

## 第4章 重点的な取組み

### 1 後期計画（健康都市プログラム）の重点テーマ

「人生 100 年」を健康に暮らすための

3つのポイント

「からだづくり」「自分チェック」「地域のつながり」

日本は世界一の長寿社会を迎えています。超高齢社会にあっても、健康で活力をもって、これからの時代を生き抜き、できる限りにおいて、生活上の支障なくいつまでも元気に暮らすことが誰しもの共通の願いです。

これからを生きるすべての人が、自分の将来を考え、100 年を力強く生き抜く力を蓄えなければなりません。

平均寿命は、今後も延び続け、「人生 100 年時代」も現実味を帯びています。長い人生を充実させるために健康は欠かすことができないものです。

しかし、個人の努力だけでは、なかなか解決することが難しいとも言われています。

人生 100 年を生きるためには、丈夫なからだをつくり、健康的な生活習慣を早くから身につけ、そして健康を維持するため、自身の健康を定期的にチェックするとともに、もっと元気に、もっと健康になれるよう、地域で健康を支え合い、地域のつながりをもちながら暮らしていくことが大切です。

#### （1）人生を楽しむための「からだづくり」

健康的なからだをつくるには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。

「子供世代」は、からだの基本をつくる大切な時期です。朝・昼・夜の3食を必ず食べることや運動やスポーツを習慣にすることなど、将来の健康に影響する子供たちの生活習慣の確立は、子育て世帯だけでなく、学校や地域が協力していくことも大切です。

「働き盛り・子育て世代」では、男性の肥満、若い女性のやせが健康課題となっています。

西東京市の健診データを見ますと、男性の肥満傾向は 20 歳代から 5 人に 1 人となり、40・50 歳代になると 3 人に 1 人になっています。肥満は、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病と関連があると言われています。

肥満の予防には食生活の見直しと継続的な運動を生活に取り入れることが大

切です。

20・30 歳代女性の4人に 1 人は「やせ傾向」があり、若年女性のやせは、骨量減少や鉄欠乏に伴う貧血など本人の健康障害に加え、将来の生活習慣病の発症リスクが高いとされる低出生体重児につながる危険性があると言われてい

ます。  
そのため適正体重の維持とバランスのとれた食生活の重要性を伝え、食事内容などのきめ細かな相談を行っていく必要があります。

また、高齢化が急速に進行している状況の中で、西東京市の高齢化率は、現在 23.7%、10 年後には、25.6%になると推計されており、4 人に 1 人は 65 歳以上の高齢者ということになります。

「**高齢者世代**」は、運動機能の維持として、筋肉・骨・関節などの機能とバランス調節等の脳神経にかかわる機能の双方を保つことが必要です。

そして社会参加により、身体的活動や脳機能の活動機会が増えることで、運動機能や認知機能が維持されるものと考えます。

したがって、社会参加の場をできるだけ多く提供し、一人でも多くの方が、自身にあった地域や仲間を見つけることが重要であり、そのための社会環境を整えることが必要となってきます。

## (2) からだやこころの状態を知るための「自分チェック」

全世代の健康を実現するためには、健康診断やがん検診等を定期的に受診し、自分のからだをしっかりと「自分チェック」することが重要となります。

健康診断やがん検診は、その機会があるにもかかわらず、からだに不調があったら受診しようと考えている方も多くいます。

「健診」は、健康であることを確認するもの、そして症状がないときに、特定の病気にかかっているか調べるのが「検診」です。

定期的な健（検）診で自分をチェックし、予防および早期発見・早期治療をしましょう。

## (3) 末永く共に暮らしていくための「地域のつながり」

西東京市の全世帯における単身高齢者世帯の割合は 1 割を超え、世帯構成、家族の在り方も時代とともに大きく変化してきました。

フレイル（虚弱）は、社会的なつながりが希薄となることで始まるとも言われ、個々人の健康課題の解決だけでは、このような社会環境の変化に対応できないこともあります。

これからは「個々人の健康づくり」はもちろんのこと、地域を支える人づくりと、健康であることを応援し合える地域づくりの双方を進める必要があります。

私たちは、人生 100 年時代を迎えるに当たり、末永くこの地域で暮らすた

め、そして100年を生き抜くために、より良い生活習慣を自身の暮らしに取り入れ、そして地域の中で、その地域の方々とともに行動することが必要と考えます。地域との結びつきが強い人ほど、健康感も高いというデータもあります。

西東京市は、「人生100年」をより健康に過ごすための「場づくり」と、そ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、まちづくりの基軸としました。

- ◆ 「病気」や「からだが弱い」ということでなく、からだやこころ、そして普段の生活が、「良い状態」にあることを「健康」と考えます。
- ◆ 「地域や人とつながる」ことが、「健康」にはとても大切です。
- ◆ 皆さんが暮らす地域では、どのような行事やイベント、活動が行われていますか（大きなものから小さなものまで）。
- ◆ 少しでも地域とかかわることで、自身の健康、そして地域社会の健康が高まります。
- ◆ 地域でつながるきっかけも、人それぞれ。  
（子供が…、友人が…、趣味が…、住まいが…、散歩中に…）
- ◆ 「ちょっとした行動（きっかけ）」が、人と地域の健康につながります。
- ◆ 「健康」について、考えてみませんか。

## 世代別健康づくり5か条

子供の頃から健康づくりに必要な知識や生活習慣を身につけ、生涯を通じて健康的に過ごせるように、世代別に健康づくり5か条を作成しました。  
(詳細は67ページ参照)

### 「子供世代」(乳幼児期～青年期)

- その1 朝・昼・夜の3食をしっかり食べる
- その2 楽しくからだを動かす
- その3 早寝・早起きをする
- その4 学ぶ力・選ぶ力をしっかり身につける
- その5 地域の行事に積極的に参加する



### 「働き盛り・子育て世代」(成人期)

- その1 3食バランスよく食べ、適正な体重を維持する
- その2 日常生活で身体活動量を増やす
- その3 睡眠の大切さを知り、しっかり休養をとる
- その4 健診を習慣化し、必要な検査をしっかり受ける
- その5 地域に関心を持ち、地域を身近なものにする



### 「高齢者世代」(高齢期)

- その1 外に出て、歩ける体力を維持する
- その2 よくかんで、しっかり食べる習慣を維持する
- その3 かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ
- その4 とともに支え合いながら、暮らしを楽しむ
- その5 地域の行事にかかわり、担い手にもなる



## 2 後期計画（健康都市プログラム）におけるターゲット世代

### 「働き盛り・子育て世代」の健康づくり

健康に関する市民アンケートや一般健康診査・特定健康診査データ結果等から、20歳から40歳代までの、いわゆる「働き盛り・子育て世代」は、朝食の欠食率が他の年代と比べ高い、男性の肥満・女性のやせの比率が高い、運動を定期的にしていない、睡眠の充足度も低いといった傾向が表れています。

また、子育てに対する不安も、過去のアンケートと比較しても増加しており、この世代の健康感の向上について重点的に取り組む必要があります。

「働き盛り・子育て世代」は、将来的な自身の健康を左右する大事な時期であるとともに、子育て家庭にとっては、その子供にも大きな影響を及ぼす可能性もあります。

この世代に対し、健康づくりの重点的な取組を進めることで、家族全員が健康につながるものと考えます。

西東京市は、「働き盛り・子育て世代」を全世代の中でも特に重要なターゲット世代としてとらえ、この世代の健康づくりに取り組みます。

関連指標	現状
子育てに対する不安や悩みの有無*1	不安や悩みがあった 44.0%
朝食の欠食率*1 ・朝食は食べない ・週1～2回程度	〈男性〉20歳代 21.2% 30歳代 21.9% 〈女性〉20歳代 17.1% 30歳代 15.6% 全体平均 10.4%
男性の肥満*2 ・BMI25以上	40歳代 32.8% 50歳代 35.1% 全体平均 28.5%
女性のやせ*2 ・BMI18.5以下	20歳代 30.9% 30歳代 25.1% 全体平均 14.8%
スポーツをしない人*1 ・月1回未満、 ほとんどしていない	〈男性〉30歳代 53.1% 40歳代 50.0% 〈女性〉20歳代 68.3% 30歳代 67.5% 40歳代 60.8% 全体平均 47.3%
睡眠充足度*1 ・いつもとれていない ・とれていない時が しばしばある	〈男性〉20歳代 40.4% 30歳代 45.8% 40歳代 38.8% 〈女性〉20歳代 41.5% 30歳代 38.9% 40歳代 40.2% 全体平均 28.6%

\*1 健康に関する市民アンケート

\*2 一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）

## 今後の方向性

- 健康や食に関する正しい知識の普及啓発（野菜摂取、朝食の大切さ等）
- 喫煙、受動喫煙対策（スモークフリーを目指して）
- 市ホームページ等での情報発信の強化
- 学校における健康教育の充実  
（がん教育をはじめ、自分や家族の健康・いのちの大切さを学ぶとともに、  
子供と大人がともに「健康」を考える機会を提供）
- 身近な場所での健康教室・講座の実施  
（集合住宅、事業所、商店街、子育てサークル等、「健康」をテーマに、地域  
をつなげる。）
- 子育て世代包括支援センターの設置（平成 32（2020）年度末まで）

## 働き盛り・子育て世代の健康課題の解消

### 「健康」「食」に関する 正しい知識の普及啓発

「健康」応援ニュースの発行  
ホームページでの情報発信



### 学校における 健康教育の充実 「生活習慣」や「こころ」 の教育

あわせて家庭の健康も考えます。



### 生活に身近な場所での 健康に関する啓発事業の展開 保健センターから生活の場へ

地域の皆さんが集う場所での健康事  
業を進めます。



### 子どもの健康 まるごと支援

子育て世代包括支援センターの設置  
に向けて検討を進めます。



子育て世代包括支援センターの設置に向けて

ライフスタイルや経済社会の変化の中で、子育てを専ら家族に委ねるのでは、子育てそのものが大きな困難に直面することも考えられ、特に乳幼児期は親の負荷が高まりやすいとも言われています。

インターネットなどの多種多様な情報により、混乱や誤解、あるいは基本的な知識や情報の欠落のために、子育てのつまずきのリスクも高まりがちです。

健全な親子・家族関係を築けるようにするためには、子育て世代を身近な地域で親身に支える仕組みを整備することが急務です。

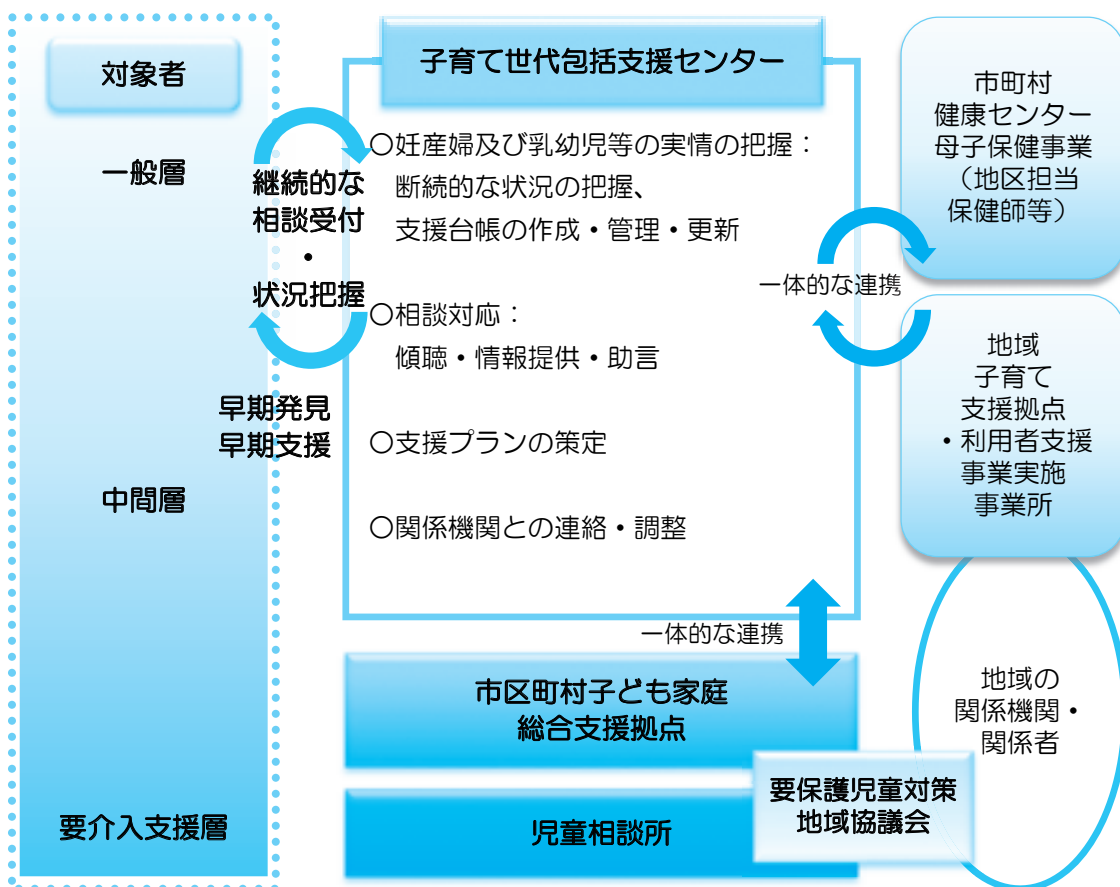
妊娠初期から子育て期において、それぞれの段階に対応した支援や、サービスの情報や助言が、子育て家族に伝わり理解されるよう、現状の支援の在り方を利用者目線で再点検する必要があります。

このような状況の下、母子保健法の改正により、平成 29（2017）年4月から子育て世代包括支援センターを市区町村に設置することが努力義務とされ、平成 32（2020）年度末までに全国展開を目指すこととされました。

このセンターは、子ども・子育て支援新制度の利用者支援や子育て支援などを包括的に運営する機能を担うものであり、専門知識を生かしながら利用者の視点に立った妊娠・出産・子育てに関する支援のマネジメントを行うことが期待されています。

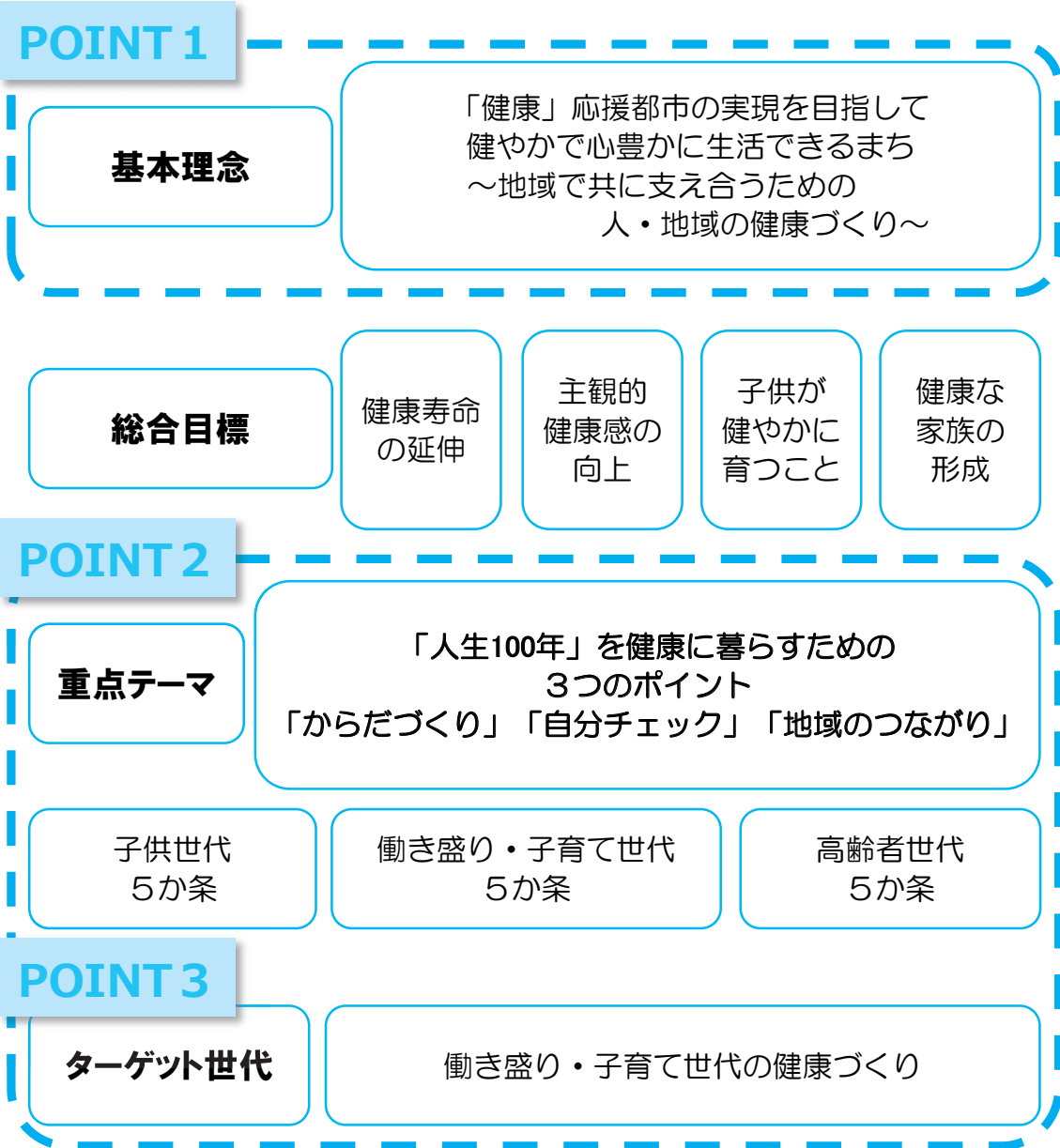
西東京市においても、子育て支援部門と母子保健部門が有機的に連携し、地域の特性にあわせた子育て世代包括支援センターの設置について、市役所庁舎の暫定的な統合時期を見据え、ソフト・ハード面を含む相談機能の充実を図りながら検討してまいります。

図表 4-1 子育て世代包括支援センターにおける支援イメージ



出典：子育て世代包括支援センター業務ガイドライン

### 3 施策体系



#### 【取組み分野別の健康づくり】

