

第2次日の出町健康増進計画 概要版

令和3年度～令和7年度

～ ころとからだ みんなでつなく 元気なひので ～



日の出町イメージキャラクター「ひのでちゃん」

令和3年9月

日 の 出 町

計画策定の趣旨

わが国では、医療技術の進歩や衛生環境の改善、生活水準の向上などにより、平均寿命は世界のトップレベルとなりました。また、令和2年現在の国の65歳以上高齢者は3,617万人、高齢化率は28.7%となり、今後も高齢化は続くと予想されています。さらに、食生活や生活スタイルの変化によって、疾病全体に占めるがんや心臓病、糖尿病等の「生活習慣病」の割合が増加しています。このようなことから、一人ひとりの健康づくりや、地域や学校、行政等の相互作用による健康寿命の延伸が大きな課題となっています。

加えて、SNSなどの情報化社会の広がりや新型コロナウイルスの感染拡大を受け、新しい生活様式への変化、外出を控える人が増加し、その結果、運動不足やストレスから心身に不調をきたす健康被害に発展するなど、こころのケアの重要性も増してきています。

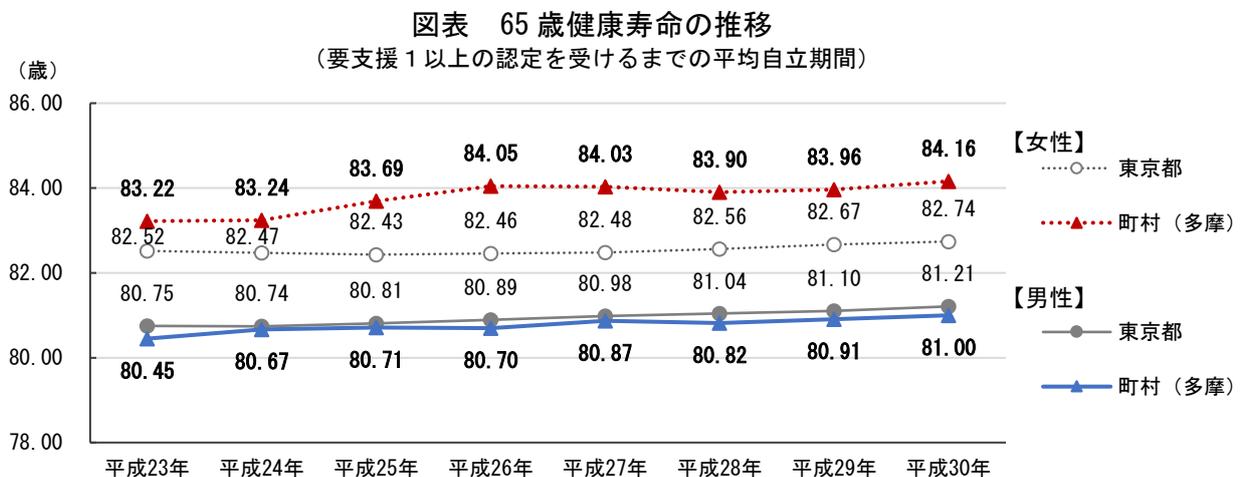
また、平成30年の健康増進法の改正により、受動喫煙防止の取組が強化され、さらに、新たな食育推進基本計画では、①生涯を通じた心身の健康を支える食育、②持続可能な食を支える食育、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育、等の3つの取組が示されるなど、人々の健康を取り巻く環境は大きく変化しています。

このような中、国では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防、社会生活を営むために必要な機能の維持・向上等を基本的な考え方とした「健康日本21（第2次）」を平成25年3月に策定し、国民の健康の推進の総合的な取組を進めています。

本計画においても、引き続き「生涯にわたって健康で安心して暮らせるまち ひので」の実現に向けて、町民の健康増進の総合的かつ効果的な取組を推進していきます。

65歳健康寿命

多摩地域の町村の65歳健康寿命は、平成30年には男性81.00歳、女性84.16歳となっており、女性では東京都を上回って推移している一方、男性は一貫して東京都を下回っています。



資料：東京都福祉保健局「東京都健康推進プラン21（二次）」

基本理念と基本方針



基本理念

日の出町では、町政運営の基本的な指針となる「日の出町長期総合計画」を策定し、「みんなでつくろう 日の出町！—安心・躍進・自立のまち—」の実現を目指した取組を進めています。

本計画では、日の出町長期総合計画の基本理念及び基本目標を踏まえ、町民一人ひとりが主体的な健康づくりに取組むことによって、達成される日の出町の目指す姿を基本理念として以下のとおり定め、健康寿命の延伸を図ります。

基本理念

こころとからだ みんなでつなぐ 元気なひので

基本方針

① 生活習慣病予防を重視した町民主体の健康づくり

がん、循環器疾患、糖尿病等の発症予防や重症化予防には、食生活や運動、適度の飲酒や禁煙等の日頃の生活習慣の維持・改善の重要性を町民一人ひとりが認識し、積極的に取組むことが重要です。

そこで、日の出町では町民一人ひとりが健康づくりに主体的に取組めるよう、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「飲酒・喫煙」「歯・口腔の健康」「健康管理」の6つの分野ごとに、町民の行動指針の目安となる目標を掲げます。

② ライフステージに応じた健康づくり

生涯にわたり健やかでいきいきと過ごすためには、それぞれのライフステージにおいて健康的な生活を送ることが大切です。

子どもの頃からの健康づくりは、健やかな成長・発育と青年期以降により健康的な生活を送るための基礎となります。また、疾病や老化により身体機能が低下していく高齢期においては、健康づくりに積極的に取組むことによって、要支援・要介護状態への予防や重度化を防ぎ、健康寿命の延伸を図っていくことが重要です。そこで、日の出町では6つの分野を5つのライフステージごとに整理し、世代に応じた健康づくりに取組めるよう、支援していきます。

③ 連携・支え合いによる健康づくり

個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、町民の健康づくりを地域において総合的に支援していくことが求められます。

そこで、日の出町では健康づくり推進員や健康づくりに関する団体等と連携しながら、町民一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを主体的に取組める環境を整備するとともに、疾病を抱えていても、生涯にわたって住み慣れた地域で安心して生活できるように、町全体で相互に支え合いながら健康を守るための環境づくりや、地域の支え合いを推進します。

施策の体系

基本理念

こころとからだ みんなでつなぐ 元気なひので

基本方針

- 1 生活習慣病予防を重視した町民主体の健康づくり
- 2 ライフステージに応じた健康づくり
- 3 連携・支え合いによる健康づくり

施策の展開

- 分野1 栄養・食生活
- 分野2 身体活動・運動
- 分野3 休養・こころの健康
- 分野4 飲酒・喫煙
- 分野5 歯・口腔の健康
- 分野6 健康管理

ライフステージ別の取組

- ① 乳幼児期（妊婦）
- ② 学童期・思春期
- ③ 青年期
- ④ 壮年期
- ⑤ 高齢期

第2次計画において推進する取組

- 食育の推進
- 高齢者の健康づくり・介護予防の推進
（日の出町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画との連携）
- 町民の運動に関する取組支援
- 休養・こころの健康に関する相談窓口の周知・強化
（いのち支える日の出町自殺対策計画との連携）
- 受動喫煙防止に関する啓発・強化
- かかりつけ歯科医の重要性に関する啓発・強化
- 日頃から健康状態を把握することの重要性に関する啓発・強化



1

栄養・食生活

生活習慣病は食生活とのかかわりが深く、1日3食規則正しく食べることと、主食、主菜、副菜を揃えたバランスの良い食事を適量摂ることは、病気への予防効果が高まります。一方、脂質を多く含む肉料理、揚げ物、加工食品等の食べ過ぎや野菜不足は、栄養が偏り、脂質異常症等の生活習慣病を発症するリスクが高まります。

そのため、食事の摂り方と生活習慣病とのかかわりを正しく理解し、からだに必要な栄養を十分に摂取することが大切です。

町民の取組目標

- 楽しみながら食事を摂ろう
- 朝食の欠食をなくそう
- 野菜を一皿増やそう
- 塩分や脂肪を控えよう
- 食品表示を活用しよう
- 食育を推進しよう

日の出町の取組



事業名	内容
生活習慣病予防教室	高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症など生活習慣病の予防を目的として、食生活や運動に関する教室を行います。
健康栄養相談	日頃の食事や健康状態をもとに、栄養管理や運動、歯・口腔衛生、こころの健康等について、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などによる個別相談を行います。
栄養指導 (アンチエイジング)	高齢者の健康維持・増進を目的として、管理栄養士による講話や個別相談を行います。
両親学級	これからお父さん、お母さんになる方を対象に、沐浴等の育児体験、妊娠中のお母さんと赤ちゃんの栄養、お口の健康等に関する教室を行います。
離乳食教室	3~12か月の乳児と保護者を対象に、離乳食の作り方や食べさせ方等に関する教室を行います。
ロビー相談【新規】	年3回、本庁舎ロビーにおいて、健康相談や血圧測定、保健指導等について、管理栄養士や保健師などによる個別相談を行います。
食育の推進【新規】	各種教室や相談等の機会及び広報等において、食文化や食に関する知識について啓発し、食育を推進します。

身体活動とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」と、スポーツ等の体力の維持・向上を目的として計画的かつ継続的に行われる「運動」に分けられます。

身体活動量を増やすことは、糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病を発症するリスクを低下させるだけでなく、ロコモティブシンドロームや認知症等の加齢に伴う生活機能の低下を防いだり、こころの健康の維持・改善など、様々な効果が認められています。日常生活の中でからだを意識的に動かし、無理なく継続していくことが大切です。

町民の取組目標

- 運動習慣をつけよう
- 日常生活の中で意識的に歩こう



日の出町の取組

事業名	内容
いきいき健康支援事業～高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画との連携～ 60歳以上の方が対象の老人福祉センターで行われる事業。	
リフレッシュ体操	呼吸で気・血の流れをよくする気功。五臓六腑を元気にし、免疫力のアップをはかります。
スクエアステップ	高齢者の転倒予防や認知機能向上など、生活習慣病予防や要介護状態の重度化を防止する目的として、頭とからだを使ったステップ運動を行います。
水中歩行教室	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センターの室内プール（水中歩行等）を利用して、下肢の関節の負担を軽減しながら、筋力アップやロコモティブシンドロームの予防を目的としたアクアウォーキングなどの水中運動を行います。
男性限定水中歩行教室	
健康教育	保健師や管理栄養士、歯科衛生士等による運動や口腔ケア等に関する健康学習のほか、血圧測定や個別相談を行います。
健康増進事業 40歳以上の方を対象とする保健センターで行われる事業。	
健康教育（再）	保健師や管理栄養士、歯科衛生士等による運動や口腔ケア等に関する健康学習のほか、血圧測定や個別相談を行います。
健康栄養相談（再）	日頃の食事や健康状態をもとに、栄養管理や運動、歯・口腔衛生、こころの健康等について、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などによる個別相談を行います。
生活習慣病予防教室（再）	高血圧、糖尿病、脂質異常症、骨粗しょう症など生活習慣病の予防を目的として、食生活や運動に関する教室を行います。
リフレッシュ体操	リズム体操やリラクゼーション、体調改善運動など心身のリフレッシュを目的とした体操を行います。
ヨガ教室	こころとからだをリラックスさせることを目的として、若い世代から高齢者まで各世代の健康課題に適した運動を行います。

事業名	内容
健康増進事業（続き）	
中国体操	呼吸に合わせてゆっくりとからだを動かし、精神的、肉体的な疲労を回復させ、新たなエネルギーを引き出す効果のある体操を行います。
ロビー相談（再）【新規】	年3回、本庁舎ロビーにおいて、健康相談や血圧測定、保健指導等について、管理栄養士や保健師などによる個別相談を行います。
健康づくり推進事業 ①自治会別健康づくり推進活動 ②保健師・講師派遣 ③定例会	健康づくり推進員が中心となり、身近な集いの場である自治会館等で健康体操やウォーキング等の地区活動を実施するほか、定期的に学習会等を行います。
健康増進事業指導者派遣事業	高齢者団体や健康づくり推進員等が行う活動に健康増進指導者を派遣し、地域で行われている健康づくり活動を支援します。

3

休養・こころの健康

休養・こころの健康は、いきいきとした活力ある生活を送るうえで重要であり、日々の生活の質に大きく影響します。

仕事や家事、育児、介護など日常生活で生じる心身の疲労を回復するために、睡眠を十分にとるだけでなく、趣味やボランティア活動等に参加し、友人とコミュニケーションを取ることも大切です。

町民の取組目標

- 睡眠時間を十分にとろう
- ストレスと上手につきあおう
- 悩み事を相談できる人・場所をつくろう
- 人と交流する機会をもとう
- 薬物は絶対に乱用しない



日の出町の取組

事業名	内容
自殺対策事業 ～いのち支える日の出町 自殺対策計画との連携～	「いのち支える日の出町自殺対策計画」との連携を強化し、自殺予防講演会や精神科医師・臨床心理士によるこころの相談、住民に対する相談窓口の周知・啓発等、自殺防止対策の強化を図ります。
薬物乱用防止事業	町内の中学校に薬物乱用防止ポスターや標語コンクールへの応募を呼びかけるとともに、地域で開催されるイベント等で薬物乱用防止に関する啓発活動を行います。

過度の飲酒を続けることは、肝疾患、脳卒中、がん等を発症するリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症やこころの病気を発症することもあります。

喫煙は、喫煙者自身ががん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患、循環器疾患、歯周疾患等を発症するリスクを高めるだけでなく、周囲の人が受動喫煙により、虚血性心疾患や肺がん等を発症するリスクを高めます。また、妊娠中の女性の飲酒・喫煙は胎児の健康に影響を与えることが認められています。

過度の飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、適量の飲酒や禁煙に取り組むことが大切です。

町民の取組目標

- 節度ある適度な飲酒量にとどめよう
- たばこは吸わない、喫煙者は禁煙に取り組もう
- 受動喫煙を防ごう



日の出町の取組

事業名	内容
啓発事業	法改正の内容を含めた受動喫煙防止に関する取組の周知を図るとともに、引き続き各種教室や相談等の機会及び広報等において、飲酒や喫煙が健康に及ぼす影響について啓発します。
禁煙・分煙の推進	町の施設等の禁煙・分煙を推進します。 <ul style="list-style-type: none"> ・庁舎、保健センターは屋内禁煙 ・学校、児童・老人福祉施設等は敷地内禁煙
禁煙外来治療費助成金交付事業【新規】	各種教室や相談等の機会及び広報等を通じて禁煙外来治療費助成金交付事業の周知を図るとともに、利用者の禁煙外来に係る費用の一部を助成します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙等の有害物質により、肺が炎症を起こし、せきやたんが続いたり、呼吸がしにくくなる病気です。

COPDの原因の90%は、たばこの煙とされ、喫煙者の20%が発症すると言われています。平成12年時点のわが国における40歳以上の有病率は8.6%、患者数530万人と推定されています。その一方、平成20年の患者調査によると、医療機関に入院または通院している患者数は約17万3千人にとどまっており、大多数の人が未診断・未治療の状態です。（「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より）

たばこを長期間吸っている、もしくは吸っていた人で、せき・たん・息切れといった症状が長引く場合は、かかりつけ医を受診したり、必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。

歯と口腔の健康は、日々の生活を送る上で基本的かつ重要な役割を果たしており、心身の健康に大きな影響を与えます。むし歯や歯周疾患によって歯を喪失すると、咀嚼や発音機能が低下し、食事や会話を楽しむことが阻害されます。また、歯周疾患は糖尿病等の様々な全身疾患や早産・低出生体重児との関連が指摘されています。

歯と口腔の健康が、心身の健康と密接に関わっていることを理解し、正しい口腔ケアを実践することが大切です。

町民の取組目標

- 口腔内を清潔に保とう
- よく噛んで食べよう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診（検診）を受けよう



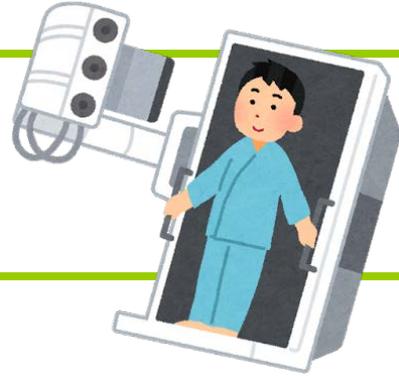
日の出町の取組

事業名	内容
妊婦歯科健康診査	妊娠中に1回、歯科医師が視診によりむし歯・歯石・歯肉の炎症の有無を診査し、歯科衛生士が健診結果に基づく歯科保健指導を行います。
1歳6か月児健康診査・歯科健康診査 乳幼児歯科相談 3歳児健康診査・歯科健康診査 5歳児歯科健康診査 (フッ化物塗布)	1歳前後から6歳まで1年に1回、歯科医師が視診によりむし歯・歯石・歯肉の炎症の有無を診査し、歯科衛生士が健診結果に基づく歯科保健指導を行います。また、2歳から6歳までの児童を対象にフッ化物塗布を行います。
5歳児（年長児）歯科保健 普及啓発事業	幼児期から自分の歯を守ることができるよう、町内の保育園や幼稚園で保護者や幼児に対して、歯科疾患の予防や良好な歯科保健習慣、適切な食行動の定着を図るための知識について普及啓発を行います。
成人歯科事業 (歯周疾患検診)	30歳以上の節目年齢（30歳、40歳、50歳、60歳、70歳）にむし歯・歯周疾患等の検診を行います。
健康教育（再）	保健師や管理栄養士、歯科衛生士等による運動や口腔ケア等に関する健康学習のほか、血圧測定や個別相談を行います。
健康栄養相談（再）	日頃の食事や健康状態をもとに、栄養管理や運動、歯・口腔衛生、こころの健康等について、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などによる個別相談を行います。
休日診療事業	日の出町医師会及び西多摩歯科医師会に業務を委託し、祝日及び年末の救急患者に対応する診療体制を確保します。
ロビー相談（再）【新規】	年3回、本庁舎ロビーにおいて、健康相談や血圧測定、保健指導等について、管理栄養士や保健師などによる個別相談を行います。
かかりつけ歯科医に関する 啓発【新規】	各種健康診査や相談等の機会及び広報等において、かかりつけ歯科医の重要性について啓発します。

町民一人ひとりが自らの健康に関心を持ち、疾病の早期発見・早期治療や生活習慣を見直すきっかけとなるよう、体重を測定したり、健診やがん検診を定期的に受診することが大切です。

町民の取組目標

- 健康診査・がん検診を受けよう
- 定期的に体重を量ろう
- かかりつけ医・かかりつけ薬局をもとう



日の出町の取組

事業名	内容
産婦健康診査 妊婦健康診査・妊婦超音波検査 3～4か月児健康診査 6～7か月児健康診査 9～10か月児健康診査 1歳6か月児健康診査・歯科健康診査 3歳児健康診査・歯科健康診査	母と子が豊かに育ち合える地域づくりを目指して、赤ちゃんが健やかに育ち、安心して出産を迎えるための「妊婦健康診査」、出産後お母さんの健康状況を確認する「産婦健康診査」、赤ちゃんの発育状況を確認する「乳幼児健康診査」等を行います。また、健康の保持・増進を図るため、母親並びに乳児及び幼児に対して保健指導・相談を行います。
39歳以下健康診査	健康診査を受診する機会のない16歳以上39歳以下の町民を対象に、血液検査・尿検査等の健康診査を行います。
生活保護世帯（無保険者）健康診査	健康診査を受診する機会のない40歳以上の生活保護受給者（無保険者）を対象に、血液検査・尿検査等の健康診査を行います。
特定健康診査 （国民健康保険）	国民健康保険に加入している40歳以上の町民を対象にメタボリックシンドロームの予防や早期発見を目的とした特定健康診査を行います。（高齢者施設や障害者支援施設等に入所している方や入院中の方は除きます。）
特定保健指導 （国民健康保険）	特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、生活習慣の改善を目的としたプログラムを実施し、メタボリックシンドロームの予防・改善に向けた指導を行います。
高齢者健康診査 （後期高齢者医療保険）	後期高齢者医療保険に加入している方を対象に血液検査・尿検査等の健康診査を行います。（高齢者施設や障害者支援施設等に入所している方や入院中の方は除きます。）
がん検診 （胃・大腸・肺・子宮・乳）	がんを早期発見し、適切な治療を行うことにより、がんによる死亡者数を減少させることを目的として、がん検診を行います。
肝炎ウイルス検診	C型肝炎等緊急総合対策の一環として、40歳の方及び41歳以上で検診を受けたことがない方を対象に肝炎ウイルス検診を実施します。
骨粗鬆症検診	20～39歳の女性の方及び40歳から70歳の5歳刻みの年齢の女性の方を対象に骨の健康状態を調べます。

事業名	内容
日帰り人間ドック助成	町内に3年以上在住している70歳及び75歳の方を対象に日帰り人間ドックの受診費用を助成します。(70歳の方については、一部助成)
保健師訪問指導 保健師保健指導・健康相談	保健師等が必要に応じて、妊産婦や乳幼児のいる家庭を訪問し、それぞれの家庭環境に応じた適切な保健指導を行うほか、乳幼児健診等の際に保健指導・相談等を行います。
予防接種	感染症の予防・重症化の防止を目的として、医師会等と連携し、予防接種の運営業務を行います。
未熟児養育医療	入院して養育を受ける必要があると医師が認めた未熟児に対し、指定養育医療機関において必要な医療の給付を行います。
休日診療事業(再)	日の出町医師会及び西多摩歯科医師会に業務を委託し、祝日及び年末の救急患者に対応する診療体制を確保します。
かかりつけ医等に関する啓発 【新規】	各種健康診査(検診)や相談等の機会及び広報等において、日頃から健康状態を把握することや、かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつ重要性を啓発します。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が重複した状態を言います。放置すると、心疾患、脳血管疾患、糖尿病の発症や重症化する可能性が高くなります。

町ではメタボリックシンドロームに着目した健診制度「特定健康診査」を、40歳から75歳の方を対象に実施しています。また、血糖、脂質、血圧等に関する健康診査の結果から生活習慣の改善が特に必要な人を対象に、医師や保健師等による指導(特定保健指導)も実施しています。



BMI (体格指数)

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重から肥満体型ややせ体型等を表す指標です。日本人がもっとも病気にかからず、長生きできるBMIの値は22とされています。

- BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- BMI から見た標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI	判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5 以上 25.0 未満	標準
25.0 以上	肥満





日の出町イメージキャラクター「ひのでちゃん」

第2次日の出町健康増進計画 概要版

令和3年9月

発行：日の出町いきいき健康課

〒190-0192

東京都西多摩郡日の出町大字平井2780番地

TEL 042-597-0511（代表）

FAX 042-597-4369

ホームページ <http://www.town.hinode.tokyo.jp/>