

わくわく健康プラン 東くるめ(第2次) 概要版

健康寿命
の延伸

平成28年度～平成36年度



計画の基本的な考え方

東久留米市では、健康寿命を延伸させ、健康で明るく活気に満ちた地域を目指し、市民一人ひとりの健康づくりとそれを支える地域社会づくりをさらに発展させていくために市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」を策定しましたので、概要をご紹介します。

基本理念

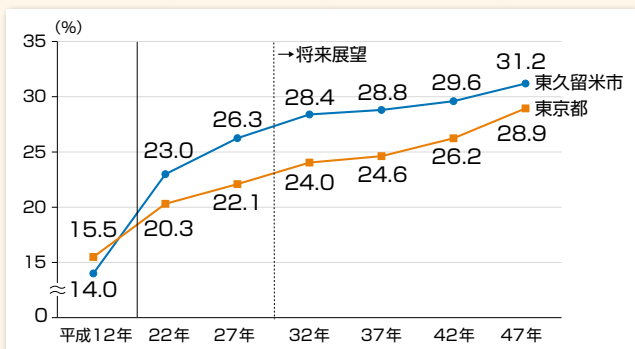
みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち

総合目標 健康寿命の延伸

高齢化率は26.3%(平成27年1月1日現在)で、東京都より高く推移していますが、65歳健康寿命[※]では、男女ともに東京都よりも高くなっています。

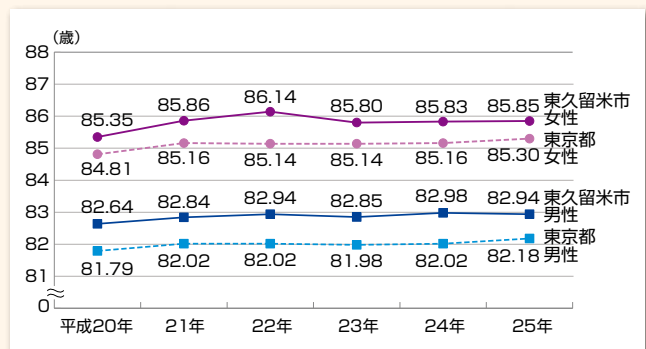
[※]65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すもの

高齢化率の推移と将来推計



資料：東京都人口統計課「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」(各年1月1日)(平成12～27年)
東京都人口統計課「東京都男女年齢(5歳階級)別人口の予測」(東京都 平成32～47年)
「東久留米市人口ビジョン」(平成27年10月)(平成32～47年)

65歳健康寿命(要介護2以上)の推移



資料：東京都福祉保健局「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」

健康づくりの取組

市民の健康寿命の延伸を目指し、「7つの生活習慣」についての取り組みを行います。

食事

運動

休養・
こころの
健康

コミュニ
ケーション・
社会参加

口腔ケア

たばこ・酒

健康管理

推進体制

市民・関係機関・行政が協働して健康づくりを推進していきます。

市民が主役で
取り組めるための
情報提供の充実

健康づくり推進員
活動による
地域の健康力の底上げ

市民が気軽に健康行動
をとれる環境づくり
(庁内各課の連携強化)

PDCAサイクル
による進行管理

健康分野別の目標と取組

1. 食 事

分野別目標

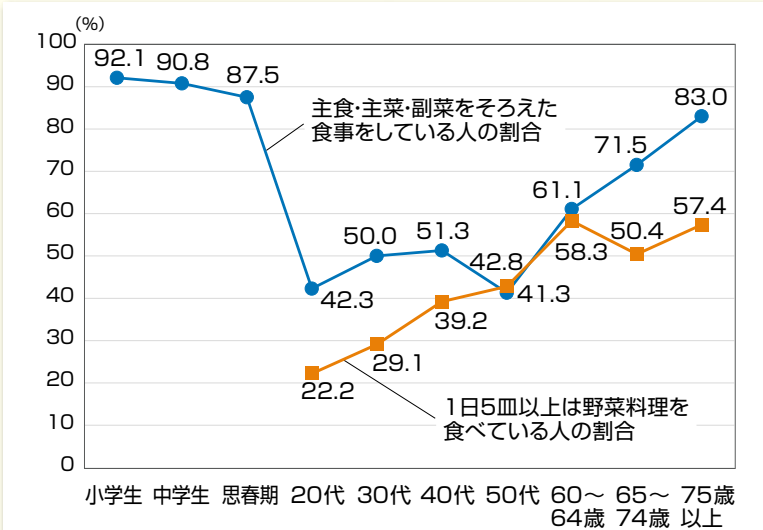
彩り豊かな食卓を囲めるまち

取 組

現状と課題

青・壮年期では、主食・主菜・副菜を揃えたバランスのとれた食事を摂っている人の割合が低く、特に若い世代では野菜の摂取量が不足しています。次世代の健康を担う子育て世代から食生活改善のための知識を得て、家族全体で健康的な食習慣を身につけていくことが大切です。

食 事



バランスの良い食事をしている人の割合は、20～50代で低くなっています。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指 標	現 状	目 標 値
1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	青・壮年期 48.6% 高 齢 期 77.5%	⇒ 65% ⇒ 85%
1日5皿以上野菜料理を食べる人の割合	青・壮年期 36.4% 高 齢 期 54.7%	⇒ 60% ⇒ 70%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 毎日朝食を食べる ● 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする ● 1日の野菜摂取量を知り、たくさん食べる工夫ができる
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフステージに合った食事について情報提供を行う ● 食に関するイベントや教室など、生活習慣病予防のための食生活習慣改善の知識を深める機会を増やし、継続することができる環境を整備する

2. 運動

分野別目標

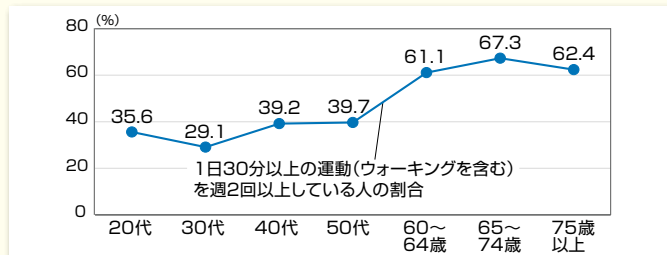
身近で気軽に運動できるまち

取組

現状と課題

運動習慣のある人の割合は、高齢期に比べ青・壮年期では低くなっています。体力や筋力を維持するために、若い世代から日常生活で意識的に身体を動かしていくことが大切です。

運動



運動習慣のある人の割合は、20～50代で3～4割、60代以降は6割強となっています。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指標	現状	目標値
運動習慣者(1日30分以上の運動を週2日以上実施)の割合	男性 青・壮年期	36.1% ⇒ 60%
	高 齢 期	61.8% ⇒ 80%
	女性 青・壮年期	40.5% ⇒ 60%
	高 齢 期	65.2% ⇒ 80%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活の中で身体を動かす工夫や方法を知り、意識的に実践できる ●若い世代から、日常生活の中で歩く習慣を増やす
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●日常生活を工夫して身体を痛めずに運動する方法について情報提供を行う ●ウォーキングコースを活かして習慣的に運動できるよう働きかける

3. 休養・こころの健康

分野別目標

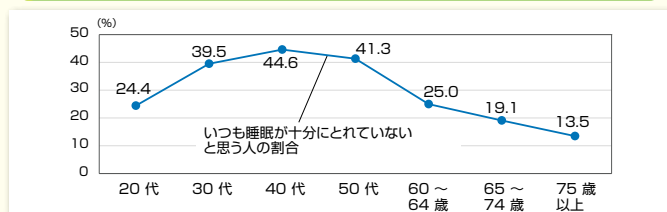
こころと体の元気を回復できるまち

取組

現状と課題

睡眠による休息を十分にとれていないと感じる人の割合は青・壮年期で高くなっています。適切な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合ってこころの健康を保つことが大切です。

休養・こころの健康



いつも睡眠が十分にとれていない人の割合は、30～50代で約4割となっています。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指標	現状	目標値
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	青・壮年期	35.9% ⇒ 30%
	高齢期	14.8% ⇒ 10%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●適切な睡眠のとり方を知り、実践する ●周囲の人のこころの健康状態に気を配り、睡眠障害が続いたり、不調な人がいる場合は、適切な精神科医療や相談支援につなげる
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●適切な睡眠の意義やとり方について情報提供を行う ●睡眠障害が続いたり、こころの不調がある人に対しては、適切な精神科医療をすすめ、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる

4. コミュニケーション・社会参加

分野別目標

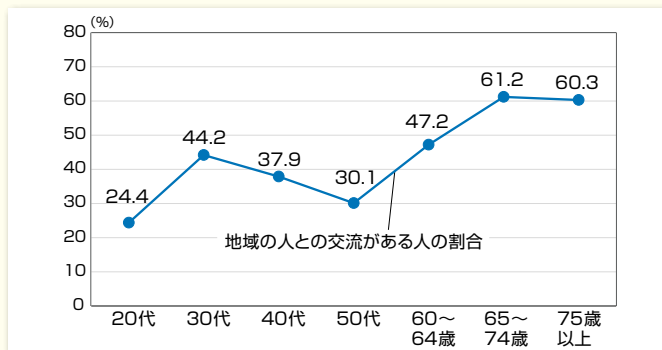
地域のつながりを豊かにするまち

取組

現状と課題

地域との交流がある人の割合は、高齢期に比べ青・壮年期では低くなっています。地域のつながりが豊かなほど住民の健康状態がよいといわれており、地域との交流も健康づくりには大切です。

コミュニケーション・社会参加



地域の人との交流がある人の割合は、高齢期に比べ青・壮年期は低くなっていますが、30代は4割で、60～64歳と同じ割合となっています。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指標	現状	目標値
地域との交流がある人の割合	男性 青・壮年期	29.8% ⇒ 50%
	男性 高齢期	50.0% ⇒ 80%
	女性 青・壮年期	42.2% ⇒ 50%
	女性 高齢期	70.9% ⇒ 80%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人と誘い合い一緒に地域活動に参加する ●自治会やボランティア活動など地域に貢献する活動へ積極的に参加する
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●地域との交流を通じた活動が、健康づくりにつながるよう働きかけていく ●関係各課と連携して、地域に貢献したり、つながりが深まる活動が広まるよう働きかける

5. 口腔ケア

分野別目標

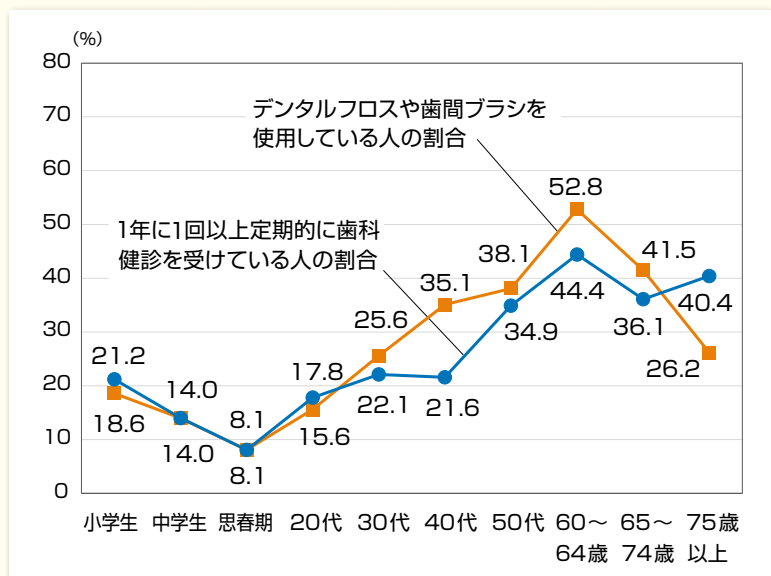
生涯を通して歯や口腔が健康なまち

取組

現状と課題

定期的な歯科健診を受けたり、デンタルフロスなどの歯間清掃をする人の割合は、若い世代ほど低くなっています。歯や口の健康のために、かかりつけ歯科で定期健診を受けるとともに、歯間清掃もあわせた丁寧なケアが大切です。

口腔ケア



定期的に歯科健診を受けている人の割合は、30代までは2割前後で、60代が一番高くなっています。デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合も同様の傾向がみられます。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指標	現状	目標値
定期的な歯科健診受診者	20歳以上 31.3%	⇒ 65%
デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用している人の割合	男性 青・壮年期	20.1% ⇒ 50%
	高年齢期	25.7% ⇒ 50%
	女性 青・壮年期	41.0% ⇒ 60%
	高年齢期	41.1% ⇒ 60%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> 正しい口腔ケアの知識を持ち実践する かかりつけ歯科医を持ち定期的に健診を受ける
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> 正しい口腔ケアの知識を普及し、実践できるように支援する 歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防を促進する

6. たばこ・酒

分野別目標

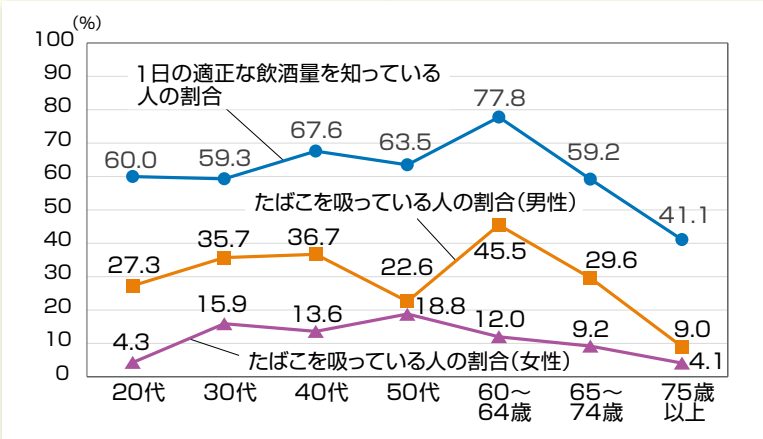
たばこの害から健康を守るまち 適切な量のお酒を楽しむまち

取組

現状と課題

- たばこ** 喫煙・受動喫煙による健康への影響について理解し、適切な行動をとることが大切です。
- 酒** 適正飲酒量を知るとともに、過度の飲酒が健康に与える影響についての正しい知識を持つことが大切です。

たばこ・酒



喫煙している人の割合は、男性は20～50代で2～3割、60代が4割強と一番高くなっています。女性は1～2割で、50代が一番高くなっています。



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

数値目標

指標	現状	目標値
喫煙率	男性 青・壮年期	31.3% ⇒ 10%
	男性 高齢期	20.1% ⇒ 5%
	女性 青・壮年期	13.3% ⇒ 10%
	女性 高齢期	6.3% ⇒ 5%
一日の適正な飲酒量の認知度	男性	61.5% ⇒ 70%
	女性	52.9% ⇒ 60%

※適正飲酒量を日本酒1合としての調査

取組の方向性

分野	取組	方向性
たばこ	市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち適切な行動をとる ●妊婦・授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない
	市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙を希望する人に対して情報提供等の支援を行う ●関係各課と連携し、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図るとともに、屋内禁煙等、受動喫煙防止対策を推進する
酒	市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち実践する
	市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な飲酒量について周知する ●飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う

7. 健康管理

分野別目標

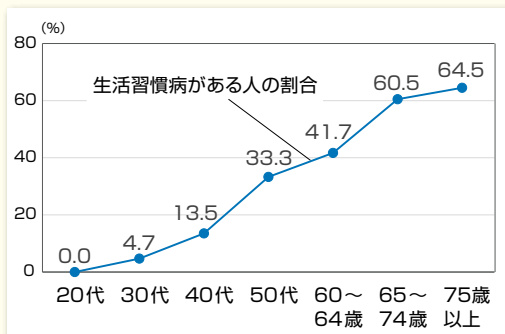
一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち

取組

現状と課題

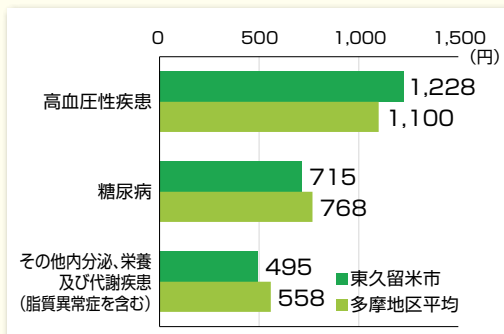
年齢が上がるるとともに生活習慣病がある人の割合が高くなるため、健診を定期的に受診することが生活習慣病の予防や早期発見につながります。日頃から、かかりつけ医療機関や薬局を持つとともに、家族・地域ぐるみで健康づくりをしていくことが大切です。

健康管理



資料：平成26年度「東久留米市健康に関する状況調査」

国民健康保険加入者1人あたりの生活習慣病に関する医療費(第3位まで)



資料：「東久留米市国民健康保険データヘルス計画」(平成27年3月)

生活習慣病に関する医療費のうち1位が高血圧性疾患で、多摩地区平均より高い傾向です。

数値目標

指標	現状	目標値
特定健診受診率	49.9%	⇒ 東久留米市国民健康保険データヘルス計画に合わせて設定
相談にのってくれる医師等がいる人の割合	青・壮年期	34.9% ⇒ 60%
	高齢期	73.3% ⇒ 95%

取組の方向性

市民及び地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診やがん検診を定期的に受ける ● かかりつけの医療機関や薬局を持つ ● 家族や地域でお互い支え合って健康づくりをする
市の取組	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診やがん検診について周知し、受診率の向上を図る ● 健康管理のためにかかりつけ医療機関や薬局を持つことを普及する ● 高血圧予防に対する普及啓発を図る

「健康で幸せにすごせるまち」を目指して！

市民・関係組織・行政が手を取り合ってお互いに支えあう地域をつくり、東久留米が「健康で幸せにすごせるまち」になることを目指していきましょう！

東久留米市健康増進計画

わくわく健康プラン東くるめ(第2次) 概要版

発行年月 平成28年3月

発行 東久留米市福祉保健部健康課

〒203-0033 東久留米市滝山四丁目3番14号(わくわく健康プラザ内)

電話 042-477-0022 FAX 042-477-0033

