

**羽村市健康増進計画**  
**健康はむら 21（第三次）**  
**（案）**

**計画期間：令和7年度～令和18年度**

**令和7年1月**  
**羽村市**



# ● 目 次 ●

<b>第1部 総論</b> .....	1
第1章 計画の策定にあたって.....	3
1 計画策定の趣旨.....	3
2 計画の位置づけ.....	8
3 計画の期間.....	9
4 計画策定の取組.....	9
5 SDGs（持続可能な開発目標）の推進.....	10
第2章 羽村市民の健康をめぐる状況.....	11
1 人口・世帯・合計特殊出生率等.....	11
2 平均寿命・65歳健康寿命・死因等.....	15
3 特定健康診査・特定保健指導・がん検診等の状況.....	17
4 自殺と精神疾患の状況.....	20
5 高齢者の介護認定の状況・児童生徒の生活習慣の状況.....	21
第3章 「健康はむら21（第二次）」の評価.....	24
1 全体の達成状況.....	24
2 目標別の達成状況.....	25
第4章 計画の基本的な考え方.....	31
1 基本理念.....	31
2 基本方針.....	31
3 施策の体系図.....	33
4 「健康はむら21（第二次）」からの主な変更点.....	34
<b>第2部 各論</b> .....	35
基本方針1 健康的な生活習慣づくり・食育の推進.....	37
施策1 体重を適正に保つ.....	37
施策2 日ごろから身体を動かす・運動を行う.....	40
施策3 健康的な食生活を実践する.....	43
施策4 生涯にわたる切れ目のない食と健康の推進.....	47
施策5 食育の体験活動と地産地消の推進.....	52
施策6 飲酒による健康への影響を理解する.....	55
施策7 歯と口腔の健康を保つ.....	58
施策8 喫煙率を減らす.....	61
施策9 睡眠・休養をとる.....	64

基本方針 2	生活習慣病の発症や重症化の予防	67
施策 1	がんの予防、早期発見・早期治療	67
施策 2	糖尿病や循環器病の予防・改善	70
基本方針 3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	74
施策 1	子供が健康的な生活習慣を身に付ける	74
施策 2	働き盛り世代が健康づくりを実践する	78
施策 3	高齢者が元気でいきいきと暮らす	81
基本方針 4	健康を支える社会環境の整備	84
施策 1	地域とのつながりをもつ	84
施策 2	こころの健康を保つ	87
施策 3	健康情報を活用することができる	91
<b>第3部</b>	<b>「健康はむら 21」の推進と評価</b>	<b>95</b>
1	計画の推進に向けて	97
2	計画の評価	97
<b>第4部</b>	<b>資料編</b>	<b>99</b>
1	評価指標一覧	101
2	羽村市健康増進計画「健康はむら 21」審議会条例	105
3	「健康はむら 21」審議会委員名簿	107
4	「健康はむら 21」審議会の実施経過	108
5	「健康はむら 21」庁内検討部会委員名簿	109
6	「健康はむら 21」庁内検討部会の実施経過	110

第**1**部

総論



# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

### (1) 計画策定の背景

戦後、わが国は生活状態の改善や医学の進歩などによって平均寿命が急速に伸び、現在では世界一の長寿国となっています。しかしながら高齢化の進展やライフスタイルの変化等により、糖尿病や循環器病などの生活習慣病だけではなく、がん（悪性新生物）、寝たきり、認知症等、複数の健康課題が生じています。今後も高齢化の進展が予想されるわが国において、より健康な社会を目指すことは社会機能を維持していく上で重要な課題となっています。

このような社会状況の中、国においては、「21世紀における第二次国民健康づくり運動」（以下「健康日本21（第二次）」という。）により、健康寿命の延伸、生活習慣病の発症や重症化の予防などの方向性を示し、取組を推進してきました。市においても、この「健康日本21（第二次）」の理念に基づき、「健康はむら21（第二次）」（平成27年3月）を策定しました。「健康はむら21（第二次）」では、生活習慣病を予防すること、こころの健康を保つこと、ライフステージを通じた健康づくりを行うことにより、みんなが（高齢期になっても）元気で生き生きと暮らせる地域社会の実現を目指し、市民の健康づくりに取り組みました。

令和6年度から開始された「健康日本21（第三次）」では、これまでの取組によって見えてきた課題や今後予想される社会変化等を踏まえ、「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」を目指し、取組の推進を行うこととしています。

これらを踏まえ、基本理念「健康寿命の延伸～みんなが元気でいきいきと暮らせるまち～」の実現を目指し、令和7年度から令和18年度を計画期間とする「健康はむら21（第三次）」を策定します。

## (2) 国や東京都の動向

平成 14 年に健康増進法が制定され、国民一人一人が主体的に健康づくりに取り組むことを社会全体で支えていくことや、地域の実情に合わせた区市町村独自の健康づくり指針の策定に努めることが提唱されました。

### ①国の施策

#### 健康日本 21

国においては、国民健康づくり運動の今後の基本的な方針となる、「健康日本 21 (第三次)」が令和 6 年度からスタートしています。本計画では、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に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性をもつ取組の推進を通じて、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的事項として、それを実現するための、次の 4 つの基本的な方向を掲げています。

#### 健康日本 21 (第三次) の基本的な方向

- ① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ② 個人の行動と健康状態の改善
- ③ 社会環境の質の向上
- ④ ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくり

これら 4 つの基本的な方向の相互関係は、次の概念図のようにとらえることができます。すなわち、健康寿命は着実に延伸してきましたが、「健康日本 21 (第二次)」の最終評価の結果から、生活習慣・危険因子の多くが不変・悪化しているなど、生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善をさらに取り組む必要があるため、より実効性をもつ取組の推進に重点を置くこととしています。また、ライフコースアプローチ※も念頭に置いて個人へのアプローチを進めるとともに、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることによって健康づくりを進め、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を目指すこととしています。

※ ライフコースアプローチ：妊娠期（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を行う考え方です。

## 健康日本 21（第三次）の概念図



### 食育推進基本計画

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであり、あらゆる世代の人々に必要なものです。

国は、食育を総合的かつ計画的に推進するため、平成17年に食育基本法を制定し、これに基づき平成18年3月に食育基本計画を策定しました。その後、改定を重ね、令和3年3月に策定した第4次食育推進基本計画における取組を推進しています。

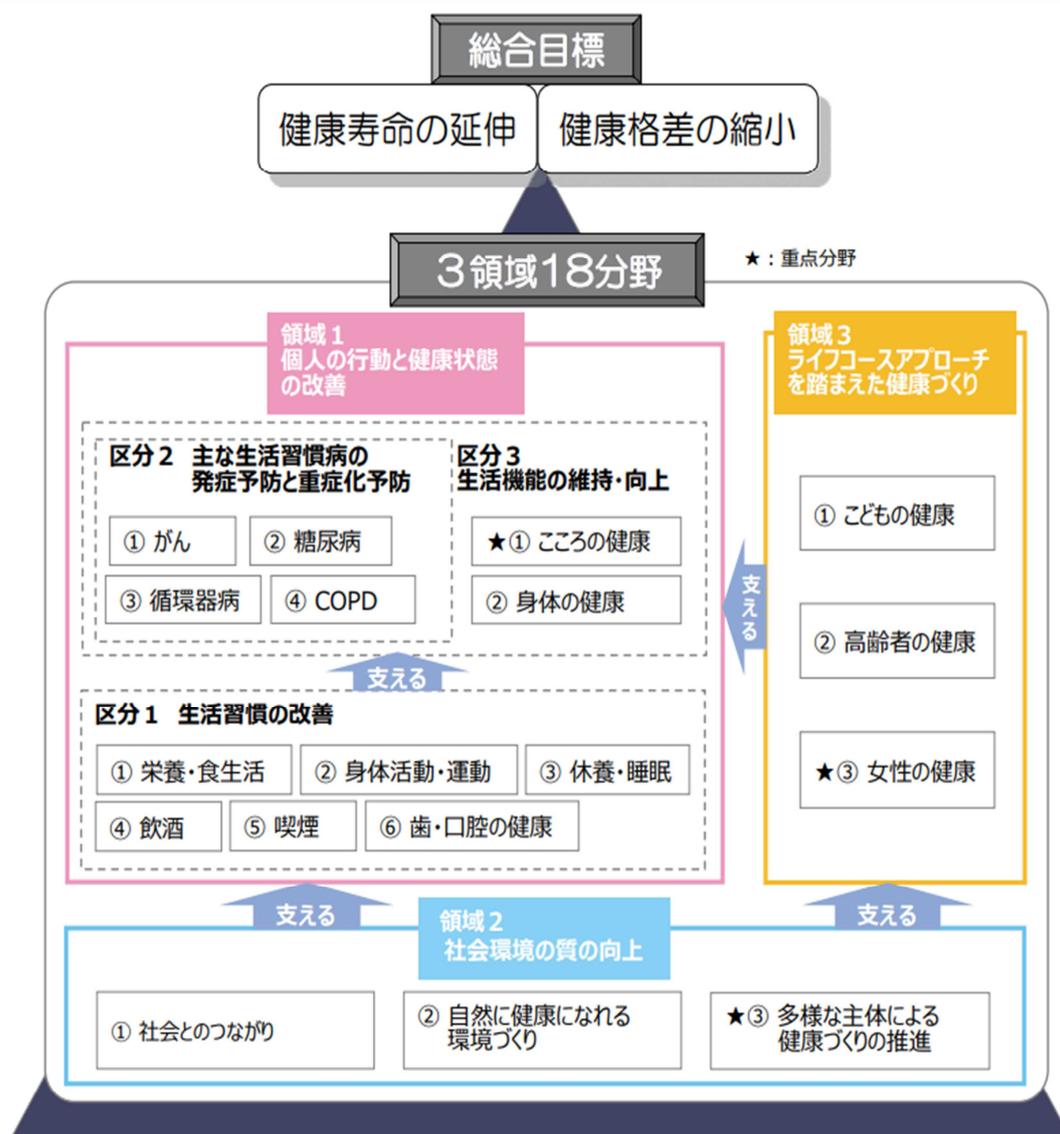
## ②東京都の施策

### 東京都健康推進プラン 21

東京都は、平成13年に、健康日本21の地方計画として「東京都健康推進プラン21」を、平成25年3月、「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を推進してきました。令和5年度に計画期間を終了し、令和6年3月に「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定しました。この計画では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標に掲げ、「個人の行動と健康状態の改善」（12分野）、「社会環境の質の向上」（3分野）「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」（3分野）の3つの領域に分け、分野別目標と指標を掲げています。

また、都民と区市町村、保健医療関係機関等の各推進主体がそれぞれ実施すべき内容を明確にすることで、それぞれの役割に応じた効果的な取組を目指しています。

### 東京都健康推進プラン21（第三次）の概念図



## 東京都食育推進計画

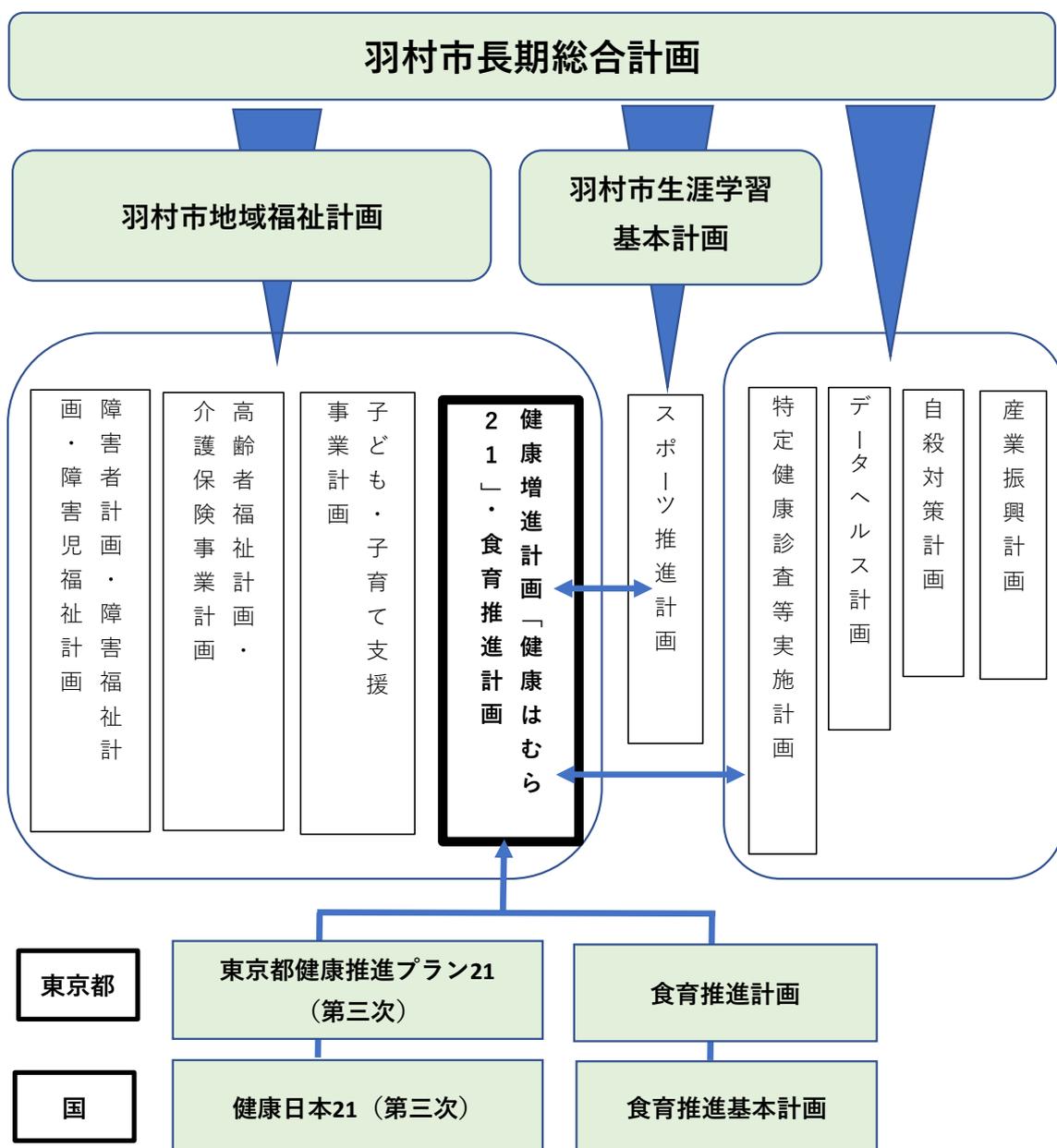
東京都は、国が策定した食育推進基本計画の内容を踏まえながら、食育基本法に定める都道府県食育推進計画として、「東京都食育推進計画」を策定しています。平成18年9月の策定以降、平成23年7月、平成28年3月に改定を行い、関係局の連携のもと、食育を推進しています。

## 2 計画の位置づけ

健康増進法第8条に基づき、平成16年度に健康増進計画「健康はむら21（第一次）」を策定しました。計画期間の終期を迎えることから、平成26年度に「健康はむら21（第二次）」を策定し、健康課題に対する様々な取組を推進してきました。「健康はむら21（第二次）」は令和6年度で計画期間を満了することから、「健康日本21（第三次）」及び「東京都健康推進プラン（第三次）」に基づき、「健康はむら21（第三次）」を策定しました。

また、「食育推進基本計画」及び「東京都食育推進計画」に基づき、市民の食育を推進するため、新たに食育基本法第18条に定める羽村市食育推進計画（以下「食育推進計画」という。）を包含しています。

本計画は、「羽村市長期総合計画」「羽村市地域福祉計画」を上位計画とし、この計画に掲げられている基本理念や将来像に基づく個別計画として位置づけ、健康・福祉分野等の各種計画との整合、連携を図ります。



### 3 計画の期間

本計画の期間は令和7年度から令和18年度までの12か年とします。

また、中間にあたる令和12年度に「市民意識調査」及び既存資料により中間評価を行うほか、社会経済状況の変化等を見定め、必要に応じて見直しを行います。

### 4 計画策定の取組

地域の特性に基づいた計画の策定を行うために、既存資料の分析や羽村市の健康づくりに関する市民意識調査（以下「市民意識調査」という。）の実施のほか、審議会・庁内検討部会を設置し、内容の検討を行いました。

#### （1）「市民意識調査」の実施

市では、「健康はむら21（第三次）」の策定に先立ち、市民の健康づくりに対する意識・意向の把握を目的として、「市民意識調査」を実施しました。

「市民意識調査」の実施概要

対象者及び抽出方法	市内に居住する20～50歳代の男女個人を対象とし、無作為に抽出
調査方法	郵送による配布 郵送及びインターネットによる回答
調査実施期間	令和5年11月6日～12月13日
回収結果	配布数 1,500件
	回収数 493件
	回収率 32.9%

#### （2）審議会と庁内検討部会について

##### ■ 健康はむら21 審議会

庁内検討部会で検討した内容について、さらに審議会においても知識経験者や医師会等専門識者、公募による市民委員等を交えて審議し、市長へ答申を行いました。

##### ■ 庁内検討部会（市役所職員による検討部会）

市役所職員として各種事業の企画や運営に関わる立場から、市の役割や庁舎外との連携のあり方等について検討し、計画に反映させました。

## 5 SDGs（持続可能な開発目標）の推進

SDGs（Sustainable Development Goals・持続可能な開発目標）は、平成27年9月の国連サミットで採択された令和12年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標です。

「誰一人取り残さない」という理念のもと、17のゴールと169のターゲットから構成されており、世界各国の共通目標となっています。

SDGsでは、世界レベルだけでなく、地域レベルでの取組も求められており、令和4年2月に策定した第六次羽村市長期総合計画では、基本計画に掲げる各施策を推進することで、SDGsの達成に取り組んでいくこととしています。

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



本計画に関連する主なSDGsの目標は、上記17項目のうち、以下の9項目です



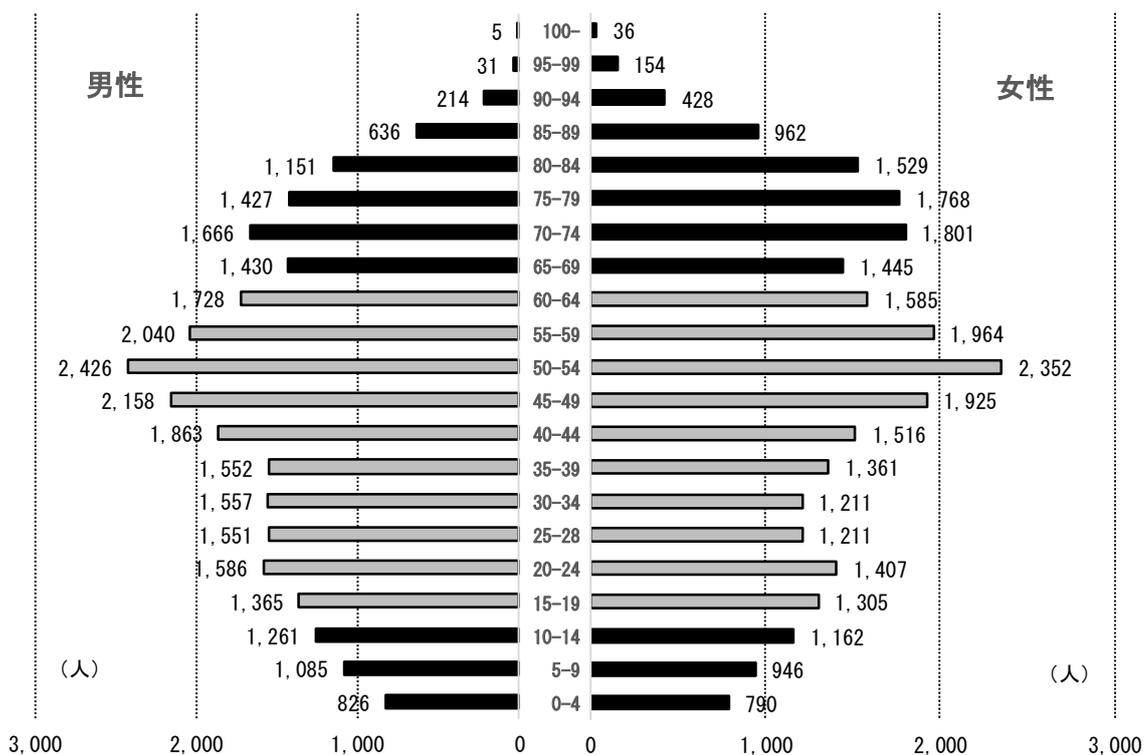
## 第2章 羽村市民の健康をめぐる状況

### 1 人口・世帯・合計特殊出生率等

#### (1) 5歳年齢階級別人口構成

令和6年1月1日の羽村市の人口は54,416人でした。  
人口が最も多い年齢階級は男女とも50～54歳、次いで男性は45～49歳、女性は55～59歳となっています。また、年齢階級が20～24歳から若くなるにつれて人口が減少しています。

5歳年齢階級別人口構成 令和6年1月1日（羽村市）



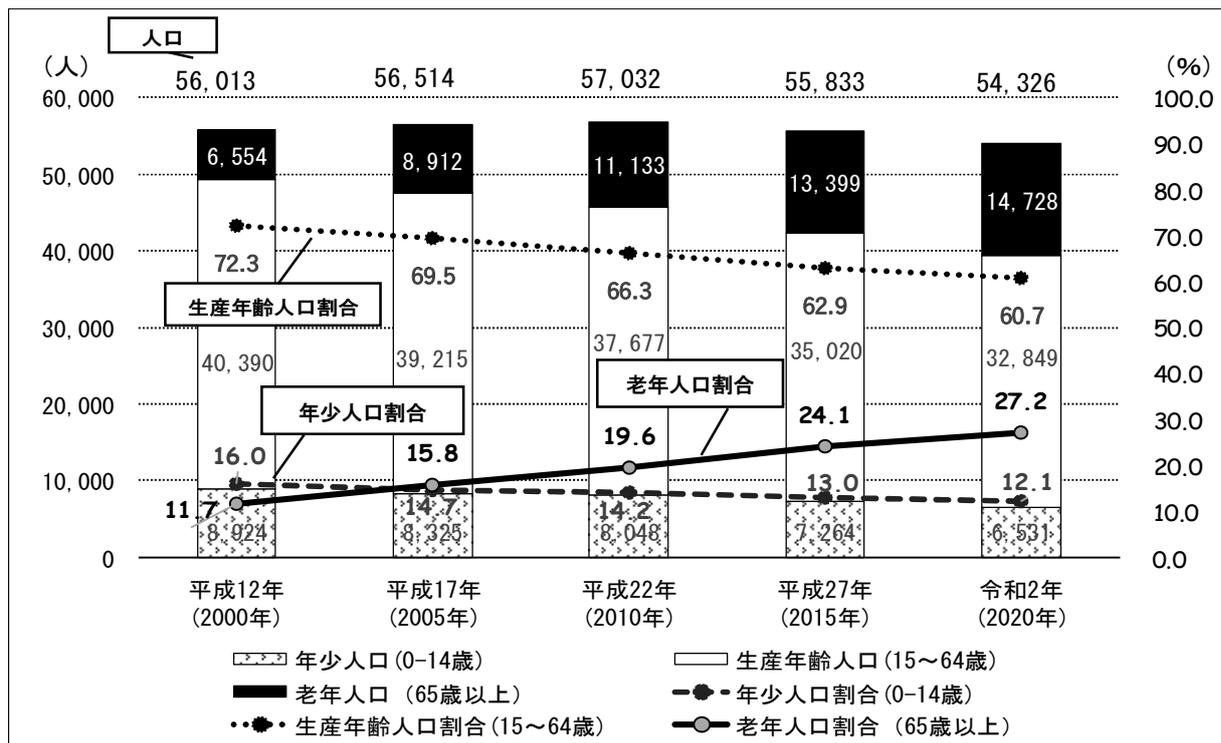
(資料) 住民基本台帳人口

## (2) 人口・年齢3区分別人口及び割合の推移

平成12年～令和2年の5年ごとの推移をみると、人口は平成22年が最も多く57,032人で、令和2年が最も少なく54,326人でした。また、年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）は減少傾向、老年人口（65歳以上）は増加傾向にあります。

全人口に占める各年齢区分の割合も同様の傾向で、令和2年の生産年齢人口割合（15～64歳）は60.7%、年少人口割合（0～14歳）は12.1%、老年人口割合（65歳以上）は27.2%となっています。

人口・年齢3区分別人口及び割合の推移（羽村市）

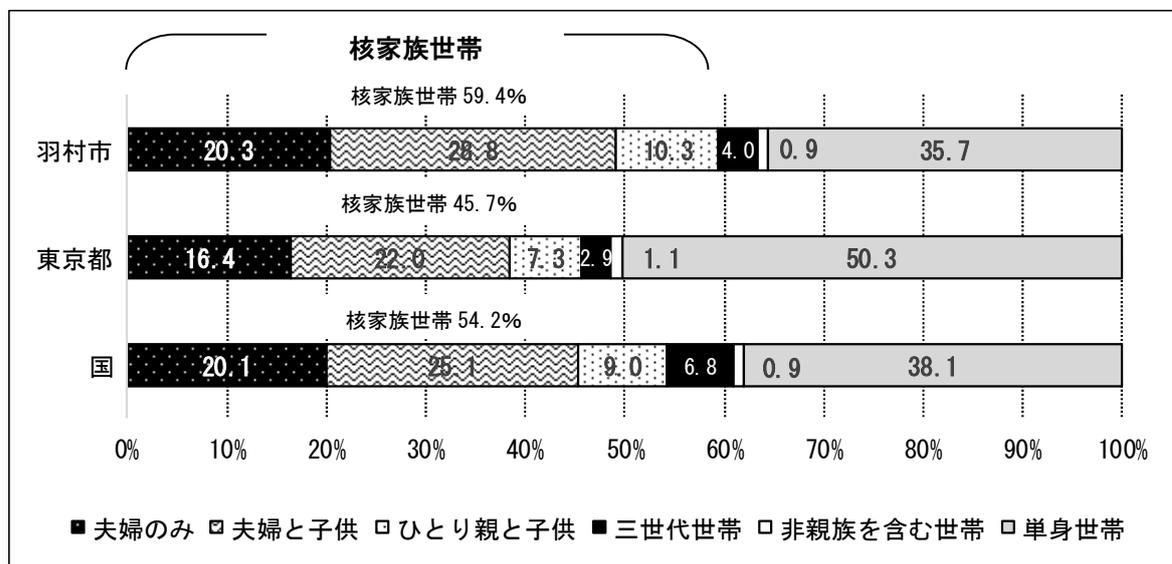


(資料) 国勢調査

### (3) 世帯の家族型の状況

市の世帯の家族型をみると、核家族世帯（夫婦のみ、夫婦と子供、ひとり親と子供）の割合が59.4%を占め、東京都・国と比較すると高い状況です。また単身世帯は35.7%で、東京都・国の平均より低い状況です。

世帯の家族型の状況 令和2年（羽村市・東京都・国）

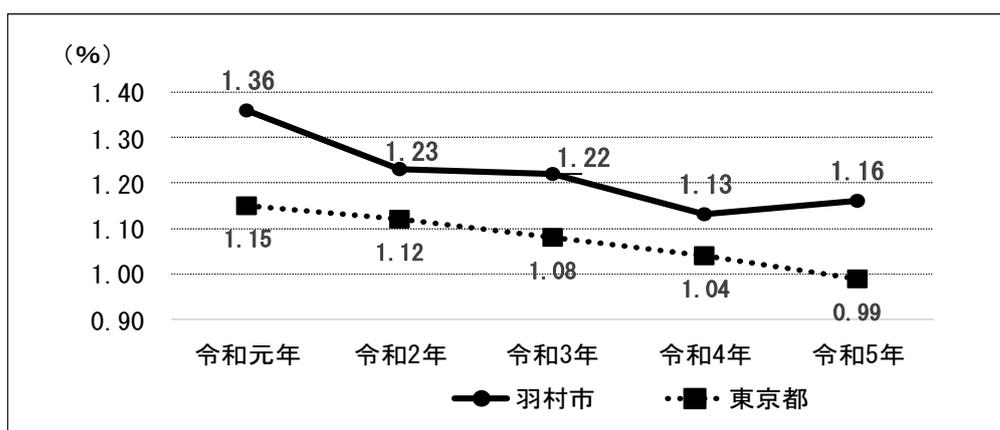


※不詳を除く (資料) 国勢調査

### (4) 合計特殊出生率\*の推移

市の合計特殊出生率は東京都と比較すると高い状況にあります。令和5年は1.16でした。

合計特殊出生率の推移（羽村市・東京都）



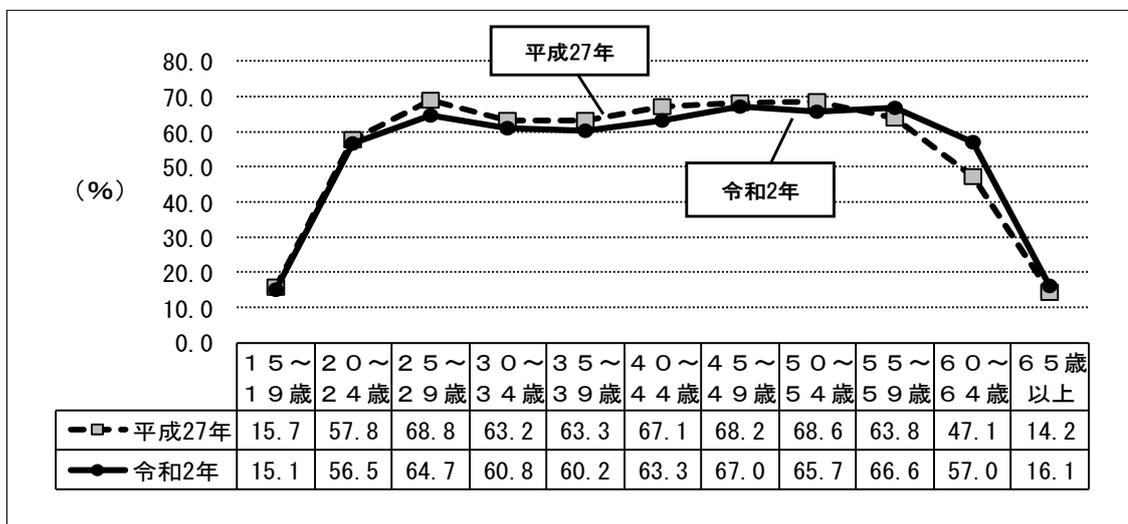
(資料) 人口動態統計(東京都保健医療局)

※ 合計特殊出生率：15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に産むとしたときの子供の数に相当します。

### (5) 女性の年齢区分別就業率の推移

女性の就業率は、20歳代後半で一度ピークを迎え、30歳代で低下しますが、40歳代に再び上昇しています。令和2年の就業率は平成27年と比べて全体的にやや低くなっていますが、55歳以上は高くなっています。

女性の年齢区分別就業率の推移（羽村市）

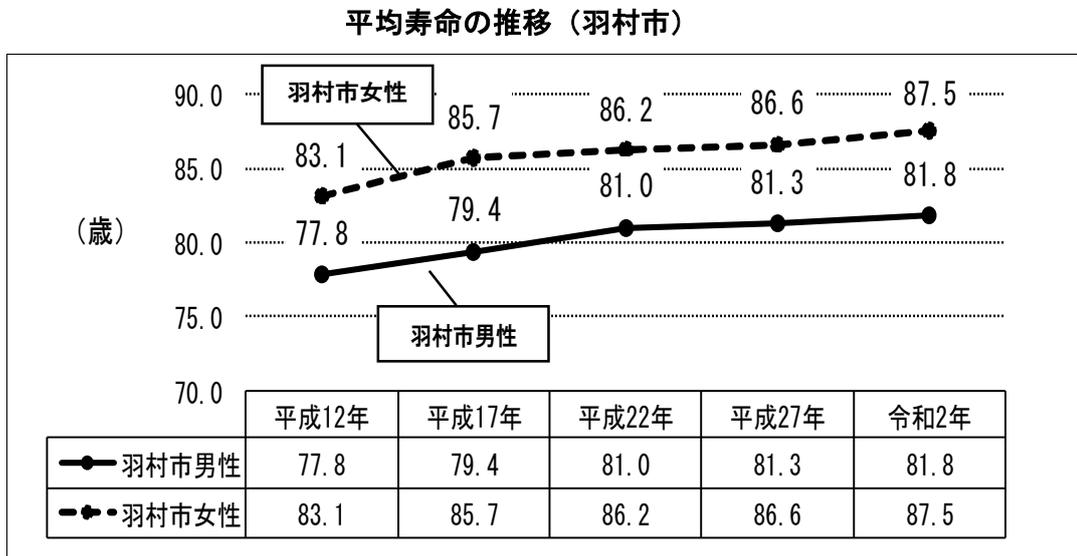


(資料) 国勢調査 (就業者数÷総数×100で算出)

## 2 平均寿命・65歳健康寿命・死因等

### (1) 平均寿命\*の推移

令和2年の平均寿命は、男性81.8歳、女性87.5歳で、20年間で約4年延びています。また、女性は男性より5.7歳長い状況です。

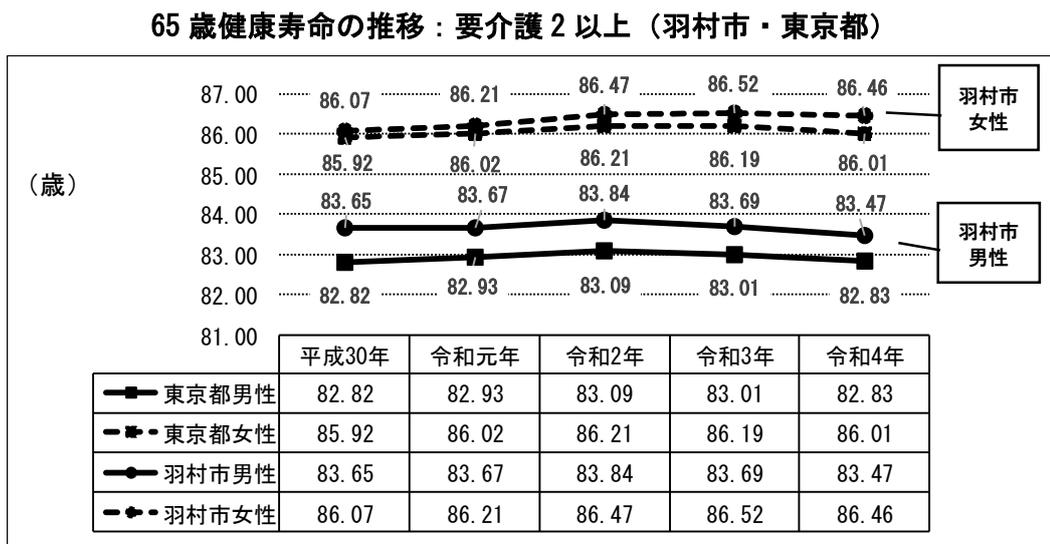


(資料) 市区町村別生命表（厚生労働省）

※ 平均寿命：0歳児の平均余命のことを言います。

### (2) 65歳健康寿命\*の推移

令和4年の65歳健康寿命は、男性83.47歳、女性86.46歳で、女性は男性より約3年長い状況です。また、東京都と比べると長くなっています。



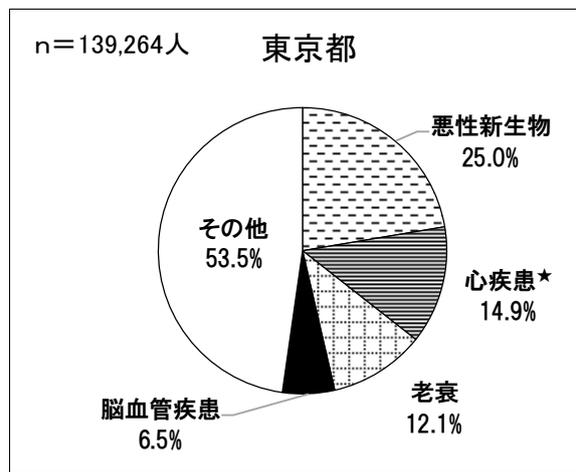
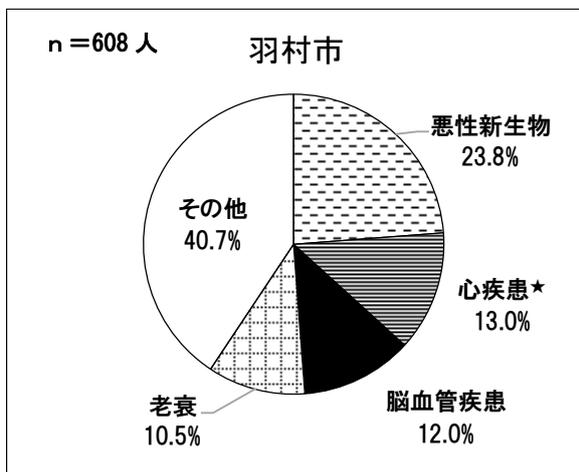
(資料) 65歳健康寿命 東京都保健所長会方式（とうきょう健康ステーション）

※ 65歳健康寿命：65歳の人が、何らかの障害のために要介護・要支援認定をうけるまでの状態を“健康”と考え、その障害のために要介護・要支援認定を受けた年齢を平均的に表しています。

### (3) 主要死因の割合

令和4年の主要死因の割合をみると、悪性新生物（がん）は23.8%、心疾患（高血圧性を除く）は13.0%、脳血管疾患は12.0%となっています。心疾患<sup>※1</sup>と脳血管疾患<sup>※2</sup>を合わせた循環器病の死因割合は25.0%を占めています。東京都と比較すると、特に脳血管疾患による死因割合が高くなっています。

主要死因の割合 令和4年（羽村市・東京都）



★高血圧性を除く

(資料) 人口動態統計(東京都保健医療局)

※1 心疾患(高血圧性を除く)：心筋梗塞などの虚血性心疾患、心筋症、心不全など

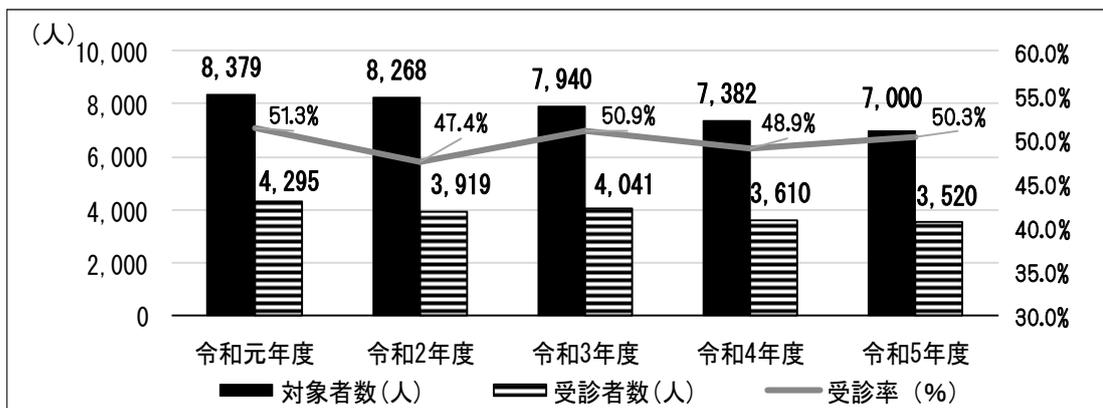
※2 脳血管疾患：くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞など

### 3 特定健康診査・特定保健指導・がん検診等の状況

#### (1) 特定健康診査の対象者数・受診者数と受診率の推移

特定健康診査の対象者数・受診者数は、減少傾向にあります。受診率はおおむね50%前後を推移しており、令和5年度は50.3%となっています。

特定健康診査の対象者数・受診者数と受診率の推移（羽村市）



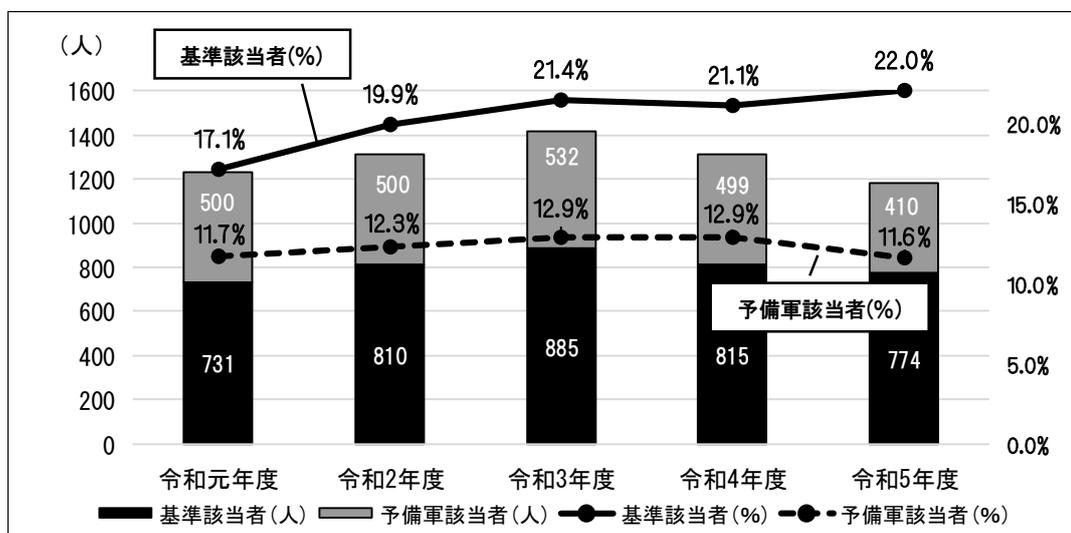
(資料) 特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

#### (2) 特定健康診査のメタボリックシンドローム該当状況の推移

特定健康診査受診者のうち、メタボリックシンドロームの基準該当者及び予備軍該当者の推移をみると、該当者の合計人数は令和元年度から令和3年度まで増加していますが、令和4年度以降減少しています。

一方、該当者の割合は、令和5年度は基準該当者が22.0%、予備軍該当者が11.6%となっており、基準該当者の割合は増加傾向にあります。

特定健康診査のメタボリックシンドローム該当状況の推移（羽村市）



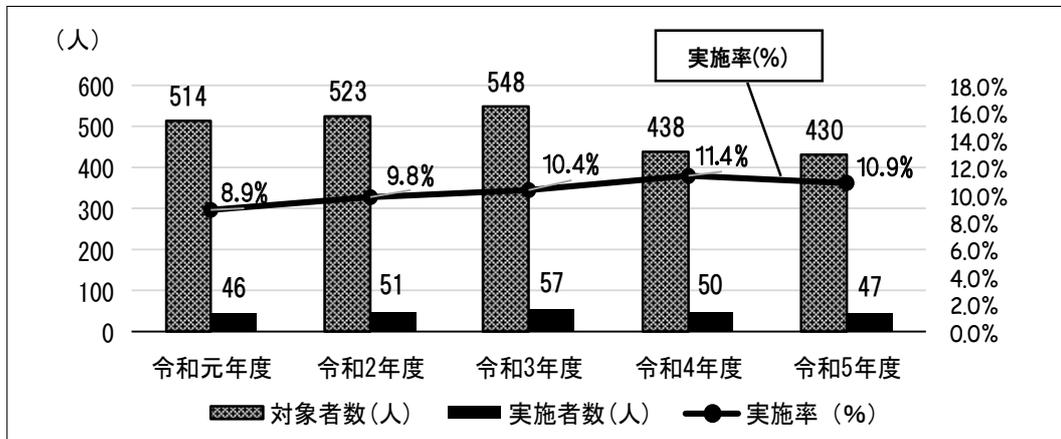
(資料) 特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

### (3) 特定保健指導の実施状況の推移

特定保健指導の対象者数は、令和元年度から令和3年度までは500人台ですが、令和4年度以降は減少しています。実施者数はおおむね50人前後となっています。

実施率は10%前後を推移しており、令和5年度は10.9%となっています。

特定保健指導の実施状況の推移（羽村市）

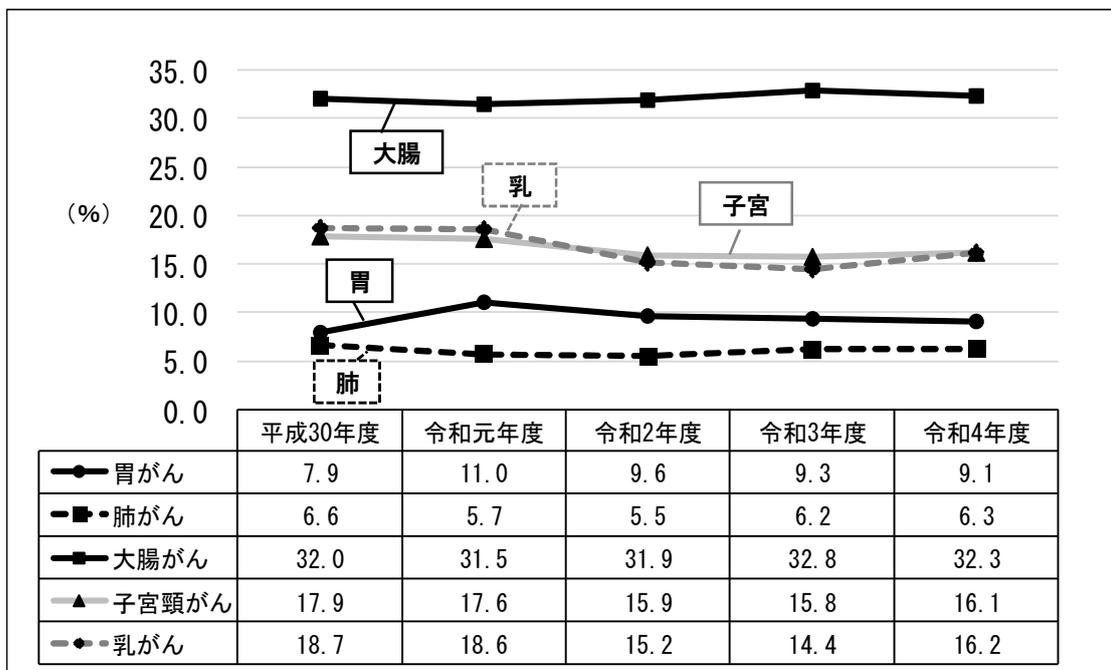


(資料) 特定健康診査等の実施状況に関する結果報告（法定報告）

### (4) がん検診受診率の推移

平成30年度から令和4年度のがん検診受診率の推移をみると、おおむね横ばいの状況です。大腸がん検診の受診率は各年度において最も高く、令和4年度は32.3%となっています。

がん検診受診率の推移（羽村市）

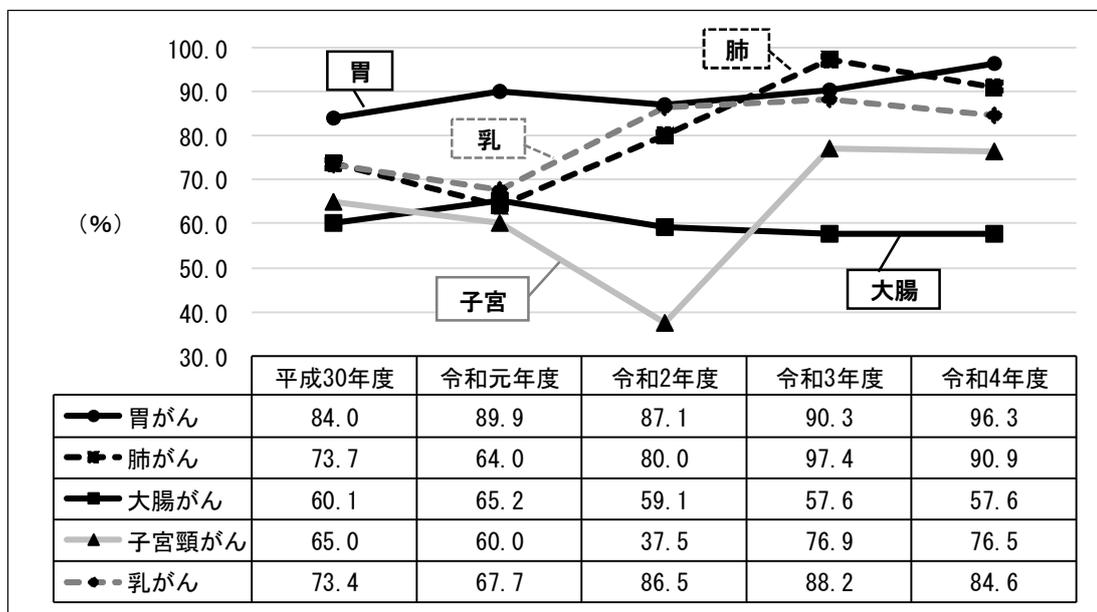


(資料) とうきょう健康ステーション（東京都医療保健局）ウェブサイト

## (5) がん検診精密検査受診率の推移

平成30年度から令和4年度のがん検診精密検査受診率の推移をみると、胃がんは各年度において80%台から90%台を維持しています。一方、大腸がんは60%前後を推移しており、令和3年度と令和4年度は最も低くなっています。

がん検診精密検査受診率の推移（羽村市）

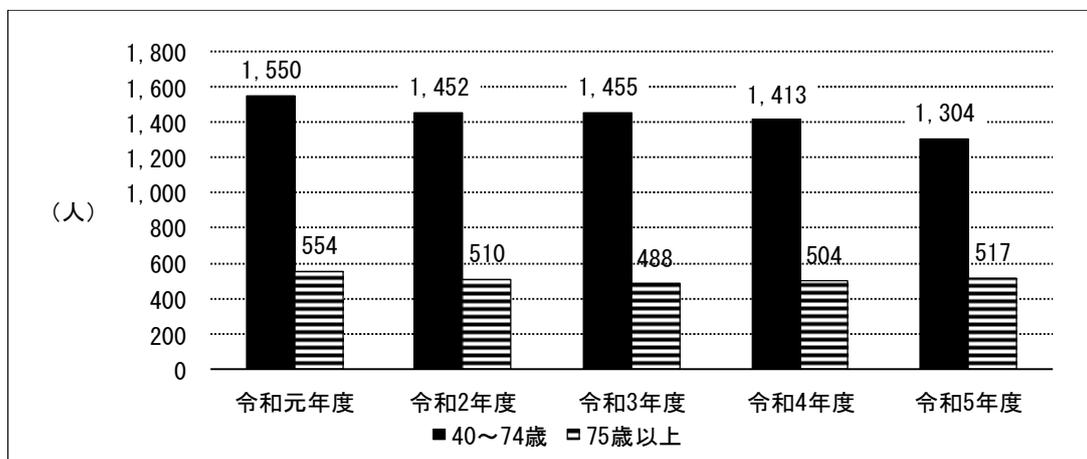


(資料)羽村市がん検診結果

## (6) 成人歯科健康診査受診者数の推移

令和元年度から令和5年度までの受診者数をみると、40歳～74歳は令和元年度が1,550人、令和2年度から令和4年度が1,400人台、令和5年度が1,304人で、減少傾向にあります。75歳以上は、各年度500～550人程度を維持しています。

成人歯科健康診査受診者数の推移（羽村市）



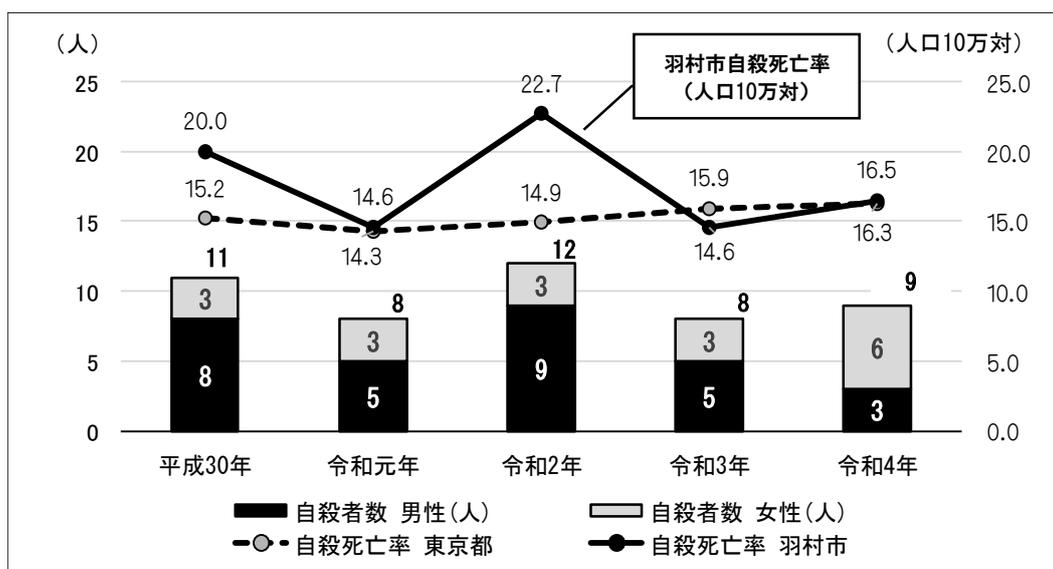
(資料) 事務報告書

## 4 自殺と精神疾患の状況

### (1) 自殺者数と自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）

近年の自殺者数は10人前後で推移しています。女性より男性が多い傾向にありますが、令和4年は女性が多くなっています。市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）を東京都と比較してみると、令和3年は市が東京都を下回っていますが、そのほかの年は東京都を上回っています。

自殺者数と自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺による死亡数）（羽村市）

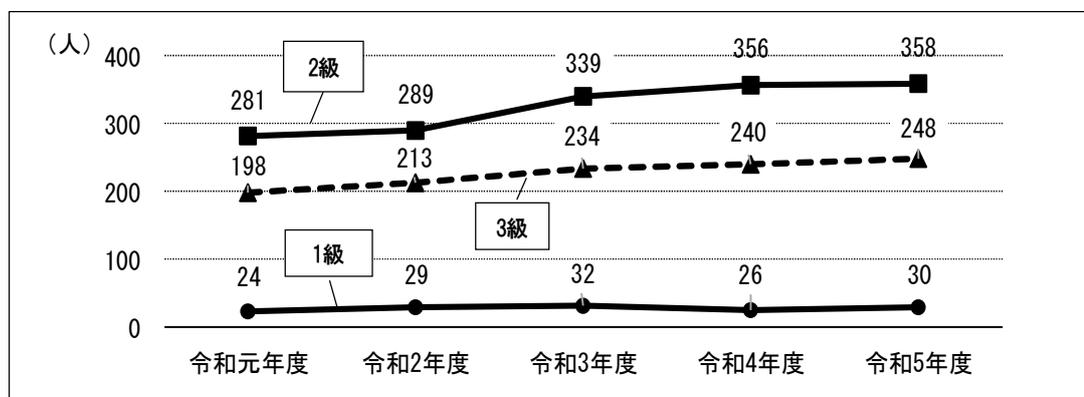


（資料）人口動態統計

### (2) 精神障害者保健福祉手帳\*所持者（等級別）の推移

精神障害者保健福祉手帳の所持者は、2級と3級が増加しています。

精神障害者保健福祉手帳所持者（等級別）の推移（羽村市）



（資料）羽村市事務報告書 各年度3月31日現在

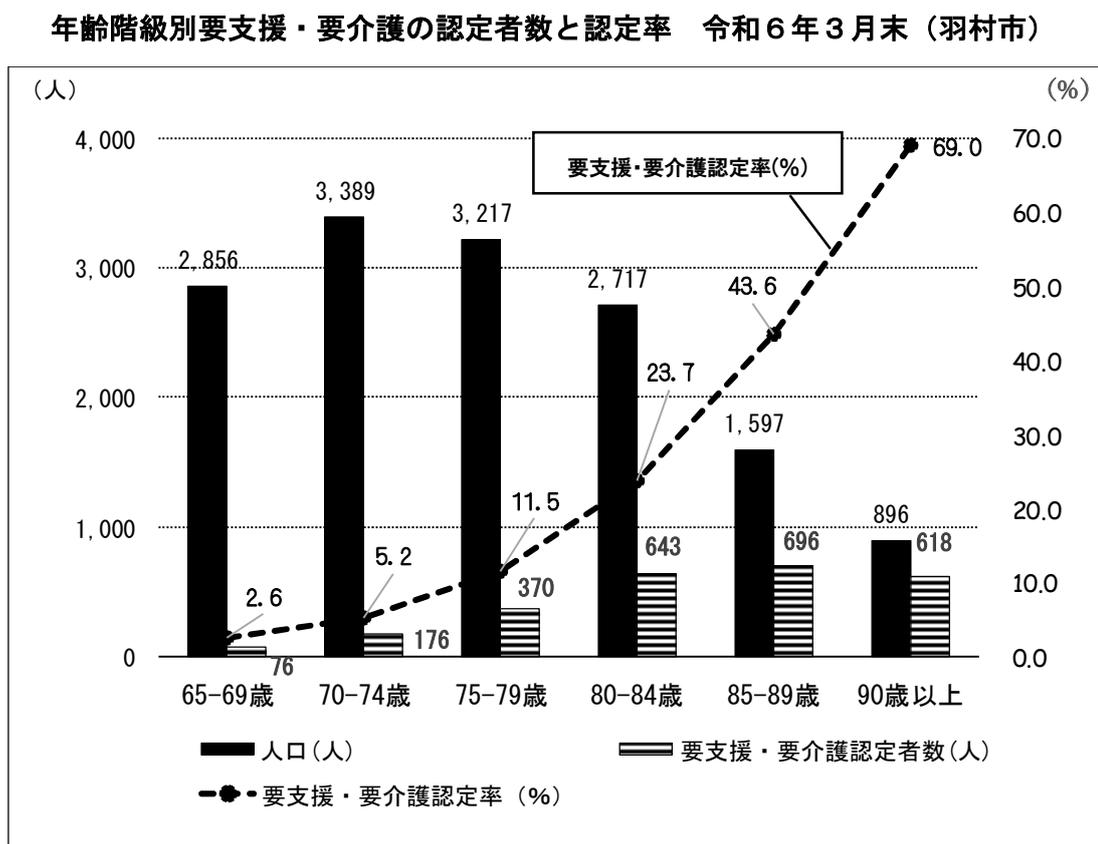
※ 精神保健福祉手帳：一定程度の精神障害の状態があることを認定するものであり、最重度の等級は1級となります。精神保健福祉手帳を所持することで、様々なサービスを受けることが可能となります。

## 5 高齢者の介護認定の状況・児童生徒の生活習慣の状況

### (1) 年齢階級別要支援・要介護の認定者数と認定率

要支援・要介護の認定者数は80歳以上の年齢階級で多くなっています。

また、認定率は75歳を過ぎると急激に増加し、75歳から79歳で11.5%、80歳から84歳で23.7%、85歳から89歳で43.6%となり、90歳以上で69.0%となっています。



(資料)介護保険受給者台帳・住民基本台帳

### (2) 1週間の総運動時間が420分以上の児童・生徒の割合の推移

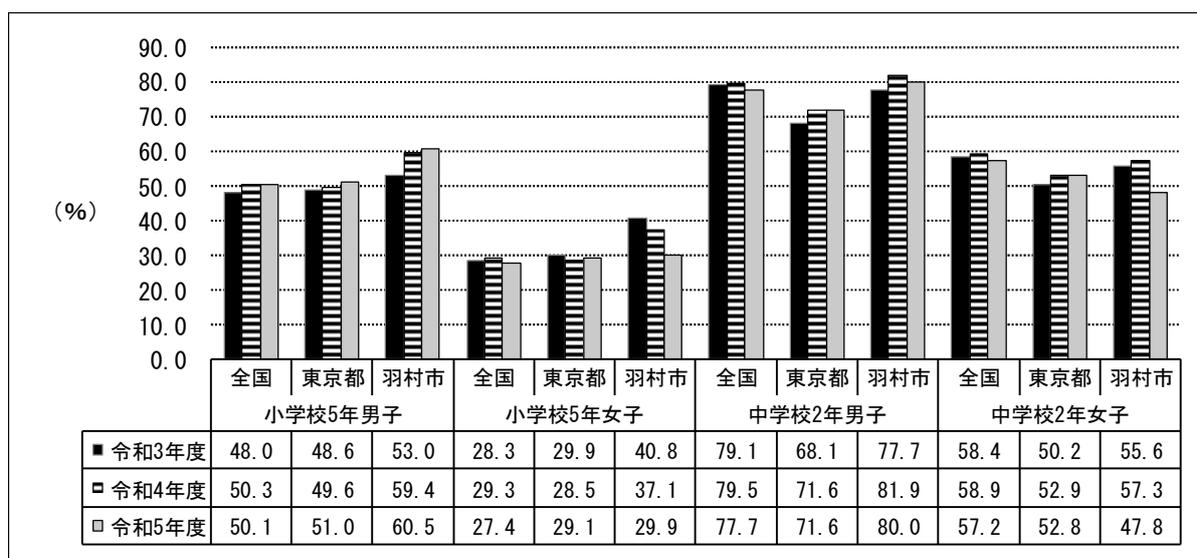
WHO（世界保健機関）は「子供は中等度以上の身体活動を1日60分以上行う」ことを推奨しています。

1週間の総運動時間(体育授業を除く)が420分以上(1日平均60分以上)の児童生徒の割合をみると、男女ともに小学校5年生より中学校2年生が高くなっています。

最も高いのは中学校2年生男子で、羽村市の中学校2年生男子は80%前後となっており、東京都の70%前後より高くなっています。

最も低いのは小学校5年生女子で、羽村市の小学校5年生女子は令和3年度が40.8%、令和4年度が37.1%、令和5年度が29.9%となっており年々低下していますが、東京都・国と比べると、やや高くなっています。

1 週間の総運動時間(体育授業を除く)が420分以上の児童・生徒の割合の推移  
(羽村市・東京都・国)



(資料)全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁) 羽村市集計結果 (羽村市教育委員会)

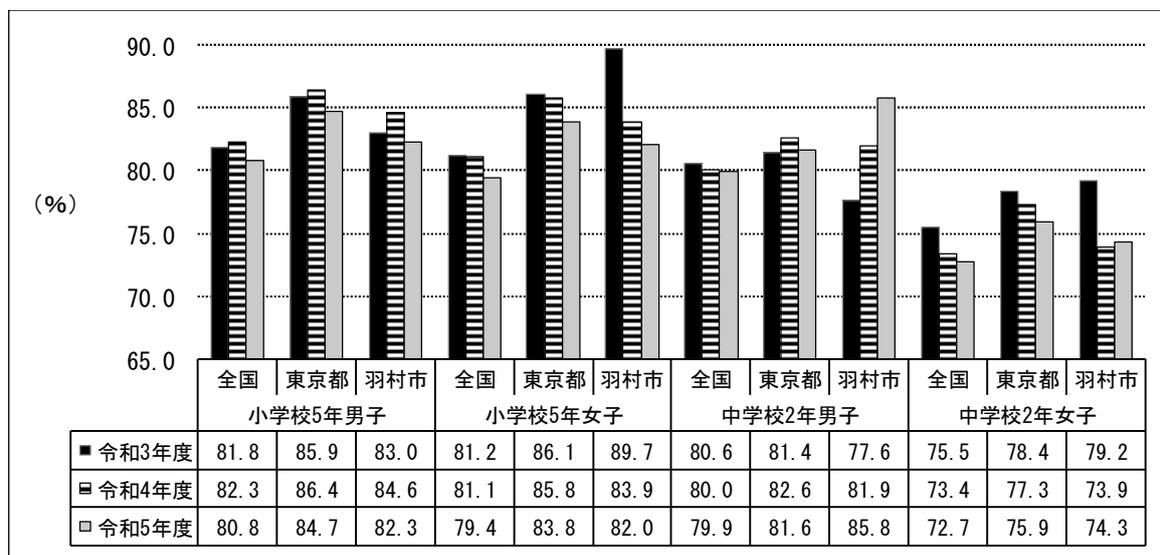
(3) 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移

毎日朝食を食べる児童・生徒の割合をみると、羽村市・東京都・国の小学校5年生は男女ともに80~90%前後となっていますが、中学校2年生男子は80%前後、中学校2年生女子は75%前後で、小学校5年生に比べて低い傾向があります。

また、過去3年の推移をみると、小学校5年生は男女ともに低下傾向にあります。

羽村市の中学校2年生男子は、令和3年度は77.6%、令和4年度は81.9%、令和5年度は85.8%で、増加しています。

毎日朝食を食べる児童・生徒の割合の推移 (羽村市・東京都・国)



(資料)全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁) 羽村市集計結果 (羽村市教育委員会)

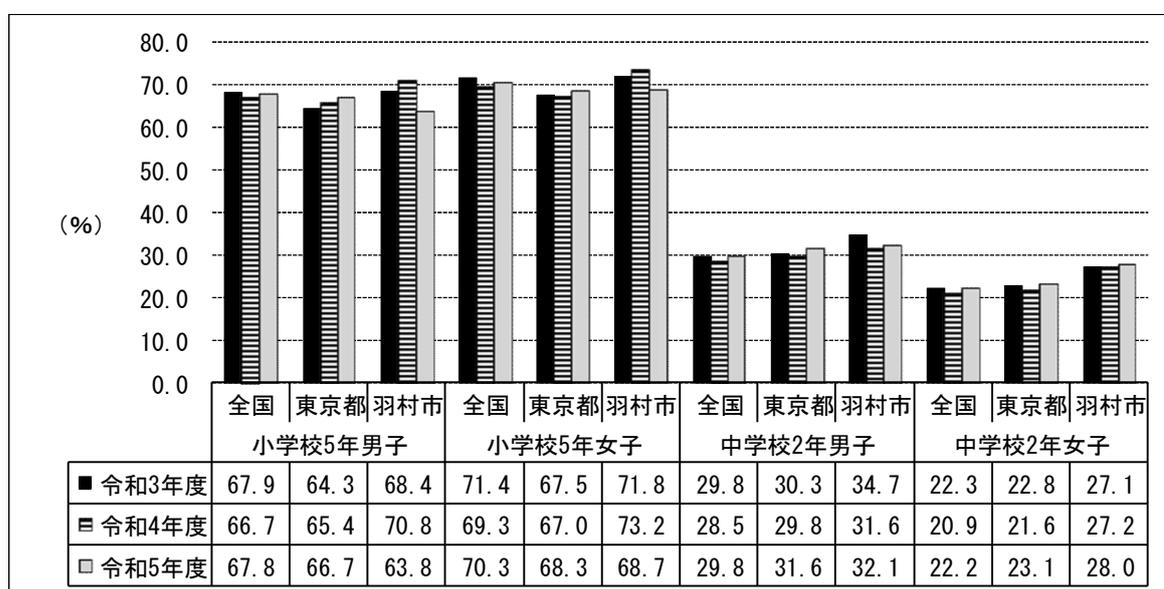
#### (4) 1日の睡眠時間が8時間以上の児童・生徒の割合の推移

国は「小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する」ことを推奨しています。

1日の睡眠時間が8時間以上の児童・生徒の割合をみると、小学校5年生は男女ともに70%前後であるのに対し、中学校2年生は男女ともに20～30%前後で、大きく減少しています。また、小学校5年生は男女の差はみられませんが、中学校2年生は男子より女子が低くなっています。

羽村市・東京都・国を比べると、羽村市の中学校2年生女子は、東京都・国に比べてやや高くなっていますが、ほかの学年・性別については大きな差はみられません。

1日の睡眠時間が8時間以上の児童・生徒の割合の推移 (羽村市・東京都・国)



(資料)全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁) 羽村市集計結果(羽村市教育委員会)

## 第3章

# 「健康はむら 21（第二次）」の評価

「健康はむら 21（第二次）」では、3つの重点目標を掲げ、それぞれに評価指標を設けて、計画を推進してきました。

「健康はむら 21（第二次）」の評価にあたっては、令和5年に「市民意識調査」を実施し、その結果から各目標における指標について評価しました。指標による評価のほか、人口動態統計・特定健康診査結果・各種事業実績なども踏まえて、現状と課題を分析し、「健康はむら 21（第三次）」へ反映させています。

前回調査…前計画策定時に行った「市民意識調査」の結果（平成25年11月～12月に実施）

今回調査…本計画策定時に行った「市民意識調査」の結果（令和5年11月～12月に実施）

目標値……前計画策定時に進み具合を検証する指標として設定しました。

評価区分	評価	内容
	A	目標値をほぼ達成しています。
	B	今回調査と前回調査では変化がありません。
	C	今回調査が前回調査を下回っています。

### 1 全体の達成状況

重点目標における指標について、目標値をほぼ達成している項目が27.8%であり、悪化している項目は36.1%でした。

なお、市民意識調査における対象年齢について、前回調査では、30歳代～50歳代としていたことから、今回調査においても同様の年齢の対象者としました。前回調査と今回調査の結果から増減率を算出し、5%を基準に以下のとおり評価しました。

A 目標値をほぼ達成している	……	20項目 (27.8%)
B 変化がない	……	26項目 (36.1%)
C 悪化している	……	26項目 (36.1%)

## 2 目標別の達成状況

### 重点目標1 生活習慣病を予防する

#### 目標1 体重を適正に保つ

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
BMI「標準」の割合	増やす	全体：70.1%	全体：66.7%	B
男性40・50歳代のBMI「肥満」の割合	減らす	男性40歳代：25.5% 男性50歳代：34.0%	男性40歳代：36.7% 男性50歳代：36.2%	C C
女性30歳代のBMI「やせ」の割合	減らす	女性30歳代：15.2%	女性30歳代：9.1%	A
週1回以上、体重をはかる習慣がある人の割合	増やす	全体：42.4%	全体：44.1%	B
自分の理想の体重がBMI値「21～23未満」の人の割合	増やす	男性：53.8% 女性：25.8%	男性：55.0% 女性：32.2%	B A

#### < 目標値の達成状況 >

「BMI『標準』の割合」は変化が見られませんでした、「男性40歳代・50歳代のBMI『肥満』の割合」は増加しています。「女性30歳代のBMI『やせ』の割合」は、前回調査より低下しており、目標値を達成しています。

また、「週1回以上、体重をはかる習慣がある人の割合」は変化が見られませんでした。「自分の理想の体重がBMI値『21～23未満』の人の割合」は、男性は変化が見られませんでした、女性は前回調査より増加しており、目標を達成しています。

#### 目標2 運動を習慣にする

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
週2回以上、1回30分以上の運動を実施している人の割合	増やす	全体：15.0%	全体：23.6%	A
日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合	増やす	全体：58.2%	全体：66.0%	A
運動・体力づくりに関する事業数	増やす	4事業	10事業	A

#### < 目標値の達成状況 >

「週2回以上、1回30分以上の運動を実施している人の割合」は23.6%、「日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合」は66.0%で、いずれも目標を達成しています。また、「運動・体力づくりに関する事業数」は10事業であり、目標を達成しています。

### 目標3 望ましい食生活を実践する

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	増やす	男性：69.8% 女性：89.8%	男性：69.0% 女性：87.2%	B B
自分にちょうどよい1日のカロリーを知っている人の割合	増やす	男性：25.6% 女性：43.2%	男性：24.4% 女性：35.2%	B C
1日3食食べる人の割合	増やす	男性：81.1% 女性：86.1%	男性：70.0% 女性：76.2%	C C
野菜を毎食食べている人の割合	増やす	男性：66.4% 女性：77.6%	男性：64.7% 女性：68.3%	B C
脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合	減らす	男性：73.1% 女性：53.2%	男性：73.6% 女性：59.5%	B C
薄味を心がけている人の割合	増やす	男性：36.5% 女性：56.8%	男性：26.4% 女性：48.0%	C C
甘味食品を1日2回以上食べる人の割合	減らす	全体：44.1%	全体：34.2%	A
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	増やす	全体：88.0%	全体：77.8%	C
食事がおいしいと感じている人の割合	増やす	全体：97.2%	全体：96.5%	B
栄養成分表示を参考にしている人の割合	増やす	男性：40.5% 女性：71.3%	男性：38.8% 女性：64.3%	B C
栄養成分表示を参考にしたいと思う人の割合	増やす	男性：50.5% 女性：72.9%	男性：42.5% 女性：69.6%	C B

#### < 目標値の達成状況 >

「1日3食食べる人の割合」は男性70.0%、女性76.2%で、前回調査より低下しています。また「薄味を心がけている人の割合」は男性26.4%、女性48.0%で、前回調査より低下しています。「自分にちょうどよい1日のカロリーを知っている人の割合」や「野菜を毎食食べている人の割合」、「脂肪分の多い食事をよく食べている人の割合」は、男性は変化が見られませんでした。女性は低下しています。「甘味食品を1日に2回以上食べる人の割合」は前回調査を上回り、目標を達成しています。

「栄養成分表示を参考にしている人の割合」は、女性は前回調査より低下しています。「栄養成分表示を参考にしたいと思う人の割合」は、男性は前回調査より低下しています。

#### 目標4 お酒を飲む場合、適量である

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
飲酒の適量を知っている人の割合	増やす	全体：22.0%	全体：22.4%	B
多量飲酒（1回3合以上）している人の割合	減らす	男性：21.3% 女性：10.8%	男性：19.8% 女性：10.4%	A B
毎日飲酒している人の割合	減らす	男性：26.6% 女性：13.2%	男性：19.7% 女性：15.0%	A C

#### < 目標値の達成状況 >

「飲酒の適量を知っている人の割合」は変化が見られませんでした。「毎日飲酒している人の割合」は、男性は前回調査を下回り、目標を達成していますが、女性は前回調査と比較して上回り、悪化しています。

#### 目標5 定期的に健診を受ける

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
定期的に健診を受けている人の割合	増やす	男性：89.4% 女性：70.8%	男性：89.1% 女性：86.0%	B A
特定健康診査の受診者の割合(40歳以上)	増やす	全体：45.5%	全体：47.3%	B
健診で健康状態を確認できた人の割合	増やす	全体：94.6%	全体：95.9%	B
がん検診の結果、「要精密検査」と判定された者のうち、精密検査を受けた人の割合	増やす	全体：65.5%	全体：67.4%	B
健診が健康づくりの動機付けになった人の割合	増やす	全体：81.3%	全体：79.1%	B

#### < 目標値の達成状況 >

「定期的に健診を受けている人の割合」は、男性は変化が見られませんでした、女性は前回調査を上回り、目標を達成しています。「健診で健康状態を確認できた人の割合」及び「健診が健康づくりの動機付けになった人の割合」、「がん検診の結果、『要精密検査』と判定された者のうち、精密検査を受けた人の割合」は変化がありませんでした。

## 目標6 疾病の予防に対する正しい知識を持つ

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
「健康はむら21」を知っている人の割合	増やす	全体：14.7%	全体：10.1%	C
健康に関する市の情報を得ている人の割合	増やす	男性：27.6% 女性：55.3%	男性：20.2% 女性：49.3%	C C
自分は健康であると思っている人の割合	増やす	全体：67.6%	全体：67.7%	B
健康に気をつけている人の割合	増やす	全体：65.0%	全体：71.9%	A
地域における健康づくり講座数	増やす	12回	18回	A

### < 目標値の達成状況 >

「『健康はむら21』を知っている人の割合」及び「健康に関する市の情報を得ている人の割合」は、前回調査と比べて低下しています。

また、「健康に気をつけている人の割合」は前回調査を上回り、目標を達成していますが、「自分は健康であると思っている人の割合」は変化がありませんでした。

## 目標7 歯の健康を保つ

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
60歳で24本以上自分の歯を保有する人の割合	増やす	全体：64.7%	全体：82.9%	A
1日1回は十分な時間をかけて歯を磨く人の割合	増やす	全体：37.0%	全体：44.3%	A
定期的に（年1回以上）歯の健診を受けている人の割合	増やす	全体：38.0%	全体：49.3%	A

### < 目標値の達成状況 >

「60歳で24本以上自分の歯を保有する人の割合」及び「1日1回は十分な時間をかけて歯を磨く人の割合」、「定期的に（年1回以上）歯の健診を受けている人の割合」は、いずれも前回調査を上回り、目標を達成しています。

## 目標8 喫煙率を減らす

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
たばこが心臓病に及ぼす影響について認識している人の割合	増やす	全体：48.4%	全体：45.5%	C
たばこが脳卒中の発症に影響があることを認識している人の割合	増やす	全体：50.9%	全体：49.3%	B
慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っている人の割合	増やす	全体：36.8%	全体：40.8%	A
たばこを吸う人の割合	減らす	男性：36.2% 女性：14.7%	男性：27.5% 女性：8.0%	A A

### < 目標値の達成状況 >

「たばこが心臓病に及ぼす影響について認識している人の割合」は前回調査と比べて低下しています。また、「慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っている人の割合」及び「たばこを吸う人の割合」は前回調査を上回り、目標を達成しています。

## 重点目標2 こころの健康を保つ

### 目標1 悩みやストレスを長い間持続させない

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
ストレスが大いにある人の割合	減らす	男性：22.6% 女性：28.7%	男性：24.9% 女性：32.6%	C C
ストレスが大いにある人の中で相談経験がある人の割合	増やす	男性：60.3% 女性：82.6%	男性：29.2% 女性：71.6%	C C
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	増やす	男性：83.1% 女性：91.8%	男性：68.9% 女性：85.5%	C C
仕事以外で人との交流機会のある人の割合	増やす	男性：59.1% 女性：71.8%	男性：51.8% 女性：69.2%	C B
睡眠が充分とれていると感じている人の割合	増やす	男性：49.2% 女性：52.9%	男性：48.2% 女性：43.2%	B C
ストレス解消法がある人の割合	増やす	男性：75.7% 女性：78.2%	男性：69.4% 女性：81.5%	C B

### < 目標値の達成状況 >

「ストレスが大いにある人の割合」及び「ストレスが大いにある人の中で相談経験がある人の割合」は男性・女性ともに低下しています。「睡眠が充分にとれていると感じている人の割合」は、男性は変化が見られませんでした、女性は低下しています。

また、「仕事以外で人との交流機会のある人の割合」及び「ストレス解消法がある人の割合」は男性では低下していますが、女性は変化がありませんでした。

## 目標2 こころの健康を保つための知識や情報を持つ

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
こころの健康づくり講座の参加者数※	増やす	28.5人	47人	A
こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合	増やす	全体：43.7%	全体：52.6%	A

※ 前回調査と今回調査では、講座回数が異なるため、参加者数は1回あたりの平均として算出

### < 目標値の達成状況 >

「こころの健康づくり講座の参加者数」及び「こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合」は上回っており、目標を達成しています。

## 重点目標3 ライフステージを通じた健康づくり

### 目標1 次世代につながる健康づくり

(母子保健や児童の健全育成、学校保健等に関する分野)

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
「1日3食食べる」習慣のある3歳児の割合	増やす	全体：98.5%	全体：98.8%	B
歯みがきの習慣のある3歳児の割合	増やす	全体：98.3%	全体：99.7%	B
むし歯のある3歳児の割合	減らす	全体：17.8%	全体：6.4%	A

### < 目標値の達成状況 >

『「1日3食食べる」習慣のある3歳児の割合』『歯みがきの習慣のある3歳児の割合』は変化がありませんでしたが、「むし歯のある3歳児の割合」は前回調査より低下しており、目標を達成しています。

### 目標2 高齢期に向けた健康づくり (高齢者福祉、介護予防等に関する分野)

評価指標	目標値	前回調査	今回調査	評価
後期高齢者医療制度健康診査の受診率	増やす	全体：54.6%	全体：56.8%	B

### < 目標値の達成状況 >

「後期高齢者医療制度健康診査の受診率」は前回調査と変化がありませんでした。

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

#### 健康寿命の延伸～みんなが元気でいきいきと暮らせるまち～

羽村市は、人口構造や疾病構造において、全国や東京都と同様の少子高齢化の傾向が見られます。このことから、各世代に応じた望ましい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防し、高齢期になっても心身の健康が大きく損なわれることなく、その後も自分らしく生活できる、「健康寿命の延伸」を目指します。

健康的な生活習慣をつくり、生活習慣病の発症や重症化を予防するとともに、将来にわたる切れ目のない健康づくりを踏まえた取組等について、市と市民、地域、関係機関等が連携し、市民の生涯を通じた健康づくりを推進します。

### 2 基本方針

基本理念を実現するために、4つの基本方針に基づき、施策の展開を図ります。

#### 基本方針1 健康的な生活習慣づくり・食育の推進

市民一人一人が自分らしく生活するためには、健康的な生活習慣の実践と健康の維持・増進が重要です。そのため、健康への関心を高め、健康づくりの普及啓発を行い、安全で効果的に実践することができる取組が必要です。また、個々の実践を支援するため、様々な地域・関係機関と連携し、主体的な健康づくりの取組を推進します。

心身の健康と豊かな人間形成を育む「食」の実践に向け、生きる上での基本である「食育」は、心身の健康を支える取組のほか、生産・流通・消費への理解や食を支える環境への取組、食文化や食を通じた地域のつながりに対する取組等、広い分野にわたります。「羽村市食育推進計画」では、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進及び食育の体験活動・地産地消の推進に関する取組について示します。

#### 基本方針2 生活習慣病の発症や重症化の予防

がん・心疾患・脳血管疾患による死因割合が、死亡者全体の約半数を占めています。

がんを防ぐためには、予防に関する知識の普及啓発と、早期発見・早期治療のための取組が重要です。

心疾患・脳血管疾患などの循環器病は、要介護状態に至る原因となりやすく、健康寿命に影響を及ぼすことから、危険因子となる高血圧等に対する対策が必要です。

また、糖尿病は心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるほか、糖尿病性腎症による透析など深刻な合併症を引き起こすため、発症や重症化の予防が重要です。

このことから、「がん」及び「糖尿病や循環器病」について、取組を推進します。

### **基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり**

ライフコースアプローチは、妊娠期（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を行う考え方です。生涯を通じて健やかで心豊かに生活し、次世代の健康にも良い影響を与えることができるよう、切れ目のない健康づくりに関する取組を推進します。また、年代ごとの女性ホルモンの変化を踏まえた健康づくりについて取り組みます。

本計画では、生涯の各段階における取組について、子供に対する取組（おおむね胎児期から学齢期）、働き盛り世代に対する取組（おおむね18歳～64歳）、高齢期に対する取組（おおむね65歳以上）の3期にわけて記載しています。

### **基本方針4 健康を支える社会環境の整備**

人とのかかわりや交流機会のある人は、健康状態が良い傾向にあることから、人とのつながりをもつための取組を推進します。

こころの悩みや不調に対して、こころの健康状態を確認するとともに、本人が早めに気づき、対処することのほか、周囲の人の気づきや声かけ等も大切です。こころの健康を守り、支えるため、広く理解が深まるよう推進します。

近年、インターネットやテレビ等から膨大な健康情報が得られるようになりました。正しい情報を適切に活用することができるよう推進します。また、市の健康情報がわかりやすく届いたり、市のサービスの利便性が向上できるよう、デジタル媒体の活用の推進と環境の整備等に取り組みます。

### 3 施策の体系図

基本理念		基本方針		施策		
健康寿命の延伸 くみんなが元気でいきいきと暮らせるまち	1	健康的な生活習慣づくり・食育の推進	1	体重を適正に保つ		
			2	日ごろから身体を動かす・運動を行う		
			3	食育推進計画	健康的な食生活を実践する	
			4		生涯にわたる切れ目のない食と健康の推進	
			5		食育の体験活動と地産地消の推進	
			6	飲酒による健康への影響を理解する		
			7	歯と口腔の健康を保つ		
			8	喫煙率を減らす		
			9	睡眠・休養をとる		
	2	生活習慣病の発症や重症化の予防	1	がんの予防、早期発見・早期治療		
			2	糖尿病や循環器病の予防・改善		
	3	ライフコースアップローチを踏まえた健康づくり	1	子供が健康的な生活習慣を身に付ける		
			2	働き盛り世代が健康づくりを実践する		
			3	高齢者が元気でいきいきと暮らす		
	4	健康を支える社会環境の整備	1	地域とのつながりをもつ		
			2	こころの健康を保つ		
3			健康情報を活用することができる			

## 4 「健康はむら 21（第二次）」からの主な変更点

### （1）基本方針について

第二次計画では、「生活習慣病を予防する」など、3つの重点目標を掲げ推進してきました。第三次計画では、心身の健康や豊かな人間形成を育むための「食育」の推進や、生活習慣病の発症や重症化の予防、市民の健康を支えるための社会環境の整備を新たな視点として取り入れました。

また、第三次計画では、各世代（ライフステージ）における健康づくりの視点だけでなく、次世代の健康にも良い影響を与えるライフコースアプローチの視点も加えることとし、一部表現を変更しました。

なお、第二次計画では「重点目標」として記載しましたが、第三次計画では基本理念を実現するための方針として、「基本方針」へ変更しました。

### （2）施策について

「基本方針1 生活習慣病を予防する」では、第二次計画における方向性を継承するとともに、食育推進計画の施策として「生涯にわたる切れ目のない食と健康の推進」「食育の体験活動と地産地消の推進」を追加しました。

「基本方針2 生活習慣病の発症や重症化の予防」では、「がんの予防、早期発見・早期治療」「糖尿病・循環器病の予防・改善」の2つを施策として設定しました。

「基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」では、「働き盛り世代が健康づくりを実践する」を設定し、女性の健康づくりの視点を盛り込みました。

「基本方針4 健康を支える社会環境の整備」では、地域・関係機関において市民の健康づくりに取り組むことを重要な視点とし、「地域とのつながりをもつ」「こころの健康を保つ」「健康情報を活用することができる」の3つの施策を設定しました。

また、第二次計画では「目標」として記載しましたが、第三次計画では「施策」へ変更しました。施策名等について、市民が健康である姿を思い描きやすいよう、一部表現を変更しました。

第**2**部

各 論



# 基本方針 1 健康的な生活習慣づくり・食育の推進

## 施策 1 体重を適正に保つ

### (1) 現状と課題

体重は健康状態と関連があり、生活習慣病を予防するためには、その危険因子である「肥満」や「やせ」の予防や改善を図ることが重要です。

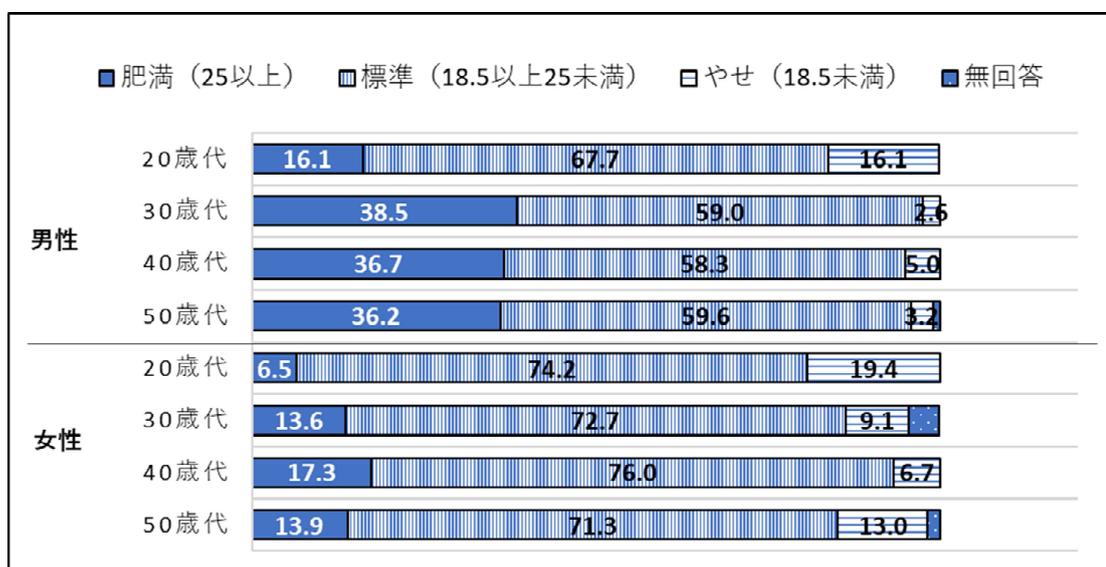
「市民意識調査」によると、体重の判定基準であるBMI※は「標準」が66.7%となっており、「肥満」は22.9%となっています。特に、男性の「肥満」は、30歳代から50歳代では3人に1人の割合となっています。国の調査結果と比較すると、男性30歳代・40歳代は国の数値を上回っており、男性50歳代は国の数値を下回っています。また、女性の「やせ」は、20歳代では19.4%となっており、他の年代と比較して高くなっています。

健康を維持するためには「肥満」や「やせ」を予防し、体重を適正に保つことが必要です。そのためには、若い世代から体重やBMIなどに関心を持ち、体重管理ができるよう、取り組む必要があります。

※ BMI：肥満度を表す指標として、国際的に用いられている体格指数であり、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められます。統計上、肥満との関連が強い糖尿病や高血圧、脂質異常症に最も病気になるにくい数値がBMI22とされており、BMI22の体重を標準体重と言います。BMI18.5未満は「やせ」、BMI25以上は「肥満」に分類されます。

#### 関連データ

#### 現在の体重から算出したBMI判定の割合(性・年代別) 単位：%



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

(2) 評価指標 現状値における「市民意識調査」の対象は20歳代～50歳代とし、以下同じ

評価指標	現状値		目標
BMI「標準」の割合	全体	66.7%※	増やす
男性30・40・50歳代のBMI「肥満」の割合	男性30歳代	38.5%※	減らす
	男性40歳代	36.7%※	
	男性50歳代	36.2%※	
女性20歳代のBMI「やせ」の割合	女性20歳代	19.4%※	減らす

※ 「市民意識調査」(令和5年)

(3) 施策の方向性

- ・あらゆる機会で、「肥満」や「やせ」と生活習慣病の関連等、知識の普及啓発に取り組みます。
- ・標準体重を知り、適正な体重を維持するために運動や食生活等の改善を図る人が増えるよう、取組を推進します。

(4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
1 イベント・健康づくり教室・出前講座等の実施	はむら健康フェアやカラダ塾、町内会・自治会等での出前講座等を実施し、「肥満」や「やせ」の予防や改善に関する運動・食生活について、普及啓発に取り組みます。	健康課
2 体組成測定と健康相談の実施	体組成測定会や胃がん・肺がん検診会場、出前講座、はむら健康フェア等で体組成計による測定と結果説明、相談を実施し、標準体重に関する普及啓発に取り組みます。	健康課
3 特定保健指導の実施	特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム基準該当者や予備群該当者を対象とした特定保健指導を実施し、生活習慣の改善等に関する保健指導を行います。	健康課
4 スポーツ・運動施設と連携した健康づくり教室の実施	スポーツセンターやスイミングセンターで開催する健康づくり教室等で、体重管理やバランスの良い食事について、知識の普及啓発に取り組みます。	スポーツ推進課 健康課
5 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」等で、「肥満」や「やせ」の予防や改善、標準体重等について掲載し、普及啓発に取り組みます。	健康課

取組	内容	所管課
6 若い世代を対象とした情報提供	乳幼児健診や児童館事業等で、体重管理や適切な食事のとり方等に関して、リーフレット配布や掲示等により、普及啓発に取り組みます。20歳を迎える市民向けの情報「20歳のあなたへ」等で、「やせ」のリスクや体重を適正に保つことの必要性等について情報提供を行います。	健康課 子育て相談課

### (5) 市民が行う取組

- ・ 体重測定が習慣となるよう、同じ条件で定期的に体重測定を行いましょう。
- ・ 体重測定の結果を記録するなど、体重の変化が確認できるように工夫しまししょう。
- ・ 標準体重を知り、「肥満」や「やせ」の予防や改善を図るきっかけにしまししょう。

### (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域等に「健康づくり推進員だより」等を活用して、体重を適正に保つことの大切さについて、普及啓発に取り組みます。
- ・ 健康づくり推進員は、はむら健康フェアや胃がん・肺がん検診会場等で体組成測定を行い、標準体重を認識するきっかけを作ることができるよう、取り組みます。
- ・ 商工会では、標準体重や「肥満」、「やせ」の予防や改善に関する知識の普及啓発に取り組みます。

(1) 現状と課題

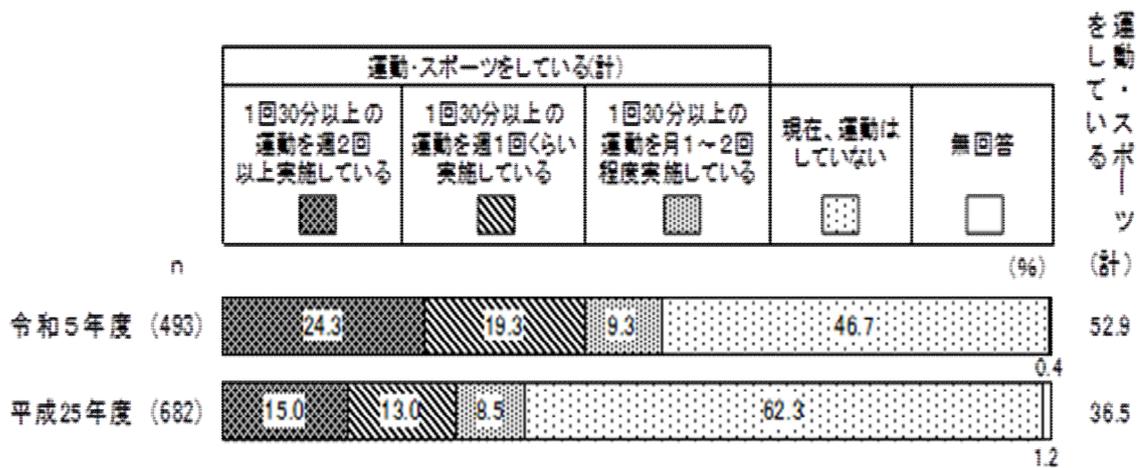
「市民意識調査」によると、日ごろから意識的に身体を動かしている人の割合は、66.1%となっており、前回調査と比較すると高くなっています。また、1回30分以上、週2回以上運動・スポーツをしている人の割合は24.3%となっており、前回調査と比較すると高くなっています。女性に比べて男性の方が高く、男性30歳代は41.0%となっています。

生活環境の変化により、日常生活の様々な場面における身体活動\*の減少は、健康に悪影響を及ぼすと言われていています。身体活動を増やすことは、基礎代謝量を高め、内臓脂肪の減少に伴う肥満改善の効果があります。仕事や子育て、介護等、忙しい人は運動の習慣化が難しいこともありますが、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やすための取組が重要です。また、市内の公園施設やスポーツ施設を活用し、気軽に、楽しく、定期的に運動を続けることができるよう、環境整備を行うことが必要です。

※ 身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動。身体活動は大きく「生活活動」と「運動」に分けることができます。「生活活動」は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動、「運動」は、スポーツやフィットネスなど、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施する活動のことを言います。

関連データ

日常の運動・スポーツの有無（経年比較）



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合	全体	66.1%※	増やす
週2回以上、1回30分以上の運動を実施している人の割合	全体	24.3%※	増やす

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・生活習慣病を予防するために、一人一人のライフスタイルに合った方法で、身体活動量を増やすことができるよう、取組を推進します。
- ・体力・運動機能などを測定する機会や気軽に参加できる運動・スポーツイベントの開催など、身体活動・運動を身近に感じ、楽しめる機会を提供します。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
7 イベントの実施	市民一人一人が、それぞれの体力や年齢、興味・関心等に応じて楽しむことができる運動・スポーツを体験する機会を提供します。	健康課 スポーツ推進課
8 健康づくり教室の実施	計るだけダイエットや骨太教室等で、運動を習慣にすることの必要性や、具体的な内容等について情報提供するとともに、運動の実技なども取り入れ、普及啓発に取り組みます。	健康課
9 出前講座の実施	市民からの依頼に応じて、生活習慣病と運動の関連について情報提供するとともに、身近な会館等で体組成測定や運動実習を取り入れた講座を行い、運動の機会を提供します。	健康課
10 運動教室の実施	健幸筋トレ教室等を通じて、運動の楽しさを知ってもらうとともに、身体機能や筋力低下の予防や改善等に関する講座を開催します。	スポーツ推進課
11 子育て世代を対象とした健康づくりに関する取組	子育て中でも、気軽に運動に取り組めるよう、運動実習を取り入れた教室を行います。安心して子供を連れて参加ができるよう、教室を運営します。また、児童館等で、日常生活の中で負担感なく取り組める運動についても普及啓発に取り組みます。	健康課

取組	内容	所管課
12 ウォーキングに関する取組	四季のウォークやウォーキング講座等を実施し、安全に、楽しくウォーキングができる機会を提供します。また、安全で効果的なウォーキングができるよう、市内ウォーキングマップを作成し、市民へ配布します。	スポーツ推進課
13 トレーニングルーム事業における取組	スポーツセンターやスイミングセンターで、トレーニング機器を使えるジムや様々な種類のエクササイズ事業を実施します。また、平日忙しい方でも、気軽に運動に取り組めるよう、土日・祝日も開館します。	スポーツ推進課
14 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」で、身体をこまめに動かすことや1日あたりの歩数等に関して普及啓発に取り組みます。	健康課
15 公園での健康づくりに関する取組	公園を運動や健康づくりの場として活用できるよう、健康器具を設置し、ウォーキングの途中で気軽に筋力トレーニングができる場を提供します。	土木課

## (5) 市民が行う取組

- ・ 日常生活の中で身体を動かすことの大切さを理解しましょう。
- ・ 歩数計等を活用して、身体を意識して動かしましょう。
- ・ スポーツセンターやスイミングセンター、民間スポーツ施設等を活用して、運動を継続して行いましょう。
- ・ ウォーキングや運動ができる教室などに、積極的に参加しましょう。
- ・ 楽しく参加できるスポーツを見つけ、取り組みましょう。
- ・ 家族でイベント等に積極的に参加し、身体活動を増やしましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域等に「健康づくり推進員だより」等を通じて、身体を動かすことの大切さについて、普及啓発に取り組みます。
- ・ スポーツ推進委員は、スポーツを通じて地域住民の健康づくりを推進し、スポーツの楽しさの普及啓発に取り組みます。
- ・ はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」や羽村市スポーツ協会等の関係機関では、様々な運動プログラムを行い、運動・スポーツを楽しみ、継続できるよう支援します。

(1) 現状と課題

食生活は、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、多くの生活習慣病の発症や重症化を予防することのほか、「やせ」や低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。

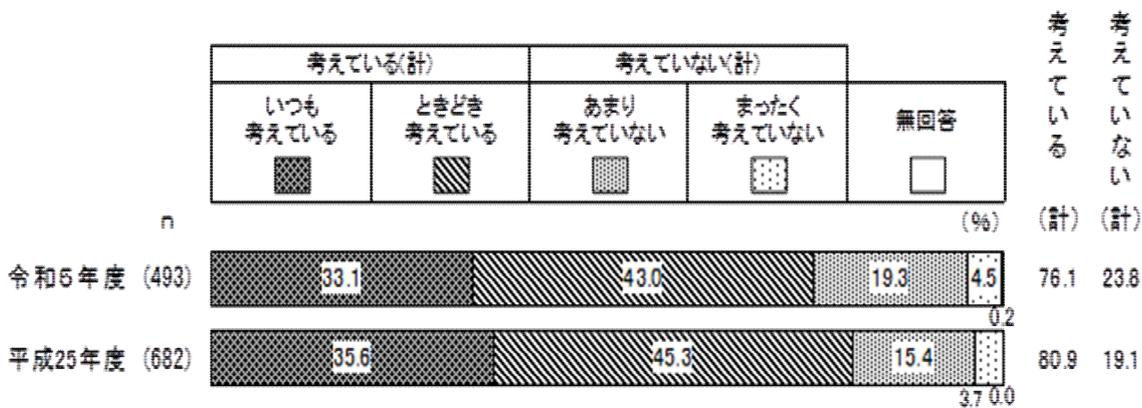
「市民意識調査」によると、栄養バランスを考えて食事をする人は男性 67.4%、女性 83.7%となっており、実践している人が多いものの、性・年代別で見ると、男性 20 歳代・女性 20 歳代は、ともに 58.1%と低くなっています。1 日 3 食食べている人の割合は男性 70.5%、女性 76.7%となっており、前回調査と比較して低くなっています。特に男性 50 歳代は 62.8%と低くなっています。薄味を心掛けている人は男性 25.4%、女性 47.3%となっており、男女とも前回調査と比較して低くなっています。野菜を毎食食べている人の割合は男性 63.8%、女性 69.4%であり、女性は前回調査より低くなっています。

多くの項目で、女性に比べ男性の実践率が低い傾向にあり、男性の肥満率の高さとの関連が考えられます。一方、前回調査との比較では、特に女性の実践率が低下した項目が多くみられ、家族形態の変化や女性の社会進出等の影響を受けている可能性もあります。

現在、健康に配慮した加工食品や外食・中食（弁当や惣菜、デリバリーなど）、栄養成分表示等の社会的取組が増加しており、食品の選択の幅が広がっています。多様なライフスタイルに合わせ、食を楽しみながら健康的な食生活を送ることができるよう、実践的な情報の発信を進めていく必要があります。また、誰かと一緒に食事をする（共食）は、食の楽しさを実感する機会となるほか、健康観や健康的な食習慣とも関連があることから、家族や友人、地域等での共食の推進も重要です。

関連データ

栄養バランスに対する意識（経年比較）



(資料) 「市民意識調査」 (令和 5 年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値	目標
栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	男性 67.4%※	増やす
	女性 83.7%※	
1日3食食べている人の割合	男性 70.5%※	増やす
	女性 76.7%※	
野菜を毎食食べる人の割合	男性 63.8%※	増やす
	女性 69.4%※	
薄味を心がけている人の割合	男性 25.4%※	増やす
	女性 47.3%※	
果物を1日200g程度食べる人の割合	男性 11.2%※	増やす
	女性 14.7%※	
1日1回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	全体 77.5%※	増やす
栄養成分表示を参考にしている人の割合	男性 38.4%※	増やす
	女性 60.9%※	

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・適切な量と質の食事をとることや、生活習慣病の予防や改善を図るための食事について、栄養講座や個別相談等を通じて、栄養の情報や個々の取組に対する支援を行います。
- ・健康的な食生活への関心を高め、若い世代からの実践につながるよう、関係機関と連携して取り組みます。
- ・多様なライフスタイルに合わせて健康的な食生活が継続できるよう、栄養バランスよく食べるための方法として、加工食品を使った健康レシピの紹介や、外食・中食等の選び方、栄養成分表示の活用法等の普及啓発に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
16 イベント・健康づくり教室・出前講座等の実施	生活習慣病予防に関する栄養講座や調理実習等を実施します。また、栄養バランスよく食べるための外食・中食の選び方や栄養成分表示の活用法、加工食品を使った健康レシピ等について、普及啓発に取り組みます。	健康課
17 男性を対象とした教室の実施	男性を対象とした教室を実施し、調理技術や栄養・健康についての知識を学ぶ機会を提供します。	健康課

取組	内容	所管課
18 若い世代に向けた健康づくり教室の実施と情報提供	親子で参加し、楽しみながら食生活について学ぶ健康づくり教室を実施します。また、骨粗しょう症予防検診や離乳食講習会、児童館等で、若い世代からの骨の健康づくりや体重管理について普及啓発に取り組みます。	健康課 子育て相談課
19 野菜摂取に関する取組	野菜の適量や野菜料理の情報提供、野菜摂取量の測定会、栄養相談等を行います。	健康課 産業振興課
20 関係部署・関係機関と連携した栄養講座の実施	健幸筋トレ教室や口腔機能向上教室等、関係部署が実施する事業において、栄養講座を実施します。	健康課 スポーツ推進課 高齢福祉介護課
21 栄養相談の実施	健康なんでも相談や体組成測定会等を実施し、管理栄養士による栄養相談を行い、個々の生活や健康状態に合わせた食生活の相談に応じます。また、電話等で随時相談も行います。	健康課
22 広報はむらやメール配信サービス等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」で、生活習慣病予防のための食生活について、普及啓発に取り組みます。また、メール配信サービスや市公式サイト等のデジタル媒体を活用し、食生活に関する普及啓発に取り組みます。	健康課
23 食生活に関するリーフレット等を活用した情報提供	羽村市農産物直売所、自然派やさしい直売所ベジ・ベジ、保健センターに設置する「健康づくり応援コーナー」で、食生活リーフレットや健康レシピ等を配布します。健康づくり推進員おすすめレシピを作成し、健康づくり推進員が普及啓発に取り組みます。	健康課
24 健康に配慮したメニューの作成と情報提供	簡単・手軽に作れる健康づくり推進員おすすめレシピ集や健康料理レシピ等を作成し、様々な機会に普及啓発に取り組みます。また、家庭での実践につながるよう、事業やイベント等で試食配布を行います。	健康課

## (5) 市民が行う取組

- ・ 1日3食食べることや、主食・主菜・副菜をそろえることなど、栄養バランスに配慮した食事を心がけましょう。
- ・ カット野菜や冷凍野菜などの加工食品も活用して、野菜を意識して食べましょう。
- ・ 外食・中食などのメニューを選ぶ際には、野菜たっぷり、糖質控えめ、減塩などに配慮したものを活用しましょう。また、栄養成分表示も参考にしましょう。
- ・ 果物を食べる習慣をつくりましょう。
- ・ 誰かと一緒に食事をする事（共食）は、健康観や健康的な食習慣と関連があります。家族や友人、地域等で食を楽しみましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、健康づくり推進員おすすめレシピやリーフレット等の配布を行います。
- ・ 健康づくり推進員は、町内会・自治会等の地域活動で、健康づくりに関する普及啓発に取り組むため、出前講座を行います。
- ・ 羽村市農産物直売所、自然派やさい直売所ベジ・ベジでは、市内の農家で作った新鮮野菜を販売します。健康づくり応援コーナーの設置や健康レシピ等の配布に協力します。
- ・ 商工会では、野菜摂取や栄養バランス、健康に配慮したメニュー等に関する普及啓発に取り組めます。
- ・ 民間企業等は、食事や栄養に関する健康情報の発信や野菜摂取量の測定会に協力します。
- ・ 東京都保健所では、野菜摂取や栄養バランス、減塩に配慮したメニューがある飲食店等「からだ気くばりメニュー店」を整備し、食生活改善につながる食環境づくりを推進します。

「からだ気くばりメニュー  
店」ステッカーを挿入予定

東京都「からだ気くばりメニュー店」

### (1) 現状と課題

「人生 100 年時代」を楽しくいきいきと暮らすために、食と健康は基盤となるものです。生涯にわたり一人一人が健康で充実した食生活を送ることができるよう、妊娠期（胎児期）・乳幼児期から高齢期に至るまでの間、年代に応じた切れ目のない食育の推進が必要です。

乳幼児期は、健康の基礎となる生活習慣をつくる大切な時期です。子供の成長・発達に合わせた健康的な食習慣を身に付けるとともに、子供が「おいしい」「楽しい」を実感しながら豊かに成長するための支援が重要です。

学齢期は、食に関わる様々な機会を通じて、食について興味を持ち、楽しむことや、健康と食の知識を深めるとともに、自ら食を選択し、健康的な生活を実践する力を高めることができるよう支援することが大切です。

成人期は、生活習慣病の予防や改善に向け、健康的な食生活を習慣化するための支援、高齢期はフレイル<sup>※</sup>や低栄養を防ぐための支援等が、健康寿命の延伸のために必要です。

このため、ライフステージに応じた食と健康の取組を推進し、食を選択し実践する力を育むことが重要です。

※ フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことです。

## (2) 評価指標

各期	評価指標	現状値		目標
乳幼児期	1日3食食べる人の割合	3歳	98.8% <sup>※1</sup>	維持
学齢期	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学5年男子	82.3% <sup>※2</sup>	増やす
		小学5年女子	82.0% <sup>※2</sup>	
		中学2年男子	85.8% <sup>※2</sup>	
		中学2年女子	74.3% <sup>※2</sup>	
成人期	栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	20歳～59歳	76.1% <sup>※3</sup>	増やす
	1日3食食べる人の割合	20歳～59歳	73.8% <sup>※3</sup>	増やす
高齢期	BMI「やせ」(18.5未満)の割合	75歳以上	8.4% <sup>※4</sup>	減らす

※1 3歳児健診アンケート集計(令和5年)…「食事回数が決まっている人」で「1日3回食べている人」

※2 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)羽村市集計結果(羽村市教育委員会)

※3 「市民意識調査」(令和5年)

※4 後期高齢者医療制度健康診査受診者データ(令和5年度)

## (3) 施策の方向性

- ・乳幼児期は、成長・発達に合わせた健康的な食習慣を形成することができるよう、年(月)齢に応じた食事と栄養に関する情報提供や、栄養相談を行います。また、食の楽しさを感じながら、豊かな食生活を育むことができるよう推進します。
- ・学齢期は、子供が食に興味を持ち、学び、考えることができるよう推進します。小・中学校では、学校給食や各教科等を通じて食育を進めていきます。
- ・成人期は、生活習慣病予防のために健康に配慮した食生活が継続できるよう、多様なライフスタイルや外食等の利用増加を踏まえ、調理済み食品・加工食品の選び方や活用の工夫等について普及啓発に取り組みます。また、妊娠期や授乳期は食生活を見直す契機となるほか、次世代の栄養・食生活にも関わりが深い重要な時期であると考え、取組を推進します。
- ・高齢期は、多様な食品を摂取し低栄養を予防することや、疾病の重症化を防ぐことが、健康寿命の延伸のために重要です。一人一人の身体状況や生活習慣にあわせて食品を摂取し、生活機能を維持しながら自分らしく過ごすことができるよう、取組を推進します。

## (4) 市が行う主な取組

### 【乳幼児期】

取組	内容	所管課
25 成長段階に応じた食事に関する情報提供	乳幼児健診や育児相談、2歳児歯科健診、1歳児教室等の機会を通じて、健康的な食習慣の形成や年(月)齢に応じた栄養に関する情報提供を行います。児童館事業で、成長・発達に応じた食事について、普及啓発に取り組みます。	子育て相談課

取組	内容	所管課
26 月齢に応じた離乳食に関する学びの機会の提供	月齢に応じた離乳食の作り方・進め方を具体的に学べるよう、試食や調理体験を交えた離乳食講習会を実施します。	子育て相談課
27 食事や栄養に関する相談機会の提供	子供の食事・栄養に関する悩みや不安の軽減が図れるよう、管理栄養士による栄養相談を行います。	子育て相談課
28 保育園等との連携による取組	保育展等を通じて、保育園等と連携した食育の推進と充実を図ります。また、保育園栄養士等の定期的な会議に参加し、保育園と市が一貫した食事・栄養指導を実施できるよう、情報共有や検討を行います。	子育て相談課

### 【学齢期】

取組	内容	所管課
29 小・中学校における食育に関する教育	子供が食に興味を持ち、学び、考えることができるよう、学校給食や各教科等を通じて、食育を推進します。また、朝食の必要性や共食の大切さについて理解が深まるよう取り組みます。	学校教育課
30 食育を学ぶ教室の実施	親子で参加できる調理実習付き健康教室を実施し、食に関して学ぶ機会を提供します。	健康課

### 【成人期】

取組	内容	所管課
31 各種健診等の実施	特定健康診査や30歳・35歳健診等を実施し、生活習慣病を早期に発見します。必要時、食生活の見直しについて支援します。	健康課
32（16再掲） イベント・健康づくり教室・出前講座等の実施	生活習慣病予防に関する栄養講座や調理実習等を実施します。また、栄養バランスよく食べるための外食・中食の選び方や栄養成分表示の活用法、加工食品を使った健康レシピ等について、普及啓発に取り組みます。	健康課
33（17再掲） 男性を対象とした教室の実施	男性を対象とした教室を実施し、調理技術や栄養・健康についての知識を学ぶ機会を提供します。	健康課
34 妊娠期における栄養講座や相談の実施	母親学級等を通じて、妊娠中に必要な栄養バランス等に関する講座や相談等を行います。	子育て相談課

取組	内容	所管課
35 (18 再掲) 若い世代に向けた健康づくり教室の実施と情報提供	親子で参加し、楽しみながら食生活について学ぶ健康づくり教室を実施します。また、骨粗しょう症予防検診や離乳食講習会、児童館等で、若い世代からの骨の健康づくりや体重管理について普及啓発に取り組みます。	健康課 子育て相談課
36 (19 再掲) 野菜摂取に関する取組	野菜の適量や野菜料理の情報提供、野菜摂取量の測定会、栄養相談等を行います。	健康課 産業振興課
37 (21 再掲) 栄養相談の実施	健康なんでも相談や体組成測定会等を実施し、管理栄養士による栄養相談を行い、個々の生活や健康状態に合わせた食生活の相談に応じます。また、随時、電話等で相談を行います。	健康課
38 (22 再掲) 広報はむらやメール配信サービス等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」で、生活習慣病予防のための食生活について、普及啓発に取り組みます。また、メール配信サービスや市公式サイト等のデジタル媒体を活用し、食生活に関する普及啓発に取り組みます。	健康課
39 (23 再掲) 食生活に関するリーフレット等を活用した情報提供	羽村市農産物直売所、自然派やさい直売所ベジ・ベジ、保健センターに設置する「健康づくり応援コーナー」で、食生活リーフレットや健康レシピ等を配布します。健康づくり推進員おすすめレシピを作成し、健康づくり推進員が普及啓発に取り組みます。	健康課
40 (24 再掲) 健康に配慮したメニューの作成・情報提供	簡単・手軽に作れる健康づくり推進員おすすめレシピ集や健康料理レシピ等を作成し、様々な機会ですべて普及啓発に取り組みます。また、家庭での実践につながるよう、事業やイベント等で試食配布等を行います。	健康課

#### 【高齢期】

取組	内容	所管課
41 各種健診等の実施	特定健康診査や後期高齢者医療制度健康診査等を実施し、健康状態の把握を行い、生活習慣病や低栄養等を早期に発見し、適切な対応が取れるよう取り組みます。	健康課

取組	内容	所管課
42 低栄養予防に関する取組	フレイルの原因の一つである低栄養予防のために、講演会や教室の実施、パンフレット配布、メール等による普及啓発に取り組みます。	高齢福祉介護課 健康課
43 口腔機能の維持・向上に関する教室の実施	口腔機能向上教室等を実施し、望ましい食事のとり方や摂食嚥下機能の維持・向上、誤嚥・窒息の防止等について、普及啓発に取り組みます。	高齢福祉介護課 健康課
44 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施※	通いの場の立ち上げ支援のほか、高齢者が主体的に活動する団体に対し、生活機能向上に向けて、運動・栄養・口腔等の健康づくり教室・健康相談を実施します。	高齢福祉介護課 健康課 市民課

※ 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施：高齢者の健康寿命を支援するため、疾病予防における保健事業と介護予防が一体となって協力し、高齢者のフレイル予防を図り健康づくりの支援をする仕組みのことを言います。

## (5) 市民が行う取組

- ・ 1日3食食事をとり、健康な身体をつくりましょう。
- ・ 栄養バランスを考えながら食品を選び、家族や友人と楽しみながら食べましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・ 学校や幼稚園・保育園等では、楽しく食べることを体感しながら、健康的な生活習慣が確立できるよう支援します。また、食と健康に関する教育や体験活動、給食を通じた食育活動、共食の推進を行います。
- ・ 羽村・瑞穂地区学校給食組合では、給食だより等で食や栄養に関する健康情報を発信します。また、給食を通じた食育を推進します。
- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、健康づくり推進員おすすめレシピやリーフレット等の配布を行います。(再掲)
- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会等の地域活動で、健康づくりに関する普及啓発に取り組むため、出前講座を行います。(再掲)
- ・ 住民主体の通いの場等では、高齢期の食事に関する情報提供を行います。
- ・ 羽村市農産物直売所、自然派やさい直売所ベジ・ベジでは、健康づくり応援コーナーの設置や健康レシピ等の配布に協力します。(再掲)
- ・ 東京都保健所では、野菜摂取や栄養バランス、減塩に配慮したメニューがある飲食店等「からだ気くばりメニュー店」を整備し、食生活改善につながる食環境づくりを推進します。(再掲)

### (1) 現状と課題

食は自然の恩恵の上に成り立ち、また食料の生産から消費等に至るまでには多くの人が関わり、食を支えています。健全な食生活を送るためには、このような基盤の持続が欠かせませんが、近年は食との関わりが消費のみにとどまることが多くなっています。

作物を育てることや収穫体験、調理や食品加工などの食に関する体験活動は、食の楽しさを感じながら食への理解を深める契機となります。市では、市民農園や、生産者の協力を得て野菜の栽培・収穫体験ができる農業体験農園、生産者と交流ができる農ウォークなどを実施しています。また、小学校では稲作体験等を実施しています。

地産地消は、旬で新鮮な地元食材や地域に伝わる料理を知ることによって役立ちます。羽村市の農業は、消費地の中で農作物が生産される都市型農業です。この特性を活かし、市内で生産された新鮮で安全・安心な農産物は、市場・スーパー等へ出荷されています。また、羽村市農産物直売所や自然派やさしい直売所ベジ・ベジ、学校給食で市民に提供されています。

学校給食においては、市内生産者等と連携を図り、地場産野菜を積極的に使用するとともに、給食を通じて子供に地場産野菜の紹介を行っています。

食への理解を深めるための体験活動や地産地消の推進にむけて、地域と連携して取り組む必要があります。

## (2) 評価指標

評価指標	現状値	目標
学校給食における羽村市及び瑞穂町で生産された地場産野菜使用率	全体 38.86%※	維持

※ 羽村・瑞穂地区学校給食組合事務報告書（令和5年度）

## (3) 施策の方向性

- ・収穫体験や生産者との交流などの機会を通じて、食を楽しみながら、食の理解を深めることができるよう取り組みます。
- ・学校給食での地場産物の使用や農産物直売所等を通じて、地場産物を身近に感じ、利用の意向が高まるよう、地産地消の推進に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
45 市内生産者と連携した食育の体験活動に関する取組	学校給食では、市内産農産物の利用を推進します。また、小学生の稲作体験や中学生の職場体験に取り組みます。	学校教育課
46 交流機会の取組	市内の農業や市内産農産物への理解を深めるため、農ウォーク等の体験イベントの充実を図り、市民と生産者との交流を推進します。	産業振興課
47 農業体験に関する取組	好きな農産物を育てることができる市民農園の運営や、生産者の協力を得て、野菜の栽培・収穫ができる農業体験を行います。	産業振興課
48 農産物の生産等に関する情報提供	市内の農業や農産物への理解を深め、市内外へのPRを図るため、市内生産者の取組や農産物の生産に関する情報について、動画等を活用し、発信します。	産業振興課
49 地産地消の推進	市内農産物の生産と消費の拡大のため、農産物直売所の販売促進や市内事業所・飲食店等での市内産農産物の利用促進の取組などを推進します。	産業振興課

## (5) 市民が行う取組

- ・食品の産地に関心を持ち、地域の農産物を積極的に利用しましょう。
- ・作物を育てることや収穫体験、生産者との交流機会、給食だより等を通じて、食への理解を深めましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・農業協同組合や農業団体は、地場の食品や生産者を身近に感じられるよう取り組みます。
- ・羽村・瑞穂地区学校給食組合では、学校給食での地元食材の活用を推進します。給食だより等を通じ、「食」や「農」の大切さの理解を深める取組を行います。ウェブサイトでも、主な学校給食食材の産地等について、普及啓発に取り組みます。
- ・食に関する講座やイベントを開催し、食への関心や理解を深めます。
- ・幼稚園・保育園等では、給食や行事食の提供、野菜の栽培・収穫・調理の体験など、食を楽しみながら学ぶ機会を設けます。

(1) 現状と課題

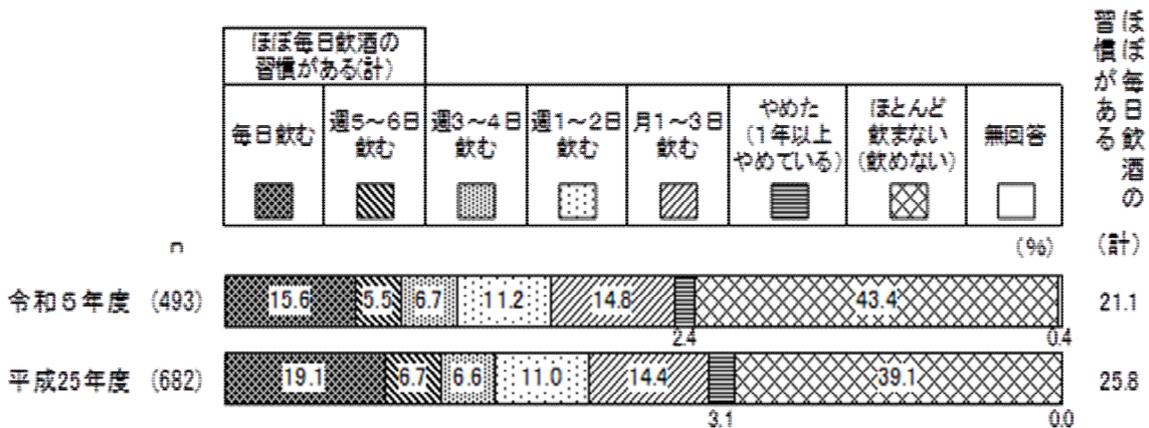
「市民意識調査」によると、生活習慣病のリスクを高める量<sup>※</sup>を飲酒している人の割合は16.8%であり、男性と女性の差はほとんどありません。女性は、20歳代は22.6%、50歳代は19.4%であり、30歳代及び40歳代と比較して高くなっています。一般的に、女性は男性に比べ、飲酒による肝臓などの臓器障害を起こしやすく、特に妊娠中の飲酒は胎児の発育障害を引き起こす可能性もあり、次世代の子供への健康に大きく影響することが問題となっています。男性は、多量飲酒（1日3合以上）している人や毎日飲酒している人の割合は減っています。

また、生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量を知っている人は21.9%であり、特に男性20歳代及び男性30歳代の認知度は低くなっています。飲酒による健康への影響は個人差があり、年齢や性別、体質等の違いによって、影響の受け方は異なります。また、過度な飲酒を続けることにより、飲酒量をコントロールできなくなり、こころの健康にも影響を及ぼすと言われています。一人一人が飲酒のリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけることができるよう取り組む必要があります。

※ 生活習慣病のリスクを高める量：1日あたりの純アルコール摂取量に換算して、20歳以上の男性で40g以上、20歳以上の女性で20g以上です。純アルコール量20gは、ビール(5%)500ml、日本酒(15%)は1合(180ml)に相当します。

関連データ

飲酒の頻度（経年比較）



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状		目標
生活習慣病のリスクを高める量を知っている人の割合	男性	20.5%※	増やす
	女性	22.9%※	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	16.1%※	減らす
	女性	17.4%※	

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・飲酒による健康への影響について知識を持ち、健康に配慮した飲酒を心がけることができるよう、取組を推進します。
- ・飲酒が胎児や乳児に与える影響等に関する知識を持ち、妊婦や授乳中の人々が飲酒を控えることができるよう、普及啓発に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
50 健康づくり教室等での情報提供や相談の実施	飲酒する機会の多い12月から1月に、胃がん肺がん検診会場や健康づくり教室等で、飲酒と健康に関する普及啓発に取り組みます。また、市民から飲酒に関する相談に応じ、必要時、医療機関や支援機関等を紹介します。	健康課
51 妊婦や授乳中の人に対する情報提供	母親学級や両親学級などの母子保健事業を通じて、妊婦や授乳中の女性に対して、飲酒が胎児や乳児に与える影響について普及啓発に取り組みます。	子育て相談課
52 若い世代に対する情報提供	20歳を迎える市民向けの情報「20歳のあなたへ」等で、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について普及啓発に取り組みます。	健康課
53 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」に、飲酒に関する内容を掲載し、飲酒による健康への影響等について、普及啓発に取り組みます。	健康課
54 小・中学校における飲酒に関する教育	保健の授業等で、飲酒に関する知識や健康への影響に関する学習機会を設け、理解を深めることができるよう取り組みます。	学校教育課

## **(5) 市民が行う取組**

- ・ 飲酒による健康への影響について、正しい知識を持ち、実践しましょう。
- ・ 妊婦や授乳中の人、飲酒が胎児や乳児に与える影響等について理解し、飲酒は控えましょう。
- ・ 家族や親せきなど、身近な未成年者に飲酒を勧めないようにしましょう。

## **(6) 地域・関係機関等が行う取組**

- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、健康と飲酒との関係等について、普及啓発に取り組めます。

(1) 現状と課題

成人歯科健康診査の結果によると、歯周病を有する人の割合は約4割となっています。歯周病は、糖尿病や循環器病等の全身の疾患や、早産・低出生体重児出産に深く関係していることが明らかとなっており、歯周病を予防することが重要となります。

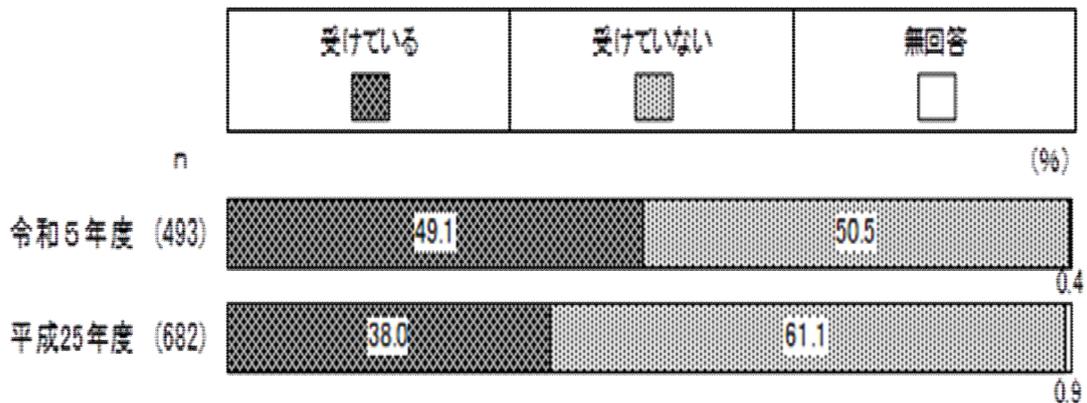
歯周病を予防するためには、歯周病の原因である歯垢を除去することが重要であり、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用して歯間部の清掃を行うことが効果的です。成人歯科健康診査の結果によると、デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合(40歳～74歳)は78.2%となっています。

また、歯と口腔の健康を保つためには、日ごろの歯の手入れとともに、歯科医院での定期的な健診や歯石の除去等を受けることが必要です。「市民意識調査」によると、定期的に歯の健診を受診している人は49.1%となっています。

歯と口腔の健康は、食事をおいしく食べることや話すこと、豊かな表情を作ることなどにも大きく関わっています。また、心身の健康に影響を及ぼすだけでなく、生活の質(QOL (=Quality Of Life))を高めることにつながるため、日ごろから歯と口腔の健康を意識することが重要となります。

関連データ

歯の健診の受診状況(経年比較)



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値	目標
歯周病を有する人の割合	40歳～74歳 41.0% <sup>※1</sup>	減らす
定期的に（年に1回以上）歯の健診を受けている人の割合	全体 49.1% <sup>※2</sup>	増やす
デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合	40歳～74歳 78.2% <sup>※1</sup>	増やす

※1 成人歯科健康診査結果（令和5年度）

※2 「市民意識調査」（令和5年）

## (3) 施策の方向性

- ・歯と口腔の健康の大切さを認識し、日ごろから歯と口腔の健康管理に取り組む市民が増えるよう、推進します。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科健診を受診し、歯科医院で定期的にケアを受ける人が増えるよう、普及啓発に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
55 歯科健康診査の実施	う歯や歯周病の早期発見・早期治療のため、市内協力医療機関で、成人歯科健康診査や妊婦歯科健康診査を実施します。また、小・中学校では定期的に歯科健康診断を実施し、歯と口腔の健康状態を把握します。また、学校と家庭が連携し、子供の歯と口腔の健康づくりに取り組みます。	健康課 学校教育課
56 イベントや講座による歯科保健の情報提供	はむら健康フェアやムシ歯の誕生日（羽村市歯科医師会主催）、口腔機能向上教室、母親学級等で、歯科保健に関する普及啓発に取り組みます。	健康課 高齢福祉介護課 子育て相談課
57 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」等で、歯と口腔の健康づくりに関して、普及啓発に取り組みます。また、健康づくり推進員だよりや歯科保健に関するリーフレット等を配布します。	健康課
58 幼児期の歯科疾患の予防や早期発見の取組	幼児期の歯科健診やフッ素塗布事業などを通じて、歯磨き指導など子供のう歯予防に取り組みます。保護者が、子供の歯と口腔の健康について、関心をもち実践できるよう支援します。	子育て相談課

## (5) 市民が行う取組

- ・ 歯と口腔の健康が全身の健康と深く関わっていることを理解しましょう。
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用して、丁寧に歯を磨くなど、口腔ケアの知識を身に付け、取り組みましょう。
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科医院を受診することを習慣にしましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・ 健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、歯の健康の大切さ等について、普及啓発に取り組みます。
- ・ 歯科医師会では、「ムシ歯の誕生日」事業を開催し、歯の健康に関する講座等を実施します。
- ・ 歯科医療機関では、歯と口腔の健康の大切さについて、歯科健康診査の機会に、受診者へ説明します。
- ・ 幼稚園・保育園等では、歯磨きの大切さについて普及啓発に取り組みます。

## 施策 8

## 喫煙率を減らす

### (1) 現状と課題

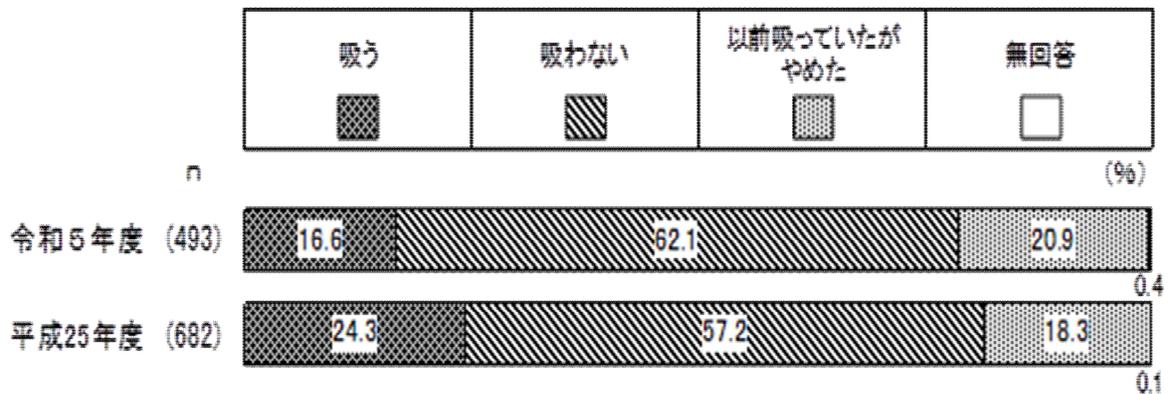
喫煙は、がん、循環器病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）※を含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常、歯周病等の健康リスクを高めると言われています。「市民意識調査」によると、市民の喫煙状況について、「吸う」と回答した人が16.6%となっており、東京都と同等となっていますが、40歳代男性は30.0%が喫煙しており、ほかの年代と比べて高くなっています。「以前吸っていたがやめた」と回答した人は20.9%となっています。

また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）を知っている人は39.8%となっており、東京都の調査結果と比較すると認知度はやや低くなっています。慢性閉塞性肺疾患（COPD）は禁煙等により発症予防が可能であり、発症しても服薬により重症化を予防することが可能です。このことから、慢性閉塞性肺疾患（COPD）について正しい知識を持ち、適切な行動が取れるよう普及啓発に取り組む必要があります。

※ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）：主にたばこの煙の吸入による肺の炎症性疾患であり、運動時の呼吸困難やせき、痰などの症状があります。

#### 関連データ

#### 喫煙状況（経年比較）



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っている人の割合	全体	39.8%※	増やす
たばこを吸う人の割合	男性	26.8%※	減らす
	女性	7.8%※	

※ 「市民意識調査」（令和5年）

## (3) 施策の方向性

- ・喫煙は全身の健康に影響を及ぼすことなど、知識の普及啓発を図り、さらなる喫煙率減少に取り組めます。
- ・肺の生活習慣病と呼ばれる慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度を高め、発症予防や早期発見に努めるとともに、喫煙習慣のある人の減少を目指します。
- ・母子保健事業等を通じて、妊婦・授乳中の人々の喫煙防止や受動喫煙防止に関する普及啓発に取り組めます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
59 がん検診会場等での情報提供や相談の実施	禁煙週間に合わせて、胃がん肺がん検診会場等で、喫煙と肺がんに関するパネル展示やリーフレットを設置し、普及啓発に取り組めます。また、禁煙に関する相談に応じ、必要な場合に禁煙外来の紹介等を行います。	健康課
60 妊婦や授乳中の人に対する情報提供	母親学級・両親学級で、妊婦とその家族に対して喫煙に関するリーフレットを配布し、普及啓発に取り組めます。	子育て相談課
61 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらに掲載している「健康コラム」等で、喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発に取り組めます。20歳を迎える市民向けの情報「20歳のあなたへ」等に、喫煙に関する情報を掲載します。	健康課
62 公共施設の禁煙・分煙の実施	公共施設は、受動喫煙防止法に基づいた禁煙や分煙の対策を行います。	公共施設所管課
63 喫煙マナーに関する情報提供	広報はむらや市イベント会場内における喫煙場所等で、喫煙マナーに関する普及啓発に取り組めます。	環境政策課

取組	内容	所管課
64 小・中学校における喫煙に関する教育	保健の授業等で、喫煙に関する知識や健康への影響に関する学習機会を設け、理解を深めることができるよう取り組みます。	学校教育課

#### (5) 市民が行う取組

- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの、喫煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙に対する理解を深めましょう。
- ・禁煙したいと思ったときには禁煙外来等で相談しましょう。
- ・喫煙する人は、受動喫煙が及ぼす健康への影響について知識を持ち、決められたルールを守って喫煙しましょう。

#### (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、喫煙が及ぼす健康への影響等について、知識の普及啓発に取り組みます。
- ・多くの人が集まる施設や飲食店などでは、禁煙・分煙対策を推進し、受動喫煙防止に努めます。
- ・医師会では、禁煙のための指導等を行い、禁煙したい人へのサポートを行います。

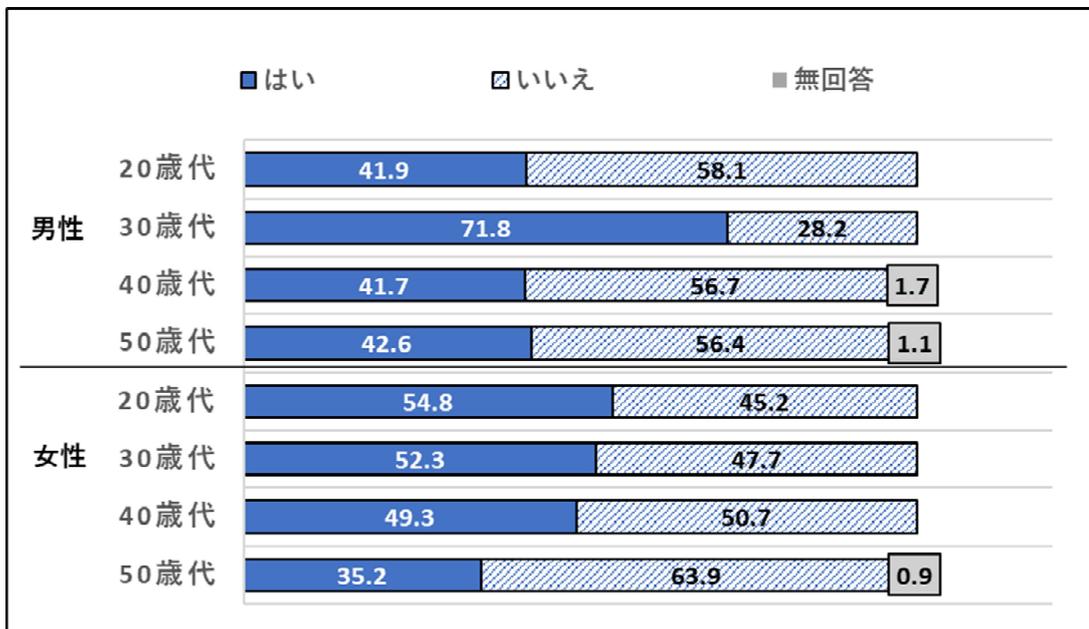
(1) 現状と課題

「市民意識調査」によると、睡眠が十分に「とれている」と感じている人は45.6%となっています。前回調査と比較すると低くなっており、特に50歳代女性では35.2%となっています。自分なりのストレス解消法がある人の割合は、男性は73.2%、女性は80.2%となっており、男性は女性に比べて低くなっています。仕事以外で人と交流する機会（趣味、友人と会う、ボランティア、町内会活動等）がある人の割合は62.3%となっており、男性は54.5%、女性は69.0%と、男性は女性に比べて低くなっています。

心身の疲労を回復するためには、適切な休養をとることが必要です。休養をしっかりとるためには、睡眠で休養が取れている感覚が得られるよう、睡眠環境や生活習慣などの改善が重要です。また、スポーツや趣味の活動等の余暇を楽しむことは、明日に向かって鋭気を養い、活力を高めるために必要な取組です。心身の安定を図るために、一人一人にあったストレスの解消や人との交流等、日常生活の中に取り入れることが重要です。

関連データ

睡眠が充分にとれている人の割合（性・年代別） 単位：%



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
睡眠が充分にとれていると感じている人の割合	男性	47.3%※	増やす
	女性	44.6%※	
ストレス解消法がある人の割合	男性	73.2%※	増やす
	女性	80.2%※	

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・質の良い睡眠がとれるよう、時間や環境等の睡眠に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- ・ストレスの解消や余暇活動の充実等、心身の安定を図るための取組について推進します。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
65 講演会等の実施	こころの健康セミナー等を行い、ストレスとの付き合い方、適切な睡眠のとり方等について、普及啓発に取り組みます。	健康課
66 健康相談の実施	健康なんでも相談やこころの健康相談等で、気軽に相談できる機会を設けます。睡眠がとれないことが続く場合には、必要に応じて医療機関への紹介等も行います。	健康課
67 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」に、適切な睡眠のとり方等に関する内容を掲載し、普及啓発に取り組みます。	健康課
68 子育て世代に対する情報提供	乳幼児健診や乳児家庭全戸訪問事業等で、睡眠や休息の適切な取り方について普及啓発に取り組みます。母親学級や両親学級等で、妊娠中や産後の心身の健康に関することや相談窓口について情報提供を行います。	子育て相談課
69 市民活動団体や生涯学習イベント等の情報提供	市民活動団体や社会教育関係団体の活動情報をまとめたガイドブックを作成し、市内で活動する団体や生涯学習に関する様々な事業を紹介します。	地域振興課 生涯学習推進課 スポーツ推進課

取組	内容	所管課
70 交流機会の提供	関係機関と連携した運動機会の提供やスポーツ活動・レクリエーション活動、子育て中の保護者同士の交流事業等を通じた、市民同士の交流を推進します。	スポーツ推進課 地域振興課 生涯学習推進課 土木課 子育て相談課 子育て支援課 高齢福祉介護課

### (5) 市民が行う取組

- ・適切な睡眠時間が確保できるよう心がけましょう。
- ・睡眠で休養が取れている感覚を持つことができるよう、睡眠環境の改善に取り組みましょう。
- ・スポーツや趣味の活動等、余暇活動を楽しみましょう。
- ・眠れない状態が続く場合は、早めに相談窓口や医療機関へ相談しましょう。

### (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、「健康づくり推進員だより」等を配布し、適切な睡眠のとり方に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- ・商工会は、職場のメンタルヘルス対策として、従業員へ睡眠や休暇取得に関する知識の普及啓発に取り組みます。

## 基本方針 2 生活習慣病の発症や重症化の予防

### 施策 1 がんの予防、早期発見・早期治療

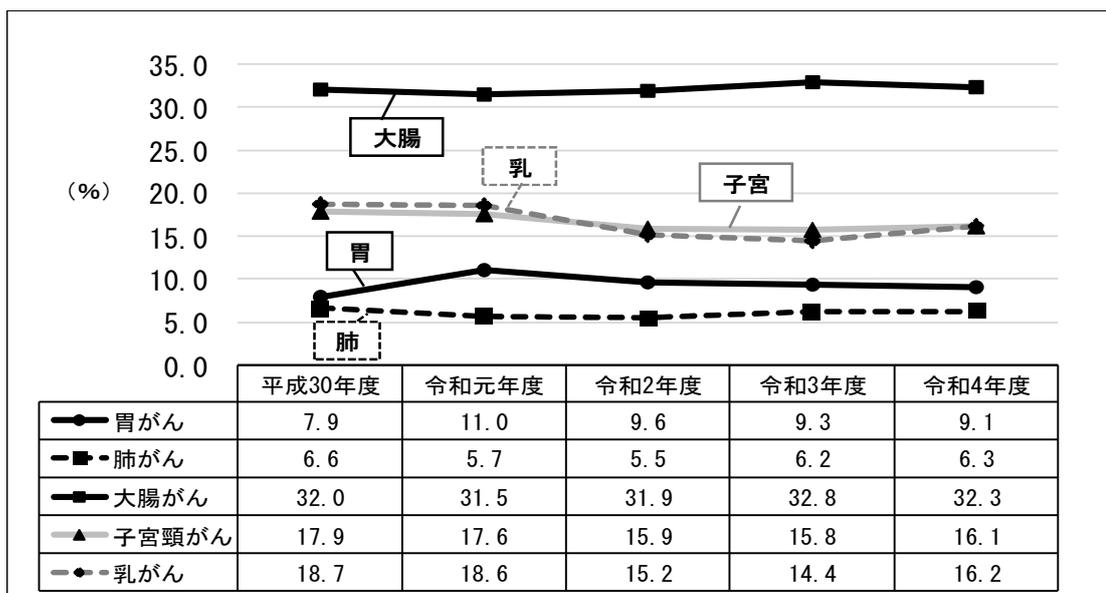
#### (1) 現状と課題

羽村市における主要死因の第1位は悪性新生物（がん）であり、23.8%となっています。市では、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5つのがん検診を実施しています。大腸がん検診受診率は32.3%となっていますが、乳がん検診及び子宮頸がん検診は約16%、胃がん検診と肺がん検診受診率は10%を下回っています。現在、勧奨通知やメール配信サービス等を活用して、がん検診の受診に関する普及啓発に取り組んでいます。「市民意識調査」によると、市からの健康づくりに関する情報を入手している人の割合は33.3%となっており、情報を受け取ることができていない方も一定数います。がん検診受診率向上に関する取組を継続するとともに、より効果的な取組を行う必要があります。

また、がん検診の結果、要精検者のうち、精密検査を受けた者の割合は、令和4年度では胃がん検診が96.3%と最も高くなりましたが、大腸がん検診は57.6%と低くなっています。がんの早期発見・早期治療のためには、精密検査の受診が必要な人が確実に必要な医療を受けることができるよう、継続して取り組む必要があります。

#### 関連データ

#### がん検診受診率の推移（羽村市）



資料）とうきょう健康ステーション（東京都医療保健局） ウェブサイト

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
がん検診受診率（令和4年度）	胃がん	9.1% <sup>※1</sup>	増やす
	肺がん	6.3% <sup>※1</sup>	
	大腸がん	32.3% <sup>※1</sup>	
	子宮頸がん	16.1% <sup>※1</sup>	
	乳がん	16.2% <sup>※1</sup>	
がん検診要精検者のうち精密検査を受けた者の割合（令和4年度）	胃がん	96.3% <sup>※2</sup>	増やす
	肺がん	90.9% <sup>※2</sup>	
	大腸がん	57.6% <sup>※2</sup>	
	子宮頸がん	76.5% <sup>※2</sup>	
	乳がん	84.6% <sup>※2</sup>	

※1 とうきょう健康ステーション（東京都医療保健局） ウェブサイト

※2 羽村市がん検診結果（令和4年度）

## (3) 施策の方向性

- ・定期的にがん検診を受けることの効果について、普及啓発に取り組みます。また、広報はむらや個別勧奨等を通じてがん検診の受診を働きかけます。
- ・がん検診の結果、精密検査が必要と判定された場合、精密検査の受診状況を把握し、早期に医療機関の受診を促します。
- ・がん予防に関する知識の普及啓発に関する取組を推進します。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
71 がん検診の実施	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を実施します。「がん検診の精度管理のための技術的指針 <sup>※1</sup> 」等に基づき、必要時、検診実施内容の見直し等に取り組みます。	健康課
72 がん検診の受診率向上に関する取組	広報はむらや市公式サイト、メール配信サービス、市LINE公式アカウント等で、がん検診に関する普及啓発に取り組みます。また、一部の対象者には、個別勧奨を実施します。10月のがん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間等を活用して情報発信を行うなど、効果的な取組を推進します。	健康課

取組	内容	所管課
73 精密検査結果の把握	がん検診の結果、精密検査が必要な人に対して、書面や電話等により結果の把握を行います。精密検査を受診できていない人に対しては、受診の必要性等について説明するなど、受診に関する支援を行います。	健康課
74 がん予防に関する取組	広報はむらや市公式サイト等で、がん検診の受診の必要性やがんのリスクを下げるための生活習慣等に関して普及啓発に取り組みます。健康づくり教室や母子保健事業、児童館事業等で、がん検診に関する情報提供を行います。	健康課
75 ブレスト・アウェアネス <sup>※2</sup> に関する情報提供	日ごろから自分で乳房の変化に気づくことができるよう、骨粗しょう症予防検診時に、乳房自己触診モデルを活用した普及啓発に取り組みます。	健康課
76 HPV（子宮頸がん等）ワクチン予防接種に関する取組	HPV（子宮頸がん等）ワクチン予防接種の対象者に対し、正しい知識の情報提供と接種勧奨を行い、子宮頸がんの発症予防に取り組みます。	子育て相談課
77 学校におけるがん教育の実施	保健の授業等で、がんの成り立ちやがん予防に関する学習の機会を設け、正しい知識の普及啓発に努めます。	学校教育課 健康課

※1 がん検診の精度管理のための技術的指針：市が実施するがん検診の質の向上が図られることを目的として東京都が作成した指針。がん検診が有効かつ効率的に実施されるよう、検診の各段階でのチェックポイントや標準的な様式が示されています。

※2 ブレスト・アウェアネス：女性が乳房の状態に日ごろから関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身に付けることを言います。

## （５）市民が行う取組

- ・がん検診のメリット・デメリットを理解して、検診を定期的に受けましょう。
- ・がん検診の結果、精密検査が必要と判定された場合は、速やかに医療機関を受診し、必要な検査や治療を受けましょう。
- ・がんの予防について関心を持ち、毎日の生活習慣の中で必要な対策を実践しましょう。

## （６）地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へがん検診に関するリーフレットの配布等に取り組みます。
- ・関係機関は、がん検診の周知やがん予防に関する情報提供等を行います。
- ・職場でがん検診の機会がある場合には、受診できる環境整備に努めます。

(1) 現状と課題

羽村市特定健康診査結果によると、糖尿病に関するデータであるHbA1c<sup>※2</sup>の有所見率は52.8%、高血圧に関連するデータである収縮期血圧<sup>※3</sup>の有所見率は46.1%と、高くなっています。

糖尿病は重症化すると、神経障害・網膜症・腎症の3大合併症を発症し、失明や人工透析など、生活の質を著しく低下させるだけではなく、医療保険財政に大きな負担をかけることとなります。羽村市国民健康保険被保険者に占める透析患者の割合は0.48%であり、国・東京都と比較して高くなっており、糖尿病の発症や重症化予防に取り組む必要があります。

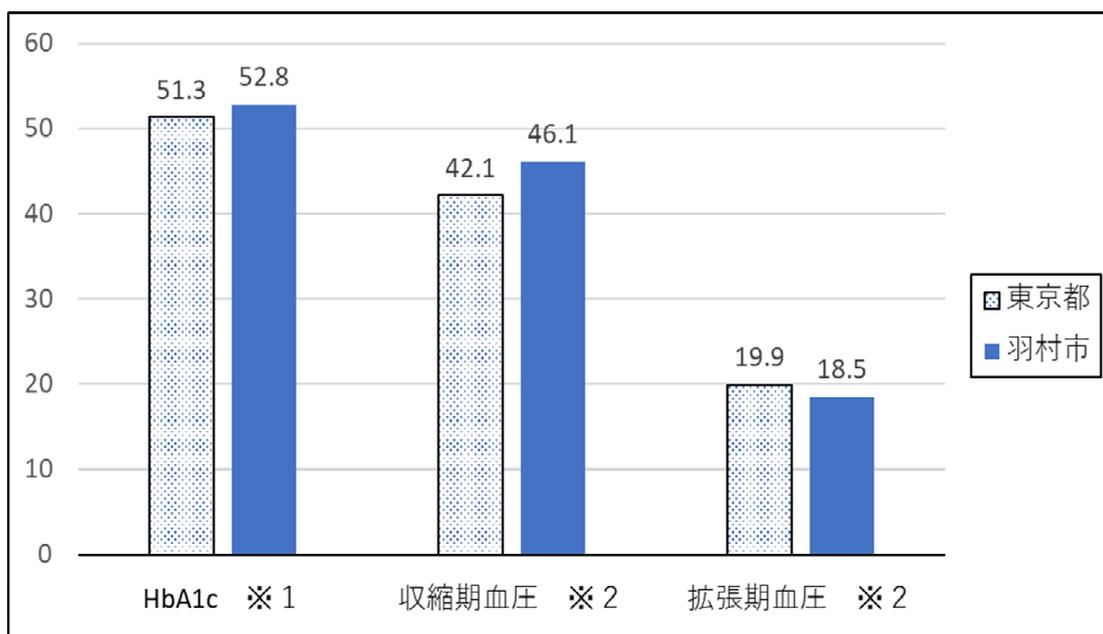
羽村市における主要死因割合の第2位が心疾患（13.0%）、第3位が脳血管疾患（12.0%）とであり、循環器病が占める割合は、全体の4分の1となっています。特に脳血管疾患の割合は東京都の約2倍と高く、脳血管疾患や心疾患などの循環器病は、死亡や介護の主な原因となります。脳血管疾患や心疾患を引き起こす原因の1つとして、高血圧の状態が続くことによる動脈硬化があげられます。このことから、循環器病の発症を防ぐためには、高血圧に対する対策が重要です。

以上のことから、糖尿病や高血圧の発症や重症化を引き起こす可能性が高いとされているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善に関する取組が重要となります。特定健康診査や後期高齢者医療制度健康診査等を定期的を受診し、早期発見・早期治療につなげるとともに、メタボリックシンドローム基準該当者及び予備群該当者を対象にした特定保健指導等を活用し、生活習慣の改善に取り組むことが必要です。

※1 循環器病：脳卒中や心臓病その他の循環器病のことを指します。具体的には、脳梗塞や脳内出血、くも膜下出血、狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈、大動脈疾患、末梢血管疾患等、多くの疾患が含まれます。

※2 HbA1c（ヘモグロビンA1c）：過去1～2か月間の血糖値を反映する血液検査値です。生活習慣の改善が必要である保健指導判定値5.6%以上の人を有所見者とし、その割合を示したものです。（日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド」）

※3 収縮期血圧・拡張期血圧：収縮期血圧は生活習慣の改善が必要である保健指導判定値130mmHg以上、拡張期血圧は生活習慣の改善が必要である保健指導判定値85mmHg以上の人を有所見者とし、その割合を示したものです。（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」）



(資料) 国保データベースシステム (令和5年)

## (2) 評価指標

評価指標	現状値	目標
特定健康診査受診率	全体 50.3% <sup>※1</sup>	増やす
特定保健指導実施率	全体 10.9% <sup>※1</sup>	増やす
メタボリックシンドローム基準該当の割合	全体 22.0% <sup>※1</sup>	減らす
メタボリックシンドローム予備軍該当の割合	全体 11.6% <sup>※1</sup>	減らす
HbA1c 有所見率 (5.6%以上)	全体 52.8% <sup>※2</sup>	減らす
収縮期血圧有所見率 (130mmHg 以上)	全体 46.1% <sup>※2</sup>	減らす
拡張期血圧有所見率 (85mmHg 以上)	全体 18.5% <sup>※2</sup>	減らす

※1 特定健康診査等の実施状況に関する結果報告 (法定報告) (令和5年度)

※2 国保データベースシステム(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームを予防するために、生活習慣の改善に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- ・特定健康診査の受診率や特定保健指導の利用率の向上を図り、生活習慣病の発症や重症化の予防に取り組みます。
- ・治療が必要な人を確実に医療につなげ、継続的に受診できるよう支援します。

#### (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
78 健康診査の実施	特定健康診査や後期高齢者医療制度健康診査、30歳・35歳健康診査、無保険者健康診査を実施します。健診の受診率向上を図るため、対象者への個別通知やメール配信サービス等を活用し、健康診査の勧奨を行います。	健康課
79（3再掲） 特定保健指導の実施	特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの基準該当者及び予備群該当者を対象とした特定保健指導を実施し、生活習慣の改善等に関する保健指導を行います。	健康課
80 健康相談の実施	健康なんでも相談や電話・来所による相談等で、保健師・管理栄養士が健診結果や生活習慣の改善に関する相談に応じます。	健康課
81 医療機関受診勧奨事業の実施	特定健康診査の結果、血圧・脂質・血糖の検査値が要医療と判定された人のうち、生活習慣病に関わる受診がレセプトで確認できない人を対象に、勧奨通知を送付します。	健康課 市民課
82 糖尿病重症化予防事業の実施	国民健康保険、後期高齢者医療制度の被保険者のうち、レセプトデータや特定健康診査の結果から、糖尿病性腎症のリスク保有者に対し、面談・電話による保健指導を行います。	市民課
83 講演会や健康づくり教室の実施	健康セミナーやカラダ塾、出前講座等を行い、糖尿病や高血圧に関する知識や生活習慣の改善方法等に関する普及啓発に取り組みます。	健康課
84 広報はむら等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」や各種事業等を通じて、糖尿病や高血圧に関する知識や生活習慣の改善方法等に関する普及啓発に取り組みます。	健康課

#### (5) 市民が行う取組

- ・定期的に健康診査を受診し、健康状態を把握しましょう。必要に応じて、早期に医療機関を受診し、適切な医療を受けましょう。
- ・糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム等について、正しく理解しましょう。適切な食生活や運動習慣を身に付けるために、健康づくり教室や保健指導等を積極的に利用しましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等に、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム等に関する知識の普及啓発に取り組めます。
- ・医療機関等は、生活習慣病に関する情報提供や定期的な受診を促します。

## 基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

### 施策1 子供が健康的な生活習慣を身に付ける

#### (1) 現状と課題

子供が健康的な生活習慣を身に付けることは、生涯にわたる健康の基盤となります。妊娠期（胎児期）から心身の健康づくりを行うとともに、子供の成長・発達を促し、より良い生活習慣を形成することで、成人期や高齢期等の生涯を通じた健康づくりの推進につながります。

市では、保健師・管理栄養士等が妊娠中の体重管理や喫煙・飲酒に関する正しい知識の普及啓発や相談支援を行うことで、妊産婦や乳幼児の健康の保持と増進を図っています。

乳幼児期においては、乳幼児健康診査や各種講座等を通じて、子供の成長過程に応じた栄養指導や普及啓発に取り組んでいます。乳幼児健康診査の受診率の平均は、近年90%を超えています。引き続き受診率の維持・向上に取り組んでいくことが必要です。

また、子供が自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組めるよう、学習・体験の機会の充実を図っていく必要があります。

羽村市の小学5年生と中学2年生を対象にした調査※によると、1週間の総運動時間（体育授業を除く）が420分以上（1日平均60分以上）の児童・生徒の割合は、小学5年生は男子60.5%、女子29.9%、中学2年生は男子80.0%、女子47.8%となっており、男女ともに小学5年生より中学2年生が高くなっています。また男子は女子に比べて高くなっています。

毎日朝食を食べている児童・生徒の割合は、小学5年生は男子82.3%、女子82.0%、中学2年生は男子85.8%ですが、中学2年生女子は74.3%で、やや低くなっています。

1日の睡眠時間が8時間以上の児童・生徒の割合は、小学5年生は男子63.8%、女子68.7%ですが、中学2年生は男女ともに大きく減少し、男子32.1%、女子28.0%となっています。

生涯を通じて健やかで豊かな生活を送るために、朝食を含む1日3食の食事と必要な栄養摂取、定期的な運動や早寝・早起きの実践など、子供の健康を育む生活習慣について、保護者や周囲の大人が正しく理解し、働きかけていくことが重要となります。子供が、主体的に望ましい生活習慣を実践できるよう、学校や地域、家庭が連携を深め、子供の健康づくりの支援に取り組むことが必要です。

※ 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）羽村市集計結果（羽村市教育委員会）

## (2) 評価指標

各期	評価指標	現状値		目標
乳幼児期	乳幼児健康診査受診率	3～4か月児	98.3% <sup>※1</sup>	維持
		1歳6か月児	95.6% <sup>※1</sup>	
		3歳児	99.7% <sup>※1</sup>	
	3歳のう歯り患率 (むし歯がある3歳児の割合)	3歳児	6.4% <sup>※2</sup>	減らす
学齢期	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学5年男子	82.3% <sup>※3</sup>	増やす
		小学5年女子	82.0% <sup>※3</sup>	
		中学2年男子	85.8% <sup>※3</sup>	
		中学2年女子	74.3% <sup>※3</sup>	
	1週間の総運動時間が420分以上の児童・生徒の割合	小学5年男子	60.5% <sup>※3</sup>	増やす
		小学5年女子	29.9% <sup>※3</sup>	
		中学2年男子	80.0% <sup>※3</sup>	
		中学2年女子	47.8% <sup>※3</sup>	

※1 事務報告書（令和5年度）

※2 3歳児歯科健康診査結果（令和5年度）

※3 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（スポーツ庁）羽村市集計結果（羽村市教育委員会）

## (3) 施策の方向性

- ・妊娠期を含めた乳幼児期から睡眠習慣の形成や運動習慣の定着等、子供の望ましい生活習慣が確立できるよう、親と子の健康づくりを支援します。
- ・身体を動かすことや食事を楽しむことから健康への関心を高め、子供が主体的に健康づくりを行えるよう、働きかけます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
85 母子保健事業・子育て支援事業における健康づくりの取組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦健診や乳幼児健診、歯科健診等を実施し、疾病の予防・早期発見に取り組むとともに、必要に応じて医療機関の紹介を行います。また、子供の健康状態を把握し、健康を維持するための支援を行います。</li> <li>・母親学級や離乳食講習会、育児相談、1歳児講座等を実施し、妊娠期から乳幼児期における年（月）齢に応じた健康的な生活習慣の大切さ等について、情報提供や相談を行います。</li> <li>・妊娠期から子育てに関する不安や悩みの軽減を</li> </ul>	子育て相談課

取組	内容	所管課
	<p>図るため、妊産婦メンタルヘルス相談や保健師による個別支援等を実施し、こころの健康に関する相談や普及啓発に取り組みます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童館食育講座等を実施し、発育発達状況に応じた栄養や食事、生活リズム等に関して、普及啓発に取り組みます。</li> <li>・医療機関や幼稚園・保育園、児童館等と連携を図り、子供の成長・発達に応じた健康づくりに関する情報提供や支援を行います。</li> <li>・東児童館では「わくわくスポーツ」事業を実施し、様々なスポーツを通じて、小・中学生が身体を動かす機会を提供します。</li> </ul>	
<p>86 小・中学校における健康づくりの取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康診査で、子供の健康状態を把握し、必要時精密検査や保健指導を実施します。</li> <li>・保健の授業等を通じて、健康と生活習慣の関係や飲酒・喫煙防止教育、生活習慣病・がん教育等を行います。</li> <li>・体育の授業やスポーツ・レクリエーション等を通じて、運動の大切さや楽しさについて伝えます。</li> <li>・食に関する授業や給食を活用した食育を実施し、健康と食生活に関する知識を育みます。</li> </ul>	<p>学校教育課</p>
<p>87 子供を対象とした健康づくりに関する学習や体験の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で参加できる健康教室等を実施し、講座や調理実習を通じて、健康や食事の知識を学習する機会を提供します。</li> <li>・運動やスポーツを楽しみながら体力づくりができるよう、また将来の運動習慣につながるよう、子供を対象にした教室・イベントを実施します。</li> </ul>	<p>健康課 スポーツ推進課</p>
<p>88 子供に向けた健康づくりに関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関して関心を高め、正しい知識が得られるように、インターネットやSNS等のデジタル媒体の活用等により、効果的な普及啓発に取り組みます。</li> </ul>	<p>健康課</p>

## (5) 市民が行う取組

- ・健康に関する知識を得て、運動・食事・睡眠等の健康的な生活習慣を確立し、健やかな心身を育みましょう。
- ・保護者や周囲の大人は、子供の健康を育む生活習慣について理解し、子供の力で実践できるように支援しましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・幼稚園・保育園等では、楽しく食べる、楽しく動く、気持ちよく眠ることを体感しながら、健康的な生活習慣が確立できるよう支援します。
- ・羽村・瑞穂地区学校給食組合や幼稚園・保育園等では、給食を通じた食育を推進します。また、保健だよりや給食だより等で健康的な生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）等に関する情報提供を行います。
- ・はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」や羽村市スポーツ協会等の関係機関は、親子や子供が楽しみながら身体を動かす教室等を実施します。

## (1) 現状と課題

働き盛り世代は、仕事や子育て、介護など社会的責任が大きくなる時期です。多忙な毎日を送る中で、健康管理が後回しになりやすい傾向があります。また、様々な疾病のリスクが徐々に高まる時期でもあります。

「市民意識調査」によると、健康づくりに関する特徴が男女で異なる傾向があります。

体格の判定基準である「BMI」は、男性は30歳代から50歳代で「肥満」が多く、3人に1人となっており、前回調査より増加しています。一方、女性は20歳代で「やせ」が多く、5人に1人となっています。

男性では「仕事以外の人との交流がある人」は54.5%、「ストレスが大いにある人で相談経験がある人」は30.0%で、いずれも女性に比べて低くなっています。女性では「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」は20歳代で22.6%と高くなっています。また「睡眠が充分とれている人」は44.6%と低く、前回調査より低下しています。

このことから、男性においては、「肥満」や人との交流機会、ストレスを抱えた時に相談できることに関する取組を推進していく必要があります。女性においては、「やせ」や飲酒、睡眠に関して取り組む必要があります。また、女性ホルモンの変化との関連で、更年期障害や骨粗しょう症等の女性の健康課題に対しても対策を講じていくことが重要です。

## (2) 評価指標

性別	評価指標	現状値		目標
男性	30・40・50歳代のBMI「肥満」の割合	30歳代	38.5%※	減らす
		40歳代	36.7%※	
		50歳代	36.2%※	
	ストレスが大いにある人のうち、相談経験がある人の割合	全体	30.0%※	増やす
	仕事以外で人と交流する機会のある人の割合	全体	54.4%※	増やす
女性	20歳代のBMI「やせ」の割合	20歳代	19.4%※	減らす
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	全体	17.4%※	減らす
	睡眠が充分にとれていると感じている人の割合	全体	44.6%※	増やす

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・基本方針1「健康的な生活習慣づくり・食育の推進」の施策に取り組みます。
- ・女性に対しては、女性ホルモンの変化に関連する健康情報等に関して、普及啓発に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
89 イベント・健康づくり教室等の実施	更年期障害や骨粗しょう症等の女性の健康づくりに関する理解を深めることができるよう、普及啓発に取り組みます。また、女性の健康に関する相談に応じ、必要時医療機関等を紹介します。	健康課
90 若い世代を対象とした骨粗しょう症予防に関する取組	骨粗しょう症予防検診を実施し、若い世代から骨量を把握するとともに、女性ホルモンと骨密度の関係や早期に生活習慣を改善することの必要性等について、普及啓発に取り組みます。また、乳幼児健診や育児相談等で、骨を丈夫にする食生活等について情報提供をします。	健康課 子育て相談課
91 出産前後の女性ホルモンの変化に関する情報提供	母親学級や両親学級等で、産後のホルモンバランスの変化等に関する知識の普及啓発に取り組みます。	子育て相談課

取組	内容	所管課
92 広報はむら等による情報提供	広報はむらの「健康コラム」等で、更年期障害や骨粗しょう症と女性ホルモンの変化等に関する知識の普及啓発に取り組みます。	健康課
93 (75 再掲) ブレスト・アウェアネス*に関する情報提供	日ごろから自分で乳房の変化に気づくことができるよう、骨粗しょう症予防検診時に、乳房自己触診モデルを活用した普及啓発に取り組みます。	健康課

※ ブレスト・アウェアネス：女性が乳房の状態に日ごろから関心をもつことにより、乳房の変化を感じたら速やかに医師に相談するという正しい受診行動を身に付けることを言います。

#### (5) 市民が行う取組

- ・自分や将来生まれてくる子供の健康のためにも、適切な重管理を心がけましょう。
- ・女性の飲酒による胎児・乳児への影響等を知り、健康的にお酒を楽しみましょう。
- ・女性ホルモンの変化に関連する健康情報を得て、健康づくりに役立てましょう。

#### (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、女性の健康づくりやがん検診等に関する情報提供を行います。

### (1) 現状と課題

世界一の長寿国であるわが国は、少子化の進行とともに急激な高齢化が進んでおり、羽村市においても同様の現状があります。令和4年の65歳健康寿命<sup>※1</sup>は、男性83.47歳、女性86.46歳であり、東京都と比較すると、男女とも高くなっています。健康寿命の延伸に伴い、高齢者の活躍が期待される一方で、加齢とともに筋力の衰えや骨折などが要介護状態につながる大きなリスクとなります。羽村市における要介護認定者数・認定率は年齢とともに上がり、75歳を過ぎると、急激に高くなっています。

また、要介護高齢者の多くが、フレイル<sup>※2</sup>という段階を経て、徐々に要介護状態に陥ります。後期高齢者医療制度健康診査の問診票で、週に1回以上外出しているという項目で「いいえ」と回答した人は9%となっており、運動機能及び社会参加による人とのコミュニケーション機会の減少等が危惧されます。また、BMI「やせ」（18.5未満）の割合は8.4%であり、低栄養の課題を抱える高齢者が一定数います。

高齢期になっても、住み慣れた地域で、できるだけ自立した生活を送るためには、成人期から生活習慣病の予防に取り組むとともに、高齢期になってからはフレイル予防やフレイルの兆候に早めに気づいて適切に対応することが重要となります。

※1 65歳健康寿命：65歳の人何らかの障害のために介護保険の要介護（要支援）認定を受けるまでの状態を健康と考え、その認定を受けるまでの年齢を平均的に表したものです。

※2 フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことです。

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
後期高齢者医療制度健康診査の受診率	75歳以上	57.0% <sup>※1</sup>	増やす
BMI「やせ」(18.5未満)の割合	75歳以上	8.4% <sup>※2</sup>	減らす
週に1回以上外出していない人の割合	75歳以上	9.0% <sup>※2</sup>	減らす

※1 事務報告書(令和5年度)

※2 後期高齢者医療制度健康診査受診者データ(令和5年度)

## (3) 施策の方向性

- ・生活習慣病の発症や重症化の予防を行うとともに、必要な治療や定期的な健康診断を受けることができるよう取組を推進します。
- ・フレイルを防ぐために、積極的にフレイル予防事業や健康づくり教室、地域活動等への参加を呼びかけます。
- ・低栄養予防に関する講座や相談などの取組を継続して行います。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
94 各種健(検)診等の実施	特定健康診査や後期高齢者医療制度健康診査、成人歯科健康診査、認知症サポート検診等を実施し、健康状態の把握と健康への意識づけを図るとともに、生活習慣病や認知症等の早期発見、早期治療につなげます。	健康課 高齢福祉介護課
95 生活習慣病予防に関する健康づくり教室と相談の実施	健康づくり教室や出前講座、はむら健康フェア等を通じて、生活習慣病の予防や改善に関する普及啓発に取り組みます。また、食事や運動、健診結果、生活習慣等に関する個別相談に応じます。	健康課
96 運動を通じた健康づくりの実施	四季のウォークや健康体操等を行い、運動を通じた健康づくりを推進します。	スポーツ推進課
97 生きがいくくり事業の実施	敬老のつどいや高齢者レクリエーションのつどい、お好み講座、いきいき講座等、地域での趣味や交流の場を設けることで、生きがいくくりの充実を図ります。	高齢福祉介護課
98 高齢者に関する相談の実施	高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい生活を継続できるよう、地域包括支援センターで総合相談事業を実施します。また、友愛訪問員 <sup>※</sup> が高齢者のみの世帯を定期的に訪問し、孤独感の解消を図ります。	高齢福祉介護課

取組	内容	所管課
99 (44 再掲) 高齢者の保健事業 と介護予防の一体 的实施	通いの場の立ち上げ支援のほか、高齢者が主体的 に活動する団体に対し、生活機能向上に向けて、 運動・栄養・口腔等の健康づくり教室・健康相談 を実施します。	高齢福祉介護課 健康課 市民課
100 フレイル予防事業 の実施	口腔機能向上や低栄養、運動機能に関する教室 (口腔機能向上教室やフレイル予防体操教室)を 実施します。	高齢福祉介護課 健康課
101 フレイル予防等に 関する情報提供	各種事業やメール配信サービス、市公式LINE、個別支援等を通じて、フレイル予防や介護予防、望ましい生活習慣の実践に関して、普及啓発に取り組みます。	高齢福祉介護課 健康課
102 介護予防に関する 取組	介護予防に関する講演会の実施、パンフレット配布、動画、メール等による普及啓発に取り組みます。また、介護予防リーダーの育成や活動の支援を行います。	高齢福祉介護課

※ 友愛訪問員：市内に親族がない等地域社会との交流が少ない65歳以上の一人暮らし高齢者及び70歳以上の高齢者のみの世帯に対して、定期的に訪問し、話し相手となることにより、孤独感を和らげ、必要な支援につなげています。

## (5) 市民が行う取組

- ・年に1回は健診を受けましょう。
- ・フレイル予防事業や健康づくり教室等に積極的に参加し、運動機能や認知機能を維持する生活を心掛けましょう。
- ・社会活動への参加や近所づきあいなど、人とのつながりを持ちましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・住民主体の通いの場やまいまいず健康教室等で、定期的な運動機会や人との交流、高齢者の健康づくりに関する情報の発信等を行います。
- ・町内会・自治会活動や高齢者クラブ、各組織・団体の地域活動の中で、人との交流を推進します。
- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、身近な人等へ、「健康づくり推進員だより」等を通じて、運動や食事、睡眠等の生活習慣に関する知識の普及啓発に取り組みます。
- ・スポーツ推進委員は、スポーツを通じて地域住民の健康づくりを推進し、スポーツの楽しさの普及啓発に取り組みます。
- ・地域包括支援センターは、不安や悩みを抱える高齢者等からの相談に応じます。

## 基本方針 4 健康を支える社会環境の整備

### 施策 1 地域とのつながりをもつ

#### (1) 現状と課題

近年、人とのつながりや地域の絆など（ソーシャルキャピタル）が注目され、地域とのつながりが豊かな人ほど、住民の健康状態が良いことが報告されています。地域とのつながりがあることで、社会的な活動に参加し、社会における役割を得る、健康に役に立つ機会や資源にアクセスできる等、良い影響を与えることがわかっています。少子高齢化や核家族化、一人暮らし世帯の増加などに伴い、人間関係の希薄化が進んでいます。孤立や孤独を防ぐためには、地域や人とのつながりを持つことが健康面でも重要となります。

「市民意識調査」によると、仕事以外で人と交流する機会（趣味、友人と会う、ボランティア、町内会活動等）のある人の割合は、62.3%となっています。性別で見ると、男性は54.5%、女性は69.0%であり、男性は女性に比べて低くなっています。自覚的健康感別で見ると、人との交流機会がある人のうち、自分が健康であると思っている人は67.8%であり、自分が健康であると思わない人は49.7%となっています。

また、羽村市地域福祉計画策定基礎調査によると、「地域活動に参加しない理由」を聞いたところ、仕事や家事が忙しく時間がとれない人の割合が48.5%と最も高く、継続して活動に参加できるか不安であることや身近に活動グループや仲間がいないこと、健康に自信がないことを理由として挙げている人はいずれも約2割となっています。

地域とのつながりをもつことの大切さについて普及啓発に取り組むとともに、手軽にできることなど、一人一人が自分に合ったつながりを選ぶことが重要であることから、様々な交流機会を設けるなど、地域・関係機関と連携し、環境整備を推進する必要があります。

## (2) 評価指標

評価指標	現状値	目標
仕事以外で人と交流する機会（趣味、友人と会う、ボランティア、町内会活動等）のある人の割合	男性 54.5%※	増やす
	女性 69.0%※	

※ 「市民意識調査」（令和5年）

## (3) 施策の方向性

- ・地域とのつながりが健康状態に良い影響を与えることや交流によるつながりの重要性について、普及啓発に取り組めます。
- ・健康づくりの取組のみならず、市民が子育てや町内会などの地域活動、ボランティアや趣味の活動など、様々な交流機会を持ち、積極的に社会活動へ参加できるよう取組を推進します。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
103 地域における健康づくり活動に関する取組	健康づくり推進員の協力を得て、健康づくり推進員だよりや健康づくり推進員おすすめレシピの配布、出前講座等を通じて、地域の人とコミュニケーションを図ります。	健康課
104 イベントや各種講座等における交流機会の促進	イベントや各種講座等を通じて、人との関わりやコミュニケーションを図ります。	全課
105 広報はむら等による情報提供	広報はむらやメール配信サービス等を活用し、地域のつながりの重要性や様々な交流機会に関する普及啓発に取り組めます。	健康課
106（69再掲） 市民活動団体や生涯学習イベント等の情報提供	市民活動団体や社会教育関係団体の活動情報をまとめたガイドブックを作成し、市内で活動する団体や生涯学習に関する様々な事業を紹介します。	地域振興課 生涯学習推進課 スポーツ推進課
107 地域での市民活動等に対する支援	町内会・自治会が行う各種活動や介護予防自主グループ活動、小地域ネットワーク活動※等に対して支援を行います。	地域振興課 高齢福祉介護課 社会福祉課

取組	内容	所管課
108 (70 再掲) 交流機会の提供	関係機関と連携した運動機会の提供やスポーツ活動・レクリエーション活動、子育て中の保護者同士の交流事業等を通じた、市民同士の交流を推進します。	スポーツ推進課 地域振興課 生涯学習推進課 土木課 子育て相談課 子育て支援課 高齢福祉介護課

※ 小地域ネットワーク活動：誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域住民が中心となり、福祉・保健・医療関係者の協力を得て進める個別支援ネットワークの活動。全国的に社会福祉協議会活動の重要な柱として取り組まれている。声かけ、訪問活動、家事支援、介護支援などの活動を展開しています。

## (5) 市民が行う取組

- ・友人や親しい人と交流機会を増やしましょう。
- ・興味のあるボランティア活動や講座等に参加してみましょう。
- ・町内会・自治会の活動に参加し、地域の人と交流しましょう。
- ・イベントや各種講座等に参加しましょう。
- ・自分にあった趣味活動や、安心して参加できる場や人との出会いを大切にしましょう。

## (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ健康づくり推進員おすすめレシピアリーフレット等の配布を行います。(再掲)
- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会等の地域活動で、健康づくりについて普及啓発に取り組むため、出前講座を行います。(再掲)
- ・健康づくり推進員は、はむら健康フェアや胃がん・肺がん検診会場での体組成測定等の機会を通じて、市民とつながる機会を持ち、健康情報を発信します。
- ・町内会・自治会活動や高齢者クラブ、各組織・団体等は、地域の活動の中で、交流機会を設けます。

## 施策 2 こころの健康を保つ

### (1) 現状と課題

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要です。ストレスに耐える力は個人差があり、それを大きく超えるような強いストレスが続くと、こころの不調が起こりやすくなります。

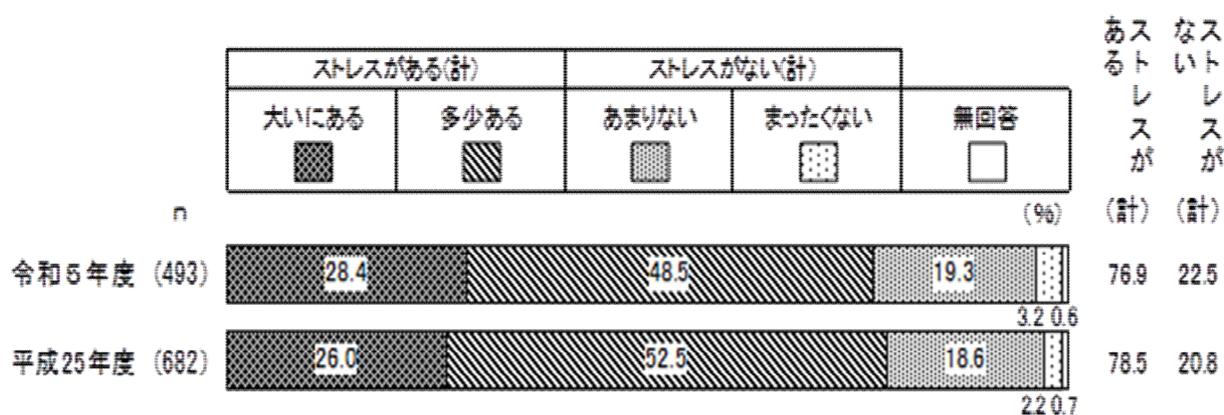
「市民意識調査」によると、この1か月に、不満・悩み・ストレスなどを感じたことが「大いにある」人の割合は、男性で22.3%、女性では32.9%となっています。特に、男性では40歳代が41.7%、女性では20歳代35.5%、30歳代が36.4%と、高くなっています。

ストレスが大いにある人のうち、誰かに相談したことがある人の割合は56.4%となっており、男性は30.0%、女性は71.8%で、男性は、女性に比べて悩みがあっても相談していない人の割合が高く、相談できていない人も一定数います。

こころの変化や不調は、自覚しづらいことや相談支援機関等へ相談するタイミングがわかりづらいこと、周囲の理解が得られるか不安であることなど、特徴があります。日ごろから、こころの健康状態を確認し、早めにこころの変化や不調に気づき対処ができるよう、こころの健康に関する知識の普及啓発や相談窓口の周知に取り組むことが必要です。また、相談することに対する敷居が下がり、誰もが気軽に相談できるよう、家族や職場、身近な人等がお互いのこころの悩みや不調に気づき、声をかけることの大切さ等について、理解を深める必要があります。

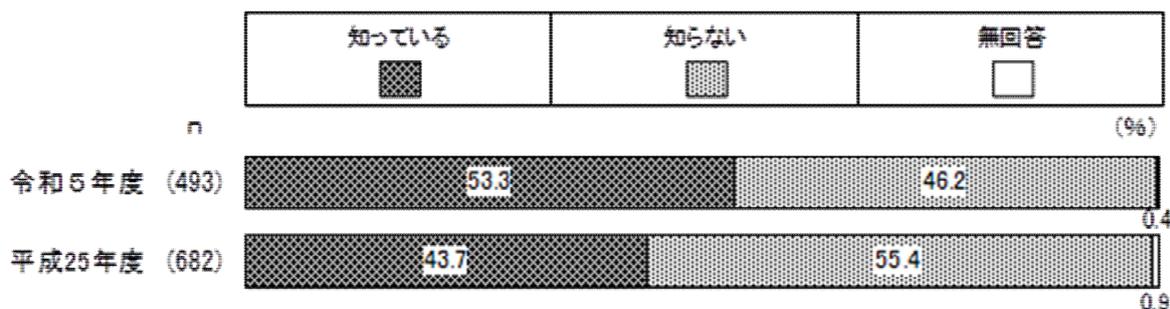
関連データ

ストレスの有無（経年比較）



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

相談できる場所や機関（経年比較）



(資料)「市民意識調査」(令和5年)

(2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
ストレスが大いにある人のうち、相談経験がある人の割合	男性	30.0%*	増やす
	女性	71.8%*	
こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合	男性	73.2%*	増やす
	女性	80.2%*	

※ 「市民意識調査」(令和5年)

### (3) 施策の方向性

- ・こころの健康状態を確認することやこころの不調のサイン、こころの悩みを相談するなど、早めに対処することの大切さ等について、普及啓発に取り組みます。
- ・周囲が悩みや不調に気づき、声をかけること大切さについて、取組を推進します。
- ・こころの悩みを抱える人やその家族等が、必要な支援を受けることができるよう、相談窓口や関係機関につなぎます。こころの不調の背景には、様々な要因が絡み合うことから、庁内の関係部署・関係機関と連携した支援を行います。

### (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
109 講演会等の実施	こころの健康セミナー等を行い、うつ病やこころの不調のサイン、ストレスへの対処法等、普及啓発に取り組みます。	健康課
110 こころの健康相談の実施	保健師がこころの悩みを抱える人やその家族等からの相談に応じ、こころの不調の早期発見・早期治療につなげます。医療機関や関係機関と連携した支援を行います。	健康課
111 妊娠期からのこころの相談の実施	妊娠期から子育てに関する不安や悩みの軽減を図るため、妊産婦メンタルヘルス相談や保健師による個別支援等を実施し、こころの健康に関する相談や情報提供等を行います。	子育て相談課
112 各種事業等における取組	各種事業や窓口での対応等において、こころの悩みや不調に気づいたときには、声をかけ、相談に応じます。必要時、庁内の関連部署や関係機関、医療機関等と連携した支援を行います。	社会福祉課 障害福祉課 高齢福祉介護課 健康課 子育て支援課 子育て相談課
113 ストレスへの対処法に関する情報提供	こころの健康状態を保つため、適切な休養やバランスのとれた食事、適度な運動等、ストレスと上手く付き合うセルフケアの方法等について、様々な機会を通じて普及啓発に取り組みます。	健康課
114 広報はむらや市公式サイト等による情報提供	広報はむらや市公式サイト等で、気軽に相談できる場や機会の情報提供、こころの不調のサイン、相談が必要なタイミング等に関して、普及啓発に取り組みます。	健康課

取組	内容	所管課
115 自殺対策に関する 取組	身近な人の変化に気づき、声をかけ、悩みに寄り添うゲートキーパー※を担う人を広げていく取組を行います。自殺対策強化月間にあわせて、図書館でこころの健康等に関する関連図書の展示やリーフレット配布等を行い、普及啓発に取り組みます。また、自殺対策に関連する様々な課題に対して、庁内の関連部署や関係機関と連携した支援を行います。	健康課 図書館

※ ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る）を行う人のことで、「命の門番」とも言います。

## （５）市民が行う取組

- ・日ごろから、自分のこころの健康状態に気を配り、こころの不調やストレスへの対処方法等の知識を持つよう心がけましょう。
- ・こころの不調や心身の疲れを感じたら、早めに相談窓口や医療機関を受診しましょう。
- ・周囲の人の悩みに気づいたときには、声をかけ、話を聴きましょう。こころの不調がある場合には、早めに相談機関や医療機関への受診を勧めましょう。
- ・職場で実施するストレスチェックを受けましょう。

## （６）地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、周囲の人の変化に気づき、声をかけることの大切さについて、知識の普及啓発に取り組みます。
- ・商工会は、職場のメンタルヘルス対策として、従業員へこころの健康に関する知識の普及啓発に取り組みます。

### (1) 現状と課題

インターネットやテレビ等で健康に関する情報が溢れている中で、情報を適切に選び、活用することは、健康意識の向上や生活習慣病の予防・改善、健康寿命の延伸へつなげていくために大切な能力（ヘルスリテラシー）とされています。

「市民意識調査」によると、健康に関して気をつけていることがある人の割合は、70.2%となっており、前回調査から増えています。その一方で、自分が健康だと思ふ人の割合は70.0%となっており、前回調査と比較して大きな変化はありませんでした。健康に関して意識を向けられるよう働きかけることにより、「自分は健康である」と自覚できる市民が増えるための取組が必要です。

また、市からの健康づくりに関する情報を得ている人は33.3%となっています。健康情報の入手経路としては、「広報はむら」が92.1%と最も高く、「羽村市メール配信サービス」が29.3%、「羽村市公式サイト」が19.5%となっています。特に、前回調査と比較して、「羽村市メール配信サービス」は増加しています。市からの健康に関する情報が得られていない人は一定数いることから、知りたい情報を手軽に受け取ることができるような環境づくりが重要です。仕事や子育て、介護など、忙しい中でも、情報が届き、活用できるよう、様々な方法を活用した情報発信に取り組めます。

## (2) 評価指標

評価指標	現状値		目標
自分は健康であると思っている人の割合	男性	69.2%※	増やす
	女性	70.5%※	
健康に関して気をつけている人の割合	全体	70.2%※	増やす

※ 「市民意識調査」(令和5年)

## (3) 施策の方向性

- ・生活に取り入れやすい健康に関する情報提供を行い、健康意識の向上に努めます。
- ・様々な健康情報を手軽に受け取ることができるよう、デジタル技術も活用して、効果的な情報の発信方法等に取り組みます。

## (4) 市が行う主な取組

取組	内容	所管課
116 がん検診や健康づくり事業、出前講座等の機会を通じた情報発信	健康に関する事業や取組の機会を活用し、適切な内容や具体的な方法の提案、性別や年代、時期に応じた内容等、効果的な健康情報の発信に取り組みます。	健康課
117 広報はむらや市公式サイト等による健康に関する情報発信	広報はむらや市公式サイト、メール配信サービス、市LINE公式アカウント等を通じて、健康に関する情報提供を行います。	健康課
118 性別等に応じた情報発信	女性を対象とした乳がん検診や骨粗しょう症予防検診、男性を対象とした教室等で、性別ごとに必要な情報の発信を行います。また、手間がかからずに情報が入手できるよう、二次元コードの活用等も取り入れます。	健康課
119 インターネットやSNS等のデジタル媒体を活用した取組	メール配信サービスや市LINE公式アカウント等を活用して、がん検診や講演会など、いつでも手軽にインターネット申込みができるよう、取り組みます。また、オンラインを活用した健康に関する情報発信に取り組みます。	健康課
120 関係部署・関係機関と連携した情報発信	あらゆる人に情報が行き届くよう、関係部署や関係機関と連携を図ります。	健康課

取組	内容	所管課
121 SNSを活用した 情報発信に関する 環境整備	市LINE公式アカウント等、SNSを活用したポータルサイト・チャットボットによる問合せへの自動回答の導入など、市民が得たい情報を手軽に入手できるよう、環境整備に取り組みます。	情報政策課

### (5) 市民が行う取組

- ・インターネット等で健康に関する情報を得るときには、信頼できる情報であるか確認しましょう。迷った場合には、周囲の人へ相談しましょう。
- ・相談しやすい、かかりつけ医やかかりつけ歯科医等を作りましょう。
- ・健診を受診して、自分の身体の状態を知り、日常生活を見直す機会にしましょう。

### (6) 地域・関係機関等が行う取組

- ・健康づくり推進員は、町内会や自治会、職域、身近な人等へ、健康に関する様々な情報提供を行います。
- ・関係機関等は、地域の人や職場の人と関わる機会に健康に関する情報を発信します。



第**3**部

「健康はむら21」の  
推進と評価



## 1 計画の推進に向けて

### (1) 計画の周知

健康づくりの主役である市民一人一人に、「健康はむら 21（第三次）」の取組等について、共通認識を図ることが必要です。広報はむらや市公式サイト等に掲載するとともに、様々なイベントや健康づくり教室等の各種事業の機会を捉え、周知を図ります。

### (2) 市民と地域・関係機関、市との連携による推進

市民が主体的に健康づくりに取り組むためには、市だけではなく、地域・関係機関の取組も重要となります。町内会・自治会、職域、学校等教育機関、保健医療団体、健康づくりに関する活動を展開する民間団体等、様々な地域・関係機関が主体的に市民の健康づくりに関わるとともに、相互に連携することで、より効果的に市民の健康づくりに関する取組を支援します。また、市と市民の健康づくりの橋渡しの役割を担う健康づくり推進員が町内会・自治会や職域、身近な人等へ、様々な方法で健康づくりの情報提供等を行い、市民の健康づくりを推進します。

## 2 計画の評価

「健康はむら 21（第三次）」の目標年度は、令和 18 年度と定めています。評価は、数値による評価のほか、健康づくりに関する市民の意識の変化や行動の変化等を総合的に評価し、今後の健康づくりの対策に反映させるものです。

事業実施につきましては、進行管理を行い、計画的に事業を推進します。



**第 4 部**

**資 料 編**



# 1 評価指標一覧

## 基本方針1 健康的な生活習慣づくり・食育の推進

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
1	BMI「標準」の割合	増やす	全体 (66.7%)	市民意識調査 (R5)
	男性 30・40・50 歳代の BMI「肥満」の割合	減らす	男性 30 歳代 (38.5%)	市民意識調査 (R5)
			男性 40 歳代 (36.7%)	
女性 20 歳代の BMI「やせ」の割合	減らす	女性 20 歳代 (19.4%)	市民意識調査 (R5)	
2	日ごろ意識的に身体を動かしている人の割合	増やす	全体 (66.1%)	市民意識調査 (R5)
	週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を実施している人の割合	増やす	全体 (24.3%)	市民意識調査 (R5)
3	栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	増やす	男性 (67.4%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (83.7%)	
	1 日 3 食食べている人の割合	増やす	男性 (70.5%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (76.7%)	
	野菜を毎食食べる人の割合	増やす	男性 (63.8%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (69.4%)	
	薄味を心がけている人の割合	増やす	男性 (25.4%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (47.3%)	
果物を 1 日 200 g 程度食べる人の割合	増やす	男性 (11.2%)	市民意識調査 (R5)	
		女性 (14.7%)		
1 日 1 回以上、家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合	増やす	全体 (77.5%)	市民意識調査 (R5)	
栄養成分表示を参考にしている人の割合	増やす	男性 (38.4%)	市民意識調査 (R5)	
		女性 (60.9%)		
4	(乳幼児期) 1 日 3 食食べる人の割合	維持	3 歳 (98.8%)	3 歳児健診アンケート集計 (R5)
	(学齢期) 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	増やす	小学 5 年男子 (82.3%)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (R5)
			小学 5 年女子 (82.0%)	
			中学 2 年男子 (85.8%)	
			中学 2 年女子 (74.3%)	
(成人期) 栄養バランスを考えて食事をとる人の割合	増やす	20 歳～59 歳 (76.1%)	市民意識調査 (R5)	
(成人期) 1 日 3 食食べる人の割合	増やす	20 歳～59 歳 (73.8%)	市民意識調査 (R5)	

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
4	(高齢期) BMI「やせ」(18.5未満)の割合	減らす	75歳以上(8.4%)	後期高齢者医療制度健康診査受診者データ(R5)
5	学校給食における羽村市及び瑞穂町で生産された地場産野菜使用率	維持	全体(38.86%)	羽村・瑞穂地区学校給食組合事務報告書(R5)
6	生活習慣病のリスクを高める量を知っている人の割合	増やす	男性(20.5%) 女性(22.9%)	市民意識調査(R5)
	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	減らす	男性(16.1%) 女性(17.4%)	
7	歯周病を有する人の割合	減らす	40歳～74歳(41.0%)	成人歯科健康診査結果(R5)
	定期的に(年に1回以上)歯の健診を受けている人の割合	増やす	全体(49.1%)	市民意識調査(R5)
	デンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合	増やす	40歳～74歳(78.2%)	成人歯科健康診査結果(R5)
8	慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知っている人の割合	増やす	全体(39.8%)	市民意識調査(R5)
	たばこを吸う人の割合	減らす	男性(26.8%) 女性(7.8%)	市民意識調査(R5)
9	睡眠が充分にとれていると感じている人の割合	増やす	男性(47.3%) 女性(44.6%)	市民意識調査(R5)
	ストレス解消法がある人の割合	増やす	男性(73.2%) 女性(80.2%)	市民意識調査(R5)

## 基本方針2 生活習慣病の発症や重症化の予防

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
1	がん検診受診率	増やす	胃がん(9.1%) 肺がん(6.3%) 大腸がん(32.3%) 子宮頸がん(16.1%) 乳がん(16.2%)	とうきょう健康ステーション(東京都医療保健局)ウェブサイト(R4)
	がん検診要精検者のうち精密検査を受けた者の割合	増やす	胃がん(96.3%) 肺がん(90.9%) 大腸がん(57.6%) 子宮頸がん(76.5%) 乳がん(84.6%)	羽村市がん検診結果(R4)

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
2	特定健康診査受診率	増やす	全体 (50.3%)	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告 (法定報告) (R5)
	特定保健指導実施率	増やす	全体 (10.9%)	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告 (法定報告) (R5)
	メタボリックシンドローム基準該当の割合	減らす	全体 (22.0%)	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告 (法定報告) (R5)
	メタボリックシンドローム予備軍該当の割合	減らす	全体 (11.6%)	特定健康診査等の実施状況に関する結果報告 (法定報告) (R5)
	HbA1c 有所見率 (5.6%以上)	減らす	全体 (52.8%)	国保データベースシステム (R5)
	収縮期血圧有所見率 (130mmHg以上)	減らす	全体 (46.1%)	国保データベースシステム (R5)
	拡張期血圧有所見率 (85mmHg以上)	減らす	全体 (18.5%)	国保データベースシステム (R5)

### 基本方針3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
1	乳幼児健康診査受診率	維持	3～4か月児 (98.3%)	事務報告書 (R5)
			1歳6か月児 (95.6%)	
			3歳児 (99.7%)	
	3歳のう歯り患率 (むし歯がある3歳児の割合)	減らす	3歳児 (6.4%)	3歳児歯科健康診査結果 (R5)
	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	増やす	小学5年男子 (82.3%)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (R5)
			小学5年女子 (82.0%)	
			中学2年男子 (85.8%)	
			中学2年女子 (74.3%)	
	1週間の総運動時間が420分以上の児童・生徒の割合	増やす	小学5年男子 (60.5%)	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 (R5)
			小学5年女子 (29.9%)	
中学2年男子 (80.0%)				
中学2年女子 (47.8%)				

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
2	(男性) 30・40・50歳代のBMI「肥満」の割合	減らす	30歳代 (38.5%)	市民意識調査 (R5)
			40歳代 (36.7%)	
			50歳代 (36.2%)	
	(男性) ストレスが大いにある人のうち、相談経験がある人の割合	増やす	全体 (30.0%)	市民意識調査 (R5)
	(男性) 仕事以外で人と交流する機会のある人の割合	増やす	全体 (54.4%)	市民意識調査 (R5)
	(女性) 20歳代のBMI「やせ」の割合	減らす	20歳代 (19.4%)	市民意識調査 (R5)
(女性) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	減らす	全体 (17.4%)	市民意識調査 (R5)	
(女性) 睡眠が充分にとれていると感じている人の割合	増やす	全体 (44.6%)	市民意識調査 (R5)	
3	後期高齢者医療制度健康診査の受診率	増やす	75歳以上 (57.0%)	事務報告書 (R5)
	BMI「やせ」(18.5未満)の割合	減らす	75歳以上 (8.4%)	後期高齢者医療制度健康診査受診者データ (R5)
	週に1回以上外出していない人の割合	減らす	75歳以上 (9.0%)	後期高齢者医療制度健康診査受診者データ (R5)

#### 基本方針4 健康を支える社会環境の整備

施策	評価指標	目標	現状値	関連調査・資料
1	仕事以外で人と交流する機会（趣味、友人と会う、町内会活動等）のある人の割合	増やす	男性 (54.5%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (69.0%)	
2	ストレスが大いにある人のうち、相談経験がある人の割合	増やす	男性 (30.0%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (71.8%)	
	こころの健康について相談できる場所や機関を知っている人の割合	増やす	男性 (73.2%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (80.2%)	
3	自分は健康であると思っている人の割合	増やす	男性 (69.2%)	市民意識調査 (R5)
			女性 (70.5%)	
	健康に関して気をつけている人の割合	増やす	全体 (70.2%)	市民意識調査 (R5)

## 2 羽村市健康増進計画「健康はむら21」審議会条例

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく羽村市の健康増進計画「健康はむら21」（以下「計画」という。）の策定に関する調査及び審議を行うため、市長の付属機関として、羽村市健康増進計画「健康はむら21」審議会（以下「審議会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 審議会は、市長の諮問に応じ、計画の策定に関する次の事項について調査及び審議し、市長に答申するものとする。

- (1) 市民の健康寿命の延伸及び主観的健康感の向上に関する事
- (2) 計画の基本的な考え方及び具体的な展開に必要な施策に関する事
- (3) その他計画の策定に関し必要な事項

(組織)

第3条 審議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 知識経験者 1人
- (2) 医療関係団体の代表者 2人以内
- (3) 町内会、自治会の代表者 1人
- (4) 健康づくり関係団体の代表者 3人以内
- (5) 商工業及び農業関係者 2人以内
- (6) 羽村市健康づくり推進員 1人
- (7) 関係行政機関の職員 3人以内
- (8) 市民公募委員 2人以内

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、第2条に規定する市長への答申をもって終了する。

(会長及び副会長)

第5条 審議会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、審議会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 審議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、議長となる。

- 2 会議は、委員の半数以上が出席しなければ開くことができない。
- 3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第7条 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の会議への出席を求め、意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 審議会の庶務は、市民の健康管理に関する事務を所管する課において処理する。

(委任)

第9条 この条例について必要な事項は、市長が別に定める。

付 則

この条例は、平成16年4月1日から施行する。

### 3 「健康はむら21」審議会委員名簿

(敬称略)

構成	所属等	氏名
知識経験者	杏林大学保健学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻 教授	◎石井博之
医療関係団体の 代表者	羽村市医師会	松田直樹
	羽村市歯科医師会	宇野浩
町内会、自治会 の代表者	羽村市町内会連合会	須崎和英
健康づくり関係 団体の代表者	地域活動栄養士のらぼうず	青木博美
	羽村市スポーツ推進委員協議会	武元幸恵
	はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」	郷佳代
商工業及び農業 関係者	羽村市商工会	小島昌夫
	羽村市農業団体協議会	宮本健司
羽村市健康づく り推進員	羽村市健康づくり推進員	柴田恵子
関係行政機関の 職員	西多摩保健所	○川口修
市民公募委員	市民公募	石黒武
	市民公募	式地亜矢

◎会長 ○副会長

#### 4 「健康はむら21」審議会の実施経過

回	開催日	内容
第1回	令和6年6月24日	<input type="checkbox"/> 委嘱状の交付 <input type="checkbox"/> 審議会委員紹介 <input type="checkbox"/> 諮問 <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第二次）」概要の説明 <input type="checkbox"/> 羽村市の健康づくりに関する市民意識調査について <input type="checkbox"/> 市民意識調査等を用いた現状分析と課題の抽出について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」策定スケジュールについて
第2回	8月6日	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第二次）」評価指標の結果について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」の基本的な考え方と体系図（案）について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」第1部総論（案）について
第3回	11月26日	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」第2部各論（案）について
第4回	12月18日	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」の答申書（案）について

## 5 「健康はむら21」庁内検討部会委員名簿

(敬称略)

職名	役職	氏名
委員長	福祉健康部長	野村 由紀子
副委員長	福祉健康部健康課長	小山 和英
委員	企画部企画政策課長	高岡 弘光
委員	市民部市民課長	柳川 慎一
委員	市民部地域振興課長	中島 静樹
委員	産業環境部産業振興課長	池田 明生
委員	子ども家庭部子育て相談課長	関谷 美紀
委員	生涯学習部生涯学習総務課長	中根 勉
委員	生涯学習部スポーツ推進課長	小山 誠

## 6 庁内検討部会の実施経過

回	開催日	内容
第1回	令和6年7月16日	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第二次）」の概要について <input type="checkbox"/> 羽村市の健康づくりに関する市民意識調査について <input type="checkbox"/> 市民意識調査結果等を用いた現状分析と課題の抽出について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第二次）」目標に対する主な事業と概要について
第2回	8月16日 (書面開催)	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第二次）」評価指標の結果について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」の基本的な考え方と体系図(案)について <input type="checkbox"/> 今後の取り組みの方向性について
第3回	11月8日	<input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」の基本的な考え方と体系図(案)について <input type="checkbox"/> 「健康はむら21（第三次）」各論の取組について

羽村市健康増進計画 健康はむら 21（第三次）

令和 7 年度～令和 18 年度

発行年月：令和 7 年 月

発 行：羽村市

編 集：羽村市 福祉健康部 健康課

---

所 在 地：〒205-0003 東京都羽村市緑ヶ丘 5 丁目 5 番地 2

電 話：042（555）1111（代表） 内線 624