

計画の理念と目標

1 計画の理念

本市では、令和3年度から令和7年度までを計画期間とする市の最上位計画である「第5次小金井市基本構想・前期基本計画」において、将来像を「いかそうみどり 増やそう笑顔 つなごう人の輪 小金井市」と定め、まちづくりを進めています。また、将来像を実現するための施策の大綱では、福祉と健康分野において「誰もがいきいきと暮らすことのできるまち」を掲げています。

そこで、「第5次小金井市基本構想・前期基本計画」の将来像を踏まえ、本計画では、市民の健康寿命（健康で日常生活に制限なく自立して暮らせる期間）を延伸するとともに、健康格差の縮小を図っていくため、生涯を通じて、それぞれのライフステージに応じた健康で質の高い生活を送ることができる社会をめざすとともに、市内の緑豊かな自然や文化財などの地域資源をいかし、自分らしく、自分にあった健康づくりができる環境づくりをめざします。そのため、本計画では基本理念を次のように定め、市民一人ひとりが、自らに適した方法で“楽しみながら”続けていくことができる健康づくりを推進します。

(案1)

誰もがいきいきと 自分らしく暮らすことのできるまち

～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～

(案2)

誰もが笑顔 健康に暮らせるのがねいし

～みんなでつくろう 健康都市～

(案3)

いつまでも健康で自分らしく暮らせるのがねいし

～健康寿命の延伸と生活の質向上～

(1) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

がんや糖尿病等の生活習慣病・メタボリックシンドローム等は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できます。しかし、罹患した場合には長期間にわたり治療を継続することが必要となるため、望ましい生活習慣を身に付け、発症を予防したり、治療を中断せずに継続するなどの重症化予防が欠かせません。第2次計画以降がん検診の充実、各種健康診査等の実施をしてきましたが、高齢化に伴い生活習慣病（NCDs）の有病者数の増加が見込まれており、その対策は健康寿命の延伸を図る上で引き続き重要な課題です。

そのため、がん、糖尿病・メタボリックシンドロームなどに対処できるよう、特定健診やがん検診等の受診を積極的に促し、早期発見に努め、発症予防や重症化予防に重点を置いた対策を推進します。

(2) 生活習慣の改善

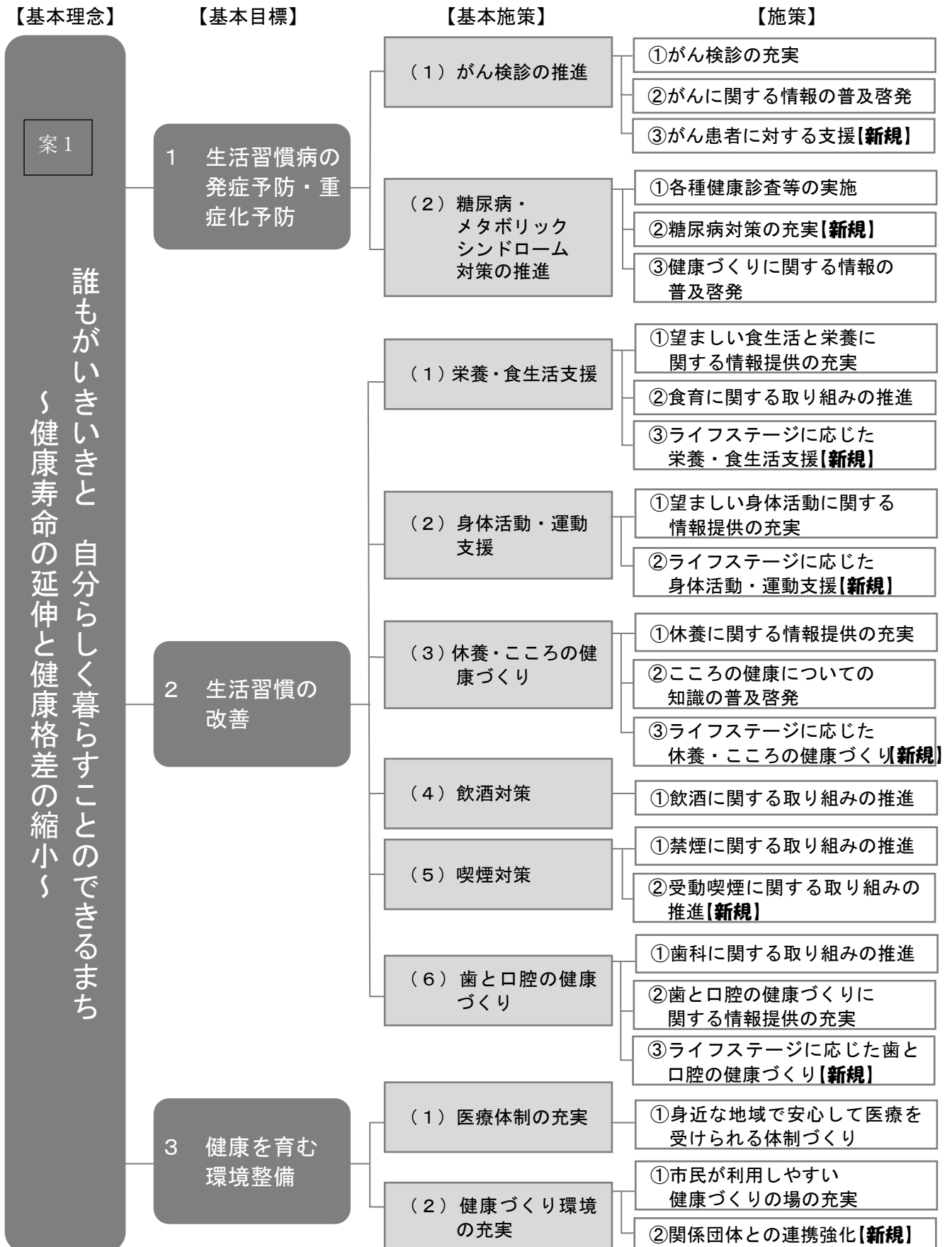
市民の健康づくりを推進し、健康で長生きできる身体をつくっていくためには、日頃からよりよい生活習慣を身に付け、続けることが重要です。

そのため、健康づくりを進める上で大切な生活習慣として、①栄養・食生活支援、②身体活動・運動支援、③休養・こころの健康づくり、④飲酒対策、⑤喫煙対策、⑥歯と口腔の健康づくりの健康の6つの分野に分け、これらの生活習慣の改善のための取り組みを推進していきます。

(3) 健康を育む環境整備

生涯を通じて健康であるために、市民の身近なところに健康づくりに関する情報や場の提供、医療体制が整えられることが求められています。第2次計画以降身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり、市民が利用しやすい健康づくりの場の充実を実施してきました。情報提供に当たっては、マスメディア、ホームページやSNS、学校教育、健康相談等多様な経路を活用するとともに、対象者の特性に応じた効果的な働きかけを、複数の方法を組み合わせで行うことが重要です。

そのため、引き続き市民が安心して医療を受けることができる環境を整備し、市民が利用しやすい健康づくりの場や情報を提供するとともに、スポーツやレクリエーションの機会を通して、健康の増進を図ります。



1 施策の展開

基本目標 1 生活習慣病の発症予防・重症化予防

基本施策（1）がん検診の推進

市民一人ひとりが日頃から自分の身体に関心を持ち、定期的ながん検診などで健康管理を行い、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。

① がん検診の充実

がんの早期発見に向けて、各種がん検診を実施するとともに、受診しやすい環境づくりに取り組みます。また、がんの二次予防の推進を図る観点から、がん検診後のフォローの推進に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
各種がん検診	がんの早期発見を目的として各種がん検診（胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診）を実施します。	健康課
がん検診後フォローの推進	要精検者に対する早期受診の促進および結果把握に努めます。	健康課
がん検診の受診率向上のための取組み 【新規】	がん検診の受診率向上のため、勧奨通知の見直し、特定健診と肺がん検診同時実施などの実施方法の見直し、非課税世帯等のがん検診受診料の減免の周知等を進めます。	健康課

② がんに関する情報の普及啓発

市報、市ホームページ、個別通知、パンフレット等、あらゆる媒体を活用して、がんに関する知識の普及やがん予防のための情報の提供を行い、普及啓発に努めます。

また、講習会等を開催し、専門家による情報提供の場を設けます。

個別事業・取り組み	内容	担当
乳がん自己検診法講習会の実施	乳がんへの意識の普及啓発を図るため、医師による乳がんについての講義、保健師によるマンマモデルを使用した自己検診講習などを行います。	健康課
がん予防に関する情報提供	がんについての正しい知識の普及とがん予防のための生活習慣について、普及啓発を図るとともに、健康メモ（市報）・市ホームページ・こがねいっこ健康ナビ等での情報提供を行います。	健康課

③ がん患者への支援

がん患者へのアピアランスケアに関する支援の実施の検討や相談窓口等情報提供に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
がん患者のアピアランスケアの推進 【新規】	がん患者に対して、ウィッグや胸部補正具等の購入費用の助成を検討する。	健康課
がん患者に対する情報提供 【新規】	がん患者に対して、治療や相談窓口等に関する情報提供を行う。	健康課

基本施策（２）糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進

糖尿病予防及び重症化を予防とともに、メタボリックシンドローム対策のため、各種健康診査の実施に取り組みます。

また、健康づくりに関する情報の普及啓発に努めます。

① 各種健康診査等の実施

糖尿病やメタボリックシンドロームの二次予防の推進を図る観点から、各種健康診査の実施により、生活習慣の改善、糖尿病などの早期発見に努めます。

個別事業・取り組み	内容	担当
フォロー健康診査	特定健康診査および後期高齢者医療健康診査の受診者、40歳以上の集団健康診査の受診者を対象に、従来の基本健康診査の検査項目のうち、特定健康診査等の検査項目に含まれないものについて、検査項目を上乗せして実施します。	健康課
集団健康診査	35歳から39歳の市民および40歳以上で医療保険未加入等により特定健康診査等の対象とならない市民、16歳から39歳の心身に障がいのある市民を対象に、集団方式で特定健康診査の検査項目と同様の健診を実施します。	健康課
肝炎ウイルス検診	自身の肝炎ウイルス感染の状況を認識するため、40歳の市民、41歳以上で当該年度の特定健康診査等で肝機能異常を指摘された市民や受診したことがない市民を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。	健康課
骨粗しょう症検診	35歳から70歳までの5歳刻みの節目年齢の女性の市民を対象に、骨粗しょう症検診を実施します。	健康課
特定健康診査	40歳以上になる小金井市国民健康保険の被保険者の方および、後期高齢者医療被保険者の方を対象に、健康診査を実施します。	保険年金課
特定保健指導	特定健診の結果より、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、生活習慣改善ができるように支援します。	保険年金課

② 糖尿病対策の充実

糖尿病の予防教室や重症化予防などの事業を促進し、早期の適切な対策を実施し、糖尿病対策に努めます。

個別事業・取り組み	内容	担当
糖尿病予防教室 【新規】	糖尿病・食生活に関して、専門家による講義を行うとともに、運動実技も実施します。 また、復習会を設け、調理実習や運動実技を実施します。	健康課
糖尿病性腎症重症化 予防事業 【新規】	糖尿病の重症化予防のため、保健師等の専門職が食事・運動・服薬管理等のプログラムを実施します。	保険年金課

③ 健康づくりに関する情報の普及啓発

糖尿病やメタボリックシンドロームに関する正しい情報の提供を、講演会や相談等を通じて行っていきます。

個別事業・取り組み	内容	担当
成人健康相談	市民の健康保持・増進のため、医師、保健師等が市内の公共施設で、疾病予防の健康相談を実施します。	健康課
健康講演会	小金井市医師会、小金井歯科医師会に講師を依頼し、医科や歯科に関する講演会を開催します。	健康課

基本目標 2 生活習慣の改善

基本施策（1）栄養・食生活支援

健康寿命の延伸に向けて、栄養バランスの良い食事や、健康につながる多様な食生活の取り組みを継続していくことが重要です。市民一人ひとりが、望ましい食生活についての知識を高めていけるよう、正しい食習慣や適正体重の維持についての普及啓発や食育に関する取り組みを推進します。

① 望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実

栄養相談や栄養講習会、健康づくりフォローアップ事業などを通し、ライフステージに合わせた望ましい食生活と栄養に関する情報の提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
栄養個別相談	妊産婦・乳幼児から成人・高齢者まで、個々のニーズに合わせた栄養に関する相談を行います。	健康課
栄養講習会	生活習慣病や健康づくりに関するテーマを設定し、それに合わせた栄養講義等を行います。	健康課
健康づくりフォローアップ事業 【一部変更】	糖尿病や骨粗しょう症など、疾病や年齢に合わせた栄養講義を行うことにより、疾病の予防や健康に対する意識の啓発、生活習慣の改善を支援します。	健康課
健全な食生活の確立に向けた啓発 【一部変更】	市報、市ホームページ、市民ボランティアによる食育ホームページ、パンフレット、乳幼児食育メール等の媒体を活用して、栄養関係事業の周知や栄養等に関する情報を提供し、健全な食生活への普及啓発を行います。	健康課

② 食育に関する取り組みの推進

子どもの頃から様々な経験を通し、「食」に対する感謝のこころを育てていくとともに、「食」にまつわるマナーや家庭での手伝いなど「食」の教育に取り組んでいきます。また、食品ロス等に対する意識の向上と地産地消や食文化の伝承の視点も入れた食育に取り組んでいきます。

個別事業・取り組み	内容	担当
食育推進計画の推進	第4次小金井市食育推進計画における「野菜」「団らん」「ふれあい」「環境」をキーワードとし、小金井らしい食生活のあるひとづくり・まちづくりを“Koganei-Style”として地域に展開していきます。	健康課
食育月間行事による普及啓発	食育月間（6月）及び食育の日（毎月19日）に、食育に関するイベント等を行い、市報、市ホームページ、市立保育園、小中学校等で食育の啓発活動を行います。	健康課 関係各課
食品ロス削減に向けた取り組み 【新規】	食品ロス削減に向けて、市報、市ホームページ等において、家庭でできる取り組みに関する情報の提供に努めます。	ごみ対策課

③ ライフステージに応じた栄養・食生活支援

生活習慣病の予防・改善のためには健全な食生活が重要であることを踏まえ、市民一人ひとりがバランスのとれた食生活を実践できるよう、市の健康教室等の事業、関連団体等の取り組みを活用し、ライフステージに応じたアプローチをしていきます。

個別事業・取り組み	内容	担当
離乳食教室 【新規】	対象を月齢で分けて、それぞれの保護者を対象に離乳食の講義、試食を実施します。	健康課
子ども食堂運営に対する支援 【新規】	子どもたちへの食育活動の一助となるように子ども食堂を運営している団体に一部補助を行い、地域と交流した食育活動を行います。	子育て支援課
学校における食育の推進と情報発信 【新規】	学校給食を通じて子どもたちへの食育を推進し、「給食だより」などを通じて、保護者に対し、食に関する情報提供を行います。	学務課

<p>高齢者配食サービス 【新規】</p>	<p>精神的、身体的理由により食事の用意が困難と思われるひとり暮らし高齢者等の健康と自立生活の安定のため、十分な調査及び評価を行った上で、計画的に配食サービスを実施します。</p>	<p>介護福祉課</p>
----------------------------------	--	--------------

基本施策（２）身体活動・運動支援

市民の生活習慣の中に運動を定着させるため、日常生活の中で活動量を増やす工夫や、今より少しでも多く身体を動かす必要性について、啓発していきます。また、運動のきっかけづくりとして運動の効果や健康ウォーキングなどのイベント等に関する情報提供に取り組み、誰もが気軽に運動をすることのできる環境づくりに努めます。

① 望ましい身体活動に関する情報提供の充実

健康相談や健康教室などを通し、ライフステージに合わせた望ましい身体活動に関する情報提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
成人健康相談（再掲）	市民の健康保持・増進のため、医師、保健師等が市内の公共施設で、個人に合わせた相談を実施し、望ましい運動習慣づくりの支援をします。	健康課
身近にできる運動・体操の普及（健康づくりフォローアップ事業）（再掲）	望ましい身体活動に関する知識と、負担感なく取り入れやすい運動や体操の情報提供を行います。	健康課
乳幼児期等の遊び方や危険防止等に関する情報提供 【新規】	子どもの年齢や成長段階に応じた遊び方や危険防止等についての情報提供を行います。	健康課 子育て支援課

② ライフステージに応じた身体活動・運動支援

それぞれのライフステージの課題や問題に応じた、身体活動や運動をしやすい機会や環境づくりを促進します。

高齢者に対しては、ロコモティブシンドロームやフレイル予防の普及啓発を行い、社会参加等を通じた身体活動等により、運動機能の維持向上を図るための支援をより一層充実します。

個別事業・取り組み	内容	担当
スポーツ推進計画の推進 【新規】	第2次スポーツ推進計画に定める「豊かな生涯を運動・スポーツとともに」を基本理念に、運動・スポーツを通じた市民の健康増進を目指します。	生涯学習課
運動・スポーツができる環境整備 【新規】	すべての市民が、ライフステージに応じてスポーツを「する」きっかけとなるよう、スポーツを気軽に楽しめる環境を整備します。	生涯学習課

<p>学齡期の子どもの運動・スポーツ活動の推進</p> <p>【新規】</p>	<p>子どもがスポーツ教室や地域のスポーツクラブなどにおいて、運動や体力づくりに取り組めるよう支援します。</p>	<p>生涯学習課</p>
<p>女性・子育て世代の運動・スポーツ活動の推進</p> <p>【新規】</p>	<p>女性や親子が身体活動・運動に取り組むきっかけづくりを行います。</p>	<p>生涯学習課</p>
<p>働き盛り世代等の運動・スポーツ活動の推進</p> <p>【新規】</p>	<p>働き盛り世代や運動習慣のない人に向けた、手軽に取り組める身体活動を周知します。</p>	<p>生涯学習課</p>
<p>高齢期の筋力や運動機能の低下予防の推進</p> <p>【新規】</p>	<p>高齢期の筋力や運動機能、身体機能の低下を防ぐため、ロコモティブシンドロームやフレイルについて普及啓発し、壮年期以降の予防・対策に取り組めます。</p>	<p>介護福祉課</p>
<p>ウォーキングマップの活用促進</p> <p>【新規】</p>	<p>気軽に運動ができ、運動習慣の定着をめざすため、ウォーキングマップ（「小金井てくてくマップ」、「小金井まち歩きマップ」など）の活用促進に努めます。特に働き盛り世代に対し、気軽に身体を動かすきっかけづくりとして活用を促します。</p>	<p>健康課</p>

基本施策（3）休養・こころの健康づくり

睡眠不足や休養不足は、食欲不振、注意や集中力の低下、生活習慣病、うつ病等を引き起こし、心身の健康に悪影響を及ぼします。

こころの健康を保つためには、「十分な睡眠や休養」「適度な運動」「健全な食生活」を実践し、ストレスに立ち向かう抵抗力を高めることやストレスと上手に付き合う方法を身につけることが重要であるため、規則正しい生活習慣を身につけていくことの重要性の啓発を進めます。

① 休養に関する情報提供の充実

関係機関との連携による相談窓口の充実や周知、休養に関する情報提供を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
関係機関との連携による相談の充実	こころの健康に関して心配のある人やその家族を対象に、相談窓口の周知に努めます。	健康課
休養に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）	適切な睡眠の意義や取り方、趣味の活動などを通じた余暇時間の過ごし方など、休養に関する知識の情報提供を行います。	健康課
休養に関する情報提供 【新規】	市報、市ホームページ、パンフレット等、あらゆる媒体を活用して、こころの健康の重要性や休養の取り方、ストレスとの付き合い方などの情報提供に努めます。	健康課

② こころの健康についての知識の普及啓発

健康教室などを通し、こころの健康についての知識の普及をするとともに、ストレス解消法について、普及啓発に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
こころの健康に関する取り組みの推進	睡眠、休養、こころの健康について、ストレスチェックなどの気づきの場を提供するとともに、健康教室など様々な機会を通して知識の普及に努めます。 また、趣味、運動、レクリエーションなど、市民が自分に合ったストレス対処法を知り、またストレス解消法を身に付けることができるよう、普及啓発を図ります。	健康課

自殺対策計画の推進 【新規】	ゲートキーパー養成研修の実施等、自殺対策計画を推進します。	健康課
メンタルチェックシステム 【新規】	落ち込み度やストレス度等のこころの状態をチェックするためのシステムを用意し、市ホームページからアクセスできるように整備します。	健康課
こころの健康相談 【新規】	こころの相談窓口に関するパンフレット等を市内公共施設等で配布し、情報提供を行います。	健康課

③ ライフステージに応じた休養・こころの健康づくり

それぞれのライフステージの課題や問題に応じた、休養・こころの健康づくりを促進します。

個別事業・取り組み	内容	担当
育児不安の軽減 【新規】	子育て中の保護者が一人で悩みをかかえることがないように、妊娠期から切れ目ない支援に取り組み、保護者の育児不安の軽減を図ります。	健康課
女性のこころとからだの健康に関する情報発信 【新規】	壮年期において、こころの問題が増えたり、女性では、ホルモンバランスの変化により体調不良を起こしやすくなることから、心身の機能の変化に対応し、健康に対する適正な自己管理が必要であることを普及啓発します。	健康課

基本施策（４）飲酒対策

市民一人ひとりが自分の適量を知ったうえで、お酒と上手につきあうことができるよう、過度の飲酒が及ぼす健康被害に関する正しい知識の普及と、適正飲酒や休肝日など、飲酒習慣の改善に向けた啓発に努めます。

① 飲酒に関する取り組みの推進

飲酒の健康への影響や、妊婦・授乳中の女性の飲酒や 20 歳未満の飲酒防止および節度ある適度な飲酒についての知識の普及を図り、飲酒対策に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
適量飲酒の普及啓発 (健康づくりフォローアップ事業)	飲酒に関する正しい知識を普及させ、「節度ある適度な飲酒」の習慣を保つことができるよう意識啓発に努めます。	健康課
妊婦の飲酒についての情報提供	妊婦・授乳中の女性の飲酒の防止に向けて、胎児や乳児の健康に与える影響について情報提供を行います。	健康課
20 歳未満の飲酒の防止	児童生徒を対象に飲酒の影響についての知識の普及啓発を図るとともに、20 歳未満における飲酒の影響について市民に周知します。	指導室 健康課

基本施策（５）喫煙対策

喫煙が健康に及ぼす害について、さらに普及啓発を進めます。また、受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知を図るほか、受動喫煙を防止するための取り組みを推進します。

① 禁煙に関する取り組みの推進

たばこの健康への影響について十分な知識の普及を図るとともに、禁煙希望者に対する禁煙支援、20歳未満の喫煙防止に取り組みます。

個別事業・取り組み	内容	担当
たばこの健康被害についての普及啓発（禁煙デーでの普及啓発）	一般市民や妊婦などを対象に、たばこが健康に与える影響について、情報提供を推進します。また、学校保健と連携して、たばこの影響についての普及啓発を図ります。	健康課
禁煙支援等の推進	禁煙希望者への相談や専門機関の紹介を行うとともに、特定保健指導事業などと連携して効果的な禁煙への支援体制づくりを推進します。	健康課
20歳未満の喫煙の防止	児童生徒を対象にたばこの害についての知識の普及啓発を図ります。	指導室

② 受動喫煙に関する取り組みの推進

受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知を図るとともに、受動喫煙が生じることがないようにガイドラインを策定し、取り組みを推進します。

個別事業・取り組み	内容	担当
受動喫煙についての普及啓発 【新規】	市ホームページ等の媒体を活用し、受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発を行います。	健康課
受動喫煙対策 【新規】	受動喫煙防止のためのガイドラインを策定し、受動喫煙を防止するための取り組みを推進します。	ごみ対策課 健康課 その他関係各課

基本施策（6）歯と口腔の健康づくり

生涯にわたって自分の歯でしっかりとかんで食べられるよう、幼少期から食物をよくかむ習慣や正しい歯みがき習慣を身につけ、歯と口腔の健康づくりを支援していきます。

歯や口腔の健康の衰えは、オーラルフレイルの状態では、十分な栄養が摂れなくなり、低栄養などのリスクが高まるとともに、心身の機能低下につながるフレイルのおそれがあるため、歯科医師や歯科衛生士などによる専門的な口腔ケアと、自分で毎日行うセルフケアなどオーラルフレイル対策の重要性について啓発していきます。

① 歯科に関する取り組みの推進

歯科健康診査や相談を実施し、歯の喪失防止と歯の喪失の原因となる、う蝕および歯周病の予防を推進するとともに、かかりつけ歯科医の重要性について周知啓発していきます。

個別事業・取り組み	内容	担当
成人歯科健康診査	20歳から80歳の5歳刻みの節目年齢の市民を対象に、高齢期の歯の喪失の原因となる歯周疾患の早期発見に努め、生涯を通じ自分の歯で過ごせることを目的に実施します。	健康課
妊婦歯科健康診査	市内在住の妊婦を対象に、妊娠中に口腔健診および歯科保健指導を行い、妊婦自身の歯科保健意識を高め、口腔内の健康増進を図ります。	健康課
歯科健康教育・相談	各種保健衛生事業相互の連携を図り、ライフステージの各段階においてふさわしい歯科教育・相談を実施し、市民の口腔における健康の保持増進を図ります。	健康課
かかりつけ歯科医の紹介	要介護者の方、障がいのある方で、歯科医院にかかっていない方に対して、かかりつけ歯科医の紹介を行います。	健康課

② 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の充実

正しい口腔ケアの知識や歯と口腔の健康と全身の健康との密接な関わりについて、情報提供の充実を図ります。

個別事業・取り組み	内容	担当
歯周病予防対策の推進（健康づくりフォローアップ事業）	生活習慣病をはじめ、様々な全身疾患と歯周病との相互関係について、健康教育やそのほかの機会を通じて正しい知識の普及啓発を図ります。	健康課
「6024・8020運動」の推進	60歳で24本以上の歯がある市民、80歳で20本以上の歯がある市民の増加をめざし、各種の歯科事業を実施します。また、関係機関と連携して「6024・8020運動」を推進します。	健康課
歯科保健の重要性の啓発 【新規】	市報、市ホームページ、パンフレット等、あらゆる媒体を活用して、歯の健康づくりの重要性や定期的な歯科健（検）診、かかりつけ歯科医の重要性について啓発を行います。	健康課

③ ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくり

それぞれのライフステージに応じた、歯と口腔の健康づくりを推進します。

個別事業・取り組み	内容	担当
妊婦に対する啓発 【新規】	妊娠届時や市報、ホームページ等で妊婦歯科健診の周知を図っていきます。 また、妊婦歯科健診において、歯科医師による口腔検査、妊婦歯科教室において歯科衛生士による歯科指導を行います。	健康課
歯の健康に関する正しい知識の普及 【新規】	乳幼児健診等において、歯みがきやむし歯予防等などの歯科指導を充実するとともに、むし歯になりにくいおやつの摂り方など、子どもの歯の健康に関する情報を提供します。	健康課
高齢者に対する口腔機能向上への取組 【新規】	地域で活動するグループに対し、歯科衛生士を派遣し、お口の健康管理や機能向上にむけた体操などの重要性を伝えます。70歳・75歳・80歳を対象とした高齢者口腔機能診査を推進し、高齢者の口腔内の健康増進を図ります。	健康課

基本目標 3 健康を育む環境整備

基本施策（1）医療体制の充実

身近な地域で安心して医療を受けることができるように、市内の医療機関等と連携を図りながら、医療を受けられる体制づくりに向けた取り組みを推進するとともに、かかりつけ医の重要性等を周知啓発していきます。

① 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

市民にとって身近なかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師の普及に努めるとともに、東京都や関係機関等と連携して地域の保健・医療体制のさらなる充実に向けて検討を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
かかりつけ医の普及	医療機関との連携・協力のもと、各種の保健・医療サービスを身近なところで提供するかかりつけ医の普及を図ります。	健康課
かかりつけ歯科医の普及 【新規】	歯科医院との連携・協力のもと、歯科保健サービス等を身近なところで提供するかかりつけ歯科医の普及を図ります。	健康課
かかりつけ薬剤師の普及 【新規】	薬局との連携・協力のもと、市民が安心、安全に薬を使用できるようかかりつけ薬剤師の普及を図ります。	健康課
保健・医療体制の充実	東京都や地域の関係機関等と連携し、地域の保健・医療体制について検討します。 また、小金井市医師会、小金井市歯科医師会及び小金井市薬剤師会の協力を得て、休日診療を実施します。	健康課

基本施策（２）健康づくり環境の充実

市民一人ひとりが、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親しむことができるように、ライフステージに応じた市民が利用しやすい健康づくりの場の充実に努めます。

① 市民が利用しやすい健康づくりの場の充実

スポーツ大会やスポーツのイベントなどを通し、市民の誰もが気軽に参加できる機会の充実を図るとともに、市内の恵まれた自然環境等を活用し、誰もが参加しやすいウォーキングや健康体操等の普及を図ります。

個別事業・取り組み	内容	担当
スポーツ・レクリエーションの機会の充実	スポーツ人口の底辺拡大と相互交流を推進するため、市民体育祭などのスポーツ大会を実施します。高齢者や障がいのある人、親子など、誰もが気軽に参加できるスポーツのイベント、教室やレクリエーションの活動の場を充実させます。	生涯学習課
健康づくりの場の情報提供	市や関係機関が作成している各種ウォーキングマップ（「小金井てくてくマップ」、「小金井まち歩きマップ」など）について、普及と活用の促進を図ります。	健康課

② 関係団体との連携の強化

関係団体との連携を強化し、薬物乱用防止、献血の重要性の啓発活動を行います。

個別事業・取り組み	内容	担当
東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会との連携の強化 【新規】	東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会との連携を図り、薬物乱用防止ポスター・標語の募集や啓発活動を推進します。	健康課
小金井市献血推進協議会との連携の強化 【新規】	小金井市献血推進協議会との連携を図り、献血時に市民や市職員等への広報を行います。	健康課

計画策定の背景と目的

2 計画策定の目的

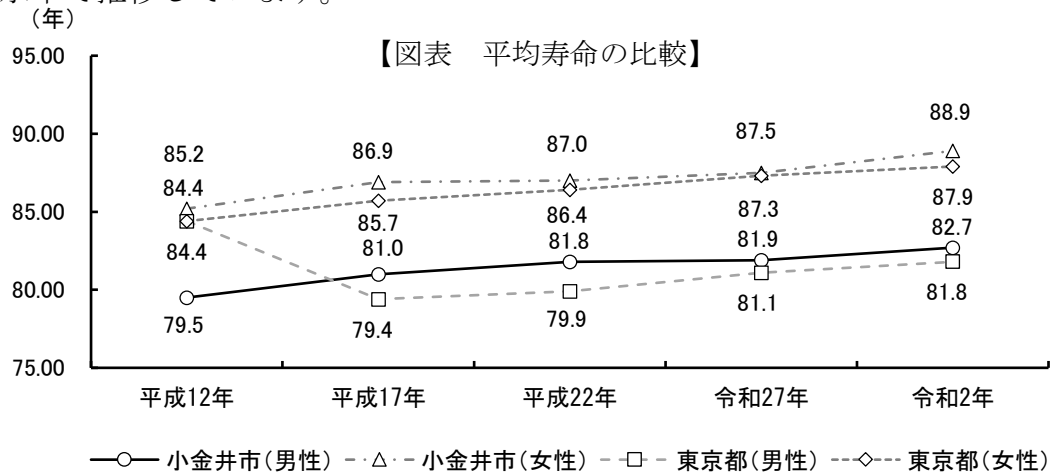
本市では、健康増進法に基づく「小金井市健康増進計画（第2次）」を平成30年度に策定し、市民の主体的な健康づくりを地域社会全体で取り組めるよう推進してきました。

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、**今後更なる生活習慣病予防と健康づくりの推進を目指した**~~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。

(2) 平均寿命と健康寿命

① 平均寿命※1

平均寿命は、男性、女性共に伸びていますが、東京都と比較すると、ほぼ同じ水準で推移しています。

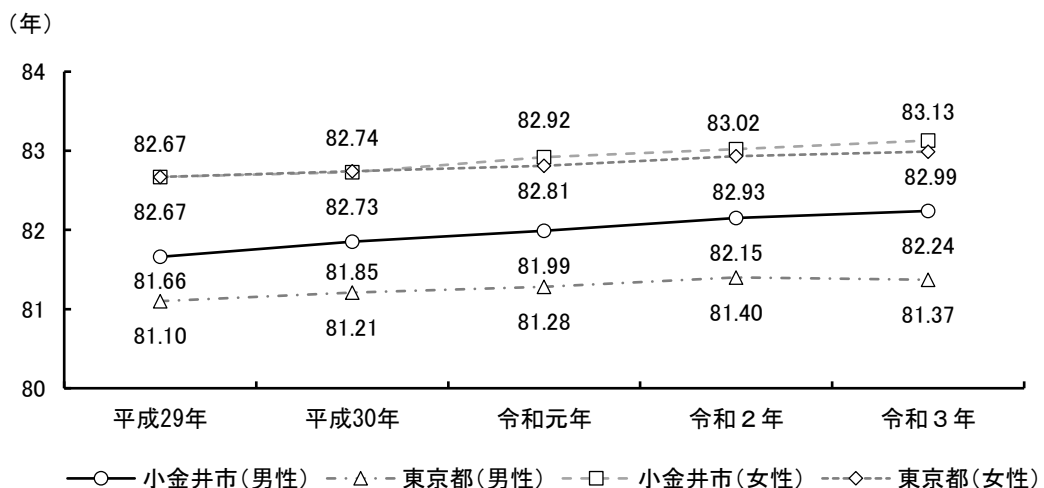


資料：厚生労働省「市区町村別平均寿命」

② 65歳健康寿命※2

65歳健康寿命（要支援1以上）を見ると、令和3年では小金井市の男性が82.24歳、女性が83.13歳となっています。東京都と比べると、男性は毎年高く推移していますが、女性は平成27年からほぼ同じ水準で推移しています。

65歳健康寿命（要支援1以上）の推移における東京都との比較



資料：「都内各区市町村の65歳健康寿命」

※1 平均寿命：0歳の人が今後何年生きられるか（0歳の人々の平均余命）の平均値

※2 65歳健康寿命：65歳の人々が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すもの

【65歳健康寿命（歳）＝65歳＋65歳平均自立期間（年）】

各種がん検診の受診状況（過去5年間）

■胃がん（胃部X線検査）

	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	
対象者	42,373人	42,861人	43,695人	35,737人	36,104人	
受診者	1,787人	1,667人	1,479人	898人	938人	
受診率	4.2%	3.9%	3.4%	2.5%	2.6%	
要精検	対象者	157人	220人	175人	42人	31人
	対象率	8.8%	13.2%	11.8%	4.7%	3.3%
がん	発見者	2人	1人	2人	1人	0人
	発見率	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	0.0%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

■胃がん（胃部内視鏡検査）

	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
対象者				26,110人	26,557人
受診者				236人	575人
受診率				-	3.1%
要精密	対象者			37人	68人
	対象率			15.7%	11.8%
がん	発見者			1人	5人
	発見率			0.4%	0.9%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

※受診率＝（前年度受診者＋当該年度受診者）÷当該年度対象者

■肺がん

	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	
対象者	42,034人	42,563人	43,604人	38,732人	39,130人	
受診者	1,299人	1,260人	1,200人	801人	746人	
受診率	3.1%	3.0%	2.8%	2.1%	1.9%	
要精検	対象者	25人	29人	34人	10人	10人
	対象率	1.9%	2.3%	2.8%	1.2%	1.3%
がん	発見者	0人	0人	0人	0人	0人
	発見率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

■大腸がん

	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	
対象者	39,452人	39,949人	40,926人	39,150人	39,552人	
受診者	7,286人	6,730人	6,672人	5,592人	5,799人	
受診率	18.5%	16.8%	16.3%	14.3%	14.7%	
要精検	対象者	590人	546人	549人	527人	508人
	対象率	8.1%	8.1%	8.2%	9.4%	8.8%
がん	発見者	29人	31人	27人	24人	19人
	発見率	0.4%	0.5%	0.4%	0.4%	0.3%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

■子宮がん

	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	
対象者	30,704人	31,076人	31,560人	31,751人	31,840人	
受診者	2,588人	2,501人	2,472人	2,516人	2,541人	
受診率	15.6%	16.4%	15.8%	15.7%	15.9%	
要精検	対象者	42人	46人	52人	72人	67人
	対象率	1.6%	1.8%	2.1%	2.9%	2.6%
がん	発見者	0人	0人	0人	0人	0人
	発見率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

※受診率＝（前年度受診者＋当該年度受診者）÷当該年度対象者

■乳がん

	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	
対象者	21,977人	22,255人	22,758人	23,159人	23,397人	
受診者	2,243人	1,864人	2,184人	1,896人	2,116人	
受診率	18.8%	18.5%	17.8%	17.6%	17.0%	
要精検	対象者	200人	137人	172人	196人	186人
	対象率	8.9%	7.3%	7.9%	10.3%	8.8%
がん	発見者	8人	3人	8人	14人	9人
	発見率	0.4%	0.2%	0.4%	0.7%	0.4%

※要精密検査対象率及びがん発見率は、受診者に対するそれぞれの割合

※受診率＝（前年度受診者＋当該年度受診者）÷当該年度対象者

成人歯科健診の受診状況 (過去5年間)

対象者	20歳～80歳の5歳刻みの節目年齢の市民（平成25年度から75歳・80歳を29年度から30歳を30年度から25歳令和元年度から20歳を拡大）
実施回数	年間1回
健診内容	歯周組織・口腔組織・顎関節・歯牙・義歯の診査・保健指導・総合判定・レントゲン（50歳・60歳）等
実施場所	市内契約歯科医療機関

実施状況及び検査結果

(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	
受診者		1,986	1,968	1,768	2,206	1,829	
総合判定結果	健康	187	676	609	817	669	
	要指導	276	512	497	647	525	
	要治療	う蝕	686	695	651	809	644
		歯周病	786	767	145	123	143
		義歯調整	160	90	82	82	82
	その他	237	33	34	20	13	
レントゲン撮影（50・60歳）		106	81	98	107	92	