

第4章 各分野の目標と取組み

1 生活習慣病と要介護状態の予防

1) がん

■目標

働く世代のがん死亡者を減らす

■現状と課題

区では、65歳以下の区民の死亡原因としてがんの割合が最も多く、特に女性では半数以上となっています。（P14参照）働く世代のがん死亡者を減らすことが重要です。

「健康づくり区民アンケート調査」によると、がん予防に関する知識として、たばこを吸わないことは約8割が認知しているのに対し、その他のがん予防に関する知識を持っている区民の割合は6割弱であることから、正しい知識のさらなる普及啓発が必要です。

区民アンケートの結果からは、職場や人間ドッグ等も含むがん検診の受診率は、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんはいずれも5～6割程度、子宮がんは4割程度となっています。平成24年6月に策定された、国の「がん対策推進基本計画」では、がん検診受診率を平成28年度までに50%に達成するとしており、目標に届いていない子宮がん検診をはじめとして、がん検診の受診者を増やすとともに、精密検査が必要な人の精検受診率を向上させることが必要です。

一方、がんの治療の進歩もあり、がんと診断された後も長期生存し、社会で活躍する人も多くなっています。就労支援や緩和ケア等を含む「がんと共に生きる」ための対策も求められています。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値 ¹⁸	指標の方向 (平成34年度)	参考 ¹⁹
がんによる75歳未満年齢調整死亡率	男性 71.7 女性 57.3	減らす	84.3
がん検診受診率		増やす	
①肺がん（40歳～69歳、1年以内）	①60.2%		①42.3%
②胃がん（40歳～69歳、1年以内）	②52.7%		②39.6%
③大腸がん（40歳～69歳、1年以内）	③52.8%		③37.9%
④子宮がん（20歳～69歳、2年以内）	④41.0%		④42.1%
⑤乳がん（40歳～69歳、2年以内）	⑤59.0%		⑤43.4%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
		○	○	○	○	○	○

¹⁸ 現状値の出典については資料編を参照ください。

¹⁹ 参考の出典については資料編を参照ください。

■区の取組み

①がん予防の正しい知識を普及する

がんの予防には正しい知識を身につけ、禁煙する、過度な飲酒をしない、塩分を控えるなど、日々の生活を見直すことでがん発症のリスクを低下させることができます。そこで、働く世代のがん死亡者数を減らすために、区の広報やホームページを通じて、がん予防に関する正しい知識の普及を図ります。

【関連事業】 ピンクリボン運動（健康推進課）

②科学的根拠のあるがん検診を実施し、受診率及び精密検査受診率を向上させる

がんの死亡率を低下させるためには、科学的根拠のあるがん検診によりがんを早期に発見し、早期の治療に結びつけることが大切です。健康増進法に基づき、科学的根拠のあるがん検診を実施し、受診率及び精密検査受診率の向上を図ります。特に、受診率の低い子宮がん検診と、精密検査受診率の低い大腸がん、子宮がん、乳がん検診の受診勧奨を強化していきます。また、肝がんの原因となるB型C型肝炎ウイルス検査を実施します。

【関連事業】 大腸がん・胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん検診（健康推進課）

③がん患者を支援する

緩和ケアを含む治療や就労等についての情報提供や相談対応の実施に向けて体制を検討します。

■関連団体の取組み

○従業員へのがん検診受診の勧奨（区内企業）

○区民へのがん検診、がん検診精密検査受診の勧奨（保健医療関係団体）

○がん治療を受けながら就労を目指す従業員への支援（区内企業）

■区民の取組み

乳幼児期	—
学童期	○がんについて知りましょう
思春期	○がんについて知りましょう
青年期	○がんについて知り、リスクを低下する行動を心がけましょう ○女性は定期的に子宮がん検診を受診し、精密検査が必要になった場合は必ず受診しましょう（女性）
壮年期	○がんについて知り、リスクを低下する行動を心がけましょう ○定期的ながん検診を受診しましょう ○がん検診精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう
円熟期	○がんについて知りましょう ○必要に応じてがん検診を受診しましょう
高齢期	○がん検診精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう

2) 糖尿病・メタボリックシンドローム

■目標

- ・糖尿病患者の増加を抑制するとともに、重症化を防ぐ
- ・メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす

■現状と課題

糖尿病は適切な治療を受けずに放置すると、網膜症や神経障害などの合併症を引き起こし、失明に至ることもあります。また、動脈硬化を進め、脳卒中などの心血管疾患リスクを高めます。糖尿病性腎症を放置すると、腎不全をきたし、透析が必要となることもあります。そのため患者の経済的負担や生活の質の低下が大きな問題となります。

また、メタボリックシンドロームは、内臓に脂肪が蓄積した肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常が組み合わさり、動脈硬化による心血管疾患のリスクが高まります。

「健康づくり区民アンケート調査」によると、現在、区では体重コントロールを実践している人や、適正な体重を維持するための食事内容・量を理解している人は5割程度にとどまっています。また、国保健診受診者の糖尿病有所見率とメタボリックシンドローム該当率が増加しています。そのため、糖尿病患者の増加抑制と重症化の防止、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少に向けて、生活習慣を改善し、適度な運動や食事をとるなど適正体重を維持するように心がけることが大切です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
糖尿病有病率	11.7%	減らす	
糖尿病による透析患者数 (人口千対)	国民健康保険 0.95 後期高齢者医療 3.77	増加抑制	
メタボリックシンドローム該当者 及び予備群率	該当率 14.4% 予備群率 10.1%	減らす	該当率 13.6% 予備群率 11.6%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
		○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①糖尿病やメタボリックシンドロームを予防する生活習慣に関する知識を普及する

糖尿病やメタボリックシンドロームは、偏った食生活や運動不足、それに続く肥満、高血圧、脂質異常症などが要因となります。糖尿病やメタボリックシンドロームを予防する生活習慣に関する知識を普及します。

【関連事業】 生活習慣病予防教室、生活習慣病予防相談、食生活改善普及運動周知、健康づくり協力店（栄養情報提供のお店）の登録（健康推進課）

②区民健診を実施し、受診率を向上させる

糖尿病やメタボリックシンドロームを早期に認識し、生活習慣の改善につなげるためには、健診を受診することが重要です。国保健診・若年節目健診・長寿健診の受診率の向上に努めます。また、国保健診の結果、糖尿病など生活習慣病のリスクが高い人には特定保健指導を実施し、改善を図ります。

【関連事業】 国保健診、若年節目健診、長寿健診（健康推進課）

③国民健康保険に加入する糖尿病患者・リスク者の重症化予防対策を行う

糖尿病は血糖値を良好にコントロールすることで重症化予防をすることができ、その結果、循環器疾患発症リスクや死亡リスクの低下にもつながります。そこで国民健康保険被保険者のうち、糖尿病に関わる健診異常値放置者等に医療機関受診の勧奨を行うことで、糖尿病患者・リスク者の重症化予防対策に努めます。

【関連事業】 糖尿病重症化予防事業（保険年金課）

■関連団体の取組み

- 従業員への定期的な健康診断の受診勧奨（区内企業）
- 適度な運動や食事等の健康的な生活習慣の指導（医療機関）
- 糖尿病の医療や予防に関する啓発（保健医療関係団体）

■区民の取組み

乳幼児期	—
学童期	○バランスのよい食事と運動を心がけ、肥満を予防しましょう
思春期	○バランスのよい食事と運動を心がけ、肥満を予防しましょう
青年期	○糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう ○定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
壮年期	○必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう
円熟期	○糖尿病・メタボリックシンドロームについて正しく理解しましょう ○定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
高齢期	○必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう

3) 循環器疾患

■目標

脳血管疾患及び虚血性心疾患²⁰の死亡者を減らす

■現状と課題

千代田区では、死因のうち最も多いのは悪性新生物（がん）ですが、心疾患と脳血管疾患も死因として例年上位に入っています。標準化死亡比とは、国全体の死亡率を100としたときの自治体・地域の死亡率の比率です。千代田区における脳血管疾患や急性心筋梗塞の標準化死亡比は、国や都に比べても低いことがわかります。

脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患は、死に至らなくても障害が残るなど生活の質に大きく影響します。このことから、循環器疾患の予防に加え、緊急に受診すべき症状がみられた場合の対処に関する知識の普及や健診受診率の向上を通して、発症と悪化を予防し、脳血管疾患及び虚血性心疾患による死亡者を減らすことが大切です。

循環器疾患の発症のリスクを高める要因には、肥満、喫煙、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等があります。適切な食事、運動など生活習慣の改善を通してリスク要因を減らし、発症を予防することと、高血圧や糖尿病等がある場合は、適切な治療を継続し良好なコントロールを維持することが大切です。循環器疾患を予防する生活習慣の普及啓発と早期発見・早期治療に結びつくよう、健診の受診率向上が重要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値 (平成20~24年)	指標の方向 (平成34年度)	参考 (都の現状値)
脳血管疾患標準化死亡比	男性80.2 女性85.8	減らす	男性96.3 女性94.2
急性心筋梗塞標準化死亡比	男性53.7 女性59.5	減らす	男性73.2 女性73.7

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
				○	○	○	○

²⁰ 虚血性心疾患とは、心臓を動かす筋肉（心筋）に血液を送り込む冠動脈が動脈硬化などの原因で狭くなったり、閉塞したりすることで、心筋に血液が行き渡らなくなり起こる疾患です。心筋に血液が不足すると心臓が機能しなくなり、命にかかわる危険性があります。

■ 区の実施

①循環器疾患を予防する生活習慣や緊急に受診すべき症状に関する知識を普及する

循環器疾患を予防するには、生活習慣を改善することが大切です。また、緊急に受診すべき症状がみられた場合、それに適切に対処できることが重要です。生活習慣病予防に関する事業を通して、循環器疾患を予防する生活習慣や緊急に受診すべき症状に関する知識を普及します。

【関連事業】 生活習慣病予防教室、生活習慣病予防相談（健康推進課）

②区民健診を実施し、受診率を向上させる（再掲）

区民の国保健診の受診率は約4割となっています。（P20参照）長寿健診の受診率も同様に4割程度となっています。（P21参照）一方で若年節目健診の受診率は1割程度となっています。（P22参照）健診を受診することは、循環器疾患の早期発見・早期治療の上で重要です。そこで、国保健診受診の勧奨などを通して、国保健診・長寿健診受診率の向上に努めます。若いうちから自身の健康状態を把握するため、若年節目健診の受診率の向上も図ります。

【関連事業】 国保健診、若年節目健診、長寿健診（健康推進課）

■ 関連団体の取組み

- 従業員への定期健康診断の実施（各健康保険者）
- 適度な運動や食事等の健康的な生活習慣の指導（保健医療関係団体）
- 循環器疾患の治療や予防に関する啓発（保健医療関係団体）

■ 区民の取組み

乳幼児期	—
学童期	—
思春期	—
青年期	○循環器疾患を予防する生活習慣を知り実践しましょう
壮年期	○定期的に健診を受け、結果に留意しましょう ○必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう
円熟期	○循環器疾患について知りましょう ○定期的に健診を受け、結果に留意しましょう
高齢期	○必要な場合は早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう ○入浴時などの急な温度変化（ヒートショック）に気をつけましょう

4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

■目標

慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っている人を増やす

■現状と課題

慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは、有毒な粒子やガスを長年吸うことによる進行性の疾患で、運動時の呼吸困難や慢性的な咳・痰などを伴います。症状が進行すると酸素吸入が必要になります。慢性閉塞性肺疾患は長期にわたる喫煙が主な原因とされています。

世界的にみて、慢性閉塞性肺疾患の罹患者数や死亡者数は増加しており、日本も同様の状況にあります。しかし日本での認知度は低く、国では平成23年度の時点で25%となっています（「健康日本21（第二次）」）。そのため、国は健康日本21（第二次）において平成34年度までに慢性閉塞性肺疾患の認知度を80%にまで増加させることを目標として掲げており、啓発活動を行っています。

慢性閉塞性肺疾患に対する認知度は、区でも、「健康づくり区民アンケート調査」によると23.1%にとどまっています。慢性閉塞性肺疾患の主な原因は喫煙であるため、禁煙により予防が可能です。また早期に発見し、治療することで症状の進行を抑えることができる疾患でもあります。慢性閉塞性肺疾患について正しく理解し予防できるよう、また罹患者やその周囲の人が適切に行動できるよう、慢性閉塞性肺疾患の認知度を高めることが求められます。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度	23.1%	増やす	25.0%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
				○	○	○	○

■区の実施

①慢性閉塞性肺疾患（COPD）について普及啓発を行う

慢性閉塞性肺疾患は、禁煙による予防と早期発見・早期治療により進行を抑えることが可能です。慢性閉塞性肺疾患（COPD）について知っている人を増やすことで、発症予防や早期受診につながります。区の広報やホームページ等による情報発信や呼吸器講演会、肺年齢測定の実施を通して、慢性閉塞性肺疾患に関する正しい知識を普及します。

【関連事業】 呼吸器講演会、肺年齢測定（地域保健課）

■関連団体の実施

○慢性閉塞性肺疾患（COPD）についての普及啓発の実施（保健医療関係団体）

■市民の実施

乳幼児期	—
学童期	—
思春期	—
青年期	○慢性閉塞性肺疾患（COPD）について正しく理解しましょう ○喫煙している人は禁煙しましょう ○自覚症状がある時には早期に受診しましょう
壮年期	
円熟期	
高齢期	

5) 要介護状態

■目標

- ・要介護となる高齢者を減らす
- ・低栄養の高齢者を減らす

■現状と課題

区では、高齢化率は減少していますが、65歳以上の老年人口は増加しています。高齢世帯の状況をみると一人ぐらしの世帯も含めて、高齢者のみの世帯が7割となっています。

区の要支援・要介護認定者数は年々増加しており、平成24年度には2,000人を超えました。また、介護保険第1号被保険者の要介護認定率は、国や都の値よりも高くなっており、過去9年間では20%前後で推移しています。

要介護状態になる原因は、脳血管疾患、認知症、ロコモティブシンドローム²¹、心疾患がほとんどです。ロコモティブシンドロームを予防するためには、効果的な運動を無理のない範囲で実施するとともに、やせ・低栄養にならないようたんぱく質やビタミンなどを十分に摂取することが必要です。女性では、骨粗しょう症が進行すると、骨折により要介護状態となるリスクが高く、骨粗しょう症の予防も大切です。

外出することは、身体活動量を増やし、食欲増進や心理面にもよい影響をもたらします。地域活動などの社会参加や趣味の活動を行うことは、家族以外の人との交流を持ち、社会とのつながりを維持していく上で大切です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
第1号被保険者に占める要介護認定者の割合	20.2%	増加抑制	国 17.9% 都 18.0%
低栄養BMI20以下の高齢者の割合	21.5%	増加抑制	17.4%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
					○	○	○

²¹ ロコモティブシンドロームとは、加齢とともに、骨、関節、筋肉や神経など体を動かすのに不可欠な器官の働きが悪くなり、体を思うように動かせなくなって要介護状態や寝たきりになったり、そうなる危険性が高い状態です。

²² フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、ストレスに対する耐性が低下し、要介護状態や寝たきりになりやすく、また認知症やうつといった精神・心理的な問題が起きやすくなる状態です。運動能力だけでなく、こころの健康も含まれた概念です。

■区の取組み

①健康な高齢期を過ごせるよう、普及啓発を行う

区は、国や都よりも要介護認定率が高くなっています。要支援・要介護状態とならないように、健康的な食生活や正しい口腔ケアに関する知識、日常生活の中で身体活動量を増やす方法などの普及啓発を行います。

【関連事業】 食育出前講座、骨密度測定会（健康推進課）
介護予防普及啓発事業、口腔機能向上プログラム（高齢介護課）

②高齢者の健康づくりの機会を増やす

ロコモティブシンドロームやフレイル²²予防の視点を入れた健康づくりに取り組むとともに、高齢者が外出の機会を持てるように地域活動の支援に努めます。

【関連事業】 介護予防普及啓発事業、シルバートレーニングスタジオ、
介護保険サポーターポイント制度、介護予防公園（高齢介護課）
高齢者サロン（在宅支援課）

③地域の高齢者の健康状況を把握し、実情に応じた介護予防事業を実施する

高齢者が自立した生活を継続できるよう健康に関するチェックリストを送付し、高齢者の健康状態を把握するとともに、個々人に必要かつ適切な介護予防事業を案内します。また、地域で介護予防に効果的な教室を開催し、参加者の健康状態や体力を測定しながら、さまざまな健康アドバイスと改善指導を行います。実施した教室については評価・検証を行い、効果のある介護予防事業の運営に努めます。

【関連事業】 筋力向上マシントレーニング、転倒骨折予防・栄養改善教室、
口腔機能向上プログラム（高齢介護課）

■関連団体の取組み

○日常生活に取り込める運動機会の提供（スポーツ関係団体）

○社会福祉協議会の取組み

- ・介護保険サポーター・ポイント制度の登録促進
- ・ボランティア活動への参加促進

■区民の取組み

乳幼児期	—
学童期	—
思春期	—
青年期	—
壮年期	○要介護状態になる原因や予防方法について理解しましょう ○ボランティア活動や地域貢献活動に参加しましょう
円熟期	○要介護状態になる原因や予防方法について理解しましょう ○積極的に外出し、人と交流しましょう
高齢期	○趣味の会やボランティア活動、地域活動に参加しましょう ○今までできたことができなくなった等、心配なことがあったら相談窓口にご相談しましょう

2 生活習慣の改善

1) 栄養・食生活

■目標

- ・ 適正体重の子どもを増やす
- ・ 適正体重の人を増やす
- ・ 適切な量と質の食事をとる人を増やす

■現状と課題

肥満は糖尿病や高血圧など生活習慣病のほか、多くの疾患の原因となります。一方、若い女性のやせは、生まれてくる子どもの生活習慣病のリスクを高める恐れがあり、低出生体重児の出産との関連が指摘されています。また、高齢期におけるやせは骨粗しょう症を引き起こしやすくなります。

千代田区では、国よりも男性の肥満者や女性のやせの人の割合は少なくなっています。しかし、アンケートによると体重コントロールしている人や適正な体重維持のための食事内容・量を理解している人は5割程度で増えていません。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上とる人の割合が区は50.0%となっており、国の調査では68.1%であるのに対し、低くなっています

生活習慣病の予防とともに、女性においては次世代の健康の観点からも、バランスのとれた食事をとり、適正体重の人を増やす取組みを推進することが大切です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
低出生体重児の割合	8.4%	減らす	9.6%
肥満傾向にある子どもの割合 (小5)	男子1.7% 女子2.7%	減らす	男子4.6% 女子3.4%
①20歳～60歳代男性の肥満者の割合 ②40歳～60歳代女性の肥満者の割合 ③20歳代女性のやせの人の割合	①22.8% ②9.0% ③27.5%	①②増やさない ③減らす	①31.2% ②22.2% ③29.0%
朝食を毎日食べている子どもの割合 (小5)	男子89.1% 女子91.1%	増やす	男子89.6% 女子91.5%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日2回以上とる人の割合	50.0%	80.0%	68.1%
栄養成分表示を見ている人の割合	38.6%	増やす	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①健康的な食生活に関する知識を普及する

偏った食生活は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病につながります。健康教育や学校保健の取組みを通して、食事内容などを見直し、生活習慣病を予防する健康的な食生活に関する知識の普及を図ります。国保健診の結果、該当した人には、特定保健指導を行い、改善を促します。

【関連事業】 離乳食講習会、栄養相談、ママ・パパ学級、生活習慣病予防教室、生活習慣病予防相談、食育出前講座（健康推進課）
特定保健指導（保険年金課・健康推進課）、特色ある教育活動（指導課）

②栄養成分表示の見方・活用を普及する

食事の質を改善する際に、栄養成分表示を活用することは重要ですが、区では栄養成分表示を見ている人の割合は4割弱となっています。パンフレットの配布などを通して、栄養成分表示の見方・活用の普及に努めます。

【関連事業】 食育出前講座（健康推進課）、消費者講座（生活衛生課）

③健康的な食生活を実践しやすい環境づくりを推進する

区では、平成11年度より健康づくり協力店登録制度を開始しました。平成27年度は健康づくり協力店登録店舗数が過去3年間で最も多くなりました。今後も、給食施設指導や健康づくり協力店の登録を通じて健康的な食生活を実践しやすい環境づくりを推進していきます。

【関連事業】 給食施設指導、健康づくり協力店登録（健康推進課）

④食品事業者に対して、適正な食品表示の指導・監督を行う

食品事業者に対して収去等監視活動や食品講習会を実施し、適正な食品表示の指導・監督を行います。

【関連事業】 食品表示講習会（生活衛生課）

■関連団体の取組み

- 栄養バランスのよいメニューや健康的な食生活に関する情報の提供（健康づくり協力店）
- 給食施設における栄養管理（区内企業・学校等）
- 適切な表示（食品関連事業者）

■区民の取組み

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう（保護者） ○食品表示を活用しましょう（保護者）
学童期	<ul style="list-style-type: none"> ○毎日、三食規則正しく食べましょう ○好き嫌いせずいろいろなものを食べましょう ○できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう（保護者） ○食品表示を活用しましょう
思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○女性はやせすぎに注意し、適正体重を維持しましょう（女性） ○できるだけ子どもと一緒に家族で食事をとり、三食規則正しく楽しく食べる習慣をつけましょう（保護者）
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病の予防における栄養・食生活の重要性を理解しましょう ○女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう（女性）
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ○太り過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう ○生活習慣病を予防する栄養・食生活について理解しましょう
円熟期	<ul style="list-style-type: none"> ○やせ過ぎに注意し、適正体重を維持しましょう ○たんぱく質やビタミンを十分に摂れるようバランスのよい食事を食べましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や友人と一緒に楽しく食事をしましょう ○よくかんで食べる習慣をつけましょう

2) 身体活動・運動

■目標

運動を習慣にしている人を増やす

■現状と課題

千代田区では、運動習慣のある（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している）人の割合は20歳～64歳の男性が39.3%、女性が35.1%、65歳以上の男性が65.8%、女性が50.5%となっています。国では、運動習慣のある人の割合は20歳～64歳の男性が26.3%、女性が22.9%となっています。65歳以上では、男性が47.6%、37.6%となっています。区の運動習慣のある人の割合は、国よりも高くなっています。

運動習慣のある子どもについてみると、男子が53.3%、女子が36.6%となっており、女子は都の値を若干上回っていますが、男子では都の値を下回っています。子どもの運動習慣の形成には外でのびのび遊べる環境が必要ですが、区では近所の公園等で自由に遊べる環境が整っていないのが現状です。

区では生活習慣病との関連の深い疾患で死亡する人が多く、要介護認定率が都や国よりも高くなっています。生活習慣病予防や介護予防のためにも、運動しやすい環境の整備をはじめ、区民一人ひとりが運動習慣を持てるような取組みが求められています。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
運動習慣のある子どもの割合 (小5)	男子53.3% 女子36.6%	増やす	男子57.4% 女子35.9%
運動習慣（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している）のある人の割合	20歳～64歳 男性39.3% 女性35.1% 65歳以上 男性65.8% 女性50.5%	20歳～64歳 増やす 65歳以上 増やす	20歳～64歳 男性26.3% 女性22.9% 65歳以上 男性47.6% 女性37.6%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について普及啓発を行う

区民が身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について理解を深めることができるように、普及啓発を行っていきます。

【関連事業】 生活習慣病予防教室、ミドルエイジ健康教室（健康推進課）

②運動しやすい環境を整備する

区民が運動の機会を確保できるよう運動施設を適切に整備していきます。また、継続的に運動に取り組めるように、歩きやすい歩道の整備や運動のできる公園の改修など環境の整備に努めます。

【関連事業】 介護予防公園（高齢介護課）
公園改修工事、道路のバリアフリー整備（道路公園課）

③運動を始めるきっかけとなる機会や継続を促す仕組みを作る

身体活動・運動の意義や必要性を認めているものの、きっかけをつかめないために運動を始めることができていない人に対して、区は区民スポーツ大会や総合型地域スポーツクラブの活動、運動習慣支援事業などを通して、運動を始めるきっかけとなる機会や継続を促す仕組み作りを図っていきます。

【関連事業】 運動習慣支援事業（地域保健課）
スポーツセンター講習会、総合型地域スポーツクラブ（富士見スポーツ・文化クラブ）、区民スポーツ大会・講習会、体力測定会（生涯学習・スポーツ課）

④子どもが安全に遊べる環境の整備

園庭のない保育施設の代替園庭や戸外活動で利用している公園・児童遊園を整え、子どもが安心して安全に身体を動かすことができる場所の確保に努めます。また、子どもの遊び場事業等、子どもがのびのびと遊べる環境を整備していきます。区立小学校全校において、校庭、体育館を活用して放課後子ども教室「遊び」を実施し、基礎体力の向上を促進します。

【関連事業】 代替園庭の確保（子育て支援課）、子どもの遊び場事業（子ども総務課）、放課後子ども教室「遊び」（児童・家庭支援センター）

■関連団体の取組み

○日常生活に取り込める運動機会の提供（スポーツ関係団体）

■区民の取組み

乳幼児期	○子どもに運動や外遊びの習慣をつけましょう（保護者）
学童期	○積極的に運動や外遊びをしましょう ○子どもに運動や外遊びの習慣をつけましょう（保護者）
思春期	○日常生活における身体活動量を増やしましょう
青年期	○身体活動・運動の意義を理解しましょう ○適度な運動を継続しましょう
壮年期	○積極的に外出しましょう
円熟期	○身体活動・運動の意義を理解しましょう
高齢期	○積極的に体を動かしたり、歩いたりすることをこころがけましょう

3) 休養

■目標

睡眠による休養を十分にとれていない人を減らす

■現状と課題

睡眠は心身の健康を保つ上で大切です。区では、睡眠による休養を十分にとれていない人が41.6%となっています。これは、国の18.4%（「健康日本21（第二次）」）、都の33.3%（「都の福祉保健基礎調査」）に比べて、かなり高くなっています。特に男性の30～40歳代の働き盛りの世代で睡眠不足を感じる人が多くなっています。ストレスを感じる世代とも符合しており、若年の自殺が少なくないことから、ケアが必要となります。

1か月間に寝つきが悪い、熟睡できないなどの十分な質の睡眠を取れていない人が、58.4%に上りました。（P41参照）睡眠の質に関しても、都の47.4%（「都の健康に関する世論調査」）よりも高くなっています。

心身の健康を保つためには、睡眠時間を十分に確保するとともに、睡眠の質を高めることの重要性を強調していき、睡眠による十分な休養を取ることを促す必要があります。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合	41.6%	減らす	18.4%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の実施

①よい睡眠についての正しい知識の普及啓発を行う

睡眠不足は事故や病気を引き起こす原因になります。また子どもから高齢者までのどの世代においても様々な影響が現れます。健康的な生活を送るためには、各ライフステージに応じて適切に行動することが重要になってきます。区では、質・量ともに十分な睡眠をとれていない人が多くなっています。適切な睡眠の意義や取り方について普及啓発に努めます。

②眠れないときは早めに相談できる体制にする

眠れない日が続く場合には一人で抱え込まず相談できるように、精神科医や保健師による相談を行い、早めに相談できる体制を整えます。

【関連事業】 心の相談室（健康推進課）

■関連団体の実施

- 長時間労働の削減に向けた取組の促進（区内企業）
- 睡眠についての正しい知識の普及啓発（保健医療関係団体）

■区民の実施

乳幼児期	○子どもに早寝早起きの習慣をつけましょう（保護者）
学童期	○早寝早起きの習慣をつけましょう ○子どもに早寝早起きの習慣をつけましょう（保護者）
思春期	○睡眠時間を十分に確保するように努めましょう
青年期	○睡眠時間を十分に確保するように努めましょう
壮年期	○睡眠障害が続くときは受診しましょう ○ワーク・ライフ・バランス ²³ を意識しましょう
円熟期	
高齢期	○睡眠障害が続くときは受診しましょう

²³ ワーク・ライフ・バランスとは、仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態のことをいいます。

4) 飲酒

■目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす

■現状と課題

適量の飲酒は、疲労の回復やストレス解消などの効果をもたらすことがあります。しかし、飲酒は適量を超えると急性アルコール中毒や生活習慣病、認知症、歯科疾患など様々な病気の引き金となることがあります。また、アルコールはうつ病と強い連関があるほか、依存症の原因ともなり、自殺との関連も指摘されています。このように、過度の飲酒は心身ともに健康への悪影響を及ぼす可能性があります。

また、妊娠中や授乳中の女性では、飲酒が胎児の発育や乳児の健康に悪影響を及ぼします。未成年者では、急性アルコール中毒やアルコール依存症になりやすいだけでなく、脳の発達や性機能への影響など、多面にわたる悪影響があることが知られています。

区では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人²⁴の割合が男性で22.4%、女性で21.4%となっています。国では、男性が15.3%、女性が7.5%（「健康日本21（第二次）」）となっており、区は国よりも高くなっています。

過度な飲酒を控えることは、生活習慣病の予防、うつ病や自殺の予防など、心身の健康を保つために重要であることを周知することが必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
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22.4% 女性21.4%	減らす	男性15.3% 女性7.5%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
			○	○	○	○	○

²⁴ P35の脚注を参照

■区の取組み

①飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発を行う

飲酒の頻度が多い人の場合は当然ですが、飲酒の頻度が少ない人であっても1回あたりの飲酒量が多いと生活習慣病をはじめとする病気のリスクが高くなります。飲酒量が適量を超えると健康に悪影響があるため、そのような飲酒による健康への影響について普及啓発を行っていきます。

【関連事業】 生活習慣病予防相談（健康推進課）

②未成年飲酒の影響について普及啓発を行う

未成年の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症のリスクが高いばかりでなく、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患のリスクなど心身ともに健康へ悪い影響が及ぶことが知られています。そこで学校教育において、飲酒や薬物乱用の危険性について指導していきます。未成年者自身への啓発とともに、未成年者に対して大人が飲酒をすすめることのないように啓発を行います。

【関連事業】 まま・ぱぱ学級、乳児家庭訪問指導（健康推進課）、授業での指導（指導課）

③妊娠・授乳中の女性の飲酒防止に取り組む

妊娠中の女性が飲酒すると、新生児の体重の減少など様々な悪影響が出てくる可能性があるとしてされています。また、授乳中も血中のアルコールが母乳に移行するため飲酒を控えるべきであるとされています。そこで区では、まま・ぱぱ学級や乳児家庭訪問などの取組みを通して、妊娠中や授乳中の女性の飲酒防止に努めます。

【関連事業】 まま・ぱぱ学級、乳児家庭訪問指導（健康推進課）

■関連団体の取組み

○飲酒の強要防止や多量飲酒防止の啓発（区内企業、大学等）

■区民の取組み

乳幼児期	○飲酒の影響を知りましょう（保護者） ○授乳中はお酒を飲まないようにしましょう（保護者）
学童期	○飲酒が及ぼす影響について知りましょう ○飲酒が及ぼす影響について知りましょう（保護者） ○お酒を子どもに飲ませないようにしましょう（保護者）
思春期	○飲酒が及ぼす影響について知りましょう ○お酒を飲まないようにしましょう ○飲酒が及ぼす影響について知りましょう（保護者） ○お酒を子どもに飲ませたりしないようにしましょう（保護者）
青年期	○飲酒が及ぼす影響について知りましょう ○過度な飲酒は控えましょう
壮年期	○未成年者に飲酒させないようにしましょう ○妊婦や授乳中の女性は飲酒しないようにしましょう（女性）
円熟期	○飲酒が及ぼす影響について知りましょう ○過度な飲酒は控えましょう
高齢期	○未成年者に飲酒させないようにしましょう

5) 喫煙

■目標

喫煙者を減らす

■現状と課題

たばこは肺がんや虚血性心疾患などの生活習慣病との関連が指摘されています。また、他人のたばこの煙を吸う受動喫煙は、肺がんや虚血性心疾患等の発症リスクを高めます。女性においては、喫煙によって低出生体重児の出産の確率が高まるなどの悪影響があります。慢性閉塞性肺疾患の主原因ともなっています。

子どもでは、喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患との関連が報告されています。また未成年者は成人に比べ、健康への影響が大きいだけでなく、ニコチン依存症のリスクが高まり、薬物依存への入り口となることがあるなどの問題があります。

現在、たばこを吸う人は減少傾向にあります。区でも喫煙者は12.7%となっており、国や都よりも低くなっています。喫煙率も比較的低く、禁煙意向のある人も多くいる一方で、受動喫煙の機会のある人は58.8%います。特に飲食店で受動喫煙する人が多く、75.6%となっています。(P34参照)

喫煙者の数を減らすとともに、受動喫煙の機会を減らす取組みが必要になってきます。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
喫煙率	12.7%	減らす	19.5%

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
			○	○	○	○	○

■区の実施

①喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について普及啓発を行う

たばこは喫煙者自身が肺がんをはじめとする病気のリスクを高めるだけでなく、周囲の人もたばこの煙に含まれる有害物質によって被害を受けます。喫煙や受動喫煙の及ぼす影響について周知するとともに、禁煙希望者が禁煙につながるよう禁煙外来の紹介などの支援に努めます。

【関連事業】 健康増進法の周知、区内薬局での禁煙希望者への支援、
生活習慣病予防相談（健康推進課）
授業での指導（指導課）

②妊娠・授乳中の女性や未成年者の喫煙防止と受動喫煙防止対策に取り組む

妊娠・授乳中の女性の喫煙は女性自身だけでなく、胎児や乳幼児にも悪影響を及ぼします。また、未成年者の喫煙では、大人と比べ健康への影響がより大きいことや高度なニコチン依存症に陥りやすい、薬物依存の入り口になりやすいなどの問題があります。そこで、学校教育の保健分野において喫煙の健康影響についても指導していきます。また、ママ・パパ学級や乳児家庭訪問指導、乳幼児健診の場を通して喫煙や受動喫煙の防止対策に取り組めます。

【関連事業】 ママ・パパ学級、乳児家庭訪問指導、乳幼児健診（健康推進課）
授業での指導（指導課）

③飲食店等での受動喫煙防止対策を推進する

平成17年から、禁煙または完全分煙の飲食店を登録、公表する、空気もおいしいお店登録制度を開始し、平成27年度には登録数が55店となりました。国においては、2020年のオリンピック・パラリンピックを見据えて、受動喫煙防止対策を強化するため、健康増進法の改正が検討されています（平成29年2月時点）。今後は、国の動向を注視しながら、国や都と連携し、飲食店等での受動喫煙対策を推進していきます。

【関連事業】 健康づくり協力店（空気もおいしいお店）登録（健康推進課）

■関連団体の実施

○企業や店舗内での受動喫煙防止の促進（関連事業者、区内企業）

■区民の実施

乳幼児期	○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう（保護者） ○子どもの近くでの喫煙はやめましょう（保護者） ○授乳中はたばこを吸わないようにしましょう（保護者）
学童期	○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう ○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう（保護者） ○子どもの近くでの喫煙はやめましょう（保護者）
思春期	○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう ○たばこを吸わないようにしましょう ○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう（保護者） ○子どもの近くでの喫煙はやめましょう（保護者） ○子どもにたばこを吸わせないようにしましょう（保護者）
青年期	○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう ○禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう
壮年期	○妊娠や授乳中の女性は喫煙しないようにしましょう（女性）
円熟期	○喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知りましょう
高齢期	○禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう

6) 歯・口腔の健康

■目標

- ・歯の本数を保持している人を増やす
- ・乳幼児期・学齢期におけるむし歯のない子どもを増やす
- ・かかりつけ歯科医を持つことを推進する

■現状と課題

区では、乳幼児期から定期的に健診や保健指導、健康教育を行うことにより、むし歯のない3歳児の割合が92.1%、12歳児の1人平均むし歯数は0.39本となっています。この結果は、都と比較しても非常によい状態です。乳幼児期から口腔ケアを習慣化することは、むし歯を減らすなどの効果だけでなく、高齢期に至るまでの歯や口の健康維持につながります。

むし歯や歯周病が進行すると、最終的に歯を失うことにつながります。区民歯科健診を受けた人では、80歳で20本以上の歯を残す人の割合は70.6%となっており、また、60歳以上で24本以上の歯を残す人の割合は86.4%となっています。国と比較してもよい結果ではありますが、歯や口の健康を保つことは健康寿命の延伸につながるため、できるだけ自分の歯を保ち、咀嚼や嚥下といった口腔機能を維持向上できるようさらなる取組みが必要です。むし歯や歯周病の予防や早期発見のためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受診することが効果的です。区民の64.6%がかかりつけ歯科医を持っている状況ですが、さらに多くの区民がかかりつけ歯科医を持てるようにする必要があります。

乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフステージごとに適切な口腔ケアを実施することで、生涯を通じて歯や口の健康を保てるような取組みを推進していくことが重要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
80歳で20歯以上の人の割合	70.6%	増やす	40.2% (国)
60歳で24歯以上の人の割合	86.4%	増やす	65.8% (国)
むし歯のない3歳児の割合	92.9%	増やす	88.5% (都)
12歳児の1人平均むし歯数	0.39本	減らす	0.82本 (都)
かかりつけ歯科医を持っている区民の割合	64.6%	増やす	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の実り組み

①子どもの時からむし歯予防の推進と健全な口腔機能の育成を支援する

食べる・話すなどの力は歯や口の成長に伴って発達します。乳幼児期、学童期は乳歯から永久歯へと大きく変化するため、口腔機能を育てる最も重要な時期です。すでに高い水準にあるむし歯のない子どもの割合を維持・向上し、さらにむし歯予防を推進していきます。また、食育を通じ、健全な口腔機能の育成を支援します。

【関連事業】 乳幼児歯科健診、歯科保健相談、食べ方相談（健康推進課）

幼稚園、保育園、こども園、学校歯科健診、歯科保健教育（子ども支援課、学務課）、「歯と口の健康週間」表彰（学務課）

②区民歯科健診の受診率を向上させる

むし歯や歯周病は、歯を失うだけではなく、生活習慣病などの全身の病気とも関連します。定期的に歯科健診を受診することは、むし歯や歯周病を予防し、早期発見・早期治療のために大切です。歯や口腔について相談できるかかりつけ歯科医を持つよう普及啓発を図り、区民歯科健診の受診率向上に努めます。

【関連事業】 「歯と口の健康週間」アキバキャンペーン（地域保健課・健康推進課）

区民歯科健診（健康推進課）

③高齢期における口腔機能の維持・向上を推進する

口腔機能が低下すると食事や会話をする際に支障が出ます。生涯にわたりできるだけ自分の歯を維持すること、しっかりかんで食べることができるとは、健康な生活をする上で重要です。高齢期における口腔機能の維持・向上のため、各種事業を実施します。

【関連事業】 8020表彰事業（地域保健課）

歯っぴーかむかむ塾、口腔機能向上プログラム（高齢介護課）

■関連団体の取組み

○定期的な歯科健診受診の勧奨（区内企業）

○かかりつけ歯科医の紹介（保健医療関係団体）

○「歯と口の健康週間」学校巡回（歯科医師会）

■区民の取組み

乳幼児期	○正しい口腔ケアの知識を身につけ、子どもが歯みがきの習慣をつけられるようにしましょう（保護者） ○子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう（保護者） ○乳幼児歯科健診を受けましょう（保護者）
学童期	○歯みがき習慣を身につけましょう ○子どもに歯みがきの習慣をつけましょう（保護者） ○子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう（保護者）
思春期	○正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう ○定期的な歯科健診を受けましょう ○子どものかかりつけ歯科医を持ちましょう（保護者） ○定期的な歯科健診を受けさせましょう（保護者）
青年期	○正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう
壮年期	○かかりつけ歯科医を持ちましょう ○定期的な歯科健診や予防処置を受けましょう
円熟期	○正しい口腔ケアの知識を身につけ、実践しましょう ○かかりつけ歯科医を持ちましょう
高齢期	○定期的な歯科健診を受けましょう ○歯が少ない人は入れ歯をつかきましょう

3 社会環境の整備と健康・医療に関する安全安心の確保

1) こころの健康

■目標

- ・自殺者を減らす
- ・悩みを相談できる人がいる人を増やす

■現状と課題

日本の自殺数は、平成10年以降3万人を超える状況が続いていました。平成24年以降は3万人を下回っていますが、高い水準であることは変わりません。区の自殺死亡率（人口10万人対）は平成27年に21.1で、平成25年以降国や都の死亡率を上回っています。男性の自殺者数が女性の2倍以上となっており、特に20～40歳代の男性の自殺が多くなっています。自殺は健康問題、経済問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係し、その多くが追い込まれた末の死であり、直前にうつ病などの精神疾患を発症していると言われています。そのため、社会的取組みとともにうつ病などへの適切な対応が重要です。

アンケート調査では、ストレスを感じた人の割合は男女ともに65歳未満の人の方が高く、男女を比較すると女性の方が高い傾向にありました。また、悩みを相談できる人がいる割合も女性の方が高く、男性は3割が相談できる人がいないと回答しています。

区民がストレスがあってもうまい付き合い方を身につけ、自分自身だけでは解決できない問題は身近な人に相談でき、必要な場合には適切な専門機関に相談することができるように、ストレスの対処法に関する知識の普及とともに、身近な人の相談に乗れるような区民を増やすことや専門的な相談窓口の整備が必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
自殺死亡率（人口10万人対）	21.1	減らす	18.5
悩みを相談できる人がいる人の割合	77.8%	増やす	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
		○	○	○	○	○	○

■区の実施

①ストレス対処方法等こころの健康づくりについて普及啓発を行う

自分なりのストレスへ対処法を持ち、日頃からうまくストレスと付き合っていけるよう、心の健康づくりについて普及啓発を行っていきます。また、子どもの生きる力を培うために、ストレスをコントロールする方法や困難を乗り越える力を身につけ、人との信頼関係を築くことを目指した取組みを教育の場で引き続き実施してまいります。

②ゲートキーパーの養成

区では、ゲートキーパー養成講座を平成24年度より実施しています。ゲートキーパーの心得や役割に関する講義を通して、声かけや相談に応じることのできる人材を養成し、悩んでいる人や自殺の兆候がみられる人に対し、適切に対応できるようにしていきます。

【関連事業】 ゲートキーパー養成講座（健康推進課）

③相談窓口の充実と連携

保健所では、心の健康に関する相談に保健師が随時対応しているほか、「心の相談室」で精神科医による相談も実施しています。児童生徒や保護者からの相談に365日24時間対応している「いじめ悩み相談ホットライン」や男女共同参画センターM^{ミュー}の心理相談などの各種相談窓口もあります。今後は、相談窓口のさらなる充実と各相談窓口間の連携を図るとともに、区の相談窓口および区以外の専門機関の相談窓口について周知を進め、悩みを抱える人が相談しやすい環境を整備してまいります。

【関連事業】 心の相談室（健康推進課）
フレンドシップサポート、いじめ悩み相談ホットライン（指導課）
男女共同参画センターM^{ミュー}心理相談（国際平和・男女平等人権課）

■関連団体の実施

- 従業員のこころの健康に関する相談支援体制の充実（区内企業）
- かかりつけ医や専門医との連携の推進（医療機関）
- 患者当事者や家族への支援（家族会）

■区民の実施

乳幼児期	○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう（保護者）
学童期	○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう ○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう（保護者）
思春期	○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう ○ストレスへの対処法を知りましょう ○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう（保護者）
青年期	○ストレスへの対処法を知りましょう ○悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談しましょう ○必要な場合は医療機関を受診しましょう
壮年期	
円熟期	
高齢期	

2) 社会環境の整備

■目標

- ・地域や人とのつながりをつくる
- ・高齢者の社会参加を増やす

■現状と課題

区の人口は、マンションを中心に増加傾向にありますが、地域との関わりを望まない人もおり、既存コミュニティなど地域とのつながりが希薄になっています。区民世論調査結果では、いざというとき相談できる近所付き合いがある人の割合が男性16.9%、女性21.4%となっています。居住形態や居住年数によっても地域活動への参加状況など差があります。

また、地域であいさつをする人もおらず付き合いがない人は29.8%となっています。都の調査では、同様の付き合いがない人は1~2割程度であり、地域とのかかわりが希薄な傾向が調査結果からうかがえました。(P42参照)

人のつながりが豊かであることが健康に良い影響を与えると様々な研究で認められており、孤立することで生じる問題を未然に防ぐ上でも地域や人とのつながりを持つことが大切です。居住年数や居住形態にかかわらず、地域や人とのつながりが持てるような取組み、働きかけが重要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
いざというとき相談できる近所付き合いがある人の割合	全体 19.8% 男性 16.9% 女性 21.4%	全体 27.5%	
何らかの地域活動に参加している高齢者の割合	男性 46.1% 女性 41.9%	増やす	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の実施

①地域や人とのつながりと健康状態が関係することについて普及啓発を行う

住民同士の信頼感が高い地域ほど自身の健康に対する評価が高いことが知られています。地域のつながりを醸成する支援を通して、地域や人とのつながりと健康状態が関係することについて普及啓発を行っていきます。

【関連事業】 健康づくり推進員制度（地域保健課）
マンション地域生活協力員（福祉総務課）

②地域での多様な活動を支援する

区では、地域コミュニティの活性化を図るため、コミュニティ活動への助成や個人でも地域活動に参加できる環境の整備など、多様な取り組みを用意し、地域における区民の様々な活動を支援していきます。

【関連事業】 地域コミュニティ醸成支援、地域コミュニティ活性化事業、
コミュニティ活動事業助成（コミュニティ総務課）

■関連団体の実施

○地域活動やサークル活動の実施（各種団体）

○社会福祉協議会の実施

ご近所福祉活動（町会福祉部設置）の推進

○まちみらい千代田の実施

マンションにおけるコミュニティ構築支援

■区民の実施

乳幼児期	○自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう（保護者） ○子どもと一緒に地域行事に参加しましょう（保護者）
学童期	○様々な世代が関わる地域活動に参加しましょう ○自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう（保護者） ○様々な世代が関わる地域活動に子どもと一緒に参加しましょう（保護者）
思春期	○自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう ○様々な世代が関わる地域活動に参加しましょう ○地域行事に参加しましょう（保護者）
青年期	
壮年期	○自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくりましょう
円熟期	○地域行事に参加しましょう
高齢期	

3) 健康的な生活環境の推進

■目標

環境衛生許可施設や建築物の衛生水準を確保する

■現状と課題

区では、特定建築物（延床3000㎡以上の事務所、店舗ビル）や理美容所、クリーニング所、公衆浴場、ホテル・旅館、興行場、プール等の施設について、監視指導を行っています。

上記の施設について、定期的に立入り検査を行っていますが、設備上の不備や維持管理上衛生状態に問題がある施設も散見されます。平成26年には、不備指摘施設が8件ありました。

不備指摘施設を減らし、衛生水準を維持・向上させるためには、継続的に衛生管理に対する監視指導を行っていくことが必要です。

また、住宅においても近年の建物は気密性が高くなっているため、換気や湿度管理が適切でないと、ダニやカビが増えて住人の健康を害することがあります。

住宅の衛生的な環境を確保するために有益な情報を区民に効果的にお知らせすることが必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
監視件数中不備指摘施設の割合	1.7%	減らす	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①各施設や建築物の管理者等に対し、施設の衛生的環境を確保するため、監視指導や啓発を行う

区では、各施設や建築物の管理者等に対して監視指導や講習会による啓発を行っています。今後も継続して指導を行うほか、感染症に関する情報提供も積極的に行い、区民と区を訪れる人たちが安心安全に施設を利用することができるよう努めていきます。

【関連事業】 ビル管理衛生講習会、プール衛生講習会（生活衛生課）

②健康に生活するための住宅衛生の知識の啓発を行う

健康的な住環境を作るためのポイントとしては、ダニやカビの増加によるアレルギー因子の大量発生を抑制するために、湿度管理が大切であること、また、化学物質によるシックハウス対策では、有効な換気を実施することが大切であること、さらにネズミ・衛生害虫対策では、住居と周囲の環境対策が重要であること、など、健康的な生活を送る上で役立つ情報を、パンフレットやホームページを利用して積極的に発信していきます。

【関連事業】 1歳6か月児健診の住宅衛生相談、アレルギー予防教室での住宅衛生講習と相談（生活衛生課）

■関連団体の取組み

○施設の適切な衛生管理、従業員の衛生教育（関連事業者）

■区民の取組み

乳幼児期	○健康的な住居環境について理解を深めましょう（保護者）
学童期	
思春期	
青年期	○健康的な住居環境について理解を深めましょう
壮年期	
円熟期	
高齢期	

4) 食の安全・安心の推進

■目標

食中毒を減らす

■現状と課題

食中毒は、原因となる細菌やウイルス、寄生虫、自然毒などを食品と一緒に摂取することにより発生します。また、食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生することがあります。

平成23年度から平成27年度に区内で発生した食中毒は1年あたり平均8.8件です。この5年間で発生した食中毒の過半数はノロウイルスが原因でした。生や半生の貝類を含む料理が原因の事例や従事者が食品を汚染させたことが原因である事例の他、原因が解明できなかった事例が多くありました。次に多い原因はカンピロバクターやサルモネラで、生や半生の肉を含む料理を食べたことによる事例が多くを占めていました。

食中毒を予防するためには、食品を衛生的に取り扱うことが大切です。区民や食品事業者に食品衛生の知識を普及していくことが必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値 (平成24~27年度)	指標の方向 (平成34年度)	参考
食中毒の平均発生件数	8.8件	減らす	
食の安全自主点検店認証数	0件	200件	

※食の安全自主点検店舗数は平成28年開始のため現状値は0件となっている

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①食中毒予防に関する知識の普及啓発を行う

食中毒を予防するためには、冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎない、こまめに手をよく洗う、加熱すべき食材は充分加熱する、調理器具やふきんなどを清潔に保つ、食中毒の原因になる可能性の高い食品を食べない・提供しないなどが大切です。区では、このような食中毒に関する知識を講習会や駅頭キャンペーン、保健所窓口等におけるパンフレットやティッシュ等の配布、街頭ビジョン放映によって普及啓発を図ります。

【関連事業】 パンフレット配布、駅頭キャンペーン等（生活衛生課）

②「食の安全自主点検店公表制度」により食品事業者の自主管理を推進する

区では、食中毒を減らすため、「食の安全自主点検店公表制度」を平成28年度に創設しました。この制度は、区内食品営業施設の衛生水準の向上を図るとともに区民が食品営業施設を利用する際の選択の一助となることを目的としています。

【関連事業】 食の安全自主点検店公表制度、食品衛生講習会（生活衛生課）

③食品事業者に対し、食品や調理環境を衛生的に取り扱うことを監視指導する

食中毒の発生や異物の混入等を防ぐため、食品事業者に対して、食品や調理環境の衛生的な取扱いに関する講習会を実施し、営業施設等を監視指導します。

【関連事業】 食品衛生講習会（生活衛生課）

■関連団体の取組み

○衛生状態の管理と健康被害発生の防止（関連事業者）

■区民の取組み

乳幼児期	
学童期	○食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう（保護者）
思春期	
青年期	
壮年期	○食中毒予防に関する理解を深め、対策を行いましょう
円熟期	
高齢期	

5) 感染症予防対策の推進

■目標

感染症の集団発生を減らす

■現状と課題

世界規模で人や物が移動するスピードが速まり、デング熱等の輸入感染症が国内でも発生・流行するリスクが高まっています。麻疹や風しんなどの感染症は予防接種が行き渡るにより普段は流行が抑えられていますが、免疫のない人が感染して広がる危険はなくなっておりません。また、インフルエンザやノロウイルスなどは毎年季節性の流行が生じています。

感染症の予防には、正しい知識を持ち、毎日の生活の中でできる手洗いなどの対策を行うこと、定期予防接種をきちんと受けることが重要です。また、海外に行く際は現地での感染症情報に留意し、地域の状況によって蚊に刺されないようにしたり、生水や生野菜を避けるなどの対策をとるとともに、渡航先によっては事前に予防接種を受けることが必要です。

区では、定期予防接種（A類疾病）²⁵の接種率が94.0%となっています。しかし、感染症の発生を予防するためにさらに接種率を上げていく必要があります。

また、区民アンケートでは帰宅後にいつも手洗いをする人が84.3%となっています。手洗いは感染症予防の基本であり、個人で簡単に取り組めるものです。手洗いをはじめ、感染症の予防策について正しい知識をさらに普及していくことが必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
定期予防接種（A類疾病）の接種率	94.0%	95.0%	
帰宅後にいつも手洗いをする人の割合	84.3%	95.0%	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

²⁵ 定期予防接種（A種疾病）とは、予防接種法に基づき、ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ、麻疹、風しん、日本脳炎、結核、Hib（ヒブ）感染症、小児の肺炎球菌感染症、ヒトパピローマウイルス感染症、水痘、B型肝炎を対象とした接種をいいます。

■区の取組み

①感染症の予防について普及啓発を行う

手洗いや、咳やくしゃみがあるときにマスクをする「咳エチケット」など、日常の感染症の予防方法とともに、海外渡航時の注意などについても正しい知識の普及啓発を図ります。また、法に基づく感染症が発生した際には、必要な調査や指導を行います。

HIV・性感染症対策としては、毎月1回無料匿名で検査を行うとともに、イベントや講座の実施、啓発活動を行い、知識の普及と感染予防、拡大防止に努めていきます。

【関連事業】 感染症健康診断、エイズ・性感染症予防（健康推進課）

②定期予防接種の接種率を向上させる

子どもを対象とする定期予防接種は、重とくな感染症にかかることを予防し、地域での感染症の流行を防ぐために非常に重要です。区では、定期予防接種の時期に対象に予診票を送付するとともに、接種スケジュール管理アプリを提供しています。区では、今後も継続して対象者に接種の勧奨を行い、接種率の向上に努めていきます。また、予防接種法に基づかない予防接種についても、独自の助成を行っています。

高齢者に対しては、予防接種法に基づき、インフルエンザと肺炎球菌の予防接種を実施し、肺炎球菌については、定期接種対象外の方に対する独自の助成も行っています。

【関連事業】 子どもの予防接種、高齢者予防接種（健康推進課）

■関連団体の取組み

○事業所内での感染症の発症予防と拡大防止（区内企業）

■区民の取組み

乳幼児期	○子どもに手洗いの習慣をつけましょう（保護者） ○子どもに予防接種を受けさせましょう（保護者）
学童期	○手洗いの習慣をつけましょう ○子どもに手洗いの習慣をつけましょう（保護者） ○子どもに予防接種を受けさせましょう（保護者）
思春期	○手洗い、咳エチケットを心がけましょう ○予防接種を受けさせましょう（保護者） ○感染症予防について正しい知識を身につけましょう
青年期	○手洗い、咳エチケットを心がけましょう
壮年期	○海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう ○感染症予防について正しい知識を身につけましょう
円熟期	○手洗い、咳エチケットを心がけましょう ○海外渡航時は感染症情報に留意し、必要な対策をとりましょう
高齢期	○予防接種を受けましょう ○感染症予防について正しい知識を身につけましょう

6) 安心して医療が受けられる仕組みの推進

■目標

- ・かかりつけ医を持つことを推進する
- ・在宅療養が受けられる仕組みを推進する

■現状と課題

かかりつけ医は、日常的な健診や健康管理、初期診療を行うほか、専門医療機関への紹介や入院診療の連携窓口としての役割を担っています。区民アンケートをみると、かかりつけ医を持っている区民は、半数にも届いていません。医療機関の機能分化が進む中、かかりつけ医の役割はますます重要になっていきます。このため、より多くの区民がかかりつけ医を持つとともに、かかりつけ医と病院との連携をより円滑にしていく必要があります。

今後、東京都内では高齢化に伴い、在宅療養者が増加していくことが推測されています。また、高齢者へのアンケートでも、在宅療養や要介護状態になっても住み慣れた自宅でできる限り過ごしたいという意見が多く寄せられています。

高齢者が安心して在宅療養生活を継続していくには、気軽に相談できる窓口を充実させていくほか、医療機関や薬局、介護保険サービス事業者等が連携し、適時適切なサービスを提供できる関係づくりを進めていく必要があります。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
かかりつけ医を持っている区民の割合	48.6%	51.5%	
訪問診療を実施している医療機関の数	7か所	11か所	
自宅（老人ホーム含む）で亡くなった人の割合	28.2%	33.0%	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の実施

①かかりつけ医の普及と医療連携の推進を推奨する

区民アンケートではかかりつけ医を持っている区民は半数以下となっています。区では、区内医師会と連携して区民がかかりつけ医を持つよう啓発を進めるとともに、地域の医療機関の状況を把握し、かかりつけ医と病院との医療連携を進めます。

②高齢者における在宅療養に関する相談窓口を充実させる

区では在宅療養に関する相談窓口を設置しています。今後、より一層在宅療養に関する相談窓口を充実させ、区民が安心して在宅療養を受けられるように努めます。

【関連事業】 在宅療養支援普及推進事業、高齢者退院支援制度（在宅支援課）

③医療と介護の連携により地域包括ケアを推進する

在宅療養を安心して受けられる仕組みを推進する上で、医療と介護の連携は欠かせません。地域における医療や介護の関係機関が連携し、包括的で継続的な在宅医療や介護を提供できるように、区では、支援体制の構築や多職種連携の推進のための研修を実施します。

【関連事業】 医療ステイ利用制度、他職種協働研修（在宅支援課）

■関連団体の実施

○かかりつけ医の紹介（保健医療関係団体）

○在宅療養の継続支援（保健医療関係団体、地域包括支援センター、介護事業者）

■区民の実施

乳幼児期	
学童期	○子どものかかりつけ医を持ちましょう（保護者）
思春期	
青年期	○かかりつけ医を持ちましょう ○心配な時は、相談窓口を活用しましょう
壮年期	○かかりつけ医を持ちましょう ○心配な時は、相談窓口を活用しましょう ○家族等（患者）の状態を理解しましょう
円熟期	○かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう
高齢期	○心配な時は、相談窓口を活用しましょう ○家族等（患者）の状態を理解しましょう

7) 動物と共生できる地域社会づくりの推進

■目標

- ・狂犬病など人畜共通感染症の発症を予防する
- ・「猫の殺処分ゼロ」を継続する

■現状と課題

動物と共生できる地域社会づくりを推進する上で、動物は飼い主が責任を持って終生飼うことが基本であり、マナーを守って飼うことが大切です。区では以前、飼い主のいない猫のふん尿の臭いや鳴き声などが問題となっていました。そこで平成12年度からTNR²⁶活動を実施し、飼い主のいない猫の去勢・不妊手術費助成事業の開始により猫の繁殖を抑えるとともに猫の殺処分ゼロを目指し活動してきました。また、新しい飼い主を見つける譲渡会も開催しています。その結果、平成23年度以降は5年連続で猫の殺処分ゼロを実現しています。

狂犬病は半世紀以上国内では、発症の例はありません。ただし、発症すると有効な治療方法がないため、予防注射の接種が重要となります。区では、狂犬病予防注射接種率が77.8%となっています。予防注射の必要性をさらに周知し接種率を高めることが必要です。また、狂犬病以外の動物から人に感染する「人畜共通感染症」についても正しい知識を持ち感染を予防することが必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向 (平成34年度)	参考
狂犬病予防注射接種率	77.8%	増やす	
猫の殺処分数	0	維持	

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

²⁶TNRとは、飼い主のいない猫の一時保護(Trap)・去勢不妊手術(Neuter)・元の生活場所に戻す(Return)取組みです。

■区の取組み

①動物愛護について普及啓発を行う

犬や猫などの動物は責任を持って終生飼っていくことが基本となります。人と動物が共生できる地域社会づくりに向けて、動物の飼い方やマナーについての普及啓発を行っていきます。

【関連事業】 ちよだ猫まつり（地域保健課）

②TNR活動を行う・譲渡会を開催する

区では、ボランティア団体と連携・協力して飼い主のいない猫を一時保護・去勢不妊手術・元に戻す取組み（TNR活動）を行っています。平成12年度から猫の殺処分削減を目指して活動するとともに、新しい飼い主を見つける譲渡会も開催し、平成23年度以降は5年連続で殺処分ゼロを達成しています。今後も、TNR活動を通じて、猫の殺処分ゼロを継続していきます。

【関連事業】 飼い主のいない猫の去勢・不妊手術助成、猫の譲渡会（地域保健課）

③狂犬病予防注射を勧奨し、動物の感染症について普及啓発を行う

犬の所有者は、犬の登録をするほか、毎年1回狂犬病の予防注射を接種させ、注射済票の交付を受けることになっています。しかし、区では、狂犬病予防注射接種率が8割以下となっています。そのため犬の所有者に対して狂犬病予防注射の勧奨を行います。また、動物由来の感染症について普及啓発を行っていきます。

【関連事業】 畜犬登録、狂犬病予防注射（地域保健課）

■関連団体の取組み

○狂犬病の予防注射接種の勧奨（関係団体）

○TNR活動の実施（関係団体）

■区民の取組み

乳幼児期	○子どもの生き物を大切にすることを育みましょう（保護者）
学童期	
思春期	○ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう ○子どもの生き物を大切にすることを育みましょう（保護者）
青年期	○ペットを飼うときはマナーを守り終生飼養しましょう ○犬の飼い主は狂犬病の予防注射を受けさせましょう
壮年期	
円熟期	
高齢期	

8) 健康危機管理の向上

■目標

- ・ 新型インフルエンザ等対策の充実
- ・ 災害時の保健医療体制の整備

■現状と課題

新型インフルエンザ等の感染症の流行や大規模な災害など、住民の生命や健康を脅かす事態に対して健康被害の発生予防、拡大防止等の対応を行うことを「健康危機管理」といいます。区民の健康を損なう健康危機事態に備えて、保健所を中心に日頃から関係部署や医療機関等との連携を図り、体制を整備するとともに、行動計画やマニュアルを策定し、訓練や研修を実施していくことが重要です。

区では、新型インフルエンザ等対策医療連携会議や災害医療に関する医療連携会議を開催し、医療機関等との連携を図るとともに、新型インフルエンザ等対策行動計画や地域防災計画を策定してきました。今後は、引き続き連携を強化するとともに、必要に応じてより具体的なマニュアルを作成し、研修や訓練を行っていく必要があります。

また、例年の猛暑により、熱中症による健康被害が全国的に多く発生しています。特に、平成22年には、自宅内で熱中症が原因とみられる高齢者の死亡が相次いだことがあり、社会問題になりました。区では、熱中症予防対策を健康危機管理に位置付けて取組みを進めています。熱中症に関する正しい知識の普及啓発や注意喚起とともに、高齢者だけで暮らしている世帯が増えているため、熱中症のリスクが高い高齢者などに対する対策が必要です。

■成果指標とその方向

成果指標	指標の方向 (平成34年度)
新型インフルエンザ対応訓練の実施	実施
災害時の医療救護対応訓練の実施	実施

■対象となるライフステージ

対象ライフ ステージ	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	円熟期	高齢期
	○	○	○	○	○	○	○

■区の取組み

①関係機関との連携を強化する

新型インフルエンザ等対策医療連携会議や災害医療に関する医療連携会議を通じて、平時から区内の医療機関や関係機関との連携を強化します

②各種計画を必要に応じて見直し、マニュアルを作成する

新型インフルエンザ等対策行動計画や地域防災計画は必要に応じて見直すとともに、新型インフルエンザ発生時の住民接種や、災害時の医療救護所設置など、計画に基づきより具体的な対応を定めておく必要があるものについて、マニュアルを作成します。

③研修や訓練を実施する

新型インフルエンザ等感染症の流行や大規模な地震等の災害に備えて、関係機関と連携し、研修や訓練を実施していきます。

④熱中症予防対策を実施する

熱中症に関する正しい知識の普及啓発や注意喚起を行うとともに、外出時における熱中症の健康被害を予防する「ひと涼みスポット」を夏期中開設します。また、熱中症のリスクが高い高齢者などへの訪問や地域による見守り・声かけを行います。

■関連団体の取組み

○区と連携し研修や訓練の実施（保健医療関係団体）

○ひと涼みスポットの設置協力（区内企業等）

■区民の取組み

乳幼児期	○地域で実施する防災訓練に参加しましょう（保護者）
学童期	
思春期	○地域で実施する防災訓練に参加しましょう ○地域で実施する防災訓練に参加しましょう（保護者）
青年期	○災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう ○持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
壮年期	○地域で実施する防災訓練に参加しましょう
円熟期	○災害等に備えて家庭内に水や食料を備蓄しておきましょう ○持病のある方は、お薬手帳と内服薬3日分を常備しておきましょう
高齢期	○地域で実施する防災訓練に参加しましょう ○こまめな水分補給や適切にエアコンを使用し熱中症を予防しましょう

分野を横断した取組み ～ 健康づくりのきっかけづくり

「健康日本21（第二次）」にも指摘されているように、健康づくりのためには、区民ひとりひとりが、主体的に健康づくりに取り組むことが必要です。そのためには、区民が健康について関心を持ち、自分の健康状態を把握し、健康状態を維持・改善しようと思うことが大切です。

本計画では、区民が関心を持つきっかけとして、各領域・各分野において正しい知識の普及や健康への意識啓発を行っていくことを意識しています。「健康日本21（第二次）」において新たに導入されたヘルスプロモーションの考え方にも通じるものですが、そもそも健康に関心のない人には情報が行き届かないという懸念もあります。より多くの区民が健康を意識し、健康づくりに取り組もうと思うきっかけづくりを行う必要があります。

そのための取組みとして、近年、健（検）診の受診や健康講座への参加、ウォーキングの歩数などに応じてポイントが付与され、商品券などに交換できる事業を始める自治体が増えています。このような事業は、健康づくりに関心を持たなかった人、関心を持ちながらも具体的な行動を起こせなかった人に対する動機づけとして有効だと考えられます。

千代田区においても、本計画期間中に、区民が自主的に健康づくりに取り組むきっかけを、ポイント制度のような仕組みとして創設することを検討します。そのようなきっかけづくりとヘルスプロモーションを組み合わせることで、自らの健康について関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組もうとする区民を増やし、各種事業を通じて区や関連団体が支援していきます。そして、生涯にわたり、健やかで心豊かに生活できるまちの実現を目指します。