

第4章 各分野の目標と取組み

領域1 個人の行動と健康状態の改善



区分1 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子どもが健やかに成長し、人々が健康な生活を送る上では欠くことのできないものです。栄養の偏りや食生活の乱れは、生活習慣病の発症や重症化、やせや低栄養、高齢者の生活機能の低下にも大きく影響します。妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージや多様なライフスタイルに対応した健全な食生活を送るためには、そのための知識、食を選択する力を身につける取組みが必要です。

成果目標

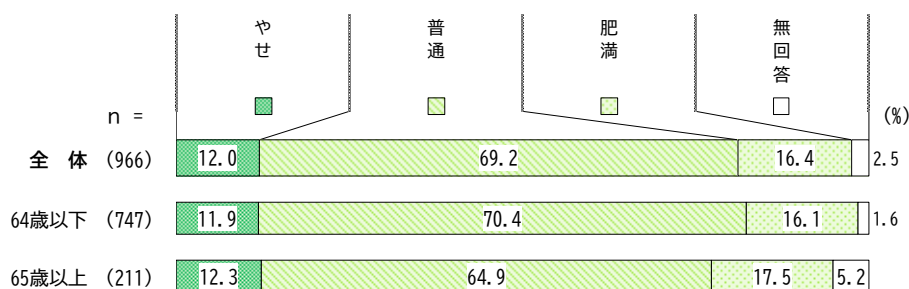
適切な量と質の食事をとる人を増やす

1 現状と課題

肥満は糖尿病や高血圧等の生活習慣病や多くの疾患の原因となります。一方、若い女性のやせは、自身が骨粗しょう症などを引き起こすリスクのほか、生まれてくる子どもの生活習慣病のリスクも高くなります。

「健康づくり区民アンケート」では、BMI¹¹について、「普通」が69.2%、「肥満」が16.4%、「やせ」が12.0%でした。男性は、40歳代で「肥満」が約4割と高い一方、女性は男性と比較して「やせ」が高い傾向にありました（32ページ参照）。また、20歳代女性の「やせ」の割合は、令和4（2022）年度からは減少したものの、令和4（2022）年度の国の実績と比較して高い値となっています。

図4-1 BMI（体格指数）（年代別比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

¹¹ BMI：「普通」は18.5～25未満、「やせ」は18.5未満、「肥満」は25以上を指します。

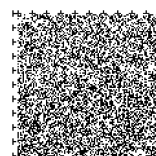
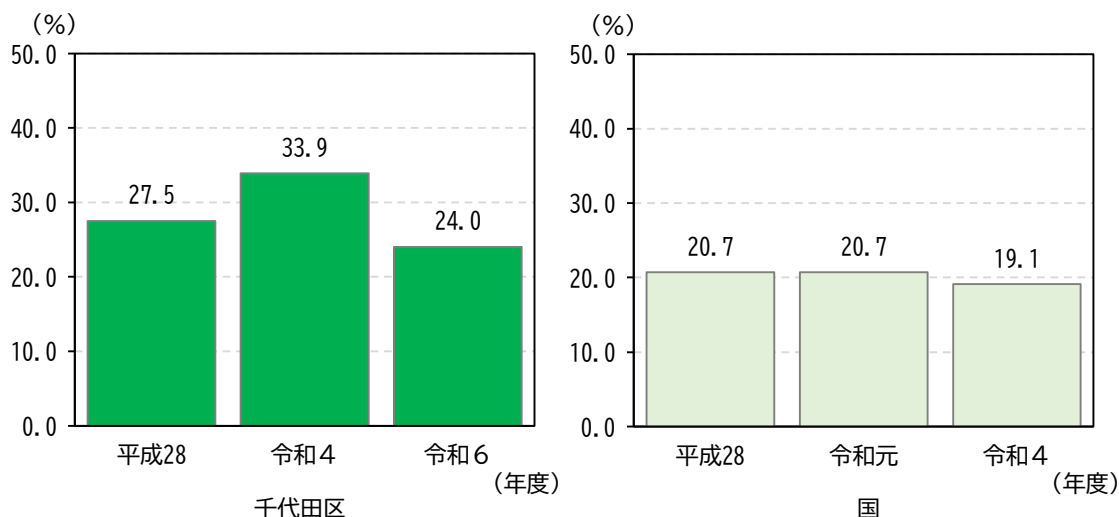


図4-2 20歳代女性のやせの割合（国との比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（平成28(2016)年～令和6(2024)年）
厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28(2016)年～令和4(2022)年）

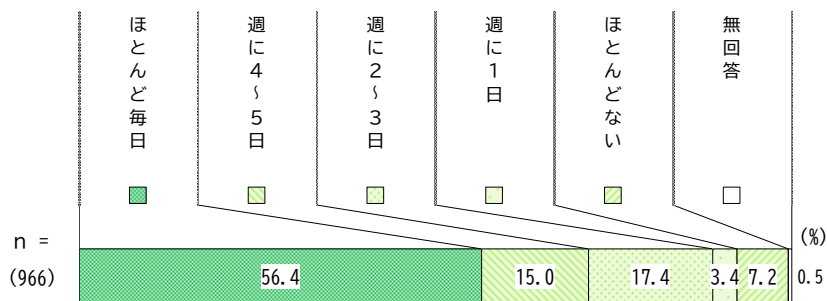
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、良好な栄養状態につながるといわれています。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とっている割合は56.4%で、特に、20～40歳代の働きざかり世代で低く、仕事や家事などの日常の忙しさが健康的な食生活の妨げとなっています。

朝食を食べる習慣は、規則正しい基本的な生活習慣を身につける上で重要であるものの、「健康づくり区民アンケート」では、朝食の摂食状況について、「ほとんど毎日」は64.5%で、国と比較して低い傾向にあります。

また、若い世代は次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあることから、朝食の欠食等の食生活の乱れを改善する必要があります。しっかりした身体を作り、健康を維持するためには、各ライフステージに応じた必要な栄養素、食に関する基礎的な知識や栄養バランスに配慮した食生活の重要性、朝食の大切さについて普及啓発を行うとともに、食事の楽しさを育むための取組みを行う必要があります。

図4-3 バランスを考えた食事の摂食回数

（主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ですか）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6(2024)年）

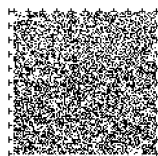
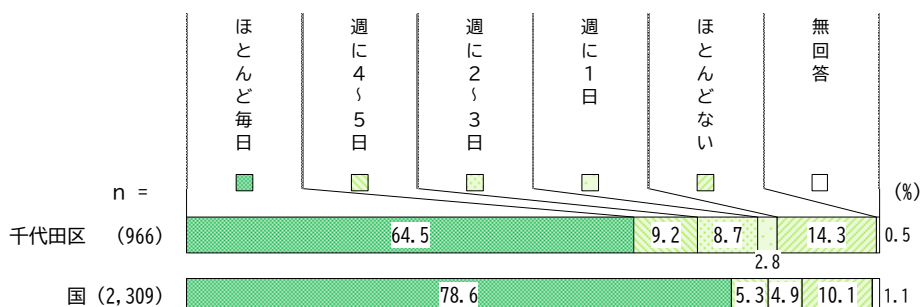


図4-4 朝食の摂取状況（国との比較）



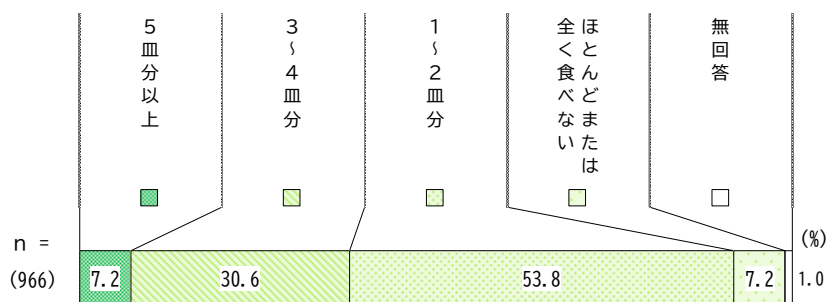
出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）
農林水産省 食育に関する意識調査（令和5（2023）年度）

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでおり、糖尿病等の生活習慣病、循環器病、がん等の予防に効果的に働くと考えられています。また、食塩のとりすぎは、高血圧や脳血管疾患、虚血性心疾患等の循環器病に加え、胃がんのリスクを高めることが報告されています。

「健康づくり区民アンケート」では、野菜を1日あたり5皿（350g）以上摂取している人は7.2%、果物を1日あたり200g以上摂取している人は11.8%、食事の中で塩分を控えるように気を付けている人は56.3%となっています。

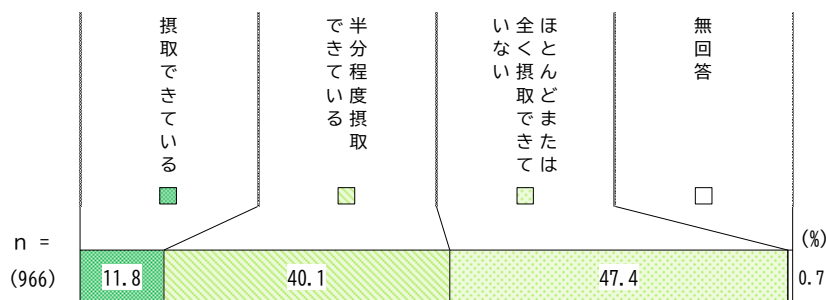
生活習慣病の予防や改善のためには、普段の食生活の中で、野菜や果物を積極的にとり、減塩に気を付けること等を理解し、実践できる区民を増やすことが重要です。そのためには、食生活の工夫や方法を普及啓発し、健康的な食生活を実践できる取組みを推進する必要があります。

図4-5 1日あたりの野菜摂取量
（あなたは、野菜を1日何皿分食べていますか）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-6 1日あたりの果物摂取量
（あなたは、果物を1日で200g以上摂取できていますか）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

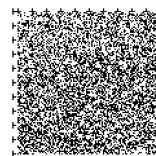
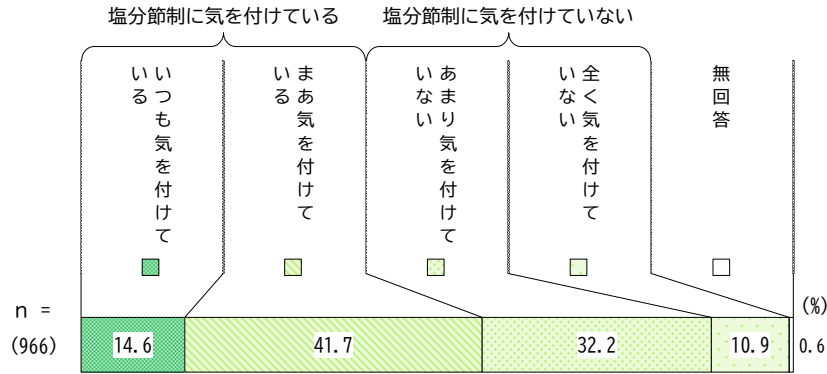


図４－７ 塩分節制の状況
(あなたは、食事の中で塩分を抑えるよう気を付けていますか)

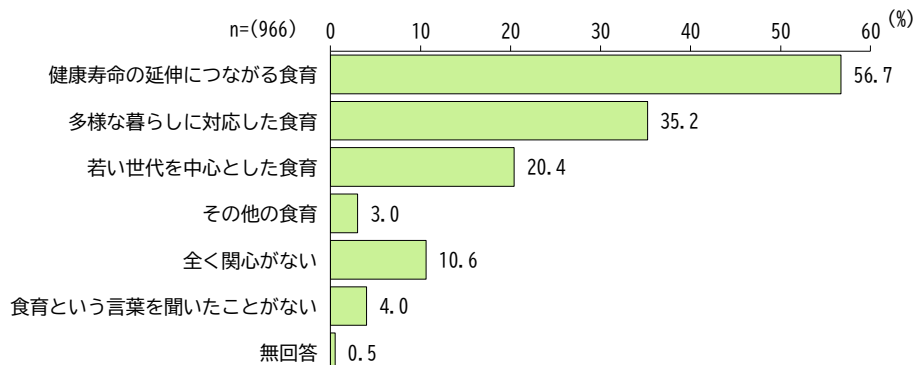


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

生涯にわたって安心していきいきと暮らしていくためには、健康的な食生活を実践しやすい食環境づくりが重要です。

「健康づくり区民アンケート」では、食育に関心を持っている人の割合は84.9%で、食育で関心がある分野について、「健康寿命の延伸につながる食育」が最も多くなっています。今後、食育への興味や関心を行動につなげるための取組みが重要です。

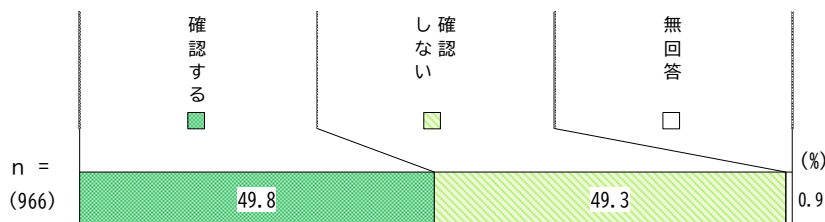
図４－８ 食育で関心がある分野
(あなたはどの分野の「食育」に関心がありますか)



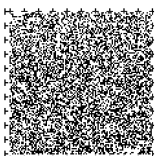
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

「健康づくり区民アンケート」では、食品の購入時や外食の際に、栄養成分表示を確認している人の割合は約5割となっています。エネルギー（熱量）、食塩相当量等の栄養成分表示は、適切な量と質の食事をとるための目安となる重要なものであることから、栄養成分表示を確認することの重要性について引き続き普及啓発する必要があります。

図４－９ 栄養成分表示の確認有無
(ご自身で食品を購入または飲食をする際に、栄養成分表示を確認しますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



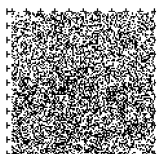
2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
適正体重 ¹² を維持している人の割合	BMI18.5 以上 25 未満 64 歳以下 70.4% BMI20 以上 25 未満 65 歳以上 52.6%	増やす
肥満傾向にある子どもの割合	小学校男子 12.6% 小学校女子 6.0% 中学校男子 9.1% 中学校女子 6.9%	減らす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べる人の割合	56.4%	増やす
野菜を 1 日 350 g 以上とる人の割合	7.2%	増やす
果物を 1 日 200 g 以上とる人の割合	11.8%	増やす
塩分摂取についていつも気を付けている ¹³ 人 の割合	14.6%	増やす
食育に関心を持つ人の割合	84.9%	増やす
毎日朝食を食べる人の割合	64.5%	増やす
朝食又は夕食をほとんど毎日共食する人の 割合	50.0%	増やす
児童や生徒に学校給食を活用して 地産地消について指導している小中学校数	—※ ※ 計画策定時点では実績なし	増やす
食品購入や外食の際に、 栄養成分表示を確認する人の割合	49.8%	増やす
毎日朝食を食べる子どもの割合	小学校男子 80.9% 小学校女子 80.0% 中学校男子 76.7% 中学校女子 76.5%	増やす

※ 現状値の出典は、「第 5 章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（152～153 ページ）を参照ください。

¹² 適正体重：20～64 歳では BMI 18.5 以上 25 未満、65 歳以上では BMI20 以上 25 未満を指します。

¹³ 塩分摂取にいつも気を付けている人の摂取量の目安は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。



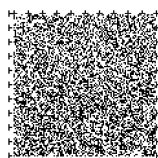
3 区の取組み

- ▶ 健康的な食生活に関する知識を普及する。
- ▶ 健康的な食生活を実践しやすい環境を整備する。

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには区民一人ひとりが食に関心を持ち、適切な知識と行動を身につける必要があります。

健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためにも、妊産婦や乳幼児から高齢者に至るまで、生涯を通じた切れ目のない食生活支援を行います。

事業名 〔担当課〕	事業内容
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	適切な量と質の食事をとる人を増やすため、20歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
離乳食講習会 〔保健サービス課〕	離乳食の進め方及び調理方法の知識を普及するため、生後6～7か月の乳児の保護者を対象に、離乳食中期食以降の離乳食の進め方、調理の実演、離乳食の実物展示を実施します。
ままばば学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。
ままばば面談 〔保健サービス課〕	出産・子育て期の不安を軽減し、妊婦及び乳幼児とその保護者の心身の健康保持・増進を図るため、妊婦全員に面接を行い、妊娠期から子育て期の切れ目のない見守りと支援につなげます。また、必要に応じて、面談などを通して、健康的な食生活に関する知識の普及を行います。
健康料理教室 〔保健サービス課〕	高血圧、脂質異常症などの生活習慣病予防に向けた健康的な食生活の知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、生活習慣病予防のための食事に関する講義と調理の実演を実施します。
乳幼児健診などを活用した知識の普及 〔保健サービス課〕	妊娠期から子育て期において、それぞれの段階に対応した相談・支援を切れ目なく実施するため、乳幼児健診や乳児家庭訪問指導、各種育児講座などを実施します。また、それらを通して健康的な食生活に関する知識の普及を行います。
栄養管理講習会 〔保健サービス課〕	給食施設における必要な栄養管理について支援するため、給食施設の管理者等を対象に講習会を実施します。
食育月間 〔保健サービス課〕	正しい食習慣、適正体重の維持などについての知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
ほりばた塾を活用した 食品表示に関する講習 〔生活衛生課〕	食品表示を正しく理解し、食品を安全に摂取するための食品選択に有効活用できるよう、在住・在勤・在学者を対象に、食品表示における大切な情報の見方や活用方法、衛生管理等について講習を実施します。
特色ある教育活動 〔指導課〕	社会科や家庭科、委員会活動を通じて、特色ある教育活動を実施しています。また、学校によっては、食育の専門家を講師とした特別授業を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

- ・ 専門家等と連携し、バランスのとれた食事や運動、休養・睡眠などの生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。
- ・ 児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、食を通して地域の産業や文化への理解を深めることができるように、「生きた食材」として学校給食を活用した食育を推進します。

5 関係機関等の取組みの方向性

保健医療関係団体

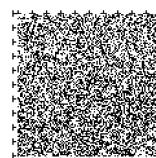
健康的な食生活の意義や栄養の知識について分かりやすく普及啓発するとともに、栄養相談や栄養指導を通じて、望ましい食生活を実践できるよう支援に努めます。

医療保険者・事業者など

健康的な食生活に関する知識を普及するとともに、健康的な食生活を実践しやすい環境の整備に努めます。また、区民が適切に食品を選択できるように、栄養成分表示等の栄養に関する情報提供に努めます（区内企業・食品関連事業者）。

6 区民の行動目標

- 生活習慣病の予防や生活機能の維持・向上のための栄養や食生活の重要性を理解し、健康的な食生活を習慣的に続けるよう努めましょう。
- 適正な体重維持に向けて、年齢や生活状況に応じた適切な食事量を知って実践しましょう。





TOPIC

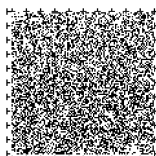
千代田区第4次食育推進計画について

第三次健康千代田 21 では、食育基本法に基づく、区の食育推進計画である「第4次千代田区食育推進計画」を包含しています。

計画期間は令和7（2025）年度から令和18（2036）年度までの12年間です。

「第4次千代田区食育推進計画」においても、第3次計画と同様に以下の5本の柱を「ちよだ食育目標」として、子どもから高齢者まで生涯にわたる食育の推進に努めていきます。

ちよだ食育目標	事業内容
食を大切にする	食育月間や食生活改善月間を通して、食生活の改善の重要性を伝えることや幼稚園・保育園・こども園・学校における食育を通じて、食の重要性の普及に努めます。
食は健康の基本であることを学ぶ	食育月間や食生活改善月間を通して、生活習慣病予防には食生活の改善が重要であることや乳幼児健康診査での栄養相談、離乳食講習会、生活習慣病予防相談などを通じて、健康的な食生活の重要性について普及に努めます。
食の安全性を確保する	食品衛生や食中毒に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、食品等事業者には、最新の食品衛生管理を行うよう監視指導することで、食の安全の確保に努めます。
食の文化を伝える	離乳食講習会や健康料理教室を通して、食材の旬や地域に伝わる調理方法などを伝えることや給食メニューの工夫などを通じて食の文化を伝えることに努めます。
推進体制の整備	健康づくり推進員や区内の職場・企業、飲食店との連携を通じて食育の推進体制の整備に努めます。



「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動き、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツなど健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に行われるもののことを指します。

身体を動かすことは、生活習慣病の予防や心身機能の維持・向上の効果があり、健康寿命の延伸にもつながります。また、高血圧や糖尿病、循環器病、骨粗しょう症など身体的な疾患に罹患するリスクを低減することに加えて、メンタルヘルスや生活の質を改善する効果も認められています。特に、高齢者は日常的に体を動かすことで筋肉量や筋力、身体機能の低下を防ぎ、寝たきり状態になることを予防することにもつながります。

子どもの頃から健康のための運動習慣を定着させることで、無理なく、日常生活の中で身体を動かすことができる取組みが必要です。

成果目標

日常生活における身体活動量を増やす

1

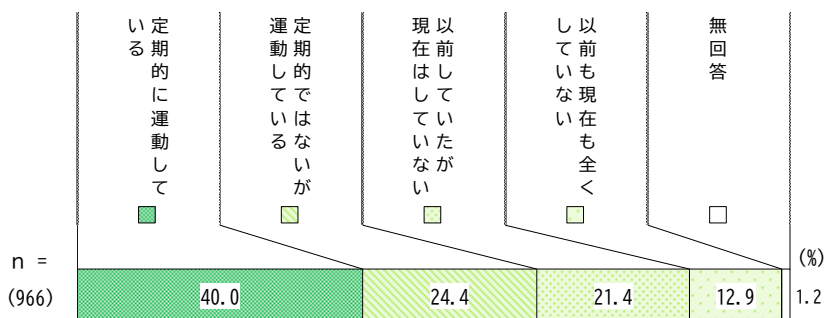
現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、この1年間に週1回以上運動やスポーツを実施している人は40.0%となっています。また、65歳未満では、日常生活で屋内も含めて平均60分以上歩くという人は、62.8%となっています。

近年、在宅ワークの広がりや機械化・自動化の進展、移動手段の変化等により、身体活動が減少しやすい社会環境にあります。今後、働きざかり世代の人であっても気軽に運動できる身近な場所を活用した環境づくりなど、日常生活の中で運動ができる仕掛けづくりが重要です。

図4-10 定期的な運動の実施状況

(あなたは、定期的に運動(連続して30分以上の運動を週1回以上)をしていますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

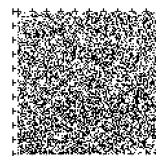
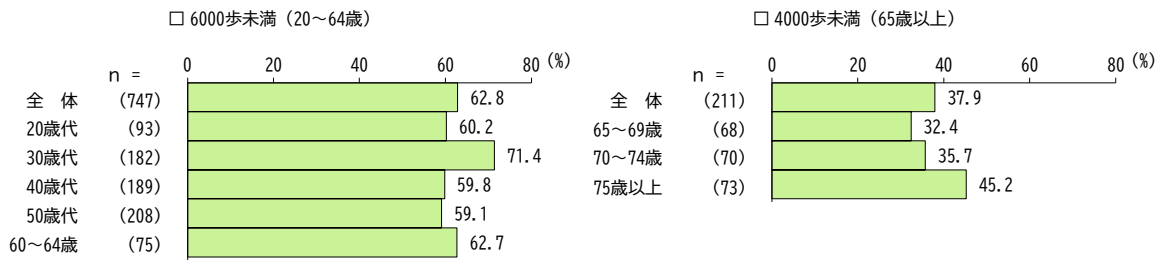


図4-11 1日あたりの平均歩数
(あなたは、1日に平均してどのくらい歩きますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

2 成果指標とその方向

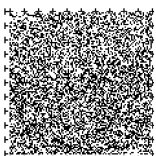
成果指標	現状値	指標の方向
1日あたりの平均歩数が6000歩未満（65歳以上は4000歩未満）の人の割合	6000歩未満（64歳以下） 62.8% 4000歩未満（65歳以上） 37.9%	減らす
1回30分以上の運動を週1日以上実施し、1年以上継続している人の割合	40.0%	増やす
1週間の運動時間が60分未満の子どもの割合	小学校男子 4.7% 小学校女子 15.9% 中学校男子 6.9% 中学校女子 19.5%	減らす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（153 ページ）を参照ください。

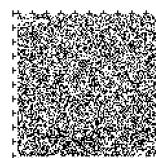
3 区の実践

- ▶ 身体活動や運動の意義、身体活動量を増やすための方法について普及啓発を行う。
- ▶ 日常生活の中で身体活動量を増やすことができる環境を整備する。

運動による健康づくりの効果について普及啓発を行います。また、健康への関心がない人（健康無関心層）や子どもから高齢者まで、全ての区民が身体を動かす習慣を身につけられるように、気軽に運動やスポーツを始めることができるきっかけづくりや環境整備、それぞれのライフコースやライフスタイルに応じた取組みを推進します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
健康づくり推進員 〔地域保健課〕	自主的な健康づくり活動のもと、健康づくりの輪を広げて、地域に根ざした継続的な活動を実施するため、区民を対象に、健康づくりに関する講座等の企画・運営を支援します。
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	日常生活における身体活動量を増やすため、20歳以上の区民を対象に、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
介護予防運動教室 〔在宅支援課〕	高齢者が健康を維持し、自立して生きがいのある生活を送ることができるよう、65歳以上の区民を対象に、介護予防運動教室を実施します。
フレイル予防講座等 〔在宅支援課〕	高齢者が「フレイル」の概念を理解し、自発的に取り組むことができるよう、60歳以上の区民などを対象に、フレイル予防に関して総合的に学べる講座等を実施します。
子どもの遊び場事業 〔子育て推進課〕	次世代育成支援の観点から、小学生、就学前児童などの子どもがいつでも、気軽に、自由な発想で、のびのびと遊べるようハードとソフトの両面から環境を整備するとともに、利用状況に合わせて運用方法を工夫するなど遊び場を確保するよう努めます。
放課後子ども教室 〔児童・家庭支援センター〕	安全で安心な遊び場・居場所を確保するため、各区立小学校の児童を対象に、小学校の放課後に学校施設を活用した放課後子ども教室を実施します。
授業での指導 〔指導課〕	保健体育、体育等で身体活動・運動に関する授業を実施します。
公園・児童遊園の整備 〔道路公園課〕	区民の多様なニーズに応えていけるように、公園・児童遊園・広場の整備や運用方法の見直しに努めます。
バリアフリー歩行空間の整備 〔道路公園課〕	誰もが歩きやすい歩行空間を整備するため、電線類の地中化や歩道拡幅等の整備をします。
各種講座 ①スポーツセンターの事業 ②出前講座「ほりばた塾」 ③九段生涯学習館の事業 〔生涯学習・スポーツ課〕	①参加者を募る「スポーツ教室」、自由参加で毎週定期的に行う「週間プログラム」等により、区民などの体育及びレクリエーションの普及振興を図ります。 ②区職員が講師となり、区民などで構成する団体に直接出向き、講座を実施することで区政への理解を深めます。 ③区民自主企画運営講座、人材バンク活用講座等、区民などを対象に区民自身が主体的に講座を企画し、生涯学習への動機づけを図ります。
総合型地域スポーツクラブ 〔生涯学習・スポーツ課〕	区民の運動・スポーツ活動の促進を目指すため、通常の教室活動のほか、講習会や大会、イベントを実施します。
区民スポーツ大会・講習会 〔生涯学習・スポーツ課〕	区民スポーツ大会は、主に区民を対象として、誰もが手軽にできるスポーツ種目を選び、スポーツの普及と区民相互の交流と地域連携の活性化を図ります。講習会は、スポーツをこれから始めた人、またスポーツ団体指導者のために、基本的知識や技能を習得させることを目的として開催します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
体力測定会 〔生涯学習・スポーツ課〕	スポーツ推進委員が判定員となり、体力測定会を実施します。
スポーツ開放 〔生涯学習・スポーツ課〕	区民などが手軽に利用できるスポーツの場として、中学校等の体育館を学校教育に支障のない範囲で開放し、区民などの体力向上及び健康の保持増進を図ります。

4 学校等教育機関の取組み

専門家等と連携し、適切な運動や食事、休養・睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

運動・身体活動量を増やす方法や正しい知識について普及啓発を行うとともに、運動・身体活動量の増加に向けた運動指導等の支援に努めます。

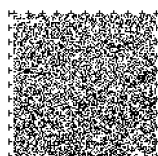
医療保険者・事業者など

運動・身体活動量を増やす方法や正しい知識について普及啓発を行うとともに、身体活動量を増やすための環境整備に努めます。

また、子どもから高齢者まで多様な世代が参加できる運動機会の提供に努めます。（区内企業・スポーツ関係団体）

6 区民の行動目標

- 運動方法等を理解し、日常生活の中で工夫することで、運動・身体活動量を増やしましょう。



3 休養・睡眠

休養と睡眠は、心身の健康や疲労の回復のために重要な役割を持っています。

睡眠時間の不足や質の低下は、日中の眠気や疲労の蓄積、注意力や判断力の低下につながるほか、生活習慣病のリスクにもつながります。休養や睡眠を充実させることで、心身の健康を保つとともに、睡眠に悩みや不安があるときには、気軽に相談できる環境を整える必要があります。

成果目標

質の高い睡眠がとれている人の割合を増やす

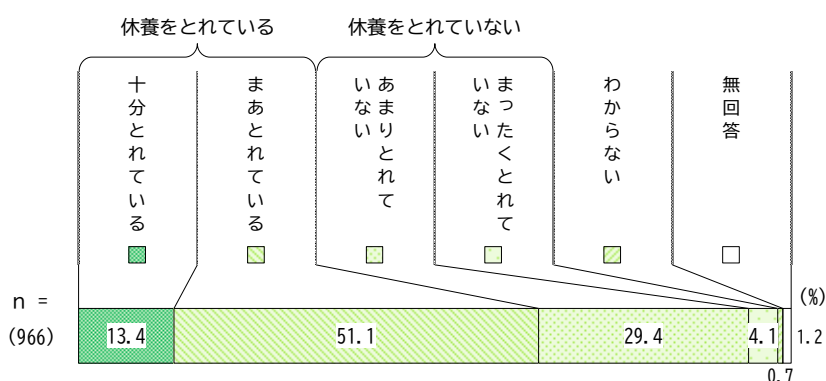
1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、普段の睡眠で休養が十分にとれている人は64.5%となっています。また、主観的健康感がよい人では、普段の睡眠で休養がとれている割合が主観的健康感がよくない人と比較して高くなっています。

1週間あたりの平均労働時間が60時間を超える人は10.0%となっており、普段の睡眠で休養がとれていない人は、1週間あたりの平均労働時間が60時間を超える割合が高くなっています。

今後、質の高い睡眠がとれている人を増やすためには、睡眠の重要性や質の高い睡眠をとるための方法について普及啓発が必要です。特に、働きざかり世代では、労働時間が長い人も多いことから、相談できる機会を確保することやストレス対策を推進していく必要があります。

図4-12 睡眠による休養度合
(あなたは、普段の睡眠で休養が十分にとれていると思いますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

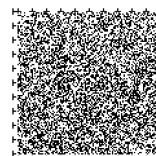
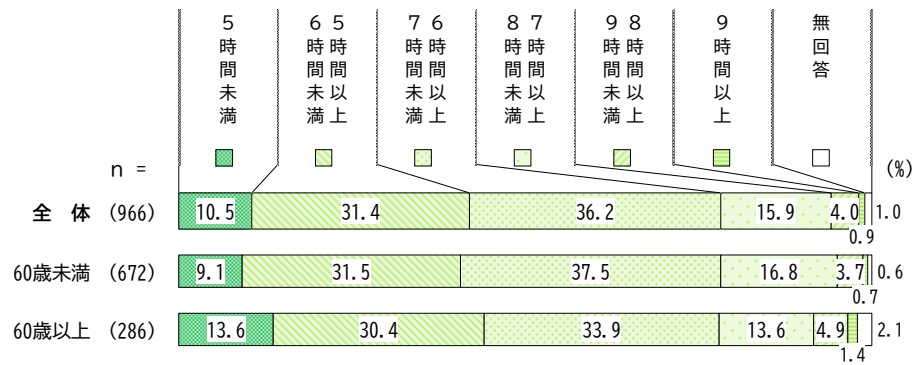
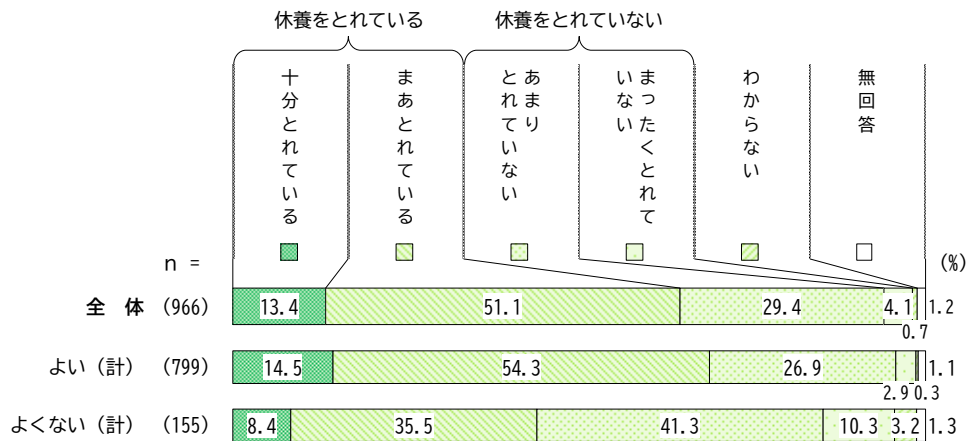


図4-13 直近1か月の1日の平均睡眠時間（年代別比較）
（ここ1か月、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか）



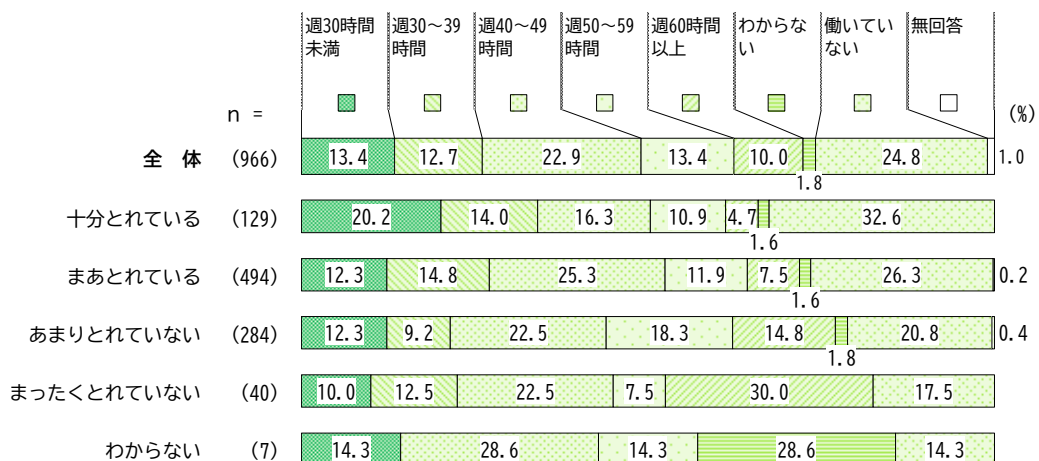
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-14 睡眠による休養度合（主観的健康状態別比較）

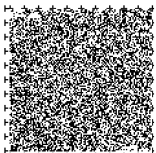


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-15 1週間あたりの平均労働時間（残業時間含む）（睡眠による休養度合比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
睡眠で休養が十分又はほぼとれている人の割合	十分とれている 13.4% 十分とれている・まあとれている 64.5%	増やす
睡眠時間が6～9時間 (60歳以上は6～8時間)とれている人の割合	6～9時間(60歳未満) 58.0% 6～8時間(60歳以上) 47.6%	増やす
1週間あたり60時間以上就業している人の割合	10.0%	減らす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」(154 ページ)を参照ください。

3 区の取組み

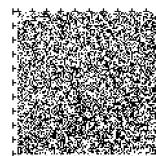
- ▶ 適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、普及啓発を行う。
- ▶ 地域活動を推進することで、余暇活動の充実など日中活動を支援する。

適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、普及啓発を行います。

特に、睡眠とこころの健康は密接に関わることから、悩みや不安、ストレスを抱えた人がそれを解消するために相談できる機会を提供し、相談先の周知に努めます。

また、健康づくり推進員の活動等とおして、区民が互いに支え合えるような環境づくりに取り組みます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
健康づくり推進員 〔地域保健課〕	自主的な健康づくり活動のもと、健康づくりの輪を広げて、地域に根ざした継続的な活動を実施するために、区民を対象に、健康づくりに関する講座等の企画・運営を支援します。
乳幼児健診などを活用した 知識の普及 〔保健サービス課〕	妊娠期から子育て期において、それぞれの段階に対応した相談・支援を切れ目なく実施するため、乳幼児健診や乳児家庭訪問指導、各種育児講座など実施します。また、それらを通して、健康づくりに関する知識の普及を行います。
心の相談室 〔保健サービス課〕	精神科医と保健師が、心の病の予防、治療、社会復帰等についての相談に応じ、指導援助を行います。



4 学校等教育機関の取組み

専門家等と連携し、適切な休養・睡眠、運動、食事等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、普及啓発を行うとともに、それぞれの生活実態に合わせた適切な睡眠のとり方について、指導や助言を行うよう努めます。

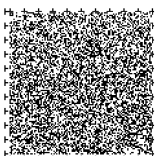
また、睡眠に関する相談を受けた場合には、必要に応じて適切な相談窓口や医療機関を紹介する等の支援に努めます。

医療保険者・事業者など

適切な休養や睡眠をとることの大切さやそのとり方について、普及啓発を行うとともに、そのための相談支援に努めます。また、日中の活動と睡眠が密接に関連することなどから、長時間労働の削減に向けた取組みを推進するとともに、趣味等の個人の余暇活動や楽しみを共有することで周囲の人々が協力し合えるサークル活動などの提供に努めます。（医療保険者・区内企業など）

6 区民の行動目標

- 適切な休養や睡眠をとることの大切さやそのとり方について知識を身につけることで、睡眠時間を確保し、十分な休養を確保するように努めましょう。
- 睡眠障害等、睡眠に関する不調が続く場合には、医療機関を受診しましょう。
- ワーク・ライフ・バランスを意識しましょう。
- 趣味等の活動を通じて日中の余暇活動を充実させましょう。



4 飲酒

アルコールの過度な摂取は、様々な健康障害や生活習慣病に関連があるほか、不安やうつなどのメンタルヘルス、事故等のリスクにも関連があります。特に、妊婦や授乳中の飲酒は、胎児や乳児の成長発達を妨げるなど、その健康にも影響を及ぼします。

また、20歳未満の飲酒は脳の発達への影響、内臓疾患やアルコール依存症のリスクを高めるなど、心身の健康への悪影響が知られているほか、事件や事故に巻き込まれる等の社会的な問題を引き起こすリスクも高くなるといわれており、適正な飲酒の啓発に努める必要があります。

成果目標

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

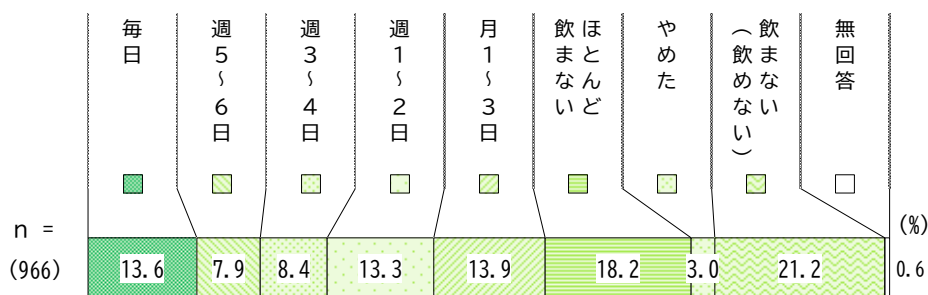
1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、お酒を飲む頻度について、「飲まない」、「ほとんど飲まない」、「やめた」を合わせた「飲まない」が42.4%と最も多く、次いで、「月1～3日」が13.9%、「毎日」が13.6%となっています。

また、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人は、男性で19.0%、女性で16.4%となっており、男性は国や都よりも高く、女性は国より高いものの都とは同程度となっています。

アルコールの過度な摂取は、様々な健康障害と関連することなどから、生活習慣病の発症等の健康へ及ぼす影響、飲酒の正しい知識について普及啓発に努める必要があります。また、飲酒は健康障害の原因となるだけでなく、事故や飲酒運転、暴力等の社会問題にも関連するため、学校教育や健診等の機会を活用して、適正な飲酒について普及啓発に努める必要があります。

図4-16 週あたりの飲酒日数
(あなたは週に何日くらいお酒を飲みますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

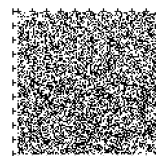
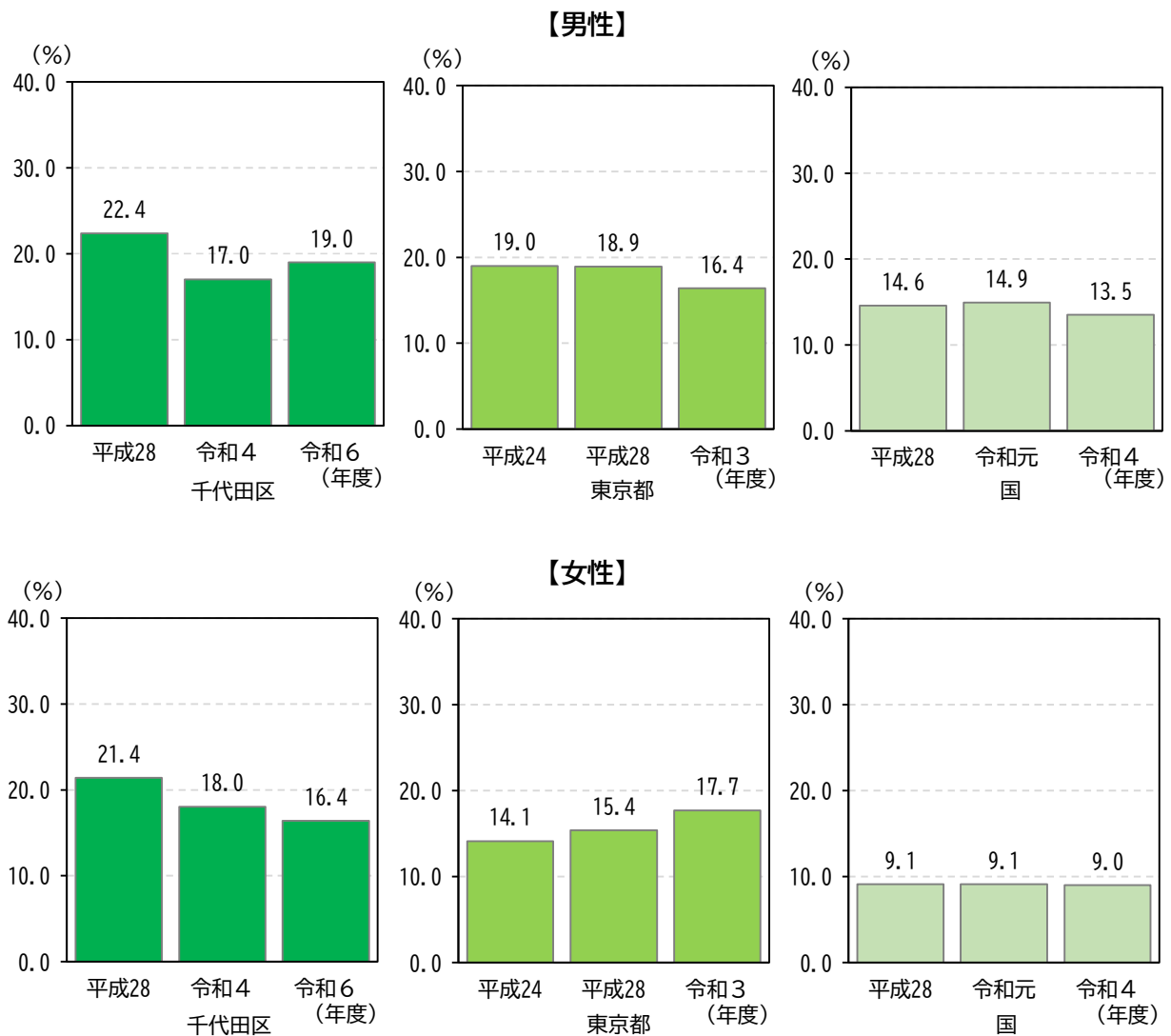


図4-17 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合
(東京都、国との比較)

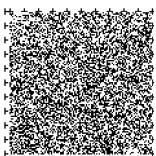


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（平成28(2016)年～令和6(2024)年）
 東京都生活文化スポーツ局 健康に関する世論調査（平成24(2012)年、令和3(2021)年）
 東京都生活文化スポーツ局 健康と保健医療に関する世論調査（平成28(2016)年）
 厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28(2016)年～令和4(2022)年）

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
生活習慣病のリスクを高める量 ¹⁴ を飲酒している人の割合	男性 19.0% 女性 16.4%	減らす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（154 ページ）を参照ください。



¹⁴ 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒とは、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上をいいます。

3 区の実践 3

- ▶ 飲酒が健康に及ぼす影響、個人の特性に応じた適正な飲酒について正しい知識の普及啓発を行う。
- ▶ 母子保健事業等を通じて、妊娠中や授乳中の女性の飲酒防止に取り組む。
- ▶ 相談体制や専門機関等のネットワークを整備して連携を図る。

飲酒が健康に及ぼす影響や生活習慣病のリスクを高める飲酒量について普及啓発に努めます。また、妊産婦や20歳未満の飲酒についての影響を正しく理解してもらうため、妊産婦や児童・生徒に対する飲酒防止に向けた周知や健康教育を行います。

事業名 〔担当課〕	事業内容
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らすため、20歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
ままばあ面談 〔保健サービス課〕	出産・子育て期の不安を軽減し、妊婦及び乳幼児とその保護者の心身の健康保持・増進を図るため、妊婦全員に面接を行い、妊娠期から子育て期の切れ目のない見守りと支援につなげます。また、面談を通じて、飲酒状況の確認を行い、健康被害の防止につなげます。
ままばあ学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。また、必要に応じて、飲酒状況の確認を行い、健康被害の防止につなげます。
乳児家庭訪問 〔保健サービス課〕	育児に対する不安や悩みの軽減を図ることで、健やかな育成を推進するとともに、飲酒状況の確認を通じて健康被害の防止につなげます。
授業での指導 〔指導課〕	保健体育や体育などを通じて未成年の飲酒防止対策に関する授業を実施します。

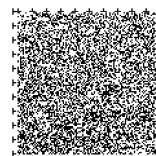
4 学校等教育機関の実践 4

学習指導要領に基づき、20歳未満の飲酒が禁止されていること、飲酒が健康に及ぼす影響について理解を図るための教育を推進します。

5 関係機関の実践の方向性 5

保健医療関係団体

飲酒による健康被害の予防について、早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援するよう努めます。

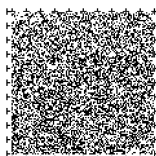


医療保険者・事業者など

飲酒が健康に及ぼす影響や個人の特性に応じた正しい知識について、普及啓発を行うよう努めます。また、特定健康診査等を活用して、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人などを把握して、改善に向けた情報を提供するよう努めます。(医療保険者・区内企業・大学など)

6 区民の行動目標

- 飲酒が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。
- 飲酒以外に趣味やスポーツ等のストレスへの適切な対処方法を見つけ、ストレスをコントロールしましょう。
- 飲酒量のコントロールが難しいなどの飲酒に関する問題がある場合には、専門の相談窓口や医療機関に相談しましょう。
- 妊娠中や授乳中の女性は飲酒してはいけません。
- 20歳未満では飲酒をしてはいけません。また、周囲の大人も20歳未満の飲酒をさせてはいけません。



喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD等の疾病の原因になります。喫煙者の割合を減少させるためには、喫煙がもたらす健康への影響について周知を行い、喫煙をやめたい人が禁煙につながるすることが大切です。また、受動喫煙¹⁵は、たばこを吸っている人が直接吸う主流煙よりも多くのニコチン、タール、一酸化炭素を含む副流煙を吸引してしまうため、空間の狭い場所では有害性が強くなります。区民が健康的な生活を送れるよう、喫煙率の減少や受動喫煙の防止等の取組みが必要です。

成果目標

喫煙率を下げる

1 現状と課題

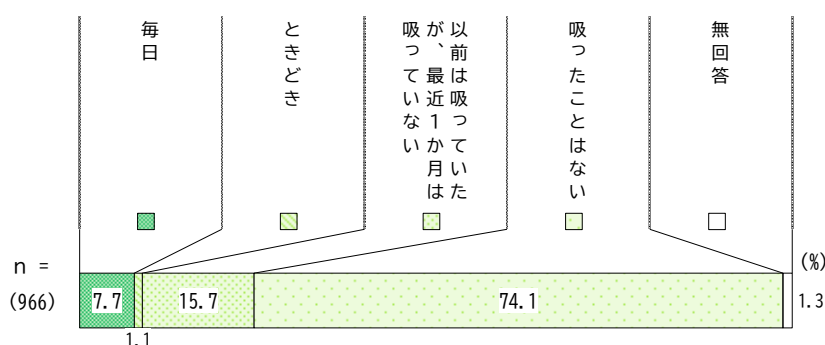
「健康づくり区民アンケート」では、喫煙の有無について、「吸ったことはない」が74.1%で最も多く、「以前は吸っていたが、最近1か月は吸っていない」が15.7%、「毎日」、「ときどき」を合わせた現在喫煙している人の合計が8.8%となっています。

また、現在喫煙している人が、今後も喫煙を継続するかについては、「やめたい」、「本数を減らしたい」と回答した人の合計が48.3%となっています。

喫煙が健康に及ぼす影響についての普及啓発、禁煙を希望する人が禁煙できるための支援が重要です。また、妊娠中の喫煙及び受動喫煙のリスクについて理解促進を図ることや20歳未満の人が喫煙経験を持たないようにするための取組みも重要です。

図4-18 喫煙の有無

(あなたは、現在（この1か月間）たばこ（紙巻、加熱式たばこ）を吸っていますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

¹⁵ 受動喫煙：本人が喫煙していなくても身の回りの人のたばこの煙を吸わされてしまうことをいいます。

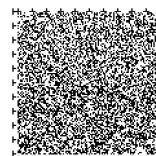
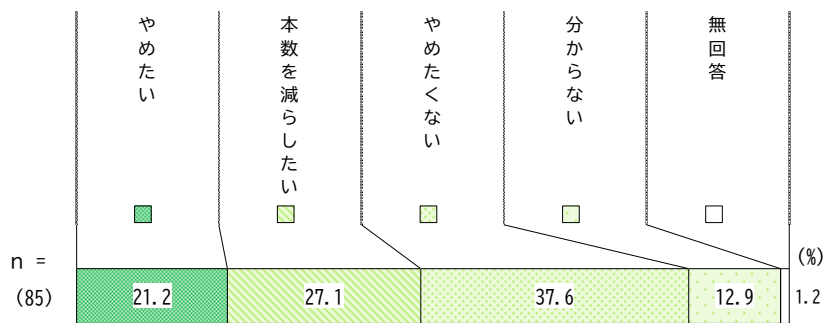


図4-19 禁煙の意欲
(たばこをやめたいと思いますか)

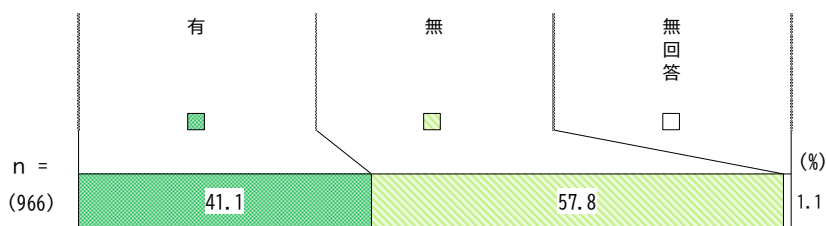


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

また、「健康づくり区民アンケート」で、「受動喫煙の機会があった」と回答した人は41.1%で、その場所は、高い方から順に「路上」、「飲食店」、「職場」となっています。

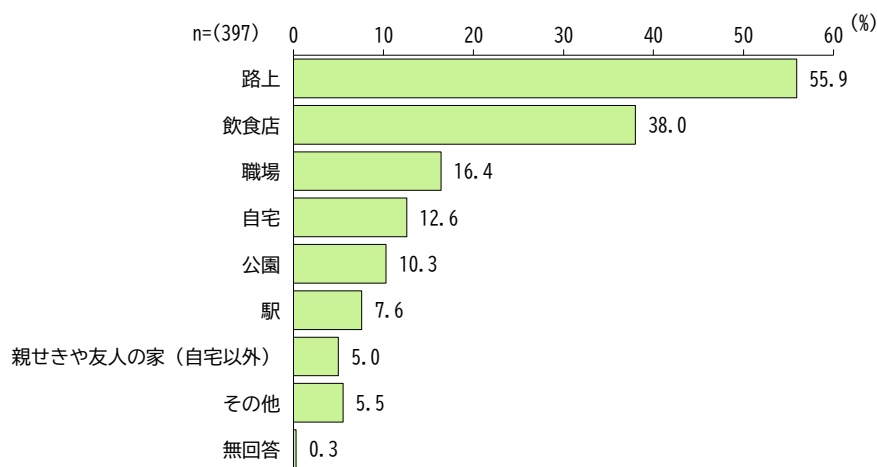
受動喫煙の機会を減らすためには、喫煙場所の環境整備や分煙対策等の取組みを行うことが重要です。また、区民や区内在勤者等に対して、受動喫煙による健康被害等の普及啓発を行い、正しく理解してもらい、行動につながるための取組みを推進していく必要があります。

図4-20 受動喫煙の機会
(あなたは、この1か月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会がありましたか)

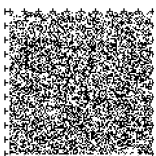


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-21 受動喫煙を受けた場所
(それはどこですか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
喫煙している人の割合	8.8%	減らす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（154 ページ）を参照ください。

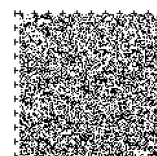
3 区の取組み

- ▶ 喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発を行う。
- ▶ 母子保健事業などを通じて、妊娠中や授乳中の女性の喫煙防止に取り組む。
- ▶ 禁煙を希望する人が禁煙できるための支援を行う。
- ▶ 健康増進法、東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進する。

喫煙が本人及び周囲の人の健康に及ぼす影響について普及啓発を行い、禁煙に向けた支援を行うことで、20 歳以上の喫煙率の減少を目指します。また、妊産婦や 20 歳未満の喫煙を防止するための普及啓発を行います。

受動喫煙を防止するために、受動喫煙防止に向けた普及啓発を行うとともに、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進します。

事業名 〔担当課〕	事業内容
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	喫煙率を下げるため、20 歳以上の区民を対象に、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
禁煙支援薬局 〔健康推進課〕	禁煙希望者の禁煙成功率を高め、区民の健康増進を図ることを目的として、禁煙を希望する 20 歳以上の区民を対象に、千代田区禁煙支援薬局にて薬剤師が無料で禁煙相談を実施します。
ままばぱ面談 〔保健サービス課〕	出産・子育て期の不安を軽減し、妊婦及び乳幼児とその保護者の心身の健康保持・増進を図るため、妊婦に面接を行い、妊娠期から子育て期の切れ目のない見守りと支援につなげます。また、面談を通して喫煙状況の確認を行い、健康被害の防止につなげます。
ままばぱ学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。また、必要に応じて、喫煙状況の確認を行い、健康被害の防止につなげます。
乳児家庭訪問 〔保健サービス課〕	育児に対する不安や悩みの軽減を図ることで、健やかな育成を推進するとともに、喫煙状況の確認を通じて健康被害の防止につなげます。



事業名 〔担当課〕	事業内容
受動喫煙防止対策 〔生活衛生課〕	区民などを対象に、受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を行うとともに、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進します。
授業での指導 〔指導課〕	保健体育や体育などを通じて、未成年の喫煙防止対策に関する授業を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

- ・ 20歳未満の喫煙を未然に防止し、喫煙、受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解を深めるための教育を推進します。
- ・ 健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

喫煙や受動喫煙による健康被害の予防について、早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援を行います。また、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策の実施に努めます。

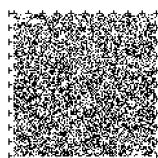
医療保険者・事業者など

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発を行うよう努めます。また、特定健康診査等を活用し、禁煙が必要な人に対して禁煙支援等の情報提供に努めます。

健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策の実施に努めます。
(医療保険者・区内企業・関連事業者など)

6 区民の行動目標

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持ちましょう。
- 禁煙を希望する人は、必要に応じて、専門の相談機関の利用や医療機関（禁煙外来）を受診し、禁煙に挑戦しましょう。
- 子どもや通学路の近くで、喫煙することはやめましょう。
- 妊娠中や授乳中の女性は喫煙してはいけません。
- 20歳未満の人は喫煙をしてはいけません。また、周囲の大人も20歳未満の人に喫煙をさせてはいけません。



歯や口腔の健康は、全身の健康、食事や会話等の生活の質にも関連しています。

むし歯（う蝕）や歯周病による歯の喪失の防止、口腔機能の維持向上など歯・口腔の健康に向けた取組みを充実することは健康寿命の延伸にもつながります。いくつになっても自分の歯でしっかりと噛んで飲みこむためには、セルフケアをはじめ、歯や口腔の健康に関する施策を総合的に推進していく必要があります。

成果目標

80歳で歯を20本以上保持している人の割合を増やす

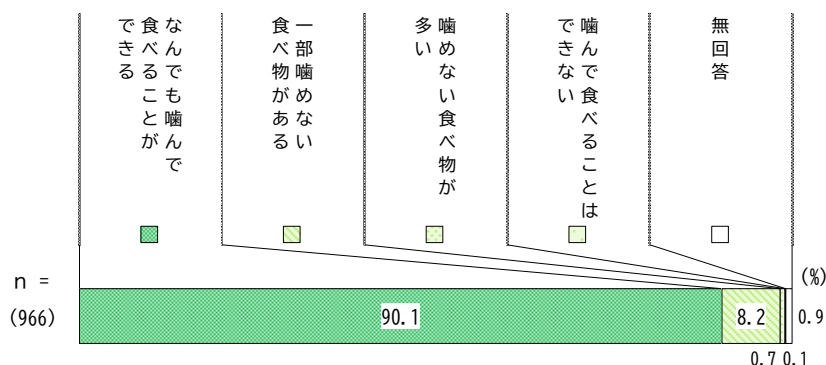
1

現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、歯や口腔の状態について、なんでも噛んで食べることができる人の割合は90.1%となっています。また、区民歯科健診の結果、80歳で20本以上、60歳で24本以上、歯を保持している人の割合はいずれも増加しており、国よりも高い値となっています。

区民が歯や口腔の状態に関心を持ち、正しい知識や技術を身につけ、適切なセルフケアとプロフェッショナルケア¹⁶が実施できるための取組みを推進することが重要です。

図4-22 噛んで食えるときの状態
(あなたが、噛んで食えるときの状態はどれですか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

¹⁶ セルフケアとプロフェッショナルケア：歯と口腔の健康を維持・向上させるには、歯みがきなど自分で行う「セルフケア」と、治療や健診など歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組むことが重要です。そうすることで、予防効果を高めることができるといわれています。

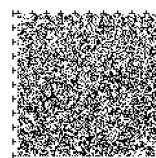
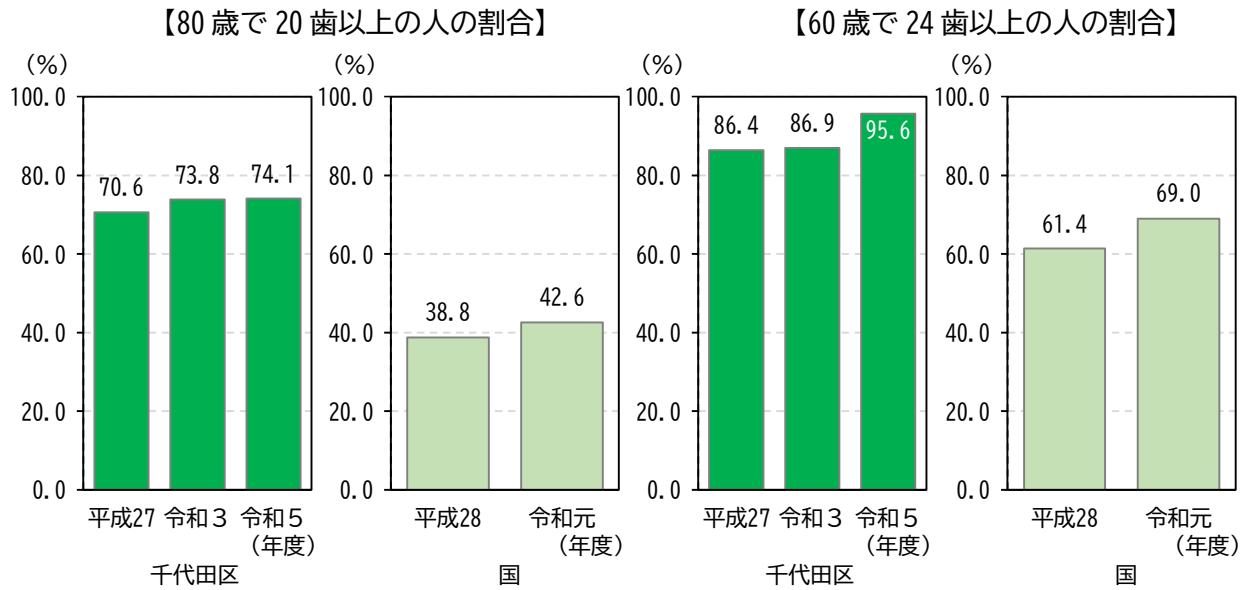


図4-23 歯の本数の保持（国との比較）

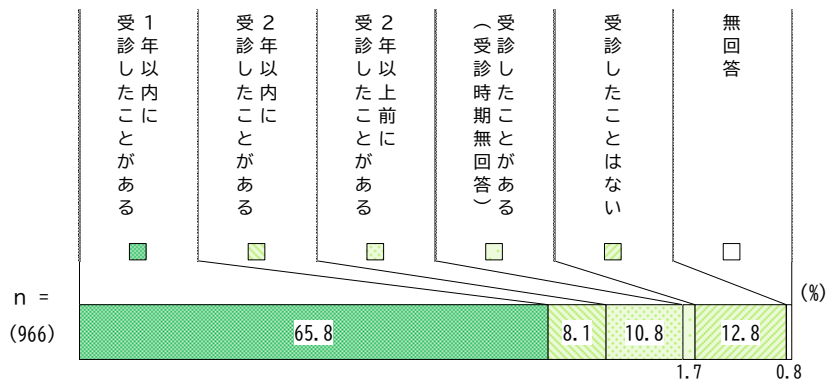


出典：千代田区 区民歯科健診（平成27(2015)年～令和5(2023)年）
厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28(2016)年～令和4(2022)年）

「健康づくり区民アンケート」では、歯科健診の受診状況について、1年以内に受診したことがある人は65.8%、2年以内に受診したことがある人は8.1%となっています。

また、区民歯科健診の受診率についても、10.9%で、特別区や都と比較して高くなっています。

図4-24 歯科健診の受診状況



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6(2024)年）

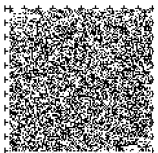
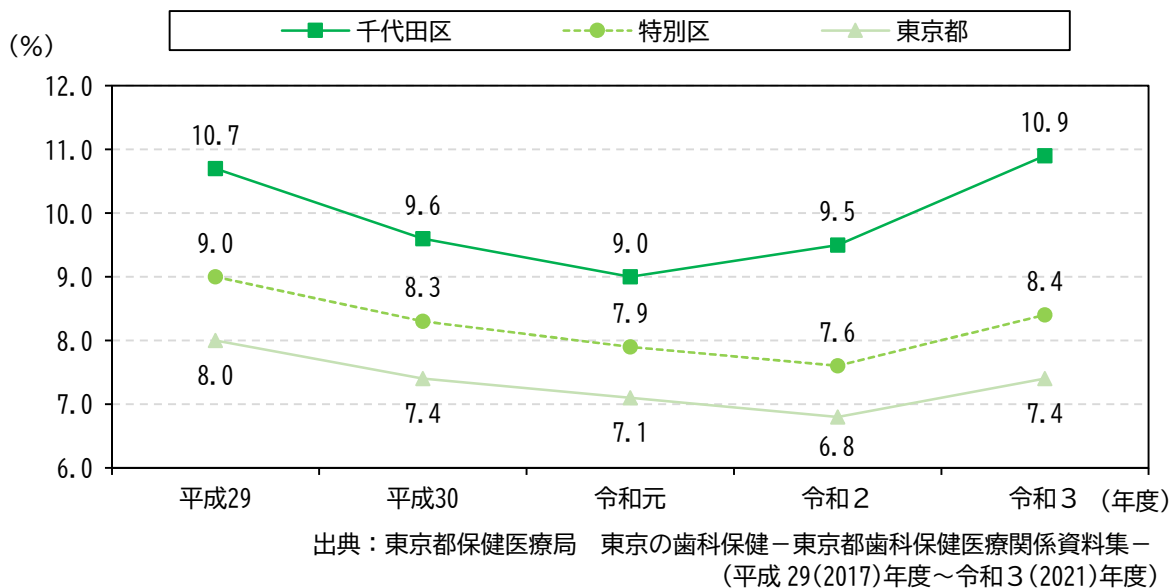


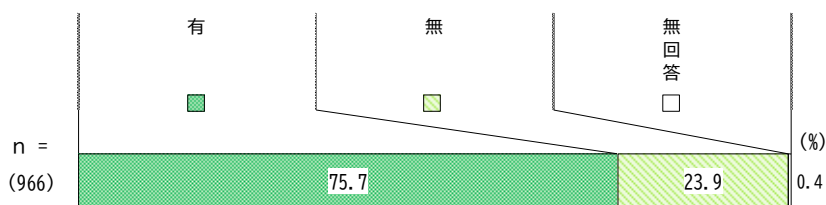
図4-25 歯周病検診の受診率（特別区、東京都との比較）
（（平成29(2017)年度～令和3(2021)年度））



「健康づくり区民アンケート」では、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診やクリーニングを受けている人の割合は75.7%となっています。

生涯を通じた歯や口腔の健康維持のためには、歯科健診を定期的に受診し、かかりつけ歯科医のもとで定期的、継続的に歯や口腔の衛生管理を受けることが重要です。

図4-26 かかりつけ歯科医の有無
（あなたは、かかりつけ歯科医を持っていますか）

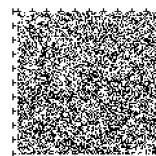


出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6(2024)年）

2

成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
むし歯のない3歳児の割合	97.5%	増やす
ゆっくりよく噛む習慣づけをしている3歳児の割合	—※ ※ 計画策定時点では実績なし	増やす
むし歯のない子どもの割合（12歳）	78.0%（東京都）	増やす
喪失歯がない人の割合（35～44歳）	4.9%	増やす
進行した歯周病を有する人の割合（40～49歳）	52.7%	減らす



成果指標	現状値	指標の方向
何でも噛んで食べることができる人の割合（50～64歳・65～74歳）	50～64歳 88.3% 65～74歳 86.2%	増やす
80歳で20歯以上を達成した人の割合（75～84歳）	73.9%	増やす
60歳で24歯以上を達成した人の割合	95.6%	増やす
定期的に歯科健診を受診している人の割合	1年以内に受けている 65.8% 2年以内に受けている 73.9%	増やす
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	75.7%	増やす

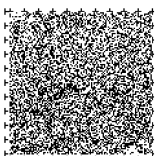
※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（154～155 ページ）を参照ください。

3 区の取組み

- ▶ 歯や口腔のケアに関する知識に関する普及啓発を行うとともに、歯や口腔の健康が全身の健康や生活の質に密接に関連することについて普及啓発を行う。
- ▶ 乳幼児期から高齢期まで生涯にわたり、歯科健診を実施し、歯科疾患の予防、早期発見・早期治療、重症化予防を促進する。
- ▶ 在宅で療養する人の口腔ケアを普及するため、地域での医療連携を推進する。

生涯にわたり、自分の歯を保ち、健やかで充実した生活を送るために、歯と口腔の健康を維持することの大切さについて普及啓発を行い、それぞれのライフステージに応じた適切な口腔ケアの方法、生活習慣や全身疾患との関係性及び口腔機能の維持・向上に向けた知識について周知していきます。また、歯科健診の受診率向上や、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔管理を行う人の増加など、歯科疾患の予防、早期発見・早期治療、重症化予防に向けた取組みを推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
区民歯科健診 〔健康推進課〕	むし歯（う蝕）及び歯周疾患等の疑いのある者を早期に発見し、かかりつけ歯科医を持つ人をさらに増やすため、19歳以上の区民を対象に、区民歯科健診を実施します。また、65歳以上の区民にはフレイル予防を目的とした項目を併せて実施します。
乳幼児歯科健診 〔保健サービス課〕	乳幼児期の歯科疾患の予防及び健全な口腔機能の育成支援のため、1歳6か月児または3歳児を対象に、歯科健康診査、フッ化物塗布等の予防処置、保健指導を実施します。
歯科保健相談 〔保健サービス課〕	乳幼児期の歯科疾患の予防及び健全な口腔機能の育成支援のため、乳幼児を対象に、歯科健康診査、フッ化物塗布等の予防処置、保健指導を実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
食べ方相談 〔保健サービス課〕	乳幼児期の健全な口腔機能の育成支援のため、乳幼児の保護者を対象に、摂食専門歯科医による食べ方についての個別相談を実施します。
歯と口の健康週間 〔地域保健課〕	歯と口の健康の保持増進に寄与すること及び正しい知識の周知啓発を目的として、区民などを対象に、歯科相談、講座等を実施します。
8020・9020 表彰事業 〔地域保健課〕	20 本以上自分の歯を有する 80 歳以上 90 歳未満の区民及び 90 歳以上の区民への表彰を行います。
歯と口腔の健康づくり 普及啓発講演会 〔地域保健課〕	歯と口腔の健康づくりの重要性を区民へ周知するため、歯科口腔保健に関する講演会を開催します。
「二十歳のつどい」 歯科啓発 〔地域保健課〕	若年層（特に 20 歳代）の区民歯科健診の受診率向上、ライフステージに応じた歯と口腔の健康の保持増進を図ることを目的に、「二十歳のつどい」出席者を対象に、歯科啓発物品を配布します。
口腔機能向上 プログラム 〔在宅支援課〕	高齢者が要介護状態になることを防止し、活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう、65 歳以上の区民を対象に、口腔機能向上のための指導やセミナーを実施します。
学校歯科健診 〔学務課〕	学校保健安全法に基づく健康診断を行うことで、子どものときからのむし歯（う蝕）予防の推進と健全な口腔機能の育成を支援します。
歯科保健教育 （保育園・こども園） 〔子ども支援課〕	歯科健診で乳幼児の歯や歯周組織、歯並び、噛み合わせの状態を確認します。また、歯科衛生士が歯の大切さやうがい・歯みがきの仕方の指導を行います。

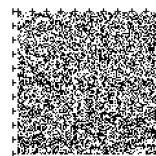
4 学校等教育機関の取組み

歯と口腔のケアの重要性について教育を行い、習慣づけるとともに、歯と口腔の健康が全身の健康や生活の質に密接に関連することについて普及啓発を行います。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

歯科疾患の予防や早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援するとともに、生活習慣や全身疾患との関連について理解を促進し、歯と口腔から始める健康づくりの支援に努めます。

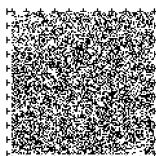


医療保険者・事業者など

歯と口腔の健康が全身の健康や生活の質と密接に関わっていること、歯と口腔のケアに関する知識について普及啓発を行うとともに、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診、予防処置を受けることの重要性について周知し、従業員や被保険者の健康の保持・増進に努めます。

6 区民の行動目標

- 正しい歯と口腔のケアに関する知識を身につけ、セルフケアを実践しましょう。
- かかりつけ歯科医などで定期的にプロフェッショナルケアを受けましょう。
- 定期的に歯科健診を受診しましょう。



領域1 個人の行動と健康状態の改善



区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

1 がん

日本人の死因は悪性新生物（がん）（以下「がん」という。）が最も多く、区でも、がんによる死因が最も多くなっています。がんのリスク要因である食生活、身体活動、喫煙・受動喫煙、飲酒等について正しい知識を持ち、健康的な生活を送ることで、がんの発症リスクを減らすことができます。また、がんが原因となる死亡、生活の質の低下を減らすためには早期発見・早期治療が重要です。がん検診はそのために有効な手段であり、がん検診の受診につなげるのが重要です。

成果目標

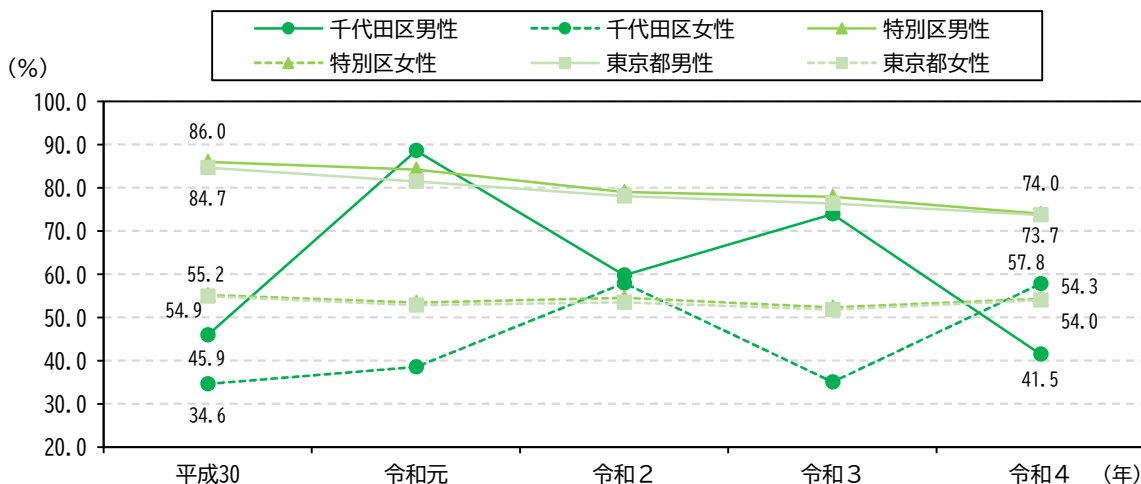
働く世代のがんによる死亡率を下げる

1 現状と課題

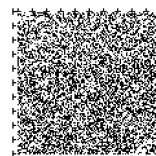
区民の主な死因は、がんによるものが最も多くなっています。

また、75歳未満年齢調整死亡率（全がん）について、男性は特別区、都と比較して、令和元（2019）年を除く全ての年で低くなっています。女性は、令和2（2020）年、令和4（2022）年を除き、特別区、都よりも低くなっています。

図4-27 全がんの75歳未満年齢調整死亡率（平成30(2018)年度～令和4(2022)年度）

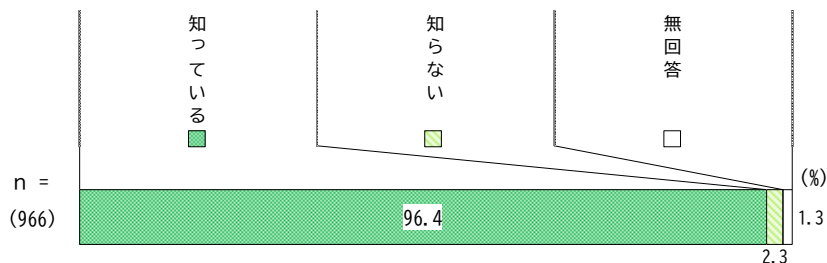


出典：東京都保健医療局 とうきょう健康ステーション（平成30(2018)年度～令和4(2022)年度）



「健康づくり区民アンケート」では、多くのがんは早期発見により治療が可能であると知っている人が96.4%で、早期発見・早期治療により、がんが治療可能であることを9割以上が知っていました。早期発見・早期治療に向けてがん検診受診の周知やがんに関する正しい知識の普及啓発を行い、がん検診の受診につなげることが重要です。

図4-28 がんの早期発見による治療の可能性の認識
(多くのがんは早期発見により治療が可能であることを知っていますか)

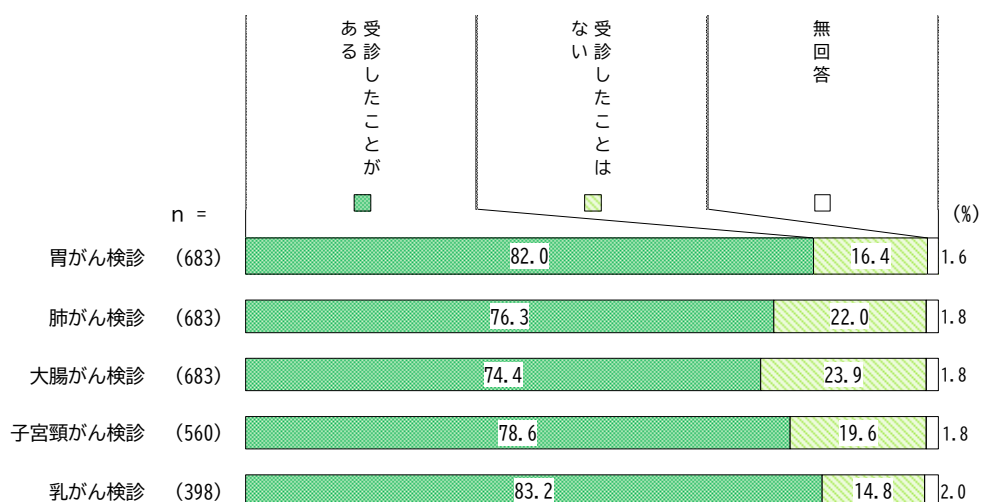


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

「健康づくり区民アンケート」では、がん検診を受診したことがある人は、胃がん検診で82.0%、肺がん検診で76.3%、大腸がん検診で74.4%、子宮頸がん検診で78.6%、乳がん検診で83.2%となっています（それぞれのがん検診の対象年齢及び直近の受診時期は図4-28の注釈どおり）。

がん検診を受診していない理由として、「必要性を感じないから」が最も多く、次いで「時間がない」、「面倒だから」が多くなっています。がんの早期発見の機会を逃してしまわないように、がん検診の受診勧奨や再勧奨などを行い、受診率の向上を図ることが重要です。また、がん検診を受けない理由についても考慮した上で、がん検診を行う際の工夫を検討する必要があります。

図4-29 がん検診の受診状況
(あなたは、過去にがん検診を受診したことがありますか)



※「受診したことがある」の条件は以下のとおり

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診：40歳以上で1年以内に受診

子宮頸がん検診：20歳以上で2年以内に受診

乳がん検診：40歳以上で2年以内に受診

出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

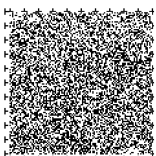
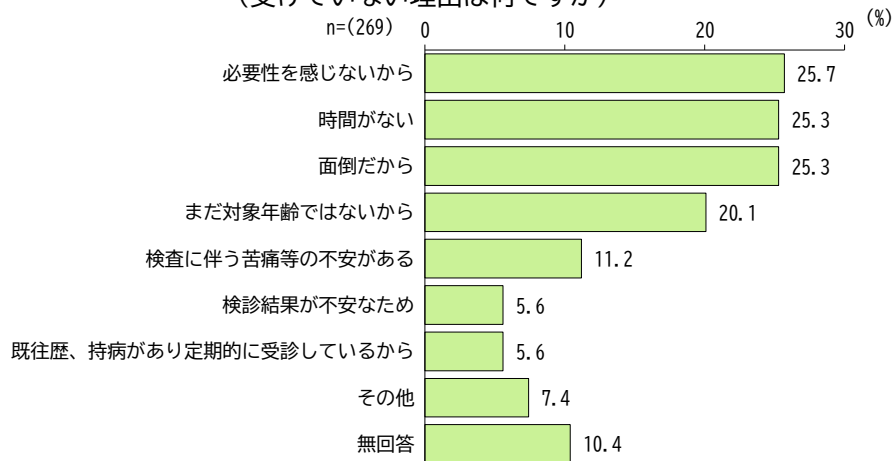


図4-30 がん検診を受診していない理由
(受けていない理由は何ですか)



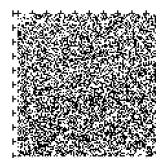
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

がん検診精密検査受診率は、胃がん検診が59.4%、肺がん検診が68.6%、大腸がん検診が60.6%、子宮頸がん検診が53.7%、乳がん検診が78.8%となっています。がんによる死亡率を減少させるためには、がん検診の受診率の向上を図るとともに、精密検査が必要な人の精密検査受診率を向上させることが重要です。

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
がんによる 75 歳未満年齢調整死亡率 (人口 10 万人対)	男性 41.5 女性 54.3	減らす
がん検診受診率	肺がん 82.0% 胃がん 76.3% 大腸がん 74.4% 子宮頸がん 78.6% 乳がん 83.2%	増やす
がん検診精密検査受診率	肺がん 68.6% 胃がん 59.4% 大腸がん 60.6% 子宮頸がん 53.7% 乳がん 78.8%	増やす
HPVワクチン ¹⁷ の定期接種にかかる 接種者数及び実施率	1回 258人 95.6% 2回 189人 70.0% 3回 98人 36.3%	増やす

¹⁷ HPVワクチン：子宮頸がんなどのがんに関わるウイルスであるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐためのワクチンです。小学6年生から高校1年生相当の間に、ワクチンの種類や年齢によって、合計2回から3回接種する必要があります。



成果指標	現状値	指標の方向
がんは早期発見により治療が可能であることを知っている人の割合	96.4%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（155～156 ページ）を参照ください。

3 区の実施体制

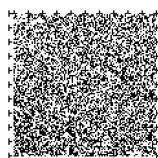
- ▶ がん予防に関する正しい知識について普及啓発を行い、必要な情報を提供する。
- ▶ HPV ワクチン予防接種の対象者に向けて、効果や副反応について情報提供を行うとともに、積極的に接種勧奨を行う。
- ▶ 国の指針に基づくがん検診を実施し、がん検診の質と受診率の向上を図る。
- ▶ がん検診を受診しやすい体制整備を行うなど、がん予防に取り組みやすい環境を整備する。

がんに関する正しい知識、禁煙や適切なアルコール摂取等のがん予防に向けた生活習慣について普及啓発に努めるとともに、がんの原因となるウイルス等への感染症対策を推進します。また、女性の罹患するがんでも多い乳がんについては、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）を推奨することで、乳がんの早期発見に取り組めます。

がんの早期発見・早期治療に向けて国の指針を踏まえたがん検診を推進するとともに、周知方法や勧奨・再勧奨の方法を工夫するなど受診率の向上を目指します。

がん検診は、精度管理の強化が必要であり、今後、区のがん検診の質を向上することで、がんによる死亡率の減少を目指します。

事業名 〔担当課〕	事業内容
がん検診 〔健康推進課〕	がんを早期に発見し、早期治療につなげるため、40 歳以上の区民を対象に、国の指針に基づくがん検診を実施し、がん検診及び精密検査の受診勧奨を実施します。
ピンクリボン月間 〔健康推進課〕	乳がんの早期発見の手段と重要性を学ぶために、20 歳以上の女性区民を対象に、10 月の乳がん月間に乳がん検診やブレスト・アウェアネスに関する展示などの啓発事業を実施します。
女性の健康週間 〔健康推進課〕	女性が生涯を通じてライフステージに応じた健康づくりを実践できるよう、3月1日から8日の1週間に、20 歳以上の女性区民に対して、子宮頸がん検診や乳がん検診、ブレスト・アウェアネスに関する展示などの啓発事業を実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
子どもの予防接種 〔健康推進課〕	子宮頸がん等の原因になるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を防ぐため、小学6年生から高校1年生相当の女性を対象に、HPVワクチンの定期予防接種を実施します。また、HPVは肛門がん等の原因ともなるため、同年齢の男性を対象として独自の任意予防接種費用助成を行います。

4 学校等教育機関の取組み

学習指導要領に対応したがん教育をより一層充実するとともに、児童・生徒の健康的な生活習慣の確立を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

がん予防に関する正しい知識の普及及び情報提供に努めるとともに、科学的根拠に基づく適切ながん検診を実施するように努めます。

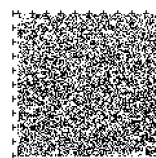
がん検診実施医療機関や精密検査実施医療機関は、区ががん検診の精密検査結果を把握するため、協力するよう努めます。

医療保険者・事業者など

がん予防に関する正しい知識について普及啓発を行うとともに、科学的根拠に基づくがん検診の実施、がん予防に取り組みやすい環境の整備に努めます。（医療保険者・区内企業など）

6 区民の行動目標

- がん予防のための望ましい生活習慣について正しい知識を持ち、実践しましょう。
- がん検診に関する理解を深め、科学的根拠に基づく適切ながん検診の受診に努めましょう。また、がん検診の結果、精密検査となった場合には早期に精密検査を受診してください。
- 症状がある場合には、がん検診の受診を待たず、すぐに医療機関を受診しましょう。



2 糖尿病

糖尿病とは、インスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える動きが低下することで、高血糖が慢性的に続く病気のことをいいます。

日本人の糖尿病有病者は、国民健康・栄養調査（令和4（2022）年）によると、「糖尿病が強く疑われる人」が男性で18.1%、女性で9.1%であり、この10年間で有意な増減はみられません。一方、年齢階級別にみると、年齢が高い層でその割合が高く、今後、高齢化などに伴って増加することが予測されます。

糖尿病は神経障害、網膜症、腎症などの合併症、心筋梗塞、脳卒中等のリスクを高めるほか、認知症の発症リスクにも関連することなどから生活の質にも大きな影響を及ぼすとされており、糖尿病の発症予防及び適切な治療による重症化予防が重要視されています。

成果目標

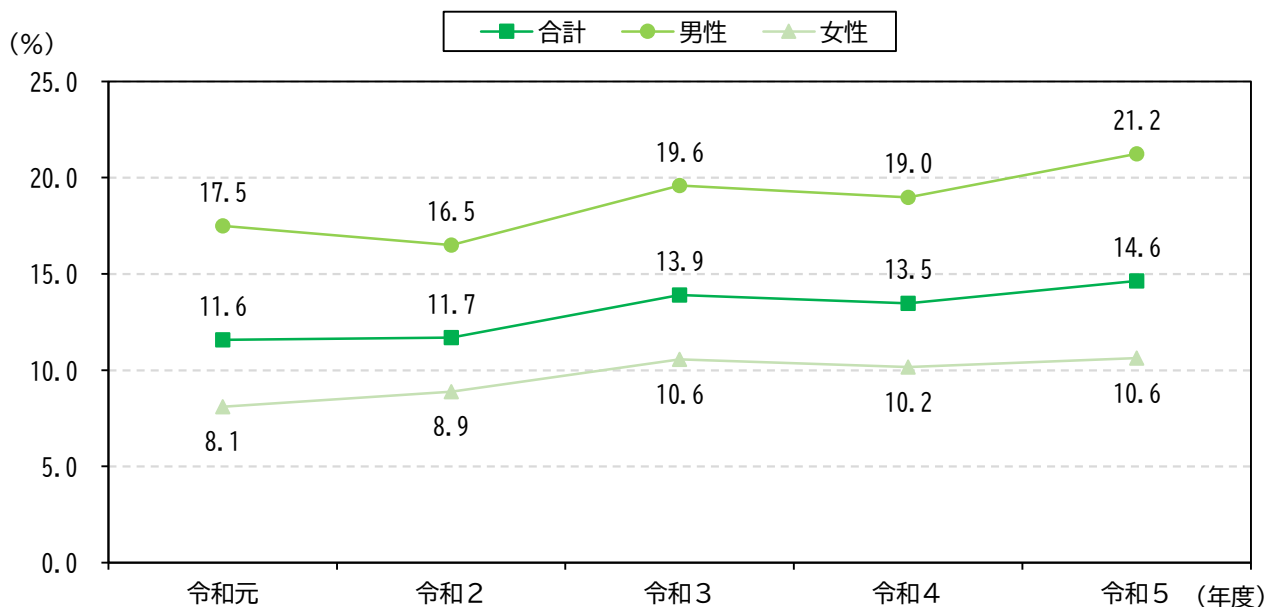
糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす

1 現状と課題

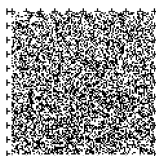
区民健診では、空腹時血糖 110 mg/dl 以上の高血糖がある人の割合について、男性は21.2%、女性は10.6%となっており、微増傾向となっています。

糖尿病は生活習慣を改善することで、予防が期待できるため、正しい知識の普及啓発、また、年齢に応じた健診を実施し、健康状態の把握及び生活習慣の改善を図ることが重要です。

図4-31 高血糖がある人の割合の推移（令和元(2019)～令和5(2023)年度）



出典：千代田区 健診データ（国保健診・長寿健診・若年節目健診・一般健診）
（令和元(2019)～令和5(2023)年度）



2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
糖尿病による透析患者数（人口千人対）	1.75	減らす
HbA1c ¹⁸ 8.0%を超える人の割合（40～74 歳）	1.2%	減らす
糖尿病有病者の割合（40～74 歳）	10.9%	減らす
メタボリックシンドローム該当者の割合（40～74 歳）	15.2%	減らす
メタボリックシンドローム予備群の割合（40～74 歳）	9.4%	減らす
異常値放置者の割合	17.1%	14.5%
特定健康診査実施率（40～74 歳）	38.4%	増やす
特定保健指導実施率（40～74 歳）	13.6%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（156 ページ）を参照ください。

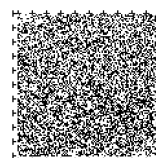
3 区の実践

- ▶ 糖尿病やメタボリックシンドロームの予防に向けた生活習慣について普及啓発を行うとともに、発症予防や重症化予防に向けた環境を整備する。
- ▶ 健診未受診者に受診を呼びかけるとともに、未治療者や治療中断者に対して医療機関の受診を働きかける。

糖尿病やメタボリックシンドロームについての知識を深め、区民自身が健康の維持・増進を行えるよう、健康の維持・増進、重症化予防に向けた生活習慣の知識、健診受診の重要性に関する普及啓発を行い、よりよい健康管理に向けた意識づくりに取り組みます。また、特定健康診査未受診者を対象に、受診勧奨等を行うことにより、健診の受診率向上に努めます。生活習慣病の発症予防と合わせて、医療機関の受診が必要な人には、受診勧奨を行い、生活習慣病の重症化予防に向けた取り組みを行います。

事業名 〔担当課〕	事業内容
区民健診 〔健康推進課〕	メタボリックシンドロームを予防・改善するため、40 歳以上の千代田区国民健康保険加入者を対象として、特定健診・特定保健指導を実施します。

¹⁸ HbA1c：糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかパーセントで表したもののことです。血液中のブドウ糖がヘモグロビンに結合することで糖化ヘモグロビンになります。血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多く、一旦糖化したヘモグロビンは赤血球の寿命が尽きるまで元には戻らないことから、過去 1～2 か月の血糖値を反映するといわれています。



事業名 〔担当課〕	事業内容
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らすため、20歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	適切な野菜摂取量、食塩摂取量などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
健康料理教室 〔保健サービス課〕	高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防に向けた健康的な食生活の知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、生活習慣病予防のための食事に関する講義と調理の実演を実施します。
糖尿病性腎症重症化予防事業（国保加入者に対する重症化予防対策） 〔保険年金課〕	腎症第1～3期相当で糖尿病治療中の方を対象に、糖尿病の早期治療や生活習慣改善を奨励し、重症化を防ぐための事業を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

専門家等と連携し、適切な運動、食事、休養・睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

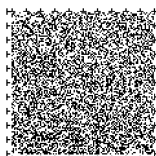
糖尿病やメタボリックシンドロームを予防するための生活習慣について普及啓発を行います。また、風邪や歯周疾患等の受診が糖尿病発見のきっかけになることから、かかりつけ医などが連携して早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援や指導を行うよう努めます。また、健診未受診者に受診を呼びかけるとともに、未治療者や治療中断者には、医療機関を受診するような働きかけに努めます。

医療保険者・事業者等

糖尿病やメタボリックシンドロームを予防するための生活習慣について普及啓発を行い、発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境の整備に努めます。また、従業員を対象とした定期健診の受診勧奨に努めます。（医療保険者・区内企業など）

6 区民の行動目標

- 糖尿病やメタボリックシンドロームを予防するための生活習慣について、知識を身につけ実践しましょう。
- 定期的に、千代田区区民健診や職場の定期健診等の健診を受診し、自身の血糖値やHbA1c等の結果に留意しましょう。
- 必要な場合には、早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。



3 循環器病

脳卒中や急性心筋梗塞等の循環器病¹⁹は、日本人の主要な死因のひとつであり、年間 31 万人以上が亡くなっており、介護が必要となる主な原因にもなっています。循環器病の危険因子には、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等があり、栄養・食生活、運動・身体活動、喫煙、飲酒等について正しい知識を持ち、健康的な生活を送ることは、循環器病の予防にもつながります。

また、循環器病が原因となる死亡や生活の質の低下を減らすためには、早期発見・早期治療が重要です。特定健康診査・特定保健指導はそのために有効な手段であり、受診につなげていく必要があります。

成果目標

脳血管疾患や虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げる

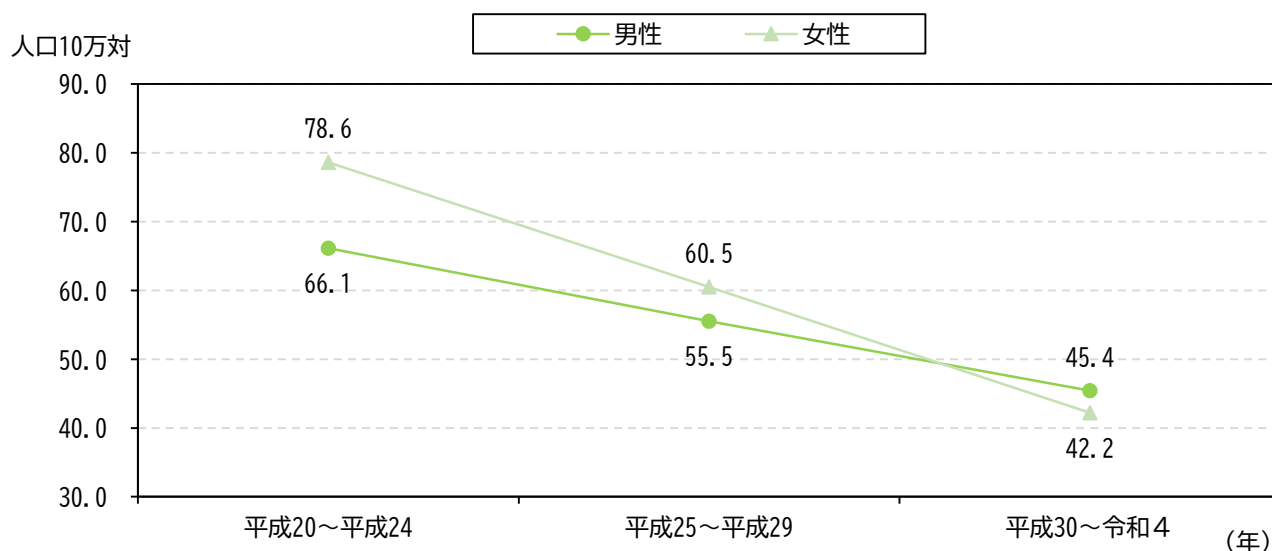
1 現状と課題

区民の死因のうち、最も多いのは、悪性新生物（がん）ですが、脳卒中や虚血性心疾患等の循環器病は平成 24 年と比較すると減少傾向にあるものの例年、上位に入っています。また、循環器病の発症リスクを高める要因には、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム等があるとされています。

高血圧は、日本人にとって最大の生活習慣病のリスクであり、塩分のとり過ぎ、飲酒、運動不足が原因となっています。また、若年や中年の男性では、肥満が原因となる高血圧も増えています。区では、国民健康保険加入者のうち、高血圧の割合は、男性が 20.4%、女性が 14.9%となっています。

血圧を上昇させる最大の要因は塩分の過剰摂取のため、減塩の必要性を理解してバランスのよい食事をとること、血圧に大きく影響する肥満や運動不足等を防ぐための生活習慣を身につけることが重要です。

図4-32 脳血管疾患による年齢調整死亡率（人口10万対）（平成20(2008)～令和4(2022)年）



出典：厚生労働省 人口動態統計特殊報告（平成20(2008)～令和4(2022)年）

¹⁹ 循環器病：健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法では、脳卒中、心臓病その他の循環器病を「循環器病」としています。循環器病には、虚血性脳卒中（脳梗塞）、出血性脳卒中（脳出血、くも膜下出血等）、一過性脳虚血発作、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞等）、心不全、不整脈、弁膜症、大動脈疾患、末梢血管疾患、肺血栓塞栓症、肺高血圧症、心筋症、先天性心・脳血管疾患、遺伝性疾患等、多くの疾患が含まれます。

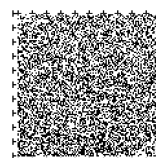
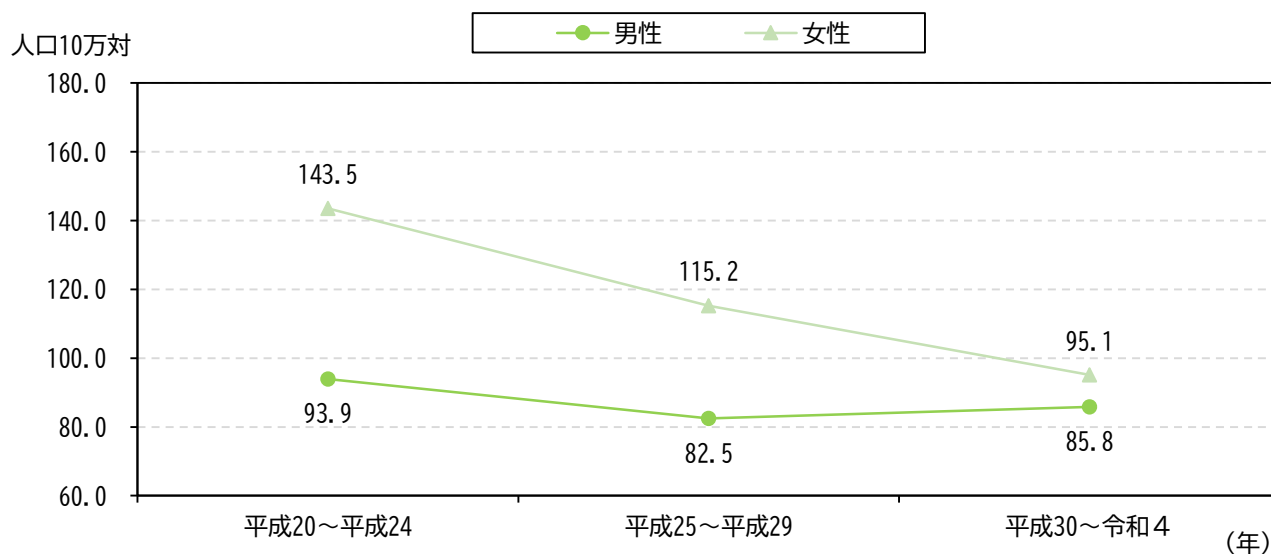
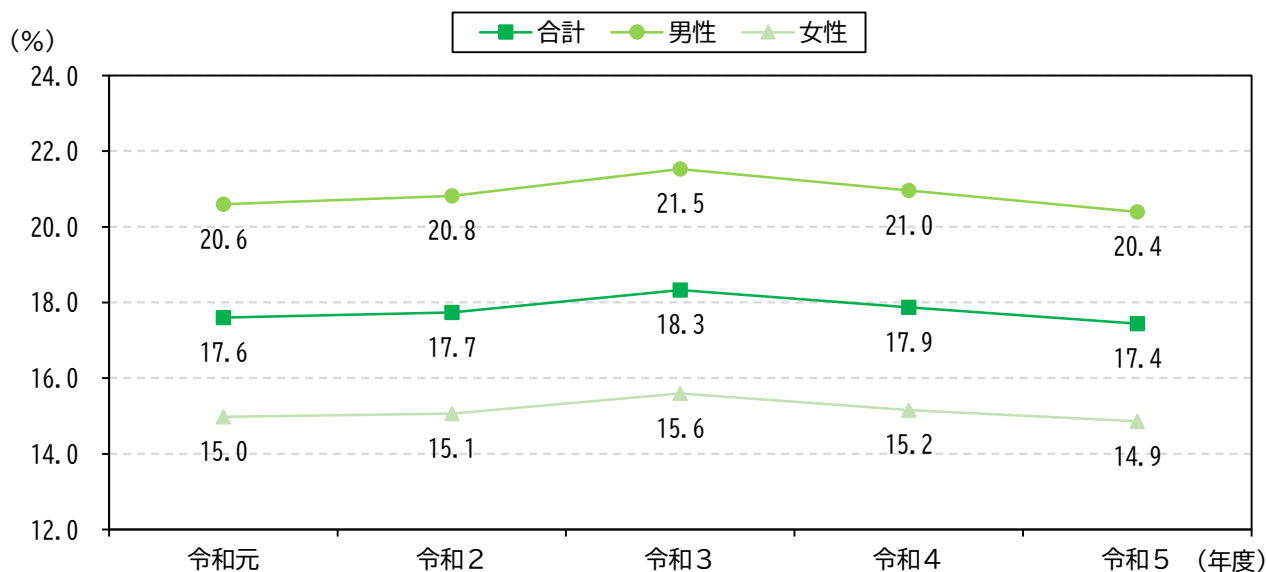


図4-33 心疾患による年齢調整死亡率（人口10万対）（平成20(2008)～令和4(2022)年）



出典：厚生労働省 人口動態統計特殊報告（平成20(2008)～令和4(2022)年）

図4-34 高血圧がある人の割合の推移（令和元(2019)～令和5(2023)年度）



出典：千代田区健診データ（国民健康保険加入者）（令和元(2019)～令和5(2023)年度）

脂質異常は、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態をいいます。脂質異常には、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪の異常があり、動脈硬化と関連しています。区では、国民健康保険加入者のうち、脂質異常症の割合は、男性が21.3%、女性が23.4%となっています。

脂質異常症は、偏った栄養バランスの食事、多量のアルコール摂取、運動不足が原因となるため、日常の生活習慣を改善する取り組みが必要です。

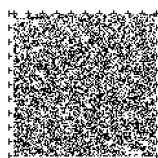
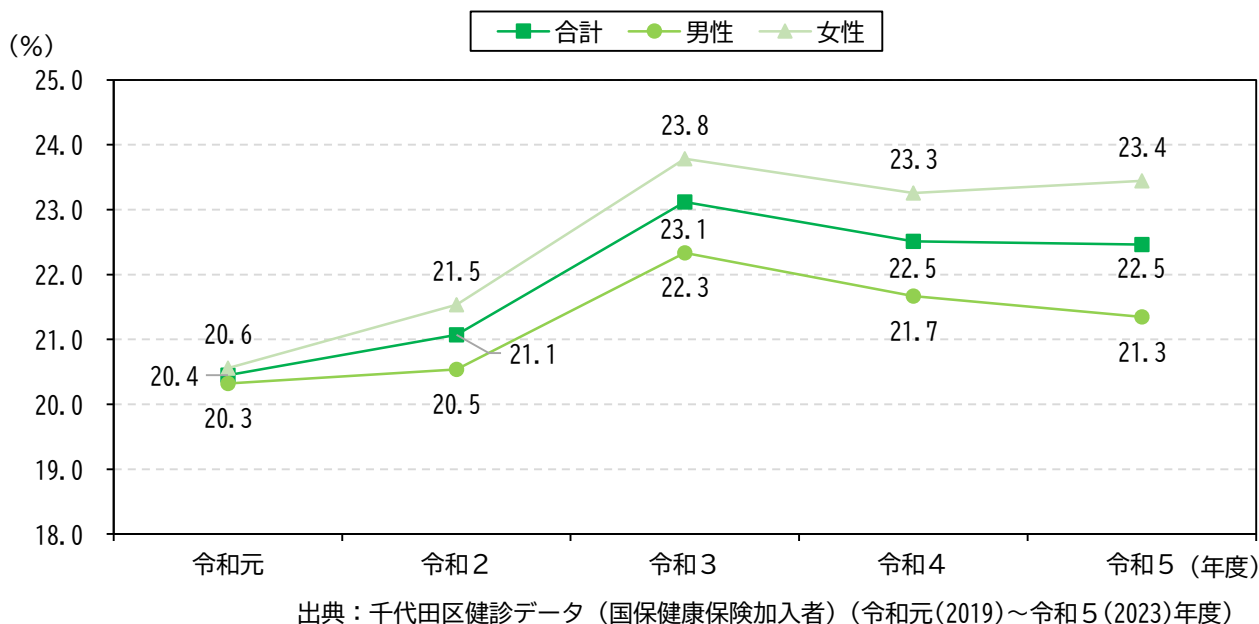


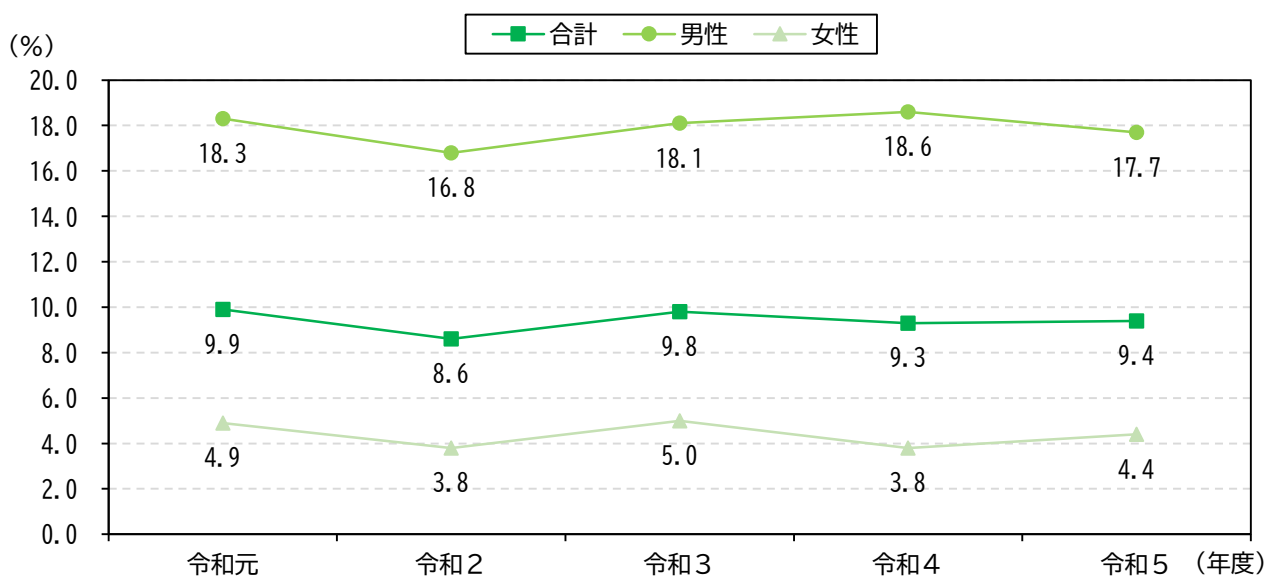
図4-35 脂質異常症がある人の推移（令和元(2019)～令和5(2023)年度）



メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に複数のリスクを併せ持つことで、循環器疾患等を引き起こしやすい病態を指します。日本では、ウエスト周囲径（おへそのまわりの高さの腹囲）が男性 85 cm、女性 90cm 以上で、かつ、血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態を、メタボリックシンドロームと診断しています。国保健診で、メタボリックシンドロームに該当した人の割合は、男性が 29.7%、女性が 7.4%であり、女性より男性の割合が高くなっています。

メタボリックシンドロームを予防するためには、特に、壮年期世代での対策が必要であり、適正体重の維持、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事をするための健康教育などの取組みを推進する必要があります。

図4-36 メタボリックシンドローム予備群該当者の推移（令和元(2019)～令和5(2023)年度）



区では、各種健康診査を実施しており、特に 40 歳から 74 歳までの千代田区国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームの早期発見による生活習慣病予防のための国保健診（特定健康診査）を実施しています。その結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人には、生活習慣の見直しや改善の支援として特定保健指導を実施しています。今後、受診率や実施率を更に向上させ、生活習慣病の早期発見・早期治療に取組みを推進する必要があります。

2 成果指標とその方向

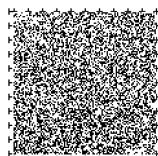
成果指標	現状値	指標の方向
脳血管疾患による年齢調整死亡率（人口 10 万人対）	男性 45.4 女性 42.2	下げる
心疾患による年齢調整死亡率（人口 10 万人対）	男性 85.8 女性 95.1	下げる
高血圧（収縮期血圧 140mmHg あるいは拡張期血圧 90 mm Hg 以上）の割合（40～74 歳）	18.9%	減らす
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の割合（40～74 歳）	12.6%	減らす
メタボリックシンドローム該当者の割合（40～74 歳）	15.2%	減らす
メタボリックシンドローム予備群の割合（40～74 歳）	9.4%	減らす
特定健康診査の実施率（40～74 歳）	38.4%	増やす
特定保健指導の実施率（40～74 歳）	13.6%	増やす

※ 現状値の出典は、「第 5 章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（156～157 ページ）を参照ください。

3 区の実践

- ▶ 循環器病の予防のための生活習慣について、普及啓発を行うとともに、発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する。
- ▶ 区民健診を実施するとともに、受診率の向上に努める。
- ▶ 緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識について普及啓発を行う。

循環器病についての知識を深め、区民自身が健康の維持・増進を行えるよう、健康状態の維持・増進、重症化予防に向けた生活習慣の知識、健診受診の重要性に関する普及啓発を行います。また、特定健康診査未受診者を対象に、受診勧奨等を行うことにより、健診の受診率向上に努めます。生活習慣病の発症予防とあわせて、医療機関の受診が必要な人には、受診勧奨を行い、生活習慣病の重症化予防に向けた取組みを行います。



事業名 〔担当課〕	事業内容
区民健診 〔健康推進課〕	脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げるため、40 歳以上の区民を対象に区民健診を実施するとともに、40 歳以上の千代田区国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の結果に基づき、生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導を実施します。
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	生活習慣に起因する脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げるため、20 歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
健康料理教室 〔保健サービス課〕	高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防に向けた健康的な食生活の知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、生活習慣病予防のための食事に関する講義と調理の実演を実施します。
異常値放置者受診勧奨事業（国保加入者に対する重症化予防対策） 〔保険年金課〕	特定健診の結果が受診勧奨判定値を超えている人を対象に、早期の治療により生活習慣病の重症化を予防します。

4 学校等教育機関の取組み

専門家等と連携し、適切な運動、食事、休養や睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

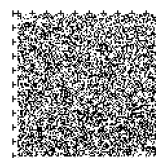
循環器病を予防するための正しい知識について普及啓発を行うとともに、早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援や指導を行うよう努めます。また、健診未受診者に受診を呼びかけるとともに、未治療者や治療中断者には、医療機関を受診するよう働きかけに努めます。

また、脳卒中、虚血性心疾患等の医療連携体制について、正しく理解し活用することで、患者を支援するよう努めます。

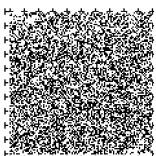
医療保険者・事業者など

循環器病を予防するための生活習慣について普及啓発を行い、発症から重症化までそれぞれの段階に応じた予防に取り組みやすい環境の整備に努めます。

また、脳卒中や虚血性心疾患の発症が疑われる場合等の緊急で医療機関を受診すべき症状について普及啓発に努めます。（医療保険者・区内企業など）



- 循環器病を予防するための生活習慣を身につけ、実践しましょう。
- 定期的に千代田区区民健診や職場の定期健診等の健診を受診し、血圧や脂質異常などの結果に留意しましょう。
- 治療が必要な場合には、早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- 脳卒中や虚血性心疾患の発症が疑われる症状に関する知識を持ち、症状がある場合は緊急で医療機関を受診しましょう。



4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDとは、肺気腫や慢性気管支炎を合わせた病気のことです。気管支の炎症や肺胞が破壊されることで肺機能が低下し、悪化すると、咳、痰、息切れが強くなり、生活に支障をきたします。症状は気管支喘息と似ているものの、進行していくという点で異なります。

COPDの最大の原因は喫煙であり、受動喫煙も発症の原因となります。COPDについて、理解を深め、喫煙率の減少、受動喫煙の防止のための取り組みが必要です。

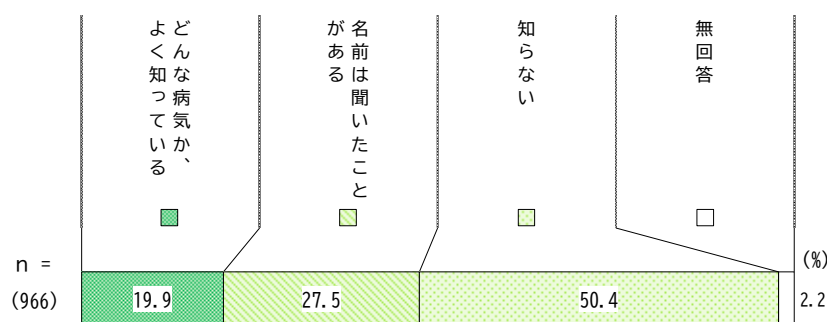
成果目標

COPD（慢性閉塞性肺疾患）による死亡率を下げる

1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、COPDの認識について、「知らない」が50.4%で最も多く、次いで「名前は聞いたことがある」が27.5%、「どんな病気か、よく知っている」が19.9%となっています。

図4-37 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認識
（あなたは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか）



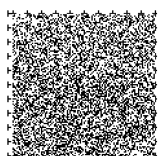
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

COPDによる人口10万人あたりの死亡率は、都で11.3、区で2.96となっており、都と比較して低くなっています。COPDによる死亡率を下げていく上では、正しい知識の理解を深め、喫煙率の減少や受動喫煙の防止等の取り組みを推進していく必要があります。

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
COPDによる死亡率（人口10万人対）	2.96	減らす
COPDについてよく知っている人の割合	19.9%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（157 ページ）を参照ください。



3 区 の 取 組 み

- ▶ COPDの原因や症状について普及啓発を行うとともに、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発を行う。
- ▶ 禁煙を希望する人が禁煙に取り組むための支援を行う。
- ▶ 健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進する。

COPDの原因や症状について普及啓発を行い、禁煙を希望する人には禁煙に向けた支援や情報提供を行い、喫煙率の減少を目指します。

また、受動喫煙を防止するため、受動喫煙防止に向けた普及啓発を行うとともに、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進します。

事業名 〔担当課〕	事業内容
区民健診 〔健康推進課〕	COPDを早期に発見し、早期治療につなげるため、40歳以上の区民を対象に、区民健診（問診での喫煙歴の聴取、胸部エックス線検査）を実施します。
禁煙支援薬局 〔健康推進課〕	喫煙に起因するCOPDの死亡率を下げるため、禁煙を希望する20歳以上の区民を対象に、千代田区禁煙支援薬局にて薬剤師が無料で禁煙相談を実施します。

4 学 校 等 教 育 機 関 の 取 組 み

- ・ 20歳未満の喫煙を未然に防止し、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について理解を深めるための教育を推進します。
- ・ 健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施します。

5 関 係 機 関 の 取 組 み の 方 向 性

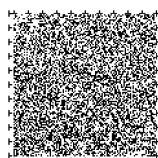
保健医療関係団体

COPDに関する正しい知識を持ち、発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防の観点から支援するよう努めます。また、必要に応じて、呼吸器専門医と連携し、禁煙支援や指導を含む適切な治療を行うよう努めます。

医療保険者・事業者など

COPDの原因や症状について普及啓発を行い、健診等の機会を活用して、喫煙状況や自覚症状を把握します。また、リスクが高い人には医療機関の受診への働きかけ、禁煙希望者に対する禁煙支援を行うよう努めます。（医療保険者・区内企業など）

6 区 民 の 行 動 目 標



- COPDについて理解して、自覚症状がある場合には、医療機関を受診しましょう。
- 禁煙を希望する人は、必要に応じて医療機関を受診し、禁煙に挑戦しましょう。

領域1 個人の行動と健康状態の改善



区分3 生活機能の維持・向上

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の重要な条件であり、身体の健康、社会参加や経済状況、対人関係等の多くの要因が影響します。特に、身体の健康とこころの健康は相互に関連しており、こころの健康を保つためには、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、休養等が重要となっています。また、こころの健康の維持・向上に向けた課題を解決するためには、地域や職域等の様々な場面を通して、社会環境の整備を推進していく必要があります。

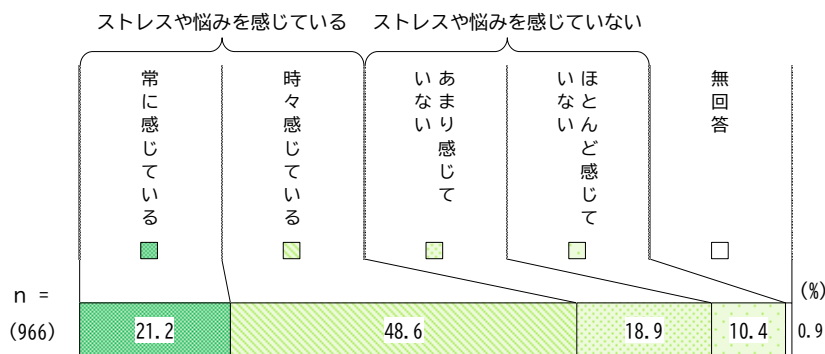
成果目標

うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」で、現在、ストレスや悩みについて、「常を感じている」、「ときどき感じている」を合計したストレスや悩みを感じている人の割合が69.8%となっています。また、ストレスや悩みを常を感じている人では、その原因について、「就労・学校に關すること」が最も多く、次いで、「家庭に關すること」、「健康に關すること」となっています。また、主観的健康感がよくない人の方がストレスや悩みを感じている割合が高い傾向にありました。

図4-38 ストレスや悩みを感じること
(あなたは、現在、ストレスや悩みを感じることがありますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

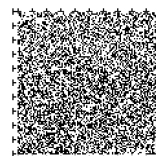
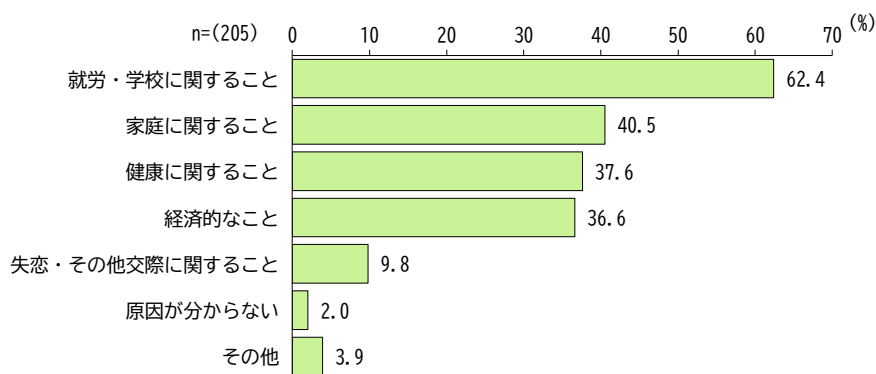
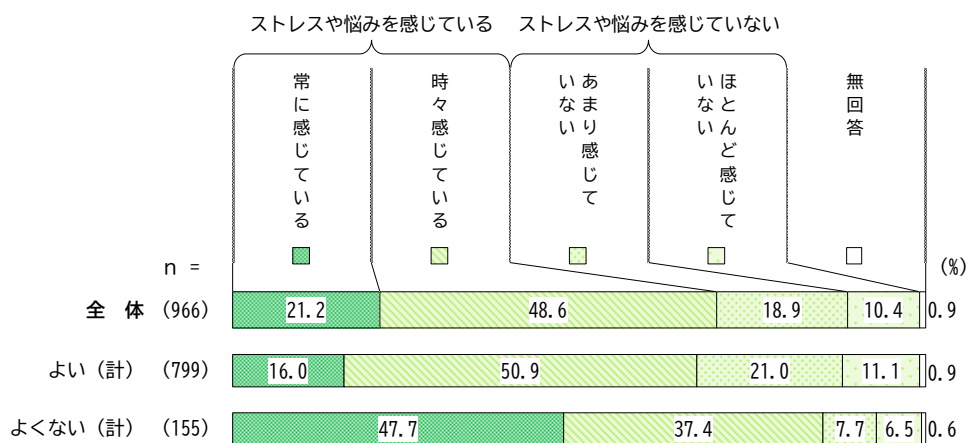


図4-39 ストレスや悩みを感じることの理由
(ストレスの原因は何だと考えていますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

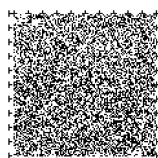
図4-40 ストレスや悩みを感じること（主観的健康感別比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

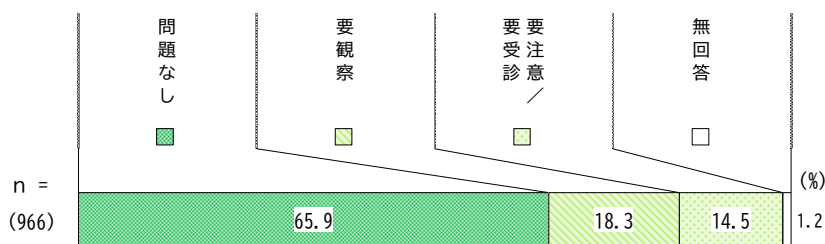
「健康づくり区民アンケート」で、支援が必要な程度の心理的な苦痛について評価する指標であるK6質問票²⁰を用いて、こころの健康状態を評価した結果、「問題なし」が65.9%で最も多い一方、「要観察」が18.3%、「要注意／要受診」が14.5%となっています。また、「要注意／要受診」であった人は、20歳代の男性で3割を超え、他の年代と比較して高い傾向にありました。

性別や年代によって、抱えている不安やストレスの要因、内容は異なることから、それぞれのライフコースやライフスタイルに応じたこころの健康づくりについて取組み、支援することが重要です。

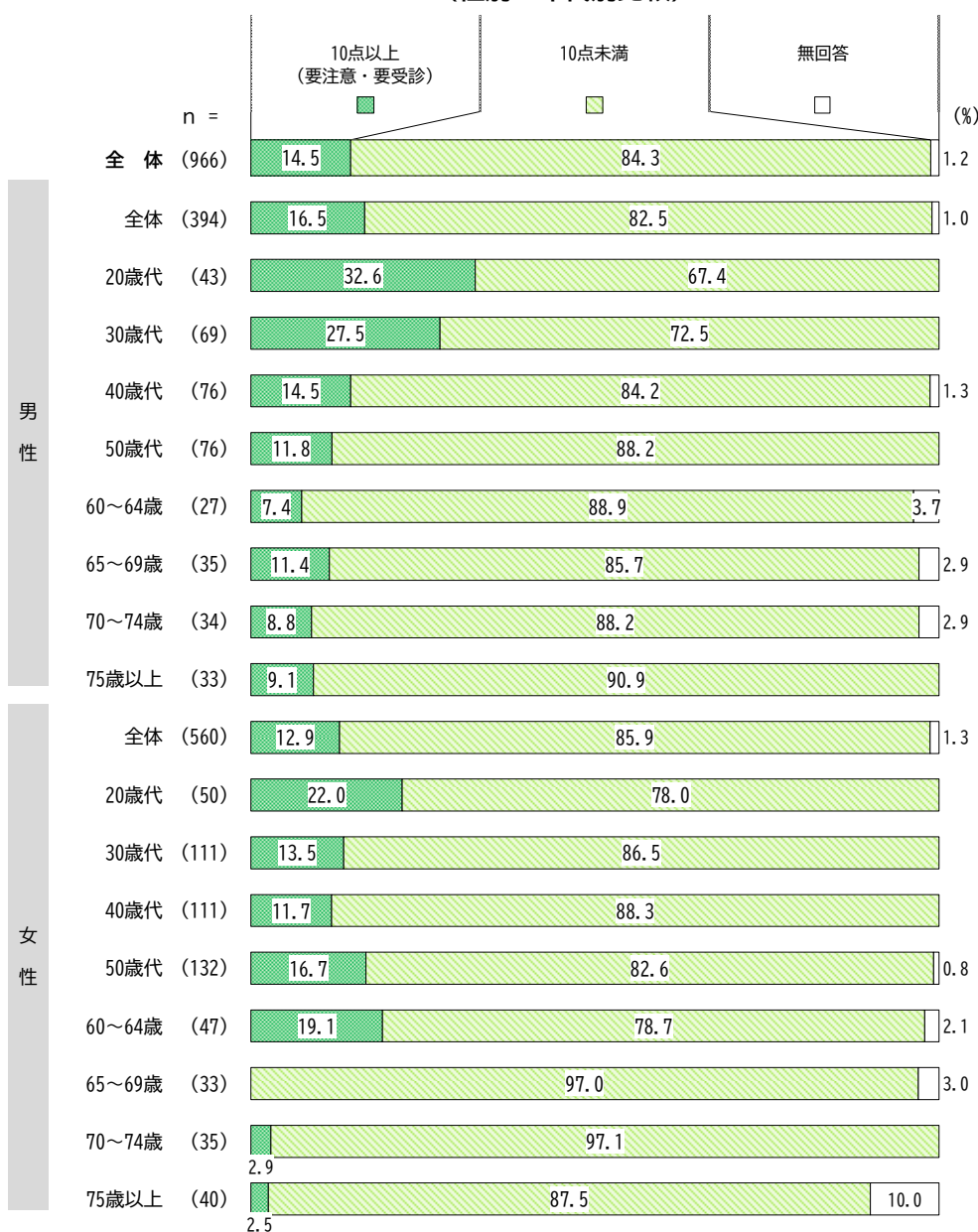


²⁰ K6質問票：うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的としています。一般の住民を対象としており、心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を表す指標として利用されています。合計点が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされています。

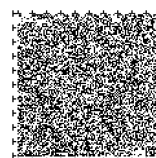
図4-41 K6質問票合計点数の分布



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-42 K6質問票合計点数10点以上（要注意・要受診）の分布
（性別・年代別比較）

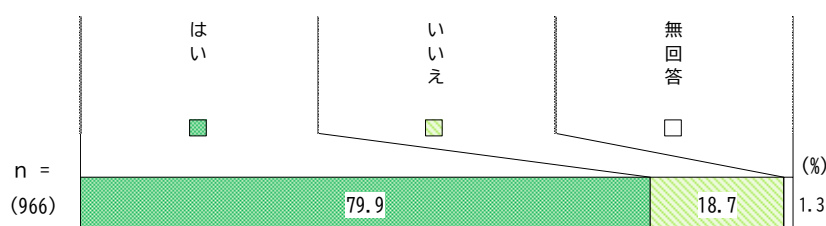
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



「健康づくり区民アンケート」で、悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいる人が79.9%、悩みやストレスを感じたときに相談できる人がいない人が18.7%となっています。また、ここに不調があるときに、こころの健康に関する悩みの専門の相談先を見つけることできる人が44.0%で最も多いものの、「見つけられない」、「見つける必要があるが探せない」を合計した「相談先を見つけれない人」も25.8%となっています。

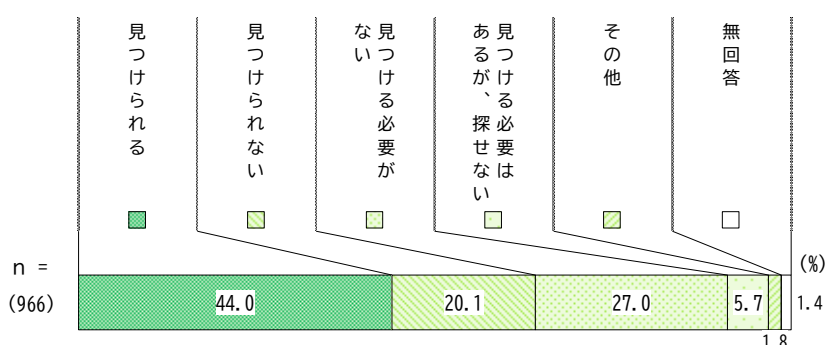
こころの健康を保つためには、日頃のストレスや不安、悩みなどを抱えている人が、早めに相談することができるように、専門の相談先について情報提供や気軽に相談できる環境を整える必要があります。

図4-43 悩みやストレスを感じたときに相談できる人の有無
(悩みやストレスを感じたときに相談できる人はいますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-44 こころの健康の専門の相談先を見つけること
(あなたは、ここに不調があるとき、こころの健康に関する悩みの専門の相談先を見つけることができますか)

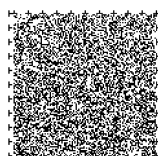


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている (K6合計点10点以上) 人の割合 ※	14.5%	減らす
専門機関への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることが可能な人の割合	44.0%	増やす

※現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（157 ページ）を参照ください。



3 区取組み

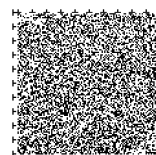
- ▶ こころの健康の不調に早めに気付くための方法、悩みやストレスに対する対処法、身近な相談窓口や専門機関の情報について、普及啓発を行う。
- ▶ 周囲の人が抱える悩みに気付き、声をかけ、傾聴し、必要な支援につなげること、見守ることなどの重要性について普及啓発を行う。
- ▶ こころの健康につながる地域活動の支援を行う。

悩みやストレスを抱えた人の不安解消に向けて、相談できる場の提供や相談先の普及啓発に努めます。また、悩んでいる人に寄り添い、孤立や孤独を防ぐためにも、様々な方法や媒体を用いて、こころの健康に関する普及啓発を行うとともに、ゲートキーパー養成講座等を実施し、区民が互いに支え合えるような環境づくりに取り組みます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
こころの健康づくりの 普及啓発 〔保健サービス課〕	心の相談や心に悩みを抱える方を対象とする各種支援事業、区ホームページにおいて「こころの健康づくり」の普及啓発を実施します。
ゲートキーパー養成 講座 〔保健サービス課〕	自殺の危機を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人を養成します。
心の相談室 〔保健サービス課〕	精神科医と保健師が、心の病の予防、治療、社会復帰等について相談に応じ、指導援助を行います。
フレンドシップ サポート 〔指導課〕	区のスクールカウンセラーが小学校4年生以上の児童生徒を対象に、ストレスコントロールやコミュニケーションスキルを身に付ける授業を行い、いじめ防止や不登校の減少を目指します。
いじめ相談 ホットライン 〔指導課〕	いじめや生活の悩みの相談を受け、いじめの早期発見・早期対応、未然防止を図るため、24時間365日いつでも利用できるいじめ相談ホットラインを設置します。
男女共同参画センター MIW 相談室 〔国際平和・男女平等 人権課〕	夫婦やパートナー、家族との関係、人間関係、LGBTQなどの様々な悩みや困りごとについて、不安の解消や気持ちの整理をするための相談を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

こころの健康について理解を深めることができるための支援をしていきます。



5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

かかりつけ医や専門医との医療連携を推進するとともに、こころの健康に関する相談を受けた場合には、必要な支援につなげるよう努めます。

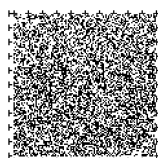
医療保険者・事業者など

こころの健康の不調に早めに気付くための方法やストレスへの対処法、身近な相談窓口や専門機関の情報、また、周囲の人の悩みに気づき、声をかけ、傾聴し、必要な支援につなげ、見守ることの重要性について普及啓発に努めます。

ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルスの不調を未然に防ぐとともに、こころの健康づくりに関する取組みの推進に努めます。（医療保険者・区内企業など）

6 区民の行動目標

- 悩みやストレスへの対処法について、正しい知識を身につけ、実践しましょう。
- こころの健康の不調に気付いたときは、必要に応じて専門の相談窓口や医療機関を受診するなど、必要な支援を受けましょう。
- 周囲の人が抱える悩みやこころの健康の不調に気付いた場合には、声をかけ、話を聴き、見守りましょう。また、必要に応じて、早い段階からの専門の相談窓口への相談、医療機関の受診を勧めましょう。



2 身体健康

生活習慣病にかかっていなくても、日常生活に支障をきたす状態となることがあります。

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間の平均」であり、健康寿命の延伸のためには、こうした状態にならないための取り組みが必要とされています。また、「誰一人取り残さない」健康づくりの観点が重要視されており、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけに着目しない健康づくりが重要とされています。生活習慣の改善などを通じて、心身の両面から健康を保持することで、生活機能の維持・向上を図ることが求められています。

成果目標

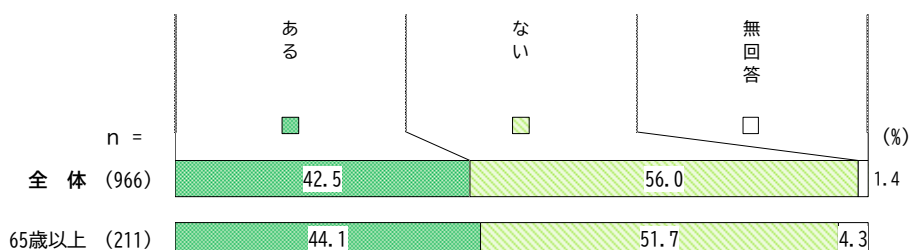
社会生活を営むために必要な機能を維持する

1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」で、足や腰に痛みはある人が42.5%となっています。また、足や腰に痛みがある人のうち、日常生活に不便を感じる人は36.3%となっています。

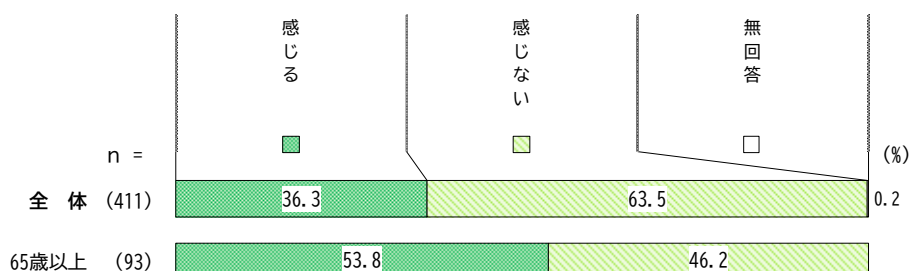
ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害によって立つことや歩くことなどの移動機能に低下をきたした状態とされており、ロコモティブシンドロームを予防するためには、適度な運動習慣とバランスのよい食事等の望ましい生活習慣を確立できるようにする必要があります。

図4-45 足腰の痛み
(あなたは現在、足や腰に痛みはありますか)

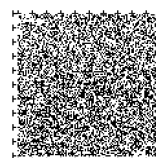


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-46 足腰の痛みによる日常生活で感じる不便さ
(日常生活に不便さは感じますか)

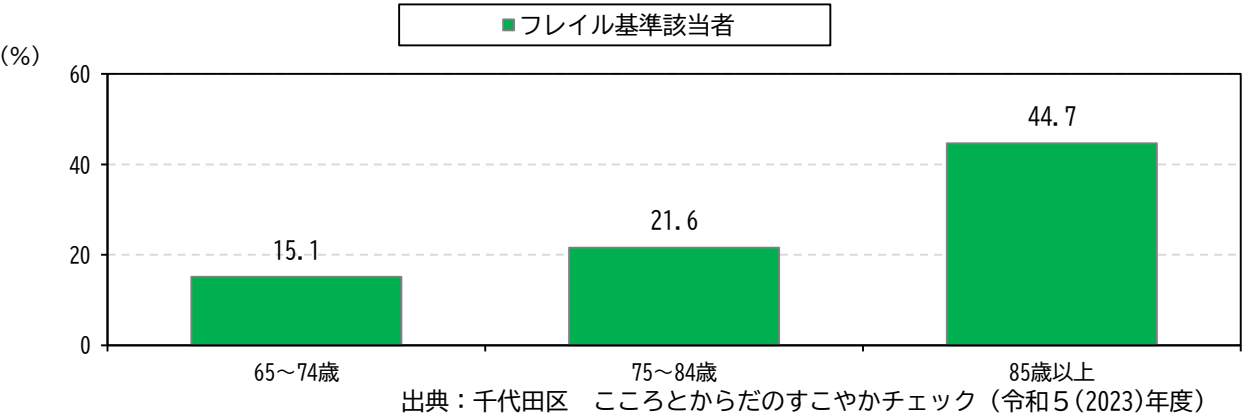


出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



また、区では「こころとからだのすこやかチェック」において、65 歳以上の高齢者を対象として心身機能の健康状態を把握することを目的に、基本チェックリスト等を用いた調査を行っています。その結果、フレイル基準に該当する人は、「65～74 歳」で 15.1%、「75～84 歳」で 21.6%、「85 歳以上」で 44.7%となっており、年齢が高くなるほどフレイルと判定される人が多くなっています。フレイルとは、加齢による心身の活力の低下や、複数の慢性疾患の併存などの影響から、生活機能が阻害され、心身の脆弱性が出現した健康と要介護の間の状態とされています。適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能とされており、要介護状態となることを予防するためにも、介護予防やフレイル対策に取り組む等の適切な支援を行う必要があります。

図 4-47 基本チェックリストのフレイル基準該当者の割合



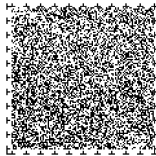
2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
足腰に痛みのある高齢者の割合 (65 歳以上)	44.1%	減らす
基本チェックリストにおける フレイル基準該当者の割合	65～74 歳 15.1% 75～84 歳 21.6% 85 歳以上 44.7%	減らす
介護予防やフレイル予防に 取り組んでいる人の割合	50.7%	増やす

※現状値の出典は、「第 5 章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（158 ページ）を参照ください。

3 区の取組み

- ▶ フレイルの意味や予防の重要性について知識の普及啓発を行う。
- ▶ フレイル予防のために効果的な運動や食生活について普及啓発を行う。
- ▶ いつでもどこでも身体活動やスポーツができる環境の整備に努める。



フレイルを予防するため、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な量と質の食事について知識の普及啓発に努めるとともに、環境の整備を含めた総合的な取組みを推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	社会生活を営むために必要な機能を維持し、適切な量と質の食事をとる人を増やすため、20 歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
骨密度測定会 〔健康推進課〕	社会生活を営むために必要な機能を維持するため、16 歳以上の区民を対象に骨密度測定を実施します。また、その結果を医師・保健師が説明しながら健康相談を実施します。
介護予防教室 〔在宅支援課〕	高齢者が健康を維持し、自立して生きがいのある生活を送ることができるよう、65 歳以上の区民を対象に、運動・栄養・口腔・社会参加などをテーマにした介護予防教室を実施します。
フレイル予防講座等 〔在宅支援課〕	高齢者が「フレイル」の概念を理解し、自発的に取り組むことができるよう、60 歳以上の区民などを対象に、フレイル予防を総合的に学べる講座等を実施します。
フレイル測定会 〔在宅支援課〕	「フレイル」を普及啓発するとともに、フレイル状態にある高齢者の早期発見・関係機関へつなぐことを目的に、60 歳以上の区民などを対象に各種測定を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

専門家等と連携し、適切な運動、食事、休養や睡眠等の生活習慣の大切さを伝える健康教育を推進し、健康的な生活習慣の形成を支援します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

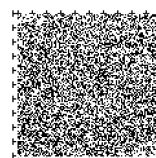
医療機関や薬局等の専門機関が連携しながら、身体の状態に応じた指導や支援を行うよう努めます。

医療保険者・事業者など

フレイル予防のために効果的な運動、栄養・食生活について普及啓発を行うとともに、健康な高齢期を迎えて、過ごすための健康づくりの必要性について普及啓発に努めます。
(医療保険者・区内企業など)

6 区民の行動目標

- フレイルの意味や予防の重要性を知り、青壮年期からフレイルを予防するための健康づくりに取り組みましょう。



領域2 社会環境の質の向上



区分4 社会環境の質の向上

1 社会とのつながり

地域とのつながりが豊かなほど健康状態にはよいといわれており、社会とのつながりを持つことで精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えることが明らかになっています。健康を維持・増進していくためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地域や人とのつながり、健康との関連、ソーシャルキャピタル²¹の重要性について、周知を図る必要があります。また、日頃から家庭や職場、地域で話しやすい関係を築くことで、周囲の人がこころの不調に気付くような環境づくりが必要です。

成果目標

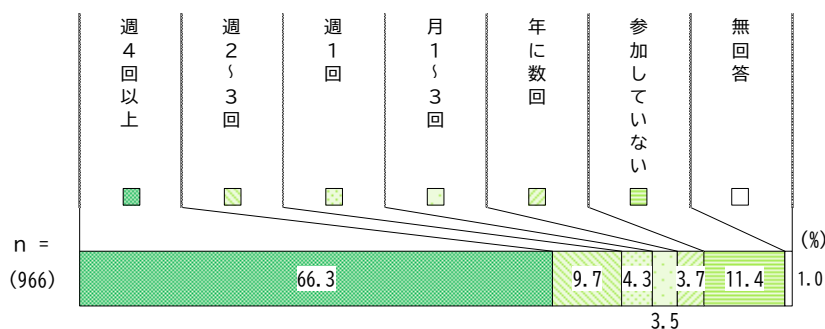
社会とのつながりを醸成する

1 現状と課題

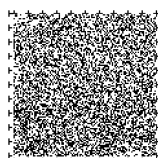
「健康づくり区民アンケート」で、社会活動への参加や利用の頻度を算出した結果、「週4回以上」が66.3%で最も多く、次いで、「参加していない」が11.4%、「週2～3回」が9.7%となっています。

社会活動への参加は社会とつながる手段のひとつであり、地域コミュニティとの関わりが希薄化している現代では、社会活動への参加を促していくことは健康づくり対策において重要とされています。「健康日本21（第二次）」では、健康の目的に特化しない様々な社会活動への参加も健康増進につながることが報告されており、社会活動への参加を促進するための取組みを推進することが必要です。

図4-48 社会活動への参加や利用の頻度
(あなたは、どのくらいの頻度で社会活動に参加または利用していますか)



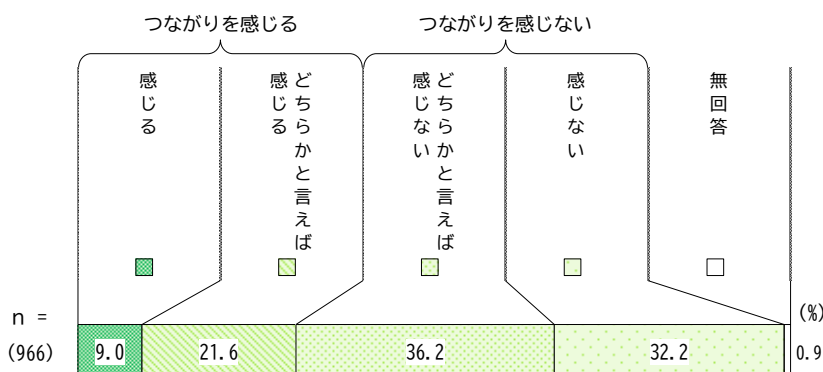
出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



²¹ ソーシャルキャピタル：人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる信頼、規範、ネットワークといった社会組織の特徴を指します。

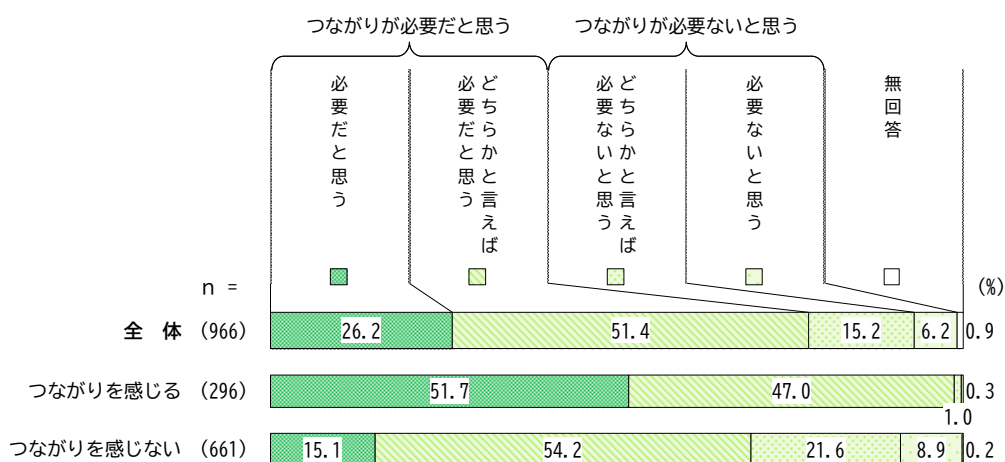
「健康づくり区民アンケート」で、近所付き合いの程度について、「あいさつする程度」が56.5%で最も多く、次いで「全然ない」が23.7%、「雑談する程度」が12.6%となっています。また、暮らしの中で地域のつながりを感じるかどうかについて、「感じない」が68.4%、「感じる」が30.6%となっています。暮らしの中で地域のつながりを感じる人では、「地域のつながりが必要だと思う」割合がほぼ全数であり、暮らしの中で地域のつながりを感じない人でも「地域のつながりが必要だと思う」割合が約7割となっています。

図4-49 地域のつながりの程度
(あなたは暮らしの中で地域のつながりを感じますか)



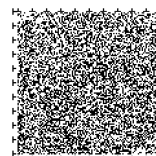
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-50 地域のつながりの必要性（地域のつながりの程度別比較）
(暮らしの中で地域のつながりは必要だと思いますか)



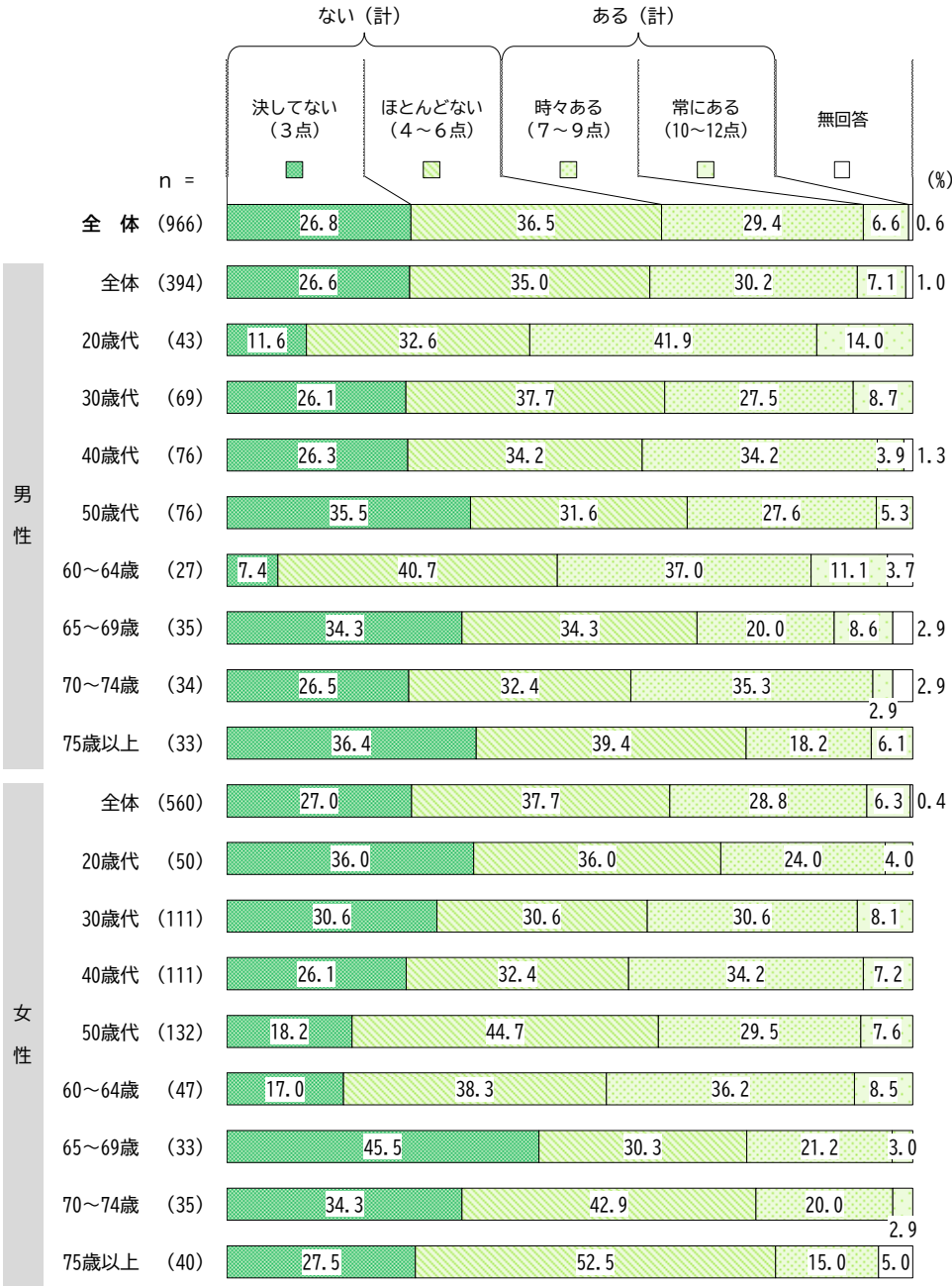
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

「健康づくり区民アンケート」で、孤独感を評価するための指標である「日本語版UCLA孤独感尺度3項目短縮版」を用いて、孤独感について算出した結果、「ほとんどない」が36.5%で最も高く、次いで、「時々ある」が29.4%、「決してない」が26.8%、「常にある」が6.6%となっていました。また、20歳代の男性では「時々ある」、「常にある」を合計した孤独感がある人が5割を超えており、他の年代と比較して高い傾向にありました。

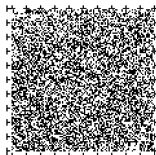


地域とのつながりが豊かなほど健康状態がよくなること、地域のつながりが必要だと思う人や孤独感を感じている人が一定数いることから、地域や人とのつながり、ソーシャルキャピタルの重要性について普及啓発を行い、地域活動の活性化に向けた取組みを推進する必要があります。

図4-51 UCL A孤独感尺度（性別・年代別比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）



2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
地域とのつながりを感じる人の割合	30.6%	増やす
いずれかの社会活動に参加している人の割合	87.6%	増やす
ウォーカブルなまちづくり ²² の認知度	3.4%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（158 ページ）を参照ください。

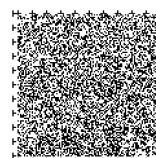
3 区の取組み

- ▶ 社会とのつながりと健康状態が関係することから、社会とのつながりの重要性について普及啓発を行うとともに、社会とのつながりの醸成を支援する。
- ▶ こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行うとともに、地域の愛着や地域とのつながりを強化するため、多様な人たちとの交流にもつながるウォーカブルなまちづくりの支援を行う。

社会とのつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣等により影響を与えることが報告されており、また、地域とのつながりが豊かな人は様々な人と交流する機会や社会活動に参加するきっかけがあることから、健康状態がよいとされています。健康には、生活習慣だけでなく、地域との絆やつながり等のソーシャルキャピタルも影響を及ぼすといわれており、健康で豊かな暮らしを送るためには、個々の健康づくりに加えて、地域とのつながりを持つことが重要です。今後も、社会とのつながりの重要性について普及啓発を行うとともに、社会や地域とのつながりを深めるための取組みや区民との協働による健康づくりを推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
健康づくり推進員 〔地域保健課〕	自主的な健康づくり活動のもと、健康づくりの輪を広げて、地域に根ざした継続的な活動を実施するため、区民を対象に、健康づくりに関する講座等の企画・運営の実施を支援します。
心の相談室 〔保健サービス課〕	精神科医と保健師が、心の病の予防、治療、社会復帰等について相談に応じ、指導援助を行います。
ゲートキーパー 養成講座 〔保健サービス課〕	自殺の危機を示すサインに気付き、適切な対応（悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）ができる人を養成します。

²² ウォーカブルなまちづくり：道路などのパブリック空間を活用し、「居心地が良く歩きたくなるまちなか」の形成をめざしたまちづくりのことです。地域の抱える課題を解決し、地域に集う人々の「QOL」向上を図るとともに、地域の愛着・つながりを強化し、千代田区都市計画マスタープランの将来像である「つながる都心」の実現を目的として、千代田区ならではのウォーカブルまちづくりを推進しています。



事業名 〔担当課〕	事業内容
地域コミュニティ 醸成支援 〔コミュニティ総務課〕	町会など地縁団体の活動の活性化に向けた様々な支援、マンション住民など近年、区民となった方へのコミュニティづくりの支援、その双方が有機的に繋がることでいざという時に助け合える関係づくりを支援します。
地域コミュニティ 活性化事業 〔コミュニティ総務課〕	地域の団体がコミュニティ活性化のために自ら行うイベント等に対して、区が事業費を補助金として交付することにより側面から支援を行い、地域の人々が繋がる機会を創出します。
コミュニティ活動 事業助成 〔コミュニティ総務課〕	コミュニティの活性化を目的に、地域自らが実施する、比較的小規模なコミュニティ事業に対して助成を行います。
ウォーカブルな まちづくり 〔景観・都市計画課〕	ウォーカブルなまちづくりを目指し、パブリック空間・地域の歴史・文化等の活用をはじめとしたウォーカブルなまちづくりの取組みを推進します。

4 学校等教育機関の取組み

- 児童・生徒、教職員が地域の行事に参加し、地域住民が学校活動に参加することで、地域や社会とのつながりを醸成します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

専門性を活かした地域活動への協力を通じて、地域や社会とのつながりの醸成に努めます。また、こころの健康に関する相談を受けた場合には必要な支援につなげるよう努めます。

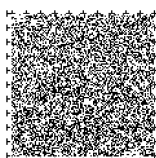
医療保険者・事業者など

地域や社会とのつながりと健康状態が関係することから、話しやすい関係(つながり)の重要性について普及啓発を行います。また、社会活動の実施や協力、ウォーカブルなまちづくりの推進を通じて、地域や社会とのつながりの醸成に努めます。

ワーク・ライフ・バランスを推進し、働きやすい職場づくりに取り組むとともに、余暇活動などの社会活動に参加できるよう支援に努めます。(医療保険者・区内企業・事業者など)

6 区民の行動目標

- 社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりの構築を心がけましょう。
- 周囲の人の悩みやこころの不調に気付いた場合には、声をかけ、話を聴き、見守りましょう。



2 自然に健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組むだけでなく、健康に関心を持つ余裕がない人も含めて、幅広い層へのアプローチを行うことが重要です。

例えば、栄養・食生活であれば、飲食店や事業所を通して、健康に配慮したメニューが提供されることで、健康への関心の程度、食生活の改善に向けた意思に関係なく、そうしたメニューを選択・活用しやすくなり、健康的な食生活の実践につながります。また、身体活動・運動であれば、個人の行動変容を促すために、社会環境の影響が大きいといわれており、健康づくり対策を進める上では、運動に取り組みやすい環境づくりを推進していくことが重要です。さらに、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群等のリスクを高め、健康に悪影響を与える要因のひとつである受動喫煙は、その機会をなくすための対策に取り組む必要があります。健康に関心を持つ余裕がない人であっても、無理なく自然に健康的な行動をとれる環境を整備するためには、様々な分野と幅広く協働し、社会全体で取り組むことが重要です。

成果目標

無理なく自然に健康的な行動をとれる環境を整備する

1 現状と課題

健康づくりの基本となる生活習慣について、「第二次健康千代田 21 最終評価」の結果、現状維持や悪化傾向にある項目が多く、年代や性別ごとに達成状況に差がみられました。

また、「健康づくり区民アンケート」では、悩みやストレスについて、年代ごとに原因に違いがみられました。生活習慣の改善の意向についても、食生活は、「改善が必要だと思わない」、「食生活の改善に関心がない」を合わせた改善が必要だと思わない人の割合が 33.0%、運動は、「改善が必要だと思わない」、「運動習慣の改善に関心がない」を合わせた改善が必要だと思わない人の割合が 23.4%となっていました。食生活や運動など生活習慣の改善に関心がない人や関心を持っても行動に移す余裕がない人を含め、多くの区民が無理なく自然に生活習慣を改善し、健康的な行動をとれる環境を整備していく必要があります。

「健康づくり区民アンケート」では、受動喫煙の機会があった人の割合は 41.1%であり、受動喫煙を防止するため、喫煙場所の環境整備や分煙対策の取組みを行っていくことが重要です。また、区民や区内在勤者に対して、受動喫煙による健康被害などの普及啓発を行い、正しく理解してもらい、行動につながるための取組みを推進する必要があります（図は 82 ページ参照）。

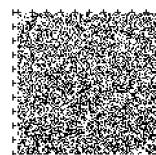
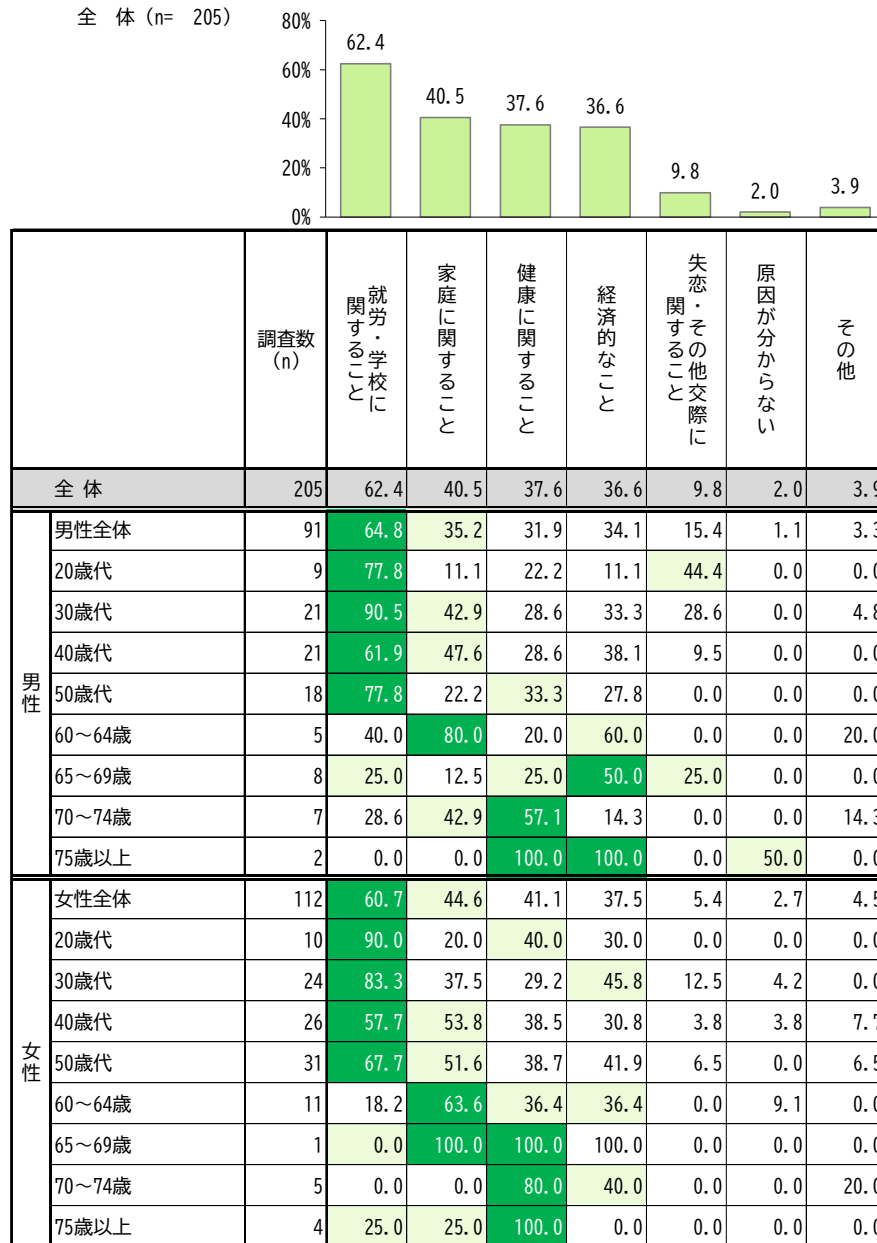
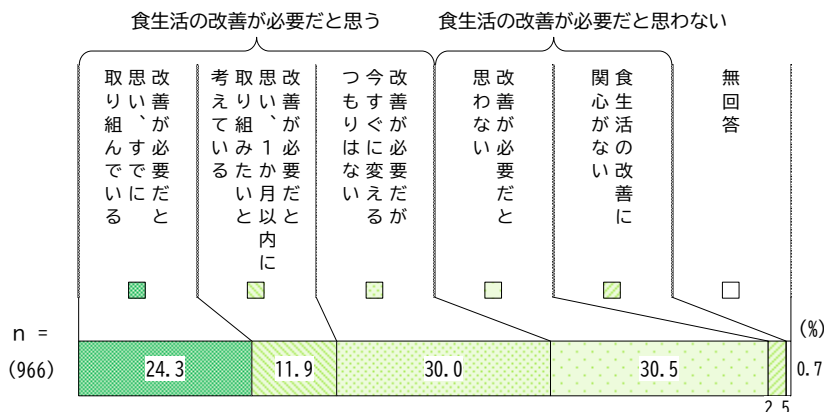


図4-52 悩みやストレスの原因（性別・年代別比較）



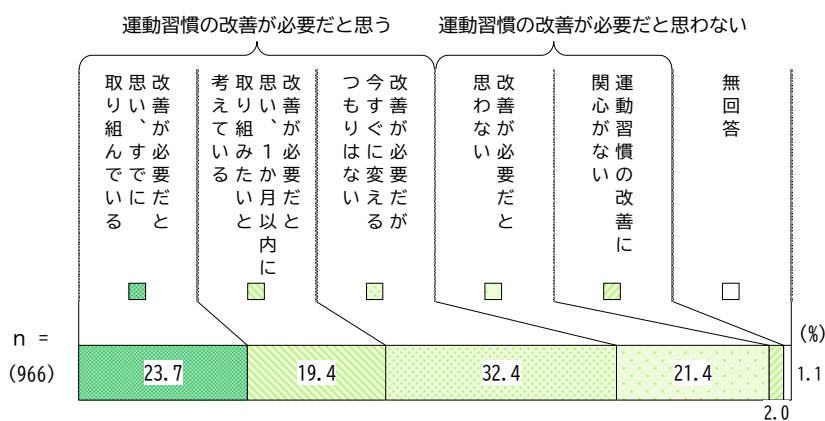
出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-53 食生活の改善に向けた意向
（ご自身の食生活についてどのように考えていますか）



出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

図4-54 運動習慣の改善に向けた意向
(ご自身の運動習慣についてどのように考えていますか)



出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
受動喫煙の機会を有する人の割合	41.1%	なくす

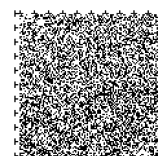
※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（158 ページ）を参照ください。

3 区の実践

- 健康的な生活習慣を実践しやすい環境の整備に努める。
- 健康増進法、東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進する。

健康寿命を延伸していく上で、自身の健康に関心を持つ余裕がない人も含めて、幅広い層へのアプローチを行うことが重要とされています。健康に関心を持つ余裕がない人であっても、無理なく自然に健康的な行動をとることができる環境を整備するため、様々な分野と幅広く協働し、社会全体での取組みを推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
ままばば学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
ままばぱ面談 〔保健サービス課〕	出産・子育て期の不安を軽減し、妊婦及び乳幼児とその保護者の心身の健康保持・増進を図るため、妊婦全員に面接を行い、妊娠期から子育て期の切れ目のない見守りと支援につなげます。また、必要に応じ、面談を通して、健康的な生活習慣、受動喫煙対策等についての提案を行います。
乳幼児健康診査 〔保健サービス課〕	身体と心の発育・発達の確認及び疾病・異常の早期発見を図ることを目的に、乳幼児に対して健診を実施します。また、必要に応じ、健診を通して、健康的な生活習慣、受動喫煙対策等についての提案を行います。
栄養管理講習会 〔保健サービス課〕	給食施設における必要な栄養管理について支援するため、給食施設の管理者等を対象に講習会を実施します。
食育月間 〔保健サービス課〕	正しい食習慣、適正体重の維持などについての知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
受動喫煙防止対策 〔生活衛生課〕	・望まない受動喫煙が生じないよう、区民等に対し、受動喫煙に関する知識の普及、受動喫煙防止に関する意識の啓発を図ります。 ・施設の管理者等に対し、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策について啓発し、受動喫煙の防止に必要な環境設備や受動喫煙を防止するための措置を講じます。

4 学校等教育機関の取組み

健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施します。

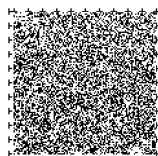
5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

健康的な生活習慣を実践しやすい環境の整備に努めるとともに、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策の実施を推進します。

医療保険者・事業者など

健康的な生活習慣を実践しやすい環境の整備に努めるとともに、施設の特性に応じて健康増進法及び東京都受動喫煙防止を遵守した受動喫煙対策の実施を推進します。



3 多様な主体による健康づくりの推進

区民の健康づくりを推進するにあたって、区や都、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の保健医療関係団体、医療保険者、企業など多様な主体の活動を通じて健康づくりを推進していくことが不可欠です。特に、働きざかり世代に対する健康づくりの支援を行うことは健康寿命の延伸につながることに加え、従業員の活力向上や生産性の向上、組織の活性化につながることも、健康経営の促進を通じて事業者の主体的な健康づくりを推進していくことが必要です。地域の特性を踏まえた効果的な連携を促進していくとともに、区民の健康を取り巻く多様な主体の取組みを促し、社会全体で区民の健康づくりを支えることが重要です。

成果目標

多様な主体による健康づくりを推進する

1 現状と課題

区では、「健康千代田 21」を推進するため、健康千代田 21 推進委員会を設置し、学識経験者や区民などと区健康づくりについて協議をしています。計画を推進していくにあたり、健康づくりの場や機会の提供、活動支援に関することなど、多様な主体と連携し、幅広い視点から健康づくりを推進していく必要があります。

また、区では健康づくりの推進にあたり、保健医療関係団体と健康に関する講演会やイベントの実施、民間企業などと健康推進施策に関する連携協定を締結し、区健康づくりを推進しています。今後も、多様な主体による健康づくりについて各主体が連携し、取組みを推進していく必要があります。

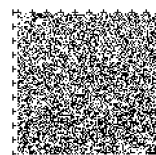
2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
ウォーカブルなまちづくりの認知度	3.4%	増やす
各推進主体で区と協働し実施した健康づくり事業の開催数	—	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（159 ページ）を参照ください。

3 区の取組み

- ▶ 各推進主体と連携体制を構築又は強化して、健康課題の共有や取組みを実施する。
- ▶ 様々な媒体や機会を活用して、健康づくりに関する意識や行動の変容につながる情報について効果的・効率的に普及啓発を行う。



健康づくりを推進していくにあたっては、都や保健医療関係団体、企業など多様な主体との連携体制を構築又は強化して、健康課題についての共有や取組みを推進していく必要があります。また、健康寿命を延伸していく上で、幅広い層へのアプローチを行うことが重要といわれていることから、無理なく自然に健康的な行動をとることができるようなウォーカブルなまちづくりの推進等の環境整備の推進、多様な主体との幅広い協働など、健康づくりに対する意識や行動の変容につながるような機会を醸成し、推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
健康推進施策に関する 連携協定 〔地域保健課〕	健康推進の向上を図ることを目的に、民間企業との健康推進施策に関する連携協定を締結します。
地域医療推進事業 〔地域保健課〕	区民の健康づくりや疾病予防に関する保健事業と連携した地域医療事業を推進することを目的に、地区医師会や歯科医師会による健康講座を実施します。
栄養管理講習会 〔保健サービス課〕	給食施設における必要な栄養管理について支援するため、給食施設の管理者等に対して、講義を実施します。
ウォーカブルな まちづくり 〔景観・都市計画課〕	ウォーカブルなまちづくりを推進するため、地域のウォーカブルな活動を支援します。

4 学校等教育機関の取組み

保護者、学校医・学校歯科医、保健所等と連携することで、健康づくりに取り組みます。

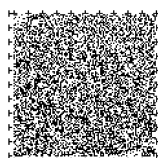
5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

多様な推進主体と連携し、健康づくりを支える取組みの推進に努めます。

医療保険者・事業者等

事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防や健康づくりに関する取組みを推進するとともに、従業員や被保険者に地域保健に関する情報を提供するように努めます。また、データヘルス計画や業種別の健康状態など健康に関する情報の提供に努めます。（医療保険者・区内企業・事業者など）



4 安心して健康づくりに取り組める環境の整備

健康は常に変化するものであり、様々な要因に影響されるため、健康の維持・増進には個人だけでなく、社会全体でそれぞれの役割を果たす必要があります。特に、社会として、感染症対策や食中毒予防等の公衆衛生の向上、安心して医療が受けられる仕組みづくりの推進、環境保護や人権擁護等の健康に影響する社会問題について取組みを推進することが大切です。

成果目標

(1) 食の安全・安心を推進し、食中毒を減らす

1 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。近年、食中毒の原因は、アニサキス（魚介類に寄生する寄生虫）、カンピロバクター（加熱不十分な鶏肉）、ノロウイルスが大部分を占めています。

これまで区では、食品等事業者に対して、食中毒予防に関する知識の普及啓発、HACCP²³に沿った衛生管理の導入指導や「食の安全自主点検店公表制度」による自主管理等、食品や調理環境を衛生的に取り扱うことを監視・指導してきました。

食中毒の発生件数については、令和元（2019）年度までは10件前後で推移してきたところ、令和3（2021）年度から令和5（2023）年度までの平均発生件数は6件となっています。引き続き、区民、食品等事業者に対して、食中毒予防に取り組むため、食品衛生に関する知識を普及啓発していく必要があります。

2 成果指標とその方向

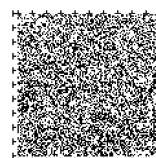
成果指標	現状値	指標の方向
食中毒の平均発生件数	6 件	減らす
食の安全自主点検店公表制度の認証数	80 件	200 件

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（159 ページ）を参照ください。

3 区の実践

- ▶ 食中毒の予防に関する知識について普及啓発を行う。
- ▶ 「食の安全自主点検店公表制度」により、食品等事業者の自主管理を推進する。
- ▶ 食品等事業者に対して、食品や調理環境を衛生的に取り扱うよう監視指導する。

²³ HACCP：食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因を把握した上で、原材料の入荷から製品の出荷までの全工程の中で、危害要因を除去又は低減させるために重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法です。



食中毒を予防するためには、食品や調理器具等を衛生的に取り扱うことが大切です。区民や食品等事業者に対して、こまめに手を洗うこと、加熱すべき食材は十分加熱すること、調理器具やふきんなどを清潔に保つことなど食中毒の予防に関する知識の講習会や様々な機会を活用した啓発物品の配布を通して普及啓発を推進していきます。

また、食品等事業者に対しては、食品や調理環境の衛生的な取り扱いを進めるために、HACCPに沿った衛生管理の導入に関する講習会を実施するなど、食品や調理器具を衛生的に取り扱うための普及啓発と監視指導を実施していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
食中毒に関する正しい知識の普及啓発 〔生活衛生課〕	食中毒の発生等を防ぐため、区内食品関連事業者及び在住・在勤・在学者を対象に、食中毒予防画像の放映や駅頭キャンペーン、食品衛生カレンダーの配布など、食品衛生についての普及啓発を実施します。
食の安全自主点検店公表制度 〔生活衛生課〕	区内食品営業施設の衛生水準向上を図るとともに、区民が利用する際の食品営業施設選択の一助とするため、HACCPに沿った衛生管理を行い、区が定める食中毒のリスクが高いメニューを管理して食中毒防止に努めている施設を認定し公表します。
食品衛生講習会 〔生活衛生課〕	食品衛生についての知識の普及啓発を行い、食中毒の発生等を防ぐため、区内食品関連事業者及び在住・在勤・在学者を対象に、夏季・秋季食品衛生講習会、営業許可更新施設対象衛生講習会、学園祭における衛生講習会を実施します。
保菌者検索事業 〔生活衛生課〕	食中毒を未然に防止し、散発型集団食中毒発生時等に迅速な対応を図るため、区内食品関連事業者及び在住・在勤・在学者で特定の業種に従事する者を対象に、5月から12月までの期間に腸管出血性大腸菌0157及びサルモネラ等の無症状病原体保有調査（検便）を実施します。

4 学校等教育機関の取組み

食中毒予防に関する知識の普及啓発を行います。

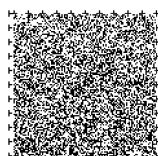
5 関係機関の取組みの方向性

食品等事業者

HACCPによる衛生管理の実施を勧め、衛生水準の向上を図るよう努めます。

6 区民の行動目標

- 食中毒予防についての理解を深め、対策を行いましょう。



成果目標

(2) 感染症予防対策を推進し、感染症の集団発生を減らす

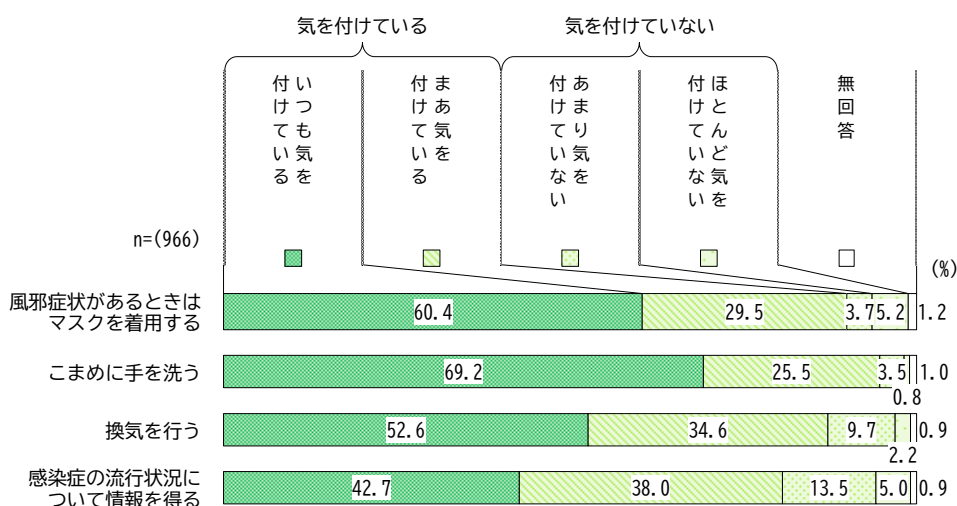
世界規模で、人やものが移動するスピードが速まり、先般の新型コロナウイルス感染症の流行など国外からの感染症が国内でも発生して流行する危険性が高まっています。麻しんや風しんなどの感染症は、予防接種がいきわたることによって社会全体での流行を抑えることができます。また、生活習慣病の予防や重症化に向けた管理が感染症の防止にも役立つといわれています。

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、海外に行くときには現地の感染症情報に留意し、適切な対策をとることや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。感染症の予防策について正しい知識を普及していく必要があります。

1 現状と課題

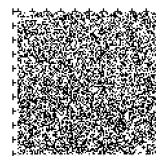
「健康づくり区民アンケート」では、感染症予防の取組みについて、「いつも気を付けている」、「まあ気を付けている」を合わせた気を付けている人の割合は、「風邪症状があるときはマスクを着用する」が89.9%、「こまめに手を洗う」が94.7%、「換気を行う」が87.2%、「感染症の流行状況について情報を得る」が80.7%となっています。それぞれ感染症予防の基礎であり、個人でも簡単に取り組むことができるものです。今後、手洗いをはじめとして、感染症予防策について正しい知識をさらに普及啓発していく必要があります。

図4-55 感染症予防に関する取組み
(あなたの感染症予防の取組みで、最も近いものを選んでください)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

区では予防接種法に基づく定期予防接種（A類疾病）の接種率が99.1%となっています。定期予防接種は重篤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は非常に重要であり、感染症の発生を予防していくためには接種率を高い水準に保つ必要があります。



2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
定期予防接種（A類疾病）の接種率	99.1%	増やす
こまめに手を洗うことを いつも気を付けている人の割合	69.2%	増やす
風邪症状があるときにマスクをするよう いつも気を付けている人の割合	60.4%	増やす
換気をするよういつも気を付けている人 の割合	52.6%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（159 ページ）を参照ください。

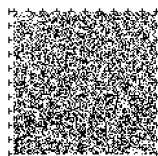
3 区の取組み

- ▶ 感染症の流行状況に応じた予防について普及啓発を行う。
- ▶ 予防接種対象の方へ予防接種の効果や副反応について情報提供を行うとともに、積極的に接種勧奨を行う。

手洗いや、咳・くしゃみがあるときにはマスクを着用する「咳エチケット」を推進するなど、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推進していきます。法に基づく感染症が発生した場合には必要な調査や指導を行い、感染症の拡大及びまん延の防止に向けた取組みを推進していきます。

また、感染症対策を行う上で予防接種は重要な手段のひとつであることから、ワクチンに関する正しい知識の普及を進め、予防接種法に基づき、積極的に予防接種を実施します。

事業名 〔担当課〕	事業内容
感染症健康診断 〔健康推進課〕	感染症の集団発生を減らすため、区民に対して手洗い、換気、適切なマスクの着用などの感染症予防の正しい知識を普及啓発します。また、法に基づく感染症が発生した際に、必要な調査・指導を行います。
エイズ・性感染症予防 〔健康推進課〕	感染症予防対策推進の一環として、エイズ・性感染症の早期発見・早期治療を目的とした感染症検査を無料・匿名で行います。また、イベントや SNS を活用した啓発活動により、知識の普及、感染予防及びまん延防止に努めます。



事業名 〔担当課〕	事業内容
子どもの予防接種 〔健康推進課〕	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、子どもを対象として、A類疾病の各種ワクチンの定期予防接種を実施します。また、予防接種法に基づかない予防接種についても、独自の助成を行います。
大人の予防接種 〔健康推進課〕	予防接種法に基づき、大人を対象とする定期予防接種を実施します。また、予防接種法に基づかない予防接種についても、独自の助成を行います。

4 学校等教育機関の取組み

- ・ 基本的な感染症予防対策を理解し実践できるよう支援します。
- ・ 児童・生徒が性感染症に関する正しい知識や予防方法を身につけるとともに、自分や相手を大切にすることができるよう取り組みます。

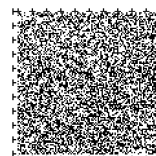
5 関係機関の取組みの方向性

感染症予防について知識の普及を図るとともに事業所内での感染症の予防に努めます。

保健医療関係団体は感染症予防について知識の普及及び情報提供を図り、感染症の発生の予防及びまん延防止に努めます。また、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に定める感染症の患者又は新感染症にかかっていると疑われる者を診断したときは、保健所に届け出るとともに、感染症の集団発生等を把握した場合は、速やかに保健所に報告するよう努めます。

6 区民の行動目標

- 手洗いや咳エチケット（マスク着用）等の感染症予防対策に関する知識を身につけ、必要な対策をとりましょう。
- 予防接種法に基づく予防接種を受けましょう。



(3) 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の推進

かかりつけ医とは、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、入院診療の連携窓口としての役割を担っています。今後、高齢化に伴い、在宅療養者が増えていく一方で、在宅療養や要介護状態になっても住み慣れた自宅で生活をしていくことを希望する人が多くいるといわれています。安心して療養生活を継続していくために。気軽に相談できる窓口を充実させていくほか、医療機関、薬局、介護保険サービス事業者などが連携しながら、適時適切なサービスを提供できる体制の構築を推進する必要があります。

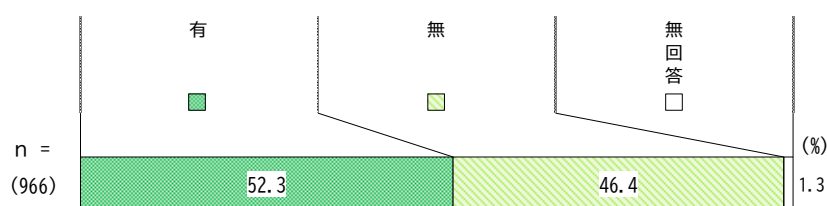
1

現状と課題

「健康づくり区民アンケート」で、かかりつけ医がいる人が52.3%、かかりつけ医がいない人が46.4%となっていました。かかりつけ医がいない人では、その理由について、「かかりつけ医の必要性について考えたことがないから」が35.7%で最も多く、次いで「かかりつけ医を選ぶときに必要な情報が不足しているから」が31.0%、「かかりつけ医に適していると思う医師がいないから」が23.2%となっています。医療機関の機能分化が進む中で、かかりつけ医の役割はますます重要視されており、かかりつけ医の必要性について普及啓発を行うとともに、かかりつけ医と病院との連携をより円滑にするための仕組みづくりを推進していく必要があります。

また、区で訪問診療を実施している医療機関は9か所となっています。安心して在宅療養生活を継続していくためには、在宅療養に関する相談窓口を充実するとともに、医療機関や薬局、介護保険サービス事業者などが連携し、在宅療養を安心して受けられる仕組みづくりを推進していく必要があります。

図4-56 かかりつけ医の有無
(あなたはかかりつけ医を持っていますか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

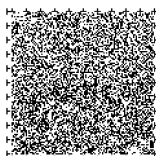
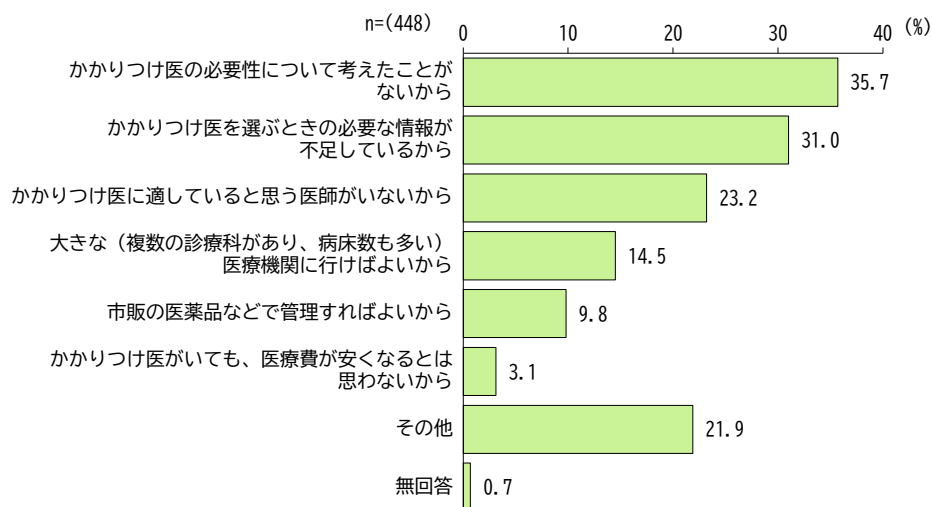


図4-57 かかりつけ医がない理由
(かかりつけ医がないのは、どのような理由からですか)



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

2 成果指標とその方向

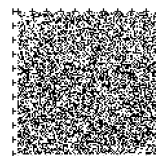
成果指標	現状値	指標の方向
かかりつけ医を持っている人の割合	52.3%	増やす
訪問診療を実施している医療機関数	9 か所	11 か所
自宅(老人ホーム含む)で亡くなった人の割合	36.9%	増やす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（159 ページ）を参照ください。

3 区の実践

- ▶ かかりつけ医についての普及啓発と医療機関の連携を推進する。
- ▶ 医療と介護の連携により地域包括ケアを推進する。
- ▶ 高齢者の在宅療養に関する相談窓口を充実させるとともに、介護にかかわる家族の負担軽減を図る。

区民が安心して医療を受けられる仕組みを構築していく上で、健康についてなんでも相談できるかかりつけ医を持つことが重要といわれています。区内医師会と連携して、かかりつけ医を持つための普及啓発を行うとともに、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すすめていきます。



また、高齢者が安心して在宅療養を継続していくために、在宅療養に関する相談窓口やサービスを充実するとともに、医療機関や薬局、介護保険サービス事業者などが連携し、在宅療養を安心して受けられる仕組みづくりを推進していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
健康回復支援 ショートステイ事業 〔高齢介護課〕	一時的に在宅生活が困難になった高齢者を短期間、区が所管するグループホームのゲストルームに受け入れることで、要介護状態への進行を予防します。
医療ステイ利用支援事業 〔在宅支援課〕	要支援・要介護の認定を受け、かつ、医療処置を必要とする高齢者が、介護者の諸事情により（レスパイト含む）、在宅における療養が一時的に困難となったとき、千代田区と医療ステイ協定を締結した病院で、必要な診療と医学的な管理を提供します。
多職種協働研修 〔在宅支援課〕	高齢者の在宅生活支援について、それぞれの職種が互いの役割や立場について理解を深め、連携の重要性を再確認する機会を創出します。

4 学校等教育機関の取組み

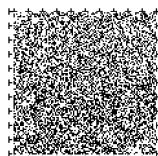
健診や予防接種等がかかりつけ医を見つけるきっかけとなることについて普及啓発します。

5 関係機関の取組みの方向性

かかりつけ医の必要性について普及啓発を行い、必要に応じて、在宅療養に関する相談窓口の紹介など在宅療養の継続支援に努めます。

6 区民の行動目標

- 健診や予防接種などをきっかけに、健康について相談できるかかりつけ医を見つけましょう。
- 在宅医療について心配なことがある場合には、相談窓口を活用しましょう。
家族や周囲の人が在宅医療で困っている場合には、相談窓口を紹介しましょう。



成果目標

(4) 動物と共生できる地域社会づくりの推進

動物と共生できる地域社会づくりを推進していく上で、責任をもって動物を飼育することが基本であり、マナーを守って飼うことが大切です。また、TNTA活動²⁴を中心に実施することが重視されています。

狂犬病は予防注射の接種が重要とされており、予防注射の必要性をさらに周知し、接種率を高める必要があります。また、狂犬病のみではなく、動物から人に感染するおそれがある人畜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重要です。

1 現状と課題

区の狂犬病予防注射接種率は57.7%です。狂犬病は国内での感染例はないものの発症した場合には有効な治療法がないため、犬の飼い主には予防接種を受けさせる努めがあります。犬の飼い主に対して狂犬病予防注射の勧奨を行うとともに、動物由来の感染症に対して普及啓発に取り組む必要があります。

また、飼い主の高齢化等による動物の多頭飼育崩壊が近年問題となっており、公衆衛生や動物福祉の観点からも取り組むべき重要な課題であることから、福祉や保護団体をはじめとする関係機関との連携を強化しながら対策を行っていくことが重要です。

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
狂犬病予防注射接種率	57.7%	増やす

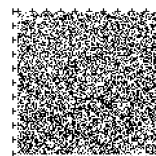
※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」(159 ページ)を参照ください。

3 区の取組み

- ▶ 動物愛護について普及啓発を行う。
- ▶ 狂犬病予防注射について勧奨し、動物の感染症について普及啓発を行う。
- ▶ 捕獲、去勢不妊手術、人に慣らして譲渡する取組みであるTNTA活動を中心にを行う。

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普及啓発を行います。

²⁴ TNTA活動：飼い主のいない猫に対して、去勢不妊手術を実施し、人に慣らして譲渡する取組みの活動をいいます。



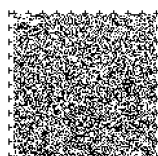
事業名 〔担当課〕	事業内容
畜犬登録 〔地域保健課〕	狂犬病予防対策の円滑な実施のため、狂犬病予防法に基づく飼い犬の登録をします。
狂犬病予防注射 〔地域保健課〕	狂犬病予防対策の円滑な実施のため、狂犬病予防法に基づく狂犬病注射済票の交付をします。
ちよだ猫まつり 〔地域保健課〕	保護猫活動の取り組みや実績を広く一般に周知し、理解を促進し、人と動物が共生する社会の実現を図るため、チャリティイベントを実施します。
動物の相談支援体制 整備 〔地域保健課〕	遺棄を防止し、区民の快適な生活環境の保持を図るため、在住、在勤、在学、千代田区の主たる事務所のある法人を対象に、飼い主のいない猫、飼育困難な犬猫を保護した場合の医療費等の一部を助成します。

4 関係機関の取組みの方向性

狂犬病予防注射の接種勧奨や呼びかけに努めるとともに、TNTA活動を中心とした活動を推進していきます。

5 区民の行動目標

- ペットを飼うときはマナーを守り、責任をもって終生飼養を心がけましょう。
- 犬の飼い主は狂犬病の予防接種を飼い犬に受けさせましょう。





1 子どもの健康

子どもが健康的な生活習慣を身につけるためには、家庭を中心に学校や地域が連携して支援に取り組むことが求められます。また、生涯にわたる健康の基礎をつくるためには、母子保健事業や学校における健康教育等を通じて、体力の基盤となる基本的な生活習慣の改善・定着やこころの健康づくりを進めていくことが重要です。

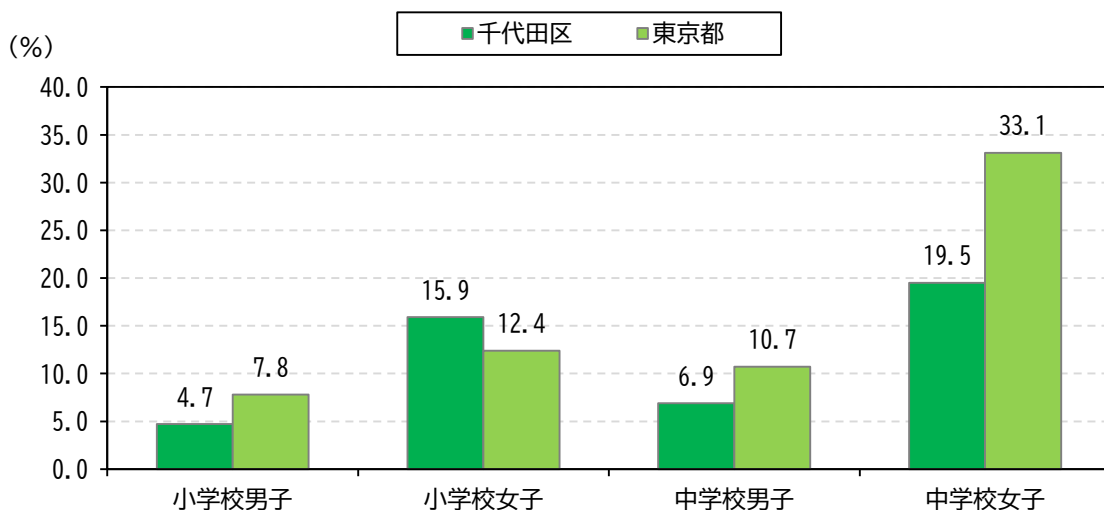
成果目標

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す

1 現状と課題

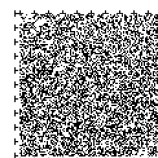
運動習慣のある子どもの割合について、「第二次健康千代田 21 最終評価」では、小5男子で減少傾向、小5女子で横ばいとなっています。また、1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒の割合は、小学校男子で4.7%、小学校女子で15.9%、中学校男子で6.9%、中学校女子で19.5%となっており、都と比較すると、小学校女子を除いて低くなっています。

図4-58 1週間の総運動時間が60分未満の児童・生徒の割合（令和5（2023）年度）



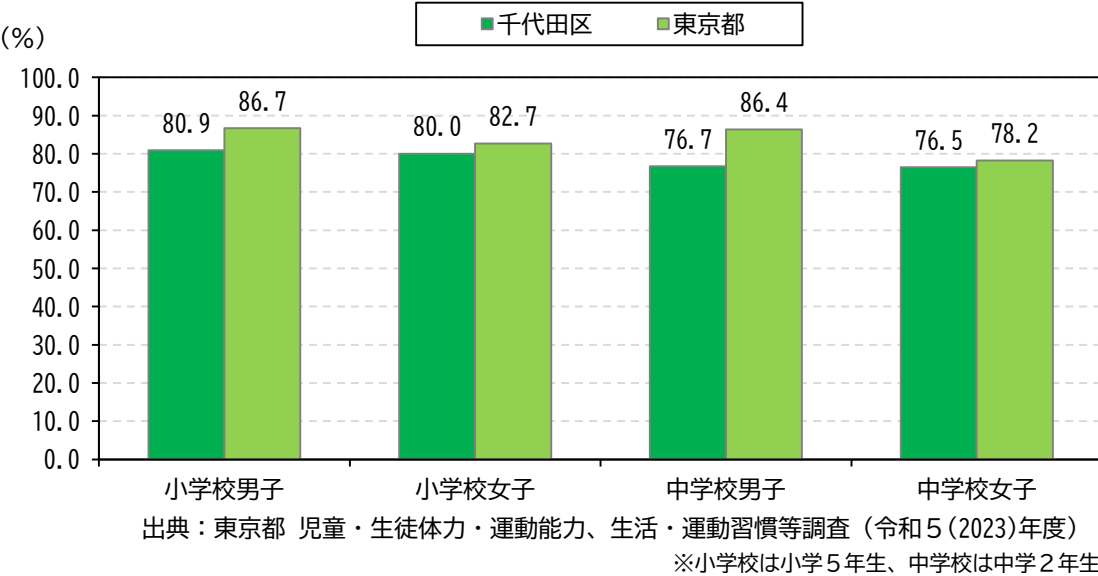
出典：東京都 児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（令和5（2023）年度）

※小学校は小学5年生、中学校は中学2年生



毎日朝食を食べている子どもの割合について、「第二次健康千代田 21 最終評価」では、小5男子で減少傾向となっており、男女ともに都の値を下回っています。また、令和5（2023）年では、小学校男子で80.9%、小学校女子で80.0%、中学校男子で76.7%、中学校女子で76.5%となっており、都と比較して低くなっています。

図4－59 毎日朝食を食べる子どもの割合（令和5（2023）年度）

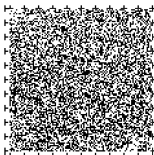


子どもが将来にわたって心身ともに健康的な生活を送るためには、3食欠かさずとることや必要な栄養素を摂取すること、活発に身体を動かすことや日常的に運動を実践すること、早寝早起きをするなどなどの生活習慣を身につけることが重要です。

特に、思春期は心身の変化やその対処方法について十分な知識がないことから不安や悩みを抱えやすい時期です。思春期の子どもが健康に関する不安などを相談できる体制を整備する必要があります。

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
1 週間の総運動時間が 60 分未満の 子どもの割合	小学校男子 4.7% 小学校女子 15.9% 中学校男子 6.9% 中学校女子 19.5%	減らす
毎日朝食を食べる子どもの割合	小学校男子 80.9% 小学校女子 80.0% 中学校男子 76.7% 中学校女子 76.5%	増やす



成果指標	現状値	指標の方向
肥満傾向にある子どもの割合	小学校男子 12.6% 小学校女子 6.0% 中学校男子 9.1% 中学校女子 6.9%	減らす

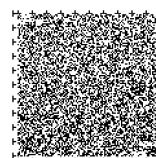
※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（160 ページ）を参照ください。

3 区の取り組み

- ▶ 子どもの健康的な生活習慣について、子どもや保護者に普及啓発を行う。
- ▶ 子どもが健康的な生活習慣を身につけられる環境の整備を推進する。

子どもは発達段階に応じた健康に関する知識を得て、健康的な生活習慣を確立し、健やかな心身の成長とそのための生活機能を獲得する必要があります。子どもが健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子どもや保護者が実践できるように支援していきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
ままぱ学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。
乳幼児健康診査 〔保健サービス課〕	身体と心の発育・発達の確認及び疾病・異常の早期発見を図ることの目的に、乳幼児に対して健診を実施します。
離乳食講習会 〔保健サービス課〕	離乳食の進め方及び調理方法の知識を普及するため、生後6～7か月の乳児の保護者を対象に、離乳食中期食以降の離乳食の進め方、調理の実演、離乳食の実物展示を実施します。
ビーバー相談 〔保健サービス課〕	乳幼児期の歯科疾患の予防及び健全な口腔機能の育成支援のため、1歳0か月児を対象に、歯科健康診査、フッ化物塗布等の予防処置、保健指導を実施します。
食育月間 〔保健サービス課〕	正しい食習慣、適正体重の維持などについての知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
体力プランに沿った活動 〔指導課〕	東京都児童生徒体力・運動習慣等調査の依頼が都からあった場合に、千代田区立学校に依頼して実施します。千代田区は集約し、結果を分析し、千代田区体力向上プランに沿って各校で基礎体力向上を目指します。

4 学校等教育機関の取組み・・・・・・・・・・・・・・・・

- ・ 子どもの健康的な生活習慣について、子どもや保護者に普及啓発を行います。
- ・ 子どもが健康的な生活習慣を身につけられる環境づくりを推進します。

5 関係機関の取組みの方向性・・・・・・・・・・・・・・・・

保健医療関係団体

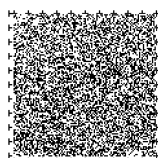
受診の機会などを活用して、子どもの身体や家庭の状況を見つつ、子どもが健康的な生活習慣を身につけられるよう適切な指導や助言をするよう努めます。

医療保険者・事業者等

従業員などが余暇活動を活用して、子どもの健康づくりに関する社会活動に参加できるよう支援するとともに、スポーツや食育に関するイベントの開催等の子どもの健康づくりに役立つような活動を行うよう努めます。

6 区民の行動目標・・・・・・・・・・・・・・・・

- 保護者は、子どもの健康的な生活習慣について理解し、子どもに実践を促しましょう。
- 保護者は、様々な世代が関わる社会活動に子どもを参加させるなど多世代との交流に努めましょう。



2 高齢者の健康

高齢者人口は増加が続いており、今後も90歳以上の団塊世代の高齢者の増加が見込まれることなどから、要介護認定者の増加が見込まれています。また、要介護認定者の多くがフレイルという段階を経て徐々に要介護状態になることから、高齢期になっても自立した生活を送るためには、フレイル予防に取り組み、フレイルの兆候に早期に気づき適切な対応をとることが重要です。高齢期になる前から生活習慣病予防に取り組み、高齢期になってからはフレイル予防に切り替えていくことが大切であり、年齢に応じた対策を進めていく必要があります。高齢者が、元気で心豊かに自分らしく過ごすためには、一人ひとりの希望に応じて地域や社会で活躍できる環境を整えていくことが重要です。

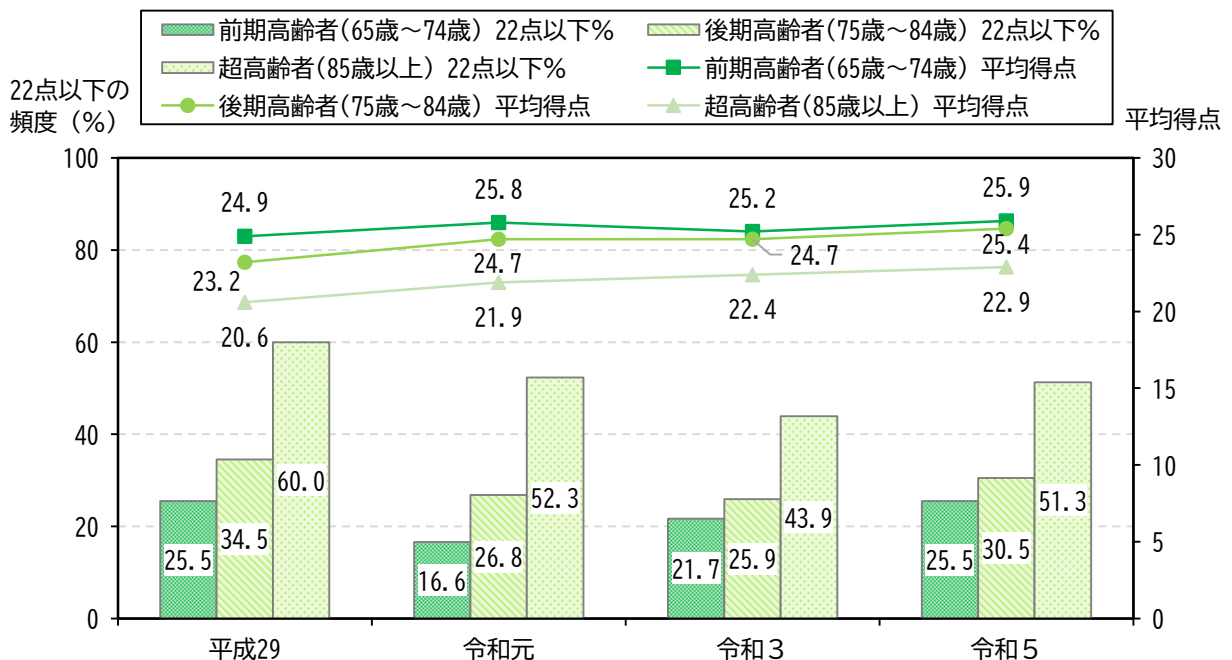
成果目標

元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす

1 現状と課題

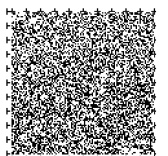
要介護認定を受けていない65歳以上の区民の健康状態は、「こころとからだのすこやかチェック」における包括的健康評価尺度²⁵の調査結果から、比較的良好であることがうかがえ、過去調査と比較しても改善傾向にあります。一方で85歳以上の男性や、一部の年齢層では、要介護状態又は認知症状態への移行リスクが高い方の増加がみられました。

図4-60 高齢者の包括的健康評価尺度（平成29(2017)年度～令和5(2023)年度）



出典：千代田区 こころとからだのすこやかチェック（令和5(2023)年度）

²⁵ 包括的健康評価尺度：6領域（こころの健康、歩行機能、生活機能、認知機能、人とのつながり、栄養・口腔）からみた健康度。22点以下の場合、3年後に要介護状態又は認知症状態に移行する可能性が高いとされる。



フレイルを予防するには、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3本柱が重要です。運動やバランスのとれた食生活、口腔ケアによる健康維持に加え、社会参加しやすい地域づくりを進めることにより認知機能の低下や社会性の低下などを抑制するための支援を行い、様々な観点からフレイル対策・介護予防を推進していく必要があります。

2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合 （65 歳以上）	23.4%	減らす
足腰に痛みのある高齢者の割合 （65 歳以上）	44.1%	減らす
基本チェックリストの フレイル基準該当者の割合	65～74 歳 15.1% 75～84 歳 21.6% 85 歳以上 44.7%	減らす
いずれかの社会活動（就学・就労を含む） を行っている高齢者の割合（65 歳以上）	79.6%	増やす

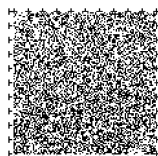
※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（160 ページ）を参照ください。

3 区の実践

- ▶ 健康な高齢期を迎え、過ごせるよう、介護予防やフレイル予防に効果的な運動、望ましい生活習慣の実践について普及啓発を行う。
- ▶ 健康な高齢期に向けて健康づくりに取り組みやすい環境を整備する。
- ▶ 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施により、地域の高齢者の健康状況などを把握し、実情に応じた事業を実施する。

高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすために、疾病の早期発見・早期治療のため、区民健診の実施及び受診勧奨を行います。また、健康教育などを通じて介護予防やフレイル予防、望ましい生活習慣の実践に向けた普及啓発を行うとともに、健康づくりに取り組みやすい環境整備を区内で一体的に推進し、関係機関と連携を図ります。

事業名 〔担当課〕	事業内容
区民健診 〔健康推進課〕	元気でいきいきと暮らす高齢者を増やすため、低栄養傾向や生活習慣病の早期発見を目指して、区民健診を 20、25、30、35 及び 40 歳以上の区民に対し実施します。



事業名 〔担当課〕	事業内容
骨密度測定会 〔健康推進課〕	骨粗しょう症の予防のために、16 歳以上の区民を対象に骨密度測定を実施し、その結果を医師・保健師が説明しながら健康相談を実施します。
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	低栄養傾向にある高齢者の割合を減少させるため、20 歳以上の区民を対象に、適切な量と質の食事がとれるよう管理栄養士による栄養相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
食育月間 〔保健サービス課〕	正しい食習慣、適正体重の維持などについての知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
口腔機能向上 プログラム 〔在宅支援課〕	高齢者が要介護状態になることを防止し、活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう、65 歳以上の区民を対象に、口腔機能向上のための指導やセミナーを実施します。
介護予防教室 〔在宅支援課〕	高齢者が健康を維持し、自立して生きがいのある生活を送ることができるよう、65 歳以上の区民を対象に、運動・栄養・口腔・社会参加等をテーマにした介護予防教室を実施します。
介護保険サポーター・ ポイント制度 〔在宅支援課〕	高齢者の社会参加を促進し、地域貢献を通じて生きがいづくりを支援するため、千代田区介護保険第1号被保険者を対象に、介護保険サポーターに登録した高齢者の活動に対して、評価ポイント付与とポイントに応じた交付金の支給を行います。
高齢者の保健事業と 介護予防等の一体的な 実施 〔保険年金課・健康推 進課・高齢介護課・在 宅支援課・福祉総務 課・保健サービス課〕	高齢者一人ひとりの健康状況等や地域全体の健康課題を踏まえた切れ目のない支援を行い、疾病予防・重症化予防の効果的な実施を図ります。また、高齢者の社会参加を含むフレイル予防等の取り組みの拡大を目指します。

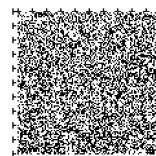
4 学校等教育機関の取組み

子どものときから、健康的な生活習慣を身につけられる環境の整備を推進します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

医療機関や薬局等の専門機関が連携して、心身の状態に応じた指導・支援を行うよう努めます。

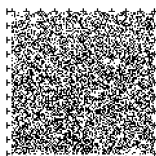


医療保険者・事業者等

健康な高齢期を迎え過ごすための健康づくりの必要性について普及啓発を行うとともに健康づくりに取り組みやすい環境整備に努めます。高齢者を含む様々な世代が参加し、交流できる社会活動の実施に努め、支援します。

6 区民の行動目標

- 青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害を予防するための健康づくりに取り組みましょう。
- 高齢期には、フレイル予防について理解し、運動機能や認知機能を維持する生活を心がけましょう。
- かかりつけ医療機関や薬局を持ち、定期的に健診を受診しましょう。
- 社会活動への参加により、社会や人とのつながりを持ちましょう。



3 女性の健康

女性はライフステージごとに女性ホルモン量が劇的に変化することなどから、様々な健康課題を抱えやすい傾向にあります。特に、若年女性の健康課題のひとつでもあるやせは、月経不順などの排卵障害、女性ホルモンの分泌低下、骨量減少等と関連することが明らかになっており、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いことも明らかになっています。また、女性は男性と比べて、飲酒による肝機能障害などの臓器障害を引き起こしやすいことといわれています。生涯にわたって、健康な生活を送るためには、それぞれの生活状態を考慮しつつ、思春期・性成熟期、更年期、老年期等のそれぞれのライフステージに応じた自己管理を行う必要があります。

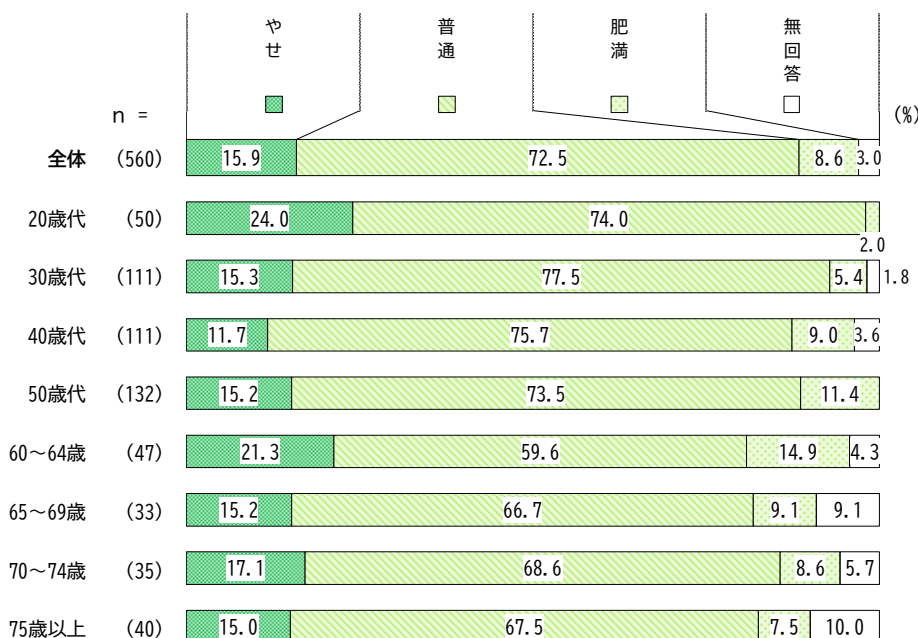
成果目標

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す

1 現状と課題

「健康づくり区民アンケート」では、女性のBMIについて、「標準」が72.5%、「やせ」が15.9%、「肥満」が8.6%となっています。また、20歳代、60～64歳では「やせ」が2割を超えています。20歳代のやせについて、経年で比較すると減少しているものの、国と比較すると高い傾向にあります。

図4-61 BMI（女性）（体格指数）



出典：千代田区健康づくり区民アンケート調査（令和6（2024）年）

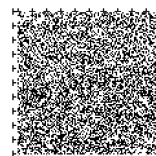
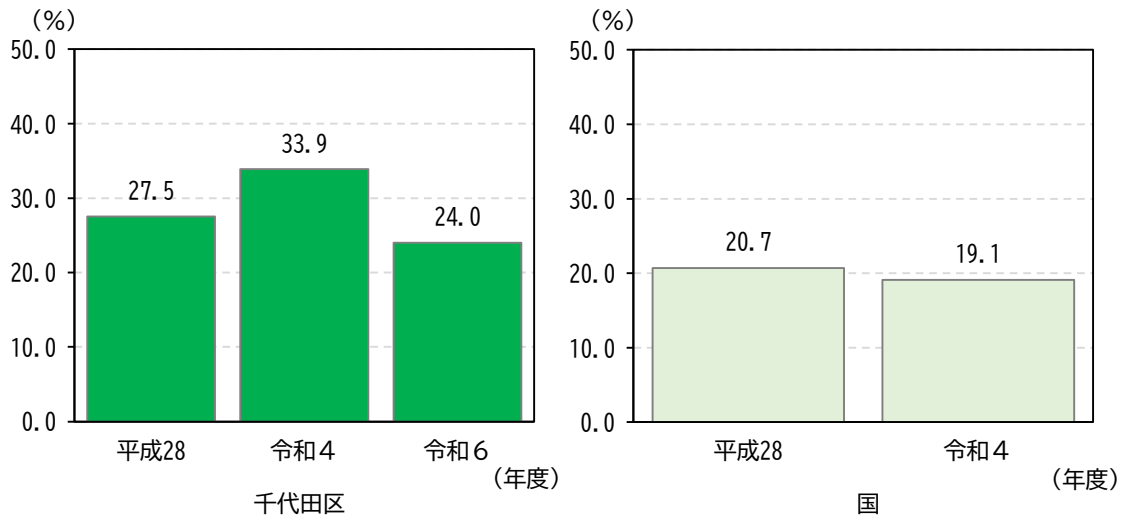


図4-62 BMI（体格指数）でみた20歳代女性のやせの割合（国との比較）



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（平成28(2016)年～令和6(2024)年）
厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28(2016)年～令和4(2022)年）

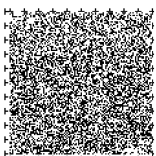
「健康づくり区民アンケート」で、体型の認識について、「標準」が39.1%、「太っている」が39.4%、「痩せている」が19.4%でした。また、他の世代と比較してBMIでやせの多かった20歳代、60～64歳の女性では、BMIと自身の体型の認識についてほとんどの人が一致していたものの、「やせ」であったにもかかわらず、「標準」、「やや太っている」と回答した人もおり、認識に相違がある人も一定数いました。

女性のやせは、女性の健康状態と密接に関係していることなどからも、日頃から望ましい食習慣を身につけ実践し、適切な健康管理ができるよう、健康的な食生活の意義や適正体重を維持することの重要性について普及啓発を行う必要があります。

図4-63 自身の体型の認知（女性20歳代、女性60～64歳）（BMI別比較）

女性20歳代 (n=50)		(上段：件数、下段：割合)					女性60～64歳 (n=47)		(上段：件数、下段：割合)				
BMI	体型の認識	体型の認識					BMI	体型の認識	体型の認識				
		太っている	やや太っている	標準	やや痩せている	痩せている			太っている	やや太っている	標準	やや痩せている	痩せている
BMI	肥満	1	-	-	-	-	BMI	肥満	6	1	-	-	-
		100.0	-	-	-	-			85.7	14.3	-	-	-
	普通	3	8	21	5	-		普通	2	10	14	1	-
		8.1	21.6	56.8	13.5	-			7.1	35.7	50.0	3.6	-
	やせ	-	1	3	6	2		やせ	-	-	-	4	6
		-	8.3	25.0	50.0	16.7			-	-	-	40.0	60.0

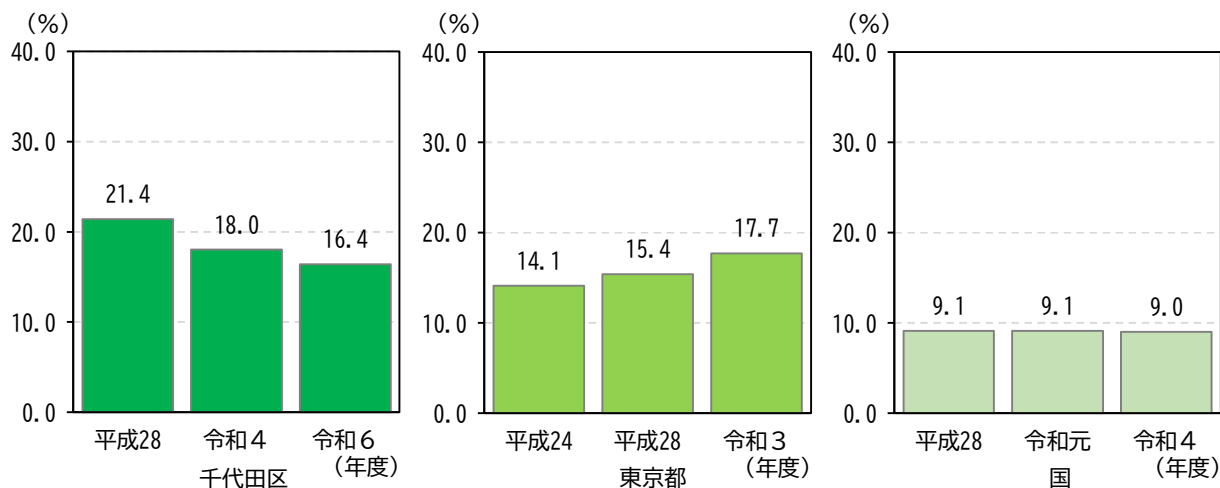
出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（令和6(2024)年）



「健康づくり区民アンケート」では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性の割合は16.4%であり、経年でみると減少傾向となっています。一方、国や都と比較すると、都よりはやや低いものの、国より高い傾向にありました。

女性は男性と比較して、飲酒による肝機能障害等の臓器障害を起こしやすく、アルコール依存症に至る期間も短いことなどから、飲酒に関する正しい知識について普及啓発を行う必要があります。

図4-64 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合



出典：千代田区 健康づくり区民アンケート調査（平成28(2016)年～令和6(2024)年）
 東京都生活文化スポーツ局 健康に関する世論調査（平成24(2012)年、令和3(2021)年）
 東京都生活文化スポーツ局 健康と保健医療に関する世論調査（平成28(2016)年）
 厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28(2016)年～令和4(2022)年）

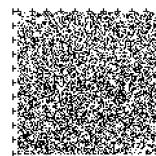
2 成果指標とその方向

成果指標	現状値	指標の方向
20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の人の割合	18.0%	減らす
生活習慣病のリスクを高める量*を飲酒している女性の割合 *1日あたりの純アルコール摂取量が20g以上	16.4%	減らす

※ 現状値の出典は、「第5章 第三次健康千代田 21 成果指標一覧」（161 ページ）を参照ください。

3 区の取組み

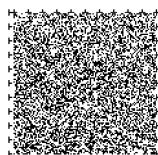
- ▶ 女性のライフステージごとの健康に関する知識について普及啓発を行います。
- ▶ 女性の様々な健康問題や悩みについて相談しやすい体制を醸成します。



日頃から望ましい食習慣を身につけ実践し、適切な健康管理ができるよう健康的な食生活や適正体重を維持することの重要性などについて、普及啓発を行います。

過度な飲酒の健康への影響や妊娠中や授乳中の女性の飲酒による胎児や乳児への影響などを踏まえ、年齢や体質など、それぞれの特性に応じた飲酒に関する正しい知識について母子保健事業等を通じて普及啓発を行います。あわせて、女性自らの健康に対する意識づけやライフステージに応じた病気の予防・健診受診など行動変容につなげるための普及啓発を行っていきます。

事業名 〔担当課〕	事業内容
区民健診 〔健康推進課〕	女性が生涯を通じてライフステージに応じた健康づくりを実践できるよう、20 歳以上の女性区民に子宮頸がん検診、40 歳以上の方に乳がん検診、区民健診を実施します。
生活習慣病予防相談 〔健康推進課〕	適切な量と質の食事がとれ、過度な飲酒をしない女性を増やすため、20 歳以上の区民を対象に、管理栄養士による栄養相談、健康運動指導士による運動相談、医師・保健師による健康相談を実施します。
骨密度測定会 〔健康推進課〕	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すため、16 歳以上の区民を対象に骨密度測定を実施し、その結果を医師・保健師が説明しながら健康相談を実施します。
女性の健康週間 〔健康推進課〕	女性が生涯を通じてライフステージに応じた健康づくりを実践できるよう、3月1日から8日の1週間に、20 歳以上の女性区民に対して、子宮頸がん検診や乳がん検診、ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）に関する展示などの啓発事業を実施します。
食育月間 〔保健サービス課〕	正しい食習慣、適正体重の維持などについての知識を普及するため、在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
食生活改善月間 〔保健サービス課〕	野菜摂取量の増加、食塩摂取量減少などの知識を普及するため、区内在住・在勤者を対象に、リーフレットの配布や区ホームページを活用した普及啓発を実施します。
ままばぱ学級 〔保健サービス課〕	妊娠期から産後の生活及び育児に関する知識を普及するために、妊婦やそのパートナーを対象に、動画での講座と保健所での対面講座を実施します。
ままばぱ面談 〔保健サービス課〕	出産・子育て期の不安を軽減し、妊婦及び乳幼児とその保護者の心身の健康保持・増進を図るため、妊婦に面接を行い、妊娠期から子育て期の切れ目のない見守りと支援につなげます。
乳児家庭訪問 〔保健サービス課〕	育児に対する不安や悩みの軽減を図ることで、健やかな育成を推進するとともに、ライフステージに応じた健康づくりの実践を目指します。



4 学校等教育機関の取組み

- 学習指導要領の内容に基づき、健康管理について児童・生徒の理解を深めるとともに、産婦人科医などによるライフプランと健康との関わりに関する事業を実施することで、生涯を通じて児童・生徒が、自らの健康や環境を管理し、改善していくための資質・能力を育成します。

5 関係機関の取組みの方向性

保健医療関係団体

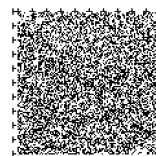
女性の健康問題に関する情報提供を行うとともに、専門性を活かして女性の様々な健康問題や悩みについて相談しやすい体制構築など、女性の健康づくりを支える環境の整備に努めます。また、女性の様々な健康問題や悩みに関する相談を受けた場合には、必要な支援を行うよう努めます。

医療保険者・事業者など

女性の健康に関する情報提供をするとともに、女性の健康に配慮し、女性が働きやすい職場環境の整備に努めます。また、女性の様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制づくりに努めます。

6 区民の行動目標

- 自らの健康状態に目を向け、健康づくりを実践するように心がけましょう。
- 女性だけではなく、全ての人が、女性のライフステージに応じた健康問題について理解するよう努めましょう。





ライフコース別健康づくりの実践ポイント

生涯にわたり、健康でいきいきと過ごすためには、自らの健康づくりを意識し、実現することが重要です。また、性別や年代により、健康課題に差があることから、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）を推進することが大切です。健康づくりの実践にあたり、個人が取り組むことができる実践のポイントは以下のとおりです。

		こども			
		妊娠期	乳幼児期 (0歳～就学前)	学童期 (就学後～12歳)	思春期・青年期 (13～19歳)
生活習慣の改善	栄養 食生活	適正体重を知り、適正な 体重増加に努めましょう バランスのとれた食生活を心がけましょう	3食規則正しく食べる 食生活のリズムを 身につけましょう	主食・主菜・副菜をそろえましょう 朝食は欠食せず、栄養バランスのよい食事を	
	身体活動 運動		楽しく身体を動かす 機会を持ちましょう	学校やスポーツ活動への参加を通じて 運動を楽しむ習慣を身につけましょう いろいろな運動やスポーツを経験しましょう	運動習慣を
	休養 睡眠	良質な睡眠をとれるよう ころがけましょう	十分な睡眠を確保するため 生活リズムを整えましょう		
	飲酒	妊娠中および授乳中の飲酒は避けましょう		飲酒が健康に及ぼす影響について理解し、 20歳までお酒をのんではいけません	
	喫煙	喫煙が胎児に及ぼす影響を知り、 家族とともに禁煙しましょう	受動喫煙を防ぎましょう	喫煙が健康に及ぼす影響について理解し、 20歳まで喫煙をしてはいけません	
	歯・口腔の 健康	妊娠中に歯科健診を受診し、 適切な口腔ケアを 心がけましょう	規則正しい歯みがきの習慣を身につけ、むし歯予防に努めましょう 定期的な歯科健診の受診やフッ素塗布をしましょう 口に合った食形態を意識して、 口腔機能の発達を促しましょう		
生活習慣病の 発症と重症化予防		将来の生活習慣病予防を 見据えて、生活習慣を 見直しましょう		正しい食生活や運動習慣を身につけましょう	
こころの 健康づくり		悩みやストレスを感じたら 周りに相談しましょう			
社会とのつながり		母子保健事業など利用してみましょう		地域の活動や行事に参加してみましょう	

若い女性の「やせ」について

若い女性の「やせ」が問題となっています。適正体重を下回ることによって、以下のような健康リスクを生じることがあります。

栄養不足

免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなります。また、骨の健康にも悪影響を及ぼします。



ホルモンバランスの乱れ

生理不順や妊娠への影響など、女性にとって重要な問題が発生する可能性があります。

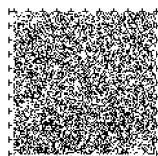


精神的な健康問題

やせることへのプレッシャーがストレスや摂食障害につながることもあります。



やせすぎを防ぎ、健康を守るために大切なのは、バランスの取れた食事と適度な運動、そして十分な休養です。必要な栄養をしっかりと摂り、無理のない範囲で運動を行いましょう。また、心身のストレス管理も重要です。



身体的な発達が完了し、体力の維持・増進が重要となる時期です

- 健康的な生活習慣を実践し、生活習慣病の発症を防ぐ必要があります
- 自分のストレス状態に早く気づき、ストレスを上手に解消することが大切です

身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じ、生活習慣病の発症が増える時期です

- 健康的な生活習慣を保持するとともに、定期的に健康診断を受診し、病気の早期発見・早期治療に努める必要があります
- ストレスを上手にコントロールし、こころの健康を保つことが大切です

身体的な機能低下がみられ、個人個人の健康状況の差が大きくなる時期です

- 身体能力を保つとともに、社会との交流のなかで、生きがいをもち、暮らすことが大切です
- 栄養や身体活動、社会参加を意識してフレイルを予防することが求められます

成人		
成人期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
食品を購入するときは、食品表示をチェックしましょう		主食・主菜・副菜をそろえましょう
3食食べましょう	主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を3食規則正しく食べましょう	栄養バランスに配慮しつつ、積極的にたんぱく質をとりましょう
もちましょ(30分以上の運動を週に2日以上)		ウォーキングや筋力トレーニングで筋力をしっかり維持しましょう
ライフスタイルに応じて手軽にできる運動を実践しましょう	通勤や外出の機会を利用して1日の歩数を増やしましょう	
良質な睡眠で疲れをとるよう心がけましょう		
	睡眠に問題を感じる場合には、早めに受診しましょう	
	お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめましょう	
	喫煙、受動喫煙による健康への影響を理解し、禁煙希望者は必要に応じて禁煙外来などを利用しましょう	
口腔の状態に合わせた歯みがきの方法を身に付け、むし歯・歯周病予防に努めましょう		
フッ化物を配合した歯みがき剤を利用しましょう		
	かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう	口をたくさん動かして口腔機能の低下を予防しましょう
適正な体重を維持しましょう		
生活習慣を見直し、生活習慣病を予防する生活を心がけましょう		かかりつけ医を持ち、体調を管理しましょう
	定期的に健診やがん検診を受診しましょう	
悩みやストレスを感じたら周囲の人や相談機関に相談しましょう		
	必要に応じて、医療機関を受診しましょう	
	自分に合ったストレス対処方法を身に付けましょう	
子どもを通じて、地域等の行事に参加し、顔見知りを作りましょう		外出や交流、活動を通じて、人やまちとつながりましょう
	社会活動に参加し、役割を持ちましょう	

高齢者の「フレイル」について

年齢とともに体力や筋力が低下し、日常生活での活動が難しくなる状態を「フレイル」といいます。体の衰えに加え、心の活力や社会的なつながりが薄れることで、要介護状態となるリスクが高まるのが特徴です。元気で長生きするために「栄養」「身体活動」「社会参加」をキーワードにフレイルを予防しましょう。



● 栄養

たんぱく質をしっかりと摂取し、バランスの取れた食事を心がける必要があります。

● 身体活動

軽い運動や散歩、筋トレなどで筋力を保つことが重要です。

● 社会参加

就労や余暇活動などの社会参加に取り組むことが大切です。

