

1 計画策定の背景と趣旨

■ 健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現

日本の平均寿命は、生活環境の改善や医療技術の進歩、教育や社会経済状況の向上、国民皆保険制度の普及などにより、男女ともに世界でもトップレベルの水準に達しています。一方で、少子高齢化によるライフスタイルの多様化や急速な高齢化の進展により、がんや糖尿病、循環器病等の生活習慣病の罹患、介護が必要となる人の増加が問題となっています。健康を維持することは、QOL¹の向上に加え、全ての人が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に寄与するものです。誰もがいきいきと活躍できる健康長寿社会の実現に向けて、一人ひとりが健康で過ごすことのできる期間を長く保つ「健康寿命の延伸」を図るための取組みが重要です。

■ 誰もが健康づくりを実践できる環境の整備

生涯にわたって健康でいきいきと過ごすためには、バランスのとれた食事や適度な運動、質のよい睡眠・休養など、健康的な生活習慣を理解し実践するとともに、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。また、自らの健康状態を主観的に評価する指標である「主観的健康感」が良好であるほど、日々の生活の質が向上し、長寿にもつながると考えられています。しかし、現代社会は、多忙な日常や多様なストレス等の要因により、「主観的健康感」が低下しやすい傾向にあり、それを高めるための取組みがより一層求められています。

今後、少子高齢化による総人口・生産年齢人口の減少に伴い、女性の社会進出や多様な働き方、高齢者の就労拡大など、社会は更に多様化し、あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーション（DX）²の加速や、次なる新興感染症も見据えた対応の進展などの社会変化が予想されます。

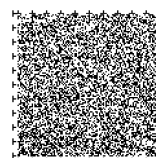
こうした変化を踏まえ、「誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）」と「より実効性をもつ取組み（Implementation）」が重要となっています。さらに、「人生100年時代」が本格的に到来することを見据えて、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりである「ライフコースアプローチ」についても、取組みを進める必要があります。

■ 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

「第三次健康千代田21」は、「千代田区第4次基本構想」の分野別将来像である「自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち」を理念として、千代田区（以下、「区」という）の健康づくりの基本的な考え方や目標などを示しています。

¹ QOL：一人ひとりの人生の質や社会的にみた「生活の質」のことを指し、ある人がどれだけ人間らしく、自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているかが尺度となります。

² デジタルトランスフォーメーション（DX）：デジタル技術の活用を通して、生活やビジネスを変革することをいいます。



2 計画策定の背景

1 国の取り組み

■ 21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現していくための基本方針として、平成 12（2000）年に「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」、平成 25（2013）年に「健康日本 21（第二次）」、令和 5（2023）年に「健康日本 21（第三次）」が策定されました。

「健康日本 21（第三次）」は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに、「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を基本的な方向性としています。

■ 食育推進基本計画

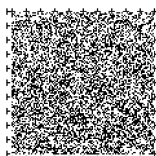
平成 17（2005）年に、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「食育基本法」が成立し、平成 18（2006）年には、施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的な事項を定めた「食育推進基本計画」が策定されました。令和 3（2021）年には、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化などの食育をめぐる状況を踏まえて、「第 4 次食育推進基本計画」が策定され、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として総合的な推進を図っています。

■ がん対策推進基本計画

平成 18（2006）年に、がん対策の一層の充実を図るため、「がん対策基本法」が成立し、平成 19（2007）年には、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「がん対策推進基本計画」が策定されました。令和 5（2023）年には、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」を全体目標とした「第 4 期がん対策推進基本計画」が策定されました。分野別目標として、「がん予防」、「がん医療」、「がんとの共生」を定め、また、がん検診の更なる受診率向上を目指して受診率の目標値を 50%から 60%に引き上げています。

■ 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（歯・口腔の健康づくり推進プラン）

平成 23（2011）年に、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進し、歯科口腔保健の向上に寄与することを目指した「歯科口腔保健の推進に関する法律」が成立し、平成 24（2012）年には、歯科口腔保健の推進を効果的かつ計画的に進めるため、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定されました。令和 6（2024）年には、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現に向けて、「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第二次）」（歯・口腔の健康づくりプラン）が策定されました。



■ 自殺総合対策大綱

平成 18（2006）年に「自殺対策基本法」が施行、平成 19（2007）年には、国が推進すべき自殺対策の指針として、「自殺総合対策大綱」が策定され、国を挙げて自殺対策が推進されるようになりました。令和 2（2020）年の新型コロナウイルス感染症拡大の影響等を背景とした社会情勢の変化等による自殺者数増加の状況を踏まえ、令和 4（2022）年 10 月に「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～（第 4 次）」を閣議決定し、子どもや若者、女性に対する自殺対策の更なる推進などを当面の重点施策として新たに位置づけ、総合的な自殺対策の更なる推進・強化を掲げています。

2 東京都の取組み

■ 東京都健康推進プラン 21（第三次）

健康増進法に基づく都道府県健康増進計画として、令和 6（2024）年に策定されました。

都民一人ひとりの主体的な取組みとともに、社会全体で支援し、誰一人取り残さない健康づくりを推進することを目指して、総合目標に「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げています。総合目標の実現に向けて、健康づくりを「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の 3 領域に分けて、特に対策が必要な項目を 18 分野に設定し、取組みを推進しています。

■ 東京都食育推進計画

食育基本法に基づく都道府県食育推進計画として、平成 18（2006）年に策定されました。

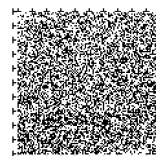
その後、2 回の改定を経て、新たに令和 3（2021）年に改定され、東京の食をめぐる問題を踏まえて、「健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進」、「『生産』から『流通』『消費』まで体験を通じた食育の推進」、「SDGs の達成に貢献する食育の推進」を方向性に定め、食育を推進しています。

■ 東京都がん対策推進計画

がん対策基本法に基づく都道府県がん対策推進計画として、平成 20（2008）年に策定されました。その後、2 回の改定を経て、新たに令和 6（2024）年に改定され、国の第 4 期となる「がん対策推進基本計画」の内容を踏まえるとともに、それを達成するため、「科学的根拠に基づくがん予防・がん検診の充実」、「患者本位で持続可能ながん医療の提供」、「がんとともに尊厳を持って安心して暮らせる地域共生社会の構築」を分野別目標に定め、取組みを推進しています。

■ 東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」

歯科口腔保健の推進に関する法律に基づく「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」として平成 23（2011）年に策定され、その後、平成 30（2018）年に「東京都歯科保健推進計画 いい歯東京」に名称変更、令和 6（2024）年に改定されました。「いつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすことができること」を目指すべき姿として、都民一人ひとりに実践してほしい取組み、それを支える柱を定め、歯と口の健康づくりを推進しています。



■ 東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～

自殺対策基本法の改正及び国の第3次自殺総合対策大綱の策定を受け、平成30（2018）年に「東京都自殺対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第1次）」が策定されました。令和5（2023）年には、国の施策や自殺の実態を踏まえ、「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第2次）」が策定され、「自殺未遂者への継続的な支援」、「早期に適切な支援窓口につなげる取組」、「働き盛りの方々の自殺防止」、「困難を抱える女性への支援」、「若年層の自殺防止」、「遺された方への支援」の6つを重点項目に位置づけ、集中的に取り組むこととしています。

3 区の実践 ……………

■ 健康千代田 21【平成 15（2003）年度～平成 23（2011）年度】

健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、平成15（2003）年に策定し、区民の生活習慣病を予防し、健康増進を図るため、健康づくりなどの施策に取り組んできました。

■ 改定健康千代田 21【平成 24（2012）年度～平成 28（2016）年度】

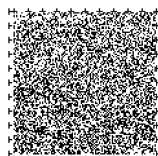
「千代田区保健福祉総合計画」の改定に合わせて、「健康千代田 21」の取組みや成果を評価した上で、平成23（2011）年に「改定健康千代田 21」を策定しました。

「改定健康千代田 21」では、「第2次千代田区食育推進計画」、「がん予防プラン-千代田区がん予防推進計画-」、「千代田区歯科保健目標」を包含し、区民が主体的に健康づくりに取り組むための環境づくりに重点を置き、幅広い施策を展開してきました。

■ 第二次健康千代田 21【平成 29（2017）年度～令和 6（2024）年度※】

国の「健康日本 21（第二次）」や東京都（以下「都」という。）の「東京都健康推進プラン 21（第二次）」を踏まえて、平成29（2017）年に、「第二次健康千代田 21」を策定しました。「第二次健康千代田 21」は、区の基本計画である「ちよだみらいプロジェクト-千代田区第3次基本計画 2015-」の分野別計画に位置付けられ、「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」の実現のため、「健康寿命の延伸」と「早世の減少」を目標に、食育等の計画、「千代田区保健福祉総合計画」の中に含まれていた食や環境、医療の安全に関する取組みも包含して、施策を推進してきました。

※ 「第二次健康千代田 21」は国及び都の健康増進計画等との整合性を図るため、計画期間を令和4（2022）年度から令和6（2024）年度まで延長しています。評価に使用する指標（目標値）は令和4（2022）年度に達成することを目指して数値などを設定しているため、最終評価は当初の予定どおり令和4（2022）年度に実施しています。



3 「第三次健康千代田 21」の位置づけ

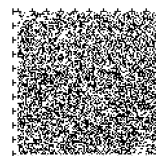
1 法律上の位置づけ

健康増進法に基づく市町村健康増進計画としての位置づけであるとともに、「健康日本 21（第三次）」、「東京都健康推進プラン 21（第三次）」を踏まえて策定しています。

2 区の関連計画・条例との関係

「千代田区第4次基本構想」の分野別の将来像である「自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち」の実現に向けて、区の健康づくりの基本的な考え方や目標、方向性を示したものです。また、区の健康づくりに関する施策を一体的に推進するため、これまで包含してきた「千代田区食育推進計画」、「千代田区がん予防推進計画」、「千代田区歯科保健推進計画」と合わせて、新たに「千代田区自殺対策計画」を包含し、策定しています。

また、「千代田区地域福祉計画 2022」、「千代田区国民健康保険第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画」、「千代田区感染症予防計画」等の他計画と整合性を図ったものになっています。

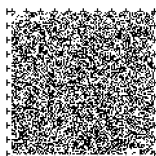
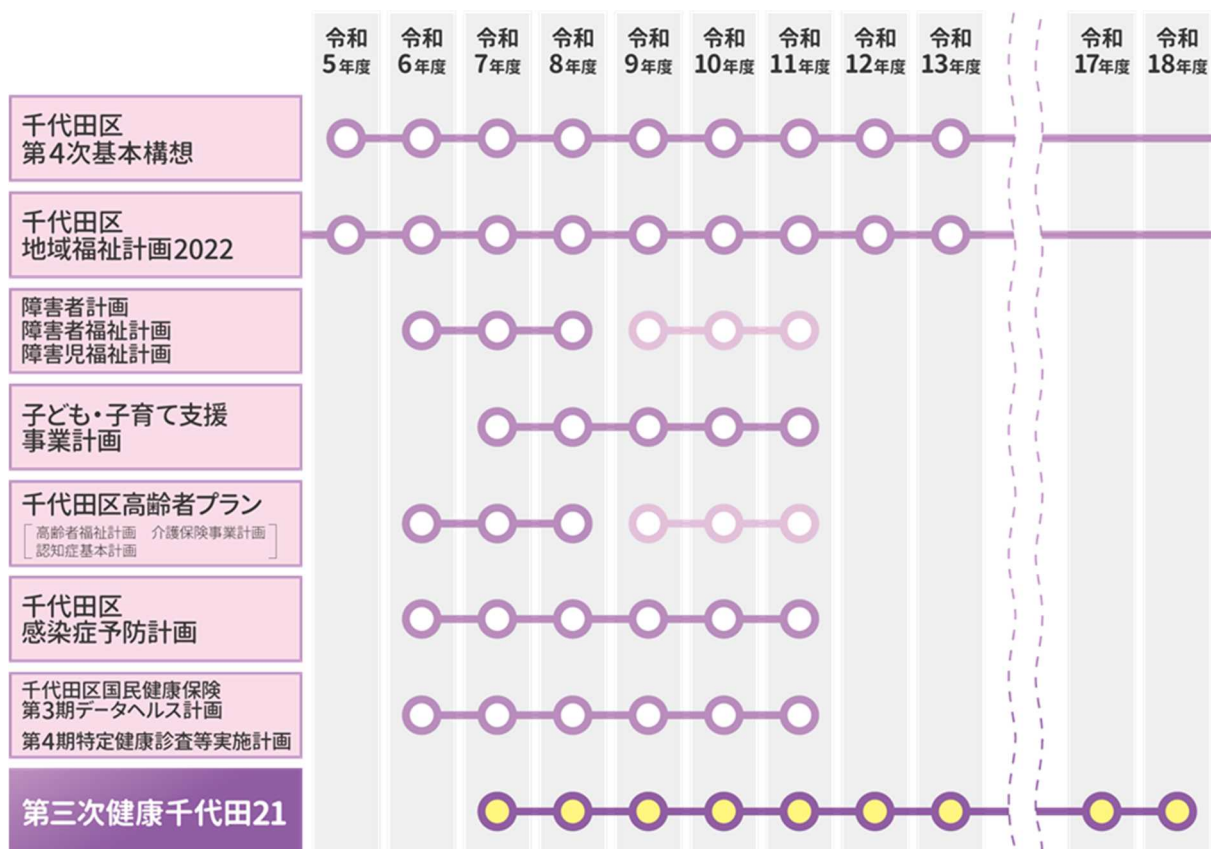


4

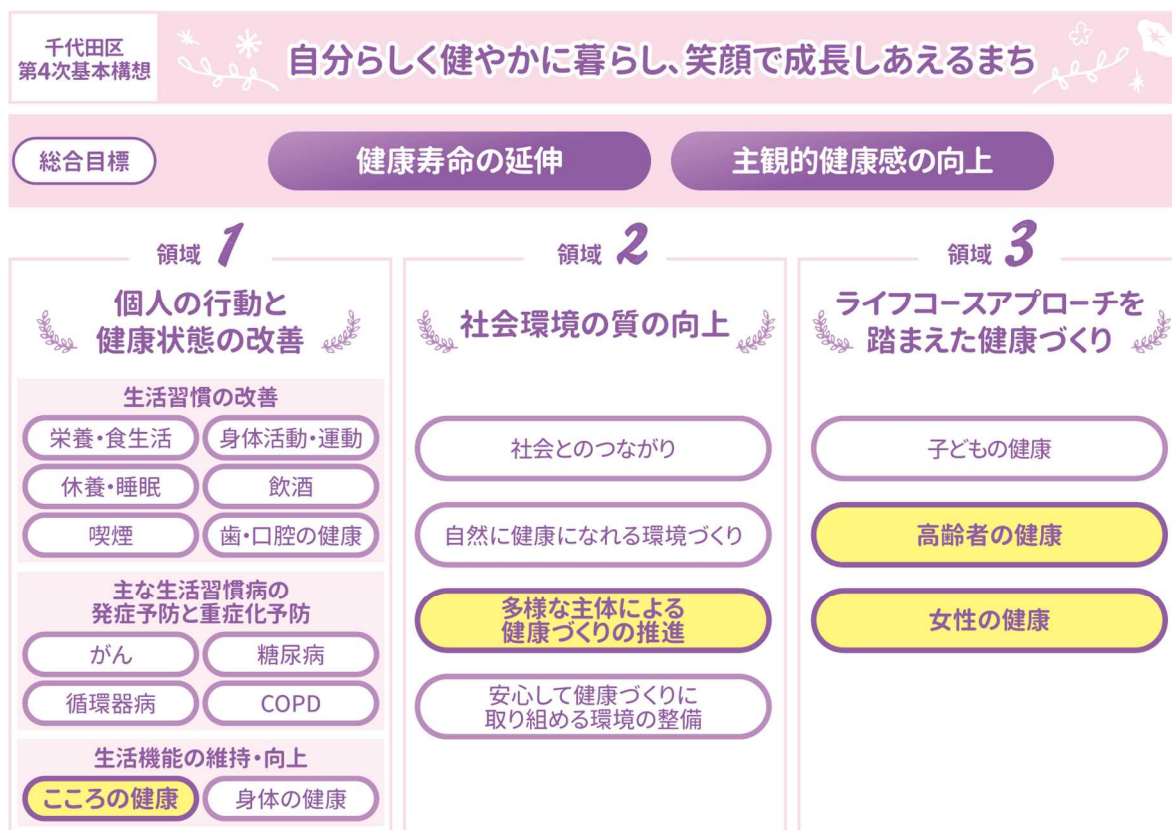
「第三次健康千代田 21」の計画期間

計画期間は、令和 7 (2025) 年度から令和 18 (2036) 年度までの 12 年間とします。

令和 13 (2031) 年度に中間評価、令和 17 (2035) 年度に最終評価を行います。



「自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち」の実現に向けて、「健康寿命の延伸（健康に生活できる期間を延ばす）」、「主観的健康感の向上（自らを健康だと感じる区民を増やす）」を総合目標としました。総合目標を達成するため、領域・区分・分野ごとに設定した成果目標を達成することで、区民の健康づくりを支援していきます。



... 重点目標



TOPIC

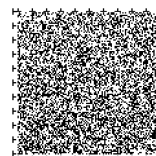
「健康寿命」と「主観的健康感」

「**健康寿命**」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。一般的な寿命である平均寿命とは異なり、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を指します。健康寿命は、生活の質であるQOLの向上にも深く関係しています。

「**主観的健康感**」とは、自らの健康状態を主観的に評価した指標であり、身体的な健康状態だけでなく、心理的、社会的な健康にも影響を与えるといわれています。

自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまちを実現していくためには、健康寿命の延伸だけでなく、一人ひとりが健康状態についてよいと感じる主観的健康感を高めていくことが大切です。

＜出典：厚生労働省 eヘルスネット（平均寿命と健康寿命／健康寿命の基礎知識）
厚生労働省 中高年縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）結果の概要＞



6 「第三次健康千代田 21」の推進に向けて

計画の推進にあたっては、区民、行政、学校等教育機関、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の保健医療関係団体など地域の各団体が計画の趣旨や理念、目標、その達成に向けた方向性を共有し、協働して取り組むことが重要です。区では、保健衛生の担当部署を中心に、福祉、教育、コミュニティ、まちづくりなどの部署が横断的な推進体制を構築して施策の推進を図ります。また、保健医療関係団体やその他関係機関との連携を強化していきます。

1 健康千代田 21 推進委員会による進捗管理

区では、「健康千代田 21」を推進するため、庁内の関係部署、区民、学識経験者から構成される「健康千代田 21 推進委員会」を設置しています。

区における健康づくりを幅広く展開していくため、「健康千代田 21 推進委員会」にて、計画の進捗状況や健康づくりに関する取り組みなどを協議して、計画を推進していきます。

2 専門検討組織による進捗管理

がん予防推進委員会、歯科保健推進委員会などの専門検討組織は、必要に応じて開催し、各専門分野の施策を推進します。

3 SDGs(持続可能な開発目標)の視点を踏まえた計画の推進

SDGsとは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」で、平成27(2015)年9月に、国連サミットで採択された国際社会全体の共通目標です。

「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決して持続可能な世界を実現するために、令和12(2030)年までに達成すべき17のゴール(目標)と、それを具体的に示した169のターゲットから構成されています。保健分野の目標として、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」が位置づけられています。「第三次健康千代田 21」は、SDGsに合致するものであり、計画の推進にあたっては、SDGsを意識し、目標達成に向けて寄与していきます。



TOPIC

「第三次健康千代田21」推進のイメージ

健康千代田21推進委員会

計画の進捗状況や健康づくりに関する取り組みを協議



P

取り組みを達成するため計画を策定する

計画
Plan

D

計画に基づき施策を実行する

実行
Do

A

評価や分析の結果を踏まえて計画の見直しを行う

改善
Action

C

施策の進行状況を把握・評価し、分析する

評価
Check

計画の実効性を確保するため、PDCAサイクルの考え方に基づき、進行管理を行います。その評価・分析により、取り組み内容の改善や見直しを行うことで、より効果的に取り組みを進めていきます。

