

# 第2次東大和市 健康増進計画

～一人ひとりが協力して 限りある命を大切にし、  
健康で幸せに暮らせるまち 健幸都市 東大和～



計画期間

令和3年度～令和8年度

令和3年3月  
東大和市

東大和市は令和2年9月26日の市制50周年記念式典において、  
「東大和市健幸都市」宣言を行いました。

～一人ひとりが協力して 限りある命を大切にし、  
健康で幸せに暮らせるまち 健幸都市 東大和～

## 東大和市健幸都市宣言

東大和市は、多摩湖のほとり、自然と文化に恵まれたまちです。

平和な世の中で、だれもが自分らしく、豊かな人生をいきいきと  
おくることがわたしたちの願いです。

一人ひとりが協力して、限りある命を大切にし、わたしたちは健康で  
幸せに暮らせるまちを目指して、ここに東大和市を「健幸都市」とする  
ことを宣言します。

- ① 楽しく運動を続け、身体のしなやかさ、たくましさ、機能を保ちます。
- ① おいしく食べて、良好な身体を保つ食生活を実践します。
- ① 社会活動に参加し、世代をこえて人とふれあい、楽しく交流します。
- ① 健康状態を確認するため、すすんで健診を受けます。
- ① とともに協力して、笑顔を大切にし、喜びを受け止めながら生活します。

令和2年9月26日

※「健幸」とは、「健康」と「幸せ」は、全ての人の願いであるとの考え方から、「健幸＝健康で幸せ」を意味した造語。

# 『一人ひとりが協力して 限りある命を大切にし、 健康で幸せに暮らせるまち 健幸都市 東大和』



東大和市では平成6年3月に、「みんなの和21プラン－東大和市地域福祉計画－」（第一次地域福祉計画）を策定し、その後、地域福祉計画をはじめとする各福祉分野計画の策定や見直しによる改定を行ってまいりました。

この間、社会・経済情勢の大きな変化に伴い、地域社会における課題は、多様化・複雑化しており、それに応じた的確な対応が求められております。特に課題となっているのが、急速に進展している少子高齢化と人口減少への対応です。このような社会・経済情勢の変化を踏まえ、令和4年度を初年度とする「東大和市第三次基本構想」では、今後のまちづくりについて、従来の人口増加を前提とした考え方から、少子高齢化と人口減少に対応する新しい考え方へと転換し、社会・経済情勢の変化に適應する「活力あるまち、持続可能なまち」を目指すことといたしました。

そして、このたび、令和3年度を初年度とする「第6次東大和市地域福祉計画」、「東大和市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」、「第2次東大和市障害者総合プラン」、「第2次東大和市健康増進計画」及び「東大和市自殺対策計画」を一体的に策定することといたしました。これにより、各福祉分野計画において、きめ細かな事業計画とするとともに、各計画を横断的に連携して整備することで、統一した事業展開と福祉施策の充実に努めてまいります。

こうした流れのなか、「第2次東大和市健康増進計画」では、「一人ひとりが協力して 限りある命を大切にし、健康で幸せに暮らせるまち 健幸都市 東大和」を基本理念として掲げております。また、令和2年9月26日に挙行了した市制50周年記念式典において、「東大和市健幸都市宣言」を行いました。健幸都市の実現に向け、市民の皆様及び関係機関、事業者等の皆様と連携し、一丸となって「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標とした取組を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、市民の皆様をはじめ、東大和市議会や東大和市地域福祉審議会並びに関係者の皆様より、多くの貴重なご意見を賜りましたことに対しまして、厚く御礼申し上げます。また、当市では、本計画実現のため、関係機関の皆様と連携を図り、着実に事業を実施してまいりますので、引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年3月

東大和市長 尾崎 保夫

# 目次

第1章 計画策定に当たって	1
【1】計画策定の背景と趣旨	1
【2】計画の性格・位置づけ	3
【3】計画の策定方法	5
【4】計画期間	5
第2章 東大和市の現状	6
【1】市の人口・世帯の推移	6
1 人口の推移	6
2 世帯数・世帯構成	7
【2】人口動態	8
1 出生数と合計特殊出生率	8
2 65歳健康寿命	9
3 平均寿命	10
4 死亡数・死亡率	10
【3】要支援・要介護認定者及び生活習慣病の状況	11
1 介護度区分別認定者数及び認定率の推移	11
2 生活習慣病の状況	11
3 特定健康診査等の実施状況	12
【4】健康づくり事業の実施状況	13
1 成人保健事業	13
(1)健康相談等	13
(2)各種がん検診	14
2 食育推進事業	15
3 予防接種事業	16
【5】市民の健康に関する意識調査の主な結果	17
1 調査の概要	17
2 主な調査結果	17
【6】健康に関する意識調査(中学1年生)の主な結果	31
1 調査の概要	31
2 主な調査結果	31
【7】健康に関する意識調査のまとめ	36
1 市民の健康に関する意識調査	36
2 中学1年生の健康に関する意識調査	38
【8】健康増進計画の達成状況	39
1 総合目標の達成状況	39
2 分野別目標の達成状況	40
(1)栄養・食生活、食育の推進	40
(2)身体活動・運動	40
(3)休養	40
(4)飲酒	41

1 評価指標 .....	75
2 進捗状況の管理 .....	75
<b>資料編</b> .....	76
1 健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針 .....	76
2 健康増進法 .....	80
3 食育基本法 .....	109
4 東大和市地域福祉審議会条例 .....	115
5 東大和市健康づくり推進会議設置要綱 .....	117
6 第2次東大和市健康増進計画策定経過 .....	119

#### 本文中のグラフ・表の表記について

・2019年5月1日より、新元号「令和」となったことから、4月末日時点までの数値の場合は「平成31年」、5月1日以降時点の数値の場合は「令和元年」と表記することとします。なお、年度表記をする場合は、全て「平成31年度」で統一しています。

・回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、単数回答(複数の選択肢から1つの選択肢を選ぶ方式)であっても合計値が100.0%にならない場合があります。

(5)喫煙(「COPD」慢性閉塞性肺疾患対策を含む) .....	41
(6)歯と口腔の健康づくり .....	42
(7)こころの健康・働く世代の健康づくり .....	42
(8)次世代の健康 .....	42
(9)高齢者の健康 .....	43
(10)社会環境整備 .....	43
(11)がん対策の推進 .....	44
(12)糖尿病・メタボリックシンドローム予防対策の推進 .....	44
(13)循環器疾患の対策 .....	45
(14)COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策 .....	45
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>46</b>
【1】基本理念 .....	46
【2】中・長期目標と総合目標 .....	47
【3】基本目標 .....	48
<b>第4章 施策の展開</b> .....	<b>49</b>
【1】施策の体系 .....	49
【2】成果指標と役割分担 .....	50
<b>基本目標1 生活習慣の改善の推進</b> .....	50
(1)身体活動・運動 .....	50
(2)休養 .....	51
(3)－1 飲酒 .....	51
(3)－2 喫煙(COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策含む) .....	52
(4)歯・口腔の健康づくり .....	53
<b>基本目標2 ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備</b> .....	54
(1)こころの健康・働く世代の健康づくり .....	54
(2)次世代の健康づくり .....	54
(3)高齢者の健康づくり .....	56
(4)社会環境の整備 .....	57
<b>基本目標3 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防</b> .....	58
(1)がん対策の推進 .....	58
(2)糖尿病・循環器・メタボリックシンドローム予防対策の推進 .....	59
(3)COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策 .....	60
<b>基本目標4 健全な食生活を実践するための食育の推進</b> .....	61
(1)栄養・食生活の推進 .....	61
(2)食育の推進 .....	62
【3】具体的事業等 .....	63
(1)施策の目標に対する主な事業等 .....	63
(2)アクションプラン .....	64
<b>第5章 計画の推進</b> .....	<b>75</b>
【1】計画の周知 .....	75
【2】計画推進における役割分担 .....	75
【3】計画の進行管理(計画の評価) .....	75