

飲酒

【目標】
生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
適切な1回当たりの飲酒量の認知度	男性75.9% 女性50.8%	ふやす
生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人の割合	男性33.5% 女性48.2%	男性13.0% 女性6.0%

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 適量の飲酒を心がける
- 2 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して飲酒をしない
- 3 多量飲酒にならないよう工夫する

行政の取り組み

- 1 生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす
- 2 妊婦、未成年の飲酒をなくす



歯と口腔の健康

【目標】
ライフステージを通じて正しい口腔ケアを身につける

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
20本以上自分の歯がある人の割合	【65～74歳】 64.6% 男性59.4% 女性68.4% 【75歳以上】 40.7% 男性46.8% 女性33.8%	【65～74歳】 70% 【75歳以上】 50%
かかりつけ歯科医をもつ人の割合	47.3%	70%以上

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防措置を受ける
- 2 正しい口腔ケアを習慣にする

行政の取り組み

- 1 ライフステージを通じて口腔ケアを推進する
- 2 かかりつけ歯科医を持つ人をふやす
- 3 よく噛んで食べる習慣を身につける



健康を支える社会環境の整備

地域の健康づくり

【目標】
地域の中で健康づくりを推進する

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
健康を保つために心がけていることがある人の割合	71.4% 男性68.5% 女性74.7%	ふやす
かかりつけ医療機関がある人の割合	69.8%	ふやす

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 健康づくりの講座や教室に積極的に参加する
- 2 健康を支える担い手になる

行政の取り組み

- 1 地域の中で健康づくりを推進する
- 2 健康の情報を共有する



地域のつながり

【目標】
地域のつながりを醸成し、健康実感を高める

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
自分の健康状態をよいと感じている人の割合	80.3% 男性80.5% 女性81.7%	ふやす
地域の人とつきあいはない人の割合	12.0% 男性15.4% 女性9.0%	へらす

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 地域の活動に積極的に参加する
- 2 ボランティア活動を積極的に行う
- 3 市や関係団体のイベントに参加する

行政の取り組み

- 1 地域の活動を支援してつながりを醸成する
- 2 高齢者の社会参加をふやす



こだいら健康増進プラン（案）

～広げよう、元気のわ！～

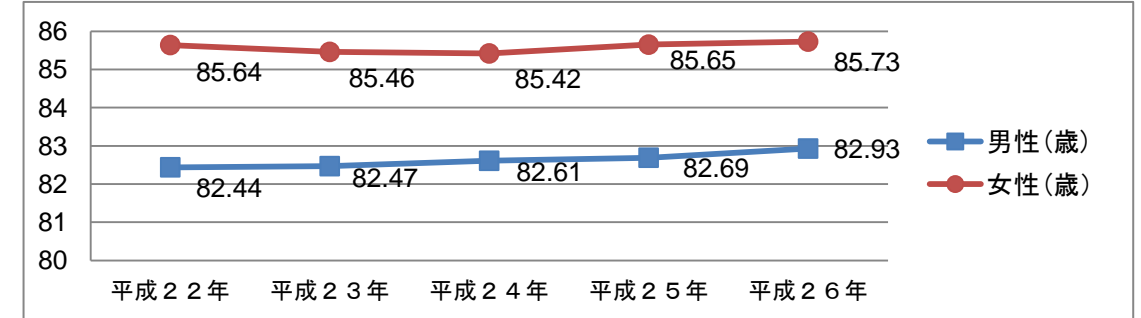
（概要版）

計画策定について

小平市では、心身ともに健やかな期間を長くつづけることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合をふやすことを目指して、小平市食育推進計画を内包したこだいら健康増進プランを策定しましたので概要をご紹介します。計画期間は、平成29年度から34年度までの6カ年計画です。

本計画では、基本理念を「子どもから大人まで、ともに支えあい、みずから健康をつくるこだいらへ」とし、基本目標に「健康寿命の延伸」を掲げています。

■小平市の65歳健康寿命（要介護2以上を受けた平均年齢の推移）



小平市の健康に関する課題

循環器疾患の発症予防

本市では、循環器疾患による死亡数、死亡率において、基準値よりも高い数値が継続してみられます。循環器系疾患の要因の一つである、高血圧性疾患の患者数が多いという結果が出ています。よって、脳内出血などの脳血管疾患及び心疾患などの循環器疾患の発症を予防することが大きな課題になります。

各種健康診査・がん検診受診率の向上

生活習慣病は、早期発見のために、各種健康診査を毎年受診するなど健康管理を行い予防に努める必要があり、各種健康診査や各種がん検診の受診率向上への取り組みが必要です。

生活習慣改善への取り組み

生活習慣病の予防のためには、生活習慣を改善していくことが重要です。正しい生活習慣は、子どもから大人まで、それぞれのライフステージを通じて健康づくりに取り組む必要があります。特に食・栄養は、健康づくりにおいて重要な要素であることから、食育基本法第18条に基づく食育推進計画として位置付けていきます。

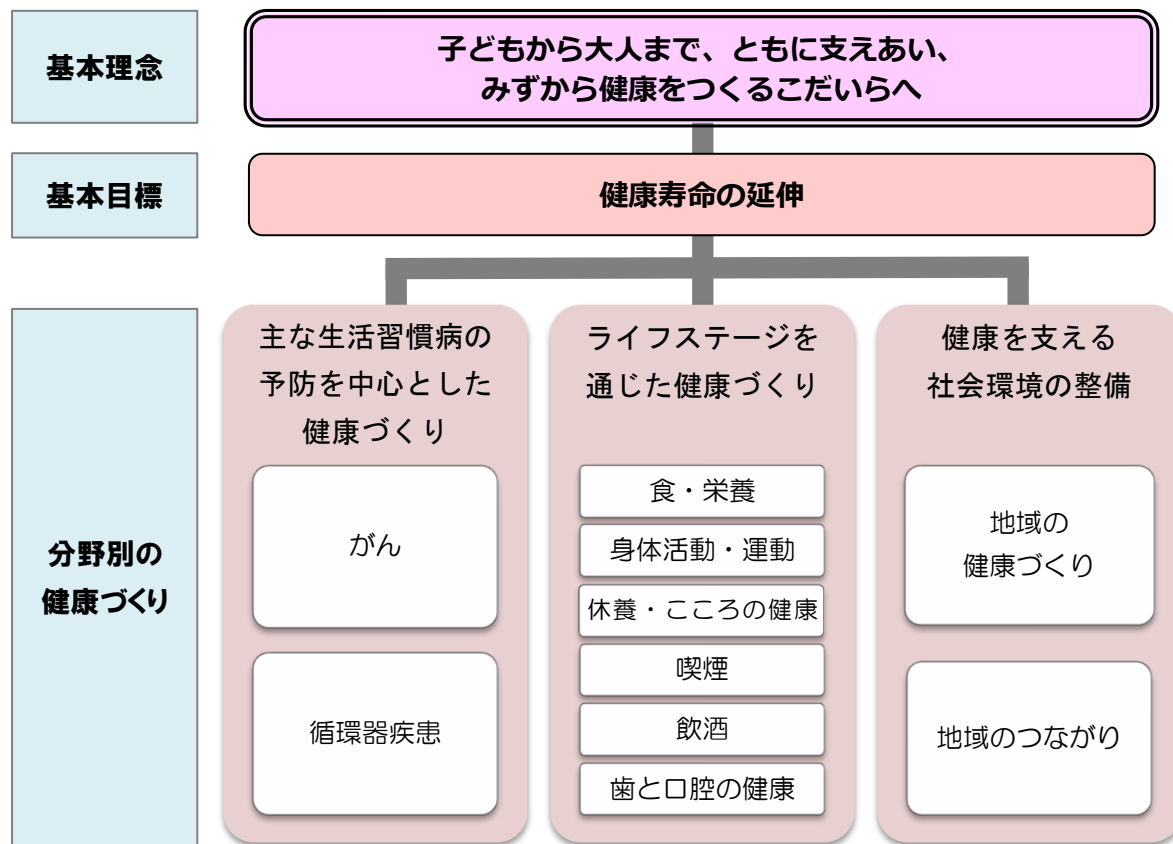
地域のつながりの醸成

小平市の健康に関する意識調査では、国や都の結果と同様に地域の人とのつながりがないと回答した人ほど、自分の健康状態をよくないと回答する傾向がありました。地域のつながりをさらに醸成し、地域の中で互いに支え合う関係づくりをすすめることで健康実感を高めていく必要があります。

こだいら健康増進プラン【概要版】

作成 小平市健康福祉部健康推進課
〒187-0043 小平市学園東町 1-19-12 小平市健康センター
電話：042-346-3700 FAX：042-346-3705

小平市の目指す健康づくり



ライフステージを通じた健康づくり

食・栄養

【目標】
食を通じた健康づくりをすすめる

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
野菜摂取量350g以上の認知度	43.1% 男性37.0% 女性48.4%	50%
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	58.9% 男性56.5% 女性60.5%	80%

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 朝食は必ず食べる
- 2 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- 3 野菜摂取量1日あたり350gを心がける
- 4 減塩を心がける

行政の取り組み

- 1 適切な量と質の食事をとる人をふやす
- 2 ライフステージを通じた食育を推進する
- 3 地産地消の推進と食や農に関わる体験活動を推進する



身体活動・運動

【目標】
日常生活で身体活動量をふやす

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
1日8,000歩以上歩いている人の割合	【20～64歳】 男性15.8% 女性8.0% 【65歳以上】 男性6.8% 女性5.4%	【20～64歳】 男性30% 女性16% 【65歳以上】 男性10% 女性8%
運動習慣者の割合	【20～64歳】 男性35.5% 女性24.4% 【65歳以上】 男性50.0% 女性43.4%	【20～64歳】 男性36% 女性33% 【65歳以上】 男性58% 女性48%

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 1日8,000歩を目指して歩く
- 2 週2回自分にあった運動を実行する
- 3 こだ健体操を覚えて実行する

行政の取り組み

- 1 日常生活で歩数をふやす
- 2 運動習慣者をふやす
- 3 ロコモティブシンドロームの予防に取り組む



主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

がん

【目標】
がんを早期発見し、早期治療へつなげる

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
がん検診受診率	胃がん 4.6% 肺がん 5.5% 大腸がん 25.7% 子宮頸がん 18.5% 乳がん 23.0%	胃がん 10% 肺がん 10% 大腸がん 30% 子宮頸がん 25% 乳がん 25%
がん精密検査受診率	胃がん 93.5% 肺がん 94.1% 大腸がん 74.3% 子宮頸がん 63.1% 乳がん 83.7%	95%以上

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 定期的ながん検診を受診する
- 2 がんの予防につながる生活習慣について学習する

行政の取り組み

- 1 がん検診の受診率を向上させる
- 2 がん精密検査の受診率を向上させる
- 3 がんを予防する生活習慣を普及する



循環器疾患

【目標】
脳血管疾患、心疾患の発症をへらす

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
特定健診受診率	47.3%	60%
一般健診受診率	50.2%	57%

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握する
- 2 体重管理を身につけて、BMIの「肥満」や「やせ」に注意する
- 3 かかりつけ医療機関とかかりつけ薬局を持つ
- 4 減塩を心がける

行政の取り組み

- 1 各種健康診査の受診率を向上させる
- 2 健康診査のデータを活用した生活習慣の改善に取り組む
- 3 危険因子を適切に管理する生活習慣を普及する



休養・こころの健康

【目標】
休養を充実させ、悩みやストレスに対処する

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
睡眠時間が足りていると感じている人の割合	60.5%	65%
日常生活でストレスを感じている人の割合	65.3%	へらす

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 適切な睡眠を心がける
- 2 悩みやストレスを感じたら周囲に相談する
- 3 周囲に悩んでいる人がいたら声をかけ、相談支援につなげる

行政の取り組み

- 1 休養を充実させ、悩みやストレスに対処する



喫煙

【目標】
喫煙者をへらす（やめたい人がやめる）

【主な数値目標】

指標	現状値	目標値
成人の喫煙率	15.4%	12%
COPDの認知度	19.8%	80%

【目標達成への取り組み】

市民の取り組み

- 1 禁煙にチャレンジする
- 2 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して喫煙しない
- 3 受動喫煙の健康への影響について学習する

行政の取り組み

- 1 成人の喫煙をへらす
- 2 妊婦、未成年の喫煙をなくす
- 3 受動喫煙の機会がある人をへらす

