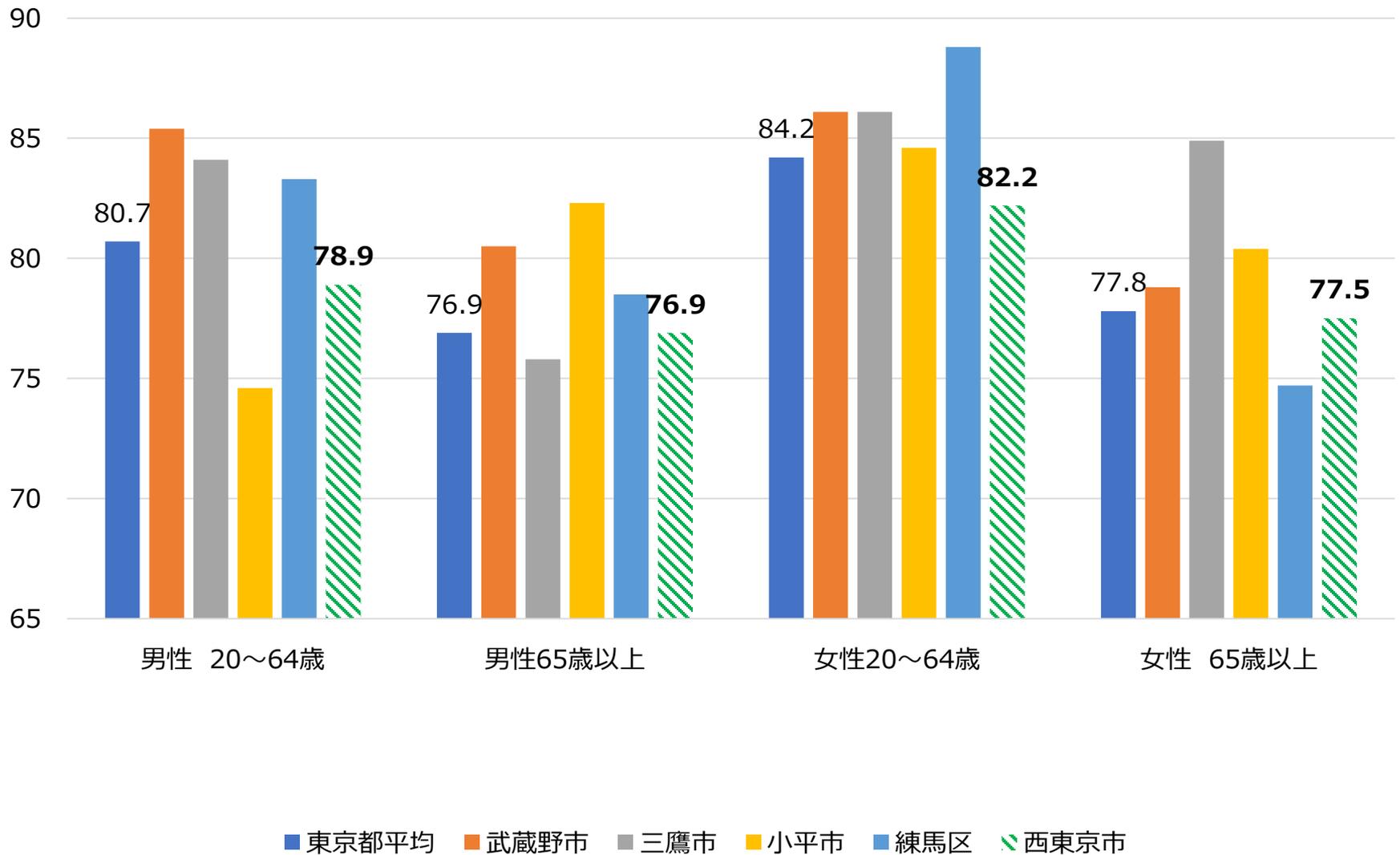


# 健康づくり推進プラン後期計画 重点課題事項（概略）

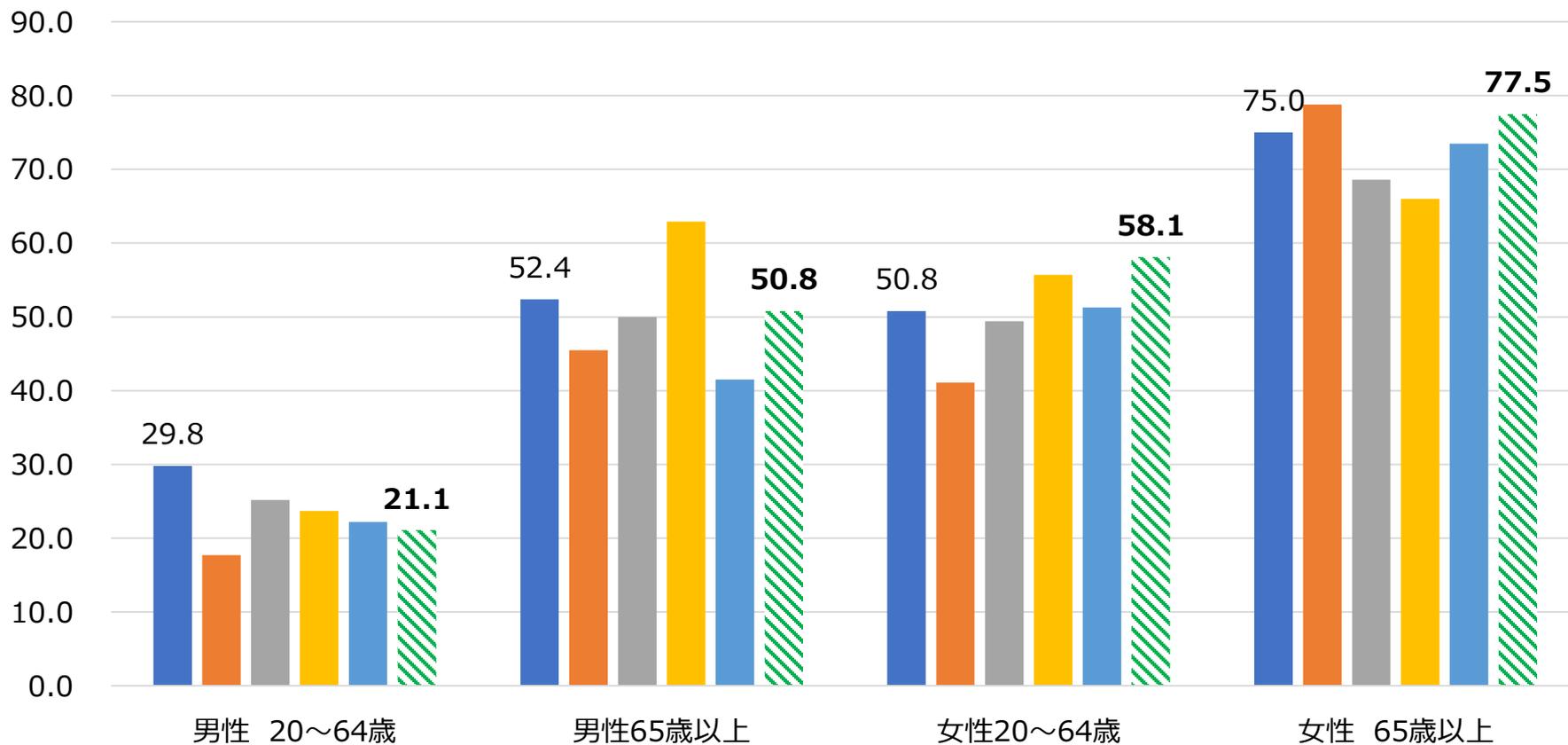
重点課題	具体的な課題事項	今後の取組（案）
<p>「働き盛り世代・子育て世代」の健康づくり</p>	<p>20～40歳代 ※健康づくり推進プラン評価・分析のためのアンケート調査（平成28年）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 朝食の欠食「食べない」 男性40歳代 13.4% 女性40歳代 9.0%</li> <li>◆ 2 男性の肥満（BMI25以上） 40歳代 35.8%</li> <li>◆ 3 女性のやせ（BMI18.5未満） 20歳代 24.4%</li> <li>◆ 4 ストレス（常に、しばしば） 男性40歳代 57.5% 女性30歳代 60.4%</li> <li>◆ 5 睡眠充足度（とれてない・しばしば） 男性30歳代 45.8% 女性20歳代 41.5%</li> <li>◆ 6 子育て不安・悩み「あった」 0歳児の保護者 38.8% 1歳児の保護者 38.9% 2歳児の保護者 46.7% 3歳児以上の保護者 48.1%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 健康や食に関する正しい知識の習得（学ぶ力の向上）</li> <li>➤ 喫煙・受動喫煙対策</li> <li>➤ 学校における健康教育の充実（がん教育をはじめ、保護者を含む家族への働きかけ）</li> <li>➤ 身近な場所での健康教室の実施 例) 集合住宅・事業所・商店街・子育てサークル など</li> <li>➤ 市ホームページ等での情報発信強化</li> <li>➤ 子育て世代包括支援センターの設置（平成32年度末まで）</li> </ul>

重点課題	具体的な課題事項	今後の取組
<p>「人生100年」を見据えた 「健康づくり」「地域づくり」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 元気高齢者の割合が減少 平成22年度末 87.4% 平成27年度末 84.3%</li> <li>◆ 全世帯における65歳以上単身高齢者世帯の割合 9,690世帯／89,605世帯 ≒ 11%</li> <li>◆ 健康寿命（平成27年 要介護 2 以上） 健康寿命 男性 82.96歳（16位／多摩26市） 女性 85.43歳（25位／多摩26市） 平均障害期間 男性 1.87年（24位／多摩26市） 女性 3.94年（24位／多摩26市）</li> <li>◆ 地域とのつながり（別紙）</li> <li>◆ 高齢期の低栄養該当者が増加 （65歳以上 アルブミン3.5以下 健康診査受診者） 平成23年度 1.3% 平成28年度 2.1%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ フレイル（虚弱）予防対策</li> <li>➤ 身近な場所での健康教室の実施 例）集合住宅・事業所・商店街・子育てサークル など</li> <li>➤ 専門職等による地域訪問</li> <li>➤ しゃきしゃき体操</li> </ul>

# 自身の健康状態「よい」「まあまあ」



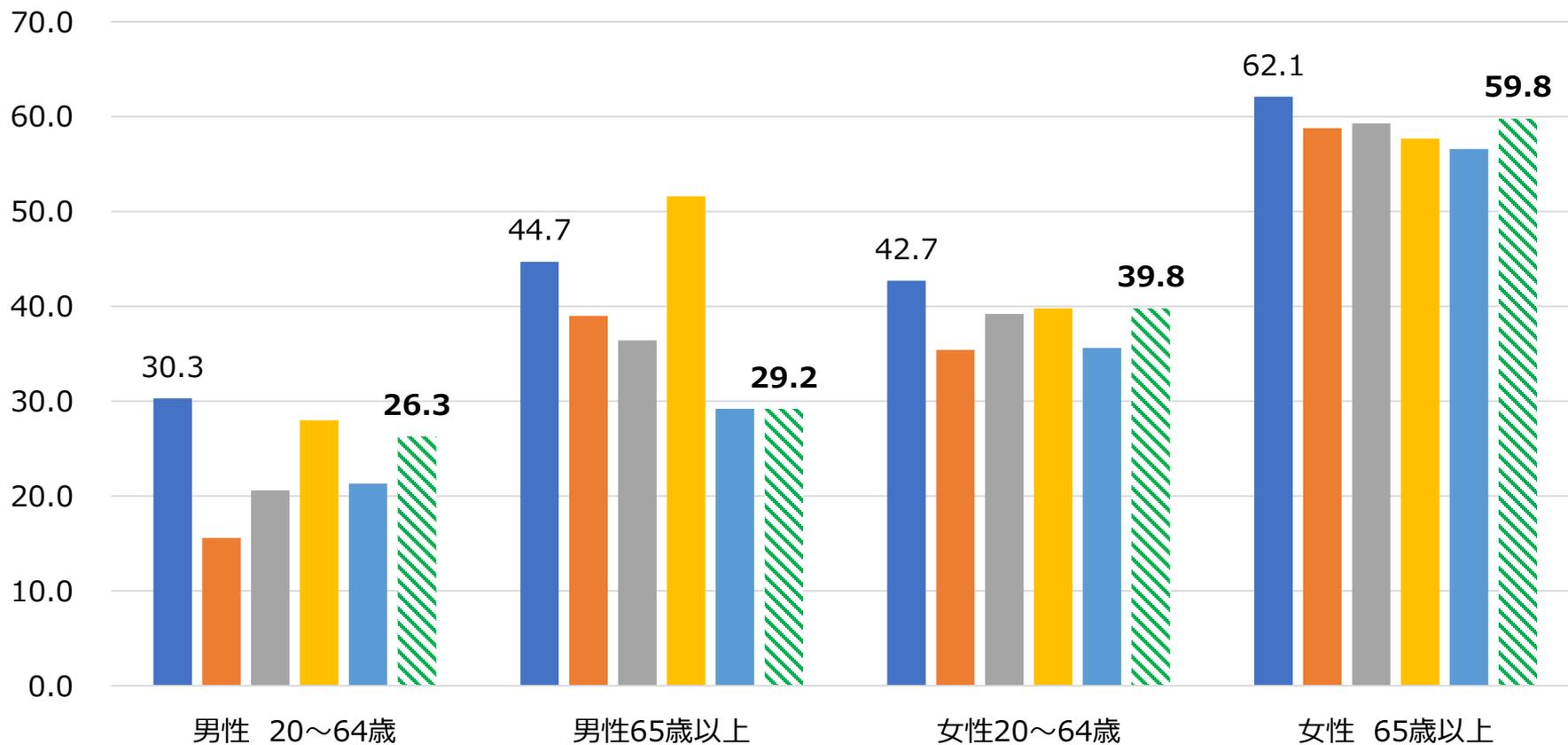
## 地域とのかかわり「相談し合える」「立ち話をする」



■ 東京都平均 ■ 武蔵野市 ■ 三鷹市 ■ 小平市 ■ 練馬区 ■ 西東京市

出典 平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査（平成26年12月 東京都）

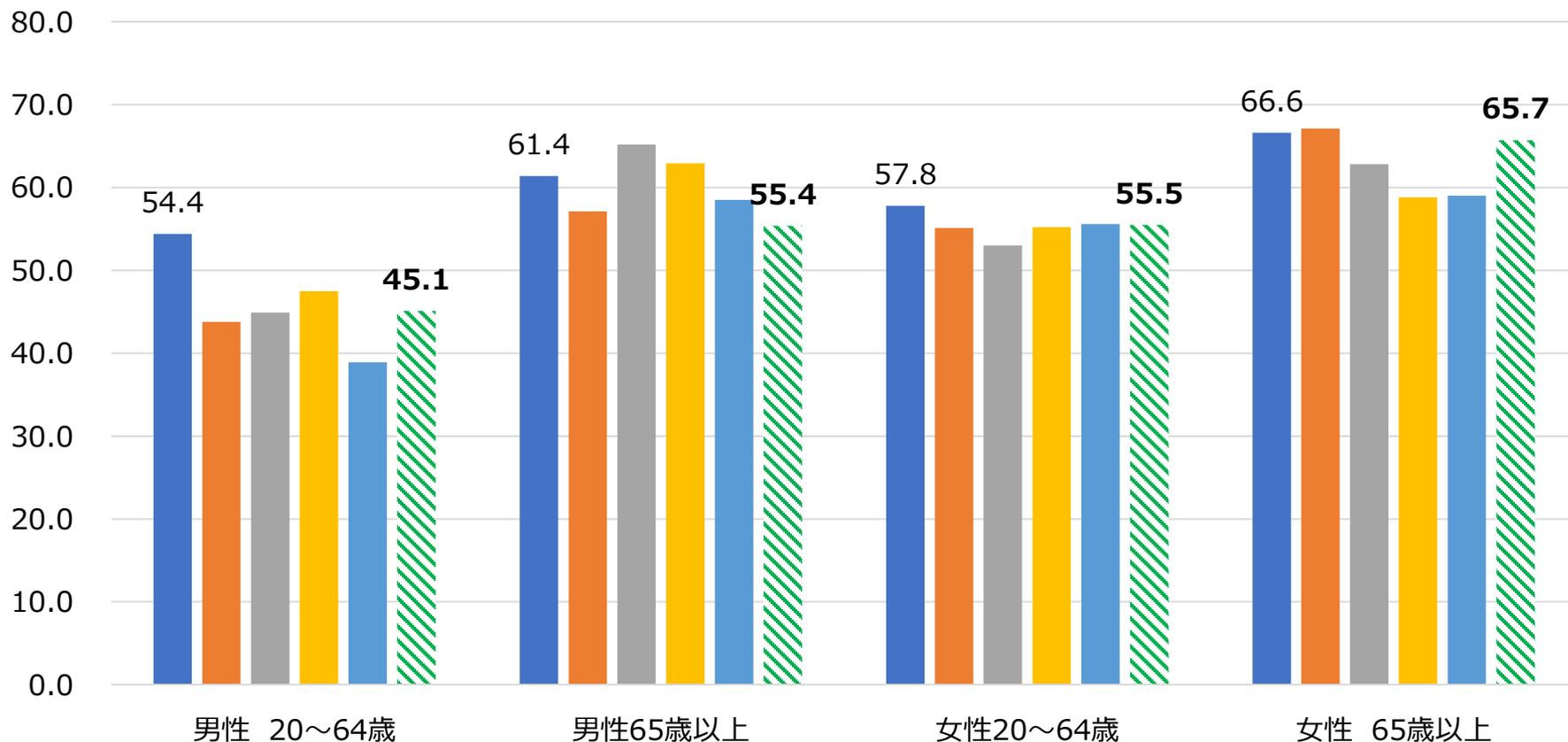
## 異世代との交流の機会「とてもある」「まあまあある」



■ 東京都平均 ■ 武蔵野市 ■ 三鷹市 ■ 小平市 ■ 練馬区 ■ 西東京市

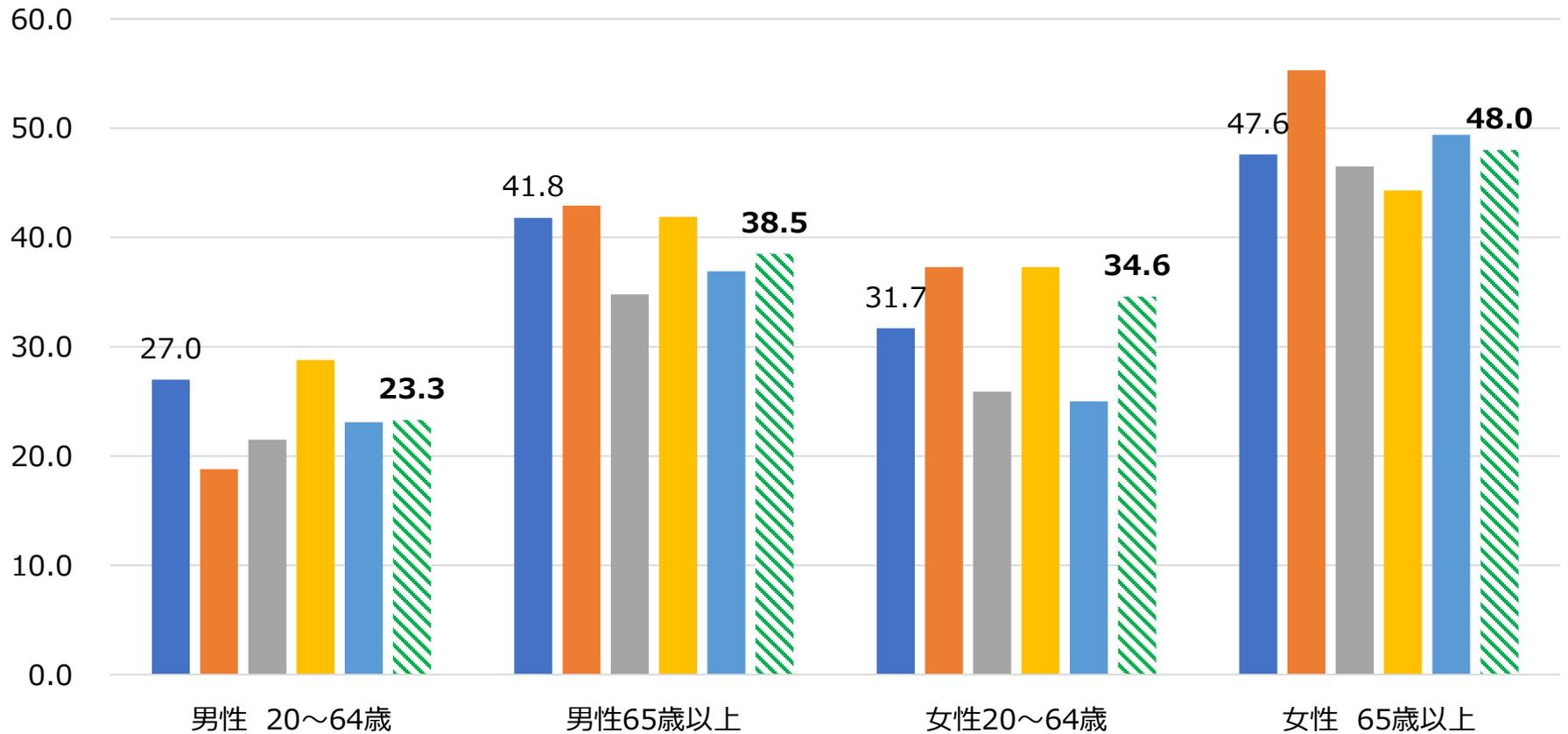
# 困ったときの助け合い、支え合いの意識

## 支え合うと思うか？「そう思う」「どちらかといえばそう思う」



■ 東京都平均 ■ 武蔵野市 ■ 三鷹市 ■ 小平市 ■ 練馬区 ■ 西東京市

## 地域ボランティア・趣味活動グループへの参加状況



■ 東京都平均 ■ 武蔵野市 ■ 三鷹市 ■ 小平市 ■ 練馬区 ■ 西東京市