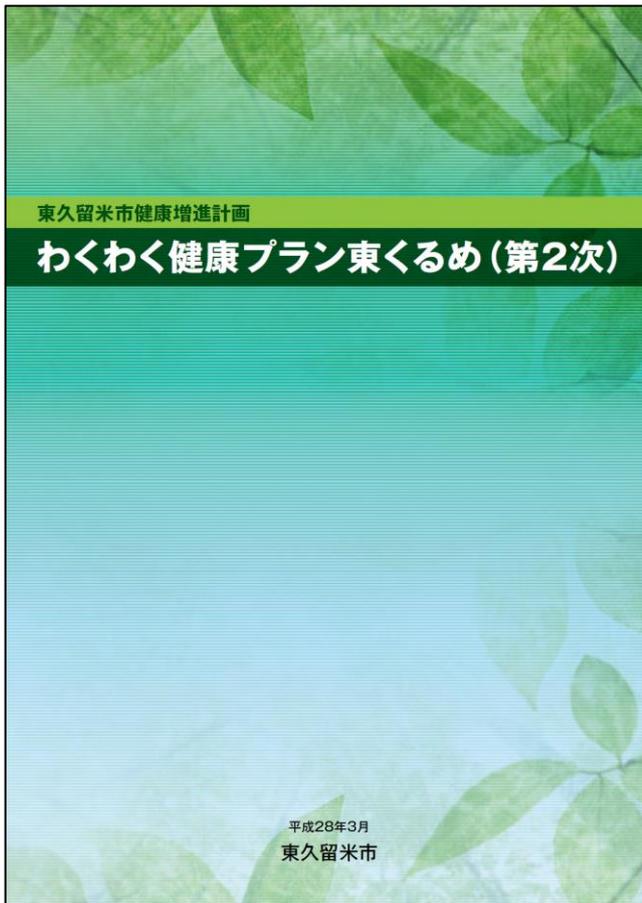


# 市健康増進計画推進体制について

## 1. 市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」について

東久留米市では、みんなで取り組む健康づくりをめざして、市民・地域・行政の協働で市健康増進計画を策定及び推進をしています。



市民・地域・行政の協働で、市健康増進計画を策定及び推進しています。

基本理念 「みんなが主役、健康で幸せに過ごせるまち」

総合目標 「健康寿命の延伸」

計画の期間 平成28年度～令和6年度の（9年間）

令和2年度に中間評価を実施

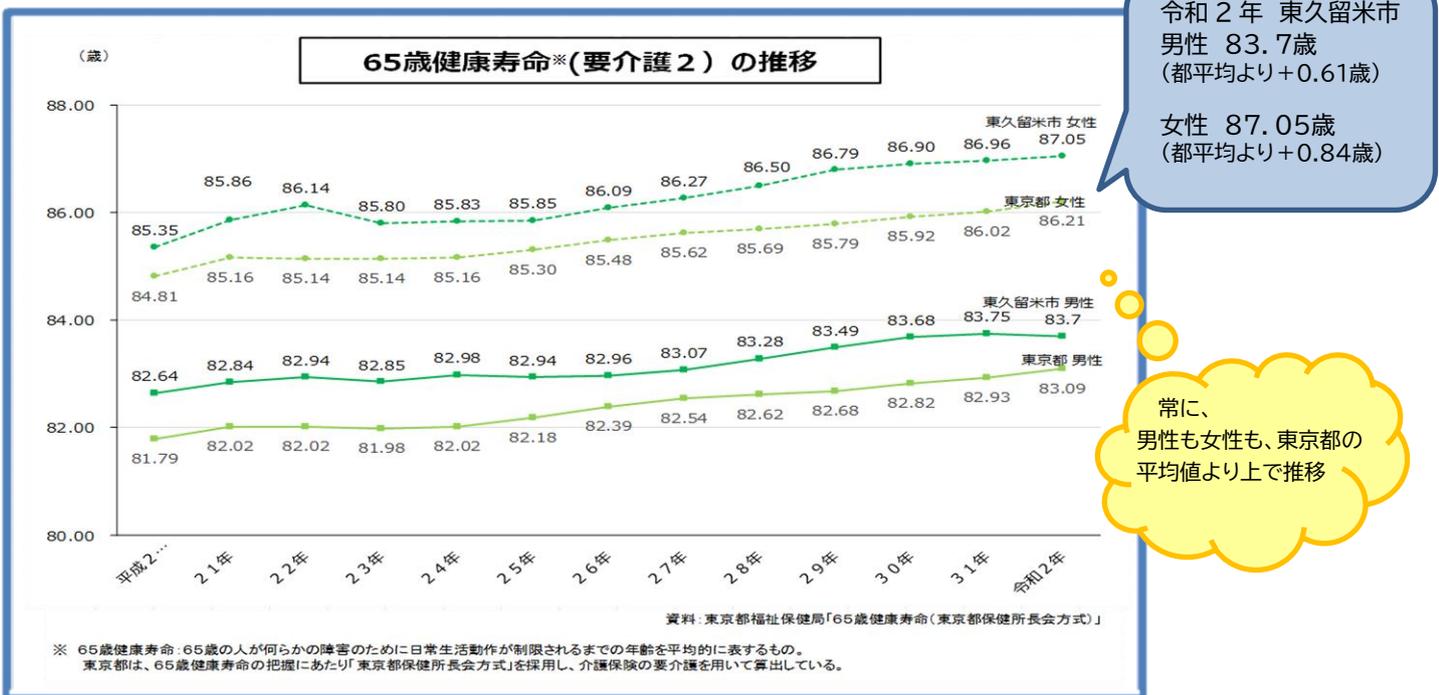
健康づくりの7つの生活習慣に取り組み(計画の体系図は計画書 P13, 14 参照)

## 2 東久留米市健康寿命の状況

総合目標としている「健康寿命の延伸」については、65歳健康寿命（東京保健所長会方式）でみると、男女共に東京都平均より常に高く推移しています。直近の令和2年のデータでは、都内で上位より、男性は17位、女性は1位となっています。

### ※65歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは

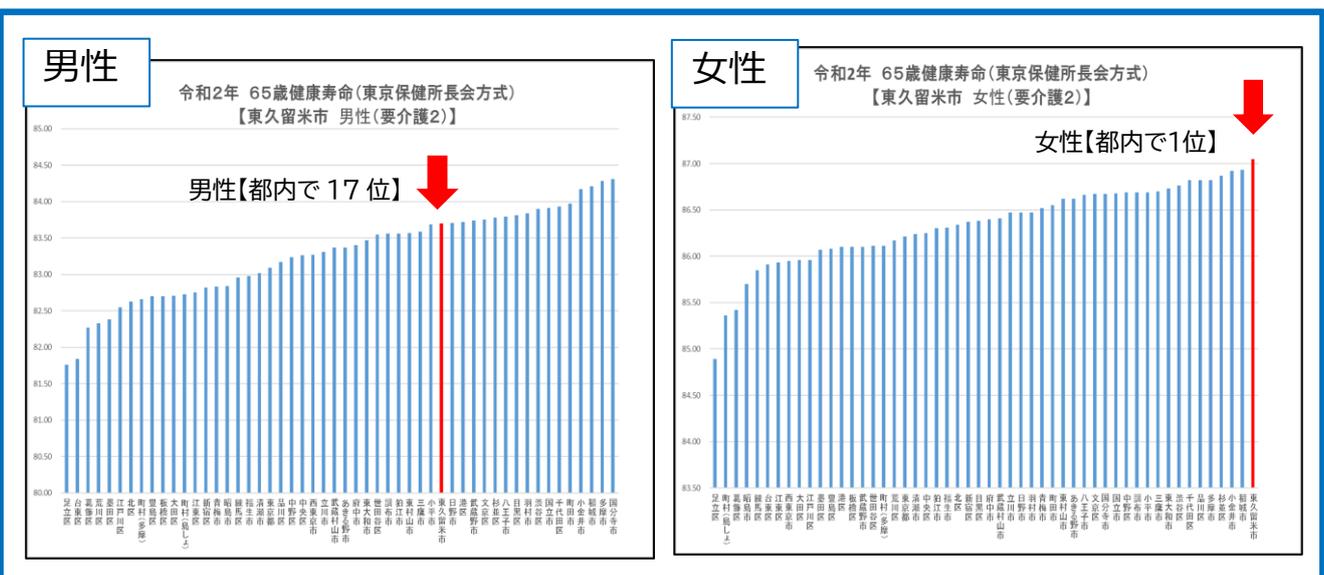
現在65歳の方が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために要介護認定を受けた年齢を平均的に表すものを言います。東京都では、現在、「要介護2以上」「要支援1以上」の2つのパターンで健康寿命を算出しています。



令和2年 東久留米市  
男性 83.7歳  
(都平均より+0.61歳)

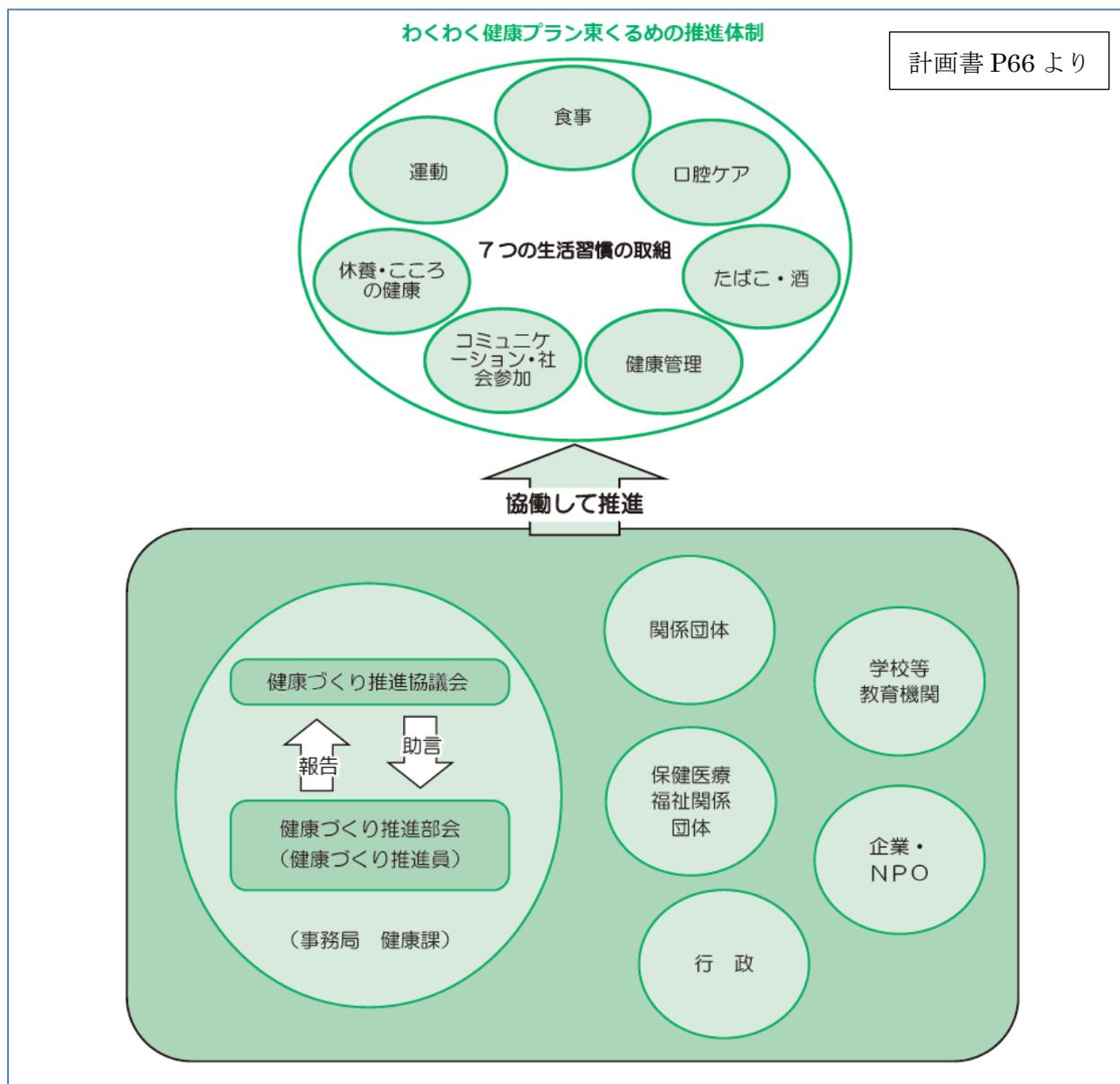
女性 87.05歳  
(都平均より+0.84歳)

常に、  
男性も女性も、東京都の  
平均値より上で推移



### 3. 本計画の推進体制について

本計画の推進体制として、関係団体等の代表者により構成される「健康づくり推進協議会」、健康づくり推進員による「健康づくり推進部会」、市民、関係機関及び行政が協働し、計画の趣旨・目的、目指す方向性等を共有して取り組んでいます。



### 4 東久留米市健康づくり推進部会 健康づくり推進員体制について

(令和4年 4月25日現在)

	西部地区	中部地区	東部地区	合計
自治会	3	5	3	11
関係機関	3	1	2	6
応募市民	11	8	4	23
合計	17	14	9	40

※健康づくり推進員については、随時募集しています。

応募のあった方については、推進部会の承認のうえ、市長より委嘱しています。

5 東久留米市健康づくり推進部会 現在の活動内容  
現在の具体的な活動は、以下のとおりです。

7つの生活習慣						
食事	運動	休憩・ 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ学習会</li> <li>・しおかるスープや野菜レシピの普及</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動実践学習</li> <li>・ウォーキングマップキャンペーン、教室開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ学習会</li> <li>・市民向けゲートキーパー養成講座と連動</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     部会に参加 することが 社会参加に 繋がります                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミニ学習会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たばこについて学習会</li> <li>・禁煙キャラバン わくわく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わくわく元気plus+の普及</li> </ul>
わくわく元気 plus+						

健康課の各種健康増進事業の利用（健診の受診、教室での学習等）

- 【健康づくり推進部会作成ツール等一式】
- ◆わくわく元気 plus+
  - ◆しおかるくめるめスープレシピ集
  - ◆禁煙キャラバンわくわく
  - ◆ウォーキングマップ
  - 【◆野菜レシピ集(市栄養士会作成を周知)】

