

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

究極の目標

健康の目標

生活習慣の目標 (7つの分野)

取り組み機関 わくわくアクションプラン

ひがしくめお宝プラン

高齢期

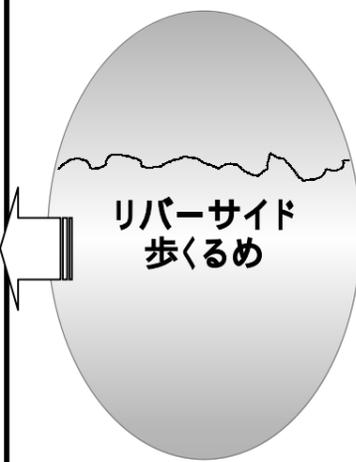
おいしく飲食ができる
家族と一緒に楽しく過ごすことができる
気持ちよく体を動かすことができる
人とのふれあいがある
自然にふれあうゆとりがある
趣味を楽しむことができる
すっきり目覚めることができる

高血圧や高脂血症を減らす
肥満の人を減らす
外出に支障のある人を減らす
事故を予防する
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
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

食事	3食規則正しく食べる 腹八分目にする 好き嫌いなく何でも食べる 野菜をたくさん食べる 間食を減らす	32
運動	日常の中で体を動かす 毎日できるだけ歩く 定期的に運動する	33
休養	早寝早起きをする ストレスをためないようにする	34
社会参加	家族や仲間とのコミュニケーションがとれている 地域の活動に参加する 楽しめる趣味をもつ 頭を使うようにする	35
口	口のなかの手入れをする	36
たばこ	適量な飲酒を心がける 禁煙する	37
健康管理	分煙を徹底する 定期健診を受ける 生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう	38

自治会活動

組織・団体
東久留米市老人クラブ連合会
三師会
栄養改善推進員
在宅栄養士会
多摩小平保健所



青・壮年期

おいしく飲食ができる
すっきり目覚めることができる
気持ちよく体を動かすことができる
趣味を楽しむことができる
自然にふれあうゆとりがある
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

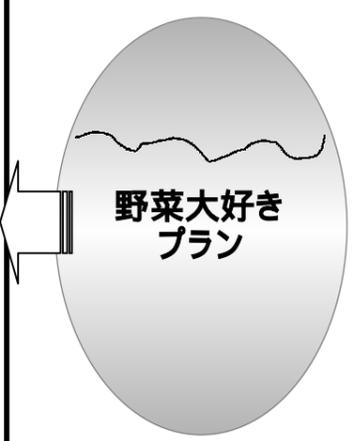
肥満の人を減らす
生活習慣病・がんを減らす
体力の低下を感じている人を減らす
膝・腰痛で困っている人を減らす
疲れを感じている人を減らす
ストレスで体調を悪くする人を減らす
心の病気を減らす
歯周病の人を減らす

食事	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 塩分を控える カロリーを考えて食べる 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	41
運動	日常の中で体を動かす 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	42
休養	睡眠を十分とる 楽しめる趣味をもつ ストレスをためないようにする	43
社会参加	家族や仲間とのコミュニケーションがとれている	44
口腔ケア	毎日歯磨きをしっかりとる 定期的に歯科健診を受ける	45
たばこ	休肝日をつくる 禁煙する	46
健康管理	定期的に健診を受ける 定期的に体重をチェックする 生活習慣病の人が自分の病気と上手につきあう	47

自主グループ活動

なでしこ会
美友理会
囲碁の会
西都保健活動

庁内他課
生涯学習課
産業振興課
保険年金課
環境緑政課
学務課
学校栄養士会
学校養護部会
管理課
介護福祉課
都市計画課



学童・思春期

おいしく食べることができる
夢中になってできるものをもつことができる
元気に学校へ通うことができる
何でも話せる友達がいる

標準体重の子を増やす
体力のある子を増やす
人とのふれあいを楽しんでいる子を増やす
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

食事	3食規則正しく食べる 好き嫌いなく何でも食べる 清涼飲料水やスポーツ飲料を飲みすぎない 食事をゆっくり食べる 親と一緒に食事を作る	50
運動	毎日外でからだを動かす 体力をつける	51
休養	早寝早起きをする 睡眠を十分とる	52
社会参加	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 人とのふれあいを増やす	53
口腔ケア	毎日歯磨きをしっかりとる	54
たばこ	たばこを吸わない 酒を飲まない	55
健康管理	テレビ・パソコン・ゲームを長時間しない 手洗いうがいをする 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	56

健康課

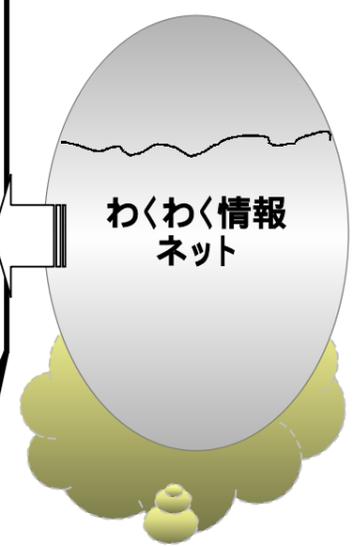
健康課

健康課

健康課

健康課

など75シート作成しました



【だれもがいきいきと幸せに暮らせるまち】

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
気持ちよく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



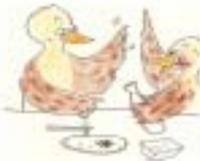
社会参加



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食規則正しく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		
家族と一緒に台所に立つように誘う		
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・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		

取り組み (75ページ参照)	
15	地場産野菜の促進 (産業振興課)
16	食に関する講演会 (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)
19	男のたのしい料理 (在宅栄養士会)
52	老人健診フォロー事業 (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)

(高 齡 期)

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	
楽しく歩く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
歩く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 (7 5 ペ ー ジ 参 照)	
2	河川の遊歩道管理 (管理課)
3	なでしこ会 (自主サークル活動)
4	汗をかこうさわやかスポーツ (生きがい健康づくりの会)
5	体育部の活動 (東久留米市老人クラブ連合会)
6	体育施設 (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 (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
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%



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	
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 悩みなどがあるとき人に相談しようと思う人の割合	32
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)	
32	介護者家族のつどい (在宅介護支援センター)

〔 高 齡 期 〕

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
何でもやろうという気持ちがある 新しいことに挑戦しようという気持ちがある人の割合	26
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 コミュニティ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)	3・22・26 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 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	23

社会参加



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 (各自治会)
63	訪問指導 (健康課)
65	地域健康相談 (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 齡 期)

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く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くれる歯科医院がある

口腔ケア



取り組み (75ページ参照)

37	歯科市民シンポジウム (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)

(高 齡 期)

生活習慣の目標
適量の飲酒を心がける 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



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 たばこを吸う時は周囲へ配慮をしている人の割合	48
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 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	13
禁煙場所を増やす	
たばこ・酒の自動販売機を減らす	

たばこ・酒



取り組み(75ページ参照)	
13	禁煙外来 (医師会)
48	がん予防健康教育事業 (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)

〔 高 齡 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く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
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ある 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ある人の割合	21
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 (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)
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)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

(2) 青・壮年期

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
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



〔青・壮年期〕

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%
野菜をたくさん食べる 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%
よくかんでゆっくり食べるように気をつけている 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%

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	
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 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	17・18・45 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く何でも食べる	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	
地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる 地域で食生活を一緒に学ぶ仲間がいる人の割合	18
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 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	16
外食のメニューにカロリー・栄養表示がある 栄養成分表示している店の数	14
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 市内の地場産野菜直販所を利用している人の割合	15

取り組み(75ページ参照)	
14	栄養成分表示の普及及び指導 (多摩小平保健所)
15	地場産野菜の促進 (産業振興課)
16	食に関する講演会 (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)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

〔 青・壮年期 〕

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 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 軽く汗ばむくらいの歩き方をしている人の割合	45 54
周囲の理解や協力	
家族や仲間と一緒に体を動かす時間をつくらうとする 一緒に運動する人がいる人の割合	3 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 運動できる施設や場所が身近にある人の割合	2・6 9
身近で気軽に運動する機会がある 身近に運動できる機会がある人の割合	1・3 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 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	1
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くれるサービス、場所がある	

運 動



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)
2	河川の遊歩道管理 (管理課)
3	なでしこ会 (自主サークル活動)
6	体育施設 (生涯学習課)
7	各種運動教室 (生涯学習課)
9	みどりの保全事業 (環境緑政課)
10	一時保育 (保育課)
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)
64	アクティブ運動教室 (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)

〔 青・壮年期 〕

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	
いろいろなことに興味をもつことができる いろいろなことに興味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 どんなことでも話ができる家族や友人がいる人の割合	32 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 休養をとりたい時に周囲の理解・協力がある人の割合	10
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 リフレッシュできる場・機会をもっている人の割合	28
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くれるサービス・場所がある	10

休養・余暇



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

〔 青・壮年期 〕

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

コミュニケーション



生活習慣の改善のために必要な条件

取り組み番号

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		
家族と一緒に過ごす時間をもっている	8	
家族と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	
参加しているサークルがある人のうち 新しいメンバーを受け入れているサーク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	

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)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

〔青・壮年期〕

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



口腔ケア



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

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

37

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

取り組み(75ページ参照)

37

歯科市民シンポジウム

(歯科医師会)

57

成人歯科健診事業

(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)

〔青・壮年期〕

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

何人が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くれるところがある

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



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 (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)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

〔 青・壮年期 〕

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
肥満予防につながることを知っている

51

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ある

21

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)

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 (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 (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)

未データは健康に関する市民アンケート(平成18年実施)

(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(永久歯の一人平均歯経歯数) 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



〔 学童・思春期 〕

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

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	
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 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	15 60
野菜をたっぷり食べると体によいことを知っている 野菜をたっぷり食べると体によいと思う子の割合	15 20
自分で食事を作る楽しさを知っている 自分で作れる料理がある子の割合	61
自分の食事の適量を知っている 自分の食事の適量を知っている子の割合	60
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 家族で食事の時間を決めている子の割合	60
家族が会話をしながら食べることを心がける 会話をしながら食事をしている子の割合	60
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くれる 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	15 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 学校で食について学習する機会がある子の割合	20 61
地域で食について学習する機会がある 地域で食について学習する機会がある親の割合	20
家族で食について学習する機会がある 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	20
地場産野菜を売っている所がある 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	15

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 (四課栄養士連絡会)
60	食事相談事業 (健康課)
61	親子の体験教室 (健康課)

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

〔 学童・思春期 〕

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

運 動



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)
<p>本人に必要な知識・態度・技術</p> <p>体を動かすことが健康によいことだと知っている</p>		<p>1 ニュースポーツデー (体育指導委員・生涯学習課)</p>
<p>外で遊ぶ楽しさを知っている</p> <p>外遊びをする子の割合</p>	1	
<p>周囲の理解や協力</p> <p>親や周囲が体を動かすことを勧めてくれる</p> <p>外遊びを勧めている親の割合</p>	1	
<p>家族や仲間と体を動かす時間をつくる</p> <p>家族や仲間と体を動かす機会のある子の割合</p>	1	
<p>制度やサービス・資源・環境</p> <p>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</p>		
<p>施設・組織などの情報を提供する機関がある</p>		
<p>スポーツ大会などが開催される機会がある</p>		
<p>身近で気軽に運動する場がある</p> <p>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</p> <p>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</p>	1	

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

〔 学童・思春期 〕

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 <small>家族とコミュニケーションがとれている子の割合</small> <small>子どもとコミュニケーションがとれている親の割合</small>
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 <small>悩みがあるとき誰かに話すことができる子の割合</small>



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
<small>会話やあいさつが大事だと思っている子の割合</small>	
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
<small>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</small>	
困ったときに誰かに相談しようと思う	33
<small>困ったときに誰かに相談しようと思う子の割合</small>	
困ったとき相談する場所があることを知っている	33
<small>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</small>	42
周囲の理解や協力	
家族が話しやすい雰囲気を作ってくれる	
家族があいさつをしてくれる	
<small>家族があいさつをしている親の割合</small>	
親が上手に子どもをほめたり叱ったりできる	
<small>上手に子どもをほめたり叱ったりできる親の割合</small>	
地域の大人が声をかけてくれる	33
<small>近所の大人にあいさつができる子の割合</small>	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
<small>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</small>	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 <small>(東久留米市かけこみハウス実施委員会)</small>
35	ジュニア・リーダー・スクール <small>(公民館)</small>
42	学校・地域保健連携推進事業 <small>(高校)</small>

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

〔学童・思春期〕

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

口腔ケア



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

正し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いいことを知っている

40

歯をみがくと気持ちがい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くれる(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

歯ブラシ、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

取り組み(75ページ参照)

38	歯科定期健康診断 (学務課)
40	口腔衛生指導事業 (学務課)
61	親子の体験教室 (健康課)

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)

〔 学童・思春期 〕

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
(医師会)

〔 学童・思春期 〕

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



健康管理



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

41

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くれる

自転車を買ったらヘルメットも買う親の割合

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)

未データは学校でのアンケート(平成18年実施)