

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(例)

わくわくアクションプランシート 1															
1	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">取り組み</td> <td>ニュースポーター(体育指導委員・生涯学習課)</td> </tr> <tr> <td>(H16年度)</td> <td>対象: 市民(幼児から高齢者まで)</td> </tr> <tr> <td>取り組みの概要</td> <td>周知: 広報</td> </tr> <tr> <td>内容</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>実績</td> <td>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 (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・スカットボール)</td> </tr> <tr> <td>参加者数 etc.</td> <td>家族での参加が多い。(小学生と親の参加が多い)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>実績: 参加平均70~80人/回</td> </tr> </table>	取り組み	ニュースポーター(体育指導委員・生涯学習課)	(H16年度)	対象: 市民(幼児から高齢者まで)	取り組みの概要	周知: 広報	内容	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	実績	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 (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・スカットボール)	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
取り組み	ニュースポーター(体育指導委員・生涯学習課)														
(H16年度)	対象: 市民(幼児から高齢者まで)														
取り組みの概要	周知: 広報														
内容	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														
実績	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 (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・スカットボール)														
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														
2	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">対象者</td> <td>青: 青・壮年期 学: 学童・思春期</td> </tr> <tr> <td>内容</td> <td></td> </tr> <tr> <td>実績</td> <td></td> </tr> <tr> <td>参加者数 etc.</td> <td></td> </tr> </table>	対象者	青: 青・壮年期 学: 学童・思春期	内容		実績		参加者数 etc.							
対象者	青: 青・壮年期 学: 学童・思春期														
内容															
実績															
参加者数 etc.															
3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">究極の目標</td> <td>青: 気持ちよく体を動かすことができる</td> </tr> <tr> <td>取り組みによって改善が期待できる健康・QOL指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td></td> <td>学: 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</td> </tr> </table>	究極の目標	青: 気持ちよく体を動かすことができる	取り組みによって改善が期待できる健康・QOL指標	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		学: 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								
究極の目標	青: 気持ちよく体を動かすことができる														
取り組みによって改善が期待できる健康・QOL指標	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														
	学: 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														
4	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">取り組みによって改善が期待できる生活習慣</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td></td> <td>学: 毎日外でからだを動かす</td> </tr> <tr> <td></td> <td>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 ③家族でふれあいを楽しむ場</td> </tr> </table>	取り組みによって改善が期待できる生活習慣	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		学: 毎日外でからだを動かす		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 ③家族でふれあいを楽しむ場								
取り組みによって改善が期待できる生活習慣	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														
	学: 毎日外でからだを動かす														
	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 ③家族でふれあいを楽しむ場														
5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">取り組みによって満たすことが期待できる生活習慣の改善の条件</td> <td>学: ①身近で気軽に運動する場がある 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家族や仲間と体を動かす時間をつくる</td> </tr> </table>	取り組みによって満たすことが期待できる生活習慣の改善の条件	学: ①身近で気軽に運動する場がある 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家族や仲間と体を動かす時間をつくる												
取り組みによって満たすことが期待できる生活習慣の改善の条件	学: ①身近で気軽に運動する場がある 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家族や仲間と体を動かす時間をつくる														
6	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">取り組みの課題</td> <td>・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られてしまう ・小・中学校でも行いたいのが、対応できる指導委員の数が少ないため、現状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 ・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いない</td> </tr> </table>	取り組みの課題	・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られてしまう ・小・中学校でも行いたいのが、対応できる指導委員の数が少ないため、現状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 ・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いない												
取り組みの課題	・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られてしまう ・小・中学校でも行いたいのが、対応できる指導委員の数が少ないため、現状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 ・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いない														
7	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">今後の取り組みの方向</td> <td>・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 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設ける、など ・身近なところでもできるよう、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、など</td> </tr> </table>	今後の取り組みの方向	・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 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設ける、など ・身近なところでもできるよう、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、など												
今後の取り組みの方向	・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 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設ける、など ・身近なところでもできるよう、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、など														
8	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">連携する組織や団体</td> <td>・体育協会</td> </tr> </table>	連携する組織や団体	・体育協会												
連携する組織や団体	・体育協会														
9	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">平成17年度の行動計画</td> <td>[7]について、今後の取り組みの方向の具体化を図る</td> </tr> </table>	平成17年度の行動計画	[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	[7]について、今後の取り組みの方向の具体化を図る														
10	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">平成18年度の行動計画</td> <td>・種目の見直しも含め、運営の工夫を考える</td> </tr> </table>	平成18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	・種目の見直しも含め、運営の工夫を考える														

毎年見直しして修正・取り組み強化

(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『水とみどりとおふれあいのまち』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



市の特徴を活かした
ひがしくるめお宝プラン!

みんなで
育てよう!

プラン推進のための基盤づくり
* 市民の参加・関係機関の連携



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

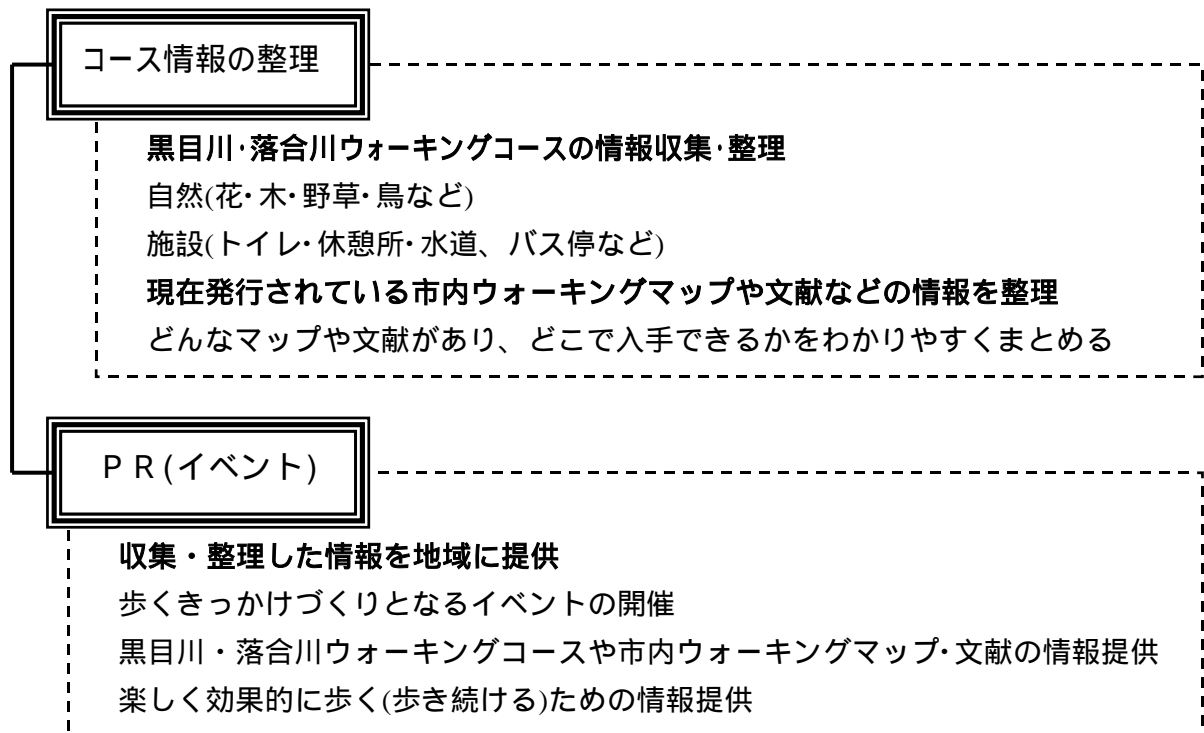
<東久留米市の特徴>

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



(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、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。

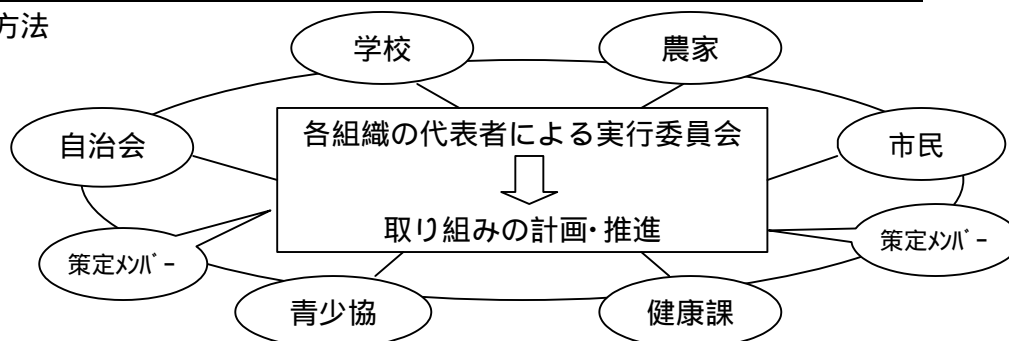
(2) 取り組む地域

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 P T A 学校職員	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の授業を通して、子どもへの働きかけ（農業体験・地場産野菜を食べる、など） ・P T A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
地域内の農家	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産野菜の情報の提供（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
自治会の賛同する方々	<ul style="list-style-type: none"> ・情報を回覧などで広める(子どものいない世帯にも) ・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
中学校地区青少年協議会の委員	<ul style="list-style-type: none"> ・他の組織への情報伝達 ・青少協地区活動(イベント)で市民への働きかけ
栄養改善推進員健康課	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の食べ方・料理方法を広める
計画策定メンバー	<ul style="list-style-type: none"> ・モデル地域の活動ができるようにベースづくりをする ・サポート役として、活動経過まとめ・成果指標づくりなど

(4) 運営方法



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
 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
 社会参加できずに悩んでいる人の相談窓口がある

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

学童・思春期：困ったときに相談できる場所がある

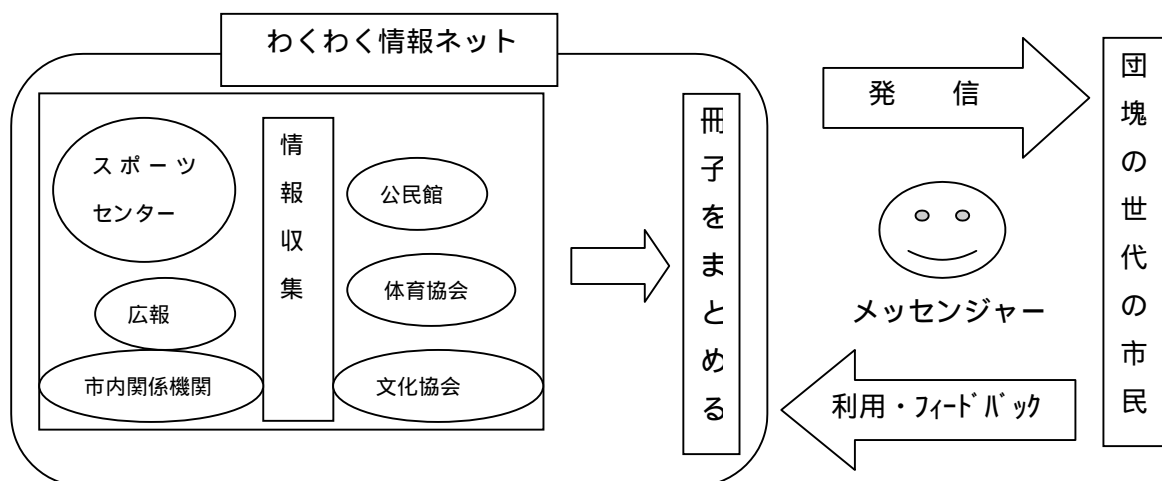
<東久留米市の現状>

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

対象者	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
集める方法	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
情報を集める場所	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
管理運営	* 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
発信方法	* 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
評価	* 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

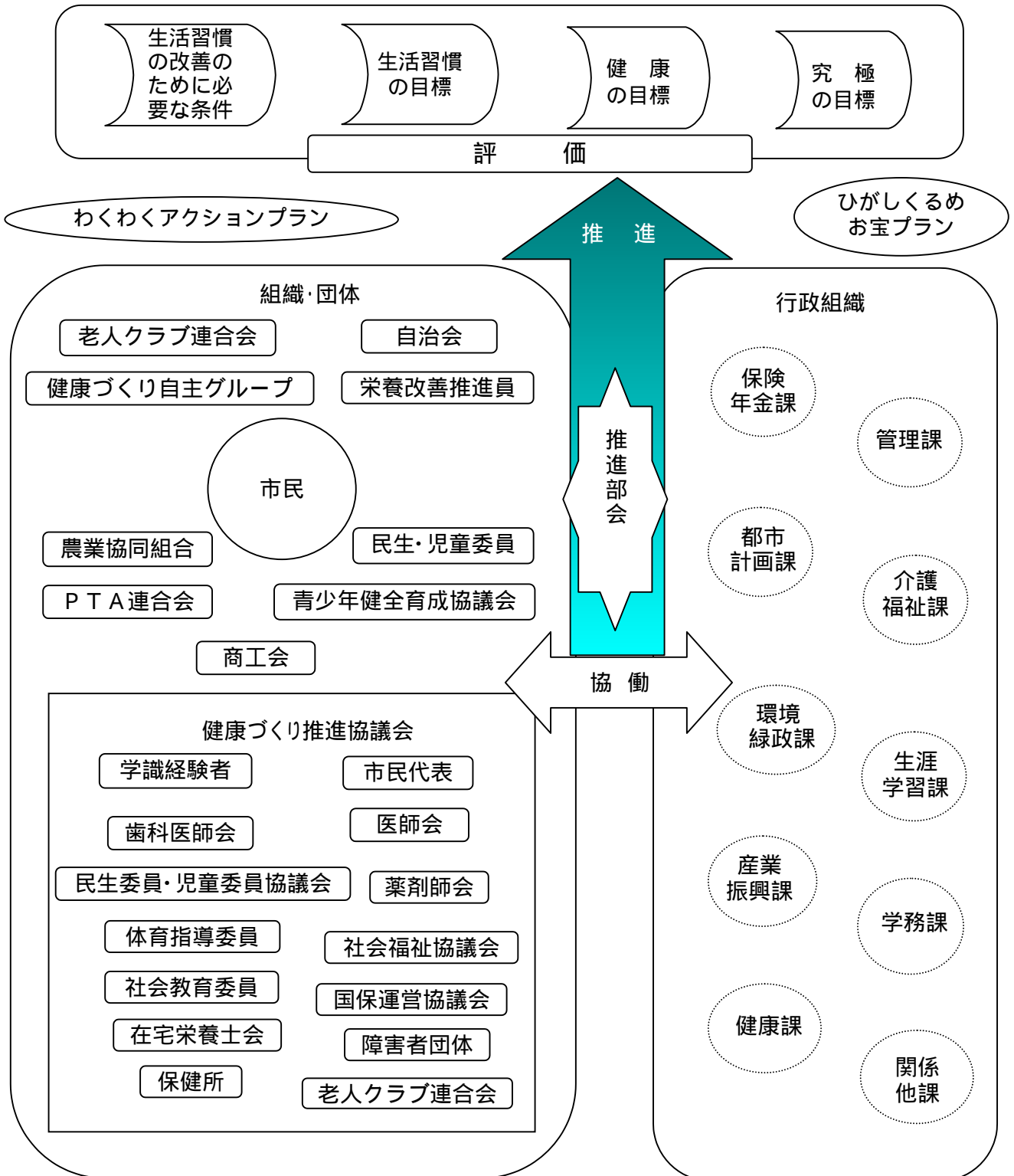


2. 計画推進の体制

(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・積極的に取り組む必要があります。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

生活習慣	指標	東久留米市		データ資料
		現状	目標(平成27年度)	
食事	1 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95.6% 女95.6%	男98% 女98%	基本健康診査
	3 お腹いっぱい食べる人の割合	男38.3% 女45.7%	男30% 女35%	基本健康診査
	4 好き嫌いなく何でも食べる人の割合			市民アンケート
	5 毎食1品以上は野菜を食べる人の割合			市民アンケート
	6 おやつや夜食を週3回以上とる人の割合	男15.7% 女18.9%	男10% 女13%	基本健康診査
	7 食事を自分で作っている人の割合			市民アンケート
	8 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
	9 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			市民アンケート
	10 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
運動	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 膝痛や腰痛で外出に支障がある人の割合			市民アンケート
	3 70歳代の骨折受療率			国保レセプト
	4 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
	5 毎日できるだけ歩いている人の割合			市民アンケート
	6 1日30分以上で週2日以上運動をしている人の割合	男70.9% 女55.2%	男75% 女60%	基本健康診査
	7 市内のウォーキングコースを知っている人の割合			市民アンケート
	8 一緒に運動をする人がいる割合			市民アンケート
	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			市民アンケート
	10 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			市民アンケート
	11 運動できる施設や場所がある人の割合			市民アンケート
	12 運動できる機会がある人の割合			市民アンケート
休養	1 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)	75%(男女合計)	市政世論調査
	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 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

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)

生活習慣	指標	東久留米市		データ資料
		現状	目標(平成27年度)	
休養	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
	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
社会参加	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
	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
	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
	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
口腔ケア	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
	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
	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
たばこ酒	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
	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
	3 公共施設で分煙している施設の割合			H18年調査
	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
健康管理	1 標準化有所見比 (高コレステロール) (高血圧)	110.8 106.5	100 100	基本健康診査 (H13年)
	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
	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
	4 年1回健診を受けている人の割合			市民アンケート
	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ある人の割合			市民アンケート

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) 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)

(2) 青・壮年期

生活習慣	指標	東久留米市		データ資料
		現状	目標(平成27年度)	
食事	1 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
	8 1日1回は30分以上かけてゆっくり食事をする人の割合	男44.5% 女55.2%	男70% 女70%	市民アンケート
	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
運動	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
	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
	6 一緒に運動する人がいる人の割合			市民アンケート
	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
休養	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
	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
	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)

生活習慣	指標	東久留米市		データ資料
		現状	目標(平成27年度)	
コミュニケーション	1 地域の人との交流がある人の割合			市民アンケート
	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
	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
	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
	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
口腔ケア	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
	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
	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
たばこ・酒	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
	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 何人が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
	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
健康管理	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
	2 標準化有所見比 (高コレステロール) (高血圧) (糖尿病)	110.8	100	基本健康診査 (H13年)
		106.5	100	
		87	80	
	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
	3 年1回健診を受けている人の割合			市民アンケート
	4 ほぼ毎日本体重を測定している人の割合			市民アンケート
	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	

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	東久留米市		データ資料
		現状	目標 (平成27年度)	
食事	1 食事がおいしいと思う子の割合			学校でのアンケート
	2 朝・昼・夕、3食食べている子の割合			学校でのアンケート
	3 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
	6 親と一緒に食事を作る子の割合			学校でのアンケート
	7 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
	8 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
	9 自分で作れる料理がある子の割合			学校でのアンケート
	10 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
運動	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
	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
	4 外遊びをする子の割合			学校でのアンケート
	5 家族や仲間でも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
休養	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
	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
	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
コミュニケーション	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
	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
	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
	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

生活習慣	指標		東久留米市		データ資料
			現状	目標(平成27年度)	
コミュニケーション	6	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
	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
	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
	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
口腔ケア	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
		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良いことを知っている子の割合			学校でのアンケート
	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
	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	
たばこ・酒	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
	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
	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
	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
	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
健康管理	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している子の割合			学校でのアンケート
	4	手洗い・うがいをする子の割合			学校でのアンケート
	5	排便の習慣がある子の割合			学校でのアンケート
	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
	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