

# 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～

概要版



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。

# I

## 計画策定に当たって

### 【1】計画策定の背景と趣旨

医療の進歩や生活環境の改善などにより、我が国の平均寿命は飛躍的に延び、世界有数の長寿国となりました。人生100年時代といわれる中、いつまでも健康で一人ひとりがいきいきと幸せに過ごせるよう健康長寿社会の実現に向けて、健康寿命の延伸が求められています。

国は、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動<健康日本21>」を策定しました。その後、平成25年度から平成34年度(令和4年度)までを計画期間とする「健康日本21(第二次)」が示され、あわせて日本再興戦略などを踏まえながら、予防・健康管理に関する主要な取組をまとめた「国民の健康寿命が延伸する社会」を策定しています。

また、栄養・食生活については、平成17年に食育基本法が施行され、生涯にわたった健全な食生活の実践などを重点課題とする第3次食育推進基本計画を策定しています。

東京都は、平成25年度に「東京都健康推進プラン21(第二次)」、「東京都食育推進計画」を策定しています。

東大和市においては、平成26年度に母子保健計画、食育推進計画を含む「東大和市健康増進計画」を策定し、市民が生涯にわたって健康でいきいきと豊かな人生を送れるまちを目指して、様々な事業を展開してきました。平成31年3月には更なる健康寿命の延伸を図るとともに、健幸都市宣言の実現に向けた市の取組を推進していくことを目的として「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」を策定しました。令和2年2月には個人が自助努力しやすい環境を整えるとともに、市だけでなく、市民、企業及び団体などの関係者が協力して取組を確実に進めていくために「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アクションプラン」(以下、「アクションプラン」という。)を策定しました。また令和2年9月には一人ひとりが協力して限りある命を大切に、健康で幸せに暮らせるまちを目指して、東大和市を「健幸都市」として宣言しました。

また、市の全ての子どもたちの健やかな育ちと若者・子育て世代を支援するため、母子保健計画の一部を含む「第1期東大和市次世代育成支援行動計画」など5つの計画を包含した一体的な計画として「東大和市子ども・子育て未来プラン」を令和2年3月に策定しました。

これらの取組を踏まえ、「健康増進計画」が平成32年度(令和2年度)で最終年度を迎えることから、これまでの取組や進捗状況を検証し、点検するとともに、近年の市民の健康を取り巻く状況及び国や東京都の健康推進施策と食育推進施策の動向を踏まえつつ、「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」及び「アクションプラン」との整合性を図り、健康づくりと食育推進の総合的な指針とするため、第2次食育推進計画を含む「第2次東大和市健康増進計画」を策定するものです。

※「健康」とは、WHO憲章の前文において、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあることをいいます。」と定義されている。

※「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。

## 【2】計画の性格・位置づけ

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、食育基本法第18条に定める「市町村食育推進計画」を包含するものとします。

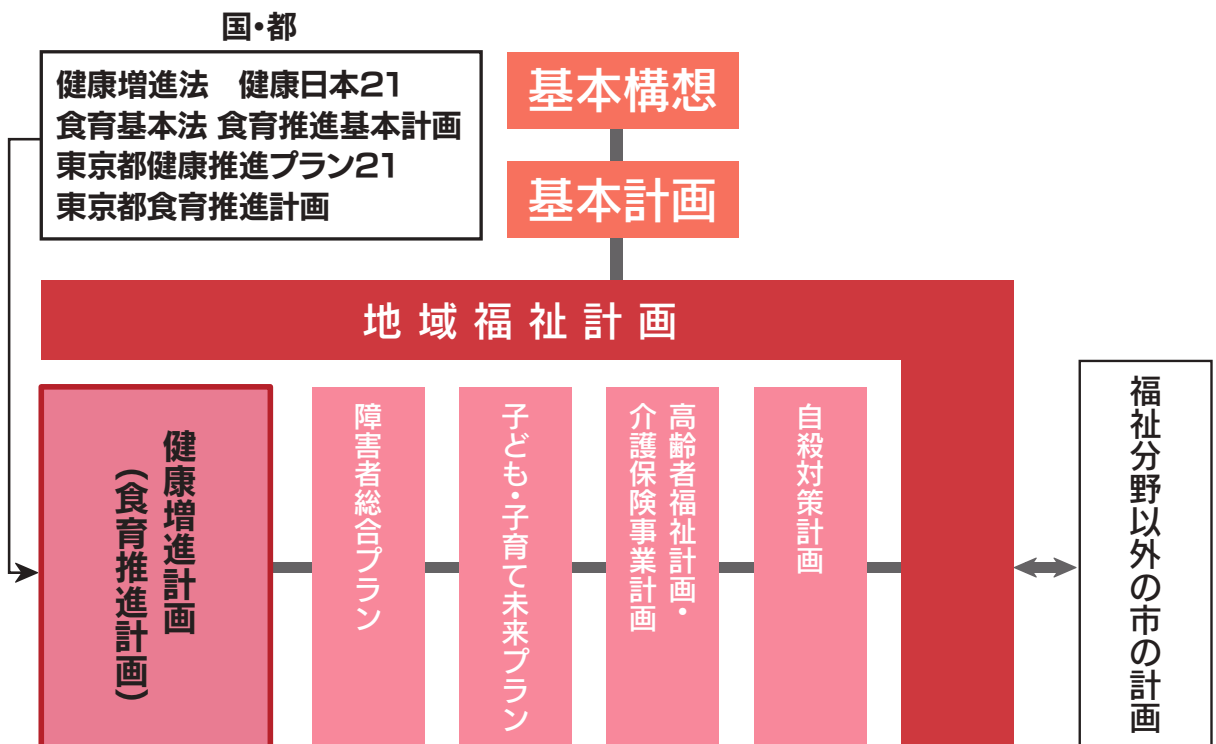
当市においては、平成31年3月に「健幸都市の実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針」を策定し、この取組方針に基づく具体的な事業をまとめたアクションプランを令和2年2月に策定しました。

本計画は、「東大和市第四次基本計画」を上位計画としつつ、「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」及び同アクションプランと整合性を図り、健康づくり施策を総合的に推進するため、健康づくりの方向性を定め、基本的指針とするものです。

また、前計画において母子保健計画を包含していましたが、今後は「東大和市子ども・子育て未来プラン」と本計画において母子保健施策を推進していくものとします。

なお、策定に当たっては、国の「健康日本21（第二次）」、「第3次食育推進基本計画」、東京都の「東京都健康推進プラン21（第二次）」、「東京都食育推進計画」等のほか、市の関連計画との整合性を図ります。

### ■ 本計画と関連計画との位置づけ





## II

# 計画の基本的な考え方

## 【1】基本理念

「東大和市第二次基本構想(改訂)」(平成14年度～平成33年度(令和3年度))及び「東大和市第四次基本計画」(平成25年度～平成33年度(令和3年度))においては、「健康であたたかい心のかよいあうまちづくり」を基本目標とし、WHO(世界保健機関)が提唱する「ヘルスプロモーション」の考えを基本に、「東大和市健康増進計画」(平成27年度～平成32年度(令和2年度))を策定し、健康づくり施策を推進してきました。

当市においては、健康寿命の更なる延伸を図り、「健康」と「幸せ」は、全ての人の願いであるとの考えによる健幸都市の実現を目指すため、「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」を策定しました。また、その取組を確実に進めていくため「アクションプラン」を策定しました。「健幸都市」は、個人による健康づくりと社会的な支えが結びついて、はじめて実現することから、個人が自助努力をしやすい環境を整えるとともに、市だけではなく、市民、企業、団体などの様々な関係者が協力して健康寿命の延伸に取り組んでいく契機とするため、東大和市を健幸都市として宣言しました。

これらのことから、本計画の基本理念を次のとおり定めます。

### 基本理念

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

※ヘルスプロモーション:WHO(世界保健機関)が1986年のオタワ憲章において提唱した21世紀の健康戦略。「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義されている。「すべての人びとがあらゆる生活舞台で健康を享受することのできる公正な社会の創造」を健康づくり戦略の目標としている。

目標実現のための活動方法として、「健康な公共政策づくり」、「健康を支援する環境づくり」、「地域活動の強化」、「個人技術の強化」、「ヘルスサービスの方向転換」を柱としている。活動の大きな特徴は、「住民や当事者の主体性を重視していること」、「各個人がよりよい健康のための行動をとることができるような政策等も含めた環境を整えること」に重点が置かれている。

<参考資料:地域における健康日本21実践の手引きより>

## 【2】中・長期目標と総合目標

### 中・長期目標

令和22[2040]年までに65歳健康寿命を3年以上伸ばす

**男性** 86.24歳 **女性** 89.41歳

～健幸都市の実現 多摩26市での健康寿命1位～

※「65歳健康寿命」とは、65歳の人が何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すものをいう。

※第1次東大和市健康増進計画においては、「65歳健康寿命」を「『要支援1以上』の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した値」としていたが、国の「健康日本21(第二次)」、東京都の「健康推進プラン21(第二次)」において、「要介護2以上」による基準を用いている。このため、「第2次東大和市健康増進計画」では、「要介護2以上」の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合で中・長期目標を設定する。

## 総合目標

総合目標		対象者	現状値	目標年度令和8年度
				目標値
1	健康寿命の延伸 指標:65歳健康寿命(要介護2以上)	男性	83.2歳	84.39歳
		女性	86.4歳	87.58歳
2	健康格差の縮小 指標:自分の健康状態を良いと感じている人の割合	20歳以上	77.6%	82.2%以上

### 1 健康寿命の延伸

現状値	北多摩西部保健医療圏保健医療福祉データ集平成29年数値(令和元年度版) (要介護2以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した値)
目標値	市による独自設定
目標値 検証資料	北多摩西部保健医療圏保健医療福祉データ集(令和7年度版) (要介護2以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した値)

### 2 健康格差の縮小

現状値	東大和市民の健康に関する意識調査結果報告書(平成31年度) 「とても良好」、「良好」、「ふつう」と回答した割合の合計
目標値	東京都健康推進プラン21(第二次)ベースライン(平成24年)
目標値 検証資料	東大和市民の健康に関する意識調査結果(見直し時)

## 【3】基本目標

以下のとおり、4つの基本目標を定め、目標達成に向け、取組を推進していきます。



### 基本目標 1

## 生活習慣の改善の推進

健康寿命には、生活習慣をはじめとする様々な状況が影響するとされています。多くの市民に、負担感なく生活習慣を変えることができる工夫を示し、健康づくりの実践を推進します。



### 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

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の地域・社会環境の影響を受けるため、生涯にわたり、個人の健康を支え、守る地域・環境づくりを推進します。



### 基本目標 3

## 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病対策においては、生活習慣の改善とともに、これまで取り組んできた発症予防、早期発見、早期治療に加え、重症化予防の観点からも対策を推進します。



### 基本目標 4

## 健全な食生活を実践するための食育の推進

子どもをはじめあらゆる世代の人々が、様々な経験を通じて「食」に対する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践できるよう、食を通じた健康づくりや食の安全について取り組みます。また「持続可能な食事・食生活」のために、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、環境にも配慮することで食品ロス削減に関する取組等を推進します。

# III

## 施策の展開

### 【1】施策の体系

基本目標に基づき、総合目標を達成するために以下のとおり、施策の体系に沿って、各種事業を展開します。

総合目標

健康寿命の延伸

健康格差の縮小

健康増進計画

食育推進計画

#### 基本目標1 生活習慣の改善の推進

- (1) 身体活動・運動
- (2) 休養
- (3) 飲酒・喫煙(COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策含む)
- (4) 歯・口腔の健康づくり

#### 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

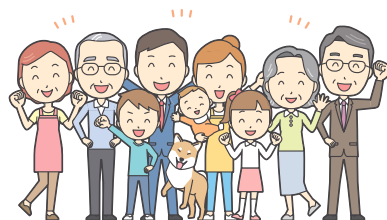
- (1) こころの健康・働く世代の健康づくり
- (2) 次世代の健康づくり
- (3) 高齢者の健康づくり
- (4) 社会環境の整備

#### 基本目標3 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

- (1) がん対策の推進
- (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
- (3) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策

#### 基本目標4 健全な食生活を実践するための食育の推進

- (1) 栄養・食生活の推進
- (2) 食育の推進



## 【2】成果指標

### 基本目標1 生活習慣の改善の推進



#### (1) 身体活動・運動

	成果指標	対象者	現状	目標
1	習慣的に運動をしている者の割合	20歳以上	49.3%	増やす
2	子どもは習慣的に運動をしていると回答した保護者の割合	18歳以下	66.8%	増やす

#### (2) 休養

	成果指標	対象者	現状	目標
3	睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合	20歳以上	55.5%	増やす

#### (3)-1 飲酒

	成果指標	対象者	現状	目標
4	毎日飲酒している人の割合	20歳以上	15.2%	減らす

#### (3)-2 喫煙(COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策含む)

	成果指標	対象者	現状	目標
5	たばこを吸っている人の割合	20歳以上	13.2%	減らす
6	「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」について知っていた人の割合	20歳以上	19.5%	増やす
7	育児期間中の父親の喫煙率	3~4か月児 健診対象者の父親	33.9%	減らす
8	育児期間中の母親の喫煙率	3~4か月児 健診対象者の母親	4.9%	減らす

#### (4) 歯・口腔の健康づくり

	成果指標	対象者	現状	目標
9	むし歯のない3歳児の割合 (3歳児健康診査時)	3歳児	91.1%	増やす
10	むし歯のある割合	中学1年	42.3%	減らす
11	歯肉に炎症がある割合	中学1年	22.3%	減らす
12	定期的に歯科健診をしている人の割合	20歳以上	54.4%	増やす





## (1) こころの健康・働く世代の健康づくり

	成果指標	対象者	現状	目標
13	不安やストレスを強く感じている人の割合	20歳以上	13.1%	減らす

## (2) 次世代の健康づくり

	成果指標	対象者	現状	目標
2	子どもは習慣的に運動をしていると回答した保護者の割合(再掲)	18歳以下	66.8%	増やす
14	子どもがカフェインを含む飲料を飲んでいないと回答した保護者の割合	18歳以下	37.1%	増やす
15	睡眠時間が足りている人の割合	中学1年	66.1%	増やす
16	たばこを吸うと、身体に悪い影響があると思う割合	中学1年	94.0%	増やす
17	お酒を飲むと、身体に悪い影響があると思う割合	中学1年	63.4%	増やす
18	パソコン、スマートフォン、DSなどでゲームを1日平均3時間以上している割合	中学1年	28.2%	減らす
19	肥満傾向にある子どもの割合	小学5年男子	2.04%	減らす
		小学5年女子	1.56%	減らす

## (3) 高齢者の健康づくり

	成果指標	対象者	現状	目標
20	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度の割合	20歳以上	17.8%	増やす
21	高齢者の社会参加の割合	70歳以上男性	36.4%	増やす
		70歳以上女性	47.1%	増やす
22	第1号被保険者に占める要介護認定者の割合	65歳以上	19.1%	減らす

## (4) 社会環境の整備

	成果指標	対象者	現状	目標
23	地域活動への参加・交流の割合	20歳以上	30.3%	増やす



## (1) がん対策の推進

成果指標	検診内容	現状	目標
24 がん検診の受診率	胃がん検診	3.7%	増やす
	肺がん検診	3.6%	増やす
	大腸がん検診	6.4%	増やす
	子宮頸がん検診	12.1%	増やす
	乳がん検診	15.6%	増やす
25 精密検査受診率	胃がん検診	98.1%	増やす
	肺がん検診	100.0%	維持
	大腸がん検診	85.7%	増やす
	子宮頸がん検診	90.9%	増やす
	乳がん検診	89.9%	増やす
26 悪性新生物による死亡率(10万人対)	対象者:全市民	284.2	減らす

## (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

成果指標	対象者	現状	目標
27 特定健康診査の受診率 (国民健康保険被保険者)	40歳~74歳	49.5%	増やす
28 特定保健指導の利用率 (国民健康保険被保険者)	40歳~74歳	14.4%	増やす
29 適正体重を維持している人の割合 BMI18.5以上25.0未満	男性20~69歳	60.3%	増やす
	女性40~69歳	68.9%	増やす
30 身近な医師等(かかりつけ医)のある割合	20歳以上	72.1%	増やす
31 高血圧の改善 (収縮期血圧の平均値の低下)	男性40~74歳	128.0 <sub>mmHg</sub>	減らす
	女性40~74歳	125.9 <sub>mmHg</sub>	減らす
32 脂質異常症の減少(総コレステロール 240mg/dl以上の者の割合)	男性40~74歳	11.3%	減らす
	女性40~74歳	24.2%	減らす
33 脂質異常症の減少(LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合)	男性40~74歳	8.4%	減らす
	女性40~74歳	12.7%	減らす
34 脳血管疾患の死亡率(10万人対)	全市民	61.3	減らす
35 心疾患の死亡率(10万人対)	全市民	132.1	減らす

## (3) COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策については、P8(3)-2 喫煙(COPD(慢性閉塞性肺疾患)の対策含む)において掲載しています。

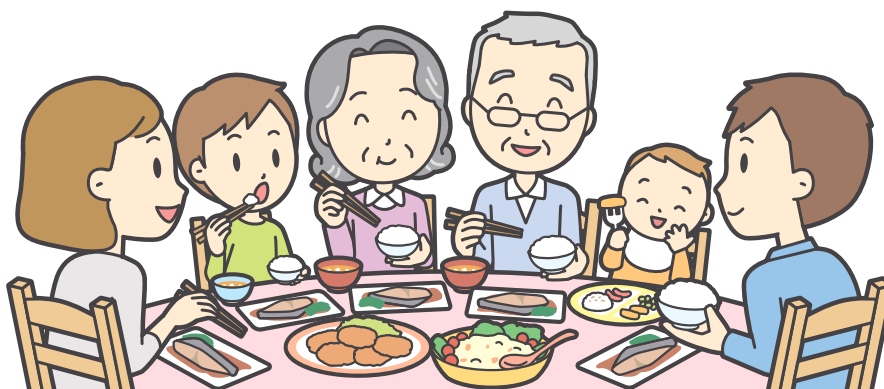


## (1) 栄養・食生活の推進

	成果指標	対象者	現状	目標
36	1日当たりの野菜の摂取量 5皿以上(350g)摂取している人の割合	20歳以上	2.2%	増やす
37	肥満の割合 (BMI値25.0以上)	20~60歳代男性	34.2%	減らす
		40~60歳代女性	15.4%	減らす
38	やせの割合 (BMI値18.5未満)	20歳代女性	26.9%	減らす

## (2) 食育の推進

	成果指標	対象者	現状	目標
39	「食育」に関心のある者の割合	20歳以上	76.5%	増やす
40	一週間のうち朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数(週11回以上)	20歳以上	34.1%	増やす
41	朝食を食べないことがある」又は「食べていない」人の割合	中学1年	11.7%	減らす
		20~30歳代男性	50.0%	減らす
		20歳代女性	38.5%	減らす
42	小中学校給食における地場野菜使用率	小中学生	8.81%	増やす



### 【3】具体的事業等

4つの基本目標達成に向けた分野ごとの主な事業は以下のとおりです。また、分野別に令和2年2月に策定しました「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 アクションプラン」の取組方針ごとの具体的事業を示します。

本計画においては、このアクションプランの具体的事業と連動させながら、各種事業の取組を推進していきます。

#### (1) 施策の目標に対する主な事業等

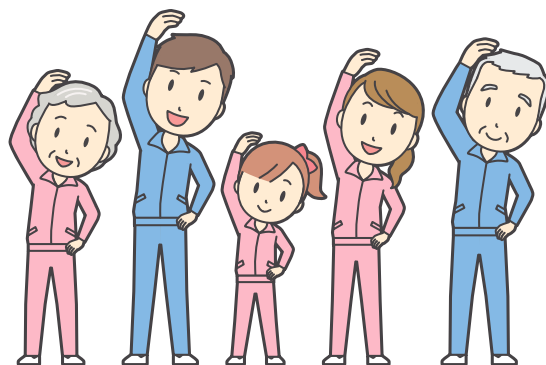
基本目標	分野	主な事業	担当課	アクションプラン 対応箇所
1 生活習慣の改善の推進	(1) 身体活動・運動	健康教育事業、 健康ウォーキングマップ 活用の促進等	健康課・関係各課	取組方針1
	(2) 休養	情報提供	健康課	取組方針3・4
	(3) 飲酒・喫煙 (COPD(慢性閉塞性 肺疾患)の対策含む)	普及・啓発、情報提供	健康課	取組方針4・5
	(4) 歯・口腔の健康づくり	各種健康診査事業等	健康課・関係各課	取組方針4
2 ライフステージを通じた 健康づくりと健康を 支える社会環境の整備	(1) こころの健康・ 働く世代の健康づくり	こころの相談事業等	健康課・関係各課	取組方針3・4
	(2) 次世代の健康づくり	普及・啓発、情報提供	健康課・関係各課	取組方針 1・2・4・5
	(3) 高齢者の健康づくり	普及・啓発、健康教育事業等	健康課・関係各課	取組方針 1・3・4・5
	(4) 社会環境の整備	普及・啓発、情報提供	健康課・関係各課	取組方針3・5
3 主な生活習慣病の 発症予防と重症化予防	(1) がん対策の推進	がん検診事業、 健康づくり講演会等	健康課	取組方針4
	(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	成人保健事業健康診査、 生活習慣病予防教室等	健康課・関係各課	取組方針1・4
	(3) COPD (慢性閉塞性肺疾患) の対策(再掲)	普及・啓発、情報提供	健康課・関係各課	取組方針4・5
4 健全な食生活を実践 するための食育の推進	(1) 栄養・食生活の推進	生活習慣病予防教室等	健康課・関係各課	取組方針1・2・4
	(2) 食育の推進	食育推進事業等	健康課・関係各課	取組方針2



## 取組方針1 身体機能を維持・改善する運動習慣の定着

楽しみながらできる身体活動を増やし、体力向上や筋肉量・身体機能の維持、高齢者の転倒予防につなげる取組を行います。

NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
1	東大和元気ゆうゆう体操 in市役所中庭	◇市役所中庭で、毎月第1月曜の午後0時30分から東大和元気ゆうゆう体操を行う。	高齢介護課
2	介護予防普及啓発事業	◇筋力向上のためのマシントレーニングを行う教室(1期14回)や栄養改善に必要な知識、正しい歯磨きの方法、その他、転ばないための身体づくりを目指した教室(1期14回)を実施する。	高齢介護課
3	東大和 元気ゆうゆうポイント事業	◇介護予防又は認知症の予防を目的とした活動への参加促進のため、参加者にポイントを付与する事業で、所定のポイント数に達した場合は、景品と交換できる。	高齢介護課
4	運動習慣定着を牽引する 人材の育成事業	◇東大和元気ゆうゆう体操を普及する方を養成するための講座(毎年、全8回)を実施する。 ◇介護予防に資する取組を行う介護予防リーダーを養成する講座(隔年、全15回)を実施する。	高齢介護課
5	市民体育館との連携事業	◇特定健康診査の受診者等が、市民体育館の施設を無料で体験利用でき、運動習慣のきっかけに資するようにする。	保険年金課
6	地域の団体、人材、施設を 活用した各種スポーツ事業	◇特定非営利活動法人東大和市体育協会、地域スポーツクラブ(はびねスマイル東大和)、スポーツ推進委員、体育施設等指定管理者によるスポーツ・文化活動などを通じて、地域住民のコミュニティと地域貢献の場を提供する。	社会教育課
7	運動、スポーツイベント事業	◇地域の団体等との連携によるスポーツ・レクリエーションを通じて地域コミュニティを広げる。 ◇健康保持・増進、体力向上と相互交流を図るとともに、狭山丘陵と多摩湖をPRし、観光振興を図る。	社会教育課
8	スポーツ振興を推進する 人材の育成事業	◇スポーツ推進委員と連携し、住民に対して、ニュースポーツ等の普及を図るとともに、市民のスポーツに対する関心を高める取組を行う。	社会教育課
9	グルメウォーキング 実行委員会 運営費補助事業	◇市内にあるスイーツ取扱店を巡り、当市の魅力を再発見できるよう実施する。 ◇参加店に関する情報発信を行うことで、新規顧客の獲得や効果的な商品PRにつなげ、観光事業を活用した市内商業の振興を図る。	産業振興課
10	健康教育事業	◇生活習慣病や糖尿病予防、女性特有の健康づくりに関する正しい知識と技術習得を目的に講話や実習を行う。	健康課



NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
11	地域活動支援センター事業	◇地域活動支援センターにおいて、身体機能の維持・改善等に関する講座を開催する。 (身体機能訓練、生活機能訓練、室内運動)	障害福祉課
12	健康ウォーキングマップの活用の促進	◇11のウォーキングコースを掲載した健康ウォーキングマップを紙媒体・HPからのダウンロード・アプリなど様々な情報媒体を用いて活用してもらい、運動習慣の定着を図る。	健康課
13	指定管理者の独自事業によるスポーツ教室等	◇指定管理者が実施しているスポーツ教室等のイベントを通じて、市民がよりスポーツに親しむことができる取組を行う。	社会教育課
14	上仲原公園 野球場開放業務	◇市内には、子どもたちが気軽にスポーツに親しめる場所が少ないことから、安全、安心してボール遊びができる場所として、「東大和市上仲原公園野球場(陸上競技場を含む)」の個人無料開放をすることにより、スポーツに親しむきっかけと体力向上及びスポーツ振興を目指すことを目的に実施する。	社会教育課
15	東大和市 子どもの体力向上推進事業	◇走り方教室等の体力向上事業を実施する。	教育指導課
16	一校一取組運動	◇体力向上の推進を図るため、各学校においてひとつ以上の取組を実施する。	教育指導課
17	児童館の運動系クラブ	◇運動及びスポーツレクリエーションクラブ活動等の事業を通じて児童の健康増進を図る。	青少年課
18	誰もが気軽に参加できるイベント事業の実施	◇日頃、スポーツや運動を行っていない市民の方に対する『きっかけづくり』と『運動習慣の定着』を目指し、幅広い年代の市民の方を対象に、誰もが気軽に参加できるイベントを実施する。	社会教育課
19	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施	◇高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の介護予防に関する事業を一体的に実施する。	保険年金課
20	東大和元気ゆうゆう体操の多様な場面での活用	◇多様な機会での東大和元気ゆうゆう体操の活用により、介護予防と多世代の交流を推進する。	高齢介護課



## 取組方針2 身体を良好な状態に保つ食生活の実践

おいしく食べて望ましい食習慣の定着を図る取組を行います。

NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
1	うまかんべえ～祭 実行委員会運営費補助事業	◇地域住民の交流及び賑わいを創出することを目的に開催する。 *出展団体によるグルメコンテスト *ステージイベント *ウォーキングイベントのゴール *フリーマーケット *ランニングバイクイベント等	産業振興課
2	学校給食を活用した 食育の推進	◇学校給食を生きた教材としてさらに活用するため、新たな食育の取組等を検討し、学校、保護者と連携協力しながら食育を実施する。	給食課
3	見学試食会・社会科見学の 受け入れ	◇学校給食センターの施設見学や給食の試食をとおして、食の大切さ等を伝える。	給食課
4	食育の推進	◇生涯をとおして健康な生活を送るための基礎を培うため、各学校において食育指導を充実させる取組を実施する。	教育指導課
5	食育推進事業	◇各教室において食育の講話の実施や食育推進ネットワーク会議を開催し、庁内外関係部署と連携しながら食育の推進を図る。	健康課
6	食農推進事業	◇都市農業に対する市民の理解を促進する。 ◇地産地消や食育を推進する。	産業振興課
7	幼少期健康教育事業	◇離乳食講習会、幼児食講習会、親子料理教室を、望ましい食生活などに関する正しい知識と技術習得を目的に実施する。 *講義、食育 *調理実習と試食 *個別相談(保育・栄養)	健康課
8	成人期健康教育事業	◇生活習慣病や糖尿病予防、女性特有の健康づくりや男性を対象に栄養などに関する正しい知識と技術習得を目的に講話や実習を行う。	健康課
9	介護予防普及啓発事業 (再掲)	◇筋力向上のためのマシントレーニングを行う教室(1期14回)や栄養改善に必要な知識、正しい歯磨きの方法、その他、転ばないための身体づくりを目指した教室(1期14回)を実施する。	高齢介護課
10	学校歯科保健取組プラン策定	◇小中学校の児童生徒及び保護者の歯の健康に対する意識を向上させ、むし歯の予防・治療及びかかりつけ医の定着を図り、むし歯被かん率を減少させるため取組プランを策定する。	教育総務課
11	高齢者の保健事業と 介護予防の一体的な実施 (再掲)	◇高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の介護予防に関する事業を一体的に実施する。	保険年金課
12	東大和市 ライフスタイルラボ	◇健康寿命の延伸を目的とした産官学民連携、リビングラボの手法を取り入れた取組を行う。	健康課



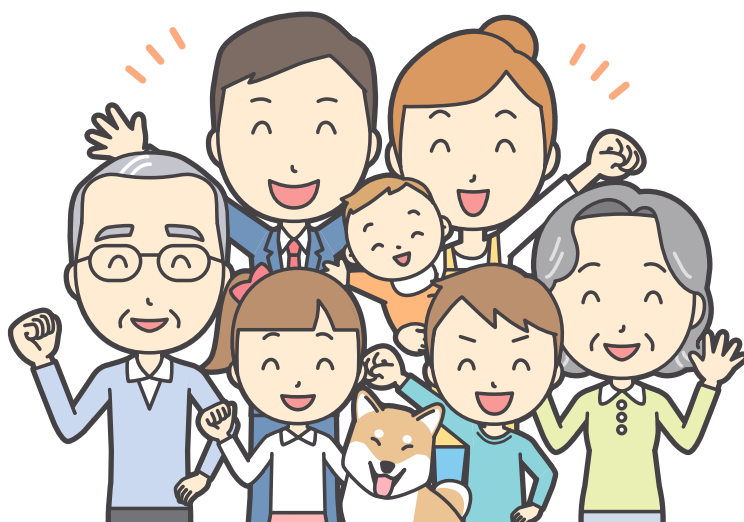
## 取組方針3 孤立を防ぐ社会参加の促進

社会活動への参加を促し、社会的なつながりによる健康づくりの促進を図る取組を行います。

NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
1	地域の団体、人材、施設を活用した各種スポーツ事業（再掲）	◇特定非営利活動法人東大和市体育協会、地域スポーツクラブ（はびねスマイル東大和）、スポーツ推進委員、体育施設等指定管理者によるスポーツ・文化活動などを通じて、地域住民のコミュニティと地域貢献の場を提供する。	社会教育課
2	地域活動支援センター事業	◇地域活動支援センターにおいて、社会との交流促進の支援に関する事業を実施する。	障害福祉課
3	第2層協議体活動の支援	◇市内を7地域に分けて、それぞれの住民が主体となって、定期的に地域課題等の情報共有、連携強化、社会資源の開拓等を話し合う協議体の活動を支援する。	高齢介護課
4	ケアラー支援事業	◇参加者がそれぞれの不安や悩みを話し合うとともに、ミニ講座による関連知識を学ぶことのできる交流の場（ケアラーズカフェ）を提供する。	高齢介護課
5	うまかんべえ〜祭 実行委員会運営費補助事業 （再掲）	◇地域住民の交流及び賑わいを創出することを目的に開催する。 *出展団体によるグルメコンテスト *ステージイベント *ウォーキングイベントのゴール *フリーマーケット *ランニングバイクイベント等	産業振興課
6	東大和ボランティア・ 市民活動センターの運営補助	◇東大和ボランティア、市民活動センターの運営費の補助を行うことにより、市民のボランティア・市民活動の安定、充実を図る。	地域振興課
7	ふれあいのまちづくり事業 への支援（市補助事業）	◇見守り、声かけ活動やふれあいなごやかサロン活動を通じて、一人暮らし高齢者等の孤立の防止及び地域活動への参加促進を図る。	福祉推進課
8	成年後見活用 あんしん生活創造事業 （市委託事業） 及び地域福祉権利擁護事業 （市補助事業）	◇成年後見制度の普及・啓発及び相談機能の充実等により、判断能力が低下した方でも安心して地域で暮らせる一助となり、また、地域における孤立化を防止する。	福祉推進課
9	民生・児童委員協議会運営	◇地域に身近な存在である民生・児童委員が行政とのパイプ役となり、地域における様々な課題解決につなげることにより、地域活動の充実を図る。	福祉推進課
10	老人クラブ育成事業	◇老人クラブ及びシニアクラブ連合会に対して、補助金を交付することでその活動の活性化を促し、高齢者の福祉の増進を図る。	高齢介護課
11	生活支援体制整備事業の 広報紙発行事業	◇高齢者の集いの場や生活支援サービス等について、多くの方に知ってもらい、高齢者の孤立化防止を図るため、情報発信用の広報紙「てととて」を作成し、配布する。	高齢介護課
12	地区組織・関係機関等への 職員派遣事業	◇保健、栄養、歯科の健康教育等を職員派遣により地域の団体に対し実施する。	健康課
13	介護支援いきいき活動事業	◇高齢者の方々が健康で生きがいを持って暮らし続けることができるよう、介護支援活動等の社会参加を促す。	高齢介護課
14	自治会活動の支援	◇自治会活動の補助金交付や総会時等の公共施設の先行予約等様々な支援を実施し、市民が安心して暮らせる地域づくりを行う。	地域振興課



NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
15	高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施(再掲)	◇高齢者の心身の多様な課題に対応し、きめ細やかな支援を実施するため、後期高齢者医療制度の保健事業と介護保険の介護予防に関する事業を一体的に実施する。	保険年金課
16	東大和元気ゆうゆう体操の多様な場面での活用(再掲)	◇多様な機会での東大和元気ゆうゆう体操の活用により、介護予防と多世代の交流を推進する。	高齢介護課
17	相談業務	◇市民が安心して日常生活を送れるよう、専門相談員等により、市民相談、法律相談、登記相談、行政手続相談、税務相談等を実施し、必要に応じて専門機関等の紹介、あっせんを行う。	秘書広報課
18	消費生活センター相談事業	◇消費生活センターでは消費に関する悩みやトラブルについて、一人で悩まずに相談いただくよう呼びかけており、消費生活相談や多重債務相談で専門家による助言や専門機関の紹介、必要に応じてあっせんを行う。	地域振興課
19	こころの健康相談	◇心身の健康に関する個別相談実施により、市民の健康の保持及び増進を図る。	健康課
20	地域のつながりを牽引する人材の育成事業	◇東大和元気ゆうゆう体操を普及する方を養成するための講座(毎年・全8回)、介護予防に資する取組を行う介護予防リーダーを養成する講座(隔年・全15回)を実施する。	高齢介護課
21	両親学級、健康相談、身体計測を通じた仲間づくり事業	◇事業に参加することで、地域での仲間をつくり不安の解消や子育て中の親子の孤立を防ぐ。	健康課
22	子育てひろば事業	◇民間保育園3園及び児童館6館において、親子が自由に遊んだり、友達づくりをしたり、情報交換のできる場所を提供している。また、育児講座や育児に関する相談も行っている。	青少年課・子育て支援課
23	ファミリー・サポート・センター事業における相互援助活動	◇東大和市社会福祉協議会に対し、ファミリー・サポート・センター事業の運営費の補助を行うことにより、子育ての手助けをして欲しい人と、子育ての手伝いをしたい人とのボランティア的な相互援助活動の充実を図る。	子育て支援課



## 取組方針4 病気を予防・早期発見する受診の促進

健康を維持していくため、病気の予防や早期発見に有効な予防接種や健(検)診の受診の促進を図る取組を行います。

NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
1	健康診査事業	◇疾病を早期に発見し、生活習慣の改善や通院治療等により健康の保持・増進を図る。	保険年金課
2	各種健康診査事業	◇妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査、3～4か月児健康診査、1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査、5歳児健康診査、歯科健康診査、健康診査(無保険者等)、成人歯科健康診査により、健康の保持・増進を図る。	健康課
3	各種検診事業	◇肝炎ウイルス検診、骨粗鬆症検診、胃がん検診、子宮頸がん検診、肺がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検査における対象疾病を早期に発見し健康の保持・増進を図る。	健康課
4	予防接種事業の充実	◇予防接種事業を実施することにより、ワクチンで防げる病気を防止し、健康の保持・増進を図る。	健康課
5	健診後指導事業 (特定保健指導、 糖尿病重症化予防)	◇重症化や発症予防の指導への参加による行動変容を促す。(特定保健指導、糖尿病重症化予防等)	保険年金課
6	各種健診後指導事業	◇スマイルクラス(4歳児歯みがき教室)等、健診後の事業により健康の保持・増進を図る。	健康課
7	被保護者自立促進事業 (健康増進支援)	◇生活保護受給者に対し、介護予防教室参加費用や主治医の意見に基づく健康管理機器の購入費用を支援し、健康維持の支援を行う。	生活福祉課
8	学校歯科保健取組 プラン策定 (再掲)	◇小中学校の児童生徒及び保護者の歯の健康に対する意識を向上させ、むし歯の予防・治療及びかかりつけ医の定着を図り、むし歯被かん率を減少させるため取組プランを策定する。	教育総務課
9	各種健診事業	◇小学校就学時健康診断、小中学校定期健康診断、小中学校教職員健康診断を実施し、健康の保持・増進を図る。	教育総務課
10	被保護者 健康管理支援事業	◇生活保護受給者に対し、健診結果等に基づき生活習慣病となるおそれがある者等を把握し、必要な受診、健康指導を助言することで予防につなげる。	生活福祉課
11	多受診者指導	◇医療機関の受診回数が多すぎるとと思われる患者、同一疾患で複数の医療機関にかかっている患者等に対し、保健師が訪問等を行い、受診行動適正化指導を行う。	保険年金課
12	啓発通知送付事業	◇低栄養、COPDが懸念される対象者に対して、医療機関受診勧奨通知を送付する。	保険年金課
13	けんこうだより送付	◇生活保護受給者に対し、市の無料健康診査の受診促進や健康、病気予防に関する情報を発信し、健康維持の支援を行う。	生活福祉課
14	成人健康相談	◇心身の健康に関する個別の相談により、市民の健康の保持・増進を図る。	健康課
15	健康教育事業	◇むし歯予防教室、職員派遣等により健康に関する正しい知識と技術習得を目的に講話や実習を行う。	健康課
16	認知症総合支援事業	◇認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすための事業の一部で、認知症の早期発見・早期対応の取組を行う。	高齢介護課
17	認知症検診推進事業	◇認知症に関する正しい知識の普及・啓発及び認知症の早期診断・早期対応に向けた認知症検診の受診を推進する。	高齢介護課

## 取組方針5 健康づくりにつながる環境の整備

市民、地域、市などが連携協力し、快適で、より健康づくりを促す住環境を整備する取組を行います。

NO	イベント・事業名等	事業概要等	担当課
1	民間企業との地域活性化包括連携協定に基づく連携事業	◇連携事項で定めている健康増進に関すること等について、共同で取組可能な事業の実施に向けて調整する。	企画課
2	東やまと市報発行事業	◇毎月1日、15日に広報紙を発行する(8ページ・12ページ)。	秘書広報課
3	市政情報コーナーの設置	◇市政に関する情報を積極的に提供するために設置している。	文書課
4	生活支援体制整備事業の広報紙発行事業(再掲)	◇高齢者の集いの場や生活支援サービス等について、多くの方に知ってもらい、高齢者の孤立化防止を図るため、情報発信用の広報紙「てととて」を作成し、配布する。	高齢介護課
5	アプリケーション 東大和スタイル	◇アプリを用いて市の様々な情報を発信する。	産業振興課・健康課
6	障害者差別解消法における合理的配慮の提供に関する取組	◇障害者差別解消法における「合理的配慮の提供」について、民間事業者へ周知・啓発を行う。	障害福祉課
7	体育施設等の整備	◇安心してスポーツに親しむことができるよう、既存の体育施設等の維持管理、改修、整備等を行う。	社会教育課
8	歩道改良工事	◇歩道をバリアフリー化し、高齢者や車いすの方でも歩きやすい歩道を整備する。	土木課
9	公園等管理事業	◇公園、緑道、狭山緑地等の維持管理にボランティアの参加を取り入れる。	環境課
10	人材育成事業(公園等への花植え)	◇花づくりが楽しめる公園整備事業を継続し、ボランティアを育成する。	環境課
11	東京都受動喫煙防止対策の強化に伴う喫煙環境の整備事業	◇東京都受動喫煙防止条例施行に伴い、児童館や学童保育所が併設されている施設の屋外に設置されていた灰皿を撤去した。また、市内の駅前広場、市民会館、市役所敷地内に屋外公衆喫煙所を整備し、管理する。	環境課・総務管財課・地域振興課
12	たばこ健康影響被害啓発健康教育	◇受動喫煙に関する正しい知識を持ち、受動喫煙を防止することにより、健康の保持・増進を図る。	健康課
13	場所の借り上げ・借用事業	◇ゲートボール場用地、警視庁教養訓練施設(グラウンド、東大和訓練場、総務省自治大学校グラウンド)、その他体育施設の借用・活動の場を確保するため、用地を借上げている。	社会教育課
14	赤ちゃん・ふらっと事業	◇「赤ちゃん・ふらっと」とは、小さなお子様を連れた方が安心してお出かけできるよう整備された、授乳やおむつ替え等ができるスペースの愛称であり、順次整備を進めている。	子育て支援課
15	第2層協議体活動の支援(再掲)	◇市内を7地域に分けて、それぞれの住民が主体となって、定期的に地域課題等の情報共有、連携強化、社会資源の開拓等を話し合う協議体の活動を支援する。	高齢介護課
16	東大和市観光マップ作成事業	◇市内の観光スポットの紹介と受入観光客数の増加及び市内回遊の誘発を目的とした観光マップを発行する。	産業振興課
17	道路清掃事業	◇市内の車道に落ちている落ち葉やゴミを清掃し、良好な景観を維持する。	土木課
18	ウォーキングマップの配布	◇市民等が市の自然や文化財に親しみながらまちの散策を行えるよう、ウォーキングマップの印刷・配布を行う。	都市計画課
19	東大和市道路アダプト制度の導入	◇市道等において、市民等が協働管理者として美化及び清掃等を自発的に行う制度であり、今後、具体的な内容を企画・立案する。	土木課

## Ⅳ 計画の推進

### 【1】計画の周知

- ・本計画を市民、関係機関、事業所等へ周知するとともに、庁内関係各課と計画の趣旨及び施策目標を共有します。
- ・関連部署間の相互理解、問題意識及び情報を共有し、緊密な連携と協力により、総合的な施策の推進を図ります。

### 【2】計画推進における役割分担

- ・本計画の推進に当たっては、庁内関係各課、市民、関係機関、事業所等が各々の役割を確認しながら、情報の共有を図ります。
- ・相互に連携・協働して、本計画の総合目標である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を踏まえ、地域に根づいた活動の展開を図ります。

### 【3】計画の進行管理(計画の評価)

#### 1 評価指標

本計画の着実な推進を図るため、最終年度に本計画に定める目標達成状況の評価を行い、更なる改善に向けた計画の見直しを行います。

また、必要に応じて、健康に関する市民意識調査等の調査結果を成果指標に取り入れます。

#### 2 進捗状況の管理

本計画の推進に当たっては、計画(Plan)、実行(Do)、点検・評価(Check)、改善(Action)による進行管理(PDCAサイクル)に基づき、毎年事業の実施や進捗について把握・点検及び評価します。

また、「東大和市地域福祉審議会」から意見を聴き、結果を公表します。



#### 第2次東大和市健康増進計画 【概要版】

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

令和3年3月

発行／東大和市

発行・編集／東京都東大和市福祉部健康課

〒207-0015 東京都東大和市中中央3-918-1

TEL(042)565-5211

FAX(042)561-0711