

東久留米市健康増進計画

わくわく健康プラン東くるめ(第3次)

令和7年度～令和18年度



健康づくり推進員は
みんなの健康づくりをサポートし、
いきいきと健康に暮らせる人が増えるように、
健康づくりのヒントを伝えていきます。

健康づくり
推進員

健康づくり
推進員

地域・関係団体 学校等教育機関 健康づくり推進員 保健医療福祉関係団体 企業・NPO

東久留米市

市HP
二次元
コード

計画の基本的な考え方

東久留米市では「みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまち」を目指し、市民の健康課題を踏まえ、市民一人ひとりの健康づくりとそれを支える地域社会のさらなる発展に向けて取り組むために、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」を策定しました。概要版では市の健康に関わる課題、取り組みや方向性についてまとめました。

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、計画期間は令和7年度から令和18年度までの12年間です。

基本理念

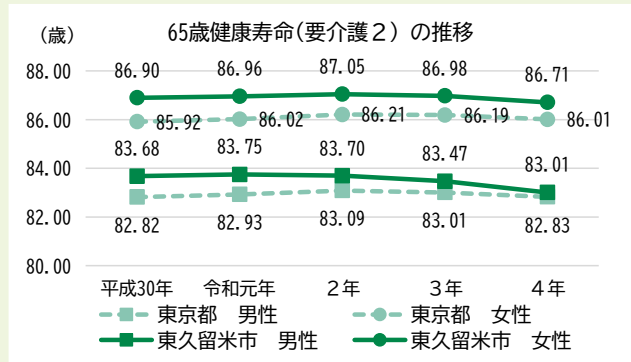
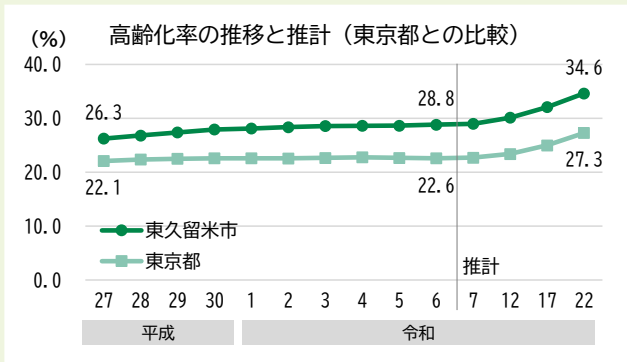
みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまち

総合目標

健康寿命の延伸

高齢化率は東京都と比較して高い水準で推移しており、高齢化が進行しています。

65歳健康寿命(要介護2)は東京都と比較して高い水準で推移していましたが、その差が縮まってきています。



実績:東京都「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」(各年1月1日現在)、市推計:自然体推計(令和5年8月推計実施)「第9期東久留米市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」より
都推計:東京都男女年齢(5歳階級)別人口の予測(令和2年国勢調査結果基準)

資料:東京都保健医療局「65歳健康寿命(東京保健所長会方式)」

健康づくりの取組

市民の健康寿命の延伸を目指し、「7つの生活習慣」について取り組んでいきます

食事

運動

睡眠・
休養

社会
参加

口腔
ケア

たばこ
酒

健康
管理

推進体制

市民・関係機関・行政が協働して健康づくりを推進します

地域の実情をとらえた健康づくり
(庁内各課の連携強化)

気軽に健康的な行動を
とることができる環境づくり

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

健康づくり推進員活動による
地域の健康力の底上げ

PDCA サイクルによる
進行管理

●●● 推進体制 ●●●



以下の基本方針のもと、計画を推進していきます

地域の実情をとらえた健康づくり(庁内各課の連携強化)

運動習慣者の減少、野菜の摂取不足、がん検診受診率の低下、社会的なつながりの希薄などに対する働きかけなど、本市の実情や地域特有の課題について、重点的に対応策を検討しながら取組を推進します。また、様々な分野との連携を強化しながら取り組んでいきます。

気軽に健康的な行動をとることができる環境づくり

健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、多忙で自身の健康に関心を持つ余裕のない人も含めた、幅広い市民に対するアプローチを行うことが重要です。特に、日々行っている生活習慣が健康的な行動につながるような、新たなしつけや仕組みづくりとして、ウォーキングマップを中心としたデジタルマップ等アプリの開発や活用周知等に取り組んでいきます。

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

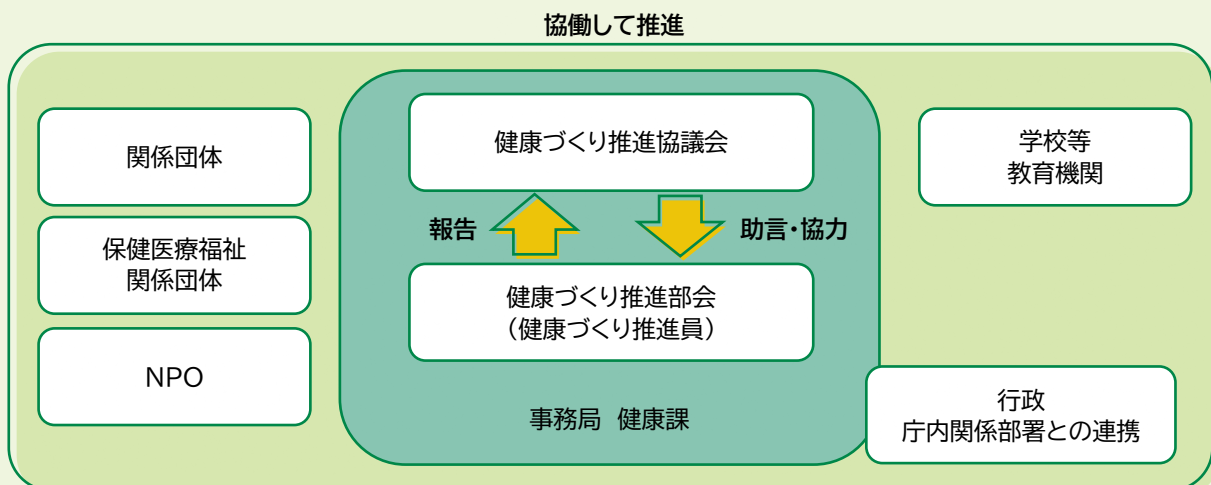
健康日本21(第三次)における、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れた健康づくりを推進します。特に、新たに位置づけられた「女性の健康」について特性を踏まえて取り組んでいきます。

健康づくり推進員活動による地域の健康力の底上げ

健康づくり推進員は、情報発信や活動の実施など、行政と協働して市民の健康づくりを推進しています。市民の身近な存在である推進員から健康づくりを働きかけることで、地域の人たちが健康づくりの大切さに気づき、広まっていくことが地域の健康力の底上げにつながっていきます。

PDCA サイクルによる進行管理

市民・関係機関・行政が協働して計画を推進するとともに、健康づくり推進協議会に進捗状況を報告し助言を受けながら、PDCAサイクルで進行管理をしていきます。



健康分野別の目標と取組

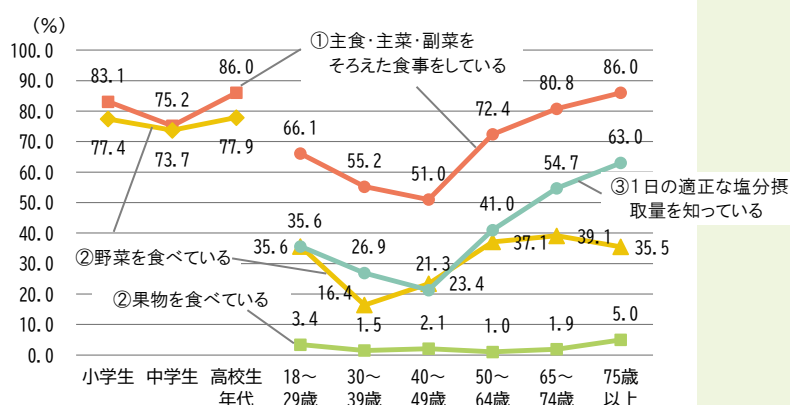
食 事

食事は生命の維持や健やかな成長、生活習慣病の予防に加え、健康で幸福な生活を送るために重要な役割を果たしています。

分野別目標

彩り豊かな食卓を囲む人を増やす

現状と課題



資料：東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ① 1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている大人は7割
- ② 野菜・果物の摂取量が少ない
- ③ 1日の適正な食塩摂取量を知っている割合が青・壮年期で2~3割と低い



今後の方向性

食事に関する正しい知識の普及に取り組み、家庭・地域における食生活や食習慣の改善について働きかけていきます。また、野菜や果物を気軽に食卓に取り入れる工夫や、食塩を控える工夫について広めていきます。

指標

指標	現状	指標の方向
1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の割合	大人全体 71.9% 青・壮年期 63.3% 高齢期 83.6%	増やす
野菜摂取量の割合（1日「5皿以上」と「3~4皿」の合計）	大人全体 34.5% 青・壮年期 29.5% 高齢期 37.2%	増やす
果物摂取量の割合（「200g以上」の割合）	大人全体 2.8%	増やす
1日に適正な塩分の摂取量の認知度（成人：男性7.5g未満、女性6.5g未満）	大人全体 49.3% 青・壮年期 33.1% 高齢期 59.3%	増やす

市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 食べることに関心を持ち、1日の野菜摂取量や果物摂取量について知る
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- 外食や中食を利用する時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を意識する など

市の取組

- 野菜や果物、塩分の目標摂取量について周知する
- 生活習慣病予防のために食習慣が改善できるような情報提供を行う
- 外食や中食を利用する時の栄養成分表示等について情報提供を行う など

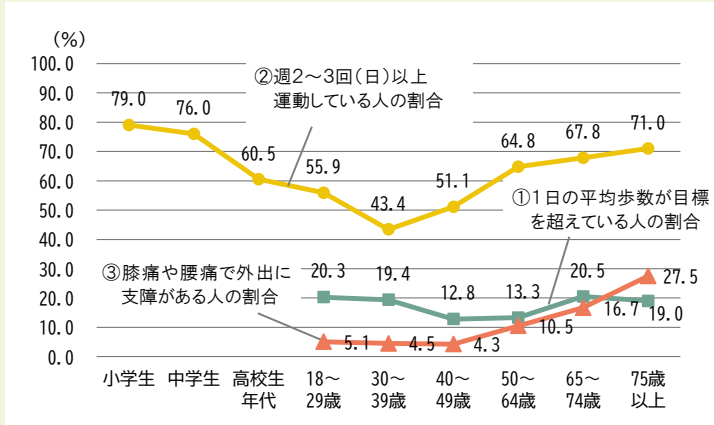
運動

定期的に運動を行うことは、糖尿病、循環器病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの予防につながるため、日ごろから意識的に体を動かすことが重要です。

分野別目標

身近で気軽に運動できる人を増やす

現状と課題



資料：東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ① 目標歩数に達している人が1～2割
- ② 運動習慣者が少ない
- ③ 足腰に痛みのある割合が75歳以上で2割



今後の方向性

身体活動量の低下は生活習慣病のリスクとなるほか、高齢者の筋力低下にもつながるため、日ごろから意識的に体を動かすことが重要です。ウォーキングは日常生活で手軽に取り入れることができ、運動習慣のきっかけづくりになるため、ウォーキングに活用できるデジタルマップ等アプリの開発や活用周知等を庁内関係部署・関係機関と連携しながら行っていきます。

指標

指標	現状	指標の方向
日常生活における目標歩数に達している者の割合 (青・壮年期：8,000歩以上、高齢期：6,000歩以上)	大人全体 26.4% 男性 27.3% 高年齢期 24.9% 女性 10.1% 高年齢期 14.0%	増やす
運動習慣者の割合 (1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)	大人全体 39.8% 男性 33.1% 高年齢期 47.1% 女性 44.9% 高年齢期 33.6%	増やす
足腰に痛みのある高齢者の割合	高年齢期 22.7%	減らす

市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 日常生活の中で身体を動かす工夫や方法を知り、継続的に取り組む
- 若い世代から、日常生活の中で意識的に体を動かすことや歩く習慣を増やす
- ウォーキングに活用できるデジタルマップ等アプリを利用し、歩く習慣をつくる など

市の取組

- 日常生活を工夫して身体を痛めずに運動する方法について情報提供を行う
- 関係各課と連携して運動できる機会や仲間づくりの情報提供を行う
- ウォーキングに活用できるデジタルマップ等アプリを利用し、外出の機会になるようイベント等を行う など

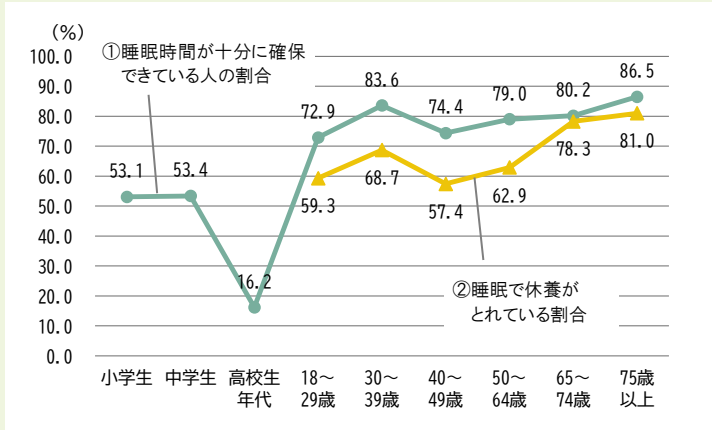
睡眠・休養

睡眠と休養を十分にとることは、生活の質に影響するだけでなく、生活習慣病の発症リスクにも影響するため、心身の健康に欠かせない要素です。

分野別目標

より良い睡眠がとれている人を増やす

現状と課題



資料: 東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ① こどもの睡眠時間は短く、高齢者の睡眠時間は過剰の傾向がある
- ② 主に青・壮年期では、睡眠休養感が得られていない



今後の方向性

一人ひとりが自身にあった適切な睡眠時間や睡眠環境を理解し、実践することができるよう、睡眠の質と量の両側面から正しい知識の普及に取り組みます。また、気分転換を図ることも休養につながることから、趣味活動など、自分自身にとって楽しい時間をもつよう働きかけを行います。

指標

指標	現状	指標の方向
睡眠時間が十分に確保できている者の割合	大人全体(6~9時間) 未把握 青・壮年期(6~9時間) 未把握 高齢期(60歳以上6~8時間) 未把握 <市把握分(6時間以上)> 大人全体 81.2% 青・壮年期 78.1% 高齢期 83.7%	増やす
睡眠で休養がとれている者の割合	大人全体 72.4% 青・壮年期 62.6% 高齢期 79.8%	増やす

市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 睡眠と健康の関係を知り、睡眠に対する正しい知識をもつ
- 適正な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を得られるようにする
- 趣味の活動など自分にとって楽しい時間をもつ

市の取組

- 睡眠の機能と健康との関係、適切な睡眠の意義やとり方、良質な睡眠のための環境づくり等について普及啓発を行う
- 楽しい時間を持つことで気分転換が図れるよう、余暇活動の充実を支援する
- 関係各課と連携して、睡眠と健康の関係について普及啓発していく

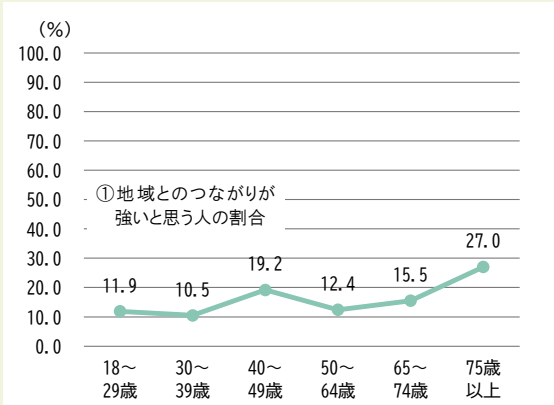
社会参加

就学や就労、その他様々な社会活動への参加など、社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等、個人の健康づくりにより影響を与えられ、生きがいや生きる意欲にもつながります。

分野別目標

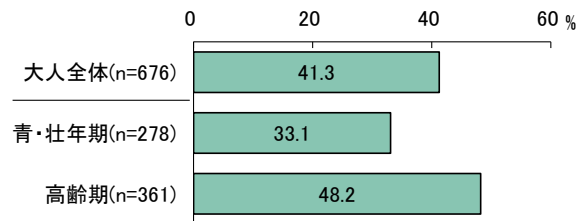
地域のつながりが豊かと感じている人を増やす

現状と課題



資料：東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書（令和6年2月）

② 社会活動への参加割合（「年に数回程度」以上の割合）



① 地域の助け合いやつながりの関係が希薄になっている

② 高齢期で特に社会参加の機会が必要

今後の方向性

市民一人ひとりが積極的に地域で交流できるよう、活動の周知等を通じて働きかけていくことが重要です。特に退職後は社会参加の機会が減りやすいため、地域活動への参加につながるきっかけづくりを行います。また、気軽に地域とつながる第一歩として、周囲の人とのあいさつなどが広まるように市民に働きかけていきます。

指標

指標	現状	指標の方向
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	大人全体 18.2%	増やす
社会活動を行っている者の割合	大人全体 (就労・就学を含む) 未把握 高齢期 (就労・就学を含む) 未把握 <市把握分(就労・就学含まず)> 大人全体 41.3% 青・壮年期 33.1% 高齢期 48.2%	増やす

市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 社会とのつながりが少ないことは、健康リスクにつながることを知る
- 周囲の人とあいさつ・声かけをして、地域とつながる機会を増やす
- 家族や友人と誘い合い地域活動に参加する など

市の取組

- 社会とのつながりが少ないことは、健康リスクとなることを周知する
- 関係各課と連携して、地域への貢献や、つながりが深まる活動を広めていくよう働きかける
- 地域とのつながりの第一歩として、周囲の人とあいさつを交わす習慣ができるよう働きかける など

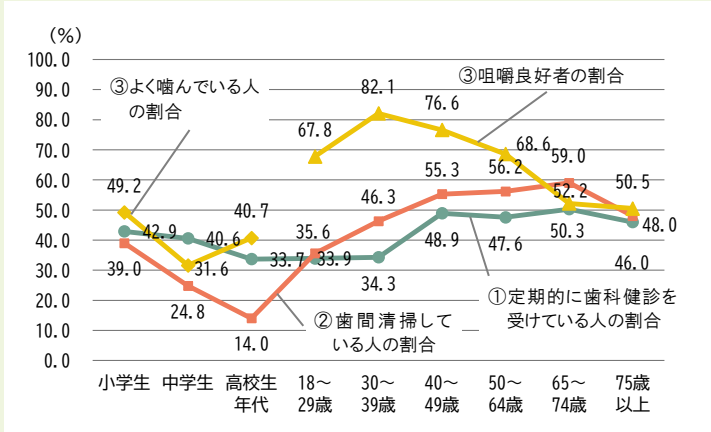
口 腔 ケ ア

歯と口腔の健康を保つことは、食べることや会話を楽しむことなど、豊かな人生を送るための基礎となり、特にライフコースに沿った予防行動が重要です。

分野別目標

生涯をとおして歯や口腔が健康な人を増やす

現状と課題



資料: 東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ① 定期的に歯科健診を受診している人の割合は5割弱
- ② ていねいな歯みがきをしている人の割合は約半数
- ③ 咀嚼良好者の割合が高齢期は5割と低下

今後の方向性

生涯にわたり口腔の健康が維持できるよう、セルフケアの重要性やかかりつけ歯科医を持つことの必要性などについて普及啓発に取り組みます。

指標

指標	現状	指標の方向
よく噛んで食べることができる者の割合(50歳以上)	50歳以上 55.2%	増やす
定期的な歯科健診受診者の割合(年1回以上)	大人全体 45.4%	増やす
3歳児健康診査でむし歯のない子の割合	93.7% (令和4年度)	増やす
12歳児の一人平均う蝕経験歯数(DMFT指数)	0.67 (令和4年度)	減らす



市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 正しい口腔ケアの知識を持ち、実践する
 - ・自分に合った歯みがき習慣を実践し、丁寧なケアを習慣にする
 - ・よく噛んで食べる習慣を身につける
- 歯と口腔の健康が全身の健康と関わっていることを理解する
- かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診や予防処置を受ける

市の取組

- 正しい口腔ケアの知識を普及し、実践できるように支援する
- 歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防を促進する
- 歯と口腔の健康が全身の健康と関わっていることを普及啓発するなど

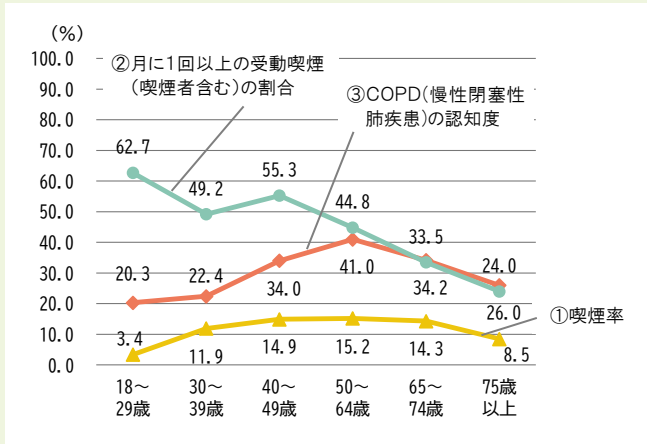
たばこ

喫煙は、がんや循環器疾患、COPDを含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など様々な健康リスクとなります。

分野別目標

たばこの害を理解している人を増やす

現状と課題



資料：東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ① 喫煙率は10.9%と減少傾向
- ② 受動喫煙が男性青・壮年期で6割と高い
- ③ COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度が約3割と低い

今後の方向性

喫煙・受動喫煙による健康へのリスクを正しく伝えるとともに、禁煙を希望する方への情報提供に継続して取り組みます。特に、妊産婦・こどもに対するたばこの害について、引き続き普及啓発を実施します。

指標

指標	現状	指標の方向
20歳以上の者の喫煙率	大人全体 10.9%	減らす
受動喫煙の機会（喫煙者を除く）	大人全体 35.6% （喫煙者を除く）	減らす
COPDの死亡率（人口10万人当たり）	18.2 （人口10万人当たり）	減らす



市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持つ
- 妊娠・授乳中の女性、およびその家族は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない
- COPDについて正しく理解し、自覚症状がある場合は、早期に医療機関を受診する など

市の取組

- 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止対策を推進する
- 妊産婦・乳幼児への受動喫煙対策及び、妊産婦やパートナーに対し、禁煙について情報提供を行う
- COPDの原因や症状について普及啓発する など

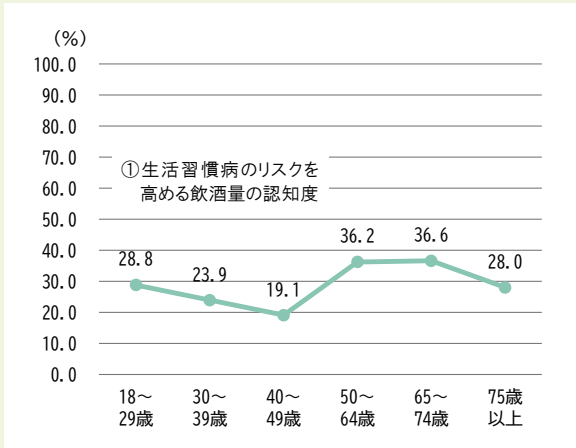
酒

飲酒は、その伝統と文化が生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害等につながります。

分野別目標

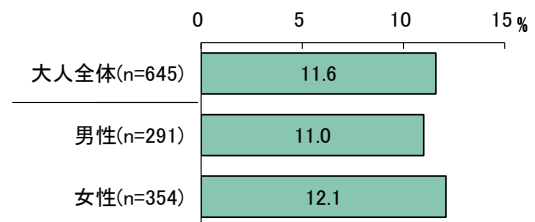
適切な量の酒をたのしむ人を増やす

現状と課題



資料：東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書（令和6年2月）

②生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人



- ①生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度が約3割と低い
- ②生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は女性が高い

今後の方向性

飲酒に伴うリスクを理解できるように、正しい普及啓発に取り組みます。また、妊産婦やその家族に対し、飲酒による胎児や乳幼児への影響について周知します。

指標

指標	現状	指標の方向
生活習慣病のリスクを高める飲酒（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）をしている者の割合	大人全体 11.6% 男性 11.0% 女性 12.1%	減らす
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度	大人全体 30.3% 男性 31.6% 女性 29.7%	増やす



市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

- 飲酒が及ぼす健康等への影響について、正しい知識を持つ
- 妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、飲酒しない
- アルコールの適量を知り、節度ある飲酒に努めるなど

市の取組

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について周知する
- 飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う
- 妊産婦および未成年の飲酒防止に対し、普及啓発を行うなど

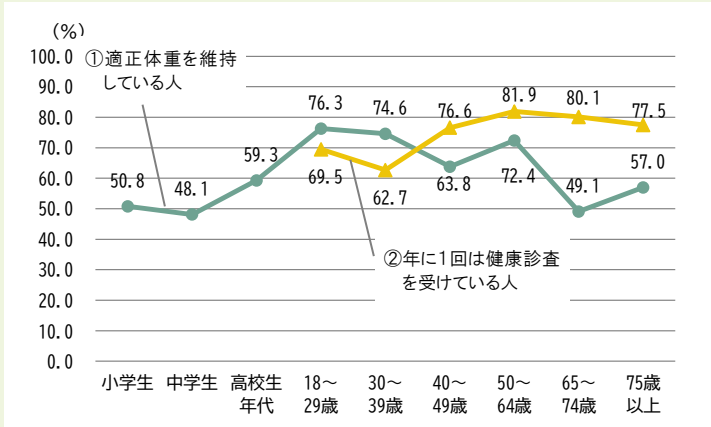
健康管理

年齢や生活状況に応じた適正な体重の維持や、健(検)診を定期的に受診することは、生活習慣の改善や疾病予防、早期治療につながります。

分野別目標

自分に合った健康管理に取り組む人を増やす

現状と課題



資料: 東久留米市健康増進計画策定にかかるアンケート調査結果報告書(令和6年2月)

- ①こども及び高齢期において適正体重の割合が低い傾向にある
- ②健康診査受診率は8割弱だが、一部の年代やがん検診では低い傾向にある



今後の方向性

健(検)診に関する情報や正しい健康情報を提供していくとともに、市民一人ひとりがいきいきと健康に暮らせる地域を目指し、互いに支え合いながら健康づくりができるように働きかけていきます。

指標

指標	現状	指標の方向
適正体重 (BMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満)を維持している者の割合	大人全体 61.7%	増やす
健診受診率	大人全体 75.9%	増やす
がん検診受診率	大人全体 未把握 <市実施分> 胃がん 2.0% 肺がん 0.9% 大腸がん 26.0% 子宮頸がん 11.1% 乳がん 19.3%	増やす

市民の取組及び市の取組

市民及び地域の取組

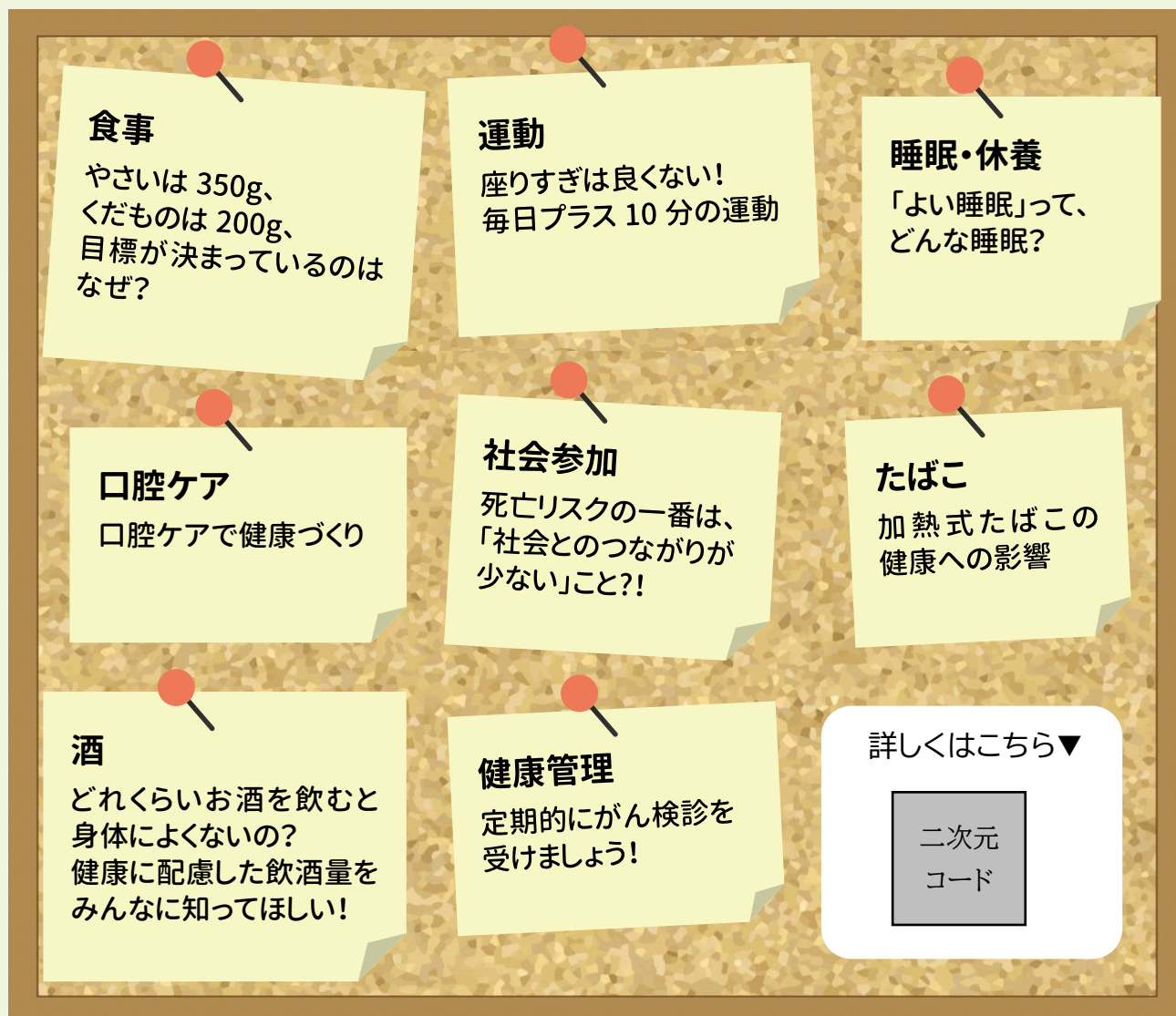
- 自分の適正体重を知り、体重管理を行う
- 特定健診やがん検診を定期的に受ける
- かかりつけの医療機関や薬局を持つ など

市の取組

- 特定健診やがん検診について周知し、受診率の向上を図る
- 正しい健康情報の提供や、気軽に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを行う
- 家族や地域でお互い支え合い健康づくりを行うよう働きかける など

健康づくりに役立つヒントやアドバイス

「わくわく健康プラン東くるめ(第3次)」には、健康づくりに役立つヒントやアドバイスを掲載しています。



みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまちを目指して!

市民・関係機関・行政が手をとりあって、お互いに支え合う地域をつくり、市民一人ひとりが主役になれる、みんながいきいきと健康に暮らせるまちを目指していきましょう

東久留米市健康増進計画

わくわく健康プラン東くるめ(第3次) 概要版

発行年月 令和7年3月

発行 東久留米市

編集 東久留米市福祉保健部健康課

〒203-0033 東京都東久留米市滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)

電話:042-477-0022 FAX:042-477-0033

E-mail:kenko@city.higashikurume.lg.jp

