

# 第二次健康千代田21

～生涯にわたり 健やかで心豊かに生活できるまちを目指して～

平成29年度～平成34年度



平成29年3月  
千代田区

## 健やかで心豊かに生活できるまちを目指して

生涯にわたる健康は誰もが願うことです。長寿社会にあっては、長生きするだけでなく、生活の質を高め、いきいきと暮らしていくことが求められています。また、年を重ねても、病気や障害があっても、その人らしく健やかで心豊かに生活できることが重要です。

千代田区では、平成15年に健康増進計画である「健康千代田21」を策定し、区民の健康づくりに積極的に取り組んでまいりました。これまでの取組みにより、区民の健康に対する意識や関心が高まり、全体的にみれば区民の健康状態はおおむね良好な状態であり、平均寿命と健康寿命は、ともに東京都全体の数値を上回っています。

しかし一方で、要介護認定率は高めであり、転入者の増加により地域とのつながりが希薄になっているなどの課題がわかってきました。こうした状況のもと、この「第二次健康千代田21」は、「子どもから高齢者まで生涯にわたり、健やかで心豊かに生活できるまち」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」と「早世の減少」を総合目標として、区が積極的に施策を推進していく方向を示したものです。

本計画の特徴として、区が実施する取組みの他に、保健医療等の関係団体や区民の皆様に取り組んでいただきたいことも記載しています。区民の皆様をはじめ、地域、学校、保健医療等の関係団体、企業等が一体となって社会全体で健康づくりを推進することができるよう、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にご協力を賜りました、「健康千代田21推進委員会」の委員を始め、パブリックコメント（意見公募）を通じて貴重なご意見やご提言をいただきました関係各位、そして区民の皆様に対し、心から感謝を申し上げます。

千代田区長 石川 雅己



# 目次

<b>第1章 計画の背景と趣旨</b> .....	<b>1</b>
1 計画策定の背景と趣旨 .....	1
2 計画の位置づけ .....	2
3 計画期間 .....	2
4 計画の目標 .....	3
5 計画の構成 .....	4
6 推進に向けて .....	5
<b>第2章 千代田区の現状と課題</b> .....	<b>6</b>
1 千代田区の人口 .....	6
2 千代田区民の健康状態 .....	11
3 改定健康千代田 21 の目標の達成状況 .....	47
4 現状のまとめ .....	54
5 計画策定にあたっての課題 .....	55
<b>第3章 領域・分野の考え方と目標</b> .....	<b>56</b>
1 領域・分野の考え方 .....	56
2 領域・分野と目標 .....	60
<b>第4章 各分野の目標と取組み</b> .....	<b>64</b>
1 生活習慣病と要介護状態の予防 .....	64
2 生活習慣の改善 .....	74
3 社会環境の整備と健康・医療に関する安全安心の確保 .....	86
<b>第5章 ライフステージ別の健康づくり</b> .....	<b>103</b>
1 本章の位置づけ .....	103
2 ライフステージ別の取組み .....	104
<b>第6章 食育の推進</b> .....	<b>118</b>
1 計画策定の背景 .....	118
2 第2次千代田区食育推進計画の取組み状況と達成状況 .....	119
3 第3次千代田区食育推進計画の位置づけ .....	120
4 第2次健康千代田 21 における食育推進の取組み .....	121
<b>資料編</b> .....	<b>123</b>
1 策定体制 .....	124
2 策定経過 .....	126
3 健康千代田 21(健康増進計画)改定のための「健康づくり区民アンケート調査」の概要 .....	127
4 分野別成果目標・指標等の一覧 .....	128