
(仮称)小平市健康増進計画

素 案

目 次

1	計画策定の趣旨	1
(1)	計画策定の趣旨	1
(2)	計画の位置づけ	1
(3)	計画の期間	2
2	現状と課題	3
(1)	人口推移、人口推計等	3
(2)	平均寿命、65歳健康寿命の推移	4
(3)	主要因別死亡数の推移、死亡率の推移など	6
(4)	標準化死亡比	8
(5)	自殺件数と自殺死亡率の推移	9
(6)	医療費等の推移	10
(7)	各種健診（検診）受診率	11
(8)	歯の健康	14
(9)	次世代の健康	15
(10)	意識調査からみる現状	17
(11)	小平市の健康に関する課題	30
3	基本理念と基本目標	31
(1)	基本理念	31
(2)	基本目標	31
(2)	施策体系	32
4	分野別の健康づくり	33
(1)	主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり	33
(2)	ライフステージを通じた健康づくり	38
(3)	健康を支える社会環境の整備	54

1 計画策定の趣旨

(1) 計画策定の趣旨

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、生活習慣及び社会環境の改善を通じて、子どもから高齢者まですべての人が健康に過ごすことができ、活力ある地域社会を持続していくことが課題となっています。また、社会経済情勢の変化により食を取り巻く環境が大きく変化し、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進み、食生活においては、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食などの食習慣の乱れなどが見られ、肥満や生活習慣病の増加、一方で高齢者の低栄養傾向などの問題が指摘されています。

国においては、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」により健康寿命の延伸、生活習慣病の発症予防などの方向性を示して健康増進を推進するとともに、食育推進の総合的な計画として「食育推進基本計画」を策定し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進している。また、東京都においては、「東京都健康推進プラン21」、「東京都食育推進計画」を策定し、都民の健康づくり、食育の推進に取り組んでいる。

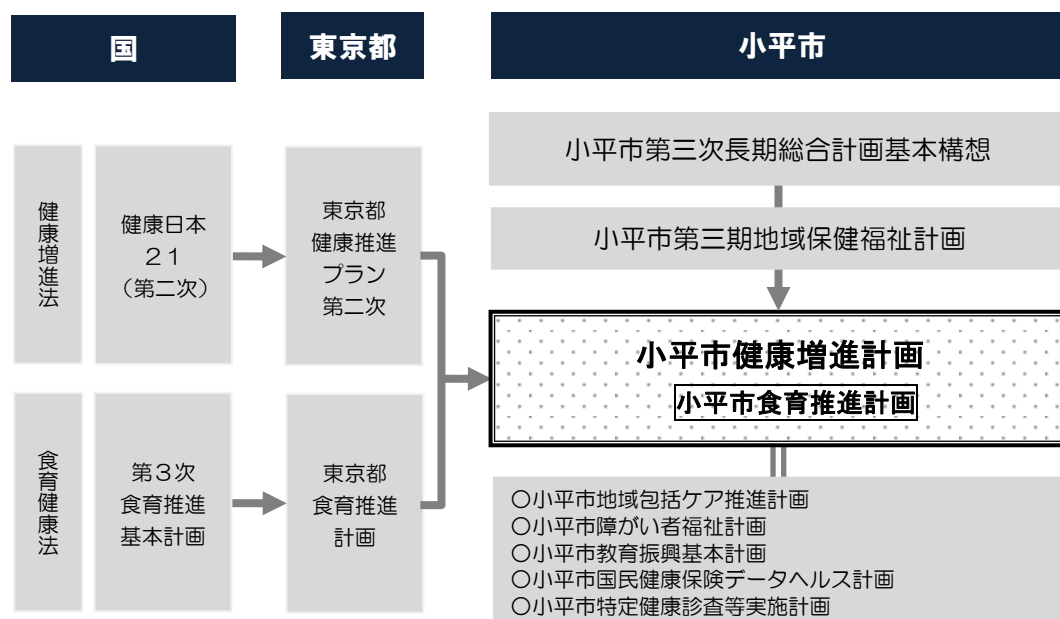
小平市においても、地域の実情にあった計画により健康及び食育施策を推進していく必要がある。小平市健康増進計画は、国や都の計画を踏まえながら、地域の特性も考慮した具体的な施策により、市民の健康増進を推進するために策定するものである。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画であり、国の推進する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」や「東京都健康推進プラン21（第2次）」との整合性を図るものとします。また、本計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画を内包する計画として、国の「第3次食育推進基本計画」や「東京都食育推進計画」との整合性も図るものとします。

本市の最上位計画である「小平市第三次長期総合計画基本構想」の「健康で、はつらつとしたまち」を推進するための個別計画として本計画を位置づけ、「小平市地域包括ケア推進計画」「地域保健福祉計画」等の関連計画との整合性を図るものとします。

■計画の位置づけイメージ



(3) 計画の期間

本計画は、平成29年度（2017）年度を初年度とし、平成34年度（2022）までの6年間の計画期間とします。

■関連計画の計画期間

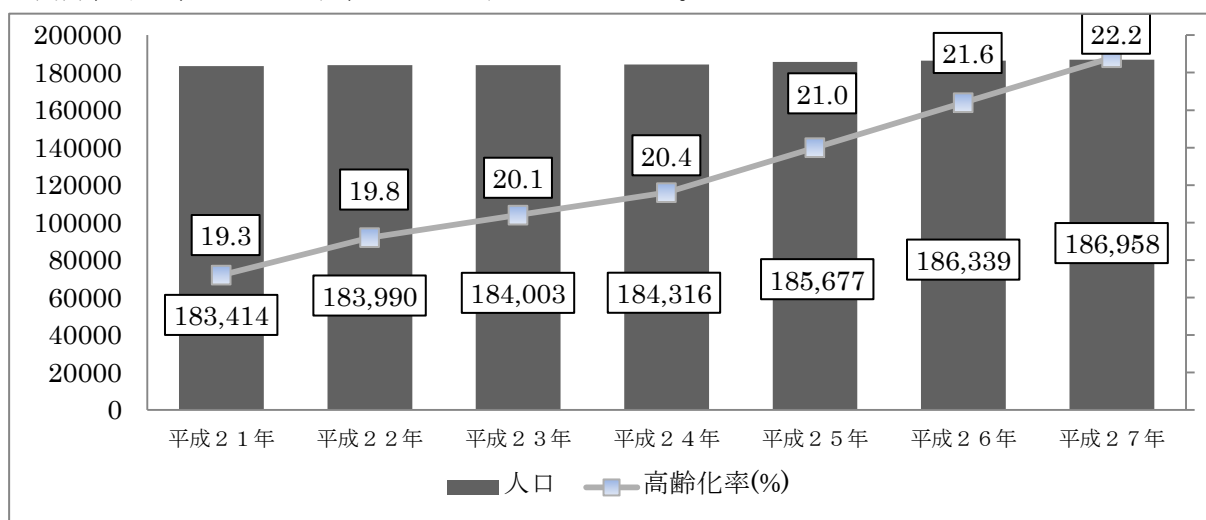
		H29	H30	H31	H32	H33	H34
国	健康日本2 1（第二次）	（H25年度）～H34年度					
	第3次食育推進基本計画	（H25年度）～H34年度					
東京都	東京都健康推進プラン第二次	（H28年度）～H32年度					
	東京都食育推進計画	（H28年度）～H32年度					
小平市	小平市第三次長期総合計画基本構想	（H18年度）～H32年度					
	小平市第三期地域保健福祉計画		（H20年度）～H29年度				
	小平市健康増進計画	H29年度～H34年度					
	小平市地域包括ケア推進計画		（H27年度）～H29年度				
	小平市障がい者福祉計画	（H27年度）～H32年度					
	小平市教育振興基本計画	（H25年度）～H34年度					
	小平市国民健康保険データヘルス計画		（H27年度）～H29年度				
	小平市特定健康診査等実施計画		（H25年度）～H29年度				

2 現状と課題

(1) 人口推移、人口推計等

①人口推移と高齢化率

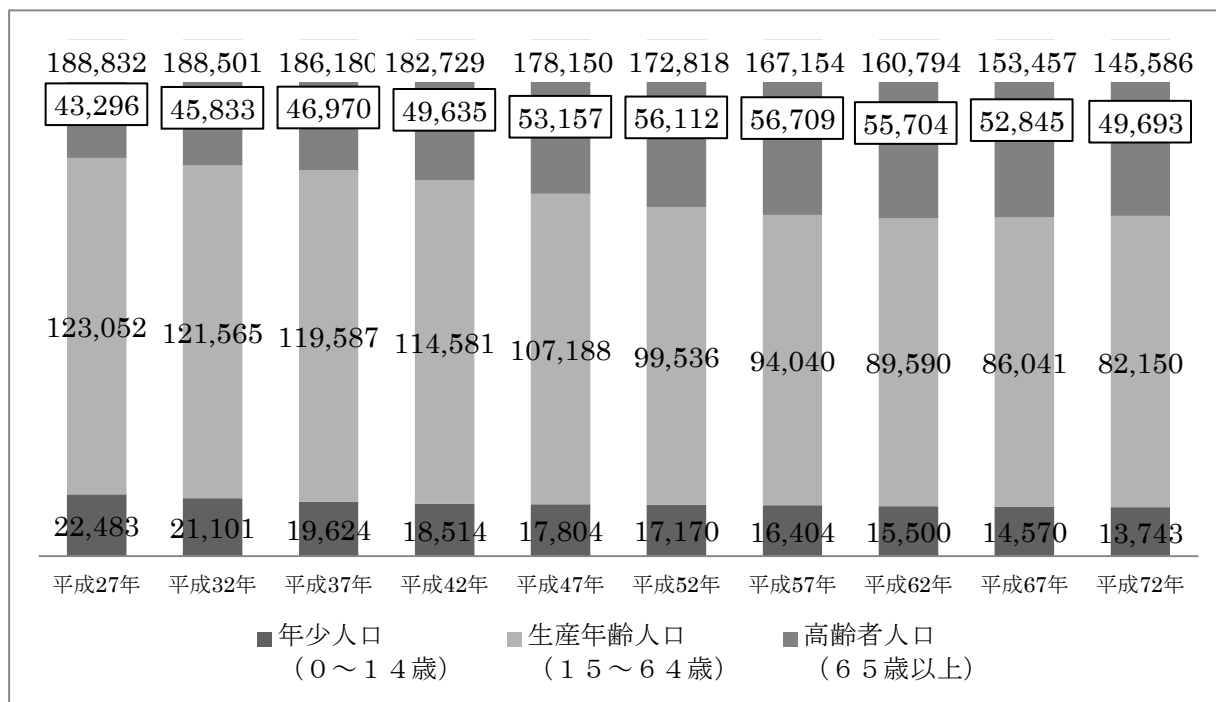
小平市の人口は増加しており、現在も微増の状態が続いている。また、高齢者人口（65歳以上）についても増加傾向にあり、平成26年40,266人、平成27年41,586人、高齢化率は、21.6%、22.2%となっている。



(平成26年小平市統計書)

②人口推計

推計人口では平成27年度から減少傾向になる一方、高齢者人口（65歳以上）は増加が予測されており、平成57年は56,709人でピークに達する見込みとなっている。



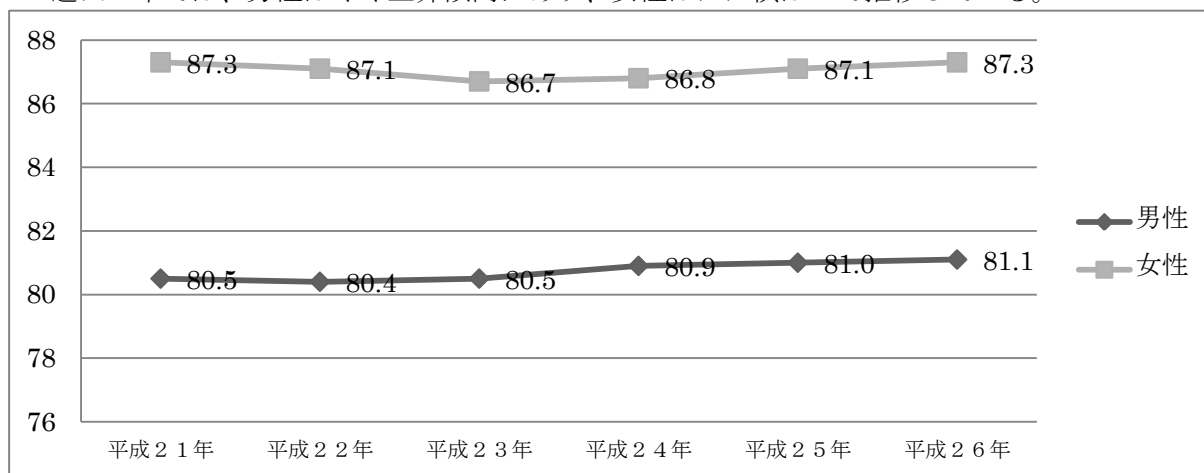
※小数点以下を端数処理しているため、総人口が年齢3区分の合計値と一致しない場合がある。

(小平市人口推計報告書)

(2) 平均寿命、65歳健康寿命の推移

①平均寿命

過去6年では、男性はやや上昇傾向にあり、女性はほぼ横ばいで推移している。



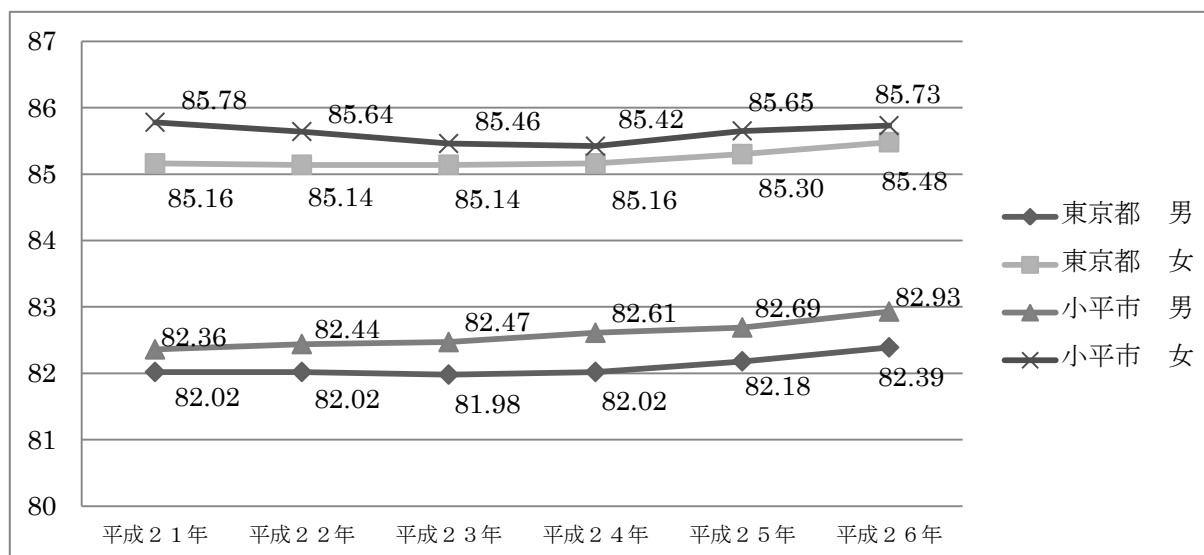
(北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集)

②65歳健康寿命の推移

現在、65歳の人々が、何らかの障がいのために要介護認定を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために要介護認定を受けた年齢を平均的に表すものをいう。東京都では、「要介護2以上」「要支援1以上」の2つのパターンで健康寿命を算出している。

ア. 要介護2以上

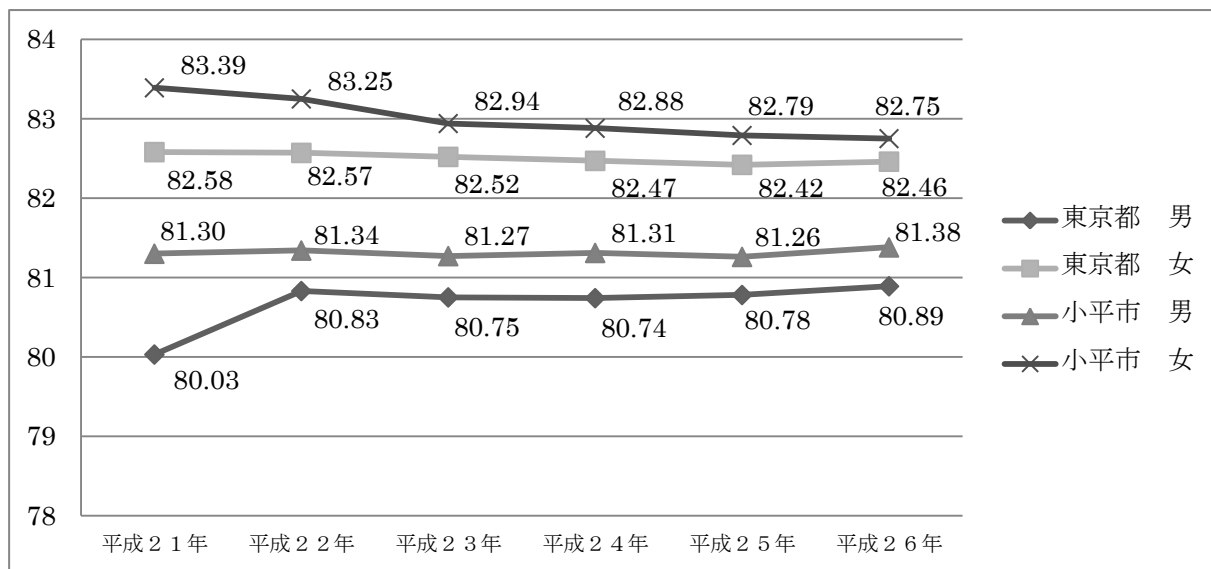
女性は過去6年間、85歳代で推移しており、東京都の数値より高い。男性は女性と比べると全体的に低い、東京都の数値よりは高く、82歳代を維持している。



(東京都福祉保健局資料)

イ. 要支援1以上

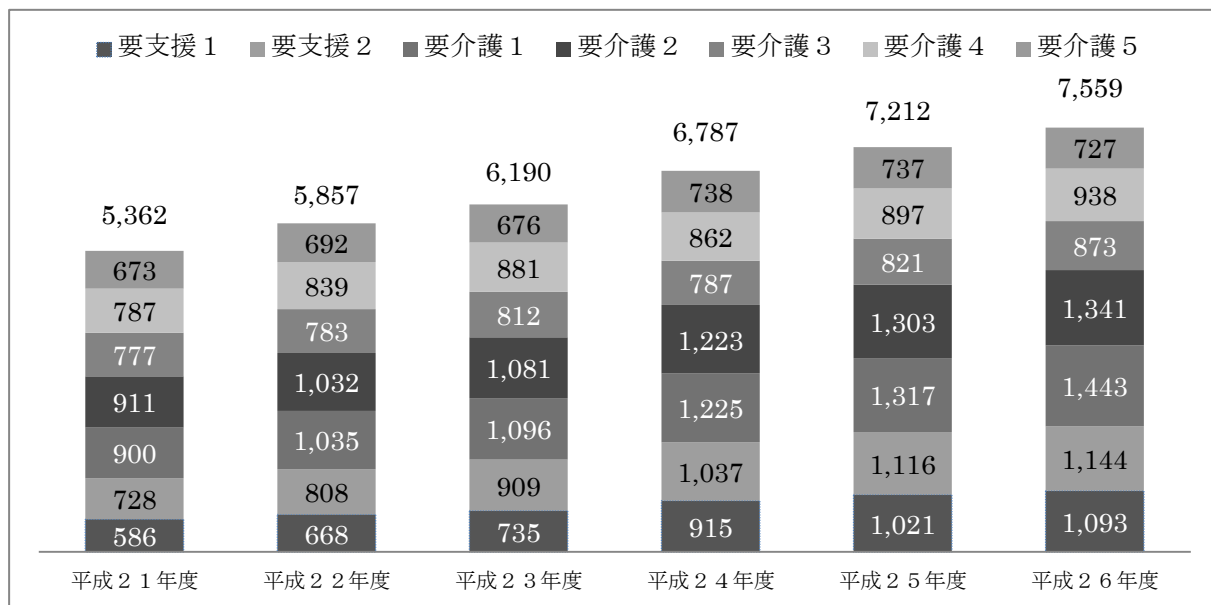
男性、女性ともに東京都の数値より高い。男性は81歳代を維持しているが、女性はここ4年で少し下がっている。



(東京都福祉保健局資料)

③小平市の要介護（要支援）認定者の推移

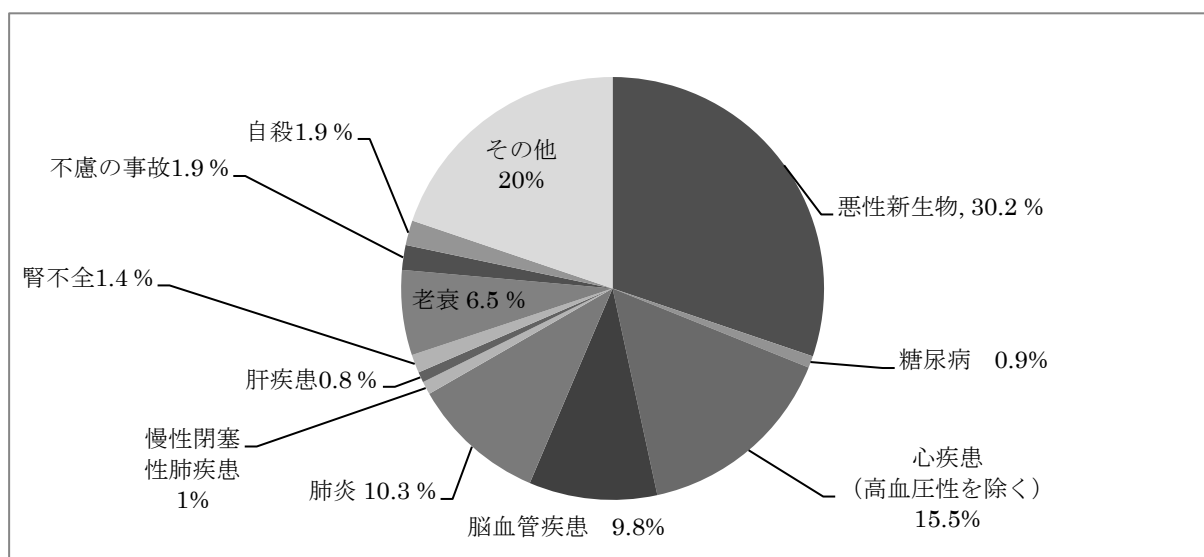
全体的な増加傾向にあり平成26年度は7,559人となっている。



(介護保険事業の概要)

(3) 主要因別死亡数の推移、死亡率の推移など

①死因別割合（平成25年）



（北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成26年版）

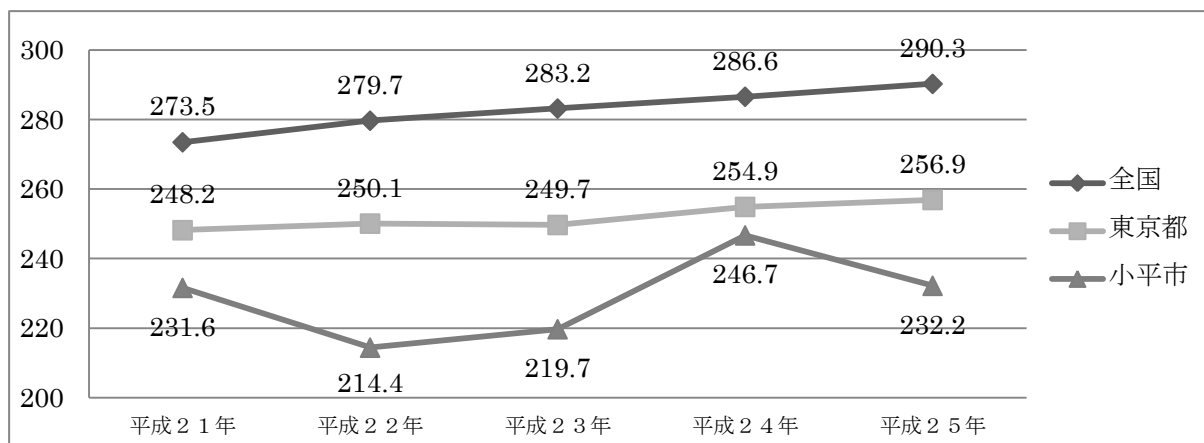
- 1位 悪性新生物 2位 心疾患（高血圧性を除く） 3位 肺炎 の順位となっている。
- 過去5年間の主要死因別人数を調べると3位の肺炎が脳血管疾患に変わる年があるが、1位 2位は変わっていない。

	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年
悪性新生物	433（1位）	401（1位）	411（1位）	464（1位）	438（1位）
心疾患	246（2位）	199（2位）	222（2位）	235（2位）	224（2位）
脳血管疾患	130（3位）	127（3位）	120	152（3位）	141
肺炎	117	142	147（3位）	142	150（3位）

②主要疾患別死亡率推移（※人口10万人と仮定した場合の死亡人数）

ア．悪性新生物

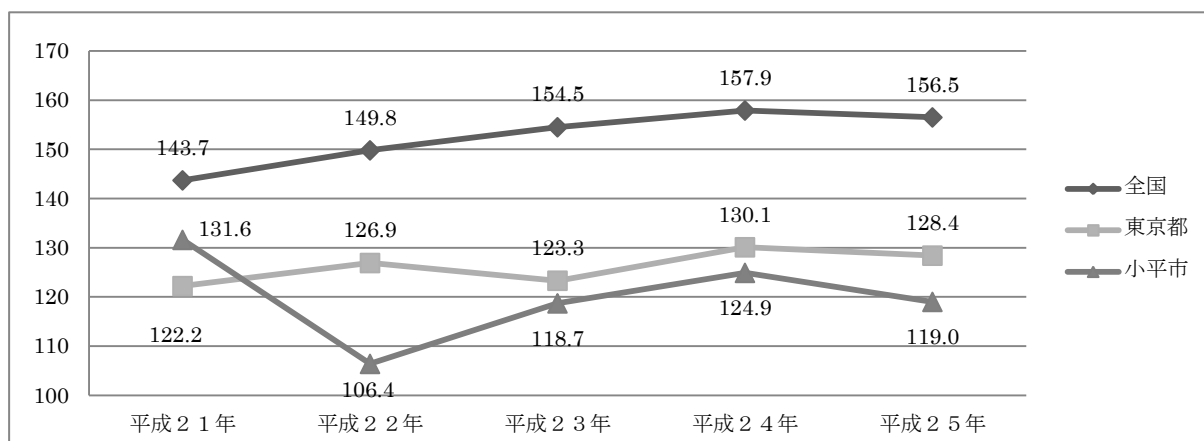
全国、東京都より低い。



（北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成26年版）

イ. 心疾患

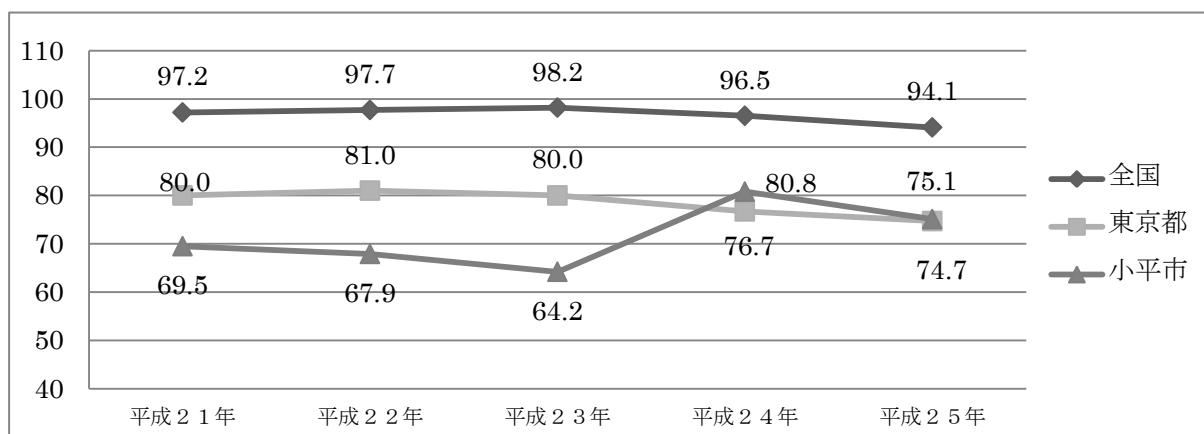
平成21年以外は、全国、東京都より低い。



(北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成26年版)

ウ. 脳血管疾患

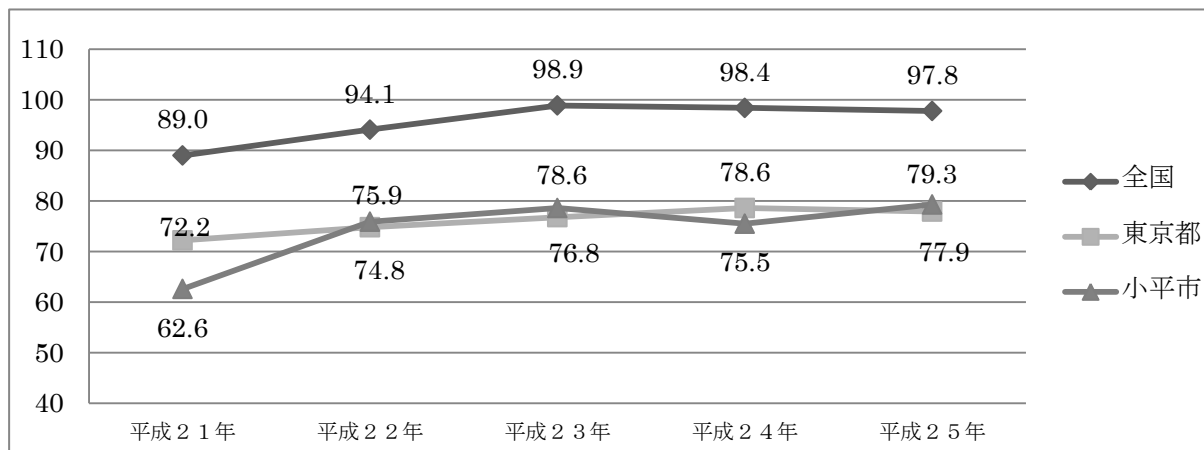
平成24、25年と東京都より高い。



(北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成26年版)

エ. 肺炎

全体的に、東京都より高いもしくは同水準で推移している。



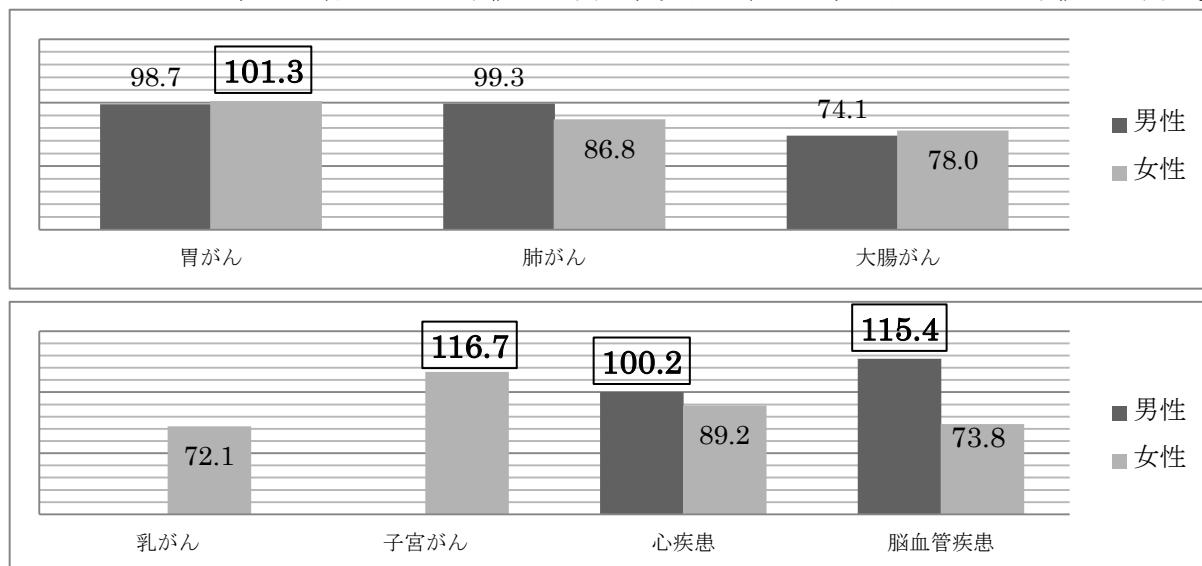
(北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成26年版)

(4) 標準化死亡比

標準化死亡比とは、年齢構成の差異を基準の死亡率で調整した値に対する現実の死亡数の比である。東京都の値を100としており、この値が100より高い場合は、標準より死亡率が高い。(北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集)

①標準化死亡比(平成25年)

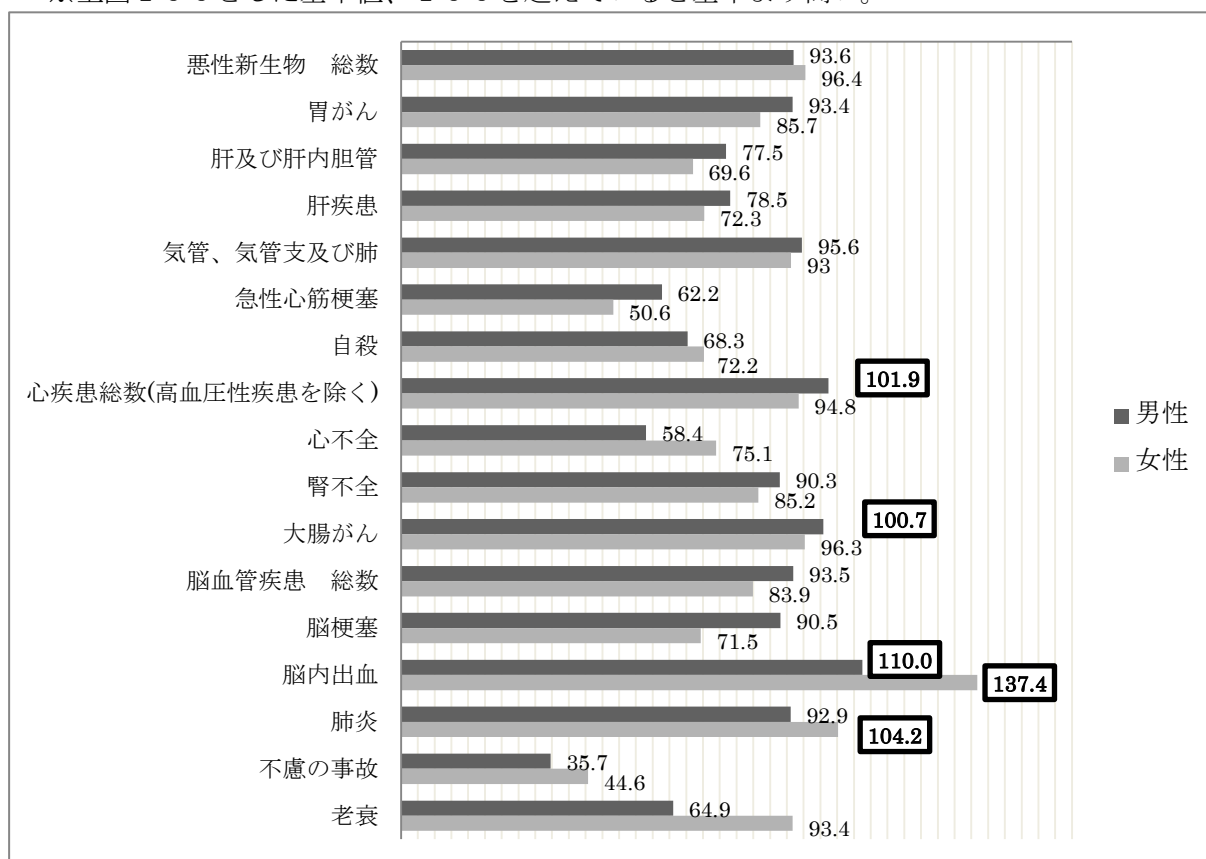
男性は心疾患、脳血管疾患が基準値より高く、女性は胃がん、子宮がんが基準値より高い。



(北多摩北部医療圏保健医療福祉データ集平成27年版)

②標準化死亡比 主要死因・性・都道府県・保健所・市区町村別(平成20年~24年)

※全国100とした基準値、100を超えていると基準より高い。



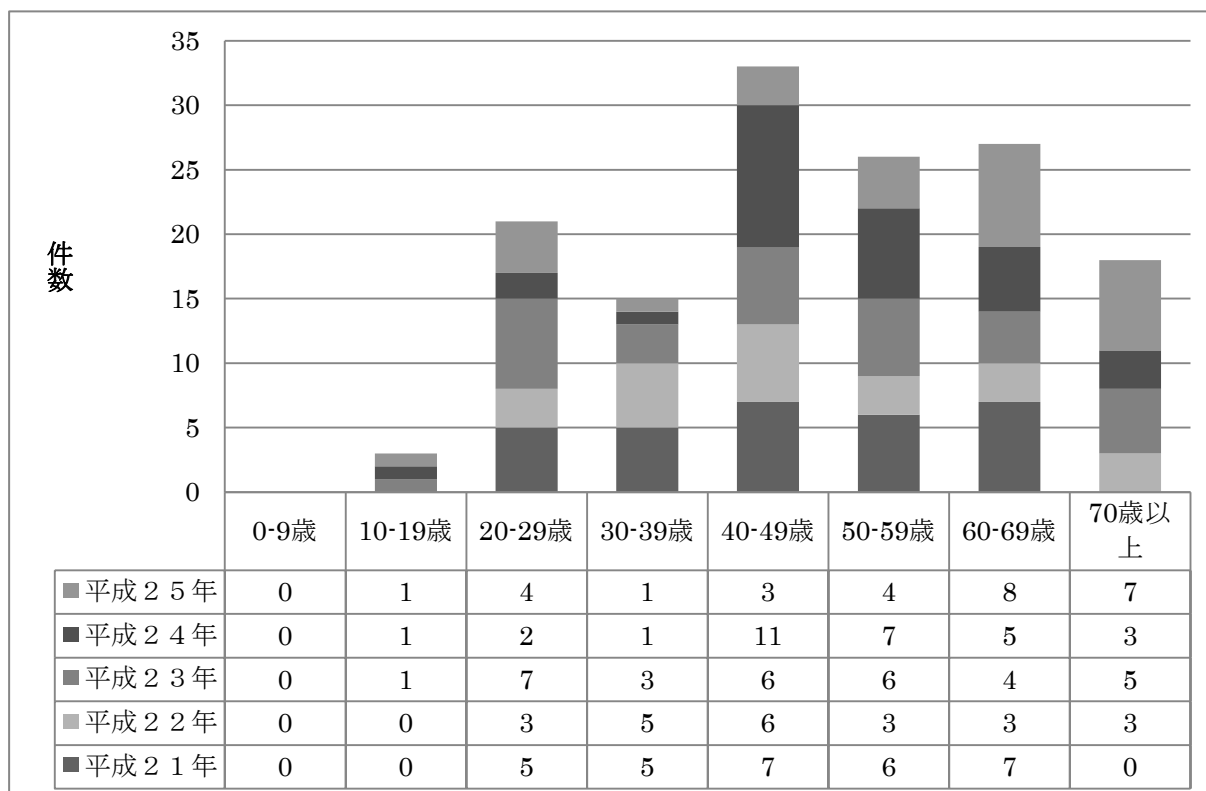
(人口動態特殊統計)

(5) 自殺件数と自殺死亡率の推移

①自殺件数と年齢区分

自殺件数は、平成21年は30人、平成22年は23人、平成23年は32人、平成24年は30人、平成25年は28人となっている。年齢別についてみると、この5年間で40代が最も多くなっている。

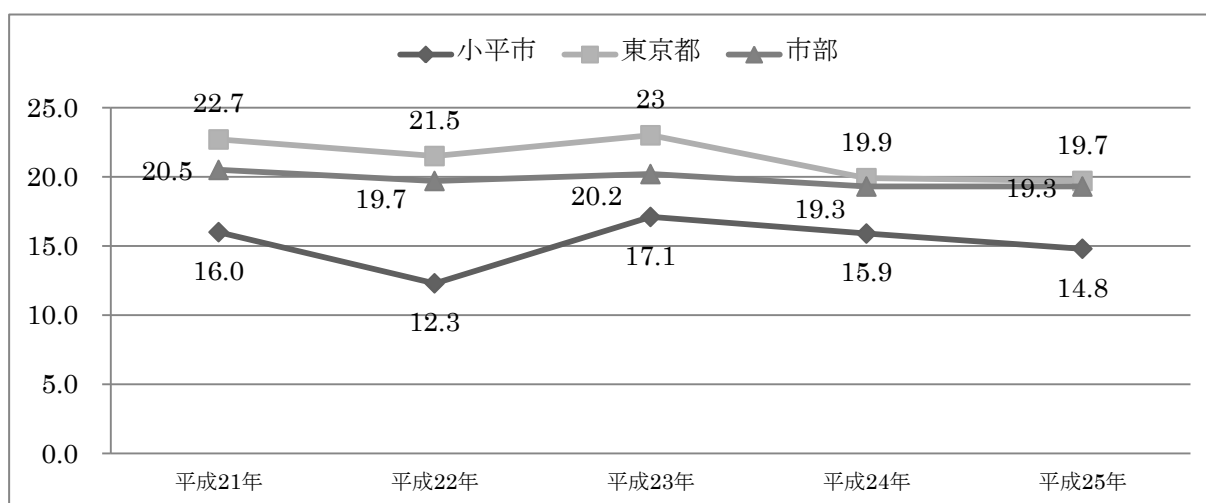
自殺件数の男女比は、東京都や市部と同様に、平成24年以外は男性が多い。



(北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集)

②自殺死亡率の推移（人口10万対）

過去5年間では、自殺死亡率は東京都や市部より低く推移している。

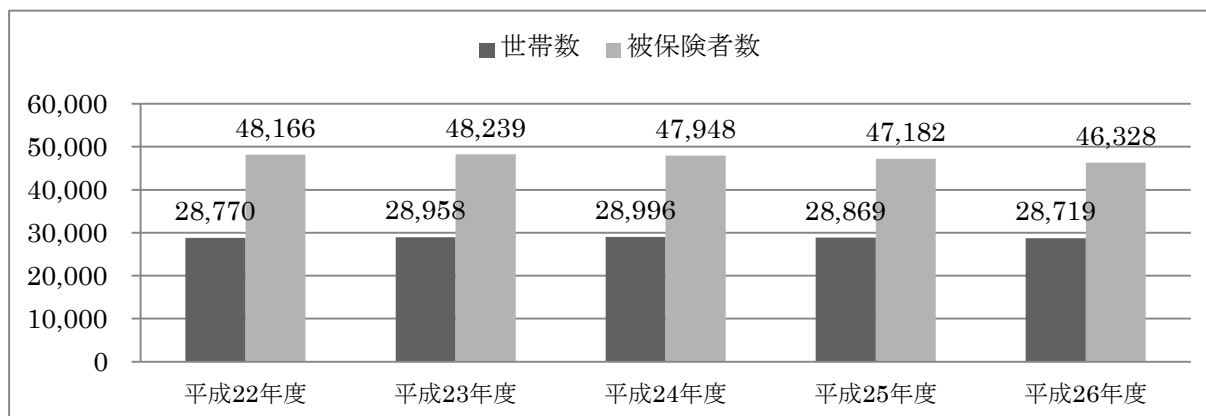


(北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集)

(6) 医療費等の推移

①国民健康保険被保険者数の推移

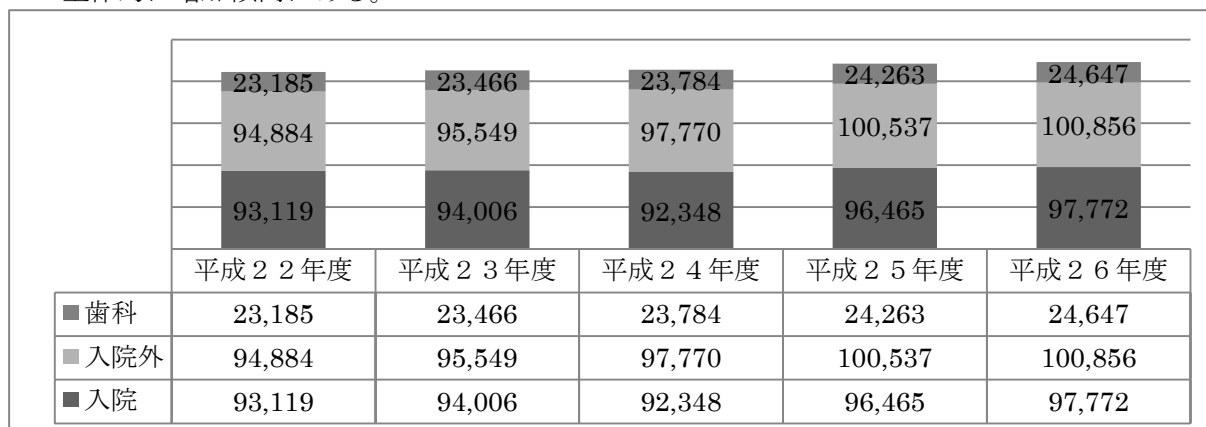
被保険者数は平成24年度から、世帯数は平成25年度から減少している。



(平成27年国民健康保険の概要)

②一人当たり診療費用額の推移

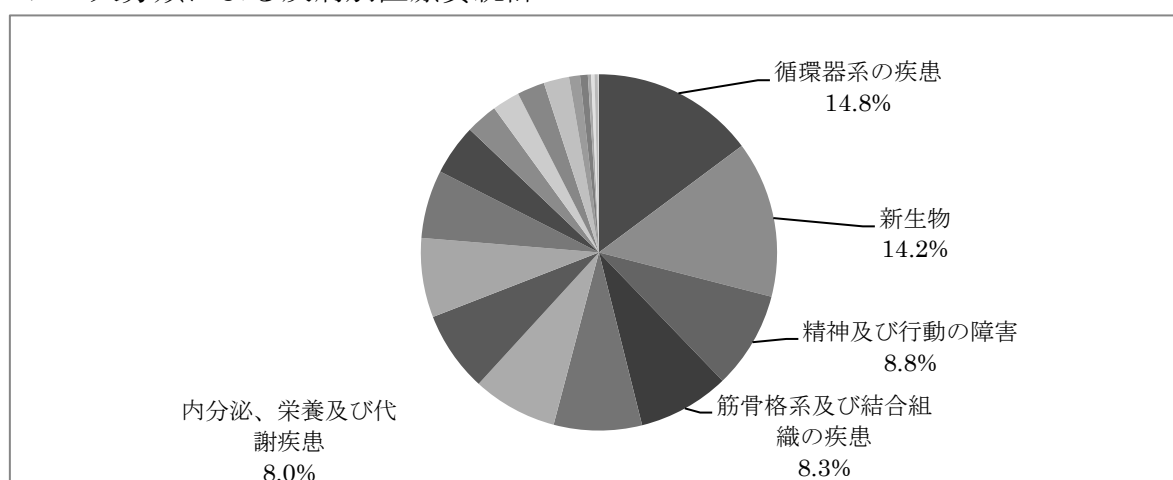
全体的に増加傾向にある。



(平成27年国民健康保険の概要)

③疾病別医療費

ア. 大分類による疾病別医療費統計



(小平市国民健康保険データヘルズ計画 (平成27年3月))

※平成26年4月～8月診療分(5か月分) 医科、調剤の電子レセプトのみ

※疾病の分類は、「社会保険表章用疾病分類」による。

	医療費総計が高い疾病	患者数の多い疾病	患者一人当たりの医療費が高額な疾病
1位	循環器系の疾患	呼吸器系の疾患	新生物
2位	新生物	循環器系の疾患	周産期に発生した病態
3位	精神及び行動の障害	消化器系の疾患	精神及び行動の障害

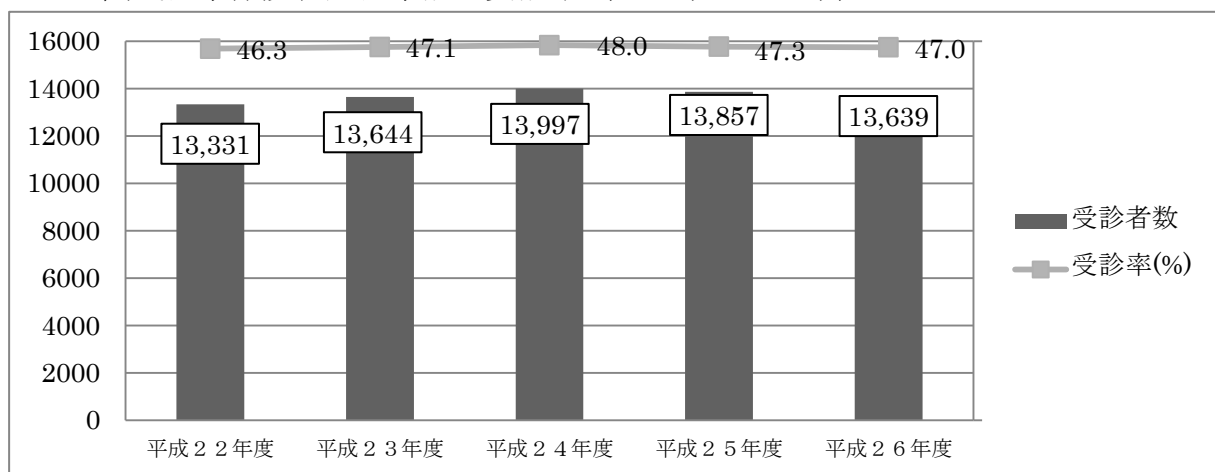
イ. 疾病中分類別

	医療費総計が高い疾病	患者数の多い疾病	患者一人当たりの医療費が高額な疾病
1位	腎不全	高血圧性疾患	腎不全
2位	高血圧性疾患	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	白血病
3位	その他の悪性新生物	屈折及び調節の障害	くも膜下出血

(7) 各種健診（検診）受診率

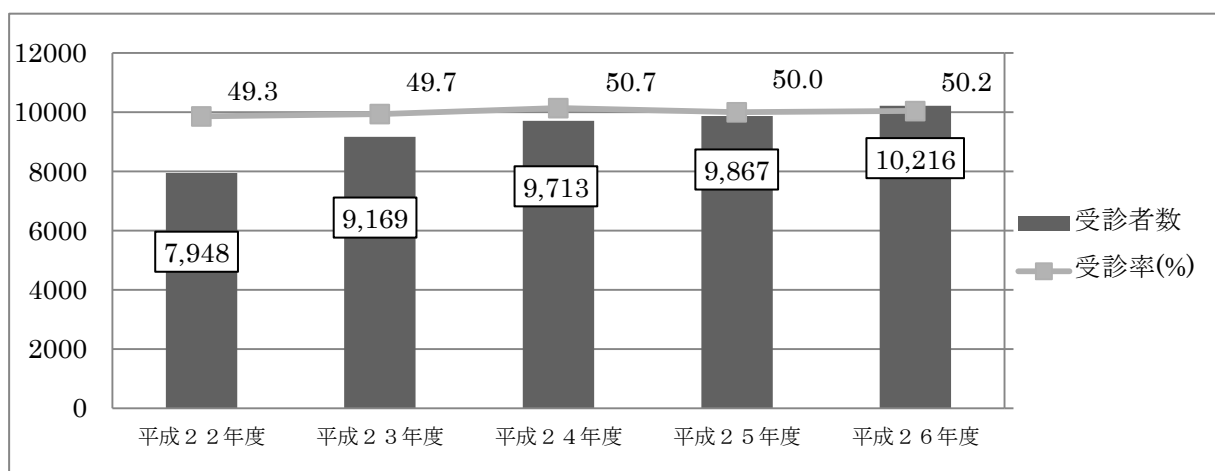
①健康診査受診率

ア. 国民健康保険特定健康診査受診率（40歳～74歳）



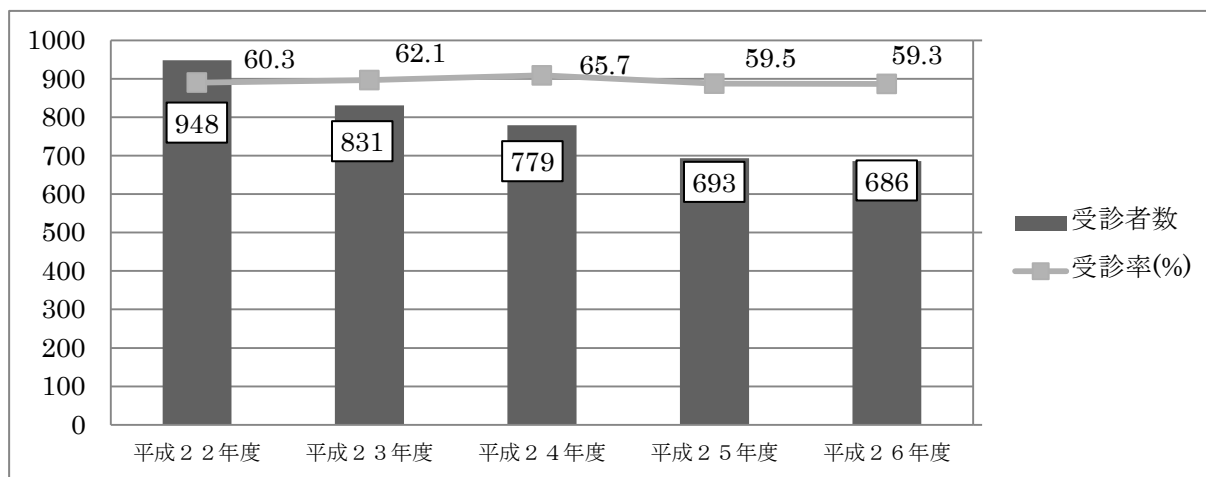
(特定健診・特定保健指導実施結果報告)

イ. 一般健康診査（後期高齢者医療制度）受診率



(保険年金課後期高齢者医療担当資料より)

ウ. 若年者健診（25歳～39歳）



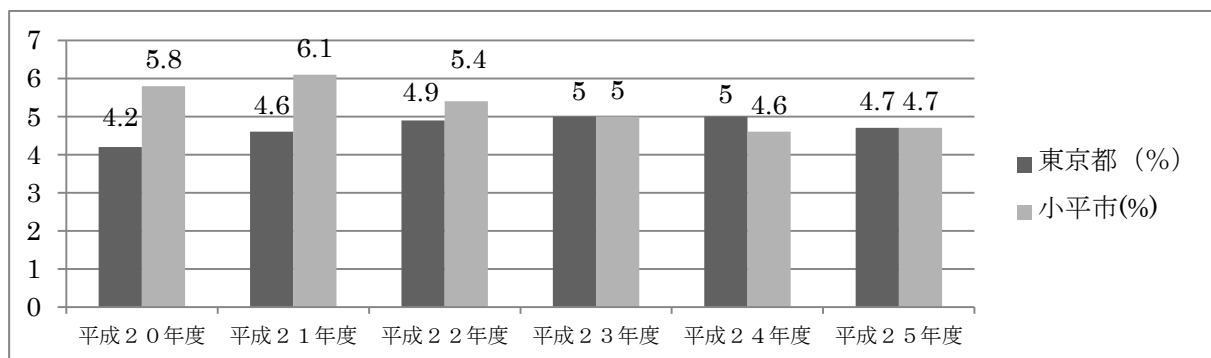
※若年者健診の受診率は申し込み者に対する受診者数にて計算している。（保健事業概要）

②がん検診受診率

対象年齢の住民のうち、職場や人間ドック等でがん検診の受診機会がある人と、入院や療養中等で検診を受診できない人を除いた割合（対象人口率）を使用して算定した受診率。（健康増進法に基づくがん検診の受診率）

ア. 胃がん

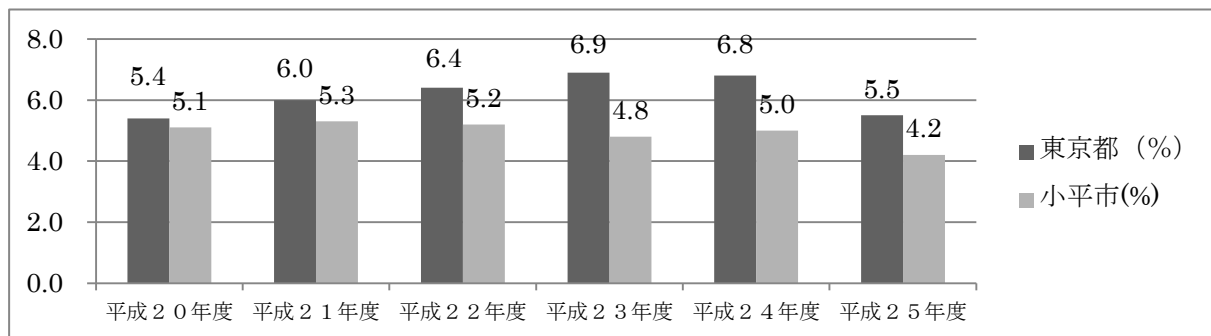
平成24年度以外は東京都より高い。



（平成20、21年度地域保健・老人保健事業実績報告）
（平成22～25年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省ホームページ））

イ. 肺がん

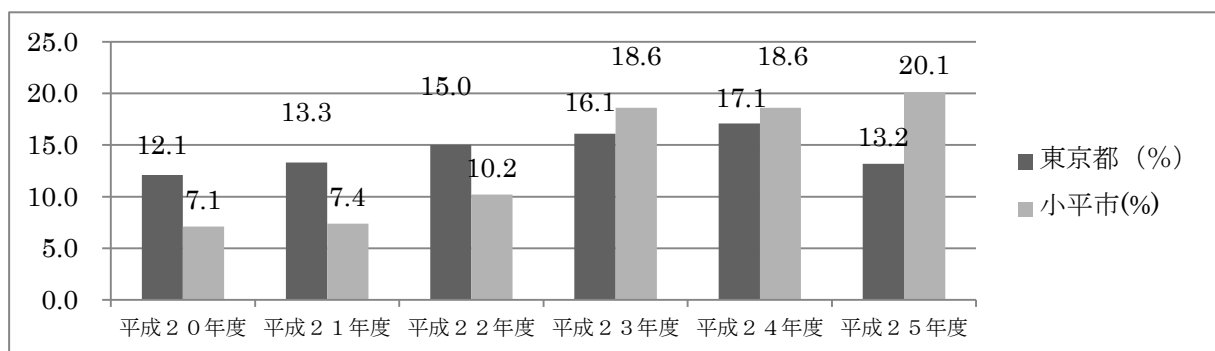
東京都より受診率が低い。



（平成20、21年度地域保健・老人保健事業実績報告）
（平成22～25年度地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省ホームページ））

ウ. 大腸がん

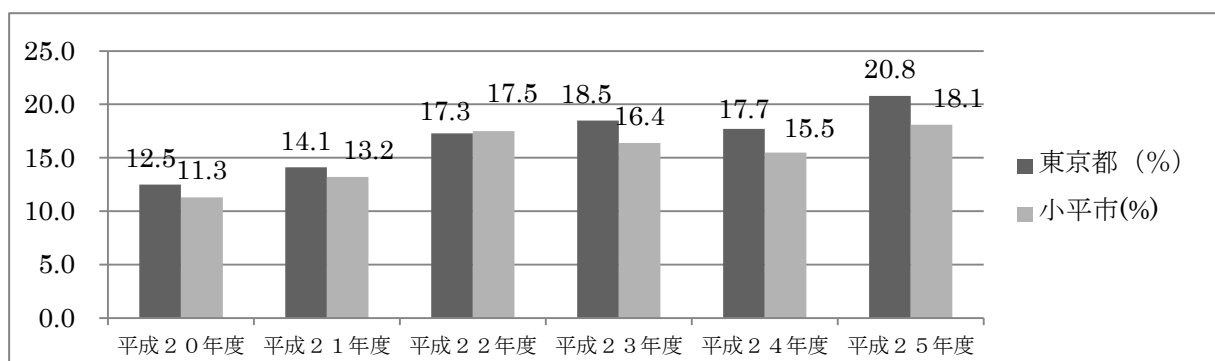
平成23年度から全体的に増加傾向である。



(平成20、21年度地域保健・老人保健事業実績報告)
(平成22～25年度地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省ホームページ))

エ. 子宮がん

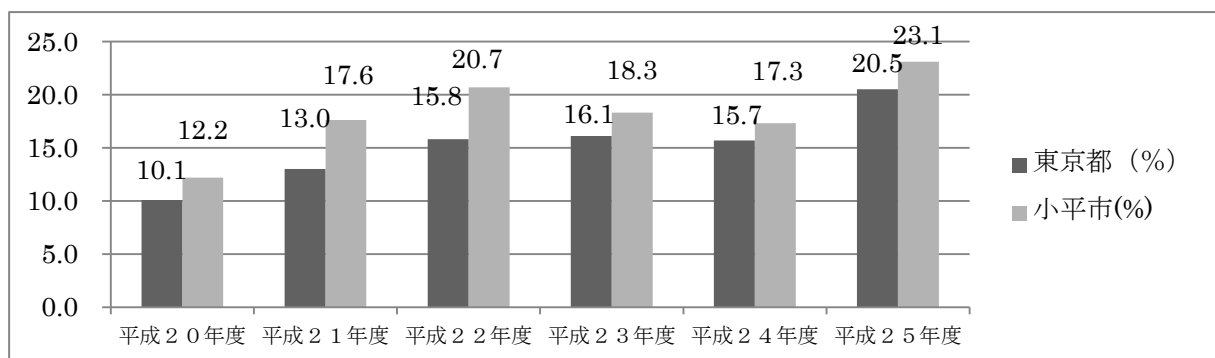
平成22年度以外は東京都より低い受診率である。



(平成20、21年度地域保健・老人保健事業実績報告)
(平成22～25年度地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省ホームページ))

オ. 乳がん

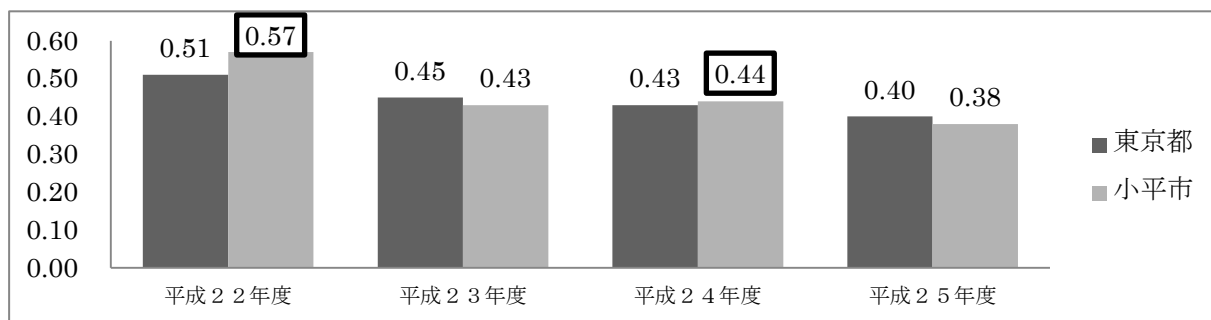
東京都より高い受診率である。



(平成20、21年度地域保健・老人保健事業実績報告)
(平成22～25年度地域保健・健康増進事業報告 (厚生労働省ホームページ))

(8) 歯の健康

① 3歳児一人平均う^し歯数

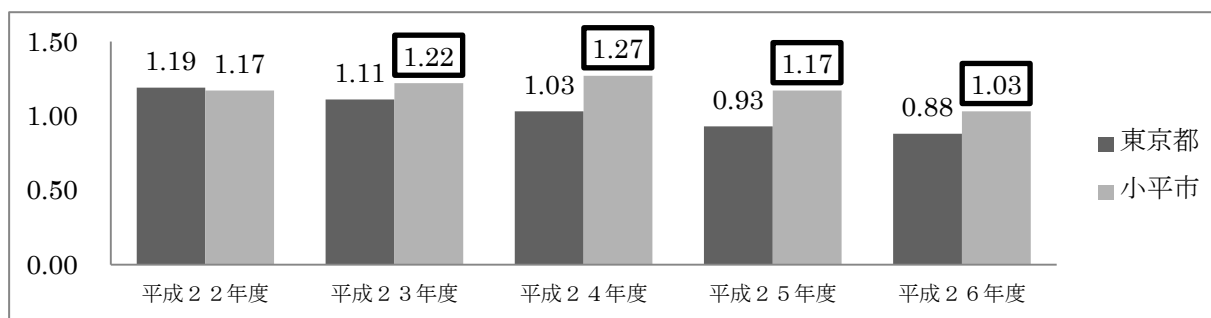


(東京都の歯科保健—東京都歯科保健医療関係資料集)

② 中学校1年生平均う^し歯経験歯数 (DMFT指数※)

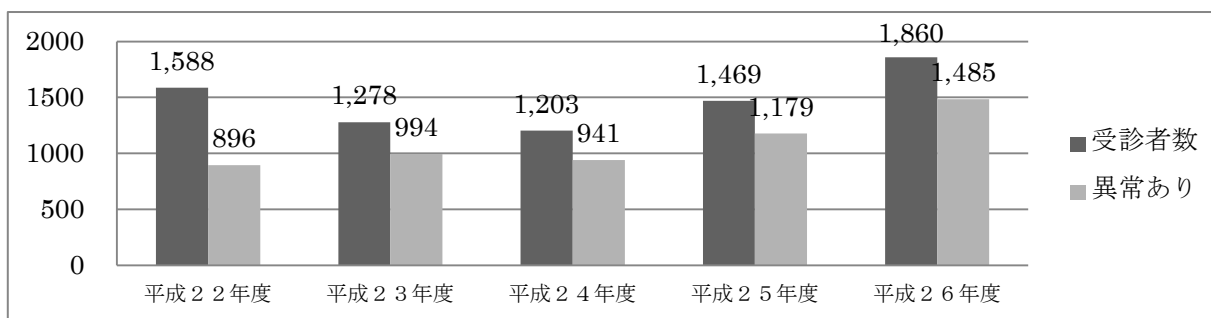
D : 永久歯のむし歯で未処置の歯 M : 永久歯のむし歯が原因で失った永久歯
F : 永久歯のむし歯で処置を完了した歯 T : 歯を表す (DMF の平均を表す)

23年度以降は東京都より高い。



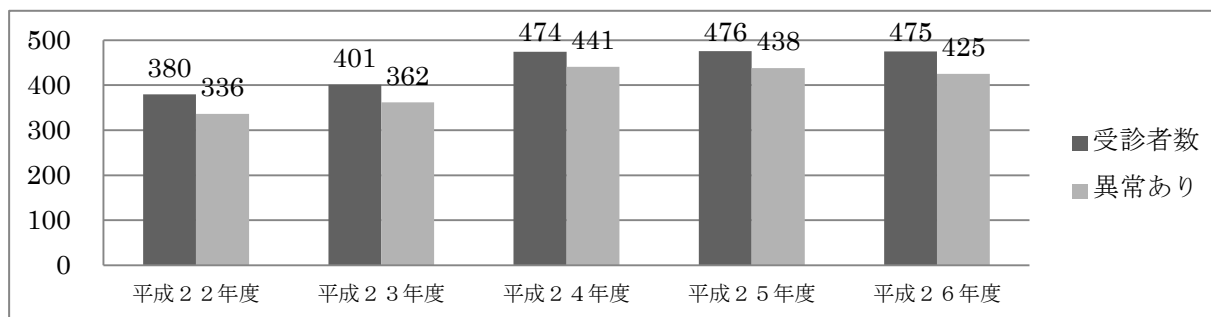
(東京都学校保健統計書)

③ 成人歯科健診 (20歳以上) の受診者数と異常ありと診断された人数



(保健事業概要)

④ 妊婦歯科健診受診者数と異常ありと診断された人数



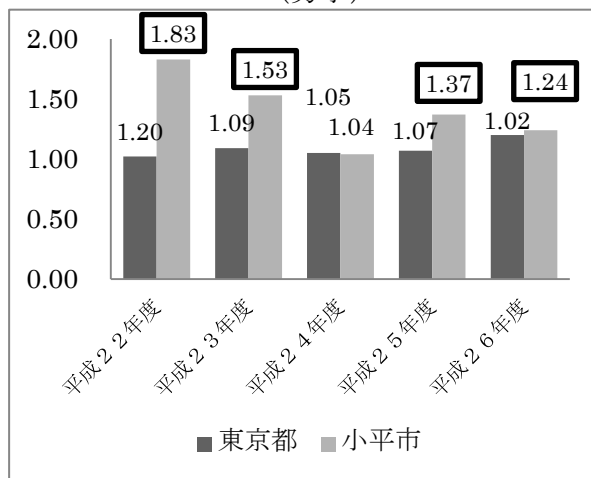
(保健事業概要)

(9) 次世代の健康

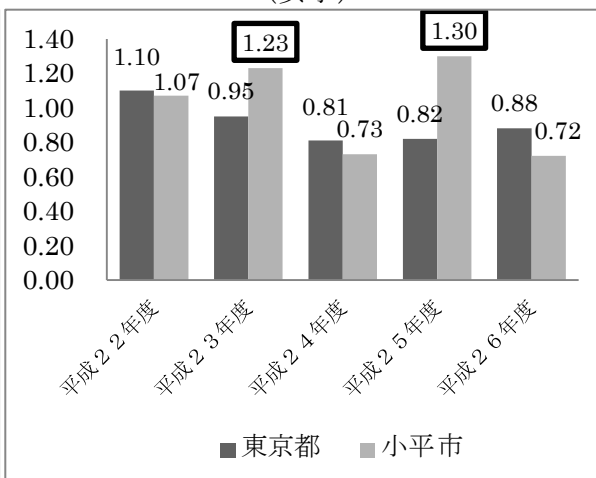
①肥満傾向の児童・生徒数割合（健診受診者のうち）の推移

〈小学2年生〉 東京都の比較では、男子の割合が高い。

(男子)



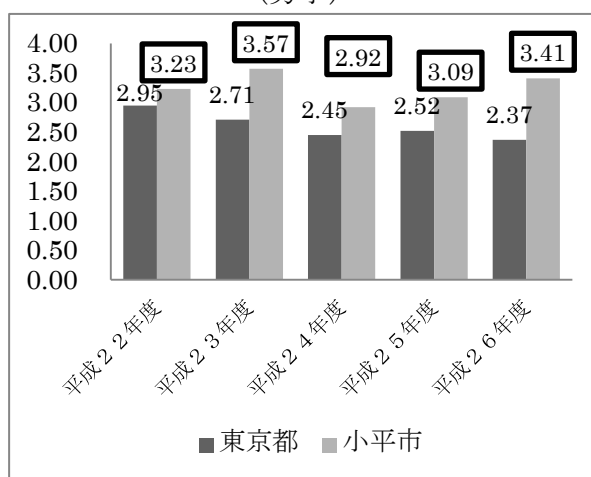
(女子)



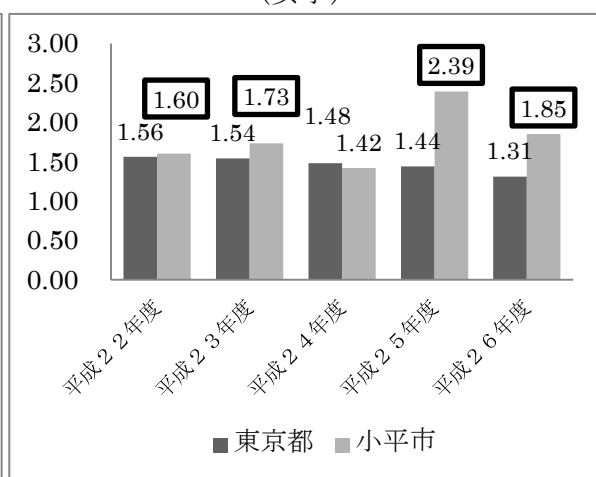
(東京都学校保健統計書)

〈小学5年生〉 男女ともに東京都の比較では割合が高い。特に男子は過去5年間高い。

(男子)



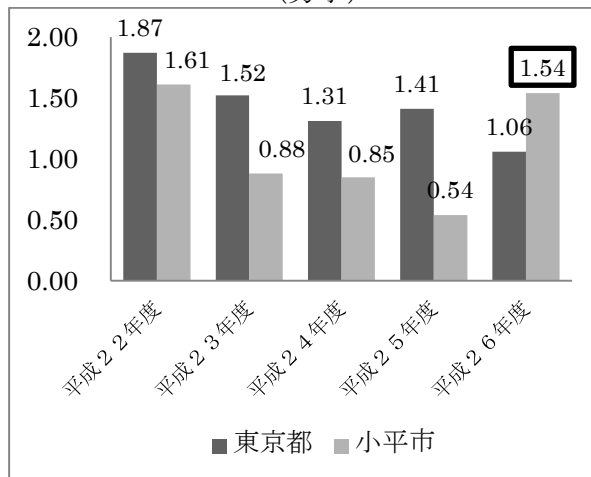
(女子)



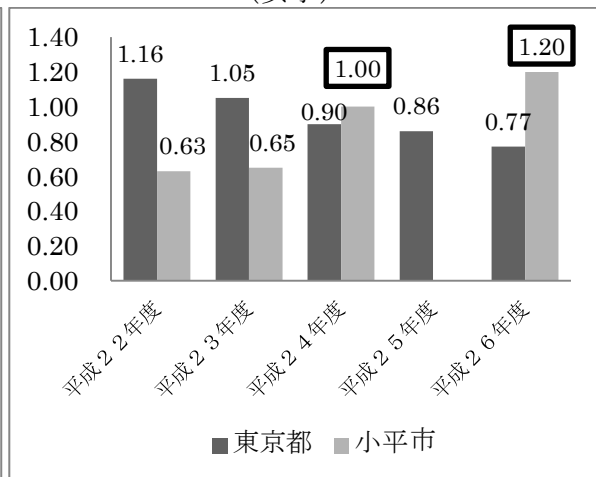
(東京都学校保健統計書)

〈中学2年生〉 男女ともに1年度以外は東京都より低い。

(男子)



(女子)

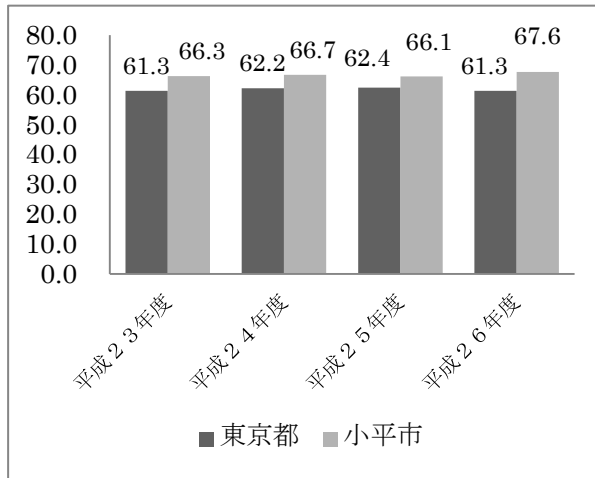


(東京都学校保健統計書)

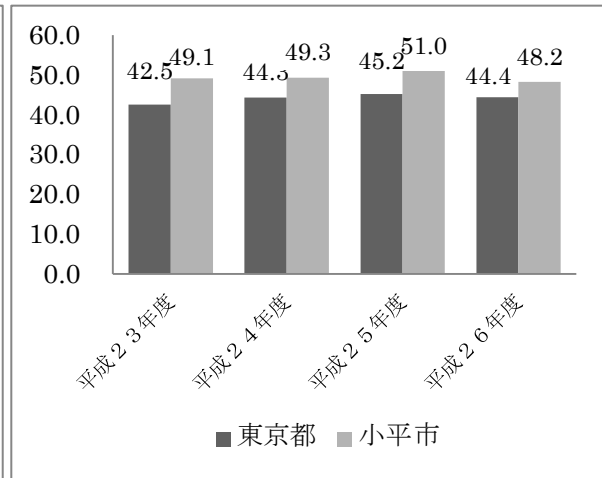
② 1日運動時間が60分以上の割合推移

〈小学2年生〉

(男子)



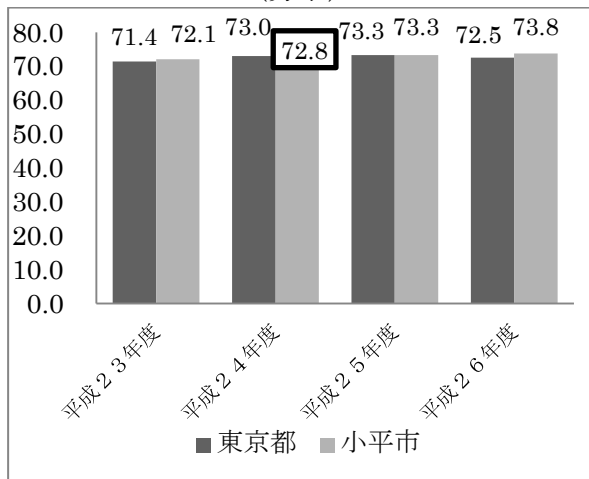
(女子)



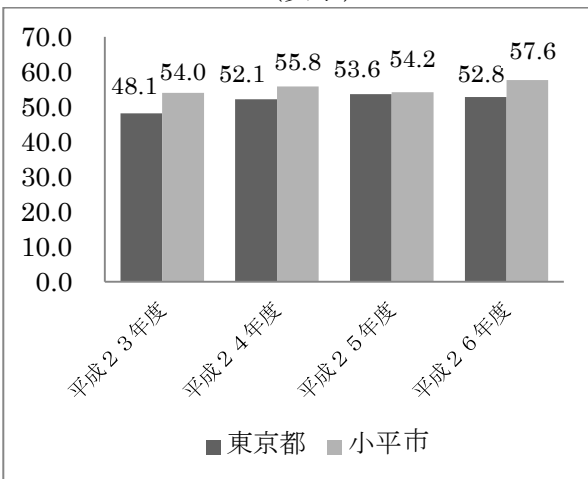
※東京都の数値は平均値 (東京都児童・生徒体力運動能力調査報告書)

〈小学5年生〉

(男子)



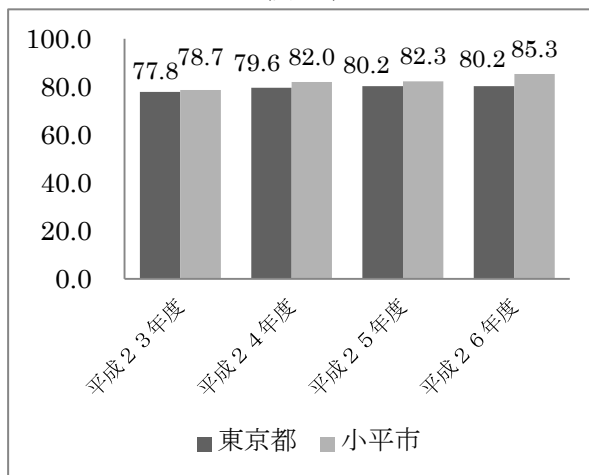
(女子)



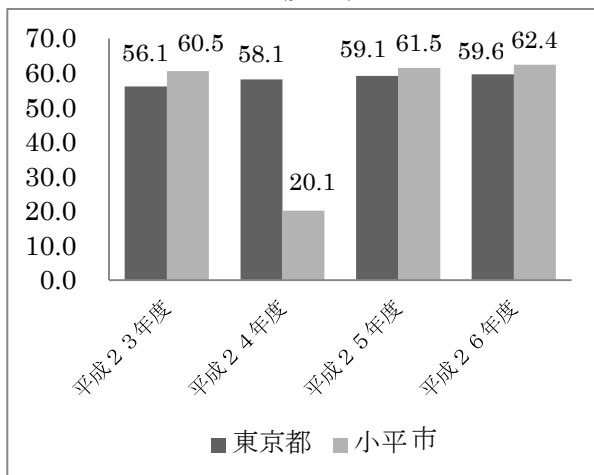
※東京都の数値は平均値 (東京都児童・生徒体力運動能力調査報告書)

〈中学2年生〉 全体的に東京都の数値より高い。

(男子)



(女子)



※東京都の数値は平均値 (東京都児童・生徒体力運動能力調査報告書)

(10) 意識調査からみる現状

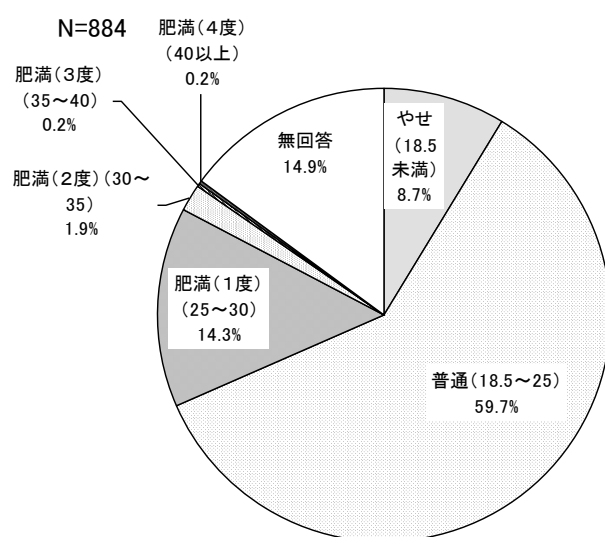
①健康づくりについて

問：最近のあなたの身長・体重を教えてください。

BMI判定（6段階）結果

「普通」が約6割を占め、最も回答が多く、「肥満（1～4度）」は合わせて2割弱を占めている。

無回答の割合を考慮したうえで、国の調査と比較すると、「やせ」「普通」がやや多く、「肥満」がやや少ない結果となっている。



「国民健康・栄養調査」 H25

(単位：%)

	割合
や せ (18.5未満)	9.3
普 通 (18.5以上25未満)	67.2
肥 満 (25以上)	23.5

■性別年齢別

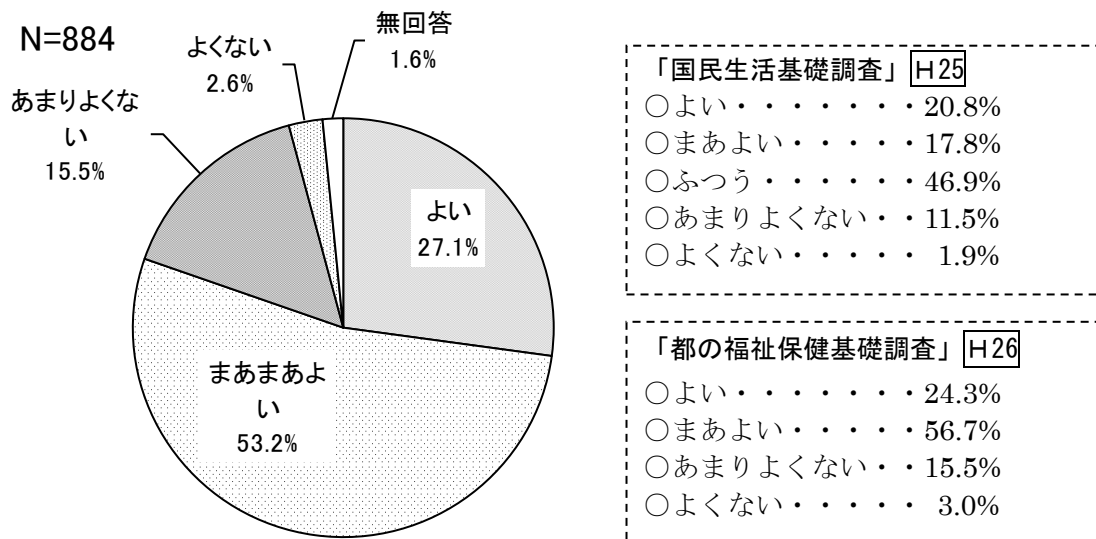
男女ともに全年齢において、「普通」が多くの割合を占める結果となっている。

		合計	やせ	普通	肥満	無回答
男性	全体	(N=384)	7.0	60.9	21.4	10.7
	18～39歳	(N=119)	14.3	52.1	18.5	15.1
	40～64歳	(N=117)	2.6	64.1	24.8	8.5
	65～74歳	(N=69)	5.8	63.8	23.2	7.2
	75歳以上	(N=79)	3.8	67.1	19.0	10.1
女性	全体	(N=479)	10.4	59.3	13.2	17.1
	18～39歳	(N=138)	12.3	58.0	4.3	25.4
	40～64歳	(N=175)	9.7	58.3	12.0	20.0
	65～74歳	(N=95)	9.5	62.1	21.1	7.4
	75歳以上	(N=71)	9.9	60.6	22.5	7.0

問：ご自分の健康状態をどのように感じていますか。

「よい」「まあまあよい」が合わせて約8割を占めている。

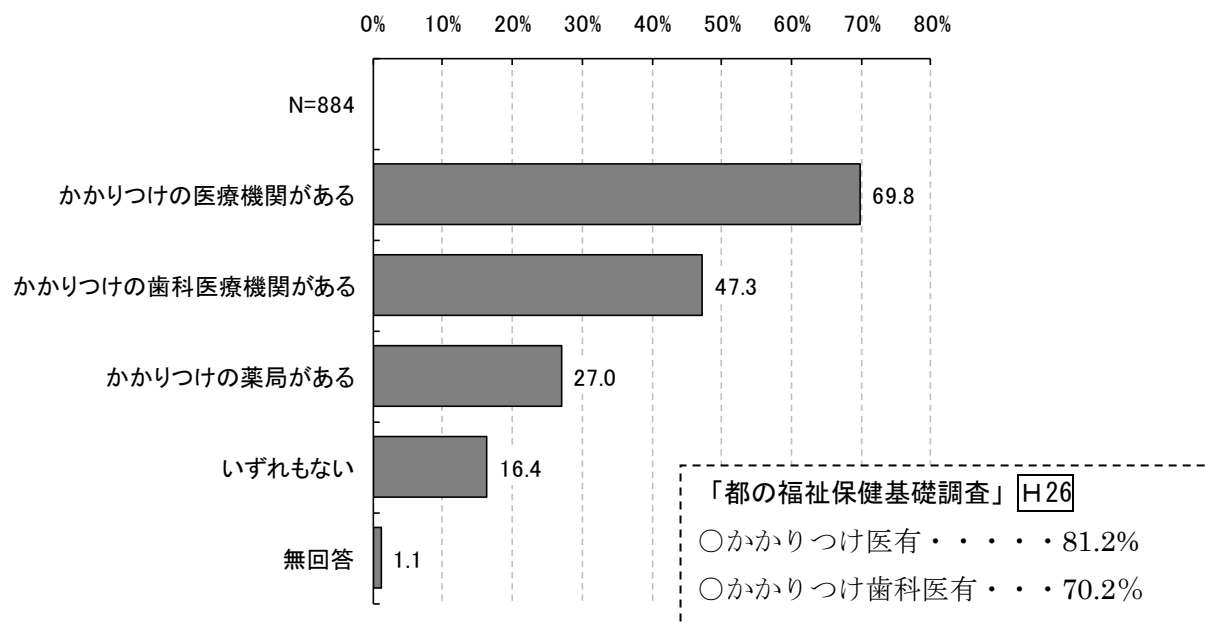
国の調査と比較すると、国の調査での「よい」「まあよい」「ふつう」を合わせた8割超とほぼ同様の結果となっている。また、都の調査との比較でも全体的に同様の結果となっている。



問：かかりつけの医療機関や歯科医療機関、薬局がありますか。（複数回答可）

「かかりつけの医療機関がある」が約7割、「かかりつけの歯科医療機関がある」が5割弱となっている。

都の調査と比較すると、かかりつけの医療機関、かかりつけの歯科医療機関がやや少ない結果となっている。

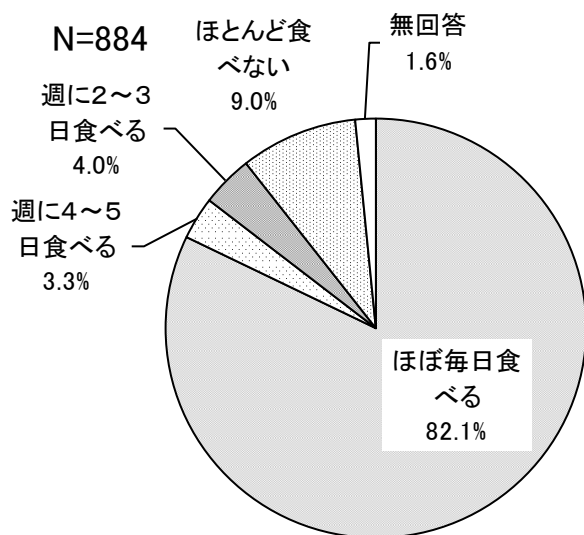


②食生活について

問：あなたは朝食を食べますか。

「ほぼ毎日食べる」が8割強を占めている。

国の調査と比較すると「ほとんど食べない」がやや少ない結果となっている。また、都の調査との比較では、ほぼ毎日食べる人が多い結果となっている。



「国民健康・栄養調査」H25

○朝食の欠食率・・・11.4%

※「欠食」とは、下記の3つの合計。

- ・食事をしなかった場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

「都の福祉保健基礎調査」H26

○朝食は必ず食べる・・・・・・・・・・69.8%

○週に1～2日食べないことがある・・・12.4%

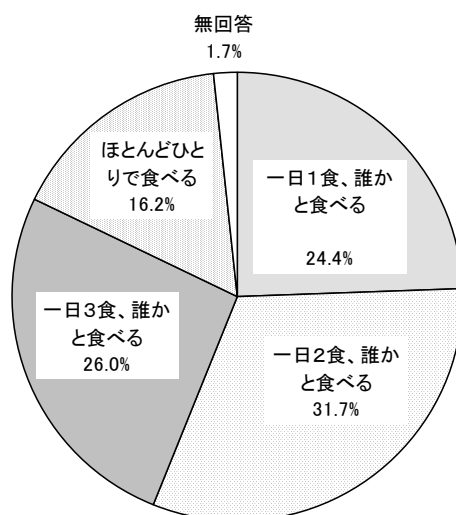
○週に3～4日食べないことがある・・・4.5%

○朝食はほとんど食べない・・・・・・・・12.9%

問：あなたは、1日の食事のうち誰かと一緒に食べることは何回ぐらいありますか。

「一日2食、誰かと食べる」が3割強を占めている。

N=884

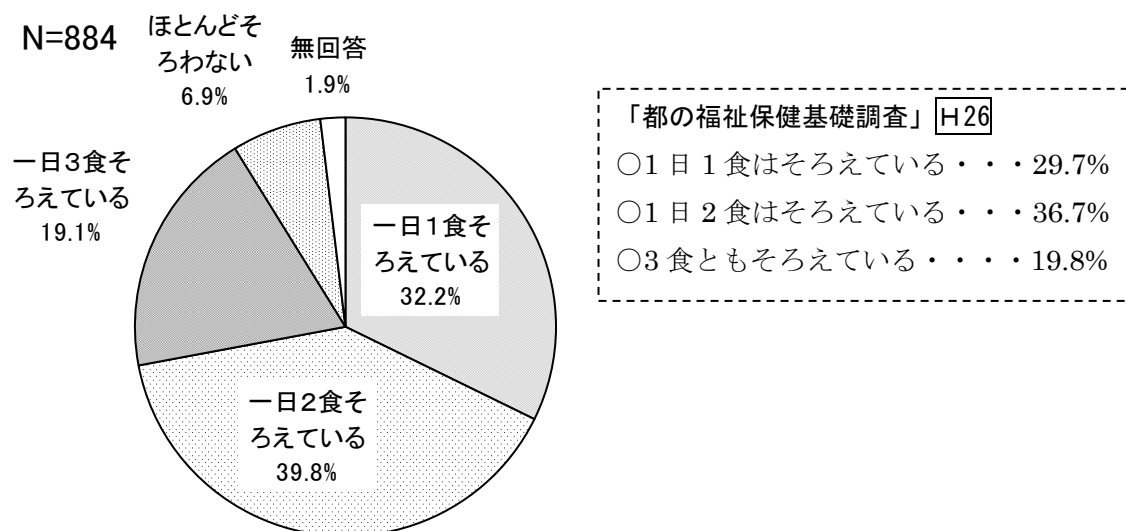


問：あなたは、普段の1日の食事のうち、何回、主食、主菜、副菜をそろえた食事をして
いますか。

主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を使ったおかず）、
副菜（野菜を使ったおかず）

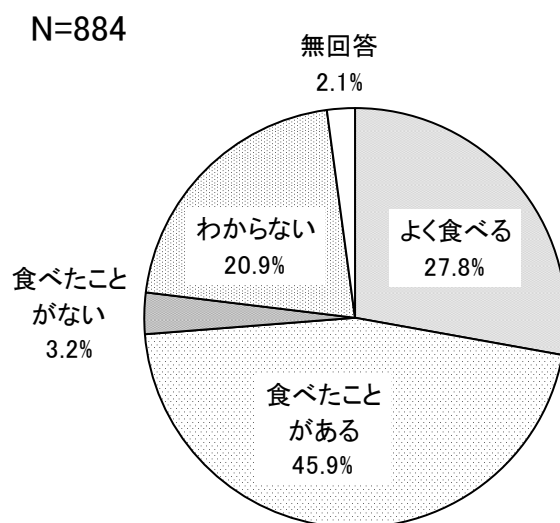
「一日2食そろえている」が約4割と最も多く、次いで「一日1食そろえている」が3割強を
占めている。

都の調査と比較すると、「一日1食そろえている」「一日2食そろえている」がやや多い結果
となっている。



問：小平市産の野菜を食べたことがありますか。

「よく食べる」「食べたことがある」が合わせて7割強を占めている。



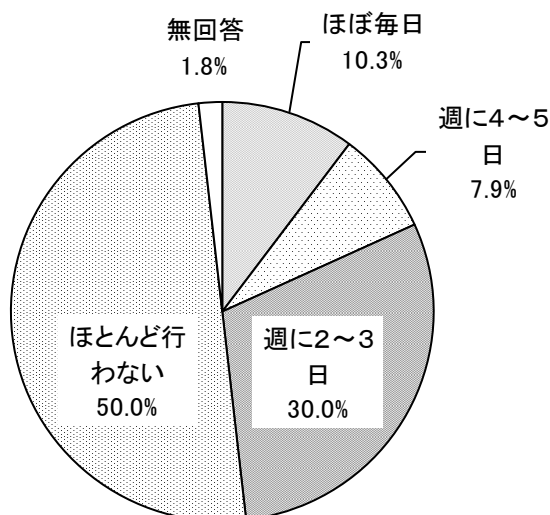
③運動について

問：あなたは1回30分以上の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。（ここでの運動は、日常生活上の動きを除きます。）

「ほとんど行わない」が5割を占めている。

国の調査と比較すると、運動を行わないとする人の割合は近いが、運動を行う人では全体的に頻度が少ない結果となっている。

N=884



「国民健康・栄養調査」H25

(単位: %)

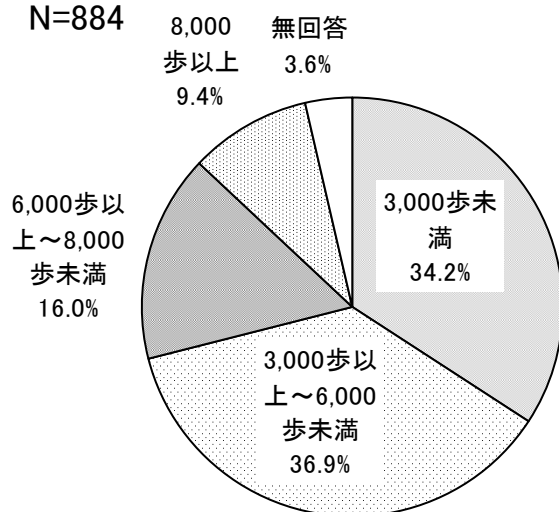
頻度	割合
運動なし	48.9
1日/週	8.9
2日/週	7.7
3日/週	7.0
4日/週	4.0
5日/週	5.2
6日/週	2.3
7日/週	16.0

問：日常生活で、1日平均どのくらい歩いていますか。（ウォーキングや散歩のほか、通勤や買い物などの日常生活での歩数を含めてお答えください）

目安：10分の歩行が約1,000歩に相当します。

「3,000歩未満」「3,000歩以上～6,000歩未満」が合わせて、7割強を占めている。

N=884



「国民健康・栄養調査」H25

○一日の歩数の平均値・・・6,642歩

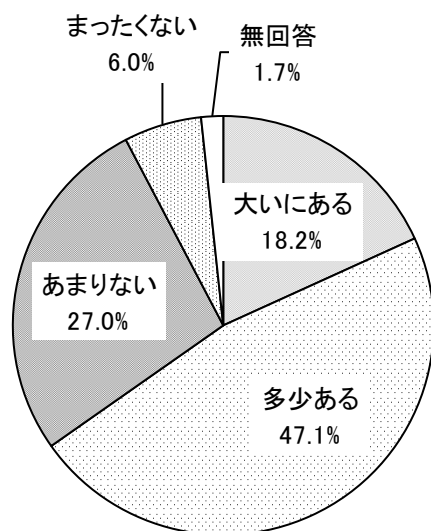
④休養やこころの健康について

問：あなたは、この1ヶ月間に日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。

「大いにある」「多少ある」の回答が合わせて7割弱を占めている。

国の調査都の調査と比較すると、ストレス等があると回答した人を合わせると、ほぼ同様の結果となっている。

N=884



「自殺対策意識調査」H23

- 大いにある・・・17.7%
- 多少ある・・・47.8%
- あまりない・・・27.0%
- まったくない・・・5.2%

「都の福祉保健基礎調査」H26

- よくある・・・25.2%
- たまにある・・・39.2%
- あまりない・・・22.4%
- ほとんどない・・・12.8%

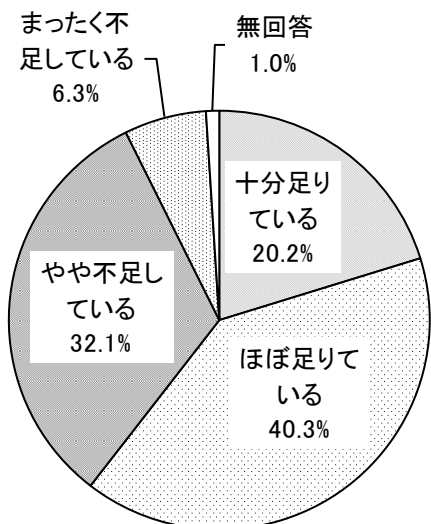
※この設問の条件設定は「この1ヶ月間」とせず、「毎日の生活の中で」としている。

問：あなたは、自分の睡眠時間についてどのように感じていますか。

「十分足りている」「ほぼ足りている」の回答が合わせて約6割を占めている。

国の調査と比較すると、「十分足りている」「ほぼ足りている」の回答の合計割合が少なく、「やや不足している」「まったく不足している」の回答の合計割合が多い結果となっている。また、都の調査との比較では、「十分足りている」がやや少なく、「やや不足している」がやや多い結果となっている。

N=884



「国民生活基礎調査」H25

- 十分とれている・・・17.8%
- まあまあとれている・・・57.6%
- あまりとれていない・・・20.6%
- まったくとれていない・・・1.7%

「都の福祉保健基礎調査」H26

- 十分足りている・・・25.0%
- ほぼ足りている・・・41.3%
- やや不足している・・・27.7%
- まったく不足している・・・5.6%

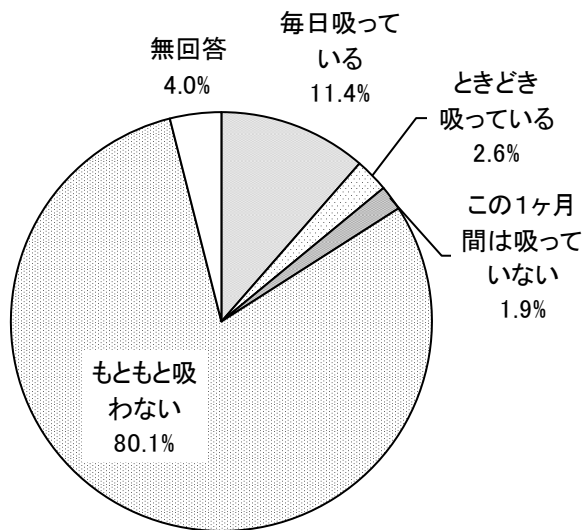
⑤喫煙について

問：この1ヶ月間たばこを吸っていますか。

「もともと吸わない」が約8割を占めている。

国の調査と比較すると、「吸わない」人の割合が多い結果となっている。また、都の調査と比較すると、「毎日吸う」人が少ない結果となっている。

N=884



「国民健康・栄養調査」H25

- 毎日吸っている・・・17.8%
- 時々吸う日がある・・・1.5%
- 以前は吸っていたが1カ月以上吸っていない・・・7.2%
- 吸わない・・・73.5%

「都の福祉保健基礎調査」H26

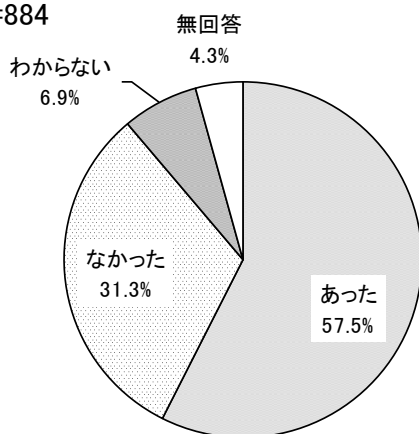
- 毎日吸う・・・38.8%
- 時々吸っている・・・4.1%
- 今は(この1カ月間)吸っていない・・・55.1%

問：あなたは、この1ヶ月間に、自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。また、どこで受動喫煙の機会がありましたか。（複数回答可）

受動喫煙の有無

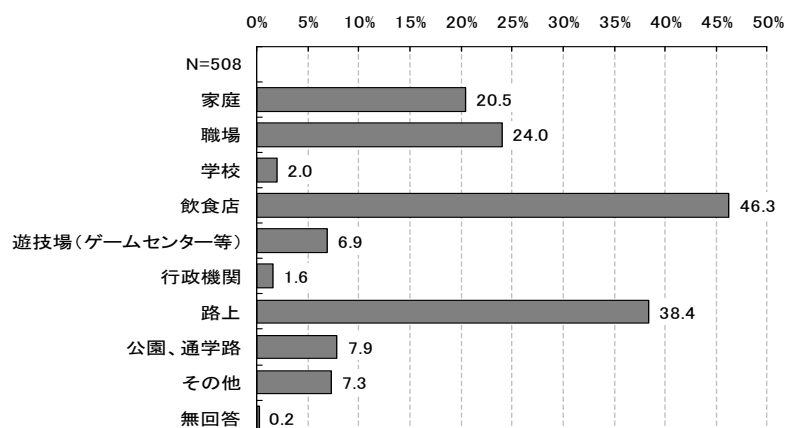
「飲食店」が5割弱と最も多い回答となり、次いで「路上」が4割弱となっている。

N=884



受動喫煙の場所

「飲食店」が5割弱と最も多い回答となり、次いで「路上」が4割弱となっている。



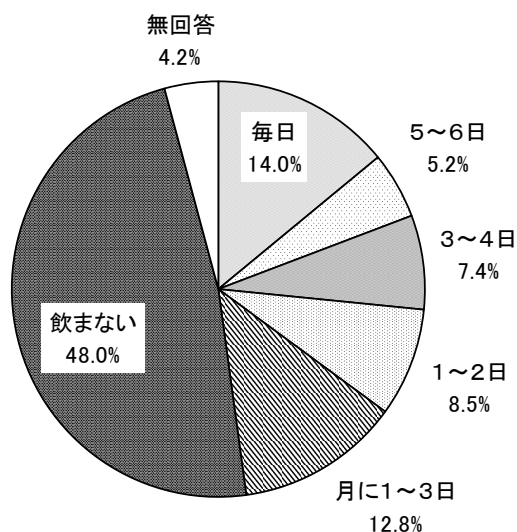
⑥ 飲酒について

問：週に何日程度お酒を飲みますか。

「飲まない」が5割弱を占めている。

国の調査と比較すると、「月に1～3日」の割合がやや多いものの、飲酒する人の頻度の割合は全体的に同様の結果となっている。また、都の調査との比較では、全体的にほぼ同様の結果となっている。

N=884



「国民生活基礎調査」H25

○毎日	16.9%
○週5～6日	5.6%
○週3～4日	6.2%
○週1～2日	8.0%
○月1～3日	6.5%
○ほとんど飲まない	19.2%
○やめた	1.9%
○飲まない(飲めない)	34.5%

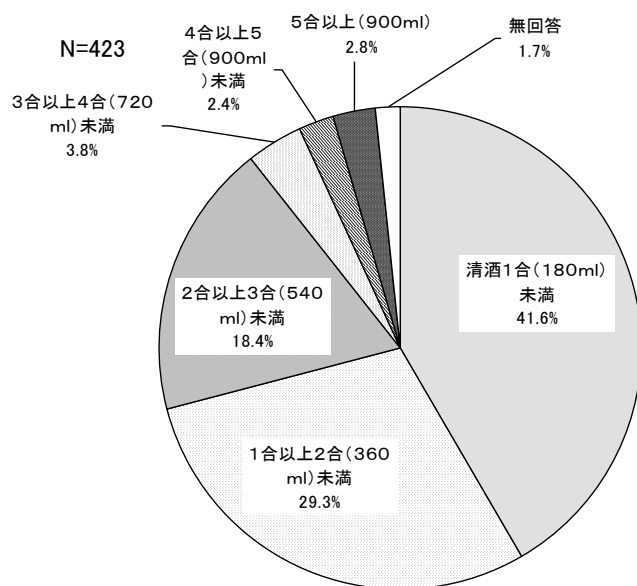
「都の福祉保健基礎調査」H26

○毎日	16.4%
○週5～6日	6.7%
○週3～4日	7.6%
○週1～2日	11.6%
○月1～3日	13.0%
○やめた	3.2%
○ほとんど飲まない(飲めない)	41.1%

問：あなた（お酒を飲む人）が実際に飲むお酒の量はどれくらいですか。

「清酒1合（180ml）未満」「1合以上2合（360ml）未満」が合わせて約7割を占めている。

都の調査と比較すると、「清酒1合（180ml）未満」「1合以上2合（360ml）未満」を合わせた割合は、ほぼ同様の結果となっている。



「都の福祉保健基礎調査」H26

○1合未満	38.8%
○1～2合未満	35.5%
○2～3合未満	16.3%
○3～4合未満	5.2%
○4～5合未満	1.8%
○5合以上	1.4%

⑦歯と口の健康について

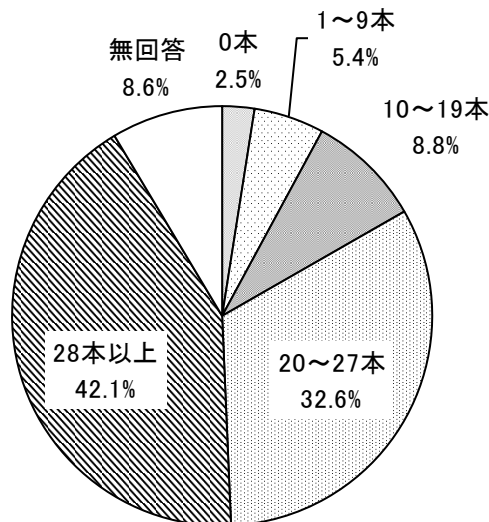
問：自分の歯は何本ありますか。

※親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。さし歯を含みます。親知らずを除くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

「28本以上」の回答が4割強を占めている。

国の調査と比較すると、「28本以上」の回答の割合が多くなっている。

N=884



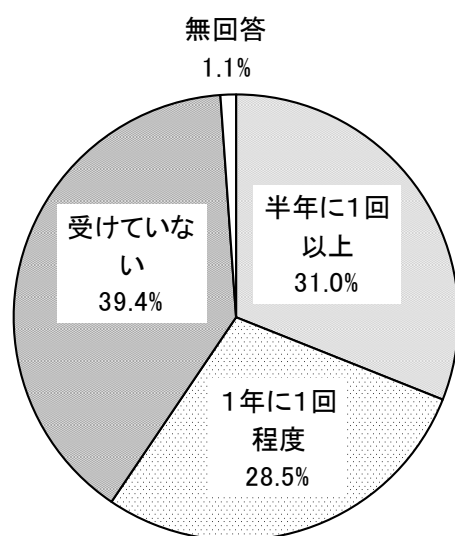
「国民健康・栄養調査」H25

- 0本 6.0%
- 1~9本 8.1%
- 10~19本 12.3%
- 20~27本 38.1%
- 28本以上 35.6%

問：この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を、どのくらいの頻度で受けましたか。

「受けていない」の回答が約4割を占めている。

N=884



「国民健康・栄養調査」H23

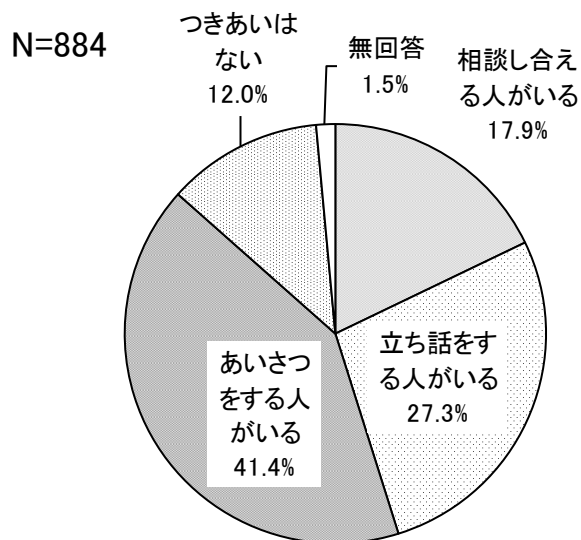
- 半年に1回以上 21.9%
- 1年に1回以上 26.5%

⑧地域のつながりについて

問：地域の人とどの程度関わりをもっていますか。

「あいさつをする人がいる」の回答が4割強を占めている。

都の調査との比較では、都の調査結果においては男女差はあるものの、概ね傾向としては同様の結果となっている。



「都のつながり意識・活動状況調査」H25

(男)

- 相談し合える人がいる・・・11.8%
- 立ち話をする人がいる・・・22.2%
- あいさつをする人がいる・・・47.9%
- つきあいはない・・・17.8%

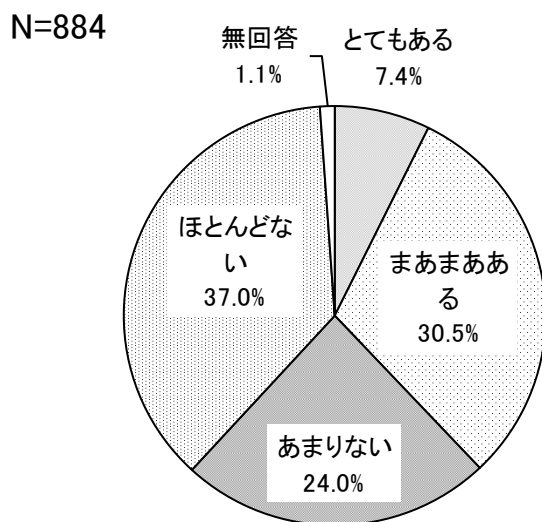
(女)

- 相談し合える人がいる・・・26.3%
- 立ち話をする人がいる・・・30.6%
- あいさつをする人がいる・・・31.9%
- つきあいはない・・・10.8%

問：あなたの地域において違う世代の方と交流する機会がありますか。

「あまりない」「ほとんどない」の回答が合わせて約6割を占めている。

都の調査との比較では、都の調査結果においては男女差はあるものの、概ね傾向としては同様の結果となっている。



「都のつながり意識・活動状況調査」H25

(男)

- とてもある・・・7.1%
- まあまあある・・・25.0%
- あまりない・・・25.1%
- ほとんどない・・・42.2%

(女)

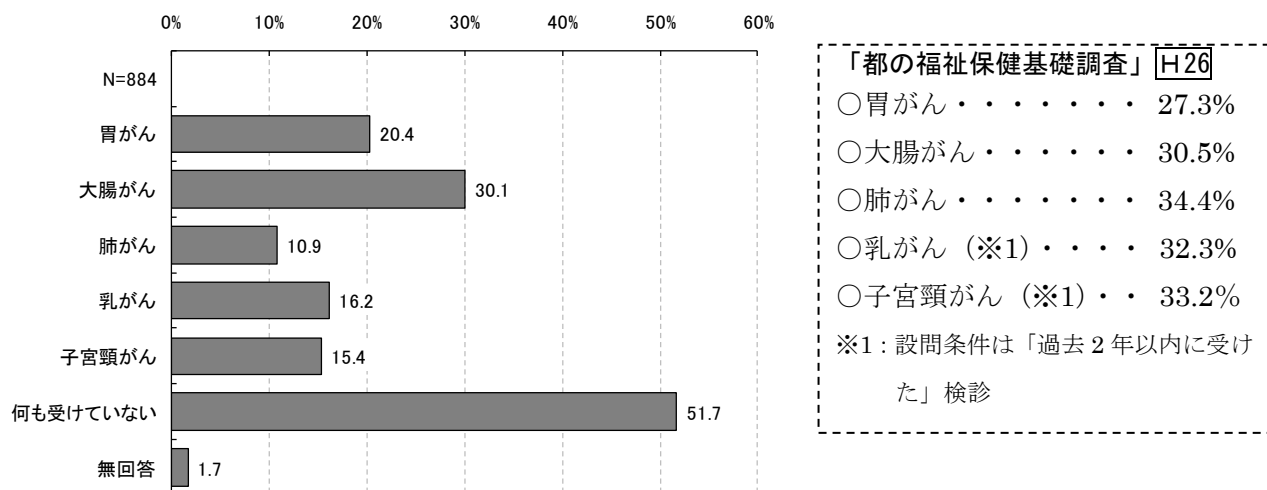
- とてもある・・・10.6%
- まあまあある・・・36.5%
- あまりない・・・23.6%
- ほとんどない・・・28.8%

⑨がん対策について

問：過去1年間に受けたがん検診を教えてください。（複数回答可）

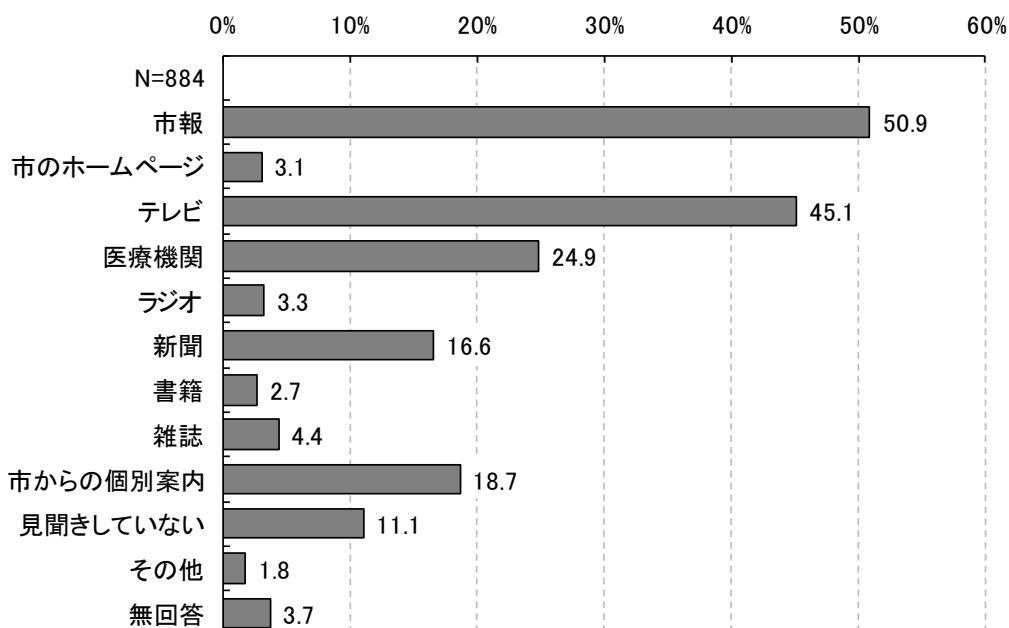
「何も受けていない」の回答が5割強となっている。

都の調査と比較すると、全体的にがん検診を受けた人の割合は少ない結果となっている。



問：がん検診の受診を勧める情報について、見聞きしたことがありますか。ある場合はどこから情報を入手しましたか。（複数回答可）

「市報」が約5割となり最も多く、次いで「テレビ」が5割弱となっている。



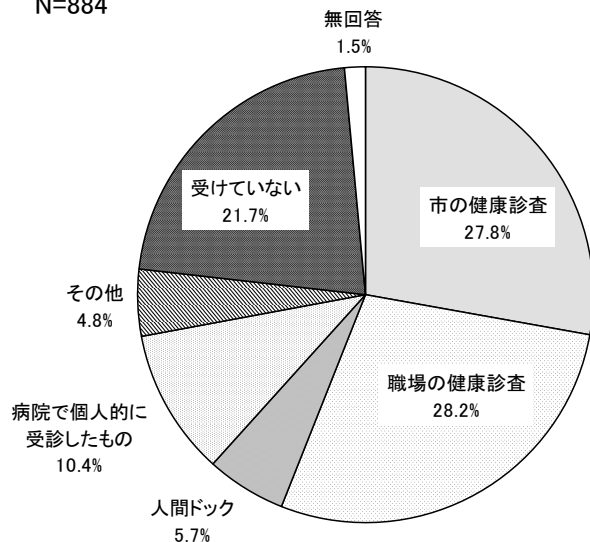
⑩各種検診事業等について

問：過去1年間に受けた健康診査（がん検診を除く）の種類は何ですか。

「職場の健康診査」が3割弱を占め最も多く、次いで「市の健康診査」も3割弱となっている。

都の調査と比較すると、「職場の健康診査」がやや少ない結果となっている。

N=884



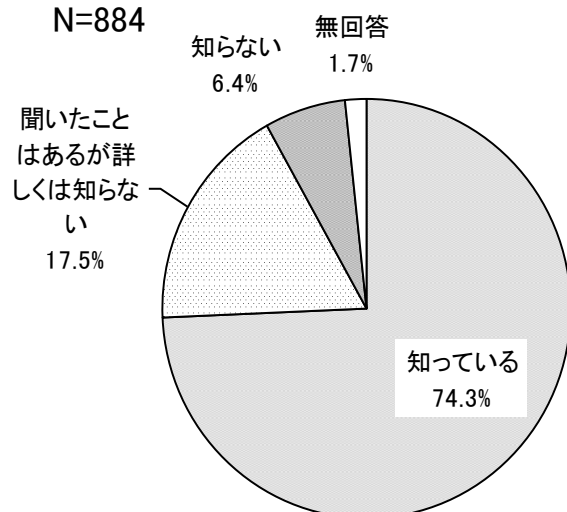
「都の福祉保健基礎調査」H26

- 市区町村が実施する検診・・・24.5%
- 職場の事業主が実施する検診・・・36.2%
- 個人的に行う検診(人間ドックなど)・・・5.7%

問：メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることを知っていますか。

「知っている」が7割強を占めている。

N=884



(参考)「都の健康に関する世論調査」H24

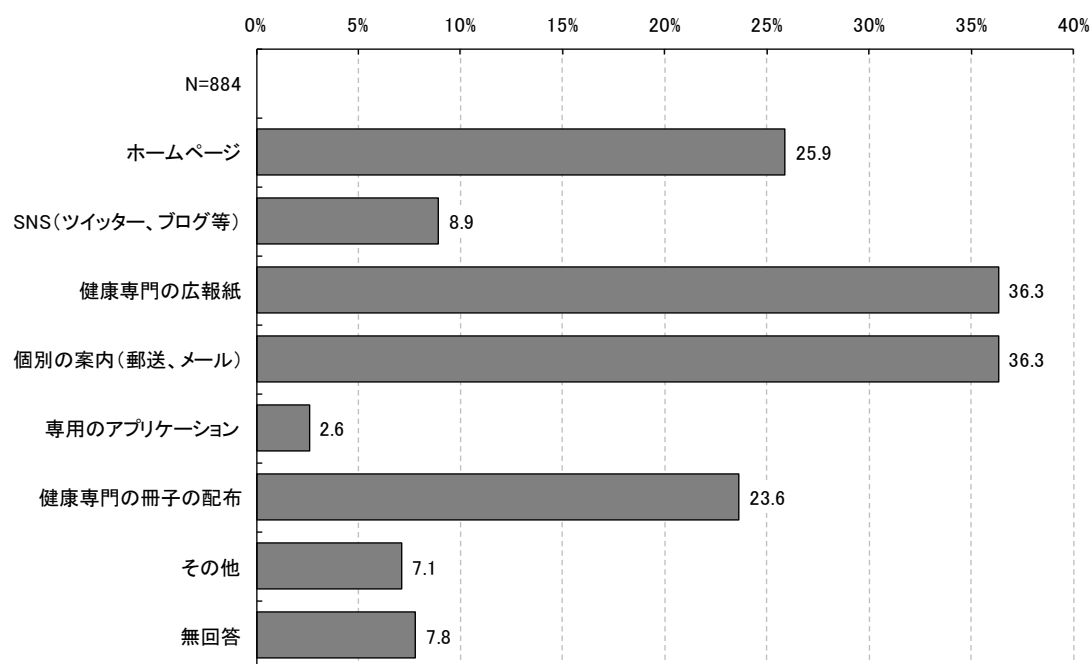
メタボリックシンドロームの認知度

- 知っていた・・・82.2%
- 内容までは知らなかったが言葉は聞いたことがある・・・12.7%
- 知らなかった・・・4.9%

⑪市の保健事業等について

問：市の保健事業や健診事業、市の健康づくりの取り組み情報をどのように広報してほしいですか。（複数回答可）

「健康専門の広報紙」「個別の案内（郵送、メール）」がそれぞれ4割弱となっている。



(11) 小平市の健康に関する課題

循環器疾患による死亡の減少

本市の主要死因別死亡数の推移をみると、過去5年間で1位：がん、2位：心疾患、肺炎と脳血管疾患が年によって3位、4位になっています。国と同様にいわゆる生活習慣病の人数が全体人数の約半数を占めています。

主要疾患別の死亡率（人口10万人対）では、がん、心疾患は全国、東京都と比較して低率になっているものの、脳血管疾患、肺炎については東京都より高い年が見られます。

また、国の基準による標準化死亡比では、平成20年～24年は、心疾患の男性、また、脳血管疾患のうち、脳内出血の男女が基準より高く、平成15年～19年は、心不全の男性、女性、脳内出血の男女が基準より高くなっており、平成10年～14年は、心疾患総数の女性、急性心筋梗塞の男女が基準より高いことから、過去15年間にわたって、循環器疾患による死亡の基準値が高い特徴があります。

平成20～24年までの死亡率（人口10万人対）においても、脳内出血の男性、女性ともに東京都の基準より高い数値がでています。

国民健康保険の医療費分析においては、医療費の総計が高い疾病、患者数の多い疾病について循環器系の疾患があり、それらの要因の一つとなる高血圧性疾患の患者数が多いという結果がでています。

以上の点を考慮し、本市では、脳内出血を中心とした循環器疾患の発症による死亡をへらしていくことが大きな課題となります。

各種健康診査・がん検診受診率の向上

また、これらの生活習慣病は、早期発見のために、健康診査を毎年受診することや自身の健康管理を行い、予防に努める必要があります、健康診査や各種がん検診の受診率の向上に向けた取り組みをしていく必要があります。

生活習慣病予防への取り組み

そして日々の生活習慣を正していくことにより、生活習慣病の予防を行うことが重要です。小平市民の健康に関する意識調査では、「食・栄養」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「喫煙」「飲酒」「歯と口の健康」などについて調査し、国や東京都の数値と比較を行い、各分野において現状と課題を整理しました。これらの課題を踏まえて子どもから高齢者までが同じ指標で健康づくりに取り組んでいく必要があります。

地域のつながりの醸成

また、実際に健康を実感している人が増えることも重要です。意識調査によると国や都と同様に、地域の人との付き合いがあるとした人ほど、自分の健康状態をよいと感じており、正の相関関係が見られました。地域のつながり（ソーシャルキャピタル）をさらに醸成し、地域の中で互いに支え合う関係づくりをすすめることで健康実感を高めていくことが必要です。

3 基本理念と基本目標

(1) 基本理念

小平市の健康・食育に関する現状と課題を踏まえ、基本理念を以下の通り定めます。

子どもから大人まで、ともに支えあい、みずから健康をつくるこだいらへ

○小平市第三次長期総合計画基本構想では、「健康で、はつらつとしたまち」を将来像の一つとしており、健康福祉分野の基本的な考え方を「健康で快適な生き方を支援し、自由で自立した生活の向上をめざす」としています。

○この理念を実現するため、本計画においては、健康づくりをみずから取り組む（自助）ものと定義し、家族や地域で支え合いながら（共助）、それを行政が支援していく（公助）ものとします。

○また、健康づくりは、ライフステージを通じて、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりの取り組みを継続していくことが重要です。

○よって本計画の基本理念は「子どもから大人まで（ライフステージを通じて）、ともに支えあい（共助）（公助）、みずから健康をつくる（自助）こだいらへ」とします。

(2) 基本目標

基本理念に基づき、健康増進・食育推進を展開していくため、基本目標を以下の通り定めます。

健康寿命を延伸します

○心身ともに健やかな期間を長く続けることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合をふやすことを目指して、本計画の基本目標を「健康寿命の延伸」とします。

○健康寿命の指標は、東京都健康推進プラン（第二次）の指標である要介護認定者数から計算する65歳健康寿命（東京都保健所長方式）を使用し、健康寿命の延伸を目標とします。

《小平市の現状》

健康寿命（65歳健康寿命）

- | | | | |
|---------|-------|----------|----------|
| ①要介護2以上 | 平成25年 | 男：82.69歳 | 女：85.65歳 |
| ②要支援1以上 | 平成25年 | 男：81.26歳 | 女：82.79歳 |

自分の健康状態を「よい」、「まあまあよい」と感じている割合

全体：80.3% 男性：80.5% 女性：81.7%

(2) 施策体系

小平市の健康・食育に関する基本理念、基本目標、分野別の健康づくりの施策体系については以下になります。

なお、分野別の健康づくりには、「主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり」「ライフステージを通じた健康づくり」「健康を支える社会環境の整備」の3つの施策の柱に各分野の施策がそれぞれ体系化されています。

■施策体系図



4 分野別の健康づくり

(1) 主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

①がん

【現状】

- 死因別死亡数の中で過去5年間1位である。年齢別では、50代から急増している。
- 年齢調整死亡率において、平成24年度の比較では、胃がん、肺がん、乳がんが都より高い。
- 標準化死亡率（東京都基準）において、平成24年度は、胃がん、肺がん、乳がんが高い
- 標準化死亡率（国基準20～24年度）では、大腸がんが基準より高い。
- がん検診受診率は、5年間の推移をみると、子宮がん、乳がん、大腸がんは受診率が伸びている。
- 精密検査受診率は、大腸がん以外、90%を超えている。
- 意識調査の結果によると、がん検診の受診を勧める情報をどこで知ったかについて、「市報」が50.9%であり最も高い。市からの個別案内も18.7%である。
- がん検診を受けた理由は、「年齢的に検診の対象だったから」が39.6%、「職場や市の検診内容にあったから」「市から個別に案内が届いたから」が17.5%だった。
- がん検診を受けていない人の理由として、「必要な時に医療機関で受診できるから」が上位になっている。

【課題】

- 特に肺がん検診の受診率が東京都比で低いため向上の取り組みが必要。
- がん検診の広報や個別勧奨をして、受診しやすい環境づくりが必要。

【目標】がんを早期発見し、早期治療へつなげる。

- 1 がん検診の受診率を向上させる。
- 2 がん精密検査の受診率を向上させる。
- 3 がん教育を推進する。

【数値目標】

	指標	現状値	目標値 (考え方)
1	がん検診受診率※1 (平成25年度)	胃がん 4.7% 肺がん 4.2% 大腸がん 20.1% 子宮がん 18.1% 乳がん 23.1%	上げる 参考 健康日本21(50%)
2	がん検診受診率 ※意識調査による受診率	胃がん 20.4% 肺がん 10.9% 大腸がん 30.1% 子宮がん 15.4% 乳がん 29.4%	—
3	がん精密検査受診率 (平成24年度)	胃がん 97.0% 肺がん 100% 大腸がん 72.4% 子宮頸がん 92.3% 乳がん 91.8%	上げる
4	がん精密検査結果把握率 (平成24年度)	胃がん 97.0% 肺がん 100% 大腸がん 72.4% 子宮頸がん 92.3% 乳がん 92.1%	上げる

※1 「健康増進法に基づくがん検診受診率」

東京都では、対象年齢の住民のうち、職場や人間ドック等でがん検診の受診機会がある人と、入院や療養中等で検診を受診できない人を除いた割合（対象人口率）を算定しており、これを用いた受診率

※2 「平成25年度地域保健・健康増進事業 市区町村表」より

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 定期的ながん検診を受診する。
- 2 がんの予防につながる生活習慣について学習する。

行政の取り組み

- 1 がん検診の受診率を向上させる。
 - ◆ がん検診を受診しやすい環境を整備する。
 - ◆ 検診受診申し込み機会を確保する。

事業名	内容	主体
各種がん検診	国が推奨する胃、肺、乳、子宮、大腸がんの実施のほか、前立腺がん検診を実施している。 胃がん（35 歳以上対象、集団検診） 肺がん（40 歳以上対象、集団検診） 乳がん（30 歳以上対象、集団・個別検診） 子宮頸がん（20 歳以上対象、集団・個別検診） 大腸がん（35 歳以上対象、集団・個別検診） 前立腺がん（50 歳～74 歳対象、個別検診）	健康推進課
ピンクリボンキャンペーン	乳がん、子宮がん検診について、広く受診をしてもらうため、市民まつりや健康フェスティバルなどで検診の申し込みの受付や啓発品を配布して普及活動を行っている。	健康推進課

- 2 がん精密検査の受診率を向上させる。
 - ◆ がん検診精密検査未受診者へのフォロー
 - ◆ 精密検査実施者への費用助成

事業名	内容	主体
がん検診精密検査未受診者フォロー	がん検診精密検査未受診者に対し、文書、電話入力で受診勧奨を行い、早期発見・治療につなげている。	健康推進課
がん精密検査助成	市で実施する各種がん検診を受診して、精密検査が必要とされた市民に対して、精密検査に要した費用を申請により各科目 5,000 円を限度に助成している。（前立腺がん除く）	健康推進課

- 3 がん教育を推進する。
 - ◆ 検診時などを利用したがん知識の普及啓発
 - ◆ がんを予防する生活習慣を普及する【喫煙、飲酒、食・栄養、運動・身体活動、感染】

事業名	内容	主体
女性のリラックス教室	女性の健康づくりのための 2 日間の教室。リフレッシュできる運動とヘルシーレシピの紹介と試食。女性のがん予防について講話を行っている。	健康推進課
検診時教育（胃・乳・骨）	各種検診会場にて、がん予防についてと健康づくりのための歯科・栄養講話を行っている。	健康推進課
肝炎ウイルス検診	ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療を行うことを目的として 40 歳以上を対象に実施している。	健康推進課

②循環器疾患

【現状】

- 市の死亡死因別割合では、過去５年間に於いて、心疾患は２位、脳血管疾患は３位、４位になっている。ともに４０代から増加していく。
- 年齢調整死亡率については、脳血管疾患２４年度男性が東京都の数値より高い。
- 標準化死亡率（東京都基準）は、平成２４年度、心疾患の女性、脳血管疾患の男女が基準より高い。
- 標準化死亡率（国基準平成２０～２４年）では、心疾患の男性、脳血管疾患のうち、脳内出血が男女ともに高い。

《認知度》

- メタボリックシンドロームの認知度は７４．３％で都と比較して低い。
- 特定保健指導の認知度は、４７．５％が知っている。特定保健指導が始まる４０歳以上から知っている割合が増えている。

《行動》

- 特定健康診査受診率は、平成２５年度データは都より高い。
- 一般健康診査（後期高齢者医療制度）の受診率は年々増加傾向にある。
- 健診を受けていない人の理由は、「面倒だったから」「受ける必要がなかったから」が高い。
特定健診対象者の４０歳から７４歳までは「面倒だったから」の割合が高い。
- かかりつけの医療機関やかかりつけの薬局がある人の割合は、７５歳以上が高い。
- 体重を測る習慣は若年の男性が少ない。

【課題】

- 健康診査の意義を普及啓発して健康管理の意識を高めることが必要。
- 健康診査を受けるための動機付けが必要

【目標】脳血管疾患、心疾患の発症をへらす。

- 健康を管理するため健康診査の受診率向上に取り組む。
- 健康診査のデータを活用し、生活習慣の改善に取り組む。
- 危険因子を排除する生活習慣を普及する。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることを知っている人の割合	74.3%	80% (都数値と近似値)
2	特定健康診査（平成25年度） 40歳～74歳	47.3%	60% 小平市第二次特定健康診査実施計画目標（29年度）
3	一般健康診査（25～39歳） 平成26年度 受診者数	686人	ふやす (申し込み制度のため)
4	一般健康診査 (後期高齢者医療制度) (平成26年度)	50.2%	57% ※1
5	ご自身の体重を測る習慣がある人の割合	62.0%	ふやす

※1 「第1期東京都後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画（29年度目標値）」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握する。
- 2 体重管理を身につけて、BMIの「肥満」や「やせ」に注意する。
- 3 かかりつけ医療機関とかかりつけ薬局を持つ。
- 4 減塩を心がける。

行政の取り組み

- 1 健康を管理するため健康診査の受診率向上に取り組む。

◆ 各年代において健康診査を、受診できる体制づくり。

◆ かかりつけ医療機関、かかりつけ薬局を普及する。

事業名	内容	主体
一般健康診査 (若年)	25歳から39歳を対象として健康診査を実施している。	健康推進課
一般健康診査	生活保護受給者等を対象として健康診査を実施している。	健康推進課
特定健康診査	40～74歳で、国民健康保険に加入している方を対象に健康診査を実施している。検査結果に基づき必要に応じて生活習慣病予防や改善のための保健指導を行っている。	保険年金課
一般健康診査(後期高齢者医療制度)	後期高齢者医療制度の加入者を対象に、健康保持・増進と生活習慣病の早期発見のため、一般健康診査を実施している。	保険年金課
人間ドック利用 費補助(国民健康保険)	30歳以上の国民健康保険の加入者を対象に、生活習慣病などの予防・早期発見のため、人間ドック・脳ドックの受診料金の一部を補助している(1人10,000円)	保険年金課
人間ドック利用 費補助(後期高齢者医療制度)	後期高齢者医療制度の加入者を対象に、健康保持・増進と生活習慣病の早期発見のため、人間ドック・脳ドックの受診料金の一部を補助している(1人10,000円)	保険年金課
後発医薬品(ジェネリック医薬品) 利用差額通知(国民健康保険)	医療費に係る経済的負担の軽減および医療費の適正化を目的として、現在処方されている医薬品をジェネリック医薬品に変えた場合に薬代がどのくらい軽減できるかを通知している。	保険年金課
かかりつけ薬局 普及啓発事業	医薬品等の正しい情報提供の場として、地域医療に貢献する「かかりつけ薬局」の普及・啓発を図るため、小平市薬剤師会に委託し、気軽に相談できる場所として「薬事相談会」を実施している。	健康推進課

◆ 健康管理の機会を提供する。

事業名	内容	主体
骨粗しょう症検診	骨量を計測して生活習慣病を予防するため、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に集団検診を実施している。	健康推進課
計測相談会・いきいき測定会	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。	健康推進課

2 健康診査のデータを活用した生活習慣の改善に取り組む。

- ◆ 生活習慣の指導と医療機関への受診勧奨を促す。

事業名	内容	主体
健康づくり相談・医師による健康づくり相談	健康診断などの結果を基に、医師・管理栄養士・保健師の個別相談を行っている。	健康推進課
特定健診異常値放置者フォロー	特定健康診査の結果で、異常値放置者に対し、文書、電話にて受診勧奨を行っている。	健康推進課
特定保健指導（国民健康保険）	市の特定健康診査の結果、特定保健指導が必要と判定された方が対象。内臓脂肪を減らし、生活習慣を改善するための集団または個別のプログラムを実施している。	保険年金課
糖尿病性腎症重症化予防（国民健康保険）	糖尿病性腎症の重症化によって腎不全への移行が危惧される方を対象に、予防指導を実施している。専門職による6か月間の健康支援・予防指導（面接と電話）を実施している。	保険年金課
健診異常値放置者受診勧奨事業（国民健康保険）	未受診の患者に医療機関受診を促し、健診異常値放置者数を減らすため、特定健康診査の受診結果に異常値があり、かつ、数か月経過しても生活習慣病投薬レセプトがない方を対象に、市より受診勧奨通知を送付している。	健康推進課
訪問健康相談事業（国民健康保険）	小平市国民健康保険加入者で、重複受診、頻回受診、重複服薬の者に、家庭でのより良い生活支援のため、健康づくり・療養のしかた・医療機関や福祉サービスの利用方法などについての相談や情報提供・アドバイスを無料で行っている。	保険年金課

3 危険因子（高血圧 脂質異常症 糖尿病 喫煙）を排除する生活習慣を普及する。

- ◆ たばく質の適量摂取をすすめる。
- ◆ 減塩の取り組みをすすめる。
- ◆ 適正体重の管理をすすめる。
- ◆ 運動不足を改善する。
- ◆ 糖尿病対策をすすめる。
- ◆ 喫煙習慣の改善をすすめる。

事業名	内容	主体
ヘルスアップ教室・ヘルスアップ教室OB会	各自の目標をもって仲間とともに生活習慣の改善と健康づくりの継続、自主グループ化を目指して全6日の教室を実施している。	健康推進課
栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行っている。	健康推進課
糖尿病性腎症重症化予防（国民健康保険）	糖尿病性腎症の重症化によって腎不全への移行が危惧される方を対象に、予防指導を実施している。専門職による6か月間の健康支援・予防指導（面接と電話）を行っている。	保険年金課

(2) ライフステージを通じた健康づくり

①食・栄養

【現状】

《BMI からみる「やせ」「肥満」の現状》

- 全体の「やせ」の割合は、男女ともに国調査と比較して高い。
- 20代のやせの割合は、男性が国調査と比較して高い。
- 女性のやせの割合は、全体では、10.4%で国の数値と同じであるが、国調査と比較して50代以降のやせの割合は各年代で高い。
- BMI からみる全体の「肥満」の割合は、男女ともに国と比較して低い。
- 学齢期において、肥満傾向の児童・生徒数の割合は、都平均と比較して高い傾向がある。

《認知度》

- 成人の1日あたりの野菜摂取量「350g以上」の認知度は43.1%であり、都の結果とほぼ同様の結果となっている。男女別でみた場合には、女性より男性の数値が低い。

《行動》

- 朝食の欠食率では、「ほぼ毎日食べる」人の割合が都の調査と比較して高い。「ほとんど食べない」人は、男性40代、50代が多い。
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1日3食そろえている」「1日2食そろえている」人の割合は都の数値より高い。「1日1食そろえている」人の割合は、男女ともに20代30代が多い。
- 1日の食事を誰かと一緒に食べる回数では、「ほとんどひとりで食べる」人の割合は、16.2%で、男性の30代、女性の60歳以上の割合がやや多い。
- 小平産の野菜を食べたことがある人の割合は、73.7%である。また地域の人とどの程度の関わりをもっているかとの集計により、地域に「相談しあえる人がいる」ほど「よく食べる」「食べたことがある」と回答しており、地域のつながりと関連性が高い。
- 食育に関心がある人の割合は、54.6%で国の調査と比較して低い。

【課題】

- BMI の「肥満」だけでなく「やせ」への理解と知識の普及が必要。
- 特に男性や若年層への食生活を改善していくことが必要。
- ライフステージを通じて正しい食生活を普及することが必要

【目標】食を通じた健康づくりをすすめる。

- 1 適切な量と質の食事をする人をふやす。
- 2 ライフステージを通じた食育を推進する。
- 3 地産地消の推進と食や農に関わる体験活動を推進する。

【数値目標】

	指標	現状値	目標値 (考え方)
1	適正体重の人の割合 (BMI 18.5~25)	59.7% 男性60.9% 女性59.3%	ふやす
2	成人の1日あたりの推奨されている野菜摂取量の認知度「350g以上」と回答した人の割合	43.1% 男性37.0% 女性48.4%	47% (男性認知度を女性と同率にした場合47%)
3	朝食の欠食者の割合 「ほとんど食べない」人の割合	9.0% 【20~30代男性】 17.4%	8.0% 第2次食育推進基本計画目標値 参考※5 20歳代~30歳代男性15%以下達成時 8.9%

4	朝食の有無（学齢期）※4 「食べない」の割合 （平成26年度児童・生徒体力運動能力調査報告書より）	【小2】 男子0.1% 女子0.1% 【小5】 男子0.4% 女子0.7% 【中2】 男子2.6% 女子1.5%	0% 参考 第2次食育推進基本計画目標値 子ども0%
5	主食、主菜、副菜をそろえた食事を「1日2食そろえている」「1日3食そろえている」人の割合	58.9% 男性56.5% 女性60.5%	80%※6 健康日本21

※1「国民栄養・運動調査 平成26年」

※2「都民の健康や地域のつながりに関する意識・活動状況調査 平成25年」

※3「都の福祉保健基礎調査 平成26年」

※4「東京都児童・生徒体力運動能力調査報告書 平成26年」

※5「第2次食育推進基本計画 平成23年～27年まで」（現状値は平成23年度、目標値は平成27年度までの数値のため、現時点で暫定数値）

※6「健康日本21（第二次）平成25年～34年まで」

※7「健康フェスティバル時アンケート調査 平成27年」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 朝食は必ず食べる
- 2 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする。
- 3 野菜摂取量1日あたり350gを心がける。
- 4 減塩を心がける。（再掲）

行政の取り組み

- 1 適切な量と質の食事をとる人をふやす
 - ◆ BMI基準「ふつう」適正体重の人をふやす。
 - ◆ 適切な塩分の摂取量、野菜摂取量をとる人をふやす。
 - ◆ たんぱく質を適切に摂取する人をふやす。
 - ◆ 朝食の欠食率の減少を目指す。
 - ◆ 野菜摂取量1日あたり350g以上の摂取の認知度を向上する。

事業名	内容	主体
栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行っている。	健康推進課
小平やさいたっぷりカレンダー	カレンダー作成の過程（公募、展示、配付、販売など）を通して、野菜摂取量向上を呼びかけている。	小平市栄養士連絡会
幼児および児童・生徒の朝食に関するアンケート調査	小平市内の幼児（1～3歳）、児童（小2、小5）、生徒（中2）を対象とした朝食に関するアンケート調査結果報告とあわせ、朝食摂取を呼びかけている。	小平市栄養士連絡会

- 2 ライフステージを通じた食育を推進する。
 - ◆ 家庭における食育の推進
 - ◆ 学校、保育所等における食育の推進
 - ◆ 地域における食育の推進「男性に対する食育の推進」

事業名	内容	主体
ステップアップ離乳食教室	離乳食に関心のある方を対象に、離乳食の初期、中期、後期、完了期について、講話、試食、デモンストレーション、個別相談などを行っている。	健康推進課
もぐもぐ教室	7～11か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食の中期、後期について、講話、実習、試食、デモンストレーション個別相談などを行っている。	健康推進課
かむかむ教室	1歳8か月～2歳6か月の幼児とその保護者を対象に、かむ力をそだてることをテーマに、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	健康推進課
にこにこ教室	2歳6か月～3歳6か月を対象に、幼児期の食事について、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	健康推進課
ふれあい広場における栄養講座	ふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における栄養講座（栄養士による給食の調理デモンストレーション、試食相談など）を実施している。	保育園
小学生にこにこクッキング	小学3～6年生とその保護者などを対象に異年齢の交流をとおして、食事の楽しさを学ぶ。小学生の実習、試食を行っている。	健康推進課
めざましスイッチ朝ごはん	朝食の欠食をなくす、野菜の摂取量を増やすことを目標に、ライフステージ別の取組計画を作成し実施・評価を行っている。	小平市栄養士連絡会
男性の料理教室	男性の健康づくりのための3日間の教室で、初心者向けの調理実習を行っている。	健康推進課
食育に関する展示	健康フェスティバルに参加し、食育に関する展示や試食を行っている。	小平市栄養士連絡会

3 地産地消の推進、食や農にかかわる体験活動を推進する。

事業名	内容	主体
各教育施設における体験活動	各教育施設での農業体験を行っている。	保育園 小・中学校
各教育施設における地場野菜の使用	各施設の給食に地場産野菜の活用を行っている。	保育園 小・中学校
学童農園	市立小学校19校が学童農園を実施し、農家の指導のもと農作業を体験する。農業体験を通して小学校児童の自然や環境への理解を深めている。	産業振興課
農産物直売所マップの作成	小平市内にある農産物の直売所の場所を表示したマップを作成し、安全で新鮮な小平産の野菜を推奨することにより、市民の健康に繋がる地産地消を奨励している。	産業振興課
農業体験ファーム	会員になると小平市内の農園で年間を通して農業体験ができる。会員間では野菜料理のレシピ交換や、収穫祭や花の寄せ植え等のイベントも行われている。	産業振興課
市民菜園事業	市内4か所（味菜園・仲町菜園・野火止菜園・小川町一丁目菜園）の畑で市民が自らの手で野菜を育てる。	市民協働・男女参画推進課

②身体活動・運動

【現状】

- BMI判定における肥満の割合は、意識調査、特定健診の結果とともに男女通じて肥満の割合は少ない。
- 平成26年度学校保健統計書によると、児童・生徒の肥満傾向の割合は、小2男子、小5男女、中2男女の割合が、東京都平均と比較して高い。
- 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は小2、小5、中2のどの学年も東京都平均より高い。

《認知度》

- ロコモティブシンドロームの認知度については、国の参考値に比較して高い。
- こだいら健康体操（こだ健体操）の認知度は、「まったく知らない」が6割を超えている。

《行動》

- 運動習慣者（週2日以上30分以上の運動をしている人）の割合は、国や都と比較して高い。
- 年齢別でみると、若年層、中年層が運動をしていない割合が多い。
- 運動をしない理由は、「時間がない」が40.3%、「きっかけがないから」が23.8%を占めている。
- 日常生活の歩数、1日8,000歩以上歩く人の割合は、都と比較して低い。男女ともに3,000歩以上～6,000歩未満が多い。「3,000歩未満」の割合は、男性65歳以上、女性75歳以上が多い。

【課題】

- ロコモティブシンドロームの認知度とこだいら健康体操（こだ健体操）を同時に普及していくことが必要。
- 生活習慣病対策としてライフステージに応じた形でウォーキングを推奨し、日常生活で歩く機会をふやすことが必要。
- 運動習慣がない人特に若年層への働きかけが必要。

【目標】日常生活で歩数（運動量）をふやす。

- 1 歩数をふやす。
- 2 運動習慣者（1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合）をふやす。
- 3 ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	ロコモティブシンドロームの認知度「言葉も意味も知らなかった」と答えた人以外の割合	40.1%	80% (健康日本21)
2	こだ健体操の認知度「知っており実践している」「知っているが実践はしていない」人の割合	12.5%	50% (半数は知っている人へ)
3	1日平均歩数「8,000歩以上」の人の割合 【20～64歳】	男性15.8% 女性 8.0%	(2.0倍) 男性31.6% 女性16.0%
4	1日平均歩数「8,000歩以上」の人の割合 【65歳以上】	男性6.8% 女性5.4%	(1.5倍) 男性10.2% 女性 8.1%

5	運動習慣者の割合 【20～64歳】 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合)	男性35.5% 女性24.4%	男性36% 女性33% (健康日本21)
6	運動習慣者の割合 【65歳以上】 (1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者の割合)	男性50.0% 女性43.4%	健康日本21 男性58% 女性48%

※1「平成26年度国民栄養・運動調査」

※2「東京都学校保健統計書 平成26年度」

※3「平成25年国民栄養調査 東京都民の健康・栄養状況より」

※4「健康日本21（第二次）平成22年現状値」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組みについて

- 1 1日8,000歩を目指して歩く。
- 2 週2回自分にあった運動を実行する。
- 3 こだ健体操を覚えて実行する。

行政の取り組み

- 1 歩数をふやす
- ◆ ウォーキングイベントや教室の開催。
- ◆ 歩きやすく快適な歩道の整備

事業名	内容	主体
小平グリーンロード歩こう会	市内7か所のチェックポイントを設けてグリーンロードを歩くイベント（1周約21キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課
小平～多摩湖歩け歩け会	花小金井駅・小平駅・萩山駅の3か所のいずれかからスタートして、多摩湖まで歩くイベント（最長約8キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課
新春歩け歩けのつどい	市役所前を出発して、市内の東コース・西コースを歩くイベント（約8キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課
ノルデックウォーキング教室	ノルデックポールを使用して正しい歩き方を学ぶ教室を実施している。	文化スポーツ課
ウォーク&収穫祭	グリーンロードのウォーキングとゴール地点（中央公園）での小平産の野菜や花等を販売する収穫祭を合わせたイベントを実施している。	産業振興課
こだいらさんぼすと	市内32本の丸ポストのうち、指定された6本の丸ポストを周り、記念品をもらえるウォーキングイベントを実施している。	産業振興課
ウォーキングルートを表示したマップの作成	観光エリアマップ、丸ポストマップ、グリーンロードマップにウォーキングルートを表示したマップを作成している。	産業振興課
歩道の整備	歩道の勾配を緩やかにしたり、段差改良を行い、安全に通行できる道路を整備している。	道路課
街路樹の整備	都市景観を整え、歩行者が気持ちよく通行できる道路を整備している。	道路課

2 運動習慣者をふやす

◆ ライフステージを通じた各種スポーツや運動機会の充実、運動の機会の場の確保

幼児期・学齢期

事業名	内容	主体
ふれあい広場における運動など	日常生活の中での運動の実施やふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における親子体操・体を使った遊びなどを実施している。	保育園
ベビーとお母さんの体操教室	生後5か月～8か月までの赤ちゃんとお母さんとの軽体操教室を実施している。	文化スポーツ課
親子体操教室	2歳～未就学児の子供とお母さんとの軽体操教室を実施している。	文化スポーツ課
親子でヨーイドン！	3歳から未就学児までの子供とその親が対象。親子で一緒に参加するミニ運動会を実施している。	文化スポーツ課
トップアスリートによるランニング教室	小中学生を対象に、走り方を学ぶ教室を実施している。	文化スポーツ課
公園整備	開発に伴い設置されている提供公園内に児童向けの遊具を設置要望している。	水と緑と公園課

成人・壮年期

事業名	内容	主体
ヘルスアップ教室・ヘルスアップ教室OB会	各自の目標をもって仲間とともに生活習慣の改善と健康づくりの継続、自主グループ化を目指して全6日の教室を実施している。	健康推進課
栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を実施している。	健康推進課
市民体力測定会	成人を対象に体力測定会を実施している。	文化スポーツ課
こだいら市民スポーツまつり	市民総合体育館及び中央公園グラウンドに、様々なスポーツを体験できるイベントを実施している。	文化スポーツ課
市民体育祭	小平市体育協会加盟団体が各団体で市民大会を開催している。	文化スポーツ課
ニュースポーツデー	ユニカール、ラージボール卓球、ミニテニスなど、屋内でできるニュースポーツを無料で体験できるイベントを実施している。	文化スポーツ課
各種スポーツ教室など	整体ヨガ教室、リラックスエクササイズ教室、ボクシングエクササイズ教室などを実施している。	文化スポーツ課
障がい者運動会の開催	障がいのある人の健康づくりと相互交流を目的として、誰もが楽しめるプログラムを用意した運動会を実施している。	障がい者支援課
プール券の配布	ひとり親家庭、生活保護受給家庭、心身・精神障がい児・者にプールの無料利用券を交付している。	障がい者支援課 生活支援課 子育て支援課

高齢期

◆ 介護予防事業や認知症予防事業における運動機会の確保

事業名	内容	主体
いきいき介護予防講座	介護予防の運動と口腔機能向上を目的とした2日間コース・4日間コースの講座を実施している。	高齢者支援課

訪問型介護予防事業	介護予防・生活支援サービスの対象者であって、心身の状態等により、通所形態による事業への参加が困難な方を対象に、看護師等がその方の居宅を訪問して、必要な相談、指導等を実施することにより、自立した生活が送れるように支援している。	高齢者支援課
通所型サービス事業 (介護予防教室)	介護予防・生活支援サービス対象者が自立支援を維持できるように、足腰を鍛え、筋力向上を目指してトレーニングに取り組んでいる。	高齢者支援課
介護予防普及啓発事業	健康フェスティバルや高齢者館、地域包括支援センターでの介護予防講座などを行っている。	高齢者支援課
認知症予防講座など	目、脳、体を使った認知症予防の講座や認知症予防につながるウォーキングの講話、実際にウォーキングなどを通してのグループ活動を行う教室、認知症予防講演会などを実施している。	高齢者支援課
健康遊具設置	開発に伴う提供公園内に健康遊具の設置を要望している。	水と緑と公園課

3 ロコモティブシンドロームの予防に取り組む。

- ◆ こだ健体操の全世代への普及、こだ健体操のバリエーションをふやす。
- ◆ ロコモティブシンドロームについて知識の普及を行う。

事業名	内容	主体
こだ健体操	ロコモティブシンドローム予防を目的とした市のオリジナル健康体操を実施している。	健康推進課
骨粗しょう症検診	骨量を計測することにより、生活習慣病を予防するため、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に集団検診を実施している。	健康推進課
計測相談会・いきいき測定会	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会を実施している。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。	健康推進課
健康づくり講演会	ロコモティブシンドローム予防などについて講演会を実施している。	健康推進課
男性の料理教室	料理教室の際にロコモティブシンドロームの予防について啓発している。	健康推進課

③休養・こころの健康

【現状】

- 睡眠時間が、「十分足りている」「ほぼ足りている」と感じている人の割合は、国や都に比べて少ない。
- 男性の18歳～39歳、女性の30歳～64歳が「やや不足している」割合が多い。
- 睡眠について寝付きが悪い、熟睡できない状態が「まったくなかった」「ほとんどなかった」と回答した人の割合は国や都と比較して少ない。男女ともに全体的に「ときどきあった」人の割合が多い。
- 余暇の過ごし方が「非常に充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合は60.7%で都と比較して高い。
- 自殺死亡率は、過去5年間では、都や市部より低い。また年齢別にみると40代が最も多く、次が20代、性別でみると男性の方が多い。
- 日常生活で、悩みがあると回答した人の割合は、国や都とほぼ同じ。
- 悩みの深刻度（専門家への相談が必要だと感じたことがある人の割合）は国や都より高い。悩みが「大いにある」とした人は、男女ともに20代から40代の割合が高い。
- 悩みの種類は、「健康問題」が一番多く、ついで「勤務問題」が多い。男女ともに20代から50代は「勤務問題」、60代以降は「健康問題」が多くなっている。
- 悩みを感じたときに専門家（機関）へ相談する必要があると感じたことがある人は、男性では、20代、40歳から65歳までに多い。女性は、30歳から59歳までが多い。
- 気軽に話ができる人がいる人の割合は、89.7%と都と比べてほぼ同様の結果である。
- ストレス等が「大いにある」「多少ある」と回答した人では、睡眠時間が「ほぼ足りている」の回答がやや少ない傾向がみられる。
- ストレス等が「大いにある」と回答した人では「相談し合える人がいる」の割合が低いが、一方で、ストレス等が「まったくない」と回答した人では「相談し合える人がいる」の割合が高い。

【課題】

- 特に成人期、壮年期の睡眠の質の向上が必要。
- 専門家への相談が必要と感じた人へ適切な窓口へつなげるようにすること。
- ライフステージに応じた相談体制づくり。
- 身近に相談できる人をふやすことが必要。

【目標】休養を充実させ、悩みやストレスを感じている人をへらす。

- 1 睡眠の充足感を感じている人をふやす。
- 2 悩みやストレスを感じている人の割合をへらす。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	睡眠時間が「十分足りている」、「ほぼ足りている」と感じている人の割合	60.5%	68.5% 参考都21※4 ベース 68.5%
2	寝付きが悪い、熟睡できない状態が「まったくなかった」「ほとんどなかった」と回答した人の割合	44.3%	52.4% 参考都21 ベース 52.4%
3	余暇の過ごし方が「非常に充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合	60.7% 男性60.2% 女性61.2%	参考都21ベース 男性61.5% 女性65.3%
4	自殺者死亡率（平成25年）	14.8%	下げる

5	日常生活で不満、悩み、苦勞、ストレスがある人の割合 「大いにある」「多少ある」と回答した人の割合	65.3%	へらす
6	毎日の生活の中で、気軽に話ができる人がいる人の割合	89.7%	ふやす

※1「国民生活基礎調査 平成25年」

※2「都の福祉保健基礎調査 平成26年」

※3「自殺対策に関する意識調査 内閣府自殺対策推進室 平成24年」

※4「東京都健康推進プラン（第二次）ベースライン（平成24年）」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 適切な睡眠を心がける。
- 悩みやストレスを感じたら周囲に相談する。
- 周囲に悩んでいる人がいたら声をかけ、相談支援につなげる。

行政の取り組み

- 睡眠の充足感を感じている人をふやす。

◆ 適切な睡眠のとり方について普及啓発。

事業名	内容	主体
講演会	「睡眠と健康について」講演会を実施している。	健康推進課

- 悩みやストレスを感じている人の割合をへらす。

◆ 若年層への自殺予防対策

事業名	内容	主体
自殺予防対策	若年層の自殺対策として、助産師により中学校へ出張教室を実施している。	健康推進課
自殺予防対策	若年層に携わる関係者（教職員など）に対し、「自傷行為の理解と援助」講演会を実施し若年層が生きづらさを抱えないように支援できるよう人材育成をしている。	健康推進課

◆ 各ライフステージにおけるサポート体制の充実（本人や家族に対するこころのケア）

◆ 相談窓口の普及啓発

幼児期・学齢期

事業名	内容	主体
乳児家庭全戸訪問事業	生後4か月を迎えるまでの全ての家庭を対象に保健師または助産師が訪問し、育児の孤立化を防ぎ、健康状態・生活環境・疾病予防等について指導を実施している。	健康推進課
カンガルー相談会	個別相談、親子ふれあい遊び・交流を通して乳児期早期からの健康づくりを行うとともに育児相談を行っている。	健康推進課
心理発達相談会	乳幼児の発達の遅れの経過観察と関わり方の助言・育児不安の対応のため、心理相談員による個別相談を行っている。	健康推進課
乳幼児健康診査	乳幼児の発育発達の確認と、疾病異常等の早期発見を図り、その保護者に適切な保健指導を実施している。（保護者への育児の相談を兼ねている。）	健康推進課

子育て相談	個人面談、子育て相談を実施している。	保育園
発達障がいに関する相談 言語相談・訓練事業	ことばやコミュニケーションに不安のある児童、またはその家族を対象に、言語聴覚士による個別相談や個別訓練・グループ訓練を実施している。	障がい者支援課

成人期

事業名	内容	主体
女性相談事業	女性に関する生き方、暮らし、人間関係、配偶者からの暴力などの相談を傾聴し、必要な場合、専門機関と連携を図ることで、不安や悩みなどの問題解決に努めている。	市民協働・男女参画推進課
家庭教育講座	子育ての不安解消や仲間づくりを意識して実施。講座内容に応じて親子、家族が参加できる講座も実施する。また、学習テーマによって、小平に関わる人やモノを活かした取組や、ワークショップ形式を中心とした市民参加型も取り入れる。	公民館
（精神障がいに関する相）精神保健福祉相談（一般相談）	病状が安定している方の精神保健福祉相談として、障害福祉サービスの相談、生活相談、医療継続の相談、福祉相談、医療、福祉との連携・調整などを行っている。	障がい者支援課
（発達障がいに関する相談・ネットワーク作り） 発達障がい者（児）相談支援	障がい者地域自立生活支援センターひびき、障害者福祉センター、あおぞら福祉センター、就労・生活支援センターほっと等、途切れることのない一貫した支援を目指し、教育委員会や関係機関との連携を進めている。	障がい者支援課
虐待に関する相談 障害者虐待防止センターの運営	虐待の通報・届出に対する迅速・適切な対応や虐待の未然防止に努めるとともに、虐待防止に関する理解・啓発を進めている。	障がい者支援課
＜相談支援事業所＞ 障がい者地域自立生活支援センターひびき、地域生活支援センターあさやけ、就労生活支援センターほっとの運営	障がいのある人とその家族が地域で安心して自分らしい生活を送れるように、障がい者の相談支援や交流事業を行う（ひびき、あさやけ）。また、障がいのある人の就労に関する相談や支援を行っている（ほっと）。	障がい者支援課

④喫煙

【現状】

《認知度》

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）を「知っている」と回答した人の割合は都の数値より低い。

《行動》

○成人の喫煙率について、国や都の数値より低い。男性の20代から60代までが「毎日吸っている」人が多い。

○「毎日吸っている」「ときどき吸っている」「この1ヶ月間は吸っていない」と回答した人141人中、約5割が「やめたい」、「本数を減らしたい」と回答している。

○平成26年度の妊娠届出書のアンケート票によると、妊婦の喫煙率は1.2%、「妊娠してやめた」という人を含めると9%であった。

○受動喫煙は、57.5%が機会があったとしており、場所ごとでは、「飲食店」、「路上」、「職場」の順になっている。男性の30代から50代は「職場」の割合が高い。

○喫煙者のマナーでは、「指定の喫煙場所を探す」「ポイ捨てをしない」が上位になっている。

【課題】

○喫煙者の中で、禁煙したい方、やめる必要がある方へのアプローチと支援が必要。

○受動喫煙に関する知識の普及が必要。

【目標】喫煙者をへらす。（やめたい人がやめる）

- 1 成人の喫煙をへらす。
- 2 妊婦、未成年の喫煙をなくす。
- 3 受動喫煙の機会がある人をへらす。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	慢性閉塞性肺疾患 COPD を「知っている」と回答した人の割合	19.8%	80% (健康日本21)
2	成人の喫煙率（毎日吸う、ときどき吸う人の割合）	15.4%	12% (健康日本21)
3	妊婦の喫煙率（26年度） 妊娠届出書のアンケート結果より	1.2%	0% (健康日本21)
4	自分以外の人が吸っていたら この煙を吸う機会（受動喫煙）が あった人の割合	57.5% 飲食店 46.3% 行政機関 1.6% 家庭 20.5% 路上 38.4% 職場 24.0%	(健康日本21) 飲食店 へらす(15) 行政機関 0%(0) 家庭 3%(3) 路上 へらす 職場 へらす

※1「都の健康に関する世論調査」

※2「都の福祉保健基礎調査 平成26年度」

※3「国民健康・栄養調査 平成25年度」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 禁煙にチャレンジする。
- 2 妊婦は禁煙する。
- 3 受動喫煙の健康への影響について学習する。

行政の取り組み

- 1 成人の喫煙をへらす。
 - ◆ 喫煙と生活習慣病のリスクについて普及啓発する。
 - ◆ C O P D慢性閉塞性肺疾患の認知度を向上させる。
- 2 妊婦、未成年の喫煙をなくす。
 - ◆ 母子保健事業で喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を行う。
 - ◆ 喫煙について健康教育を実施する。

事業名	内容	主体
健康教育	学校薬剤師、養護教諭らによる喫煙に関する健康教育を実施している。	小学校

- 3 受動喫煙の機会がある人をへらす
 - ◆ 公共施設の受動喫煙対策を推進する。
 - ◆ 受動喫煙の健康への影響について普及啓発を行う。

事業名	内容	主体
喫煙マナーアップキャンペーン	迷惑喫煙やごみのポイ捨てに対する意識の向上を目指し啓発活動を行っている。	環境政策課

⑤飲酒

【現状】

《認知度》

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（１日当たりの純アルコール摂取量が男性４０ｇ以上、女性２０ｇ以上の者）を知っている人の割合は、男女ともに数値が高い。

《行動》

- 毎日お酒を飲む人については都と比較して低い。男性の６０歳以上の割合が高い。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、男性３３．５％、女性４８．２％でいずれも都の数値より低い。
- 飲酒をしている人の中でも「適切なお酒の量にするために工夫をしている」人は、６０歳以上に多い。

【課題】

- 飲酒の影響について普及啓発が必要。
- 飲酒する人に対しては飲みすぎない工夫を促すことが必要。

【目標】生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす。

- １ 生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす。
- ２ 妊婦、未成年の飲酒をなくす。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人の割合	男性 75.9% 女性 50.8%	ふやす
2	生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人の割合 男性 2 合以上 女性 1 合以上 (ほとんど飲まない人以外で上記飲酒量をしている人の割合)	男性 33.5% 女性 48.2%	男性 13.0% 女性 6.4% (健康日本 21)

※ 1 「都の健康に関する世論調査」

※ 2 「都の福祉保健基礎調査 平成 26 年度」

※ 3 「国民健康・栄養調査 平成 25 年度」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 適量の飲酒を心がける。
- 2 妊婦は飲酒をしない。
- 3 多量飲酒にならないよう工夫する。

行政の取り組み

- 1 生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす。
- ◆ 生活習慣病のリスクをふやす飲酒量について普及啓発する。
 - ◆ 飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う。

2 妊婦、未成年の飲酒をなくす。

◆ 母子保健事業で飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発を行う。

◆ 飲酒について健康教育を実施する。

事業名	内容	主体
健康教育	学校薬剤師、養護教諭らによる飲酒に関する健康教育を実施している。	小学校

⑥歯と口腔の健康

【現状】

- 3歳児う蝕のない割合が都より低い。
- 12歳児の平均う蝕経験歯数は都より高い。
- かかりつけ歯科医を持つ人の割合は都と比べると少ない。
- 歯科健診や専門家による口腔ケアを半年に1回以上受けている人の割合は国より高い。特に女性の60代から高い。
- 口腔ケアを「受けていない」人の割合は、男性の全年齢層で高い。
- 口腔ケアを「受けていない」理由は、「必要と思わないから」が60代以降で多く、「時間がないから」が20代から50代に多かった。
- 20本以上自分の歯がある人の割合（74.7%）は国（73.7%）と比較して高い。
- 「かかりつけの歯科医療機関がある」と答えた人では、歯科健診や専門家による口腔ケアを「半年に1回以上」の頻度で受ける人の割合が高い。

【課題】

- かかりつけ歯科医をもつことを推奨する。
- ライフステージを通じて口腔ケアの必要性を普及する。

【目標】ライフステージを通じて正しい歯と口腔ケアを身につける。

1. ライフステージを通じて歯と口腔のケアを推進する。
2. かかりつけ歯科医を持つ人をふやす。
3. よく噛んで食べる習慣を身につける。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	う蝕（しょく）のない3歳児の割合「東京都の歯科保健医療関係資料集 平成26年10月」（平成25年）	87.0%	90% 東京都現状値を超える (87.4%)
2	一人平均う蝕経験歯数（12歳） 「東京都の学校保健統計書 平成26年」	1.03 (※暫定値)	1歯以下 参考 いい歯東京目標値 27年度まで
3	20本以上自分の歯がある人の割合【65歳～74歳】	64.6% 男性59.4% 女性68.4%	70% 参考 いい歯東京目標値 55歳～64歳24本以上
4	20本以上自分の歯がある人の割合【75歳以上】	40.7% 男性46.8% 女性33.8%	50% 参考 いい歯東京目標値 8020達成者
5	かかりつけ歯科医をもつ人の割合	47.3%	70%以上 参考 いい歯東京目標値
6	歯科健診や専門家による口腔ケアを「半年に1回以上」「1年に1回以上」の頻度で受けている人の割合	59.5%	70%以上 参考 いい歯東京目標値

※1 東京都歯科保健目標「いい歯東京～27年度」の現状値26年度の調査結果または25年度実績

※2 「都の福祉保健基礎調査 平成26年度」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 かかりつけの歯科医を持ち、予防措置をはかる。
- 2 ていねいな歯みがきを習慣にする。

行政の取り組み

- 1 ライフステージを通じて歯と口腔のケアを推進する。
- ◆ ライフステージを通じて健診や定期的な歯のケアの機会を提供する。

事業名	内容	主体
妊婦歯科健診	歯周疾患が発症・発生しやすい時期である妊婦に対し、口腔疾患の早期発見を図ることを目的に実施している。	健康推進課
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児健康診査時に、歯科医による歯科健診指導・歯科保健指導を実施している。	健康推進課
3歳児健康診査（歯科）	3歳児健康診査時に、歯科医による歯科健診指導・歯科保健指導を実施している。	健康推進課
5歳児歯科健診	5歳から5歳4か月までの幼児の歯科健診及び、幼児と保護者に小集団で歯科保健教育を実施している。	健康推進課
乳幼児歯科相談	歯の生え始めから咀嚼機能の発達する重要な時期の乳幼児に対し、歯科健康診査・歯科保健指導・歯科予防処置を継続的に実施している。	健康推進課
学校等における歯科健診	園児や児童生徒のむし歯予防のために、歯科健診や歯科保健指導を実施している。	保育園 小中学校
成人歯科健診	成人の口腔疾患の早期発見を目的として、20歳以上の市民を対象に実施している。	健康推進課
歯つらつ健康教室	高齢者の口腔機能向上を目的とした講話と実技を実施している。	高齢者支援課
出張教室	依頼に応じて、歯磨き講座などの出張教室を実施している。	健康推進課

- 2 かかりつけ歯科医を持つ人を増やす。

- ◆ 歯に関する知識を普及し、関心を高める取り組みを行う。

事業名	内容	主体
歯と口の健康週間事業	市民に歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患予防のための適切な習慣の定着を図る目的で、歯科医からのアドバイスを実施している。	健康推進課

- ◆ 他団体と連携してかかりつけ歯科医を普及啓発する。

事業名	内容	主体
歯科医療連携事業	病気や障がいがあるため、また介護が必要な状態のためにかかりつけ歯科医を探すことが困難な市民を対象に、東京都小平市歯科医師会と連携し歯科医院の紹介を実施している。	健康推進課

- 3 よく噛んで食べる習慣を身につける。

事業名	内容	主体
かむかむ教室	1歳8か月～2歳6か月の幼児とその保護者を対象にかむ力をそだてることをテーマに、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	健康推進課

(3) 健康を支える社会環境の整備

①地域の健康づくり

【現状】

- 健康状態をよいと感じている人の割合は80.3%で国や都と全体的に同様の結果になっている。
- 地域の人との関わりの程度において、「つきあいがない」人は男性の方が多い。都や国の比較では「つきあいがない人」は全体的に低く、地域のつながりが強い傾向にある。
- 65歳以上で、「つきあいはない」と回答した人の割合は少なく、若年層の方が多い。
- 健康を保つために心がけていることがある人は、71.4%で、65歳以上の割合が高い。
- 健康を保つために心がけていることは、「食事・栄養に気を配っている」が最も多く、「過労に注意し睡眠・休養を十分心がけている」「定期的に健康診断を受けている」などが上位になっている。
- 健康に関する情報は「テレビ」から得る人が最も多く、若年層はインターネット、壮年・高齢期は新聞などが多い。
- 市の保健事業等の取り組みをどのように広報してほしいかは「健康専門の広報紙」「個別の案内」などが上位になっている。

【課題】

- 若年層から、健康意識を高める
- ライフステージに応じた広報をして健康情報を届ける必要性

【目標】地域の中で健康づくりを推進する。

- 1 地域の中で健康づくりを推進する。
- 2 健康の情報を共有する。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	地域の人との関わりについて「つきあいはない」と回答した人の割合	12.0% 男性15.4% 女性9.0%	へらす
2	健康を保つために心がけていることがある人の割合	71.4% 男性68.5% 女性74.7%	ふやす
3	かかりつけの医療機関がある人の割合	69.8%	ふやす
4	かかりつけの薬局がある人の割合	27.0%	ふやす

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 健康づくりの講座や教室に積極的に参加する。
- 2 健康を支える担い手になる。

行政の取り組み

- 1 地域の中で健康づくりを推進する。
- ◆ 健康づくりを推進する人材を育成する。
 - ◆ かかりつけ医療機関、かかりつけ薬局を普及する。

事業名	内容	主体
地域健康づくり推進員	健康づくりの推進役として地域住民の相談に応じ、健康づくりの情報提供、地域住民と市を結ぶパイプ役、健康づくりのリーダーとして各種イベントの参加や活動を行っている。	健康推進課
各種健康に関連する講座	「シニアリトミック、ウォーキング」「薬の飲み方と残薬管理」「一生自分の足で歩こうよ!」「山登りで10歳若返ろう」「脳トレ体操で健康維持を」などの講座を実施している。	公民館
利用サークルの登録	小平市立公民館利用団体一覧等による、市民への活動団体の情報案内の業務	公民館
かかりつけ薬局普及啓発事業（再掲）	医薬品等の正しい情報提供の場として、地域医療に貢献する「かかりつけ薬局」の普及・啓発を図るため、小平市薬剤師会に委託し、気軽に相談できる場所として「薬事相談会」を実施している。	健康推進課

◆ 健康づくり推進員の活動の場を広げる。

事業名	内容	主体
こだ健体操	ロコモティブシンドローム予防を目的とした市のオリジナル健康体操。出張教室や栄養・運動教室で実施しているほか、健康づくり推進員がサポーターとなり、普及・啓発を行っている。	健康推進課
計測相談会・いきいき測定会	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。	健康推進課

2 健康の情報を共有する。

- ◆ 幅広い世代に届くよう健康情報の広報を充実する。
- ◆ 健康意識を高める情報を提供する。
- ◆ 職域、教育機関等と連携し、健康課題の共有をはかる。

②地域のつながり

【現状】

- 健康状態をよいと感じている人の割合は80.3%で国や都と全体的に同様の結果になっている。
- 地域の人との関わりの程度において、「つきあいがない」人は男性の方が多い。都や国の比較では「つきあいがない人」は全体的に低く、地域のつながりが強い傾向にある。
- 65歳以上で、「つきあいはない」と回答した人の割合は少なく、若年層の方が多い。
- 異世代の交流機会は、60代以降で「まあまあある」と回答している人が多い。
- 地域のつながりが高いほうが健康実感も高い傾向がある。
- 余暇の充実や悩みの程度も地域のつながりが高いほうが良い結果がでている。
- 健康状態が「よくない」と回答した人では、「つきあいはない」が多くの割合を占める結果となっている。
- 余暇の充実度が高いと地域との交流が多く、余暇の充実度が低いと地域との交流が少ない傾向がみられる。

【課題】

- 特に男性への社会参加を促すこと
- 高齢者の孤立を防ぐため地域活動への参加を促すこと

【目標】地域のつながりを醸成し、健康実感を高める。

- 1 地域の活動を支援してつながりを醸成する。
- 2 高齢者の社会参加をふやす。

【数値目標】

	指標	現状値	目標 (考え方)
1	自分の健康状態を「よい」、「まあまあよい」と感じている割合	80.3% 男性80.5% 女性81.7%	ふやす
2	地域の人との関わりについて「つきあいはない」と回答した人の割合	12.0% 男性15.4% 女性9.0%	へらす
3	地域の人との関わりの程度について「つきあいはない」と回答した人の割合【65～74歳】	4.3% 男性7.2% 女性2.1%	へらす
4	地域の人との関わりの程度について「つきあいはない」と回答した人の割合【75歳以上】	3.3% 男性6.3% 女性0.0%	へらす
5	違う世代の方と交流する機会が「とてもある」「まあまあある」と答えた人の割合	37.9% 男性31.8% 女性43.4%	ふやす
6	趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等の余暇の過ごし方が「充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合【65～74歳】	64.6% 男性60.8% 女性67.4%	ふやす
7	趣味や運動、スポーツ、学習活動、地域活動等の余暇の過ごし方が「充実している」「まあ充実している」と回答した人の割合【75歳以上】	58.0% 男性51.9% 女性64.8%	ふやす

※1 「平成25年度国民生活基礎調査」

※2 「都のつながり意識・活動調査 平成25年度」

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 地域の活動に積極的に参加する。
- 2 ボランティア活動を積極的に行う。
- 3 市や関係団体のイベントに参加する。

行政の取り組み

- 1 地域の活動を支援してつながりを醸成する。
- ◆ 地域の活動を支援する。
 - ◆ 地域活動の機会を提供する。
 - ◆ ボランティア活動など社会参加の機会を提供する。

事業名	内容	主体
地域連絡会 (地域自治推進事業)	自治会、商店会、民生委員、青少年対策地区委員会、PTA、高齢クラブなどの地域活動を行っている団体や学校、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの関連機関の連携強化を図るため、連絡会を開催し、市民が地域社会との関わりを保つきっかけを作る。	市民協働・男女 参画推進課
自治会懇談会 (自治会助成事業)	「高齢者の見守り」など、決まったテーマに従い情報提供を行ったり、テーマを定めず自由に話し合う「意見交換（コミュニケーション）の場」の提供を行い、地域の抱える問題を共有し、つながりを強化する。	市民協働・男女 参画推進課
NPO・ボランティア 活動促進事業	ボランティア団体や市民活動団体に補助金を交付するなど、地域活動の活性化を支援し、地域のつながりを促進する。	市民協働・男女 参画推進課
認知症カフェ	認知症の方や家族がくつろぎ、地域の方と触れ合う場として開催している。	高齢者支援課
オープンガーデン 事業	小平市内の一般家庭、公共の花壇、商業施設等27箇所がオープンガーデンに指定されている。オープンガーデンオーナー同士や、訪問客との間に交流を生んでいる。	産業振興課
障がい者に関わる イベントの開催	障害者福祉センターの「センターまつり」、あおぞら福祉センターの「わくわく納涼祭」を開催するなど、障がいのある人もない人も参加できるイベントを通して、市民の理解と共感を深め、交流の輪を広げている。	障がい者支援 課
地域移行の推進	地域で暮らすことを希望している障がいのある人の地域での生活を支援する取り組みとして、「障がい者自立生活サポート事業」「障がい者居住支援の推進事業」「地域移行支援」「地域定着支援」により地域移行を推進している。	障がい者支援 課
放課後子ども教室 (小学校)	学校施設を利用して、地域のボランティアにより、子どもたちの放課後や休日等の安全・安心な居場所として、学びや体験、世代間交流などの場を提供している。	地域学習支援 課
公園ボランティア	市が管理する公園などの公共の場所の美化に努め、地域の愛着や美化の仲間作りを図り、いつもきれいなまちづくりに参加してもらっている。	水と緑と公園 課
花植ボランティア	こだいら花いっぱいプロジェクトのボランティアメンバーを中心に、小平駅南口ロータリーなど市内公共施設の花壇の花植えを実施している。	水と緑と公園 課

小平駅前ロータリー花壇の整備	都市景観を整えるため、市民参加形で小平駅前の花壇の整備を行っている。	道路課
グリーンロード推進協議会	玉川上水自生野草を守り育てる会、あじさい公園あじさいボランティア部会、狭山・境緑道花街道ボランティア部会、齋藤素巖グリーンロード美術館部会、イベント部会の5つの部会で構成され、約90名のボランティア会員がグリーンロード沿いの草花やブロンズ像の手入れなどを行っている。	産業振興課

◆ 地域の担い手を育成する。

事業名	内容	主体
ボランティアの養成、ボランティア団体との協働の推進	社会福祉協議会のボランティアセンターや地域生活支援センターあさやけの地域活動支援センター事業等において、ボランティアの養成を行う。また、障がいのある人の自立の支援に積極的な活動を展開している市内のNPO法人やボランティア団体との協働を進める。	障がい者支援課
介護予防リーダー養成講座	地域で介護予防の活動を行う人材を育成する。	高齢者支援課
介護予防見守りボランティア事業	健康な高齢者が見守りボランティア活動を行うことによって、外出し、人と交流する機会を得て、介護予防が推進されるとともに、見守りが必要とされる高齢者が健康な高齢者に見守られることによって、地域において自立した日常生活が継続できるように支援することを目的として行っている。	高齢者支援課
認知症支援リーダー養成講座	認知症のことをより理解し、認知症カフェの担い手になるなど、地域で認知症の方とその家族を支える人材を育成している。	高齢者支援課
生活サポーター養成講座	高齢者宅での生活援助やデイサービス等での支援を行う担い手を育成している。	高齢者支援課
地域自立支援協議会	中立・公正な相談支援事業を実施するために、個々の障がい者のニーズに応じたサービス等利用計画に作成等について市内相談支援事業所間での研修会の実施や、個別事例に対する検討会議の開催、障害福祉計画の進行管理、地域の関係機関とのネットワークの構築等、連携強化や社会資源の開発・改善、人材の育成を推進している。	障がい者支援課
コミュニケーション支援	障がいのある人となない人が円滑にコミュニケーションを行えるように、手話通訳者・要約筆記者を派遣するとともに、登録手話通訳者の研修等を行う。また、手話通訳者養成講習会を実施している。	障がい者支援課
ヘルプカード	障がい者が災害時や日常生活の中で困ったときに、周囲に自己の障がいへの理解や支援を求めるために携帯するカード。緊急連絡先や支援内容などを記載している。	障がい者支援課

2 高齢者の社会参加をふやす。

◆ 余暇活動の充実、生きがいをすすめる。

事業名	内容	主体
高齢クラブへの助成	高齢者が健康で豊かな生活を送るために、地域を基盤として自主的に組織されている高齢クラブに対する助成を行っている。	高齢者支援課
健康音楽教室	元気な高齢者が歌や楽器の演奏などによって生きがいと健康を維持するための教室を行っている。	高齢者支援課
高齢者福祉大会	60 歳以上の市民を対象に敬老の日になんで高齢者の方々をお祝いする式典を実施している。	高齢者支援課
福祉会館（老人福祉センター）運営	高齢者が健康づくりや、趣味、教養、レクリエーションをおこなう施設で、入浴施設も備えている。	高齢者支援課
シルバー人材センター運営補助	就業を通じた高齢者の生きがいの充実と、社会参加を促進するため、小平市シルバー人材センターへ助成を行っている。	高齢者支援課
ほのぼのひろば	介護を必要としないおおむね 60 歳以上の一人暮らしの方を対象に、孤独感の解消や介護予防を目的として、地域ボランティアや民生委員・児童委員の協力を得て、地域センター等で趣味活動、創作活動、レクリエーション、軽い体操等を行っている。	高齢者支援課
高齢者施設への訪問	保育園業務の中で高齢者施設の訪問などを行っている。	保育園
高齢者交流室運営事業	小平第二小学校内を利用し、囲碁・将棋・手芸等の趣味や創作活動、レクリエーション、季節の行事等を行い、小学生との世代間交流等を通して、高齢者の生きがいの充実と介護予防をはかる。	高齢者支援課
高齢クラブ連合会への助成・支援	高齢クラブ連合会が実施するスポーツ行事（ゲートボール・グランドゴルフ・運動会・輪投げ大会）及び芸能行事（芸能大会等）の助成および支援を行っている。	高齢者支援課
シニア講座（シルバー大学）	高齢者の生きがいのある社会作りを目指し、高齢者の自己啓発と社会活動への積極的な参加を促し、また、仲間作りや交流を図るため、教養、趣味・技術、レクリエーション等の総合的な学習の場を提供している。	公民館

