

健康ひがしむらやま21（案）



# 1. 「健康ひがしむらやま21」とは

## (1) 策定背景と目的

国は、21世紀をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、平成12年に「21世紀における国民の健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、国民的運動として開始し、推進しています。その背景には、人口の高齢化の進展や社会生活環境の変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加し、治療や介護などに係る社会的な負担が大きくなってきました。

「健康日本21」は、壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質（QOL）の向上を実現することを目的とし、疾病対策の中心であった健（検）診による早期発見または治療の「二次予防」にとどまることなく、疾病の発病を未然に防ぐ「一次予防」に重点をおいた対策を推進しています。

東村山市では、これまで健康づくりに関する正しい知識の普及に努める一方、疾病の予防や早期発見のため、がんなどの各種健（検）診、健康相談、健康教育などを実施するほか、平成20年度からは「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、生活習慣病予防対策として特定健診・特定保健指導を実施し、市民の健康増進と疾病予防に努めています。

## (2) 疾病の動向

本市の死亡率は、市部の平均より高い状態を推移し、東京都平均と比べても高い傾向が続いています。

本市の主要死因の6割は、がん・心疾患・脳血管疾患が占め、全国の主要死因の動向と同程度です。なかでも、がんと心疾患の死亡率は増加傾向にあります。また、平成21年度のがん死亡では肺がんが最も多く、次いで胃がん、肝臓がん、乳がんと続きます。男性では、肺がん、胃がん、女性では胃がん、肺がんと続きます。今後はさらにこれらの検診の啓発をすすめ、早期発見を促していく必要があります。

特定健診の結果では、高血圧、脂質異常が増加しています。男性の45～60歳未満では、すべての年代において「メタボ」「メタボ予備群」に該当する人が多く、また4割が脂質異常で高血圧を同時に複合している割合が高い状況です。

男性は、すべての年代において特定保健指導を利用していけるよう図っていく必要があります。

### (3) 「健康ひがしむらやま21」の性格と位置づけ

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、「東村山市総合計画」を上位計画とし、「東村山地域福祉計画」と併せ、その健康づくり推進にかかる分野を具体化したものです。

また、本計画は、国の「健康日本21」や「新健康フロンティア戦略」、都の「東京都健康推進プラン21」と整合性を図り策定したものであるとともに、市における健康づくりの方向性を定め、計画的に推進するための基本的な指針となるものです。

## 2. 体系図（案）

理念	基本目標	分野別大目標	施策の方向	
<p>みんなが元気でいきいきと 自分なりの健康や幸せを実感して 心豊かに暮らせる</p>	<p>壮年期の死亡の減少</p>	<p>【栄養・食生活】 バランスのよい食事を おいしく食べる</p>	<p>1. 健康的な食習慣の 普及啓発</p>	<p>1. バランスよく食べる 2. 栄養成分表示を参考に する 3. 適正体重を維持する</p>
		<p>【身体活動・運動】 運動を習慣にする</p>	<p>1. 生涯スポーツの 普及推進 2. 誰もが参加しやすい 環境整備の推進</p>	<p>1. 日ごろから意識的に運動を 心がける 2. 歩くように心がける</p>
		<p>【休養・こころの健康】 適度に休養をとり、 上手にストレスを 解消する</p>	<p>1. 休養・こころについて の知識の普及 2. こころの相談体制の 充実</p>	<p>1. ストレスと上手に付き合う 2. 十分な睡眠や休養をとる 3. 自殺を思いとどまる</p>
	<p>健康寿命の延伸</p>	<p>【たばこ・アルコール】 たばこによる 害を減らす 適正飲酒を心がける</p>	<p>1. 喫煙に関する取組の 推進 2. 飲酒に関する取組の 推進</p>	<p>1. たばこをやめる人が多くなる 2. 喫煙が健康に及ぼす影響に ついて知る 3. 適切な飲酒量を知る</p>
		<p>【歯とお口の健康】 歯と口腔の健康に ついて関心を持つ</p>	<p>1. 生涯を通じた歯と 口腔の健康づくりの 推進 2. 歯周病予防対策を 推進</p>	<p>1. 歯と口腔の健康の大切さを知る 2. 口腔の清潔を保つ習慣をもつ 3. かかりつけ歯科医をもつ</p>
	<p>生活の質の向上</p>	<p>【高血圧・ 循環器病対策】 生活習慣病を 早期に発見し、 早期に治療する</p>	<p>1. 生活習慣病予防対策 の推進 2. 特定健診・保健指導 の充実</p>	<p>1. 健診・生活習慣病予防への 意識の向上を図る 2. 健診・保健指導の必要性に 関する普及啓発を図る 3. 健診・保健指導の受診しやすい 環境づくりを推進する</p>
		<p>【がん予防対策】 がんによる死亡を 減少する</p>	<p>1. がん予防の取り組み の推進 2. がん検診及び検診後 のフォローの充実</p>	<p>1. がん検診の受診率を高める 2. 精度管理の推進によるがん検診 の質の向上を図る 3. 要精検者のフォロー体制を充実 する</p>

### 3. 分野別目標

領域	概要	目標
(1) 栄養・食生活	栄養・食生活は、健康なからだの源となるものです。バランスのよい食事をして、適正体重を維持し、きちんとした知識を持つことが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 バランスよく食べる</li> <li>2 栄養成分表を参考にする</li> <li>3 適正体重を維持する</li> </ol>
(2) 身体活動・運動	身体活動・運動は、生活習慣病の発生を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。意識的に運動を心がけることが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 運動を習慣にする</li> <li>2 歩くように心がける</li> </ol>
(3) 休養・こころの健康	からだの健康だけでなく、こころの健康は、生活の質を左右する大きな要素です。ストレスを減らし、十分な睡眠をとることが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ストレスの低減 セルフケア ストレスをコントロールしてこころの健康を保つ</li> <li>2 睡眠の確保</li> <li>3 自殺者の減少</li> </ol>
(4) たばこ	タバコは、がんや循環器病など多くの疾患と関連があるほか、妊娠や歯周病などに影響を及ぼす危険因子です。喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識を持ち、防煙や分煙など喫煙の害を排除・減少させるための環境づくりが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 喫煙が及ぼす健康影響について知る</li> <li>2 たばこを止める人が増える</li> <li>3 受動喫煙の害の排除(分煙)・減少のための環境づくり</li> <li>4 喫煙継続者に対する節度ある喫煙を促す</li> </ol>
アルコール	アルコールは臓器障害等の健康に対する大きな影響を与えます。節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 多量飲酒者の減少</li> <li>2 「適正飲酒の知識が増える</li> </ol>
(5) 歯の健康	う蝕(むし歯)及び歯周病は、歯の喪失につながるため、その予防が大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 う蝕(むし歯)・歯周病の予防</li> <li>2 歯の喪失防止</li> <li>3 フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする</li> </ol>
(6) 高血圧・循環器疾患対策	循環器病は、わが国の主要な死亡原因の一つであるとともに、後遺症のための生活の質の低下を招く大きな原因となっています。生活習慣の改善による、早期発見及び治療が大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣の改善</li> <li>2 生活習慣病の早期発見</li> <li>3 循環器病患者の減少</li> <li>4 特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の増加</li> </ol>
(7) がん予防	がんは、最大の死亡原因であり、総死亡の約3割を占めています。生活習慣の改善により、減少させることは可能ですが、効果がでるまでに長期間が必要です。がん検診を必ず受診することが大切です。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 生活習慣の改善</li> <li>2 がん検診受診者の増加</li> <li>3 がん検診の利便性の向上</li> </ol>

## 4. 分野別の具体的方向性

大目標

### 栄養・食生活：バランスのよい食事をおいしく食べる

#### 【施策の目標】

- バランスよく食べる
- 栄養成分表を参考にする
- 適正体重を維持する

#### 【数値目標】

主要目標	ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
★栄養バランスのよい食事を充分とっている人の割合	22.3%	16.1%	増やす
☆食事は腹八分目にする人の割合	31.9%	28.7%	増やす
☆朝食を必ずとるようにしている人の割合	61.0%	68.3%	増やす
☆脂肪を取りすぎないようにしている人の割合	48.1%	52.9%	増やす
☆塩分を控えるようにしている人の割合	41.5%	50.6%	増やす
☆野菜を多くとるようにしている人の割合	64.2%	68.6%	増やす
☆楽しい食事をするようにしている人の割合	34.8%	35.9%	増やす
☆外食や買い物をする時に、栄養成分表示を参考にしている人の割合	54.1%	49.6%	増やす
適正体重を維持できる食生活を充分心がけている人の割合	☆ 30.4% ★ -	31.7% 17.4%	増やす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

☆北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査。実績値は平成 19 年度

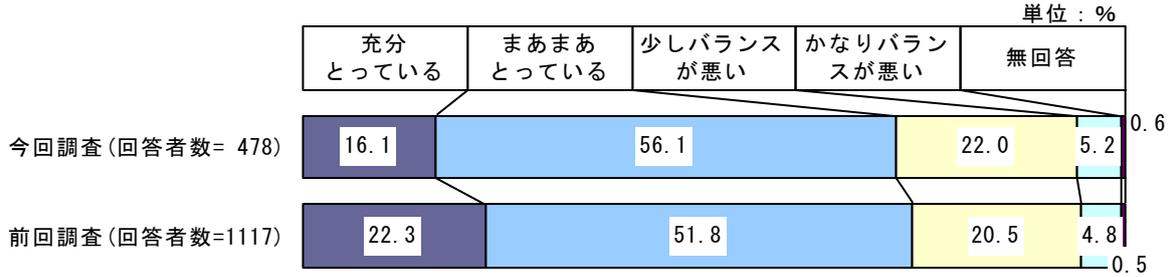
#### 【現状】

##### 〈まとめ〉

朝食をとる人は、主要目標のベースライン値を基準にすると実績値は 7.3 ポイント増え、塩分・脂肪分を控えている人もそれぞれ増え、食事に気を付けている人は増加傾向にあります。食への関心が高い一方で、バランスのよい食事を充分にとっている割合は少ない傾向にあります。

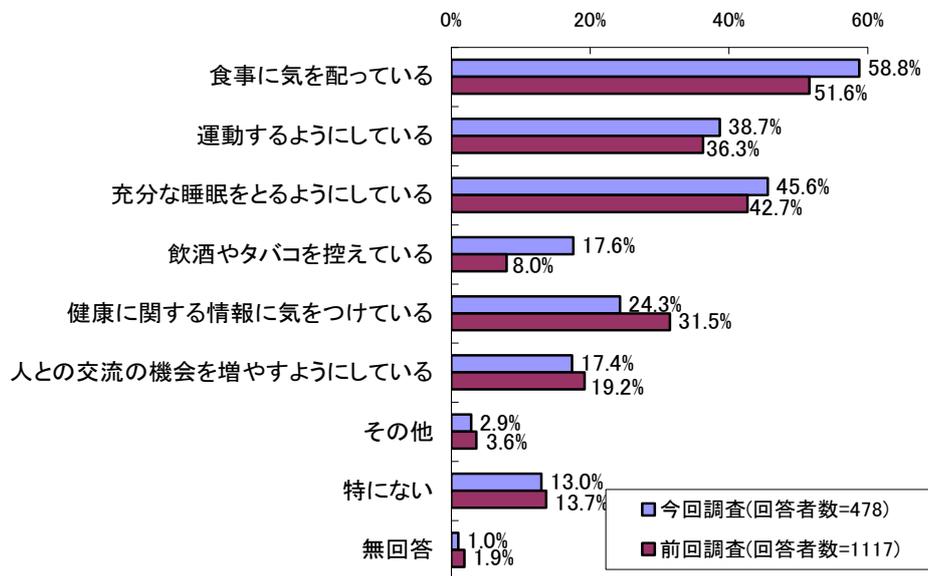
「東村山市地域福祉計画基礎調査（以下、基礎調査）」によると、20 歳から 64 歳の市民において、「バランスのよい食事」を「充分とっている」人は 16.1%と、平成 17 年度の前回調査結果より 6.2 ポイント減少しています。

バランスのよい食事をとっているか



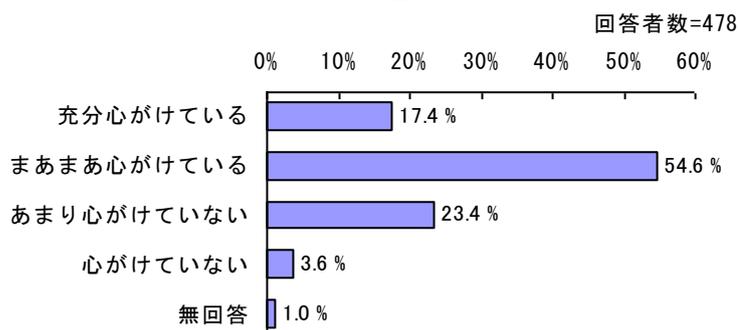
一方、健康のために心がけていることとして「食事に気を配っている」が58.8%と前回調査時より7.2ポイント増加し、また他の項目と比較して最も多く約6割にのびります。食への関心が高いが、バランスのよい食事を充分にとっている割合は少ない傾向にあるといえます。

健康のために心がけていること



また、基礎調査によると、適正体重を維持できる食生活を「充分心がけている」は17.4%、「まあまあ心がけている」と合わせた『心がけている』の割合は72%と7割を超え、関心が高いことがうかがえます。市の健康調査においても、適正体重を維持する人（BMI値18.5～25未満）の割合は平成16年度に比べ22年度では2ポイント増加し、肥満の人の割合は2ポイント減少するなど、若干改善しています。

適正体重を維持できる食生活を心がけているか



## 【課題】

- 「バランスのよい食事」について「かなりバランスが悪い」は、「18～29歳」が1割を超えて最も多く、20～30代では適正体重を維持できる食生活をあまり心がけていないなど、若年層へ向けた普及啓発が必要です。
- 適正体重を維持するには、家庭内の取り組みだけでなく、外食時や食品を選ぶ時にも健康によい食事をするを心がけ、食品の栄養成分表示や食事バランスガイドの活用が進むなど環境づくりに努める必要があります。

## 【施策の方向】

### 1 健康的な食習慣の普及啓発

#### ① バランスよく食べる

---

「食事バランスガイド」などを参考にして、偏りのない食事を心がけられるよう普及啓発に努めます。

食生活で心がけている内容は改善していますが、健康教育の充実、圏域共通課題の「野菜たっぷり食育宣言」および「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」キャンペーンを継続し、引き続き普及啓発を図ります。

#### ② 栄養成分表示を参考にする

---

塩分、野菜、脂質や、エネルギーなどの適正量摂取について正しい知識を増やすため、食品（および加工食品）の栄養成分表示を参考にして食事を摂る習慣の啓発を図ります。

#### ③ 適正体重を維持する

---

肥満と生活習慣病についての正しい知識を普及し、自分の適正体重を維持する人が増えることを目指します。

適正体重を維持する人は増えていますが、45歳以降に多くなる高血圧や脂質異常の予防と改善に向けて、運動・食生活など生活習慣の改善への普及啓発を図ります。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい知識を得て、栄養バランスの良い食生活を送ります。</li> <li>○脂質や塩分を摂りすぎないように、栄養成分表示を参考に食事をします。</li> <li>○食事は腹八分目に摂るようにします。</li> <li>○朝食は必ず食べます。朝食を食べない家族へは、食べるように働きかけます。</li> <li>○野菜を多く摂るよう心がけます。</li> <li>○食事を楽しんでできるような環境づくりにつとめます。</li> <li>○定期的に体重をはかり、自分の適正体重を維持できるような食生活を送ります。</li> </ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康教育を開催し、栄養・食生活について正しい知識の普及啓発をします。</li> <li>○栄養相談などを定期的・継続的に開催し、食生活・食習慣の改善に向けて支援します。</li> <li>○朝食・野菜など、特定の課題についてはキャンペーンを行い、普及啓発に努めます。</li> <li>○庁内連携をはかり、情報共有し市民サービスの向上に努めます。</li> </ul>
地域や関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健推進員活動で栄養の教室等を開催します。</li> <li>○東京都や多摩小平保健所との連携を深めます。</li> </ul>

## 身体活動・運動：運動を習慣にする

### 【施策の目標】

- 運動を習慣にする
- 歩くように心がける

### 【数値目標】

主要目標	ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
★適正体重を維持する人の割合 (体重の BMI 値 18.5 以上 25 未満の人の割合)	69.4%	71.4%	増やす
★肥満の人の割合 (体重の BMI 値 25 以上の人の割合)	23.0%	21.0%	減らす
☆定期的に運動をする人の割合	48.7%	48.7%	増やす
★みんなで誘い合って歩く人の割合	13.4%	13.4%	増やす
★歩くように心がけている人の割合	-	47.1%	増やす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

☆北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査。実績値は平成 19 年度

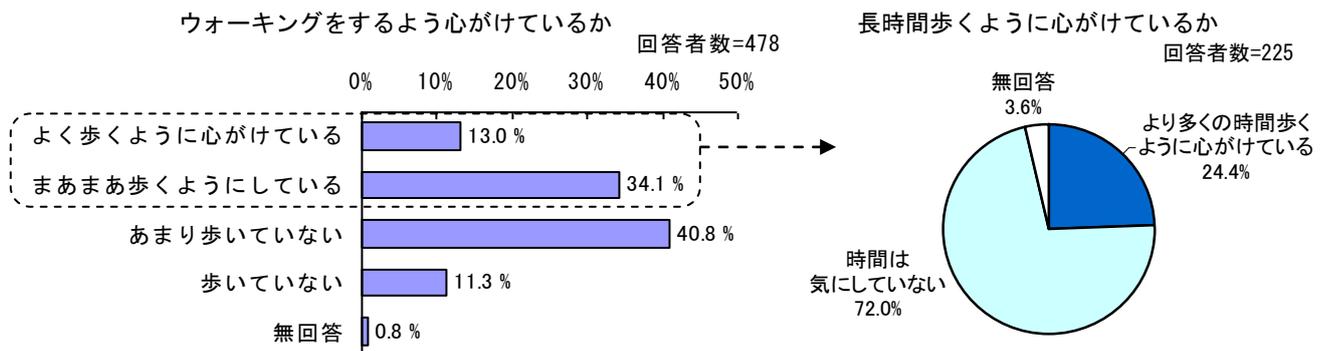
### 【現状】

#### 〈まとめ〉

生活習慣病予防には、日々の生活の中で意識的に身体を動かして体重をコントロールすることが大切です。運動への健康意識はベースライン値より高くなってきているものの、定期的に運動する人は減少傾向にあります。特に若い世代ほど歩く習慣が少なく、年齢が上がるほど歩くよう心がけている人が多い状況です。

基礎調査によると、ウォーキングは「あまり歩いていない」が4割を占め最も多く、「歩いていない」と合わせると『歩いていない』は半数を超えます。年齢でみると、若い世代ほど歩く習慣が少なく、年齢が高くなるほどよく歩くように心がける傾向にあります。また、「よく歩くように心がけている」または「まあまあ歩くようにしている」人では、歩く「時間は気にしていない」が7割と多く、若い世代ほど多い傾向にあります。「より多くの時間歩くように心がけている」人では、40代と50代で多く、それぞれ3割近くを占めます。

北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査では、定期的に運動する人は近年減少傾向にあります。



### 【課題】

- 身体活動が低下していることで生活習慣病のリスクが高まることが懸念され、特に働き盛りの世代を中心に運動の普及啓発が必要です。
- 運動習慣の少ない働き盛りの世代には、仕事や子育てで忙しいことから、日常生活の中で無理なく、身近にできる運動の方法や場の工夫を考え、行動に繋げることが必要です。

### 【施策の方向】

- 1 生涯スポーツの普及推進
- 2 誰もが参加しやすい環境整備の推進

## ① 日ごろから意識的に運動を心がける

日頃から意識的に運動習慣をもつことで主観的健康観の向上にもつながります。積極的に日頃から運動しようとする意欲を持ち、心がける人が増えることを目指します。

## ② 歩くように心がける

運動を習慣化し、長年継続していくためにも若い世代から運動を習慣として行う市民が増えることを目指します。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日常的に運動習慣をつける</li> <li>○できるだけ車や自転車を使わずに歩くようにする</li> <li>○地域の運動会やハイキング等、行事に積極的に参加する</li> </ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康教室・健康相談を開催し、運動に関する普及啓発をおこなう</li> <li>○市のスポーツセンター等の情報提供・PRをおこなう</li> </ul>
地域や医療機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健推進員会活動等で運動教室・講座を開催する</li> <li>○日常診療のなかで、運動の重要性について助言を行う</li> </ul>

## 休養・こころの健康：適度に休養をとり、 上手にストレスを解消する

### 【施策の目標】

- ストレスの低減 セルフケア ストレスをコントロールしてこころの健康を保つ
- 睡眠の確保
- 自殺者の減少

### 【数値目標】

主要目標	ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
★イライラやストレスを感じる人の割合 (しばしば感じる+たまに感じる)	81.2%	80.1%	減らす
★休養をとれている人の割合(充分+まあまあ)	-	69.5%	増やす
★睡眠をとれている人の割合(充分+まあまあ)	60.8%	66.1%	増やす
☆余暇の過ごし方が充実している人の割合	49.8%	49.8%	増やす
自殺死亡率(人口 10 万人対)	平成 17 年度 17.3%	平成 21 年度 20.0%	減らす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

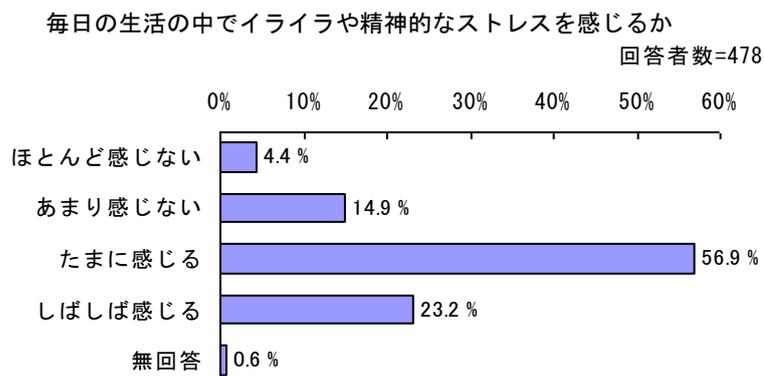
☆北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査。実績値は平成 19 年度

### 【現状】

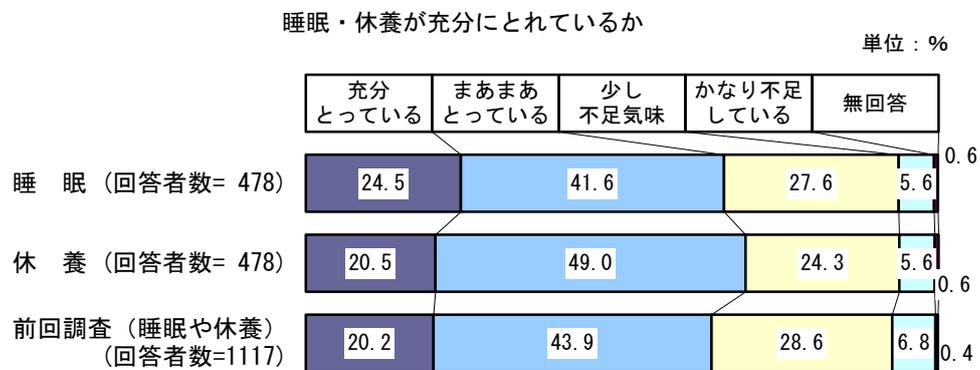
#### 〈まとめ〉

睡眠や休養をとっている人の割合は、ベースライン値よりわずかに増えてきていますが、40 歳代ではストレスを最も多く感じ、睡眠や休養も不足している状況です。

基礎調査によると、毎日の生活の中でイライラや精神的なストレスを「たまに感じる」人が 56.9%と半数を超えており、「しばしば感じる」と合わせた『ストレスを感じる』割合は 8 割を占めます。



基礎調査によると、睡眠や休養について「充分とっている」割合は、前回調査時より数ポイント増加、「少し不足気味」と「かなり不足している」割合は減少し、改善してきています。睡眠と休養が不足している人は、いずれも40代に多く、働き盛りの世代に睡眠や休養がなかなかとれない状況が推察されます。



自殺は、平成21年度において、40代男性に最も多く、40代前半ではがんが続く死因の第2位、40代後半では死因の3位で、自殺が40代の死因の上位を占めています。また、60歳以降の高齢者に自殺が多くなっていることが特徴です。

### 【課題】

- ストレスを「しばしば感じる」割合は、40代が最も多く、働き盛りの世代において規則正しい生活、十分な睡眠や休養がとれ、精神的なストレスが解消できるような対策が必要です。
- 40代男性、60歳以降の高齢者に自殺が多くなっており、重点的に自殺に対する対策を行っていく必要があります。

### 【施策の方向】

- 1 休養・こころについての知識の普及
- 2 こころの相談体制の充実

## ① ストレスと上手に付き合う

日常生活の悩みをひとりで抱え込まず、身近な人に相談することで、早期にストレスの解消を図る人が増えることを目指します。

## ② 十分な睡眠や休養をとる

睡眠の質を向上させる十分な睡眠や休養がとれるよう、普及啓発を図ります。

## ③ 自殺を思いとどまる

ひとりで問題を抱えこまないことが大切です。家族・友人など身近な人が悩んでいる場合、自殺のサインに早めに気づき、専門医・専門機関・市の相談を活用できるよう相談先の案内を充実させ、自殺予防の対策を行います。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"><li>○ストレスへの正しい知識を持ち、早めに自分のストレスに気づき対処します。</li><li>○悩み事などについて、ひとりで抱え込まず、家族・友人・知人や相談機関等へ早めに相談します。</li><li>○規則正しい生活と、十分な睡眠や休養をとるよう心がけます。</li><li>○睡眠・休養・ストレス対策など、自分にあったセルフケア対策を身につけます。</li><li>○家族や仲間の変化・サインに気付いたら、声をかけます。</li></ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"><li>○こころの健康・うつ病への理解と気づきへの普及啓発を行います。</li><li>○相談体制を充実します。</li><li>○ストレス対処法について普及啓発をします。</li><li>○こころの相談先についてわかりやすく周知します。</li></ul>
地域や関係機関ができること	<ul style="list-style-type: none"><li>○市・関係機関等と連携を図ります。</li><li>○相談しやすい体制づくりを推進します。</li></ul>

## たばこ・アルコール：たばこによる害を減らす 適正飲酒を心がける

### 【施策の目標】

- 喫煙が及ぼす健康影響について知る
- たばこをやめる人が増える
- 受動喫煙の害の排除（分煙）・減少のための環境づくり
- 喫煙継続者に対する節度ある喫煙を促す
- 多量飲酒者の減少
- 適正飲酒の知識が増える

### 【数値目標】

主要目標	ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
★吸わない人の割合	49.9%	56.3%	増やす
★たばこをやめた人の割合	15.0%	23.4%	増やす
★たばこ 10 本未満（基礎）	20.0%	24.2%	増やす
★アルコールの適量を知っている人の割合	53.6%	29.5%	増やす
★適正飲酒をする人の割合	42.2%	40.7%	増やす
★毎日アルコールを飲む人の割合	24.3%	40.7%	減らす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

### 【現状】

#### 〈まとめ〉

たばこを吸わない人はベースライン値より 6.4 ポイント、たばこをやめた人は 8.4 ポイントそれぞれ増え、喫煙者の吸う本数も全般に減ってきています。一方、年齢が高くなるほどたばこをやめた人の割合は多くなるものの、喫煙者では吸う本数が多くなっている状況です。

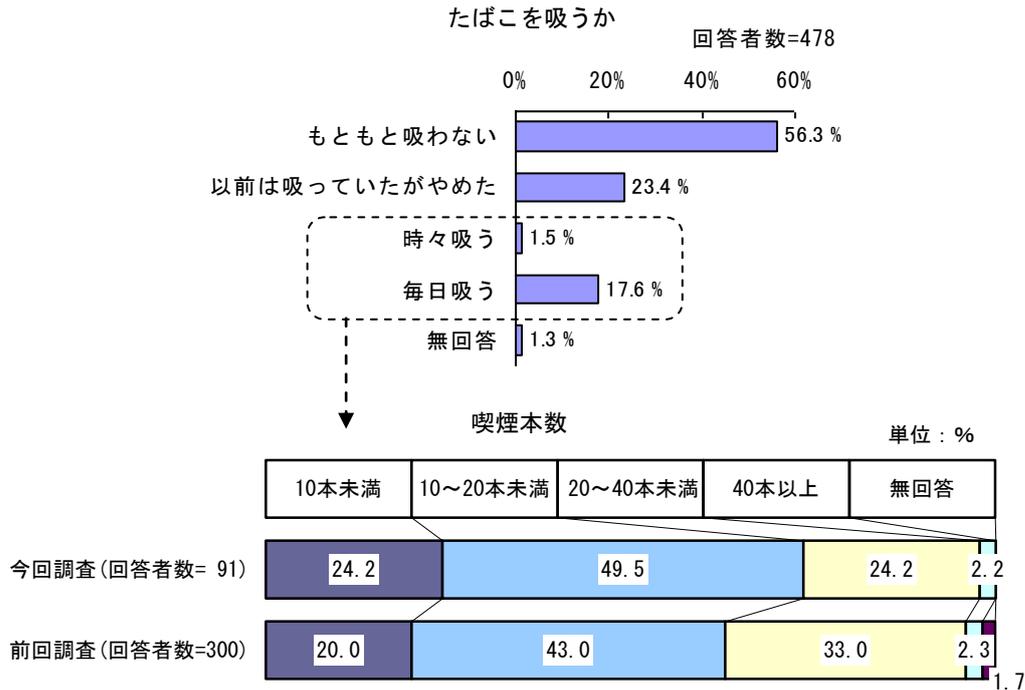
アルコールを飲む人では、適量を知らない人がわずかに増えており、若い世代ほど増加傾向にあります。また、年齢が高くなるほど毎日飲む人が多くなる傾向にあり、50 歳以上では適量の 3 倍以上飲んでいる人が最も多い状況です。

### たばこ

たばこは、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患などの生活習慣病の大きな危険因子とされており、メタボリックシンドロームや歯周病との関連も指摘されています。北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査では、喫煙が歯に及ぼす影響について知っている人は増加傾向にあります。喫煙・受動

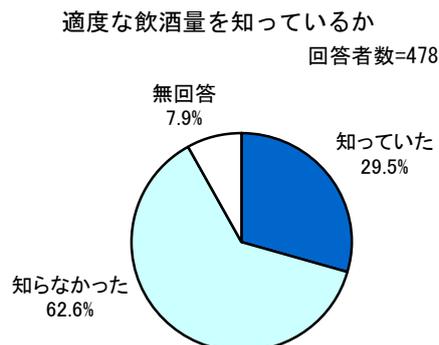
喫煙による健康への影響があることは広く知られていますが、その具体的な内容までは知られていない傾向にあります。

基礎調査によると、たばこを「もともと吸わない」人が半数を超え、たばこを「以前は吸っていたがやめた」人は2割を超え、年齢が上がるほど多くなる傾向にあります。「時々吸う」または「毎日吸う」人の1日あたりの平均喫煙本数は、「10～20本未満」が最も多く約半数を占めます。前回調査と比較すると、「20～40本未満」の本数が多い人の割合は減少し、「10～20本未満」と「10本未満」がそれぞれ増加しており、喫煙本数は全体的に減少傾向にあります。

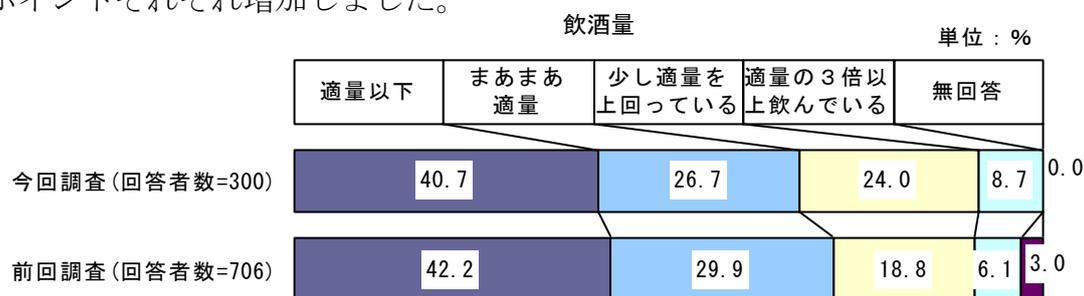


## お酒

基礎調査によると、お酒を「時々飲む」が37.4%、「飲まない」が35.6%といずれも3割半ばを占めます。前回調査と比較すると「時々飲む」は1.5ポイント減少したものの「ほぼ毎日飲む」は1ポイント増加しました。適度な飲酒量について「知らなかった」が6割を超えて多く、「知っていた」は3割にとどまります。年齢別にみると、「知っていた」は年齢が高いほど多い傾向にある一方で、多量飲酒者は50歳以上の年代で多くみられ、適量を知っていても多量に飲酒する人が多い傾向にあることが伺えます。



基礎調査で、お酒を「時々飲む」または「ほぼ毎日飲む」人のうち、その飲酒量を前回と比較すると、「適量以下」および「まあまあ適量」が若干減少し、「少し適量を上回っている」が 5.2 ポイント、「適量の3倍以上飲んでいる」が 2.6 ポイントそれぞれ増加しました。



### 【課題】

- 1日平均喫煙本数が「10本以上」は、年齢が高くなるほど多くなる傾向にあるため、高齢者のたばこ本数の増加への対応が課題です。
- 若い世代においてお酒の適量を知らない傾向にあり、多くの人々が節度あるアルコールの飲み方を理解し、多量飲酒者が減少するよう引き続き教育を行う必要があります。
- お酒を「適量の3倍以上飲んでいる」人を年齢別で見ると、50歳以上で最も多く、50歳未満と比較すると15ポイント以上の差があります。50歳以上を中心に、適切な飲酒量の周知、徹底を啓発していく必要があります。

### 【施策の方向】

- 1 喫煙に関する取組の推進
- 2 飲酒に関する取組の推進

## ① 喫煙が健康に及ぼす影響について知る

喫煙を継続している成人喫煙者に対し、たばこと健康に関する情報提供を行い、喫煙の自己の健康への影響等を十分認識した上で判断が行えるよう対策を講じていくとともに、喫煙マナー普及活動を進めます。

健康増進法 25 条を踏まえて、受動喫煙による健康影響について啓発普及を進め、受動喫煙の防止を促進します。

## ② たばこを止める人が増える

喫煙防止教育を積極的に進め喫煙開始の防止と喫煙の習慣化を防止します。禁煙希望者に対して、禁煙サポートに必要な情報の提供等に努めます。

## ③ 飲酒に関する正しい知識を知る

アルコール飲料の持つ致酔性、依存性が、身体的、精神的、社会的な問題を引き起こすことを認識し、アルコール関連問題の予防と適正飲酒の考え方の啓発に努めます。

体質の違いや身体状況、飲酒に対する考え方の違いが尊重される良い飲酒環境の形成をめざします。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"><li>○喫煙・受動喫煙が身体に及ぼす影響を認識します。</li><li>○家庭内での禁煙・分煙の徹底をします。</li><li>○たばこの喫煙マナーを守ります。</li><li>○子どもや妊婦の前で、たばこを吸わないようにします。</li><li>○未成年者に、飲酒やたばこをすすめないようにします。</li><li>○アルコールに対する自分の体質を知り、適正飲酒を心がけます。</li><li>○アルコールの害について知り、周囲の人にも知らせます。</li><li>○休肝日をつくります。</li></ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"><li>○喫煙や受動喫煙防止に関する意識啓発を行います。</li><li>○喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及に努めます。</li><li>○禁煙治療や禁煙サポートを実施・提供する医療機関等の情報提供をします。</li><li>○多量飲酒の影響について学習する機会の提供と啓発に努めます。</li><li>○適量飲酒について知識を普及啓発します。</li><li>○アルコールに対する自分の体質を知る機会を提供します。</li></ul>
地域や医療機関ができること	<ul style="list-style-type: none"><li>○日常診療を通じて、患者への禁煙支援や適度な飲酒をすすめます。</li><li>○禁煙外来の普及と効果的な禁煙サポートをすすめます。</li><li>○未成年者にたばこ・アルコールを売らない、勧めないようにします。</li><li>○地域での集まりや会合の時等に、喫煙・飲酒を強要しないようにします。</li></ul>

## 歯とお口の健康：歯と口腔の健康について関心を持つ

### 【施策の目標】

- う蝕（むし歯）・歯周病の予防
- 歯の喪失防止
- フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする

### 【数値目標】

主要目標	ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
★自分の歯が 24 本以上の人の割合	66.9%	78.7%	増やす
※地域歯周病指数（CPI）最大コード 3 以上持つ人の割合	45.7%	33.2%	減らす
★たばこと歯周病の関係を知っている人の割合	19.5%	19.5%	増やす
★1 日 1 回 10 分程度はブラシやフロスを用いて歯磨きをする人の割合	43.0%	60.7%	増やす
※月に 1 回以上歯や歯肉の自己観察をする人の割合	30.9%	54.0%	増やす
★かかりつけ歯科医を持つ人の割合	69.7%	50.2%	増やす
※口や歯の状態に満足している人の割合	-	42.5%	増やす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

※東村山市保健事業。

### 【現状】

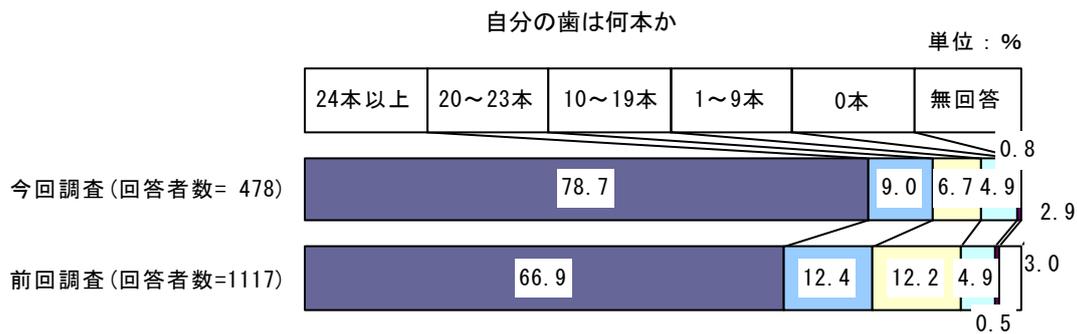
#### 〈まとめ〉

自分の歯を「24 本以上」持つ人が約 8 割で、ベースライン値より 11.8 ポイント増えています。また、1 日 10 分程度歯間清掃用具を使ってお口のケアをする人が増えています。歯科健診結果では、地域歯周病指数中等度の方がベースライン値より 12.5 ポイント少なくなり、改善がみられました。

歯および口腔の健康は、食べ物を咀嚼するだけでなく、QOL の向上につながる事が明らかになってきています。歯の喪失は全身の健康にも影響を与えますが、平成 21 年度東京都歯科診療所患者調査によると、65～74 歳において 24 本以上自分の歯を保有する人は約半数です。

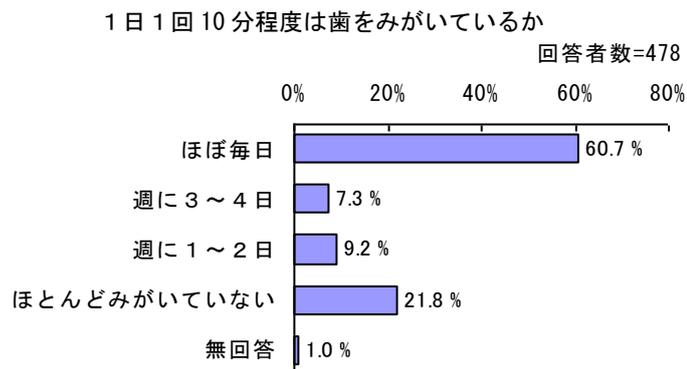
基礎調査によると、自分の歯は「24 本以上」が約 8 割と最も多く、前回調査と比較すると 11.8 ポイント増加しました。続く「20～23 本」「10～19 本」「1～9 本」「0 本」はいずれも 1 割に満たず、前回調査より改善しています。歯の喪失の大きな原因である歯周病は、40～70 歳代で地域歯周病指数 3（重度）の方が最

も多くみられることから、歯の喪失を防ぐには、歯周病予防対策が必要です。

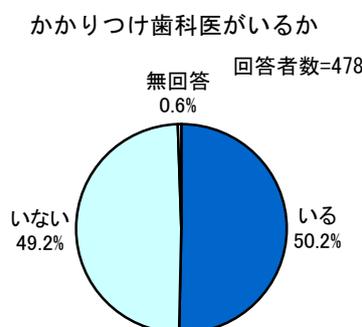


歯科健診のアンケートでは、歯間清掃用具を使って歯を磨いたり、歯や歯肉の自己観察をしたりする人が増加傾向にあります。また歯科健診では歯周病を判断する地域歯周病指数最大コード3以上（中等度）の人が少なくなっています。

基礎調査によると、1日1回、10分程度は歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシを使って「ほぼ毎日」みがいている人が最も多く6割を占め、一方「ほとんどみがいていない」は2番目に多く2割を占め、30～50歳代で多い傾向にあります。



基礎調査によると、かかりつけ歯科医が「いる」は50.2%、「いない」は49.2%といずれも約半数を占めます。



## 【課題】

- たばこと歯周病の関係を知っている人は増加しているもののその割合は少なく、たばこが歯周病に及ぼす影響についてまだ浸透していないことがうかがえます。
- 30～50 歳代の働き盛りの世代において、口腔ケアの向上を図る必要があります。
- かかりつけ歯科医がいる人を増やすことが大切です。

## 【施策の方向】

- 1 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進
- 2 歯周病予防対策を推進

### ① 歯と口腔の健康の大切さを知る

---

国が推進している「8020運動」の西暦2010年の達成状況は、8020達成者（80歳）は4割、かかりつけ歯科医による専門的口腔ケアを受ける習慣の定着がすすんでいるなど、歯の喪失の抑制、および無歯顎者の減少に大きな成果があったとされています。これまでの「8020運動」を踏襲した、新たな歯科保健目標「いい歯東京」を推進していきます。

広く市民に、歯と口腔の健康が、全身の健康と関連することの周知や、機能を含めた口腔の健康について関心をもってもらうよう、歯科に関する教室やイベントを開催し、参加を呼びかけます。

### ② 口腔の清潔を保つ習慣をもつ

---

歯科疾患の予防には口腔内を清潔に保つ習慣が大切であり、特に壮年期以降は歯と歯の間の清掃を行うことが重要です。自身の口に関心を持ち、口腔ケアを習慣化できるように効果的な知識の普及に努めます。

さらに、高齢期における口腔ケアは誤嚥性肺炎を含め、疾病予防や全身の健康につながることも欠かせない点であるため、同時に知識の普及に努めます。

## ③

## かかりつけ歯科医をもつ

歯科疾患は日頃のケアとともに、歯科医院での定期的な健診および歯石除去などの予防処置が大切であることから、かかりつけ歯科医とともに、定期的な健診を受診できるような環境づくりを目指します。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かかりつけ歯科医を見つけ、定期的な健診・歯科保健指導を受けます。</li> <li>○フロスや歯間ブラシを使って歯磨きをします。</li> <li>○1日に1回は十分な時間を使ってお口の清掃を行います。</li> <li>○歯周疾患と喫煙の関わりを理解します。</li> <li>○月に1回以上は歯や歯肉の観察をする習慣をもちます。</li> <li>○摂食嚥下についての知識を深めます。</li> <li>○一日30回噛む習慣を意識します。</li> </ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○成人歯科健康診査の定着を図ります。</li> <li>○地域医療機関情報の提供を行います。</li> <li>○かかりつけ歯科医を持つことの有効性を啓発します。</li> <li>○全身の健康とお口の健康の関係について普及啓発します。</li> <li>○窒息、誤嚥防止等、口腔機能向上についての普及啓発を行います。</li> <li>○<small>かみんくさんまる</small>噛ミング30（一日30回噛む習慣）を普及します。</li> </ul>
地域や医療機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健推進活動で歯科に関する情報提供を展開します。</li> <li>○地区歯科医師会より地域へ出張教育に参加します。</li> <li>○医療機関において、歯科と全身の健康についての指導等を行います。</li> </ul>

## 高血圧・循環器病対策：生活習慣病を早期に発見し、 早期に治療する

### 【施策の目標】

- 生活習慣の改善
- 生活習慣病の早期発見
- 循環器病患者の減少
- 特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の増加

### 【数値目標】

主要目標		ベースライン値 (平成16年度)	実績値 (平成22年度)	目標	
★年に1回健康診査を受けている人の割合		47.6%	59.8%	増やす	
特定健康診査・ 特定保健指導 (40歳～74歳)	特定健康診査受診率	-	41.9%	増やす	
	特定保健指導 実施率	動機づけ支援	-	23.3%	増やす
		積極的支援	-	15.4%	増やす
	メタボ該当者	-	14.2%	減らす	
	メタボ予備群該当者	-	11.2%	減らす	
	腹囲	男性 85cm 以上	-	48.1%	減らす
		女性 90cm 以上	-	17.3%	減らす
	高血圧				
	収縮期血圧 130mmHg 以上	43.8%	47.4%	減らす	
	拡張期血圧 85mmHg 以上				
糖尿病					
HbA1c 検査値 5.2%以上	判定変更により 判定不可	56.3%	減らす		
空腹時血糖値 100mg/dl 以上					
随時血糖値 140mg/dl 以上					
中性脂肪 150mg/dl 以上	判定変更により 判定不可	19.1%	減らす		
HDL コレステロール 40mg/dl 未満	判定変更により 判定不可	4.8%	減らす		
LDL コレステロール 120mg/dl 以上	-	55.5%	減らす		

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

印無…東村山市保健事業。

### 【現状】

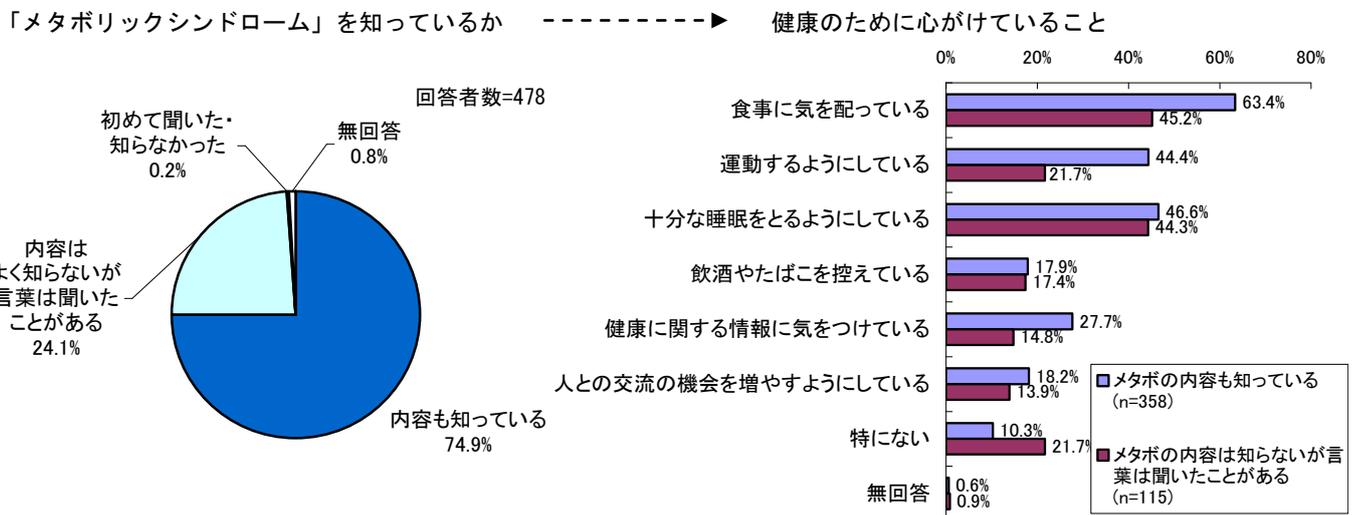
#### 〈まとめ〉

心疾患や脳血管疾患などの循環器病は、市の主要死因別死亡数において、がん  
に次ぐ大きな死亡原因となっています。高血圧症をはじめとした心疾患などの循  
環器病の受診件数は平成21年度より減少傾向にあるものの、レセプト費用額の  
割合は高くなっております。

また特定健康診査結果においては、男性の45歳から60歳未満に脂質異常が最  
も多く、重ねて高血圧を合併している状況です。

主要死因のうち、生活習慣病が6割を占めており、がんと心疾患が増加傾向にあります。また、人口1,000人に対する死亡率は、市部の平均より高い状態を推移し、都の平均と比較しても高い傾向が続いています。

基礎調査によると、メタボリックシンドロームについて「内容も知っている」は74.9%と多く、7割を超えています。メタボリックシンドロームの「内容も知っている」人は、「内容はよく知らないが言葉は聞いたことがある」人よりも健康のために心がけていることが多い一方、「言葉は聞いたことがある」人は健康のために心がけていることが「特にない」割合が、「内容も知っている」人の約2倍と多くみられ、メタボについてよく知らない人は、身体活動や食習慣への知識も低いことが分かりました。



特定健康診査は、40代、50代の働き盛りの受診率が低くなっています。特定健康診査の結果では、高血圧、脂質異常が増加しています。男性の45～60歳未満ではメタボ、メタボ予備群に該当する人が多く、そのうち4割は脂質異常で同時に高血圧を合併している割合が高い状況です。

【課題】

- 20代、30代はメタボの内容を知らない人が3～4割いるため、健診の啓発と併せてメタボについて理解の促進を図る必要があります。
- メタボについて内容まで知っている人でも、よく歩くなどの行動にまで繋がらない人も多く、メタボの認知や理解を生活習慣の改善につなげる必要があります。

## 【施策の方向】

- 1 生活習慣病予防対策の推進
- 2 特定健康診査・保健指導の充実

### ① 健診・生活習慣病予防への意識の向上を図る

---

健（検）診、メタボリックシンドローム予防について、市報や事業一覧などで周知を図り、健診時などに生活習慣病予防に関する情報を発信し意識の向上を図ります。

若年層の生活習慣病対策として、東村山市国民健康保険加入の25歳～39歳を対象にした健診を実施します。若いうちから定期的に健診を受けること、食事や運動等の生活習慣を見直す機会をもつことを勧めていきます。

また、健診を受診した後、その結果を今後の生活の見直しに活用することでさらなる健康づくりを目指します。

### ② 健診・保健指導の必要性に関する普及啓発を図る

---

健診・検診は、疾病を早期に発見・治療するために行っており、保健指導は生活改善により健康づくりを進めるもので、その必要性について普及啓発を図ります。

### ③ 健診・保健指導の受診しやすい環境づくりを推進する

---

健診の受診率が低い若い世代や働き盛りの世代に対して、健診や保健指導の受診しやすい環境づくりを推進します。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に健診を受け、自分の身体の状態について認識します。</li> <li>○健診で見つけた異常を放置しません。</li> <li>○異常の有無に関わらず、生活習慣の見直しをします。</li> <li>○保健指導の該当になった場合は、積極的に利用します。</li> </ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病についての啓発普及をおこないます。</li> <li>○健診・保健指導の受診・利用を勧奨します。</li> <li>○健診・保健指導を受診・利用しやすい環境づくりを目指します。</li> <li>○対象者に合った健康情報を提供します。</li> <li>○健康教室・健康相談を開催し、生活習慣の見直しを支援します。</li> </ul>
地域や医療機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保健推進員会等で健康講座・測定会を開催します。</li> <li>○医療機関において、健診・保健指導の受診・利用を勧奨します。</li> <li>○医療機関において、健診結果に応じた丁寧な説明、健康情報の提供、生活習慣見直しの支援をおこないます。</li> </ul>

## がん予防対策：がんによる死亡を減少する

### 【施策の目標】

- 生活習慣の改善
- がん検診受診者の増加
- がん検診の利便性の向上

### 【数値目標】

主要目標		ベースライン値 (平成 16 年度)	実績値 (平成 22 年度)	目標
受診率 がん検診	胃がん	3.7%	2.7%	増やす
	大腸がん	4.5%	3.3%	増やす
	子宮がん	8.1%	13.9%	増やす
	乳がん	4.1%	14.8%	増やす
	肺がん	0.6%	0.7%	増やす
	精密検査	74.9%	87.5%	増やす
☆医師から十分な説明を受けた人の割合		42.0%	42.0%	増やす
★健康のために心がけていることがある人の割合		86.3%	83.1%	増やす
健康教育受講者数		-	519人	増やす
★自分の健康状態をよいと感じている人の割合		77.1%	78.7%	増やす

出典元：★東村山市地域福祉計画基礎調査。

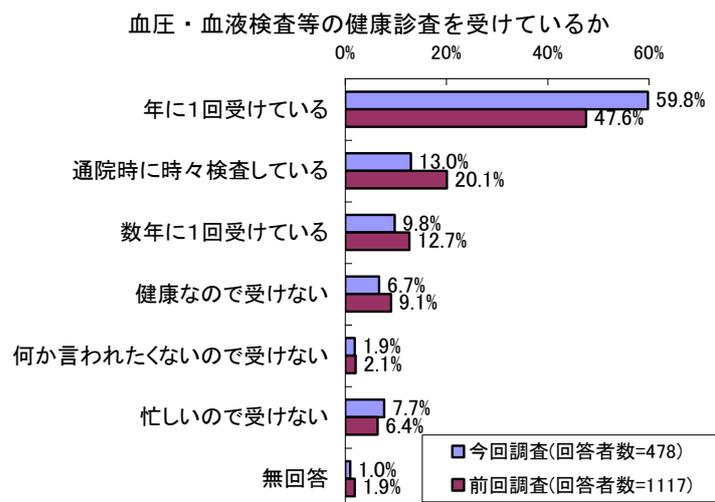
☆北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査。実績値は平成 19 年度  
印無…東村山市保健事業。

### 【現状】

#### 〈まとめ〉

がん（悪性新生物）は、わが国の死亡原因の第 1 位を占め、がんによる死亡者数は増え続けています。当市の主要死因別死亡数をみても、がんによる死亡は、第 2 位の心疾患の約 2 倍、第 3 位の脳血管疾患の約 3 倍となっています。今後も高齢者人口の増加が予想されることから、がんの死亡者数は増加していくことが予想されます。

基礎調査によると、血圧・血液検査等の健康診査については、「年に 1 回受けている」は約 6 割と、前回調査と比較すると 12.2 ポイント増加しました。「健康なので受けない」「何か言われたくないので受けない」「忙しいので受けない」を合わせた『受けない』は 16.3%と、前回調査（17.6%）と比較すると若干減少したものの、30 歳未満の若い世代において多くみられます。



肺がん、胃がん、大腸がんで亡くなる人が増えています。今後はさらにこれらの検診の啓発をすすめ、早期発見をしていく必要があります。

がん検診では、受診率が低迷している状況にありますが、平成 21 年度より実施している女性特有のがん検診事業に併せ、特定年齢に個別勧奨を実施したことで乳がんおよび子宮がん検診の受診率を向上することができました。

### 【課題】

- 女性特有のがん検診、乳がんおよび子宮がん検診、いずれのがん検診でも、受診率は 50%に満たない現状であるため、今後さらに受診の啓発が必要です。
- 検診を『受けない』割合が多い 30 歳未満の若い世代に、万が一の疾病早期発見にも定期的に健診を受けるよう、啓発していく必要があります。
- 精密検査が必要な方へのフォロー体制を充実する必要があります。

### 【施策の方向】

- 1 がん予防の取組の推進
- 2 がん検診および検診後のフォローの充実

## ① がん検診の受診率を高める

がんは、症状があらわれた時には進行している場合が多く、日頃から定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療を行うことが大切です。

検診の受診率が低い若い世代や働き盛りの世代に対して検診の啓発を行い、受診率を高め、早期発見を促していく必要があります。また、検診の未受診者対策として、個別に勧奨し受診行動につなげていきます。

## ② 精度管理の推進によるがん検診の質の向上を図る

科学的に効果が明らかになっている国の指針を踏まえたがん検診を実施します。精度管理を実施し、質の向上を図ります。

## ③ 要精検者のフォロー体制を充実する

がん検診の結果、精密検査が必要となった場合は、早期に検査を受けることが必要です。忙しさなどで検診を受診しただけで終わらないよう、検診の後、精密検査の必要な方に医療機関の早期受診を勧奨し、その精密検査の結果を把握します。

目標に向けた取り組み	
市民にできること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんについて、正しい知識を身につけます。</li> <li>○がん予防のための生活習慣をこころがけます。</li> <li>○定期的に検（健）診を受け、疾病の早期発見、早期治療をこころがけます。</li> <li>○バランスのとれた食生活・運動習慣をこころがけます。</li> <li>○禁煙に取り組み、受動喫煙に配慮した行動をとります。</li> <li>○かかりつけ医を持ちます。</li> </ul>
市ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がん検診の普及啓発を行い、検診受診者の増加をめざします。</li> <li>○精密検査の必要な方に関する早期受診の促進および結果把握に努めます。</li> <li>○がんについての正しい知識・生活習慣について普及啓発に努めます。</li> <li>○がん検診を受診しやすい体制づくり（受診方法・受診時期等）を推進します。</li> </ul>
医療機関ができること	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がん予防のための生活習慣について普及啓発を行います。</li> <li>○がん検診の精度管理に努めます。</li> </ul>