

## 小金井市市民健康づくり審議会委員名簿

令和5年6月30日現在

番号	氏名	推薦団体	選出区分
1	小森哲夫	公募市民	一般市民
2	近藤俊之	公募市民	一般市民
3	田中達志	公募市民	一般市民
4	羽田野勉	公募市民	一般市民
5	堀江健一	公募市民	一般市民
6	森戸よう子	小金井市議会	市議会議員
7	小松淳二	小金井市医師会	医療関係者
8	富永智一	小金井市医師会	医療関係者
9	西野裕仁	小金井市医師会	医療関係者
10	黒米哲也	小金井歯科医師会	医療関係者
11	田中智巳	小金井市薬剤師会	医療関係者
12	中谷行男	小金井市社会福祉協議会	社会福祉関係者
13	緒方澄子	小金井市民生委員児童委員協議会	社会福祉関係者
14	深井園子	東京都多摩府中保健所	保健所職員
15	瀬川博昭	小金井市体育協会	社会体育関係者

# 計画策定の背景と目的

## 1 計画策定の背景

### (1) 国の主な動き

#### 【健康日本 21（第三次）】

国では、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の実現をめざし、平成 25 年度に「健康日本 21（第二次）」を施行し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」「社会全体として相互に支え合いながら健康を守る環境の整備」など 5 つの基本的方向性を新たに盛り込み、10 年間の健康づくりに関する取り組みを推進しています。令和 3 年 8 月には、関連する他の計画と計画期間を一致させるため、「健康日本 21（第二次）」の計画期間を 1 年延長し、令和 5 年度末までの 11 年間とし、令和 4 年 10 月に健康日本 21（第二次）の最終評価を行いました。また、令和元年度には「健康寿命延伸プラン」を策定し、健康無関心層へのアプローチの強化及び地域間・保険者間の格差の解消に向けた取り組みを推進しています。

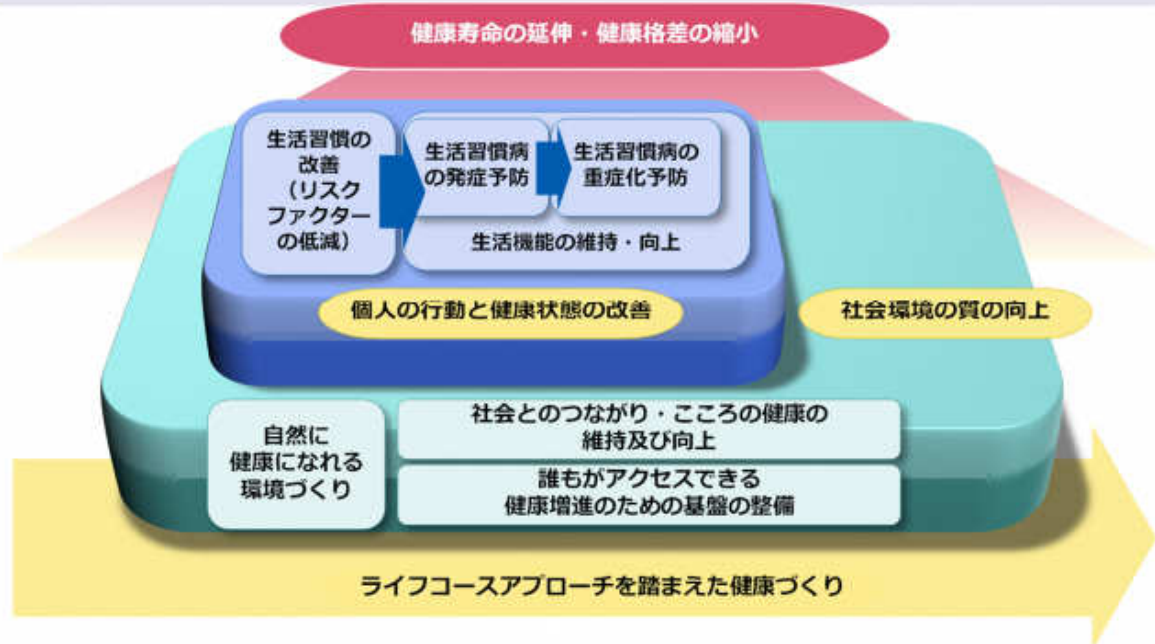
令和 5 年 2 月に開催された厚生科学審議会（次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会）では、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」（案）が示されました。

健康日本 21（第三次）の計画期間は、関連する計画（医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等）と計画期間をあわせること、各種取り組みの健康増進への効果を短期間で測ることは難しく、評価を行うには一定の期間を要すること等を踏まえ、令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間とされています。

平成 12 年の健康日本 21 開始以来、基本的な法制度の整備や仕組みの構築、自治体、保険者、企業、教育機関、民間団体など多様な主体による予防・健康づくり、データヘルス・ICT の利活用、社会環境整備、ナッジ・インセンティブといった、当初はなかった新しい要素の取り込みがあり、こうした諸活動の成果により、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は着実に延伸してきたと評価されています。

## 【健康日本 21（第三次）の概念図】

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



## (2) 都の主な動き

### 【東京都健康推進プラン 21（第二次）】

東京都は、平成 13 年 10 月に「東京都健康推進プラン 21」を策定し、都民の健康な長寿の実現を目指し、予防重視の生活習慣病対策や、健康づくり機運の醸成などに取り組んできました。

平成 25 年 3 月には、「東京都健康推進プラン 21（第二次）」を策定し、どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するために、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善を進めています。

国において、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 24 年厚生労働省告示第 430 号）」が改正され、健康日本 21（第二次）の計画期間が 1 年間延長となったことから、東京都においても、関連計画と調和の取れた指標設定及び施策展開を行うため、東京都健康推進プラン 21（第二次）の計画期間を 1 年延長し、「平成 25 年度から令和 5 年度まで」としました。

（東京都健康推進プラン 21（第三次）を策定中）

## 2 計画策定の目的

本市では、健康増進法に基づく「小金井市健康増進計画（第2次）」を平成30年度に策定し、市民の主体的な健康づくりを地域社会全体で取り組めるよう推進してきました。

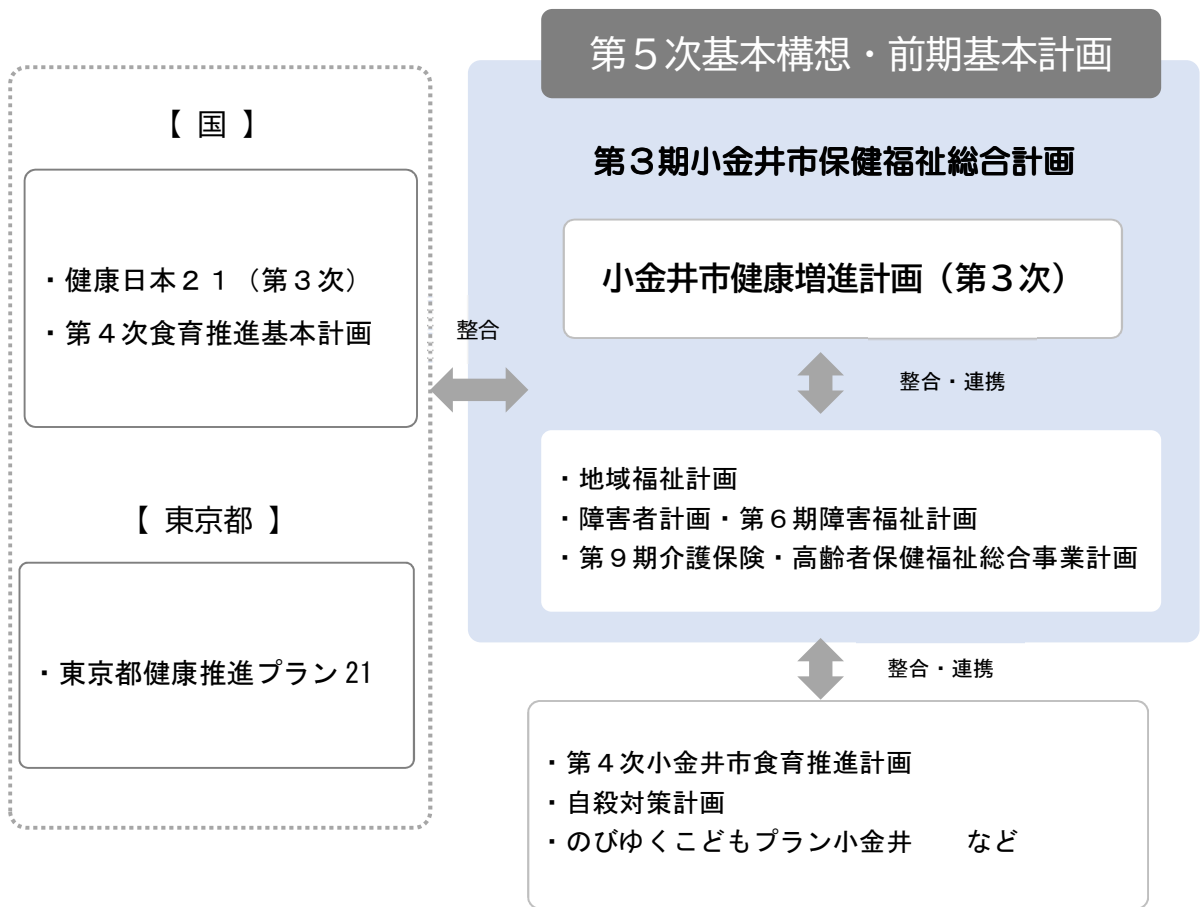
令和5年度に、現行の「小金井市健康増進計画（第2次）」が最終年度を迎えることから、これまでの取り組みの実績や目標に対する最終評価、計画策定に先立って実施されたアンケート調査の結果などを踏まえ、本計画は、国や都の計画を踏まえながら、市民一人ひとりが生涯を通じて質の高い生活を送ることができるよう、生活習慣病予防と健康づくりに関する正しい情報の普及と啓発をめざした「小金井市健康増進計画（第3次）」を策定いたします。

## 3 計画の位置づけ

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、健康の増進の総合的な推進に向けた取り組みの方向性を定めるものです。

また、本計画は、「第5次基本構想・前期基本計画」に基づく計画であり、健康増進に関する計画です。

「第3期小金井市保健福祉総合計画」に包含された「地域福祉計画」、「障害者計画・第6期障害福祉計画」、「第9期介護保険・高齢者保健福祉総合事業計画」のほか、「第4次小金井市食育推進計画」、「自殺対策計画」、「のびゆくこどもプラン小金井」等、関連分野計画等と連携する計画です。



## 4 計画の期間

本計画は、令和6年度から令和11年度までの6年間を計画期間とします。  
また、今後の社会情勢の変化に応じ、適宜見直しを行います。

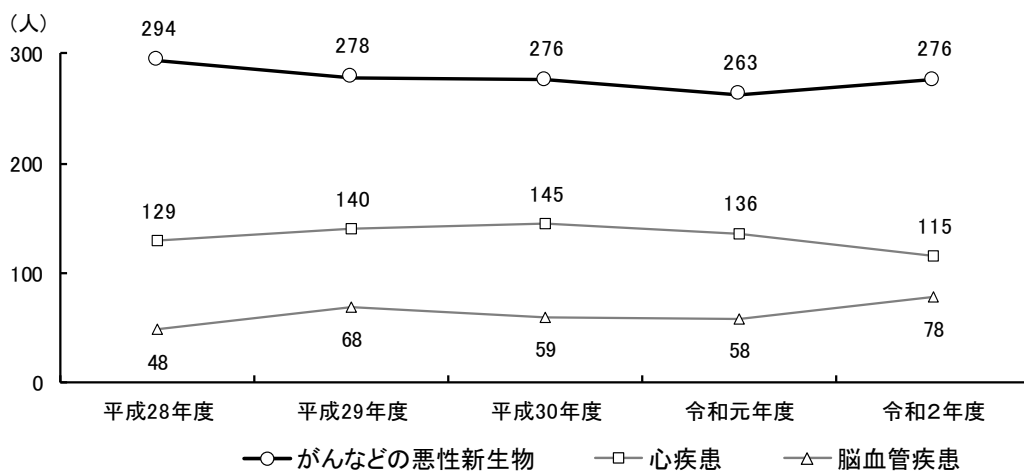
		令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	
国	健康日本21	健康日本21(第三次)(~令和17年度)							
東京都	健康推進プラン21	東京都健康推進プラン21						次期計画	
小金井市	健康増進計画)	小金井市健康増進計画(第3次)						次期計画	

# 統計資料から見た市の現状

## (1) 主要疾患別死亡の状況

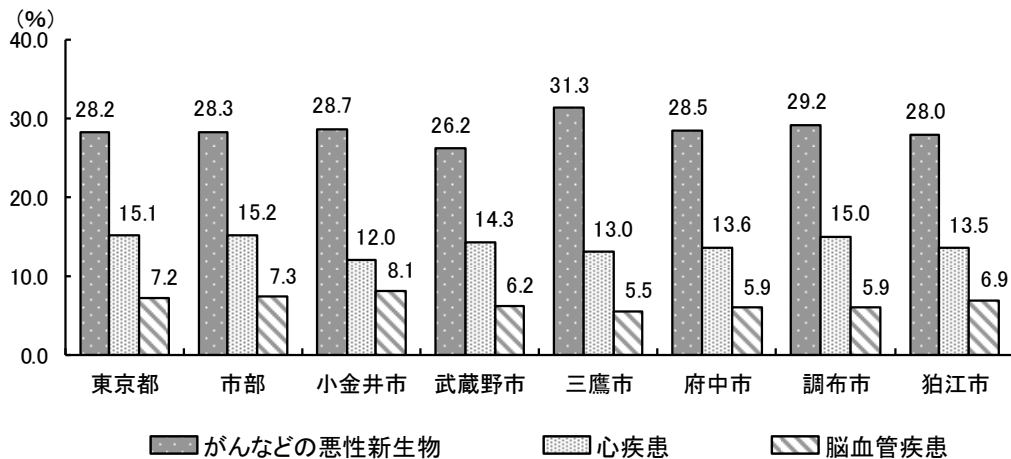
主要疾患別死亡数では、「がんなどの悪性新生物」が最も高く、死亡率においても最も高くなっています。主要疾患別死亡数の推移は、「脳血管疾患」は平成28年度以降増加傾向にあります。

【図表 主要疾患別死亡数の推移】



資料：「北多摩南部医療圏保健医療福祉データ集」（令和4年版）

【図表 主要疾患別死亡率の比較】



資料：「北多摩南部医療圏保健医療福祉データ集」（令和4年版）

## (2) 健康寿命

健康寿命は、寝たきりや認知症により介護が必要な状態ではない「生活が自立している期間の平均」のことを指しています。要支援1の男性が82.2年、女性が83.0年、要介護2の男性が84.2年、女性が86.9年と平成27年に比べていずれも健康寿命は伸びています。

【図表 健康寿命の比較】

単位：年

		平均寿命		健康寿命 (要支援1)		健康寿命 (要介護2)	
		男性	女性	男性	女性	男性	女性
小金井市	令和2年 (a)	82.7	88.9	82.2	83.0	84.2	86.9
	平成27年 (b)	81.9	87.5	81.4	82.5	82.2	83.0
	伸び (a)-(b)	0.8	1.4	0.8	0.5	2.0	3.9
東京都	令和2年 (a)	81.8	87.9	81.4	82.9	83.1	86.2
	平成27年 (b)	81.1	87.3	82.5	85.6	82.9	86.2
	伸び (a)-(b)	0.7	0.6	-1.1	-2.7	0.2	0

資料：健康寿命 東京都 65歳健康寿命算出結果区市町村一覧  
平均寿命 厚生労働省「市区町村別平均寿命」

### (3) 健康診査等の実施状況

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診者は、令和2年度まで減少傾向にありますが、令和3年度ではわずかに増加しています。

フォロー健診受診者のうち、「40歳以上の小金井市国民健康保険加入者」の受診者はこの数年、減少傾向にあり、「後期高齢者医療保険加入者」と「40歳以上の上記以外の医療保険加入及び集団健診受診者」の受診者においても、令和元年度以降は減少傾向にありますが、令和3年度ではわずかに増加しています。

また、集団健康診査の受診状況は、「16歳から39歳の障がい者」は減少傾向にあります。

【図表 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査、フォロー健康診査の受診状況】

(単位：人)

		平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度※
特定健康診査・後期高齢者医療健康診査受診者		16,342	16,226	15,887	14,640	15,398	15,076
フォロー健診受診者	40歳以上の小金井市国民健康保険加入者	8,612	8,406	8,029	7,234	7,754	7,880
	後期高齢者医療保険加入者	7,366	7,506	7,466	7,154	7,362	7,329
	40歳以上の上記以外の医療保険加入及び集団健診受診者	893	844	826	752	765	732

資料：「小金井市の保健衛生」(令和4年度)

「特定健診・特定保健指導実施結果法定報告」(●●)

※令和4年度の人数は速報値

【図表 集団健康診査の受診状況】

(単位：人)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度※
35歳から39歳までの者	42	21	10	23	26	25
医療保険未加入者等	133	113	114	117	140	121
16歳から39歳の障がい者	49	50	52	47	44	33

資料：「小金井市の保健衛生」(令和4年度)

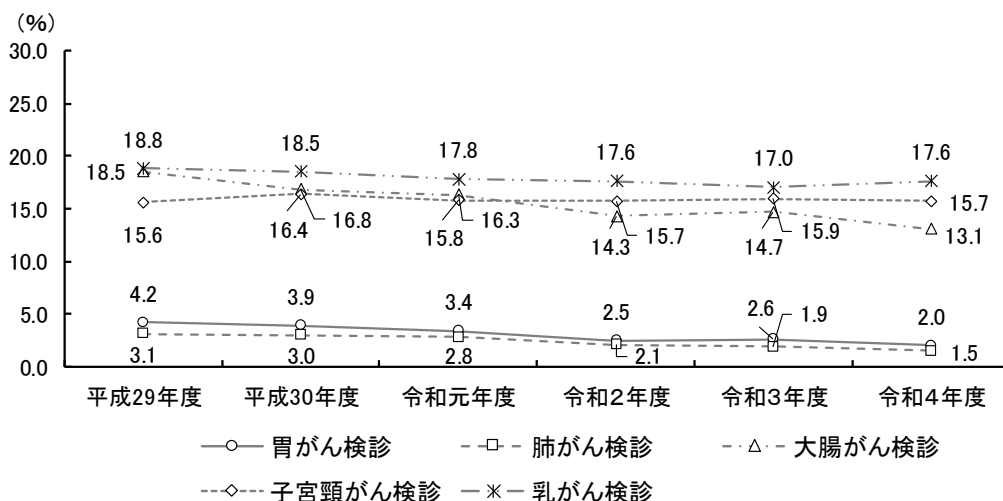
※令和4年度の人数は速報値



## (4) 各種がん検診の実施状況

各種がん検診の受診率をみると、「胃がん検診」「肺がん検診」「大腸がん検診」「乳がん検診」は、平成29年度以降、減少傾向にあります。

【図表 各種がん検診受診率の推移】



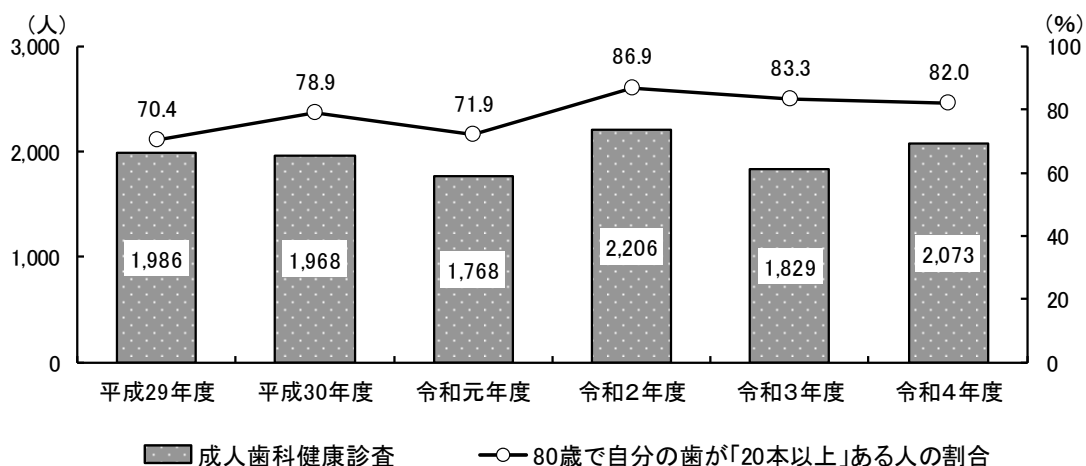
資料：「小金井市の保健衛生」（令和4年度）

※令和4年度の人数は速報値

## (5) 歯科健診の実施状況

成人歯科健康診査の受診者数は、令和3年度に減少しましたが、令和4年度では増加しています。また、一般歯科健康診査（妊婦）の受診者数においても、令和元年度に減少しましたが、令和2年度以降増加しています。

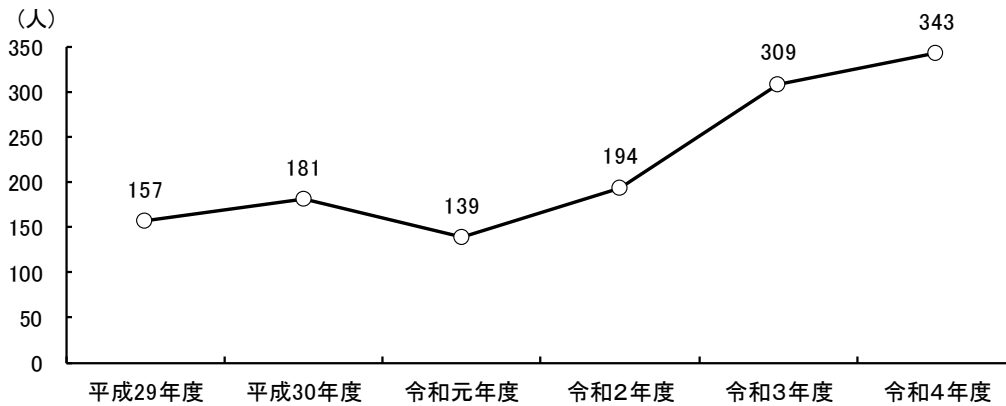
【図表 歯科健康診査（成人歯科健康診査）の受診者数および80歳で自分の歯が「20本以上」ある人の割合】



資料：「小金井市の保健衛生」（令和4年度）

※令和4年度の人数は速報値

【図表 歯科健康診査（一般歯科健康診査（妊婦））の受診者数】



資料：「小金井市の保健衛生」（令和4年度）※令和4年度の人数は速報値

## (6) 健康づくりフォローアップ教室・健康教育の実施状況

### ① 健康づくりフォローアップ指導

生活習慣病を予防するため、保健・栄養・運動・歯科などの講義及び実技指導を実施し、ライフステージに応じた生活習慣及び行動の定着と健康づくりの促進を目的し実施してきましたが、令和2年度以降、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、教室を中止したり参加者数が大きく減少しました。

【図表 集団健康教育の参加人数（実人数）】

(単位：人)

健康づくりフォローアップ指導	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
糖尿病予防教室	42	52	39	14	19	19
糖尿病予防教室（復習会）	24	20	20	中止	中止	17
骨粗しょう症予防教室	44	27	27	中止	16	14
いきいき健康教室	35	35	35	15	13	8
血管若返り教室	17	20	20	8	中止	10
親子健康教室	33	18	18	中止	中止	9
体組成測定でボディメイク教室（旧女性、メタボ、20代含む）	56	41	41	15	18	16
合計	251	213	192	52	66	93

資料：「小金井市の保健衛生」（令和4年度）※令和4年度の人数は速報値

(単位：人)

栄養集団指導	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元 年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度
栄養講習会	68	83	78	17	39	40

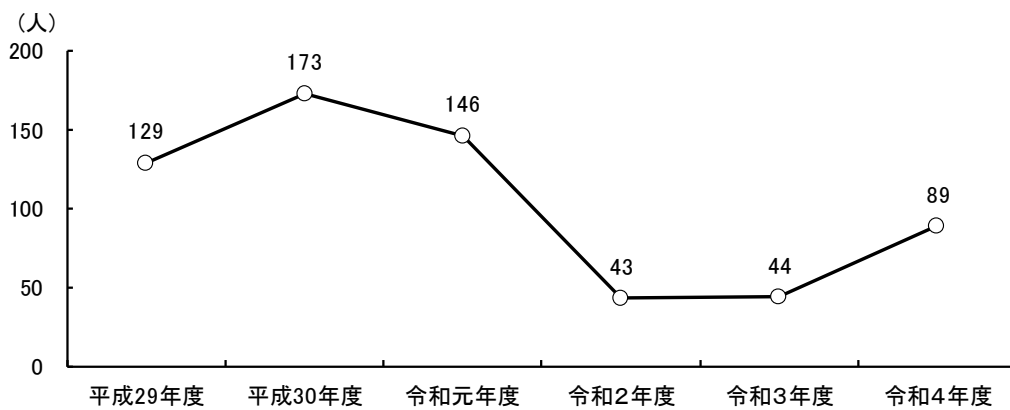
資料：「小金井市の保健衛生」（令和 4 年度）※令和 4 年度の人数は速報値

## ② 健康講演会

健康講演会の参加人数をみると、医科に関する分野は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和 2 年度以降、参加人数が落ち込みましたが、令和 4 年度では増加しています。

歯科に関する分野は、令和 2 年度に増加しましたが、令和 3 年度以降減少しました。

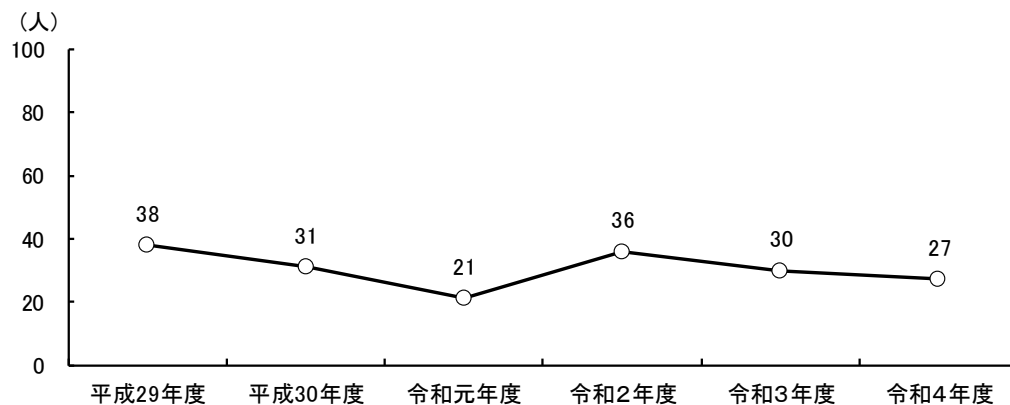
【図表 健康講演会（医科）の参加人数】



資料：「小金井市の保健衛生」（令和 4 年度）

※令和 4 年度の人数は速報値

【図表 健康講演会（歯科）の参加人数】

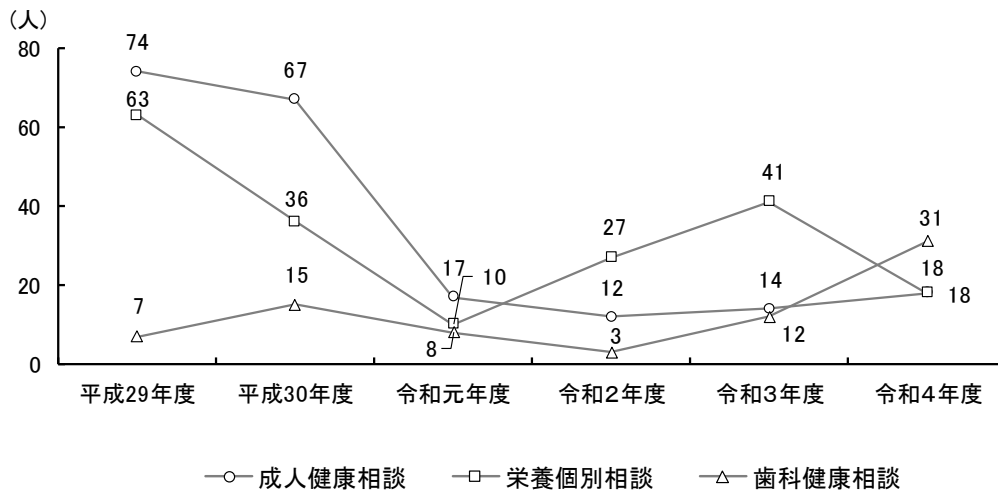


資料：「小金井市の保健衛生」（令和 4 年度）※令和 4 年度の人数は速報値

### ③ 健康相談

健康相談の実施状況をみると、新型コロナウイルス感染症拡大により、令和元年度で減少しています。栄養個別相談は、令和2年度から令和3年度にかけて増加しましたが、その後減少しました。

【図表 健康相談の実施状況】



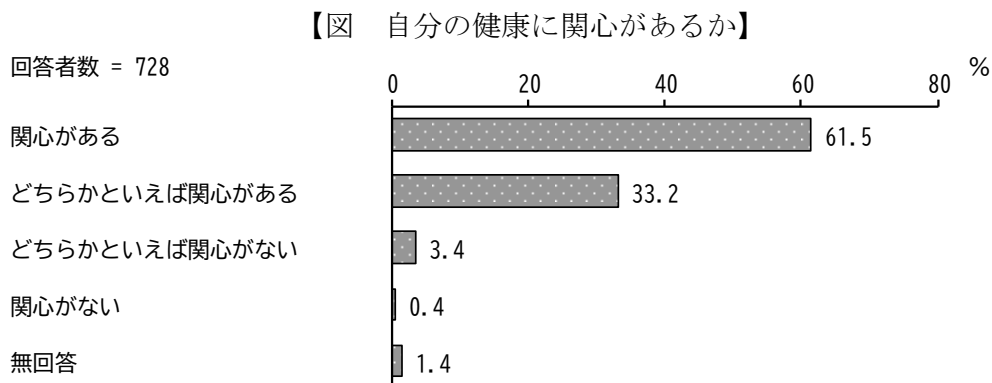
資料：「小金井市の保健衛生」（令和4年度）※令和4年度の人数は速報値

# アンケート調査の結果

## (1) 健診（検診）・生活習慣病予防等について

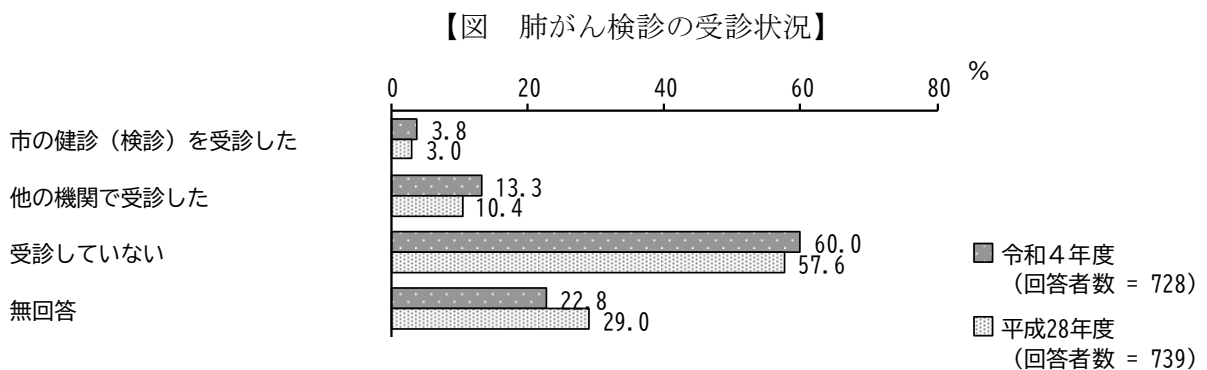
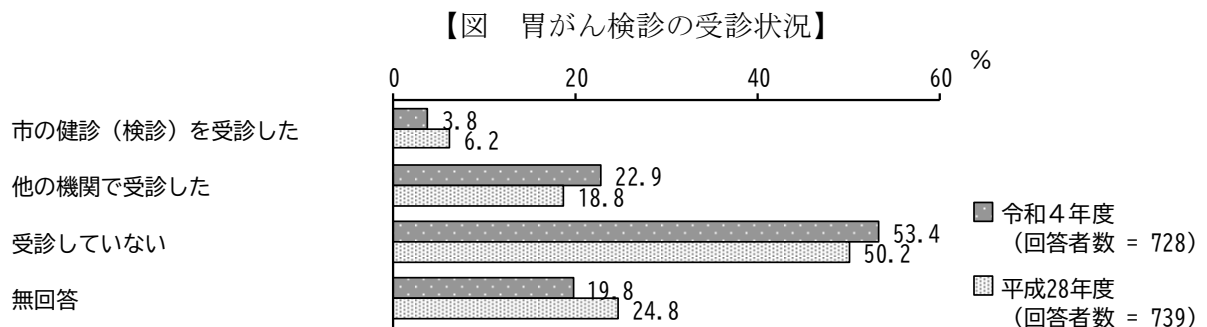
### ① 自分の健康に関心があるか

自分の健康に関心があるかについて、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合は94.7%と高くなっています。

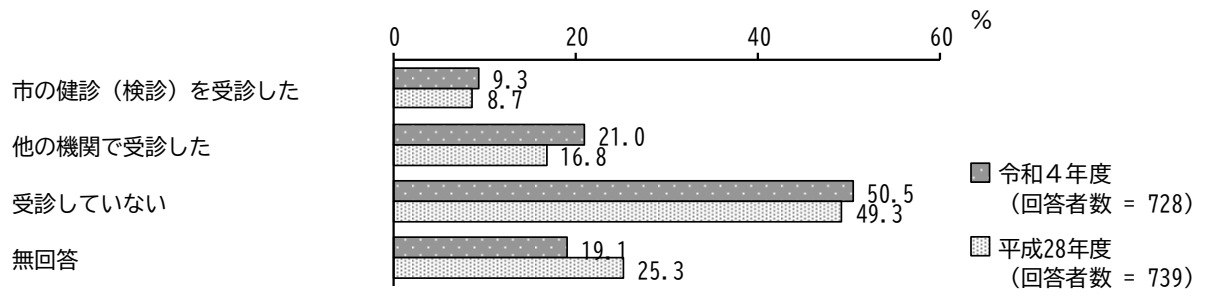


### ② 胃がん検診の受診状況

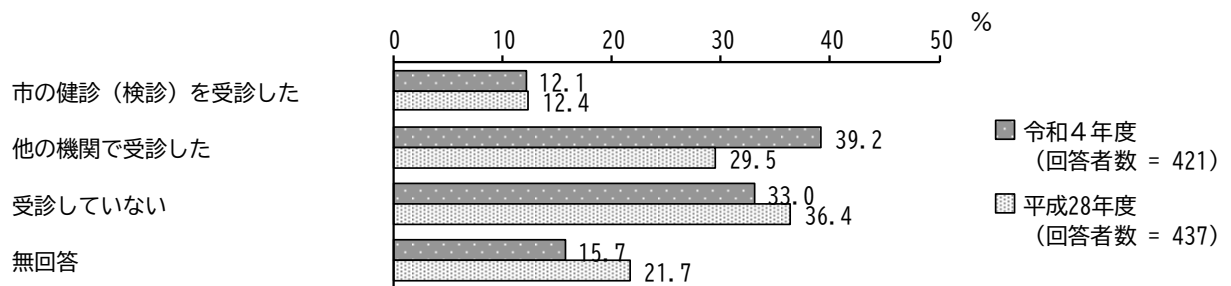
健康に対し関心が高いが、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、骨粗しょう症検診を「受診していない」の割合が高くなっています。



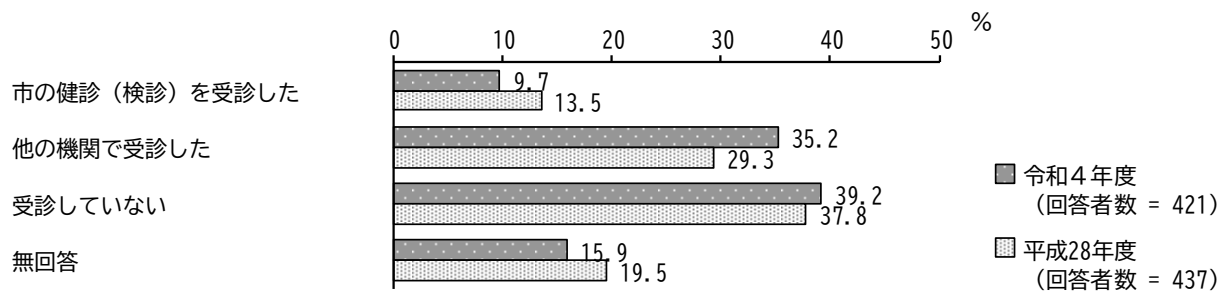
【図 大腸がん検診の受診状況】



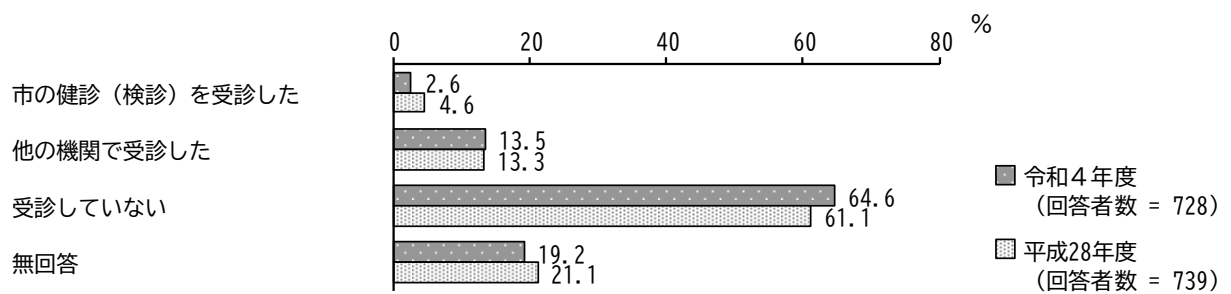
【図 子宮頸がん検診（女性のみ）】



【図 乳がん検診（女性のみ）】



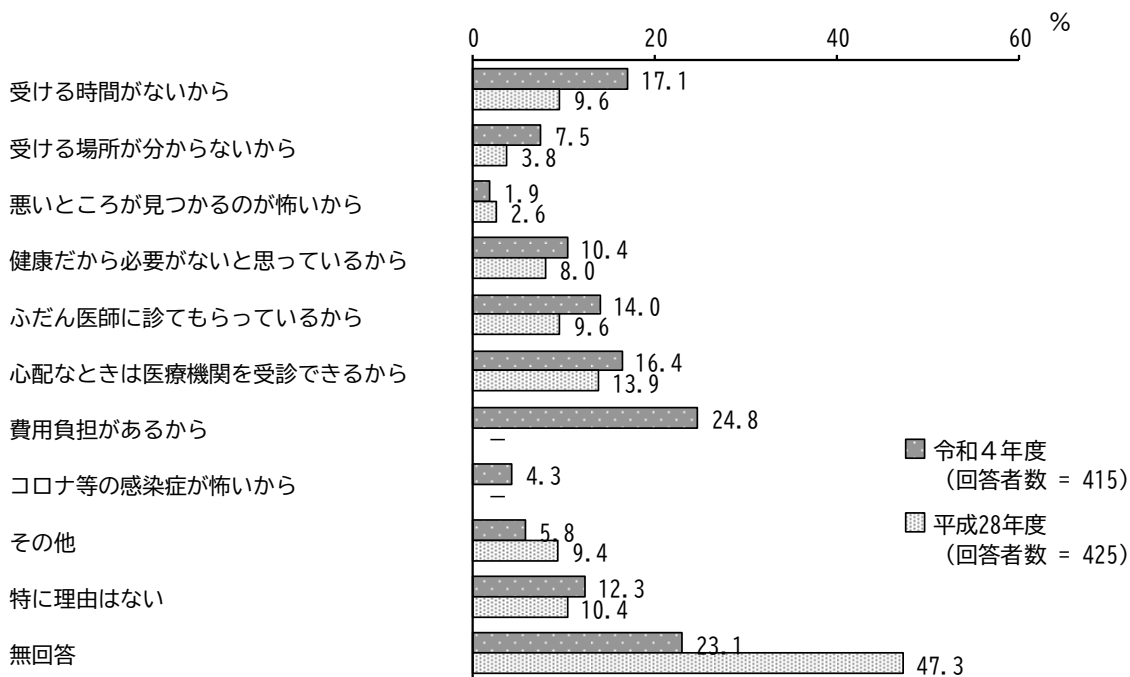
【図 骨粗しょう症検診の受診状況】



### ③ 健康診査、人間ドックを受けていない理由

健康診査、人間ドックを受けていない理由として、「費用負担があるから」の割合が高くなっています。一方で、各種健診（検診）の費用を自分で支払うことについては、「自分で支払う費用が発生するのはやむを得ない」の割合が高いことから、健診を受診している市民と、健診を受けていない市民とで、違いがあることがうかがえます。

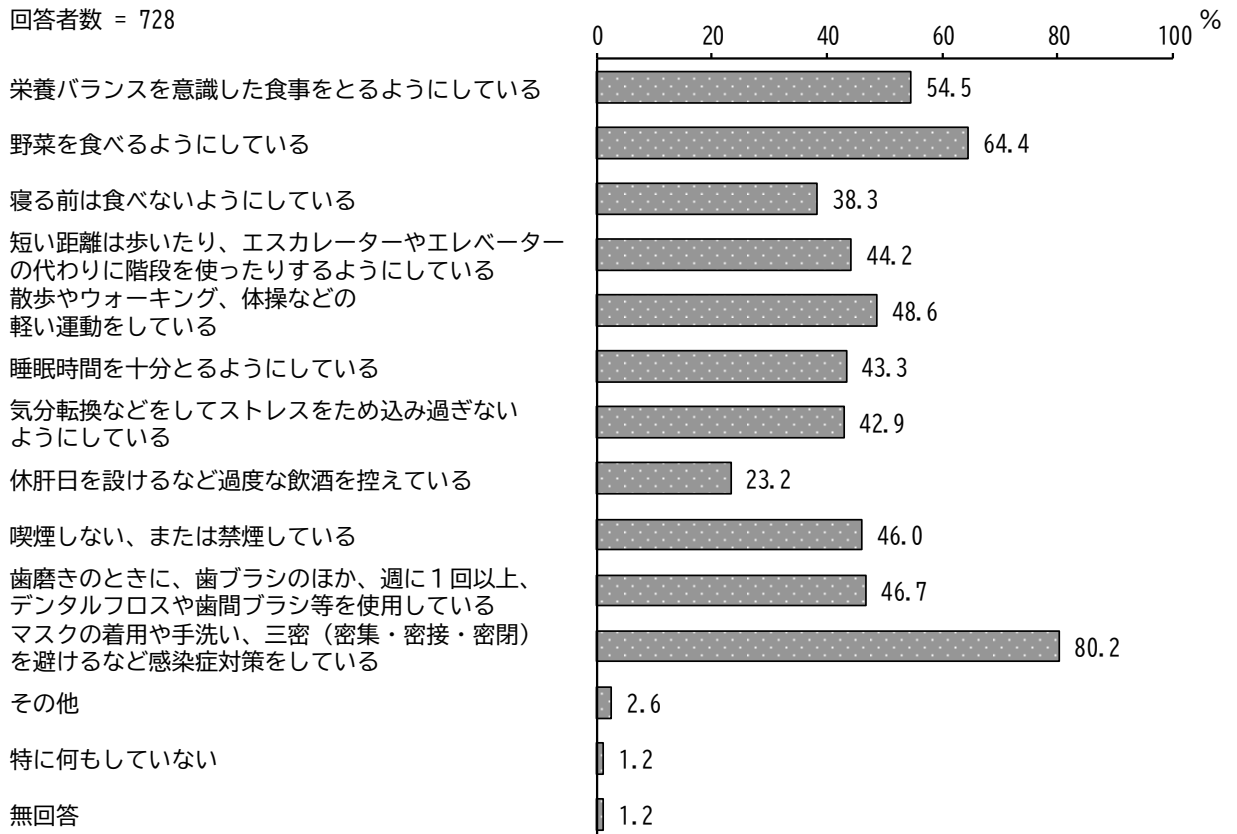
【図 健康診査、人間ドックを受けていない理由】



#### ④ 毎日の生活のなかで実践していること

毎日の生活のなかで実践していることとしては、「マスクの着用や手洗い、三密（密集・密接・密閉）を避けるなど感染症対策をしている」の割合が80.2%と最も高くなっている。また、「野菜を食べるようにしている」、「栄養バランスを意識した食事をするようにしている」などの食生活について気を付けている市民が多いことがうかがえます。

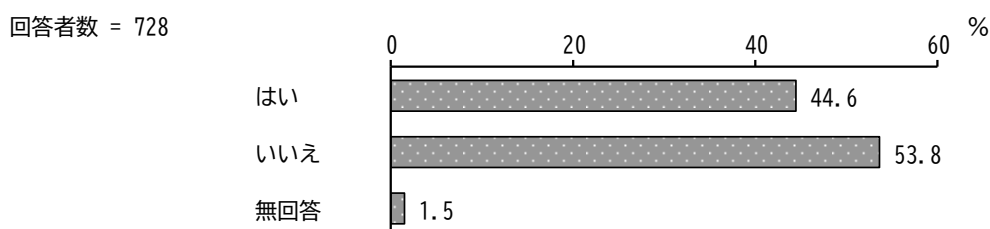
【図 毎日の生活のなかで実践していること】



#### ⑤ 新型コロナウイルス感染症により、こころとからだの健康に影響の有無

新型コロナウイルス感染症の拡大により、こころとからだの健康に影響があった市民の割合は44.6%となっており、「運動など体を動かす機会が減った」、「ストレスを感じるが増えた」、「地域の人との交流が減った」など、様々なところで影響がでていることがうかがえます。

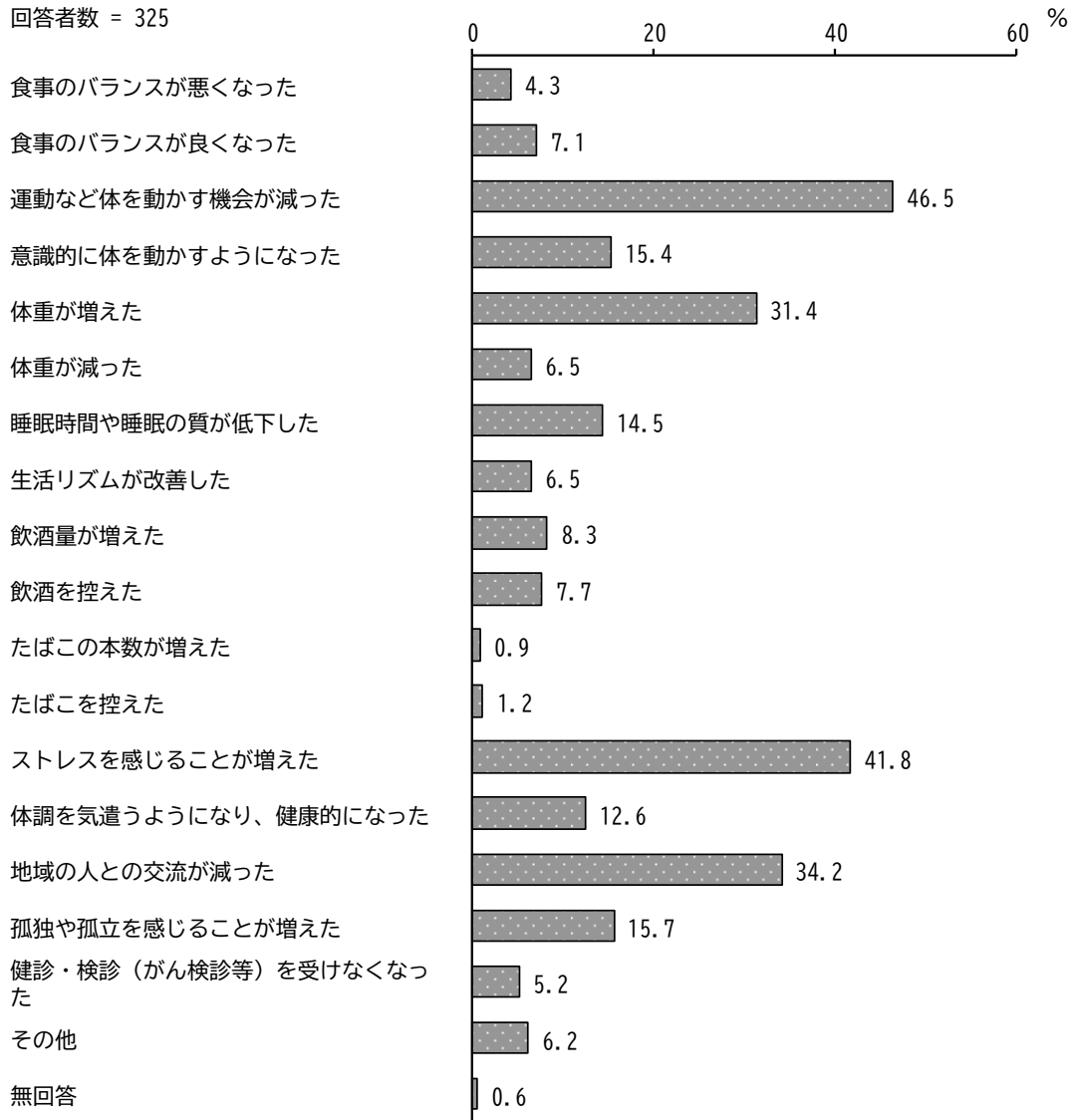
【図 新型コロナウイルス感染症により、こころとからだの健康に影響の有無】





【図 新型コロナウイルス感染症による影響の内容】

回答者数 = 325

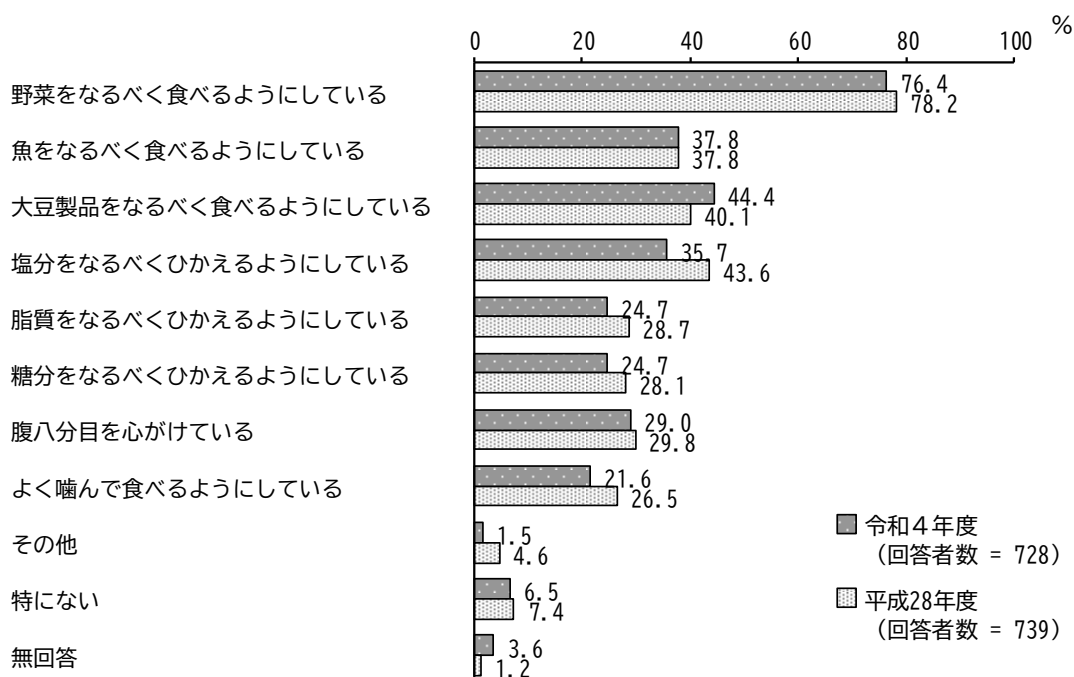


## (2) 栄養・食生活について

### ① 食生活に関して普段意識していること

普段、意識していることとして、「野菜をなるべく食べるようにしている」の割合が最も高く 76.4% となっていますが、普段、実施していることとして、「1日 350g（1日 5皿）以上の野菜を食べる」の割合は 9.8% となっており、なかなか野菜を摂取することが難しいことがうかがえます。

【図 食生活に関して普段意識していること】

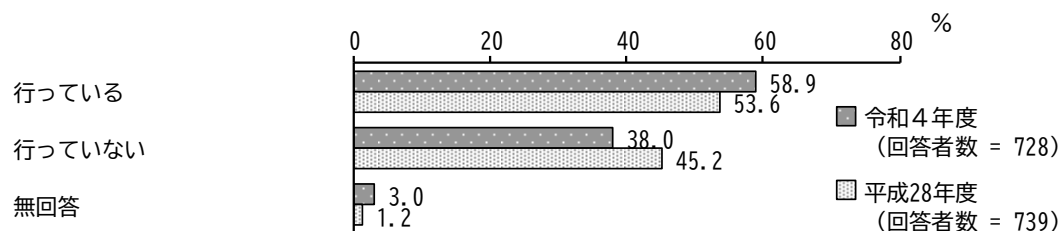


## (3) 運動について

### ① 1日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上行っているか

1日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上「行っている」の割合は 58.9% となっており、その多くが、2年間以上行っています。継続して運動をしており運動習慣が身に付いていることがうかがえます。

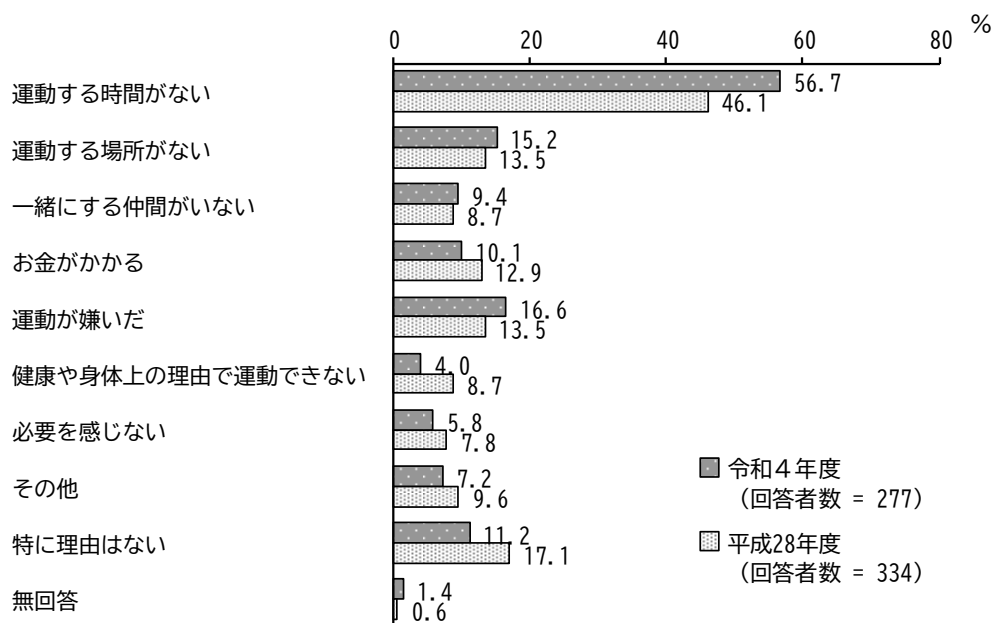
【図 1日に30分以上、身体を動かすことを週2回以上行っているか】



## ② 身体を動かしていない理由

身体を動かしていない理由について、「運動する時間がない」の割合が高くなっています。日常生活の中で、気軽に体を動かすこと（階段を使うなど）を周知していくことが重要です。

【図 身体を動かしていない理由】

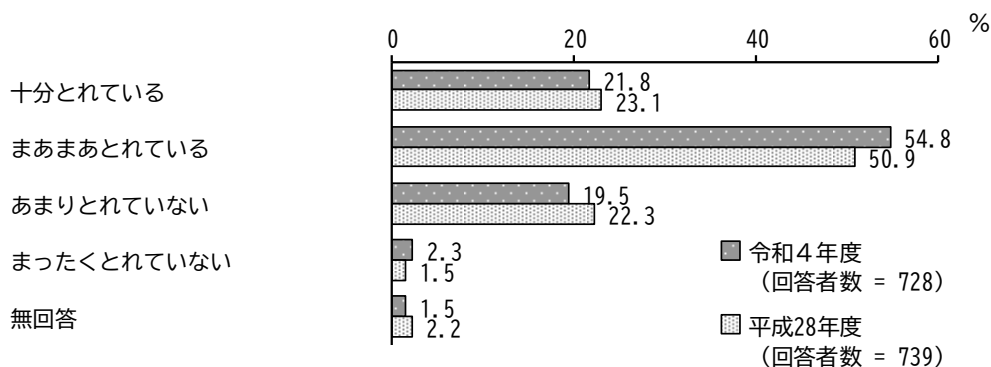


## (4) 休養・睡眠・こころの健康について

### ① 睡眠で休養が十分とれているか

睡眠で休養が十分とれているかについて、「十分とれている」と「まあまあとれている」を合わせた“とれている”の割合は76.6%、「あまりとれていない」と「まったくとれていない」を合わせた“とれていない”の割合は21.8%となっています。

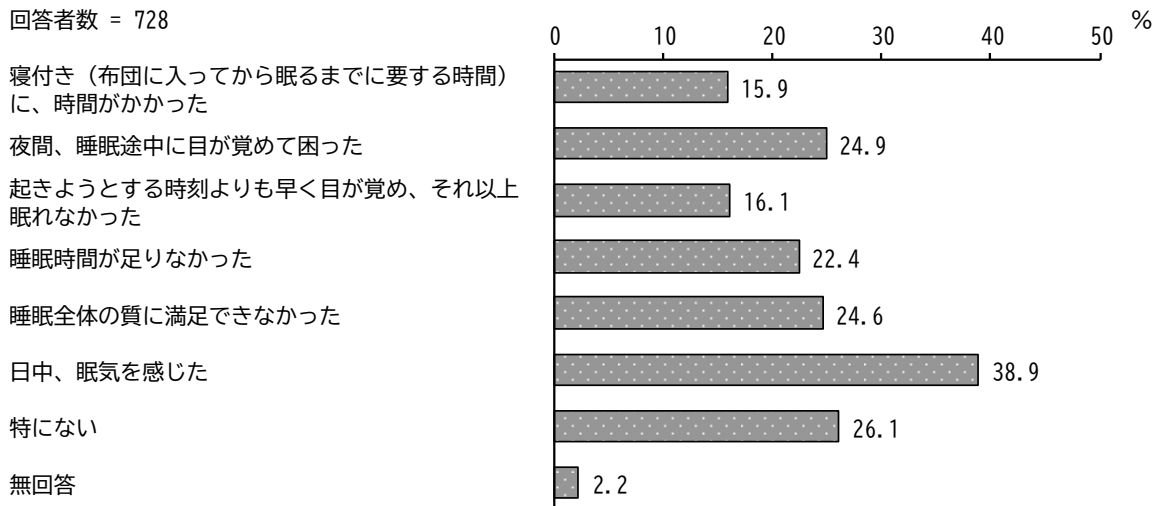
【図 睡眠で休養が十分とれているか】



② 睡眠の質について

睡眠の質について、この1か月間に「特にない」と回答した市民は26.1%となっており、4人に3人は、睡眠に対して、何らかの問題を抱えていることがうかがえます。

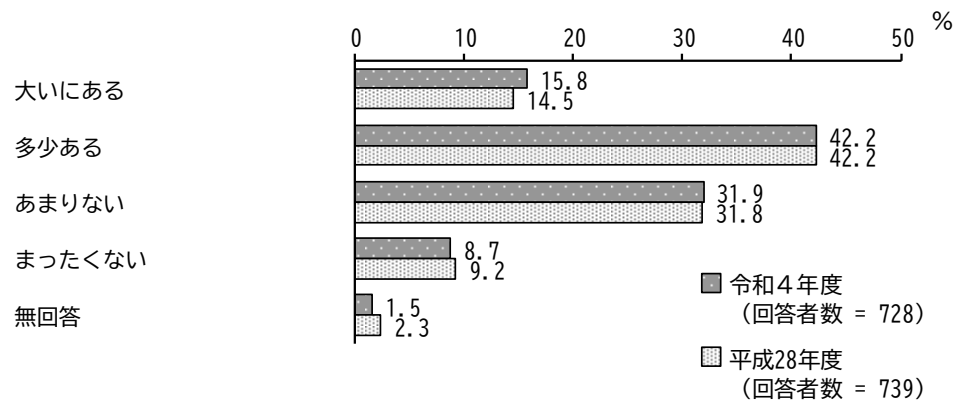
【図 睡眠の質について】



③ この1か月間のストレスの有無について

この1か月間のストレスの有無について、「大いにある」と「多少ある」を合わせた“ある”の割合が58.0%となっています。

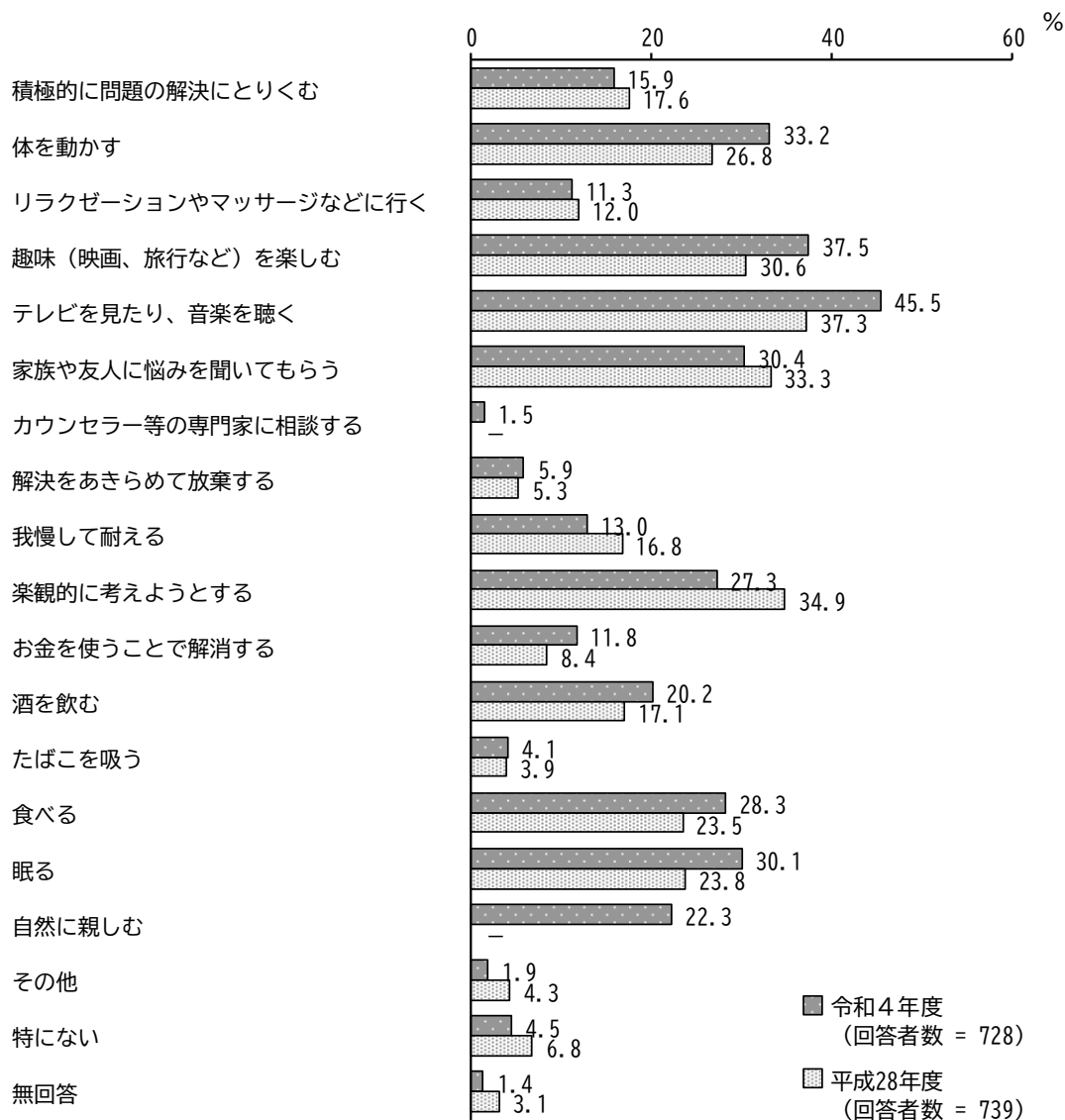
【図 この1か月間のストレスの有無について】



#### ④ ストレスの対処方法について

ストレスの対処方法について、ほとんどの人が何等かの対処方法を持っているが、若干数ではあるが、「特にない」と回答した人もいる。また、悩みやストレスについて、「特に相談していない」と回答した人は、29.7%となっています。

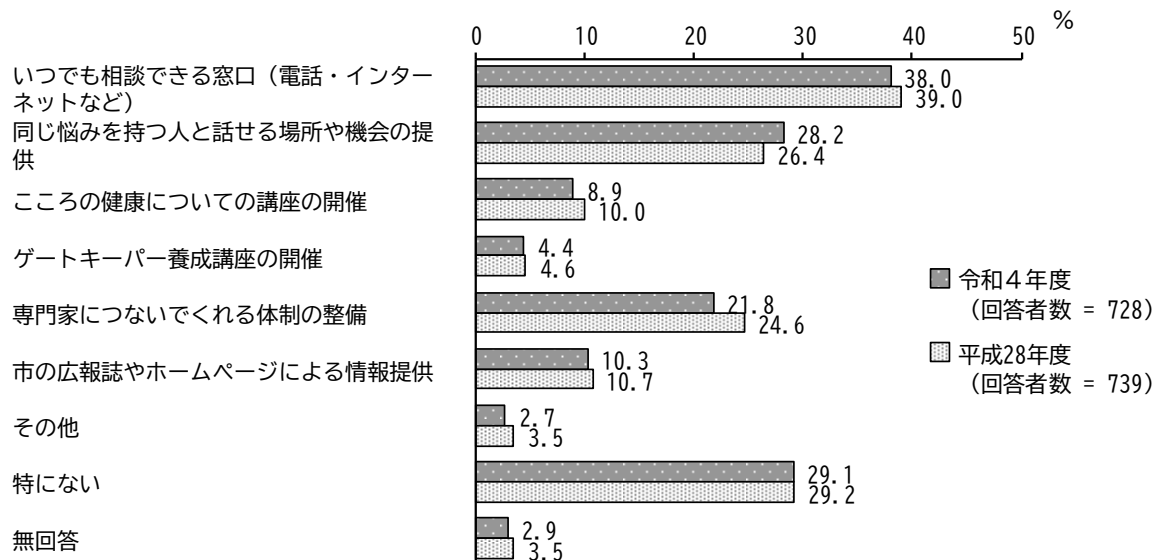
【図 ストレスの対処方法について】



⑤ こころの健康を保つためにどのような機関やしくみについて

こころの健康を保つためにどのような機関やしくみについて、「いつでも相談できる窓口（電話・インターネットなど）」の割合が高くなっています。

【図 こころの健康を保つためにどのような機関やしくみについて】

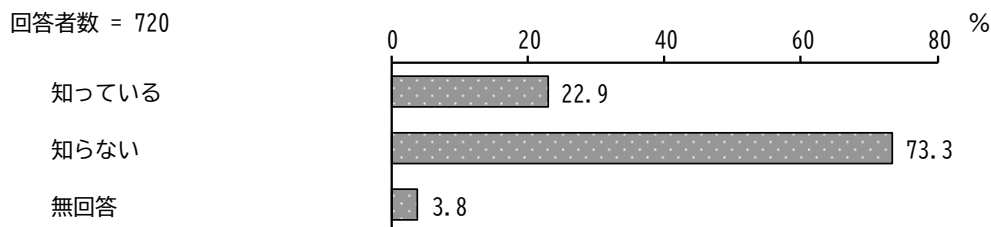


(5) 飲酒・喫煙について

① 適正飲酒量の認知度

適正飲酒量の認知度について、「知らない」の割合が 73.3%と高くなっています。

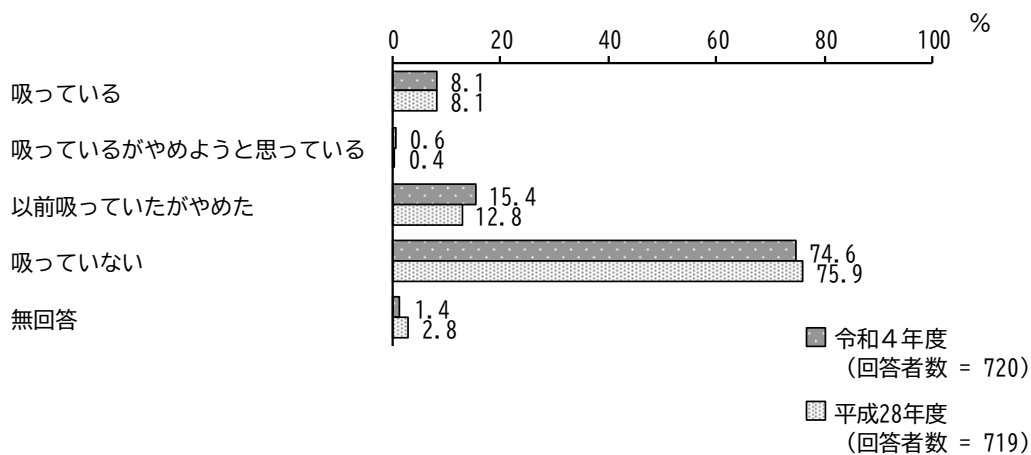
【図 適正飲酒量の認知度】



## ② たばこを現在、吸っている人

たばこを現在、吸っている人の割合は 8.1%となっている。現在、たばこを吸っている人の 86.2%は 10 年以上たばこを吸っていることがうかがえます。

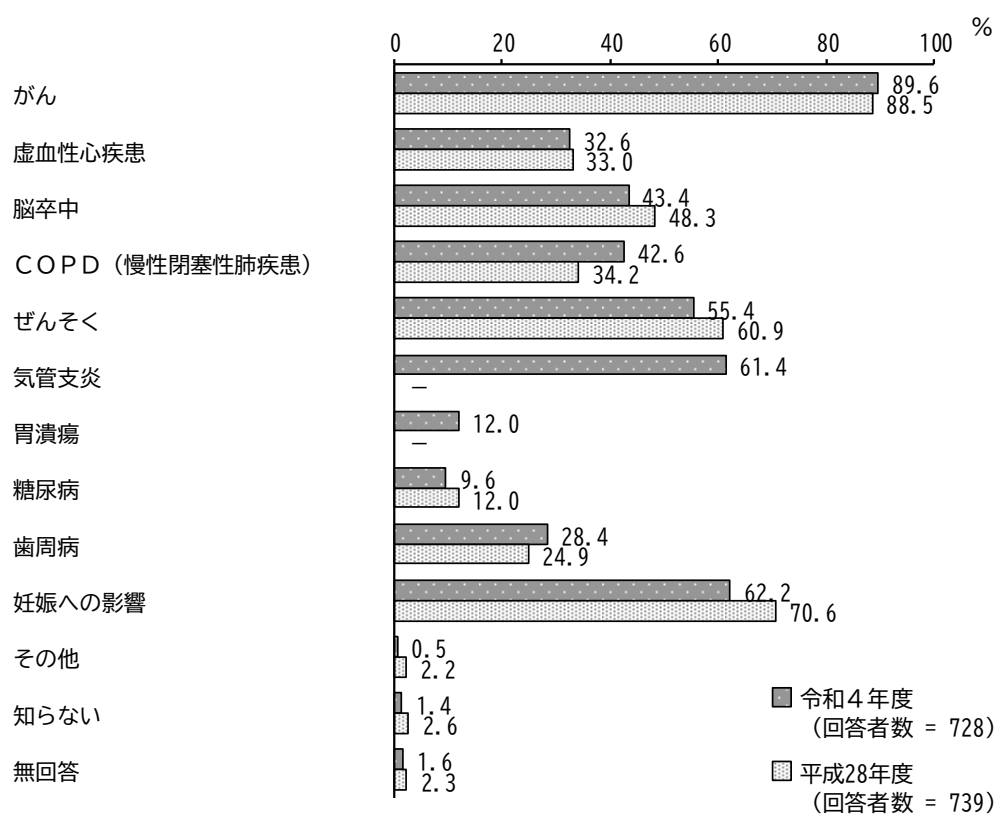
【図 たばこを現在、吸っている人】



## ③ 喫煙が健康に与える影響について

喫煙が健康に与える影響について、「がん」「妊娠への影響」「気管支炎」「ぜんそく」などの割合は高くなっているものの、「胃潰瘍」「糖尿病」「歯周病」などの割合は低くなっています。

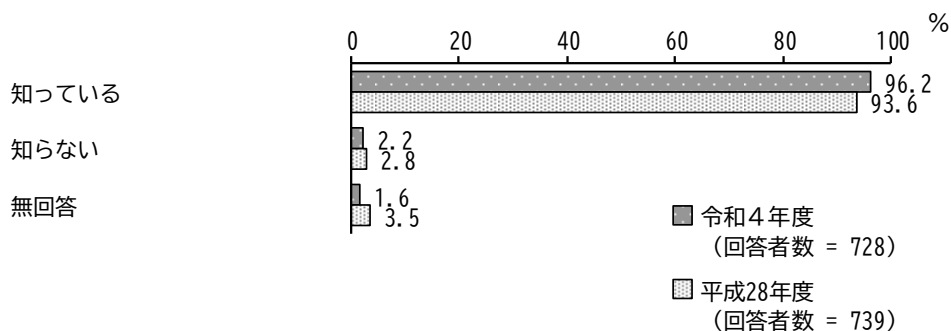
【図 喫煙が健康に与える影響について】



#### ④ 受動喫煙が健康に影響を与えることを知っている人

受動喫煙が健康に影響を与えることを知っている人の割合は 96.2%と高くなっているが、この1年間で受動喫煙を経験した人の割合は 51.6%と高くなっており、経験した場所としては、「路上等」「飲食店（レストラン・喫茶店・居酒屋等）」などの割合が高くなっています。

【図 受動喫煙が健康に影響を与えることを知っている人】

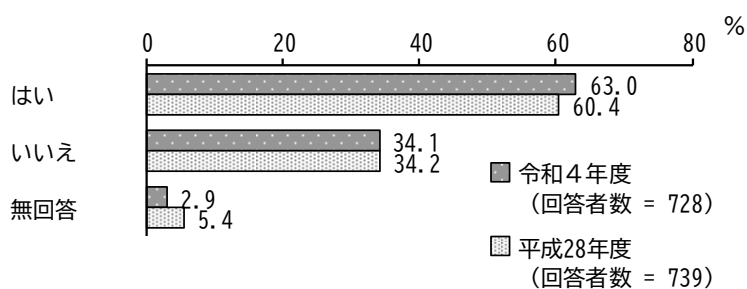


## (6) 歯と口腔の健康について

#### ① 歯周病予防をしている人

歯周病予防をしている人は、63.0%、していない人は 34.1%となっています。

【図 歯周病予防をしている人】

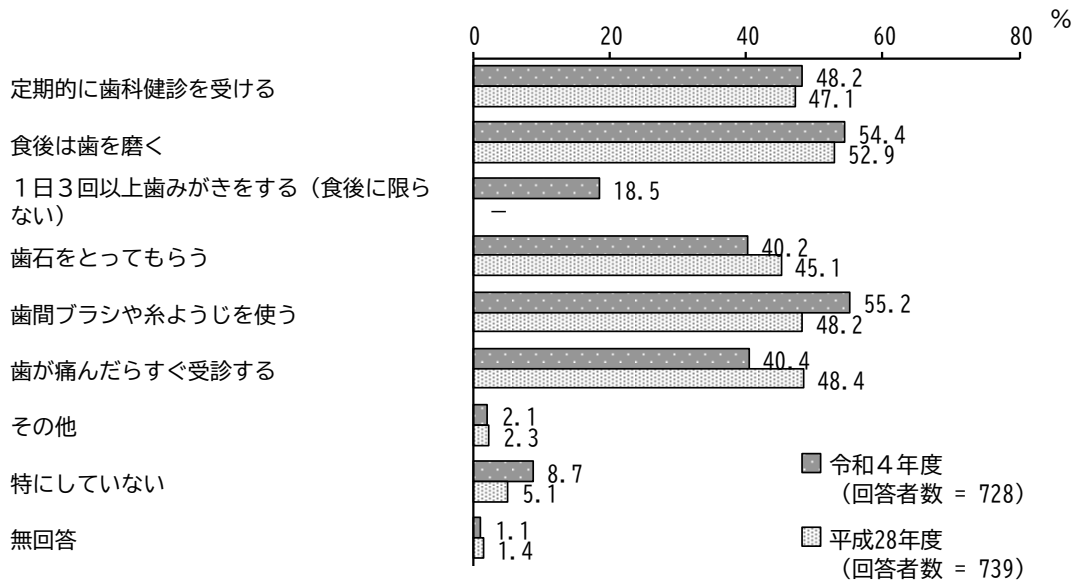




## ② 歯や歯ぐきの健康のためにやっていること

歯や歯ぐきの健康のためにやっていることは、「歯間ブラシや糸ようじを使う」、「食後は歯を磨く」の割合が5割以上と高くなっており、また「定期的に歯科健診を受ける」の割合も48.2%となっています

【図 歯や歯ぐきの健康のためにやっていること】

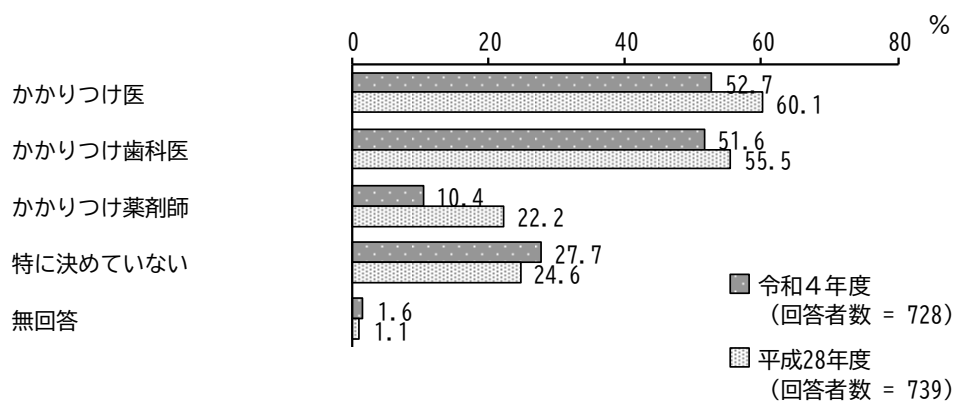


## (7) 医療体制について

### ① 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を決めている人

「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を決めている人の割合は5割以上となっているが、「かかりつけ薬剤師」を決めている人は1割と少なく、また「特に決めていない」人は約3割となっている。

【図 「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を決めている人】

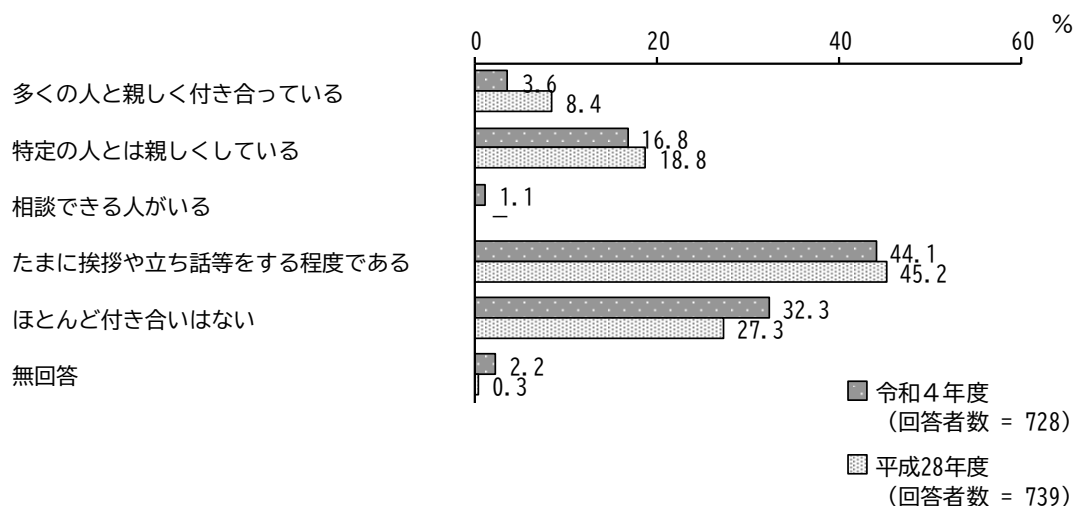


## (1) 地域活動について

### ① 隣近所の人との付き合いの程度

隣近所の人との付き合いの程度は、「たまに挨拶や立ち話等をする程度である」、「ほとんど付き合いはない」の割合が高く、近所づきあいの希薄化がうかがえます。

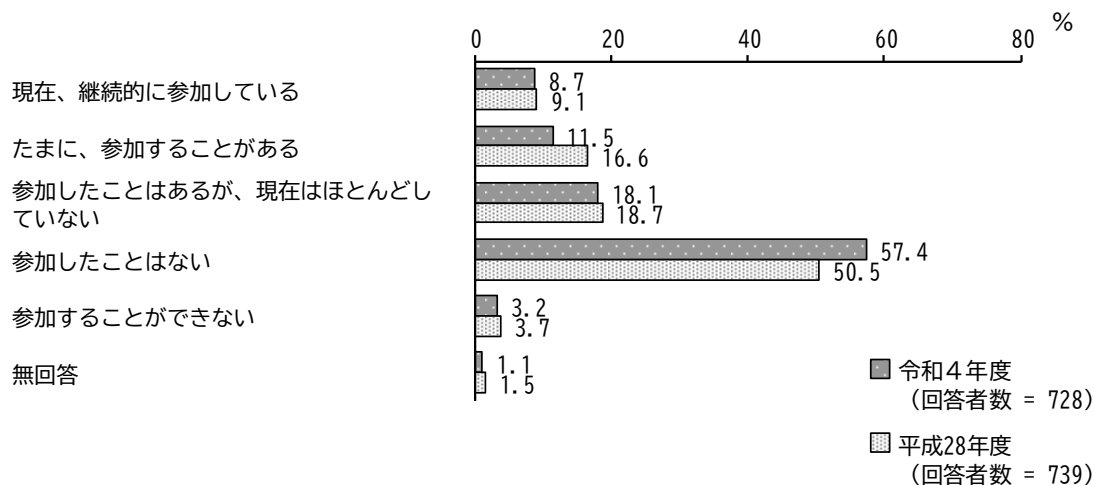
【図 隣近所の人との付き合いの程度】



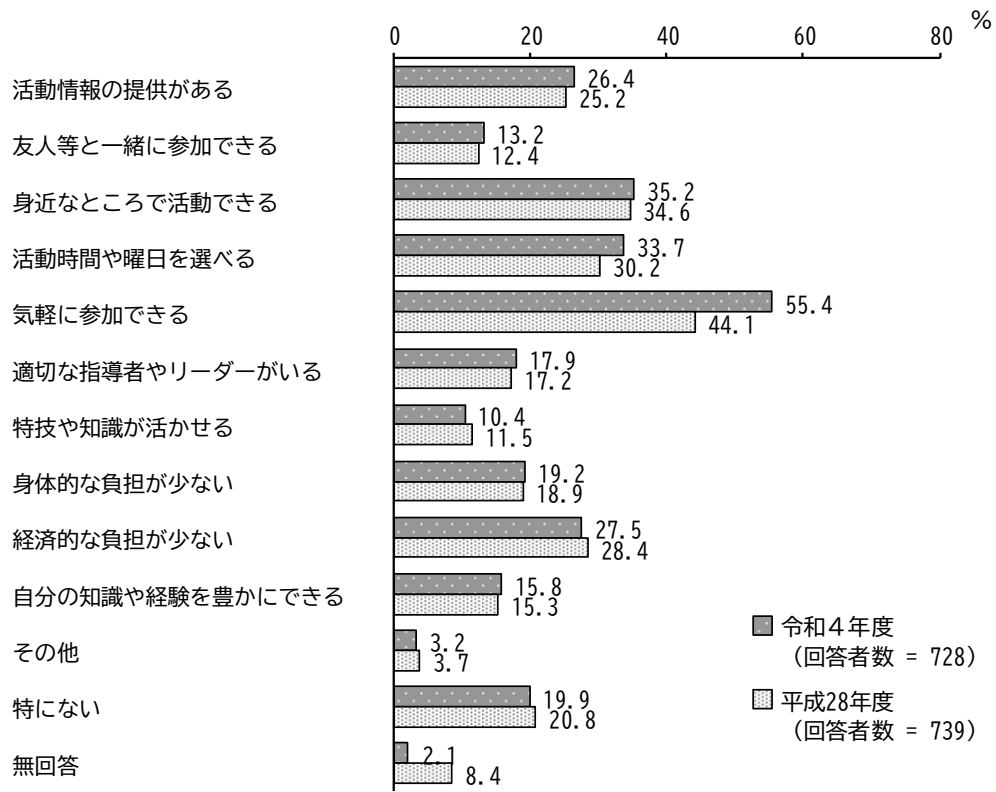
### ② 地域や住人による活動の参加状況と参加する条件

地域や住人による活動についても、「参加したことがない」の割合が約6割となっています。地域や住民による活動に参加する条件として、「気軽に参加できる」「身近なところで活動できる」の割合が高くなっています。

【図 地域や住人による活動の参加状況】



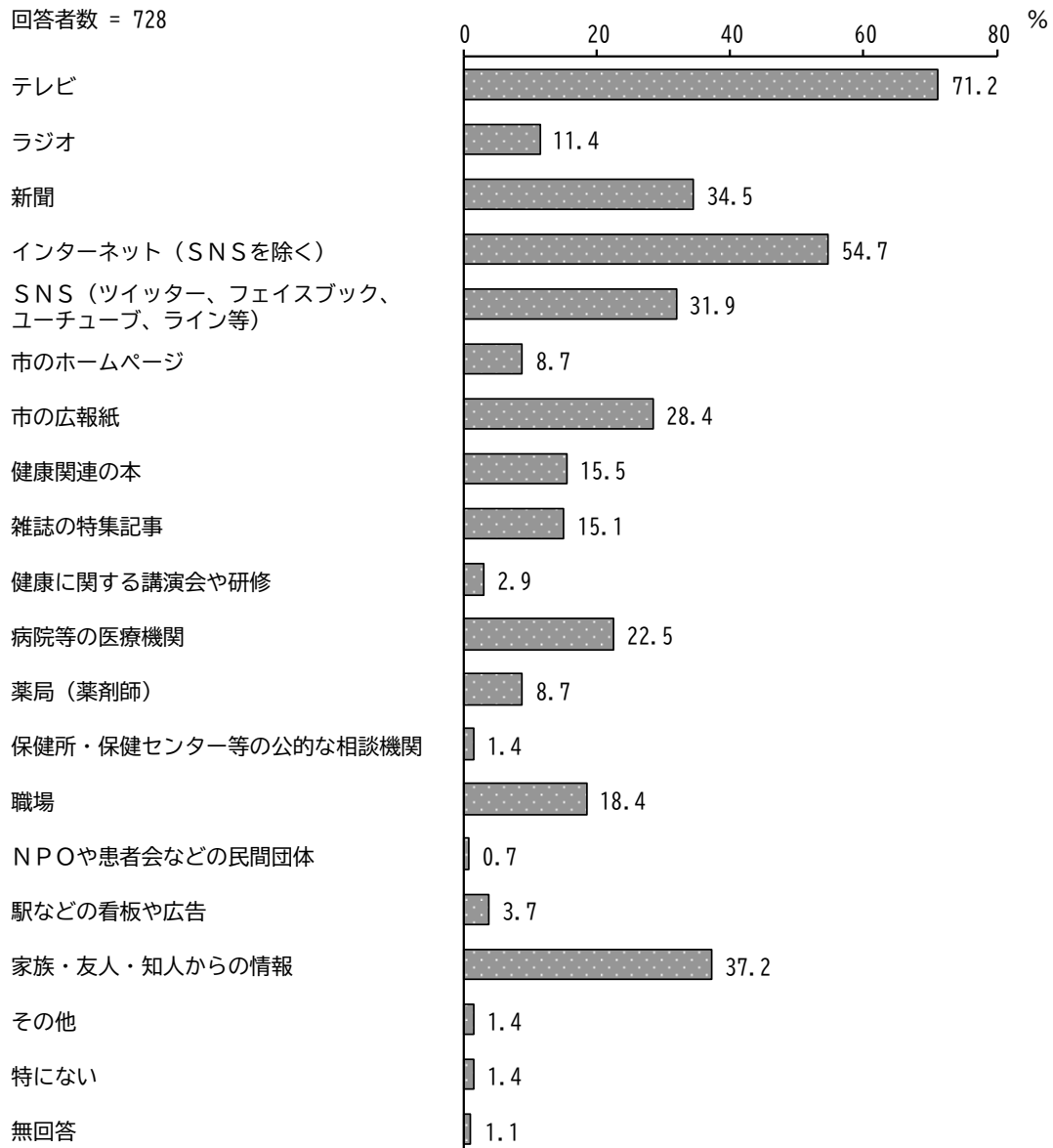
【図 地域や住民による活動に参加する条件】



### ③ 健康に関する情報の入手方法

健康に関する情報の入手方法について、「テレビ」の割合が71.2%と最も高く、次いで「インターネット（SNSを除く）」「家族・友人・知人からの情報」「新聞」などの割合も高くなっており、様々な媒体を活用した情報発信が重要であることがうかがえます。

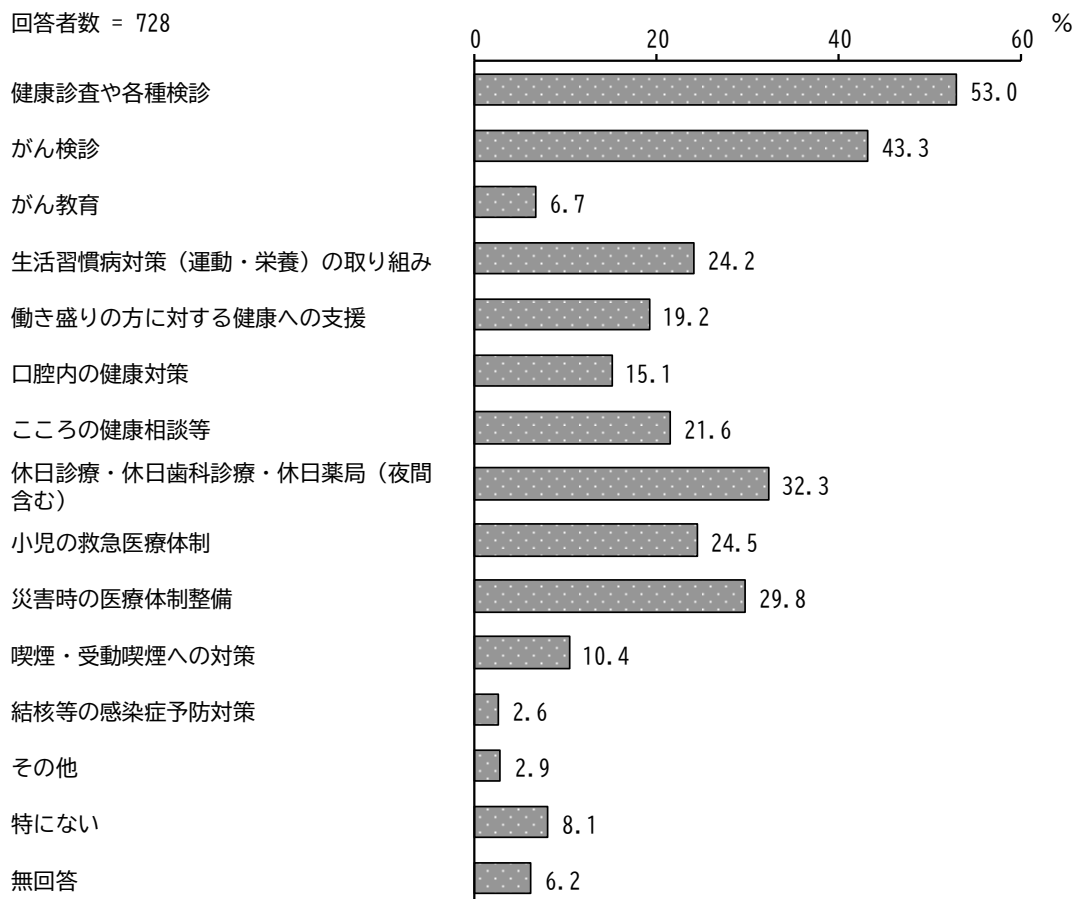
【図 健康に関する情報の入手方法】



#### ④ 市の保健医療対策で充実していくべきこと

市の保健医療対策で充実していくべきこととして、「健康診査や各種検診」、「がん検診」の割合が高い。胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、骨粗しょう症検診などを受診している市民が少ないことから、健診・検診の充実を行っていくことが重要であることがうかがえます。

【図 市の保健医療対策で充実していくべきこと】



# 現計画で使用している数値目標と現状

前計画に定められた令和 5 年度において達成すべき数値目標について、現状数値から評価をしました。

## (1) がん検診の推進

指標		対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 <sup>※3</sup> 令和 4 年度	評価
がん検診 受診率 (健康課)	胃がん検診 X線	40 歳以上	4.7% <sup>※1</sup>	50.0%以上 <sup>※2</sup>	2.0%	C
	胃がん検診内視鏡	50 歳以上			4.0%	—
	肺がん検診	40 歳以上	3.2%	50.0%以上 <sup>※2</sup>	1.5%	C
	大腸がん検診	40 歳以上	17.5%	50.0%以上 <sup>※2</sup>	13.1%	C
	子宮頸がん検診	20 歳以上の 女性	14.2%	50.0%以上 <sup>※2</sup>	15.7%	C
	乳がん検診	40 歳以上の 女性	17.1%	50.0%以上 <sup>※2</sup>	17.6%	C

※1 国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき、40 歳以上の受診率としました。

※2 国の「がん対策推進基本計画（第 3 期）」（平成 29 年 10 月）の目標値と同じ値としました。

※3 令和 4 年度の数値は速報値です。

## (2) 糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 <sup>※2</sup> 令和 4 年度	評価
特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	55.1%	60.0% <sup>※1</sup> 国指針	48.2%	-
特定健康診査後の保健指導実 施率 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	15.8%	60.0% <sup>※1</sup> 国指針	11.6%	-

※1 厚生労働省「特定健康診査等実施計画作成の手引き」の目標値と同じ値としました。

※2 令和 4 年度の数値は速報値です。

## (3) 栄養・食生活支援

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
朝食を食べる人の割合 (資料： 平成 28 年度アンケート調査)	18 歳以上の 男性	67.9%	100%に 近づける	61.0%	C
	18 歳以上の 女性	78.5%		71.1%	C
栄養のバランスを考えている 人の割合 (主食と主菜と副菜 を揃える等) (資料：平成 28 年 度アンケート調査)	18 歳以上の 男性	37.2%	増やす (60.0%以上)	36.3%	C
	18 歳以上の 女性	61.8%		56.1%	C

※1 「第 3 次小金井市食育推進計画」の「取組の指標」に基づき設定しました。

## (4) 身体活動・運動支援

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
日頃なんらかの運動をしてい る人の割合 (資料：平成 28 年度アンケ ート調査)	18 歳以上の 男性	56.7%	65.0%以上 <sup>※1</sup>	61.3%	B
	18 歳以上の 女性	50.8%		57.0%	B

※1 「小金井市スポーツ推進計画」の「小金井市民のスポーツ実施率 (成人で週 1～2 回以上スポーツを実施した 割合)」の目標 (平成 32 年度) 65.0%を参考に設定しました

## (5) 休養・こころの健康づくり

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
睡眠での休養が十分とれている人の割合 (資料:平成 28 年度アンケート調査)	18 歳以上の男性	26.4%	30.0%	22.3%	C
	18 歳以上の女性	21.7%	25.0%	21.5%	C

## (6) 飲酒対策・禁煙の推進

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
お酒を毎日飲む(休肝日のない)人の割合 (資料:平成 28 年度アンケート調査)	20 歳以上の市民	22.8%	15.0%	15.1%	B
たばこを吸っている人の割合 (資料:平成 28 年度アンケート調査)	20 歳以上の市民	15.3%	12.0%* 国指針	8.6%	A

※ 厚生労働省「健康日本 21 (第二次)」の平成 34 年度目標値と同じ値としました

## (7) 歯と口腔の健康づくり

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
自分の歯が「20 本以上」ある人の割合 (資料:成人歯科健診受診者の結果)	80 歳の市民	77.3%	85.0%	82.0%*	B
かかりつけ歯科医がいる人の割合 (資料:平成 28 年度アンケート調査)	18 歳以上の市民	55.5%	60.0%	51.6%	C

※ 令和 4 年度の数値は速報値です



## (8) 医療体制の充実

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
かかりつけ医がいる人の割合 (資料:平成 28 年度アンケート調査)	20 歳以上の 市民	60.1%	65.0%	52.7%	C

## (9) 健康づくり環境の充実

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
スポーツ教室・スポーツ大会 の参加者数 (資料:小金井しあわせプラン(第 4 次基本構想・後期基本計画))	全市民	15,440 人 (平成 27 年) (実数)	21,200 人 <sup>※1</sup> (実数)	1,603 人	C

※1 「第 3 次小金井市生涯学習推進計画」に基づき、令和 2 年度の目標人数と同数としました。

## 小金井市健康増進計画 課題シート

### 基本目標1 「生活習慣病の発症予防・重症化予防」についての課題

基本施策	<p>○がん検診の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんの早期発見、早期治療ができるよう、がん検診の充実やがんに関する情報の普及啓発に努めます。</li> </ul> <p>○糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の予防と重症化を予防できるように、各種健康診査の実施や健康づくりに関する情報の普及啓発に努めます。</li> </ul>
------	---

現在の取り組み ・評価	<table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>対象</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標 令和 5 年度</th> <th>現状 令和 4 年度 (速報値)</th> <th>評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="6">がん検診 受診率 (健康課)</td> <td>胃がん検診 X線</td> <td>40 歳以上</td> <td>4.7%※1</td> <td>50.0%以上※2</td> <td>2.0%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>胃がん検診 内視鏡</td> <td>50 歳以上</td> <td></td> <td></td> <td>4.0%</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>肺がん検診</td> <td>40 歳以上</td> <td>3.2%</td> <td>50.0%以上※2</td> <td>1.5%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>大腸がん検診</td> <td>40 歳以上</td> <td>17.5%</td> <td>50.0%以上※2</td> <td>13.1%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>子宮頸がん検診</td> <td>20 歳以上の 女性</td> <td>14.2%</td> <td>50.0%以上※2</td> <td>15.7%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>乳がん検診</td> <td>40 歳以上の 女性</td> <td>17.1%</td> <td>50.0%以上※2</td> <td>17.6%</td> <td>C</td> </tr> </tbody> </table> <p>・全てのがん検診申込みにおいて電子申請による申込みを実現しました。</p> <p>・令和 2 年度から、胃がん検診において、従来の胃部エックス線検査に加えて、胃部内視鏡検査を導入しました。</p> <p>・住民税非課税世帯の方を対象に、検診前の事前申請により「がん検診自己負担金証明書」を発行し、無料で受診できるようにしました。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>対象</th> <th>平成 28 年度</th> <th>目標 令和 5 年度</th> <th>現状 令和 4 年度 (速報値)</th> <th>評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)</td> <td>40～74 歳の 市国民健康 保険加入者</td> <td>55.1%</td> <td>60.0%※ 国指針</td> <td>48.2%</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>特定健康診査後の保健指導実 施率 (資料：保険年金課)</td> <td>40～74 歳の 市国民健康 保険加入者</td> <td>15.8%</td> <td>60.0%※ 国指針</td> <td>未確定</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table> <p>・平成 30 年度から 40 歳代に対して健康年齢を表示した受診勧奨通知を送付しました。</p> <p>・令和元年度からは、保健指導の際に健康教室・ヨガ教室などを同時開催することにより、実施率の向上を図りました。</p> <p>・令和 2 年度途中より、オンライン面談を導入し、参加しやすい環境づくりを整備することで受診率は向上しました。</p>	指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度 (速報値)	評価	がん検診 受診率 (健康課)	胃がん検診 X線	40 歳以上	4.7%※1	50.0%以上※2	2.0%	C	胃がん検診 内視鏡	50 歳以上			4.0%	—	肺がん検診	40 歳以上	3.2%	50.0%以上※2	1.5%	C	大腸がん検診	40 歳以上	17.5%	50.0%以上※2	13.1%	C	子宮頸がん検診	20 歳以上の 女性	14.2%	50.0%以上※2	15.7%	C	乳がん検診	40 歳以上の 女性	17.1%	50.0%以上※2	17.6%	C	指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度 (速報値)	評価	特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	55.1%	60.0%※ 国指針	48.2%	—	特定健康診査後の保健指導実 施率 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	15.8%	60.0%※ 国指針	未確定	—
指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度 (速報値)	評価																																																									
がん検診 受診率 (健康課)	胃がん検診 X線	40 歳以上	4.7%※1	50.0%以上※2	2.0%	C																																																								
	胃がん検診 内視鏡	50 歳以上			4.0%	—																																																								
	肺がん検診	40 歳以上	3.2%	50.0%以上※2	1.5%	C																																																								
	大腸がん検診	40 歳以上	17.5%	50.0%以上※2	13.1%	C																																																								
	子宮頸がん検診	20 歳以上の 女性	14.2%	50.0%以上※2	15.7%	C																																																								
	乳がん検診	40 歳以上の 女性	17.1%	50.0%以上※2	17.6%	C																																																								
指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度 (速報値)	評価																																																									
特定健康診査の受診者の割合 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	55.1%	60.0%※ 国指針	48.2%	—																																																									
特定健康診査後の保健指導実 施率 (資料：保険年金課)	40～74 歳の 市国民健康 保険加入者	15.8%	60.0%※ 国指針	未確定	—																																																									

次期計画に向けた  
課題

○がん検診の推進

【現状】

- ・主要疾病死亡率をみると、「がんなどの悪性新生物」が約3割と高くなっています。
- ・各種がん健診については、低い受診率で推移しており、国の目標値を大きく下回る状況が続いています。
- ・すべてのがん検診の受診率は平成28年度の受診率より低くなっています。
- ・自分の健康に関心があるかについて、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた“関心がある”の割合は94.7%と高いにもかかわらず、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診を「受診していない」の割合が高くなっています。

【課題】

- ・各種がん健診の受診率向上のために、今までのやり方（受診しやすい環境づくり）や見せ方（勧奨方法など）を改善する必要があります。
- ・がんに関する情報の普及啓発とともに、がん患者への支援を実施する必要があります。

○糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

【現状】

- ・骨粗しょう症検診を「受診していない」の割合が高くなっています。
- ・特定健康診査の受診率については、国も目標値60%を達成していないが、令和2年度（コロナ禍）を除き、53～55%で推移しています。
- ・保健指導実施率については、年度によってバラツキはあるが、国の目標値を大きく下回る状況が続いています。
- ・成人健康相談の実施状況をみると、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和元年度以降低い水準となっています。
- ・健康講演会の参加人数をみると、医科に関する分野は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年度以降、参加人数が落ち込みましたが、令和4年度では増加しています。

【課題】

- ・特定健診受診率向上のため、今後は地区別の受診率を分析し、低い地区に重点的にアプローチするなど更なる受診率向上策を検討する必要があります。
- ・保健指導未利用者への個別勧奨を強化する必要があり、引き続き、文書・電話による個別勧奨を行う必要があります。

## 基本目標2「生活習慣の改善」についての課題

基本施策	<p>○栄養・食生活支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「食」を通じて健康の保持・増進を図り、生涯を通じ、健やかな生活を送ることができるように、望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実や食育に関する取り組みを推進します。</li> </ul> <p>○身体活動・運動支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身体活動・運動の意義を理解し、身近にできる運動や体操を日常生活に取り入れることで、健康づくりに理想的とされる身体活動量を確保できるように、望ましい身体活動に関する情報提供の充実に努めます。</li> </ul> <p>○休養・こころの健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠や趣味の活動などを通じて適切な休養を取ることでストレスと上手につき合うことができ、心身の健康を保てるように、休養に関する情報提供の充実やこころの健康についての知識の普及啓発に努めます。</li> </ul> <p>○飲酒対策・禁煙の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒や禁煙が及ぼす健康への影響を正しく理解し、より健康的な行動に結びつくように、飲酒に関する取り組みと禁煙に関する取り組みを推進します。</li> </ul> <p>○歯と口腔の健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生涯を通じ自分の歯で過ごし、歯と口腔の健康を維持するために、歯科健康診査や相談の充実を図るとともに、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実を図ります。</li> </ul>
------	---

現在の取り組み ・評価	<table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>対象</th> <th>平成28年度</th> <th>目標 令和5年度</th> <th>現状 令和4年度</th> <th>評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">朝食を食べる人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）</td> <td>18歳以上の男性</td> <td>67.9%</td> <td rowspan="2">100%に近づける</td> <td>61.0%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>18歳以上の女性</td> <td>78.5%</td> <td>71.1%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">栄養のバランスを考えている人の割合（主食と主菜と副菜を揃える等）（資料：平成28年度アンケート調査）</td> <td>18歳以上の男性</td> <td>37.2%</td> <td rowspan="2">増やす（60.0%以上）</td> <td>36.3%</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>18歳以上の女性</td> <td>61.8%</td> <td>56.1%</td> <td>C</td> </tr> </tbody> </table> <p>・栄養講習会、健康づくりフォローアップ教室などで、食事バランスガイドを使用してバランスのよい食事のとり方について講義を行いました。</p> <p>・多摩府中保健所が制作した学生向けの朝食の大切さを伝える動画を市ホームページに掲載しました。</p>	指標	対象	平成28年度	目標 令和5年度	現状 令和4年度	評価	朝食を食べる人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	67.9%	100%に近づける	61.0%	C	18歳以上の女性	78.5%	71.1%	C	栄養のバランスを考えている人の割合（主食と主菜と副菜を揃える等）（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	37.2%	増やす（60.0%以上）	36.3%	C	18歳以上の女性	61.8%	56.1%	C
	指標	対象	平成28年度	目標 令和5年度	現状 令和4年度	評価																					
朝食を食べる人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	67.9%	100%に近づける	61.0%	C																						
	18歳以上の女性	78.5%		71.1%	C																						
栄養のバランスを考えている人の割合（主食と主菜と副菜を揃える等）（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	37.2%	増やす（60.0%以上）	36.3%	C																						
	18歳以上の女性	61.8%		56.1%	C																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>指標</th> <th>対象</th> <th>平成28年度</th> <th>目標 令和5年度</th> <th>現状 令和4年度</th> <th>評価</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">日頃なんらかの運動をしている人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）</td> <td>18歳以上の男性</td> <td>56.7%</td> <td rowspan="2">65.0%以上※1</td> <td>61.3%</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>18歳以上の女性</td> <td>50.8%</td> <td>57.0%</td> <td>B</td> </tr> </tbody> </table> <p>・健康づくりフォローアップ教室で、年齢を問わず取り入れやすい運動や体操の実技を行いました。</p>	指標	対象	平成28年度	目標 令和5年度	現状 令和4年度	評価	日頃なんらかの運動をしている人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	56.7%	65.0%以上※1	61.3%	B	18歳以上の女性	50.8%	57.0%	B										
指標	対象	平成28年度	目標 令和5年度	現状 令和4年度	評価																						
日頃なんらかの運動をしている人の割合（資料：平成28年度アンケート調査）	18歳以上の男性	56.7%	65.0%以上※1	61.3%	B																						
	18歳以上の女性	50.8%		57.0%	B																						

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
睡眠での休養が十分とれている人の割合 (資料：平成 28 年度アンケート調査)	18 歳以上の男性	26.4%	30.0%	22.3%	C
	18 歳以上の女性	21.7%	25.0%	21.5%	C

- ・健康づくりフォローアップ教室で睡眠の質を高めるポイントや、ストレスの解消法などについて講義をしました。
- ・パソコンや携帯からアクセスできるメンタルチェックシステムを市民に提供し、ストレスチェックをすることで自身や家族のメンタルヘルスに関心を促しました。

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
お酒を毎日飲む（休肝日のない）人の割合 (資料：平成 28 年度アンケート調査)	20 歳以上の市民	22.8%	15.0%	15.1%	B
たばこを吸っている人の割合 (資料：平成 28 年度アンケート調査)	20 歳以上の市民	15.3%	12.0%* 国指針	8.6%	A

- ・妊娠届を提出した妊婦及び両親学級の参加者に対し、飲酒及や喫煙が健康に与える影響について周知啓発をしました。
- ・児童生徒を対象に、各学校の保健の授業において飲酒や喫煙の影響について学習の機会を提供しました。
- ・市のホームページ等で、たばこが健康に及ぼす影響と禁煙外来を行っている病院の紹介を行いました。

指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
自分の歯が「20 本以上」ある人の割合 (資料：成人歯科健診受診者の結果)	80 歳の市民	77.3%	85.0%	82.0%	-
かかりつけ歯科医がいる人の割合 (資料：平成 28 年度アンケート調査)	18 歳以上の市民	55.5%	60.0%	51.6%	C

- ・成人歯科健診の対象年齢を 35 歳から 20 歳までに拡大しました。（対象は 20 歳から 80 歳までの 5 歳刻みの年齢）
- ・高齢者の口腔機能維持・向上のため（令和元年度から）高齢者歯科健診を開始しました。
- ・歯科健康相談の枠組みで年 2 回、60 歳以上を対象とした「口の乾燥トラブル」相談を開始しました。
- ・妊婦歯科健診の実施方法を集団健診から個別健診へ変更し、市民が受診しやすい環境を整備しました。

○栄養・食生活支援

【現状】

- ・食生活について普段意識していることについて、「野菜をなるべく食べるようにしている」の割合が高くなっています。
- ・一方で「1日350g以上の野菜を食べる」の割合は1割程度にとどまっています。
- ・朝食を食べる人の割合は、男性・女性ともに平成28年度から比べて7%低くなっています。
- ・主食と主菜と副菜を揃える等栄養のバランスを考えている人の割合も男性・女性ともに平成28年度から比べて低くなっています。

【課題】

- ・野菜の摂取については、生活習慣病の予防・改善の効果を期待できることから、野菜摂取の大切さをさらに普及啓発していく必要があります。
- ・朝食については、進学・就職をきっかけに生活リズムが変化することで、朝食の欠食率が高くなることから、若い世代を中心に、朝食摂取の重要性を促していく必要があります。

○身体活動・運動支援

【現状】

- ・1日30分以上身体を動かすことを週2回以上「行っている」人の割合は約6割となっていますが、一方で「行っていない」人の割合は38%となっています。
- ・身体を動かしていない理由について、「運動する時間がない」が56.7%、「運動する場所がない」が15.2%となっています。

【課題】

- ・日常生活で気軽にできる運動の方法について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で、引き続き周知啓発していくとともに、他の媒体での周知についても検討します。

○休養・こころの健康づくり

【現状】

- ・睡眠が「十分とれている」「まあまあとれている」人の割合は合わせて76.6%となっていますが一方で「あまりとれていない」「まったくとれていない」人も合わせて21.8%います。
- ・この1か月間のストレスの有無については約6割の人が「ある」と答えています。

【課題】

- ・睡眠の重要性やストレス解消法について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で情報提供を行う必要があります。
- ・メンタルチェックシステムによって自身のストレス度を認識すると同時に、必要に応じて適切な機関に相談することができるよう、更なる利用を促します。

○飲酒対策・禁煙の推進

【現状】

- ・1日の適正飲酒量について知らない人が73.3%います。
- ・たばこを吸っている人の割合は8.6%と、平成28年度から比べて6.7%減少しました。
- ・受動喫煙については、この1年間で51.6%の人が経験し、経験した場所としては「路上」「飲食店」などの割合が高くなっています。

【課題】

- ・飲酒に関する正しい知識とともに適切な飲酒量について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で引き続き意識の啓発を行う必要があります。
- ・妊娠中の飲酒と喫煙は胎児への悪影響があるほか、喫煙については妊婦自身の妊娠合併症などのリスクも伴うことから、引き続き妊婦面談・両親学級等で飲酒及び喫煙が与える影響について周知啓発する必要があります。
- ・受動喫煙を経験した人50%以上いることから、受動喫煙による健康被害についての情報提供を行うとともに、受動喫煙を防止するための環境整備を検討する必要があります。

○歯と口腔の健康づくり

【現状】

- ・歯周病予防をしている人の割合は63.0%と平成28年度から比べて増加している一方で、予防をしていない人の割合も34.1%となっています。
- ・80歳で自分の歯が20本以上ある人の割合は、82%と平成28年度から4.7%増加しました。
- ・かかりつけ歯科医がいる人の割合は51.6%で平成28年度から比べて3.9%減少しています。

【課題】

- ・講演会や健康教室等で、歯周病が引き起こす生活習慣病について知識啓発するとともに歯周病予防の方法について講義を行う必要があります。
- ・日常的な歯周病予防に加えて、定期的に健診・治療を受けることで口腔の健康の維持につながり（健康寿命の延伸にもつながることから）、身近に相談できるかかりつけ歯科医について普及啓発を行う必要があります。

### 基本目標3「健康を育む環境整備」についての課題

基本施策	<p>○医療体制の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>身近な地域で安心して医療が受けることができるように、医療を受けられる体制づくりに向けた取り組みを推進します。</li> </ul> <p>○健康づくり環境の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>市民誰もが、それぞれの目的や体力、年齢などに応じて、気軽にスポーツ・レクリエーションに楽しむことができるように、市民が利用しやすい健康づくりの場を充実に努めます。</li> </ul>
------	---

現在の取り組み ・評価	指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度	評価
	かかりつけ医がいる人の割合	20 歳以上の市民	60.1%	65.0%	52.7%	C
	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の医療機関の協力を得ながら、小児救急体制を含めた救急医療体制、休日診療、休日準夜診療体制を維持しています。</li> <li>令和元年度から休日薬局の委託を開始しました。</li> </ul>					
	指標	対象	平成 28 年度	目標 令和 5 年度	現状 令和 4 年度 (速報値)	評価
スポーツ教室・スポーツ大会の参加者数	全市民	15,440 人 (平成 27 年) (実数)	21,200 人 <sup>※1</sup> (実数)	1,603 人	C	

次期計画に向けた課題	○医療体制の充実
	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を決めている人の割合は5割以上となっているが、「かかりつけ薬剤師」を決めている人は1割と少ないです。</li> <li>「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」ともに、平成 28 年度より低くなっている。特に「かかりつけ薬剤師」が大きく減少しました。</li> </ul> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ」を持つことで、健康に関する相談や継続的なケアを受けられ、より良い健康管理を行うことにつながる。現在、市ホームページのみでの周知にとどまっているが、関係機関と連携しながら、様々な機会や方法で周知していく必要があります。</li> </ul>
次期計画に向けた課題	○健康づくり環境の充実
	<p>【現状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スポーツ教室・スポーツ大会の参加者数は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、平成 28 年度から大きく減少をしています。</li> </ul> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>