

Ⅱ 健康増進計画（第2次）

自然とふれあい

みんなで楽しむ

健康づくり

第1章 計画策定の背景と目的

第1節 計画策定の背景

本市では、平成24年3月に「地域福祉計画」、「障害者計画・第3期障害福祉計画」、「第5期介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画」、「健康増進計画」の4分野の計画を包含した保健福祉の総合的な計画として、「小金井市保健福祉総合計画」（以下「前計画」という。）を策定しました。

前計画策定以降の動向として、国は、平成25年度に10年間の計画として、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）（第二次）」（以下「健康日本21（第二次）」という。）を策定しました。「健康日本21（第二次）」は、「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」をめざすべき姿とし、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や、その目標に関する事項等を定めています。

都は、健康増進法第8条第1項の規定に基づき、平成25年度に10年間の都道府県健康増進計画として、「東京都健康増進プラン21（第二次）」（以下「都計画（第二次）」という。）を策定しました。「都計画（第二次）」は、「がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病やうつ病など、身体とこころの病気によって都民の生活の質が下がることをできるだけ減らし、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を目指します」という理念の実現に向けて、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進することを目的としています。また、都民と関係機関が主体的かつ積極的に健康づくりに取り組めるよう、それぞれに期待される役割や取り組みを具体的に示しています。

本市では、これまで前計画に沿って各種健康相談や健康診査、がん検診の実施体制を充実させ、疾病の予防ができるよう健康教育や食育、健康相談などの充実に取り組んできました。

本計画は前計画策定から6年が経過し、計画期間の満了を迎えることから改定します。

健康日本21（第二次）の 5つの基本的な方向

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- (3) 社会生活を営むための必要な機能の維持及び向上
- (4) 健康を支え、守るための社会環境の整備
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

東京都健康増進プラン21（第二次）の 3つの基本的な方向

- (1) どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる社会の実現
- (2) 都の特性や都民の健康状況を踏まえた目標の設定
- (3) 目標達成に向けた都民及び関係機関の役割・取組の明確化

第2節 計画の目的

1 計画の目的

本計画は、国や都の計画を踏まえながら、市民一人ひとりが生涯を通じて質の高い生活を送ることができるよう、生活習慣病予防と健康づくりに関する正しい情報の普及と啓発をめざし策定するものです。

2 市の計画内の位置づけ

本計画は、「小金井しあわせプラン（第4次小金井市基本構想・後期基本計画）」（以下「小金井しあわせプラン」という。）に基づく計画であり、健康増進に関する計画です。

「第2期小金井市保健福祉総合計画」に包含された「地域福祉計画」、「障害者計画・第5期障害福祉計画」、「第7期介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画」のほか、「第3次小金井市食育推進計画」、「のびゆくこどもプラン小金井」等、関連分野計画等と連携する計画です。

※母子保健法（昭和四十年法律第百四十一号）の規定による健康増進事業については、小金井市母子保健計画を包含する「のびゆくこどもプラン小金井」において策定を行います。

※そのほかの健康分野に係る関連計画等との整合性を図るものとします。

3 法的根拠について

本計画は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」であり、健康の増進の総合的な推進に向けた取り組みの方向性を定めるものです。

健康増進計画策定の根拠法令：健康増進法第8条第2項

（都道府県健康増進計画等）

市町村は、基本方針及び都道府県健康増進計画を勘案して、当該市町村の住民の健康の増進の推進に関する施策についての計画（以下「市町村健康増進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

第3節 計画の期間

1 計画の期間について

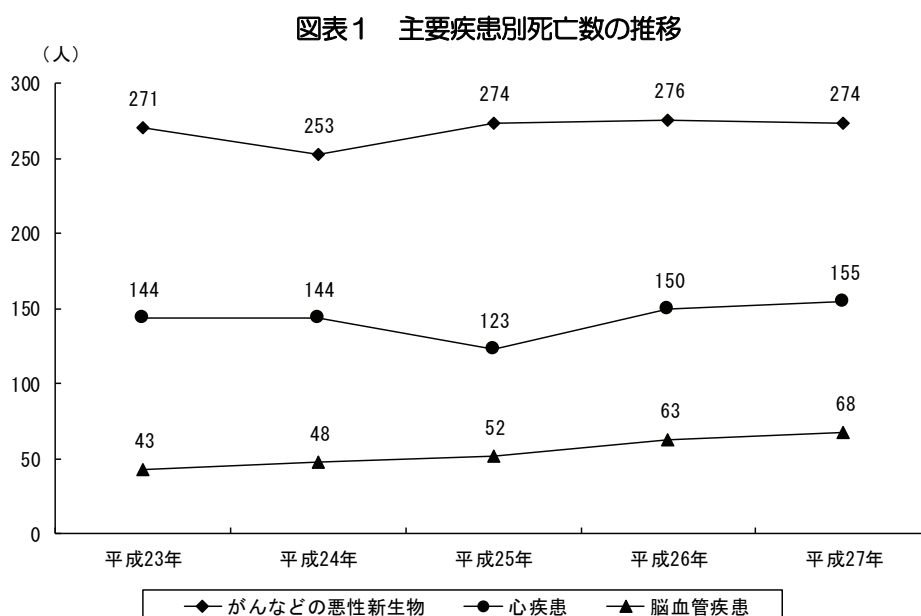
本計画は、平成30年度を初年度、平成35年度を目標年度とする6か年計画とし、計画最終年度に評価と見直しを行います。また、今後の社会情勢の変化に応じ、適宜見直しを行います。

第2章 市の現状と課題

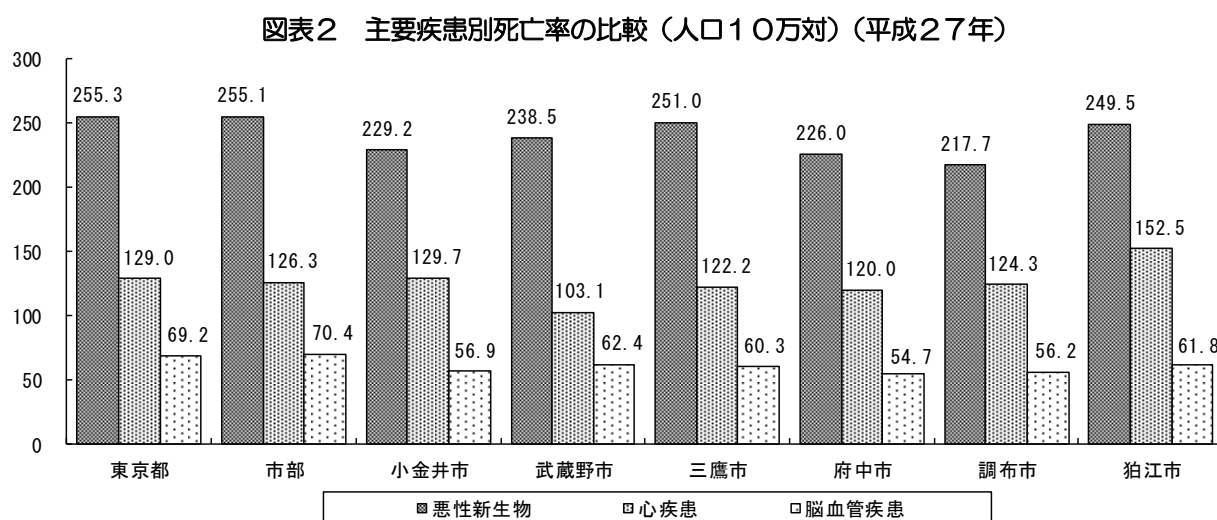
第1節 統計資料から

1 主要疾患別死亡の状況

主要疾患別死亡数では、「がんなどの悪性新生物」が最も高く、人口10万人当たりの死亡率においても最も高くなっています。主要疾患別死亡数の推移は、「がんなどの悪性新生物」は横ばいですが、「心疾患」は平成25年以降から、「脳血管疾患」は平成23年以降増加しています。



資料：「北多摩南部医療圏保健医療福祉データ集」（平成28年）



資料：「北多摩南部医療圏保健医療福祉データ集」（平成28年）

2 健康診査等の実施状況

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診者は、平成28年度に微減になったものの、平成27年度までは年々増加し、多摩26市中、高い水準で推移しています。

フォロー健診受診者のうち、「40歳以上の小金井市国民健康保険加入者」の受診者はこの数年、減少傾向にあります。また、「後期高齢者医療保険加入者」と「40歳以上の上記以外の医療保険加入及び集団健診受診者」の受診者はおおむね増加傾向にあります。

また、集団健康診査の受診状況は、「35歳から39歳までの者」と「16歳から39歳の障がい者」は減少傾向にあります。

図表3 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査、フォロー健康診査の受診状況

(単位：人)

		平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診者		15,701	16,423	16,496	15,949	15,859
フォロー 健診 受診者	40歳以上の小金井市国民健康保険加入者	9,380	9,524	9,560	9,210	9,073
	後期高齢者医療保険加入者	6,880	7,026	7,090	7,074	7,168
	40歳以上の上記以外の医療保険加入及び集団健診受診者	846	818	854	853	891

資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）、
「特定健診・特定保健指導実施結果法定報告」（平成24年度～平成28年度）

図表4 集団健康診査の受診状況

(単位：人)

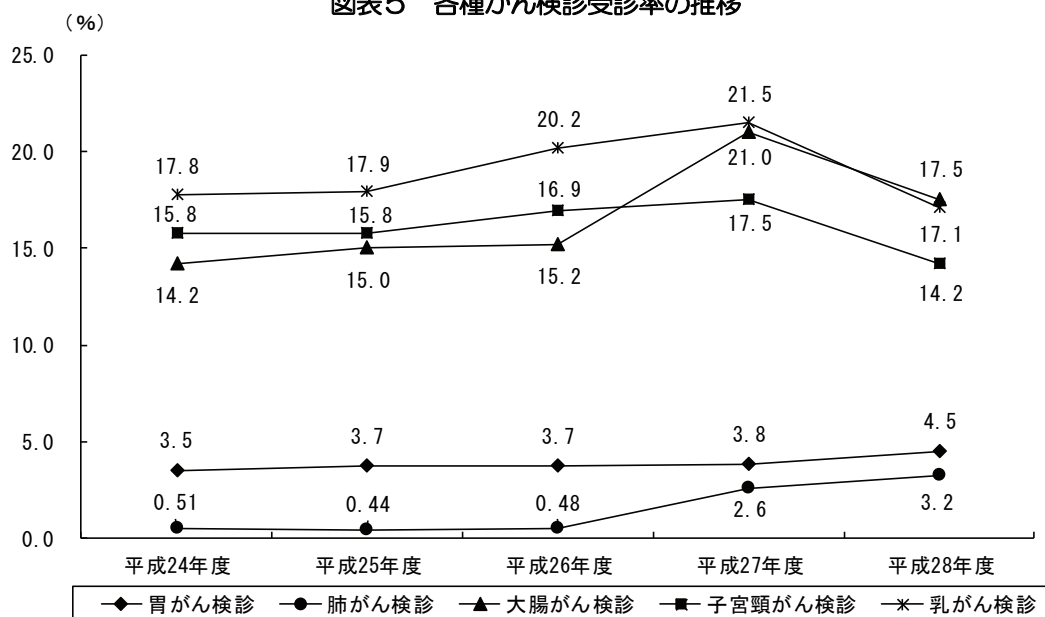
	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
35歳から39歳までの者	42	47	34	42	34
医療保険未加入者等	82	82	104	123	109
16歳から39歳の障がい者	61	51	55	53	48

資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

3 各種がん検診の実施状況

各種がん検診の受診率をみると、「胃がん検診」と「肺がん検診」は、おおむね増加傾向にあります。「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」、「大腸がん検診」は、平成27年度までは増加傾向にありましたが、平成28年度には、減少しています。

図表5 各種がん検診受診率の推移



資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

【参考】各種がん検診受診率（平成27年度）

(単位：%)

	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
東京都	6.7 ^{*1}	9.9 ^{*2}	23.5	21.0 ^{*3}	21.8 ^{*4}
小金井市	3.9 ^{*5}	2.6	21.0	17.5	21.5
武蔵野市	1.1	0.5	44.8	34.7	13.4
三鷹市	2.5	0.6	2.2	18.4	19.1
府中市	4.9	1.3	9.4	20.8	29.4
調布市	21.0	1.0	34.0	16.1	15.6
狛江市	4.5	5.0	7.7	15.2	13.8

資料：「平成27年度プロセス指標等一覧シート」

※1 足立区・町田市・利島村・神津島村・青ヶ島村・小笠原村は胃部X線検査の実施がないため集計には含みません。

※2 文京区、中野区、北区、町田市は未実施のため集計には含みません。稲城市（胸部CT検査）、日の出町・大島町（胸部X線のみ）は集計に含みません。

※3 利島村、三宅村は、毎年実施かつ2年連続受診者数未把握のため、受診率の集計から前年度受診者数を除いています。

※4 江戸川区、利島村、三宅村、御蔵島村、青ヶ島村は「視触診+マンモ」の実施がないため、集計からは除いています。

※5 40歳以上の受診率のため、図表5と値が異なります。

【参考】各種がん検診受診者数（平成24年度～平成28年度）

(単位：人)

	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
胃がん検診	1,447	1,517	1,572	1,579	1,865
肺がん検診	204	176	198	1,066	1,316
大腸がん検診	5,421	5,815	6,021	8,060	6,828
子宮頸がん検診	2,682	2,708	3,128	2,158	2,203
乳がん検診	2,153	2,280	2,786	1,865	1,888

資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

コラム

～がんは予防できるの？～

日本人は3人に1人が、がんで亡くなり、2人に1人が一生の間がんに罹ると言われています。

私たちの体の中では毎日数千億個の細胞が生まれ変わっています。細胞が生まれる時に、コピーミスをおこすことがあります。コピーミスの細胞が、がん細胞です。

生まれたばかりのがん細胞はとっても小さいので、を見つけることはできません。がん検診で発見できるがん細胞の大きさになるには10～15年の時間がかかります。

がんを予防するために1番大切なことは毎日の生活習慣です。特に「たばこ」は全てのがんのリスクを高めます。

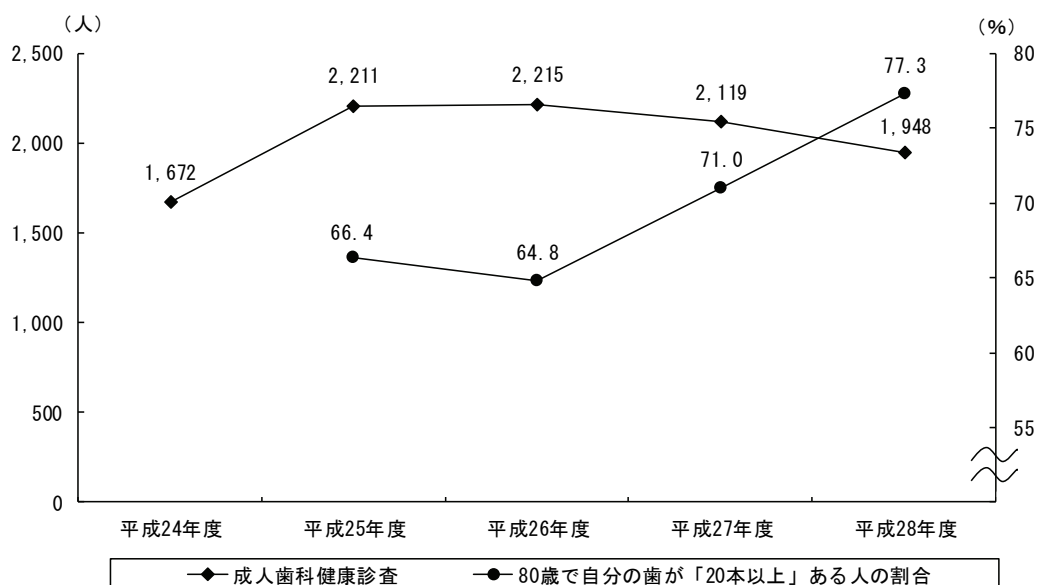
もう一つ大切なことは、がん検診を受けることです。がんは早期に発見できれば、ほぼ完治できます。早期のがんは細胞の大きさが2cmくらいまでを指しますが、大きさが1cm以下のがんは検査しても発見が困難です。つまり、がんを早期に発見できるのは1～2cmのうちということになりますので、がん検診を1～2年ごとに受けることが大切です。

小金井市では、各種がん検診を実施しています。ぜひ受診してください。

4 歯科健診の実施状況

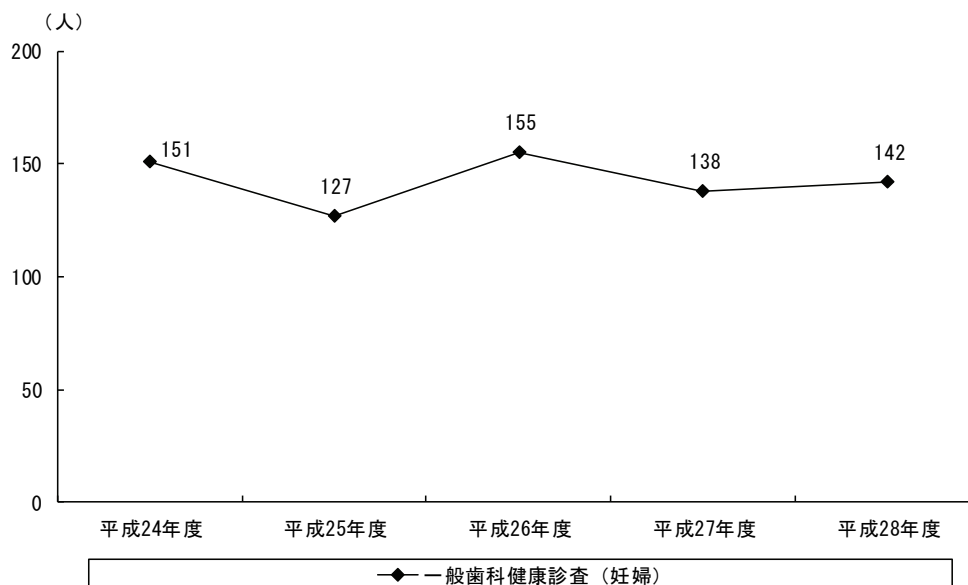
成人歯科健康診査の受診者数は、周知が進んだことおよび高齢者（75歳、80歳）の対象を拡大したことから平成25年度に大きく増加し、その後は横ばいの推移となっています。また、一般歯科健康診査（妊婦）の受診者数は、横ばいで推移しています。

図表6 歯科健康診査（成人歯科健康診査）の受診者数および80歳で自分の歯が「20本以上」ある人の割合



資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）、成人歯科健康診査受診者の結果
 ※平成24年度まで75歳、80歳の成人歯科健康診査は実施していません。

図表7 歯科健康診査（一般歯科健康診査（妊婦））の受診者数



資料：「事務報告書」（平成24年度～平成28年度）

5 健康づくりフォローアップ教室・健康教育の実施状況

(1) 健康づくりフォローアップ指導

糖尿病予防教室については、特定健康診査の結果に基づき勧奨を行うなど、周知方法を工夫することにより、参加人数が増加傾向となりました。骨粗しょう症予防教室や女性のための健康美人教室については、保育付きにして事業形態を工夫しました。

平成27年度以降は、疾病別から世代別に教室の内容を変更し、健康づくりフォローアップ指導の年間参加人数は、200人を超えています。

栄養講習会の参加人数は、毎回定員近くの参加があり、平成25年度以降、おおむね横ばいとなっています。

図表8 集団健康教育の参加人数（実人数）

（単位：人）

(1) 健康づくりフォローアップ指導	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
高脂血症予防教室	25	15	28	—	—
糖尿病予防教室	4	6	36	33	38
糖尿病予防教室復習会	—	—	—	22	31
ヘルシーダイエット教室	11	6	12	—	—
骨粗しょう症予防教室	39	34	40	32	36
メタボリックシンドローム予防教室	4	7	7	—	—
メタボリックシンドロームフォロー教室	13	9	15	—	—
いきいき健康教室	—	—	—	31	36
20代からの理想のカラダづくり講座	—	—	—	26	22
血管若返り教室	—	—	—	30	19
親子健康教室	—	—	—	27	19
女性のための健康美人教室	—	—	—	17	14
血管・親子・女性教室（復習会）	21	20	16	20	16
合計	117	97	154	238	231

※平成27年度から、教室内容を「疾病別」から「世代別」に変更したため、表中、未実施か所を「—」と表記しました。

資料：「事務報告書」（平成24年度～平成28年度）

（単位：人）

(2) 栄養集団指導	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度	平成 27年度	平成 28年度
栄養講習会	77	95	89	94	95

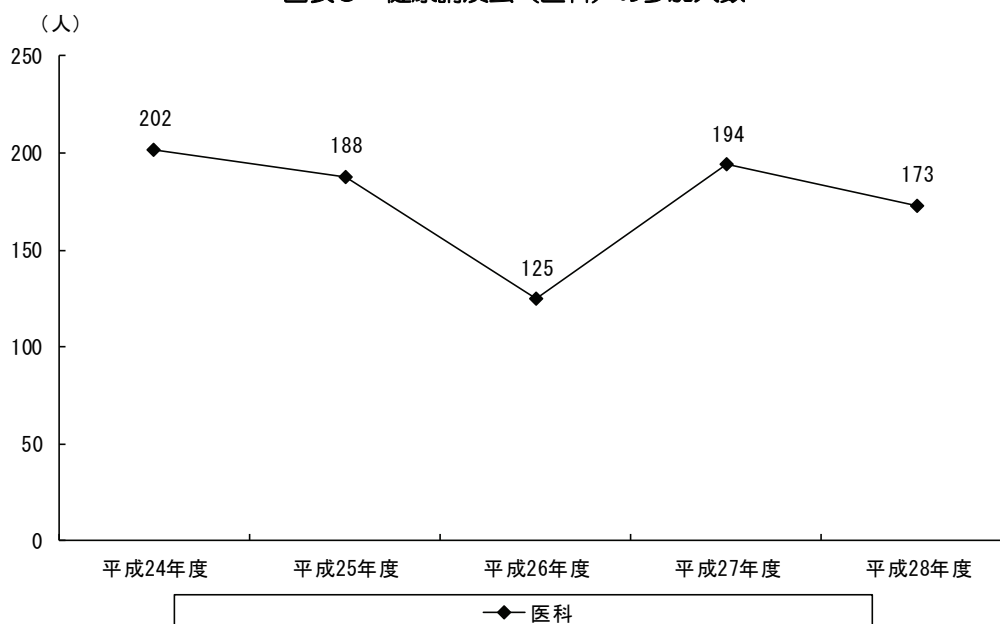
資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

(2) 健康講演会

健康講演会の参加人数をみると、医科に関する分野は、平成26年度に参加人数が落ち込んでいますが、平成24年度から、ほぼ180人前後の参加人数となっています。

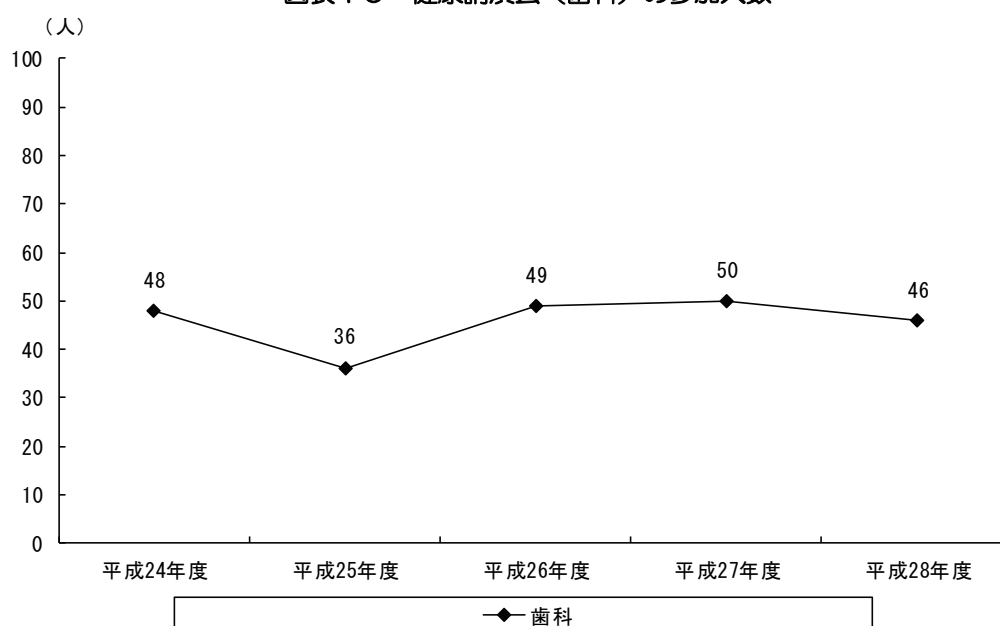
歯科に関する分野は、平成26年度から、50人程度の参加人数となっています。

図表9 健康講演会（医科）の参加人数



資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

図表10 健康講演会（歯科）の参加人数

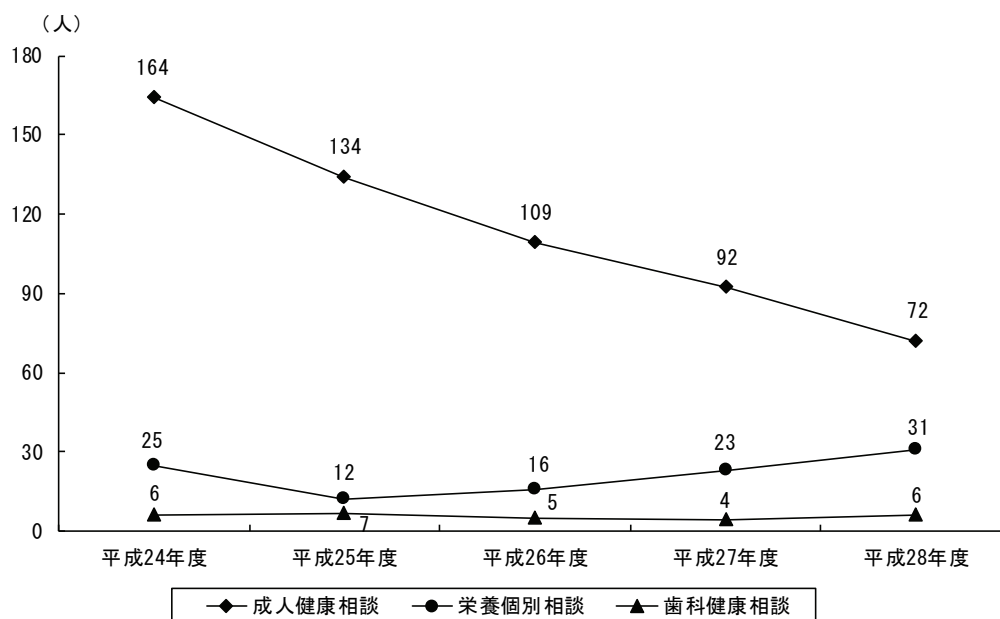


資料：「小金井市の保健衛生」（平成29年度）

(3) 健康相談

健康相談の実施状況をみると、成人健康相談は平成24年度以降、年々減少傾向にある一方で、栄養個別相談はこの数年、増加傾向にあります。また、歯科健康相談はほぼ横ばいとなっています。

図表11 健康相談の実施状況



資料：「小金井市の保健衛生」（平成25年度～平成29年度）

※栄養個別相談と歯科健康相談は、成人の相談のみの抜粋となっています。

第2節 アンケート調査から

健康増進計画を改定する際の基礎資料とすることを目的に、アンケート調査を実施しました。

調査対象	市内に居住する18歳以上の市民 2,000人		
調査方法	アンケート調査・郵送法		
調査時期	平成28年12月8日から12月22日		
配布・回収数(率)	発送・配布数 2,000 有効回収数(有効回収率) 739 (37.0%)		
	【内訳】		
	全体	739	(100.0%)
性別	男性	277	(37.5%)
	女性	437	(59.2%)
	無回答	25	(3.4%)
年代別	10歳代	14	(1.9%)
	20歳代	46	(6.2%)
	30歳代	107	(14.5%)
	40歳代	112	(15.2%)
	50歳代	108	(14.6%)
	60歳代	148	(20.0%)
	70歳代	131	(17.7%)
	80歳代以上	67	(9.1%)
	無回答	6	(0.8%)

※全体には、性、年代など無回答の方も含まれます。性別、年代別などの回答者数の合計は、全体と一致しないことがあります。

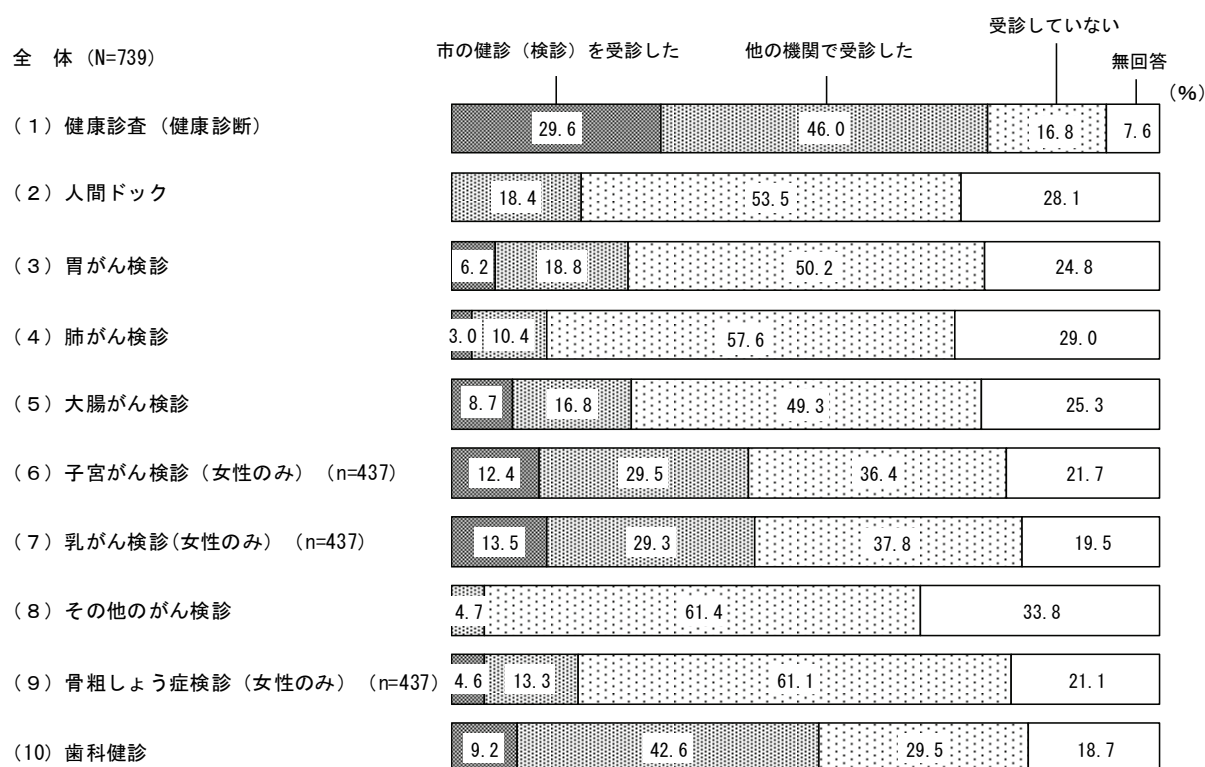
1 健診（検診）・生活習慣予防

(1) 各種健診（検診）の受診状況

各種健診（検診）の受診状況は、『健康診査（健康診断）』で「受診した」人が7割以上いますが、『子宮がん検診』と『乳がん検診』は4割の人が、『胃がん検診』、『大腸がん検診』は2割台の人が受診しています。さらに、『肺がん検診』、『骨粗しょう症検診』では「受診した」と答えた人が2割以下と低くなっています。

そのため、受診状況が良くない肺がん検診や骨粗しょう症検診などの項目については、特に各種健診（検診）に関する情報提供をし、全体的な受診状況を改善するとともに、健康管理に関する啓発をする必要があります。

図表12 各種健診の受診状況（全体）



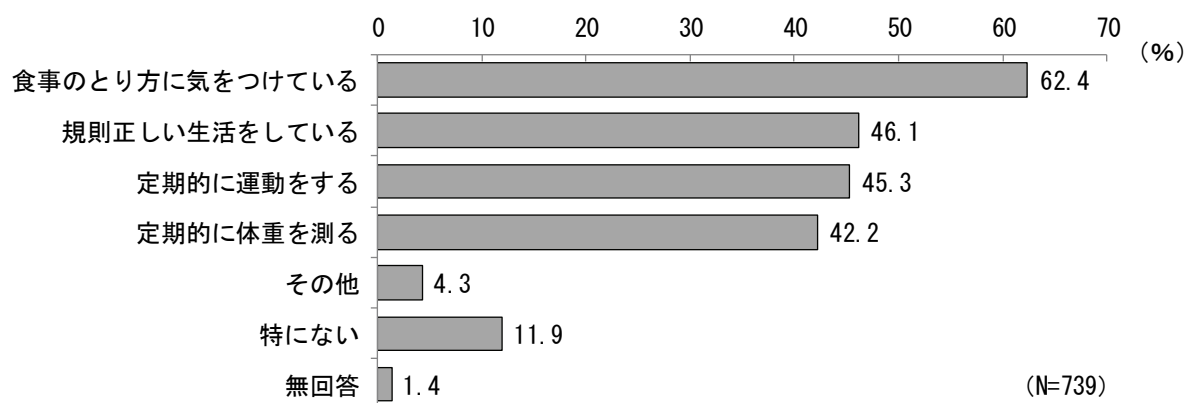
※『人間ドック』と『その他のがん検診』は「市の健診（検診）を受診した」という選択肢はありません。

(2) 生活習慣病予防のために気をつけていること

生活習慣病予防のために気をつけていることは、「食事のとり方に気をつけている」人が6割以上、「規則正しい生活をしている」、「定期的に運動をする」、「定期的に体重を測る」人は4割以上います。特に何もしていない人は1割程度と少ない傾向にあり、生活習慣病予防への意識が高いことが伺えます。

そのため、引き続き、生活習慣病予防に関する情報提供や講演会の開催などの取り組みを推進する必要があります。

図表13 生活習慣病予防のために気をつけていること（全体：複数回答）



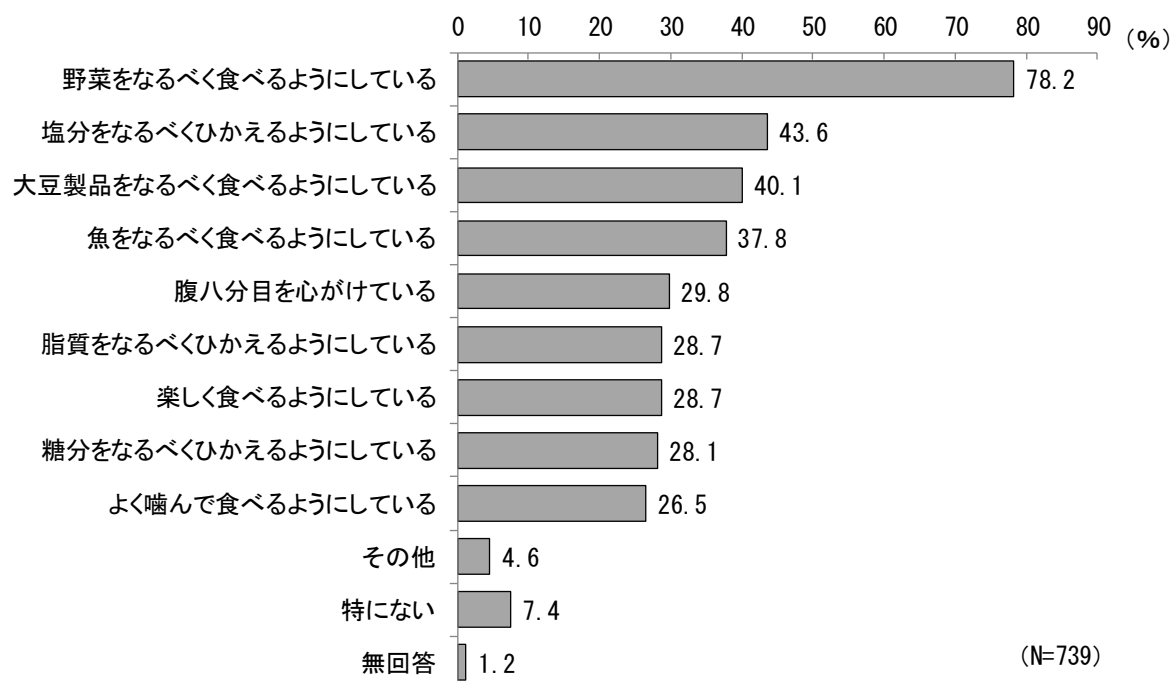
2 栄養・食生活

(1) 食生活に関して普段意識していること

食生活に関して、普段意識していることは、「野菜をなるべく食べるようにしている」人が8割近くおり、多くの人々が、普段から食生活について意識しています。

しかし、「野菜をなるべく食べるようにしている」以外の項目には、意識していない傾向があるため、食生活について、幅広い内容の啓発が必要です。

図表14 食生活に関して普段意識していること（全体：複数回答）



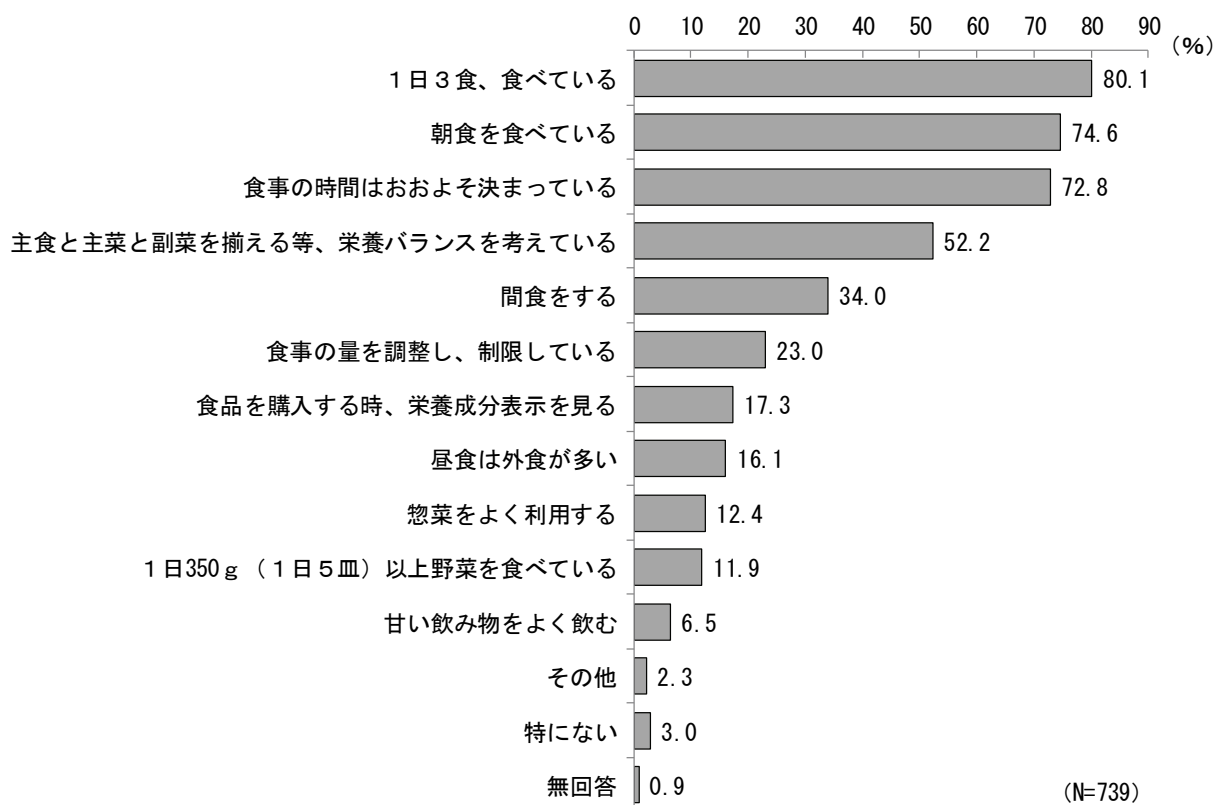
(2) 食事に関する項目について普段していること

食事に関する項目について普段していることでは、「1日3食、食べている」(80.1%)が最も多く、「朝食を食べている」(74.6%)、「食事の時間はおおよそ決まっている」(72.8%)が続いています。

一方で、「(1) 食生活に関して普段意識していること」の結果(「野菜をなるべく食べるようにしている」が78.2%)を踏まえると、「1日350g(1日5皿)以上野菜を食べている」が11.9%と、野菜摂取を意識していても、実際の目安量はとれていない状況が分かります。

そのため、規則正しい食事をするだけでなく、普段から栄養バランスを考えながら適切な量と質の食事を取れるよう、さらなる啓発が必要です。

図表15 食事に関する項目について普段していること(全体：複数回答)



3 運動

(1) 一日の運動量、身体を動かすこと※の頻度

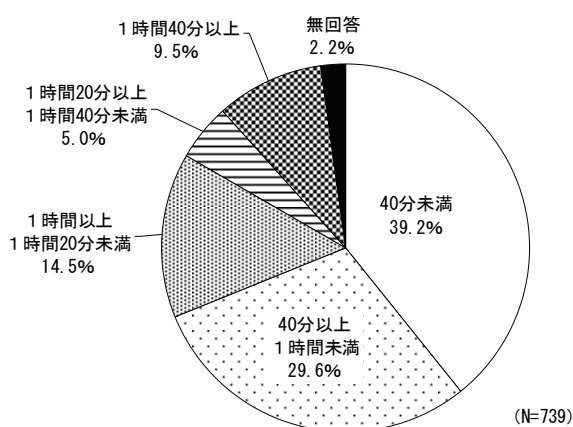
一日の運動量が目安（1時間20分、8,000歩）に満たない人は8割以上います。

一日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上行っている人は5割程度ですが、年代別にみると、30歳代～40歳代は3割台と低い傾向にあります。

また、日常的に運動を続けるのに必要なこととして、「運動できる場所」や「経済的負担が少ないこと」が必要だと考えている人が4割を超えています。

そのため、気軽に取り入れられる運動について、情報提供をすることや、運動できる場所の提供などが必要です。

図表16 一日の運動量（全体）

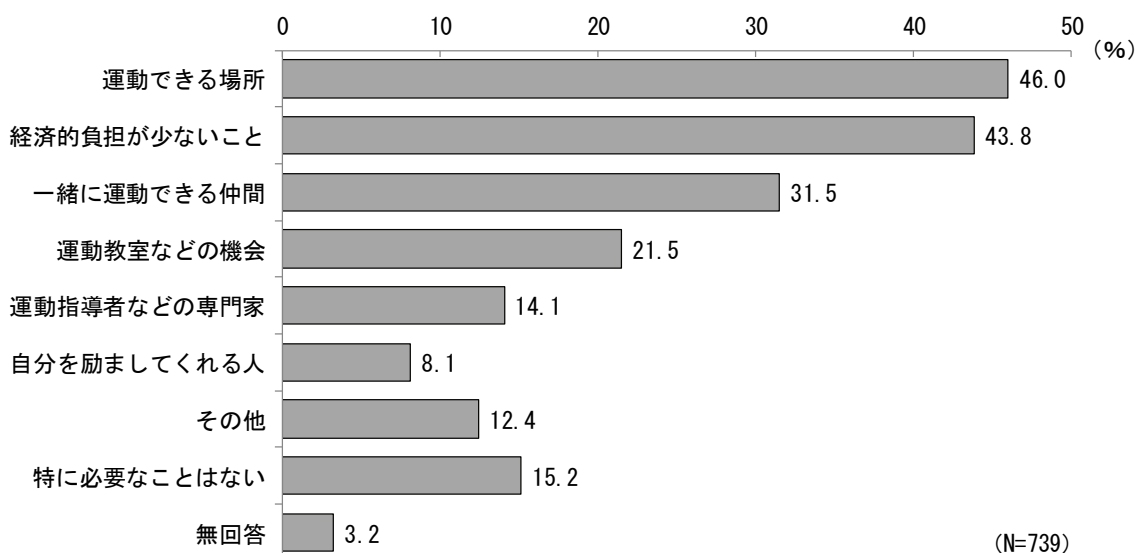


図表17 一日に30分以上、身体を動かすこと※を週2回以上行っている人の割合（全体、年代別）

		（%）		
		行っている	行っていない	無回答
全	体 (N=739)	53.6	45.2	1.2
年代別	10歳代 (n= 14)	71.4	28.6	0.0
	20歳代 (n= 46)	43.5	54.3	2.2
	30歳代 (n=107)	34.6	64.5	0.9
	40歳代 (n=112)	32.1	67.9	0.0
	50歳代 (n=108)	46.3	52.8	0.9
	60歳代 (n=148)	67.6	31.8	0.7
	70歳代 (n=131)	73.3	25.2	1.5
	80歳代以上 (n= 67)	68.7	29.9	1.5

※身体を動かすこととは、ウォーキング、スポーツ（水泳・球技など）、家の掃除、軽く息が上がる運動などです。

図表18 日常的に運動を続けるのに必要なこと（全体：複数回答）



4 休養・睡眠・こころの健康

(1) ここ1か月間のストレスの有無

ここ1か月間で、仕事や家庭や交友などの不満、悩み、苦勞などによるストレスがあった人は5割以上います。年代別にみると、ストレスがあった人は、30歳代～50歳代で6～7割台と高い傾向にあります。

そのため、特にストレスを感じやすい世代の人を対象とした相談窓口の周知や、講演会の開催など、ストレスの軽減に向けた取り組みを推進する必要があります。

図19 ここ1か月間のストレスの有無（全体、年代別）

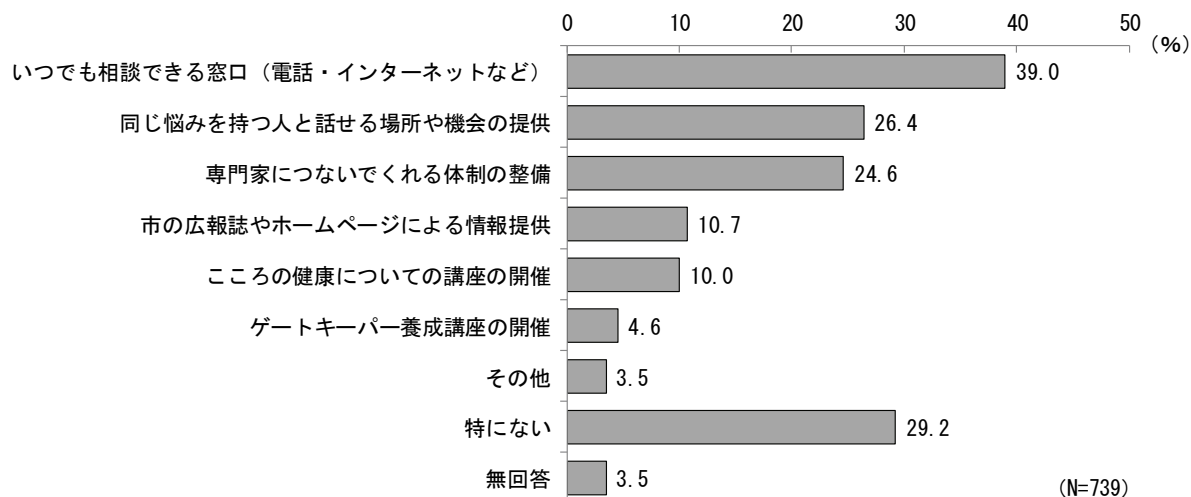
		(%)				
		大いにある	多少ある	あまりない	まったくない	無回答
全	体 (N=739)	14.5	42.2	31.8	9.2	2.3
年代別	10歳代 (n= 14)	14.3	50.0	14.3	7.1	14.3
	20歳代 (n= 46)	34.8	41.3	13.0	10.9	0.0
	30歳代 (n=107)	15.9	50.5	26.2	5.6	1.9
	40歳代 (n=112)	18.8	47.3	27.7	5.4	0.9
	50歳代 (n=108)	18.5	50.9	23.1	7.4	0.0
	60歳代 (n=148)	11.5	35.1	40.5	10.1	2.7
	70歳代 (n=131)	9.2	37.4	42.0	9.2	2.3
	80歳代以上 (n= 67)	3.0	26.9	41.8	22.4	6.0

(2) こころの健康を保つためにあれば良い機関や仕組み

こころの健康を保つためにあれば良い機関や仕組みとして、「いつでも相談できる窓口（電話・インターネットなど）」(39.0%) が最も多く、「同じ悩みを持つ人と話せる場所や機会の提供」(26.4%)、「専門家につないでくれる体制の整備」(24.6%) が続いています。また、「特にない」は29.2%となっています。

そのため、市民が利用しやすい相談窓口の整備や、悩みを持つ人が話しやすい場所や機会の提供など、相談しやすい体制を整えていく必要があります。

図表20 こころの健康を保つためにあれば良い機関や仕組み（全体：複数回答）



5 飲酒・喫煙

(1) 飲酒の頻度、1回当たりの飲酒量

1週間で毎日お酒を飲む人の割合は、男性(22.8%)が女性(9.3%)より高い傾向にあります。また、1回当たりに飲むお酒の量が2合以上の人の割合は、男性(34.8%)が女性(16.0%)より高い傾向にあります。

そのため、飲酒量や頻度について、引き続き啓発を行う必要があります。

図表21 飲酒の頻度(全体、性別)
＜20歳以上の人＞

		毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	月に1～3日	ほとんど飲まない・飲まない	無回答
全 体 (n=719)		14.5	7.6	7.1	11.7	8.8	47.1	3.2
性別	男性 (n=268)	22.8	13.1	8.2	15.7	7.8	30.6	1.9
	女性 (n=428)	9.3	4.2	6.8	9.6	9.6	56.8	3.7

図表22 1回当たりの飲酒量(全体、性別)
＜お酒を飲む人＞

		1合(180ml)未満	1合～2合(360ml)未満	2合～3合(540ml)未満	3合～4合(720ml)未満	4合～5合(900ml)未満	5合(900ml)以上	無回答
全 体 (n=357)		35.3	38.4	14.0	7.6	1.4	2.2	1.1
性別	男性 (n=181)	28.2	36.5	19.3	8.8	2.8	3.9	0.6
	女性 (n=169)	40.8	41.4	8.9	6.5	0.0	0.6	1.8

(2) 受動喫煙が健康に与える影響の認知度、受動喫煙を防止するために必要な取り組み、身の回りの受動喫煙対策の満足度

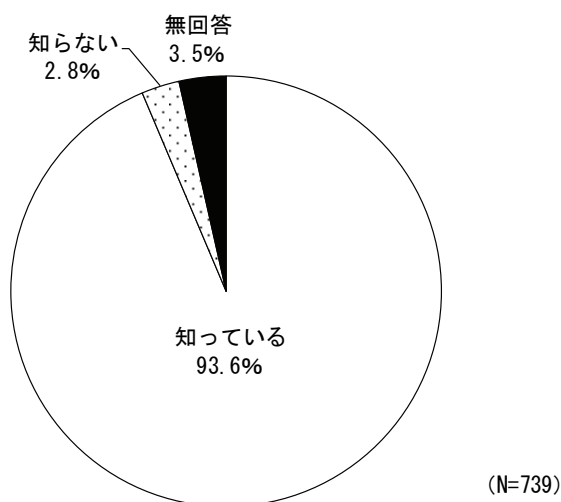
受動喫煙が健康に与える影響について、知っている人は9割以上で周知が進んでいることが分かります。

受動喫煙を防止するために必要な取り組みとして、「喫煙者へのマナーを呼びかける」が6割以上、「喫煙及び受動喫煙による健康被害の普及・啓発」が5割台となっています。

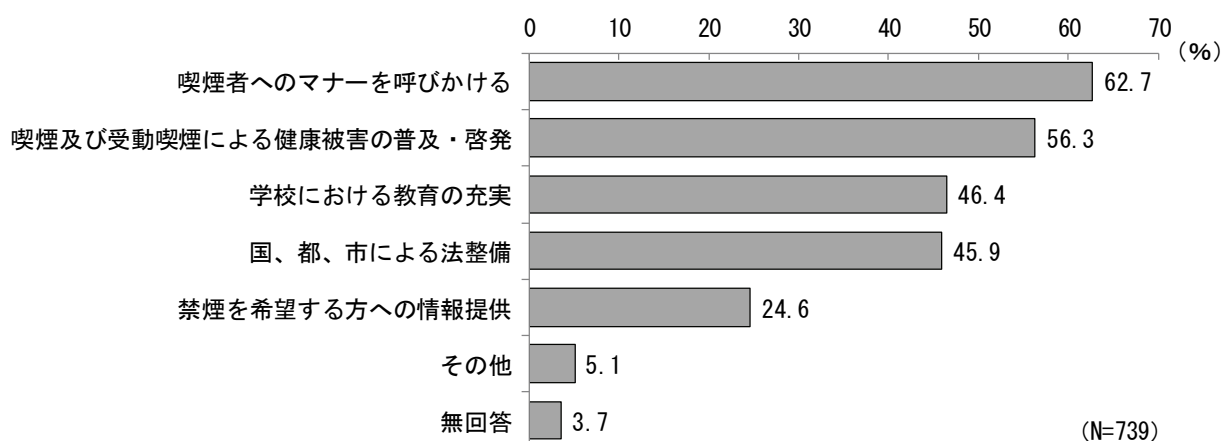
また、身の回りの受動喫煙対策の満足度は、『公共施設』と『交通機関』では「満足」と「どちらかといえば満足」を合わせた《満足》の割合が6割を超え、『勤務先』では5割、『公園』では4割を超えています。『道路』では「不満」と「どちらかといえば不満」を合わせた《不満》が5割、『飲食店』では4割を超え、《満足》を上回っています。

そのため、受動喫煙に関する健康への被害について引き続き周知をするとともに、喫煙者へのマナーの呼び掛けなどに取り組む必要があります。また、受動喫煙対策に不満と感ずる場所における、さらなる対策の検討や関係機関への働きかけが必要です。

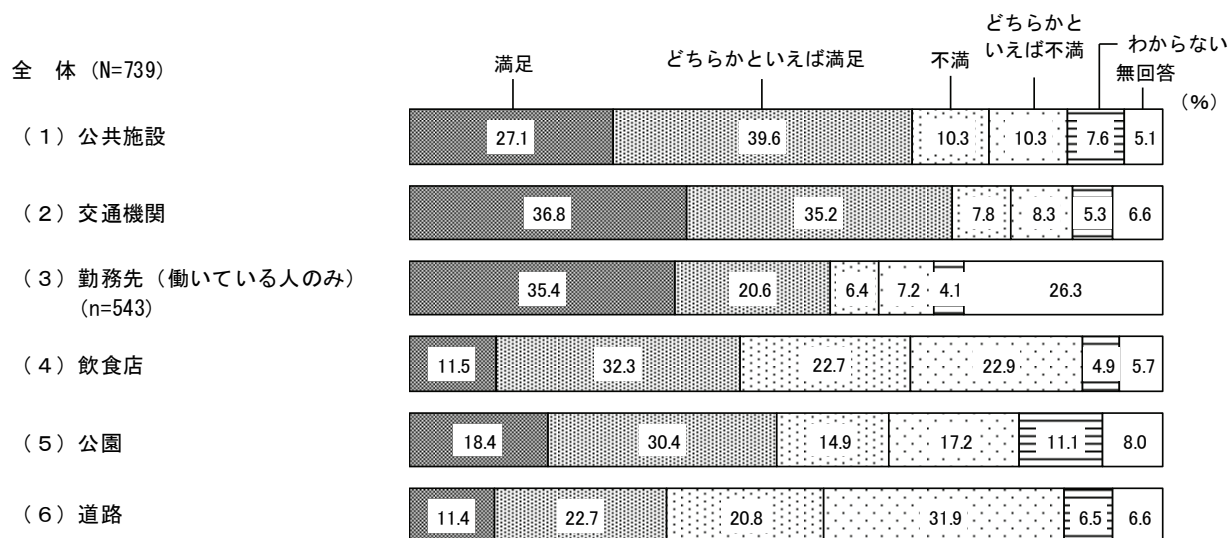
図表23 受動喫煙が健康に与える影響の認知度（全体）



図表24 受動喫煙を防止するために必要な取り組み（全体：複数回答）



図表25 身の回りの受動喫煙対策の満足度（全体）



6 歯と口腔の健康

(1) 歯や歯ぐきの健康のためにしていること

歯周病予防をしている人は、6割程度います。性別にみると女性（64.3%）のほうが男性（53.4%）よりも歯周病予防をしていることがわかります。

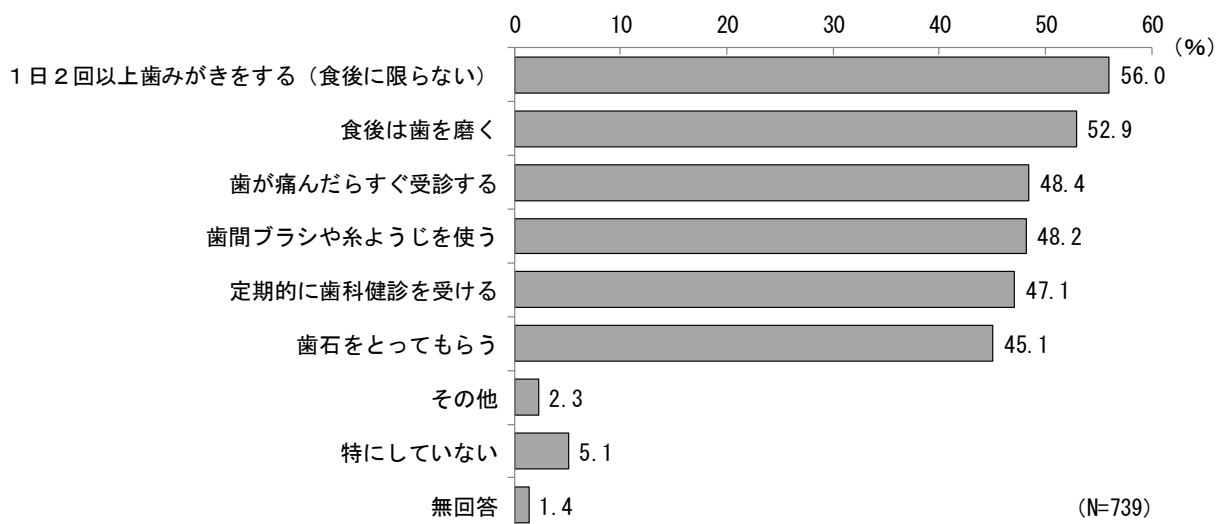
また、普段、歯や歯ぐきの健康のために、歯磨きをする、歯間ブラシや糸ようじを使うなどの対応をしている人は5割程度おり、特にしていない人は1割未満と少ない傾向にあります。性別にみると、女性のほうが歯や歯ぐきの健康のために対応している傾向にあります。

そのため、特に男性に向けて、歯周病予防や歯や歯ぐきの健康のためにすべきことに関する情報を提供するとともに、歯周病がまねく病気や歯と口腔の健康の重要性について啓発する必要があります。

図表26 歯周病予防の有無（全体、性別）

		（%）		
		はい	いいえ	無回答
全	体（N=739）	60.4	34.2	5.4
性	男性（n=277）	53.4	42.6	4.0
別	女性（n=437）	64.3	29.5	6.2

図表27 歯や歯ぐきの健康のためにしていること（全体：複数回答）



図表28 歯や歯ぐきの健康のためにしていること（性別：複数回答）

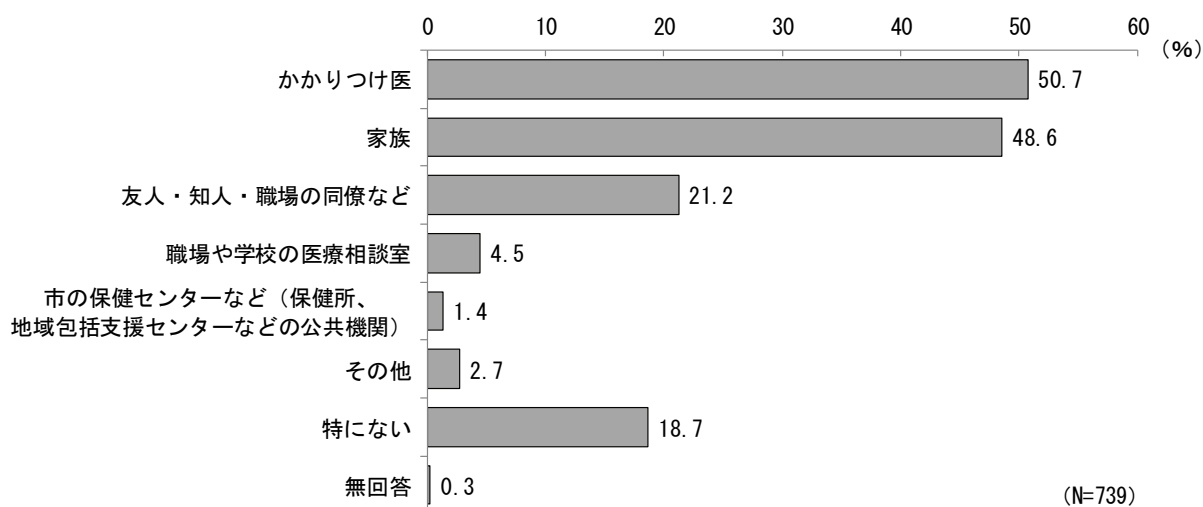
		（%）								
		定期的に歯科健診を受ける	食後は歯を磨く	1日2回以上歯みがきをする（食後に限らない）	歯石をとってもらう	歯間ブラシや糸ようじを使う	歯が痛んだらすぐ受診する	その他	特にしていない	無回答
性	男性（n=277）	41.9	49.5	46.2	37.2	35.7	38.6	2.2	8.3	1.1
別	女性（n=437）	51.7	54.9	62.0	51.5	56.3	53.5	2.5	3.0	1.6

7 医療体制

(1) 健康に関する相談先

普段、健康に関する相談事は、「かかりつけ医」や「家族」など身近な存在に相談している人が5割いますが、特にいない人は2割程度います。特に相談する人がいない人が、必要なときに相談できるよう、相談先に関する情報提供が必要です。

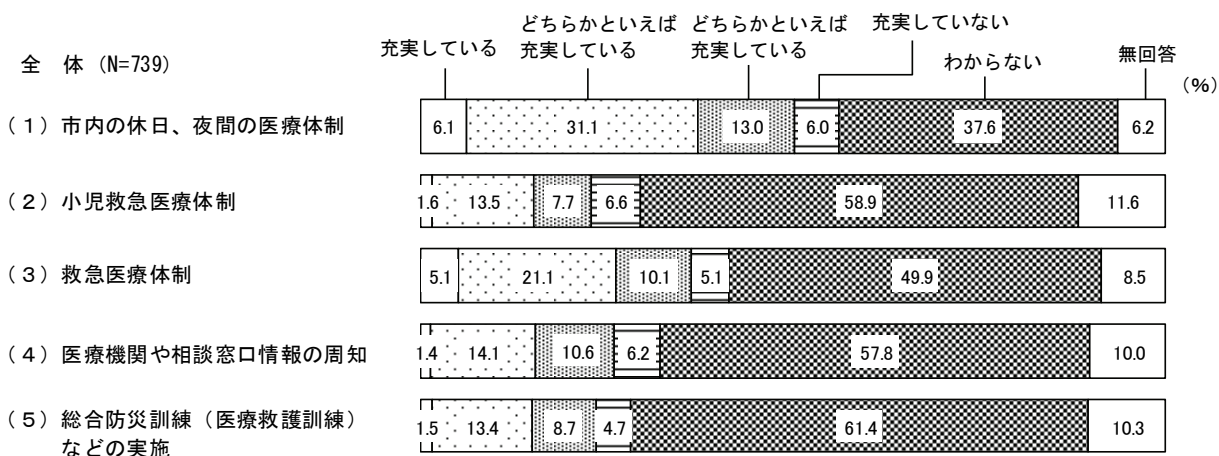
図表29 健康に関する相談先（全体：複数回答）



(2) 地域の医療サービスや危機管理体制の充実の実感

『市内の休日、夜間の医療体制』と『救急医療体制』は「充実している」と「どちらかといえば充実している」を合わせた《充実している》の割合がそれぞれ37.2%、26.2%と高くなっています。しかし、5つの項目全てで、「わからない」がそれぞれ最も多くなっているため、医療サービスや危機管理体制について、周知が必要となっています。

図表30 地域の医療サービスや危機管理体制の充実の実感（全体）



8 地域活動

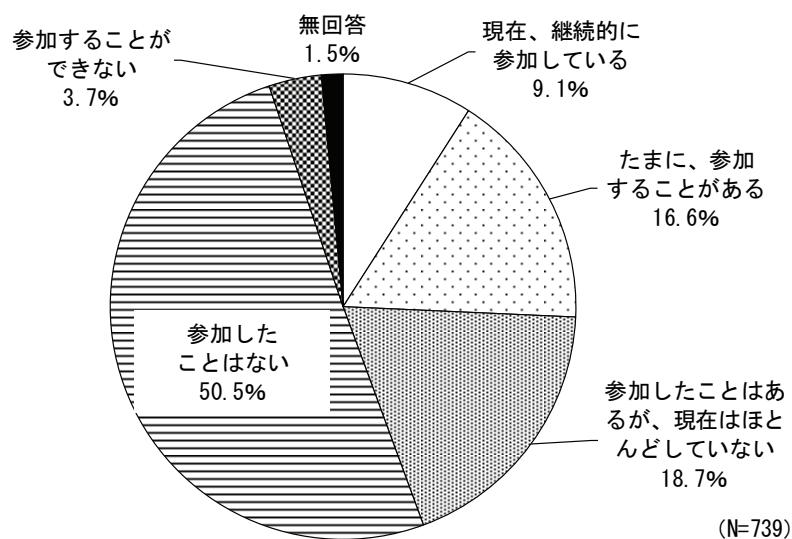
(1) 地域活動への参加状況・市が開催するスポーツイベントへの参加状況

地域や住民による各種の活動に参加したことがある人は4割以上いますが、継続的に参加している人は1割未満となっています。

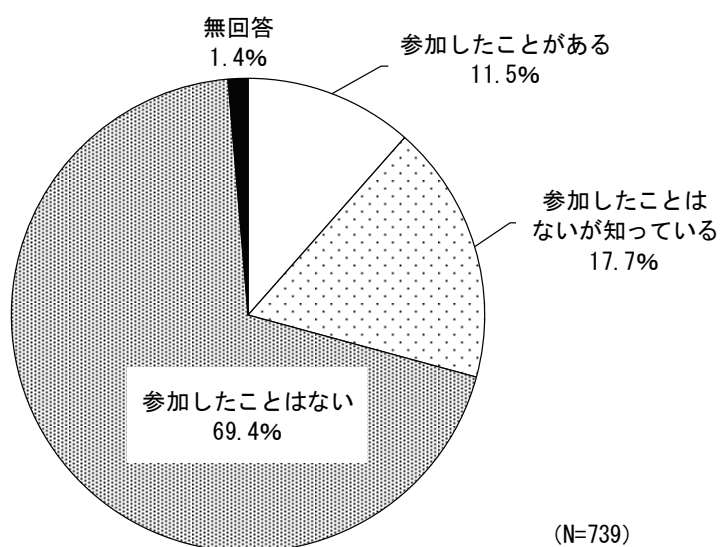
また、市が開催するスポーツイベントへの参加状況は、「参加したことはない」(69.4%)と「参加したことはないが知っている」(17.7%)を合わせた《参加したことはない》人が、87.1%となっています。

そのため、地域活動やスポーツイベントへの参加を促し、地域の人とのふれあいができるよう、情報提供やイベントの周知をする必要があります。

図表31 地域活動への参加状況（全体）



図表32 市が開催するスポーツイベントへの参加状況（全体）

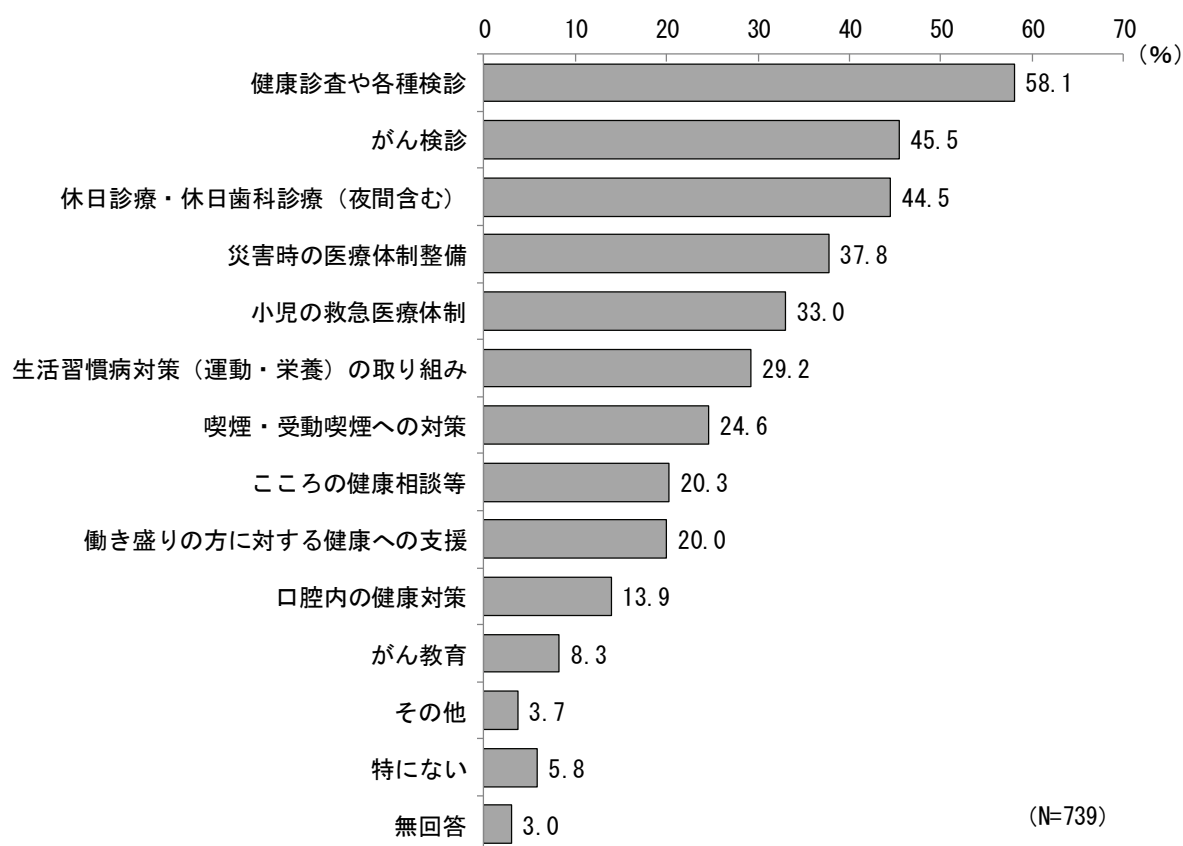


9 保健医療サービス

(1) 市が今後充実していくべき保健医療対策

「健康診査や各種検診」(58.1%) が最も多く、「がん検診」(45.5%)、「休日診療・休日歯科診療(夜間含む)」(44.5%) が続いています。市民のニーズに合わせた保健医療対策が求められています。

図表33 市が今後充実していくべき保健医療対策(全体：複数回答(5つまで))



第3節 現計画の評価から

前計画に定められた平成28年度において達成すべき数値目標について、現状数値から評価をしました。

全30項目に関する数値目標のうち、Aが11項目（36.7%）、Bが8項目（26.7%）、Cが11項目（36.7%）でした。6割以上はAまたはB評価となっていますが、C評価も多くなっています。特に、A評価については、飲酒・喫煙、歯と口腔の健康において、C評価については、栄養・食生活、休養・こころの健康づくり、がんの予防において多くなっています。

評価基準	評価内容	事業数	
A	ほぼ目標を達成した	11	36.7%
B	目標をある程度達成したが、今後の改善検討を要する	8	26.7%
C	目標を達成したとはいえ、現状について大きな課題がある	11	36.7%
計		30	100.1%

※「%」は小数点以下第2位を四捨五入し、小数点以下第1位までを表記しています。従って、必ずしも100.0%にならない場合（例：99.9%、100.1%）になることがあります。

※平成28年度アンケート調査では、調査対象が18歳以上となったため、現状で書かれている数値は、18歳以上の結果となっています。

1 栄養・食生活

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28年度)	現状 (平成28年度)	参考 食育市民アンケート調査	評価
朝食を食べる人の割合 (資料：平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	68.9%	75%以上	67.9%	83.8%	B ^{*2}
	20歳以上の女性	79.0%	85%以上	78.5%		B ^{*2}
栄養のバランスを考えている人の割合 ^{*1} (資料：平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	44.8%	50%以上	37.2%	—	C
	20歳以上の女性	66.1%	70%以上	61.8%	—	C
食事バランスガイドを知っている割合 (資料：平成23年度アンケート調査)	20歳以上の市民	38.7%	43%以上	33.1%	—	C

※1 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と選択肢が一部異なります。

※2 第3回食育市民アンケート調査の結果を考慮して評価しました。

2 身体活動・運動

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
スポーツ教室・スポーツ大会の参加者数 (資料：小金井しあわせプラン (第4次基本構想・前期基本計画))	全市民	20,127人 (平成20年) (延べ人数)	24,200人	15,440人 (平成27年) (実数)	B
体育施設の利用者数 (資料：小金井しあわせプラン (第4次基本構想・前期基本計画))	全市民	429,214人 (平成20年) (延べ人数)	515,100人	520,737人 (平成27年) (実数)	A
小金井さくら体操の参加者数 (資料：小金井しあわせプラン (第4次基本構想・前期基本計画))	高齢者	150人 (平成20年)	500人	510人 (平成27年)	A
日頃なんらかの運動をしている人の割合※1 (資料：平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	55.6%	60%以上	56.7%	B
	20歳以上の女性	51.6%	55%以上	50.8%	C
散歩またはウォーキングしている人の割合※2 (資料：平成23年度アンケート調査)	20歳以上の市民	44.4%	50%以上	46.8%	B

※1 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と質問文の表現が一部異なります。

※2 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と選択肢が一部異なります。

3 休養・こころの健康づくり

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
睡眠での休養が十分とれている人の割合 (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	31.5%	増やす	26.4%	C
	20歳以上の女性	23.4%	増やす	21.7%	C
ストレスが大いにあるという人の割合 ^{※1} (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の市民	20.9%	減らす	14.5%	A

※1 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と質問文の表現が一部異なっています。

4 飲酒・喫煙

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
お酒を毎日飲む(休肝日のない)人の割合 ^{※1} (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	33.6%	減らす	22.8%	A
たばこを吸っている人の割合 ^{※2} (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の男性	23.4%	減らす	15.3%	A
受動喫煙対策に満足している人の割合 ^{※3} (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の市民	42.0%	増やす	①公共施設 :66.7% ②交通機関 :72.0% ③勤務先 :56.0% ④飲食店 :43.8% ⑤公園 :48.8%	A

※1 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と選択肢の表現が一部異なっています。

※2 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と質問文と選択肢の表現が一部異なっています。

※3 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と質問文の表現が異なっています。

5 歯と口腔の健康

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
食後必ず歯磨きをする人の割合※ ¹ (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の の市民	42.7%	増やす	52.9%	A
定期的に歯科健診を受ける人の割合 (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上の の市民	28.0%	増やす	47.1%	A
自分の歯が「20本以上」ある人の 割合 (資料:平成23年度アンケート調査)	60歳以上 の市民	57.9%	増やす	85.1%※ ²	A
	80歳以上 の市民	28.6%	増やす	77.3%※ ²	A
かかりつけ歯科医がいる人の割合 (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上 の市民	52.7%	増やす	55.5%	A

※1 平成28年度アンケート調査では、平成23年度アンケート調査と選択肢の表現が一部異なっています。

※2 成人歯科健診受診者の結果を参照しました。

6 糖尿病・循環器病対策

指標	対象	平成23年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
かかりつけ医がいる人の割合 (資料:平成23年度アンケート調査)	20歳以上 の市民	60.2%	増やす	60.1%	C※ ¹
特定健康診査の受診者の割合 (資料:保険年金課)	40～74 歳の市民	59.8% (平成22年度)	65%※ ² 国指針 (平成24年度)	55.1%	B
特定健康診査後の保健指導実施率 (資料:保険年金課)	40～74 歳の市民	27.1% (平成22年度)	45%※ ² 国指針 (平成24年度)	15.8%	B

※1 東京都生活文化局「健康と保健医療に関する世論調査」の「かかりつけ医がある割合 66.0%」を考慮して評価しました。

※2 厚生労働省「特定健康診査等基本方針について」の目標値と同じ値としました。

7 がんの予防

指標		対象	平成22年度	目標 (平成28 年度)	現状 (平成28 年度)	評価
がん検診受診率 (健康課)	胃がん検診	35歳以上	4.0%	10%以上	4.5%	C※1
	肺がん検診	40歳以上	0.5%	3%以上	3.2%	B
	大腸がん検診	40歳以上	14.2%	20%以上	17.5%	C※2
	子宮頸がん検診	20歳以上 女性	17.4%	20%以上	14.2%	C
	乳がん検診	40歳以上 女性	22.0%	25%以上	17.1%	C

※1 胃がん検診：平成27年度多摩26市平均値5.3%を考慮して評価しました。

※2 大腸がん検診：平成27年度多摩26市平均値24.4%を考慮して評価しました。

第3章 計画の理念と目標

第1節 計画の理念

1 計画の理念

本市では、平成28年度から平成32年度までを計画期間とする市の最上位計画である「小金井しあわせプラン」において、将来像を「みどりが萌える・子どもが育つ・きずなを結ぶ 小金井市」と定め、まちづくりを進めています。また、将来像を実現するための施策の大綱では、福祉と健康分野において「誰もが安心して暮らせる思いやりのあるまち」を掲げています。

そこで、「小金井しあわせプラン」の将来像を踏まえ、本計画では、市民の多くが、健康寿命（健康で日常生活に制限なく自立して暮らせる期間）を延ばし、これからの長寿社会を認知症や寝たきり等になることなく、生涯を通じて健康で質の高い生活を送ることができる社会をめざします。

また、市内の緑豊かな自然や文化財などの地域特性をいかし、みんなで楽しく健康づくりができる環境づくりをめざします。

そのため、本計画では基本理念を次のように定め、市民一人ひとりが、自らに適した方法で“楽しみながら”続けていくことができる健康づくりを推進します。

自然とふれあい みんなで楽しむ 健康づくり

第2節 基本目標

1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がんや糖尿病等の生活習慣病・メタボリックシンドローム等は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できます。しかし、罹患した場合には長期にわたり治療を継続することが必要となるため、望ましい生活習慣を身に付け、発症を予防したり、治療を中断せずに継続するなどの重症化予防が欠かせません。

そのため、がん、糖尿病・メタボリックシンドロームなどに対処できるよう、特定健診やがん検診等の受診を積極的に促し、早期発見に努め、発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

2 生活習慣の改善

健康寿命を延伸し、生活の質を向上させるためには、健康的な生活習慣を身に付けることが重要です。

日々の生活の中で健康づくりの基本となる適切な食生活や運動、歯と口腔の健康などについて、適切な情報を発信し、市民の主体的な取り組みを推進します。また、飲酒や禁煙については、健康への影響に対する理解を深める取り組みを推進します。

3 健康を育む環境整備

生涯を通じて健康であるために、市民の身近なところに健康づくりに関する情報や場の提供、医療体制が整えられることが求められています。

そのため、市民が安心して医療を受けることができる環境を整備し、市民が利用しやすい健康づくりの場や情報を提供するとともに、スポーツやレクリエーションの機会を通して、健康の増進を図ります。

第4章 施策の展開

第1節 施策体系

【基本理念】

自然とふれあい
みんなで楽しむ
健康じへら

【基本目標】

1 生活習慣病の
発症予防・重症化予防

(1) がん検診の推進

(2) 糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

2 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活支援

(2) 身体活動・運動支援

(3) 休養・こころの健康づくり

(4) 飲酒対策・禁煙の推進

(5) 歯と口腔の健康づくり

3 健康を育む環境整備

(1) 医療体制の充実

(2) 健康づくり環境の充実

★新規に開始、または掲載する事業

【施策】

【個別事業・取り組み】

①がん検診の充実	各種がん検診／がん検診後フォローの推進
②がんに関する情報の普及啓発	乳がん自己検診法講習会の実施／がん予防に関する情報提供
①各種健康診査等の実施	フォロー健康診査／集団健康診査／肝炎ウイルス検診／骨粗しょう症検診／特定健康診査／特定保健指導
②健康づくりに関する情報の普及啓発	成人健康相談／健康講演会
①望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実	栄養個別相談／栄養集団指導（栄養講習会）／食生活に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）
②食育に関する取り組みの推進	食育推進計画の推進／★食育月間行事による普及啓発
①望ましい身体活動に関する情報提供の充実	成人健康相談（再掲）／身近にできる運動・体操の普及（健康づくりフォローアップ事業）
①休養に関する情報提供の充実	関係機関との連携による相談の充実／★休養に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）
②こころの健康についての知識の普及啓発	こころの健康に関する取り組みの推進
①飲酒に関する取り組みの推進	適量飲酒の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）／★妊婦の飲酒についての情報提供／未成年者の飲酒の防止
②禁煙に関する取り組みの推進	たばこの健康被害についての普及啓発／禁煙支援等の推進／未成年者の喫煙の防止
①歯科に関する取り組みの推進	成人歯科健康診査／妊婦歯科健康診査／歯科健康教育・相談／かかりつけ歯科医の紹介
②歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実	歯周病予防対策の推進（健康づくりフォローアップ事業）／★「6024・8020運動」の推進
①身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり	かかりつけ医の普及／★保健・医療体制の充実
①市民が利用しやすい健康づくりの場の充実	スポーツ・レクリエーションの機会の充実／★健康づくりの場の情報提供

第2節 施策の展開

基本目標1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

基本施策(1) がん検診の推進

がんの早期発見、早期治療ができるよう、がん検診の充実やがんに関する情報の普及啓発に努めます。

① がん検診の充実

がんの二次予防の推進を図る観点から、各種がん検診の実施とがん検診後のフォローの推進に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
1 各種がん検診	がんの早期発見を目的として各種がん検診（胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診）を実施します。	健康課
2 がん検診後フォローの推進	要精検者に対する早期受診の促進および結果把握に努めます。	健康課

② がんに関する情報の普及啓発

講習会や広報などを通して、がんに関する知識の普及やがん予防のための情報の提供を行い、普及啓発に努めます。

個別事業・取り組み	内容	担当
3 乳がん自己検診法講習会の実施	乳がんへの意識の普及啓発を図るため、医師による乳がんについての講義、保健師によるマンマモデルを使用した自己検診講習などを行います。	健康課
4 がん予防に関する情報提供	がんについての正しい知識の普及とがん予防のための生活習慣について、普及啓発を図るとともに、健康メモ（市報）・市ホームページ・こがねいっこ健康ナビ等での情報提供を行います。	健康課

【数値目標】

指標		対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
がん検診受診率 (健康課)	胃がん検診	40歳以上	4.7% ^{※1}	50.0%以上 ^{※2}
	肺がん検診	40歳以上	3.2%	50.0%以上 ^{※2}
	大腸がん検診	40歳以上	17.5%	50.0%以上 ^{※2}
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	14.2%	50.0%以上 ^{※2}
	乳がん検診	40歳以上の女性	17.1%	50.0%以上 ^{※2}

※1 国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、40歳以上の受診率としました。

※2 国の「がん対策推進基本計画（第3期）」（平成29年10月）の目標値と同じ値としました。

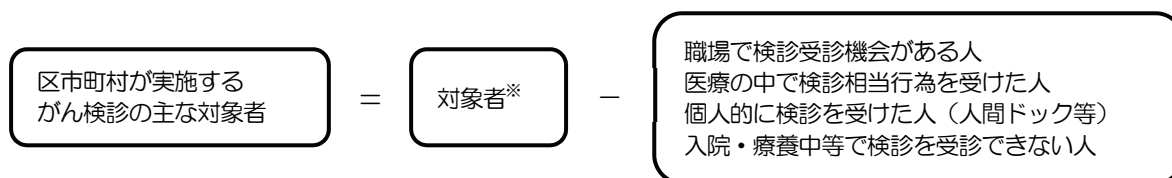
【参考】国の目標値と市の現状について

国におけるがん検診受診率の対象者は、市町村の住民全体とすることとされています。

しかし、東京都においては、他地域と比較して勤労者が多く、医療機関が多いなどの点から、実態とは乖離していることが考えられます。そのため、東京都では昭和60年度から独自に調査を実施し、区市町村が実施するがん検診の受診率の算出に当たり、対象年齢の住民のうち、職場や人間ドック等でがん検診の受診機会がある人と、入院や療養中等で検診を受診できない人を除いた割合である「対象人口率」を用いて受診率を算定しています。

本市の受診率においても、住民人口に東京都の「対象人口率」を乗じたものを対象者として受診率を算定しています。

図表34 対象人口率



※本市のがん検診の対象者

- 胃がん：35歳以上（東京都は40歳以上）
- 肺がん・大腸がん検診：40歳以上
- 子宮がん検診：20歳以上の女性
- 乳がん検診：40歳以上の女性

資料：東京都福祉保健局「とうきょう健康ステーション」を参考に作成

基本施策（２） 糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

生活習慣病の予防と重症化を予防できるように、各種健康診査の実施や健康づくりに関する情報の普及啓発に努めます。

① 各種健康診査等の実施

糖尿病やメタボリックシンドロームの二次予防の推進を図る観点から、各種健康診査の実施により、生活習慣の改善、糖尿病などの早期発見に努めます。

個別事業・取り組み	内容	担当
5 フォロー健康診査	特定健康診査および後期高齢者医療健康診査の受診者、40歳以上の集団健康診査の受診者を対象に、従来の基本健康診査の検査項目のうち、特定健康診査等の検査項目に含まれないものについて、検査項目を上乗せして実施します。	健康課
6 集団健康診査	35歳から39歳の市民および40歳以上で医療保険未加入等により特定健康診査等の対象とならない市民、16歳から39歳の心身に障がいのある市民を対象に、集団方式で特定健康診査の検査項目と同様の健診を実施します。	健康課
7 肝炎ウイルス検診	自身の肝炎ウイルス感染の状況を認識するため、40歳の市民、41歳以上で、当該年度の特定健康診査等で肝機能異常を指摘された市民や、41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない市民を対象に、C型・B型肝炎ウイルス検診を実施します。	健康課
8 骨粗しょう症検診	35歳から70歳までの5歳刻みの節目年齢の女性の市民を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	健康課
9 特定健康診査	当該年度に40歳以上になる小金井市国民健康保険の被保険者の方および、後期高齢者医療被保険者の方を対象に、健康診査を実施します。	保険年金課
10 特定保健指導	特定健診の結果より、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、生活習慣改善ができるように支援します。	保険年金課

② 健康づくりに関する情報の普及啓発

講演会や相談を通し、健康づくりに関する情報の普及啓発に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
1 1 成人健康相談	市民の健康保持・増進のため、医師、保健師等が市内の公共施設で、疾病予防の健康相談を実施します。	健康課
1 2 健康講演会	小金井市医師会、東京都小金井歯科医師会に講師を依頼し、医科や歯科に関する講演会を開催します。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)	40～74歳の 市国民健康保険 加入者	55.1%	60.0%*国指針
特定健康診査後の保健指導実施率 (資料：保険年金課)	40～74歳の 市国民健康保険 加入者	15.8%	60.0%*国指針

※ 厚生労働省「特定健康診査等実施計画作成の手引き」の目標値と同じ値としました。

コラム

～「フレイル」を知っていますか？～

「フレイル」とは高齢になることで筋力や精神面が衰える状態を指すことです。中年期までの健康づくりは、メタボリックシンドローム対策が中心ですが、高齢期は「フレイル」予防が重要になってきます。

「フレイル」にならないために機能的健康を守ることが最も大切になります。機能的健康とは「心身機能」（認知機能や身体機能などの働き）、「生活機能」（歩くことや食べることなど生活行為を営む能力）、「社会的機能」（孤立せずに社会とつながる意欲と行動力）のことで、この3つを維持するのが肝心です。

「フレイル」を防ぐ3つのポイント

- 1 栄養……いつまでも自立して体を動かすには日々の食事がカギ。バランスよく栄養をとることが大切です。
- 2 体力……体力が落ち、足腰が弱ってきたら、フレイルが忍び寄ってきているサイン。家の中でも、外でもよく動いて、定期的に運動をすることが大切です。
- 3 社会参加…家にこもらず、外に出る。1日1回は外出して、人との会話を楽しみましょう。

基本目標２ 生活習慣の改善

基本施策（１） 栄養・食生活支援

「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通じ、健やかな生活を送ることができるように、望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実や食育に関する取り組みを推進します。

① 望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実

栄養相談や栄養指導などを通じ、ライフステージに合わせた望ましい食生活と栄養に関する情報の提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
13 栄養個別相談	妊産婦・乳幼児から成人・高齢者まで、個々の状況に合わせた食生活の改善など、生涯を通じ、健やかな生活を送ることができるよう、管理栄養士が相談を実施します。	健康課
14 栄養集団指導（栄養講習会）	地域住民のニーズに合わせた多様なテーマを設定し、自らが楽しみながら栄養改善・生活改善等について学び、生活の向上および健康づくりへの普及啓発を図ります。	健康課
15 食生活に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）	「食事バランスガイド」等を活用し、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事の大切さをはじめとした食生活に関する情報提供を行います。	健康課

② 食育に関する取り組みの推進

食べることの大切さや正しい食知識の普及と、望ましい食行動への変容を図るとともに、「小金井らしい食生活」の推進を図ります。

個別事業・取り組み	内容	担当
16 食育推進計画の推進	第3次小金井市食育推進計画に定める「小金井らしい食育のあるひとづくり・まちづくり」を基本に、地域のふれあいを大切にし、環境に優しい食生活の実践を図ります。	健康課
17 食育月間行事による普及啓発	第3次小金井市食育推進計画における、「野菜」、「団らん」、「ふれあい」、「環境」をキーワードとする「小金井らしい食育のあるひとづくり・まちづくり」(Koganei-Style)を地域に展開していくために、6月の食育月間に、食育啓発イベント等を実施します。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標※1 (平成35年度)
朝食を食べる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	67.9%	100%に 近づける
	18歳以上の女性	78.5%	
栄養のバランスを考えている人の割合 (主食と主菜と副菜を揃える等) (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	37.2%	増やす (60.0%以上)
	18歳以上の女性	61.8%	

※1 「第3次小金井市食育推進計画」の「取組の指標」に基づき設定しました。

基本施策（２） 身体活動・運動支援

身体活動・運動の意義を理解し、身近にできる運動や体操を日常生活に取り入れることで、健康づくりに理想的とされる身体活動量を確保できるように、望ましい身体活動に関する情報提供の充実に努めます。

① 望ましい身体活動に関する情報提供の充実

健康相談や健康教室などを通し、ライフステージに合わせた望ましい身体活動に関する情報提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
11 成人健康相談（再掲）	市民の健康保持・増進のため、医師、保健師等が市内の公共施設で、個人に合わせた相談を実施し、望ましい運動習慣づくりの支援をします。	健康課
18 身近にできる運動・体操の普及（健康づくりフォローアップ事業）	望ましい身体活動に関する知識と、負担感なく取り入れやすい運動や体操の情報提供を行います。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
日頃なんらかの運動をしている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	56.7%	65.0%以上 ^{※1}
	18歳以上の女性	50.8%	

※1 「小金井市スポーツ推進計画」の「小金井市民のスポーツ実施率（成人で週1～2回以上スポーツを実施した割合）」の目標（平成32年度）65.0%を参考に設定しました。

基本施策（3） 休養・こころの健康づくり

十分な睡眠や趣味の活動などを通じて適切な休養を取ることでストレスと上手に付き合うことができ、心身の健康を保てるように、休養に関する情報提供の充実やこころの健康についての知識の普及啓発に努めます。

① 休養に関する情報提供の充実

関係機関との連携による相談窓口の充実や周知、休養に関する情報提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
19 関係機関との連携による相談の充実	こころの健康に関して心配のある人やその家族を対象に、相談窓口の周知に努めます。	自立生活支援課
20 休養に関する知識の普及啓発（健康づくりフォーアップ事業）	適切な睡眠の意義や取り方、趣味の活動などを通じた余暇時間の過ごし方など、休養に関する知識の情報提供を行います。	健康課

② こころの健康についての知識の普及啓発

健康教室などを通し、こころの健康についての知識の普及をするとともに、ストレス解消法について、普及啓発に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
21 こころの健康に関する取り組みの推進	睡眠、休養、こころの健康について、ストレスチェックなどの気づきの場を提供するとともに、健康教室など様々な機会を通して知識の普及に努めます。 また、趣味、運動、レクリエーションなど、市民が自分に合ったストレス対処法を知り、またストレス解消法を身に付けることができるよう、普及啓発を図ります。	健康課 自立生活支援課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
睡眠での休養が十分とれている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の男性	26.4%	30.0%
	18歳以上の女性	21.7%	25.0%

基本施策（４） 飲酒対策・禁煙の推進

飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を正しく理解し、より健康的な行動に結びつくように、飲酒に関する取り組みと禁煙に関する取り組みを推進します。

① 飲酒に関する取り組みの推進

飲酒の健康への影響や、妊婦・授乳中の女性の飲酒や未成年の飲酒防止および節度ある適度な飲酒についての知識の普及を図り、飲酒対策に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
22 適量飲酒の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）	飲酒に関する正しい知識を普及させ、「節度ある適度な飲酒」の習慣を保つことができるよう意識啓発に努めます。	健康課
23 妊婦の飲酒についての情報提供	妊婦・授乳中の女性の飲酒の防止に向けて、胎児や乳児の健康に与える影響について情報提供を行います。	健康課
24 未成年者の飲酒の防止	児童生徒を対象に飲酒の影響についての知識の普及啓発を図るとともに、未成年者における飲酒の影響について市民に周知します。	指導室 健康課

② 禁煙に関する取り組みの推進

たばこの健康への影響について十分な知識の普及を図るとともに、禁煙希望者に対する禁煙支援、未成年者の喫煙防止に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
25 たばこの健康被害についての普及啓発	一般市民や妊婦などを対象に、たばこが健康に与える影響について、情報提供を推進します。また、学校保健と連携して、たばこの影響についての普及啓発を図ります。	健康課
26 禁煙支援等の推進	禁煙希望者への相談や専門機関の紹介を行うとともに、特定保健指導事業などと連携して効果的な禁煙への支援体制づくりを推進します。	健康課
27 未成年者の喫煙の防止	児童生徒を対象にたばこの害についての知識の普及啓発を図ります。	指導室

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
お酒を毎日飲む（休肝日のない）人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	20歳以上の市民	22.8%	15.0%
たばこを吸っている人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	20歳以上の市民	15.3%	12.0%*国指針

※ 厚生労働省「健康日本21（第二次）」の平成34年度目標値と同じ値としました。

基本施策（５） 歯と口腔の健康づくり

生涯を通じ自分の歯で過ごし、歯と口腔の健康を維持するために、歯科健康診査や相談の充実を図るとともに、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実を図ります。

① 歯科に関する取り組みの推進

歯科健康診査や相談を実施し、歯の喪失防止と歯の喪失の原因となる、う蝕および歯周病の予防を推進します。

個別事業・取り組み	内容	担当
28 成人歯科健康診査	25歳から80歳の5歳刻みの節目年齢の市民を対象に、高齢期の歯の喪失の原因となる歯周疾患の早期発見に努め、生涯を通じ自分の歯で過ごせることを目的に実施します。	健康課
29 妊婦歯科健康診査	市内在住の妊婦を対象に、妊娠中に口腔健診および歯科保健指導を行い、妊婦自身の歯科保健意識を高め、口腔内の健康増進を図ります。	健康課
30 歯科健康教育・相談	各種保健衛生事業相互の連携を図り、ライフステージの各段階においてふさわしい歯科教育・相談を実施し、市民の口腔における健康の保持増進を図ります。	健康課
31 かかりつけ歯科医の紹介	要介護者の方、障がいのある方で、歯科医院にかかっていない方に対して、かかりつけ歯科医の紹介を行います。	健康課

② 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実

正しい口腔ケアの知識や歯と口腔の健康と全身の健康との密接な関わりについて、情報提供の充実を図ります。

個別事業・取り組み	内容	担当
32 歯周病予防対策の推進 (健康づくりフォローアップ事業)	生活習慣病をはじめ、様々な全身疾患と歯周病との相互関係について、健康教育やそのほかの機会を通じて正しい知識の普及啓発を図ります。	健康課
33 「6024・8020運動」の推進	60歳で24本以上の歯がある市民、80歳で20本以上の歯がある市民の増加をめざし、各種の歯科事業を実施します。また、関係機関と連携して「6024・8020運動」を推進します。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
自分の歯が「20本以上」ある人の割合 (資料：成人歯科健診受診者の結果)	80歳の市民	77.3%	85.0%
かかりつけ歯科医がいる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	18歳以上の市民	55.5%	60.0%

基本目標3 健康を育む環境整備

基本施策（1） 医療体制の充実

身近な地域で安心して医療を受けることができるように、医療を受けられる体制づくりに向けた取り組みを推進します。

① 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

市民にとって身近なかかりつけ医の普及に努めるとともに、東京都や関係機関等と連携して地域の保健・医療体制のさらなる充実に向けて検討を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
34 かかりつけ医の普及	医療機関との連携・協力のもと、各種の保健・医療サービスを身近なところで提供するかかりつけ医の普及を図ります。	健康課
35 保健・医療体制の充実	東京都や地域の関係機関等と連携し、地域の保健・医療体制について検討します。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
かかりつけ医がいる人の割合 (資料：平成28年度アンケート調査)	20歳以上の市民	60.1%	65.0%

基本施策（２） 健康づくり環境の充実

市民誰もが、それぞれの目的や体力、年齢などに応じて、気軽にスポーツ・レクリエーションに親しむことができるように、市民が利用しやすい健康づくりの場の充実に努めます。

① 市民が利用しやすい健康づくりの場の充実

スポーツ大会やスポーツのイベントなどを通し、市民の誰もが気軽に参加できる機会の充実に努めるとともに、市内の恵まれた自然環境等を活用し、誰もが参加しやすいウォーキングや健康体操等の普及を図ります。

個別事業・取り組み	内容	担当
36 スポーツ・レクリエーションの機会の充実	スポーツ人口の底辺拡大と相互交流を推進するため、市民体育祭などのスポーツ大会を実施します。 高齢者や障がいのある人、親子など、誰もが気軽に参加できるスポーツのイベント、教室やレクリエーションの活動の場を充実させます。	生涯学習課
37 健康づくりの場の情報提供	市や関係機関が作成している各種ウォーキングマップ（「小金井てくてくマップ」、「小金井まち歩きマップ」など）について、普及と活用の促進を図ります。	健康課

【数値目標】

指標	対象	現状 (平成28年度)	目標 (平成35年度)
スポーツ教室・スポーツ大会の参加者数 (資料：小金井しあわせプラン (第4次基本構想・後期基本計画))	全市民	15,440人 (平成27年) (実数)	21,200人 ^{※1} (実数)

※1 「第3次小金井市生涯学習推進計画」に基づき、平成32年度の目標人数と同数としました。

第5章 計画の推進

第1節 計画の推進体制

1 計画の推進体制の整備

行政機関をはじめ、市民、医療保険者、教育関係機関、企業（職域）、健康関連団体等の健康に関わる様々な関係者が、それぞれの特性をいかしつつ連携し、個々の市民の健康づくりを支援する体制を整備し、計画の推進を図ります。

2 様々な関係者へ期待する取り組み

（1）市

市は、地域における住民の健康づくりの推進役として、各種行政機関、学校、地域・職域団体、健康関連団体等と連携を図り、地域の実状に応じた健康づくり対策に取り組めます。

（2）市民

市民は、「自らの健康は自ら守る」を基本に、市の健康づくり事業等への積極的な参加を通じて健康への理解を深め、自らの健康について考え、生涯を通じ適切に健康管理ができるようになることが期待されます。

（3）医療保険者

医療保険者は、特定健康診査・特定保健指導を実施し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防の重要性について普及啓発を積極的に行うことが期待されます。

（４）教育関係機関

教育関係機関は、児童生徒が健康の大切さを認識できるようにするとともに、家庭や地域と連携し、健康的な生活習慣を身に付けるための教育に取り組むことが期待されます。

（５）企業（職域）

企業（職域）は、従業員の健康管理において、特に壮年期・中年期の健康づくりに重要な役割を担っていることから、職場における健康管理を推進するとともに、地域社会の一員として、健康づくり活動の場の提供など、地域の健康づくりに対して協力することが期待されます。

（６）健康関連団体

医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会などの健康関連団体は、その専門性をいかして、健康に関する相談や情報提供等を実施し、地域の取り組みに積極的に協力して、地域住民の健康づくりを支援することが期待されます。

第2節 計画の評価方法

最終年度に本計画に定める数値目標の達成状況の評価を行い、その後の健康づくり運動に反映できるようにするとともに、PDCAサイクル（計画—実施—評価—改善）による効果的な行政運営をめざします。

