

第3次西東京市健康づくり推進プラン（素案）

令和 年 月

西東京市

目次

内容

「健康」応援都市 西東京	1
第1編 計画の概要	2
第1章 計画の進行管理	2
第2章 計画の位置づけ	3
第3章 計画期間	3
第4章 計画の進行管理	4
1 計画の推進体制	4
2 計画の進行管理と評価	4
第2編 西東京市健康づくり推進プラン	5
第1章 市の現状	5
1 人口等の動向	5
2 出生と死亡の動向	10
3 主な死因別死亡	11
4 医療費の状況	14
5 市の地域資源	15
6 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）	17
総合目標達成状況（進捗）評価まとめ	17
第2章 目指す方向性（案）	18
1 基本理念	18
2 施策体系（案）	20
3 基本施策の方向性（案）	21

第3章 施策の展開	22
1 すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防	22
2 ライフステージに応じた生活習慣の改善の促進	28
3 子どもが健やかに育つまち	47
4 安全・安心に暮らせるまち	55

「健康」応援都市 西東京

※準備中

第1編 計画の概要

第1章 計画の進行管理

今や世界有数の長寿国となり、人生 100 年時代の到来がすぐそこまで迫っている我が国においては、生活習慣病やその重症化などにより要介護状態となる人が増加しており、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題となっています。加えて「こころの健康」の面では、過労や生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立といった、生きることの阻害要因が社会の中に存在しています。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行は、人と人とのつながりの希薄化や地域コミュニティの弱体化を引き起こし、心身の健康に大きな影響を与えました。自分の健康は自らづくり・守ることが基本ですが、乳幼児期から高齢期までの全てのライフステージ（人生の段階）において、一人ひとりがいつまでも心身ともに健やかに暮らしていけるよう、社会全体で健康づくりを支えていくことの重要性が一層高まっています。

令和 6（2024）年度からの、国の「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目指すべきビジョンとし、「誰一人取り残さない健康づくり」と「より実効性をもつ取組の推進」を重点的な取組としています。また、「健やか親子 21（第 2 次）」により、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」により、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指しています。

以上を踏まえ、東京都においては、「東京都健康推進プラン 21（第三次）」や「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第 2 次）」を策定し、取組の推進をしています。

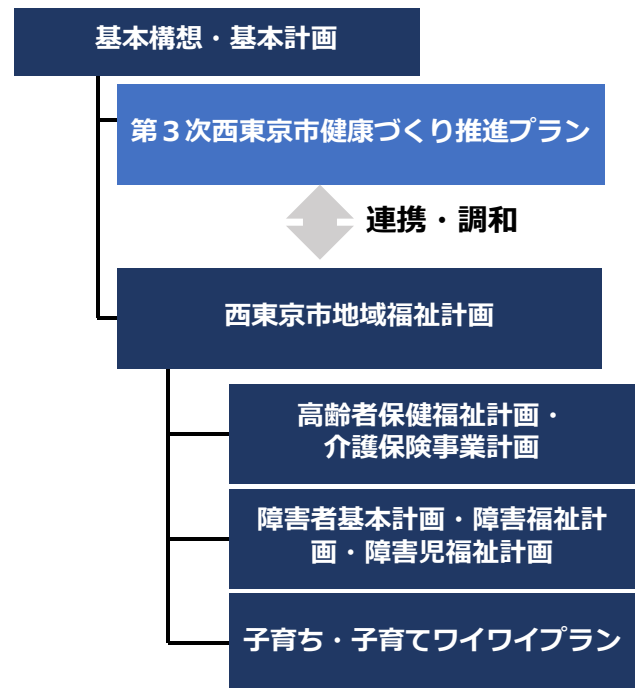
本市は、市政 10 周年である平成 23（2011）年に市民共通の願いとして生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために健康都市を目指すことを宣言しました。これを踏まえ、平成 25（2013）年には、10 か年の計画となる「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定し、平成 29（2017）年度までの前期における重点的な取組みを進めてまいりました。さらに、平成 30（2018）年には「第 2 次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（健康都市プログラム）」を策定し、取組みの更なる推進を図ってまいりました。

このたび、「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）」の計画期間が令和 5 年度で終了することを踏まえ、心身の健康づくりに関する新たな課題や施策動向等を踏まえながら、「第 3 次西東京市健康づくり推進プラン」を策定することにいたしました。

第2章 計画の位置づけ

本計画は、国の「健康日本21（第三次）」及び「健やか親子21（第2次）」の地方計画であり、健康増進法第8条第2項で規定する「市町村健康増進計画」、自殺対策基本法第13条第2項に基づく「市町村自殺対策計画」及び食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」となります。

なお、本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。



第3章 計画期間

国の「健康日本21（第三次）」や東京都の「東京都健康推進プラン21（第三次）」は令和6（2024）年度～令和17（2036）年度となっておりますが、本市の様々な関連計画との整合を考慮し、令和6（2024）年度～令和15（2034）年度とします。

なお、前回の「西東京市生きる支援推進計画」の前期計画の計画期間は令和6年度までとしておりましたが、本計画と一体化するため、期限を一年前倒しします。



西東京しゃきしゃき体操キャラクター「しゃきりん」

第4章 計画の進行管理

1 計画の推進体制

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組むことが必要で、一人ひとりが日々の生活習慣を見直し改善し健康づくりに取り組むことが基本です。

健康増進法 第2条（国民の責務）

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進につとめなければならない

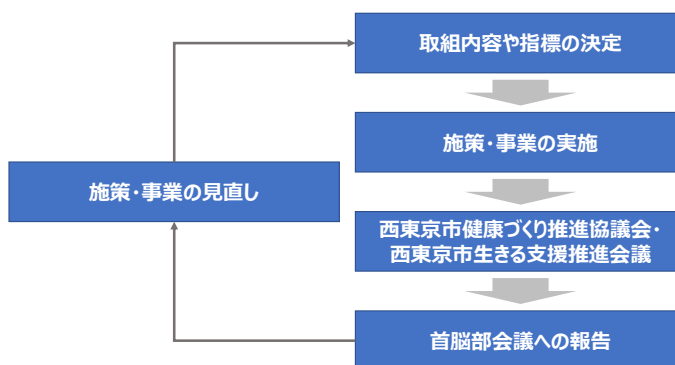
しかし、個人だけでは適正な生活習慣を身につけ、生涯にわたって継続していくことは困難です。そのため、個人の健康づくりを家族・地域・行政など社会全体で支援していくことが大切です。

したがって、「第3次西東京市健康づくり推進プラン」を総合的・計画的に推進していくためには、市民の健康づくりに関わる多様な主体との連携を図ることが必要です。

このため、①庁内関連部門間の連携、②医療機関・専門家、民間事業者等との連携、③国、東京都、多摩小平保健所等との連携、の3つの視点から連携を図ります。

2 計画の進行管理と評価

計画を効果的に推進するため、計画の策定（Plan）、実行（Do）、評価（Check）、見直し（Action）のサイクルに基づき、計画の進捗状況を把握・評価していきます。



(1) 目標達成状況の把握

計画の進捗状況を把握・評価するため、計画に掲げた目標の達成状況を随時把握し、結果を市民に公表していきます。

市民や市民活動団体、事業者、社会福祉協議会、専門家等で構成される西東京市健康づくり推進協議会において、「第3次西東京市健康づくり推進プラン」の進捗状況・達成状況について進行管理を行います。

第2編 西東京市健康づくり推進プラン

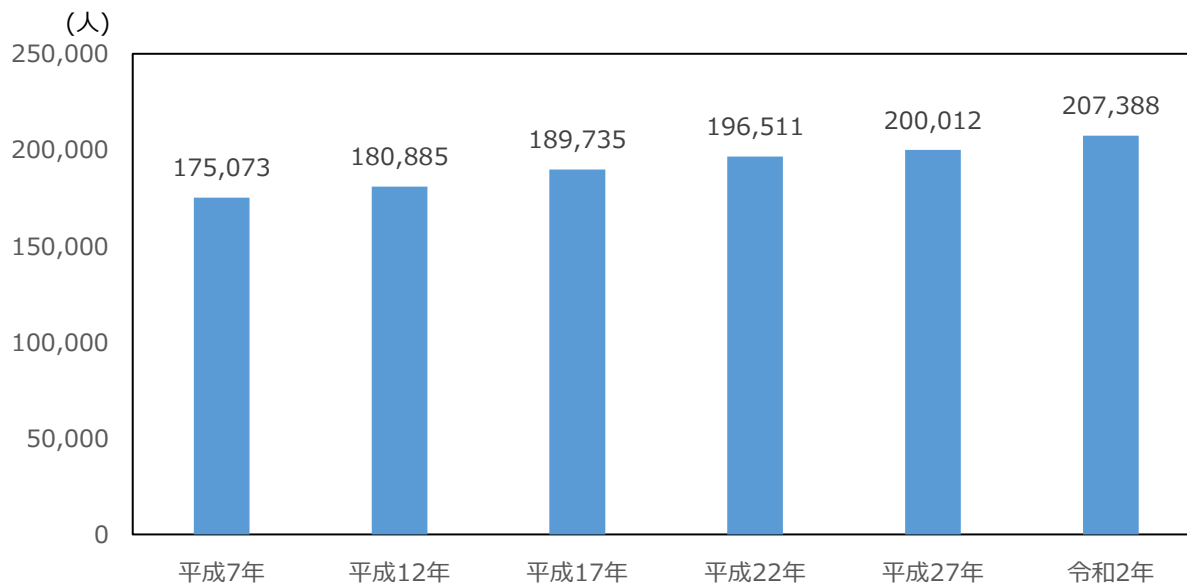
第1章 市の現状

1 人口等の動向

(1)人口の年次推移

本市の人口は、平成7（1995）年以降、一貫して増加の傾向にあり、平成27（2015）年の国勢調査で20万人を超え、以降も増加しています。

図表 2-1 西東京市人口の年次推移



出典：国勢調査（平成12（2000）年までの値は、合併前の田無市、保谷市の計）

図表 2-2（参考）多摩地域の人口上位10市

市町村名	人口（令和2年）
八王子市	579,355 人
町田市	431,079 人
府中市	262,790 人
調布市	242,614 人
西東京市	207,388 人
小平市	198,739 人
三鷹市	195,391 人
日野市	190,435 人
立川市	183,581 人
東村山市	151,815 人

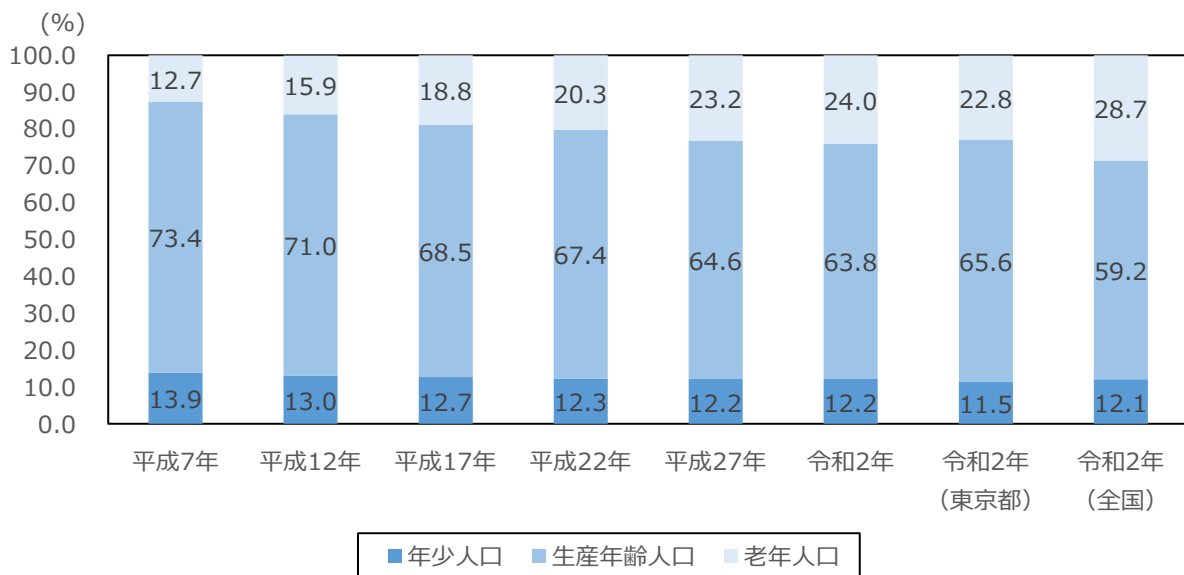
出典：国勢調査

(2)年齢階級別人口構成割合

令和2（2020）年の国勢調査における年齢3区分別人口構成割合は、0～14歳の年少人口が12.2%、15～64歳の生産年齢人口が63.8%、65歳以上の老年人口が24.0%となっています。

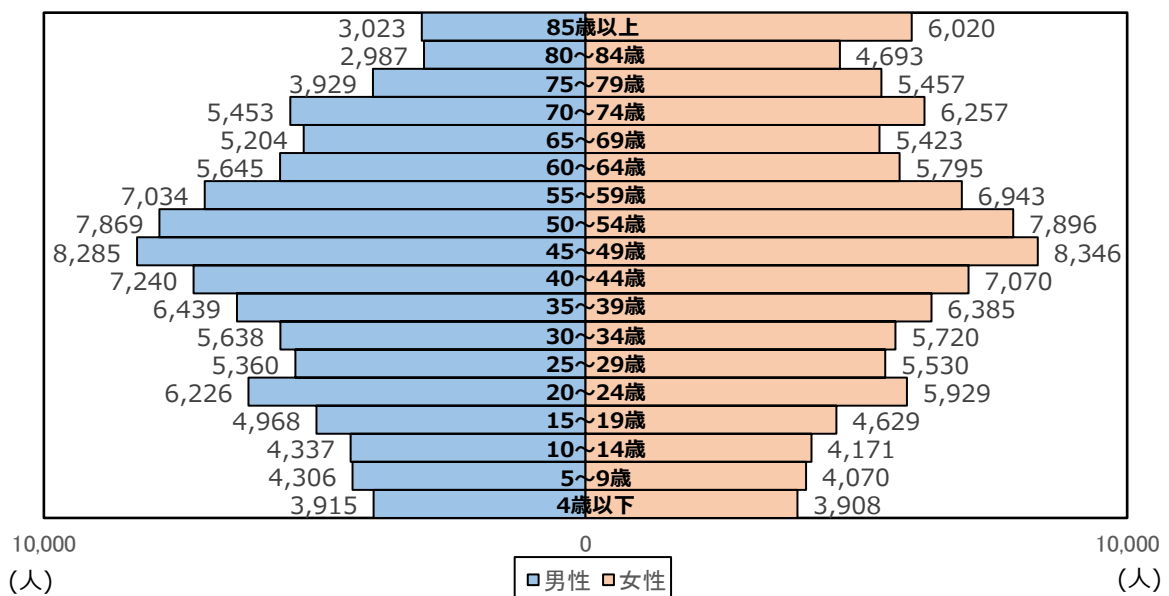
高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は全国よりは低く東京都よりは高くなっています。生産年齢人口の割合は全国よりは高く東京都よりは低くなっています。年少人口の割合は全国・東京都いずれよりも高くなっています。

図表 2-3 年齢3区分別人口構成割合の推移



出典：国勢調査

図表 2-4 年齢階級別人口構成割合（令和2年）

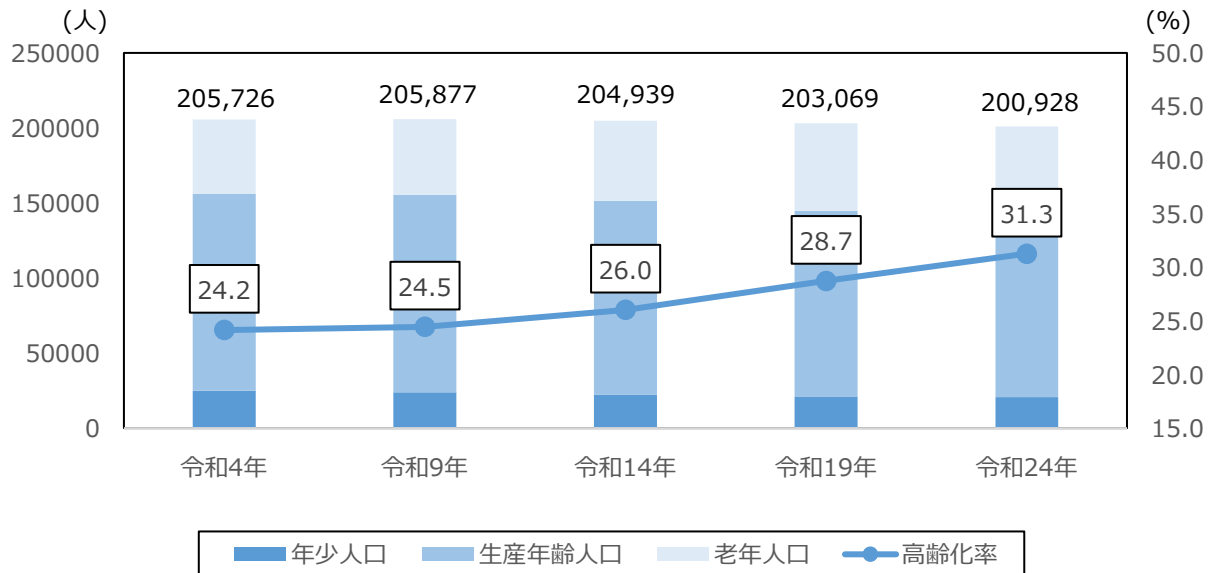


出典：国勢調査

(3)将来人口推移（年齢3区分別）

本市の人口は、令和9（2027）年までは増加し続け、その後は緩やかに減少すると推計されています。高齢化率は、令和4（2022）年の24.2%から令和14（2032）年には26.0%、令和24（2042）年には31.3%になると見込まれています。

図表 2-5 年齢3区分別人口構成割合の推移

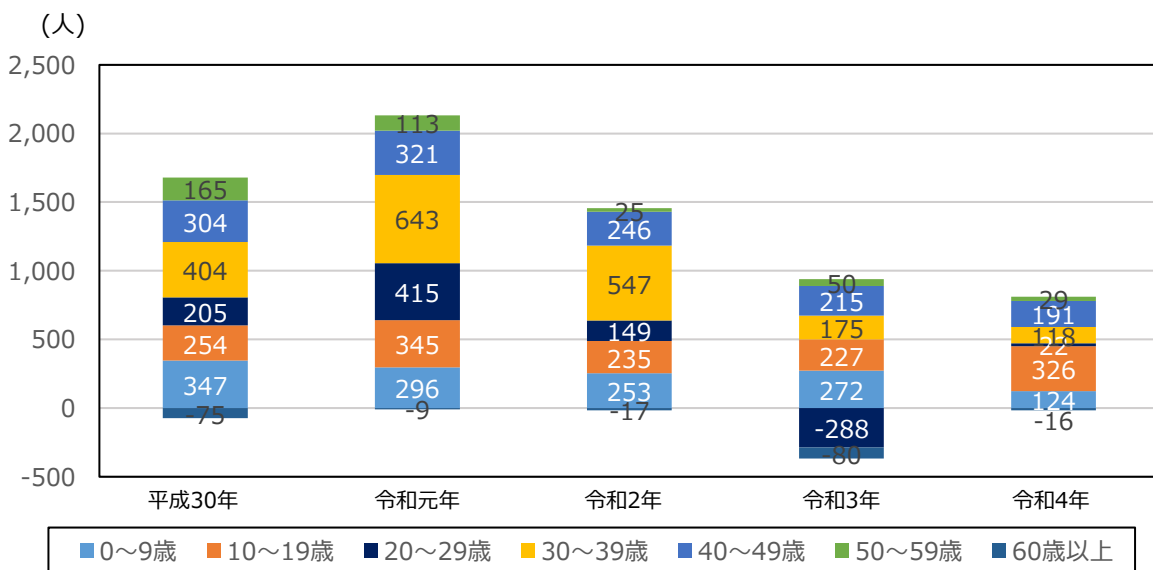


出典：西東京市人口推計調査報告書（令和4年11月）

(4)転入・転出者数

本市は転入超過が続いており、特に若年層・壮年層の転入者が多くなっています（下図は転入者数、マイナスは転出者数）。

図表 2-6 転入・転出者数の推移

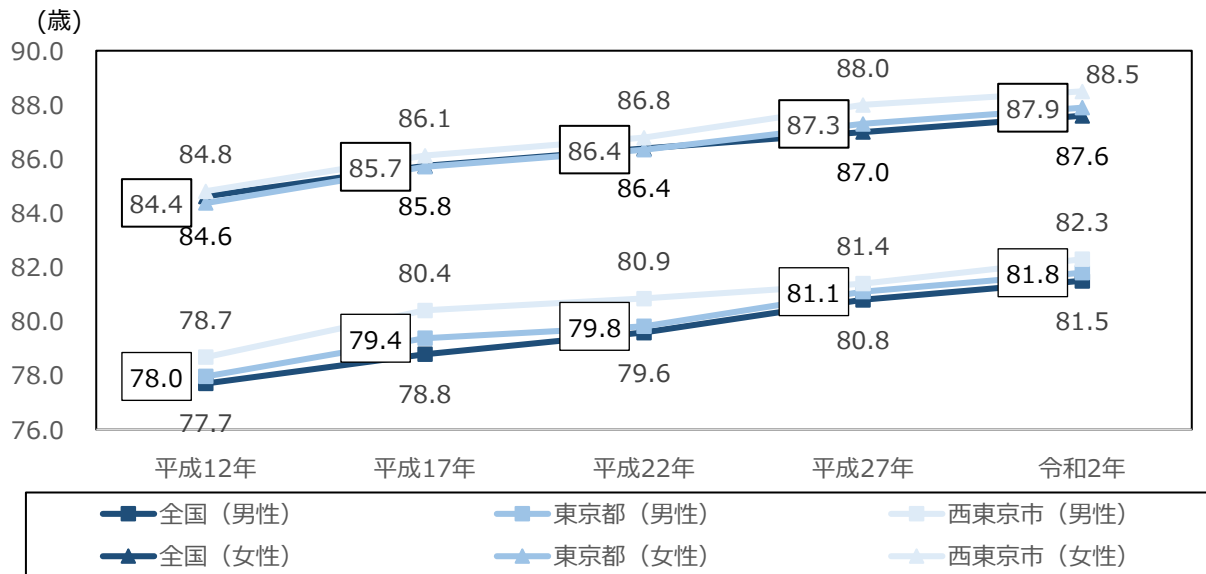


出典：住民基本台帳人口移動報告

(5)平均寿命

本市の平均寿命は増加傾向にあり、令和 2（2020）年には、男性は 82.3 歳で全国より 0.8 歳、東京都より 0.5 歳上回り、女性は 88.5 歳で全国より 0.9 歳、東京都より 0.6 歳上回っています。

図表 2-7 平均寿命の推移



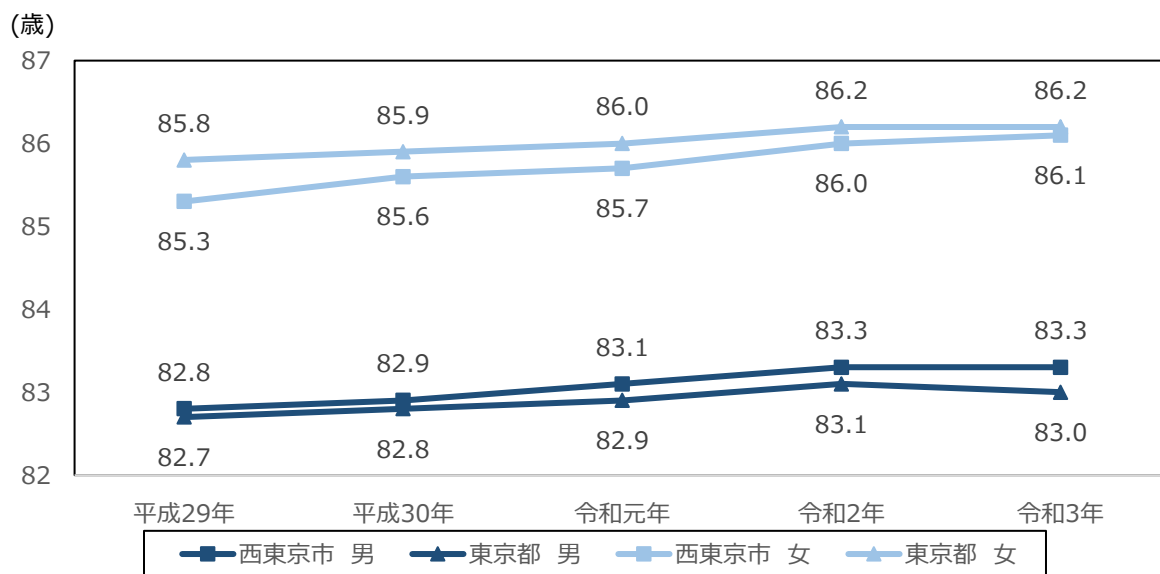
出典：市区町村別生命表、都道府県別生命表

(6)健康寿命

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

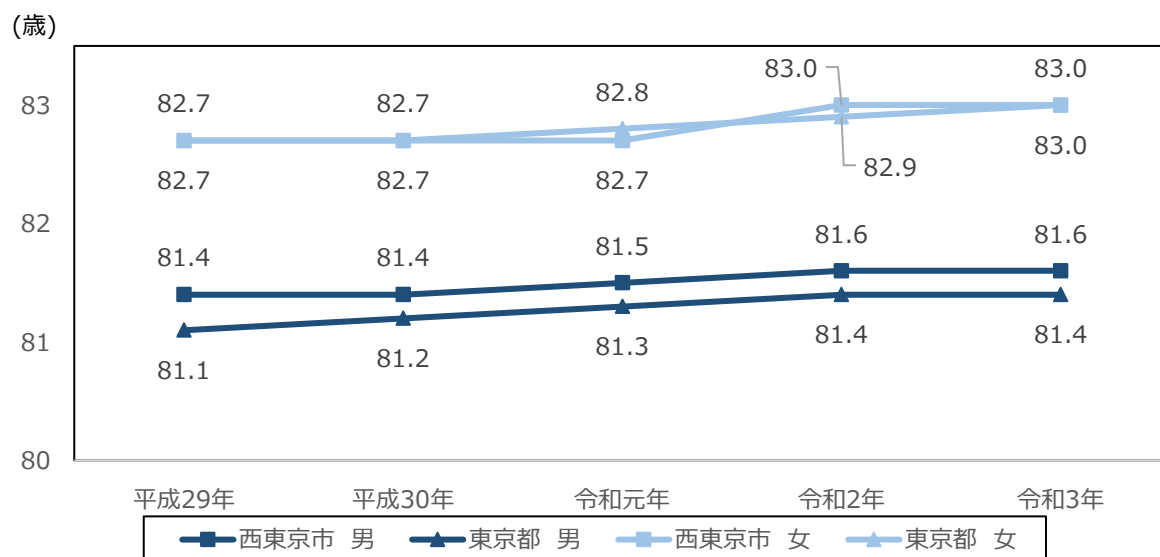
本市の健康寿命は要介護 2 で見ても要支援 1 で見ても延伸傾向にあります。令和 3（2021）年では、要介護 2 で見た場合、男性は東京都より 0.3 歳上回り、女性は 0.1 歳下回っています。要支援 1 で見た場合、女性は東京都と同じで、男性は 0.2 歳上回っています。

図表 2-8 健康寿命（要介護 2 になる年齢）



出典：市区町村別 65 歳健康寿命

図表 2-9 健康寿命（要支援 1 になる年齢）



出典：市区町村別 65 歳健康寿命

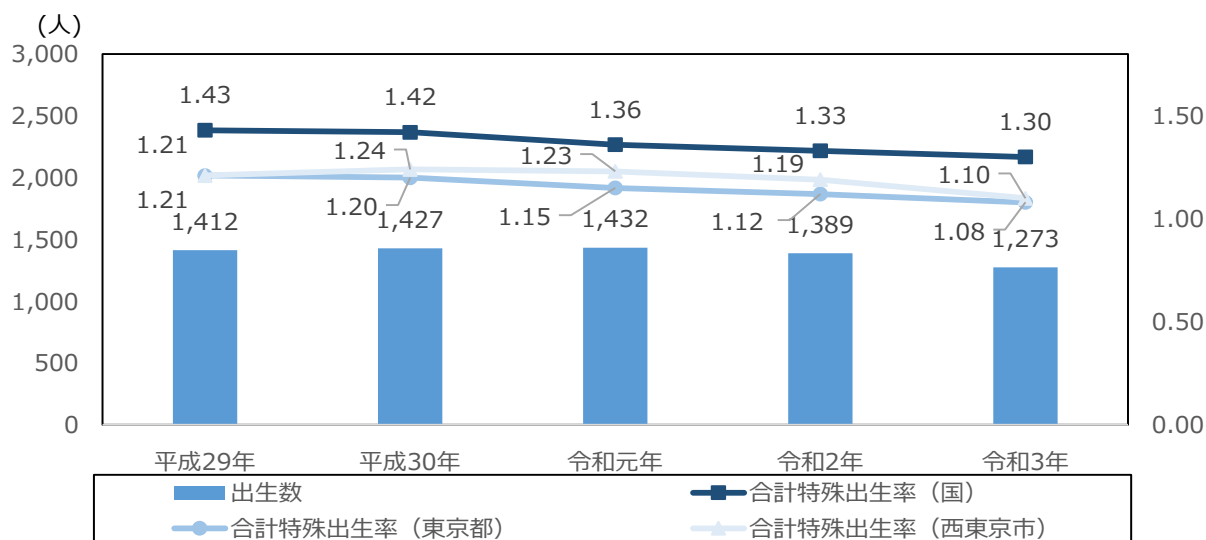
2 出生と死亡の動向

(1)出生数・合計特殊出生率

本市の出生数は、令和元年以降減少傾向にあり、令和 3（2021）年には 1,273 人となっています。

合計特殊出生率は、平成 30（2018）年以降減少傾向にあり、令和 3（2021）年には 1.10 となっています。

図表 2-10 出生数・合計特殊出生率の推移

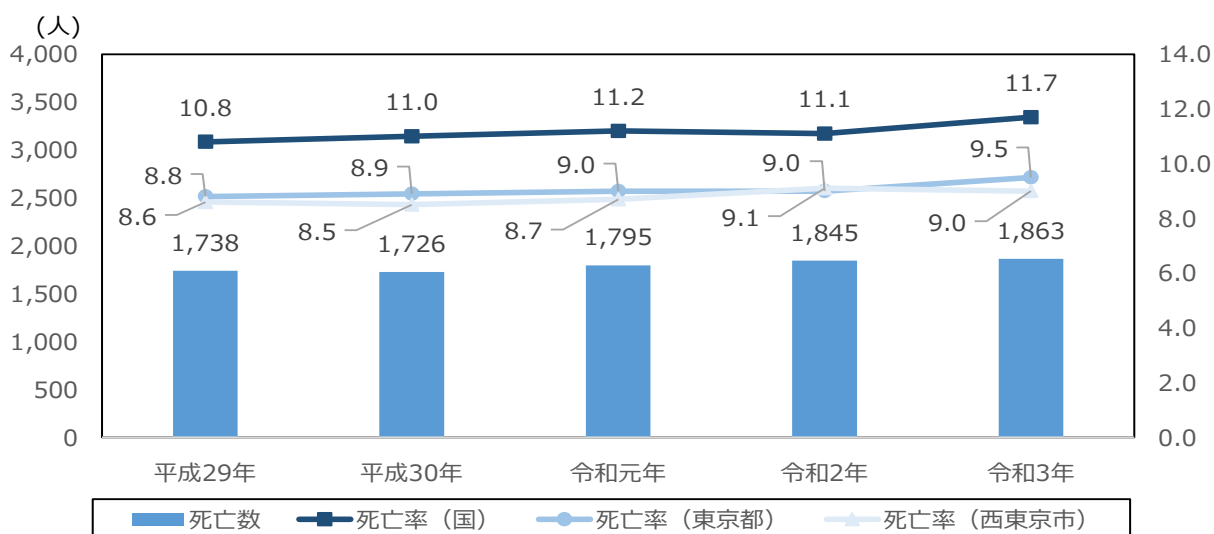


出典：人口動態統計（出生数）、北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（合計特殊出生率）

(2)死亡数・死亡率（人口千人対）

本市の死亡数は増加傾向にあり、令和 3（2021）年には 1,863 人となっています。

図表 2-11 死亡数・死亡率の推移



出典：人口動態統計

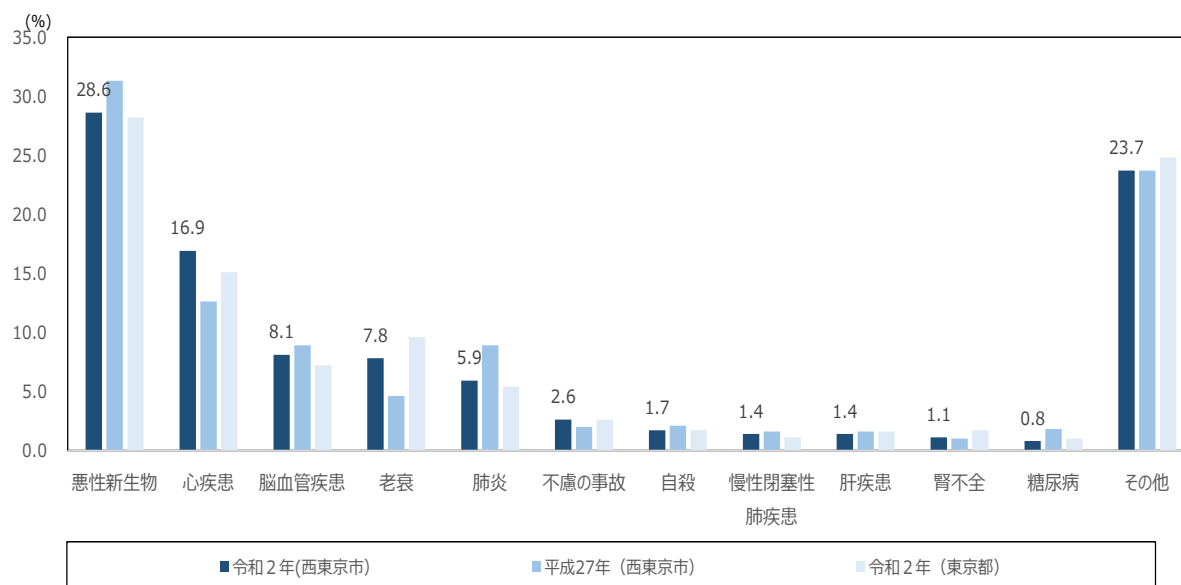
3 主な死因別死亡

(1)死因別死亡割合

本市の死因は悪性新生物（28.6％）が最も多く、次いで心疾患（16.9％）、脳血管疾患（8.10％）が多くなっています。

平成 27（2015）年と比較すると心疾患・老衰等が増加しています。東京都と比較すると、老衰等が少なく、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、肺炎等が多くなっています。

図表 2-12 死因別死亡割合



出典：人口動態統計

(2)主要な死因

西東京市における主要な死因は、平成 29（2017）年から令和 2（2021）年まで、「悪性新生物」が第 1 位、「心疾患」が第 2 位となっています。第 3 位、第 4 位は「脳血管疾患」または「老衰」となっています。

図表 2-13 死亡数の多い主要な死因

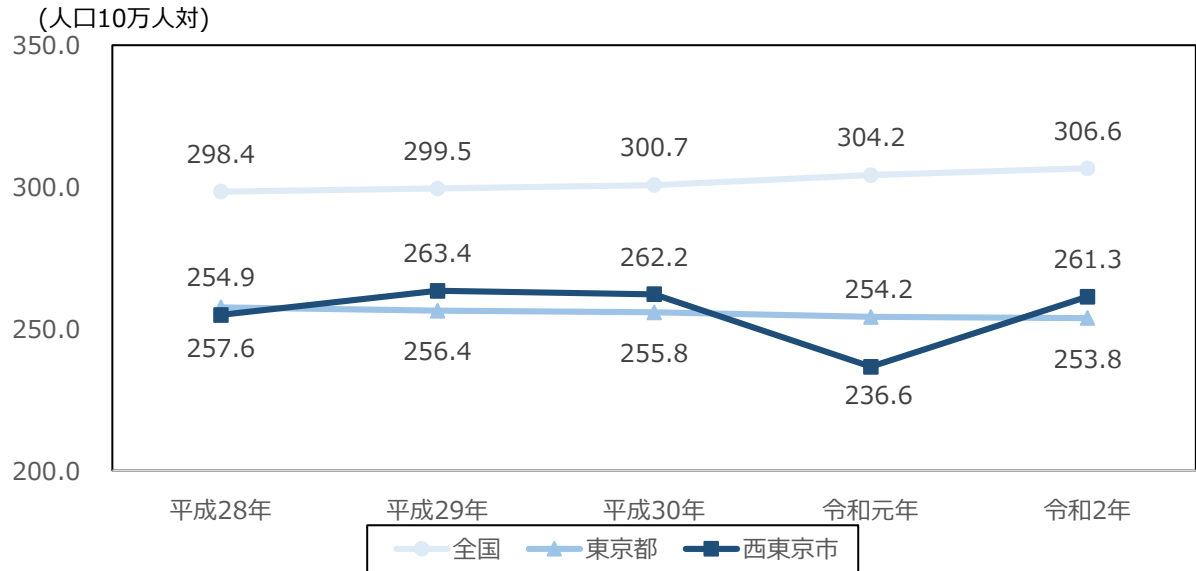
	平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年
第 1 位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
第 2 位	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
第 3 位	脳血管疾患	老衰	老衰	老衰
第 4 位	老衰	脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患

出典：人口動態統計

(3)主要死因別の死亡率（人口10万対）の推移

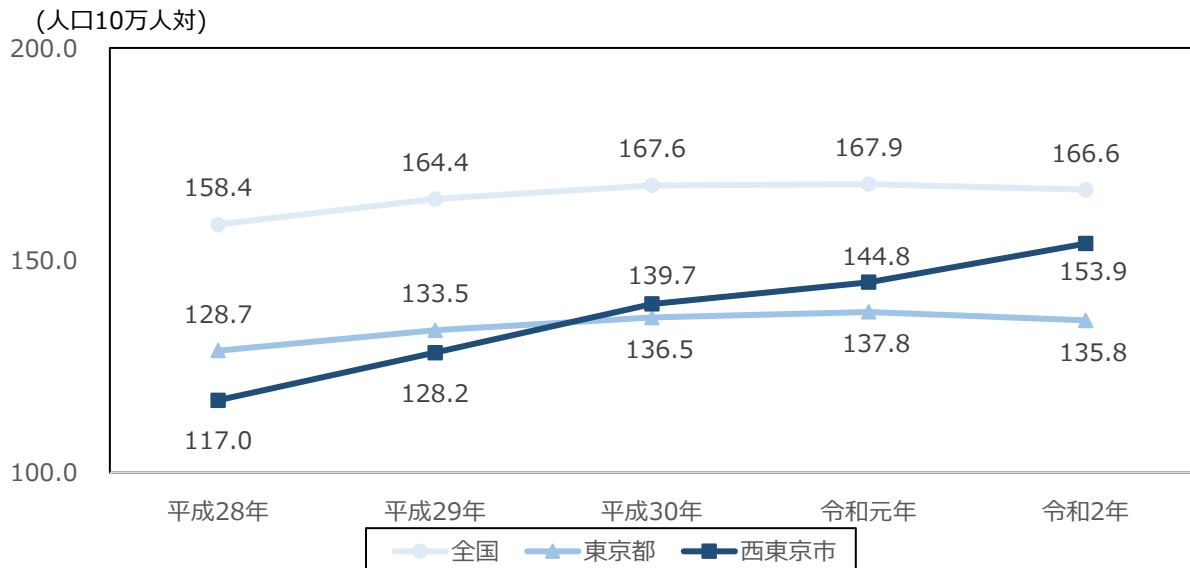
悪性新生物・心疾患・脳血管疾患の三大生活習慣病による死亡率は、いずれも全国より低く、東京都より高くなっています。いずれも死亡率は増加傾向にありますが、特に心疾患による死亡率が増加傾向にあります。

図表 2-14 悪性新生物による死亡率



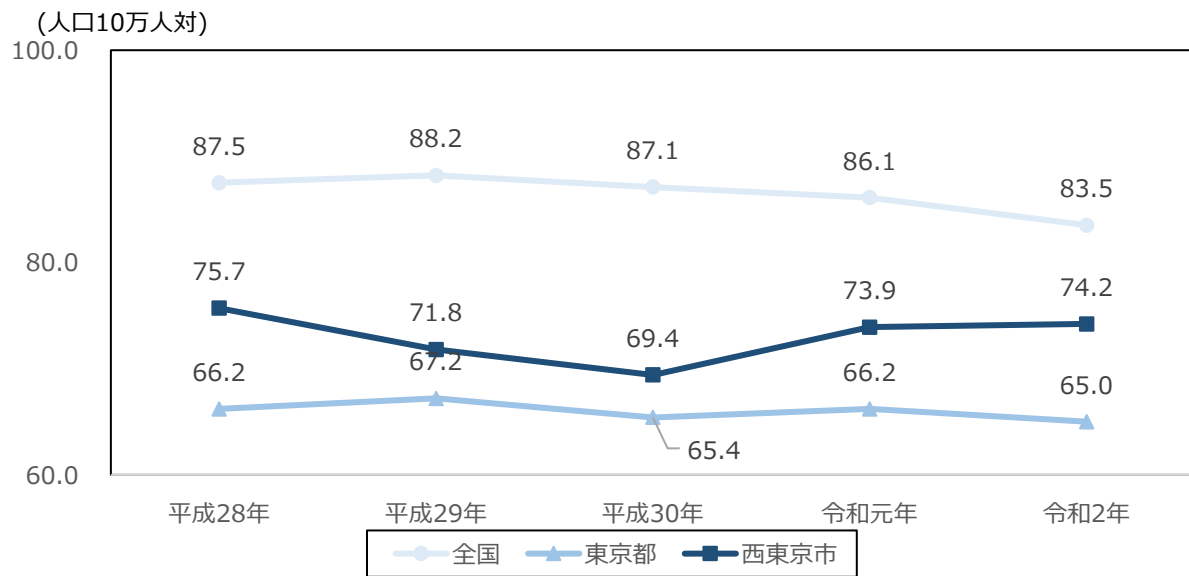
出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

図 2-15 心疾患による死亡率



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

図 2-16 脳血管疾患による死亡率



出典：北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集

4 医療費の状況

(1)疾病別の医療費の割合

※準備中

5 市の地域資源

(1

No

調整中

No	申請団体	内容等詳細内容
		調整中

6 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） 総合目標達成状況（進捗）評価まとめ

(1)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）

介護保険における第1号被保険者のうち、「要介護」と認定されていない「元気な高齢者の割合」は、要介護者の増加が第1号被保険者の増加を上回っているため、年々減少しています。今後も平均寿命が延びると予測される中で、いかに健康上の問題から日常生活が制限されることなく生活できる期間を延ばすかが鍵となってきます。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
元気な高齢者の割合	87.4%	上げる	82.8%	東京都福祉局「令和4年度介護保険事業状況報告」※令和5年3月分
自分の健康状態を良いと感じる70歳以上高齢者の割合	60.0%	上げる	65.1%	令和5年度健康に関する市民アンケート
65歳健康寿命（要介護2以上）	男性 82.83歳 女性 85.46歳	上げる	83.27歳 85.95歳	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（令和4年版）

(2)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）

自分が健康であると感じている人は68.0%で、前回アンケートより若干増加しました。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
主観的健康感	65.9%	上げる	68.0%	令和5年度健康に関する市民アンケート

(3)子どもが健やかに育つこと

自分のことを好きと思える割合は概ね増加（自己肯定感の向上）した一方、自分の子どもの健康状態が良いと感じている市民の割合が若干減少しています。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
自分のことを好きと思える割合	小学4年生男子 65.2%	上げる	70.8%	令和5年度健康に関する市民アンケート
	小学4年生女子 69.2%		68.6%	
	中学1年生男子 43.9%		62.2%	
	中学1年生女子 41.8%		54.0%	
自分の子どもの健康状態を良いと感じる市民の割合	97.8%	上げる	96.5%	

(4)健康な家族の形成を支援すること

本市の出生率は、平成22（2010）年度の基準値以降概ね減少傾向にあり、令和4（2022）年度は6.1%でした。

子育てしやすいまちだと思える人の割合は、基準値時点と比較し、全体で13.5ポイントと大きく増加しています。

指標	基準値	方向	現状値	指標の出典
出生率	8.5%	上げる	6.1%	北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集（令和4年版）
子育てしやすいまちだと思える人の割合	44.0%	上げる	57.5%	令和5年度健康に関する市民アンケート

第2章 目指す方向性

1 基本理念

**だれもが健やかでこころ豊かに暮らす
地域でつながり・ひろげる健康づくり
「健康」応援都市 西東京**

人生 100 年時代、できる限りより心身ともに健やかに、生活上の支障なく自分らしい日々を過ごせることは、誰しも共通の願いです。そのためにも、それぞれのライフステージにおける健康課題への取組みにくわえ、その先の将来や次世代への影響も見据えた健康づくりへの取組みが重要です。

西東京市は、市民が主体的に自らの健康について気づき、考え、実践し、「健康になること」「健康であること」を、地域で支え合い（応援する）、まちそのものが健康になれる“「健康」応援都市”の実現を目指します。

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・職場等の日常生活の場で、継続的に取り組むことが基本となりますが、個人の努力だけでは難しいこともあります。

さらには、社会情勢はめまぐるしく変化し、ライフスタイルや経済状況、人々の価値観も様々に変化します。そんな世の中だからこそ、一人ひとりの価値観や多様性を認め合い、受け入れ、尊重し合うことが大切です。

だれもが、いずれの世代においても孤立することなく、地域のどこかで誰かや何かとつながり、地域コミュニティの一員として、生きがい・やりがいをもって健やかに自分らしく活躍できること、さらには地域で暮らす人々の健康を支える人づくり、健康であることを応援し合える地域づくりの双方をすすめ、健康づくりにおいて誰一人取り残されないまちづくりを実現させることで、地域住民全体の健康づくりを目指します。

以上のことから、本計画で目指すまちの姿（基本理念）を上記のように定めます。

だれもが

- ・人それぞれの価値観が異なるので、お互いを認め合うこと、周囲に惑わされることなく、“私は私”と自己を肯定できることは大切です。
- ・自然体で人生を楽しむ、自分の気持ちに正直に生きる、他人を尊重することができる、などの願いを込めています。

健やかでこころ豊かに暮らす

- ・健康とは、からだとこころの豊かなつながりで生まれます。
- ・からだとこころが共に健康であることへの願いは、時代や価値観が変わっても、揺らぐことはありません。

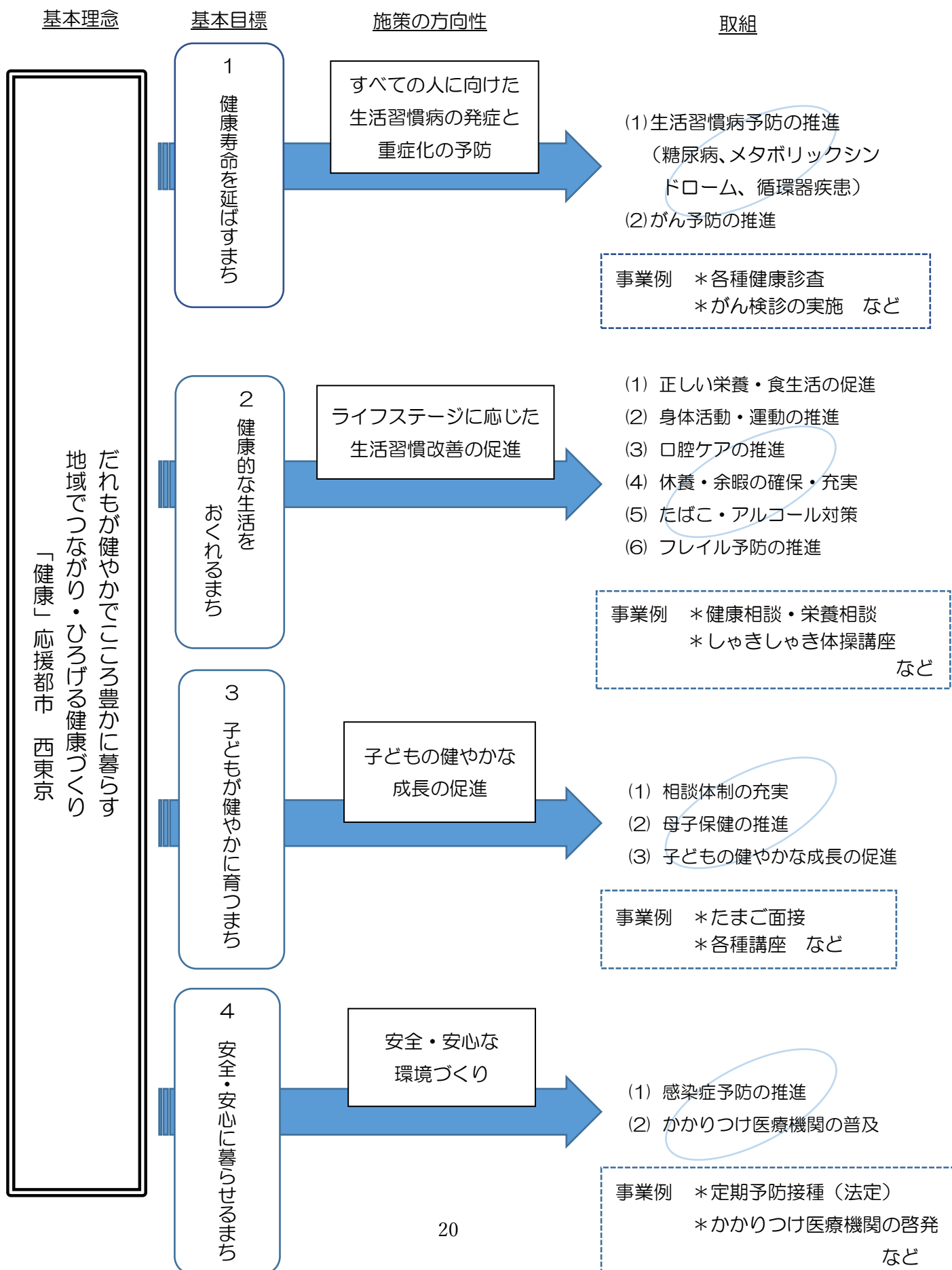
地域でつながり・ひろげる

- ・健康づくりは、行政や関係団体が事業を行ったり、市民が自ら行うだけでなく、市民一人ひとりの活動や行政の事業が相互につながり、広がっていくことで地域全体の健康づくりにつながります。
- ・人は独りでは生きていけない存在です。地域と市民一人ひとりの個性と多様性を生かし、健康づくりへの気持ちと実行で、地域を元気にしていきます。

「健康」応援都市

- ・「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します。

2 施策体系



3 基本施策の方向性

基本目標 1：健康寿命を延ばすまち

＜施策の方向性＞ すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

心疾患、脳血管疾患を含む循環器疾患は、本市においても主な死因となっており、特に心疾患による死亡率は増加傾向にあります。循環器疾患の予防には、高血圧、脂質異常症、糖尿病、禁煙の4つの危険因子の管理が重要ですが、脂質異常症の者やメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合は増加しています。また、悪性新生物（がん）は、長年にわたり本市の死因第一位であり続けています。

がんや生活習慣病の予防・早期発見・早期治療を行うための、特定健康診査や特定保健指導、がん検診等の受診率は横ばい傾向にあります。すべての市民が自らの健康に関心を持ち、セルフチェックを行うことが重要です。

基本目標 2：健康的な生活をおくれるまち

＜施策の方向性＞ ライフステージに応じた生活習慣改善の促進

健康を保つためには、「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが基本であり、栄養・食生活、身体活動・運動、口腔ケア、休養・余暇の確保、たばこ・アルコール対策、フレイル予防の各分野において、一人ひとりがライフステージに応じた健康づくりの取組を実践していくことが大切です。

多数の健康応援団と協働・連携や、西東京健康ポイントアプリ「あるこ」等、多様な手法により、幅広い市民が生活習慣の改善に努めていくことが重要です。

基本目標 3：子どもがすこやかに育つまち

＜施策の方向性＞ 子どもの健やかな成長の促進

安心して妊娠し、出産・子育てができるよう、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援や家庭の状況に応じた伴走型の相談体制による、寄り添った支援が必要です。

また、妊娠・出産や離乳食などについて学ぶ機会を通じて、子育てにおける不安・悩みの軽減を図るとともに、育児手技等や子どもの発育・発達についての知識が不十分なまま子育て期を迎えることのないよう、身近な地域で教育や支援を受けることができる機会の充実を図ります。

基本目標 4：安全・安心に暮らせるまち

＜施策の方向性＞ 安全・安心な環境づくり

予防接種によって免疫を獲得することで、発症や重症化を予防することができます。また、より多くの人が予防接種を受けて免疫を獲得することで、感染拡大を予防する「集団免疫効果」が得られ、予防接種を受けられない人を守ることもつながります。

住み慣れた地域で末永く健康で暮らしていくためには、感染症や疾病の予防に必要な予防接種を受ける環境や、いつでも安心して医療サービスを受けられる環境が重要です。

また、多くの市民がふだんから信頼できるかかりつけの医療機関を持ち、自分の生活にあわせた健康管理ができることが重要です。

第3章 施策の展開

1 すべての人に向けた生活習慣病の発症と重症化の予防

(1)生活習慣病（糖尿病・メタボリックシンドローム・循環器疾患）予防の推進

【現状】

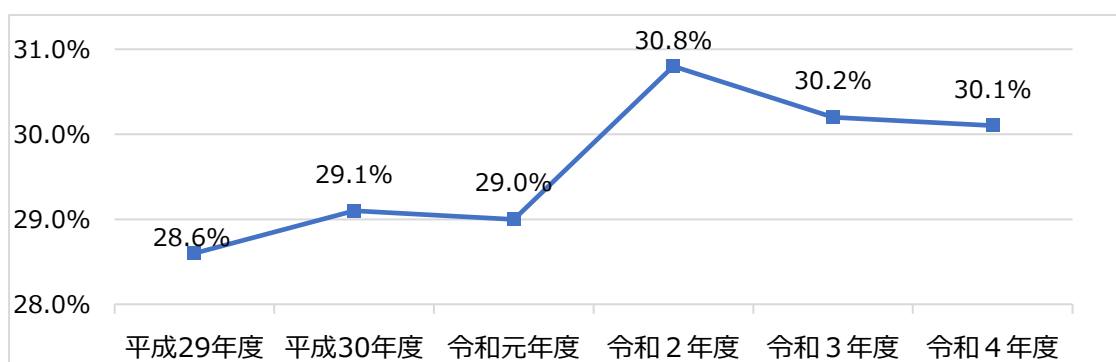
（各種健診結果より）

- 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30.1%となっており、平成28（2016）年度の27.1%より増加しています。

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 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%となりました。
- BMI25以上（肥満）の者の割合が最も多いのは男性・30歳代であり（40.7%）、次いで男性・60歳代（29.3%）、男性・40歳代（27.0%）が多い傾向にあります。

図表3-1 メタボリックシンドローム該当者・予備軍の推移



【課題】

- 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、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。
- 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。
- 糖尿病は重大な合併症を引き起こすことから、発症および重症化の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た場合には、必要な医療につながり、重症化の予防を図る必要があります。

【目指す方向性】

- 自らの健康を確認し、管理することの大事さや方法について効果的に普及啓発すると共に、そのための環境整備を行うことで、病気の早期発見・早期治療につなげます。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 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。

②行政の取組み

- 特定健康診査および一般健康診査の対象者に受診券を個別に送付し、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、適切な医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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
特定健康診査	生活習慣病の予防や早期発見を重視し、特に、糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の発症前段階であるメタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を図ります。	
一般健康診査	近年の循環器疾患等の動向を踏まえ、これらの疾患又はその危険因子を早期に発見し、栄養や運動等の生活指導や適切な治療に結びつけることにより、これらの疾患を予防することを目的としています。	
特定保健指導	内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少を図ります。	
健康相談	疾病の予防・早期発見、健康の保持・増進を図るため、保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
健康講座	健康に関するテーマで講演会、体操教室、調理実習、生活習慣病予防教室等を開催し、市民の健康の保持・増進を図ります。	

事務事業名	事業の概要	所管課
健康づくり等に関する普及啓発	健康づくりや生活習慣病予防について、西東京健康ポイントアプリ「あるこ」やホームページ等を活用して普及啓発を行います。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
特定健康診査の受診率	47.7%	令和4年度	上げる
特定保健指導の実施率	12.3%	令和4年度	上げる



地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
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	下げる
	予備群	11.1%		
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	下げる
	女性	64.4		
虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (間接法)	男性	141.0	令和2年度	下げる
	女性	134.2		

(2)がん予防の促進

【現状】

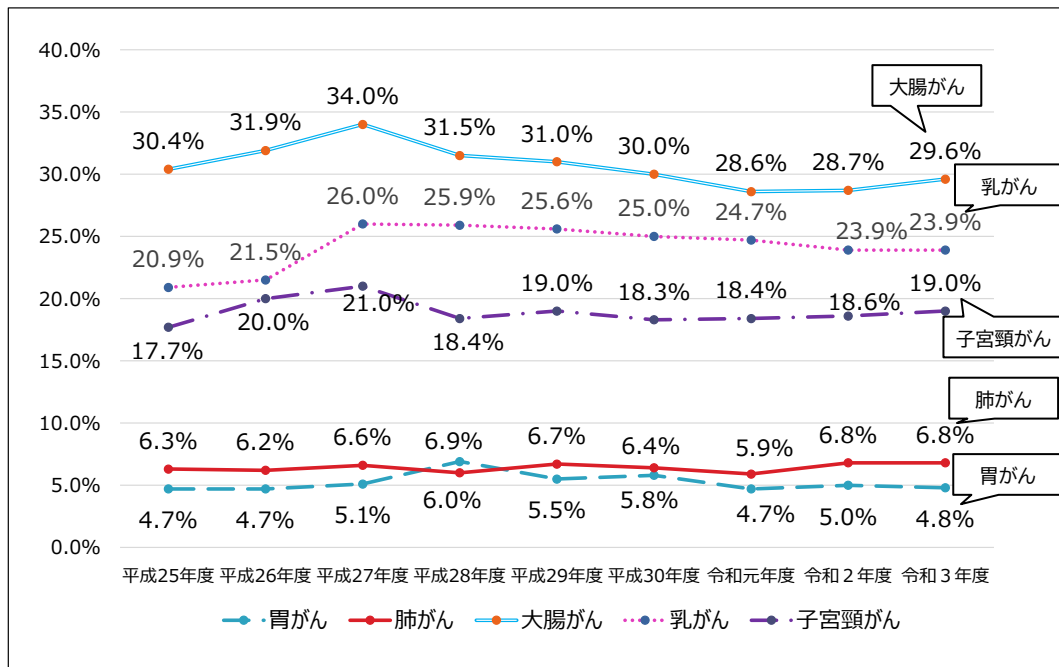
(各種健診結果より)

- 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 30.1%となっており、平成 28（2016）年度の 27.1%より増加しています。

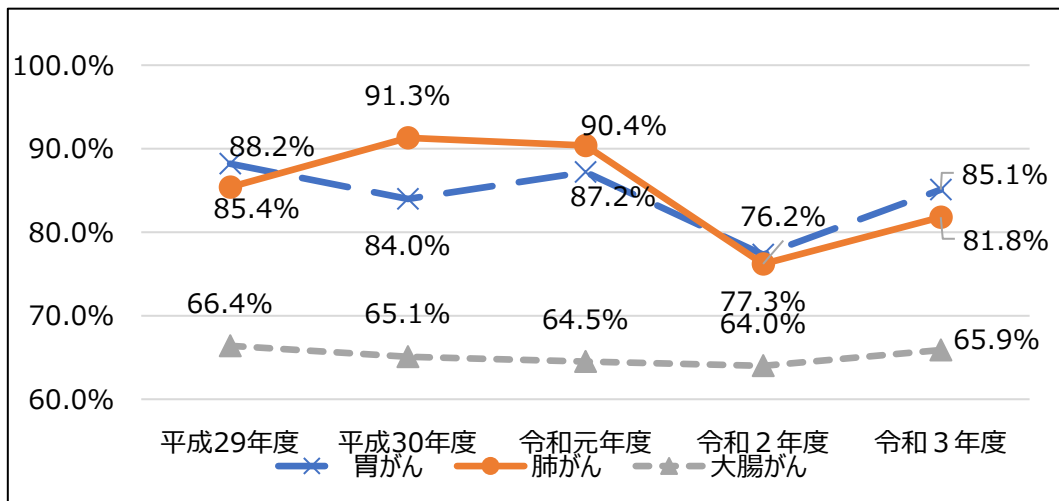
(健康に関する市民アンケート結果より)

- 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%となりました。
- BMI25 以上（肥満）の者の割合が最も多いのは男性・30 歳代であり（40.7%）、次いで男性・60 歳代（29.3%）、男性・40 歳代（27.0%）が多い傾向にあります。

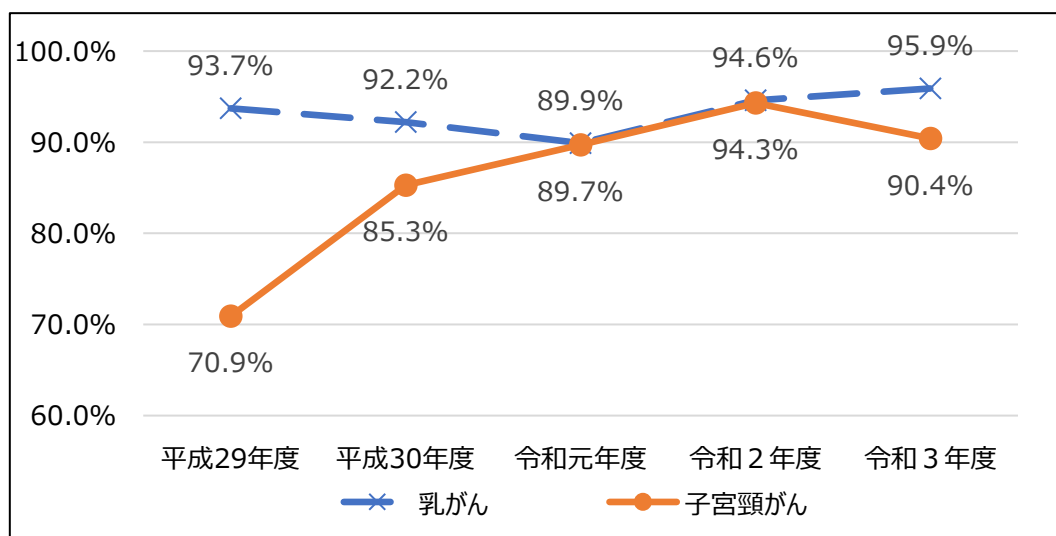
図表 3-2 西東京市のがん検診の受診率



図表 3-3 西東京市のがん精密検査検診の受診率（胃がん・肺がん・大腸がん）



図表3-3 西東京市のがん精密検査検診の受診率（乳がん・子宮頸がん）



【課題】

- 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。
- がん検診受診および精密検査受診への働きかけを強化する必要があります。

【目指す方向性】

- 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。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 定期的に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。

②行政の取組み

- 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。
- 乳がん自己検診法の普及啓発を行います。
- 学習指導要領に基づき、児童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。
- がん精密検査の受診勧奨を行います。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
各種がん検診	がんの早期発見・早期治療につなげるため、科学的根拠に基づき、医療機関等で検診を実施します。	
がん検診の精度管理	質の高いがん検診を実施するため、精密検査受診率やがん発見率等の指標に基づく評価や分析を行うとともに、実態調査やがん検診検討部会等を行います。	
がん検診の受診勧奨	がんのリスクが高い年齢層への個別通知を行います。	
がん教育の実施	いのちと健康の大切さについて学び、がんに対する正しい知識とがん患者への正しい理解を身につけることなどを目的に、児童に対してがん教育を実施します。	

【評価指標】

事務事業による成果指標		現状値	年度	目指す方向
がん検診受診率	胃がん	4.8%	令和３年度	上げる
	大腸がん	29.6%	令和３年度	上げる
	肺がん	6.8%	令和３年度	上げる
	乳がん	23.9%	令和３年度	上げる
	子宮頸がん	19.0%	令和３年度	上げる
がん精密検査受診率	胃がん	85.1%	令和３年度	上げる
	大腸がん	65.9%	令和３年度	上げる
	肺がん	81.8%	令和３年度	上げる
	乳がん	95.9%	令和３年度	上げる
	子宮頸がん	90.4%	令和３年度	上げる



地域の状態を見る指標			現状値	年度	目指す方向
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	下げる
		女性	15.0	令和２年度	下げる
	大腸がん	男性	34.6	令和２年度	下げる
		女性	22.9	令和２年度	下げる
	肺がん	男性	61.6	令和２年度	下げる
		女性	23.0	令和２年度	下げる
	乳がん	女性	22.4	令和２年度	下げる
	子宮がん	女性	17.1	令和２年度	下げる

2 ライフステージに応じた生活習慣の改善の促進

(1)正しい栄養・食生活の促進

【現状】

(各種健診結果より)

- 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ていました。
- 令和4年度の特定健康診査受診者のうち、BMI25以上の肥満が、男性では32.3%おり、平成28年度の28.9%に比べて増加していました。

(健康に関する市民アンケート結果より)

- BMI18.5以下のやせは、平成28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%へとさらに減少していました。
- 栄養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は、男性で36.4%、女性で43.1%と、女性の割合が高い状況にあります。男女とも特に10歳代および20歳代の割合が低く、男性・10歳代で23.1%、男性・20歳代で31.0%、女性・10歳代で28.6%、女性・20歳代で23.3%でした。
- 朝食を食べない人の割合は、全体では6.3%であったのに対し、男性は20歳代および30歳代で20%を超えており、女性は20歳代が18.3%でした。
- 朝食を毎日食べない理由としては「時間がない」(37.7%)、「食欲がない」(34.4%)が特に多く挙げられました。

(小中学生アンケート結果より)

- 朝食を食べない小中学生は、平成28年度の調査結果では、小学4年生は4.1%、中学1年生は7.3%であったのに対し、今回の調査では小学4年生は0.9%、中学1年生で2.8%と、減少しました。
- 朝食を毎日食べない理由として最も多いのは、小中学生共に「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】

- 近年、生活を取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。
- 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病との関連があり、近年増加していることから、予防する取組が必要です。
- 若い女性のやせは、骨量減少や貧血、低出生体重児出産のリスク等との関連があり、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。
- 若年層で特に栄養バランスやエネルギーを考えて食事をしている者や朝食を食べている者が少ない傾向にあり、こうした世代に向けて、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ことが必要です。

- 本市においても、朝食を食べない子どもたちが存在し、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。

【目指す方向性】

- 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。

【具体的な取組み】

① 市民の取組み

- 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。
- 朝・昼・夜の3食しっかり食べましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。
- 野菜を1日あたり350g以上食べましょう。
- 家族や友人等と楽しく食べましょう。

② 行政の取組み

- 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普及啓発を行います。
- 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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
離乳食講習会	生後3～8か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食のすすめ方や作り方のヒントを紹介し、デモンストレーション及び試食等を行います。	
栄養・食生活相談	健康づくりのための食生活について管理栄養士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
調理実習	健康づくり、野菜摂取量の向上の工夫、食事づくりの技術習得などを目的に、講義を交えた実習を行います。	
自主活動グループの支援	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	
西東京市地域活動栄養士会	管理栄養士・栄養士の資格を活かし、食のボランティアとして、地域に根ざした栄養改善事業を推進し、地域の健康づくりに寄与します。	

【評価指標】

地域の状態を見る指標			現状値	年度	目指す方向
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	上げる
	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%	令和5年度	上げる
小中学生	いつも朝食を食べている子どもの割合	小学4年生	92.0%	令和5年度	上げる
		中学1年生	81.5%		
成人	適正体重を維持している人の割合		65.5%	令和4年度	上げる
	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	男性	36.4%	令和5年度	上げる
		女性	43.1%		

(2)身体活動・運動の促進

【現状】

(健康に関する市民アンケート結果より)

- 1日に歩く時間は、「30分以上 1時間未満」が33.2%で最も高くなっています。1日1時間以上歩く人は41.5%いる一方で、1日30分未満しか歩かない人が25.4%となっています。
- 1日の平均歩数は、全体で6,514歩であり、一番平均歩数が多いのは男性・30歳代で8,599歩、次いで女性・20歳代で7,945歩となっています。
- スポーツをしない人（「月1回未満・ほとんどしていない」）は、女性の20歳代および30歳代で6割以上となっています。女性の40歳代および50歳代でも半数程度となっています。
- 外出を心がけている人は、平成28（2016）年度では59.6%であったのに対し、令和5（2023）年度では28.8%と減少しました。

(小中学生アンケート結果より)

- 体育の授業以外で1日30分以上の運動をほぼ毎日している小学生は48.4%、中学生は41.3%となっています。

図表3-6 1日に歩く時間

		(%)				
	(n)	30分未満	30分～1時間未満	1時間～1時間半未満	1時間半～2時間未満	2時間以上
全 体	1625	25.4	33.2	25.7	7.3	8.5
男	660	23.9	33.6	26.7	7.3	8.5
女	899	26.6	33.0	24.6	7.2	8.6

図表3-7 スポーツをしている人の割合

		(%)				
	(n)	おおむね週3回以上	週2回程度	週1回程度	月に数回	月1回未満・ほとんどしていない
全 体	1640	18.7	12.0	15.4	9.1	44.8
男	662	20.4	11.6	16.3	10.6	41.1
女	909	18.3	11.9	14.7	8.0	47.1

図表 3-8 体育の授業以外で運動をしている子どもの割合

		(%)			
	(n)	好き	どちらかといえば好き	あまり好きではない	嫌い
小学4年生全体	1479	65.8	21.2	9.9	3.1
小学4年生男子	702	71.2	19.1	7.3	2.4
小学4年生女子	687	61.3	23.6	11.9	3.2
中学1年生全体	1337	52.7	26.0	15.3	6.0
中学1年生男子	644	61.6	23.1	11.3	3.9
中学1年生女子	628	44.3	28.5	19.7	7.5

【課題】

- 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。
- 子ども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。
- 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。

【目指す方向性】

- 運動習慣をもつ人が増えるよう、日常生活の中でできる手軽な運動について普及啓発を行います。
- より運動習慣のある市民が増えるよう、アプリを使った取組も推進します。

【具体的な取組み】

① 市民の取組み

- 1日1時間以上または8,000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。

② 行政の取組み

- 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を普及推進します。
- 西東京健康ポイントアプリ「あるこ」の活用を普及推進します。
- 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および地域の団体と連携し、運動習慣のある人々を支援します。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
西東京しゃきしゃき体操普及啓発事業	体操を通じて自ら健康づくりに関する取組みを行い、いつでも地域の中でいきいき健康に生活することを目的とし、出前講座、体操講座、指導員の育成を行います。	
西東京健康ポイントアプリ「あるこ」	日常の中で健康づくりを実践する機会を提供するとともに、生活習慣の改善を促します。	
リハビリ相談窓口	リハビリ方法や福祉用具、住宅改修など、理学療法士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
スポーツの推進	スポーツにより健康で活動的になり、またスポーツをきっかけに人々がつながり地域が活性化するような環境づくりを推進します。	
健康講座【再掲】	健康に関するテーマで講演会、体操教室、調理実習、生活習慣病予防教室等を開催し、市民の健康の保持・増進を図ります。	
自主活動グループ支援【再掲】	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
西東京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	上げる



地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
ほぼ毎日 1 日 30 分以上運動している子どもの割合	小学 4 年生	48.4%	令和 5 年度	上げる
	中学 1 年生	41.3%		
1 日に 60 分以上歩いている者の割合		41.5%	令和 5 年度	上げる
週 1 回以上スポーツを実施している人の割合		46.1%	令和 5 年度	70%※
1 日の平均歩数		6,514 歩	令和 5 年度	8,000 歩

※「西東京市スポーツ推進計画」の「目標値」に基づき設定しました。

(3)口腔ケアの促進

【現状】

【現状】

(各種健診結果より)

- 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。

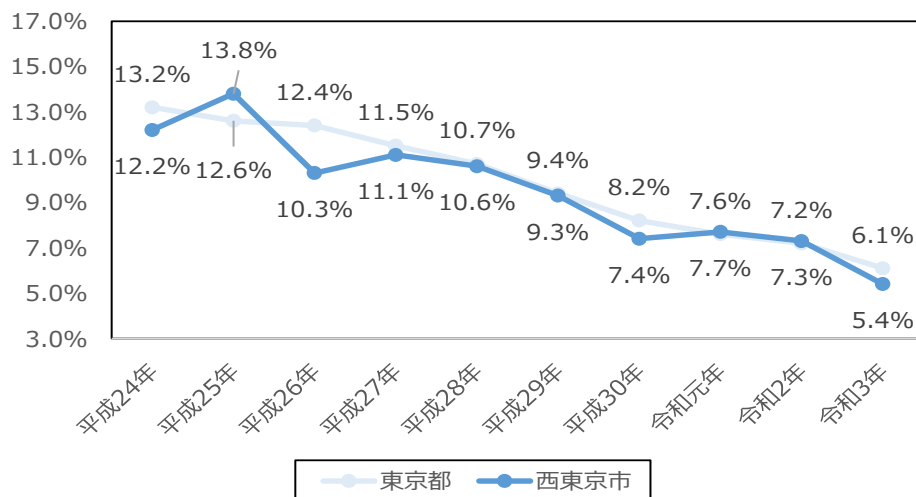
(健康に関する市民アンケート結果より)

- かかりつけ歯科医がいる人は57.3%であり、平成28(2016)年度よりも増加しています。また、定期的に歯科健診を受けている人は51.9%でした。

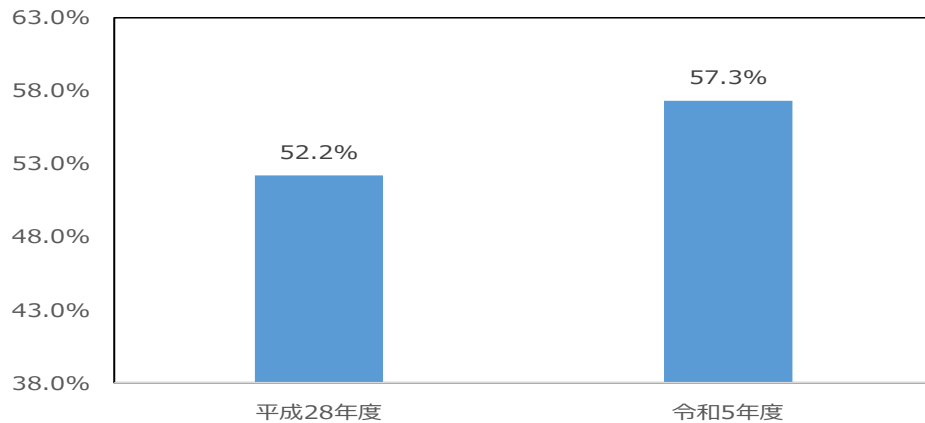
(小中学生アンケート結果より)

- 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、夕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、朝に歯磨きをしている中学生は78.8%でしたが、夕の歯磨きについては、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%)」、夕は「面倒(40.4%)」でした。一方で「少しくらいみがかなくても虫歯にならないと思う」との回答は、朝は5.0%、夕は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・夕ともに「面倒(朝38.9%、夕57.0%)」でした。一方で「少しくらいみがかなくても虫歯にならないと思う」との回答は、朝は7.3%、夕は10.1%でした。

図表3-9 3歳児のむし歯有病者率の推移



図表 3-10 かかりつけ歯科医がいる割合



【課題】

- 歯と口腔の健康は、生活習慣病の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啓発して関心を高めていく必要があります。

【目指す方向性】

- 歯と口腔に関する知識や、口腔ケアの重要性や方法について普及啓発を行います。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 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。

②行政の取組み

- 子ども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）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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
妊婦歯科健康診査	妊娠中の歯科疾患の予防や治療の動機づけを目的に実施します。	
お口の健康支援室	継続的な歯科健診、保健指導、予防処置を行い、乳幼児の口腔の健全な発育発達を促します。	
各種歯科健康診査・歯周疾患検診	歯科疾患の早期発見と適切な口腔衛生指導の実践や生活指導を行うとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、口腔の健康を維持することを目的に実施します。	
在宅訪問歯科健康診査	在宅療養者の口腔状態を把握し、誤嚥性肺炎及び口腔機能の低下を予防するとともに、地域における在宅療養者のニーズ分析等を行うことを目的に実施します。	
歯科医療連携推進事業	誰もが地域で総合的な歯科医療サービスを楽しむことができるよう、医療機関への通院が困難な者で、在宅歯科診療等を希望する者に対する相談窓口等を提供するとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、保健・医療・福祉の連携を推進することを目指します。	
歯科相談	個別育児相談会における相談や、電話による相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
歯科衛生に関する普及啓発	1 歳児講座、2 歳児すくすく相談会などにおいて、講話や歯科指導を実施して普及啓発を行います。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
歯科健康診査（5 歳）受診率	52.1%	令和 4 年度	上げる
成人歯科健診受診者数	2,596 人	令和 4 年度	上げる



地域の状態を見る指標	現状値	年度	目指す方向
3 歳のむし歯有病者率	5.4%	令和 4 年度	下げる
5 歳のむし歯有病者率	12.6%	令和 4 年度	下げる
重度歯周病を有する人の割合（35～44 歳）	36.5%	令和 4 年度	下げる
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	上げる

(4)休養・余暇の確保・充実

【現状】

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 睡眠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、全体で 59.0%であり、4割の人は睡眠がとれていないことがある状況です。
- 睡眠がとれていないと感じている人は 30 歳代から 50 歳代で特に多い状況にあります。
- 最近 1 か月間にストレスを感じる人があった人の割合（「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は 19.4%であり、特に男性は 30.9%と多い状況にあります。

（小中学生アンケート結果より）

- 「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。

図表 3-11 睡眠による休養の充足度

		(%)				
	(n)	完全にとれている	ほぼとれている	たまにとれない	頻繁にとれない	いつもとれない
全 体	1639	11.7	47.3	25.4	9.7	5.8
10代	20	10.0	60.0	25.0	5.0	
20代	93	11.8	41.9	31.2	9.7	5.4
30代	127	5.5	29.1	34.6	19.7	11.0
40代	257	8.9	38.1	32.3	13.6	7.0
50代	299	8.0	35.8	32.1	15.4	8.7
60代	315	11.7	52.7	25.1	6.7	3.8
70代	289	15.2	59.5	18.7	3.8	2.8
80代	175	17.1	66.9	8.0	2.9	5.1

図表 3-12 最近 1 か月のストレスの有無

		(%)				
	(n)	まったくなかった	ほぼなかった	少しあった	しばしばあった	常にあった
全 体	1645	4.9	16.8	46.6	19.1	12.7
男	666	5.6	19.5	42.6	20.3	12.0
女	913	3.7	14.7	50.2	18.5	12.9

図表 3-13 こころの悩みや仕事・家事・育児等のストレス等について、相談できる人の有無

(%)

	(n)	いる	いない
全 体	1590	80.6	19.4
男	648	69.1	30.9
女	881	89.0	11.0

図表 3-14 小中学生の睡眠による休息の充足度

(%)

	(n)	よく眠れている	ときどき寝不足	寝不足のことが多い	いつも寝不足
小学4年生全体	1486	59.8	28.8	8.3	3.2
小学4年生男子	704	64.3	26.0	7.7	2.0
小学4年生女子	690	57.0	31.7	8.3	3.0
中学1年生全体	1334	41.8	36.4	16.0	5.8
中学1年生男子	640	45.3	36.1	13.1	5.5
中学1年生女子	629	39.1	37.2	18.3	5.4

【課題】

- こころの健康を保つためには、睡眠や休養の充実を図り、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も必要です。
- こ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。

【目指す方向性】

- こころの健康を保つためのセルフケアや、不調を感じた際に適切な行動がとれるよう、相談できる窓口や専門機関の情報について普及啓発を行います。

【具体的な取組み】

① 市民の取組み

- 適切な睡眠や休養を心がけましょう。
- 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。

②行政の取組み

- 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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
からだと心の健康相談	電話相談又は面接による心身の健康に関する個別相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	
健康相談	保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
ころ Hale・Hale@西東京市	市内在住のおおむね 18 歳から 39 歳の方を対象に、LINE による相談対応を行います。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
ころ Hale・Hale@西東京市 LINE 相談の登録者数	1,345 人	令和 4 年度	上げる



地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
十分に眠れている子どもの割合	小学 4 年生	59.8%	令和 5 年度	上げる
	中学 1 年生	41.8%	令和 5 年度	上げる
睡眠による休養をとれている人の割合		59.0%	令和 5 年度	上げる
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%	令和 5 年度	上げる

(5)たばこ・アルコール対策の強化

【現状】

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 全体の喫煙率は 8.9%で、男性 15.1%、女性 4.0%で、男性・30 歳代が 22.0%と高い状況となっています。
- 喫煙している人の一日の平均喫煙本数は 14.0 本で、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」および「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。
- 「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見ると、喫煙者では 83.2%を占めるのに対し、非喫煙者では 53.1%と、考え方に違いが見られます。

図表 3-15 たばこを吸う人

	(n)	ずっと吸っている	以前はやめていたが もう一度吸い始めた	以前吸っていたが やめた	吸ったことはない
全 体	1648	7.7	1.2	30.3	60.8
男	663	13.3	1.8	45.1	39.8
女	914	3.2	0.8	20.0	76.0

図表 3-16 喫煙に対する今後の意向

	(n)	たばこをやめたい	たばこの本数を減らしたい	今のままでよい
全 体	147	27.2	27.2	45.6
男	99	22.2	28.3	49.5
女	37	48.6	24.3	27.0

図表 3-17 受動喫煙は健康に悪い影響を与える

	(n)	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
全 体	1597	80.5	14.5	3.3	1.0	0.6
喫煙者	1432	83.2	13.1	0.6	2.7	0.3
非喫煙者	147	53.1	28.6	10.2	4.8	3.4

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 普段アルコール類を飲んでいる人は男性で 69.8%、女性で 53.4%おり、そのうちほぼ毎日飲酒している人は男性で 44.9%、女性で 27.8%でした。
- 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（純アルコールで約 20g）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、飲酒習慣のある人のうち、男性で 9.4%、女性で 13.4%います。

図表 3-18 西東京市の飲酒習慣のある人の飲む頻度

		(%)			
(n)		ほぼ毎日	週3～5回	週1～2回	月1～2回
全 体	949	36.4	15.4	21.9	26.3
男	452	44.9	16.6	17.0	21.5
女	460	27.8	13.9	27.4	30.9

図表 3-19 西東京市の飲酒習慣のある人の 1 回当たりの飲酒量

		(%)				
(n)		日本酒にして1合未満	日本酒にして1合ぐらい	日本酒にして2合ぐらい	日本酒にして3合以上	
全 体	939	49.6		26.0	19.2	5.2
男	447	36.0	28.0	26.6		9.4
女	456	63.4		23.2	12.3	11.1

【課題】

- 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。
- 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。
- 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。
- 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います。
- 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、適切な飲酒量について普及啓発する必要があります。
- 未成年者は成人に比べて喫煙やアルコールの影響を受けやすいため、喫煙および飲酒を完全に防止することが必要です。
- 妊娠中の喫煙・受動喫煙やアルコールの摂取は胎児の発育に悪影響を及ぼし、切迫早産や流産などのリスクを高めます。
- 妊婦や未成年者への喫煙および飲酒の防止に取り組む必要があります。

【目指す方向性】

- 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正しい知識の普及啓発を行います。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 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。

②行政の取組み

- 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。
- COPD に関する知識の普及啓発を行います。
- 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。
- 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。
- 学校での健康教育（がん教育等）を通じた普及啓発を行い、未成年者の喫煙防止および飲酒防止に努めます。
- 妊婦・授乳中の女性の喫煙防止および飲酒の弊害について普及啓発を行います。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
からだと心の健康相談【再掲】	電話相談又は面接による心身の健康に関する個別相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	
健康相談【再掲】	保健師、栄養士、理学療法士、歯科衛生士等が心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	

【評価指標】

地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
喫煙をやめた人の割合		30.3%	令和5年度	上げる
適正な飲酒量を知っている人の割合	男性	10.5%	令和5年度	上げる
	女性	38.9%		
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%	令和5年度	下げる
	女性	13.4%		

(6)フレイル予防の推進

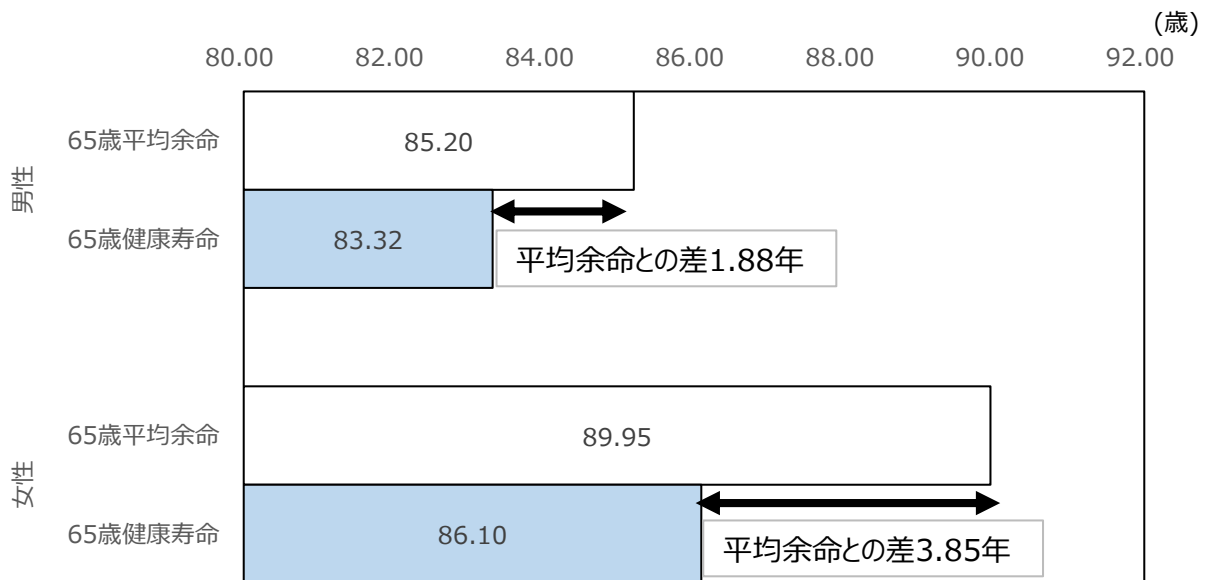
フレイルとは…

年齢を重ね、心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と言います。多くの人が元気な状態からフレイルを経て要介護状態になります。「外出の機会が減った」「前より活動的でなくなった」と感じる人は、フレイルの可能性あります。

【現状】

- 本市の平均寿命は年々増加しており、令和2年市区町村別生命表によると、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。

図表3-20 令和3年 西東京市における65歳平均余命と健康寿命の差（要介護2以上）



出典：65歳健康寿命（東京保健所長会方式）結果（東京都福祉保健局）

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 1日に歩く時間が1時間未満の70歳代の者は、男性が60.8%、女性が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。
- 週1回以上運動・スポーツを実施している割合は、70歳代の男性は51.1%、女性は64.3%でした。80歳代になると、男性では55.7%と増加がみられましたが、女性では57.2%と減少しました。
- 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動に参加している高齢者の割合は、男性・70歳代で19.7%、女性・70歳代で41.9%となり、特に男性の参加が少ない状況にあります。

図表 3-21 1日に歩く時間・平均歩数

		(%)					平均 歩数
	(n)	30分未満	30分～1時間未満	1時間～1時間半未満	1時間半～2時間未満	2時間以上	
全 体	1625	25.4	33.2	25.7	7.3	8.5	6,514
男×60代	131	21.4	31.3	33.6	5.3	8.4	7,288
男×70代	130	26.2	34.6	26.2	9.2	3.8	6,347
男×80代	68	25.0	36.8	25.0	10.3	2.9	4,768
女×60代	179	27.4	30.2	26.3	8.9	7.3	6,108
女×70代	153	19.6	39.2	28.8	7.2	5.2	4,871
女×80代	103	27.2	34.0	22.3	11.7	4.9	6,550

図表 3-22 運動・スポーツを実施する頻度

		(%)				
	(n)	おおむね週3回以上	週2回程度	週1回程度	月に数回	月1回未満・ ほとんどしていない
全 体	1640	18.7	12.0	15.4	9.1	44.8
男×60代	130	18.5	12.3	14.6	8.5	46.2
男×70代	131	28.2	10.7	12.2	6.9	42.0
男×80代	70	27.1	10.0	18.6	7.1	37.1
女×60代	182	22.0	11.0	12.6	8.8	45.6
女×70代	154	27.9	19.5	16.9	3.2	32.5
女×80代	105	21.0	16.2	20.0	7.6	35.2

図表 3-23 住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動への参加

		(%)	
	(n)	参加している	参加していない
全 体	1666	18.3	81.7
男×60代	133	17.3	82.7
男×70代	132	19.7	80.3
男×80代	73	27.4	72.6
女×60代	183	21.9	78.1
女×70代	160	41.9	58.1
女×80代	110	34.5	65.5

【課題】

- 平均寿命が延びている中で、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、「運動」「栄養」「社会参加」の三位一体での取組が必要です。
- 高齢者の地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動への参加も、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。

【目指す方向性】

- 高齢者の運動や社会参加を促し、フレイル予防につなげます。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 今より 10 分、多く体を動かしましょう。
- 生活の中で歩行を意識しましょう。
- できる範囲で、自分にあった運動を、生活の中に取り入れましょう。

②行政の取組み

- 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。
- 高齢者に向けて、西東京しゃきしゃき体操を普及推進します。
- 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。
- 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ます。
- 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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
フレイル予防事業	フレイルに対する早期の気づきと生活の行動変容を促し、市民同士で支え合いながらフレイル状態を確認する「フレイルチェック」を実施するとともに、フレイル予防にかかる取組の担い手の育成を行います。	
骨粗しょう症検診	早期に骨量減少者を発見し、骨粗しょう症を予防することを目的に実施します。	
栄養・食生活相談【再掲】	健康づくりのための食生活について管理栄養士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
西東京しゃきしゃき体操普及啓発事業【再掲】	体操を通じて自ら健康づくりに関する取組を行い、いつまでも地域の中でいきいき健康に生活することを目的とし、出前講座、体操講座、指導員の育成を行います。	

リハビリ相談窓口【再掲】	リハビリ方法や福祉用具、住宅改修など、理学療法士が相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	
自主活動グループ支援【再掲】	継続して自身の健康づくりのために集まるグループを育成し、自立した生活の継続を支援します。	
歯科相談【再掲】	電話による相談に応じ、必要な指導・助言を行います。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
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	上げる



地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
1 日に 60 分以上歩いている高齢者 (70 代)の割合	男性	39.2%	令和 5 年度	上げる
	女性	41.2%		
住んでいる地域の行事、ボランティア・趣味などのグループ活動に参加している高齢者の割合	男性	19.7%	令和 5 年度	上げる
	女性	41.9%		

3 子どもが健やかに育つまち

(1) 相談体制の充実

【現状】

- 妊娠・出産期の適切な健康管理、安定した心身の状態で過ごしているかは、その後の家庭での子育てに影響が大きく、重要な課題となっています。
- 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氾濫などにより、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まま育児をしていることも多くなっています。

（健康に関する市民アンケート結果より）

- 未就学児の親のうち、悩みや仕事・家事・育児等のストレスを相談できない人が9.4%いることが分かりました。
- 育児相談事業について、未就学児の親のうち、利用したことがある者は26.5%にとどまり、事業の存在を知らなかった者は14.9%となりました。

【課題】

- 子育てが孤立しないよう、相談体制の充実を図ると共に、その存在を保護者に伝える必要があります。

【目指す方向性】

- 家庭での子育てを支える各種相談事業を実施すると共に、その周知を図ります。

【具体的な取組み】

① 市民の取組み

- 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。

③ 行政の取組み

- 妊娠届出時に、現在の状況を確認するとともに、出産に向けての準備や育児に向けての情報提供や相談を実施するため、すべての方に妊婦面接を行います。
- 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、電話や訪問による支援を実施します。
- 外国籍の妊産婦の方について、窓口での通訳環境を整えます。
- 「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。
- 不安や悩みを抱えずに相談できるよう、各種支援機関の情報提供や連携により、孤立せずに育児ができるよう支援します。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
妊婦面接（たまご面接）	妊娠・出産に関する保健指導を行うことで、妊娠に伴う不安や悩みの軽減を図り、安心して出産を迎えられるよう支援します。	
妊娠出産・子育てコンシェルジュ「いこいこ」	妊娠・出産・子育てをする中で出てくる不安や困りごと等について、助産師や保健師が相談に応じ、必要な保健指導・助言を行います。	
乳児家庭全戸訪問指導（こんにちは赤ちゃん訪問）	出生通知票や関係機関からの連絡により、助産師・保健師資格を持つ訪問指導員が家庭訪問し、必要な保健指導・助言を行います。	
電話相談・訪問指導	妊婦及び産婦を対象に、妊娠や育児に関する電話相談への対応や、訪問による保健指導・助言を行います。	
子育て支援教室・相談会の開催	乳幼児の発育に応じた講座を開催するほか、情報共有の場を提供し、専門職による相談対応を行います。	
西東京市子育て世代包括支援センター事業	妊娠・出産、育児を迎える全ての妊産婦及び乳幼児とその過程の健康の保持増進に関する包括的な支援を行います。	
発達フォロー教室・養育フォロー教室	乳幼児健康診査等の結果、必要と認められた幼児とその保護者を対象に、発達を促す課題遊びや運動、グループワークを実施します。	
子育て相談、交流広場	市内5箇所の地域子育て支援センターを中心に、子育てに関する講座や交流事業を実施し、相談等に対応します。	
妊娠期からの切れ目のない支援事業	概ね32週以降の妊娠期から子育て期において、心身の健康状態等から生活及び養育に困難又は不安の強い家庭に対し、行政や関係機関等が連携し、安心して育児ができるための支援を行います。	
虐待防止のための支援	子どもや子育て家庭からの相談に応じるとともに、関係機関と連携し、子ども及び子育て家庭を支援するためのネットワークを構築します。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
「こんにちは赤ちゃん訪問」の実施率	100.5%	令和4年度	100%以上



地域の状態を見る指標	現状値	年度	目指す方向
育児相談に関する市民の認知率	85.1%	令和5年度	上げる
育児相談事業を利用したことがある者の割合	26.5%	令和5年度	上げる

(2)母子保健の推進

【現状】

- 妊娠期から子育て期を通じて働く女性も増え、近隣に相談できる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、情報として得る形が多くなってきました。
- 大量かつ瞬時に情報が得られる一方で、得た情報が自分たち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うかがえます。
- 母の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、育児に困難さを感じる方も増えています。

【課題】

- 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。

【目指す方向性】

- 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共に、その周知を図ります。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 乳幼児健康診査を受診して子どもの発育発達状態の把握に努め、必要に応じ専門的なアドバイスを受けましょう。
- 子どもの規則正しい生活習慣や歯磨き習慣の形成を心がけましょう。
- 市内の地域子育て支援拠点を積極的に利用するなど、他の親子との交流を通じて孤立を防ぎましょう。

②行政の取組み

- 母子健康手帳の交付や、乳幼児健診の活用により、母子保健を推進します。
- 子どもの発育発達を保護者とともに確認する事業を実施し、各家庭が健やかに過ごせるよう支援します。
- 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進めます。
- 乳幼児期から望ましい生活習慣の基礎づくりや歯磨き習慣の定着に向けて、各種事業の中で普及啓発を行います。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
母子健康手帳の交付・支援 冊子等の配布	母子の健康管理、健康増進および情報提供を目的に発行します。	
出産準備のための教室開催	初産の妊婦およびその夫を対象に、妊娠期から産褥期までの健康管理および出産準備に向けた講義、新生児のお世話の実習等を行います。参加者同士の交流も図ります。	
産前産後サポート	一定の条件に該当した方を対象に、面接相談を実施した上で、必要に応じ訪問サポートを行います。	
西東京市産後ケア事業	産後にサポートが必要となった母子を対象に、ショートステイ又はデイサービスによる子育て支援を行います。	
新生児聴覚検査	聴覚障害を早期に発見し、適切な支援を行うことで、聴覚障害による音声言語発達等への影響を最小限に抑えることを目的に実施します。	
健康診査	妊娠の届出をした市内在住の妊婦および対象となる乳幼児に、健康診査および相談等を実施します。	
歯科健康診査	対象となる幼児に、個別に指定医療機関にて歯科健康診査、相談、歯科保健指導等を実施します。	
経過観察健診	対象となる乳幼児に、専門医による健康診査、個別相談および心理面接等を実施します。	
精密健康診査	各健康診査の結果、精密検査が必要と判断された妊産婦及び乳幼児を対象に、指定専門医療機関での精密検査を実施します。	
育児学級の実施	対象となる乳幼児の保護者を対象に、講座や情報交換を実施します。また必要に応じて相談も実施します。	
子育て広場の運営	乳幼児と保護者が自由に遊べる場所を提供します。	
子育て支援事業	子育て講座や子育ての情報提供、子育てサークル活動の支援などを行います。	
西東京市子育て応援アプリ 「いこいこ」	予防接種の実施スケジュールや接種履歴を管理するとともに、子育てに必要な情報を一括で確認できる専用サイトを運営します。	
児童発達支援センターひいらぎ	心身の発達の遅れ又はその疑いのある乳幼児の早期発見、早期療育に努め、障害の軽減と心身の発達促進を図ります。また保護者の相談対応や子育て支援、関係機関等との連携による効果的な発達支援を行います。	
医療費助成・給付	医療保険を適用し、条件に応じてその自己負担額およびその他該当する費用を助成します。	

【評価指標】

事務事業による成果指標		現状値	年度	目指す方向
乳幼児健診の受診率	3～4 か月児	98.3%	令和4年度	100%に近づける
	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%		



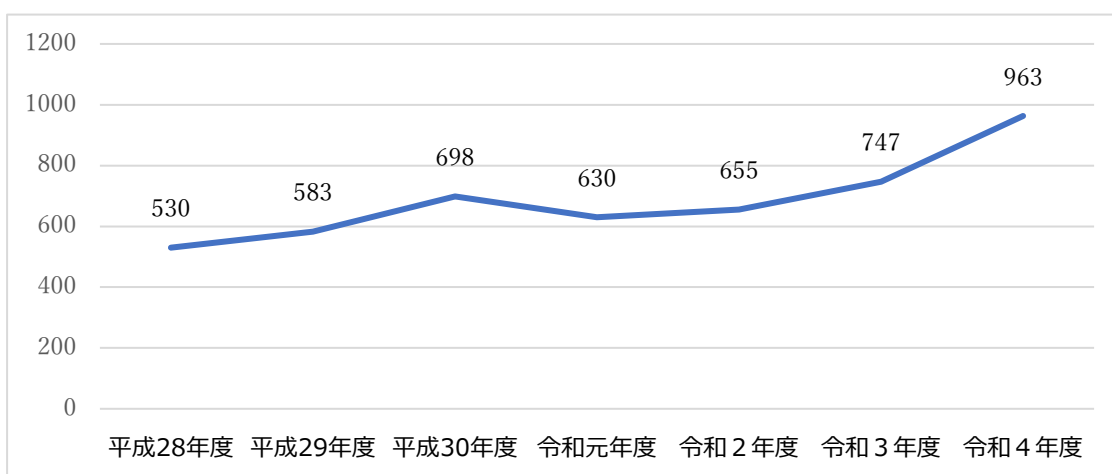
地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
産前産後ケア事業の利用登録者数		86 人	令和4年度	上げる
西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」の登録者数		11,627 人	令和4年度	上げる

(3)子どもの健やかな成長の促進

【現状】

- 子どもの発達に関しての関心や意識の高まりとともに、発達が気になる児童への支援の必要性は、増加傾向にあります。さらに、障害の種類や程度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。
- 当市においても、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。

図表 3-24 個別相談件数



出典：事務報告書

【課題】

- 障害の有無にかかわらず、地域の中で一緒に育ち・育てる視点から施策を進める必要があります。

【目指す方向性】

- 障害のある子どもが健やかに成長できるよう、情報提供を行います。
- 子ども一人ひとりの特性や障害の程度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。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 子どもの発達発育の把握に努め、必要に応じて専門的なアドバイスを受けましょう。

②行政の取組み

- 発達全般の子育て相談を入口に、専門職員および小児神経科医師による各種療育事業を行います。

- 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指導を実施します。
- 対象とな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、子どもの成長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活動を行います。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
児童発達支援センターひいらぎ 【再掲】	心身の発達の遅れ又はその疑いのある乳幼児の早期発見、早期療育に努め、障害の軽減と心身の発達促進を図ります。また、保護者の相談に応じた適切な子育て支援、関係機関等との連携による効果的な発達支援を行います。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
巡回相談実施件数	98 回	令和 4 年度	上げる



地域の状態を見る指標		現状値	年度	目指す方向
専門療育の利用人数 合計	身体機能訓練	854 人	令和 4 年度	上げる
	言語検査・指導	736 人		
	音楽療法	148 人		
	心理検査	40 人		

4 安全・安心に暮らせるまち

(1)感染症予防の推進

【現状】

- 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、大きく変化してきました。
- 令和元（2019）年以降世界的に流行している新型コロナウイルスについて、本市でも感染者が多数発生しました。
- 不要不急の外出を控えるなど、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、人や社会とのつながりが希薄化し、健康状態にも影響が出ています。

【課題】

- 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、その感染予防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。

【目指す方向性】

- 国や都の動向に注視し、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共に、重症化予防、感染拡大およ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。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 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。
- 自分の体調に合わせて、必要な予防接種を受けましょう。
- 子どものかかりつけ医を持ち、予防接種等の健康管理に努めましょう。
- 子どもの予防接種のスケジュールを把握し、適切な時期に接種を受けましょう。

②行政の取組み

- 各種感染症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を行います。
- 西東京市子育て応援アプリ「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。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
母子予防接種事業	予防接種法に基づき乳幼児等に対する各種予防接種を実施するとともに、適切な受診に向けた保護者への周知等を行います。	
成人予防接種事業	予防接種法に基づき、伝染の恐れのある疾病の発生及びまん延を予防するための予防接種を行い、公衆衛生の向上及び増進を図ります。	
肝炎ウイルス検査	B 型肝炎ウイルスおよび C 型肝炎ウイルス感染の早期発見を目的として、肝炎ウイルス検査を実施します。	
西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」【再掲】	子どもに必要な予防接種を適切かつ計画的に受けられるよう、予防接種の実施スケジュールや接種履歴を管理するとともに、子育てに必要な情報を一括で確認できる専用サイトを運営します。	

【評価指標】

事務事業による成果指標	現状値	年度	目指す方向
65 歳以上のインフルエンザ予防接種の受診率	55.6%	令和 4 年度	上げる



地域の状態を見る指標	現状値	年度	目指す方向
西東京市子育て応援アプリ「いこいこ」登録者数【再掲】	11,627 人	令和 4 年度	上げる

(2)かかりつけ医療機関の普及

【現状】

（健康に関する市民アンケート結果より）

- かかりつけ医がいる人は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っています。
- かかりつけ薬局を持つ人は32.6%に留まっています。
- 未就学児においては、かかりつけ医がいる割合が高く、6歳児では100%でした。
- かかりつけ薬局を持つ人の割合は、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。

図表 3-26 かかりつけ医療機関を持つ人

	かかりつけ医	かかりつけ歯科医	かかりつけ薬局
0歳	71.8%	10.6%	22.4%
1歳	90.2%	28.6%	28.6%
2歳	94.2%	44.2%	37.2%
3歳	88.7%	45.1%	33.8%
4歳	87.3%	49.2%	20.6%
5歳	88.7%	52.8%	34.0%
6歳	100.0%	50.0%	37.5%
10代	55.0%	55.0%	35.0%
20代	47.3%	40.9%	18.3%
30代	42.2%	51.6%	24.2%
40代	57.3%	52.5%	23.1%
50代	65.0%	53.7%	26.7%
60代	73.8%	62.2%	31.3%
70代	86.1%	63.4%	43.4%
80代	92.3%	67.8%	57.4%
全体	69.2%	57.3%	32.6%

【課題】

- 日頃から身近なところで自分の生活に合った健康管理を行えるよう、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことを促していく必要があります。

【目指す方向性】

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことを促進し、市民が地域で安心して医療や福祉が受けられるようにします。

【具体的な取組み】

①市民の取組み

- 日頃から自分の健康に関心を持ち、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つようにしましょう。
- 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。

②行政の取組み

- 市民がかかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つように普及啓発を行います。

【主な事務事業等】

事務事業名	事業の概要	所管課
健康づくり等に関する普及啓発【再掲】	健康づくりや生活習慣病の予防について、西東京健康ポ イントアプリ「あるこ」やホームページ等を活用して普及啓発を 行います。	
各種歯科健康診査・歯周疾 患検診【再掲】	歯科疾患の早期発見と適切な口腔衛生指導の実践や 生活指導を行うとともに、かかりつけ歯科医の定着を図り、 口腔の健康を維持することを目的に実施します。	

【評価指標】

地域の状態を見る指標	現状値	年度	目指す方向
かかりつけ医を持つ人の割合	69.2%	令和 5 年度	上げる
かかりつけ歯科医を持つ人の割合【再掲】	57.3%	令和 5 年度	上げる
かかりつけ薬局を持つ人の割合	32.6%	令和 5 年度	上げる