

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

令和2年2月

東大和市



## < 目 次 >

1	目的・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2	東大和市の健康寿命の現状・・・・・・・・	1
3	目標・・・・・・・・・・・・・・・・	3
4	取組事業	
	（1）新規事業・・・・・・・・	3
	（2）既存事業	
	取組方針1）身体機能を維持・改善する運動習慣の定着・・	4
	取組方針2）身体を良好な状態に保つ食生活の実践・・	8
	取組方針3）孤立を防ぐ社会参加の促進・・・・・・・・	9
	取組方針4）病気を予防・早期発見する受診の促進・・	13
	取組方針5）健康づくりにつながる環境の整備・・	15
5	アクションプランの進行管理・・・・・・・・	18
6	<解説>健康寿命について・・・・・・・・	19

# 1 目的

東大和市は、すべての市民が生涯にわたって健康でいきいきと豊かな人生をおくることができるまちを目指し、更なる健康寿命の延伸を図るとともに、健幸都市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（平成31年3月29日決定）」を策定しました。

生きがいを持ち、自立した生活で自分らしい人生をおくるためには、健康であることが一つの大きな要素であり、健康寿命の延伸は人間の幸せに深く関わるものです。

また、副次的な効果として医療や介護に要する経費の縮減をもたらし、市民の負担軽減や安定した行政運営にも寄与するものです。

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、はじめて実現します。

健幸都市の実現という目標を達成するため、個人が自助努力しやすい環境を整えるとともに、市だけではなく、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、ここに「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。）を策定します。

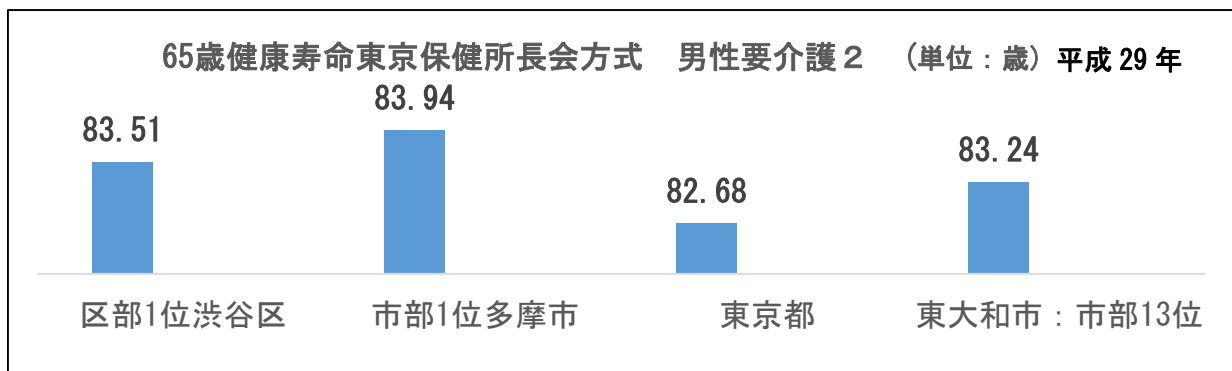
※健幸：「健康」と「幸せ」は、すべての人の願いであるとの考えから、「健幸＝健康で幸せ」を意味した造語

## 2 東大和市の健康寿命の現状

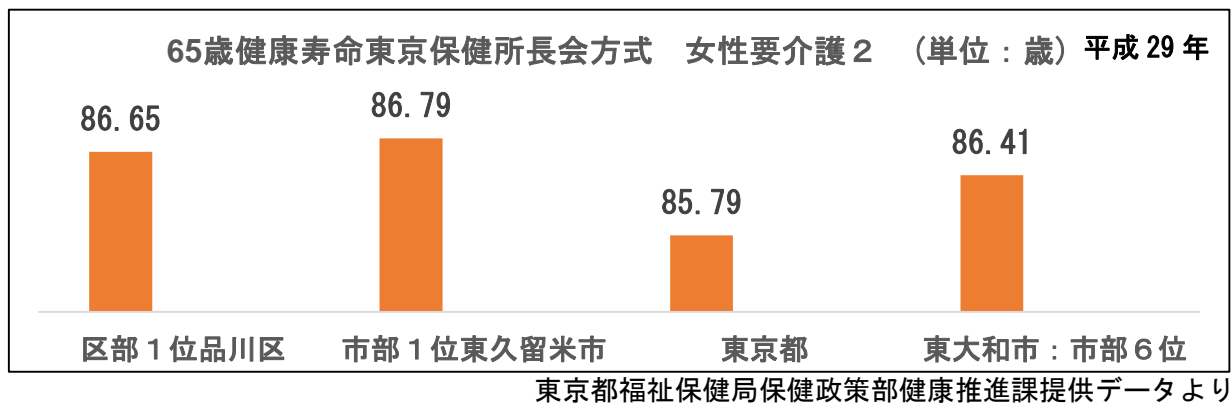
自立した生活を送ることができる年齢が「健康寿命」とされています。

東京都では、東京保健所長会方式による、区市町村ごとの65歳健康寿命が算出されています。下の図のグラフでは、65歳の人々が「要介護2」になる年齢を示しており、東京都平均で説明すると、65歳の男性は82.68歳まで日常生活が自立している、といえます。

平成29年の東大和市の65歳健康寿命は、男女とも東京都平均を超えるものの、市部1位との差は、男性0.70歳、女性は0.38歳となっています。



東京都福祉保健局保健政策部健康推進課提供データより

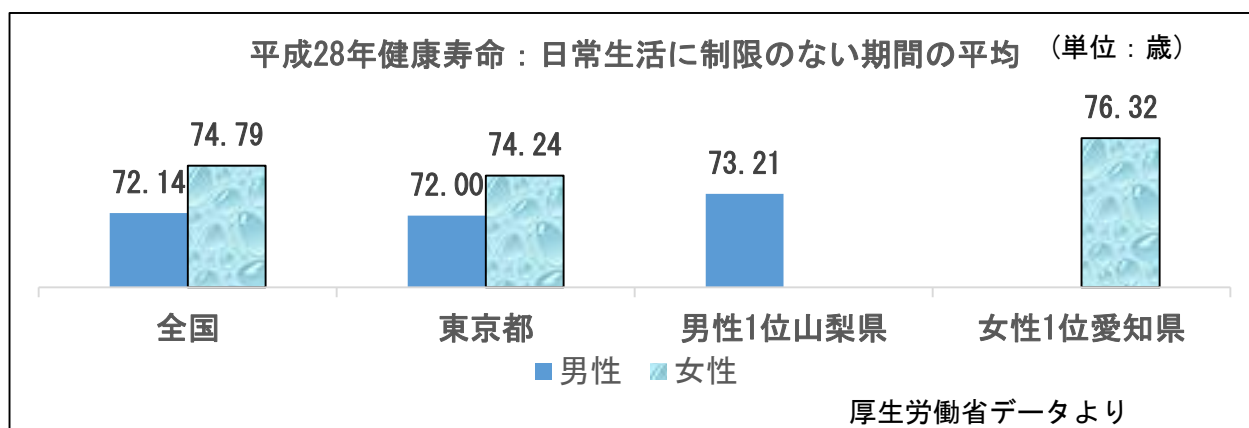


東京都においては、東京保健所長会が健康寿命について、行政的に使いやすいように、毎年計算値を出し、経年推移を見ることなどの改善を加えた方法を確認し、「65歳健康寿命東京保健所長会方式」で算定されています。東京都の65歳健康寿命は、65歳以上の死亡率や要介護認定率を資料として65歳以降の健康状態(自立した状態)の期間を表す指標とされています。

国においては、健康寿命は、2通りの方法で算出され評価されています。

主指標としては、「日常生活に制限のない期間の平均」が、副指標としては、「自分が健康であると自覚している期間の平均」で、ともに、国民生活基礎調査と生命表を基礎情報として3年毎に算定されます。算出に使用する指標が東京都65歳健康寿命と異なるため、東大和市の65歳健康寿命と国の健康寿命との比較はできません。

平成28年の国の健康寿命は、下図のとおりです。平成22年から、男女とも延伸し、男性は1.72年、女性は1.17年増加しました。



※65歳健康寿命・健康寿命について、19ページにその算定方法など解説を記載しています。

### 3 目標

健幸都市の実現に向け、厚生労働省の「健康寿命延伸プラン（2019年度～2025年度）」に準じ、65歳健康寿命の数値を3年以上伸ばし、また、同時に多摩26市での健康寿命1位を目指していきます。

～目指せ、健幸長寿！～

**目標 令和22[2040]年までに健康寿命を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～**

### 4 取組事業

現状では、生活習慣・健診成績・疾病などの要因のそれぞれが、健康寿命にどの程度の影響を及ぼしているかに関する定量的なデータが乏しく、国は、これらの調査研究を行うことにより、健康寿命の延伸・格差の縮小に向けた戦略を構築する必要があるとしています。

東大和市では、健幸都市の実現に向け、現在において、健康寿命の延伸の要因とされている「生活習慣を改善すること」、「病気を予防すること」及び「社会環境を整備すること」に重点を置き、それらを、運動、食生活、社会参加、予防と早期発見、環境づくりの5つに分類し、定めた取組方針にもとづき事業に取り組んでいきます。

#### （1）新規事業

新たに以下の事業に取り組めます。

個人が自助努力しやすい環境を整えていくことを視点に含めた取組を開始していきます。

また、各事業の実施計画の内容や関連分野の状況を踏まえ、必要に応じて見直しや追加を行います。

#### ①誰もが気軽に参加できるイベント事業の実施【社会教育課】〈取組方針1〉

- ・日頃、スポーツや運動を行っていない市民の方に対する『きっかけ作り』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。

〈連携協力先〉スポーツ推進委員、体育協会、地域スポーツクラブ、体育施設等指定管理者、その他関係団体等

- ②高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施【保険年金課】〈取組方針1、2、3〉
- ・「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」に基づく「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」を、令和2年度以降に行うことが国から示されたことから、関係各課と連携し準備を進める。
- 〈連携協力先〉未定
- ③元気ゆうゆう体操の多様な場面での活用【高齢介護課】〈取組方針1、3〉
- ・多様な機会での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。
- 〈連携協力先〉未定
- ④快腸プロジェクト【健康課】〈取組方針2〉
- ・健康寿命の延伸を目的とした産官学連携、リビングラボの手法を取り入れ、腸の健康に着目した食生活の改善の取組について、令和元年度は主に企画・立案し、令和2年度から本格的に実施を検討する。
- 〈連携協力先〉東京大学未来ビジョン研究センター、事業者、研究機関等
- ⑤認知症検診推進事業【高齢介護課】〈取組方針4〉
- ・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機能検査等の受診を推進する。
- 〈連携協力先〉医師会等
- ⑥東大和市道路アダプト制度の導入【土木課】〈取組方針5〉
- ・東大和市道路アダプト制度は、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。
- 〈連携協力先〉自治会、ボランティア団体等

## (2) 〈既存事業〉 取組方針及び取組内容ごとの関連事業

各取組方針、取組内容と関連する事業を示します。

また、国が行う健康寿命に影響を及ぼす定量的なデータの調査研究の内容や関連分野の状況を踏まえ、必要に応じて見直しを行います。

### (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。

体を動かすことは、筋肉の量を増やし、その機能を向上させ、また、血圧や血糖値などの数値を改善させます。幼少期から、運動・身体活動を習慣化し、継続して取り組むことで、病気になりにくい身体を手に入れることができます。

運動習慣の定着には、それぞれの世代に適した、楽しみながら取り組むことができる運動・身体活動を開発し、紹介し、普及させることが大切です。

このため、スポーツ・運動関係の部署をはじめ、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組めます。

(取組内容)

- ア 元気ゆうゆう体操をはじめとした介護予防運動の普及促進
- イ 市民が気軽に参加できる運動・身体活動イベントの実施
- ウ 幅広い年代を対象とした運動・身体活動イベントの実施
- エ ウォーキングマップの活用の促進
- オ 市民の体力向上・運動習慣定着の促進
- カ その他

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
1	東大和元気ゆうゆう体操 in 市役所中庭 【高齢介護課】	◇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。	体操普及推進員	○	○	○			
2	介護予防普及啓発事業 【高齢介護課】	◇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や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。	委託事業者	○					
3	東大和市介護予防ポイント事業 【高齢介護課】	◇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。	社会福祉協議会	○					
4	東大和元気ゆうゆう体操普及推進事業 【高齢介護課】	◇市民の運動習慣の定着を目的に、元気ゆうゆう体操の普及事業を実施する団体に補助金を交付する。	東大和市介護予防リーダー会	○				○	
5	運動習慣定着を牽引する人材の育成事業 【高齢介護課】	◇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り組み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。	独立行政法人健康長寿医療センター等	○				○	



NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
6	市民体育館との連携事業 【保険年金課】	◇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。	東大和市の体育施設等を管理する指定管理者		○	○			
7	地域の団体、人材、施設を活用した各種スポーツ事業 【社会教育課】	◇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、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。	スポーツ推進委員、体育協会、その他スポーツ関係団体、体育施設等指定管理者等		○	○			
8	運動、スポーツイベント事業 【社会教育課】	◇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、狭山丘陵と多摩湖をPRする、観光振興を図る。	スポーツ推進委員、体育協会、その他スポーツ関係団体		○	○		○	
9	スポーツ振興を推進する人材の育成事業 【社会教育課】	◇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り組みを行う。	スポーツ推進委員等		○	○			
10	グルメウォーキング実行委員会運営費補助事業 【産業振興課】	◇市内にあるスイーツ取扱店を巡り当市の魅力を再発見してもらう。 ◇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に繋げ、観光事業を活用した市内商業の振興を図る。	市内事業者等		○			○	
11	健康教育事業 【健康課】	◇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。	医師会、事業者、東京都国民健康保険連合会			○		○	
12	地域活動支援センター事業 【障害福祉課】	◇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)	総合福祉センターは〜とふる			○			

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
13	ウォーキングマップの活用の促進 【健康課】	◇11のウォーキングコースを掲載した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、運動習慣を定着してもらう。	—				○	○	
14	指定管理者の独自事業によるスポーツ教室等 【社会教育課】	◇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り組みを行う。	体育施設等指定管理者					○	
15	上仲原公園野球場開放業務 【社会教育課】	◇市内には、子ども達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めざすことを目的に実施する。	体育施設等指定管理者等					○	
16	東大和市子どもの体力向上推進事業 【教育指導課】	◇走り方教室等の体力向上事業を実施する。	講師、事業者等					○	
17	一校一取組運動 【教育指導課】	◇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。	—					○	
18	児童館の運動系クラブ 【青少年課】	◇運動及びスポーツレクレ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。	運動及びスポーツレクレーションの専門家					○	
19	健康づくり相談 【保険年金課】	◇国民健康保険制度の周知及び健康に関する意識の高揚を図る目的として行う事業で、健康づくりに関する事項（血圧測定等の実施を含む）に関し、相談員（保健師）が対応する。	東京都国民健康保険連合会					○	○

## （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。

食事は、健康な身体を維持するための最も基本となるものです。おいしいと感じながら適正な量と栄養バランスのとれた食事をとることは、円滑な消化と生体バランスを整えることにも役立ちます。

また、幼少期から食べるために必要となる歯や口腔の機能を良好に保ち、望ましい食習慣を継続することは、健康寿命の延伸に大きな効果をもたらします。

このため、研究機関や食品事業者のみならず、保育施設や学校など、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組めます。

（取組内容）

- キ 市民が気軽に参加できる栄養、食に関するイベントの実施
- ク 企業、団体などと協働し、幅広い年代の市民を対象にした栄養、食に関するイベントの実施
- ケ 健康づくりメニューの考案や活用
- コ 給食提供施設と連携協力した栄養、食に関するイベントの実施
- サ 食育事業との連携協力
- シ その他

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	キ	ク	ケ	コ	サ	シ
1	うまかんベェ～祭実行委員会運営費補助事業 【産業振興課】	◇地域住民の交流及び賑わいを創出することを目標に開催する。 *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	市内外事業者、関係団体等	○	○				
2	学校給食を活用した食育の推進 【給食課】	◇学校給食を生きた教材として更に活用するため、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。	委託事業者				○	○	
3	見学試食会・社会科見学の受け入れ 【給食課】	◇学校給食センターの施設見学や給食の試食を通して、食の大切さ等を伝える。	委託事業者				○		
4	食育の推進 【教育指導課】	◇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。	—					○	

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	キ	ク	ケ	コ	サ	シ
5	食育推進事業 【健康課】	◇食育推進を目的に相談、教育や関係機関連携会議で活動する。	立川保健所、多摩立川地域活動栄養士会等、市内医療機関					○	
6	食農推進事業 【産業振興課】	◇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。	東大和市蔬菜園芸組合、東大和市農業委員会					○	
7	幼少期健康教育事業 【健康課】	◇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実施する。 *講義、食育 *調理実習と試食 *個別相談(保育・栄養)	—						○
8	成人期健康教育事業 【健康課】	◇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。	医師会、事業者、東京都国民健康保険連合会						○
9	介護予防普及啓発事業 (再掲) 【高齢介護課】	◇栄養改善に必要な知識や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。	委託事業者						○
10	学校歯科保健取組プラン策定 【教育総務課】	◇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。	小中学校、歯科医師会						○

### (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。

社会活動に参加し、人との交流を通じて楽しみや役割を持つことは、人生に活力を与え、健康的な生活にも役立つものです。また、生涯現役で活動を続けることは、健康を保つために有効といわれています。

さらに、雇用の機会や幅広い市民が集う場を提供することで、社会的孤立の防止や生涯現役を望む元気な高齢者の活躍を期待できます。

このため、世代や属性を超えた取組が可能となるよう、様々な部署や関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。

(取組内容)

- ス 多様な実施主体によるさまざまなイベントの実施
- セ 地域活動の促進
- ソ 多様な媒体や方法での情報発信の充実による社会参加の促進と普及啓発
- タ その他

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ス	セ	ソ	タ
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） 【社会教育課】	◇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、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。	スポーツ推進委員 体育協会その他スポーツ関係団体 体育施設等指定管理者等	○		○	
2	地域活動支援センター事業 【障害福祉課】	◇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。	総合福祉センター は～とふる、地域生活支援センター ウエルカム	○	○		
3	第2層協議体の設置 【高齢介護課】	◇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を設置する。	社会福祉協議会、 地域包括支援センター	○	○	○	
4	ケアラー支援事業 【高齢介護課】	◇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（ケアラースカフェ）を提供する。	総合福祉センター は～とふる	○	○		
5	うまかんべえ～祭実行委員会運営費補助事業（再掲） 【産業振興課】	◇地域住民の交流及び賑わいを創出することを目標に開催する。 *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	市内外事業者、関係団体等	○		○	
6	東大和ボランティア・市民活動センターの運営補助 【地域振興課】	◇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。	社会福祉協議会		○		

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ス	セ	ソ	タ
7	ふれあいのまちづくり事業への支援（市補助事業） 【福祉推進課】	◇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。	社会福祉協議会		○		
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） 【福祉推進課】	◇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。	社会福祉協議会		○	○	
9	民生・児童委員協議会運営 【福祉推進課】	◇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、地域におけるさまざま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。	民生・児童委員協議会		○		
10	老人クラブ育成事業 【高齢介護課】	◇老人クラブ及び老人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。	老人クラブ及び老人クラブ連合会		○		
11	生活支援体制整備事業の広報紙発行事業 【高齢介護課】	◇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を作成し、配布する。	社会福祉協議会、地域包括支援センター		○	○	
12	地区組織・関係機関等への職員派遣事業 【健康課】	◇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。	—		○		
13	介護支援いきいき活動事業 【高齢介護課】	◇高齢者の方々が健康で生きがいをも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。	市内の介護保険サービス事業所			○	
14	自治会活動の支援 【地域振興課】	◇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さまざまな支援を実施し、市民が安心して暮らせる地域づくりを行う。	自治会			○	



NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ス	セ	ソ	タ
15	相談業務 【秘書広報課】	◇市民が安心して日常生活をおくれるよう、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。	東京三弁護士会、東京司法書士会、東京税理士会、東京都行政書士会等				○
16	消費生活センター相談事業 【地域振興課】	◇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。	東京司法書士会				○
17	心の健康相談 【健康課】	◇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。	医師会				○
18	地域のつながりを牽引する人材の育成事業 【高齢介護課】	◇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り組み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。	独立行政法人健康長寿医療センター等				○
19	両親学級、健康相談、身体計測を通じた仲間づくり事業 【健康課】	◇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。	歯科医師会、民生・児童委員、民生・児童委員協力員				○
20	子育てひろば事業 【子育て支援課】 【青少年課】	◇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、友達作りをしたり、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。	民間保育園				○
21	ファミリー・サポート・センター(さわやかサービス)事業 【子育て支援課】	◇仕事と育児の両立などを支援する事業で、子育ての手助けを欲しい人と、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を行っている。	社会福祉協議会				○

## （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。

病気にかからず、また病気から速やかに回復するためには、予防接種の実施や、健（検）診によって異常を発見した場合に速やかに医療機関に受診するなど、予防への取組や治療に向けて早期に対応することが不可欠です。

また、かかりつけの医師や歯科医師、薬剤師の定着は、早期に適切な対策をとる市民の増加につながります。

このため、診療所や保健所などの保健医療機関をはじめ、様々な関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。

（取組内容）

- チ 健（検）診、予防接種事業の充実
- ツ 健（検）診後のフォローの実施や充実
- テ かかりつけの医師や歯科医師、薬剤師の定着の促進
- ト その他

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	チ	ツ	テ	ト
1	（市民部） 健康診査事業 【保険年金課】	◇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。	委託事業者、医師会、歯科医師会	○			
2	（福祉部） 各種健康診査事業 【健康課】	◇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。	医師会、医療機関	○			
3	（福祉部） 各種検診事業 【健康課】	◇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。	医師会、医療機関、検診機関	○			
4	予防接種事業の充実 【健康課】	◇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。	医療機関	○			
5	（市民部） 健診後指導事業 【保険年金課】	◇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）	委託事業者、医師会		○		



NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	チ	ツ	テ	ト
6	(福祉部) 健診後指導事業 【健康課】	◇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。	医療機関		○		
7	被保護者自立促進事業 (健康増進支援) 【生活福祉課】	◇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。	—			○	
8	学校歯科保健取組プラン策定(再掲) 【教育総務課】	◇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。	小中学校、歯科医師会			○	
9	(学校教育部) 各種検診事業 【教育総務課】	◇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。	小中学校、医師会、歯科医師会、委託事業者	○			
10	被保護者健康管理支援事業 【生活福祉課】	◇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繋げる。	委託事業者				○
11	多受診者指導 【保険年金課】	◇医療機関の受診回数が多すぎると思われる患者、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。	委託事業者				○
12	啓発通知送付事業 【保険年金課】	◇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。	委託事業者				○
13	けんこうだより送付 【生活福祉課】	◇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。	委託事業者				○
14	成人健康相談 【健康課】	◇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。	—				○
15	健康教育事業 【健康課】	◇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。	—				○

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	チ	ツ	テ	ト
16	認知症総合支援事業 【高齢介護課】	◇認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう事業の一部で認知症の予防・早期発見の取組みを行う。	—				○

### （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。

歩きたくなる街並みや行きたくなる場所に関する情報の発信や高齢者や障害のある方、子育て世代が出かけやすい環境の整備は、個人の健康づくりを促すだけでなく、人と人とのつながりのきっかけともなり、生活の充実につながるものです。

また、タバコの吸殻などゴミのないまちやユニバーサルデザインに配慮されたまち、施設や設備がバリアフリー化されているまちは、多くの人の快適さを向上させ、精神的な健康の増進にも役立ちます。

このため、市民、自治会、その他の社会資源や、保健福祉の関係機関のみならず、まちづくりの関係機関が連携協力して効果的な施策に取り組みます。

（取組内容）

- ナ 市報、市公式ホームページ、SNS等の情報媒体の充実
- ニ 施設や設備のバリアフリー化の促進
- ヌ ユニバーサルデザインの更なる普及
- ネ 道路、公園などの清掃・管理・整備の充実
- ノ 特色ある公園づくりの推進
- ハ 受動喫煙防止の推進
- ヒ その他

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ	ヒ
1	地域活性化包括連携協定に基づく連携事業 【企画課】	◇連携事項の一つである「食育及び健康づくりの推進に関すること」について、協働で取組可能な事業の実施に向けて調整する。	(株)イトーヨーカドー及び(株)セブンーイレブン・ジャパン							○
2	東やまと市報発行事業 【秘書広報課】	◇毎月1日、15日に広報紙を発行する（8ページ・12ページ）。	シルバー人材センター、社会福祉協議会	○						

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ	ヒ
3	市政情報コーナーの設置 【文書課】	◇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。	—	○						
4	生活支援体制整備事業の広報紙発行事業（再掲） 【高齢介護課】	◇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を作成し、配布する。	社会福祉協議会、地域包括支援センター	○						
5	アプリケーション東大和スタイル 【産業振興課】 【健康課】	◇アプリを用いて市の様々な情報を発信する。	委託事業者	○						
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 【障害福祉課】	◇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。	地域自立支援協議会		○					
7	体育施設等の整備 【社会教育課】	◇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。	体育施設等指定管理者等		○	○				
8	歩道改良工事 【土木課】	◇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。	—				○			
9	公園等管理事業 【環境課】	◇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。	緑のボランティア、東大和市狭山緑地雑木林の会				○			
10	人材育成事業（公園等への花植え） 【環境課】	◇花づくりが楽しめる公園整備事業の一環としてパークガーデナー養成講座（全9回）を実施し、緑のボランティアを育成する。	緑のボランティア				○			

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ	ヒ
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 【環境課】 【総務管財課】 【地域振興課】	◇東京都受動喫煙防止条例施行に伴い、児童館や学童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、市内の主要な駅前広場、市民会館、市役所敷地内に整備し屋外公衆喫煙所を管理する。	—						○	
12	たばこ健康影響被害啓発健康教育 【健康課】	◇受動喫煙に関する正しい知識も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。	—						○	
13	場所の借り上げ・借用事業 【社会教育課】	◇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。	土地所有者、市内又は近隣の市の運動施設等							○
14	赤ちゃん・ふらっと事業 【子育て支援課】	◇「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。	事業者等							○
15	第2層協議体の設置（再掲） 【高齢介護課】	◇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を設置する。	社会福祉協議会、地域包括支援センター							○
16	東大和市観光マップ作成事業 【産業振興課】	◇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。	—							○
17	道路清掃事業 【土木課】	◇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。	—				○			

NO	イベント・事業名等	事業概要等	行政以外との主たる連携協力先	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ	ヒ
18	ウォーキングマップの配布【都市計画課】	◇市民等が市の自然や文化財に親しみながら街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。	—							○

## 5 アクションプランの進行管理

### (1) 関連事業の実施

アクションプランに掲げた関連事業については、担当課を中心とし、必要に応じて、関係各課や関係機関等と連携を取りながら実施していくこととします。

### (2) 進行管理

アクションプランを実効性のあるものとするために、事務局が中心となって毎年度、関連事業についての実施状況等を確認します。

また、新たに実施される関連事業や既存事業の充実について、合わせて確認していくこととし、必要に応じて見直しや追加を行います。

### (3) 期間

国は「健康寿命延伸プラン（2019年度～2025年度）」において生活習慣及び社会生活等が健康寿命に及ぼす影響の解析とその改善効果についての研究を実施し、研究結果の普及や国民が享受できるようなツールの研究を進めるとしていることをはじめ、新たな手法を活用する、としていることから、令和8年（2026年）度までを、このアクションプランの取組期間の目安とします。

### (4) 指標と成果

指標（アウトプット）は、がんの年齢調整死亡率とし、成果（アウトカム）は健康寿命の数値とし、推移を確認していきます。

国の調査研究にもとづく新たな科学的エビデンスの公表に応じて、指標の見直しや追加を行います。

### (5) 庁内の取組の推進体制

庁内検討組織として、市制50周年記念事業及び東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた取組推進本部会議及び推進部会を活用し、情報共有及び連携を図り、取組を推進します。また、これらの取組方針に定められている期間以降となる令和3年4月1日からの推進体制については、令和2年度中に調整していきます。

そして、全職員が共通認識を持ち、一体となって健幸都市の実現を目指し、健康寿命の延伸に取り組んでいきます。

## 6 <解説>健康寿命について

(1) 65歳健康寿命の概要 ※「東京保健所長会成人保健部会資料」より抜粋

### ①65歳健康寿命

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。

65歳健康寿命(歳) = 65歳 + 65歳平均自立期間(年)

\*平均自立期間：要介護認定を受けるまでの期間の平均、健康と考える期間

### ②65歳健康寿命の特徴

- 【1】健康づくり事業及び介護予防事業の行政指標として活用でき、健康づくりや介護予防を含む保健医療福祉分野の事業の推進を図ることができる。
- 【2】保健所機能である地域公衆衛生診断の役割を果たすことができる。
- 【3】各区市町村が業務で把握している介護保険認定者数の数字を活用できる。
- 【4】毎年の値を算出でき、経年推移を把握できる。
- 【5】区市町村毎に算出でき、相互に比較ができる。

### ③計算のために使用したもの

- 【1】厚生統計協会の厚生統計テキストハンドブックの考え方を活用している。
- 【2】死亡数は、区市町村別の人口動態統計値を用い、過去3年の平均値を用いている。
- 【3】人口は、区市町村の住民基本台帳人口を用いている。
- 【4】介護保険制度による区市町村の要介護認定者数を用いている。

### ④留意した方がよいこと

- 【1】この指標では、65歳未満の障害については計算対象としていない。また、この指標では65歳以降に要介護認定を受けるまで健康であったと考える。
- 【2】65歳健康寿命は、65歳以上の死亡率や要介護認定を資料として65歳以降の健康状態(自立した状態)の期間を表す指標であり、健康の実測値でも将来予測値でもない。

(2) 健康寿命の概要 ※「健康寿命のあり方に関する有識者研究会 報告書」より抜粋

健康寿命は、ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標

・現行指標は次の2通りの方法で算出されている。

### ①主指標 日常生活に制限のない期間の平均

国民生活基礎調査と生命表を基礎情報とし、サリバン法を用いて算定する。すなわち、国民生活基礎調査における質問の「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響が

ありますか」に対する「ない」の回答を日常生活に制限なしと定め、性・年齢階級別の日常生活に制限のない者の割合を得る。生命表から定常人口と生存数を得る。性・年齢階級ごとに、定常人口に日常生活に制限のない者の割合を乗じることにより、日常生活に制限のない定常人口を求め、次いで、その年齢階級の合計数を生存数で除すことにより、「日常生活に制限のない期間の平均」を得る。

## ②副指標 自分が健康であると自覚している期間の平均

国民生活基礎調査と生命表を基礎情報とし、サリバン法を用いて算定する。

国民生活基礎調査における質問の「あなたの現在の健康状態はいかがですか」に対する「よい」、「まあよい」または「ふつう」の回答を、自分で健康であると自覚していると定める。その割合を用いて、「日常生活に制限のない期間の平均」と同様の方法で、「自分が健康であると自覚している期間の平均」を得る。

## ③その他

- 健康寿命は、3年に一度の算出となるため、毎年・地域ごとの算定には補完指標を用いる。  
補完指標として、要介護2以上を「不健康」とした「日常生活動作が自立している期間の平均」を利活用する。
- 健康寿命に影響を及ぼす要因（身体的：栄養、運動など、精神的：認知症など、社会的：社会参加・就業など）の分析のため、平成31年度以降の研究班で検討を行う。







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

令和2年（2020年）2月

発行 東大和市 福祉部健康課

〒207-8585

東京都東大和市中心3丁目930番地

電話 042-563-2111（代表）