

第三次 健康千代田21

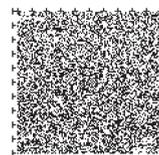
概要版

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

自分らしく健やかに暮らし、
笑顔で成長しあえるまちを目指して



令和7(2025)年3月
千代田区

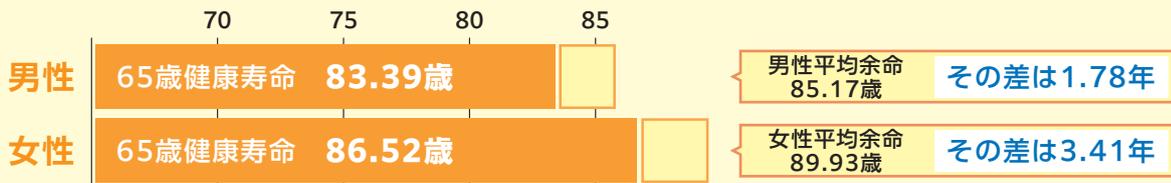


音声コードUni-Voice

1 千代田区民の健康をめぐる現状と課題

65歳健康寿命

65歳の方がその後、何歳まで自立した生活を送れるかを示しています。

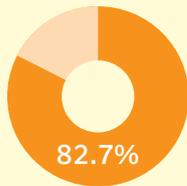


平均余命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しています。

引用：東京保健医療局 とうきょう健康ステーション(65歳健康寿命)

主観的健康感

自らの健康に対してどう感じているかを示しています。



自らの健康状態をよいと感じている人は **約8割**



過去と比較し微減傾向にありますが、**8割以上**の人が自らの健康状態をよいと感じています。

主観的健康感は、心身の健康や生活の質にも影響を与えるとされています。

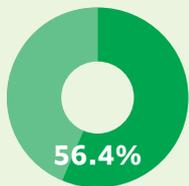


引用：令和6年度 健康づくり区民アンケート調査

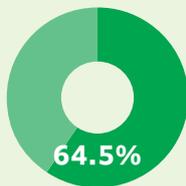


栄養・食生活

食生活



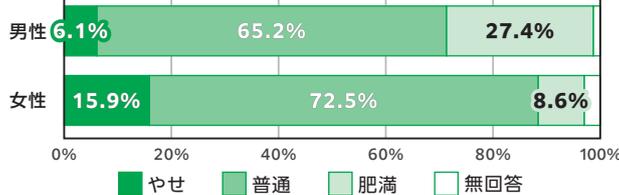
栄養バランスがとれた食事を1日2回以上ほとんど毎日とる人は **5割台半ば**



朝食をほとんど毎日食べる人は **6割台半ば**

- 栄養バランスの良い食事を毎日とる人
年齢が上がるにつれて増加する一方、働きざかりの20～40歳代では減少する傾向にあります。
- 朝食を毎日食べる人
男性で「ほとんどない」の割合が高く、20～40歳代、60歳代後半は2割台となっています。

BMI



BMI

男女で比較すると、男性は「肥満」が多く、女性は「やせ」が多くなっています。



引用：令和6年度 健康づくり区民アンケート調査



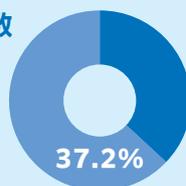
運動・身体活動

運動

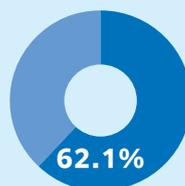


連続して30分以上の運動を週1回以上している人は **4割**

歩数



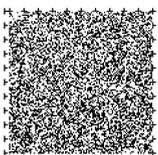
65歳未満 1日あたりの平均歩数6000歩以上は **3割台半ば**



65歳以上 1日あたりの平均歩数4000歩以上は **6割超え**

- 運動習慣
運動習慣がある人が **4割**います。
- 1日あたりの平均歩数
1日6000歩(60分)以上歩く人が **3割以上**います。

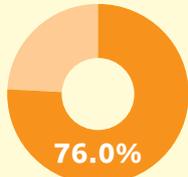
引用：令和6年度 健康づくり区民アンケート調査





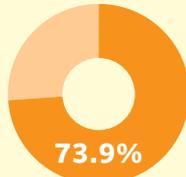
各種健診(検診)の受診状況

健診



1年以内に健診を受診した人は**7割台半ば**

歯科健診



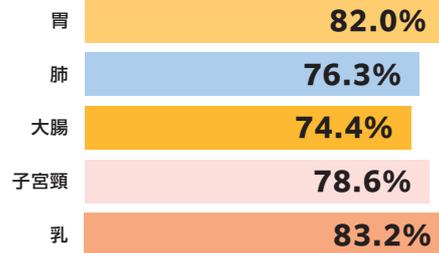
2年以内に歯科健診を受診した人は**7割超え**

● 健診

- 自分が健康だと感じている人は、健康診断の受診率が**高い傾向**にあります。
- 年齢が上がるにつれて、未受診の人は増加する傾向にあります。



がん検診 対象は40~60歳代(子宮頸のみ20~60歳代)



※胃・肺・大腸は1年以内、子宮頸・乳は2年以内

● がん検診

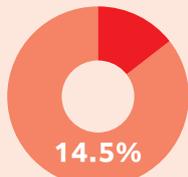
- **7割以上**の人が、がん検診を受診しています。
- がんは早期発見により治療が可能であることを**9割以上**の人が知っていました。

引用: 令和6年度 健康づくり区民アンケート調査



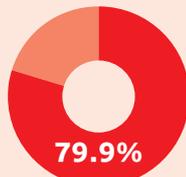
こころの健康

こころの健康状態



K6 (こころの健康の評価指標)が「要注意/要受診」の人は**1割台半ば**

相談相手



悩みを相談できる人がいる人は**約8割**

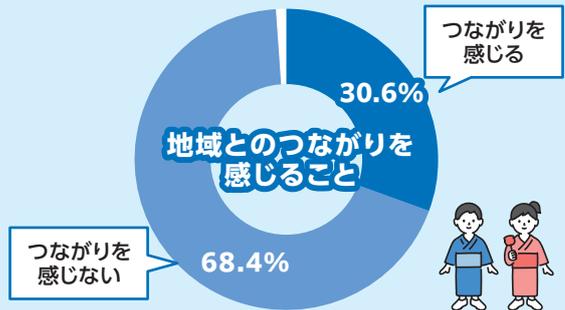
● こころの健康

- 支援が必要な人の割合は**1割台半ば**となっています。
- 男女ともに**20歳代**で、その割合が**高い傾向**にあります。

引用: 令和6年度 健康づくり区民アンケート調査



地域とのつながり



- 地域とのつながりを感じる人のうち、ほぼ全員が地域のつながりは必要と考えています。
- 地域とのつながりを感じない人でも**約7割**が地域のつながりを必要だと考えています。

引用: 令和6年度 健康づくり区民アンケート調査



千代田区における健康の課題

point 1 性別・年代の健康課題

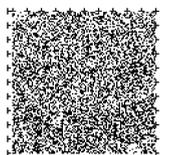
- 若年女性 やせが多い傾向にある
- 子ども、男性 朝食欠食率が高い傾向にある
- 働きざかり世代 栄養バランスが不足する傾向にある

point 2 こころの健康状態の改善

- こころの健康の評価指標「相談や受診が必要な人」が一定数いる
- 相談先の有無、把握 クリニックなど専門の相談先を見つけられない人が一定数いる

point 3 生活習慣病のリスクが高い

- 糖尿病患者、メタボリックシンドローム該当者 糖尿病患者や糖尿病による透析患者数、メタボリックシンドローム該当者が増加傾向にある



2 第三次健康千代田21の施策体系

自分らしく健やかに暮らし、笑顔で成長しあえるまち



総合目標



健康寿命の延伸



健康に生活できる期間を延ばす

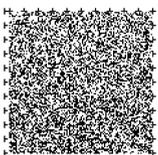


主観的健康感の向上



自らを健康だと感じる区民を増やす

領域	区分	分野	成果目標
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
	重症化予防と主な生活習慣病の発症予防	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が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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	



3 第三次健康千代田21の重点目標



こころの健康

区の実施

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取り組みを進めていきます。

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。
- こころの不調に気付いたときは、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。
- 周囲の人の悩みやこころの不調に気付いたときは、声をかけ、話を聴き、見守りましょう。

事業内容

心の相談室、こころの健康づくりの普及啓発、ゲートキーパー養成講座、男女共同参画センターMIW相談室など



高齢者の健康

区の実施

高齢者が自立した生活を送れるよう介護予防やフレイル予防について周知啓発を行うとともに、健康づくりに取り組みやすい環境の整備を進めていきます。

区民の行動目標

- 若いときから、健康な高齢期を迎え過ごすための健康づくりに取り組みましょう。
- 高齢期はフレイル予防に関する正しい知識を身につけ実践しましょう。

事業内容

区民健診、骨密度測定会、生活習慣病予防相談、食育月間、介護予防教室、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施など



女性の健康

区の実施

ライフステージごとに訪れる、女性ホルモンの劇的な変化による心身への健康課題を解決するため、女性が生涯を通じて健康でいられるよう取り組みを進めていきます。

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。

事業内容

区民健診、骨密度測定会、女性の健康週間、食育月間、ままばば学級など



多様な主体による健康づくりの推進

区の実施

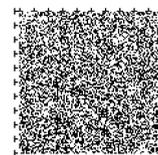
多様な主体と連携体制を構築・強化し、健康課題を共有するとともに、様々な機会を活用した普及啓発等の取り組みを進めていきます。

関係機関の取り組み

- 学校等教育機関、保健医療関係団体などの多様な主体と連携し、健康づくりを支える取り組みの推進に努めます。

事業内容

健康推進施策に関する連携協定、地域医療推進事業、栄養管理講習会、ウォークブルなまちづくりなど



4 ライフコース別健康づくりの実践ポイント

妊娠によるホルモンバランスの変化により心身のバランスをくずしやすい時期です

- 将来の生活習慣病予防を見据えて、生活習慣を見直すことが大切です
- 妊娠中の飲酒や喫煙をゼロにする必要があります

生活習慣の基礎がつけられる時期です

- 基本的な生活習慣を身につけることが大切です
- むし歯のない子どもの割合を維持・向上していく必要があります

生活習慣の基礎が固まる時期です

- 家庭や学校、地域が連携し、子どもの健康を守るとともに健康的な生活習慣を身につけることが大切です
- むし歯のない子どもの割合を維持・向上していく必要があります

身体的・精神的な発達が最もめざましく、身体的な発達が完了する時期です

- 規則正しい生活習慣を確立するとともに、生活リズムを整えることが大切です
- 未成年者の飲酒や喫煙をゼロにする必要があります

		妊娠期	こども		
			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	運動習慣を
	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	
	休養睡眠	良質な睡眠をとれるよう心がけましょう	十分な睡眠を確保するために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 定期的に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で、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。

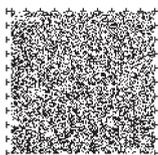


精神的な健康問題

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	主食・主菜・副菜をそろえましょう
3食食べましょう		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)		
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	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
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
		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
		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
		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つけましょう
		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ことが特徴です。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

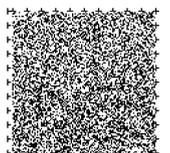
たんぱく質をしっかり摂取し、バランスの取れた食事を心がける必要があります。

● 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。



5 健康づくりの実践ポイント



健康は日々の取組みの積み重ねによって作り上げられます。
健康づくりに向けた取組みを行うためには、一人ひとりが健康について関心を持ち、知識を深めることが重要です。

栄養・食生活

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとりましょう
- 野菜をプラス1皿(1皿=70g)
1日に必要な野菜摂取量 **350g**
- 毎日、朝食を食べましょう



運動・身体活動

- 今より10分多く、日常生活の中で身体を動かしましょう

身体を動かす目標時間

64歳以下は : 65歳以上は
1日**60**分以上 : 1日**40**分以上



休養・睡眠

- 適度な睡眠時間を確保しましょう

睡眠の目標時間

64歳以下は : 65歳以上は
6~9時間 : **6~8**時間



お酒・アルコール

- 飲酒量や休肝日を決めて、上手にお酒と付き合しましょう

1日の適正飲酒量の目安

男性 純アルコール20g (ビール中瓶1本) **女性** 純アルコール10g (ビール中瓶半分)



喫煙・たばこ

- 受動喫煙を防ぎましょう
- 禁煙に向けて、禁煙外来や禁煙支援薬局等の専門機関への相談を活用しましょう



歯・口腔の健康

- セルフケアを行い、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けましょう

セルフケア: 毎日の歯みがき等

プロフェッショナルケア:

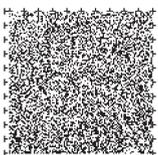
定期的な歯科健診、
歯みがき指導等



健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう!

生活習慣病は、自覚症状が少なく、気が付いたときには重症化している場合が多く、早めの発見が大切です。
健診は、生活習慣病の原因となる項目(血圧や血糖、脂質等)を検査して、今の身体状態を知ることができます。

千代田区では、年齢に応じて対象者の方に各種健診を実施しています



第三次健康千代田21【概要版】

令和7年3月発行

発行: 千代田区 編集: 千代田区保健福祉部地域保健課
〒102-0073 東京都千代田区九段北一丁目2番14号
TEL 03-5211-8161(代表)