

第3章 領域・分野の考え方と目標

1 基本理念

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」を基本理念とします。

区民が自らの健康づくりを意識し、実現することで、生涯にわたり、健やかで心豊かな生活を送ることができるようにそれぞれのライフコースやライフスタイルに応じた健康づくりに関する施策を展開します。



自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち

2 総合目標

基本理念である「自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち」を実現するため、2つの総合目標を定めました。

1 健康寿命の延伸



目標：健康に生活できる期間を延ばす

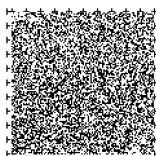
平均寿命と健康寿命の差を短縮することで、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、自分らしく健やかに暮らしていくことができる社会の実現につながります。そのためには、生活習慣病の発症や重症化予防、生活機能の維持・向上のための施策を展開し、平均寿命の延び以上に健康寿命を延ばしていく必要があります。

2 主観的健康感の向上



目標：自らを健康だと感じる区民を増やす

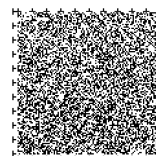
健康に対する感じ方である主観的健康感が良好であると、心身の健康や生活の質、寿命にもよい影響を与えるとされています。また、主観的健康感が向上することで、身体的な健康状態の維持や改善にとどまらず、こころの健康の向上にもつながります。そのためには、区民が自らの健康を積極的に意識し、自らを健康だと感じる区民を増やすことができるように、サポート体制を整えていく必要があります。



総合目標実現のために、本計画では3つの領域を設定し、さらに領域ごとに対策が必要な項目を「区分」、「分野」として設定し、分野ごとに個別の成果目標を掲げました。

また、個別の成果目標の達成に向けて、区民の健康づくりを支援していきます。

領域	区分	分野	成果目標 ★：重点目標
個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善	栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やします
		身体活動・運動	日常生活における身体活動量を増やします
		休養・睡眠	質の高い睡眠がとれている人の割合を増やします
		飲酒	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します
		喫煙	喫煙率を下げます
		歯・口腔の健康	80歳で歯を20本以上保持している人の割合を増やします
	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	がん	働く世代のがんによる死亡率を下げます
		糖尿病	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らします
		循環器病	脳血管疾患や虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げます
		COPD（慢性閉塞性肺疾患）	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げます
	生活機能の維持向上	こころの健康 ★	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らします
		身体の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持します
社会環境の質の向上	社会とのつながり		社会とのつながりを醸成します
	自然に健康になれる環境づくり		無理なく自然に健康的な行動をとれる環境を整備します
	多様な主体による健康づくりの推進 ★		多様な主体による健康づくりを推進します
	安心して健康づくりに取り組める環境の整備		●食の安全・安心を推進し、食中毒を減らします ●感染症予防対策を推進し、感染症の集団発生を減らします ●かかりつけ医や在宅療養など安心して医療が受けられる仕組みを推進します ●動物と共生できる地域社会づくりを推進します
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	子どもの健康		健康的な生活習慣を身につけている子どもの割合を増やします
	高齢者の健康 ★		元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やします
	女性の健康 ★		ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やします



分野別目標のうち、区民の健康づくりを推進する上で、特に取組みが必要な「こころの健康」、「高齢者の健康」、「女性の健康」、「多様な主体による健康づくりの推進」を重点目標に設定しました。

1 こころの健康



「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるために欠かせないものです。

支援が必要な程度の心理的苦痛を抱えている人が一定数おり、特に、働きざかり世代でこころの健康に関する課題がみられました。

ストレスへの対処法、また、その正しい知識などを広く周知していくとともに、こころの健康に不調を感じた人が早期に相談や、医療機関での受診ができるよう社会全体で取組みを進めることが重要です。

（「こころの健康」は、107 ページに掲載）

2 高齢者の健康



高齢化が進む中、高齢者が心身ともに健康で自立した生活を維持できることは、個人の生活の質だけでなく、地域社会全体の活力を向上する上で重要です。

高齢者が心身ともに健康で自立した生活を送るためには、介護予防やフレイル予防についての周知・啓発を行うとともに、高齢者が健康でいきいきとした毎日を送れるよう、健康づくりに取り組みやすい環境整備を推進することが重要です。

（「高齢者の健康」は、141 ページに掲載）

3 女性の健康



女性の健康は、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性を踏まえ、人生の各段階で健康課題の解決を図ることが重要です。

女性特有の健康問題に関する普及啓発や相談体制を確保することで、女性が生涯を通じて健康でいられるよう取組みを推進する必要があります。

（「女性の健康」は、145 ページに掲載）

4 多様な主体による健康づくりの推進



健康に関心がない人（健康無関心層）も含め、健康づくり施策を展開していくためには、区民を取り巻く多様な主体による健康づくりを推進し、社会全体で生涯を通じて切れ目なく支えるための推進体制を強化することが重要です。

（「多様な主体による健康づくりの推進」は、125 ページに掲載）

