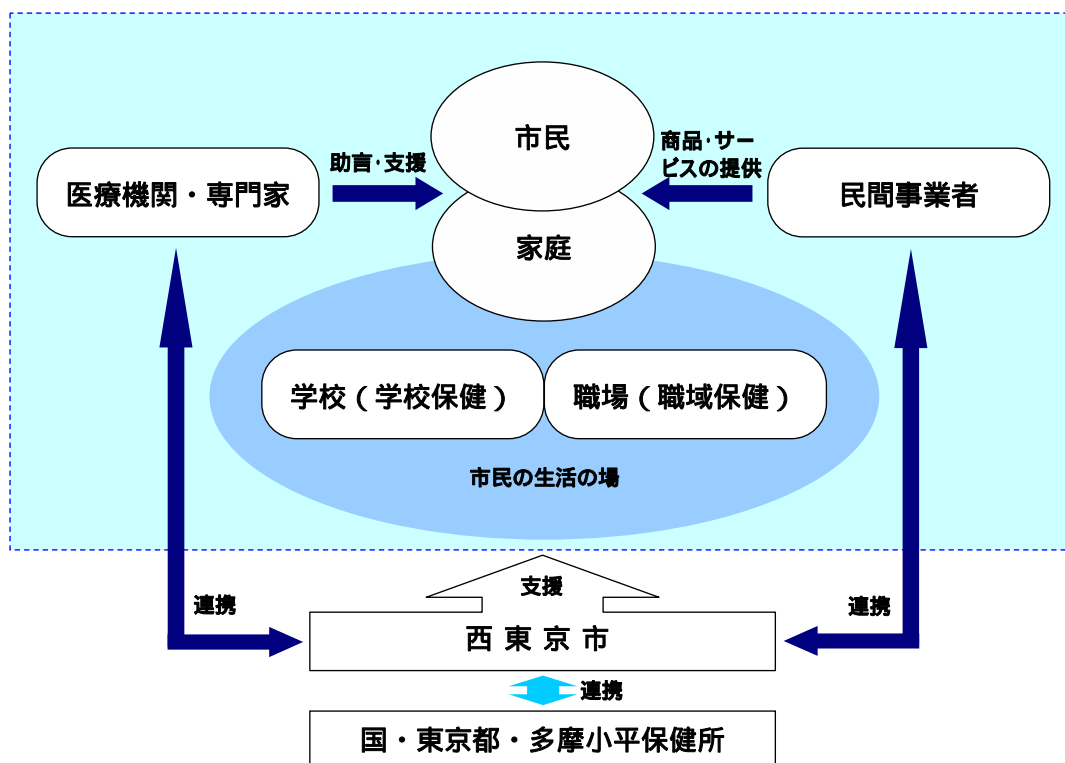
4 計画期間

- 本計画は、平成 25 年度～平成 34 年度の 10 か年を計画期間とします。
- P D C A サイクル（P：Plan，D：Do，C：Check，A：Action）の考え方に基づき、計画を評価し進行管理をしていきます。10 か年の中間年には見直しを行います。

5 健康づくりに関わる各主体に期待される役割

- 健康づくりの主体は市民であり、市民一人ひとりがその重要性を理解し、家庭・学校・職場などの日常生活の場で、継続的に取り組むことが基本となります。
- また、健康づくりには市民のほか、生活の場を構成する家庭・学校・企業（職場）、日常生活に必要な商品・サービスを提供する西東京市内の民間事業者、専門的な助言や支援を提供できる医療機関・専門家など、多くの主体が関わっています。
- 市民が地域において楽しく積極的に健康づくりに取り組み、「総合目標」及び「成果目標」を達成できるよう、地域内の関連主体それぞれが期待される役割を認識し、相互に連携を図りながら、市民や自主グループの取り組みを継続的に支援していくことが必要です。
- 西東京市（行政）は、こうした市民の取り組みや市民の健康に関わる関連主体の連携・協働を支援する役割を担います。

市民の健康づくりに関わる各主体に期待される役割



(1) 市民 (自ら) の役割

- ・ 市民一人ひとりが健康づくりの主体としての認識を持ち、「市民自らの取り組み (目標)」の達成をめざし、自らの健康の把握・管理、生活習慣の改善、体力づくり等に取り組みます。
- ・ 家庭は、個人の健康に大きな影響を与える「食事」、「運動」、「睡眠」などの生活習慣について学び、実践し、身につける場となります。子供のゆたかな成長を育む場として、乳幼児期・学齢期・思春期の心と身体の成長を支えます。

(2) 地域の役割

- ・ 積極的に自主グループ活動や地域活動などに参加し、同じ目的を持った仲間どうしの相談、情報交換を通じて、継続的に健康づくりに取り組みます。
- ・ 学校 (学校保健) は、学齢期の子供たちが自分の健康に関心を持ち、健康に関する正しい知識を得られるような教育と実践の場となります。児童・生徒本人と保護者の双方に対する相談や情報提供を通じて、思春期における心身の健康的な成長を支えます。
- ・ 職場 (職域保健) は、就業している市民が生活の多くの時間を過ごす場として、分煙化の徹底など、従業員が健康を維持できるような職場環境づくりに取り組みます。また、健康診断や専門家による健康指導など、従業員とその家族が、自らの健康状態の把握・管理、悩みの相談等を行うことのできる機会を提供します。
- ・ 西東京市内の企業や商業施設等の民間事業者は、「企業市民」としての認識を持ち、提供する商品やサービスについて健康面の品質保証や情報協定 (飲食物の栄養成分表示等) を通じて、市民の健康づくりを支援します。また、市民が利用する事業所や店舗など公共性の高い空間においては、分煙化など利用者の健康に配慮した環境づくりに取り組みます。
- ・ 医療機関・薬局や医師・歯科医師・薬剤師は、市民に身近な健康の専門家として、疾病の治療だけではなく、疾病の予防や健康づくりに関する情報等を提供します。また、かかりつけ医・歯科医・薬局を中心として、他の専門家との連携を図りながら、市民の日常生活における健康づくりを総合的に支援します。

(3) 西東京市 (行政) の役割

- ・ 健康に関する正しい情報・知識の提供、健康づくりを実践する機会の提供、健康的な環境づくり等を通じて、市民及び市民の健康づくりに関わる関連主体の取り組みを支援します。
- ・ 「行政の取り組み (目標)」の達成をめざし、庁内関連部門間の連携のもと、健康づくり関わる具体的な事業を推進します。
- ・ 伝染病対策や職域における健康づくり活動など、市域を越えた広域的な取り組みを必要とする領域について、国・東京都・多摩小平保健所や近隣自治体との適切な・連携・調整を図ります。

西東京市における「健康づくり」を取り巻く現状と課題

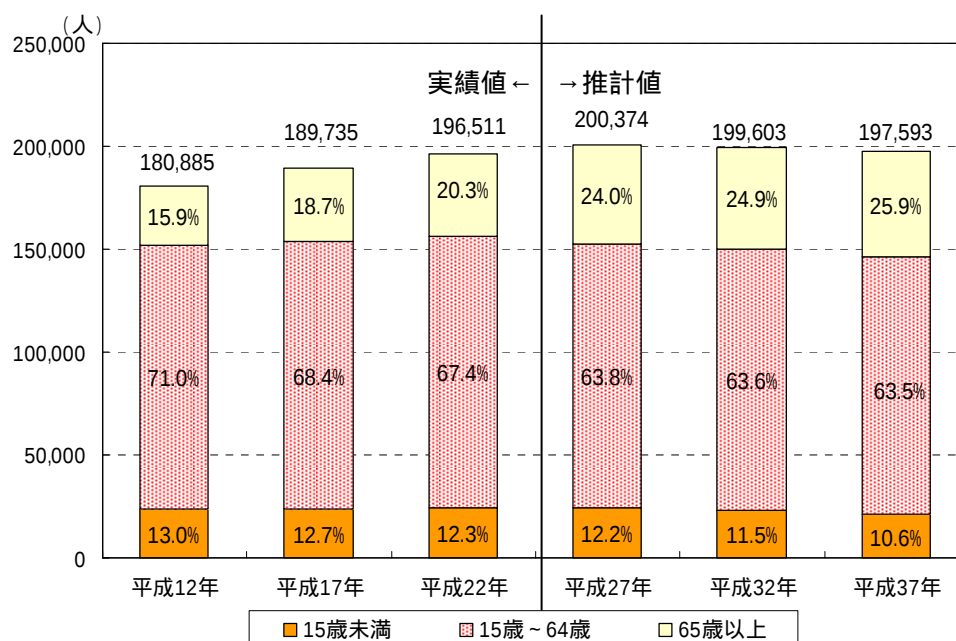
1 「健康づくり」を取り巻く西東京市の現状

(1) 西東京市の人口

人口の推移

- 西東京市の人口はこれまで増加傾向が続き、平成22年には196,511人でした。今後の推計では平成27年におよそ20万人となりますが、将来的には漸減傾向で、5年後の平成32年には19万9千人あまり、平成37年には19万7千人あまりと想定されています。
- 65歳以上の高齢者の割合は、平成12年には15.9%でしたが平成22年には20.3%へと高まり、平成27年には24.0%に達する見込みとなっています。一方、15歳未満の子供の割合は徐々に低くなっており、少子高齢化が進んでいます。
- 西東京市の人口動態の特徴として、出生数が死亡数を上回る「自然増」であること、転入が転出を上回る「社会増」であることがあげられます。

■ 西東京市の人口推移と将来人口推計



出典：総務省「国勢調査報告」、「西東京市人口推計調査（平成23年12月）」から「中位推計」

■ 西東京市の人口動態

	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
人口増減	912	504	905	808	2,755
自然増減	336	237	276	153	278
出生	1,621	1,608	1,663	1,578	1,681
死亡	1,285	1,371	1,387	1,425	1,403
社会増減	435	196	585	581	2,415
転入	12,164	11,619	11,479	11,505	13,255
転出	11,729	11,423	10,894	10,924	10,840
その他	141	71	44	74	62

出典：統計にしよう（平成23年度版）

出生数および出生率の推移

- 西東京市の出生数は、毎年おおむね 1,600 人前後で推移しています。平成 18 年から平成 22 年の合計特殊出生率は 1.1 から 1.2 程度となっており、平成 21 年以外は東京都全体をやや上回っています。

■ 西東京市の出生数・出生率

	出 生 数							出 生 率 (人口千対)				
	平成 18年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	平成22年 総数	男	女	平成 18年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	平成 22年
西東京市	1,582	1,607	1,642	1,463	1,653	833	820	8.2	8.3	8.5	7.5	8.5
総数	101,674	103,837	106,015	106,613	108,135	55,420	52,715	8.2	8.3	8.4	8.5	8.4
区 部	67,732	69,709	71,738	72,743	73,740	37,821	35,919	7.9	8.1	8.2	8.3	8.5
市 部	33,335	33,582	33,695	33,297	33,806	17,307	16,499	8.3	8.3	8.3	8.1	8.3
郡 部	389	340	372	364	372	180	192	6.6	5.8	6.3	6.2	6.4
島 部	218	206	210	209	217	112	105	7.6	7.3	7.5	7.5	7.9

出典：東京都福祉保健局「平成 22 年人口動態統計」

■ 西東京市の合計特殊出生率

	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年
西東京市	1.12	1.16	1.21	1.09	1.22
総数	1.02	1.05	1.09	1.12	1.12
区 部	0.98	1.01	1.04	1.06	1.08
市 部	1.15	1.18	1.20	1.20	1.24
郡 部	1.15	1.02	1.16	1.13	1.19
島 部	1.64	1.57	1.65	1.76	1.80

出典：東京都福祉保健局「平成 22 年人口動態統計」

平均寿命および死亡数・死亡率

- 西東京市の平均寿命は、男性が 80.4 歳、女性が 86.1 歳となっており、東京都全体の水準を上回っています（厚生労働省「平成 17 年市区町村別生命表」）。
- 平成 18 年から平成 22 年の死亡数は年間 1,300 人～1,400 程度で推移しています。死亡率（人口千対）は東京都全体に比べ低く、平成 22 年は 7.4 人です。

■ 西東京市の平均寿命

	男性	女性
西東京市	80.4	86.1
東京都	79.4	85.7

出典：厚生労働省「平成 17 年市区町村別生命表」

■ 西東京市の死亡数・死亡率

	死 亡 数					死 亡 率（人口千対）				
	平成 18年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	平成 22年	平成 18年	平成 19年	平成 20年	平成 21年	平成 22年
西東京市	1,283	1,365	1,401	1,298	1,438	6.7	7.1	7.2	6.7	7.4
総数	93,596	96,354	98,248	98,304	104,238	7.5	7.7	7.8	7.8	8.1
区 部	65,154	67,045	68,013	67,555	72,069	7.6	7.7	7.8	7.7	8.3
市 部	27,317	28,146	28,974	29,517	30,866	6.8	6.9	7.1	7.2	7.6
郡 部	790	816	873	831	877	13.4	13.9	14.9	14.2	15.1
島 部	335	347	388	401	426	11.7	12.3	13.8	14.5	15.4

出典：東京都福祉保健局「平成 22 年人口動態統計」

2 前計画における総合目標の達成度評価

- 平成 16 年度からの前計画では、最上位の総合目標として 3 つの目標を掲げ、健康づくりの取り組みを推進しました。改善が進んだ指標がある一方で、達成できなかった指標も残るという状況になりました。

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）

健康寿命の延伸として、高齢者の健康感や要介護以外の高齢者の割合は低下しています。

総合目標	指標	基準値 (策定時)	実績値
健康で自立できる 期間を延ばすこと (健康寿命の延伸)	要介護以外の高齢者の割合 上げる	90.3%	82.7%
	自分の健康状態を良いと感じ る 70 歳以上高齢者の割合 上げる	64.4%	60.0%

自分が健康であると感じられる市民が増えること（主観的健康感の向上）

健康への関心は高まっている一方で、自分が健康だと感じている市民は減少し、生活習慣が良くないと考える 20～40 歳代の市民が多く、健康管理に課題がある人が増えています。

総合目標	指標	基準値 (策定時)	実績値
自分が健康である と感じられる市民 が増えること（主観 的健康感の向上）	自分の健康状態を良いと感じ る市民の割合 上げる	69.4%	65.9%

健康な家族の形成を支援すること

子供のことを健康だと感じ、子育てしやすいまちと感じている市民は増えています。父親の育児参加が増えて、ゆとりを持って子供と接する人が増えている反面、子育て世代の 20～40 歳代で、睡眠が取れずストレスも高い生活になっています。このことから、今後も、個人への支援とあわせて健全な家族の育成への支援をすることが大切です。

総合目標	指標	基準値 (策定時)	実績値
健康な家族の形成 を支援すること	出生率 維持・向上	8.7	8.5
	自分の子供の健康状態を良い と感じる市民の割合 現状水準維持 (90%以上)	97.0%	97.8%
	西東京市を子育てのしやすい まちだと思う人の割合 上げる	24.1%	44.0%

3 西東京市における「健康づくり」を取り巻く課題

- 前計画では、達成できた指標やほぼ横ばいだった指標、改善できなかった指標があります。前計画の策定時にも市民アンケート調査を行っていますが（平成 13 年度）、西東京市健康づくり推進プランの改訂の基礎データとして、あらためて市民の健康意識・行動、生活習慣等を把握することを目的に、平成 23 年度、市民の健康に関するアンケート調査を実施しました。
- 「西東京市健康都市宣言」における「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」という 5 つ要素ごとに、アンケート調査の主な結果から健康づくりを取り巻く課題を整理します。

■ 「市民の健康に関するアンケート調査」の実施概要

< 調査対象 >

西東京市民の実態を把握するために、ライフステージにあわせて 3 種類の調査を実施しました。

調査種別	調査対象
成人調査	市内に住む 20 歳以上の 5,000 名を無作為に抽出し、調査の対象とした。
母子調査	市内に住む、未就学児のいる保護者 1,000 名を無作為に抽出し、調査の対象とした。
小中学生調査	市立小学校の 4 年生全員を対象とした。 市立中学校の 1 年生全員を対象とした。 平成 23 年 11 月 1 日時点に在籍している児童・生徒を対象とした。

< 調査方法 >

各調査の調査方法は以下のとおりです。

調査種別	調査方法
成人調査	郵送配布・郵送回収にて実施した。 調査期間中に 1 回、礼状兼督促状を送付した。
母子調査	郵送配布・郵送回収にて実施した。 調査期間中に 1 回、礼状兼督促状を送付した。
小中学生調査	小学校及び中学校を通じて調査を実施した。

< 調査期間 >

調査種別	調査期間
成人調査	平成 23 年 10 月 24 日（月）～11 月 24 日（木）
母子調査	平成 23 年 10 月 24 日（月）～11 月 24 日（木）
小中学生調査	平成 23 年 11 月 8 日（火）～11 月 25 日（金）

< 設計数及び回収数 >

調査種別	設計数	有効回収数	有効回収率
成人調査	5,000 件	2,164 件	43.3%
母子調査	1,000 件	554 件	55.4%
小中学生調査	2,834 件	2,740 件	96.7%

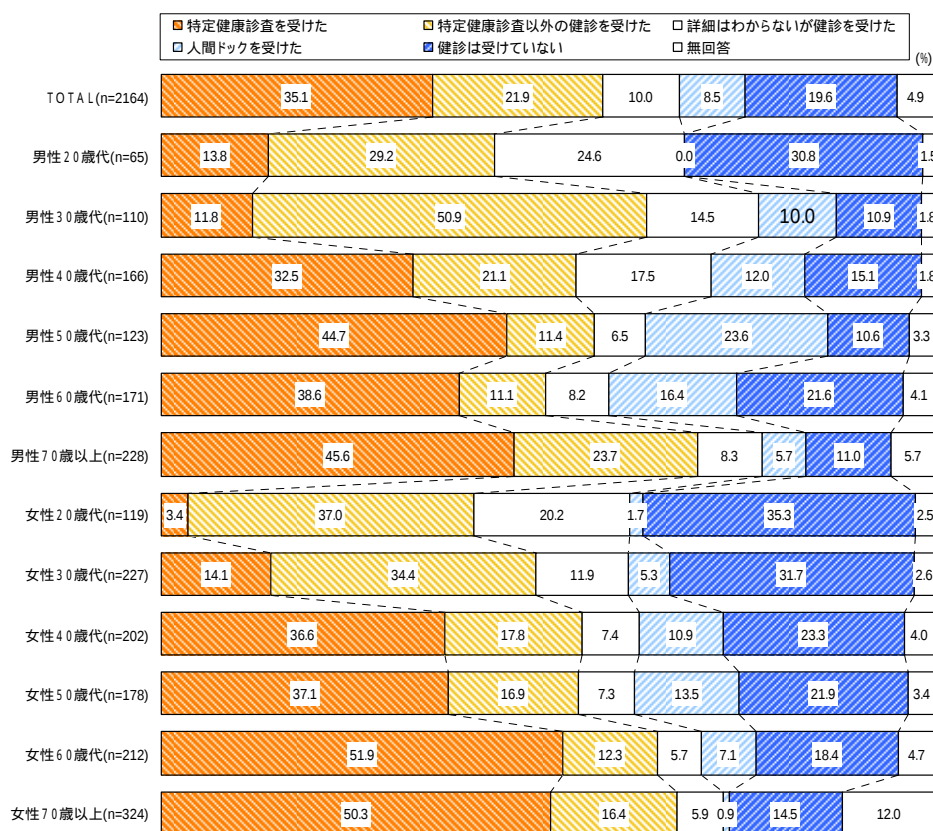
(1) 健康把握

健康都市宣言	《健康把握》自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます。
--------	-------------------------------

健診の受診状況

- 自らの健康状態を把握するという意味で、健診を受けることはとても重要です。
- 過去 1 年間に「健診は受けていない」は 19.6%です。受けている健診は「特定健康診査」が 35.1%、「特定健康診査以外の健診」が 21.9%などとなっています。
- 健診を受診していない人は、男性よりも女性で多く、特に女性 20 歳代・30 歳代では 3 割以上が受診していないという状況です。男性でも 20 歳代は受診していない人が 30.8%みられます。

■ 過去 1 年間の健診受診状況（成人調査）



(2) 食・栄養

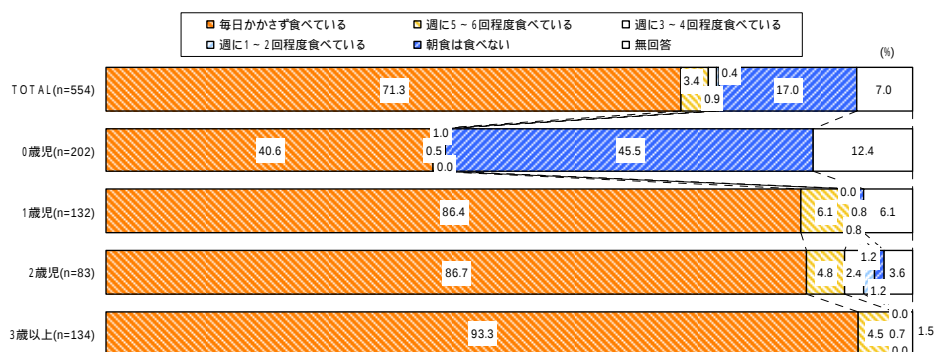
健康都市宣言

《食・栄養》地元の野菜がある食生活を楽しみます。

朝食摂取

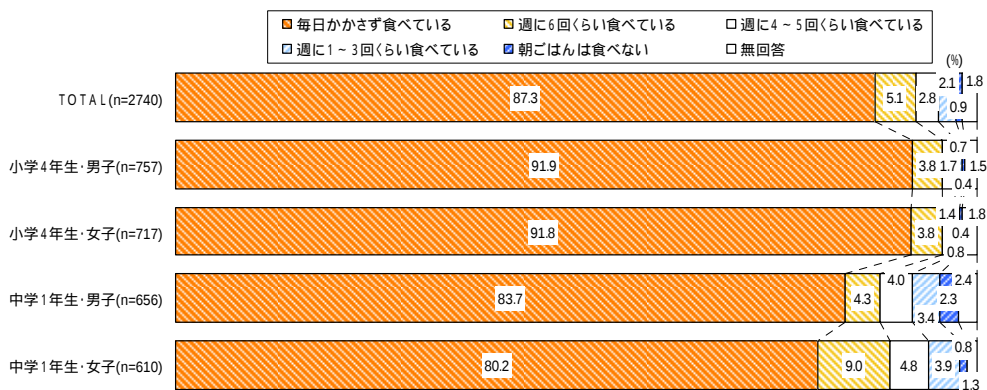
- 元気に一日をスタートさせるうえで、朝食はとても大切です。母子調査の結果を見ると、1歳以上の9割程度が毎日かかさず食べています。しかし、1割程度は食べない日があると回答しています。
- 小中学生調査の結果では、朝食を「毎日かかさず食べている」は87.3%です。小学4年生は「毎日かかさず食べている」割合が男女とも90%を超えています、中学1年生では男子が83.7%、女子が80.2%にとどまっています。

■ 子供の朝食摂取（母子調査）



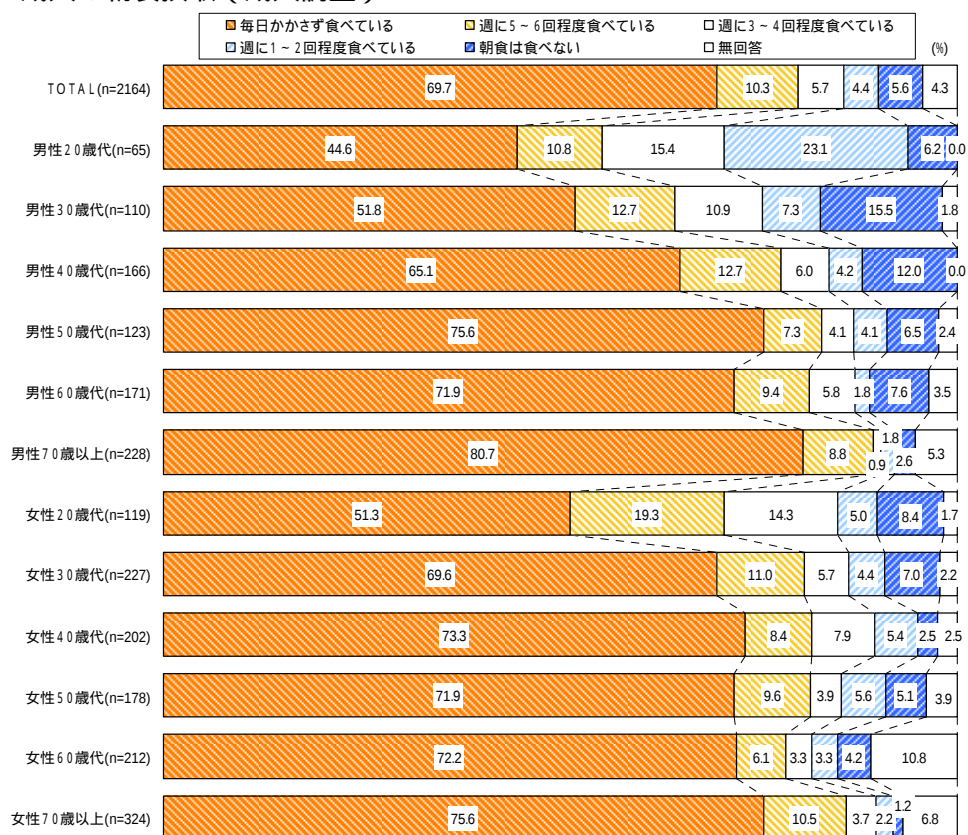
出典：市民の健康に関するアンケート調査（母子調査）

■ 小中学生の朝食摂取（小中学生調査）



- 成人調査の結果では、朝食を「毎日かかさず食べている」は 69.7%です。1 週間に 1 回でも食べないことがある人はあわせて 26.0%となっています。男性 20 歳代～40 歳代、女性 20 歳代で、朝食を食べないことがある人が多くなっています。

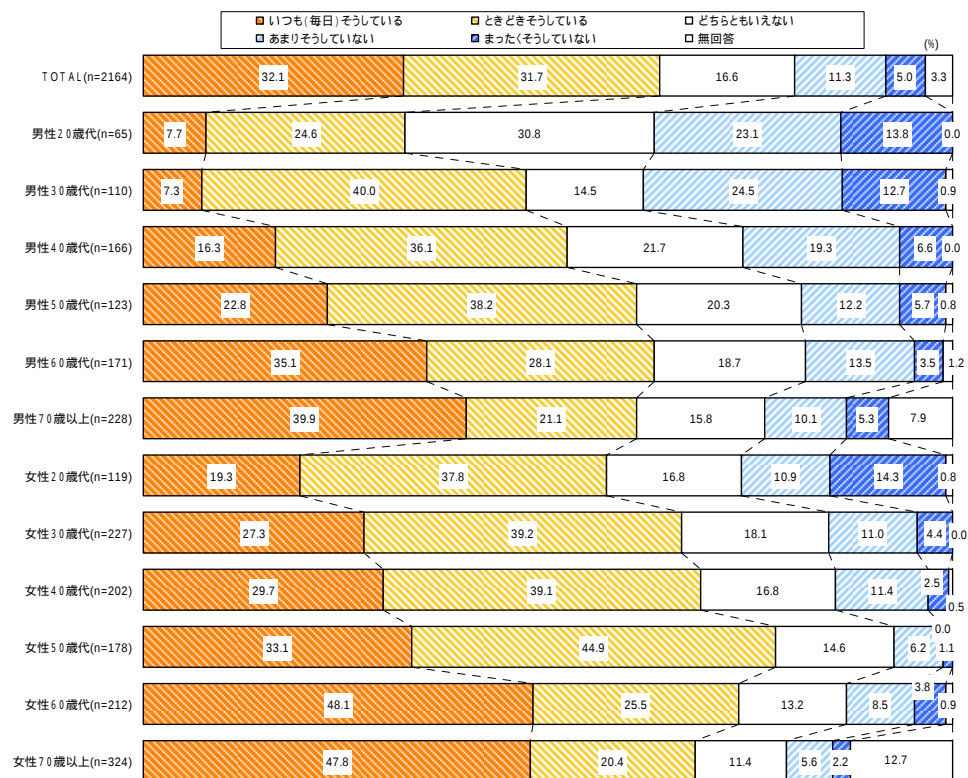
■ 成人の朝食摂取（成人調査）



栄養バランスやエネルギーに配慮した食事（成人調査）

- 「栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を考えて食事すること」に関し、「いつも（毎日）そうしている」と答えた人は 32.1%、「ときどきそうしている」は 31.7%です。男性よりも女性で心がけている割合が高く、また年齢が高いほど高くなっています。

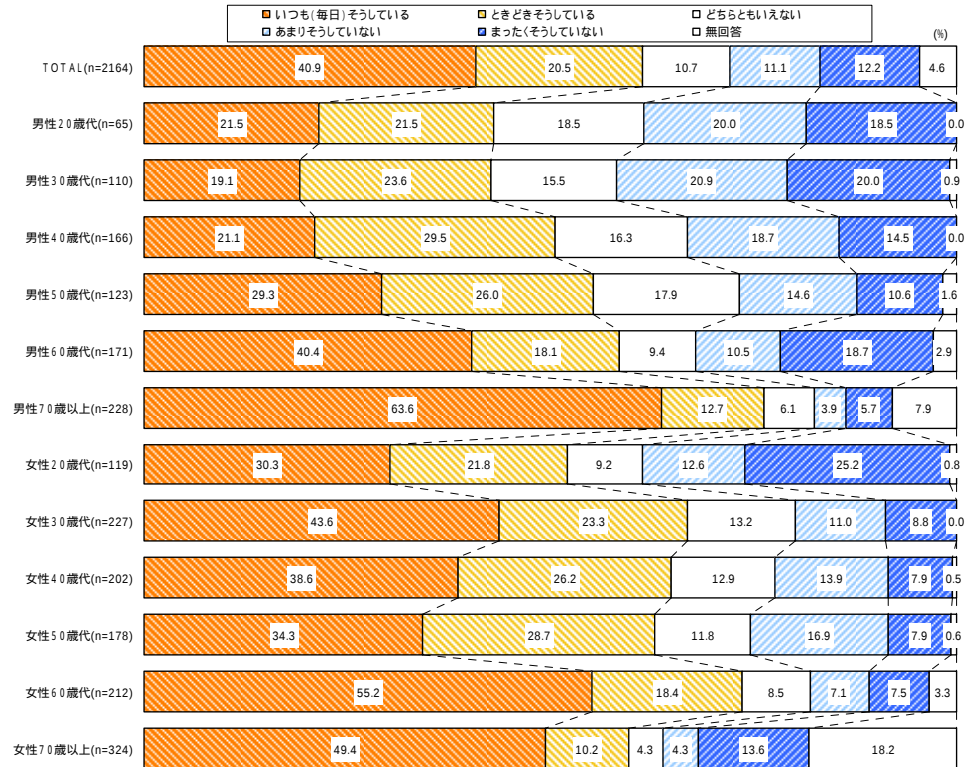
■ 栄養のバランスやエネルギー（カロリー）を考えて、食事をする（成人調査）



家族といっしょに食事をするようにする心がけ（成人調査）

- 「朝食や夕食等、できるだけ家族みんなで食事をする事」に関し、「いつも（毎日）そうしている」が 40.9%、「ときどきそうしている」が 20.5%です。男性よりも女性で心がけている割合が高くなっています。また、男性は 20 歳代～40 歳代、女性は 20 歳代で心がけている割合が低いのが実情です。

■ 朝食や夕食等、できるだけ、家族みんなで食事をする事



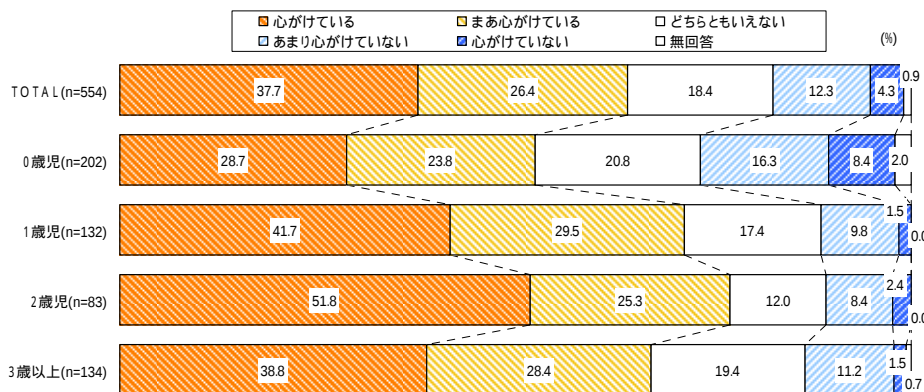
(3) 運動・スポーツ

健康都市宣言 《運動・スポーツ》運動やスポーツのある生活を楽しみます。

自宅以外での遊び（母子調査）

- 「ふだん、子供をできるだけ自宅以外（公園や子育てひろばなど）で遊ばせるよう心がけているか」をたずねたところ、「心がけている」は 37.7%で、「まあ心がけている」を合わせると 64.1%となりました。「心がけている」と「まあ心がけている」を合わせた割合は、2 歳児は 77.1%ですが、3 歳以上では 67.2%にとどまっています。

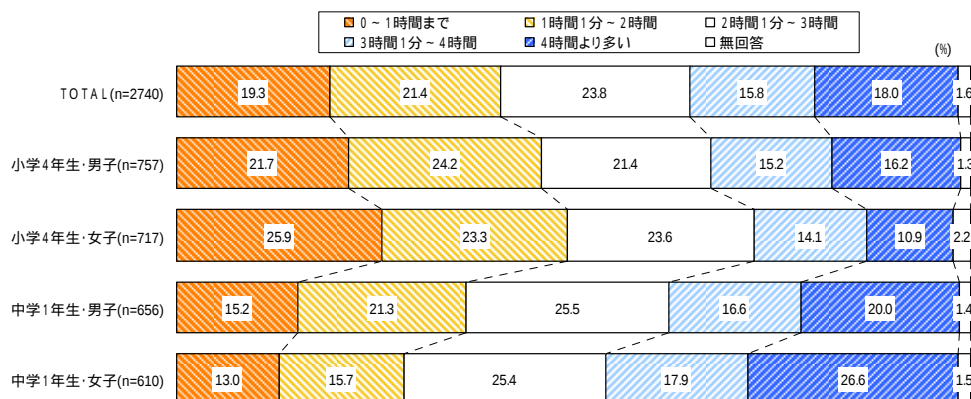
■ 自宅以外での遊び



テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間（小中学生調査）

- 子供の頃に体を動かす喜びを知ることはとても重要ですが、特に近年はゲーム機や携帯電話の普及により、体を十分に動かすことのない遊びが増えています。
- テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間は、2 時間までがあわせて 40.7%で、2 時間台が 23.8%となっています。費やす時間が 3 時間以上の小中学生が、あわせて 33.8%に達しています。
- それぞれに費やす時間は、中学 1 年生女子が最も長く、次いで中学 1 年生男子、小学 4 年生男子、小学 4 年生女子となっています。

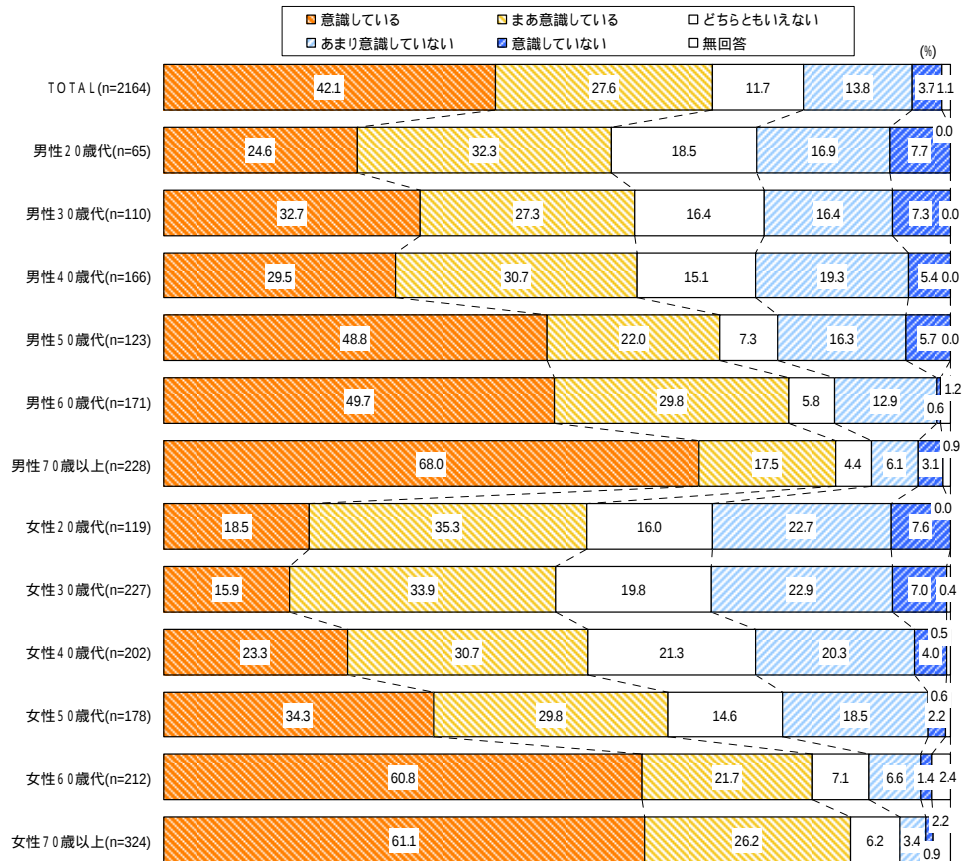
■ 1 日のうちでテレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話に費やす時間



身体を動かす心がけ（成人調査）

- 生活の中で身体を動かすことを「意識している」は42.1%で、「まあ意識している」をあわせると69.7%を占めています。また、年齢が高いほど意識している割合が高くなっています。男女とも20歳代～40歳代は意識している割合が低く、特に女性で低くとどまっています。
- 前回調査と比較すると、身体を動かすことを意識する人が増えています。

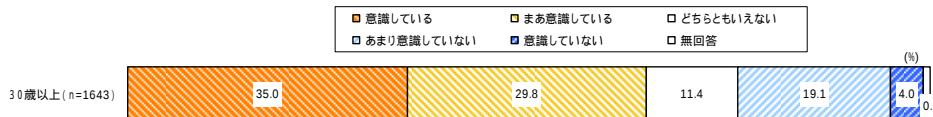
■身体を動かす意識



< 今回調査（30歳以上のみで集計） >



< 前回調査（30歳以上市民が対象） >



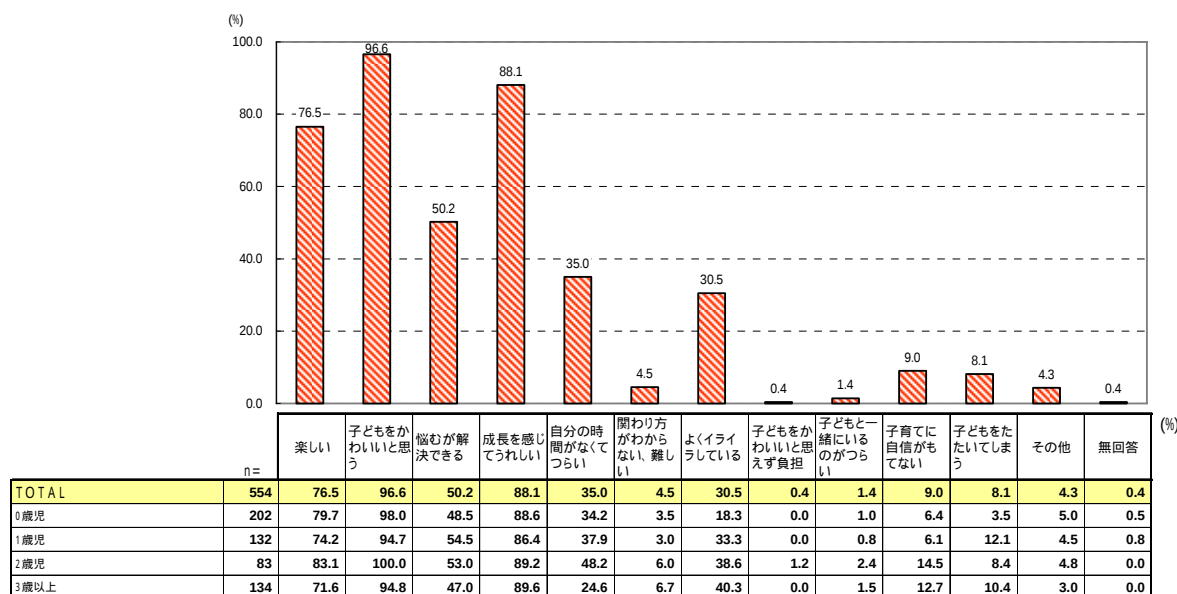
(4) ころ・休養

健康都市宣言	《ころ・休養》休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます。
--------	--------------------------------

子育ての不安や悩み（母子調査）

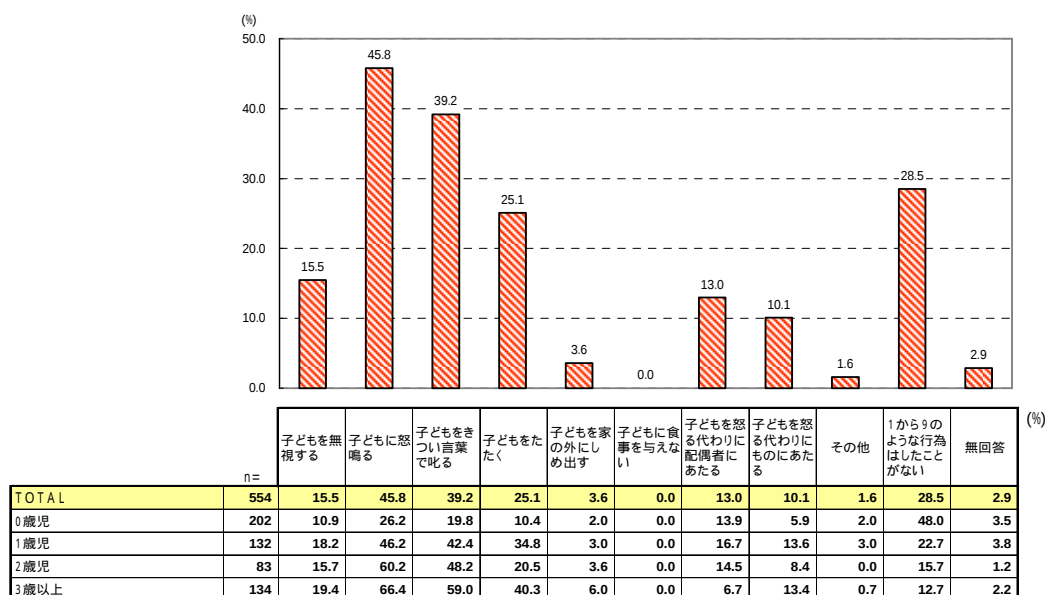
- 子育てについて感じていることをたずねたところ、「子供をかわいいと思う」が96.6%で、「成長を感じてうれしい」が88.1%、「楽しい」が76.5%など、肯定的な気持ちを多くの保護者が抱いています。
- しかし、「自分の時間がなくてつらい」(35.0%)や、「よくイライラしている」(30.5%)が3割程度います。「自分の時間がなくてつらい」は2歳児で高く、「よくイライラしている」は2歳児・3歳以上で高くなっています。

■ふだんの子育ての状況



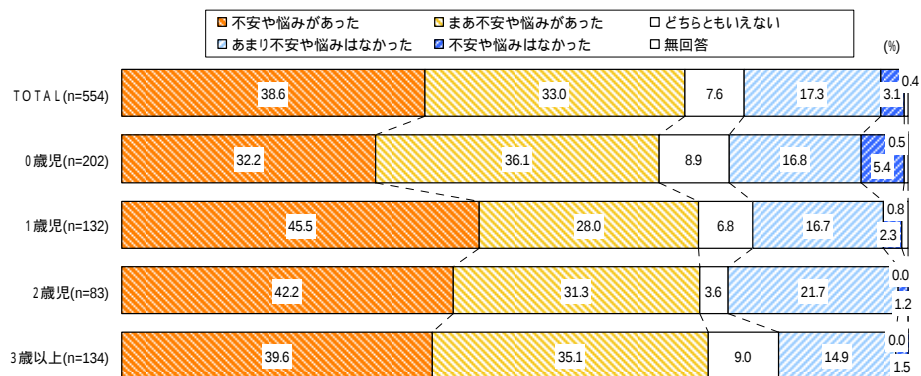
- 子供に対する適切でない可能性がある行為の経験としては、「怒鳴る」が45.8%、「きつい言葉で叱る」が39.2%、「たたく」が25.1%、「無視する」が15.5%です。子供の年齢が高いほど、これらのことをした経験がある割合が高くなっています。

■子供に対しての経験

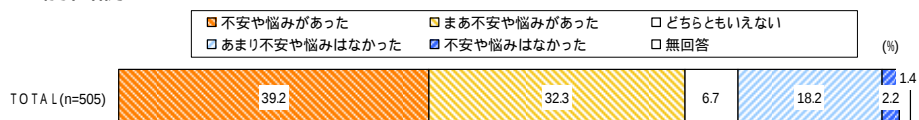


- 子育てについて「不安や悩みがあった」は38.6%で、「まあ不安や悩みがあった」をあわせると71.6%にのびります。1歳児の保護者で不安や悩みがあるとの回答割合が高くなっています。
- なお、前回調査との顕著な差はみられませんでした。

■ 子育て不安・悩みの有無



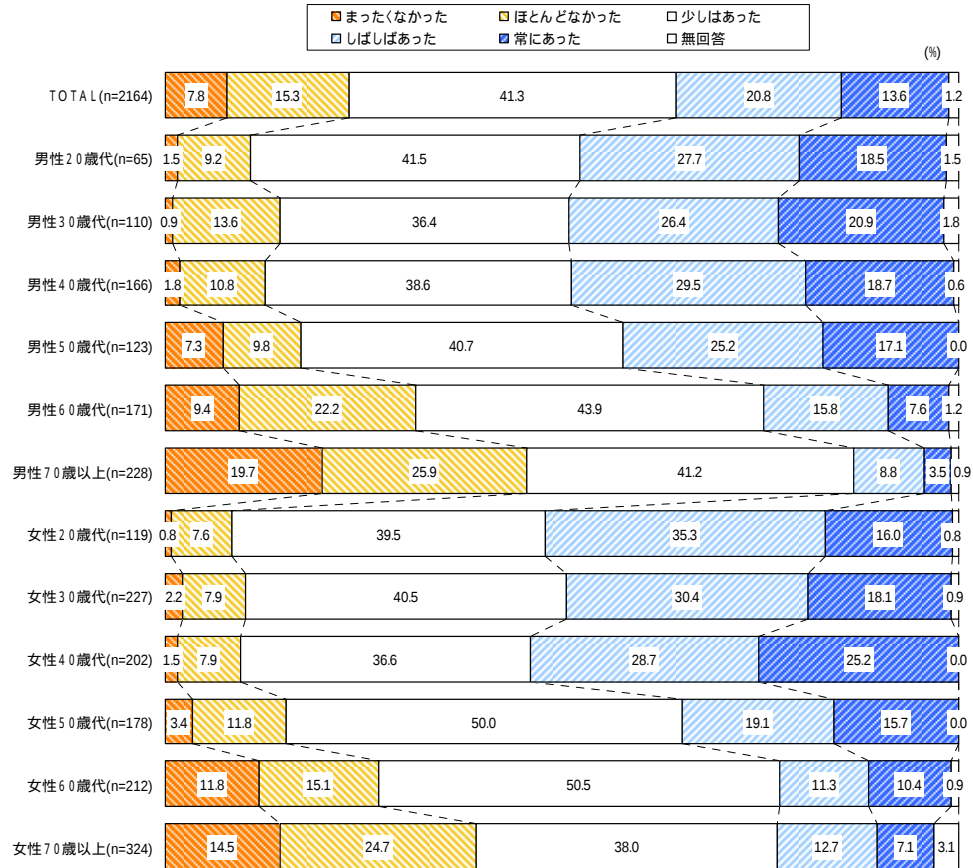
< 前回調査 >



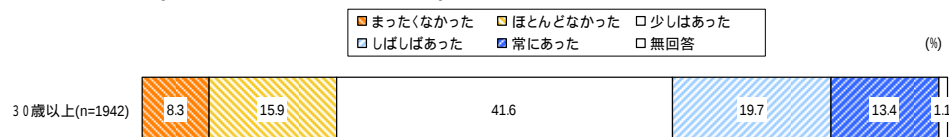
最近1か月のストレスの有無（成人調査）

- 最近1か月にストレスを感じたことが「常にあった」は13.6%で、「しばしばあった」は20.8%となっています。男女とも20歳代～50歳代でストレスを感じた人（「常にあった」「しばしばあった」）の割合が高くなっています。
- 前回調査と比較すると、ストレスを感じた人の割合はわずかですが増加しています。

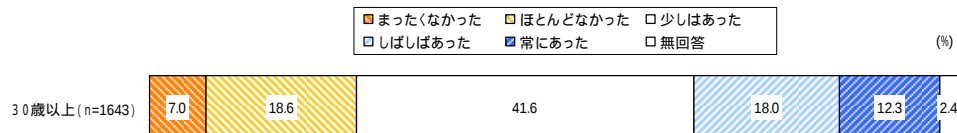
■ 最近1か月のストレス有無



< 今回調査（30歳以上のみで集計） >



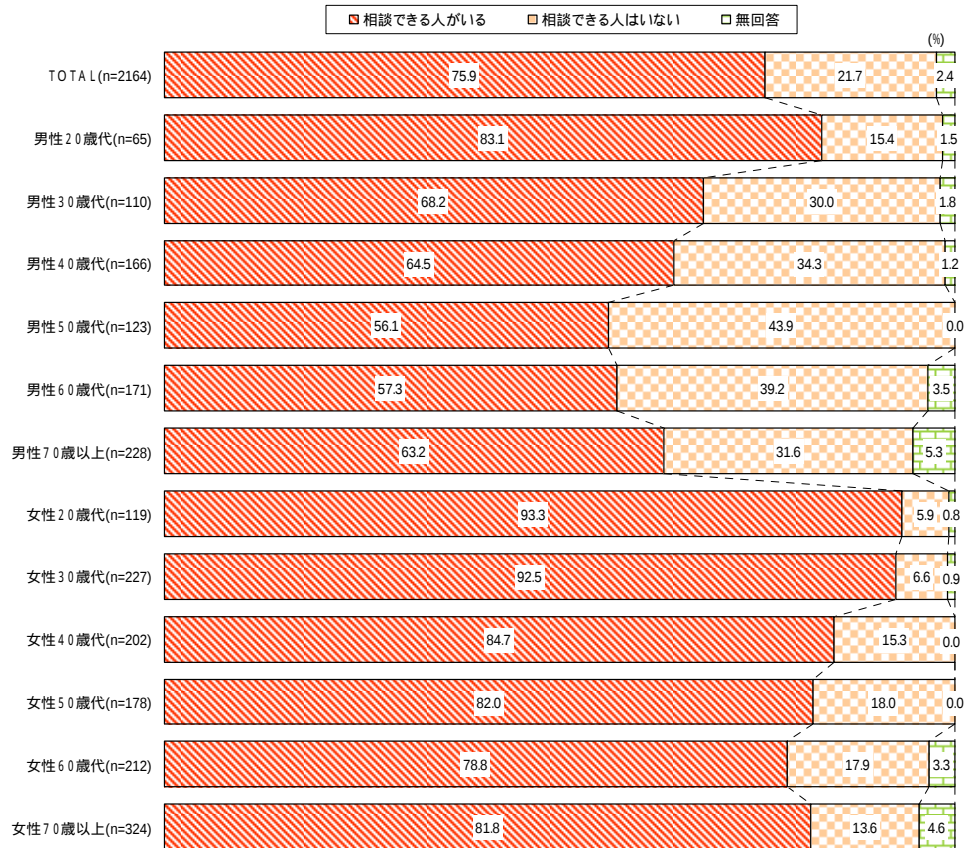
< 前回調査（30歳以上市民が対象） >



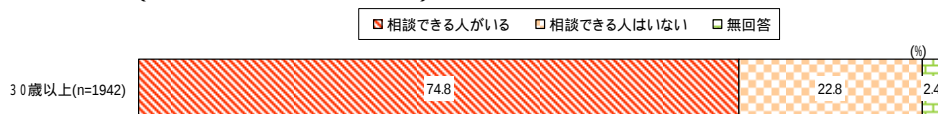
悩みやストレス等の相談相手の有無（成人調査）

- 仕事や家事・育児等のストレスを「相談できる人がある」は 75.9%におよびますが、一方、「相談できる人はいない」が 21.7%います。
- 女性よりも男性で「相談できる人はいない」割合が高く、特に男性 30 歳～70 歳以上では「相談できる人はいない」が 3 割を超える結果となっています。
- 前回調査と比較すると、「相談できる人はいない」割合が増加しています。

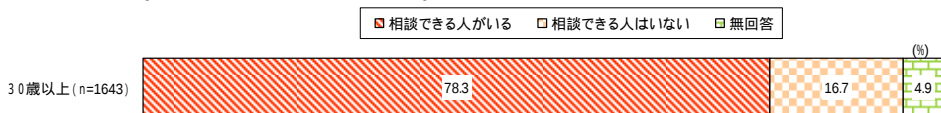
■ ストレス等の相談者の有無



< 今回調査（30 歳以上のみで集計） >



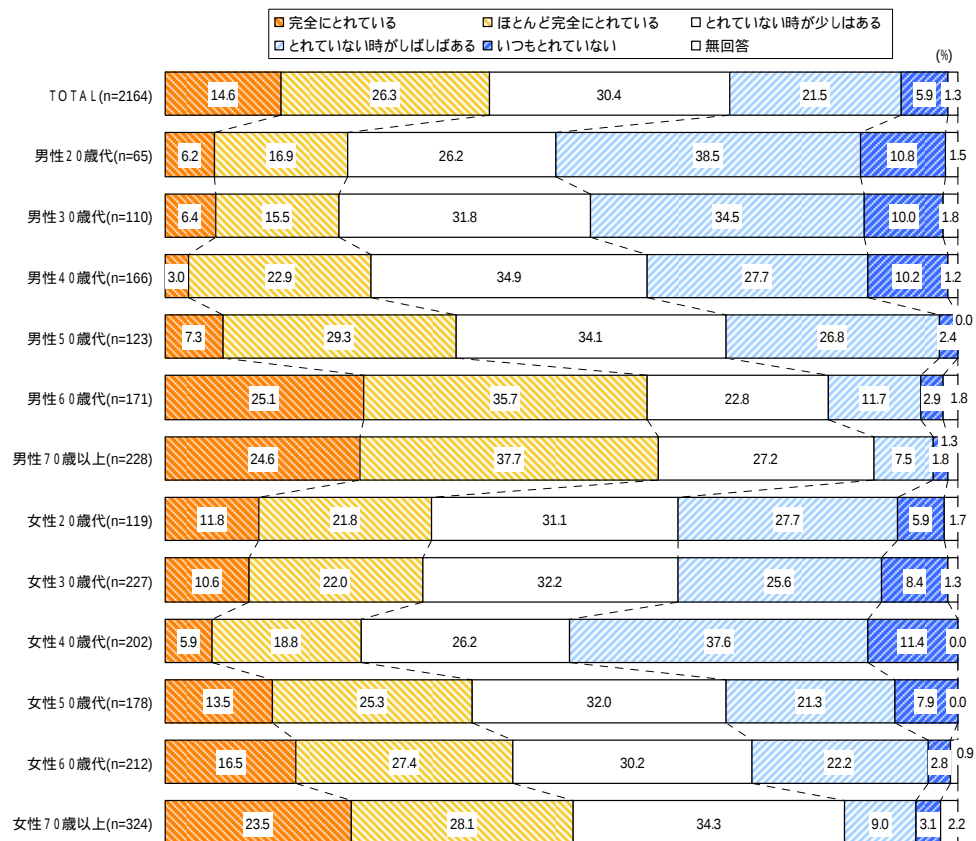
< 前回調査（30 歳以上市民が対象） >



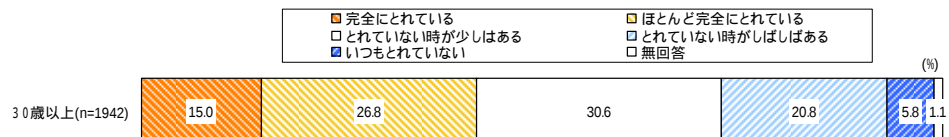
睡眠による休養の充足度

- 睡眠による休養が「完全にとれている」は14.6%、「ほとんど完全にとれている」をあわせると、とれている人は40.9%となっています。「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」は21.5%、「とれていない時がしばしばある」は5.9%です。
- 男女とも20歳代～40歳代では睡眠による休養が十分にとれていない人（「いつもとれていない」「とれていない時がしばしばある」）が多くなっています。
- 前回調査と比較すると、睡眠による休養がとれている割合（「完全にとれている」「ほとんど完全にとれている」）が増加しています。

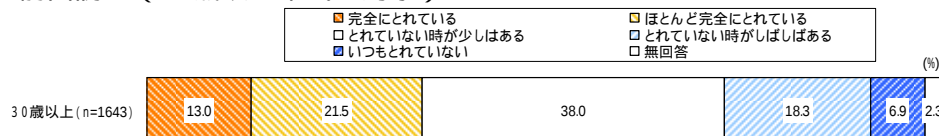
■睡眠による休養の充足度



< 今回調査（30歳以上のみで集計） >



< 前回調査（30歳以上市民が対象） >



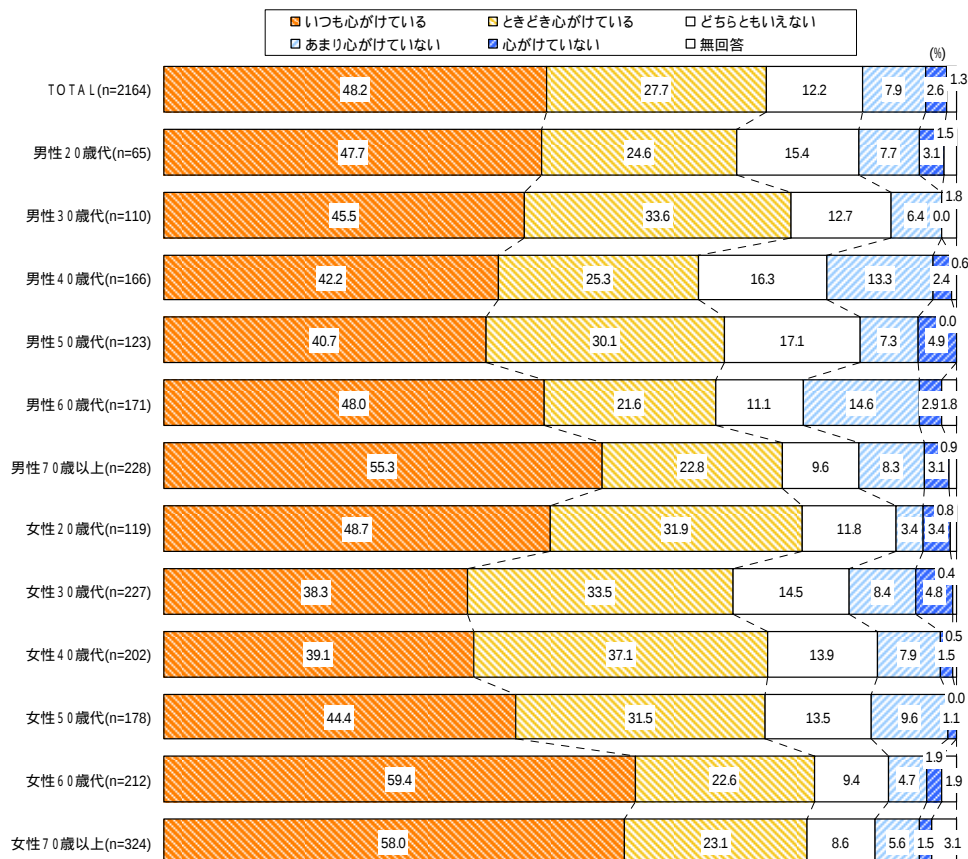
(5) 学び・創造

健康都市宣言	《学び・創造》身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます。
--------	---------------------------------

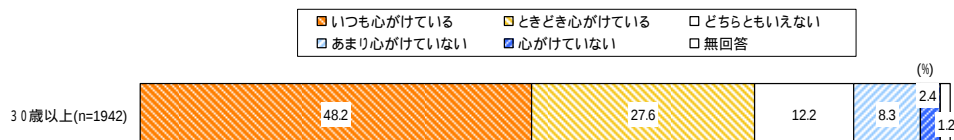
趣味・楽しみを持つ心がけ

- 趣味や楽しみを持つように「いつも心がけている」は48.2%で、「ときどき心がけている」をあわせると75.9%に達しています。男性70歳以上、女性60歳代・70歳以上ではいつも心がけている割合が高くなっています。
- 前回調査と比較すると、わずかですがいつも心がけている割合が増加しています。

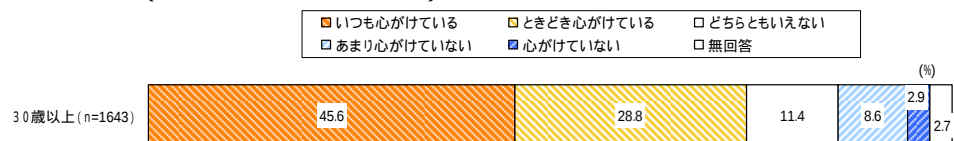
■ 趣味・楽しみを持つ心がけ



< 今回調査 (30 歳以上のみで集計) >



< 前回調査 (30 歳以上市民が対象) >



重点的取り組み

- この計画は平成 25 年度から平成 34 年度までの 10 か年の計画ですが、初めの 5 年間に重点的・優先的に取り組むべきことを、重点的取り組みと位置づけて健康づくりを推進します。
- 本市は平成 23 年 8 月、西東京市誕生 10 周年にあたり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」の実現のために、健康都市を宣言しました。健康都市宣言は健康を「人」と「環境」の両面から捉え、「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」という 5 つ要素をその内容としています。健康づくり推進プランの重点的取り組みについても、この 5 分野に対応して設定することとしました。

1 「健康把握」に関する重点的取り組み

健康都市宣言	《健康把握》自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます。
平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み	
【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】	
定期的に健康診査を受け、子供の健康状態を把握しよう。	
・ 乳幼児の各種健診の受診率は約 90%以上、学童期は学校検診を約 99%の児童・生徒が受けています。健診は必ず受け、子供の健康状態の把握に努めるとともに、指導事項を改善していきましょう。 ・ 普段から子供の体調について、よく把握してくれている「かかりつけ小児科医・小児科歯科医」を持つことも重要です。	
保護者自身も定期的に健診を受けよう。	
・ 子供が小さい頃は、特に母親は、自身の健康把握がおろそかになることがあります。自らの健康状態を知っておくことはとても大切なため、定期的に健診やがん検診を受けて健康づくりに役立てましょう。	
【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】	
体重や血圧などを自己測定し、日々の健康状態を把握しよう。	
・ 自分の健康は自らの手でつくることが基本であり、そのためには自らの健康状態を知ることが重要です。年 1 回の健診を受けることももちろん大切ですが、体重や血圧を自分で測り記録するなど、日々の健康状態を把握するようにしましょう。	
必ず定期的に性別・年齢に応じたがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけよう。	
・ 適切ながん検診を定期的に受診することは、早期発見のひとつの手段です。喫煙しないこと、食生活を改善することなどを通じてがんの予防に努めるとともに、定期的にがん検診を受けましょう。	

2 「食・栄養」に関する重点的取り組み

健康都市宣言	《食・栄養》地元の野菜がある食生活を楽しみます。
平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み	
【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】	
朝食をきちんと食べよう。	
・ 一日の始まりとして、朝食をしっかりと摂ることは重要です。まず、保護者が朝食の大切さを知り、子供と一緒に食事をする中で、保護者が朝食の大切さを伝えていきましょう。また、これによって、おおむね中学生以上では自らが朝食の大切さを十分に理解できるようになりましょう。	
【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】	
栄養を考慮してバランスよく食べながら、食生活を楽しもう。	
・ 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、人生をよりいっそう豊かなものにしてくれます。 ・ 主食・主菜・副菜を基本に、バランスよく食べましょう。	

3 「運動・スポーツ」に関する重点的取り組み

健康都市宣言	《運動・スポーツ》運動やスポーツのある生活を楽しみます。
平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み	
【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】	
できるだけ体を動かす遊びをしよう。	
・ 子供の時期に、体を動かす喜びを知ることが大切です。体を動かす遊びができる機会を増やしましょう。スポーツクラブやスポーツ教室、児童館などの屋内で遊べる施設も積極的に活用しましょう。	
【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】	
普段から適度な運動を心がけよう。	
・ スポーツや体を動かす趣味などの活動が続けることは健康づくりに大切です。また、家事や生活の中で体を動かす身体活動も運動です。それぞれ自分に合った運動・スポーツを楽しみましょう。	

4 「こころ・休養」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《こころ・休養》休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます。

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

ほめる子育てをしよう。

- ・ 自己肯定感（自尊感情。自分は大切な存在だと思える心の状態。）の醸成には、幼少期の子育てが重要な意味を持ちます。思春期・青年期へと、自己肯定感を抱きながら健やかに成長できるよう、子供時代のほめる子育てを実践しましょう。
- ・ ほめられて育ち、それを通じて培われた自己肯定感は、自身が親になった時に再び、ほめる子育てと子供の自己肯定感へと引き継がれていきます。

子育ての不安や悩みは誰かに相談しよう。

- ・ 妊娠および出産・子育てについて、不安や悩みはいろいろあるものです。産後にうつ傾向になることもあります。パートナー、近所の友人・知人、医療機関や行政の専門家など、不安・悩みについて身近で相談できる相手をつくりましょう。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

人とのつながりを大切にしよう。

- ・ こころ穏やかに生活するためには、互いに支えあう関係が必要です。地域で互いに声をかけ合える関係性を大事にしましょう。声をかけ合う知人・友人を持ち、地域における人と人とのコミュニケーションを深めましょう。こうした支え合いの意識は、孤独にならない・させない、引きこもらない・させないということにもつながります。
- ・ また、こうした関係性があれば、ちょっとした悩みを身近に相談できることにもつながります。

こころにゆとりを持ち、休養をこころがけよう。

- ・ 栄養、運動とともに、休養は健康づくりにおける大切な要素です。普段から十分な休養をこころがけましょう。

5 「学び・創造」に関する重点的取り組み

健康都市宣言

《学び・創造》身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます。

平成 25 年度～平成 29 年度の重点的取り組み

【母子保健（主に、妊娠期～乳幼児期、学童・思春期）】

家族でいっしょにできることを作ろう。

- ・ 運動や趣味の活動など、家族で何かいっしょに楽しめることを持ちましょう。例えば公民館では多彩な講座が実施されており、これらに参加してみるのも方法のひとつです。公民館の活動をきっかけとした、保護者同士の仲良しグループも生まれています。
- ・ 乳幼児期の愛着形成は重要です。親との遊びや関わりを通じ、いろいろな刺激を受けることが大切になります。刺激という点で、「読み聞かせ」は家庭で実施できるほか、図書館でも読み聞かせの会が行われています。楽しく続けるために、図書館の行事も活用してはいかがでしょうか。

【成人保健（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育もう。

- ・ 市民活動、地域活動、ボランティア活動などに参加したり、趣味を楽しんだりすることは、脳の活性化につながります。こうした活動を通じ、日々の暮らしにうるおいや充実感を持ちましょう。また、健康づくりについて学び、正しい知識を身につけることが、自身の健康管理につながります。

「健康づくり推進プラン」の総合目標と目標体系

1 総合目標

- 総合目標として、以下の4つを設定し、これらを通じて西東京市民の「生活の質の向上」を図ります。

■ 総合目標と達成度評価指標

総合目標	指標
健康で自立できる期間を延ばすこと(健康寿命の延伸)	元気な高齢者の割合 ^{*1} 上げる
	自分の健康状態を良いと感じる70歳以上高齢者の割合 ^{*2} (「健康である」「まあ健康である」の合計) 上げる
	健康寿命 平均寿命の増加 分を上回る増加
自分が健康であると感じられる市民が増えること(主観的健康感の向上)	自分の健康状態を良いと感じる市民の割合 ^{*2} (「健康である」「まあ健康である」の合計) 上げる
子供が健やかに育つこと	適正体重の子供の割合 ^{*3} (小学校4年生男子) (小学校4年生女子) (中学校1年生男子) (中学校1年生女子) 上げる
	自分のことを好きと思える割合 ^{*2} (「そう思う」「まあそう思う」の合計) (小学校4年生男子) (小学校4年生女子) (中学校1年生男子) (中学校1年生女子) 上げる
	自分の子供の健康状態を良いと感じる市民の割合 ^{*2} (「健康である」「まあ健康である」の合計) 現状水準 維持 (90%以上)
健康な家族の形成を支援すること	出生率 ^{*4} 維持・向上
	西東京市を子育てのしやすいまちだと思ふ人の割合 ^{*2} (「そう思う」「まあそう思う」の合計) 上げる
	家族で一緒に過ごすことが幸せだと思ふ、家族と生活で することが幸せだと感じる家族の割合 増やす

*1 介護保険において要介護と認定された者(要支援は除く)の数を第1号被保険者数で除したものの

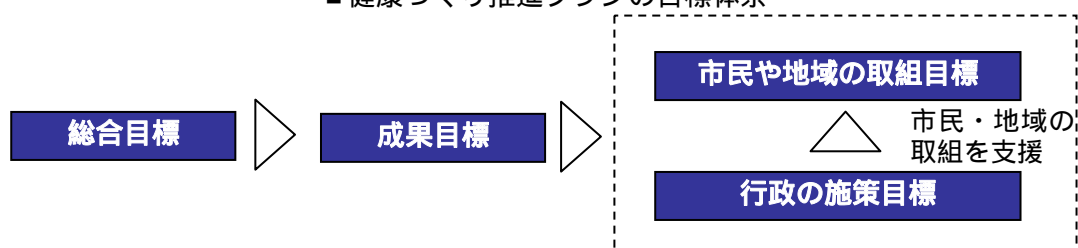
*2 西東京市健康づくり推進プラン策定のための市民の健康に関するアンケート調査(平成23年度)

*3 「東京都の学校保健統計書」(東京都教育委員会)(「東京都多摩小平保健所 北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集」より)

*4 人口動態統計(東京都福祉保健局)

2 目標体系

■ 健康づくり推進プランの目標体系



成果目標

1 健康把握

循環器疾患の減少

脳血管疾患や心疾患等は、発症すると死に至るか、もしくは後遺症を残す場合が多く、健康面の生活の質に及ぼす影響が大きい疾患です。

脳血管疾患や虚血性心疾患の発症を予防し、死亡率の減少や高血圧の改善、脂質異常症の減少を目指します。

糖尿病の減少

糖尿病は、直接の死因となることは少ないのですが、放置すると網膜症、腎症、神経障害等の重篤な合併症を引き起こし、健康面の生活の質を著しく低下させるのみでなく、医療経済的にも大きな負担を強いる疾患です。

糖尿病有病者の増加を抑制し、血糖コントロール不良者の減少により、合併症の抑制を目指します

がんの減少

がんは、我が国の全体の死因の第1位を占めている疾患であり、がん患者数、がんによる死亡者数は年々増加する傾向にあります。また、循環器疾患や糖尿病と異なり、40歳未満の青年期に罹患する場合もあり、その場合、症状の進行が早いなど、働く世代の健康面の「生活の質」を著しく損ねることの多い疾患です。

がんの予防や早期発見、治療に取り組むことによって、75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少を目指します。

歯・口腔の健康

歯の喪失は、全身の健康状態や食生活をはじめとする社会生活に支障をきたす要因となります。特に、高齢者の場合、食べ物を咀嚼する機能が、身体全体の健康にも影響を及ぼしています。歯を維持するためには、むし歯（う蝕）や歯周病（歯周炎、歯肉炎等）などの歯科疾患を予防することが必要です。そのためには、妊娠期から乳幼児の期間や永久歯に生え替わる前の子供の頃からの継続的な取り組みが重要です。

健康意識の向上

健康把握をとおして健康意識が高まり、自ら健康づくりに取り組むことが健康寿命の延伸につながります。

健康づくりに取り組んでいる人の増加を目指します。

2 食・栄養

適正な体重の維持

肥満は、循環器疾患や糖尿病等の生活習慣病の発症や悪化の危険因子です。また、人間の脂肪細胞数は、妊娠末期の胎児期、乳児期、思春期、成人期に増殖し、以降ほぼ一定となることから、脂肪細胞増殖型の肥満を防止する観点より、特にこの時期における取組が必要となります。肥満の要因は、栄養バランスや量、生活習慣や社会環境が関連します。

また、妊娠前の母親のやせ、低栄養などは、低出生体重児増加の要因のひとつです。一方、子供の肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいため、適正な体重の維持を目指します。

3 運動・スポーツ

運動習慣の定着・身体活動量の増加

身体活動・運動は、生活習慣病の予防のほか、社会生活機能の維持及び向上並びに生活の質の向上の観点から重要です。

意識的に運動・スポーツをしている人や、子供を外遊びさせている親を増やし、運動習慣の定着や身体活動量の増加を目指します。

4 こころ・休養

心の疾患・ストレスの減少

近年、都市部を中心に、心の疾患や自殺、その危険因子となる不安やストレスなどが増加し、幼児・児童の虐待や不登校児、高齢者の閉じこもり等につながるケースも見られています。

自殺者の減少、心理的苦痛を感じている人の減少や、自分のことを好きと思える人を増やし、こころの健康を目指します。

5 学び・創造

生涯学習活動の促進

生涯学習は、人間が幼児期から高齢期に至るまで、すべての世代において主体的に学び続けることです。正しい健康情報の提供は生活の質の向上に重要です。

6 たばこ、アルコール、その他

喫煙者の減少

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などを予防できる最大の危険因子であり、低出生体重児の増加の要因の一つです。喫煙による健康被害を回避することが重要です。

喫煙による健康被害の減少を目指します。

飲酒による健康障害の減少

飲酒は、様々な身体疾患やうつ病等の健康障害のリスク要因となり、運転事故等の社会的な問題の要因となり得ます。

未成年者の飲酒をなくし、多量飲酒による健康被害の減少を目指します。

感染症の減少

感染症は、予防接種をはじめとする予防対策に取り組む人の増加を目指します。

アレルギーの軽減

アレルギー性疾患は近年増加しています。アレルギー性疾患を持つ患者や子供の保護者が、日常管理を適切にできるような相談体制や、予防のための普及啓発・情報提供により、軽減を目指します。

事故防止

年齢別に起こりやすい事故を知り、不慮の事故による死亡の減少を目指します。

市民・地域が取り組むこと、行政が取り組むこと

1 健康把握

- 自らの健康を適切に維持・管理するためには、定期的に健康診査や人間ドックを受診し、疾病の早期発見と生活習慣の見直しを行なう機会を持つことが重要です。
- 特に、生活習慣病等の治療は長期にわたることや、複数の診療科・医院にかかることが多くあります。中長期的に安全な治療を受けるためには、かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、治療や薬などに関する情報などを適切に共有することが必要です。

(1) 循環器疾患、糖尿病、メタボリックシンドロームなど

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)>

(: 当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「重点的取り組み」参照。)

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

定期的に健康診査を受け、子供の健康状態を把握しよう。

保護者自身も定期的に健診を受けよう。

- (小学生まで) 保護者は、日頃から子供の体格(やせ・肥満傾向)について定期的に健康診査を受け、把握しておくようにしよう。
- (中学生以上) 日頃から自分の体格(やせ・肥満傾向)について把握しておくようにしよう。
- 女性は妊娠前から自分の健康状態や体型(特に過度なやせでないか)について、知っておくようにしよう。

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

体重や血圧などを自己測定し、日々の健康状態を把握しよう。

- 必ず年1回は健康診査を受け、生活習慣改善や疾病の早期発見につなげよう。
- かかりつけ医・かかりつけ薬局を持とう。

<地域の取り組み(目標)>

- 母親が定期的に健康診査を受けられるような、社会的支援・意識を高めていく。
- ボランティアの訪問(行政の保健師・助産師だけでなく)
- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進める。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、多彩な地域コミュニティ・地域活動において“健(検)診”を話題にし、地域組織・市民の口コミから受診率の向上を進める。
- 医師会・歯科医師会・薬剤師会の市民講座等の事業を通じ、健康把握の大切さを啓発する。

行政の取り組み

- 健康診査について、市民が受診しやすい環境整備に努め、受診率の向上を図ります。
- 生活習慣病の改善や健康に関する相談体制の充実を図ります。
- 育児中の母親も健診や相談を受けて、自らの健康を把握し健康管理ができるように、健診や相談事業の充実を図ります。
- 健診結果やデータを活用し、市民の健康意識の醸成を図ります。
- 支援を必要とする高齢者に効果的・効率的に介護サービスや介護予防、健康づくり、生活支援サービスが提供できる地域ケアシステムを充実します。
- 医療や薬に関する相談ができるように、かかりつけの医・歯・薬局の必要性の周知に努めます。

(2) がんの減少

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)>

(: 当初 5 か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「 重点的取り組み」参照。)

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

必ず定期的に性別・年齢に応じたがん検診を受け、がんの早期発見・早期治療を心がけよう。

<地域の取り組み(目標)>

- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進める。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、多彩な地域コミュニティ・地域活動において“健(検)診”を話題にし、地域組織・市民の口コミから受診率の向上を進める。

行政の取り組み

- 検診を受診しやすい環境整備に努め、がん検診の受診率の向上を図ります。
- 健診結果やデータを活用し、がん検診の大切さや効果について、啓発の充実を図ります。
- がんの早期発見に努めるとともに、精密検査受診の必要性の周知と理解の向上に努めます。

(3) 歯・口腔の健康

- 歯と歯ぐきの手入れを怠ると、むし歯(う歯)だけでなく、歯周病の原因ともなります。歯周病が進行すると歯が抜け落ちてしまい、食生活にも悪影響が生じます。奥歯を失うと咀嚼機能の低下をもたらす、消化吸収をさまたげ低栄養のリスクが高くなります。また、咀嚼機能が低下すると、食べ物が消化しにくくなるだけでなく、肥満や脳機能の低下につながることも知られています。
- 歯科疾患の特徴は、他の身体上の疾患と異なり、一度損なうと元の状態に戻すことができず、他の歯科疾患を引き起こす原因となりやすい点です。このため、歯と歯ぐきの健康を維持するためには、子供の頃から歯磨きなどの習慣を身につけたり、かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けたりして、生涯を通じて継続的に予防に取り組むことが重要です。

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)>

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

- 歯と口腔を親がチェックしよう。
- 歯と口腔の衛生管理の習慣を身につけよう。
- かかりつけ歯科医を持とう。

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

- 歯と口腔を自分でチェックする習慣を身につけよう。
- むし歯(う歯)と歯周病の予防の習慣を身につけよう。
- 必ず年に 1 回以上は定期的に歯科健診を受けよう。
- かかりつけ歯科医を持とう。

<地域の取り組み(目標)>

- 自分たちの健康づくりに関して、主体的に学んだり活動するグループづくりを進める。
- 健康関連の団体やサークル活動の場だけでなく、多彩な地域コミュニティ・地域活動において“健

（検）診”を話題にし、地域組織・市民の口コミから受診率の向上を進める。

行政の取り組み

- 個々の状況に応じた歯科管理や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の啓発に努めます。
- 成人期・妊娠期・乳幼児期の各期の歯科健診の意義や必要性の啓発に努め、定期的な歯科健診の促進に努めます。
- 歯周疾患の心身の健康に及ぼす影響などの情報提供に努め、自己管理する習慣の促進を図ります。
- 保育園、幼稚園、小学校、中学校などと連携し、歯や口腔の健康づくりの重要性について啓発に努めます。

2 食・栄養

- 栄養・食生活は、生命を維持し、健康な生活を送るために欠かせない営みであり、循環器系疾患、糖尿病、がん、肥満などの多くの生活習慣病や生活の質と深い関連があります。

市民自らの取り組み（目標）・地域の取り組み（目標）

<市民自らの取り組み（目標）>

（：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「重点的取り組み」参照。）

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

朝食をきちんと食べよう。

- （中学生以上）朝食の大切さを知り、毎朝きちんと食べよう。
- ゆっくりよく噛んで食べるようにしよう。
- 家族や友人等と楽しく食事をしよう。（「家族揃って食べる時間を作る」「週にX回、家族揃って食事をする」等の表現も考えられる）
- 栄養を考慮してバランスよく食べよう。
- 魚や野菜を中心とした和食の重要性を見直そう。
- 塩分の取りすぎに注意し、薄味を心がけよう。
- 甘いものは控えよう（お菓子やジュースなどの甘いものは、食べ過ぎない・飲み過ぎない）。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

栄養を考慮してバランスよく食べながら、食生活を楽しもう。

- 朝食は欠かさずきちんと食べよう。
- 家族や友人等と楽しく食事をしよう。
- 野菜を毎食食べよう。
- 果物を食べよう。
- よく噛んで味わって食べ、腹八分目にしよう。
- 塩分の摂りすぎに注意し、薄味を心がけよう。
- 油の摂りすぎに注意しよう。

<地域の取り組み（目標）>

- 農業マップの作成や農産物の販売、農業景観散策での地域農家と市民の交流事業等を推進する。
また、学校での地場野菜の活用を通じて、食の安全や農業について関心を深める。
- 地域の団体が行う未就学児童の料理体験
- 地域子育て支援センターによる季節に対応した食に関する情報などの発信
- 魚の料理や食べ易い調理を指導する。
- 子供達が自ら野菜を育てる機会・場を提供する。
- 学童クラブのおやつに関して、食育の観点から改善することはできないか検討する。
- 「西東京市地域活動栄養士会」による食のボランティア活動
- 食育学習講座等の参加者や援農ボランティアなどを中心した自主的な活動
- エコファーマーや特別栽培認証者等の農業者の取組
- 市民活動団体のホームページによる市内食育団体の活動内容などの紹介
- 学校給食での地元農産物の活用、市内の食品加工産業などのものづくりとの連携による地産地消を促進します。
- 地元農産物や商品売る地産地消の仕組みのほか、西東京市らしいメニューやサービスの提供など、商業が担い手となって、地元産品の循環を促進します。

行政の取り組み

- 西東京市食育推進計画に基づき、食を通じた健康づくりを進めます。
- 農産物直売所の設置、学校給食への地場産農産物の利用拡大など、地元でとれた農産物を地域

内で消費する地産地消の取り組みを進めます。

- 保育園や小学校との連携を図り、発達段階に応じた食や栄養に関する健康教育の充実や支援を図ります。
- 栄養や食生活に関する相談や教育を充実し、家庭の食生活での食育の取り組みを推進します。
- 65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯で、バランスの良い食事と見守りのために昼食を配達します。
- 家族・家庭としての豊かな食の在り方について情報を発信し、家族ぐるみ、地域ぐるみで望ましい食習慣を形成する仕組みづくりの支援に努めます。

3 運動・スポーツ

- 身体活動や運動は、食生活と並んで生活習慣病の発症に関わりを持つ要素です。多数の疫学的調査から、高い身体活動量を持つ人は総死亡率や各種疾病の発生率が低いことがわかっています。特に、継続性を確保するためには、個々人のライフスタイルにあわせ、体育施設等における運動だけでなく、散歩や家事等の日常生活上の身体活動を増加させることが重要です。特に、身体活動では、歩行が基本となります。

市民自らの取り組み（目標）・地域の取り組み（目標）

<市民自らの取り組み（目標）>

（：当初 5 か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「重点的取り組み」参照。）

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

できるだけ体を動かす遊びをしよう。

- ふだんから適度な運動を心がけよう。
- メディア（テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話）の利用は短時間にとどめよう。（メディアの利用は短時間に制限する）
- シャキシャキ体操を行おう。
- 早寝・早起きを励行しよう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

普段から適度な運動を心がけよう。

- 日常生活の中でできるだけ、体を動かす機会を増やそう。
- 週に 2 回以上、個人に合わせたスポーツをしよう。
- シャキシャキ体操を活用しよう。
- 有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチを効率よく取り入れ、無理のないよう組み合わせた身体活動を行おう。
- 万歩計や活動量計を用い、自身の身体活動量・運動量を把握しよう。

<地域の取り組み（目標）>

- 子供たちが遊べる場を提供する。子供同士で遊ぶ機会が増えてくる小学生が、安心して遊べる場所を増やす。
- 地域でラジオ体操やシャキシャキ体操などをする機会を作る。
- 健康づくりの自主グループ活動などに積極的に参加する。

行政の取り組み

- 運動やスポーツ、日常生活動作が健康にもたらす効果の情報提供とともに、シャキシャキ体操の指導者を養成し、運動・スポーツが日常生活に定着するよう啓発に努めます。
- 地域のリハビリテーション資源を効率的・効果的に活用し、リハビリを必要とする人が社会生活を拡大できるように支援体制の充実を図ります。
- だれでも日常生活圏で子供の頃から気軽にスポーツ活動に親しめるようにします。
- 生涯にわたって健康を保持増進するために、児童・生徒の豊かなスポーツライフの実現を目指します。
- 介護予防を目的に、トレーニングマシンの使用やストレッチ体操を活用して健康維持に努めます。
- 保育園、幼稚園、学校などと連携し、子供の身体機能や姿勢、運動の必要性について、保護者の理解を深めるよう、啓発に努めます。

4 こころ・休養

- 休養を十分にとることは、身体の健康ばかりでなく、心の健康のためにも欠かせない要素です。また、特に現代社会は、「ストレス社会」とも言われ、ストレスはますます高まる状況にあり、ストレスに上手に対処する方法を身につけることの重要性が増しています。

市民自らの取り組み（目標）・地域の取り組み（目標）

<市民自らの取り組み（目標）>

（：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「重点的取り組み」参照。）

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

ほめる子育てをしよう。

子育ての不安や悩みは誰かに相談しよう。

- 夫婦で子育てについてよく相談しよう。
- 親子で話し合う時間を作ろう。
- 親子で一緒にできる運動や趣味を共有しよう。
- 父親が子育てや家事を手伝おう。
- 産後うつについて知ろう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

人とのつながりを大切にしよう。

心にゆとりを持ち、休養を心がけよう。

- 悩みを相談できる場所・人を持とう。
- 十分な睡眠をとろう。
- 自分に適したストレス解消法やリフレッシュ方法を身につけよう。

<地域の取り組み（目標）>

- 地域で声かけを多くする。
- 地域で接する場・機会を多くする（イベント・掃除・草取り等）。
- 相談先を周知する。
- 気になる親子を見かけたら子供家庭支援センターに相談する。（このセンターに限らず相談先が分かるシステムあるといいとの意見あり）
- 訪問ボランティアによる新生児訪問を進める。
- 保育園での子育て相談を充実する。
- ゲートキーパーを増やし、悩みを抱える人の声を広くキャッチする。
- 地域における人と人とのコミュニケーションを大切にし、助け合っていく。
- 地域での支え合いを進める（認知症高齢者への対応、自殺防止などを含めて）。
- 認知症サポーターを増やし、認知症高齢者とその家族を支えるとともに市民の理解を広げる。
- 自殺を防げるように、知識と理解をもってサポートする教育を推進する。

行政の取り組み

- 庁内の連携を図り、悩みや心配事を気軽に相談し、解決に向けて適切に対応できるシステム作りを図ります。
- 児童・生徒、保護者、教員からの相談体制の充実を図り、いじめや不登校などの課題の早期把握・早期対応に努めます。
- 地域で子育てを支えあう環境づくりを進め、仕事と育児の両立や家庭で子育てをしている親などの支援の充実を図ります。
- 保育園・幼稚園、学校などと連携し、子育ての不安に対応した相談体制の充実を図り、安心して子育てができる環境づくりに努めます。
- 一人暮らしの高齢者の見守りを含め、介護を地域全体で支えていく社会をめざし、性別年代に

かかわらず、様々な市民の交流を図ります。

- 家庭内暴力・DV・虐待等の相談体制の充実を図るとともに、早期発見・早期対応するために、関係機関との連携を図ります。
- 心や身体に障害のある人も健康で安心して暮らせるように、本人や家族の相談事業の推進や、障害の特性や各年齢の特徴を踏まえた関わり方や相談先について情報を提供します。
- 自殺予防の普及啓発に進めるとともに、気づき、受け止め、つなぐことができる庁内の相談ネットワークの構築を図ります。

5 学び・創造

市民自らの取り組み（目標）・地域の取り組み（目標）

<市民自らの取り組み（目標）>

（：当初 5 か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「重点的取り組み」参照。）

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

家族でいっしょにできることを作ろう。

- 健康づくりについて学び、正しい知識を身につけよう。
- 妊娠前から、母親になるとはどういうことかしっかりと学ぼう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育もう。

- 健康づくりについて学び、正しい知識を身につけよう。
- 積極的に社会参加しよう。
- 趣味を楽しむようにしよう。（長く続けられる趣味でなくともよい）
- 健康づくり推進プランを意識して、自分の生活に取り入れよう（自ら目標を持つという意見も）。

<地域の取り組み（目標）>

- 市民講座に参加する。（例：公民館やスポーツ会館の行事）
- 大学との連携（市内にある武蔵野大学・早稲田大学・東京大学は、大学の文化・教育・学術に関する資源を、地域社会の発展や人材育成に寄与することを目的として、西東京市と様々な連携事業に取り組んでいます）。
- 世代を超えて交流する。
- 市民活動、地域活動、ボランティアを活用して、学び創造する。（学ぶだけでなく地域への・地域での情報発信など広がりポイント）。
- 市民活動やボランティア活動などに、積極的に声をかけ合って参加する。
- 学びあい伝えあう市民活動により、豊かな地域を作る。
- 既存グループ等の自主活動に参加し、学ぶ。
- 医師会、歯科医師会、薬剤師会等の市民講演会や勉強会に積極的に参加する。
- 地域の資源を上手に利用する。
- 地元の催しを知り、声をかけあって参加する。

行政の取り組み

- 健康づくりに関連するイベント等の情報などと合わせ、健診結果やデータを活用し、健康への市民意識の啓発に努めます。
- 市民自らが健康管理のできるように、教室や講座の開催をはじめ、地域の薬局や商店等の身近な場所を活用し、積極的に健康情報の提供に努めます。
- 介護予防や介護者の健康維持などの講習会を通じて、高齢者を介護する家族の身体的、精神的負担の軽減を図ります。
- 幼児期・思春期から成人期にいたるまで、発達に応じて、正しい性に関する情報提供の充実に努めます。
- 男女ともに、自らの仕事や生活の調和を実現するため、ワーク・ライフ・バランスに対する意識啓発の推進を図ります。
- 人権侵害である DV、セクシュアルハラスメント、ストーカー、性暴力などの被害防止に向けて、講演会や学習会など啓発に努めます。
- 健康づくりの自主的活動を支援するとともに、自主活動団体同士の連携を支援し、地域からの健康づくり活動の推進に努めます。
- 関連機関と連携した地域における学習を支援し、地域や団体と連携した学び合いを通して、地域における学習支援の充実に努めます。

6 たばこ、アルコール、その他

(1) 喫煙者の減少

- たばこの煙には、タール、ニコチン、一酸化炭素など、200 種以上の有害物質が含まれています。これらには、直接たばこの煙が接する呼吸器系のがんのみならず、他の部位のがん、気管支炎、心筋梗塞、脳卒中、胃潰瘍、歯周疾患等の病気の原因となります。また、妊婦の喫煙は、胎児の健全な成長に悪影響を与えることがわかっています。さらに、これらの悪影響は、喫煙者本人のみならず、周囲の人々にも及びます。まずは、このような基礎知識を持つことが重要です。

市民自らの取り組み（目標）・地域の取り組み（目標）

<市民自らの取り組み（目標）> _____

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- 未成年者の喫煙をなくそう。（未成年者は喫煙しません。未成年者にたばこを勧めません。）
- 妊娠したらたばこはやめよう。
- たばこが健康に与える害を積極的に知ろう。特に副流煙の怖さを知ろう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- 喫煙者・喫煙量を減らそう。
- たばこが健康に与える害を積極的に知ろう。特に副流煙の怖さを知ろう。

<地域の取り組み（目標）> _____

- 未成年者にはたばこを売らない。
- 喫煙のマナーやルールを守る（路上喫煙の禁止、歩行喫煙の禁止等）。
- 地域の飲食店における分煙を進める。

行政の取り組み

- たばこが身体や社会に及ぼす影響に関する情報を、幅広い年齢層に提供し、禁煙に向けた意識を啓発に努めます。
- ファミリー学級や健診等の機会を活用し、若年者や妊婦、子供を育む家族などに禁煙の意識啓発と、相談指導の充実に努めます。
- 未成年者に対しては教育委員会と連携し、喫煙防止教育の充実に努めます。
- ポイ捨て・路上喫煙防止地区の普及啓発を推進するとともに、公共施設等における禁煙を徹底し、受動喫煙防止対策の充実に努めます。

(2) 飲酒による健康障害の減少

- 適度な飲酒は、コミュニケーションを円滑化する、ストレスを緩和するなどの効用を持っています。しかし、過度の飲酒は、肝機能障害、糖尿病、高血圧等多くの生活習慣病や急性アルコール中毒、アルコール依存症の原因となる場合もあります。また、妊娠中の母親の飲酒は、生まれてくる子供の心身の発達に影響を与える場合もあります。
- 飲酒は、食生活等のライフスタイルや嗜好性と関わりが深く、またアルコール分解能力には個人差があることから、個々人が「適度な飲酒量」を知り、節度を持った飲酒を心がけることが必要です。

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)>

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

- 未成年者の飲酒をなくそう(未成年者は飲酒しません。未成年者にお酒を勧めません。)
- 妊娠したらお酒は飲まないようにしましょう。

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

- 適度な飲酒量を心がけよう。
- 多量飲酒が健康に与える影響を積極的に知ろう。

<地域の取り組み(目標)>

- 未成年者にはお酒を販売しない。

行政の取り組み

- 健診等の機会を活用し、適量を超えた飲酒の身体への影響について情報提供し、過度の飲酒による健康被害の防止に努めます。
- 未成年者に対しては教育委員会と連携し、飲酒防止教育の充実に努めます。
- 飲酒による健康被害に悩む人に対しては、関係機関と協力し、相談・支援体制の充実に努めます。

(3) 感染症の減少

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)> _____

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

- 予防接種を受けよう。
- 咳エチケットを守ろう。こまめにうがい・手洗いをしよう。
- HIVに関する知識と理解を深め予防に努めよう。

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

- 予防接種を受けよう。(特にインフルエンザ予防接種)
- 肝炎に関する知識を深め予防に努めよう。
- HIVに関する知識と理解を深め予防に努めよう。

行政の取り組み

- 予防接種の必要性や感染症の流行状況に合わせた予防対策など、様々な機会を通して情報提供し、感染症の予防に努めます。
- 感染症の正しい知識の普及に努め、社会的な差別や偏見の解消に努めます。
- 命を脅かす新たな感染症に対して、国や都、関係機関等と連携を図りながら、適切に対応する危機管理体制を確立します。

(4) アレルギーの軽減

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)> _____

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

- 家の中をこまめに掃除しよう。

行政の取り組み

アレルギー対策については、関係機関と連携し、生活環境や生活習慣に関する情報提供の充実に努めます。

(5) 事故防止

市民自らの取り組み(目標)・地域の取り組み(目標)

<市民自らの取り組み(目標)> _____

【母子(主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期)】

- 子供にとって家庭内にどのような危険が潜んでいるか、理解を深めよう。
- 子供を自転車に乗せて2人乗りや3人乗りをする場合は、特に慎重になろう。

【成人(主に、青壮年期～中高年期・高齢期)】

- 交通ルールを守ろう。

行政の取り組み

- 乳幼児や子供の不慮の事故を防止するために、起こりやすい事故の原因と対策についての情報の提供に努めます。
- 高齢者に多い外出時の事故や、家庭内の環境整備の必要性の情報を提供し、事故防止の普及・啓発を図ります。
- いざという時に役立つ応急手当や救命処置の情報を提供し、健康被害の拡大防止に努めます。