

「健康ひがしむらやま21」

【「健康ひがしむらやま21」計画の策定背景と目的】

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。

【疾病の動向】

当市の死亡率は、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。

当市の主要死因は、がん・心疾患・脳血管疾患が6割を占め、全国の主要死因の動向と同じです。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、女性では胃がんが最も多くみられます。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歳～60歳未満では、全ての年代において「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。男性は全ての年代において「メタボ」・「メタボ予備群」に該当する人が高く、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。

【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、「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」、東京都の「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にの基本的な指針となるものです。

理念	基本目標	分野別大目標	施策の方向	
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、心豊かに暮らせる	壮年期の死亡の減	【栄養・食生活】 バランスのよい食事をおいしく食べる	1. 健康的な食習慣の普及啓発	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
		【身体活動・運動】 運動を習慣にする	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 2. 歩くように心がける
		【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	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 2. 十分な睡眠や休養をとる 3. 自殺を思いとどまる
	健康寿命の延伸	【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	1. 飲酒に関する取組の推進 2. 喫煙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 2. たばこをやめる人が多くなる 3. 適切な飲酒量を知る
		【歯とお口の健康】 歯と口腔の健康について関心を持つ	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 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
		【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	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	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
		【がん予防対策】 がんによる死亡を減少する	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	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
	生活の質の向上			

分野別目標

領 域	概 要	目 標
(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"> 1 ストレスの低減 2 睡眠の確保 3 自殺者の減少
(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"> 1 喫煙が及ぼす健康影響について知る 2 たばこを止める人が増える 3 受動喫煙の害の排除(分煙)・減少のための環境づくり
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"> 1 多量飲酒者の減少 2 「適正飲酒の知識が増える
(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"> 1 う蝕(むし歯)・歯周病の予防 2 歯の喪失防止 3 フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする
(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"> 1 生活習慣の改善 2 早期発見 3 循環器病患者の減少 4 特定健診・特定保健指導の増加
(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"> 1 生活習慣の改善 2 がん検診受診者の増加 3 がん検診の利便性の向上

