

第3章 計画の考え方と具体的取り組み

1. 計画の目標・理念

(1) 計画の目標

- 高齢者人口の増加に伴い、要介護認定者数が増加しています。健康寿命を延伸することは、高齢期に至るまでの間、心身の健康が大きく損なわれず、たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、その後も生活機能を維持し続けることを意味します。
- 本計画では、「**健康寿命の延伸**」を計画の最終目標に掲げます。

(2) 計画の理念

- 「健康寿命の延伸」を実現するために、「**誰もが健幸で笑顔あふれるまちをめざして**」を基本理念に、一人ひとりの市民の生涯を通じた健康づくりの着実な推進を図っていきます。

(3) 3つの分野別目標

- 「健康寿命の延伸」を実現するために、「Ⅰ 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「Ⅱ 生活習慣の改善」、「Ⅲ 健康を支え守る社会環境の整備」の分野別目標を掲げ、具体的な施策の展開を図っていきます。

I 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

- がんを含めた三大生活習慣病による死亡者数が、死亡者全体の半数以上を占めています。がんや糖尿病等の生活習慣病は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できる疾患ですが、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です。分野別目標Ⅰでは、発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防に着目し、主な生活習慣病とそのリスクを高める「がん」「糖尿病・メタボリックシンドローム」「循環器疾患」の3つを取り組みの柱としました。

II 生活習慣の改善

- 生活習慣病を予防するためには、日頃から自らの生活習慣を振り返り見直すことが重要です。分野別目標Ⅱは、多くの市民に実践してもらいたい、望ましい習慣に着目し、健康づくりの基本となる「食育・栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」と、健康に影響がある「飲酒」「喫煙」の6つを取り組みの柱としました。
- 清瀬市食育推進計画にあたる「食育・栄養・食生活」では、ライフステージに応じた食育に取り組んでいきます。

III 健康を支え守る社会環境の整備

- 心身の健康の保持増進のためには、市民一人ひとりが主体的に健康課題に対して適切な情報を獲得し、実践できるように社会環境の整備を強化することが重要であるため、「健康を支え守るための社会環境の整備」を取り組みの柱としました。

2. 計画の体系

基 本 目 標

健康寿命の延伸

基 本 理 念

誰もが健幸で笑顔あふれるまちをめざして

| 分野別目標 |

I

主な生活習慣病の
発症予防と重症化予防

II

生活習慣の改善

III

健康を支え守る
社会環境の整備

| 取り組みの柱 |

- 1 がん
- 2 糖尿病・メタボリックシンドローム
- 3 循環器疾患

1 食育・栄養・食生活
(清瀬市食育推進計画)

- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康
- 4 飲酒
- 5 喫煙
- 6 歯・口腔の健康

- 1 健康を支え守るための社会環境整備

I 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

| 分野別目標 |

主な生活習慣病の 発症予防と重症化予防

| 取り組みの柱 |

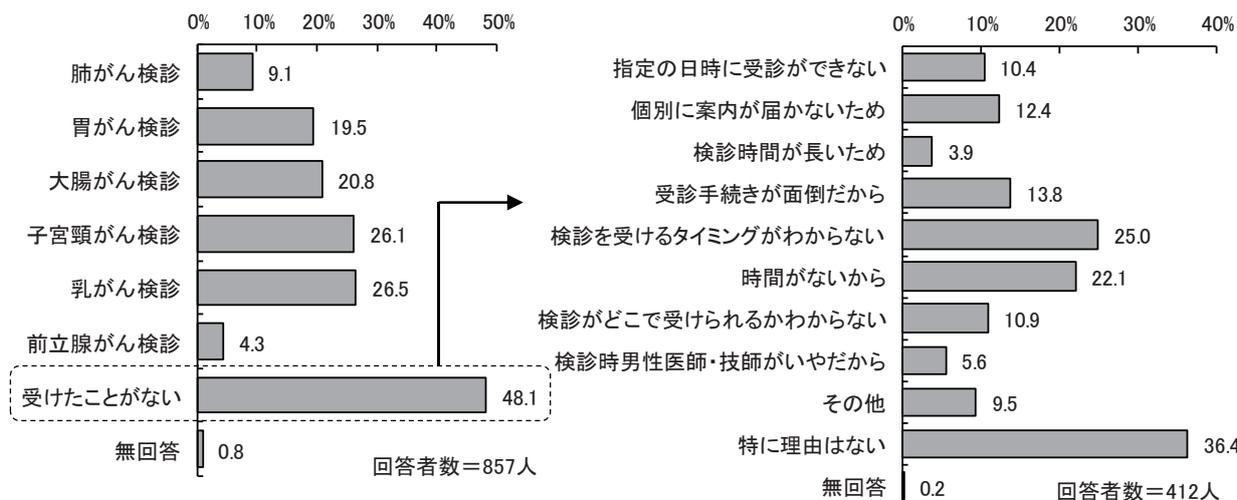
1 がん
2 糖尿病・メタボリックシンドローム
3 循環器疾患

I-1. がん

(1) 現状と課題

- 清瀬市における主要死因の第1位は悪性新生物で、3割を超える状況となっています。しかし、平成27年度の胃がん、大腸がん、肺がんの検診受診率は、第1次健康増進計画策定当初よりも上がっているものの、東京都の割合より低くなっています。
- アンケート調査報告書によれば、がん検診を受けない主な理由として、「特に理由はない」36.4%、「検診を受けるタイミングがわからない」25.0%、「時間がないから」22.1%となっています。
- 年齢別にみると、「特に理由はない」が全ての年齢層において上位となっており、今後がん検診の大切さを普及啓発していく必要があります。
- 「検診を受けるタイミングがわからない」は20歳代～30歳代に多く、40歳代でも22.4%が回答していることから、がん検診を受けることが望ましい時期に、これらの年齢に効果的な広報、勧奨をどのように行うかが課題と言えます。また、「時間がないから」と回答している人は、50歳代が最も多くなっています。
- 現在、がん検診受診の普及啓発のため、一定の年齢の方への個別勧奨のほか、一部がん検診については自己負担額が無料となるクーポン券の配布を行っています。今後、さらなる受診率の向上をめざし、より効果的な取り組みを検討していく必要があります。

図表 33 過去2年間のがん検診、がん検診を受けない理由（複数回答）



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 34 がん検診を受けない理由／性別・年齢別（複数回答）

単位 (%)

		回答者数(人)	指定の日時に受診できない	個別に案内が届かないため	健診時間が長いから	受診手続きが面倒だから	健診を受けるタイミングがわからない	時間がないから	検診がどこで受けられるかわからない	検診時男性医師・技師がいやだから	その他	特に理由はない
全体		412	10.4	12.4	3.9	13.8	25.0	22.1	10.9	5.6	9.5	36.4
性別	男性	236	8.1	12.7	3.8	9.3	25.0	20.3	14.0	0.8	7.6	42.4
	女性	165	13.3	12.1	4.2	20.0	23.6	24.8	7.3	12.7	12.7	29.1
年齢別	20歳代	86	7.0	15.1	4.7	14.0	33.7	18.6	15.1	5.8	5.8	37.2
	30歳代	88	8.0	19.3	2.3	12.5	36.4	19.3	12.5	5.7	9.1	30.7
	40歳代	107	15.9	10.3	2.8	17.8	22.4	23.4	11.2	5.6	9.3	33.6
	50歳代	70	10.0	11.4	10.0	14.3	14.3	28.6	11.4	7.1	5.7	41.4
	60-64歳	49	8.2	2.0	0.0	6.1	6.1	24.5	2.0	4.1	24.5	44.9

資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

(2) 第1次健康増進計画の評価

がん		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	平成27年度 (2015年度)
胃がん検診受診率	40歳以上	3.7%	上げる	3.8%
肺がん検診受診率	40歳以上	0.7%	上げる	2.0%
大腸がん検診受診率	40歳以上	4.0%	上げる	7.7%
子宮頸がん検診受診率	20歳以上	4.5%	上げる	13.6%
乳がん検診受診率	40歳以上	3.0%	上げる	20.3%

(3) 望ましい姿

- 多くの市民が、がんを遠ざけるための生活習慣を実施し、定期的に科学的根拠に基づく検診を受けています。
- 自覚症状がある場合は早目に医療機関を受診し、必要な精密検査を受けていることにより早期発見に努めています。

(4) 施策の方向性

- ◆ 市民が定期的ながん検診を受診できるよう、受診の機会を確保します。また、個別勧奨等を通じて直接検診の受診を働きかけるとともに広報等を活用して普及啓発に努めます。
- ◆ 検診の結果、要精密検査となった場合、アンケート等により精密検査の受診状況を把握し、早期に医療機関の受診を促します。
- ◆ がん予防に関する正しい知識（がんを遠ざける生活習慣等）の普及啓発を推進します。



豆知識 市が実施するがん検診とは

がん検診には、対策型検診と任意型検診があります。対策型検診は、集団全体の死亡率減少を目的として実施するもので、市が実施する検診が該当します。一方、任意型検診は、対策型検診以外の検診が該当し、例えば医療機関等が実施する人間ドックが例としてあげられます。

がんは、早期発見を行えば、治療が可能な疾患です。それだけに、がん検診の役割は、重要であると言えます。

市の事業として実施するがん検診は対策型検診で、がんによる死亡率減少効果が確立している方法（科学的根拠に基づくがん検診）で実施することが求められます。さらに、集団での死亡率減少の効果を得るためには、高い受診率、精度管理体制の整備が求められます。

一方、任意型検診は、検診方法を選択し、検診の精度を管理する必要はありますが、個々の受診者への対応が可能となるという利点もあります。

市が実施するがん検診が、人間ドックで実施するがん検診と異なるのは、このような背景があるからです。

<対策型がん検診と任意型がん検診の比較>

検診方法	対策型がん検診（住民健診型）	任意型検診（人間ドック型）
基本条件	・当該がんの死亡率を下げることを目的として公共政策として行うがん検診。	・対策型がん検診以外のもの。
検診対象者	・検診対象として特定された集団構成員の全員（一定の年齢範囲の住民など）。ただし、無症状であること。症状があり、診療の対象となる者は該当しない。	・定義されない。ただし、無症状であること。 ・有症状者や診療の対象となる者は該当しない。
検診方法	・当該がんの死亡率減少効果が確立している方法を実施する。	・当該がんの死亡率減少効果が確立している方法が選択されることが望ましい。
利益と不利益	・利益と不利益のバランスを考慮する。利益が不利益を上回り、不利益を最小化する。	・診療提供者が適切な情報を提供したうえで、個人のレベルで判断する。
具体例	・健康増進事業による区市町村の住民対象のがん検診（注：国により指針に定められた方法で実施）	・検診機関や医療機関で行う人間ドックや保険者が福利厚生を目的として提供する人間ドック。

資料：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん検診推進のページ」

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	がん検診・肝炎ウイルス検診	<ul style="list-style-type: none"> ・肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施。 ・肝炎ウイルスを早期発見し、将来的な肝臓がんを予防するため、肝炎ウイルス検診を実施。 	健康推進課
2	各種がん検診の受診勧奨・要精密検査フォロー	<ul style="list-style-type: none"> ・市報・ホームページ・個別通知等による受診勧奨の実施。 ・がん検診の結果、精密検査が必要となった者の受診の有無を把握するとともに、未受診者へは受診勧奨を実施。 	健康推進課
3	講演会・各種健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ・健康大学講演会や教室等の実施により、がんの病態の理解やがん予防のための栄養・運動・禁煙等の生活習慣改善への取り組みの支援。 	健康推進課
4	ピンクリボン運動	<ul style="list-style-type: none"> ・乳がん検診の大切さを普及啓発する運動の推進。 	健康推進課
5	普及啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、各種パンフレット、健康冊子等の活用のほか、出前講座や地域グループ等にて、がん検診の重要性やがん予防のための適切な食生活や適度な運動習慣等の普及啓発活動の実施。 	健康推進課

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防に関する正しい知識を持ち、定期的にごがん検診を受診し、がんを遠ざけるための生活習慣を実践します。 ・がん検診の結果、要精密検査となった場合は早期に医療機関を受診します。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・がん予防に取り組みやすい環境やがん予防に必要な情報提供など地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

がん		第2次計画		関連調査・資料
		市現状	市目標	
		平成27年度 (2015年度)	平成35年度 (2023年度)	
胃がん検診受診率	40歳以上男女	3.8%	7.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
肺がん検診受診率	40歳以上男女	2.0%	3.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
大腸がん検診受診率	40歳以上男女	7.7%	10.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
子宮頸がん検診受診率	20歳以上女性	13.6%	15.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
乳がん検診受診率	40歳以上女性	20.3%	25.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業

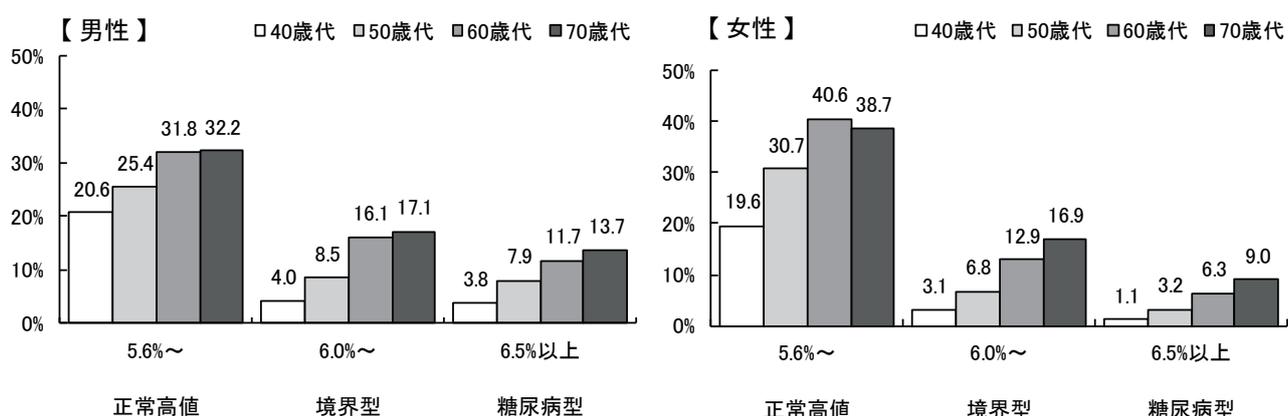
I-2. 糖尿病・メタボリックシンドローム

(1) 現状と課題

- 清瀬市国民健康保険被保険者のうち、40歳以上の方に実施している特定健康診査受診率は、全体では53.5%、年齢別にみると70歳代は約7割と高く、40歳代は約3割と受診率が低くなっています。また、メタボリックシンドローム該当者及び予備群該当者は概ね3人に1人となっており、生活習慣改善を支援する特定保健指導実施率は全体では20.8%、年齢別にみると40歳代50歳代の実施率が低くなっています。
- 特定健康診査受診結果をみると、糖尿病有所見者は55.3%であり、糖尿病予備群（正常高値と境界型）は年齢が上がるとともに高くなる傾向にあり、有所見者の約8割を占めています。
- 糖尿病は、重症化すると神経障害、網膜症、腎症の3大合併症を発症し、失明や人工透析など生活の質を著しく低下させるだけでなく、医療保険財政に大きな負担をかけることとなります。糖尿病の早期発見、早期治療のためには、特定健康診査等の受診率及び特定保健指導の実施率等を向上し、病気を未然に防ぐとともに、適切な医療受診による医療管理を促すことで重症化を予防することが重要です。

図表 35 健診結果の有所見の状況 (HbA1c[†])

HbA1c	5.6%～	6.0%～	6.5%以上
全体 ^{※1}	33.7%	13.3%	8.3%



資料：特定健康診査結果（平成 27 年度）

※ 1：HbA1c5.6%以上の割合（服薬者含む）

(2) 第1次健康増進計画の評価

糖尿病・メタボリックシンドローム		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	平成27・28年度 (2015・2016年度)
糖尿病有所見者	40歳以上	—	減らす	55.3% ^{※1}
男性の肥満	20～64歳	23.0%	減らす	27.2%
女性の肥満	40～64歳	16.0%	減らす	17.1%
若い女性のやせ	20歳代	39.5%	減らす	15.8%
メタボリック・シンドローム (内臓脂肪症候群)	知っている人	—	増やす	96.3%
	該当者・予備群	29.5%	減らす	27.2%
血圧有所見者	40歳以上	29.8%	減らす	46.7% ^{※2}
特定健康診査の実施率	40～64歳	40.5%	増やす	39.6%

※1：特定健康診査結果のうちHbA1c5.6%以上の割合（服薬者含む）

※2：特定健康診査結果のうち収縮期血圧[†]130mmHg以上の割合（服薬者含む）

(3) 望ましい姿

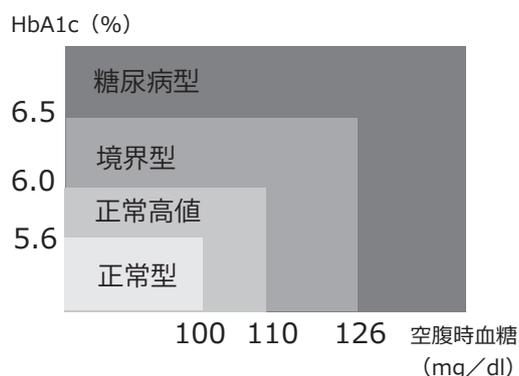
- 適切な生活習慣（栄養・食生活、身体活動・運動、禁煙、飲酒等）が糖尿病等の発症予防につながることを理解し、必要な生活習慣改善に取り組んでいます。
- 定期的に健康診査を受診することで、メタボリックシンドロームの予防・改善や糖尿病の早期発見に努めるとともに、適切な治療を早期に開始し、かかりつけ医等を持ち、中断することなく適切な治療を受けています。



豆知識 合併症から守るカギは血糖コントロール..... ■

糖尿病は血液検査で血糖値^{※3}やHbA1c^{※4}（ヘモグロビンエーワンシー）を測定して診断します。

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管が傷み、さまざまな合併症が出てきます。HbA1cが高くなるほど合併症が起きやすく、さらに高血圧や脂質異常症[†]がある場合、喫煙している場合には進みやすいことがわかっています。歯周病も合併症のひとつと言われており、血糖コントロールのためにも歯周病の早期発見・早期治療が大切です。



※3：血液中を流れるブドウ糖濃度のこと

※4：過去1～2か月間の平均血糖値のこと。合併症を防ぐためには、原則としてHbA1c7.0%未満を保つ必要がある

(4) 施策の方向性

- ◆ 糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣改善の取り組みに関する知識の普及や特定健康診査の受診率・特定保健指導等の実施率の向上を図ることにより、生活習慣病の発症抑制に努めます。
- ◆ 治療が必要な人を確実に医療に結び付け、継続的に受診することを支援し、糖尿病の重症化予防を推進します。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	特定健康診査・30～39歳健康診査・後期高齢者医療健康診査・成人歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームに着目した健康診査の実施。 ・糖尿病に関連する歯周病予防・早期発見・早期治療のため、成人歯科健診にて歯周病検査の実施。 	健康推進課 保険年金課
2	特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査等の健診結果により、メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対して保健師・管理栄養士等による生活習慣改善のための保健指導の実施。 	健康推進課 保険年金課
3	講演会・各種健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ・健康大学講演会や教室等の実施により、メタボリックシンドロームや糖尿病の病態の理解や栄養・運動・禁煙等の生活習慣改善への取り組みの支援。 	健康推進課
4	生活習慣病重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の健診結果等により、受診勧奨判定該当者に受診勧奨及び受診相談の実施。 ・治療中断防止のため、受診勧奨及び受診相談による医療継続の支援。 	健康推進課 保険年金課
5	健康管理の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことによる自らの健康管理の推進。 	健康推進課
6	普及啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、各種パンフレット、健康冊子等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へのメタボリックシンドロームや糖尿病の病態、適切な食生活や適度な運動習慣等の普及啓発活動。 ・HbA1cの認知度向上に向けた普及啓発活動。 	健康推進課

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診査を受診することにより、自分の健康状態を把握し、必要に応じ、早期に医療機関を受診し、適切な医療を継続します。 ・糖尿病やメタボリックシンドロームの病態を理解し、生活習慣を点検し、適切な食生活や運動習慣を身につけ生活習慣病を予防します。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防に取り組みやすい環境づくりやメタボリックシンドローム・糖尿病等の生活習慣病の予防と改善に必要な情報提供など地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

糖尿病・メタボリックシンドローム	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成27年度 (2015年度)	平成35年度 (2023年度)	
糖尿病有所見率 (HbA1c5.6%以上)	55.3%	下げる	特定健康診査結果
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	27.2%	26.5%	特定健康診査結果
特定健康診査受診率	53.5%	60.0%	特定健康診査結果
特定保健指導実施率	20.8%	60.0%	
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ人の割合	—	70.0%	清瀬市長期総合計画
HbA1cの認知度	—	50.0%	—

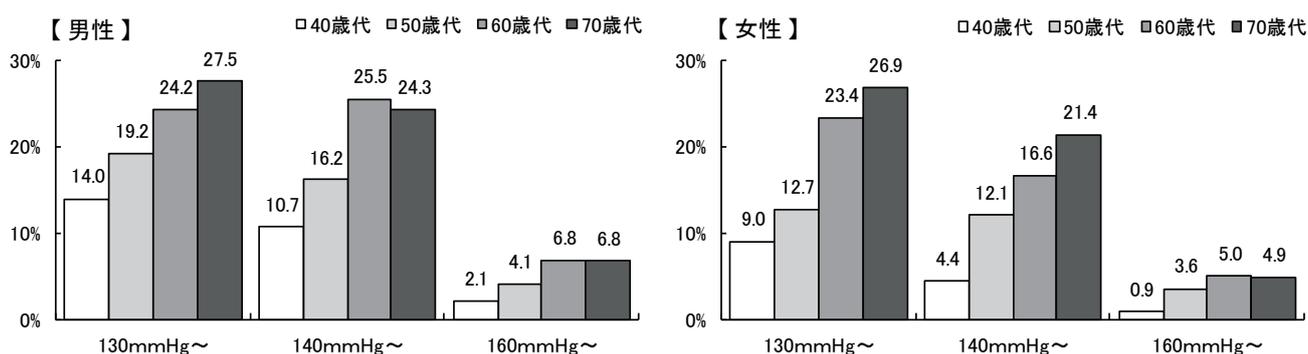
I-3. 循環器疾患

(1) 現状と課題

- 脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんと並んで主要な死因であり、平成 27 年度主要死因別死亡割合をみると死因の 23.5%を占めています。脳血管疾患による死亡率(人口 10 万対)は東京都より高く、年齢調整死亡率をみると男性は東京都を上回っています。全国と比較した指標である標準化死亡比では、男性は脳血管疾患、女性は脳血管疾患のうち脳内出血が全国よりも上回っています。
- 特定健康診査受診結果をみると、血压有所見者(収縮期血压 130mmHg~)が占める割合は 46.7%であり、正常高値血压(収縮期血压 130~139mmHg)の割合は年齢が上がるとともに高くなる傾向にあり、有所見者の約半数を占めています。
- 脳血管疾患や心疾患の急性期治療には高額な医療費がかかり、脳血管疾患による後遺症から、認知症や麻痺など要介護状態になることもあります。循環器疾患の早期発見、早期治療のためには、特定健康診査等の受診率を向上し、特定保健指導を実施するなど病気を未然に防ぐとともに、適切な医療受診による医療管理を促すことで、重症化を予防することが重要です。

図表 36 健診結果の有所見者の状況(血压)

血压	130mmHg~	140mmHg~	160mmHg~
全体※1	22.7%	19.0%	5.0%



資料：特定健康診査結果(平成 27 年度)

※ 1：収縮期血压 130mmHg 以上の割合(服薬者含む)

(2) 第1次健康増進計画の評価

循環器疾患	第1次計画		市現状
	当初	市目標	
	平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	平成27年度 (2015年度)
脳血管疾患による死亡(人口10万対)	149.6	減らす	92.0
血圧の有所見者	29.8%	減らす	46.7% ^{※1}

※1：特定健康診査結果のうち収縮期血圧130mmHg以上の割合(服薬者含む)

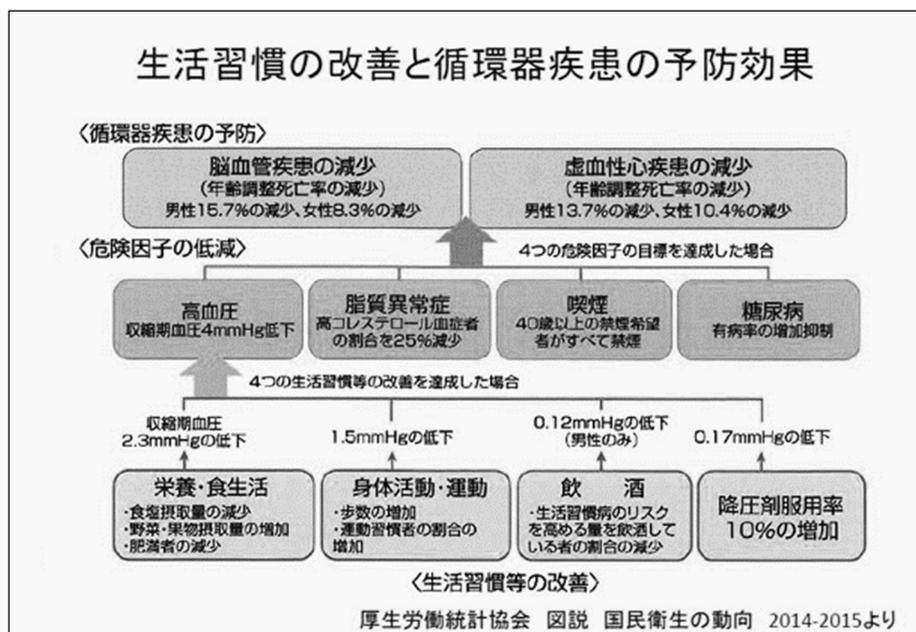
(3) 望ましい姿

- 適切な生活習慣(栄養・食生活、身体活動・運動、禁煙、飲酒等)が循環器疾患の発症予防につながることを理解し、必要な生活習慣改善に取り組んでいます。
- 定期的に健康診査を受診することで、循環器疾患の早期発見に努めるとともに、適切な治療を早期に開始し、かかりつけ医等を持ち、中断することなく適切な治療を受けています。



豆知識 守ろう血管！防ごう動脈硬化.....

循環器疾患の予防は、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つの危険因子の適正な管理が中心となります。これらの危険因子には栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒といった生活習慣が深くかかわっています。



資料：「健康日本21(第二次)」の推進に関する参考資料 循環器疾患の危険因子と生活習慣病の関係

(4) 施策の方向性

- ◆ 循環器疾患を予防する生活習慣改善の取り組みに関する知識の普及や特定健康診査の受診率・特定保健指導等の実施率の向上を図ることにより、生活習慣病の発症抑制に努めます。
- ◆ 循環器疾患の危険因子となる高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の適正な管理が必要となるため、治療が必要な人を確実に医療に結び付け、継続的に受診することを支援し、循環器疾患の重症化予防を推進します。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	特定健康診査・30～39歳健康診査・後期高齢者医療健康診査、成人歯科健診	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリックシンドロームに着目した健康診査の実施。 ・循環器疾患に関する歯周病予防・早期発見・早期治療のため、成人歯科健診にて歯周病検査の実施。 	健康推進課 保険年金課
2	特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査等の健診結果により、メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対して保健師・管理栄養士等による生活習慣改善のための保健指導の実施。 	健康推進課 保険年金課
3	講演会・各種健康教室	<ul style="list-style-type: none"> ・健康大学講演会や教室等の実施により、循環器疾患の病態の理解や栄養・運動・禁煙等の生活習慣改善への取り組みの支援。 	健康推進課
4	生活習慣病重症化予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の健診結果等にて、受診勧奨判定該当者に受診勧奨及び受診相談の実施。 ・治療中断防止のため、受診勧奨及び受診相談による医療継続の支援。 	健康推進課 保険年金課
5	健康管理の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことによる自らの健康管理の推進。 	健康推進課
6	普及啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、各種パンフレット、健康冊子等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へ循環器疾患の病態、適切な食生活や適度な運動習慣等の普及啓発。 	健康推進課

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市 民	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に健康診査を受診することにより、自分の健康状態を把握し、必要に応じ、早期に医療機関を受診し、適切な医療を継続します。 ・循環器疾患の病態を理解し、生活習慣を点検し、適切な食生活や運動習慣を身につけ生活習慣病を予防します。 ・循環器疾患が疑われる症状を理解し、症状がある場合は早急に医療機関を受診します。
地 域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防に取り組みやすい環境づくりや循環器疾患等の生活習慣病予防・改善に必要な情報提供など地域における健康づくりに関する啓発活動に取り組みます。 ・循環器疾患が疑われ緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識の普及啓発活動に取り組みます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

循環器疾患	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成27・28年度 (2015・2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性 64.1 女性 29.1	下げる	人口動態統計
脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性 40.8 女性 17.9	下げる	人口動態統計
特定健康診査受診率 特定保健指導実施率	53.5% 20.8%	60.0% 60.0%	特定健康診査結果
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	27.2%	26.5%	特定健康診査結果
高血圧有所見者率	46.7%	下げる	特定健康診査結果
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ人の割合	—	70.0%	清瀬市長期総合計画
食塩の目標摂取量(8g以下)の認知度	67.8%	上げる	平成28年度アンケート調査

II 生活習慣の改善

| 分野別目標 |

| 取り組みの柱 |

生活習慣の改善	1 食育・栄養・食生活 (清瀬市食育推進計画)
	2 身体活動・運動
	3 休養・こころの健康
	4 飲酒
	5 喫煙
	6 歯・口腔の健康

II-1. 食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）

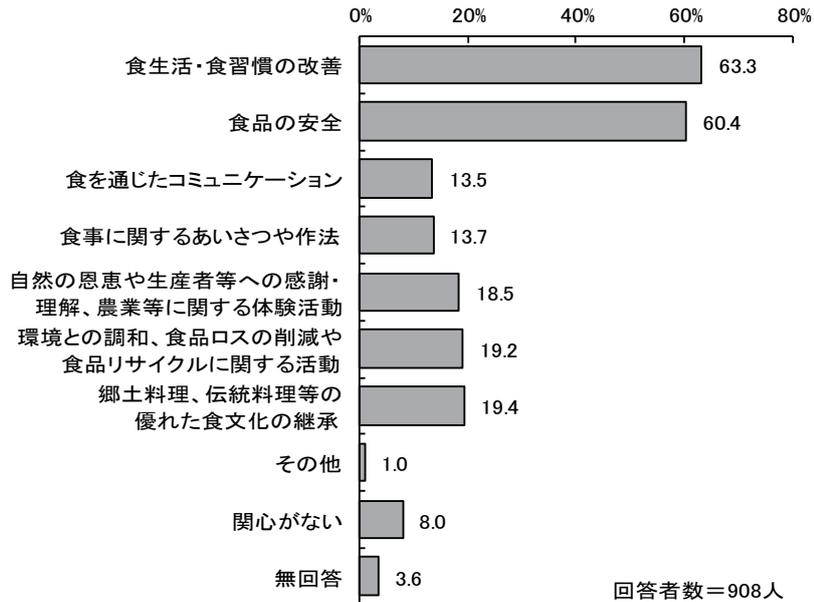
(1) 現状と課題

- 近年、社会情勢の変化やライフスタイルの多様化などに伴い、食生活の乱れ、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身思考や拒食、家庭での食育機能の低下、食の安全に関する問題の発生など、食は社会問題となっています。
- 核家族化やライフスタイルの多様化による食事時間のずれ、家族が一緒に食べていてもそれぞれが別のものを食べる「個食」等により、郷土料理や食事のマナー等、伝統的な和の食文化が次の世代へうまく引き継がれていない問題があるほか、保護者自身の食に関する基礎的な知識の不足も指摘されています。

①食育への関心について

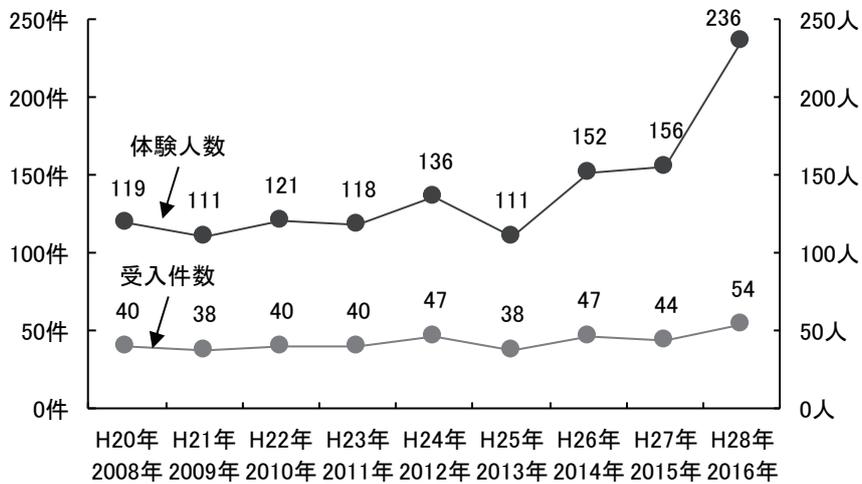
- アンケート調査報告書によると、食育について何らかの関心がある人の割合は全体の88.4%で、特に「食生活・食習慣の改善」と「食品の安全」が高くなっています。次いで、「郷土料理、伝統料理等の優れた食文化の継承」、「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」、「自然の恩恵や生産者等への感謝・理解、農業等に関する体験活動」の順となっています。
- 食育の推進、特に食に対する感謝の気持ちを深めていくうえで、生産者と消費者の交流が重要な役割を持ち、地場産の新鮮な農作物と触れ合う機会が地場産物の活用や地産地消[†]の推進につながることから、これらに関わる取り組みをさらに進めていく必要があります。毎日何気なく食べている物も、その生産から食卓にたどり着くまでの過程を知ることで、生産者等の多くの人に支えられていることを実感し、食品を無駄にしない食品ロス削減の取り組みにつながります。
- 市では、中学生の農業体験の受け入れを行っていますが、その数は増加傾向にあります。

図表 37 食育への関心（複数回答）



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 38 中学生の農業体験受入件数と人数の推移

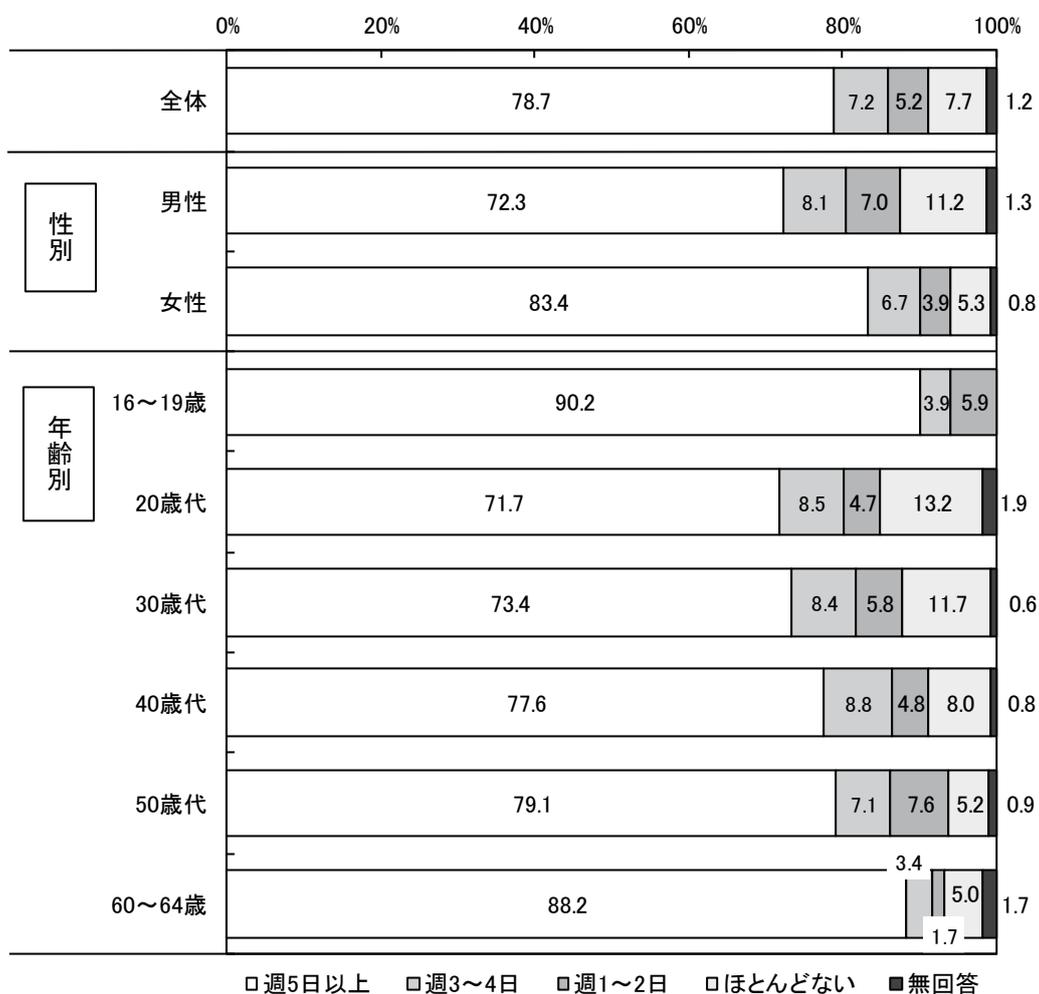


資料：清瀬市産業振興課 提供資料

②朝食の摂取について

- 食事の状況を見ると、朝食を「週5日以上」食べている人は全体で78.7%となっている一方、「ほとんどない」と答えたのは7.7%となっています。年齢別でみると16～19歳では「週5日以上」が90.2%で約9割を占めていますが、それ以外の年齢層では、「週5日以上」は年齢層が低いほど、割合が低くなっています。
- 20～30歳代の男性で「ほとんどない」「週1～2日」「週3～4日」と答えた人の割合は36.7%でした。第1次健康増進計画策定当初と比較すると20～39歳男性と20代の朝食欠食者の割合は増加しています。

図表 39 朝食の頻度／性別・年齢別

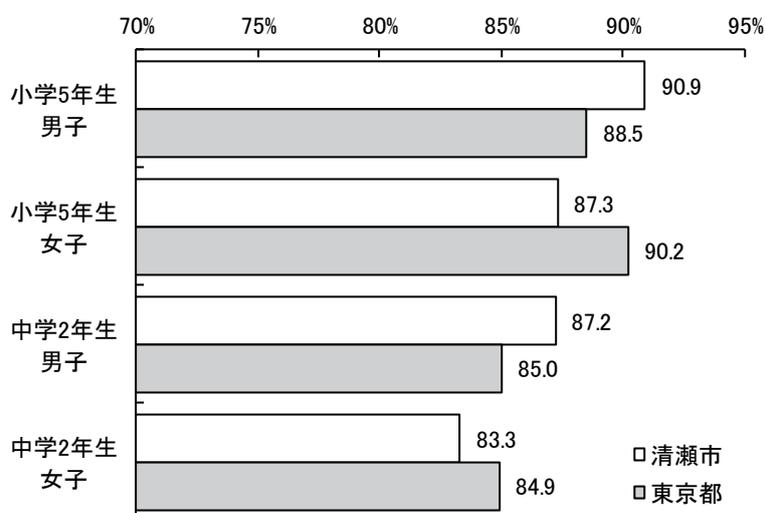


資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

③子どもの朝食の摂取について

- 東京都と清瀬市の朝食の摂取状況を比較すると、小学5年生男子は都が88.5%、市が90.9%、小学5年生女子は都が90.2%、市が87.3%となっています。中学2年生男子は都が85.0%、市が87.2%、中学2年生女子は都が84.9%、市が83.3%となっており、どちらも女子の朝食摂取の割合が低い傾向にあります。正しい生活習慣を身につける重要な時期であるとともに、朝食の摂取が学力や体力に影響することから、引き続き朝食の欠食率を下げる取り組みが必要です。

図表 40 朝食の摂取状況（毎日食べている子どもの割合）



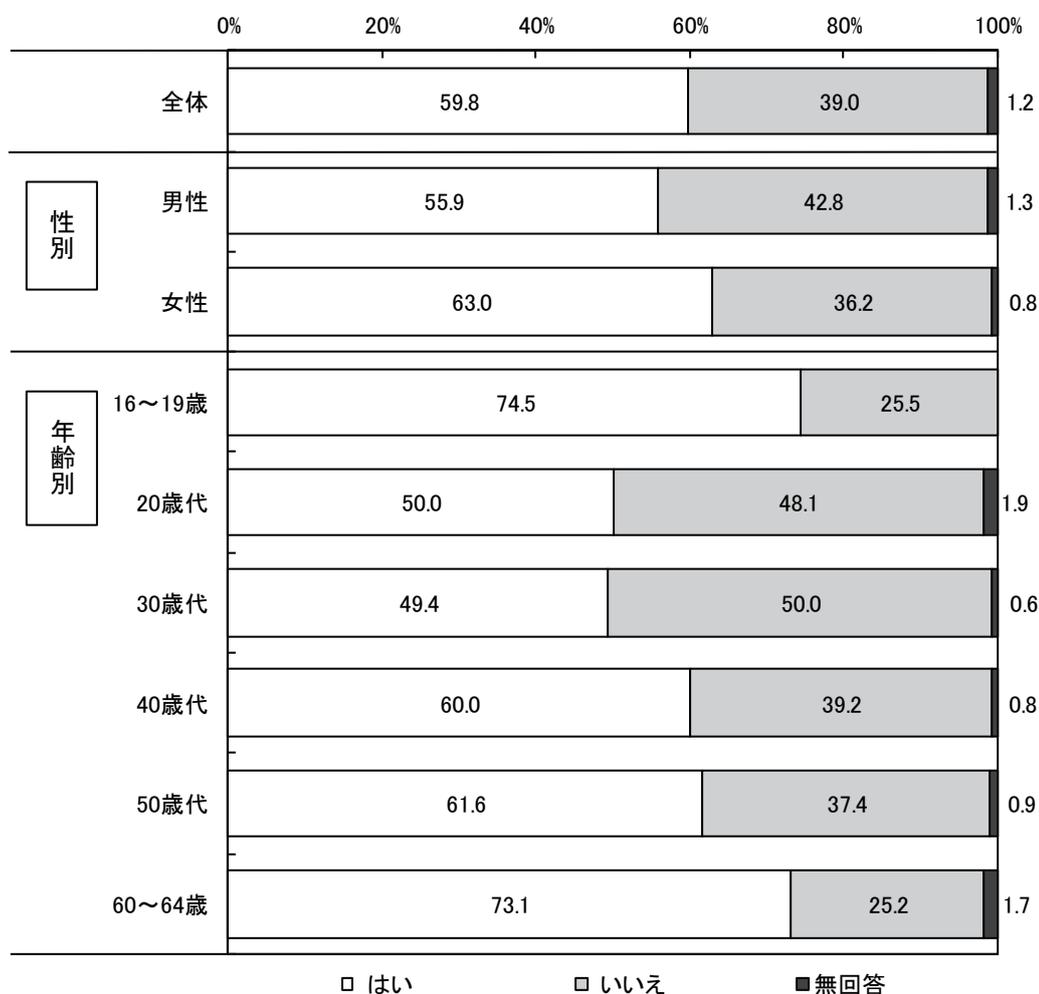
	小学5年生 男子	小学5年生 女子	中学2年生 男子	中学2年生 女子
清瀬市	90.9%	87.3%	87.2%	83.3%
東京都	88.5%	90.2%	85.0%	84.9%

資料：平成28年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査報告書

④栄養バランスのとれた食事について

- “主食[†]・主菜[†]・副菜[†]のそろった食事が1日2回以上あるか”について、性別で「はい」の割合をみると女性が63.0%、男性が55.9%となっています。年齢別に「はい」の割合をみると16～19歳と60～64歳が7割台で、他の年齢層より高く、一方20～30歳代は低くなっています。
- 生涯にわたって、心身の健康を維持し、健全な食生活を実践するためには、栄養バランスのよい食事を習慣的にとることが大切です。生活習慣病の発症、重症化の予防や改善に向けた取り組みに主体的に取り組めるよう「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、その周知と実践につながる支援が重要と考えます。

図表 41 主食・主菜・副菜の食事が1日2回以上あるか／性別・年齢別

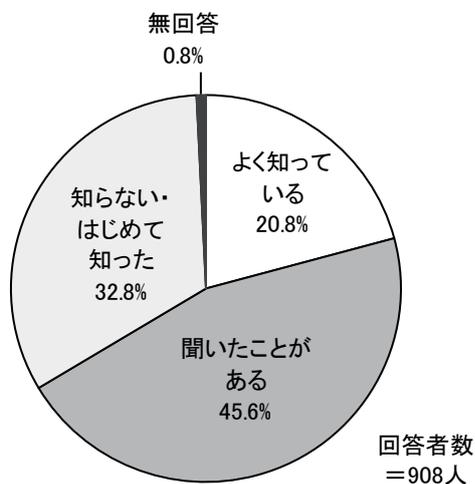


資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

⑤食に関する知識について

- 1日あたりの野菜の目標摂取量の認知度は「よく知っている」が20.8%、「聞いたことがある」が45.6%となっており、これらをあわせた66.4%の人が「知っている」と回答しています。

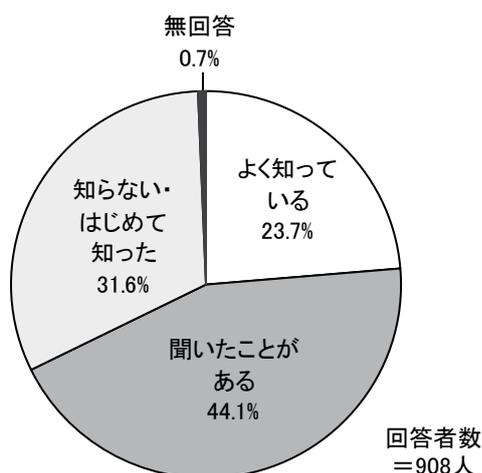
図表 42 1日あたりの野菜の目標摂取量（350g以上）の認知度



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

- 1日あたりの食塩の目標摂取量の認知度は「よく知っている」が23.7%、「聞いたことがある」が44.1%となっており、これらをあわせた67.8%の人が「知っている」と回答しています。

図表 43 1日あたりの食塩の目標摂取量（8g以下）の認知度



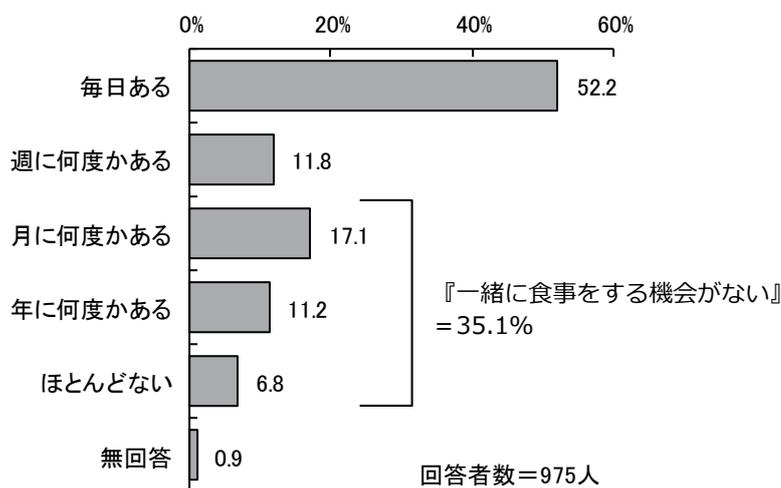
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

- 目標摂取量の認知度については、正しい知識と情報の理解が望ましい食生活の実践への一歩となることから、今後もさらなる周知をすすめていくことが必要です。

⑥高齢者の食生活について

- 一緒に食事をする機会がない人の割合は35.1%となっています。フレイル^{※1}の最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。外に出て身体を動かす、友人や地域の人と楽しく食事をするなど、食を通じた「楽しみ」が生活の中に生まれることは健康寿命の延伸にもつながると考えられはじめたことから、このようなことが可能となる地域サロン等の「居場所」の確保が求められています。
- 高齢になると気が付かないうちに体重が減っていたということも少なくないことから、食の重要性を改めて確認するとともに、高齢期を元気に過ごすための食生活の実践に向けて、様々な教室や個別相談、個別通知による情報提供等を行い、家族や知人、周囲の仲間とともに意識を高めることが重要と考えます。

図表 44 一緒に食事をする機会



資料：清瀬市「高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」（平成29年3月）

※1：年をとって、心身の活力（例えば筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。65ページ参照

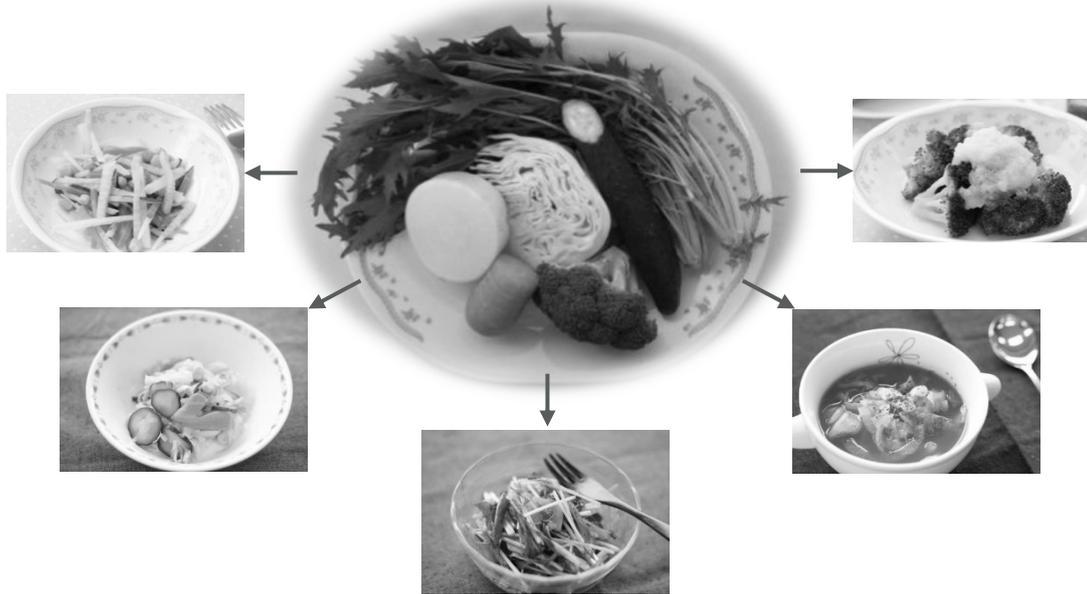
⑦まとめ

- このような現状に対し、一人ひとりが食への関心を高め、様々な経験・体験を通じて規則的な食習慣の習得、栄養バランスの質や量に関する知識、安全な食を選択する知識などを学び、生涯にわたって健全な食生活を実践できるよう、市ではライフステージに合わせた取り組みを行っています。食育は子どもだけではなく、大人に対しても様々な支援が必要です。特に若い世代（20～30歳代）については、自らが健康であるために主体的に健全な食生活を送ることに加え、その知識や取り組みを次の世代に伝え、つなげていく役割があります。食べることは生きるうえでの基本であり、乳幼児からの適切な食習慣はその後の健全な発達に大きな影響を与え、成人期・高齢期に発生する様々な疾病のリスク軽減にもつながることから、これまでの取り組みに加え、さらにその充実を図ることが重要です。



豆知識 野菜の目標摂取量は1日350g（成人）

野菜 350g は、野菜料理に例えるとおよそ小鉢 5 皿分になります。



カリウム・ビタミンC・食物繊維などの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられており、それぞれの栄養素についても目標量を摂取するために、どれくらいの野菜が必要なのか分析を行った結果、350g という数値が出されました。（「健康日本2 1」）

また、循環器疾患や2型糖尿病の一次予防にも効果があることが報告されています。（「健康日本2 1（第二次）」）



豆知識 きよせ食ネットワーク会議

ライフステージごとの進捗状況と食の課題について情報を共有し、関係機関の連携を深め、それぞれの取り組みを推進しています。また、地域の自主グループの活動を支援し、互いの協力体制を整え、食の知識習得や食の安心安全の確保に努めています。

<きよせ食ネットワーク会議メンバー>

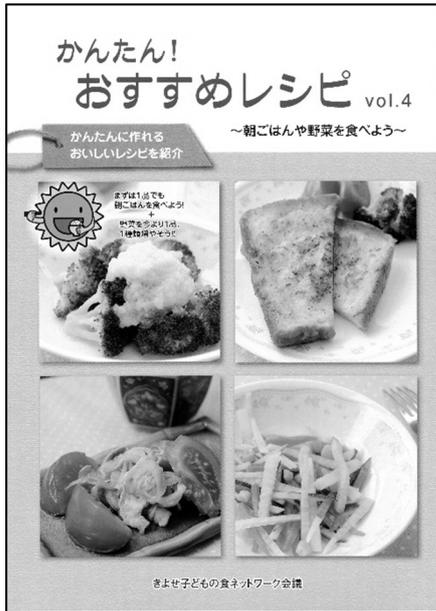
- | | | |
|------------|---------|-------------|
| ・健康推進課 | ・高齢支援課 | ・私立保育園 |
| ・産業振興課 | ・子育て支援課 | ・清瀬地域活動栄養士会 |
| ・地域包括ケア推進課 | ・教育委員会 | |



豆知識 きよせ食ネットワーク会議のこれまでの取り組み（一部） ■

<レシピ集の作成>

<主食・主菜・副菜がそろった食事を食べましょう>



主食・主菜・副菜がそろった食事を食べましょう

ごはん、パン、めん類などの主食、肉、魚、大豆製品などの主菜、野菜や海藻、芋、きのこなど副菜には、それぞれ違う「はたらき」と「おいしさ」があります。食べものに含まれる栄養素の種類と量は、個々に異なり、ひとつの食品ですべての栄養素が必要だけ入っているものはないので、いろいろな食材と料理の組合せを楽しみながら食べましょう。

主食：ごはん、パン、めん類などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる。
主菜：魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。
副菜：野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

<きよせ食育展>



<本庁舎モニターにおける広報>

清瀬市役所からのお知らせ

かんたん! おすすめレシピ
 ~朝食や野菜をとろう!~

かんたん! おすすめレシピ集Vol.4が出来ました。市役所及び健康センターにて配布しています。ぜひ、お手にとってご覧ください。



(2) 第1次健康増進計画の評価

食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）			第1次計画		市現状
			当初	市目標	
			平成20年度 （2008年度）	平成24年度 （2012年度）	平成28年度 （2016年度）
学齢期	朝食を毎日食べる子どもの割合	小学生	86.9%	増やす	小5男子 90.9% ^{※1}
					小5女子 87.3% ^{※1}
	朝食欠食者の割合	中学生	0.8%	減らす	中2男子 2.6% ^{※1}
					中2女子 2.0% ^{※1}
成人期 壮年期	栄養のバランスを考えて食べている人	20～64歳 (週4～5回以上)	57.0%	増やす	68.0% ^{※2}
		朝食欠食者の割合	20～39歳 男性	12.7%	減らす
	20歳代 女性		21.1%	減らす	15.8% ^{※3}
	20歳代		17.6%	減らす	26.4% ^{※3}
高齢期	一緒に食事をする人がいない人	65歳以上	26.0%	減らす	35.1% ^{※4}

※1：平成28年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査報告書

⑥朝食は食べますか。

小学生「毎日食べる」「ときどき食べない」「毎日食べない」のうち、「毎日食べる」の割合

中学生「毎日食べる」「ときどき食べない」「毎日食べない」のうち、「毎日食べない」の割合

※2：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

問12③生活習慣病予防のため、普段から食事に気をつけていますか。20～64歳の「はい」の割合

※3：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

問12①朝食を食べていますか。「週5日以上」「週3～4日」「週1～2日」「ほとんどない」のうち、「週3～4日」「週1～2日」「ほとんどない」の割合の合計

※4：清瀬市「高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」（平成29年3月）

問6（4）どなたかと食事をともにする機会がありますか。「毎日ある」「週に何度かある」「月に何度かある」「年に何度かある」「ほとんどない」のうち、「月に何度かある」「年に何度かある」「ほとんどない」の割合の合計

(3) 望ましい姿

- 生活リズムを身につけ、栄養バランスに配慮した身体に良い食べ物を選択するなど、正しい食習慣を実践しています。
- 食生活の重要性を理解し、1日に必要な野菜の摂取量や適切な食塩の摂取量と生活習慣病について理解を深め、健康を意識した食生活を送ります。
- 家族や仲間、地域と一緒に食事をする機会を増やし、コミュニケーションや豊かな食体験につながります。

＜市民のライフステージ別行動目標＞

ライフ ステージ	行動目標	
	目的	具体的な内容
乳幼児期	食べる意欲を育てる	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムを身につける。 ・朝食を毎日食べる。 ・家族や友達と一緒に食事を楽しむ。 ・食の体験を通じて五感を刺激し、食への関心を高める。
学齢期	食の知識と体験を重ね、正しい食行動を身につける	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる。 ・家族や友達と一緒に食事を楽しむ。 ・栄養バランス（主食・主菜・副菜）を考えて食べる。 ・食事の手伝いや簡単な調理を行う。
青年期 成人期	食生活を確立し、健康づくりを実践する	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べる。 ・主食、主菜、副菜を揃えて食べる。 ・適正な食事量、栄養バランス、食品表示等の情報を活用し食生活を送る。 ・地域の行事食や家庭料理を次世代に伝える。 ・食品を使い切る工夫を身につける。
高齢期	生活への意欲を維持し、食を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3回食べる。 ・家族や知人、地域の人と一緒に食事を楽しむ。 ・肉、魚、野菜などの食品をまんべんなく食べる。

（４）施策の方向性

- ◆ 朝食を食べることの重要性を普及啓発し、欠食率の低下に努めます。
- ◆ 家族や仲間、地域の人と食事を一緒にすることの重要性を普及啓発します。
- ◆ 各ライフステージに応じて様々な機会を通じ、栄養バランスの良い食事や野菜の摂取、減塩の取り組み等について、わかりやすく実践しやすい情報の周知に努めます。
- ◆ 家庭での食育に関する理解と取り組みが進むように、関係各課と関係施設（保育園、幼稚園、小学校、中学校等）が連携を図り、普及啓発を行います。
- ◆ 体験農業や地場産農産物の料理教室等の参加を通じ、地産地消の取り組みを推進します。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	乳幼児の食に関する事業 【乳幼児期】	<ul style="list-style-type: none"> ・乳児健診や市内保育園、幼稚園に通う児童の保護者への栄養相談や食事に関する講習会等の開催。 ・乳幼児を対象に食育計画に基づいた調理保育や野菜等の栽培、エプロンシアター、講話等の実施。 ・給食だよりや献立表を活用した食育情報の発信。 ・市内農家との連携による地場野菜の活用。 	健康推進課 産業振興課 子育て支援課
2	児童・生徒の食に関する事業 【学齢期】	<ul style="list-style-type: none"> ・市内小・中学校での食に関する授業の実施。 ・給食だよりや献立表を活用した食育情報の発信。 ・学校給食の地場野菜の活用、市内農家との連携事業の実施。 	健康推進課 産業振興課 教育委員会
3	青年・成人の食に関する事業 【青年期・成人期】	<ul style="list-style-type: none"> ・健康料理教室や講演会等の食に関する健康づくり事業の実施。 ・特定健康診査、特定保健指導関連事業における料理教室、栄養相談、講演会等の実施。 ・市内農家と連携事業の実施。 	健康推進課 産業振興課
4	高齢者の食に関する事業 【高齢期】	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の健康と食生活に関する教室の開催やリーフレット等による情報提供。 ・軽食・昼食を提供するサロンの情報提供。 	健康推進課 地域包括ケア推進課 高齢支援課
5	地産地消の推進と食や農に関わる事業	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食、保育園給食の地場野菜の活用。 ・市民向け講座の実施。 ・直売所の充実、地場産農産物を手に取りやすい環境づくりの推進。 	健康推進課 産業振興課 子育て支援課 教育委員会
6	広報紙、ホームページ、イベント開催等による食育情報の発信	<ul style="list-style-type: none"> ・農業まつり、きよせ食育展の開催や、食育月間、食生活改善普及月間等の運動と連動して行う食育情報の発信。 	健康推進課 産業振興課 子育て支援課 教育委員会

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を毎日食べます。 ・主食・主菜・副菜を揃えて食べます。 ・家族や仲間と一緒に食べる機会を増やします。 ・栄養・食生活の重要性を理解し、健康的な食生活を送ります。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・自治会、同好会、サロン等の地域コミュニティを中心に、仲間づくりや食を通じた交流を深めます。 ・様々な世代が交流し、地域に伝わる行事食や伝統食などを一緒に楽しみます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）			都目標値	第2次計画		関連調査・資料
				市現状	市目標	
				平成28年度 （2016年度）	平成35年度 （2023年度）	
乳幼児期 学齢期	家族と食事をする子どもの割合	3～15歳	（ふだん家では夕食を一人で食べる人が多い） 0%に近づける	97.2% ^{※1}	増やす	平成28年度アンケート調査
学齢期	朝食欠食者の割合	小学生 （5年）	0%に近づける	男子 9.1% ^{※2}	減らす	平成28年度 東京都児童・生徒体力、生活・運動習慣等調査報告書
				女子 12.7% ^{※2}		
		中学生 （2年）		男子 12.9% ^{※2}		
				女子 16.6% ^{※2}		
青年期 成人期	主食、主菜、副菜をそろえている割合	16～64歳	90.0%	59.8% ^{※3}	70.0%	平成28年度アンケート調査
	朝食欠食者の割合	16～64歳	－	20.1% ^{※4}	減らす	
		20歳代	－	26.4% ^{※4}	減らす	
		30歳代	－	25.9% ^{※4}	減らす	
	家族と食事をする人の割合	16～64歳	－	61.0% ^{※5}	増やす	
	野菜の目標摂取量（350g以上）の認知度	16～64歳	－	66.4% ^{※6}	上げる	
	食塩の目標摂取量（8g以下）の認知度	16～64歳	－	67.8% ^{※7}	上げる	
	地場産の野菜を利用する人の割合	16～64歳	－	70.2% ^{※8}	増やす	
環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動に関心がある人の割合	16～64歳	－	19.2% ^{※9}	増やす		
高齢期	一緒に食事をする人がいない人の割合	65歳以上	－	35.1% ^{※10}	減らす	高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書

- ※1：問 14④お子さんは家族と食事をしていますか。
「週 5 日以上」「週 3～4 日」「週 1～2 日」「ほとんどない」のうち、「週 5 日以上」の割合
- ※2：⑥朝食は食べますか。
「毎日食べる」「ときどき食べない」「毎日食べない」のうち、「ときどき食べない」「毎日食べない」の割合
- ※3：問 12④主食・主菜・副菜をそろえた食事が 1 日 2 回以上ありますか。
「はい」「いいえ」のうち、「はい」の割合
- ※4：問 12①朝食を食べていますか。
「週 5 日以上」「週 3～4 日」「週 1～2 日」「ほとんどない」のうち、「週 3～4 日」「週 1～2 日」「ほとんどない」の割合の合計
- ※5：問 12②家族と食事をしていますか。
「週 5 日以上」「週 3～4 日」「週 1～2 日」「ほとんどない」のうち、「週 5 日以上」の割合
- ※6：問 17 あなたは、成人の 1 日あたりの野菜摂取目標量は 350g 以上であることを知っていますか。
「よく知っている」「聞いたことがある」「知らない・はじめて知った」のうち、「よく知っている」「聞いたことがある」の割合の合計
- ※7：問 18 あなたは、成人の 1 日あたりの食塩摂取量は 8g 以下が目標となっていることを知っていますか。
「よく知っている」「聞いたことがある」「知らない・はじめて知った」のうち、「よく知っている」「聞いたことがある」の割合の合計
- ※8：問 12⑦地元産の野菜を利用していますか。
「週 5 日以上」「週 3～4 日」「週 1～2 日」「ほとんどない」のうち、「週 5 日以上」「週 3～4 日」「週 1～2 日」の割合の合計
- ※9：問 11 あなたは以下のような「食育」に関することについて、関心がありますか。
「環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動」を選択した人の割合
- ※10：問 6（4）どなたかと食事をともにする機会がありますか。
「毎日ある」「週に何度かある」「月に何度かある」「年に何度かある」「ほとんどない」のうち、「月に何度かある」「年に何度かある」「ほとんどない」の割合の合計

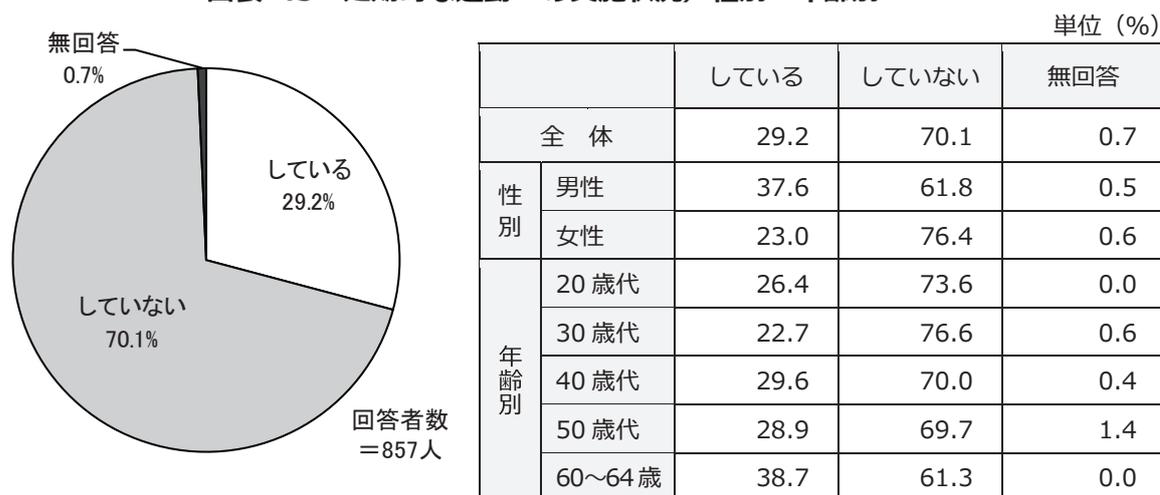


II-2. 身体活動・運動

(1) 現状と課題

- アンケート調査報告書によると、1回30分以上の運動を週に2回以上実施し1年以上継続している人は29.2%であり、男性よりも女性の割合が低くなっています。年齢別にみると60～64歳は約4割が運動を実施していますが、20歳代、30歳代、40歳代は7割以上の人が運動を実施していない状況であり、また、自分自身の運動量や習慣に満足していない人は約8割にのぼっています。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）^{※1}について知らない人の割合は全体で約8割と高くなっています。知っている人の割合について、60～64歳32.8%と比較し、他の年齢は2割以下と低くなっています。
- 平成29年度清瀬市における高齢人口に占める要介護認定者の割合は19.4%であり、また、「高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」によると、介護・介助が必要となった主な原因として、「高齢による衰弱」に続いて、「骨折・転倒」「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」「糖尿病」の順に高くなっています。
- 身体活動^{※2}・運動は生活習慣病予防及び改善効果が期待できるため、日常生活の中での身体活動量を増やし、定期的に運動をする人を増やすとともに、運動できる環境整備や行動変容につながるロコモティブシンドロームやフレイル予防等の健康情報の発信が重要です。

図表 45 定期的な運動^{※3}の実施状況／性別・年齢別



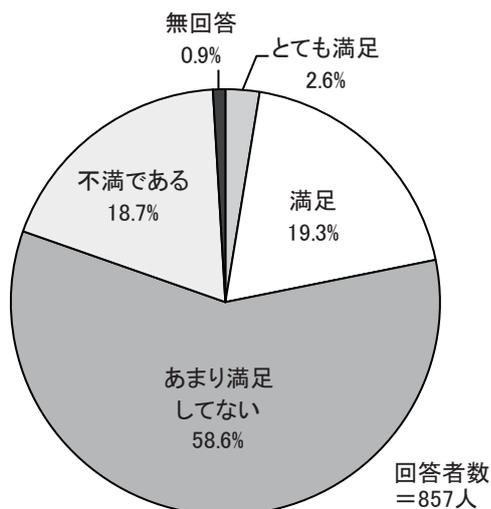
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

※1：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態のことを指す

※2：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのことで、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものを「運動」、運動以外のもので職業や家事活動上のものを「生活活動」という

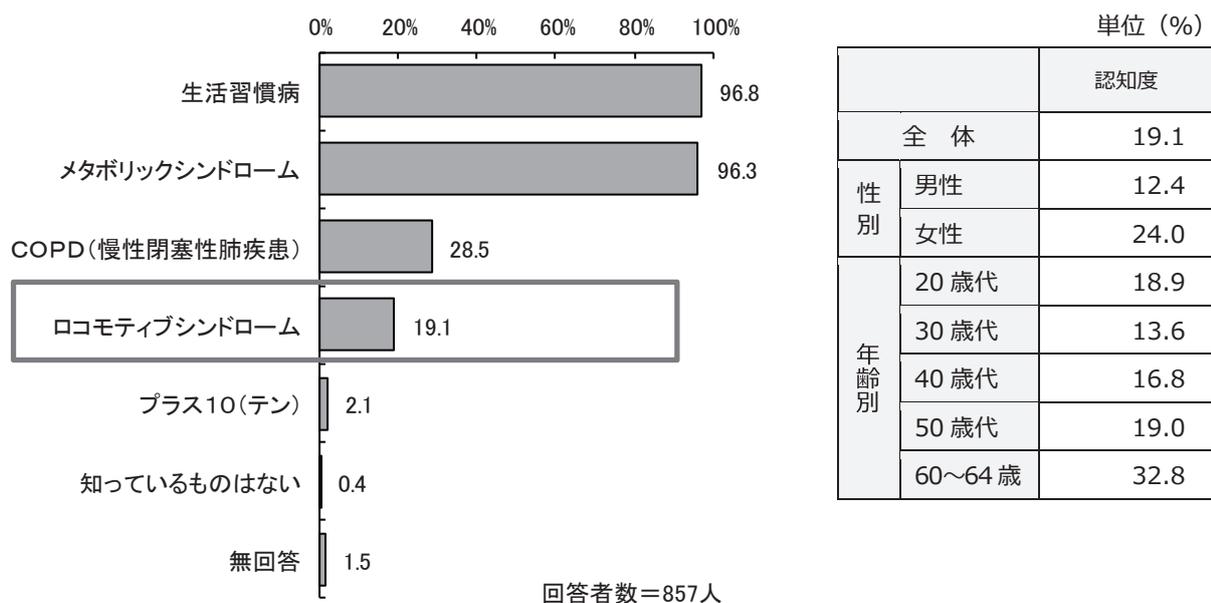
※3：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること

図表 46 運動の量や習慣に対する満足度



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 47 ロコモティブシンドロームの認知度／性別・年齢別



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）



(2) 第1次健康増進計画の評価

身体活動・運動		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	
運動・スポーツをほとんど 毎日する子どもの割合	小学生(5年)	21.1%	増やす	男子: 57.5% 女子: 38.4%
	中学生(2年)	28.6%	増やす	男子: 73.8% 女子: 59.7%
運動習慣のある人の割合	男性	34.4%	増やす	37.6%
	女性	36.7%	増やす	23.0%
運動不足だと感じている人		60.7%	減らす	77.3%
外出を心がける人	65歳以上	65.1%	増やす	84.2%

(3) 望ましい姿

- 身体活動量を増やすことは、糖尿病や循環器疾患等のほか、がんやロコモティブシンドローム、認知症のリスクを下げる効果があることを理解しています。
- 普段の生活からからだを動かすことを意識し実践することで、生活習慣病予防・改善を図り、生涯にわたり自立した生活を送るよう努めています。



豆知識 +10 (プラステン) で健康寿命をのばしましょう! ■



ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、うつ、認知症などのリスクを下げることができ、健康寿命の延伸につながります。身体活動量を増やすために、今より10分（約1,000歩）多く毎日からだを動かしてみませんか。

資料：厚生労働省「アクティブガイド」－健康づくりのための身体活動指針－

(4) 施策の方向性

- ◆ 身体活動・運動の正しい知識や身体活動量を増やす方法等について普及啓発を行います。
- ◆ 身体活動・運動に取り組みやすい環境づくりを推進します。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	講演会・各種運動教室	・健康大学講演会や教室等の実施により、からだを動かすことの重要性や楽しさを体感し、継続するモチベーションを高めることによる運動習慣確立の推進。	健康推進課
2	ウォーキング事業	・ウォーキングに関する教室等の実施により、歩き方・筋力アップ等の実践を通じて身体活動量の増加を推進。 ・運動やウォーキングに適した環境整備の検討。	健康推進課 生涯学習スポーツ課 水と緑の環境課
3	介護予防事業と連携した介護予防の推進	・ロコモティブシンドロームやフレイル、転倒を予防する知識や筋力アップを図るための運動実践によるロコモティブシンドロームやフレイル予防の推進。	健康推進課 地域包括ケア推進課
4	普及啓発活動	・広報紙やホームページ、ウォーキングマップや各種パンフレット等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へ適度な運動習慣等の普及啓発。	健康推進課

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

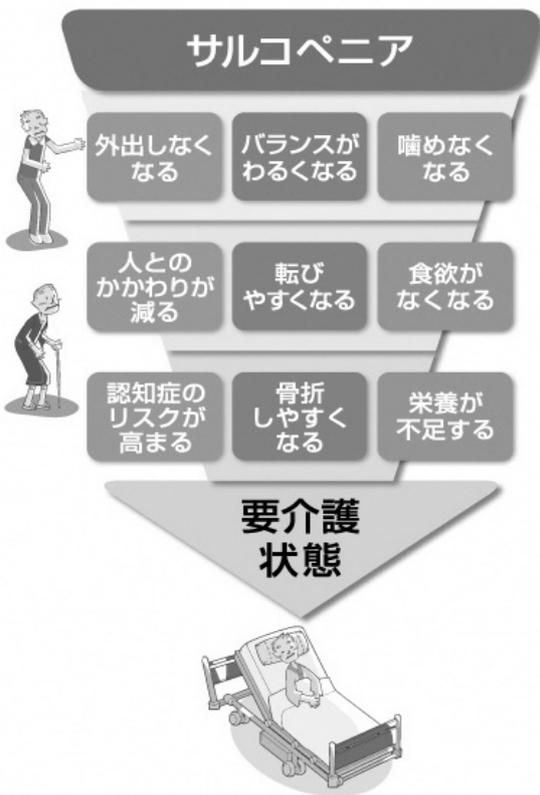
市民	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活の中でからだを動かすことの大切さを理解し、身体活動量を増やします。 ・一緒に運動する仲間をつくります。
地域関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動・運動についての正しい知識や方法に関する情報提供など地域における運動習慣に関する啓発活動に取り組みます。 ・運動教室等の運動する機会を提供します。

(7) 課題に対する目標と成果指標

身体活動・運動	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成28年度 (2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
運動習慣者の割合	29.2%	50.0%	平成28年度 アンケート調査
ロコモティブシンドロームの認知度	19.1%	60.0%	平成28年度 アンケート調査
意識的にからだを動かすこと(歩くことも含む)を心がけている人の割合	-	60.0%	-



豆知識 筋肉は何もしないと衰えます



年をとって心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイルといいます。フレイルは脆弱を意味する英語 Frailty を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言います。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へつながっていきます。日頃からからだを動かす習慣を持ちましょう。

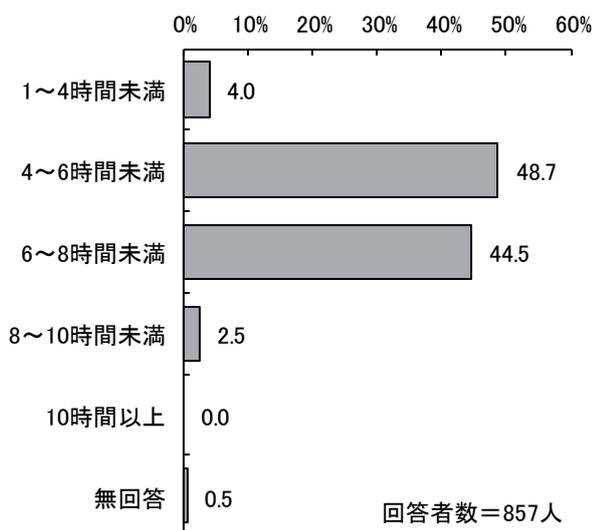
資料：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 「フレイル予防ハンドブック」

II-3. 休養・こころの健康

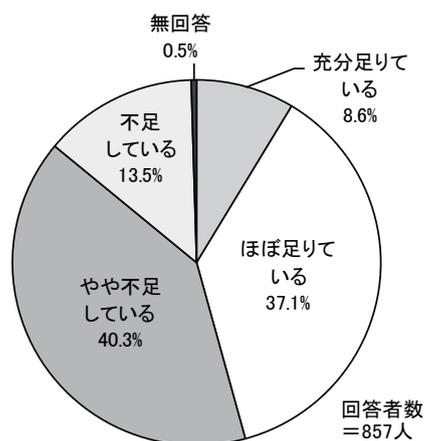
(1) 現状と課題

- 自殺死亡率は、年により変動がありますが、女性よりも男性の割合が高くなっています。
- アンケート調査報告書によると、普段の睡眠時間について 6 時間未満と回答した人は 52.7%、睡眠時間に対する満足度については約半数の人が不足していると感じています。
- 趣味や楽しみを持つ心がけについて、心がけている割合は約 8 割、悩み・ストレスの状況について、悩み・ストレスがある人(多少ある人含む)の割合は約 8 割、ストレスの軽減・解決方法、相談先や相談相手がある人の割合は約 7 割となっています。
- 相談先や相談相手がないと回答した内訳をみると男性 37.9%、女性 18.2%と男性は女性の 2 倍となっており、年齢別にみると 30 歳代が最も低く、年齢が上がるごとに相談先や相談相手がないと回答する人の割合が高くなっています。
- 心身の健康を保つためには、適切な休養をとることが必要です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康にも欠かせない要素です。休養、食事や運動などの適切な生活習慣が心身の安定をもたらし、こころの病気の予防につながることを理解して日常生活に取り入れることが重要です。

図表 48 普段の睡眠時間

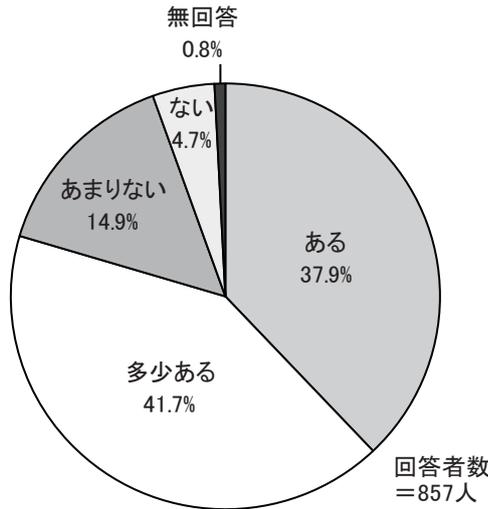


図表 49 睡眠時間に対する満足度



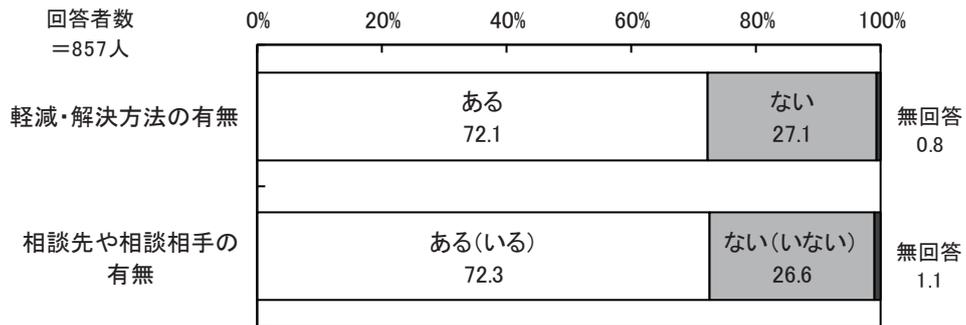
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」(平成 29 年 3 月)

図表 50 悩み・ストレスの状況



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 51 軽減・解決方法、相談先や相談相手の有無



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 52 相談先や相談相手／性別・年齢別

単位 (%)

		ある	ない	無回答
全体		72.3	26.6	1.1
性別	男性	61.0	37.9	1.1
	女性	81.0	18.2	0.8
年齢別	20 歳代	81.1	17.9	0.9
	30 歳代	82.5	16.9	0.6
	40 歳代	71.6	28.4	0
	50 歳代	69.2	28.9	1.9
	60～64 歳	57.1	41.2	1.7

資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

(2) 第1次健康増進計画の評価

休養・こころの健康		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	平成28年度 (2016年度)
就寝時間の遅い子どもの割合 (10時以降)	小学生(5年)	13.8%	減らす	男子 7.7%
				女子 0.1%
就寝時間の遅い子どもの割合 (12時以降)	中学生(2年)	31.6%	減らす	男子 8.9%
				女子 3.8%
朝すっきり起きられる子どもの割合	小学生	43.3%	増やす	—
睡眠時間が充足していると感じている人の割合		48.2%	増やす	45.7%
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合		34.0%	減らす	52.7%
趣味や楽しみを持つようにしている人の割合		76.1%	増やす	76.6%
外出頻度が週1回程度以下の高齢者の割合	65歳以上	6.5%	減らす	13.5%
ストレスを感じている人の割合		30.4%	減らす	37.9%

(3) 望ましい姿

- ストレスの軽減や解決方法を知り、ストレスに対処するとともに、悩みをひとりで抱え込まず、相談する人や相談する場所を持ち、早期に適切な支援を受けて生活しています。
- 趣味や楽しみを持ち、適切な睡眠、休養、適度な運動をとることに努め、こころとからだの健康を保っています。

(4) 施策の方向性

- ◆ 安定したこころの健康を保つことができるよう、ストレス軽減方法や適切な睡眠のとり方、身近な相談場所や専門機関等の普及啓発を推進します。

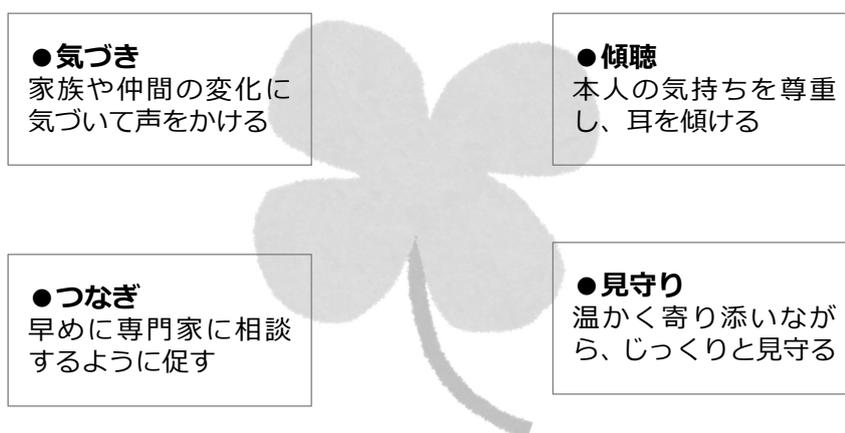
(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	ゲートキーパー養成研修	・ ところの不調のサインに気づき、その人の話を聞き、受け止め、専門機関等による相談につなぐ役割を担うゲートキーパーの養成。	健康推進課
2	講演会・各種健康教室	・ 健康大学講演会や教室等の実施により、うつ病やところの健康、ストレスとの付き合い方、適切な睡眠のとり方等の普及啓発。	健康推進課
3	庁内連携による自殺対策の推進	・ 庁内における情報共有を行い、各種相談窓口の連携を強化し、早期対応による自殺予防対策の推進。	健康推進課 障害福祉課 職員課 教育委員会等
4	妊娠期からの切れ目のない支援事業（ネウボラ）	・ 妊娠・出産・子育てに関する悩みや不安に対し、保健師等の専門職が切れ目なく支援を行い、産後うつ予防等の心身の健康保持を推進。	健康推進課
5	普及啓発活動	・ 広報紙やホームページ、各種パンフレット等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へところの健康、適切な睡眠、悩みを相談できる場所の周知を図るとともに、パネル展示等にて普及啓発。	健康推進課 教育委員会



豆知識 その役割は「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」の4つ ■

～あなたもゲートキーパーに！～特別な資格は不要～



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを命の門番という意味で「ゲートキーパー」と呼びます。

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市 民	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な睡眠を心がけ、悩みやストレスを感じたら、一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談し心の健康を保ちます。 ・趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させます。 ・周囲にこころの不調な人がいる場合は、早めに相談窓口や医療機関の受診を勧めます。
地 域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な睡眠のとり方等に関する正しい知識や相談窓口の情報提供など地域における心の健康に関する啓発活動に取り組みます。 ・職場にてメンタルヘルス対策に取り組みます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

休養・こころの健康	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成28年度 (2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
睡眠時間に満足と感じている人の割合	45.7%	増やす	平成28年度 アンケート調査
相談先や相談相手がいる人の割合	72.3%	増やす	平成28年度 アンケート調査
専門の相談場所の認知度	-	50.0%	-
趣味や楽しみを持つ人の割合	76.6%	増やす	平成28年度 アンケート調査



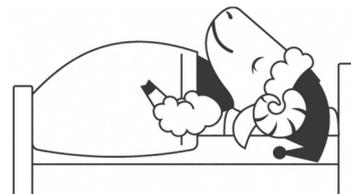
健康づくりのための睡眠指針 2014



～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

資料：健康づくりのための睡眠指針 2014 厚生労働省

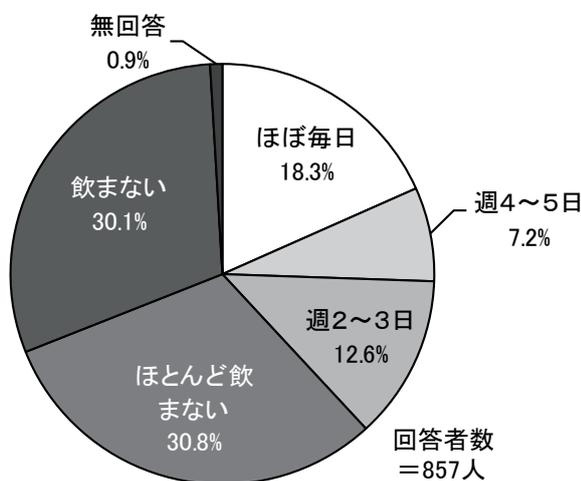


II-4. 飲酒

(1) 現状と課題

- アンケート調査報告書によると、毎日飲酒している割合は 18.3%、性別で見ると男性 28.0%、女性 10.6%となっています。また適正飲酒量^{※1}の認知度(よく知っている・聞いたことがある人の割合)は 62.9%であり、50 歳代・60～64 歳は約 7 割となっています。適正飲酒量を知らない・初めて知った人の割合は 36.3%、年齢別で見ると、20 歳代 50.9%、30 歳代 42.9%と若い年齢で認知度は低い傾向にあります。
- 特定健康診査問診票をみると、適正飲酒量以上の飲酒をしている割合は、男性 26.8%、女性 34.9%となっています。妊娠の届出書アンケート（平成 26～28 年度）によると、妊娠中に飲酒をしている割合は約 10%となっています。
- 過度な飲酒は、がんや高血圧、脳出血などを引き起こすとされるほか、飲酒をめぐる事故やトラブルなど社会的な影響を及ぼす場合があります。妊婦の飲酒は胎児性アルコール症候群や胎児の発達障害を引き起こすとされており、授乳中の飲酒は、母乳にアルコールが含まれるので、乳児の健康への影響が問題となっています。

図表 53 アルコールの摂取状況



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

※ 1：一般的に成人男性の場合、純アルコール量を 1 日 40g、成人女性の場合、1 日 20g。
なお、年齢や体格などによって異なる。74 ページ参照。

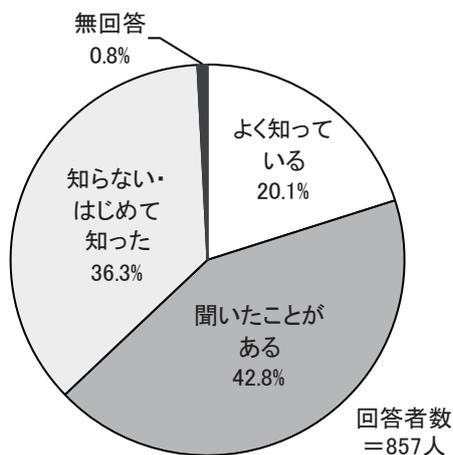
図表 54 アルコールの摂取状況／性別・年齢別

単位 (%)

		ほぼ毎日	週 4～5日	週 2～3日	ほとんど 飲まない	飲まない	無回答
全体		18.3	7.2	12.6	30.8	30.1	0.9
性別	男性	28.0	10.2	15.7	26.1	19.5	0.5
	女性	10.6	5.0	10.4	34.4	38.4	1.0
年齢別	20歳代	5.7	4.7	17.0	50.9	20.8	0.9
	30歳代	11.0	6.5	9.7	29.9	41.6	1.3
	40歳代	16.0	8.0	17.2	30.0	28.4	0.4
	50歳代	26.5	9.0	9.0	27.5	27.0	0.9
	60～64歳	29.4	6.7	8.4	21.8	32.8	0.8

資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」(平成 29 年 3 月)

図表 55 適正飲酒量の認知度



図表 56 適正飲酒量の認知度／性別・年齢別

単位 (%)

		よく知っ ている	聞いたこ とがある	知らない・ 初めて 知った	無回答
全 体		20.1	42.8	36.3	0.8
性別	男性	25.3	42.9	31.0	0.8
	女性	15.9	42.4	41.1	0.6
年齢別	20歳代	9.4	39.6	50.9	0
	30歳代	11.7	44.2	42.9	1.3
	40歳代	19.6	44.0	36.0	0.4
	50歳代	27.0	43.6	29.4	0
	60～64歳	26.9	40.3	30.3	2.5

資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」(平成 29 年 3 月)

(2) 第1次健康増進計画の評価

飲酒		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	
未成年者の飲酒経験	高校生男子	18.9%	なくす	—
	高校生女子	4.9%	なくす	—
節度ある適度な飲酒量を知っている人		41.6%	増やす	62.9%
毎日飲酒する人		17.6%	減らす	18.3%

(3) 望ましい姿

- アルコールによる生活習慣病のリスク及び適正飲酒量を理解し、節度ある適度な飲酒ができるようアルコールと上手につきあう健康的な生活をしています。
- 未成年者や妊婦及び授乳中の女性は、飲酒が及ぼす健康への影響を理解し、飲酒をしていません。



豆知識 適切な飲酒量を守り、週に2回は休肝日をつくりましょう ■

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量^{※1}を1日40g、成人女性は20g以内に抑えることを心がけましょう。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、お酒の約90%は肝臓が黙って分解し続けています。長期間の大量飲酒は、肝臓だけでなく、がんをはじめとする全身の臓器障害につながります。

近年では、「アルコール依存症」が家族や職場の人間関係の悪化などの社会的に深刻な問題につながっています。さらに、うつ病などの精神症状も併発することで、自殺の危険性が高まるとのデータもあります。

図表 57 純アルコール量 20g の例

ビール	日本酒	ウイスキー	ワイン	焼酎
				
中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	グラス1.5杯 (180ml)	0.6合 (110ml)

※1：純アルコール量（g）＝お酒の量（ml）×アルコール度数（％）×アルコールの比重0.8÷100

(4) 施策の方向性

- ◆ 飲酒することにより引き起こされる健康への影響についての普及・啓発に努めます。
- ◆ 飲酒が胎児や乳児に与える影響を周知し、妊娠中や授乳中の飲酒防止を推進するとともに、未成年者の飲酒の防止に努めます。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	講演会・各種健康教室	・健康大学講演会や教室等の実施により、アルコールによる生活習慣病のリスクやお酒との付き合い方等の普及啓発。	健康推進課
2	学校等との連携によるセーフティー教室	・未成年者の飲酒は法律で禁止されていることや飲酒による成長・発達へのリスク等の普及啓発（小・中学校との調整による出前講座の実施）。	健康推進課 教育委員会
3	特定保健指導	・特定健康診査等の健診結果により、メタボリックシンドローム該当者及び予備群に対して保健師・管理栄養士等による生活習慣改善のため保健指導の実施。	健康推進課 保険年金課
4	生活習慣改善の推進	・特定健康診査の間診票にて、適量以上の飲酒者に適正飲酒等の情報提供。	健康推進課
5	普及啓発活動	・広報紙やホームページ、各種パンフレット等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へアルコールによる生活習慣病のリスクの普及啓発。	健康推進課 教育委員会

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が及ぼす健康への影響を理解し、適量の飲酒を身につけます。 ・未成年、妊婦や授乳中の女性は健康への影響を理解し、飲酒はしません。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒が及ぼす健康への影響についての情報提供など、地域における飲酒に関する啓発活動に取り組みます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

飲酒	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 27・28 年度 (2015・2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
適正な飲酒量の認知度	62.9%	上げる	平成 28 年度 アンケート調査
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人(1日男性2合以上・女性1合以上)の割合	男性 29.9% 女性 34.9%	下げる	特定健康診査問 診票
妊婦の飲酒率	9.0%	下げる	妊娠の届出書ア ンケート

II-5. 喫煙

(1) 現状と課題

- 喫煙が健康に与える影響の認知度及び受動喫煙^{※1}が健康に与える影響の認知度は9割を超えており、また、受動喫煙から自身の身を守る行動を8割以上の人ができることができます。
- 妊娠の届出書アンケート(平成26~28年度)によると、妊婦で喫煙している割合は約3%となっています。
- アンケート調査報告書によると、COPDの認知度は28.5%と低く、COPDの最大原因とされる喫煙習慣がある割合は、18.3%であり、性別で見ると男性30.2%、女性8.8%、年齢別で見ると50歳代が22.3%と最も高い割合となっています。また、喫煙を始めた年齢は20歳未満が41.5%となっています。
- 喫煙は、がん、循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常等のリスクを高め、受動喫煙は虚血性心疾患や肺がんなどのリスクを高めるとされています。肺の生活習慣病と呼ばれるCOPDの認知度を高め、発症予防・早期発見に努めるとともに、喫煙習慣のある人の減少、受動喫煙防止のための環境整備に取り組む必要があります。

※1：自分は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸ってしまうこと。たばこから立ち昇る煙と喫煙者が吐き出す煙に多くの有害物質が含まれているため、受動喫煙は健康に様々な影響を及ぼす



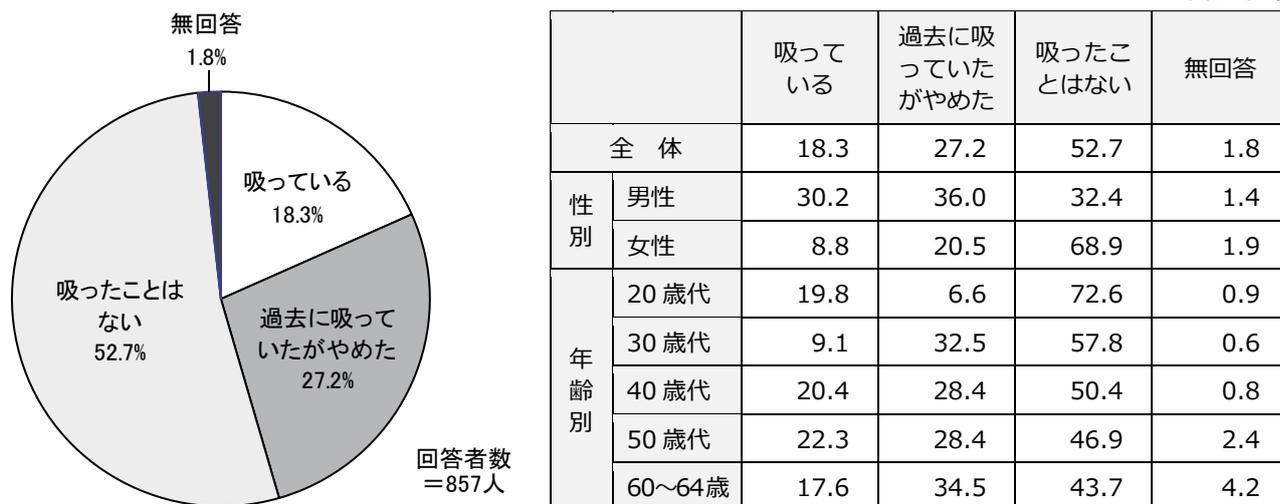
豆知識 COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか?..... ■

COPDとは、長期間、タバコの煙を主とする有害物質を吸入することで生じた進行性の肺疾患のことです。喫煙開始年齢が若いほど、また1日の喫煙本数が多いほどCOPDになりやすく、進行しやすいといわれています。COPDが進行すると、少し動いただけでも息切れし、呼吸器疾患のみならず徐々に、動脈硬化・心血管疾患・骨粗しょう症・糖尿病・うつ病・認知症などの全身症状を併発しやすいことが知られています。



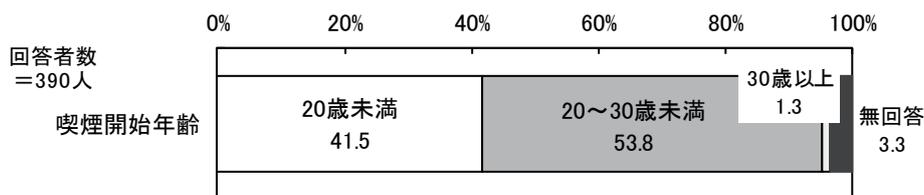
図表 58 喫煙の習慣の有無／性別・年齢別

単位 (%)



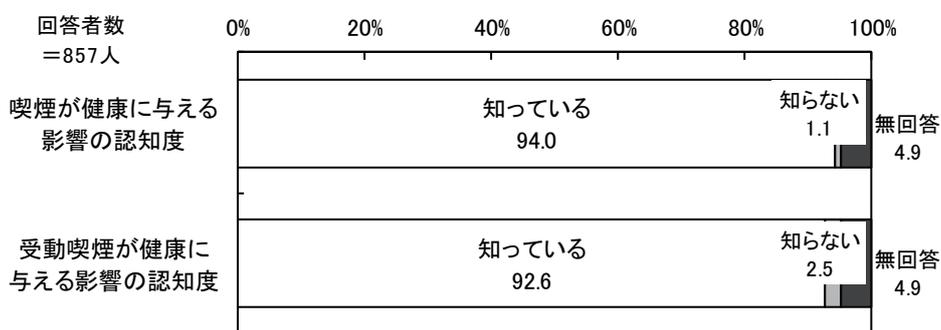
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 59 喫煙開始年齢



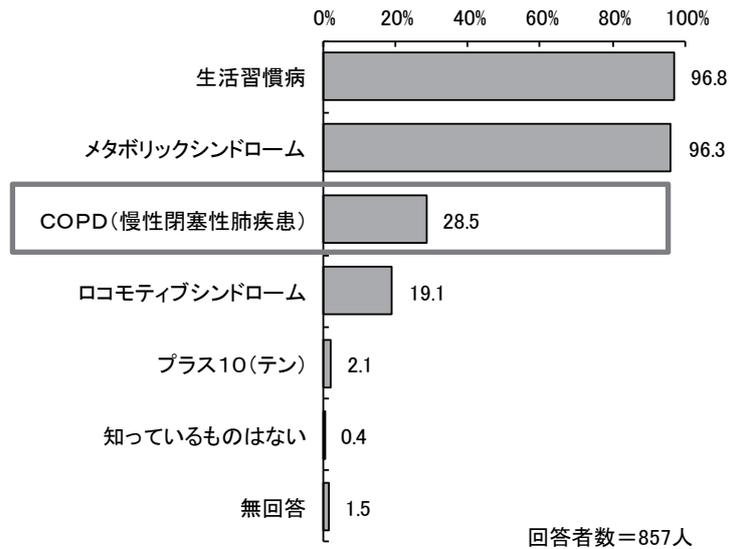
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 60 喫煙が健康に与える影響の認知度／受動喫煙が健康に与える影響の認知度



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 61 COPD の認知度



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」(平成 29 年 3 月)

(2) 第 1 次健康増進計画の評価

喫煙		第 1 次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成 20 年度 (2008 年度)	平成 24 年度 (2012 年度)	平成 28 年度 (2016 年度)
未成年者の喫煙率	男性	15.1%	なくす	—
	女性	6.6%	なくす	—
成人の喫煙率	男性	34.7%	減らす	30.2%
	女性	11.1%	減らす	8.8%
受動喫煙のある人		47.6%	減らす	—
受動喫煙対策に満足を感じている人		38.3%	増やす	—

(3) 望ましい姿

- 未成年者及びその家族・妊娠中や授乳中の喫煙者及びその家族が、タバコの害が健康へ及ぼす影響についての知識を習得し、喫煙防止を図ります。
- COPD の最大原因とされる喫煙習慣があるものは禁煙に取り組み、タバコの害にさらされないように受動喫煙が防止され、健康が守られています。

(4) 施策の方向性

- ◆ 喫煙による健康への影響等の理解を促し、健康によい行動をとることができるように支援します。
- ◆ 受動喫煙防止に向けた環境整備に努めます。
- ◆ COPD の知識を普及啓発することにより、疾患の理解を深めます。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	講演会・各種教室等	・健康大学講演会や教室等の実施により、喫煙による生活習慣病のリスクや受動喫煙の影響等の知識の普及啓発。	健康推進課
2	健康測定会	・喫煙者に対して、一酸化炭素濃度測定を実施し、喫煙による健康への影響等の理解の促進。	健康推進課
3	禁煙教室	・禁煙希望者に対して、喫煙による健康への影響や卒煙者の体験談、一酸化炭素濃度測定等の継続的な支援の実施。	健康推進課
4	学校等との連携によるセーフティー教室	・未成年者の喫煙による成長・発達へのリスク、受動喫煙防止等の普及啓発（小・中学校との調整による出前講座の実施）。	健康推進課 教育委員会
5	生活習慣改善の推進	・特定健康診査の間診票にて、喫煙者に COPD 等の情報提供。	健康推進課
6	普及啓発活動	・広報紙やホームページ、各種パンフレット等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へ喫煙による生活習慣病のリスクや受動喫煙の影響等の普及啓発。	健康推進課 教育委員会

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙者は喫煙による健康への影響を理解し、禁煙します。 ・受動喫煙による健康への影響を理解します。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害の情報提供など、地域における禁煙に関する啓発活動に取り組みます。 ・受動喫煙防止に努めます。

(7) 課題に対する目標と成果指標

喫煙	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成28年度 (2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
喫煙率	18.3%	下げる	平成28年度 アンケート調査
COPDの認知度	28.5%	40.0%	平成28年度 アンケート調査



豆知識 受動喫煙 タバコを吸わない人がタバコの煙の混ざった空気を吸わされること..... ■

受動喫煙の健康被害は、気管支喘息・COPD（慢性閉塞性肺疾患）・呼吸器感染症など呼吸器疾患のリスクを上昇させ、また妊娠前後の女性の喫煙・受動喫煙は、不妊症・流産、低出生体重児のリスクを上昇させると言われています。また受動喫煙の環境にある乳幼児では、中耳炎・気管支喘息・呼吸器感染症のリスクも上がると言われています。

資料：禁煙学 改定3版 日本禁煙学会編 南山堂 2014



豆知識 サードハンド・スモーキング（残留受動喫煙） ■

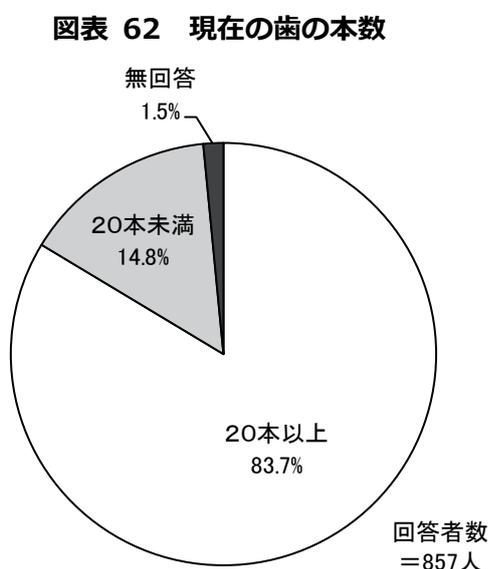
喫煙者の呼気や衣服、喫煙の行われていた室内・車内では、「タバコ臭」が残存しています。このタバコ臭の正体は、有害物質そのものであり、受動喫煙と同様に、非喫煙者に対して頭痛・めまい等の体調不良やアレルギー症状を引き起こす危険があると言われています。

資料：禁煙学 改定3版 日本禁煙学会編 南山堂 2014

II-6. 歯・口腔の健康

(1) 現状と課題

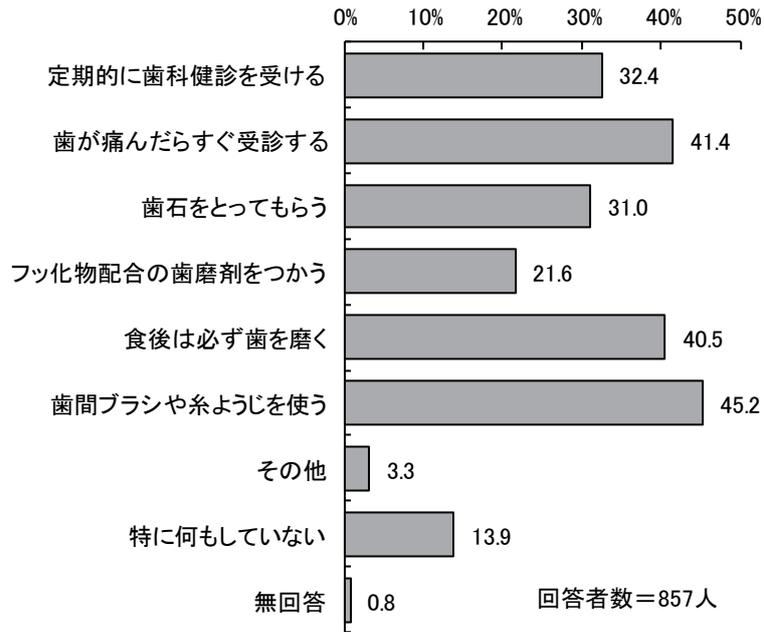
- 現在の歯の本数について、「20本以上」が83.7%、「20本未満」が14.8%となっており、「20本未満」の割合は年齢が高くなるほど割合が高く、50歳代は18.5%、60～64歳では33.6%となっています。
- 「高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」では、自分の歯が「20本以上ある」人は47.2%で、「東京都健康推進プラン 21（第二次）」では、平成21年度「8020運動」の達成者が39.8%であったことを参考にすると、比較的高い割合でしたが、今後もさらに増やしていく努力が必要です。



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

- 「歯や歯ぐきの健康のためにしていること」では、「歯間ブラシや糸ようじを使う」は45.2%、「食後は必ず歯を磨く」は40.5%、「特に何もしていない」が13.9%となっています。「定期的に歯科健診を受ける」は32.4%であり、「東京都健康推プラン 21（第二次）」では、平成21年度「かかりつけ歯科医で定期健診又は予防処置を受けている者」（40歳（35～44歳））の割合が59.6%であるのと比べると低くなっています。

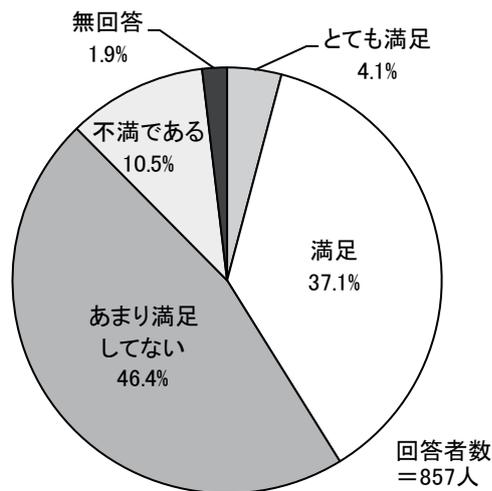
図表 63 歯や歯ぐきの健康のためにしていること（複数回答）



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

- 「歯や歯ぐき等の口の状況に対する満足度」では、「とても満足」4.1%と「満足」37.1%を合わせると 41.2%となりますが、平成 21 年度の東京都「歯科診療所患者調査」では、80 歳以上で「歯・口の状態についてほぼ満足している人の割合」が 57.9%であることと比較すると低くなっています。

図表 64 歯や歯ぐき等の口の状況に対する満足度



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

- 清瀬市では、平成 27 年度より成人歯科健診を実施しています。1 次検査の結果、要精密検査となった人は歯科医療機関を受診することにより、歯の健康状態を改善することが大切です。
- 歯と口腔には、単に「食物をかんで食べて栄養をとる」ということだけではなく、食事や会話などの生活を楽しみ、豊かな人生を送るうえでの重要な役割があります。毎日をいきいきと送るためには、「いつまでも自分の歯で」噛むことが重要です。「高齢者保健福祉計画・第 7 期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」では、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」と回答した人は 31.6%でした。噛む力、飲み込む能力は、加齢に伴って低下します。高齢期の滑舌の悪さやむせ・食べこぼしなどの口腔の機能低下は、体が弱っていく前兆であることがわかってきています。噛む力や飲み込む能力が低下すると、十分に栄養が摂取できないために低栄養状態になる、口を動かす機会が減って脳への血流が悪くなるため認知機能の低下につながる、歯周病などによる口腔内の細菌が、むせた時に気管から肺に入り誤嚥性肺炎になる、等の危険性があります。
- このような現状から、さらに「8020 運動^{※1}」を推進し、歯と口腔の役割や健康づくりに関する正しい知識を普及啓発して関心を高め、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診等を受けることが重要です。また、歯磨き、歯間ブラシやデンタルフロスを使用した口腔ケアを習慣として実践することも大切です。歯磨き等の口腔ケアを行うセルフケアと、かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診や指導の専門ケアを車の両輪として、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進していくことが重要です。
- また、健康寿命の延伸のためには、歯と口腔の健康を保つことに加えて、のどや口の周囲の筋肉を鍛えることにより、噛む力や飲み込む能力等の口腔機能の低下を予防することも必要です。

※1：よく噛んでおいしく食べて、健康で毎日をいきいきと送るために一生自分の歯を保つことをめざして、「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動のこと。87 ページ参照



(2) 第1次健康増進計画の評価

歯・口腔の健康		第1次計画		市現状
		当初	市目標	
		平成20年度 (2008年度)	平成24年度 (2012年度)	平成27・28年度 (2015・2016年度)
う歯(むし歯)被患率	小学生	56.0%	減らす	40.9%
	中学生	62.7%	減らす	39.2%
子どものう歯未処置率	小学生	35.8%	減らす	9.5%
	中学生	29.5%	減らす	20.1%
定期的に歯科健診を受ける人の割合	20～39歳	16.2%	増やす	32.4%
	40～64歳	23.2%	増やす	
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合	20～39歳	16.8%	増やす	45.2%
	40～64歳	29.8%	増やす	
食後は必ず歯を磨く人の割合	20～39歳	43.0%	増やす	40.5%
	40～64歳	49.1%	増やす	
「かかりつけ歯科医」をもつ人の割合	20～39歳	33.5%	増やす	-
	40～64歳	43.4%	増やす	-
20歳以上自分の歯を有する人の割合	60歳	70.7%	増やす	68.0%
	70歳	46.5%	増やす	-
	80歳	28.4%	増やす	-

(3) 望ましい姿

- 歯と口腔の健康を保つことの大切さについて理解を深め、よく噛んで食べることを習慣にし、口腔機能の低下の予防をこころがけています。また、歯と口腔の衛生を保つことで、歯や歯ぐき等の口の状況に満足している人が増えています。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることや、むし歯・歯周病にならないための正しい口腔ケアの習慣を身に付け、実践しています。



(4) 施策の方向性

- ◆ 歯と口腔の健康が全身の健康と深く関わっていることの周知を図り、生活習慣病予防に向け、歯と口腔の健康づくりを推進します。
- ◆ 「8020運動」を普及、推進します。
- ◆ かかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受けることによって、歯・口腔の健康を保つことの大切さを普及啓発します。
- ◆ 歯磨きや、歯間ブラシ、デンタルフロスを使った正しい口腔ケアを習慣として実践できるように推進します。

(5) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	成人歯科健診	・ 歯周病やむし歯の予防、早期発見・早期治療及び口腔機能低下の予防のため、成人歯科健診を実施し、歯・口腔の健康の推進。	健康推進課
2	講演会・各種健康教室	・ 健康大学講演会や教室等の実施により、歯周病の病態や正しい口腔ケアの知識を身に付け、実践できるよう知識の普及啓発。	健康推進課
3	「8020運動」の推進	・ 関係機関と連携し、健診や正しい口腔ケアで歯の喪失を抑制し、いつまでも自分の歯で食事や会話を楽しみ、豊かな人生を送ることができる大切さを普及啓発。	健康推進課 地域包括ケア推進課
4	健康管理の推進	・ かかりつけ歯科医を持つことによる自らの健康管理の推進。	健康推進課
5	普及啓発活動	・ 広報紙やホームページ、各種パンフレット等の活用のほか、出前講座や地域グループ等へ歯と口腔の健康についての普及啓発。	健康推進課

(6) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。 ・ よく噛んで食べることを心がけます。 ・ 正しい口腔ケアの知識を身に付け実践します。 ・ 歯と口腔の健康が全身の健康と深く関わっていることを理解します。
地域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい口腔ケアの知識や歯と口腔の健康が全身の健康と深く関わっていることの情報提供など地域における歯に関する啓発活動に取り組みます。 ・ 医科と歯科の連携を推進します。



豆知識 **食べることは生きること！**

歯の寿命を延ばして **健口** を保ち、いつまでも元気に過ごしましょう！！

「8020（ハチマルニイマル）運動」とは、よく噛んでおいしく食べて、健康で毎日をいきいきと送るために一生自分の歯を保つことをめざして、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動のことです。

歯と口腔の健康づくりには、正しい口腔ケアの知識を身につけて実践することが重要です。



豆知識 **歯周病と全身の健康との関係**.....

歯周病は、日本人が歯を失う原因の第1位で、全身の健康をおびやかす病気です。歯周病にかかっている人の割合は35歳以上で8割を超えています。むし歯や歯周病は、食事や歯磨き、疲労、喫煙などの生活習慣と密接に関わり合っており、生活習慣病のひとつとされています。また、糖尿病や動脈硬化、心血管疾患などと互いに影響し合っていることや、歯周病や歯を失うことにより全身に色々な影響が及ぶことが明らかになっています。

(7) 課題に対する目標と成果指標

歯・口腔の健康	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成28年度 (2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
「8020運動」の認知度	－	80.0%	－
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	－	70.0%	清瀬市長期総合計画
定期的に歯科健診を受ける人の割合	32.4%	50.0%	平成28年度アンケート調査
歯や歯ぐき等の口の状況に満足している人の割合	41.2%	65.0%	平成28年度アンケート調査
食後の歯磨きを行っている人の割合	40.5%	55.0%	平成28年度アンケート調査

Ⅲ 健康を支え守る社会環境の整備

| 分野別目標 |

| 取り組みの柱 |

健康を支え守る
社会環境の整備

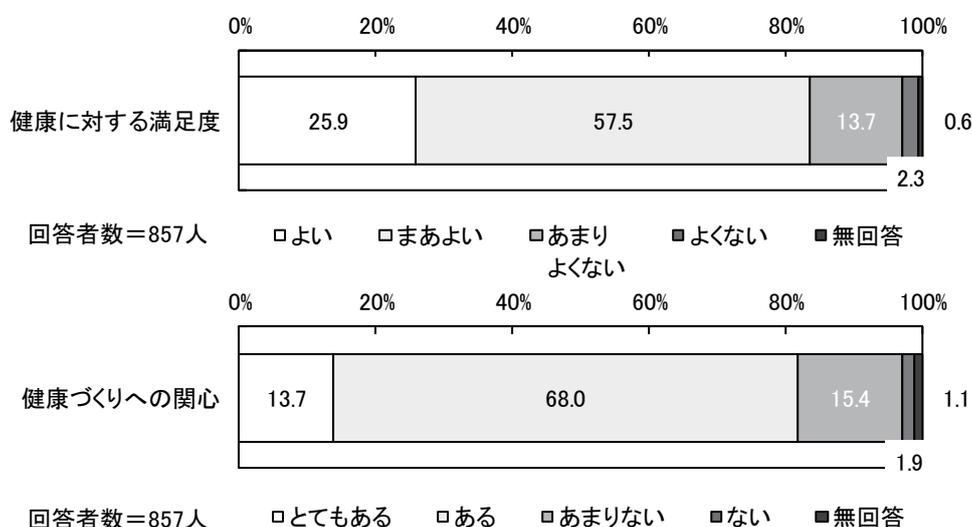
健康を支え守るための社会環境整備

Ⅲ-1. 健康を支え守るための社会環境整備

(1) 現状と課題

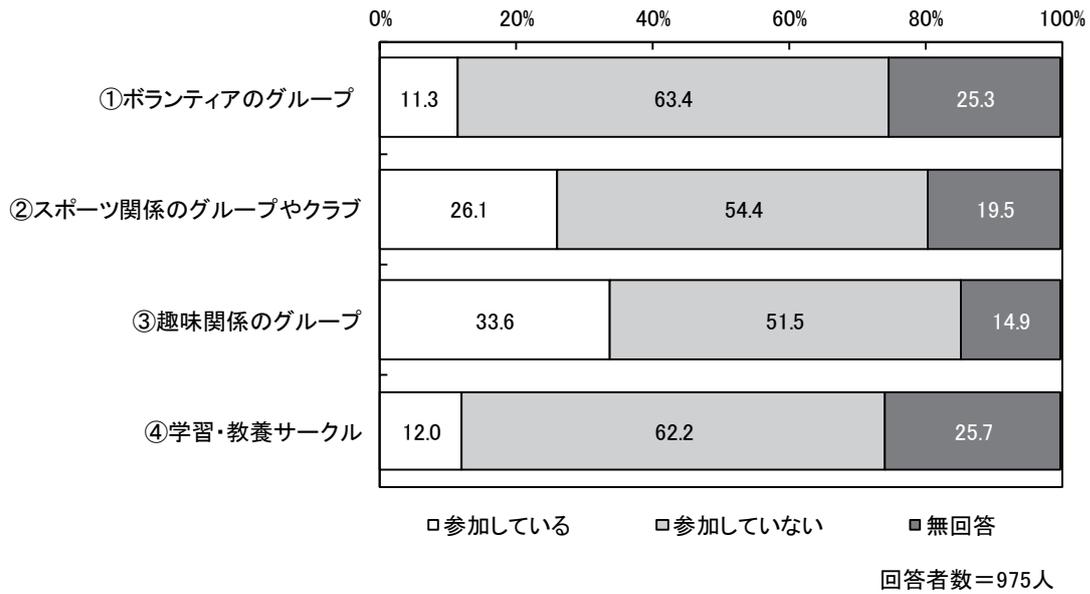
- アンケート調査報告書によると、健康に対して満足している人の割合は 83.4%、健康づくりに関心がある人の割合は 81.7%となっています。
- 健康づくりや保健・医療に関する情報の入手先をみると、「テレビ・ラジオ」77.4%、「インターネット」53.6%である一方、「市や都の広報・パンフレット」は 29.1%、「市の健康づくり関連の事業に参加して」は 4.6%となっています。保健事業の認知度をみると「知っている」割合は 70.6%ですが、事業によって認知度にばらつきが見られます。
- また「高齢者保健福祉計画・第 7 期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」によると、地域での活動状況において、「参加している」割合が最も高いのは、趣味関係のグループで、ボランティアのグループは最も低くなっています。
- 地域のつながりが豊かになるほど、市民の健康状態が良いことがわかっています。心身の健康の保持増進のためには、地域のつながりを強化するとともに、市民一人ひとりが主体的に健康課題に対して適切な情報を獲得し、実践できるような社会環境の整備を推進することが重要です。

図表 65 健康に対する満足度・健康づくりへの関心



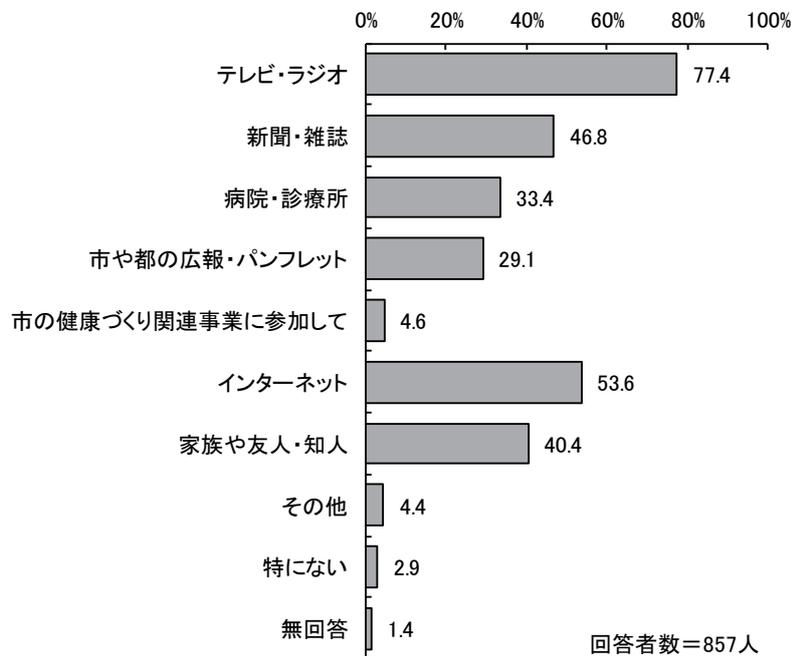
資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

図表 66 地域活動の状況



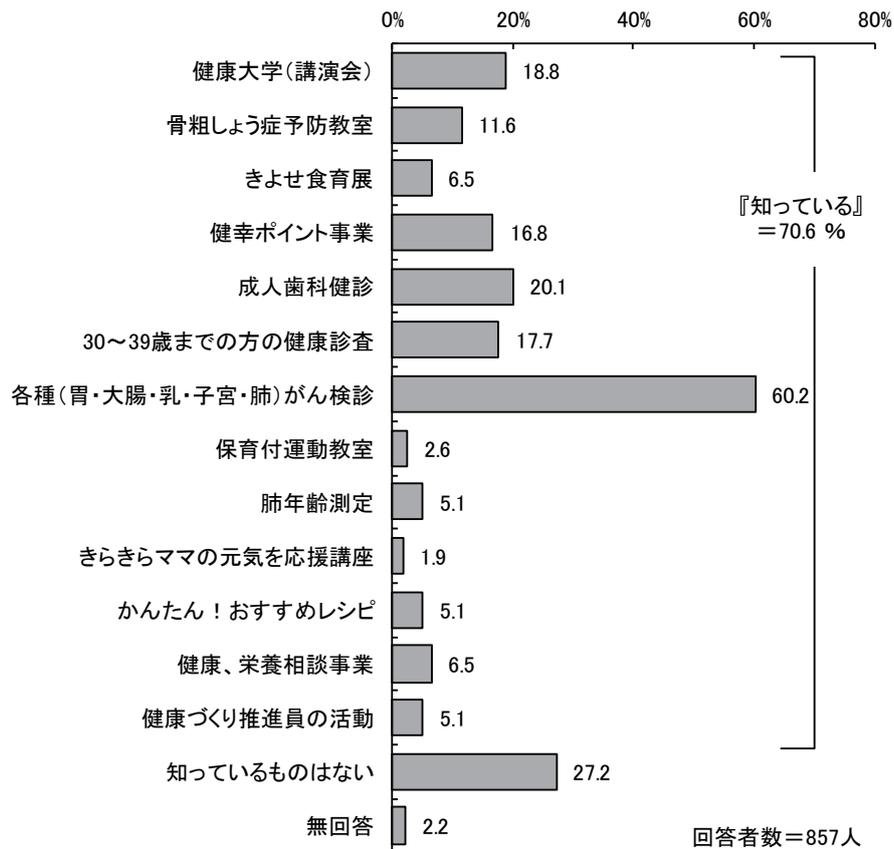
資料：清瀬市「高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画策定に向けた調査報告書」（平成29年3月）

図表 67 健康づくりや保健・医療に関する情報の入手先（複数回答）



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成29年3月）

図表 68 市が実施している保健事業の認知度（複数回答）



資料：清瀬市「第二次清瀬市健康増進計画アンケート調査報告書」（平成 29 年 3 月）

(2) 望ましい姿

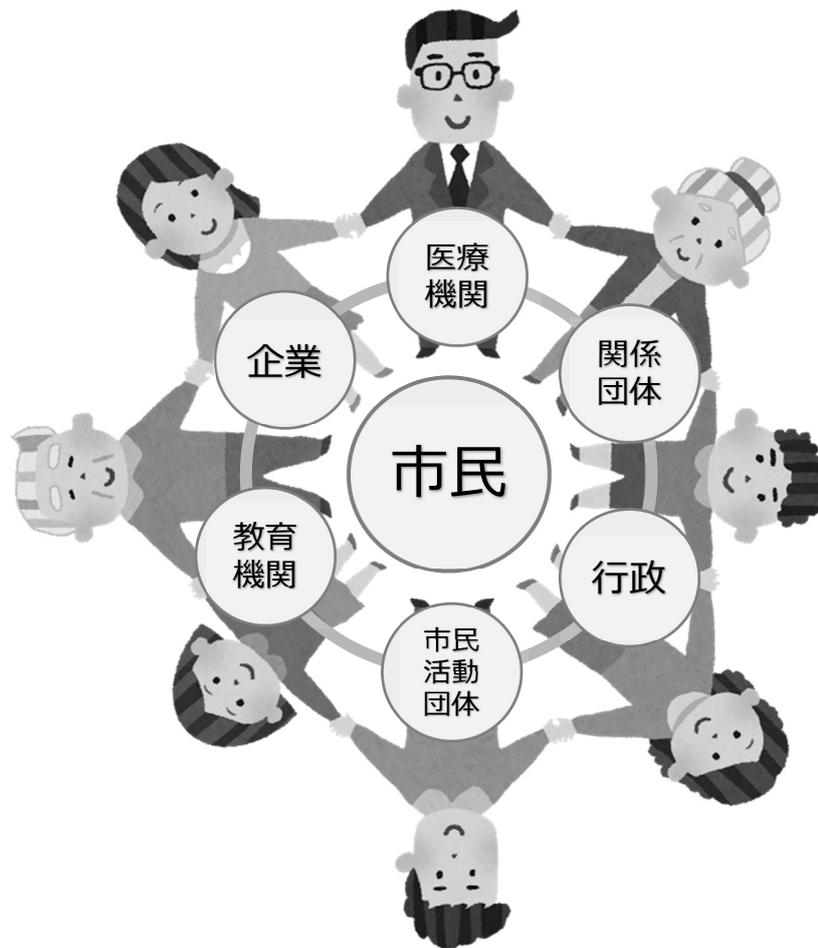
- 健康に関する適切な情報を積極的に取り入れ、かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことにより相談できる環境をつくり、主体的に健康づくりを実践しています。
- 健康に関する行事などに積極的に参加し、健康づくり活動に関心を持ち、地域の健康づくりの取り組みなどに協力しています。



豆知識 地域つながりが健康のカギ！

住民相互の信頼感が高い地域ほど、自己の健康に対する評価が高いことや、地域つながりを示す指標と住民の健康状態を示す指標が正の相関関係にあるなど、地域つながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いと言われています。

今後、ますます、市民一人ひとりが、近隣や地域の人と良い関係を築き、地域活動への参加を通じ、住民同士のつながりを強化していく必要があります。さらに、地域における健康づくりの「やる気」と地域活動への気運を高めることも重要です。



(3) 施策の方向性

- ◆ 健康に関する適切な情報を獲得できるよう、年齢や性別、健康意識等の状況に応じた情報発信に努めます。
- ◆ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つことの重要性を普及啓発します。
- ◆ 市、医療機関、地域団体、学校、企業等が連携・協働した地域での健康づくりを推進します。
- ◆ 身近に健康づくりが実践できるような環境を整備し、自主的な健康づくりを推進するとともに、地域における健康づくりの担い手の育成と地域団体への活動支援を強化します。

(4) 市が行う主な取り組み

番号	取り組み	内容	所管課
1	地域健康づくり活動	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進員の養成・活動のサポートや保健事業との連携を図り、地域の健康づくり活動の推進。 ・地域健康づくり事業・地域高齢者のサロンからの依頼により、健康づくりに関する情報提供を含め、保健師や管理栄養士などによる健康教育（出前講座）・健康相談の実施。 ・地域で活動する団体等への活動支援。 	健康推進課 地域包括ケア推進課 高齢支援課 生涯学習サポート課
2	健康づくりサポーターの養成	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりへの協力団体や企業等を募り、健康づくりサポーターの養成。 	健康推進課 地域包括ケア推進課 高齢支援課 生涯学習サポート課
3	健康づくりの活動環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・市民や団体等が健康づくりの活動をしやすい場所の提供・整備や情報発信。 	健康推進課 生涯学習サポート課
4	健康管理の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことにより、自らの健康管理の推進。 	健康推進課
5	普及啓発活動	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やホームページ、SNS、パネル展示等を活用した広報や普及啓発の実施。 ・大学や企業、商店、地域団体等と協働し健康情報を多方向から発信することで、効果的に健康づくりに関する情報発信。 	健康推進課

(5) 市民、地域・関係団体等が行う取り組み

市 民	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する適切な情報を獲得し、自らの健康づくりに活かします。 ・健康づくりに関連する行事や地域の活動などに積極的に参加します。 ・健康づくり推進員活動やボランティア活動を積極的に行い、健康づくりの担い手になります。
地 域 関係団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりを通じて地域で交流する機会を設けます。 ・ボランティア活動など社会参加の機会を提供します。 ・空き教室や体育館等を有効活用できるように提供します。

(6) 課題に対する目標と成果指標

健康を支え守るための社会環境整備	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成28年度 (2016年度)	平成35年度 (2023年度)	
健康に対して満足している人の割合	83.4%	増やす	平成28年度 アンケート調査
健康づくりに関心がある人の割合	81.7%	増やす	平成28年度 アンケート調査
地域活動に参加している人の割合 (趣味やサークル活動・自治会活動等)	-	50.0%	-

第4章 資料編

1. 成果指標一覧

I 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

1 がん (32 ページ参照)

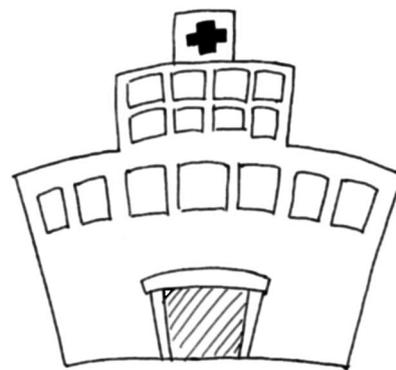
		第2次計画		関連調査・資料
		市現状	市目標	
		平成27年度 (2015年度)	平成35年度 (2023年度)	
胃がん検診受診率	40歳以上男女	3.8%	7.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
肺がん検診受診率	40歳以上男女	2.0%	3.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
大腸がん検診受診率	40歳以上男女	7.7%	10.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
子宮頸がん検診受診率	20歳以上女性	13.6%	15.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業
乳がん検診受診率	40歳以上女性	20.3%	25.0%	東京都がん検診 精度管理評価事業

2 糖尿病・メタボリックシンドローム (38 ページ参照)

		第2次計画		関連調査・資料
		市現状	市目標	
		平成27年度 (2015年度)	平成35年度 (2023年度)	
糖尿病有所見率 (HbA1c5.6%以上)		55.3%	下げる	特定健康診査 結果
メタボリックシンドローム該当者及び予備 群の割合		27.2%	26.5%	特定健康診査 結果
特定健康診査受診率		53.5%	60.0%	特定健康診査 結果
特定保健指導実施率		20.8%	60.0%	
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかり つけ薬局を持つ人の割合		—	70.0%	清瀬市長期総合 計画
HbA1cの認知度		—	50.0%	—

3 循環器疾患（42 ページ参照）

	第2次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 27・28 年度 (2015・2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口 10 万対)	男性 64.1 女性 29.1	下げる	人口動態統計
脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口 10 万対)	男性 40.8 女性 17.9	下げる	人口動態統計
特定健康診査受診率 特定保健指導実施率	53.5% 20.8%	60.0% 60.0%	特定健康診査結果
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合	27.2%	26.5%	特定健康診査結果
高血圧有所見者率	46.7%	下げる	特定健康診査結果
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持つ人の割合	—	70.0%	清瀬市長期総合計画
食塩の目標摂取量（8 g 以下）の認知度	67.8%	上げる	平成 28 年度 アンケート調査



II 生活習慣の改善

1 食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）（47 ページ参照）

			都目標値	第2次計画		関連調査・資料
				市現状	市目標	
				平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
乳幼児期 学齢期	家族と食事をする子どもの割合	3～15 歳	(ふだん家では夕食を一人で食べる ことが多い) 0%に 近づける	97.2%	増やす	平成 28 年度 アンケート 調査
学齢期	朝食欠食者の割合	小学生 (5 年)	0%に 近づける	男子 9.1%	減らす	平成 28 年度 東京都児童・ 生徒体力、生 活・運動習慣 等調査報告書
				女子 12.7%		
		中学生 (2 年)		男子 12.9%		
				女子 16.6%		
青年期 成人期	主食、主菜、副菜をそろえている割合	16～64 歳	90.0%	59.8%	70.0%	平成 28 年度 アンケート 調査
	朝食欠食者の割合	16～64 歳	－	20.1%	減らす	
		20 歳代	－	26.4%	減らす	
		30 歳代	－	25.9%	減らす	
	家族と食事をする人の割合	16～64 歳	－	61.0%	増やす	
	野菜の目標摂取量 (350 g 以上) の 認知度	16～64 歳	－	66.4%	上げる	
	食塩の目標摂取量 (8 g 以下) の認知度	16～64 歳	－	67.8%	上げる	
地場産の野菜を利用 する人の割合	16～64 歳	－	70.2%	増やす		
環境との調和、食品ロ スの削減や食品リサ イクルに関する活動 に関心がある人の割 合	16～64 歳	－	19.2%	増やす		
高齢期	一緒に食事をする人がいない人の割合	65 歳以上	－	35.1%	減らす	高齢者保健福 祉計画・第 7 期介護保険事 業計画策定に 向けた調査報 告書

2 身体活動・運動（61 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
運動習慣者の割合	29.2%	50.0%	平成 28 年度 アンケート調査
ロコモティブシンドロームの認知度	19.1%	60.0%	平成 28 年度 アンケート調査
意識的にからだを動かすこと（歩くことも含む）を心がけている人の割合	－	60.0%	－

3 休養・こころの健康（66 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
睡眠時間に満足と感じている人の割合	45.7%	増やす	平成 28 年度 アンケート調査
相談先や相談相手がいる人の割合	72.3%	増やす	平成 28 年度 アンケート調査
専門の相談場所の認知度	－	50.0%	－
趣味や楽しみを持つ人の割合	76.6%	増やす	平成 28 年度 アンケート調査

4 飲 酒（72 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 27・28 年度 (2015・2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
適正な飲酒量の認知度	62.9%	上げる	平成 28 年度 アンケート調査
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人（1 日男性 2 合以上・女性 1 合以上）の割合	男性 29.9% 女性 34.9%	下げる	特定健康診査問 診票
妊婦の飲酒率	9.0%	下げる	妊娠の届出書ア ンケート

5 喫 煙（77 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
喫煙率	18.3%	下げる	平成 28 年度 アンケート調査
COPD の認知度	28.5%	40.0%	平成 28 年度 アンケート調査

6 歯・口腔の健康（82 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
「8020 運動」の認知度	－	80.0%	－
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	－	70.0%	清瀬市長期総合計画
定期的に歯科健診を受ける人の割合	32.4%	50.0%	平成 28 年度 アンケート調査
歯や歯ぐき等の口の状況に満足している人の割合	41.2%	65.0%	平成 28 年度 アンケート調査
食後の歯磨きを行っている人の割合	40.5%	55.0%	平成 28 年度 アンケート調査

Ⅲ 健康を支え守る社会環境の整備

1. 健康を支え守るための社会環境整備（88 ページ参照）

	第 2 次計画		関連調査・資料
	市現状	市目標	
	平成 28 年度 (2016 年度)	平成 35 年度 (2023 年度)	
健康に対して満足している人の割合	83.4%	増やす	平成 28 年度 アンケート調査
健康づくりに関心がある人の割合	81.7%	増やす	平成 28 年度 アンケート調査
地域活動に参加している人の割合 (趣味やサークル活動・自治会活動等)	－	50.0%	－

2. 清瀬市健康増進計画策定委員会委員名簿

◎委員長 ○副委員長（敬称略）

氏名	所属
◎ 藤井 仁	国立保健医療科学院政策技術評価研究部 主任研究官
○ 岩本 珠美	十文字学園女子大学人間生活学部食物栄養学科 教授
佐々木 秀次	清瀬市医師会
松村 猛	東京都清瀬市歯科医師会 会長
阿久津たか子	清瀬市薬剤師会
田島 通夫	清瀬市健康づくり推進員連絡協議会
村田 政司	清瀬市立小中学校校長会
大久保 仁恵	多摩小平保健所 所長
宮川 満喜	清瀬地域活動栄養士会
寺本 雅彦	公募委員
遠藤 養子	公募委員

3. 清瀬市健康増進計画 検討経過

(1) 清瀬市健康増進計画策定委員会

回数	開催日・場所	内容
第1回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成28年11月10日(木) 清瀬市健康センター 研修室	委員長・副委員長選出 第2次清瀬市健康増進計画(清瀬市食育推進計画)について アンケート調査について
第2回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成29年2月15日(水) 清瀬市健康センター 研修室	第1回委員会の議事録について 清瀬市の健康、食育に関する各種事業について アンケート調査結果について
第3回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成29年5月31日(水) 清瀬市健康センター 第1会議室	第2回委員会の議事録について 平成29年度健康増進計画策定スケジュールについて 各種事業の実績と現行計画の評価について 計画の体系について
第4回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成29年7月12日(水) 清瀬市健康センター 第3会議室	第3回委員会の議事録について 清瀬市における健康増進(食育推進)計画を取り巻く 現況について 清瀬市における健康課題について
第5回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成29年9月28日(木) 清瀬市健康センター 第1会議室	第4回委員会の議事録について 第2次清瀬市健康増進計画(清瀬市食育推進計画) 素案について
第6回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成29年10月30日(月) 清瀬市健康センター 第1会議室	第5回委員会の議事録について 第2次清瀬市健康増進計画(清瀬市食育推進計画) 中間のまとめについて 今後のスケジュールについて
第7回 清瀬市健康増進計画策定委員会	平成30年1月18日(木) 清瀬市健康センター 第3会議室	第6回委員会の議事録について パブリックコメントの結果について 第2次清瀬市健康増進計画(清瀬市食育推進計画) (案)の答申について

4. 用語解説

■あ・ア行	
悪性新生物	悪性腫瘍のことで、細胞が変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊する腫瘍。がんや肉腫がこれに入る。
HbA1c	ヘモグロビンエーワンシーと読む。過去1～2か月間の平均血糖値のこと。合併症を防ぐためには、原則としてHbA1c7.0%未満を保つ必要がある。

■か・カ行	
KDB システム	国保連合会が保険者の委託を受けて行う各種制度の審査支払業務及び保険者事務共同電算業務を通じて管理する「特定健診・特定保健指導」、「医療（後期高齢者医療含む）」、「介護保険」等に係る情報を利活用し、統計情報等を保険者向けに情報提供するシステム。保険者の効率的かつ効果的な保健事業の実施をサポートをすることを目的として構築された。
高齢者人口	65歳以上の年齢に該当する人口。
合計特殊出生率	15～49歳までの女性の年齢別出生率の合計を、女性一人が生涯に産む子どもの数として表したものの。

■さ・サ行	
脂質異常症	中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態。
収縮期血圧	心臓が収縮したときの血圧。血液が心臓から全身に送り出された状態で、血圧が最も高くなるため、最高血圧とも呼ばれる。
出生数	子どもの生まれた数のこと。出産数とは異なり、死産の数は含まれない。
主菜	魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質を多く含む。
主食	ごはん、パン、めん類などの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになる。
循環器疾患	血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管などが正常に働かなくなる疾患のことで、高血圧・心疾患（急性心筋梗塞などの虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈癌などがある。
食育推進計画	食育を推進するにあたって都道府県や市町村が、国との連携を図りつつその地方公共団体の区域の特性を活かした自主的な施策を定めるもの。
心疾患	心臓に関する疾患の総称。急性心筋梗塞や不整脈、心不全などがある。

■ さ・サ行	
生活習慣病	食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症原因に深く関係していると考えられている疾患の総称。病気としては、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、歯周病などがその代表。
生産年齢人口	15 歳以上 65 歳未満の年齢に該当する人口で、国内で行われている生産活動に就いている中核の労働力となる年齢の人口。

■ た・タ行	
WHO憲章	最高基準の健康を享有することを基本的人権の 1 つと捉え、1948 年に設立された国際連合の専門機関 World Health Organization（世界保健機関）の基本的な方針や施策などをうたった宣言書。
地産地消	地域で生産された農林水産物を、その生産された地域で消費しようという取り組み。生産者と消費者を結びつけることにより、食料自給率の向上や、直売所や農産物加工の取り組みなど地域の活性化につながる。
特定健康診査	医療保険者が 40～74 歳の加入者（被保険者・被扶養者）を対象に毎年度計画的に実施する、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した検査項目での健康診査。
特定保健指導	医療保険者が特定健康診査の結果により、メタボリックシンドロームまたは予備群と判定された方など、健康の保持に努める必要がある方に対し、毎年度計画的に実施する保健指導。

■ な・ナ行	
年少人口	15 歳未満の年齢に該当する人口。
年齢調整死亡率	年齢が著しく異なる人口集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率等について、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる。
脳血管疾患	脳の血管の障害により発症する病気の総称で、主に脳の動脈が詰まり血流が妨げられる「脳梗塞」と、脳の動脈が破裂する「脳出血」に分類される。

■ は・ハ行	
副菜	野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。
平均寿命	0 歳の平均余命を意味している。全年齢の死亡状況を集約したもので、保健福祉水準の総合的指標として広く活用されている。

■ま・マ行	
メタボリックシンドローム	メタボリックは「代謝」の意味で、内臓脂肪型肥満により、高血圧、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態。

■や・ヤ行	
要介護（要支援）認定者	<p>介護保険制度では、認定審査会が行う要介護認定の結果、「要支援 1～2」または「要介護 1～5」と認定された場合に介護保険のサービスを受けることができる。</p> <p>要支援状態とは、身体上・精神上の障害があるために入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部または一部について、6か月間にわたり継続して常時介護を要する状態の軽減、悪化の防止に特に資する支援を要すると見込まれる状態。または身体上・精神上の障害があるために6か月間にわたり継続して日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態。</p> <p>要介護状態とは、身体上・精神上の障害があるために、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部または一部について、6か月間にわたり継続して、常時介護を要すると見込まれる状態。</p>



第2次清瀬市健康増進計画（清瀬市食育推進計画）

平成30年3月

発行 清瀬市 健康福祉部 健康推進課

〒204-8511 東京都清瀬市中里五丁目842番地

TEL 042-492-5111（代表）

ホームページ <http://www.city.kiyose.lg.jp/>

イラスト・挿絵：十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 大久保薫子



キラリ

KIYOSE CITY