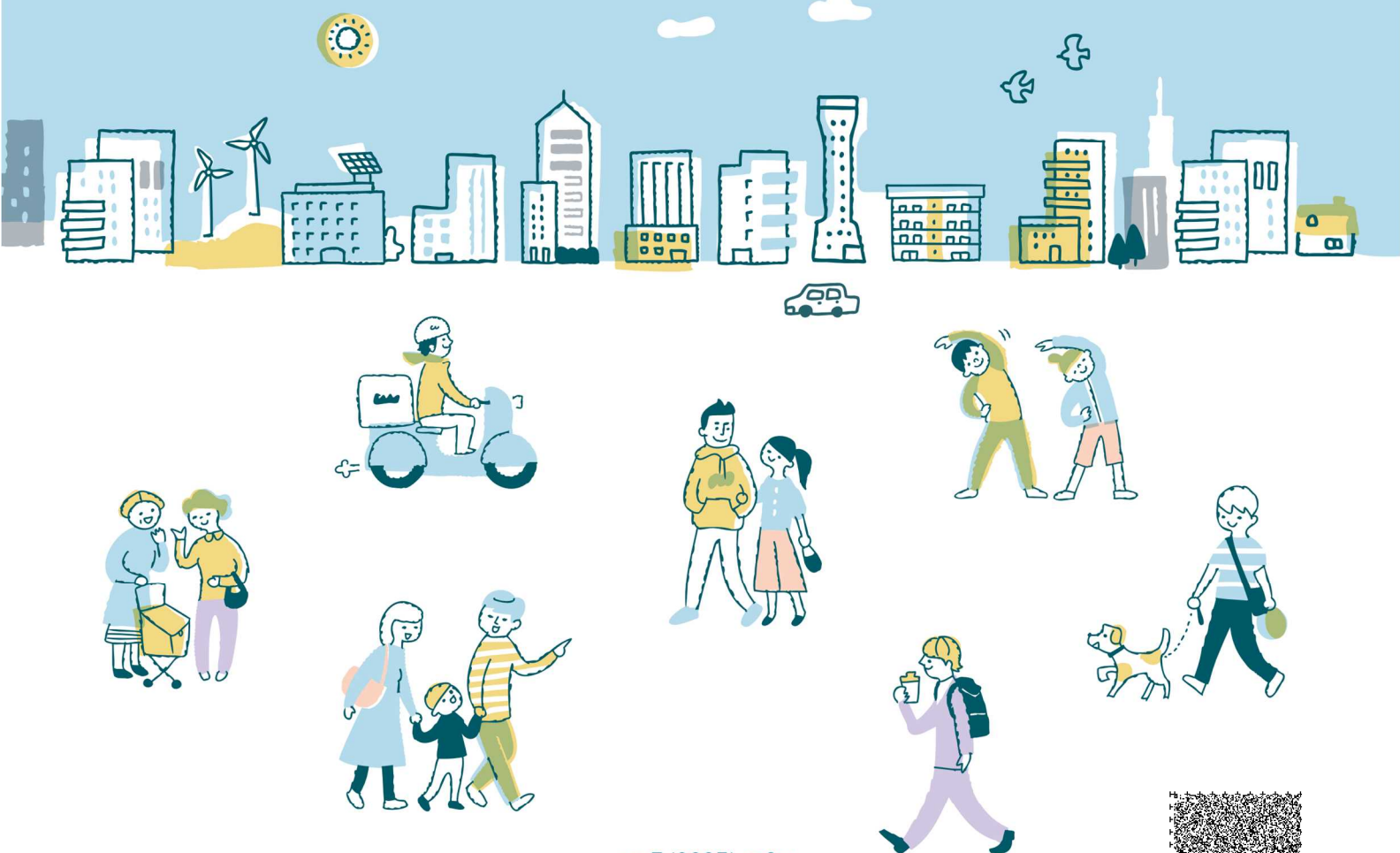


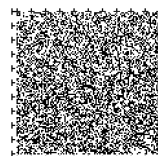
第三次 健康千代田21

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

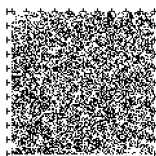
自分らしく健やかに暮らし、
笑顔で成長しあえるまちを目指して



令和7(2025)年3月
千代田区



音声コードUni-Voice



はじめに

自分らしく健やかに暮らし、 笑顔で成長しあえるまち

このたび、上記を基本理念として、令和7年度からの第三次健康千代田21（健康増進計画・食育推進計画・がん予防推進計画・歯科保健推進計画・自殺対策計画）を策定しました。

全ての区民の方に、住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく暮らしていただくためには、一人ひとりが健康的な生活習慣を理解・実践し、主体的に健康づくりに取り組むことができる環境を整えることが大切です。

千代田区では、区民の生活習慣病を予防し、健康増進を図るため、平成15年に「健康千代田21」を策定し、区民が主体的に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを進めてまいりました。その結果として、区民の健康に対する意識、関心が高まり、運動習慣に関する指標で改善がみられ、肥満者の割合については、国全体の数値と比較してよい傾向がみられました。また、平均寿命と健康寿命はともに東京都全体の数値を上回り、全体的に見れば区民の健康状態は概ね良好な状態であるといえます。

しかしながら、国と比較し若年女性のやせが多いことや、要介護状態への移行リスクが高い高齢男性が増加傾向にあること、自らの健康状態をよいと感じている人が微減傾向にあることなどの現状や、性別・年代によってそれぞれ健康課題に違いがみられることが計画の評価やアンケート調査を通じて分かってきました。

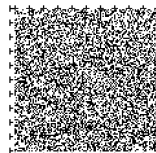
こうした状況のもと、この「第三次健康千代田21」では、「健康寿命の延伸」と「主観的健康感の向上」を総合目標とし、高齢者、女性、働き盛り世代等それぞれの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）や、健康に関心がない人の行動変容につながる施策等を推進していく方向性を示しております。

誰ひとり取り残されることなく、必要なサービスを必要な方のお手元まで確実にお届けする「ラストワンマイル」の責務を果たすため、地域の力を結集し、本計画を着実に推進してまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、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」の委員をはじめ、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。

令和7年3月

千代田区長 樋口 高 顕



目 次

第1章 計画の背景と趣旨..... 1

1	計画策定の背景と趣旨.....	1
2	計画策定の背景.....	2
3	「第三次健康千代田 21」の位置づけ.....	5
4	「第三次健康千代田 21」の計画期間.....	6
5	「第三次健康千代田 21」の計画目標.....	7
6	「第三次健康千代田 21」の推進に向けて.....	8

第2章 千代田区の現状と課題..... 9

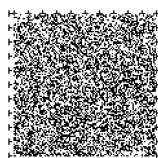
1	千代田区の人口.....	9
2	千代田区民の健康状態.....	13
3	千代田区民の健康への意識・取組み状況.....	30
4	第二次健康千代田 21 の評価.....	46
5	千代田区の健康づくりに向けた今後の取組み方針.....	57

第3章 領域・分野の考え方と目標..... 58

1	基本理念.....	58
2	総合目標.....	58
3	施策体系.....	59
4	重点目標.....	60

第4章 各分野の目標と取組み..... 61

領域 1	個人の行動と健康状態の改善.....	61
区分 1	生活習慣の改善	
分野 1	栄養・食生活.....	61
分野 2	身体活動・運動.....	69
分野 3	休養・睡眠.....	73
分野 4	飲酒.....	77
分野 5	喫煙.....	81
分野 6	歯・口腔の健康.....	85
区分 2	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	
分野 1	がん.....	91
分野 2	糖尿病.....	96
分野 3	循環器病.....	99
分野 4	COPD（慢性閉塞性肺疾患）.....	105



区分3	生活機能の維持・向上	
分野1	こころの健康	107
分野2	身体の健康	113
領域2（区分4）	社会環境の質の向上	116
分野1	社会とのつながり	116
分野2	自然に健康になれる環境づくり	121
分野3	多様な主体による健康づくりの推進	125
分野4	安心して健康づくりに取り組める環境の整備	127
領域3（区分5）	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	137
分野1	子どもの健康	137
分野2	高齢者の健康	141
分野3	女性の健康	145

第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧 152

総合目標	152
領域1 個人の行動と健康状態の改善	152
区分1 生活習慣の改善	152
区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	155
区分3 生活機能の維持・向上	157
領域2（区分4） 社会環境の質の向上	158
領域3（区分5） ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	160

第6章 千代田区自殺対策計画（第2次） 162

1 策定の背景と趣旨	162
2 計画の位置づけ	163
3 計画の期間	164
4 計画の数値目標	164
5 基本方針	165
6 千代田区における自殺の現状	166
7 これまでの取組みと評価・区の地域特性に応じた課題	173
8 千代田区における自殺対策の施策	174
基本施策（すべての市区町村が取り組むべきとされている施策）	174
重点施策（地域の特性に応じた課題に対する施策）	177
生きる支援の関連施策	179

第7章 参考資料 180

1 健康千代田 21 推進委員会	180
2 健康千代田 21（健康増進計画）改定のための 「千代田区健康づくり区民アンケート調査」の概要	182

