

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」

健康づくりの7つの生活習慣について取り組んでいます。

（計画の体系図は計画書 P13, 14 参照）

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、今年度は計画の最終年です。

2. 国の健康づくり運動「健康日本21（第三次）」について

ビジョン 「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」

- ①誰一人取り残さない健康づくりを展開する
- ②より実効性をもつ取組を推進する

計画の期間 令和6年度～令和17年度（12年間）

【計画期間中の予想される社会変化】

- ・少子化・高齢化がさらに進み、総人口・生産年齢人口が減少、独居世帯が増加する。
- ・女性の社会進出、労働移動の円滑化、仕事と育児・介護との両立や多様な働き方の広まり、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む
- ・あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション（DX）が加速する
- ・次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が進む

基本的な方向 ①健康寿命の延伸・健康格差の縮小
②個人の行動と健康状態の改善
③社会環境の質の向上
④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

新たな視点 「ライフコースアプローチ」

従来の各ライフステージ（乳幼児期、青壮年期、高齢期などの人の生涯における各段階）を対象とした対策にとどまらず、胎児期から高齢期に至るまで人の一生を通して継続した対策を講じることを意味している。

第二次計画では次世代を担う「こども」と「高齢者」への対策が示されていましたが、第三次では新たに「女性」の健康が加わりました。



- ・わくわく健康プラン東くるめ（第3次）
- ・計画期間：令和7年度～18年度（12年間）

＜令和6年度＞5月、6月部会

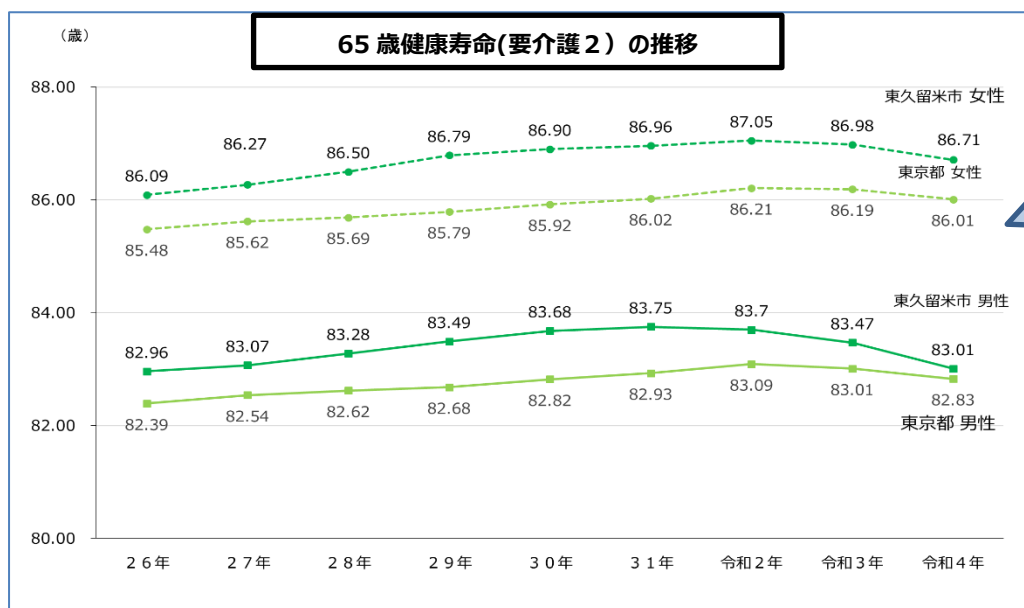
★第2次プランの取組内容の振り返りや市民アンケート（令和5年7月に実施）の集計結果を見ながら、次期計画（第3次）について検討していく予定です。

3 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4年のデータでは、男性は30位、女性は3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歳の人々が、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4年 東久留米市
男性 83.01歳
(都平均より+0.18歳)

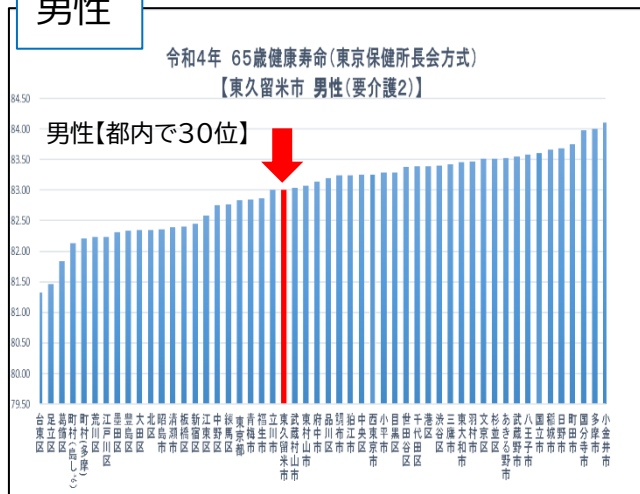
女性 86.71歳
(都平均より+0.70歳)

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）」

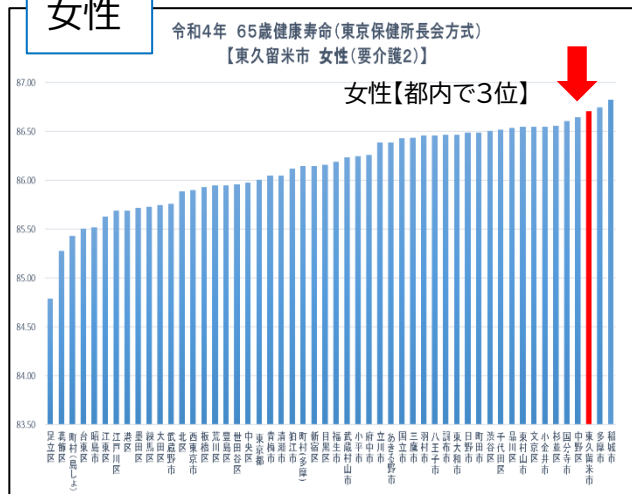
※65歳健康寿命：65歳の人々が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すもの。

東京都は65歳健康寿命の把握にあたり「東京都保健所長会方式」を採用し介護保険の要介護を用いて算出している。

男性



女性

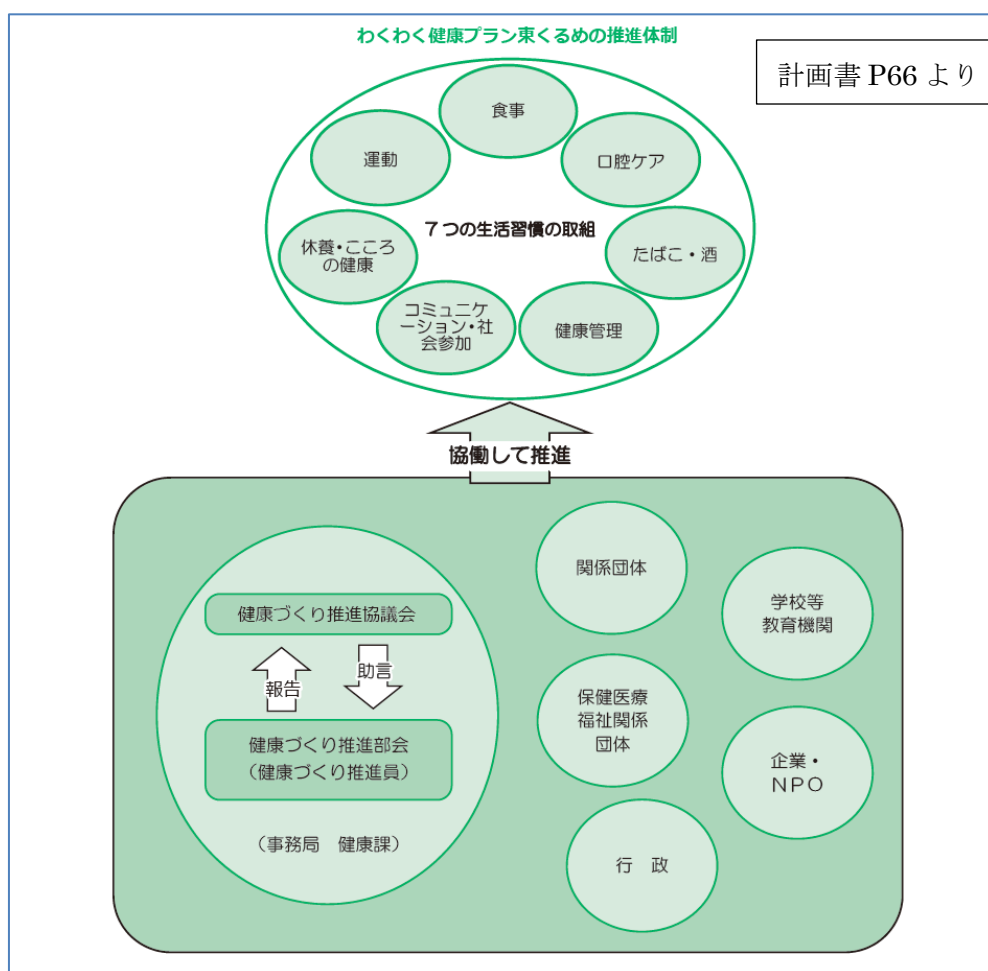


4. 本計画の推進体制について

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、大きくは3つの視点を持って取り組んでいます。

- ①市民が主役で取り組めるための情報提供の充実
- ②健康づくり推進員活動による地域の健康力の底上げ
- ③市民が気軽に健康行動をとれる環境づくり

健康づくり推進員からの意見を反映しながら推進員と共に取り組みを進めている自治体は少ないため、本市の特色となっています。



5 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6年 4月26日現在)

	西部地区	中部地区	東部地区	合計
自治会	4	6	4	14
関係機関	2	2	0	4
応募市民	10	8	1	19
合計	16	16	5	37

※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。

6 東久留米市健康づくり推進部会 活動内容

7つの生活習慣						
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
・レシピの普及	・ウォーキング キャンペーン ・ウォーキング 教室開催 ・ロコモ予防の普及 (ロコチェック)	・市民向け ゲートキーパー 養成講座	・推進員同士の 声の掛け合い	・口腔ケアパネル のPR	・禁煙キャラバン わくわくの全小学 校へ展開	・推進員自身の 健診・検診受診 ・わくわく元気 plus+の普及
学習会 調理実習 ・しおかるスープ ・野菜レシピ ・ベジチェック 体験	学習会 運動実践 講師：健康運動 指導士など	学習会 ・ゲートキーパー について ・睡眠について	部会に 参加する ことが 社会参加	学習会 講師：歯科医師や 歯科衛生士など	学習会 ・たばこについて 講師：医師など	・わくわく元気 plus+を体験
わくわく元気 plus+（令和6年度末まで）						
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+
- ◆ウォーキングマップ
- ◆しおかるくるめスープレシピ集
- ◆禁煙キャラバンわくわく
- 【◆野菜レシピ集(市栄養士会作成を周知)】

