資料３

こだいら健康増進プラン

～広げよう、元気のわ！～

進捗状況調査報告書（令和５年度実績）　**（案）**

令和６年９月

小 平 市

目次

はじめに・基本理念・基本目標・施策体系・・・・・・１

（１）主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

がん・・・・・・・・・２　　循環器疾患・・・・・・３

（２）ライフステージを通じた健康づくり

食・栄養・・・・・・・５　　身体活動・運動・・・・７

休養・こころの健康・・１０　　喫煙・・・・・・・・・１２

飲酒・・・・・・・・・１３　　歯と口腔の健康・・・・１４

（３）健康を支える社会環境の整備

地域の健康づくり・・・１６　　地域のつながり・・・・１７

はじめに

心身ともに健やかな期間を長くつづけることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合を増やすことを目指して、平成２９年度から令和５年度までの７か年計画であるこだいら健康増進プランを策定しました（国と東京都が関連計画を１年延長したことを踏まえ、当初、令和４年度までとしていた本計画も１年延長しました）。本報告書は、プランの着実な推進を図るために、各事業の実績を集約し計画の進捗状況を明らかにするものです。

（１）基本理念

子どもから大人まで、ともに支えあい、みずから健康をつくるこだいらへ

○本計画においては、健康づくりをみずから取り組む（自助）ものと定義し、家族や地域で支え合いながら（共助）、それを行政が支援していく（公助）ものとします。

○また、健康づくりは、ライフステージを通じて、自身の生活習慣を振り返り、健康づくりの取り組みを継続していくことが重要です。

○よって本計画の基本理念は「子どもから大人まで（ライフステージを通じて）、ともに支えあい（共助）（公助）、みずから健康をつくる（自助）こだいらへ」とします。

（２）基本目標

健康寿命の延伸

○心身ともに健やかな期間を長く続けることで、生活の質の向上と健康を実感できる人の割合を増やすことを目指して、本計画の基本目標を「健康寿命の延伸」とします。

○健康寿命の指標は、東京都健康推進プラン（第二次）の指標である要介護認定者数から計算する６５歳健康寿命（東京都保健所長方式）を使用し、健康寿命の延伸を目標とします。

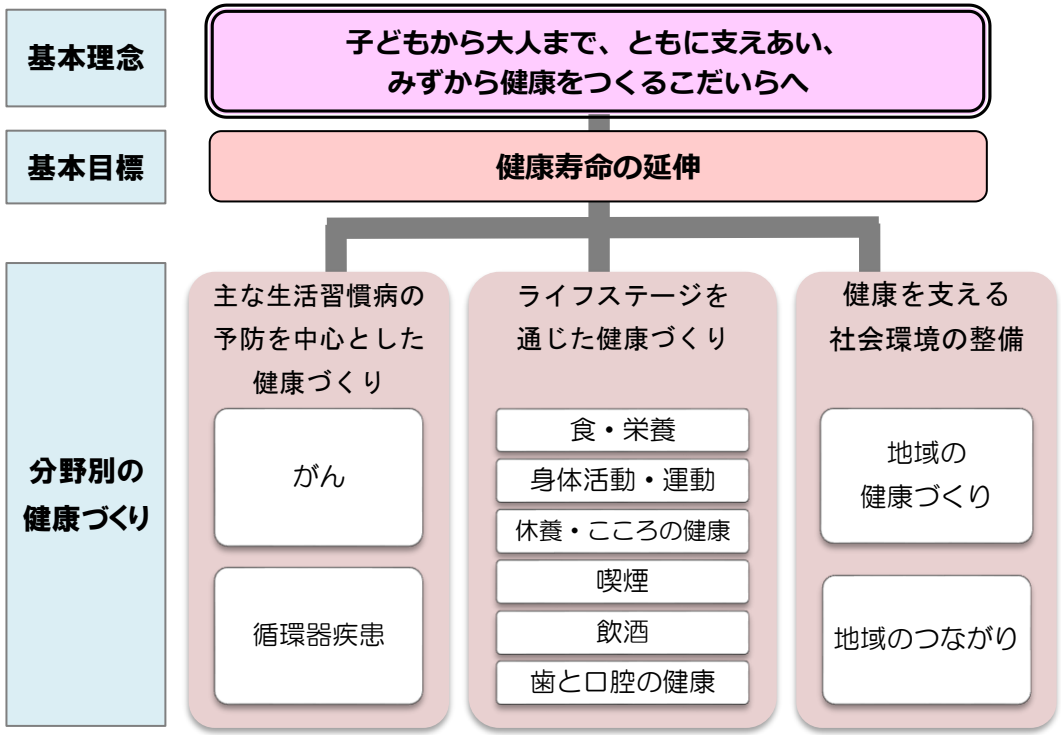
※６５歳健康寿命とは、６５歳の人が要介護認定を受けるまでの期間の平均に６５を足して年齢としてあらわすものです。

６５歳健康寿命の推移

指標		２８年	２９年	３０年	３１年	令和2年	3年	4年
要介護２以上	男性	83.22	83.31	83.48	83.60	83.69	83.53	83.29
	女性	86.00	85.98	86.32	86.42	86.69	86.65	86.25
要支援１以上	男性	81.52	81.58	81.63	81.68	81.74	81.74	81.56
	女性	82.79	82.71	82.75	82.80	82.89	83.08	82.93

（３）施策体系

小平市の健康・食育に関する基本理念、基本目標、分野別の健康づくりの施策体系については以下のようになります。なお、分野別の健康づくりには、「主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり」「ライフステージを通じた健康づくり」「健康を支える社会環境の整備」の三つの施策の柱に各分野の施策がそれぞれ体系化されています。



主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

分　野	がん
分野別目標	がんを早期発見し、早期治療へつなげる

目標達成への取組　【事業数１０】

市民の取組

1 定期的にがん検診を受診する
2 がんの予防につながる生活習慣について学習する

行政の取組

行政の取り組みにおいて★は重点目標
〇は取り組みの方向性を示すものです。
◆は新たな取り組み、または、新たな展開を検討するものです。
（以降も同じ）

★1　がん検診の受診率を向上させる

◆がん検診を受診しやすい環境を整備していきます。
〇がん検診の受診申し込みの機会を確保します。
◆個別勧奨や未受診者への勧奨を行っていきます。
【新たな展開】→新たながん検査の検討、検診未受診者への個別勧奨の強化など

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
1	各種がん検診	国が推奨する胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの実施のほか、前立腺がん検診を実施している。 胃がん（３５歳以上対象、集団検診） 肺がん（４０歳以上対象、集団検診） 乳がん（３０歳以上対象、集団・個別検診） 子宮頸がん（２０歳以上対象、集団・個別検診） 大腸がん（３５歳以上対象、集団・個別検診） 前立腺がん（５０歳～７４歳対象、個別検診）	健康推進課	胃がん（３５歳以上対象、集団検診）　２，７５４人受診 肺がん（４０歳以上対象、集団検診）　３，２２７人受診 乳がん（３０歳以上対象、集団・個別検診）　３，６０５人受診 子宮頸がん（２０歳以上対象、個別検診）　４，００３人受診 大腸がん（３５歳以上対象、集団・個別検診）　１５，４３１人受診 前立腺がん（５０歳～７４歳対象、個別検診）　１，７１１人受診
2	肝炎ウイルス検診	ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療を行うことを目的として４０歳以上を対象に実施している。	健康推進課	健康診査と同時実施　８４０人 単独実施　２６１人
3	ピンクリボンキャンペーン	乳がん、子宮頸がん検診について、広く受診をしてもらうため、市民まつりや健康フェスティバルなどで検診の申込みの受付や啓発品を配布して普及活動を行っている。※	健康推進課	※令和５年度は、3～4か月児健診・１歳6か月児健診・3歳児健診・市民スポーツまつり・小平郵便局で啓発した。 年8回実施、来場者数４３５人
4	がん検診勧奨	１歳6か月児健診、３歳児健診の来所者にがん検診の案内を渡している。※	健康推進課	※令和３年度から、5がん検診について記載したリーフレットを作成し、全戸配布を実施している。１歳6か月児健診・3歳児健診の来所者にがん検診受診勧奨に関する情報を掲載した健康づくりのパンフレットやチラシを配付し、普及に努めた。

２　がん精密検査の受診率を向上させる

〇がん検診の精密検査未受診者に向けて受診勧奨を行います。
〇精密検査を受診しやすい環境を整備していきます。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
5	がん検診精密検査未受診者フォロー	がん検診精密検査未受診者に対し、文書、電話連絡で受診勧奨を行い、早期発見・治療につなげている。	健康推進課	胃がん・大腸がん　５４３人 肺がん　３人 乳がん　６１人 子宮がん　３３人 前立線がん　１３１人
6	がん精密検査助成	市で実施する各種がん検診を受診して、精密検査が必要とされた市民に対して、精密検査に要した費用を申請により助成している。（前立腺がん除く）	健康推進課	胃がん　４９人申請　助成決定額　１７７，８１０円　平均支給額 ３，６２８円 肺がん　２４人申請　助成決定額　８５，８９０円　平均支給額 ３，５７８円 乳がん　１９９人申請　助成決定額　４８９，３２０円　平均支給額 ２，４５８円 子宮がん　５７人申請　助成決定額　１９９，９８０円　平均支給額 ３，５０８円 大腸がん　６６１人申請　助成決定額　２，５２４，３１９円　平均支給額 ３，８１８円

３　がんを予防する生活習慣（食・栄養、運動・身体活動、飲酒、喫煙）を普及する

〇各種検診時などを利用してがん予防のための知識について普及啓発を行います。
〇がんについて知識の普及のためがん教育を実施します。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
7	検診時教育（胃・乳）	各種検診会場にて、がん予防についてと健康づくりのための保健・歯科・栄養講話を行っている。	健康推進課	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、講話に代えて、がん予防に関するチラシ等を配付した。
8	がん予防教育	健康フェスティバルでがん予防教育を行っている。	健康推進課	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、健康フェスティバルに代えて、ピンクリボンキャンペーン等でがん予防の啓発を実施した。
9	検診案内時のがん予防の普及	乳がん、子宮頸がんの受診票を送付する際にがん予防に関する啓発チラシを同封している。	健康推進課	内容どおりがん予防の普及に努めた。
10	がん教育の推進	体育・保健体育（保健分野）の授業において、がんについて理解を深め、共に生きるために自分たちができることを考える内容を取り扱っている。	各小中学校	市立小・中学校全校で実施した。

主な生活習慣病の予防を中心とした健康づくり

分　野	循環器疾患
分野別目標	脳血管疾患、心疾患の発症をへらす
目標達成への取組　【事業数２５】	
市民の取組	１　健康診査を毎年受診して、自身の健康状態を把握する ２　体重管理を身につけて、ＢＭＩの「肥満」や「やせ」に注意する ３　かかりつけ医療機関とかかりつけ薬局を持つ ４　減塩を心がける

行政の取組

★１　各種健康診査の受診率を向上させる

〇各種健康診査を受診しやすい環境整備を行います。
〇各種健診の未受診者への受診勧奨を実施します。
〇かかりつけ医とかかりつけ薬局を普及します。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
１	小・中学校保健事業	児童・生徒の定期健康診断、心臓病検診、生活習慣病健診等を実施している。	学務課	市立小・中学校全校で実施した。
２	一般健康診査（若年）	２５歳から３９歳を対象として健康診査を実施している。	健康推進課	受診者数　４５８人
３	一般健康診査	生活保護受給者等を対象として健康診査を実施している。	健康推進課	受診者数　４６９人
４	特定健康診査	４０～７４歳で、国民健康保険に加入している方を対象に健康診査を実施している。検査結果に基づき必要に応じて生活習慣病予防や改善のための保健指導を行っている。	保険年金課 健康推進課	受診者数　１１，２７９人
５	一般健康診査（後期高齢者医療制度）	後期高齢者医療制度の加入者を対象に、健康保持・増進と生活習慣病の早期発見のため、一般健康診査を実施している。	保険年金課	受診者数　１１，７４８人
６	人間ドック利用費補助（国民健康保険）	３０歳以上の国民健康保険の加入者を対象に、生活習慣病などの予防・早期発見のため、人間ドック・脳ドックの受診料金の一部を補助している（１人１０,０００円）	保険年金課	人間ドック　７３４件　人間ドック＋脳ドック　１６５件 脳ドック　　４７件
７	人間ドック利用費補助（後期高齢者医療制度）	後期高齢者医療制度の加入者を対象に、健康保持・増進と生活習慣病の早期発見のため、人間ドック・脳ドックの受診料金の一部を補助している(１人１０,０００円)	保険年金課	人間ドック　２４６件　人間ドック＋脳ドック　６５件 脳ドック　　２４件
８	かかりつけ薬局普及啓発事業	医薬品等の正しい情報提供の場として、地域医療に貢献する「かかりつけ薬局」の普及・啓発を図るため、小平市薬剤師会に委託し、気軽に相談できる場所として「薬事相談会」を実施している。	健康推進課	薬事相談会　５回　（延べ来場者数２８２人）

〇健康管理を促すための機会を提供します。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
９	骨粗しょう症検診	骨密度を計測して生活習慣病を予防するため、４０歳、４５歳、５０歳、５５歳、６０歳、６５歳、７０歳の女性を対象に集団検診を実施している。	健康推進課	年４日実施、受診者数　５３２人　申込者数　６０３人
１０	計測相談会	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会を実施している。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。※	健康推進課	※令和元年度からこだいら健康ポイント事業測定会に変更している。 新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、測定会を中止した。
１１	イキイキ測定会	健康づくり推進員と骨量測定等を行い、保健相談や栄養相談を実施している。	健康推進課	年２回実施、延べ７８人参加
１２	自主グループへの健康教育・健康相談	地域活動している自主グループからの依頼を受けて健康教育と健康相談を行っている。	健康推進課	年１６回出張健康教室を実施、延べ３８６人参加

行政の取組

2 健康診査のデータを活用し、生活習慣の改善に取り組む

○健康診査等の結果をもとに生活習慣の指導を行います。
○未治療者へ医療機関への受診勧奨を行います。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
13	健康づくり相談・医師による健康づくり相談	健康診断などの結果を基に、医師・管理栄養士・保健師の個別相談を行っている。	健康推進課	相談回数：３０回 相談人数：８５人
14	特定健康診査フォロー	特定健康診査の結果で、異常値放置者に対し、文書、電話にて受診勧奨を行っている。	健康推進課	電話支援３８４件、手紙支援４８０件
15	特定保健指導（国民健康保険）	市の特定健康診査の結果、特定保健指導が必要と判定された方が対象。内臓脂肪を減らし、検査数値及び生活習慣を改善するためのプログラムを実施している。	保険年金課 健康推進課	初回面談実施状況（令和５年度特定保健指導対象者のうち令和６年５月３１日までの面談実施分。直営及び集団健診時の分割面談を含む） 対象者／実施（初回）／実施率 積極的支援　３２６人／７９人／２４．２％ 動機付け支援　１，０１４人／２７８人／２７．４％
16	健診異常値放置者受診勧奨事業（国民健康保険）	未受診の患者に医療機関受診を促し、健診異常値放置者数を減らすため、特定健康診査の受診結果に異常値があり、かつ、数か月経過しても生活習慣病投薬レセプトがない方を対象に、市より受診勧奨通知を送付している。	保険年金課	受診勧奨通知送付件数　２，０００件
17	訪問健康相談事業（国民健康保険）	小平市国民健康保険加入者で、重複受診、頻回受診、重複服薬の者に、家庭でのより良い生活支援のため、健康づくり・療養のしかた・医療機関や福祉サービスの利用方法などについての相談や情報提供・アドバイスを無料で行っている。	保険年金課	対象者　３０３人 相談実施者　９人

★3 危険因子（高血圧　脂質異常症　糖尿病　喫煙）を適切に管理する生活習慣を普及する

◆塩分摂取量１日あたり８ｇ以下を目指して減塩の取組を推進します。
○たんぱく質の適量摂取について普及啓発します。
○身体活動量をふやす方法について普及啓発を行い、運動不足の改善に努めます。
○体重測定の習慣を普及して適正体重の管理を推進します。
○血圧測定を習慣化して、自身の健康管理を推進します。
○糖尿病の知識の普及や重症化予防の取り組みにより糖尿病対策を推進します。
○糖尿病や循環器疾患の対策には禁煙すべきことを啓発し、喫煙習慣の改善に努めます。
【新たな展開】→減塩教室などの検討

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
18	ヘルスアップ教室	各自の目標をもって仲間とともに生活習慣の改善と健康づくりの継続、自主グループ化を目指して全５日の教室を実施している。※	健康推進課	※令和元年度から、教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、大人のための運動教室等別事業で実施している。 年１０回実施、延べ２３９人参加
19	ヘルスアップ教室OB会	健康づくりの継続のため、ヘルスアップ教室の卒業生を対象とした教室を実施している。	健康推進課	年４回実施、延べ５５人参加
20	栄養・運動教室	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行っている。※	健康推進課	※令和元年度から、教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、大人のための運動教室等別事業で実施している。 年１０回実施、延べ２３９人参加
21	健康フェスティバルでの啓発	健康フェスティバルで血管年齢の測定や生活習慣病予防対策の掲示を行っている。	健康推進課	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、健康フェスティバルに代えて、各種事業で生活習慣病予防対策の啓発を行った。
22	健康づくりコーナーの掲示	健康センター内の健康づくりコーナーで生活習慣病予防対策の掲示を行っている。	健康推進課	内容どおり掲示を行い、生活習慣病予防対策の啓発を行った。
23	自主グループへの健康教育・健康相談（再掲）	地域活動している自主グループからの依頼を受けて健康教育と健康相談を行っている。	健康推進課	年１６回出張健康教室を実施、延べ３８６人参加
24	糖尿病性腎症重症化予防（国民健康保険）	糖尿病性腎症の重症化によって腎不全への移行が危惧される方を対象に、予防指導を実施している。専門職による6か月間の健康支援・予防指導（面接と電話）を行っている。	保険年金課	対象者　２５１人 指導実施者　１７人
25	血管力アップ教室	循環器疾患の発症予防を目的として、計測、講話、試食などを行っている。	健康推進課	年４回実施、延べ８３人参加

ライフステージを通じた健康づくり

分　野	食・栄養
分野別目標	食を通じた健康づくりをすすめる

目標達成への取組　【事業数２２】

市民の取組

１ 朝食は必ず食べる
２ 主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
３ 野菜摂取量１日あたり３５０ｇを心がける
４ 減塩を心がける

行政の取組

１　適切な量と質の食事をとる人をふやす

〇塩分摂取量１日あたり８ｇ以下を目指して減塩を進めます。
〇日常生活における生活習慣病予防や健康づくりのための食生活が実践できるよう、各種教室等で普及啓発を行っていきます。
〇たんぱく質を適切に摂取する人を増やします。
〇野菜摂取量１日あたり３５０ｇ以上の認知度の向上に努めます。
〇朝食の欠食や主食・主菜・副菜をそろえた食事について普及啓発します。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
1	小平やさいたっぷりカレンダー	カレンダー作成の過程（公募、展示、配付）を通して、野菜摂取量向上を呼びかけている。	保育課 健康推進課 学務課	野菜の絵の募集を別事業として継続し、中央公民館で展示を行った。野菜の絵応募数８１０点、展示作品２９４作品。菜の絵の展示及び表彰を行った。また、野菜摂取量増加啓発ポスターを作成、掲示し、普及啓発を行った。
2	幼児および児童・生徒の朝食に関するアンケート調査	小平市内の幼児（１～３歳）、児童（小２、小５）、生徒（中２）を対象とした朝食に関するアンケート調査結果報告とあわせ、朝食摂取を呼びかけている。	保育課 健康推進課 学務課	こだいら健康増進プランや子ども・若者計画策定に関する「子ども・若者の意識・実態調査」結果を踏まえて、朝食摂取を給食だより等を利用し呼びかけた。
3	栄養・運動教室（再掲）	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を行っている。※	健康推進課	※令和元年度から、教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、大人のための運動教室等別事業で実施している。 年１０回実施、延べ２３９人参加

★２　ライフステージを通じた食育を推進する

〇家庭における食育の推進を図ります。
〇学校、保育所等における食育を推進します。
〇地域における男性に対する食育の推進を図ります。

【乳幼児期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
4	離乳食教室（ステップアップ離乳食教室）※	離乳食に関心のある方を対象に、離乳食の初期、中期、後期、完了期について、講話、試食、デモンストレーション、個別相談などを行っている。	こども家庭センター	※令和５年度から、名称を「離乳食教室」へ変更した。 延べ１８日実施、延べ８７７人参加
5	もぐもぐ教室	７～１１か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食の中期、後期について、講話、実習、試食、デモンストレーション個別相談などを行っている。	こども家庭センター	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、事業を中止した。
6	かむかむ教室	１歳８か月～２歳６か月の幼児とその保護者を対象に、かむカをそだてることをテーマに、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。※	こども家庭センター	※令和５年度は、２歳～３歳６か月の幼児とその保護者を対象に実施した。 延べ４日実施、延べ４７人参加
7	にこにこ教室	２歳６か月～３歳６か月を対象に、幼児期の食事について、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。	こども家庭センター	かむかむ教室と統合して実施した。
8	市立保育園のふれあい広場における栄養講座	ふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における栄養講座（栄養士による給食の調理デモンストレーション、試食、相談など）を実施している。	保育園	ふれあい広場を基幹園で実施し、食育の取組として、調理・試食、相談などを行った。
9	保育士、栄養士、調理員が連携した食育の推進	読書週間に合わせて、絵本に出てくるメニューを献立に入れ、保育士は読み聞かせ、調理員は盛り付けの工夫を実施している。	保育園	９月から１１月まで延べ８回実施した。
10	保育園で遊ぼう会における調理体験	調理員が主体となり、参加者とともに保育園で人気のおやつを調理している。	保育園	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、遊ぼう会での調理は行わず、給食やおやつのレシピを提供した。

行政の取組

【学齢期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
11	外部人材を活用した食育の推進	総合的な学習の時間等の授業において、企業や地域人材を講師として、食に関する体験活動等の実践などを展開している。	各小中学校	国語、社会、理科、生活、家庭、体育（保健）、総合的な学習等の授業で実施した。
12	栄養教諭・栄養士と連携した食育の推進	体育・保健体育（保健分野）の授業において、食と健康についての内容を取扱っている。また、総合的な学習の時間等の授業において、栄養教諭・栄養士が食に関する体験活動や食育の授業を実践している。	各小中学校	特別活動（学級活動、給食の時間、学校行事）、生活科、社会科、理科、家庭科、体育（保健）、その他の教科、総合的な学習の時間等の授業で実施した。
13	小学生にこにこクッキング	小学３～６年生とその保護者などを対象に異年齢の交流をとおして、食事の楽しさを学ぶ。小学生の実習、試食を行っている。	こども家庭センター	１日実施、１４人参加

【成人期～高齢期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
14	男性の料理教室	男性の健康づくりのための３日間の教室で、初心者向けの調理実習を行っている。	健康推進課	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、実施期間を縮小して実施した。 ２日間実施、延べ１６人参加。

【全ライフステージ】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
15	食育に関する展示	健康フェスティバルに参加し、食育に関する展示や試食を行っている。	保育課 健康推進課 学務課	事業内容を変更し、健康センター内及び市内各種イベントで食育に関する展示を行った。また、野菜の絵を募集し、野菜の絵の展示・表彰を実施した。
16	めざましスイッチ朝ごはん	朝食の欠食をなくす、野菜の摂取量をふやすことを目標に、ライフステージ別の取組計画を作成し実施・評価を行っている。	保育課 健康推進課 学務課	市立保育園全園で食事のバランスについての話をした。市立の全小学校で「めざましスイッチ朝ごはんめざまし みそ汁」を実施した。市立の全中学校ではめざましみそ汁についてお便り及び教室掲示資料で紹介した。また、健康センターでは、野菜の摂取の掲示をし啓発を行った。

３　地産地消の推進と食や農に関わる体験活動を推進する

〇新鮮で安全な小平産の野菜を地域に供給し、地産地消の取組を推進していきます。
〇各学校における体験活動や地域の方などの指導を通して生産者との交流を図ります。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
17	各教育施設等における体験活動	各教育施設等での農業体験を行っている。	保育園 各小学校	市立保育園全園で野菜の栽培をした。市立小学校１８校で学童農園での体験活動を実施した。
18	各教育施設等における地場野菜の使用	各施設の給食に地場産野菜の活用を行っている。	保育園 各小中学校	市立保育園全園で地場産野菜の活用を行った。市立小・中学校全校で給食に地場産野菜の活用を行った。
19	市民菜園事業	市内４か所（味菜園・仲町菜園・野火止菜園・小川町一丁目菜園）の畑で市民が自らの手で野菜を育てる。※	市民協働・男女参画推進課	※令和２年度に仲町菜園及び令和４年度に味菜園が閉園となった。 市内２か所で合計３２６区画（１世帯１区画）の貸出しを行った。
20	学童農園	市立小学校１９校が学童農園を実施し、農家の指導のもと農作業を体験する。農業体験を通して小学校児童の自然や環境への理解を深めている。	産業振興課	市立小学校１８校で学童農園を実施した。
21	農産物直売所マップの作成	小平市内にある農産物の直売所の場所を表示したマップを作成し、安全で新鮮な小平産の野菜を推奨することにより、市民の健康に繋がる地産地消を奨励している。	産業振興課	こだいら観光まちづくり協会や産業振興課窓口等で配布し、ＰＲを行った。
22	農業体験ファーム	小平市内にある体験農園で、会員が年間を通じて農業体験ができる。会員間では野菜料理のレシピ交換や、収獲祭や花の寄せ植え等のイベントも行われている。	産業振興課	市内５園にて、農業体験を実施した。 また、パンフレット改訂に対して支援を行い、事業の周知を図った。

ライフステージを通じた健康づくり					
分　野	身体活動・運動				
分野別目標	日常生活で身体活動量をふやす				
目標達成への取組　【事業数３８】					
市民の取組	１ １日8,０００歩を目指して歩く ２ 週２回自分にあった運動を実行する ３ こだ健体操を覚えて実行する				
行政の取組	★1　日常生活で歩数をふやす				
	◆各種イベントや教室を通じてウォーキングを推奨していきます。 〇日常生活において市民が歩きやすい環境の整備を行います。→【新たな展開】運動習慣を身につけ、継続を促す動機付けとしての報酬等（インセンティブ）の検討				
		事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
	１	ウォーク＆収穫祭	小平グリーンロードのウォーキングとゴール地点（中央公園）での小平産の野菜や花等を販売する収穫祭を合わせたイベントを実施している。	産業振興課	収穫祭をブルーベリーワインまつりと同時開催で実施した。参加者数約２，０００人。
	２	小平グリーンロード歩こう会	市内７か所のチェックポイントを設けてグリーンロードを歩くイベント（１周約２１キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課	参加者数２７４人
	３	小平～多摩湖歩け歩け会	花小金井駅・小平駅・萩山駅の３か所のいずれかからスタートして、多摩湖まで歩くイベント（最長約８キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課	参加者数２８５人
	４	新春歩け歩けのつどい	市役所前を出発して、市内の東コース・西コースを歩くイベント（約８キロメートル）を実施している。	文化スポーツ課	参加者数４１９人
	５	ノルディックウォーキング教室	ノルディックポールを使用して正しい歩き方を学ぶ教室を実施している。	文化スポーツ課	2回、参加者数３７人
	６	歩道の整備	歩道の勾配を緩やかにしたり、段差改良を行い、安全に通行できる道路を整備している。	道路課	道路維持事業の道路補修工事に合わせて１路線（市道第Ｄ－１９３号線）の段差改良等を実施した。また、修繕工事に合わせて１路線（市道第Ｄ－１４９号線）の歩道の勾配緩和を実施した。
	７	街路樹の整備	都市景観を整え、歩行者が気持よく通行できる道路を整備している。	道路課	あかしあ通りにおいて、補修や街路樹の植替えを行い、根上りを解消した。
	８	こだいらウォーキングマップの作成・配布	こだいら観光まちづくり協会と協力して、市内５コースのモデルコースを掲載したウォーキングマップを作成し、配布する。	健康推進課	小平ウォーキングマップを５，０００部作成し、公共施設等で配布した。
	９	こだいら健康ポイント事業	２０歳以上の市民を対象に、活動量計またはスマートフォンアプリを使用して、事業期間中に歩数等に健康ポイントを付与し、健康意識の向上を図る。目標ポイントを達成した方へ商品券を渡すことで行動の動機づけとする。	健康推進課	令和５年４月から令和６年２月までの期間で、１，７９３人が参加した。

行政の取組

2　運動習慣者をふやす

○ライフステージを通じて各種スポーツや運動機会を設けていきます。
○運動習慣を保つために運動機会の場を確保していきます。

【乳幼児期・学齢期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
10	ベビーとお母さんの体操教室	生後６か月～１歳未満までの赤ちゃんとお母さんとの軽体操教室を実施している。	文化スポーツ課	教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、体幹バランス教室等の成人向け別事業を実施しているため、平成２９年度以降実施していない。
11	親子体操教室	１歳から未就学児までの子供とお母さんとの軽体操教室を実施している。	文化スポーツ課	
12	親子でヨーイドン！	３歳から未就学児までの子供とその親が対象。親子で一緒に参加するミニ運動会を実施している。	文化スポーツ課	年２回実施、７４人参加
13	トップアスリートによるランニング教室	小中学生を対象に、走り方を学ぶ教室を実施している。	文化スポーツ課	参加者数１０６人
14	キッズダンス教室	小学生を対象にダンス教室を実施している。	文化スポーツ課	参加者数５５人
15	市立保育園のふれあい広場における運動など	日常の生活の中での運動の実施やふれあい広場（市民に向けた保育園の開放日）における親子体操・体を使った遊びなどを実施している。	保育園	ふれあい広場における親子ふれあいあそびや運動用具を使い体を使った遊び等を実施した。市立保育園全園では地域の方に向け、自由に体を動かして遊べるよう園庭開放を実施した。
16	公園整備	開発に伴い設置されている提供公園内に児童向けの遊具を設置要望している。	水と緑と公園課	開発事業者に対して児童向けの遊具を設置するよう協議をし、令和５年度に設置された開発に伴う提供公園については、砂場、スプリング遊具、すべり台等の児童向け遊具が設置された。（はなこ広場公園）
17	各学校における健康教育の推進	体育・保健体育（保健分野）の授業において、運動と健康、健康づくりについて指導している。	各小中学校	市立小・中学校全校で指導した。

【成人・壮年期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
18	市民体力測定会	成人を対象に体力測定会を実施している。	文化スポーツ課	参加者数５６人
19	市民スポーツまつり	市民総合体育館及び中央公園グラウンドに、様々なスポーツを体験できるイベントを実施している。	文化スポーツ課	参加者数５，２２４人
20	市民体育祭	小平市体育協会加盟団体が各団体で市民大会を開催している。	文化スポーツ課	参加者数約５，０００人
21	ニュースポーツデー	ユニカール、ラージボール卓球、ミニテニスなど、屋内でできるニュースポーツを無料で体験できるイベントを実施している。	文化スポーツ課	年２回実施、４１５人参加
22	各種スポーツ教室など	整体ヨーガ教室、リラックスエクササイズ教室、ボクシングエクササイズ教室などを実施している。※	文化スポーツ課	※令和５年度は、整体ヨーガ教室、体幹バランス教室、ランニング教室などを実施した。 ７種目を実施、延べ３６２人参加
23	プール無料利用券の交付	ひとり親家庭、生活保護受給家庭、心身・精神障がい児・者等にプールの無料利用券を交付している。	子育て支援課 生活支援課 障がい者支援課	３課で大人券２，９７０枚、小人券２，４７０枚配付。使用実績は大人券６０８枚、 小人券４０７枚
24	障がい者運動会の開催	障がいのある人の健康づくりと相互交流を目的として、誰もが楽しめるプログラムを用意した運動会を実施している。	障がい者支援課	参加者数２６４人
25	ヘルスアップ教室（再掲）	各自の目標をもって仲間とともに生活習慣の改善と健康づくりの継続、自主グループ化を目指して全５日の教室を実施している。※	健康推進課	※令和元年度から、教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、大人のための運動教室等別事業で実施している。 年１０回実施、延べ２３９人参加
26	ヘルスアップ教室OB会　（再掲）	健康づくりの継続のため、ヘルスアップ教室の卒業生を対象とした教室を実施している。	健康推進課	年４回実施、延べ５５人参加
27	栄養・運動教室(再掲)	テーマに合わせた栄養の講話・運動の実技を実施している。※	健康推進課	※令和元年度から、教室のテーマや対象年齢の見直しを行い、大人のための運動教室等別事業で実施している。 年１０回実施、延べ２３９人参加

行政の取組

【高齢期】〇介護予防事業において啓発を行うとともに運動機会を設けていきます。
◆「フレイル（高齢期の虚弱）」の予防について情報提供を行っていきます。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
28	いきいき介護予防講座	介護予防の運動と口腔機能向上を目的とした２日間コース・４日間コースの講座を実施している。※	高齢者支援課	※事業見直しを行い、令和２年度で事業終了し、令和３年度から介護予防講演会の回数と出張介護予防教室の派遣可能職種を増加している。 介護予防講演会　４回開催、延べ９９人参加、出張介護予防教室　１６回実施、延べ２４６人参加
29	筋力アップ介護予防講座（気軽に元気アップ介護予防運動講座）※	市内１３カ所で月２回・３カ月間（全６回）の運動講座を実施している。※	高齢者支援課	※令和４年度から、名称を「筋力アップ介護予防講座」へ変更し、内容も１コース週１回（全６回）の年４コースに変更。１コースにつき４か所で実施。 市内１３か所で９６回開催、延べ１，３２１人受講
30	地域包括支援センターの介護予防講座	地域包括支援センターで介護予防の運動などの講座を行っている。	高齢者支援課	１５回開催、延べ５５７人受講　（うち１回は市の介護予防講演会と共催）
31	フレトレ（住民主体の運動の通いの場）	週１回、小平いきらく筋力アップ体操に取り組む３人以上の住民主体のグループの立ち上げ、活動の支援を行っている。	高齢者支援課	フレトレ準備講座　３２回開催、延べ４５８人受講 フレトレ活動グループ数　５１グループ　応援講座４１回　フォロー講座４０回開催
32	健康遊具設置	開発に伴う提供公園内に健康遊具の設置を要望している。	水と緑と公園課	開発事業者に対して遊具を設置するよう協議をしているが、令和５年度に設置された開発に伴う提供公園はなかった。なお、市が新規開設した公園については、整備のコンセプトから健康遊具は設置しなかった。

★３　ロコモティブシンドロームの予防に取り組む

〇小平市のオリジナル体操「こだ健体操」を実践する人をふやし、ロコモ予防に努めます。
〇「こだ健体操」認知度向上のため、幅広い世代が実践できるよう体操のバリエーションを増やします。
〇「こだ健体操」とともにロコモティブシンドロームの知識を普及啓発し認知度を向上させます。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
33	こだ健体操教室	ロコモティブシンドローム予防を目的とした市のオリジナル健康体操を実施している。	健康推進課	年１０回実施、延べ１１４人参加
34	骨粗しょう症検診（再掲）	骨密度を計測することにより、生活習慣病を予防するため、４０歳、４５歳、５０歳、５５歳、６０歳、６５歳、７０歳の女性を対象に集団検診を実施している。	健康推進課	年４日実施、受診者数５３２人、申込者数６０３人
35	計測相談会（再掲）	血圧・骨量・体組成・血管年齢測定などを行い、その結果についての相談会を実施している。保健師・管理栄養士の個別相談、健康運動指導者の運動実技、歯科衛生士の集団歯科講話も行っている。※	健康推進課	※令和元年度からこだいら健康ポイント事業測定会に変更した。 新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、測定会を中止した。
36	イキイキ測定会（再掲）	健康づくり推進員と骨量測定等を行い、保健相談や栄養相談を実施している。	健康推進課	年２回実施、延べ７８名参加
37	男性の料理教室（再掲）	料理教室の際にロコモティブシンドロームの予防について啓発している。	健康推進課	新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策のため、実施内容を変更して実施した。 ２日間実施、延べ１６人参加。ＯＢ会１日間実施、７人参加。
38	サポーター・リーダー養成講座	運動教室を運営する人材を育成するためのリーダー養成講座、教室をサポートするサポーター養成講座を実施している。	健康推進課	小平市地域健康づくり推進員（こだ健体操リーダー）を対象に、研修会を実施した（9回、延べ３２人参加）。
39	こだ健体操出張教室	グループや団体から依頼を受けて、こだ健体操の出張教室を行っている。	健康推進課	年７回実施、延べ２００人参加

ライフステージを通じた健康づくり

分　野	休養・こころの健康
分野別目標	休養を充実させ、悩みやストレスに対処する

目標達成への取組　【事業数２１】

市民の取組	１ 適切な睡眠を心がける ２ 悩みやストレスを感じたら周囲に相談する ３ 周囲に悩んでいる人がいたら声をかけ、相談支援につなげる
行政の取組	○適切な睡眠のとり方について知識の普及に努めます。 ○休養、こころの健康について健康教室などを通じて知識の普及に努めます。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
１	講演会	こころの健康について、テーマを決めて講演会を実施している。	健康推進課	こころの健康づくり講演会「インターネット依存～正しく知って上手に付き合おう」を実施した。参加者３０人。

【乳幼児期・学齢期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
２	乳児家庭全戸訪問事業	生後４か月を迎えるまでの全ての家庭を対象に保健師または助産師が訪問し、育児の孤立化を防ぎ、健康状態・生活環境・疾病予防等について指導を実施している。	こども家庭センター	家庭訪問対象数１，３０７件、本事業による家庭訪問数１，２９８件、実施率９９．３％
３	カンガルー相談会	個別相談、親子ふれあい遊び・交流を通して乳児期早期からの健康づくりを行うとともに育児相談を行っている。※	こども家庭センター	※現在は、本事業をぴよぴよ相談会として実施している。 ぴよぴよ相談会として年９回実施、参加者数１４５人
４	心理発達相談会	乳幼児の発達の遅れの経過観察と関わり方の助言・育児不安の対応のため、心理相談員による個別相談を行っている。	こども家庭センター	年６０回実施（実２８７人／延べ４１４人）
５	乳幼児健康診査	乳幼児の発育発達の確認と、疾病異常等の早期発見を図り、その保護者に適切な保健指導を実施している。（保護者への育児の相談を兼ねている。）	こども家庭センター	３・４か月児健診６９８人、１歳６か月児健診６０９人（うち２歳電話フォロー１５７人）、３歳児健診６２２人
６	子育て相談	個人面談、子育て相談を実施している。市立保育園のふれあい広場で遊びに来る地域の親子の相談を実施している。	保育園	在園児の保護者には個人面談等で、地域の親子には地域支援活動を通して子育て相談を実施した。同時に情報発信することで子育て支援につなげた。
７	子育て相談事業	こどもの育ち、育児不安などに、専門の相談員が電話・面談により応じている。※	子育て支援課	※平成３０年度末で事業を終了した。
８	各学校におけるこころの健康教育の推進	体育・保健体育（保健分野）の授業において、こころの成長や思春期に陥りやすい心理・思考等の学習やストレスへの対応する方法を指導している。また、生活指導として、担任と養護教諭、スクールカウンセラーが組織的に児童・生徒の悩みやストレスの相談に対応している。	各小中学校	市立小・中学校全校で実施した。
９	教育相談	臨床心理の資格を持つ相談員が、小・中学生の学習・不登校・集団との関わり・その他気になることなど、こどもの行動や特性について、相談に応じている。	指導課	小平市教育相談室のほか、全校にスクールカウンセラーを年間３８日間配置した。
１０	スクールソーシャルワーカーの活用	不登校や虐待等の問題を抱える児童・生徒に対して、福祉的な視点から、児童・生徒の環境に働きかけ、現状把握及び原因分析等を行い、問題を解決するスクールソーシャルワーカーを配置している。	指導課	市立の各中学校にスクールソーシャルワーカーを年間１００日間配置した。
１１	言語相談訓練事業	ことばやコミュニケーションに不安のある児童、またはその家族を対象に、言語聴覚士による個別相談や個別訓練・グループ訓練を実施している。	障がい者支援課 社会福祉協議会 たいよう福祉センター あおぞら福祉センター	たいよう福祉センター２３９日　延べ１，７５３人 あおぞら福祉センター２３９日　延べ２，０６７人

行政の取組

【成人期・壮年期・高齢期】

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
12	女性相談事業	女性に関する生き方、暮らし、人間関係、配偶者からの暴力などの相談を傾聴し、必要な場合、専門機関と連携を図ることで、不安や悩みなどの問題解決に努めている。	市民協働・男女参画推進課	相談件数　１，２３３件
13	健康づくり相談	保健師による健康づくりのための個別相談を実施している。	健康推進課	相談回数：３０回 相談人数：８５人
14	精神保健福祉相談（一般相談）	病状が安定している方の精神保健福祉相談として、障害福祉サービスの相談、生活相談、医療継続の相談、福祉相談、医療、福祉との連携・調整などを行っている。	障がい者支援課 地域生活支援センターあさやけ	相談人数　延べ１５，１１４人
15	子育て支援講座（家庭教育講座）※	子育ての不安解消や仲間づくりを意識し、講座内容に応じて親子や家族で参加できる講座を実施している。また、学習テーマによって、小平に関わる人やモノを活かした取組や、ワークショップ形式を中心とした市民参加型の講座も取り入れている。	公民館	※平成３０年度から、「子育て支援講座」へ名称を変更した。 公民館全館合計：１４コース　２２４人受講

◆自殺予防対策を実施します。
◆相談窓口につなぐことができる人材を育成します。
→【新たな展開】自殺予防対策の強化

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
16	自殺予防対策	若年層の自殺対策として、助産師により中学校へ出張教室を実施している。	こども家庭センター	中学校１校で助産師による「いのちの授業」を実施、１８１人受講
17	ゲートキーパー養成講座（関係者向け）	関係者を対象として、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な相談窓口につなぐことができる人材を養成することを目的としてゲートキーパー養成講座を実施している。	健康推進課	３月に庁内の職員に対して、「関係者向けゲートキーパー養成講座」を実施するとともに、小平市の自殺の現状についても情報共有した。
18	自殺予防対策月間における普及啓発	自殺予防対策月間に合わせて健康づくりコーナーや懸垂幕による普及啓発を実施している。	健康推進課	９月、３月の自殺対策強化月間において、相談窓口の周知などの普及啓発を実施した。
19	ゲートキーパー養成講座（市民向け）	自殺の危険を示すサインに気づき、適切な相談窓口につなぐことができる人材を養成することを目的としてゲートキーパー養成講座を実施します。	健康推進課	健康センター内にこころの健康づくりに関するリーフレット等を常設配架し、ゲートキーパーについて情報提供を行った。

○認知症予防を実践します。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
20	認知症予防講座など	目、脳、体を使った認知症予防の講座や認知症予防につながるウォーキングの講話、実際にウォーキングなどを通してグループ活動を行う教室、認知症予防講演会などを実施している。	高齢者支援課	認知症予防講座 ４コース　７９人受講 認知症予防教室 入門編３コース　４４人参加、実践編３コース　４３人参加、 フォローアップ編３コース　３８人参加 認知症予防講演会２回　６７人受講
21	認知症カフェ	認知症の方や家族がくつろぎ、地域の方と触れ合う場として開催している。	高齢者支援課	６０回実施、延べ８０３人参加

ライフステージを通じた健康づくり

分　野	喫煙
分野別目標	喫煙者をへらす（やめたい人がやめる）

目標達成への取組　【事業数７】

市民の取組	１ 禁煙にチャレンジする ２ 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して喫煙しない ３ 受動喫煙の健康への影響について学習する

行政の取組

★１　成人の喫煙をへらす

○喫煙と生活習慣病のリスクについて普及啓発します。
○ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。
◆禁煙希望者へ適切な情報提供を実施します。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
１	喫煙の健康影響についての普及啓発	喫煙の健康影響についてや禁煙週間のポスター掲示などによる普及啓発を実施している。	健康推進課	受動喫煙防止リーフレットを５，０００部作成し、公共施設で配布した。また、受動喫煙防止ステッカーを４，０００枚作成し、公共施設で配布した。
２	健康づくり相談・医師による健康づくり相談（再掲）	健康診断などの結果を基に、医師・管理栄養士・保健師の個別相談を行っている。	健康推進課	相談回数：３０回 相談人数：８５人
３	禁煙希望者への情報提供	市内の禁煙外来医療機関を掲載したリーフレットを作成し、検診時の禁煙希望者へ情報提供する。	健康推進課	市内の禁煙外来医療機関を掲載したリーフレットを健康センター内に常設配架し、情報提供を行った。
４	特定保健指導（国民健康保険）（再掲）	市の特定健康診査の結果、特定保健指導が必要と判定された方が対象。内臓脂肪を減らし、生活習慣を改善するためのプログラムを実施している。	保険年金課 健康推進課	面談時などに喫煙者に対して禁煙に向けた保健指導を実施した。また、集団健診時にリーフレットの配架や、パネルを掲示し、周知を行った。

２　妊婦、未成年の喫煙をなくす

○母子保健事業で喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を行います。
○喫煙について健康教育を行います。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
５	母子保健事業での個別相談	母子保健事業の個別相談時に保健師による指導を実施している。	こども家庭センター	内容どおり必要に応じて実施した。
６	各学校における健康教育・薬物乱用防止教育の推進	体育・保健体育（保健分野）の授業において、喫煙や飲酒の体に与える影響について指導している。また、学校薬剤師等の外部講師により薬物乱用教室、お薬教室を実施し、喫煙・飲酒について取り扱っている。	各小中学校	市立小・中学校全校において、喫煙や飲酒の体に与える影響についての指導や、薬物乱用防止教室を実施した。

３　受動喫煙の機会がある人をへらす

○公共施設の受動喫煙対策を推進します。
○受動喫煙の健康への影響について普及啓発を行います。
○喫煙マナーの向上を図ります。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
７	環境美化マナーアップキャンペーン（喫煙マナーアップキャンペーン）※	迷惑喫煙やごみのポイ捨てに対する意識の向上を目指し啓発活動を行っている。	環境政策課	※令和５年度から、名称を「環境美化マナーアップキャンペーン」に変更した。 市内６駅にて計１８回実施した。 参加者数合計：２５８人、啓発品配布数：１６，０４０個

ライフステージを通じた健康づくり

分　野	飲酒
分野別目標	生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす

目標達成への取組　【事業数５】

市民の取組

１ 適量の飲酒を心がける
２ 妊婦や授乳中の女性は健康影響を理解して飲酒をしない
３ 多量飲酒にならないよう工夫する

行政の取組

１ 生活習慣病のリスクをふやす飲酒をしている人をへらす

◆各種健康教室などにおいて、生活習慣病のリスクを増やす飲酒量への理解促進を図ります。
〇飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発を行います。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
１	健康づくり相談・医師による健康づくり相談（再掲）	健康診断などの結果を基に、医師・管理栄養士・保健師の個別相談を行っている。	健康推進課	相談回数：３０回 相談人数：８５人
２	適量飲酒啓発リーフレット	生活習慣病のリスクを高める飲酒量を啓発するリーフレットを作成し、個別相談などに配布する。	健康推進課	市ホームページにて適量飲酒に関する情報を掲載した。また、個別相談においては、必要に応じてリーフレットを配付し、情報提供を実施した。
３	特定保健指導（国民健康保険）（再掲）	市の特定健康診査の結果、特定保健指導が必要と判定された方が対象。内臓脂肪を減らし、生活習慣を改善するためのプログラムを実施している。	保険年金課 健康推進課	面談時などに飲酒の支援が必要な対象者に飲酒に関する保健指導を実施した。

２　妊婦、未成年の飲酒をなくす

〇母子保健事業において飲酒が及ぼす影響について普及啓発を行います。
〇飲酒について健康教育を行います。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
４	母子保健事業での個別相談　（再掲）	母子保健事業の個別相談時に保健師による指導を実施している。	こども家庭センター	内容どおり必要に応じて実施した。
５	各学校における健康教育・薬物乱用防止教育の推進（再掲）	体育・保健体育（保健分野）の授業において、喫煙や飲酒の体に与える影響について指導している。また、学校薬剤師等の外部講師により薬物乱用教室、お薬教室を実施し、喫煙・飲酒について取り扱っている。	各小中学校	市立小・中学校全校において、喫煙や飲酒の体に与える影響についての指導や、薬物乱用防止教室を実施した。

ライフステージを通じた健康づくり					
分　野	歯と口腔の健康				
分野別目標	ライフステージを通じて正しい口腔ケアを身につける				
目標達成への取組　【事業数１７】					
市民の取組	１ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防措置を受ける ２ 正しい口腔ケアを習慣にする				
行政の取組	★１ ライフステージを通じて口腔ケアを推進する				
	○ライフステージを通じて歯科健診を実施し、定期的な口腔ケアを推進していきます。 ○８０２０（ハチマルニイマル）、噛ミング３０（カミングサンマル）を普及します。				
	【乳幼児期】				
		事業名	内容	主体	令和５年度取組実績
	１	妊婦歯科健診	歯周疾患が発症・発生しやすい時期である妊婦に対し、口腔疾患の早期発見を図ることを目的に実施している。	健康推進課	受診者数　４６１人のうち異常あり　４１２人 内訳※重複あり （虫歯　１１１人、歯周病　２３９人、要歯石除去　２９３人、その他　３０人）
	２	各母子保健事業における歯科指導	乳児期からの各母子事業にて歯科指導を行っている。	こども家庭センター	各種健診や相談事業などの個別相談に応じて実施した。
	３	幼児歯科相談	歯の生え始めから咀嚼機能の発達する重要な時期の乳幼児に対し、歯科健康診査・歯科保健指導を継続的に実施している。	こども家庭センター	１歳～４歳１か月未満対象、９５回　１，０６８人受診 １歳６か月児健診、３歳児健診でのフォロー児を受診勧奨した。
	４	１歳６か月児歯科健康診査	１歳６か月児健康診査時に、歯科医による歯科健診指導・歯科保健指導を実施している。	こども家庭センター	２４回、１，５２４人
	５	３歳児歯科健康診査	３歳児健康診査時に、歯科医による歯科健診指導・歯科保健指導を実施している。	こども家庭センター	２４回、１，７１０人
	６	５歳児歯科健診	５歳から５歳４か月までの幼児の歯科健診、及び幼児と保護者に小集団で歯科保健教育を実施している。	こども家庭センター	１２回、１９０人
	７	出張教室	依頼に応じて、歯磨き講座などの出張教室を実施している。	こども家庭センター	１回実施、５２人参加
	８	保育園での歯科健診や歯科指導	園児のむし歯予防のため歯科健診を実施している。また、保育士が歯磨きカレンダー等を使用して、歯磨きの意識づけを実施している。	保育園	市立保育園各園で年２回の歯科健診、歯の衛生週間に合わせて保育士が歯科指導、歯みがきカレンダーの配付を行った。基幹園でのふれあい広場では、地域の親子に向けた看護師による歯の講座を行った。

行政の取組

【学齢期】

	事業名	内容	主体	令和５年度取組実績
９	学校における歯科健診	児童生徒のむし歯予防のために、歯科健診や歯科保健指導を実施している。	各小中学校	市立小・中学校全校で実施した。
10	各学校における歯科指導	学校歯科医による歯についての講義や染め出しによるブラッシングの指導を行っている。また、歯磨きカレンダーや歯磨きカードを使用して、正しい歯磨きの習慣化を図っている。	各小中学校	新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、各学校と学校歯科医が実施について検討し、一部の学校で実施した。

【成人期～高齢期】
◆「フレイル（高齢期の虚弱）」の予防について情報提供を行っていきます。

	事業名	内容	主体	令和５年度取組実績
11	成人歯科健診	成人の口腔疾患の早期発見を目的として、２０歳以上の市民を対象に実施している。	健康推進課	受診者数　１，５９４人のうち異常あり　１，３７６人 内訳※重複あり （虫歯　３８４人、歯周病　７２０人、要歯石除去　１，０７９人、その他　９１人）
12	お口の機能アップ教室（歯つらつ健康教室）※	高齢者の口腔機能向上を目的とした講話と実技を実施している。	高齢者支援課	※平成３０年度から「お口の機能アップ教室」として実施。 ２日間コースを４コース（会場実施３コース、オンライン実施１コース）開催、延べ９８人参加
13	いきいき介護予防講座（再掲）	介護予防の運動と口腔機能向上を目的とした２日間コース・４日間コースの講座を実施している。※	高齢者支援課	※事業見直しを行い、令和２年度で事業終了し、令和３年度から介護予防講演会の回数と出張介護予防教室の派遣可能職種を増加している。 介護予防講演会　４回開催、延べ９９人参加、出張介護予防教室　１６回実施、延べ２４６人参加 （うち、口腔をテーマに行ったもの　介護予防講演会１回実施、１７人参加、出張介護予防教室４回実施、延べ６７人参加）

２ かかりつけ歯科医を持つ人をふやす

〇歯の衛生に関する知識を普及して関心を高める取組を実施します。
〇各種健康教室においてかかりつけ歯科医を持つことを普及します。
〇病気や障がいのある方・介護が必要な方へかかりつけ歯科医を普及します。

	事業名	内容	主体	令和５年度取組実績
14	歯と口の健康週間事業	市民に歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発し、歯科疾患予防のための適切な習慣の定着を図る目的で、歯科医からのアドバイスを実施している。	健康推進課	2回、延べ２５人参加
15	歯科医療連携事業	病気や障がいがあるため、また介護が必要な状態のためにかかりつけ歯科医を探すことが困難な市民を対象に、東京都小平市歯科医師会と連携し歯科医院の紹介を実施している。	健康推進課	紹介件数１４件（訪問９件、通院５件）

３ よく噛んで食べる習慣を身につける

〇乳幼児期からの口腔機能の健全な育成を目指します。

	事業名	内容	主体	令和５年度取組実績
16	かむかむ教室（再掲）	１歳８か月～２歳６か月の幼児とその保護者を対象にかむ力をそだてることをテーマに、講話、実習、試食、手遊び、個別相談などを行っている。※	こども家庭センター	※令和５年度は、２歳～３歳６か月の幼児とその保護者を対象に実施した。 延べ４日実施、延べ４７人参加
17	健康教室事業	成人の健康教室事業において噛むことの重要性について普及啓発を行っている。	健康推進課	成人の各健康教室事業において普及啓発を実施した。

健康を支える社会環境の整備

分　野	地域の健康づくり
分野別目標	地域の中で健康づくりを推進する

目標達成への取組　【事業数４】

市民の取組	１　健康づくりの講座や教室に積極的に参加する ２　健康を支える担い手になる

行政の取組

１　地域の中で健康づくりを推進する

○健康づくりを推進する人材を育成します。
○かかりつけ医療機関、かかりつけ薬局の普及を図ります。
○地域健康づくり推進員の活動の場を広げます。

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
１	地域健康づくり推進員	健康づくりの推進役として地域住民の相談に応じ、健康づくりの情報提供、地域住民と市を結ぶパイプ役、健康づくりのリーダーとして各種イベントの参加や活動を行っている。	健康推進課	定例会６回　こだ健体操教室１０回　こだ健体操研修会９回 イキイキ測定会・こだ健体操等啓発活動等（こだ健体操等への参加）を行った。
２	かかりつけ薬局普及啓発事業（再掲）	医薬品等の正しい情報提供の場として、地域医療に貢献する「かかりつけ薬局」の普及・啓発を図るため、小平市薬剤師会に委託し、気軽に相談できる場所として「薬事相談会」を実施している。	健康推進課	薬事相談会　５回（延べ来場者数２８２人）
３	各種健康に関連する講座	シニア講座、健康づくり講座などで健康に関する講座を実施している。※	公民館	※平成３０年度、サタデー講座、夜間講座は、シニア講座、健康づくり講座などへ統合した。 公民館全館合計：４３コース　６９０人受講

２ 健康の情報を共有する

◆幅広い世代に届くよう健康情報の広報を充実させます。
○健康意識を高める情報を提供していきます。
○職域、教育機関等と連携し、健康課題の共有を図ります。→【新たな展開】健康専門冊子の検討

	事業名	内　　容	主体	令和５年度取組実績
４	こだいら健康ガイド	各種健診事業や保健事業の案内や医療機関マップを付属した健康専門冊子を作成し、全戸配布を実施している。	健康推進課	令和５年度版こだいら健康ガイドを全戸に配布するとともに、令和６年度版こだいら健康ガイドを９８，０００部作成した。

健康を支える社会環境の整備

分　野	地域のつながり
分野別目標	地域のつながりを醸成し、健康実感を高める

目標達成への取組　【事業数３０】

市民の取組	1　地域の活動に積極的に参加する 2　ボランティア活動を積極的に行う 3　市や関係団体のイベントに参加する

行政の取組

★1　地域の活動を支援してつながりを醸成する

〇地域の住民同士がつながる機会を増やすため、地域の活動を支援します。
〇地域活動の機会を提供します。
〇ボランティア活動など社会参加の機会を提供します。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
1	地域自治推進事業	町会・自治会、商店会、民生委員・児童委員、青少年対策地区委員会、PTA、高齢クラブなどの地域活動を行っている団体や学校、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの関連機関の連携強化により、自ら地域課題の解決を図り、安全・安心なまちづくりを進めている。	市民協働・男女参画推進課	地域の共通課題である防犯対策等に焦点をあて、学園西町地区及び学園東町地区の地域連絡会を合同で開催した。また、各団体の近況報告や情報交換等を行い、地域団体の現状について情報を共有した。
2	自治会懇談会（自治会助成事業）	町会・自治会相互の情報交換や地域課題の解決に向けた検討の場の提供や、「高齢者の見守り」などのテーマに沿った情報提供を行い、地域のつながりを強化している。	市民協働・男女参画推進課	自治会地域懇談会を計９回開催し、自治会同士の横のつながりを促し、地域のつながりの強化を図った。また、自治会以外の地域住民に対しても、自治会地域懇談会への参加を促すため、案内文を送付したほか、市報に自治会地域懇談会のお知らせ等を掲載し、広く周知を図った。
3	NPO・ボランティア活動促進事業	市民活動団体等への補助金交付などにより、地域活動の活性化を支援し、地域のつながりを促進している。	市民協働・男女参画推進課	市が提示した事業テーマ及び地域課題の解決を図る市民活動団体等の事業を助成する小平市提示型公募事業を実施し、地域課題の解決の担い手を見出し、地域自治のまちづくりのさらなる推進を図った。 また、市民活動と市民をつなげる仕組みである市民活動人材バンク「こだいら人財の森」事業を実施し、周知イベントとして講演会等を開催した。
4	オープンガーデン事業	小平市内の一般家庭、公共の花壇、商業施設等２７箇所がオープンガーデンに指定されている。オープンガーデンオーナー同士や、訪問客との間に交流を生んでいる。	産業振興課	令和５年度のオープンガーデン登録数は２５箇所。
5	小平市グリーンロード推進協議会	玉川上水自生野草を守り育てる会、あじさい公園あじさいボランティア部会、狭山・境緑道花街道ボランティア部会、齋藤素巖グリーンロード美術館部会、イベント部会の５つの部会で構成され、約６０名のボランティア会員がグリーンロード沿いの草花やブロンズ像の手入れなどを行っている。	産業振興課	令和５年度の会員登録人数は１８９人（内ボランティア６４人）。 ※令和元年度から小平市グリーンロード推進協議会は、一般社団法人こだいら観光まちづくり協会へ組織統合されている。
6	スポーツボランティア	市が主催するスポーツ大会・イベントの運営支援などにボランティアとして参加している。また、市で開催するセミナーや研修会に出席し、スポーツ活動を支えるスキルアップに努めている。	文化スポーツ課	延べ７２人がボランティアとして参加した。
7	障がい者に関わるイベントの開催	たいよう福祉センターの「センターまつり」、あおぞら福祉センターの「わくわく納涼祭」を開催するなど、障がいのある人もない人も参加できるイベントを通して、市民の理解と共感を深め、交流の輪を広げている。	障がい者支援課 社会福祉協議会	地域の方々との交流を深めるとともに、障がいについての理解を深めることを目的に、両センターにおいて「センターまつり」、「わくわく納涼祭」を開催した。 来場者数は、「センターまつり」が約４００人、「わくわく納涼祭」が約５５０人。
8	公園ボランティア・公園等アダプト制度	公園等の緑化・清掃等の活動により、地域に対する愛着の増進や、地域コミュニティの形成などを図っている。	水と緑と公園課	令和５年度は２団体が登録し、計１４団体が１２公園で管理活動を行った。
9	花植ボランティア	こだいら花いっぱいプロジェクトのボランティアメンバーを中心に、小平駅南口ロータリーなど市内公共施設の花壇の花植えを実施している。	水と緑と公園課	小平駅南口ロータリーの花植えについて、春１０６人、秋８２人のボランティアが参加した。公園及び用水路親水整備エリアの花植えについて、市職員と少数のボランティアで春と秋に実施した。
10	小平駅前ロータリー花壇の整備	都市景観を整えるため、市民参加形で小平駅前の花壇の整備を行っている。	水と緑と公園課 道路課	春については１０６人、秋については８２人のボランティアが参加した。
11	放課後子ども教室(小学校)	学校施設を利用して、地域のボランティアにより、こどもたちの放課後や休日等の安全・安心な居場所として、学びや体験、世代間交流などの場を提供している。	地域学習支援課	市立小学校全校で実施した。

行政の取組

○地域の担い手を育成します。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
12	地域リハビリテーション活動支援事業	リハビリテーション専門職等による「心身機能」「活動」「参加」のアプローチを活用し、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の地域における介護予防の取組の機能強化を促進している。	高齢者支援課	訪問指導、地域ケア会議出席等　計４３件
13	介護予防リーダー養成講座	地域で介護予防の活動を行う人材を育成している。	高齢者支援課	令和６年３月３１日現在、登録者数１１５人
14	介護予防見守りボランティア事業	健康な高齢者が見守りボランティア活動を行うことによって、外出し、人と交流する機会を得て、介護予防が推進されるとともに、見守りが必要とされる高齢者が健康な高齢者に見守られることによって、地域において自立した日常生活が継続できるように支援することを目的として行っている。	高齢者支援課	令和６年３月３１日現在、登録者数４９７人
15	認知症支援リーダー養成講座	認知症のことをより理解し、認知症カフェの担い手になるなど、地域で認知症の方とその家族を支える人材を育成している。	高齢者支援課	令和６年３月３１日現在、登録者数２２３人
16	認知症サポーター養成講座	認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成し、地域において認知症の方とその家族を支える取組の担い手を育成している。	高齢者支援課	２９回開催、９４１人受講
17	生活サポーター養成講座	高齢者宅での生活援助やデイサービス等での支援を行う担い手を育成している。	高齢者支援課	令和６年３月３１日現在、登録者数２９６人
18	地域自立支援協議会	中立・公正な相談支援事業を実施するために、個々の障がい者のニーズに応じたサービス等利用計画の作成等について市内相談支援事業所間での研修会の実施や、個別事例に対する検討会議の開催、障害福祉計画の進行管理、地域の関係機関とのネットワークの構築等、連携強化や社会資源の開発・改善、人材の育成を推進している。	障がい者支援課 社会福祉協議会	全体会５回を開催したほか、専門部会として地域部会、当時者・情報部会を各３回開催し、地域生活支援拠点等事業の強化や周知方法等について検討した。また、相談支援に係るワーキングを３回開催し、地域連携についての検討、市内の社会資源についての分析を行った。そのほか障がい当事者ワーキングを2回開催し、必要な支援などについて意見交換を行った。
19	ボランティアの養成、ボランティア団体との協働の推進	社会福祉協議会のボランティアセンターや地域生活支援センターあさやけの地域活動支援センター事業等において、ボランティアの養成を行う。また、障がいのある人の自立の支援に積極的な活動を展開している市内のＮＰＯ法人やボランティア団体との協働を進めている。	障がい者支援課 社会福祉協議会	発達支援に特化した市内ＮＰＯ法人と協働し、発達障がい啓発講演会、ペアレントプログラム講座を実施する事業は、令和３年度末で終了した。同等の事業は、令和４年度より社会福祉協議会が実施している。
20	コミュニケーション支援	障がいのある人とない人が円滑にコミュニケーションを行えるように、手話通訳者・要約筆記者を派遣するとともに、登録手話通訳者の研修等を行う。また、手話通訳者養成講習会を実施している。	障がい者支援課	手話通訳派遣（市）５４１件、手話通訳派遣（都）１３９件、要約筆記派遣（都）２１件 登録手話通訳者研修会　全２３回、手話通訳者養成講習会　３５回

２　高齢者の社会参加をふやす

○余暇活動の充実をはかり、生きがいづくりにつながるよう取り組みます。

	事業名	内　容	主体	令和５年度取組実績
21	高齢者施設への訪問	保育の中で高齢者施設の訪問などを行っている。	保育園	ほのぼの館への訪問や、グランドゴルフによる屋外での地域高齢者との交流を行った。 実施園　２園
22	高齢クラブへの助成	高齢者が健康で豊かな生活を送るために、地域を基盤として自主的に組織されている高齢クラブに対する助成を行っている。	高齢者支援課	２６クラブ1，５８８人（令和５年４月１日現在） 助成金総額　７，６１４，９００円
23	健康音楽教室	元気な高齢者が歌や楽器の演奏などによって生きがいと健康を維持するための教室を行っている。	高齢者支援課	４６回開催、延べ７４０人参加
24	高齢者福祉大会	６０歳以上の市民を対象に敬老の日にちなんで高齢者の方々をお祝いする式典を実施している。	高齢者支援課	市と社会福祉協議会の共催により敬老を祝う行事として開催した。 ９月ルネこだいら大ホールで実施、来場者数４４７人（一般、高齢者表彰対象９０歳、高齢クラブ等）
25	福祉会館（老人福祉センター）運営	高齢者が健康づくりや、趣味、教養、レクリエーションを行う施設で、入浴施設も備えている。	高齢者支援課	集会室、老人福祉センター（娯楽室、ヘルストロン等）の利用者数　８３，１１２人
26	シルバー人材センター運営補助	就業を通じた高齢者の生きがいの充実と、社会参加を促進するため、小平市シルバー人材センターへ助成を行っている。	高齢者支援課	シルバー人材センターへの助成及びＰＲ支援を行った。 補助金額　３１，５６０，０００円
27	ほのぼのひろば	介護を必要としないおおむね６０歳以上の一人暮らしの方を対象に、孤独感の解消や介護予防を目的として、地域ボランティアや民生委員・児童委員の協力を得て、地域センター等で趣味活動、創作活動、レクリエーション、軽い体操等を行っている。	社会福祉協議会	年間開催回数　１８１回、延べ参加者数　２，６６９人
28	高齢者交流室運営事業	小平第二小学校内を利用し、囲碁・将棋・手芸等の趣味や創作活動、レクリエーション、季節の行事等を行い、小学生との世代間交流等を通して、高齢者の生きがいの充実と介護予防を図っている。	高齢者支援課 社会福祉協議会	延べ参加者数　２，１３０人
29	高齢クラブ連合会への助成・支援	高齢クラブ連合会が実施するスポーツ行事（ゲートボール・グランドゴルフ・運動会・輪投げ大会）及び芸能行事（芸能大会等）の助成及び支援を行っている。	高齢者支援課	高齢クラブ連合会への助成及び支援を行った。 助成金　４６７，２００円
30	シニア講座 （中央公民館はシルバー大学）	高齢者の生きがいのある社会づくりを目指して、高齢者の自己啓発と社会活動への積極的な参加を促し、また、仲間づくりや交流を図るとともに、教養、趣味・技術、レクリエーション等の総合的な学習の場を提供している。	公民館	公民館全館合計：２１コース　３５８人受講

こだいら健康増進プラン

～広げよう、元気のわ！～

進捗状況調査報告書（令和５年度実績）**（案）**

令和６年９月　発行

編集・発行　小平市健康福祉部健康推進課

〒187-0043

東京都小平市学園東町１丁目 19 番 12 号

小平市健康センター

℡　(042) 346-3704

FAX (042) 346-3705

電子メール　kenkosuishin@city.kodaira.lg.jp