「わくわく健康プラン東くるめ」の基本的な考え方

1.計画の意義・役割

(1) 計画策定の背景と理念

現在少子高齢化が進行し、21世紀の日本は、病気や介護による負担が極めて大きな社会となるため、健康を増進し発病を予防する対策が必要となっております。

このため、平成12年3月に国民の健康増進運動を推進する「健康日本21」が策定され 国民一人ひとりが病気や寝たきりなどにならないように、日ごろから健康づくりを実践し、 健康で活力に満ちた社会を国民みんなで目指すものです。

さらに平成15年5月に「健康増進法」が施行され、健康づくりを支える法的基盤整備がされました。

都では、「健康日本21」に基づき「東京都健康推進プラン21」を策定し、また東京都北多摩北部地域の健康づくりについては、「地域保健医療推進プラン」が策定され、国の目標をさらに具体的に市町村と連携を図りながら、健康づくりの施策を進めています。

そこで、東久留米市においても、健康寿命を延伸させ、健康で明るく活気に満ちた地域を 実現するために、市民・関係機関・行政が力を合わせて健康づくりを総合的に推進する「わく わく健康プラン東くるめ」を策定します。

(2)計画の趣旨

東久留米市は、今後全国の高齢化率を上回り高齢化が進むことが推定されています。「生活習慣病」さらに「寝たきり」や「認知症」のように高齢化にともなう障害が増加することが予想されます。

東久留米市は、市民の生活習慣の改善とそれを支える地域社会づくりを目指した総合的な健康施策を推進し、健康寿命の延伸と生活の質の向上により、健康で幸せと思える暮らしを目指した「わくわく健康プラン東くるめ」を策定します。



市民一人一人が病気や 寝たきりにならないよう 日頃から健康づくりを実践し 健康で明るく活気に満ちた 地域を目指す

(3)計画の役割・位置付け

計

画

本計画は、国が推進する「健康日本21」地方計画に位置付けますが、東久留米市の現状及 び課題について勘案し、より重要な課題から具体的目標を設定し、市民が主体的に健康づくり に取り組める計画として策定するものです。

また、東久留米市の「東久留米市長期総合計画」及び「東久留米市地域福祉計画」の方針を踏まえ、保健福祉分野の「東久留米市老人保健福祉計画・介護事業計画」及び「東久留米市地域行動計画」との整合性を図って策定するものです。

福祉 保健 わ わ 地 65歳 介護保険事業計画 老人保健福祉計画 健 域 康 プ 福 ラン 40歳 祉 東 20歳 <

東久留米市の保健福祉計画の整理

次世代地域行動計画

るめ

(4)計画の期間

計画の期間は、平成18年度~27年度の10年間と設定します。

東久留米市の計画と「わくわく健康プラン東くるめ」の関連

五元 14 15 16 17 18 19 200 2000 2010 2011 2013 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015 2014 2015						_	2	3	4	2	9	7	8	6	10	7	12
(健康日本21) (機能計画) (操作) (操作) (操作) (操作) (操作) (操作) (操作) (操作		H /		2003	2003	2004	2002	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
東久留米市長期総合計画(第2次改定版) 第1期 後期 後期 後期 後期 (後期 (後期 (後期 (海 (海 (福祉計画) 第2 (海 (海 (福祉計画) 第2 (海 (海 (福祉計画) 第2 (海 (海 (福祉			平成13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
東久留米市長期総合計画(第2次改定版)																	
東久留米市地域福祉計画(第2次改定版) 第1期 第1期 後期 後期 後期 後期 後期 (登) 1	_	東久留米市長期総合計画					1			Y		目標					
東久留米市地域福祉計画(第2次改定版) 第1期 第2期 (4期 東久留米市老人保健福祉計画 第1期 第2期 (4期 次世代地域行動計画 100 </td <td></td> <td></td> <td>スタート</td> <td></td> <td></td> <td>前期</td> <td>`</td> <td></td> <td></td> <td>後期</td> <td></td> <td>\</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>			スタート			前期	`			後期		\					
東久留米市老人保健福祉計画・ 介護事業計画 第1期 第2期 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	c																
福祉計画・ 第1期 第2期 第2期 1 日標 1 日標 1 日標 1 日標 2 日間 2	1								前期					後期		,	
第1期	(1								
計画(改定版)	က		第1期			(14)	第2期		X								
計画(改定版)											•					1	
東久留米市母子保健計画(改定版) 二一ズ調査計画づくの (建康プラン東くるめ) 準備 空計画づくり 準備 空計画づくり 中間評価 中間評価 中間評価 おりくわく健康プラン東くるめ (建康培) 計画報連 中間評価 中間評価 中間評価 中間評価 中間評価 中間評価 中間評価 中間評価 日標 日本	4	次世代地域行動計画				4					←					\	
東久留米市母子保健計画(改定版)				Ĥ	一ズ調査		スタート				見直し					目標	
果久留米巾母子保健計画(改定版)	ı							目標. ズ調 –									
わくわく健康プラン東くるめ 学習 計画策定 計画推進 中間評価 健康日本21 健康増 日標 日標	2		7 4 - 1		1			三二 (三)									
わくわく健康プラン東くるめ 学習 引車 引車 計画策定 計画策定 健康増 は法			-														
健康性 計画策定 計画策定	G					州		十三年				中間評価					闡
健康増進法						温		ļ Ī								<u>-</u>	<u>ś</u> T
健康增進法																	
		健康日本21		一一一一一	t							目標					

開設

建設工事

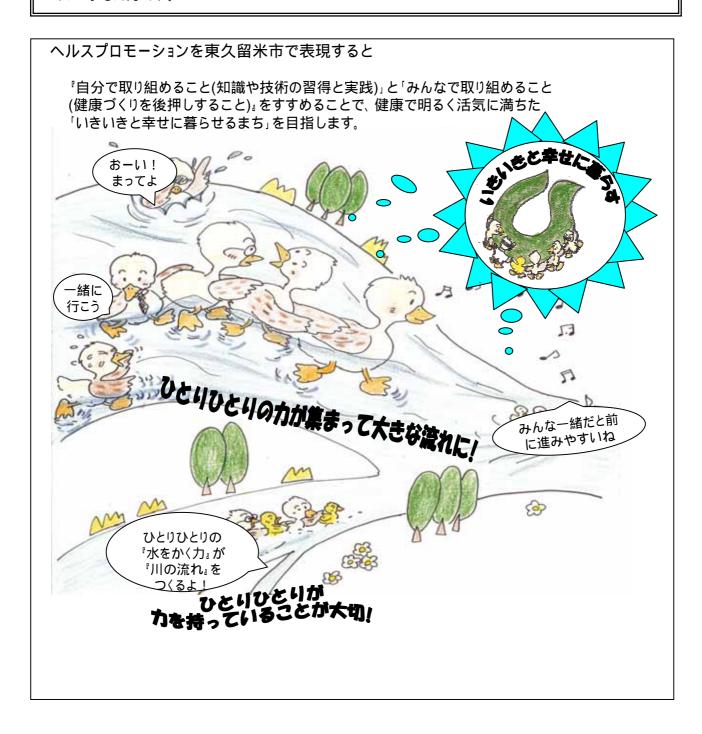
基本設 計実施 設計

保健福祉総合センター整備

(5)計画の視点

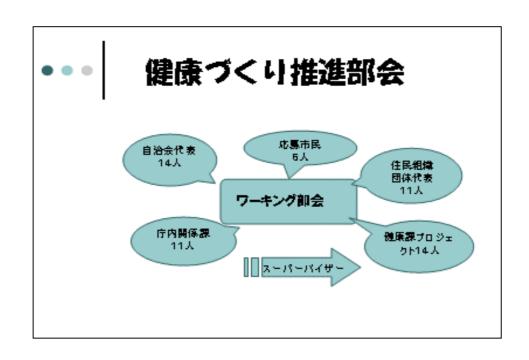
市民一人一人が病気や寝たきりにならないよう、日頃から健康づくりを実践し、健康で明る〈活気に満ちたまちづくりを市民みんなで目指すことが重要です。「わくわく健康プラン東〈るめ」では、市民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進するために、個人の力に加え、社会全体で支援していくことが重要であるとして、ヘルスプロモーション()の理念を掲げています。

ヘルスプロモーションとは『人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである(1986年WHO)』と表現され、個人の努力だけでなく地域全体の取り組みで自己実現を支援していくという考え方です。



(6)計画の策定体制と検討経過

本計画の策定にあたっては、行政と市民との新たなパートナーシップづくりを目指した計画づくりとするために、東久留米市健康づくり推進協議会にワーキング部会「東久留米市健康づくり推進部会」を設置しました。部会は、公募市民・自治会・地域組織・団体グループ・庁内関係部署の職員からなる3つのライフステージ、高齢期部会、青・壮年期部会、学童・思春期部会を設置し、平成16年10月からこれまで12回にわたりグループでの話合いや全体での話し合いを行いました。また、市民と職員が地域に出向きグループインタビューを行い多くの市民の声や実態から健康課題や生活習慣及び生活習慣に影響を及ぼす条件を整理し計画づくりに反映しました。さらに、目標達成やその条件を満たすために、現在どんな取り組みが行われているか、また、今後どのような取り組みを行うか関係機関、関係部署、地域の組織にヒアリングを行い75のアクションプランシートに整理しました。グループでの話合いを重ねる中で、今後、実現したい取り組みとして、東久留米の良さを生かした3つの「ひがしくるめお宝プラン」の計画の検討を行いました。



(7)計画策定の周知

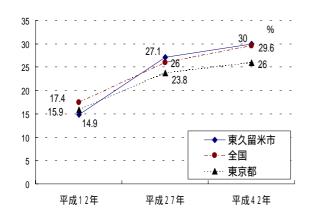
「わくわく健康プラン東くるめ」の策定を、9月15日号の広報で周知し 策定メンバーを募集しました。



東久留米市民の健康の現況

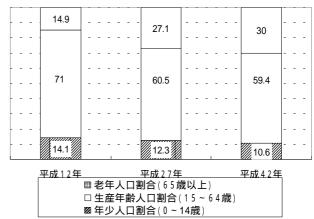
(1)東久留米市の健康に関するデーター

将来の老年人口



現在は低い老年人口は、平成27年に は全国や東京都と逆転する。

東久留米市年齢別人口割合

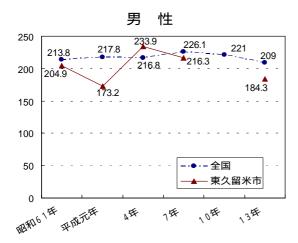


平成27年には高齢化率が高くなる一方で、 生産年齢人口、年少人口の割合は低くなる。 平成42年には、高齢化率が3割と予測される。

年齢調整死亡率

人口構成の差を取り除き、補正計算されたもの

(悪性新生物)

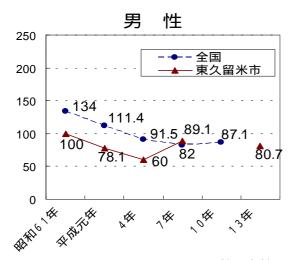


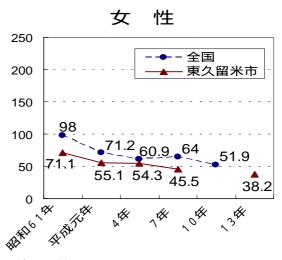
平成4年には全国値に比べ一時高くなるが、 平成7年以降は低くなっている。

女性 250 200 150 110.9 109.4 107 108.3 105.9 07.9 100 95.6 89.6 96.8 107 102.5

平成7年より高くなり全国値と同じくらい になっている。

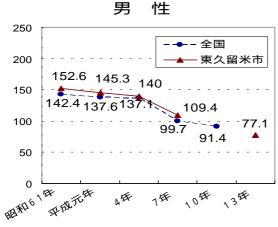
(脳血管疾患)





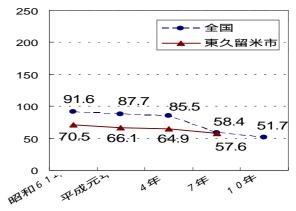
男性、女性ともに全国値より低い。

(心疾患)



全国値と同じように徐々に低くなり、 平成13年には77.1とさらに低くなっている。

女性

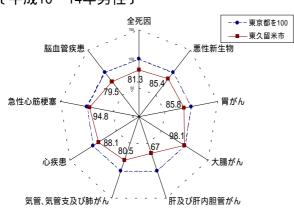


全国値より低い傾向にある。

標準化死亡比(SMR)

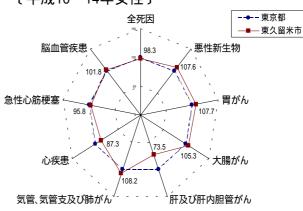
地域の状況を比較するため、各地域の年齢構成が均一であると いう仮定で補正計算されたもの

[平成10~14年男性]



東京都に比べ低い傾向にある。

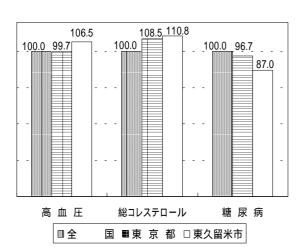
[平成10~14年女性]



脳血管疾患、気管・気管支及び肺がんは高い傾向にある。

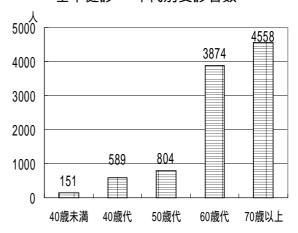
基本健診の標準化有所見比

(平成13年度)



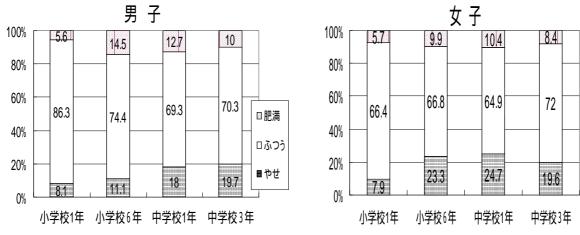
全国、東京都に比べ、高血圧、コレステロールの有所見率は高く、糖尿病は低い傾向がある。

基本健診 年代別受診者数



受診者を年代別にみると、60歳以上が85%を占める。

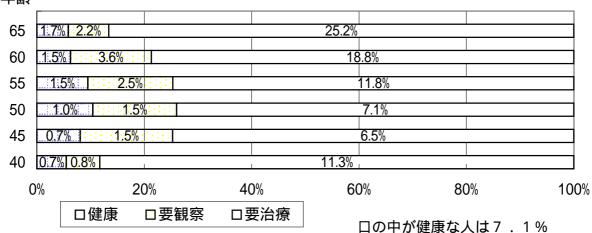
肥満傾向(平成15年度)



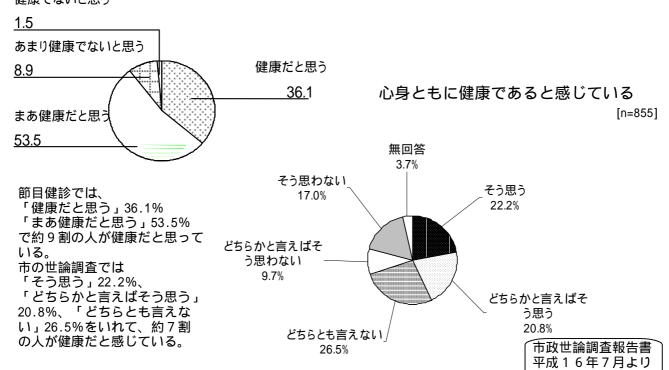
男子、女子ともに、小学校6年、中学校1年で肥満傾向の割合が高く、10%前後。やせ割合は小学校6年から中学校1年、3年と高い。特に女子は20%前後である。

成人歯科健診結果 (平成15年度)



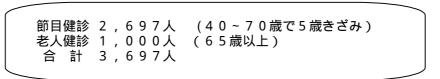


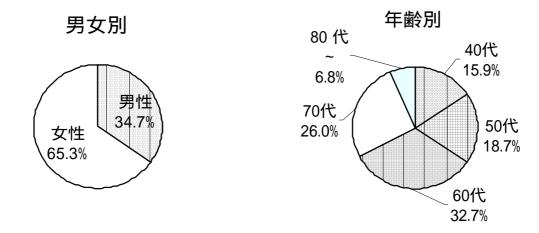
あなたはふだん健康だと思いますか 健康でないと思う



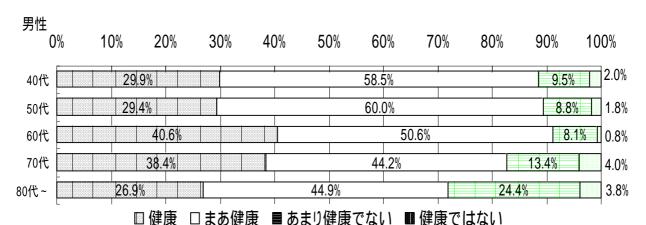
(2)基本健康診査時の生活習慣に関するアンケート結果

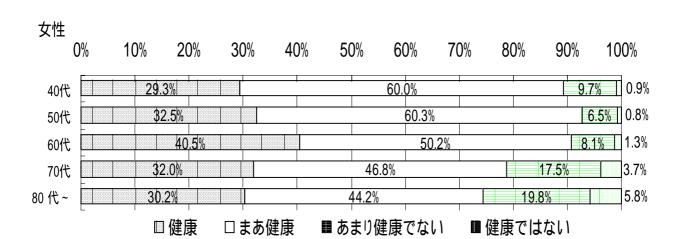
対象者の構成



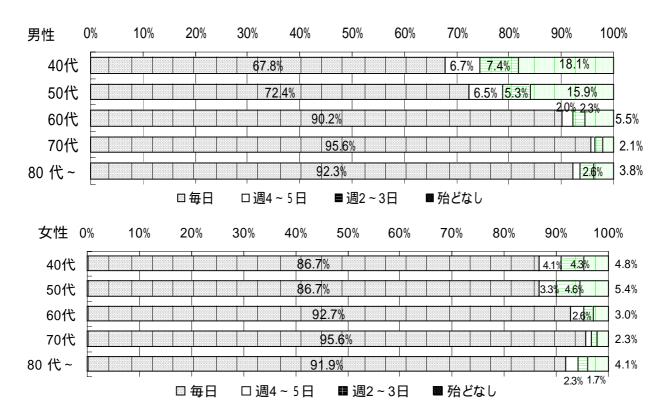


主観的健康感「あなたはふだん健康だと思いますか」



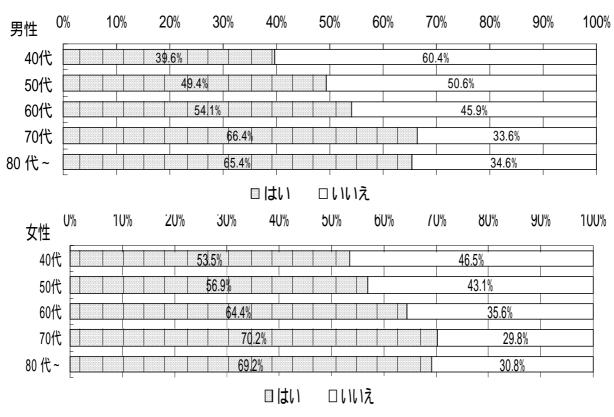


男女とも40~60代では健康と感じる人の割合が高い。70歳以上では、あまり健康でないと感じる割合が高くなる。



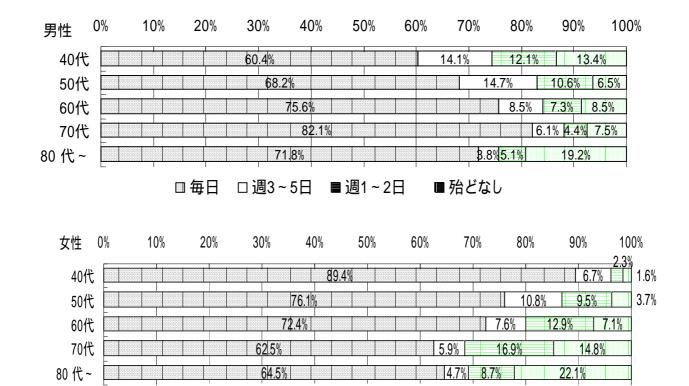
男性では、40代、50代で朝食を食べない人の割合が高い。 女性では朝食抜きの人が少ない。

1日1回は30分以上かけて、ゆっくり食事をとっていますか



男女ともに、40代、50代でゆっくり食事をとっていない人が多い。

家族や友達と一緒に食事をしていますか



男性では、40代、50代で一緒に食事をとれない人が多い。 女性では年代が高くなるにしたがって、一緒に食事をとれない人がふえる傾向にある。

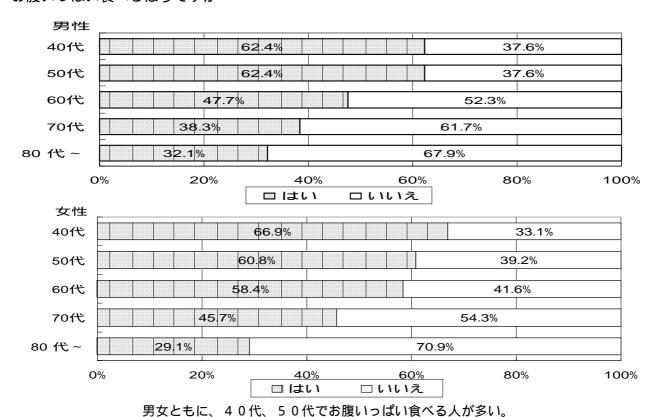
■ 调1~2日

■ 殆どなし

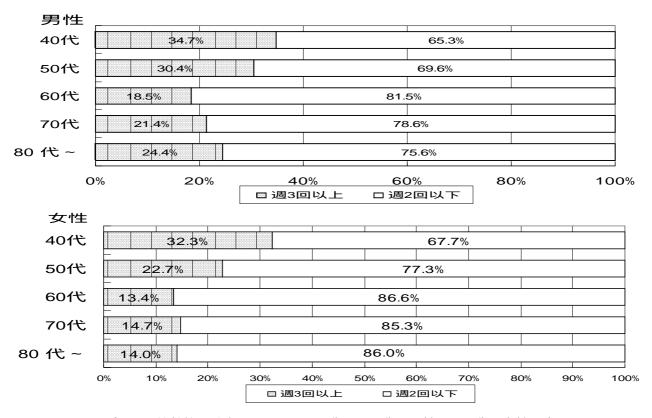
□週3~5日

お腹いっぱい食べるほうですか

□毎日

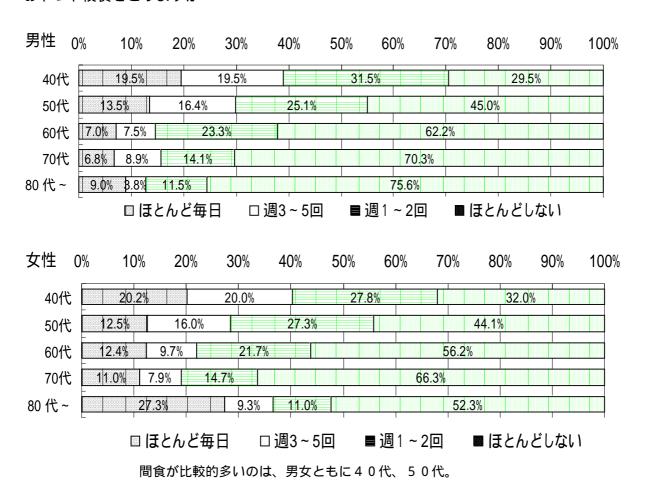


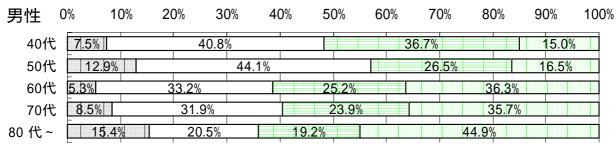
あげものをどれくらい食べますか



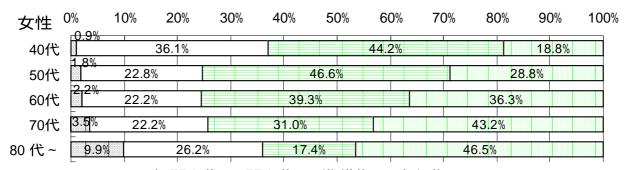
あげものを比較的よく食べるのは、40代、50代の男性と40代の女性に多い。

おやつや夜食をとりますか





□無関心期 □関心期 ■準備期 ■実行期

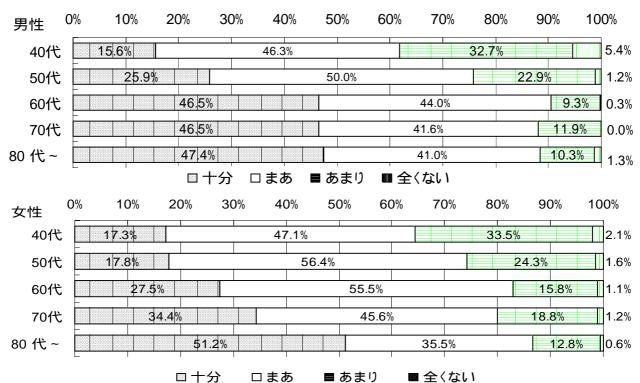


□無関心期 □関心期 ■準備期 ■実行期

*無関心期:関心がない 関心期:関心はあるが今すぐ取り組もうとは思わない 準備期:関心がありすぐに取り組みたい 実行期:すでに取り組んでいる

男性では、40代、50代で関心期の割合が高く、60代以降で実行期の割合が高い。 女性では、40~60代で準備期の割合が高く、70代以降実行期の割合が高い。 女性の方が、全体的に関心度が高い。

いつもとっている睡眠で休養が 十分に取れていると思いますか



睡眠があまりとれていない人の割合は、男女とも40代に多い。

ふだん、不満、悩み、苦労、ストレスなどを処理できていると思いますか

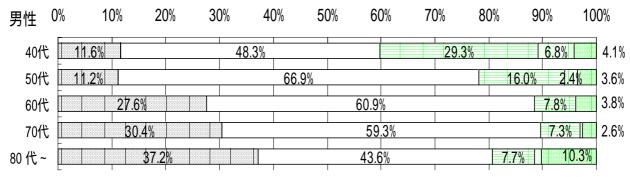
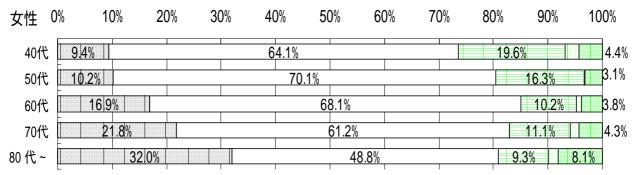
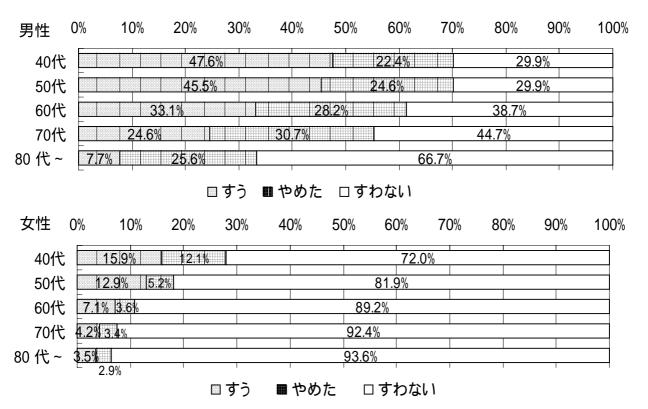


図 十分できている □ なんとか処理できている ■ あまりできていない ■ 全〈処理できていない ■ わからない



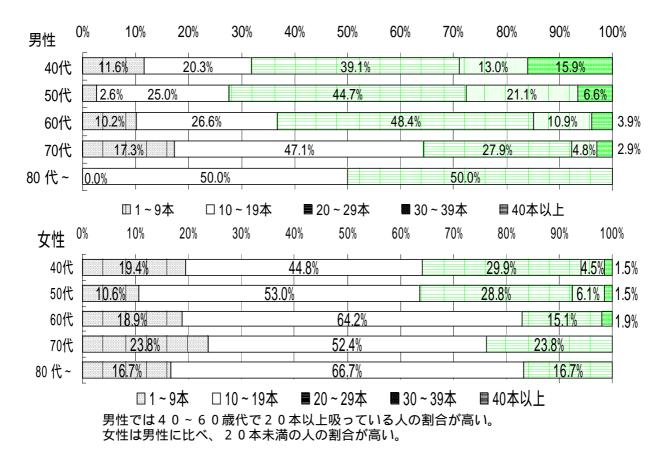
□ 十分できている □ なんとか処理できている ■ あまりできていない ■全〈処理できていない ■ わからない ストレスの処理があまりできていない割合が高いのは、男女とも40代に多い。

たばこを吸っていますか

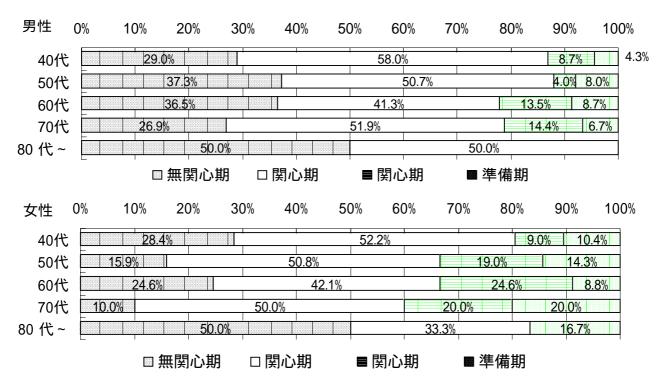


全体的に男性の方が、女性に比べ喫煙率が高い。 男女ともに、40代、50代の喫煙率が高い。

タバコを吸っているひとは1日に何本吸っていますか



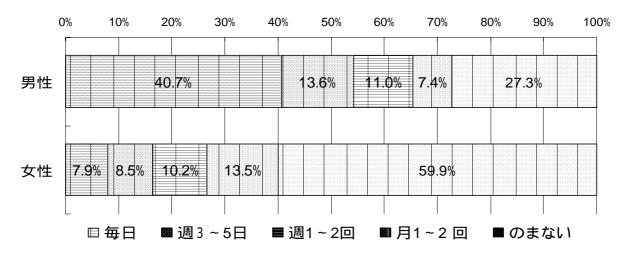
現在、タバコを吸っている方はタバコをやめることにどのくらい関心がありますか



*無関心期:関心がない 関心期:関心があるが、6か月以内に禁煙しようとは思わない 関心期:今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、この1か月以内に禁煙する考えはない 準備期:今後1か月以内に禁煙しようと考えている

男性では、無関心期、関心期の割合が高い。女性では、男性に比べると関心期、準備期の割合が高い。

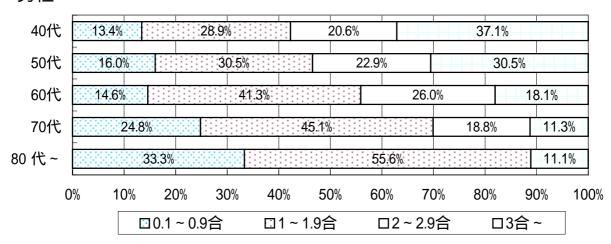
お酒を飲みますか

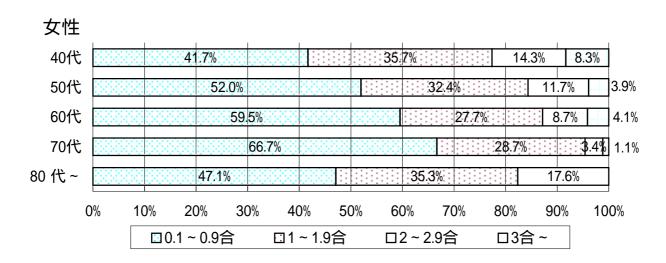


男性では、毎日お酒を飲む人が40%。女性では、飲まない人が60%。

一日にどのくらい飲みますか (週に1~2日以上飲む人で日本酒換算)

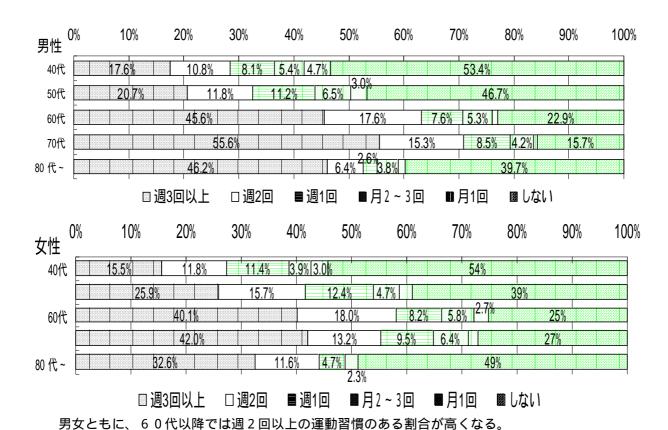
男性





男性では、3合以上飲酒する人の割合が高い。(東京都:4.7%、国:4.1%) 女性では、2合未満が85%で、多量飲酒の人は少ない。

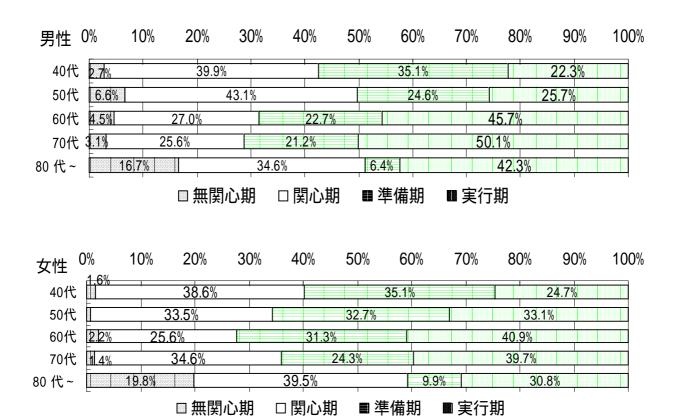
1日30分以上、運動をしていますか



今後、健康のために運動をしようと思いますか

*無関心期:関心がない

準備期:関心があり、すぐに取り組みたい



男女ともに、40代、50代で関心期の割合が高く、60代以降実行期の割合が高い。

関心期:関心はあるが、今すぐ取り組もうと思わない

実行期:すでにとりくんでいる

計画の策定プロセス

1.わくわく健康プラン東くるめの策定体制・組織



東久留米市健康づくり推進協議会

学識経験者 医師会 歯科医師会 薬剤師会 多摩小平保健所 社会福祉協議会 民生委員・児童委員協議会 老人クラブ連合会

老人クラブ連合会 体育指導委員 国保運営協議会 障害者団体

社会教育委員 在宅栄養士会 市民代表

スーパーバイザー (社)地域医療振興協会 ヘルスプロモーション 研究センター

∬ 報告 ↓ コメント

健康づくり推進部会

市民・組織・団体グループ 公募市民 高齢期 康づくり 老人クラブ連合会 民生·児童委員 栄養改善推進員 計画 自治会..... [の素案策定 公募市民 健康づくり自主グループ 青 (栄養 1·運動 1) 壮年期 東京みらい農業協同組合 栄養改善推進員 自治会 中学校地区青少年問題協議会 学童思· 市立小中学校PTA連合会 民生・児童委員 自治会

行政組織

環境部環境緑政課 健康福祉部介護福祉課 都市建設部管理課 健康福祉部健康課

市民部産業振興課 市民部保険年金課 教育部生涯学習課 健康福祉部健康課

都多摩小平保健所 都市建設部都市計画課 教育部学務課 教育部学校栄養士 教育部養護教諭 健康福祉部健康課

事務局

地域に出向き対話 | インタビュー

報告

健康課

関係行政組織課長

2. 策定の経過

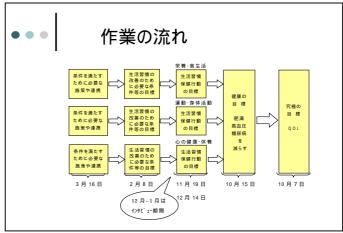
第1回(平成16年10月7日)

健康づくり推進部会の説明

委員への委嘱書交付 「市民・組織・団体グループ・行政組織」 部会長1名・副部会長2名の選出



東久留米市健康づくり推進協議会との合同学習会



グループワーク「健康で幸せだと思うときはどんなとき」





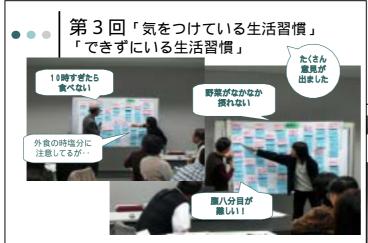
第2回(平成16年10月15日) 市民の健康状況を知り健康づくりの課題を話し合う



第3回(平成16年11月19日)

第3回準備会のまとめの報告

市民の生活習慣からみえる健康課題を話し合う(午前) グループインタビューの学習会(午後) ライフステージごとに演習





第4回(平成16年12月14日)

健康づくり計画の名称及びキャラクターの選考結果発表

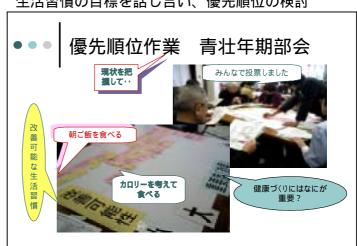
名称「わくわく健康プラン東くるめ」

キャラクター「メルクちゃん(くるめのカルガモ)」に決定!

基本健康診査で行った「生活習慣に関するアンケート結果」の発表



生活習慣の目標を話し合い、優先順位の検討



第5回(平成17年1月19日) グループインタビューの経過発表

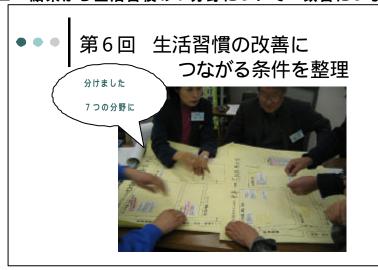




「生活習慣の改善につながりそうな条件」をグループインタビューから抽出し整理

第6回(平成17年2月8日)

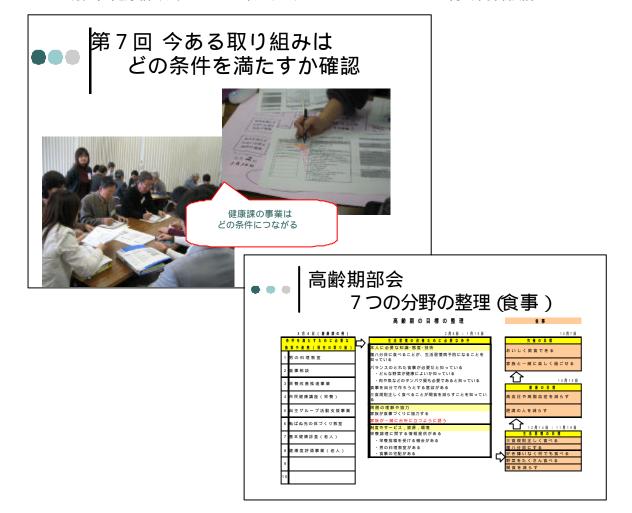
インタビュー結果から生活習慣の7分野について「改善につながる条件」を整理



第7回(平成17年3月4日)

生活習慣改善のための条件を満たすために必要な取り組みについて検討

既存の取り組み(健康課の事業)が、どの条件を満たすか確認 現在、健康課以外でどんな取り組みがあるかヒアリングに行く内容検討



第8回(平成17年3月24日)

健康づくり推進協議会との合同部会

第7回までの中間報告

計画の意義・役割、今までの経過報告

部会員から計画づくりに参加しての感想発表

健康づくり推進協議会との合同部会 第7回までの中間報告



周りの大人が幸せで健康であること が子どもの健康につながると思った



第9回(平成17年4月19日)

「生活習慣改善のために必要な現在の取り組み」について検討

「現在の取り組み」を検討



第10回(平成17年5月18日)

今後、「実現したい取り組み」について検討

東久留米の良さをいかした「(仮)お宝プラン」の提案

黒目川・落合川のウォーキングマップ

地場産野菜と食育

情報発信と人材発掘

- |今後実現したい取り組み・・・



東久留米の野菜って おいしいよね~

「東〈るめのお宝」を いかした取り組みが できるといいね!



第11回(平成17年6月20日)

計画の素案・実現したい重点的な取り組みについて検討

- - | 重点的な取り組みの検討



みんなが歩きた〈なるような··· 取り組みをやっていきたいね!

第12回(平成17年7月26日) 健康づくり推進協議会との合同部会 「わくわく健康プラン東くるめの」提案

第12四合同部会計画づくりの提案







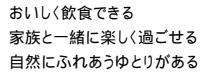
3.健康づくりの目標と取り組みの考え方

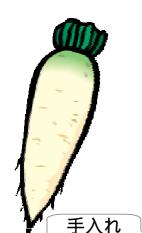
究極の目標,健康の目標,生活習慣の目標、その条件、 そのための取り組みをくるめ自慢の大根づくりを例に 考えてみました。

みんなで食べる

究極の目標

例:高齢期部会<食事>





収穫する



高血圧や高脂血症を減らす 肥満の人を減らす しっかりかめる人を増やす

3食規則正しく食べる 腹八分目にする

野菜をたくさん食べる

生活習慣の目標

お天気

生活習慣の改善の ために必要な条件

- <食事>
- ・バランスのとれた食事が必要だと知っている
- ·家族が食事づくりに協力する
- ・栄養調理に関する情報提供がある

種をまく

取り組み アクションプラン

地場産野菜の促進 地区活動(栄養改善推進事業) 男のたのしい料理

土づくり

ひがしくるめお宝プラ



リバーサイド歩くるめ 野菜大好きプラン わくわく情報ネット

その目標を達成するために、現在取り組んでいる事業 (アクションプランシート)やみんなで取り組むお宝プランで行動をおこすことにより、健康なまちづくりと なっていきます。

究極の目標 健康の目標 おいしく飲食ができる 高血圧や高脂血症を減らす 家族と一緒に楽しく過ごすことができる 肥満の人を減らす |気持ちよく体を動かすことができる 外出に支障のある人を減らす 高 人とのふれあいがある 事故を予防する 龄 自然にふれあうゆとりがある 心の病気を減らす 自分で健康だと思っている人が増える 趣味を楽しむことができる すっきり目覚めることができる 認知症を予防する しっかりかめる人を増やす 女性のがんを減らす 肥満の人を減らす おいしく飲食ができる すっきり目覚めることができる 生活習慣病・がんを減らす 気持ちよく体を動かすことができる 体力の低下を感じている人を減らす 趣味を楽しむことができる 膝・腰痛で困っている人を減らす |自然にふれあうゆとりがある 疲れを感じている人を減らす 家族と一緒に楽しく過ごすことができる ストレスで体調を悪くする人を減らす 仲間と笑い喜びあえる 心の病気を減らす 歯周病の人を減らす 地域の人とのふれあいがある おいしく食べることができる 標準体重の子を増やす 夢中になってできるものをもつことができる 体力のある子を増やす 元気に学校へ通うことができる 人とのふれあいが楽しいと感じる子を増やす 春 何でも話せる友達がいる 口の中が健康な子を増やす ストレスをためない子を増やす 視力を守る 事故を未然に防げる

健康づくりの目標と取り組み

1 . 「わくわく健康プラン東くるめ」の体系図 生活習慣の目標 取り組み機関 ひがしくるめお宝プラン (7つの分野) わくわくアクションプラン ۸' - ۶' 3食規則正しく食べる 腹八分目にする 32 好き嫌いなく何でも食べる 野菜をた〈さん食べる 自治会活動 間食を減らす 日常の中で体を動かす 33 毎日できるだけ歩く 定期的に運動する 休早寝早起きをする リバーサイド 34 組織·団体 養 ストレスをためないようにする 東久留米市老人クラブ連合会 歩くるめ | 社 | 家族や仲間とのコミュニケーションがとれている ·三師会 会地域の活動に参加する ·栄養改善推進員 35 参 楽しめる趣味をもつ ·在宅栄養士会 加 頭を使うようにする ·多摩小平保健所 36 □ |□のなかの手入れをする た 適量な飲酒を心がける 酒ば禁煙する 37 分煙を徹底する 管健定期健診を受ける ^{|理康|}生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう 自主グループ活動 ・なでしこ会 3食規則正しく食べる ·美友理会 腹八分目にする ・囲碁の会 野菜をたくさん食べる ·西都保健活動 塩分を控える カロリーを考えて食べる 野菜大好き 間食を減らす よくかんでゆっくり食べるように気をつける プラン 日常の中で体を動かす 庁内他課 42 家の中で簡単な体操をする ·生涯学習課 定期的にウォーキングをする 産業振興課 睡眠を十分とる ·保険年金課 楽しめる趣味をもつ ·環境緑政課 ·学務課 ストレスをためないようにする ·学校栄養士会 家族や仲間とのコミュニケーションがとれている 44 ·学校養護部会 ヶ口 毎日歯磨きをしっかりする 45 ·管理課 ァ^腔|定期的に歯科健診を受ける ·介護福祉課 こた 休肝日をつくる 46 ·都市計画課 酒ば 禁煙する 定期的に健診を受ける 定期的に体重をチェックする 健康課 生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう 健康 選 3食規則正しく食べる 好き嫌いな〈何でも食べる 50 清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない 健康 課 食事をゆっくり食べる わくわく情報 親と一緒に食事を作る 運 毎日外でからだを動かす ネット 51 動 体力をつける 健康課 休 早寝早起きをする 52 養 |睡眠を十分とる ₹|親と一緒に食事を作る など75シート作成しました 家族とのコミュニケーションがとれている 53 人とのふれあいを増やす 悩みがあるとき誰かに相談する 54 □ |毎日歯磨きをしっかりする こた たばこを吸わない 55 酒を飲まない 酒ば 健 テレビ・パソコン・ゲームを長時間しない 康 手洗い・うがいをする 56

排便の習慣をつける

自転車に乗るときはヘルメットをかぶる

2.ライフステージごとの目標と取り組み

(1)高齢期

究極の目標

おいしく飲食ができる

毎日の食事がおいしいと感じる人の割合

家族と一緒に楽しく過ごすことができる

気持ちよく体を動かすことができる

気持ちよ〈体を動かすことができる人の割合

人とのふれあいがある

日常的に交流している人がいる人の割合 69.9%(男女合計)

自然にふれあうゆとりがある

身近な自然とふれあう機会をもっている人の割合 69.2%(男女合計)

趣味を楽しむことができる

趣味を楽しむことができる人の割合

すっきり目覚めることができる

すっきり目覚めることができる人の割合



健康の目標

高血圧や高脂血症を減らす

標準化有所見比 高血圧106.5 高コレステロール110.8

肥満の人を減らす

肥満者の割合(BMI 25以上の者) 男20.8% 女21.3%

外出に支障のある人を減らす

膝痛や腰痛で外出に支障がある人の割合

事故を予防する

70歳代の骨折受療率

心の病気を減らす

自分で健康だと思っている人が増える

自分で普段健康だと思っている人の割合 男78.8% 女82.6%

認知症を予防する

しっかりかめる人を増やす

硬い食べ物を食べることができる人の割合

女性のがんを減らす

悪性新生物の標準化死亡比 男85.4 女107.6

生活習慣

食事



運動



休養



社会参加



口腔ケア



たばこ・酒



健康管理



高齢期

生活習慣の目標

3食規則正しく食べる

毎日朝食を食べる人の割合 男95.6% 女95.6%

腹八分目にする

お腹いっぱい食べる人の割合 男38.3% 女45.7%

好き嫌いなく何でも食べる

好き嫌いなく何でも食べる人の割合

野菜をたくさん食べる

毎食1品以上は野菜を食べる人の割合

間食を減らす

おやつや夜食を週3回以上とる人の割合 男15.7% 女18.9%



食 事



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
腹八分目に食べることが、生活習慣病予防になることを知っている	52
	60
バランスのとれた食事が必要だと知っている	15 · 16
	17 · 18 · 19
	52 · 56 · 60
食事を自分で作ろうとする意欲がある	17 · 18
食事を自分で作っている人の割合	19
3食規則正し〈食べることが間食を減らすことを知っている	16
	60
周 囲 の 理 解 や 協 力	
家族が食事づくりに協力する	
食事づくりに家族の協力がある人の割合	
家族が一緒に台所に立つように誘う	
制 度 や サ - ビ ス ・資 源 ・環 境	
栄養調理に関する情報提供がある	16 · 17
地域で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合	18 · 19
地場産野菜を売っている所がある	15
市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合	
ナゴーカは伊宙に関するナロマンケー(立ば40年安佐)	

取	り組 み(75ページ 参照)
15	地場産野菜の促進
13	(産業振興課)
16	食に関する講演会
10	(栄養改善推進員)
17	地区活動
17	(栄養改善推進員)
18	美友理会・ジョイフルクラブ東久留米
10	(自主グループ活動)
19	男のたのしい料理
19	(在宅栄養士会)
52	老人健診フォロー事業
02	(健康課)
56	転倒予防教室
	(健康課)
60	食事相談事業
	(健康課)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標

日常の中で体を動かす

日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合

毎日できるだけ歩く

毎日できるだけ歩いている人の割合

定期的に運動する

1日30分以上週2日以上運動をしている人の割合 男70.9% 女55.2%



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
楽し〈歩〈ための工夫をしている	3 • 9
	31 · 56
自分にあった運動を知っている	5
歩〈コースを知っている	2
市内のウォーキングコースを知っている人の割合	5
運動することが心地よい体験だと知っている	3 · 9
	31 · 64
周囲の理解や協力	
家族や仲間が体を動かすことを誘う	3
一緒に運動をする人がいる割合	64
制度やサービス・資源・環境	
施設や組織など運動に関する情報提供がある	4 · 9
施設・組織などの運動に関する情報提供がある人の割合	64
自分の体力にあった運動を指導してくれる機会がある	56
自分の体力にあった運動を指導してくれるところがある人の割合	
気軽に運動する場がある	2 · 5
運動できる施設や場所がある人の割合	6
気軽に運動する機会がある	3
運動できる機会がある人の割合	4

運 動



取	! り組 み(75ページ 参照)
	河川の遊歩道管理
2	(管理課)
3	なでしこ会
3	(自主サークル活動)
4	汗をかこうさわやかスポーツ
۲	(生きがい健康づくりの会)
5	体育部の活動
J	(東久留米市老人クラブ連合会)
6	体育施設
J	(生涯学習課)
9	みどりの保全事業
)	(環境緑政課)
31	深山会
	(自主サークル活動)
56	転倒予防教室
	(健康課)
64	アクティブ運動教室
0 1	(健康課)

生活習慣の目標

早寝早起きをする

早寝早起きをする人の割合

ストレスをためないようにする

ストレスを処理できていると思う人の割合 男89.7% 女83.0%



取り組み番号 生活習慣の改善のために必要な条件 本人に必要な知識・態度・技術 笑うことがよいということを知っている ストレス解消(気分転換)の方法を知っている 32 ストレス解消が心の健康につながることを知っている 32 生活リズムをつけることが必要だと知っている 周囲の理解や協力 周囲の人が本人の生活リズムに配慮する 心の健康について相談できる人がいる 32 悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合 制度やサービス・資源・環境 憩いの場所がある

休養



取	(り組み(75ページ参照)
	介護者家族のつどい
32	(在宅介護支援センター)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標

家族や仲間とのコミュニケーションがとれている

家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合

地域の活動に参加する

地域の活動に参加している人の割合

楽しめる趣味をもつ

頭を使うようにする

生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
退職してからの人とのふれあいが大切だと知っている	3 · 26
	29 · 31
社会参加することが認知症予防になることを知っている	22
	23
社会参加がストレス発散につながることを知っている	34
 地域の環境・情報を知ることが必要だと知っている	43
	26
新しいことに挑戦しようという気持ちがある人の割合	
周囲の理解や協力	
サークルに新しいメンバーを受け入れる雰囲気がある	19 · 29
	31
身近な人を誘うことが大切だと知っている	22 • 34
近所の人と助け合う関係がある	
近所の人と助け合う関係がある人の割合	
夫婦がお互いの生きがいを大切にする	3 · 29
	31
心の健康について相談できる人がいる	23 · 63
	65
制度やサービス・資源・環境	
身近に社会参加の機会や場がある	3 · 22 · 26
コミュニティーなどで今後参加してみたい活動がある人の割合 51%(男女合計)	34 · 43 · 65
趣味や地域社会の情報提供の場がある	
趣味や地域社会の情報提供がある人の割合	
社会参加の場に行けるように交通手段が整備されている	
社会参加できずに悩んでいる人の相談窓口がある	63
主治医が社会参加の機会や場を紹介する	23
主治医に社会参加の機会や場を紹介されたことがある人の割合	

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

社会参加



I	取り組 み(75ページ 参照)
3	なでしこ会
	(自主サークル活動)
19	男のたのしい料理
	(在宅栄養士会)
22	ミニデイホーム
	(社会福祉協議会)
23	地域システム化推進事業
	(医師会)
26	就業機会の提供
	(シルバー人材センター)
29	囲碁の会
	(自主サークル活動)
31	深山会
	(自主サークル活動)
34	文化部・奉仕部活動
	(東久留米市老人クラブ連合会)
43	自治会活動 (名自治会)
	(各自治会)
63	訪問指導
	(健康課)
65	地域健康相談
	(健康課)

生活習慣の目標

口のなかの手入れをする

口のなかの手入れをしている人の割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
口のなかの手入れの方法を知っている	
定期的に歯科健診を受ける大切さを知っている	
1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合	
自分の歯の大切さを知っている	37
歯周病予防が大切だと知っている	37
口のなかをきれいにしてお〈ことが全身の病気予防に つながることを知っている	37
歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合	
周 囲 の 理 解 や 協 力	
仲間が「歯の手入れ」の方法を教える	
制度やサービス・資源・環境	
口腔ケアの相談を行う場がある	
口腔ケアの専門相談を受ける場がある人の割合	
口腔ケアの相談にのって〈れる歯科医院がある	

口腔ケア



取り組み(75ページ参照) 歯科市民シンポジウム 37 (歯科医師会)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標

適量な飲酒を心がける

週に1~2日以上で1日3合以上飲酒する人の割合 男19.9% 女4.6%(全年齢)

禁煙する

たばこを吸う人の割合 男24.6% 女4.2%

分煙を徹底する

公共施設で分煙している施設の割合



たばこ・ 酒



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
体に負担をかけない酒の飲み方や量を知っている	
たばこの害を知っている	13
	48
受動喫煙の害を知っている	
周囲の理解や協力	
酒のもてなしを断りやすい雰囲気がある	
喫煙者は人がいるところではたばこは吸わないように努力する	48
たぱこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合	
周囲の人が分煙したことへ感謝する	
制度やサービス・資源・環境	
たばこ・酒のやめ方を指導してくれるところがある	13
たばこ・酒のやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合	
禁煙場所を増やす	
たばこ·酒の自動販売機を減らす	

取	り組 み (75ページ 参照)
13	禁煙外来
13	(医師会)
48	がん予防健康教育事業
ŦŌ.	(健康課)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

〔高齢期〕

生活習慣の目標

定期健診を受ける

年1回健診を受けている人の割合

生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう

慢性疾患のある人が定期的に受診する割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
年一回は健診を受ける必要性を知っている	47
	48
自分の健康づくりの方法をもっている	25
	62
生活習慣病予防の相談ができることを知っている	21 · 50
	52 · 63
生活習慣病に対して正しい知識をもち、あきらめないで前向きに努力する	50
	52
仲間との生活習慣の情報交換が大切だと知っている	30
	50
自覚症状がなくても生活習慣病が進むことを知っている	52
周囲の理解や協力	
仲間や家族が健診を受けるように誘ってくれる	
健診を受けるように家族や周囲の人が勧めたり協力してくれる人の割合	
制度やサービス・資源・環境	
健診を受ける機会がある	
定期的に健診をして〈れるかかりつけ医師がいる	47
 生活習慣病予防を相談する機会がある	63
工/口口 占/10 1. 10. で 1日以 2. の/双立 1. の の	UU
生活習慣病の相談にのって〈れるかかりつけ医師などがいる	21
自分の健康管理に相談にのってくれるかかりつけ医師などがいる人の割合	
健康情報提供の場がある	24 · 30
	36 · 48 · 49

健康管理



取	り組 み(75ページ 参照)
21	国保ヘルスアップモデル事業
	(医師会・健康課)
24	医療費の通知
	(保険年金課)
25	お薬手帳
23	(薬剤師会)
30	保健予防活動
00	(西都保健生協)
36	市民のための医療講座
	(三師会:医師·歯科医師·薬剤師)
47	がん検診事業
	(健康課)
48	がん予防健康教育事業
	(健康課)
49	がん検診フォロー事業
	(健康課)
50	老人健康診査事業
	(健康課)
52	老人健診フォロー事業
	(健康課)
62	健康手帳交付事業
	(健康課)
63	訪問指導
	(健康課)

究極の目標

おいしく飲食ができる

毎日の食事がおいしいと感じる人の割合

すっきり目覚めることができる

すっきり目覚めることができる人の割合

気持ちよく体を動かすことができる

気持ちよく体を動かすことができる人の割合

趣味を楽しむことができる

趣味を楽しむことができる人の割合

自然にふれあうゆとりがある

自然にふれあうゆとりがある人の割合

家族と一緒に楽しく過ごすことができる

仲間と笑い喜びあえる

地域の人とのふれあいがある

地域の人との交流がある人の割合



健康の目標

肥満の人を減らす

肥満者の割合(BMI 25以上の者) 男29.0% 女16.2%

生活習慣病・がんを減らす

標準化有所見比 高コレステロール110.8 高血圧106.5 糖尿病87.0 悪性新生物の標準化死亡比 男85.4 女107.6

体力の低下を感じている人を減らす

年齢相応の体力があると思う人の割合

膝・腰痛で困っている人を減らす

疲れを感じている人を減らす

いつも疲れを感じている人の割合

ストレスで体調を悪くする人を減らす

心の病気を減らす

歯周病の人を減らす

歯周病で治療が必要な人の割合 40歳18.6% 50歳35.3% 60歳42.1%

生活習慣

食事 運動 休養・余暇 コミュニケーション 口腔ケア たばこ・酒

健康管理

生活習慣の目標 3食規則正し〈食べる 毎日朝食を食べる人の割合 男70.1% 女86.7% 腹八分目にする お腹いっぱい食べる人の割合 男62.4% 女63.8% 野菜をた〈さん食べる 毎食1品以上は野菜を食べる人の割合 塩分を控える 外食に比べてうす味の人の割合 カロリーを考えて食べる 揚げ物を週3回以上食べる人の割合 男32.6% 女27.5% 間食を減らす おやつや夜食を週3回以上とる人の割合 男37.3% 女38.1%

1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をとっている人の割合 男44.5% 女55.2%

よくかんでゆっくり食べるように気をつけている

生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
3食規則正しく食べることが間食を減らすことを知っている	54
	60
バランスのとれた食事がわかる	17 · 18 · 45
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	51 · 54 · 59
野菜をたくさん食べる工夫ができる	15 · 17
	18 • 20
	45 · 51 · 60
塩分をとりすぎない工夫ができる	
自分の食事の適量(カロリー)を知っている	
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	
よくかんでゆっくり食べることが糖尿病など生活習慣病を予防すると知っている	60
周囲の理解や協力	
家族が食事作りに協力する	
食事づくりに家族の協力がある人の割合	
家族みんなが好き嫌いな〈何でも食べる	17
家族が食事の時間を決めて集まるよう努力する	
ほぽ毎日1日1食は家族そろって食事をしている人の割合	
地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる	18
地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる人の割合	
制度やサービス・資源・環境	
栄養・調理に関する情報提供がある	16
地域や職場で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合	
外食のメニューにカロリー・栄養表示がある	14
栄養成分表示している店の数	
健康に配慮した食事を作るお店が増える	
地場産野菜を売っている所がある	15
市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合	

食事



E	双り組 み(75ページ参照)
14	栄養成分表示の普及及び指導
14	(多摩小平保健所)
15	地場産野菜の促進
13	(産業振興課)
16	食に関する講演会
10	(栄養改善推進員)
17	地区活動
	(栄養改善推進員)
18	美友理会・ジョイフルクラブ東久留米
. •	(自主グループ活動)
20	職域を越えた地域の健康づくり
	(四課栄養士連絡会)
45	生活習慣病予防教室事業
	(健康課)
51	節目健診フォロー事業
	(健康課)
54	骨粗しょう症健診フォロー事業
	(健康課)
59	きらめき女性セミナー事業
	(健康課)
60	食事相談事業
	(健康課)

生活習慣の目標

日常の中で体を動かす

日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合

家の中で簡単な体操をする

定期的にウォーキングをする

一日30分以上で週2回以上ウォーキング(運動)をしている人の割合 男30.5% 女34.5%



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
運動は継続が大切だと思う	3 · 45
	59 · 64
普段の生活の中で体を動かす工夫ができる	51 · 54
	59 · 64
体を動かすことは楽しいと感じる	3
	64
効果的な歩き方ができる	45
一日30分以上で週2回以上ウォーキングをしている人のうち	54
軽く汗ばむくらいの歩き方をしている人の割合	
周 囲 の 理 解 や 協 力	
家族や仲間が一緒に体を動かす時間をつくろうとする	3
一緒に運動する人がいる人の割合	10
周りの人が運動している人にほめたり、励ましてくれる	
運動することに対して周囲の人の協力や励ましがある人の割合	
運動する時間を作るために家族の協力がある	
制度やサービス・資源・環境	
身近で気軽に運動する場がある	2 • 6
運動できる施設や場所が身近にある人の割合	9
身近で気軽に運動する機会がある	1 · 3
身近に運動できる機会がある人の割合	7
自分の体力に合った運動を指導してくれるところがある	1
自分の体力にあった運動指導を受ける機会のある人の割合	
施設や組織などの運動に関する情報提供がある	
施設や組織などの運動に関する情報提供がある人の割合	
子どもを気軽に預かって〈れるサービス、場所がある	

運 動



E	以り組み(75ページ参照)	
	1	
1	ニュースポーツデー	
	(体育指導委員·生涯学習課)	
_	河川の遊歩道管理	
2	(管理課)	
3	なでしこ会	
ى 	(自主サークル活動)	
6	体育施設	
U	(生涯学習課)	
7	各種運動教室	
1	(生涯学習課)	
9	みどりの保全事業	
9	(環境緑政課)	
10	一時保育	
10	(保育課)	
45	生活習慣病予防教室事業	
40	(健康課)	
51	節目健診フォロー事業	
IJΙ	(健康課)	
54	骨粗しょう症健診フォロー事業	
J4	(健康課)	
59	きらめき女性セミナー事業	
59	(健康課)	
64	アクティブ運動教室	
04	(健康課)	

生活習慣の目標

睡眠を十分とる

いつもとっている睡眠で休養が十分とれている割合 男68.9% 女69.3%

楽しめる趣味をもつ

ストレスをためないようにする

ストレスを処理できていると思う人の割合 男69.0% 女76.9%



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
いろいろなことに関心をもつことができる	
いろいろなことに関心をもつことができる人の割合	
普段の生活の中で「楽しい」と感じられる心のゆとりをもつ	
普段の生活の中で楽しいと感じることがある割合	
睡眠を十分とる工夫をしている	
ストレス解消(気分転換)の方法を知っている	28 · 45
	59
悩みなどがあるとき人に相談しようと思う	
悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合	
気軽に悩みを相談できる方法を知っている	32
どんなことでも話ができる家族や友人がいる人の割合	66
周 囲 の 理 解 や 協 力	
家族がお互いに協力して、ストレス解消ができる	10
休養をとりたい時に周囲の理解・協力がある人の割合	
趣味の時間を作るために家族の協力がある	
どんなことでも話ができる家族や友人がいる	
制度やサービス・資源・環境	
リフレッシュする場がある	28
リフレッシュできる場・機会をもっている人の割合	
悩みがある時、気軽に相談できる場がある	32
	66
子どもを気軽に預かって〈れるサービス・場所がある	10

休養 · 余暇



E	双り組 み(75ページ 参照)
10	一時保育
10	(保育課)
28	元気回復施設利用補助
20	(保険年金課)
32	介護者家族のつどい
32	(在宅介護支援センター)
45	生活習慣病予防教室事業
73	(健康課)
59	きらめき女性セミナー事業
55	(健康課)
66	健康相談<電話・面接>
00	(健康課)

生活習慣の目標

家族や仲間とのコミュニケーションがとれている

家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
家族で一緒に過ごす時間をもっている	8
家族で一緒に過ごす時間をもっている人の割合	
人とのつながりの大切さを知っている	43
周囲の理解や協力	
サークルに新しいメンバーを受け入れる雰囲気がある	3
参加しているサーケルがある人のうち 新しいメンバーを受け入れているサーケルに参加している人の割合	
制度やサービス・資源・環境	
仲間が集まれるサークルがある	3
参加しているサークルがある人の割合	
趣味や地域社会の情報提供の場がある	
趣味や地域社会の情報提供がある人の割合	
家族でふれあいを楽しむ場・行事がある	1 · 8
家族でふれあいを楽しむ場・行事がある人の割合	43

コミュニケーション



I	取り組み(75ページ参照)		
1	ニュースポーツデー		
	(体育指導委員·生涯学習課)		
3	なでしこ会		
	(自主サークル活動)		
8	スポーツ大会		
	(体育指導委員・生涯学習課)		
43	自治会活動		
	(各自治会)		

生活習慣の目標

毎日歯磨きをしっかりする

1日1回5分以上の歯磨き習慣のある人の割合 男女8.4%

定期的に歯科健診を受ける

1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合



生活習慣の改善のために必要な条件 取り組み番号 本人に必要な知識・態度・技術 歯周病予防が大切だと知っている 37 57 37 口の中をきれいにしておくことが全身の病気予防にも つながることを知っている 歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合 効果的な口の手入れをしている フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用している人の割合 定期的に専門医の口腔ケアを受けるようにしている 57 周囲の理解や協力 家族内で食後に歯磨きする習慣がある 家族内で食後に歯磨きする習慣がある人の割合 制度やサービス・資源・環境 口腔ケアの相談を行う場がある 口腔ケアの専門相談を受ける場がある人の割合 歯に関してわかりやすい情報提供がある 37 歯に関してわかりやすい情報提供がある人の割合

口腔ケア



E	収り組 み(75ページ参照)
37	歯科市民シンポジウム
31	(歯科医師会
57	成人歯科健診事業
57	(健康課

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標

休肝日をつくる

酒を飲まない日が週2回以上ある人の割合 男59.3% 女92.1%(全年齢)

禁煙する

たばこを吸う人の割合 男46.6% 女14.4%



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
たばこをやめる工夫を知っている	48
たばこを吸う人のうちたばこをやめる工夫を知っている人の割合	
たばこの害を知っている	48
体に負担をかけない酒の量や飲み方を知っている	
適度な飲酒量を知っている人の割合	
周囲の理解や協力	
家族が喫煙の害を知っている	
たばこを吸う人のうち家族や仲間が禁煙を勧めたり支援してくれる人の割合	
飲み仲間が互いに酒を強要しない	
酒の席でお互いに酒を強要しない配慮がある人の割合	
喫煙者は周囲に迷惑がかからないような吸い方をする	
たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合	
各組織の長は会合中の禁煙に配慮する	
何人か集まる時に禁煙について配慮している人の割合	
制度やサービス・資源・環境	
禁煙について指導して〈れるところがある	13
たばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合	48
歩きたばこ・ポイ捨てを規制する制度がある	12
当市のたばこのポイ捨て禁止キャンペーンを知っている人の割合	
禁煙場所を増やす	12
公共施設で分煙している施設の割合	
飲みすぎの害についてPRしているところがある	

たばこ・ 酒



I	取り組み(75ページ参照)	
12	たばこのポイ捨て禁止キャンペーン	
12	(環境緑政課)	
13	禁煙外来	
	(医師会)	
48	がん予防健康教育事業	
	(健康課)	

生活習慣の目標

定期的に健診を受ける

年1回健診を受けている人の割合

定期的に体重をチェックする

ほぼ毎日体重を測定している人の割合

生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう

慢性疾患のある人が定期的に受診する割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
健康管理が大切という意識をもっている	24 · 25 · 30
健診結果を見て生活習慣を改善した人の割合	36 · 39 · 44
	45 · 46 · 47
	48 · 49 · 51
	53 · 55 · 62
毎日体重チェックをすることが	51
肥満予防につながることを知っている	53
生活習慣病は自覚症状がなくても進行することを知っている	21 · 39
	45 · 53
周囲の理解や協力	
検診を受けるように周囲が勧める	
検診を受けるように家族や周囲の人が 勧めたり協力してくれる人の割合	
職場で検診を受けやすい配慮をする	
職場で検診を受けやすい配慮がある人の割合	
健診を受けにいけるよう家族が協力する	
制度やサービス・資源・環境	
受けやすい健診体制がある	44 · 46
	47
生活習慣病の相談にのってくれるかかりつけ医師などがいる	21
白八の時序第四に担望にのって/も7度年が117~の割合	39
自分の健康管理に相談にのってくれる医師がいる人の割合	
健康情報提供の場がある	30 · 36
	48 · 49

健康管理



	取り組み(75ページ参照)
- 1	国保ヘルスアップモデル事業
21	(医師会・健康課)
24	医療費の通知
	(保険年金課)
25	お薬手帳
	(薬剤師会)
30	保健予防活動
	(西都保健生協)
36	市民のための医療講座
	(三師会:医師·歯科医師·薬剤師)
39	産業保健の活動
	(医師会・商工会)
44	成人病検診事業
	(健康課)
45	生活習慣病予防教室事業
	(健康課)
46	節目健康診査事業
	(健康課)
47	がん検診事業
	(健康課)
48	がん予防健康教育事業
	(健康課)
49	がん検診フォロー事業
Ĺ	(健康課)
51	節目健診フォロー事業
	(健康課)
53	成人病検診フォロー事業
	(健康課)
55	骨粗しょう症健診事業
	(健康課)
62	健康手帳交付事業
	(健康課)

(3)学童・思春期

究極の目標

おいしく食べることができる

食事がおいしいと思う子の割合

夢中になってできるものをもつことができる

夢中になってできるものがある子の割合

元気に学校へ通うことができる

元気に学校へ通うことができる子の割合

何でも話せる友達がいる

何でも話せる友達がいる子の割合



健康の目標

標準体重の子を増やす

児童生徒の肥満・やせの割合

体力のある子を増やす

自分で体力があると思う子の割合

人とのふれあいが楽しいと感じる子を増やす

口の中が健康な子を増やす

DMFT指数(永久歯の一人平均う歯経験歯数) 小6 1.30 中1 1.97 歯周疾患及び歯周疾患要観察者 小6 15.9% 中1 35.8%

ストレスをためない子を増やす

視力を守る

裸眼視力1.0未満の児童・生徒の割合 小5 33.6% 中2 49.9%

事故を未然に防ぐ

生活習慣

食事 運 動 休養 コミュニケーション 口腔ケア たばこ・酒 健康管理

生活習慣の目標

3食規則正しく食べる

朝・昼・夕、3食食べている子の割合

好き嫌いなく何でも食べる

苦手な物も食べるようにしている子の割合

清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない

清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない子の割合

食事をゆっくり食べる

よくかんで食べている子の割合

親と一緒に食事を作る

親と一緒に食事を作る子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
朝食の大切さを知っている	
朝食を食べた方が体によいと思う子の割合	
バランスのとれた食事が必要だと知っている	15
1日に最低1食は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合	60
野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている	15
野菜をたっぷり食べると体によいと思う子の割合	20
自分で食事を作る楽しさを知っている	61
自分で作れる料理がある子の割合	
自分の食事の適量を知っている	60
自分の食事の適量を知っている子の割合	
周 囲 の 理 解 や 協 力	
家族が食事の時間を決めて集まるように努力する	60
家族で食事の時間を決めている子の割合	
家族が会話をしながら食べることを心がける	60
会話をしながら食事をしている子の割合	
家族が(食事の)準備をしてくれる	
 家族が苦手なものも食べられるような調理の工夫をして〈れる	15
苦手なものも食べられるような調理の工夫をしている親の割合	20
制度やサービス・資源・環境	
学校で食について学習する機会がある	20
学校で食について学習する機会がある子の割合	61
	20
地域で食について学習する機会がある親の割合	
家族で食について学習する機会がある	20
家族で食について学習する機会をつくっている親の割合	
地場産野菜を売っている所がある	15
近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合	
	<u>:</u>





取り組み(75ページ参照)

15	地場産野菜の促進
	(産業振興課)
20	職域を越えた地域の健康づくり
20	(四課栄養士連絡会)
60	食事相談事業
00	(健康課)
61	親子の体験教室
01	(健康課)

運

動

生活習慣の目標

毎日外でからだを動かす

運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合 中2 男子 41.3% 女子48.3%

体力をつける

自分で体力があると思う子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件 取り組み番号 取り組み(75ページ参照) 本人に必要な知識・態度・技術 ニュースポーツデー 体を動かすことが健康によいことだと知っている (体育指導委員:生涯学習課) 外で遊ぶ楽しさを知っている 1 外遊びをする子の割合 周囲の理解や協力 親や周囲が体を動かすことを勧めてくれる 外遊びを勧めている親の割合 家族や仲間で体を動かす時間をつくる 家族や仲間で体を動かす機会のある子の割合 制度やサービス・資源・環境 子供にあった指導のできる指導者を育成する機関がある 施設・組織などの情報を提供する機関がある スポーツ大会などが開催される機会がある 身近で気軽に運動する場がある H16.7現在 児童遊園/4ヶ所 子どもの広場/35ヶ所 公園/35ヶ所 近所で気軽に運動する所があることを知っている子の割合

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標 早寝早起きをする 夜10時までに寝る子の割合 睡眠を十分とる

睡眠時間が8時間以上の子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件 取り組み番号 本人に必要な知識・態度・技術 (音楽や運動など)ストレス解消(気分転換)の方法をもっている ストレス解消(気分転換)ができている子の割合 適度な睡眠時間が必要だと知っている 睡眠が大切だと知っている子の割合 周囲の理解や協力 家族が睡眠をとりやすい環境をつくるようにする 睡眠をとりやすい環境をつくるようにしている親の割合 制度やサービス・資源・環境 夜間出歩〈子どもを見守るし〈み(見廻り隊など)がある 子供がほっと出来る場所(憩い)がある ほっと出来る場所がある子の割合

休養



取	(り組 み(75ページ 参照)

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

生活習慣の目標

親と一緒に食事を作る

家族とのコミュニケーションがとれている

家族とコミュニケーションがとれている子の割合

子どもとコミュニケーションがとれている親の割合

人とのふれあいを増やす

悩みがあるとき誰かに相談する

悩みがあるとき誰かに話すことができる子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
自分の気持ちを人に伝える方法を知っている	35
	42
会話やあいさつの大切さを知っている	35
会話やあいさつが大事だと思っている子の割合	
家族や友達など周囲の気持ちを理解することが必要だと知っている	35
家族や友達など周囲の気持ちを理解するようにしている子の割合	
困ったときに誰かに相談しようと思う	33
困ったときに誰かに相談しようと思う子の割合	
困ったとき相談する場所があることを知っている	33
困ったとき相談する場所があることを知っている子の割合	42
周囲の理解や協力	
家族が話しやすい雰囲気を作って〈れる	
家族があいさつをして〈れる	
家族があいさつをしている親の割合	
親が上手に子どもをほめたり叱ったりできる	
上手に子どもをほめたり叱ったりできる親の割合	
地域の大人が声をかけて〈れる	33
近所の大人にあいさつができる子の割合	35
制度やサービス・資源・環境	
気軽に相談できる公共施設がある	
困ったとき相談できる場所がある	33
気軽に相談できる場所があることを知っている親の割合	42

コミュニケーション



取	(り組 み(75ページ参照)
33	かけこみハウス
33	(東久留米市かけこみハウス実施委員会)
35	ジュニア・リーダー・スクール
	(公民館)
42	学校·地域保健連携推進事業
72	(高校)

生活習慣の目標

毎日歯磨きをしっかりする

歯磨きを丁寧にしている子の割合

清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない

生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
歯みがきの大切さを知っている	40
	61
清涼飲料水が虫歯になりやすいことを知っている	
清涼飲料水が虫歯になりやすいことを知っている子の割合	
正しい歯のみがき方を知っている	40
正い\歯のみがき方を歯科医院、学校で教わった子の割合	61
歯をみがくと気持ちがよいことを知っている	40
歯をみがくと気持ちがよいことを知っている子の割合	
周 囲 の 理 解 や 協 力	
家族が子どもの口の中の状態を確認して〈れる(学童期)	61
自分の口の中を月に1回以上みている子の割合	
子どもの口の中を月に1回以上みている親の割合	
家族が歯みがきの声かけをしてくれる	61
家族が歯みがきの声かけをしてくれる子の割合	
家族が歯ブラシ、フッ素入り歯みがきを常備しておいてくれる	
歯プラシ、フッ素入り歯みがきを常備している親の割合	
家族が定期健診に連れて行ってくれる	38
定期健診を受けている子の割合	
子どもを定期健診に連れて行く親の割合	
健診後の治療などを確実にする	38
治療していない虫歯がある子の割合	
制度やサービス・資源・環境	
定期健診の通知を出す歯科医院がある	
学校でよい歯の子を紹介する機会がある	
学校で口腔衛生指導がある	40

口腔ケア



取	り組 み(75ペーシ	参照)
38	歯科定期健康診断	
30		(学務課)
40	口腔衛生指導事業	
+0		(学務課)
61	親子の体験教室	
01		(健康課)

生活習慣の目標

たばこを吸わない

たばこを吸ったことのある子の割合 中1 男子2.1% 女子1.9%

酒を飲まない

酒を飲んだことのある子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件	取り組み番号
本人に必要な知識・態度・技術	
たばこ・酒はからだによくないことを知っている	27
たばこ・酒はからだによくないことを知っている子の割合	
周 囲 の 理 解 や 協 力	
大人、友達がたばこ・酒を勧めないようにする	27
子どもには、たばこ・酒を勧めないようにしている親の割合	
親がたばこ・酒の害を子どもに伝える	27
たばこ・酒の害を子どもに伝えている親の割合	
子どもが、たばこ・酒に接する機会を少なくするよう努力する	
子どもの前でたばこを吸わないようにしている親の割合	
制度やサービス・資源・環境	
歩きたばこ、ポイ捨てを規制する制度がある	12
学校や行政などのさまざまな機関で、たばこ・酒の害を伝える機会がある	27
学校で、たばこ・酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合	
公共機関にたばこの自動販売機を置かない協力体制がある	
禁煙、分煙の設備がある	

たばこ・ 酒



取	じり組 み(75ページ参照)
12	たばこのポイ捨て禁止キャンペーン
	(環境緑政課)
27	防煙教育 中学校
21	(医師会)

生活習慣の目標

テレビ・パソコン・ゲームを長時間しない

テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合

手洗い・うがいをする

手洗い・うがいをする子の割合

排便の習慣をつける

排便の習慣がある子の割合

自転車に乗るときはヘルメットをかぶる

自転車に乗るときはヘルメットをしている子の割合



生活習慣の改善のために必要な条件			
本 人 に 必 要 な 知 識 ・態 度 ・技 術 自分の体調のよい状態を知っている	41		
 視力を守るための注意点を知っている	41		
事故を防ぐための習慣を知っている 自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている子の割合			
自分で自分の体調管理をする工夫を知っている	11		
	41		
周囲の理解や協力			
家族が健康を気づかう声かけをする	41		
子どもに健康を気づかう声かけをする親の割合	58		
家族が手洗いうがいトイレなどの大切さを伝える	11		
家族が予防接種の大切さを知っている	11		
予防接種を受けるようにしている親の割合	58		
自転車を買ったら家族がヘルメットも買ってくれる			
制度やサービス・資源・環境			
予防接種などの情報を提供する機関がある	58		
自転車教室のときにヘルメットをすすめて〈れる			
自転車を買ったらヘルメットも買う親の割合			

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

健康管理



取	り組 み(75ページ 参照)
11	感染症情報の提供
''	(多摩小平保健所)
41	定期健康診断
	(学務課)
58	予防接種事業
	(健康課)

V 計画の推進と評価

1.計画の推進方法

(1) 既存の取り組みの見直し、強化

市民・組織・団体・行政で現在行われている事業が究極の目標の実現に近づけるように、既存の取り組みを見直し強化を図ります。その具体的な推進体制として、わくわくアクションプランシートを作成します。毎年、わくわくアクションプランシートへその事業の「取り組み状況や課題」、「今後の方向性」を記入することにより「究極の目標」に近づけるよう現在の取り組みを強化推進していきます。

わくわくアクションプランシート ニュースポーツデー(体育指導委員・生涯学習課) (H16年度) 周知:広報 取り組みの概要 内容:毎月第2土曜日にスポーツセンターで実施、予約不要 対象者 誰でも気軽にすぐ楽しめるニュースポーツ5種を紹介・実施 内 容 (ミニテニス・ソフトバレーボール・ラージボール卓球・ユニカール・ 実 績 スカットボール) 毎 参加者数 etc. 家族での参加が多い。(小学生と親の参加が多い) 実績:参加平均70~80人/回 年 青: 青· 壮年期 学: 学童· 思春期 見 究極の目標 青:気持ちよく体を動かすことができる 家族と一緒に楽しく過ごすことができる 取り組みによって改善が期待できる 晢 ストレスで体調を悪くする人を減らす 健康・QOL指標 U 青:日常の中で体を動かす、家族や仲間との会話を大切にする 取り組みによ 取り組みによって改善 が期待できる生活習慣 学:毎日外でからだを動かっ て 青:①身近で気軽に運動する機会がある ②自分の体力にあった運動を指導してくれるところがある 修 取り組みによって満たすことが ③家族でふれあいを楽しむ場 期待できる生活 学:①身近で気軽に運動する場がある 正 習慣の改善の条件 ②外で遊ぶ楽しさを知っている ③親や周囲が体を動かすことを勧めてくれる ④家族や仲間で体を動かす時間をつくる スポーツセンター近隣の人や、車・バス等の交通機関利用可能な人に限 取 られてしまう 小・中学校でも行いたいが、対応できる指導委員の数が少ないため、現状 1) 取り組みの課題 維持となってしまう 誰もが、より気軽に楽しくできるような種目の見直しをしていく 組 地域活動しているニュースポーツのサークルについて十分に把握できて み ニュースポーツの場と機会の提供のみにとらわれず、運営面で工夫 していく 強 例えば、その場で参加者を募り、ゲーム形式で実施する時間を 今後の取り組みの方向 設ける. など 化 身近なところでできるよう、活動サークルの情報を集めていく 地域の中で、どこで、どのようなメンバーで、行っているのか、 ライフステージにあわせた情報提供ができるようにする、なと 体育協会 連携する組織や団体 [7]について、今後の取り組みの方向の具体化を図る 平成17年度の行動計画 ・種目の見直しも含め、運営の工夫を考える 平成18年度の行動計画

わくわくアクションプランシート(例)

(2)重点的な取り組みの考え方

多岐にわたるわくわくアクションプランシートの計画推進を行いながら、東久留 米市の『水とみどりとふれあいのまち』という特徴を活かし、市民が主体的に参加 し、市民および関係機関が連携して協働で取り組める「リバーサイド歩くるめ」「野 菜大好きプラン」「わくわく情報ネット」の3つの重点的な『ひがしくるめお宝プ ラン』を設定し推進します。

(3) ひがしくるめお宝プラン

健康づくりに向けて、生活習慣の7分野と3つのひがしくるめお宝プランを設定しました



リバーサイド歩くるめ

1.「わくわく健康づくりプラン東くるめ」の計画より

- <計画の目標・条件より>
 - *気持ちよく体を動かせる
 - *身近で気軽に運動する機会や場がある(ウォーキングコースが整備されている)
 - *体力の低下を感じている人を減らす
 - *楽しく歩くための工夫をしている
- < 東久留米市の特徴 >

東久留米市には『黒目川・落合川』という恵まれた環境がある

2.取り組みについて

(1)取り組みの内容

市民が楽しく効果的に歩き続けられるために、黒目川·落合川のウォーキングコースを活用できるよう地域に発信する活動を目指す

コース情報の整理

黒目川・落合川ウォーキングコースの情報収集・整理

自然(花・木・野草・鳥など)

施設(トイレ・休憩所・水道、バス停など)

現在発行されている市内ウォーキングマップや文献などの情報を整理

どんなマップや文献があり、どこで入手できるかをわかりやすくまとめる

PR(イベント)

収集・整理した情報を地域に提供

歩くきっかけづくりとなるイベントの開催

黒目川・落合川ウォーキングコースや市内ウォーキングマップ・文献の情報提供 楽しく効果的に歩く(歩き続ける)ための情報提供

(2)協働して取り組む組織・機関

策定メンバーを中心として、学校 自主サークル 児童・民生委員 東久留米老人クラブ連合会 自治会 管理課 環境緑政課 都市計画課 健康課等

(3)運営方法

具体的な方法については今後検討していく

野菜大好きプラン

1.「わくわく健康づくりプラン東くるめ」の計画より

- <計画の目標・条件より>
 - *おいしく飲食ができる

- *野菜をたくさん食べる工夫ができる
- *地域で食について学習する場がある
- *地場産野菜を売っている所がある

< 東久留米市の特徴 >

地場産の新鮮な野菜が多くとれる恵まれた環境をいかしながら地域の輪をつくる。

2.取り組みについて

(1)取り組みの内容

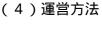
市民が地場産野菜をおいしくたくさん食べることができるように、地域の情報などを集め、 学び、それらを地域に発信する活動を目指す。

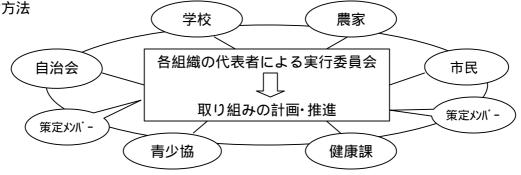
(2)取り組む地域

市民にとって身近な中学校地域をモデル地域として設定し、取り組んでいく。

(3)協働して取り組む組織・機関

組織・機関	取り組み例
小• 中学校	・学校の授業を通して、子どもへの働きかけ
PTA	(農業体験・地場産野菜を食べる、など)
学校職員	・PTAの活動の一つとして親が野菜について学ぶ
	(野菜について知る、料理方法を学ぶ、など)
	・学校を活動の場としていく
	・地場産野菜の情報の提供
地域内の農家	(野菜の種類・旬の情報、農業体験、料理方法の紹介)
	・消費者とのコミュニケーション・農家同士のつながり
自治会の賛同す	・情報を回覧などで広める(子どものいない世帯にも)
る方々	・学区内の各自治会のつながり・生産者とのコミュニケーション
中学校地区青少	・他の組織への情報伝達
年協議会の委員	・青少協地区活動(イベント)で市民への働きかけ
栄養改善推進員	・野菜の食べ方・料理方法を広める
健康課	
計画策定	・モデル地域の活動ができるようにベースづくりをする
メンバー	・サポート役として、活動経過まとめ・成果指標づくりなど





わくわく情報ネット

1.「わくわく健康プラン東くるめ」の計画より

<計画の目標・条件>

高齢期:身近に社会参加の機会や場がある 青・壮年期:仲間が集まれるサークルがある

趣味や地域社会の情報提供の場がある趣味や地域社会の情報提供の場がある

主治医が社会参加の機会や場を紹介する 学童・思春期:困ったときに相談できる場所がある

社会参加できずに悩んでいる人の相談窓口がある

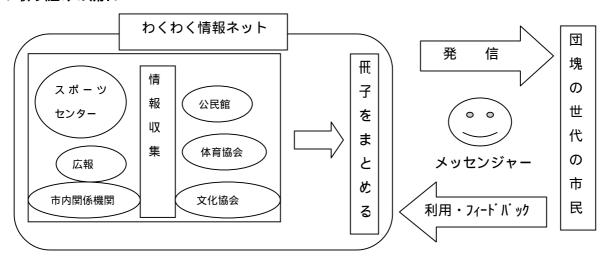
<東久留米市の現状>

様々なグループが活動を行っているが、どこに情報があるのかわからない。

2.取り組みについて

退職前後の年代(地域社会に戻ってくる団塊の世代)
理由: 地域での生活時間が長くなり、何か初めたくなる年代
今年度は対象を絞って検討する
各会場の抽選会の時にアンケートを配布。主旨に賛同した団体を登録
スポーツセンター・公民館・体育協会・文化協会・広報・市内関係機関
* 現在の策定メンバー
* 既存の自主グループメンバーに情報の管理運営の主体となってもらう
* アンケート送付時に情報の更新スタッフも募集する
*冊子にまとめる *将来的にはインターネットで情報を検索
* 各グループの会員数増加 * 冊子に入る団体数増加

3.取り組みの流れ

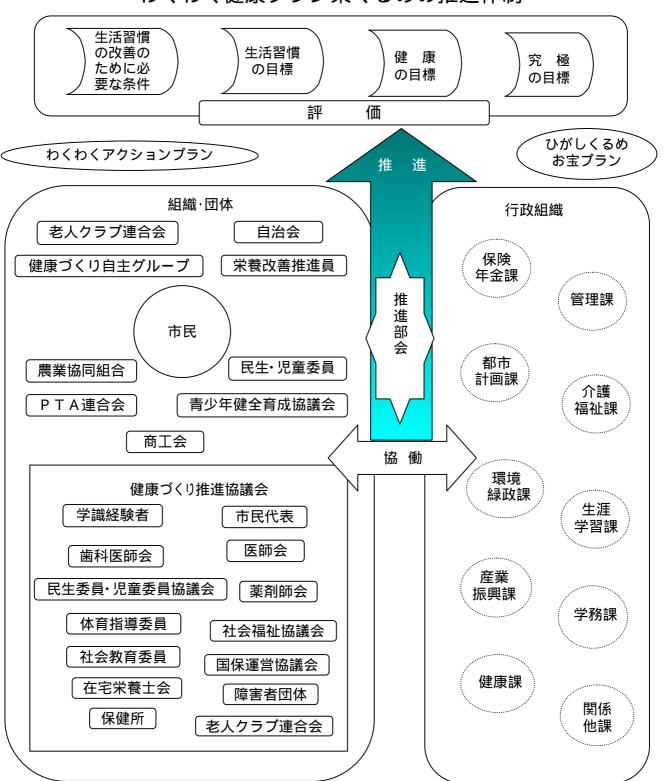


2.計画推進の体制

(1)市民・組織・団体との協働の仕組みづくり

計画の実現のためには、市民・組織・団体・行政が協働し、計画の趣旨・目的、目指す方向性等を共有し、主体的・積極的に取り組むことが必要です。そこで計画を推進する組織として市民を中心とした「健康づくり推進部会」を設置し、事業を推進していきます。

わくわく健康プラン東くるめの推進体制



3.ライフステージ別の評価

「わくわく健康プラン東くるめ」を展開する期間は、平成18(2006)年度から平成27(2015)年度までの10か年とします。「実現したい目標」の現状把握は、平成18年度に健康に関する「市民アンケート」にて実施した上で目標値を設定します。なお、このプランで提案した目標がどのように達成されたのかを見ていくために、平成22年度と平成27年度に調査検討を行い、必要に応じて計画・施策の見直しを図ります。

(1)高 齢 期

女98% 女35%	データ資料 市民アンケート 基本健康診査 基本健康診査 市民アンケート
	基本健康診査基本健康診査
	基本健康診査
女35%	
	市民アンケート
	市民アンケート
女13%	基本健康診査
	市民アンケート
	国保レセプト
	市民アンケート
	市民アンケート
女60%	基本健康診査
	市民アンケート
女合計)	市政世論調査
	市民アンケート
	市民アンケート
	6 女60%

市民アンケート:健康に関する市民アンケート(平成18年予定) 基本健康診査:基本健康診査時の生活習慣に関するアンケート (平成16年) 国保レセプト(平成18年予定) 市政世論調査(平成16年) 人口動態:平成10年~14年人口動態保健所・区市町村別統計(厚生労働省)

生活		 指標	東久旨	データ資料	
習慣			現状	目標(平成27年度)	ノーノ貝和
	4	自分で普段健康だと思っている人の割合	男78.8% 女82.6%	男84.0% 女88.0%	基本健康診査
休養	5	早寝早起きをする人の割合			市民アンケート
	6	ストレスを処理できていると思う人の割合	男89.7% 女83.0%	男95.0% 女88.0%	基本健康診査
	7	悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合			市民アンケート
	1	日常的に交流している人がいる人の割合	69.9%(男女合計)	75%(男女合計)	市政世論調査
	2	家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合			市民アンケート
} ∔	3	地域の活動に参加している人の割合			市民アンケート
社会	4	新しいことに挑戦しようという気持ちがある人の割合			市民アンケート
参加	5	近所の人と助け合う関係がある人の割合			市民アンケート
ŊΗ	6	コミュニティーなどで今後参加してみたい活動がある人の割合	51%(男女合計)	56%(男女合計)	市政世論調査
	7	趣味や地域社会の情報提供がある人の割合			市民アンケート
	8	主治医に社会参加の機会や場を紹介されたことがある人の割合			市民アンケート
	1	硬い食べ物を食べることができる人の割合			市民アンケート
	2	口のなかの手入れをしている人の割合			市民アンケート
腔ケ	3	1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合			市民アンケート
ア	4	歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合			市民アンケート
	5	口腔ケアの専門相談を受ける場がある人の割合			市民アンケート
	1	週に1日~2日以上で1日3合以上飲酒する人の割合	全男19.9% 全女4.6%	全男16% 全女2%	基本健康診査
た	2	たばこを吸う人の割合	男24.6% 女4.2%	男20% 女2%	基本健康診査
ばこ	3	公共施設で分煙している施設の割合			H18年調査
酒	4	たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合			市民アンケート
	5	たばこ・酒のやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合			市民アンケート
	1	標準化有所見比 (高コレステロール)	110.8	100	基本健康 診査
	'	(高血圧)	106.5	100	ッ <u>国</u> (H13年)
/7 ‡	2	肥満者の割合(BMI25以上の者)	男20.8% 女21.3%	男15% 女16%	基本健康診査
健康	3	悪性新生物の標準化死亡比	男85.4 女107.6	男80 女100	人口動態
管理	4	年1回健診を受けている人の割合			市民アンケート
上生	5	慢性疾患のある人が定期的に受診する割合			市民アンケート
	6	健診を受けるように家族や周囲の人が勧めたり協力してくれる人の割合			市民アンケート
	7	自分の健康管理に相談にのってくれるかかりつけ医師などがいる人の割合			市民アンケート
-		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·	の 4. パッショー ローナッ ー	25.4

(2)青・壮 年 期

生活	_ /	/ 目 * 11	東久留米市		一 万次小		
習慣		指標	現	状	目標(平成27年度)		データ資料
		毎日の食事がおいしいと感じる人の割合					市民アンケート
	2	毎日朝食を食べる人の割合	男70.1%	女86.7%	男90%	女90%	基本健康診査
	3	お腹いっぱい食べる人の割合	男62.4%	女63.8%	男30%	女30%	基本健康診査
	4	毎食1品以上は野菜を食べる人の割合					市民アンケート
	5	外食に比べてうす味の人の割合					基本健康診査
	6	揚げ物を週3回以上食べる人の割合	男32.6%	女27.5%	男20%	女20%	基本健康診査
	7	おやつや夜食を週3回以上とる人の割合	男37.3%	女38.1%	男20%	女20%	基本健康診査
食	8	1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をとる人の割合	男44.5%	女55.2%	男70%	女70%	市民アンケート
事	9	主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合					市民アンケート
	10	自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合					市民アンケート
	11	食事づくりに家族の協力がある人の割合					市民アンケート
	12	ほぼ毎日1日1食は家族そろって食事をしている人の割合					市民アンケート
	13	地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる人の割合					市民アンケート
	14	地域や職場で栄養・調理について情報を得る機会がある人の割合					市民アンケート
	15	栄養成分表示している店の数					保健所確認
	16	市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合					市民アンケート
	1	気持ちよく体を動かすことができる人の割合					市民アンケート
	2	年齢相応の体力があると思う人の割合					市民アンケート
	3	日常生活の中で体を動かすことを心がけている人の割合					市民アンケート
	4	一日30分以上で週2回以上ウォーキング(運動)をしている人の割合	男30.5%	女34.5%	男50%	女50%	基本健康診査
À	5	<4で「はい」の方>軽く汗ばむくらいの歩き方をしている人の割合					市民アンケート
運動	6	一緒に運動する人がいる人の割合					市民アンケート
土刀	7	運動することに対して周囲の人の協力や励ましがある人の割合					市民アンケート
	8	運動できる施設や場所が身近にある人の割合					市民アンケート
	9	身近に運動できる機会がある人の割合					市民アンケート
	10	自分の体力にあった運動指導を受ける機会のある人の割合					市民アンケート
	11	施設や組織などの運動に関する情報提供がある人の割合					市民アンケート
	1	すっきり目覚めることができる人の割合					市民アンケート
	2	趣味を楽しむことができる人の割合					市民アンケート
	3	自然にふれあうゆとりがある人の割合					市民アンケート
	4	いつも疲れを感じている人の割合					市民アンケート
	5	いつもとっている睡眠で休養が十分とれている割合	男68.9%	女69.3%	男80%	女80%	基本健康診査
休	6	ストレスを処理できていると思う人の割合	男69.0%	女76.9%	男90%	女90%	基本健康診査
養	7	いろいろなことに関心をもつことができる人の割合					市民アンケート
	8	普段の生活の中で楽しいと感じることがある割合					市民アンケート
	9	悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合					市民アンケート
	10	どんなことでも話ができる家族や友人がいる人の割合					市民アンケート
	11	休養をとりたい時に周囲の理解・協力がある人の割合					市民アンケート
	12	リフレッシュできる場・機会をもっている人の割合					市民アンケート
市	모고	ンケート:健康に関する市民アンケート(平成18年予定) 基本健康	⊘ 本 · 其 ★ Ø	事事診本時	の生活羽帽	に関するこ	7ン/ケート

市民アンケート:健康に関する市民アンケート(平成18年予定) 基本健康診査:基本健康診査時の生活習慣に関するアンケート (平成16年) 歯科健診:成人歯科健診(平成16年) 人口動態:平成10年~14年人口動態保健所・区市町村別統計(厚生労働省)

生活		+b+m	東久日	留米市	一 》
習慣		指標 	現状	目標(平成27年度)	データ資料
	1	地域の人との交流がある人の割合			市民アンケート
12	2	家族や仲間とのコミュニケーションがとれている人の割合			市民アンケート
	3	家族で一緒に過ごす時間をもっている人の割合			市民アンケート
ケ	4	参加しているサークルがある人の割合			市民アンケート
=>	5	<4で「はい」の方>新しいメンバーを受け入れているサークルに参加している人の割合			市民アンケート
ショ	6	趣味や地域社会の情報提供がある人の割合			市民アンケート
ン	7	家族でふれあいを楽しむ場・行事がある人の割合			市民アンケート
	1	歯周病で治療が必要な人の割合	40歳 18.6% 50歳 35.3% 60歳 42.1%	40歳 10% 50歳 20% 60歳 20%	歯科健診
	2	1日1回5分以上の歯磨き習慣のある人の割合	男女8.4%		歯科健診
	3	自分の口の中を観察する習慣のある人の割合			市民アンケート
腔	4	1年に1回以上定期的に歯科健診を受けている人の割合			市民アンケート
ケア	5	歯周病予防が体の健康管理に大切だと思う人の割合			市民アンケート
),	6	フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用している人の割合			市民アンケート
	7	家族内で食後に歯磨きする習慣がある人の割合			市民アンケート
	8	口腔ケアの専門相談を受ける場がある人の割合			市民アンケート
	9	歯に関してわかりやすい情報提供がある人の割合			市民アンケート
	1	たばこを吸う人の割合	男46.6% 女14.4%	男30% 女10%	基本健康診査
	2	<1で「はい」の方>たばこをやめる工夫を知っている人の割合			市民アンケート
	3	<1で「はい」の方>家族や仲間が禁煙を勧めたり支援してくれる人の割合			市民アンケート
た	4	たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合			市民アンケート
ば	5	何人か集まる時に禁煙について配慮している人の割合			市民アンケート
- -	6	たばこのやめ方を指導してくれる所を知っている人の割合			市民アンケート
酒	7	当市のたばこのポイ捨て禁止キャンペーンを知っている人の割合			市民アンケート
	8	公共施設で分煙している施設の割合			H18年調査
	9	酒を飲まない日が週2回以上あるの人の割合	全男59.3% 全女92.1%	全男80% 全女95%	基本健康診査
	10	適度な飲酒量を知っている人の割合			市民アンケート
	11	酒の席でお互いに酒を強要しない配慮がある人の割合			市民アンケート
	1	肥満者の割合 (BMI 25以上の者)	男29.0% 女16.2%	男15% 女10%	基本健康診査
		標準化有所見比 (高コレステロール)	110.8	100	基本健康
	2	(高血圧)	106.5	100	診査
	_	(糖尿病)	87	80	(H13年)
健		悪性新生物の標準化死亡比	男85.4 女107.6	男80 女100	人口動態
康	3	年1回健診を受けている人の割合			市民アンケート
管理	4	ほぼ毎日体重を測定している人の割合			市民アンケート
埋	5	慢性疾患のある人が定期的に受診する割合			市民アンケート
	6	健診結果を見て生活習慣を改善した人の割合			市民アンケート
	7	検診を受けるように家族や周囲の人が勧めたり協力してくれる人の割合			市民アンケート
	8	職場で検診を受けやすい配慮がある人の割合			市民アンケート
	9	自分の健康管理に相談にのってくれる医師がいる人の割合			市民アンケート
+		ハケート・健康に関する市民アンケート(平成18年予定) 基本健康	- A 本 - L - A - A - A - A - A - A - A - A - A	へ ユンエッジ J田 Jー BB → フ ー	7 L

市民アンケート:健康に関する市民アンケート(平成18年予定) 基本健康診査:基本健康診査時の生活習慣に関するアンケート (平成16年) 歯科健診:成人歯科健診(平成16年) 人口動態:平成10年~14年人口動態保健所・区市町村別統計(厚生労働省)

(3)学 童・思 春 期(7歳~18歳)

生活習慣		指標	東久留		データ資料
自頂	4		現状	目標(平成27年度)	
	1	食事がおいしいと思う子の割合			学校でのアンケート
		朝・昼・夕、3食食べている子の割合			学校でのアンケート
	_	苦手な物も食べるようにしている子の割合			学校でのアンケート
	4	清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない子の割合			学校でのアンケート
	5	よくかんで食べている子の割合			学校でのアンケート
		親と一緒に食事を作る子の割合			学校でのアンケート
		朝食を食べた方が体によいと思う子の割合			学校でのアンケート
		野菜をたっぷり食べると体によいと思う子の割合			学校でのアンケート
食		自分で作れる料理がある子の割合			学校でのアンケート
事		自分の食事の適量を知っている子の割合			学校でのアンケート
	11	家族で食事の時間を決めている子の割合			学校でのアンケート
	12	会話をしながら食事をしている子の割合			学校でのアンケート
	13	学校で食について学習する機会がある子の割合			学校でのアンケート
	14	近所で野菜を売っている場所があることを知っている子の割合			学校でのアンケート
	15	1日に最低1食は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている子の割合			学校でのアンケート
	16	苦手なものも食べられるような調理の工夫をしている親の割合			学校でのアンケート
	17	地域で食について学習する機会がある親の割合			学校でのアンケート
	18	家族で食について学習する機会をつくっている親の割合			学校でのアンケート
	1	夢中になってできるものがある子の割合			学校でのアンケート
	2	自分で体力があると思う子の割合			学校でのアンケート
油	3	運動・スポーツをほとんど毎日する子の割合	中2男41.3% 女48.3%	増やす	学校でのアンケート
運動	4	外遊びをする子の割合			学校でのアンケート
113	5	家族や仲間で体を動かす機会のある子の割合			学校でのアンケート
	6	近所で気軽に運動する所があることを知っている子の割合			学校でのアンケート
	7	外遊びを勧めている親の割合			学校でのアンケート
	1	元気に学校へ通うことができる子の割合			学校でのアンケート
	2	夜10時までに寝る子の割合			学校でのアンケート
<i></i> _	3	睡眠時間が8時間以上の子の割合			学校でのアンケート
休 養	4	ストレス解消(気分転換)ができている子の割合			学校でのアンケート
	5	睡眠が大切だと知っている子の割合			学校でのアンケート
	6	ほっと出来る場所がある子の割合			学校でのアンケート
	7	睡眠をとりやすい環境をつくるようにしている親の割合			学校でのアンケート
П	1	何でも話せる友達がいる子の割合			学校でのアンケート
111 1	2	家族とコミュニケーションがとれている子の割合			学校でのアンケート
ニケー ショ	3	悩みがあるとき誰かに話すことができる子の割合	_		学校でのアンケート
	4	会話やあいさつが大事だと思っている子の割合			学校でのアンケート
ン	5	家族や友達など周囲の気持ちを理解するようにしている子の割合			学校でのアンケート
-	都H	15:児童・生徒の体力テスト調査参考 学校でのアンケート(平成	(18年予定)	口 促罐老人	のアンケー

都H15:児童・生徒の体力テスト調査参考 学校でのアンケート(平成18年予定)

保護者へのアンケート

生活		指標	東久留	米市	データ資料
習慣	_		現状	目標(平成27年度)	
П <i>III</i> II		困ったときに誰かに相談しようと思う子の割合			学校でのアンケート
	7	困ったとき相談する場所があることを知っている子の割合			学校でのアンケート
	8	近所の大人にあいさつができる子の割合			学校でのアンケート
ケ	9	子どもとコミュニケーションがとれている親の割合			学校でのアンケート
シ	10	家族があいさつをしている親の割合			学校でのアンケート
=	11	上手に子どもをほめたり叱ったりできる親の割合			学校でのアンケート
ン	12	気軽に相談できる場所があることを知っている親の割合			学校でのアンケート
	1	DMFT指数	小6∶1.30 中1∶1.97	小6∶1.3以下 中1∶1.5以下	H16都学校保健統計書
	ľ	歯周疾患及歯周疾患用観察者の割合	小6:15.9% 中1:35.8%	小6∶10%以下 中1∶20%以下	H16都学校保健統計書
	2	歯磨きを丁寧にしている子の割合			学校でのアンケート
	3	清涼飲料水が虫歯になりやすいことを知っている子の割合			学校でのアンケート
	4	正しい歯のみがき方を歯科医院、学校で教わった子の割合			学校でのアンケート
	5	歯をみがくと気持ちがよいことを知っている子の割合			学校でのアンケート
腔ケ	6	自分の口の中を月に1回以上みている子の割合			学校でのアンケート
ア	7	家族が歯みがきの声かけをしてくれる子の割合			学校でのアンケート
	8	定期健診を受けている子の割合			学校でのアンケート
	9	子どもの口の中を月に1回以上みている親の割合			学校でのアンケート
	10	歯ブラシ、フッ素入り歯みがきを常備している親の割合			学校でのアンケート
	11	子どもを定期健診に連れて行く親の割合			学校でのアンケート
	12	治療していない虫歯がある子の割合			学校でのアンケート
	1	たばこを吸ったことのある子の割合	中1男子 2.1%女子1.9%	なくす	学校でのアンケート
	2	酒を飲んだことのある子の割合			学校でのアンケート
にば	3	たばこ・酒はからだによくないことを知っている子の割合			学校でのアンケート
2	4	学校で、たばこ・酒が体によくないことを聞いたことがある子の割合			学校でのアンケート
酒	5	子どもには、たばこ・酒を勧めないようにしている親の割合			学校でのアンケート
	6	たばこ・酒の害を子どもに伝えている親の割合			学校でのアンケート
L	7	子どもの前でたばこを吸わないようにしている親の割合			学校でのアンケート
	1	児童生徒の肥満・やせの割合			学校保健統計
	2	裸眼視力1.0未満の児童、生徒の割合	小5:33.57% 中2:43.88%	減らす	H16都学校保健統計書
	3	テレビ・パソコン・ゲームの時間を決めている子の割合			学校でのアンケート
健	4	手洗い・うがいをする子の割合			学校でのアンケート
康	5	排便の習慣がある子の割合			学校でのアンケート
管	6	自転車に乗るときはヘルメットをしている子の割合			学校でのアンケート
理	7	自転車に乗るとき交通ルールに気をつけている子の割合			学校でのアンケート
	8	子どもに健康を気づかう声かけをするする親の割合			学校でのアンケート
	9	予防接種を受けるようにしている親の割合			学校でのアンケート
	10	自転車を買ったらヘルメットも買う親の割合			学校でのアンケート
B.		L 46.旧辛、先往の健康に関するマンケート調本会会 学校	マクシャレクサ	<u> </u>	