

「健康」 応援都市



# 第2次西東京市健康づくり推進プラン 後期計画（健康都市プログラム）

平成30（2018）年度～平成35（2023）年度

概要版



西東京市

## 「健康」応援都市 西東京市

～「人」も「まち」も健康、

すべてが健康になることを応援するまち 西東京市 ～

西東京市は、平成 26（2014）年 7 月に、都内多摩地域の自治体としては、はじめて健康都市連合に加盟しました。健康都市連合は、世界保健機関（WHO）西太平洋事務局の提唱により結成された健康都市を目指す都市のネットワークです。

「健康都市」とは、「健康を支える物的および社会的環境を創り、向上させ、そこに住む人々が、相互に支え合いながら生活機能を最大限に生かすことができるように、地域の資源を常に発展させる都市である。」と定義されています。

西東京市は、「まち」そのものが健康であること、地域でいつまでも楽しく暮らすこと、そして健康でいること、健康になることを支え合い、応援できるまちを目指す『「健康」応援都市』を市政運営の基軸とすることとしました。

平成 29（2017）年 9 月には、WHO 西太平洋事務局と国立健康科学学術院による生活習慣病ワークショップが西東京市で開催され、関係者を含め 21 か国、49 名が参加されました。ワークショップではオリジナル健康体操「西東京しゃきしゃき体操」が推進リーダーにより披露され、体操を通じた地域づくりのお手本となりました。

健康づくりをきっかけに、人もまちも元気な西東京市を目指しましょう。



## 策定の趣旨

西東京市は、市政 10 周年である平成 23（2011）年に生涯健康で一人ひとりが輝き互いに支えあうまち実現のために健康都市を宣言しました。この宣言の内容を踏まえ平成 25（2013）年には、10 か年の計画となる「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、平成 29（2017）年度までの前期期間における重点的な取組みを同宣言の趣旨に沿って掲げました。

そして平成 28（2016）年には「西東京市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、「健康」応援都市をその戦略の基軸といたしました。

このたび、本市の健康づくり推進プランが中間期を迎えるに当たり、市民アンケートの結果やプランに掲げる各指標項目の評価を行うとともに、その内容を踏まえ、同プランの後期期間におけるアクションプランとして「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（健康都市プログラム）」を策定することといたしました。この中で後期期間における重点的取組事項を提示し、「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」が掲げる目標の最終的な達成を目指します。

なお、本計画には食育推進計画を包含するとともに、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。

## 計画期間

本計画は、「基本構想・基本計画」の計画期間に合わせるため、1 年延伸し、平成 30（2018）年度から平成 35（2023）年度の 6 か年を計画期間とします。

## 基本理念

健康は、市民自らが守り、かつ増進することが基本であり、西東京市がその取組みを支援（応援）する役割を果たします。それらに加え、健康を取り巻く課題の解消には、地域の力は欠かせません。

まさに、健康を視点とした地域づくり、まちづくりを進めることが「真の健康都市」に少しでも近づくことにつながります。

「健康」応援都市の実現を目指して

健やかで心豊かに生活できるまち

～地域で共に支えあうための 人・地域の健康づくり～

## 総合目標

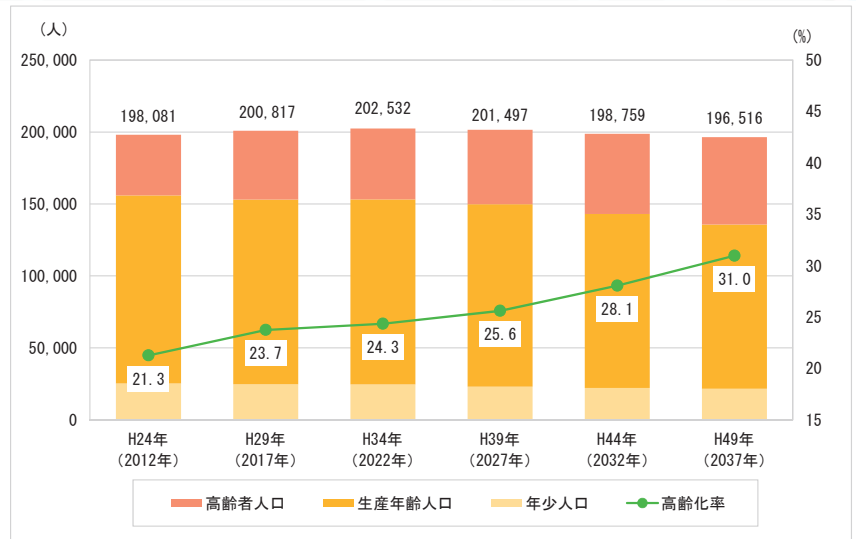
- ・健康で自立して生活できる期間を延ばすこと（健康寿命の延伸）
- ・自分が健康であると感じられる市民が増えること（主観的健康感の向上）
- ・子供が健やかに育つこと
- ・健康な家族の形成を支援すること

## 西東京市の現状

### 将来人口推計（3区分別）

西東京市の人口は、平成 34（2022）年までは増加し続けますが、その後は緩やかに減少すると推計されます。

高齢化率は、平成 29（2017）年の 23.7%から平成 39（2027）年には 25.6%、平成 49（2037）年には 31.0%になると見込まれています。



出典：西東京市人口推計報告書（平成 29（2017）年）

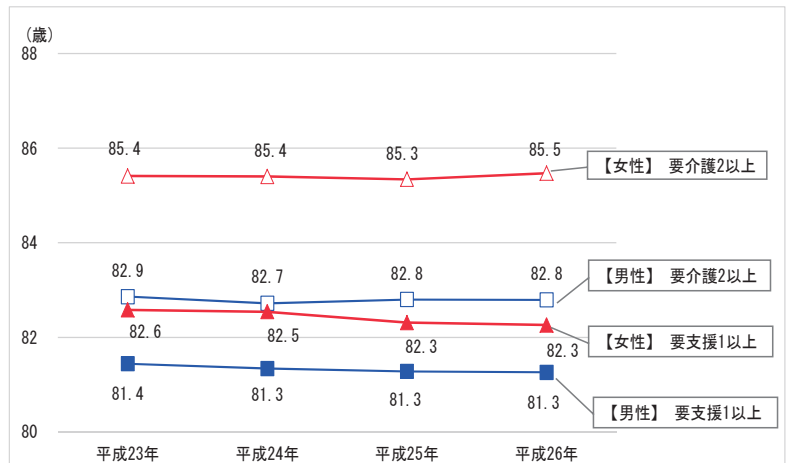
### 65 歳健康寿命

65 歳健康寿命について、平成 23（2011）年から平成 26（2014）年の推移をみると、女性の健康寿命（要支援1）はやや低下傾向となっています。

#### ◆65 歳健康寿命

65 歳の方が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。

東京都では、「要介護 2 以上」「要支援 1 以上」の 2 パターンで健康寿命を算出している。



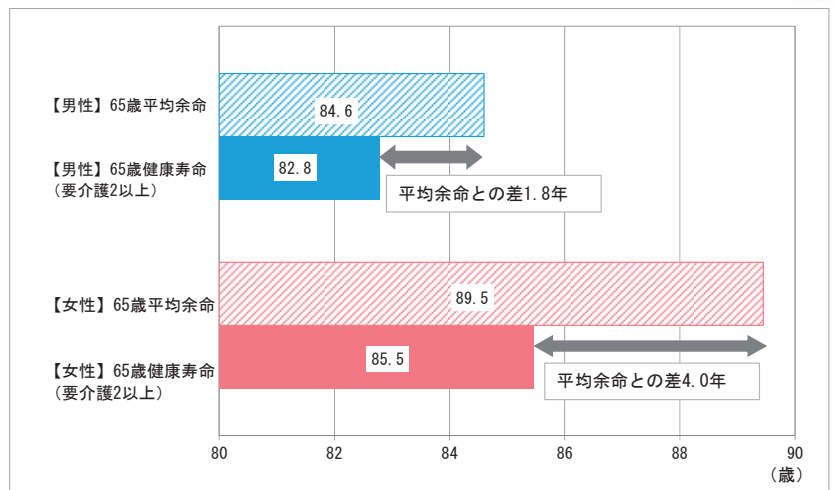
出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

### 平均障害期間

平均障害期間（要介護 2 以上）をみると、男性で 1.8 年、女性で 4.0 年が要介護期間となっています。

#### ◆平均障害期間

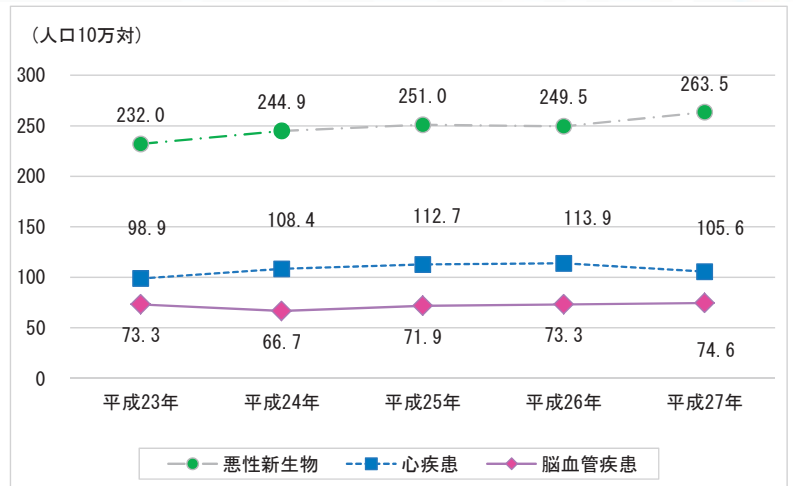
要介護 2 以上の介護を必要とする期間を表したものです。



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（平成 28（2016）年版）

## 生活習慣病による死亡

西東京市の三大生活習慣病による死亡数については、悪性新生物は緩やかな増加、心疾患と脳血管疾患は横ばいの傾向にあります。

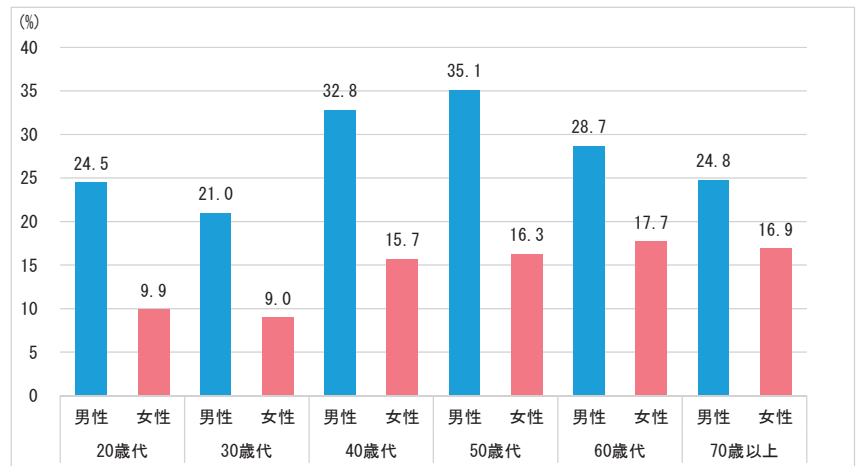


出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

## 肥満（BMI25以上）の割合

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。

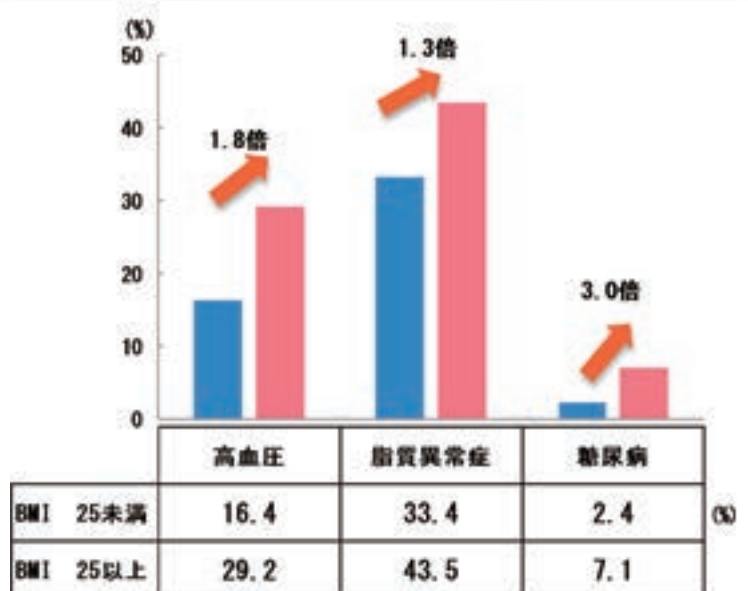
一方女性では40歳代から60歳代にかけて肥満の割合が上昇しています。



出典：一般健康診査・特定健康診査データ（平成28（2016）年）

## 肥満と高血圧、脂質異常症、糖尿病のリスクの割合

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。



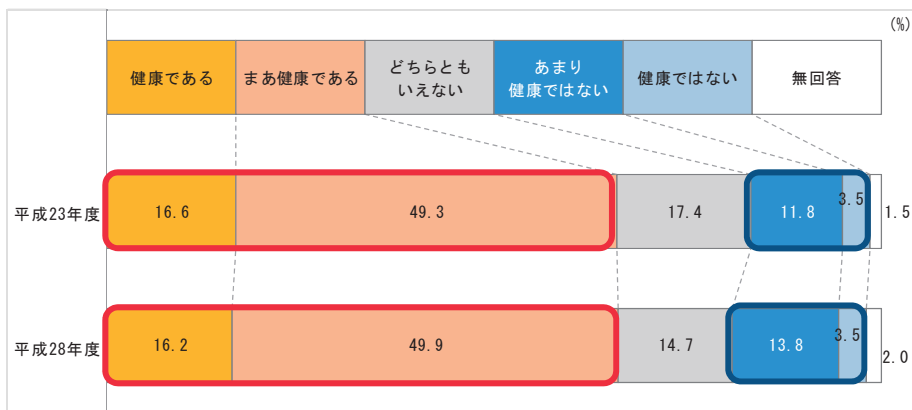
※高血圧：収縮期血圧 140mmHg 以上  
または拡張期血圧 90mmHg 以上  
脂質異常症：中性脂肪 300 以上/HDL35 以下  
/LDL140 以上  
糖尿病：HbA1c（NGSP 値）6.5%以上

出典：特定健康診査データ（平成28（2016）年）

## 健康度

自分が健康であると感じている人は 66.1%で、前回アンケートと同程度の割合となっています。

一方、健康ではないと感じている人は 17.3%います。

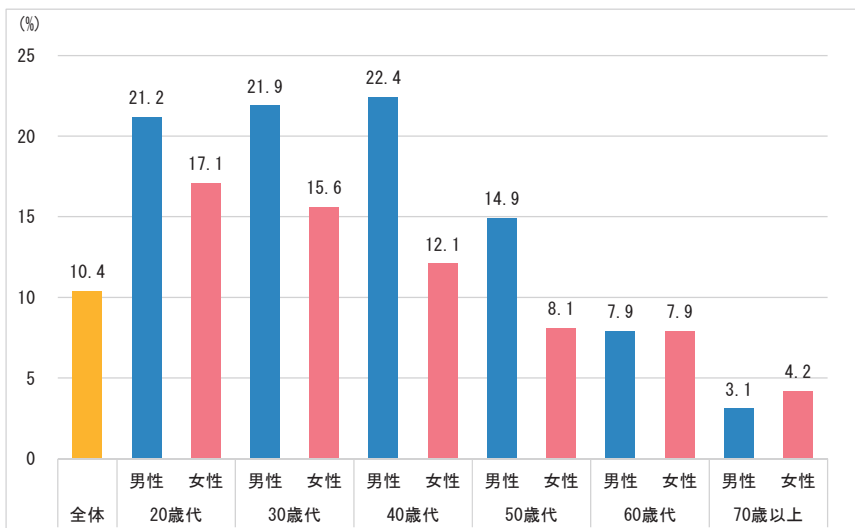


出典：健康に関する市民アンケート（平成 28（2016）年）

## 朝食を食べない人の割合

朝食を食べない人は 20～40 歳代の男性が 20%を超えており、女性は 20 歳代が 17.1%でした。

※朝食を食べない人…「週に1～2回程度食べている」「朝食は食べない」と回答した人の合計

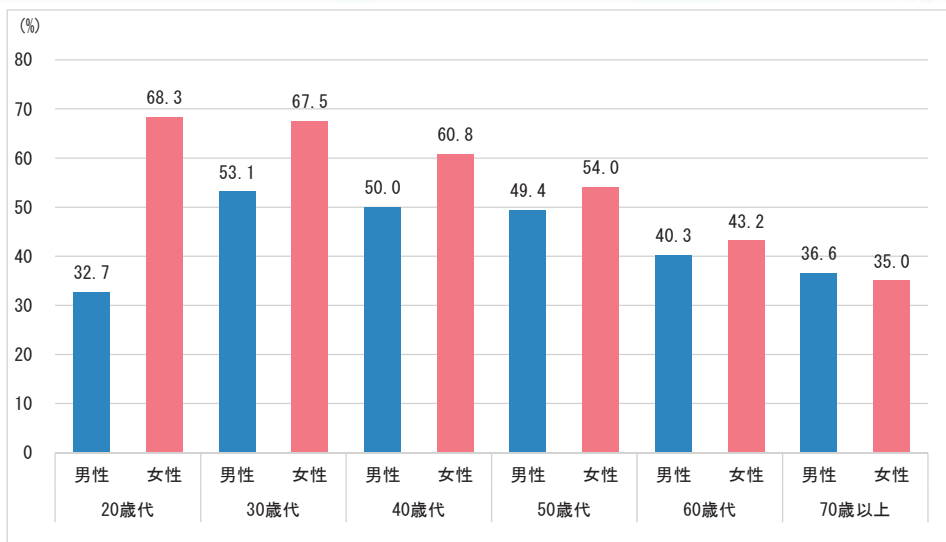


出典：健康に関する市民アンケート（平成 28（2016）年）

## スポーツをしない人の割合

スポーツをしない人は、20～40 歳代の女性で6割以上となっています。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。

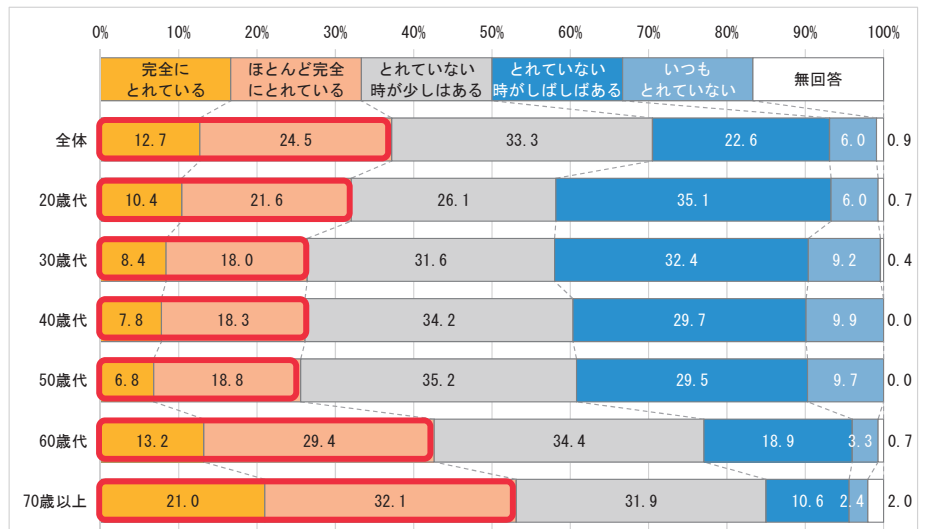
※スポーツをしない人…「運動・スポーツを「月に1回未満・ほとんどしない人」と回答した人



出典：健康に関する市民アンケート（平成 28（2016）年）

## 睡眠による休養をとれている人の割合

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。

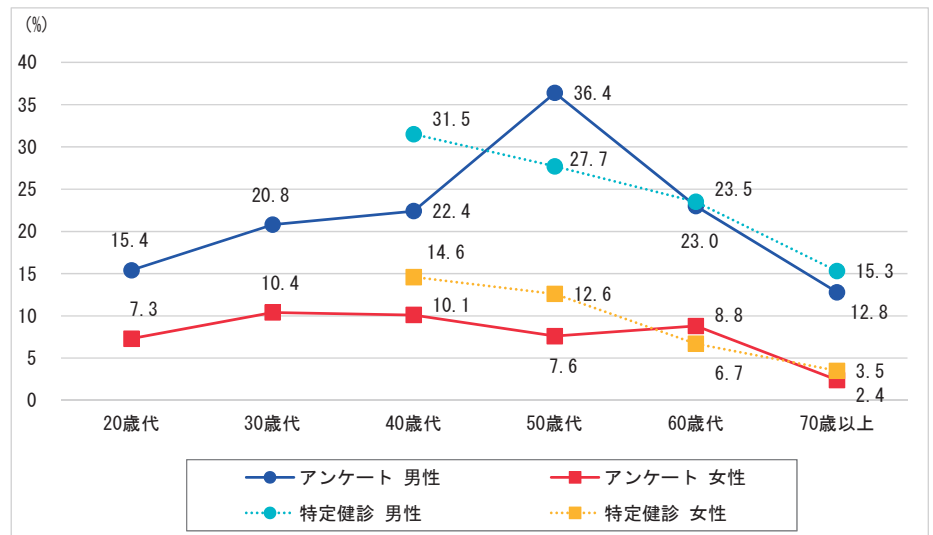


出典：健康に関する市民アンケート（平成28（2016）年）

## たばこを吸う人の割合

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。

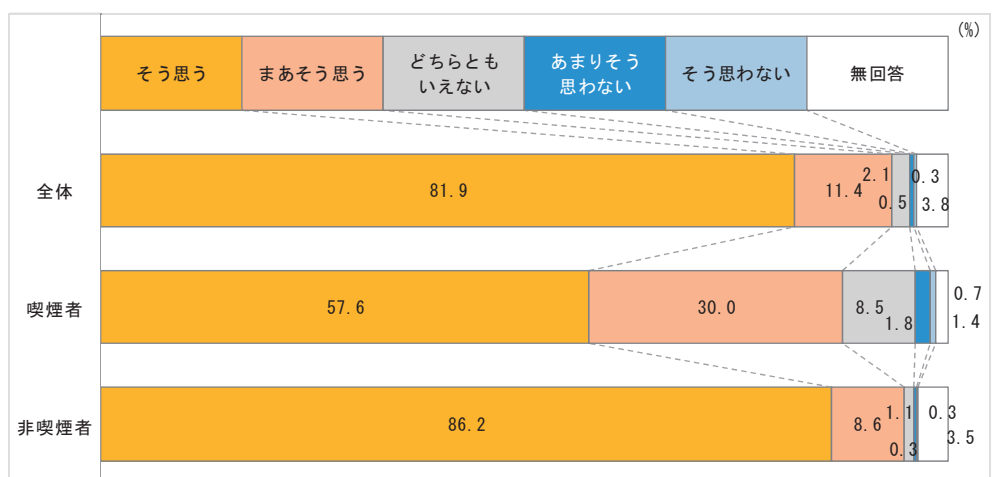
特定健康診査データの喫煙率は、男性40歳代が31.5%、50歳代が27.7%となっています。



出典：健康に関する市民アンケート／特定健康診査データ（平成28（2016）年）

## 受動喫煙について

「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。



出典：健康に関する市民アンケート（平成28（2016）年）

「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」

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」
- 2 からだやこころの状態を知るための「自分チェック」
- 3 末永く共に暮らしていくための「地域のつながり」

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。

「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





## 「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。

## 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。



**POINT 1**

**基本理念**

「健康」応援都市の実現を目指して  
健やかで心豊かに生活できるまち  
～地域で共に支え合うための  
人・地域の健康づくり～

**総合目標**

健康寿命  
の延伸

主観的  
健康感の  
向上

子供が  
健やかに  
育つこと

健康な  
家族の  
形成

**POINT 2**

**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」

子供世代  
5か条

働き盛り・子育て世代  
5か条

高齢者世代  
5か条

**POINT 3**

**ターゲット世代**

働き盛り・子育て世代の健康づくり

**【取組み分野別の健康づくり】**

【世代別の健康づくり】

子供世代

働き盛り・  
子育て世代

高齢者世代

生活習慣病の発症  
と重症化の予防

がん  
予防

循環器  
疾患の  
予防  
糖尿病・  
メタボリ  
ックシンド  
ーム

生活習慣の改善に向けた  
取組みの推進

栄養・食生活

身体活動・運動

こころ・休養

歯・口腔の健康

喫煙

飲酒

生活習慣病の発症と重症化の予防

がん予防

糖尿病・メタボリックシンドローム・  
循環器疾患の予防

生活習慣の改善に向けた取組みの推進

栄養・食生活

身体活動・運動

こころ・休養

歯・口腔の健康

喫煙

飲酒

## 【1】 がん予防

### ◆目標

がんを早期発見し、早期治療へつなげます

～定期的に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～



目標指標	現状値	指標の方向
がん検診受診率	胃がん 5.1%、肺がん 6.6%、大腸がん 34.0% 子宮頸がん 21.0%、乳がん 26.0%	上げる
がん精密検査受診率	胃がん 90.2%、肺がん 72.7%、大腸がん 65.2% 子宮頸がん 76.6%、乳がん 84.4%	上げる

### ◆取組んでみよう

- ・ 定期的にがん検診を受診し、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。

#### がん教育

市内小学校の5～6年生を対象に、がん教育を実施しています。

日本人の2人に1人ががんになるといわれ、がんはとても身近な病気になっています。授業では、将来がんにならないために重要な生活習慣やがん検診などについてお伝えしています。



## 【2】 糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患の予防

### ◆目標

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～

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

### ◆取組んでみよう

- ・ 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。



### 自分の適正体重を知ろう

BMI とは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。  
もっとも病気にかからないと言われる体重（適正体重）があります。  
適正体重を知り健康づくりの目安としましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長} \quad \boxed{\phantom{00}} \text{ m} \times \text{身長} \quad \boxed{\phantom{00}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\phantom{00}} \text{ kg}$$

(例) 身長 155cm の人は……1.55 × 1.55 × 22 ≒ 52.9kg

$$\text{自分の BMI} = \text{体重} \quad \boxed{\phantom{00}} \text{ kg} \div \text{身長} \quad \boxed{\phantom{00}} \text{ m} \div \text{身長} \quad \boxed{\phantom{00}} \text{ m} = \boxed{\phantom{00}}$$

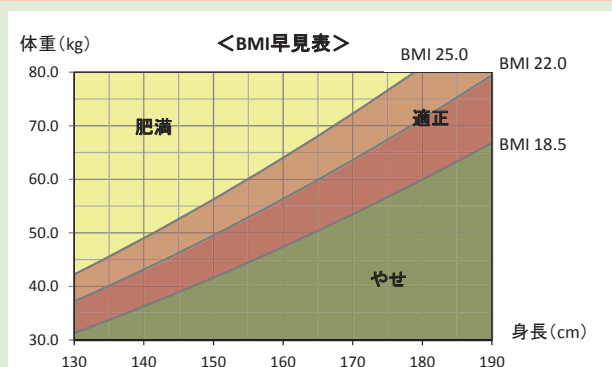
(例) 身長 155cm、体重 58kg の人は……58 ÷ 1.55 ÷ 1.55 ≒ 24.1

BMI 判定基準

肥満：25.0 以上

適正：18.5 以上から 25.0 未満

やせ：18.5 未満



### 【3】 栄養・食生活（食育推進）

#### ◆目標

適切な量と質の食事をする人を増やします  
～1日3食バランスよく食べましょう～

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%、男性 67.5%、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%、中学1年生 7.3% 20～40歳代男性 22.0%、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て食事をしている人の割合	20歳以上男性 44.7% 20歳以上女性 56.5%	上げる

#### ◆取組んでみよう

- ・ 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。



#### 食生活チェック

- 朝食を食べないことが多い
- 味の濃いものやインスタント食品が好き
- 野菜料理をあまり食べない
- 魚料理より肉料理が好き
- ほぼ毎日、間食をする
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる
- 大食い、早食いである

1つでも「はい」があった人は、生活習慣病にかかりやすい食生活を送っている可能性があります。主食・主菜・副菜を揃えて、3食バランスよく食べましょう。

#### めざましスイッチ朝ごはん

市内の栄養士が連携し「野菜の摂取量を増やす」「朝食の欠食を減らす」を目標に、食育の普及啓発に取り組んでいます。

##### 給食で市内農産物を使用した共通献立の実施

市内農産物を使った共通献立を11月に保育園・小学校・中学校の給食および健康課事業で実施しています。

##### 野菜たっぷりカレンダーの作成・イラスト原画展の開催

保育園児および小学生から野菜に関するイラストを募集し、カレンダーを作成しています。また1次審査を通過した作品については、公民館等でイラスト原画展を開催しています。



## 【4】 身体活動・運動

### ◆目標

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～



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

### ◆取組んでみよう

- ・ 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。



### 身体活動チェック

- 歩ける距離でも車や自転車を使う
- 階段よりエスカレーターやエレベーターを使う
- とくに定期的な運動は行っていない
- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 電車やバスはできるだけ座る
- 仕事はデスクワークが中心である
- 家事はできるだけやりたくない
- 体のこりや硬さを感じることもある

1つでも「はい」があった人は、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。



### Let's Try 西東京しゃきしゃき体操

西東京しゃきしゃき体操は、足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、市の歌「大好きです、西東京」に合わせて行う市のオリジナル健康体操です。

養成講座を受けた市民の推進リーダーが中心に活動しています。



## 今より 10 分多く体を動かそう

身体活動量を増やすには、一日の生活を振り返って、できそうなことを見つけ習慣化していくことが効果的です。まずは無理なく継続できることから始めてみましょう。

体重 60 kgの人が 10 分間のウォーキングで消費できるカロリーは約 40kcal です。

**運動の中心は歩くことです！**  
ウォーキング（早歩き）  
10分 約 40Kcal



普通の速さで歩くと約 33Kcal 消費できます。

生活の中の「歩行」も、少し意識するだけで運動になります。歩行以外の身体活動における 10 分間の消費エネルギーは以下の通りです。

※消費エネルギーは体重 60 kgの場合です。

エレベーターを  
使わず階段を  
使う

40kcal



買い物や  
散歩をする

33kcal  
(散歩)



家事をこまめに  
する

33kcal  
(風呂掃除)



車を使わず  
自転車を使う

40kcal



テレビを見ながら  
ストレッチ

33kcal  
(体操)



水中歩行

40kcal



## 【5】 心ころ・休養

### ◆目標

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～

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」「ほとんど完全に取れている」	37.2%	上げる
相談できる人がいる人の割合	77.5%	上げる

### ◆取組んでみよう

- 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。
- 周囲の人の心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。



### 心ころ・休養チェック

- 毎日忙しい
- 睡眠不足が続いている
- 最近イライラすることが多い
- 家族関係や仕事に悩みがある
- 引越しや転勤などで環境が変わった
- 趣味といえるものがない
- 自分だけの時間が持てない

心ころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合いながら、自分なりのリラックス法を身につけましょう。



## コラム

### 快眠のカギは規則正しい生活リズム

生活リズムを整えると、体内に備わっている目覚めと睡眠サイクルをつかさどる体内時計がうまく機能し、睡眠の質が上がります。

#### ■ 睡眠力がアップする1日の過ごし方



- 毎朝、同じ時間に起床し、朝日を浴びる
- 朝食をしっかりとって、体を目覚めさせる



- 適度な運動で体を積極的に動かす
- 昼寝は20分程度を目安にし、午後2時以降はしない



- 就寝の2時間までには夕食を済ます
- 就寝前にコーヒーやお酒は控える
- 寝る直前までテレビやスマートフォンの画面を見ない





## 【6】 歯・口腔の健康

### ◆目標

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～

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

### ◆取組んでみよう

- ・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。



### 歯・口腔チェック

- 間食が多い
- 不規則な生活をしている
- ストレスを日常的に感じている
- 糖尿病または高血圧である
- たばこを吸っている
- 口の中を観察する習慣がない
- 歯みがきに時間はかけない
- フッ素入り歯みがき剤を使っていない
- 1年以上歯科医院には行っていない



#### チェックが4個以上

⇒お口の健康にはよい生活とは言えません。まずは歯科医院で健診をしてもらいましょう。

#### チェックが1～3個

⇒むし歯、歯周病の心配があります。生活習慣を見直しましょう。

#### チェックが0個

⇒歯や口の健康度が高いでしょう。現在の生活習慣を維持しましょう

## 【7】 喫煙

### ◆目標

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  
 ～マナーを守りましょう～



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

### ◆取組んでみよう

- ・ 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。

### COPD チェック (慢性閉塞性肺疾患)

- 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと、音がしやすい
- 黄色い粘り気のあるたんが出る
- かぜをひいてないのに、せきやたんが続く
- 息切れする
- 疲れやすい
- 起床時に頭痛がする

いくつかの症状が思い当たる方は、  
 医師に相談しましょう！



### コラム

#### 受動喫煙について考えよう

たばこを吸わない人も副流煙により、がんや脳卒中や心筋梗塞、呼吸器疾患などのリスクを高めます。妊娠中の場合は、胎児の早産や流産、低出生体重児などにつながるといわれています。



#### 副流煙

(主流煙に含まれる量を1とした場合)

- ・ニコチン・・・2.8倍
- ・タール・・・3.4倍
- ・一酸化炭素・・・4.7倍

たばこの煙は半径7メートルまで到達するといわれています。副流煙に含まれる有害成分は、吸い込む煙以上です。家族や身近な人のためにも禁煙が求められます。

## 【8】 飲酒

### ◆目標

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～

目標指標		現状値	指標の方向
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 [目安]純アルコール：40g	10.3%	下げる
	女性 [目安]純アルコール：20g	14.7%	下げる

### ◆取組んでみよう

- ・ 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。



### <適切な飲酒量>

成人男性の場合、純アルコール量 1日 20g 以内  
(女性や高齢者は半量)

#### ◆ビール (中びん)



1本 (500ml)

#### ◆日本酒



1合 (180ml)

#### ◆焼酎



0.6合 (110ml)

#### ◆缶チューハイ



1.5缶 (520ml)

#### ◆ウイスキー



ダブル1杯 (60ml)

#### ◆ワイン



グラス 1.5杯 (180ml)



### お酒と上手につき合うには

- 食べながら適量をゆっくり飲む
- 週に2日は「休肝日」をつくる
- 強いお酒は薄めて飲む
- 水分補給しながら飲む
- 長時間飲み続けない
- 周囲の人に無理に進めず、楽しく飲む





西東京市マスコットキャラクター  
「いこいな」  
©シンエイ/西東京市

第2次西東京市健康づくり推進プラン後期計画  
(健康都市プログラム)

【概要版】

平成30(2018)年3月

発行 西東京市健康福祉部健康課

〒202-8555 西東京市中町1-5-1

電話 042-438-4037