

新宿区 健康づくり行動計画

平成 24 (2012) 年度～平成 29 (2017) 年度

shinjuku

わたしの健康

まちの元気

新宿区健康アップ宣言！



「新宿区健康づくり行動計画」の 策定にあたって



健康は、全ての人々の願いであり、明るく活力ある社会の構築のためにも、かけがえのないものです。新宿区では、平成 15 年に「新宿区健康づくり行動計画」を策定し、生活習慣病の予防をはじめ、区民の健康づくりの支援に取り組んでまいりました。

高齢化の進展に伴い、生活習慣に起因する疾病が大きな課題となりつつある中、生涯スポーツの振興をはじめ、区民の健康づくりへの関心が高まっていることも確かです。

国においても現在、次期「国民健康づくり運動プラン」の策定にあたり、「健康寿命の延伸」や「生活習慣病の発症予防」、そして「健康を支え、守るための社会環境の整備」など、さまざまな議論が交わされています。

こうした状況を背景に、区では、今後 6 年間の取り組みとして、「新宿区健康づくり行動計画（平成 24 年度～平成 29 年度）」を策定しました。

この計画では、一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりの輪を広げる取り組みを通じて、「まちの元気」を高めていくことをめざしています。

計画では、従来の「生活習慣病の予防」「食育の推進」「心の健康づくり」に、新たな健康課題である「がん対策の推進」「女性の健康づくり」を加え、5つの重点課題に対応した施策を展開していきます。なお「がん対策の推進」の章は「がん対策推進計画」として、「食育の推進」の章は「食育推進計画」として位置付け、本計画に二つの個別計画を内包するものとします。

今後も、新宿区基本構想に掲げる「心身ともに健やかにくらせるまち」をめざして、自助、共助、公助の視点から、町会をはじめ、企業や NPO 等の地域団体、医療機関等とのネットワークの構築を進め、健康づくりの輪を広げながら、区民一人ひとりの健康づくりと活力あるまちづくりをめざして、全力で取り組んでまいります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見・ご提案をいただいた新宿区健康づくり行動計画推進協議会の委員の方々をはじめ、区民の皆様、そしてご協力を頂いた全ての関係者の皆様に心から御礼申し上げます。

平成 24 年 1 月

新宿区長 中山 弘子

CONTENTS

第1章 計画の考え方

1 計画策定の趣旨	3
2 計画策定の背景	4
(1) 国の取り組み	4
(2) 都の取り組み	5
(3) 新宿区の取り組み	5
3 区民の健康を取り巻く状況	6
(1) 人口構成	6
(2) 健康寿命	6
(3) 主な死因	7
(4) 医療費	7
4 計画の位置づけ	8
(1) 計画の位置づけ	8
(2) 計画期間	10
(3) 関連計画	10
5 計画の特色	11
(1) 区民一人ひとりの健康づくりを支援	11
(2) 地域のネットワークづくりを推進	11
(3) 5つの大目標で新たな課題に対応	11
6 計画の体系	12
7 目標の全体図	14

第2章 生活習慣病を予防します



1 現状	19
2 課題	25
3 施策の方向・目標	26
(1) メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、 健康診査等を活用した健康管理を実践します	26
(2) 運動・スポーツ活動の習慣化を推進します	28
(3) 適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします	30
(4) 糖尿病の予備群・有病者を減らします	31
(5) 口腔機能の維持・向上をめざします	33
4 指標	35

第3章 総合的にがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】



◇がん対策推進計画の策定にあたって◇	39
1 現状	40
2 課題	47
3 施策の方向・目標	47
(1) がん予防を推進します	47
(2) がんの早期発見・早期治療を推進します	49
(3) がん患者とその家族の苦痛や不安の軽減と療養生活の質の向上をめざします	51
4 指標	52

第4章 こころの健康を大切にします



1 現状	55
2 課題	57
3 施策の方向・目標	57
(1) こころの健康づくりを支援します	57
(2) うつ等こころの不調への気づきや早期相談・早期治療を支援します	60
(3) こころの病気の早期回復と社会復帰、そして再発防止を支援します	62
4 指標	63

第5章 女性の健康づくりを推進します



1 現状	67
2 課題	70
3 施策の方向・目標	71
(1) 女性の健康に関する拠点施設を整備し、正しい知識の普及を図ります	71
(2) 女性の健康を支える活動を推進します	72
(3) 女性特有のがん対策を推進します	74
4 指標	75

第6章 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】



◇食育推進計画策定にあたって◇	79
1 現状	80
2 課題	84
3 施策の方向・目標	84
(1) 生涯にわたって健康をつくる食習慣を実践します	84
(2) 食の大切さを見直し、食文化を継承していきます	88
(3) 食を通じたコミュニケーションを広げます	90
4 指標	92

第7章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制	95
2 計画の評価・見直し	95
(1) 計画の最終評価	95
(2) 継続的な進捗管理の実施	96
(3) 評価・見直し体制	96

参考 新宿区特定健康診査等実施計画（平成20年度～平成24年度）概要

1 特定健康診査等実施計画の期間等	99
2 特定健康診査等の目標値	99
(1) 新宿区国民健康保険の特定健診・特定保健指導の目標値	99
3 特定健康診査等の実施方法に関する事項	100
(1) 特定健康診査	100
(2) 特定保健指導	102

資料編

1 計画策定の軌跡	105
2 推進協議会、推進委員会の開催実績	106
(1) 推進協議会、推進委員会の開催実績	106
(2) 地域説明会の開催実績（10回開催）	106
(3) パブリック・コメントの実施結果	106
3 アンケート調査の実施結果	107
(1) 新宿区健康づくり区民意識調査	107
(2) 新宿区健康づくり外国人区民意識調査	107
4 委員名簿	108
5 用語説明	110

- 本文中で、※マークのついた用語は、巻末の用語説明（110ページ以降）に掲載しています。
- 本文中には、「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」の結果を掲載しています。そのうち、一部でクロス集計の図表（年齢別等）を掲載していますが、年齢等への質問の無回答者を除いているため、個々のn（number of casesの略）の合計が、全体のnと合わない場合があります。



第1章

計画の考え方

1 計画策定の趣旨

▶▶▶ 生活の質の向上と健康寿命^{*}の延伸

近年、わが国は生活環境の改善や医学の進歩などにより、平均寿命^{*}は世界有数の水準を保っています。一方、人口の高齢化に伴い、がん^{*}、脳卒中、糖尿病^{*}等のいわゆる「生活習慣病」を患う人が多くなり、また社会的環境の変化によるストレスで心身の不調を訴える人も増えています。

これに伴い、今後、医療や介護を必要とする人の増加や、医療費の増加などが予測され、将来にわたる深刻な社会問題として懸念されています。

このような状況の中で、近年は、寿命の長さだけでなく、心身ともに自立し、生活の質を伴った健康寿命の延伸が大きな課題となっています。

▶▶▶ 健康を支援する環境づくり

健康は、全ての活力の源であり、明るく生き生きとした人生を謳歌するために欠かせないものです。健康は医療だけでなく、好ましい日々の食事や適度な運動、適切な休養、さらには、生きがいとなる趣味や生涯学習などによって支えられます。

このため、健康づくりを推進するためには、保健や医療の体制整備はもとより、区民の生活を取り巻く様々な環境づくりも重要です。特に、健康づくりの輪を広げるためには、地域社会における連携や協働の取り組みが不可欠です。

▶▶▶ 心身ともに健やかにくらすまちへ

平成20年度からの10か年計画である「新宿区総合計画」は、「だれもが人として尊重され、自分らしく成長していけるまち」を掲げ、「心身ともに健やかにくらすまち」の実現を目標のひとつに掲げています。

そして、新宿区では、これまでの「新宿区健康づくり行動計画」のもとに、健康づくりを推進することにより、区民の健康に関する知識の普及や意識の向上に成果を上げてきました。

しかし今後は、さらなる健康づくりに向けて、区民一人ひとりに実践していただくことが課題です。

そこで、区民一人ひとりが心身の健康の大切さを認識し、積極的に健康づくりに取り組んでいけるよう、区民にとってより実効性のある「健康づくり行動計画」（以下、本計画という。）を策定し、今後6年間のさらなる施策展開を図っていきます。

2

計画策定の背景

(1) 国の取り組み

- ▶ 国では、WHO ＊（世界保健機関）が提唱する「ヘルスプロモーション」＊の考え方を取り入れ、平成 12 年に「21 世紀における国民健康づくり運動」（以下、「健康日本 21」という。）を策定しました。
- ▶ 「健康日本 21」は、「壮年期死亡の減少」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」を目標に掲げ、これを契機として、それまでの疾病の早期発見・早期治療を中心とする「二次予防」＊にとどまることなく、生活習慣を改善し、生活習慣病の発病を予防する「一次予防」＊に重点をおいた健康施策へと転換が図られました。
- ▶ 法的整備の一環として、平成 14 年 8 月には『健康増進法』が公布され、国民の責務として疾病予防や健康増進が明確に規定されたほか、その取り組みを効果的にすすめるために自治体等は積極的に健康づくりに取り組みやすい環境整備に努めることとされました。
- ▶ 「健康日本 21」は、生活習慣病の予防重視が柱の一つとされたこと等により、一部改正（平成 19 年 4 月に中間評価を公表、平成 20 年 4 月から適用）され、計画期間を平成 24 年度まで延長しています。
- ▶ この間、『食育基本法』（平成 17 年 6 月成立 7 月施行）、『自殺対策基本法』（平成 18 年 6 月成立 10 月施行）、『がん対策基本法』（平成 18 年 6 月成立 平成 19 年 4 月施行）をはじめ、医療制度改革関連法等、様々な健康に関する分野における法整備も行われました。
- ▶ 国では、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる諸課題をふまえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、第二次食育推進計画（平成 23 ～ 27 年度）を策定しました。
- ▶ 歯科口腔保健施策を総合的に推進するため、『歯科口腔保健の推進に関する法律』（平成 23 年 8 月成立 同月施行）が施行されました。

ヘルスプロモーション（健康づくり）の国際的な考え方

1986 年に WHO が提唱した「ヘルスプロモーションに関するオタワ憲章」において、ヘルスプロモーション（健康づくり）とは「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義しており、この考え方が世界の健康づくりの基本的な戦略として浸透・発展するようになっていきます。

(2) 都の取り組み

- ▶ 東京都は、都民の健康な長寿の実現に向けて目標と方向性を示し、施策を総合的に推進するため、平成13年10月に「東京都健康推進プラン21」を策定しました。
- ▶ 「東京都健康推進プラン21」は、平成22年度までの10か年計画として策定されておりましたが、策定後5年間で保健・医療・福祉を取り巻く状況が大きく変化したことから、平成18年3月に「東京都健康推進プラン21 後期5か年戦略」として計画の改定が行われました。
- ▶ 「東京都健康推進プラン21 後期5か年戦略」は、「糖尿病の予防」、「がんの予防」及び「こころの健康づくり」の3つに重点的に取り組むこととした計画です。さらに、平成20年3月には、その後の法改正などに対応するため、「メタボリックシンドローム※予防」を新たに加えるなどした「東京都健康推進プラン21 新後期5か年戦略」が策定されました。

(3) 新宿区の取り組み

今までの計画の経緯

●平成15年度～平成19年度 健康づくり行動計画

新宿区では、健康でおもいやりのあるまちの実現をめざして、平成15年3月に前期『健康づくり行動計画』を策定しました。この計画では、健康等に関する現状・分析や新宿区独自の視点から、健康づくりのための推進すべき課題を9つの分野（領域）に分類し、様々な施策を展開してきました。

推進すべき9つの分野（領域）

領域1	健康的で楽しい食生活	領域6	介護予防と生活の質の向上
領域2	運動習慣の定着	領域7	親と子の健康づくり
領域3	ゆとりと心の健康づくり	領域8	歯の健康づくり
領域4	たばこ・アルコール対策	領域9	健康づくりの環境整備
領域5	疾病の予防		

●平成20年度～平成23年度 健康づくり行動計画

前期『健康づくり行動計画』の5年が経過する間に、『介護保険法』が大きく改正され、『がん対策基本法』をはじめ、健康づくり及び社会保障に関する様々な分野における法整備がなされました。新宿区では、前期計画の計画期間が終了するのに合わせて、平成20年3月に、国等の新しい動きに呼応するとともに、新宿区の関連計画との整理を行い、3つの重点項目を掲げた後期『健康づくり行動計画』を策定しました。また、この計画では、「新宿区特定健康診査等実施計画」を内包しました。

3つの重点項目

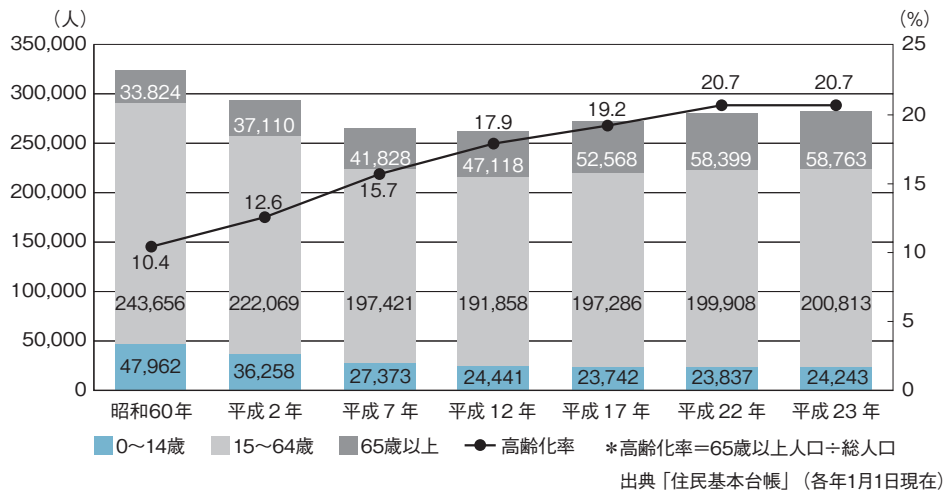
- ① 生活習慣病の予防
- ② 食育の推進
- ③ 心の健康づくり

3

区民の健康を取り巻く状況

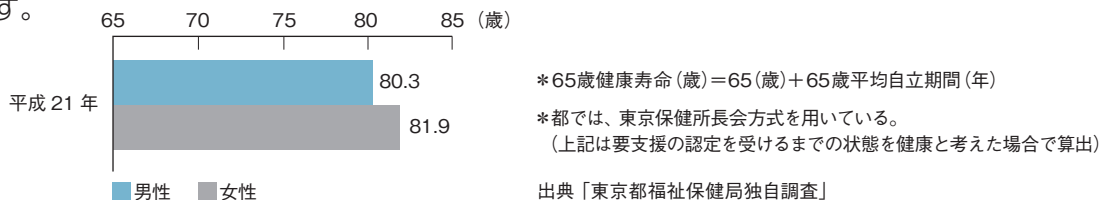
(1) 人口構成

- ▶ 新宿区の住民登録人口（住民基本台帳人口）は、昭和 36 年の 395,399 人をピークに減少し続けていましたが、平成 9 年以降は歯止めがかかり微増傾向が続いており、平成 23 年 1 月 1 日現在 283,819 人となっています。
- ▶ 人口構成では、平成 2 年 1 月で 65 歳以上の高齢者人口が、15 歳未満の年少者人口を上回るようになりました。平成 23 年 1 月現在、高齢者の占める割合は、20.7%であり、今後も少子高齢化が進展することが予測されています。



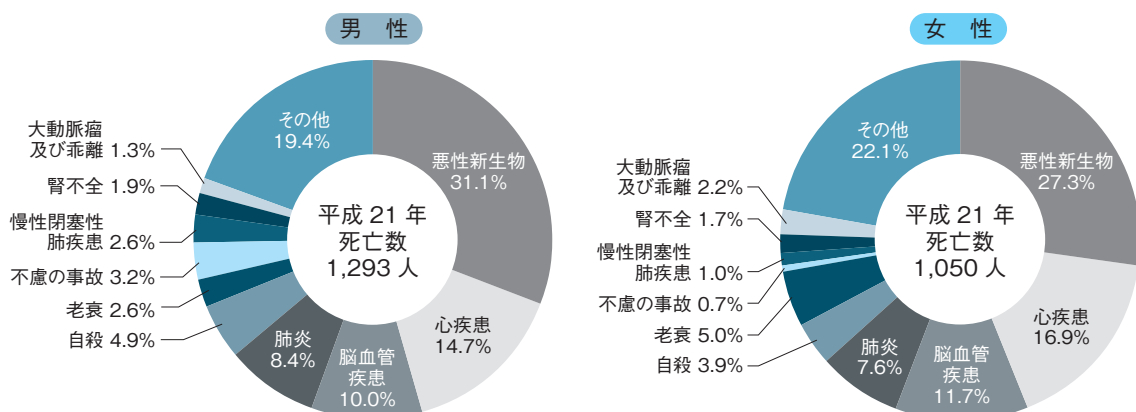
(2) 健康寿命

- ▶ 「平均寿命」は 0 歳時における平均余命を表します。それに対し、「65 歳健康寿命」※は、65 歳時における平均自立期間、つまり認知症や寝たきり状態ではなく、心身ともに自立して生活できる期間を示します。健康づくりでは「元気で長生きすること」をめざすことから、平均寿命のみならず、健康寿命を伸ばすことが重要です。
- ▶ 区民の平均寿命は、平成 17 年市区町村別生命表（厚生労働省大臣官房統計情報部 平成 20 年 4 月発表）によると、男性が 79.4 歳、女性が 86.0 歳で、東京都とほぼ同じ水準で、23 区の平均値に比べ、男女ともに若干長くなっています。
- ▶ 新宿区における 65 歳健康寿命は、平成 21 年で、男性は 80.3 歳、女性は 81.9 歳となっています。



(3) 主な死因

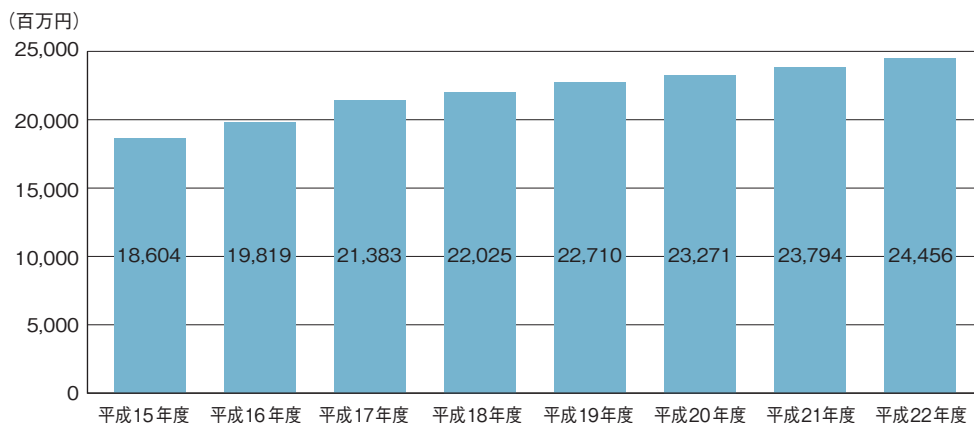
- ▶ 新宿区における年間総死亡数は男女合わせて総数 2,343 人（平成 21 年）で、死因別に見ると、1 位が悪性新生物※（がん）（29.4%）、2 位が心疾患※（15.7%）、3 位が脳血管疾患※（10.8%）となっており、これらの三大死因で約 6 割を占めています。
- ▶ 性別でも、同様の傾向です。



出典「新宿区の保健衛生」

(4) 医療費

- ▶ 新宿区は、新宿区国民健康保険の保険者として、国民健康保険を運営しています。
- ▶ 平成 22 年度に、国民健康保険に加入していた区民の割合は、33.19%（105,932 人）です。
- ▶ 新宿区の国民健康保険における医療費は、年々増加しており、平成 22 年度には総額で約 244 億円となっています。



* 被用者保険に加入している区民の医療費は含まれていません。

出典「国民健康保険事業状況報告書」

4

計画の位置づけ

(1) 計画の位置づけ

① 『新宿区総合計画』の分野別計画として

この計画は、「新宿区総合計画」のまちづくりの基本目標Ⅱ「だれもが人として尊重され、自分らしく成長していけるまち」の中の「心身ともに健やかにくらせるまち」の実現をめざした分野別計画です。また、区政の大きな課題のひとつである「区民の健康保持・増進」に引き続き積極的に取り組み、地域ぐるみの健康づくり運動を展開する具体的な計画です。

② 健康増進法に基づく地方計画として

国が策定した「健康日本21」の地方計画（健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画）として、「健康日本21」の基本的な理念に沿って、区として健康づくりを推進するために取り組むべき課題と指標を明確にし、その目標達成をめざして、地域ぐるみの健康づくり運動を展開するための計画です。

③ 食育推進計画として

平成17年7月に施行された『食育基本法』の第18条に規定する市町村食育推進計画として、新宿区における食に関する現状をふまえ、食育に関する目標を明確にし、家庭、地域、学校等における食育施策の総合的かつ計画的な推進を図るための「新宿区食育推進計画」をこの計画の中で位置づけます。

④ がん対策推進計画として

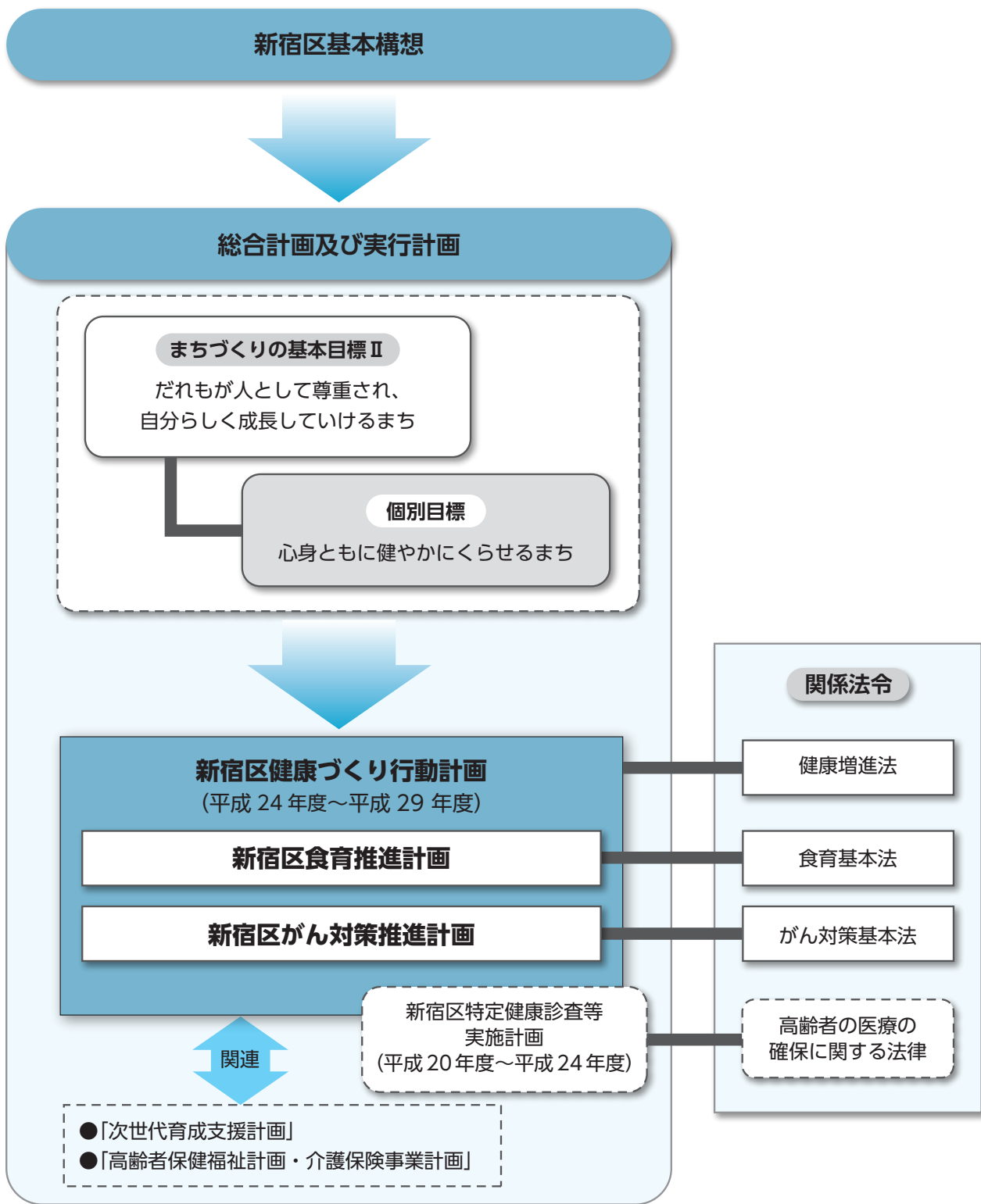
平成19年4月に『がん対策基本法』が施行されました。これまで、がん予防に関する事業については、「新宿区健康づくり行動計画」の中の「生活習慣病の予防」の項に位置づけ、取り組みを推進してきました。しかし、区では40・50歳代の働き盛りの年代から、がんによる死亡が増え、また高齢化に伴い、がんによる死亡者数が増加しています。また、医療の進歩に伴い、がんの治療経験のある人が増えており、長期にわたる療養の必要性が高まっていることから、がんは区民の生命及び健康、生活にとってより重大な課題となっています。

そのため、「新宿区がん対策推進計画」をこの計画の中で位置づけ、がん対策を総合的かつ計画的に推進していきます。

⑤ 特定健康診査等実施計画として

高齢者の医療の確保に関する法律の第19条に規定する特定健康診査等の実施に関する計画として、新宿区の国民健康保険に加入している40歳～74歳の区民に対して特定健康診査を実施し、生活習慣を改善させるための「特定健康診査等実施計画」をこの計画の中で位置づけます。

なお、平成25年度以降の計画は、平成24年度に別途改定を行います。



(2) 計画期間

- ▶ 平成 24 年度を初年度とし、平成 29 年度を目標年度とする 6 か年計画とします。
- ▶ 後期「健康づくり行動計画」に位置づけていた、「特定健康診査等実施計画」については、『高齢者の医療の確保に関する法律』の第 19 条で求められている計画期間が、平成 20 年度～平成 24 年度までの 5 か年計画であるため、平成 24 年度に別途改定を行います。

年 度	平成 20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
総合計画	現行計画									
実行計画	第一次実行計画			第二次実行計画			第三次実行計画			
健康づくり行動計画	平成20年度～平成23年度計画				本計画					
がん対策推進計画	/				個別計画として新たに内包					
食育推進計画					現行計画				引き続き計画へ内包	
特定健康審査等実施計画	現行計画				次期計画					

(3) 関連計画

- ▶ 本計画は、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「新宿区次世代育成支援計画」と、整合性を持ちつつ、重複を避けたものとしています。
- ▶ 健康づくりは、全てのライフステージにおいて推進していくべきものですが、乳幼児、親と子、思春期の健康づくりに関しては「次世代育成支援計画」に、また介護予防や認知症対策などの高齢者施策に関しては、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に盛り込み、本計画では、主に青年期から世帯形成期にかけての施策を展開します。
- ▶ 女性の健康支援と食育推進計画については、全てのライフステージを網羅しつつ本計画で展開していきます。



5 計画の特色

(1) 区民一人ひとりの健康づくりを支援

- ▶ 健康づくりは、「自分の健康は自分で守る」という意識をもって、自らの健康をコントロールし、改善していくことが大切です。(ヘルスプロモーション)

日々の食事や運動、睡眠に気を配り、より良い生活習慣を積み重ねることが、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことにつながります。

区は、区民一人ひとりが主体的に、また楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、環境づくりを進めていきます。

(2) 地域のネットワークづくりを推進

- ▶ 人と人とのつながりや信頼感が豊かな地域は、その住民の生活の質に好ましい影響を与えると期待されます。健康づくりという視点からも、区民や地域全体のつながりを創り、広げていくことが重要です。健康づくりの効果を高めていくためには、一人ひとりの取り組みだけでなく、区民がお互いに声かけをしたり、NPO等民間団体、かかりつけ医[※]をはじめ医療機関、各種企業等関係機関の協力・連携が必要です。区は、こうしたネットワークづくりを推進します。

(3) 5つの大目標で新たな課題に対応

- ▶ 国では、「新健康フロンティア戦略」(平成19年4月)の中で「女性を応援する健康プログラム(女性の健康力)」を掲げています。

区は、女性が自ら健康管理ができるよう、「女性の健康支援」に重点的に取り組む姿勢を打ち出します。

- ▶ 「生活習慣病の予防」、「食育の推進」、「こころの健康づくり」に、「がん対策の推進」と「女性の健康支援」という新たな課題を加え、健康づくり施策を展開していきます。

6

計画の体系

本計画は、全ての区民を対象とし、区民一人ひとりが主体的な健康づくりを実践し、家庭や職場、地域において心身ともに健やかにくらすことをめざすものです。

新宿区基本構想・総合計画の個別目標である「心身ともに健やかにくらすまち」の実現のため、現状から課題を分析し、本計画では5つの大目標を設定しました。そして、これらの目標を達成するため、自助、共助、公助の視点から、区民、地域、行政が一体となって、健康づくりを展開していきます。

計画最終年度(平成29年度)に向けて、めざす姿

「心身ともに健やかにくらすまち」の実現

新宿区総合計画 個別目標

**区民一人ひとりが
運動・栄養・休養の調和のとれた
望ましい生活習慣を心がけます**

区民一人ひとりが健康の大切さに気づき、意識をもって健康づくりに取り組みます。

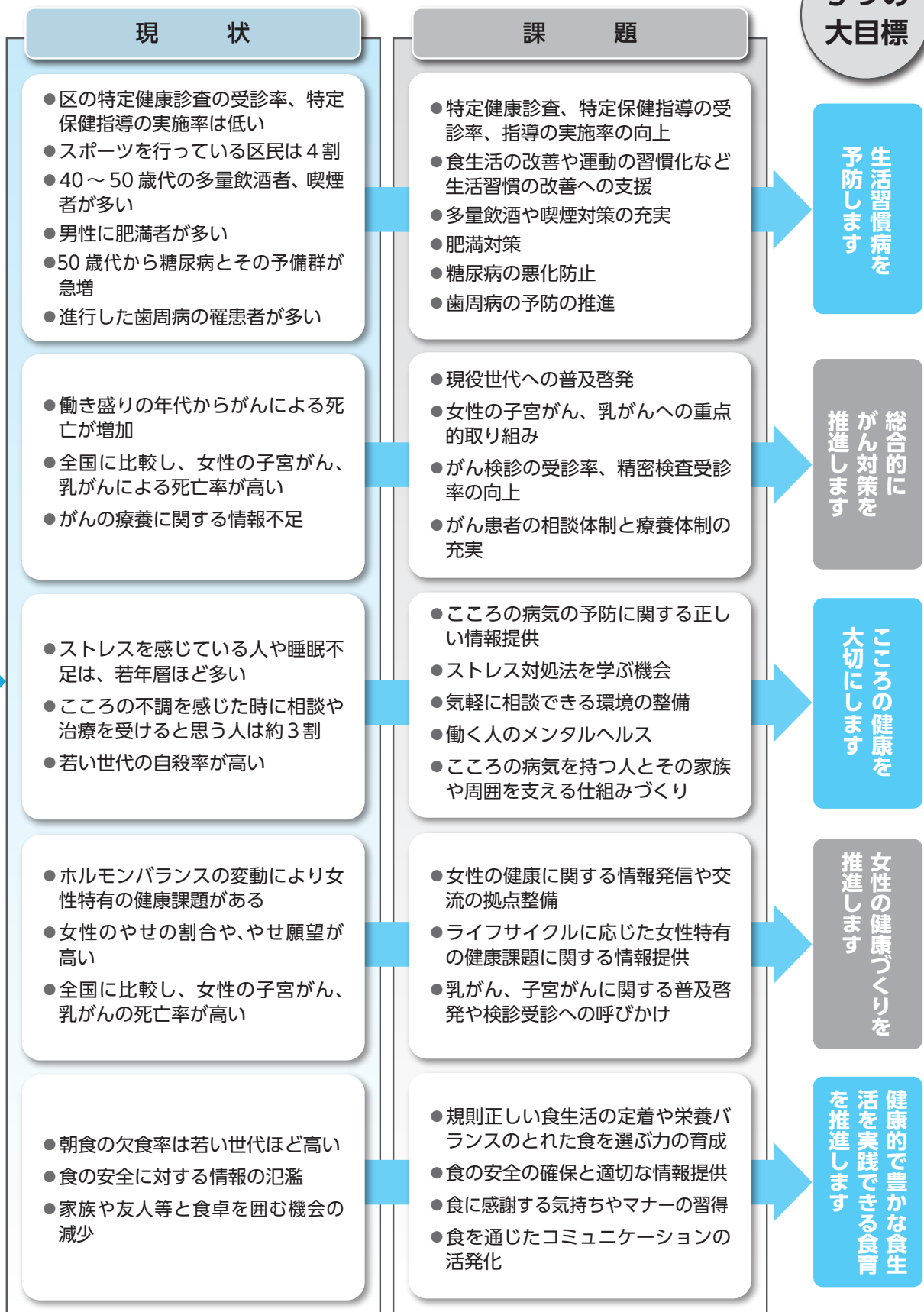
**身近なところで
健康づくりを実践できる環境を
整えます**

わかりやすい健康情報の発信、健診や相談体制の充実、健康教育や運動プログラム等の開催により、区民が気軽に健康づくりに取り組む環境をつくっていきます。

**みんなで支え合い、
積極的に健康づくりに取り組む
まちをめざします**

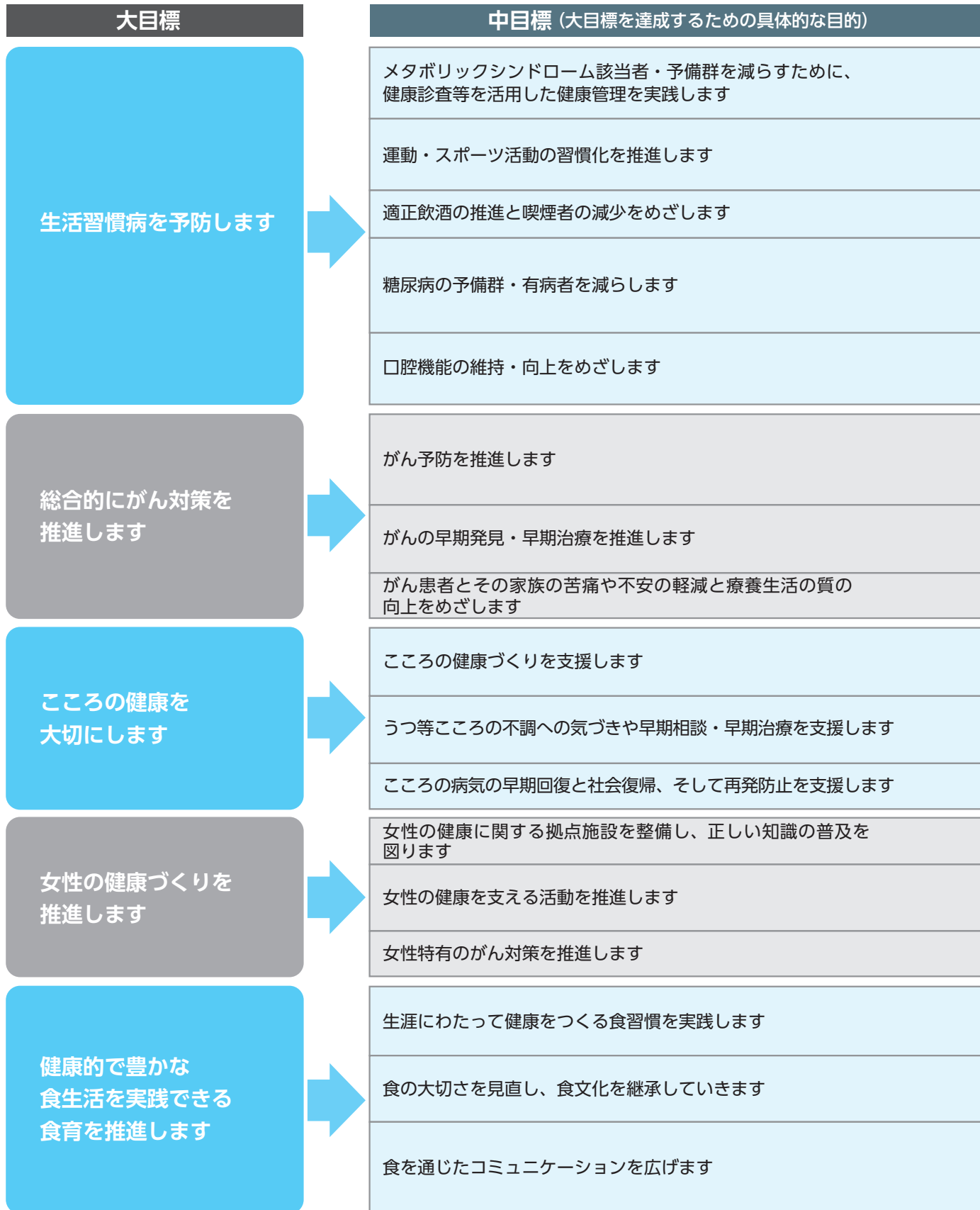
家庭、学校、職場、地域、行政が手を携えて健康づくりを実践していきます。

5つの大目標



7

目標の全体図



小目標 (中目標を達成するための方法、手段)

	<ul style="list-style-type: none"> ① メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及や健診受診を促す健康教室を行います ② 健診受診率の向上をめざし、健診を受けやすい体制づくりを進めます ③ 保健指導の充実を図ります
	<ul style="list-style-type: none"> ① 運動・スポーツの魅力と必要性の理解を進めます ② 身近で気軽にできる運動・スポーツ環境を整備します ③ NPO・民間団体との運動・スポーツの事業間連携を強化します
	<ul style="list-style-type: none"> ① 適正飲酒や喫煙・受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行います ② 禁煙指導の充実と受動喫煙の防止を推進します
	<ul style="list-style-type: none"> ① 糖尿病に関する正しい知識や健診受診を促すための普及・啓発を行います ② 栄養のバランスを考えて食べる人を増やします ③ 肥満者を減らします ④ 高血糖者の保健指導の充実を図ります
	<ul style="list-style-type: none"> ① 自分の歯や口の健康を保つための知識を普及啓発します ② 歯科保健指導を充実します ③ 歯と口の健康を支える環境の充実を図ります
	<ul style="list-style-type: none"> ① がん及びその予防に関する情報提供と普及啓発の充実を図ります ② たばこ対策を始めとした健康的な生活習慣を推進します ③ 肝炎ウイルス検診を推進します ④ 子宮頸がん予防ワクチン接種を推進します
	<ul style="list-style-type: none"> ① がん検診の受診率と精密検査受診率の向上をめざします ② 精度の高いがん検診を実施します ③ がんの早期治療を支援します
	<ul style="list-style-type: none"> ① がん患者の在宅緩和ケアの充実と療養生活の質の向上をめざします ② 在宅療養に関する理解促進と相談体制の充実を図ります
	<ul style="list-style-type: none"> ① こころの病気について正しい知識を広めます ② ストレスと上手に付き合うためのストレスマネジメントを促進します ③ ストレスを軽減するために、休養の確保の重要性について普及啓発します
	<ul style="list-style-type: none"> ① こころの健康度に関する自己診断力の向上をめざします ② 身近な人の気づき・声かけ・つなぎ・見守りを促進します ③ 身近で気軽に相談できる環境を整備します
	<ul style="list-style-type: none"> ① こころの健康づくりと社会復帰に向けて、地域との連携・協力を進めます ② こころの病気を持つ人や家族の安定した療養生活を支援します
	<ul style="list-style-type: none"> ① 女性の健康に関する拠点施設を整備します ② ライフサイクルに応じた女性の健康管理に関する正しい知識の普及を図ります
	<ul style="list-style-type: none"> ① 女性の健康について相談する場や学習する場の充実を図ります ② 女性の健康づくりを進める交流活動を支援します ③ ネットワークを構築し、女性の健康づくりを推進します
	<ul style="list-style-type: none"> ① 再掲 子宮頸がん予防ワクチン接種を推進します ② 子宮頸がん検診及び乳がん検診の受診率の向上をめざします
	<ul style="list-style-type: none"> ① 規則正しい食生活を支援します ② 自立した食生活を送るための知識や技術の向上を図ります ③ 食の安全について正しい情報提供を行います
	<ul style="list-style-type: none"> ① 食に感謝するところを育み食事のマナーを身につけます ② 食文化の継承のための活動を支援します ③ 食の生産や流通等について理解を深め、環境と調和を図っていきます
	<ul style="list-style-type: none"> ① 食に携わるネットワークを活用した食育を推進します ② 共食を通じた食のコミュニケーションを拡大します ③ 食育ボランティアの育成と活動を支援します ④ 食を通じて国際交流や多文化共生を推進します



第2章

生活習慣病を予防します



生活習慣病を予防します



生活習慣病は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群です。また、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積が高血糖、脂質異常※、高血圧を招き、それらが重複している状態です。メタボリックシンドロームの状態が続くと、糖尿病をはじめとする生活習慣病が引き起こされやすくなります。

最近では、生活習慣病の一つである歯周病※が、歯の喪失や口腔機能の低下だけでなく、糖尿病等の疾患を悪化させる可能性のあることもわかってきました。

これらを予防するためには、自分の健康は自分で守る意識を持ち、定期的に自らの健康状態をチェックするとともに、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直し、改善することが大切です。

生活習慣病の予防に向けて、区民一人ひとりが区の発信する情報や事業、また区内の社会資源に手が届くよう、様々な取り組みを深めていきます。

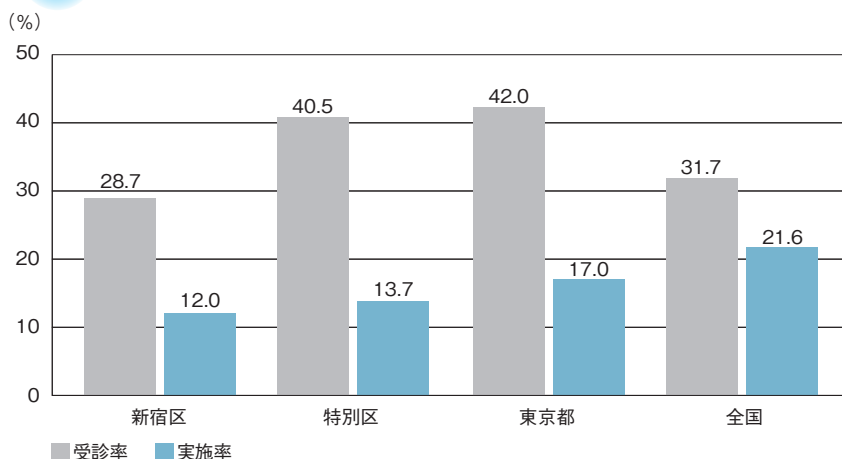
1 現 状

●全国、都、特別区に比べて特定健康診査受診率、特定保健指導実施率は低い

新宿区が保険者として、国民健康保険対象者に実施している特定健康診査（以下「特定健診」）の受診率は31.5%（平成21年度は28.7%）、特定保健指導実施率は8.9%（平成21年度は12.0%）と、いずれも全国、都、特別区に比べて低い状況にあります。特に40歳代や50歳代では、5.5人に1人しか特定健診を受けていない状況です。

また、新宿区の特定健診受診率の目標値65%、特定保健指導実施率の目標値45%（平成24年度までの目標値）に達していません。

平成21年度 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の比較

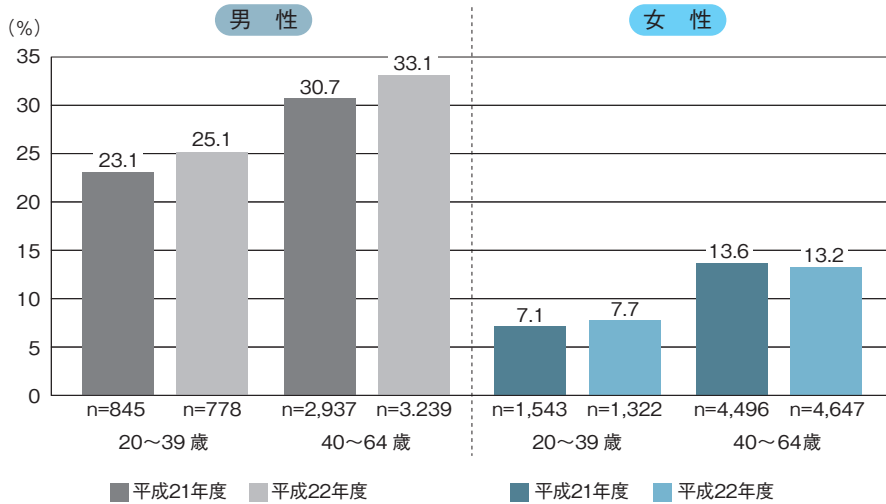


出典 「高齢者の医療の確保に関する法律に基づく法定報告より集計」

●肥満者は、男性の20～39歳で約4人に1人、40～64歳で約3人に1人の割合

肥満者の割合は、男性の方が女性よりも高く、平成22年度では、20～39歳で25.1%、40～64歳で33.1%となっています。

肥満者 (BMI※25以上)の割合

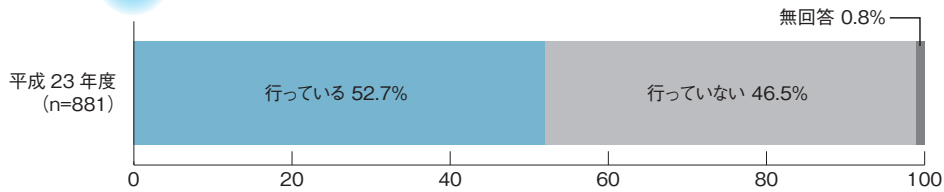


出典 「平成21・22年度 新宿区特定健康診査結果」
「平成21・22年度 新宿区健康診査結果」

●スポーツ・学習活動等を行っている人は、約5割

新宿区区政モニターアンケートによると、スポーツ・学習活動等を「行っている」が52.7%、「行っていない」が46.5%となっています。

スポーツ・学習活動等の実施状況



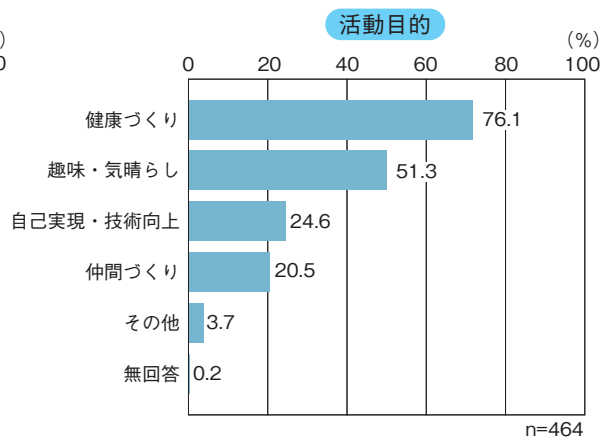
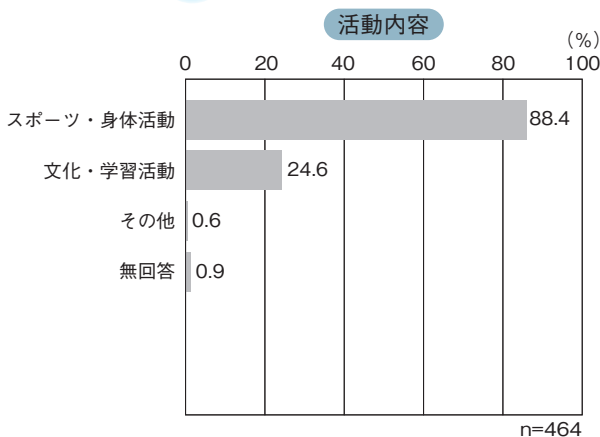
出典 「平成23年度 新宿区区政モニターアンケート」

●スポーツ・学習活動等を行っている人のうち、スポーツ・身体活動を行っている人が約9割。その活動目的は「健康づくり」が7割台半ば

スポーツ・学習活動等を「行っている」人について、その活動内容をみると、「スポーツ・身体活動」が88.4%と高くなっています。次いで「文化・学習活動」が24.6%となっています。

また、活動目的については、「健康づくり」が76.1%と高くなっています。次いで「趣味・気晴らし」が51.3%で、「自己実現・技術向上」、「仲間づくり」が続いています。

スポーツ・学習活動等の活動内容と活動目的

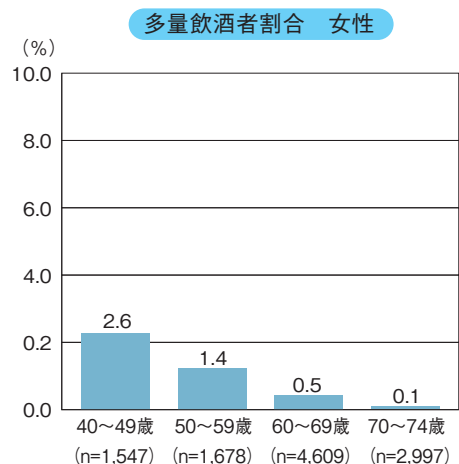
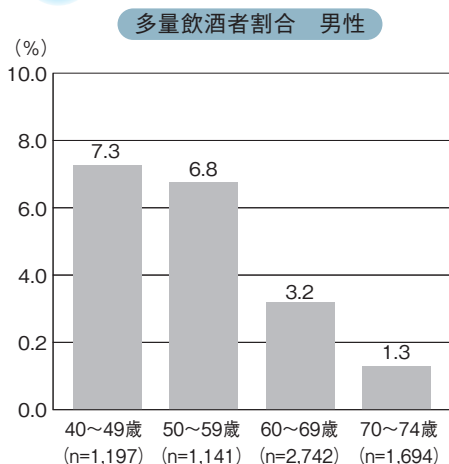


出典 「平成23年度 新宿区政モニターアンケート」

●40～50歳代での多量飲酒※者の割合が高い

毎日飲酒している人で、1日平均3合以上飲んでいる多量飲酒者の割合が、男性の40、50歳代で約7%、女性においても、40歳代で2.6%、50歳代で1.4%と40～50歳代の割合が高くなっています。

飲酒習慣のある者の割合



※「多量飲酒」（健康日本21より）：1日に平均純アルコールで約60g（清酒換算3合）を超えて飲むこと。

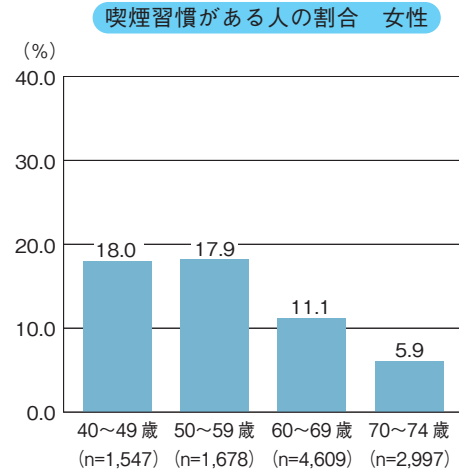
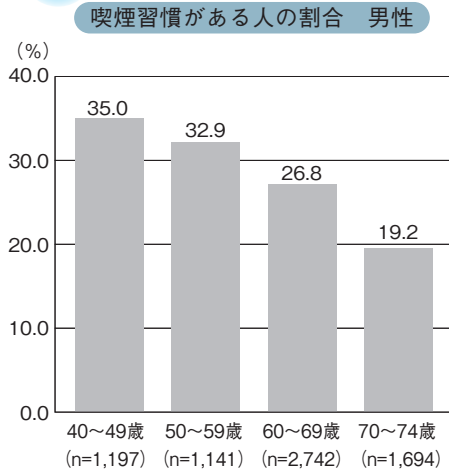
*参考：平成8年度健康づくりに関する意識調査（財団法人健康・体力づくり事業財団。日本国内に居住する満20歳以上の男性・女性個人4000名対象）では、多量飲酒者の割合は男性4.1%、女性0.3%でした。

出典：「平成22年度 新宿区特定健康診査結果」

● 40～50歳代の喫煙率が高い

40～50歳代の喫煙率が高く、男性では40歳代で35.0%、50歳代で32.9%と3人に1人、女性においても40歳代で18.0%、50歳代で17.9%と5人に1人が喫煙者という状況にあります。

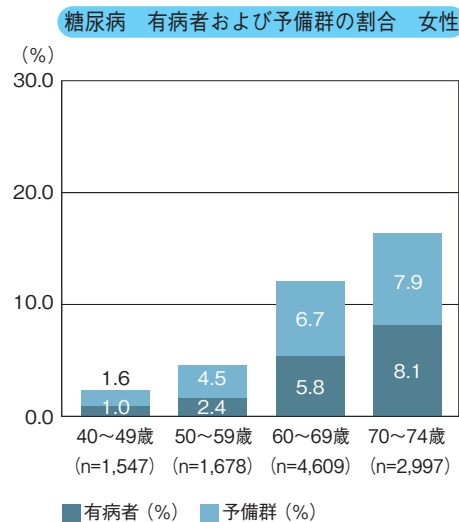
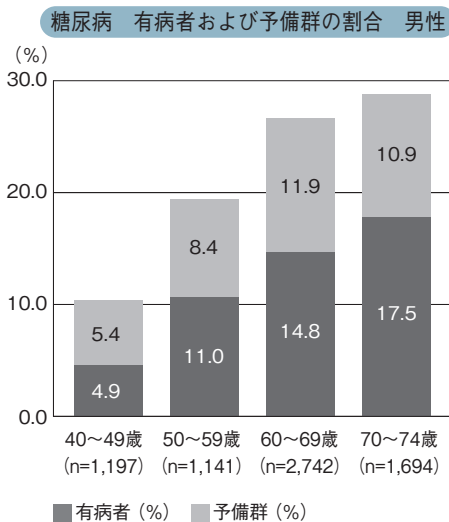
喫煙率の比較



出典 「平成22年度 新宿区特定健康診査結果」

● 60～70歳代男性の4人に1人が糖尿病かその予備群

特定健診の結果では、50歳代から、糖尿病有病者・予備群に相当する有所見者の割合が急激に増加し、特に60～70歳代の男性では4人に1人が該当しています。



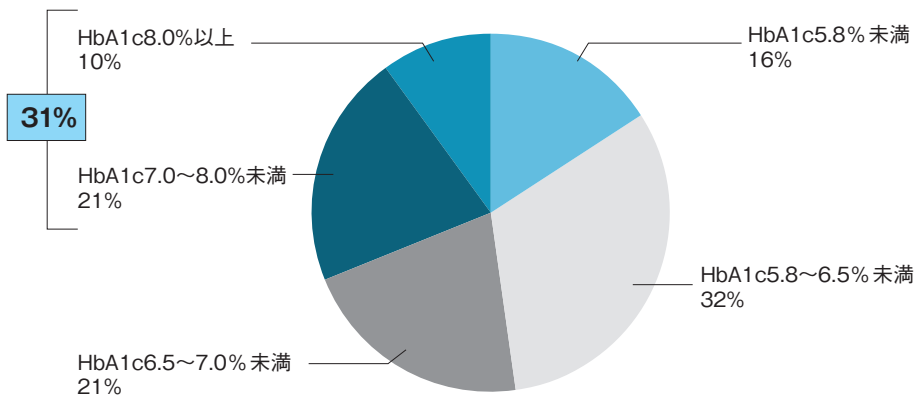
* 糖尿病 有病者及び予備群
 有病者：HbA1c6.1以上、または糖尿病治療中の者。
 予備群：HbA1c5.5以上6.1未満の者。ただし、糖尿病治療者を除く。

出典 「平成22年度 新宿区特定健康診査結果」

●糖尿病内服治療者のうち、約3割が血糖コントロール不良状態(HbA1c^{ヘモグロビンエーワンシー}※7.0%以上)

特定健診の受診者では、糖尿病で内服治療中の人のうち、血糖値のコントロールが不良(HbA1c7.0%以上)の人は31%であり、コントロールの不十分な状態(HbA1c 6.5%以上)の人を加えると、52%と非常に高い状況にあります。

糖尿病で内服治療している人の血糖コントロール状況 n=863 (人)



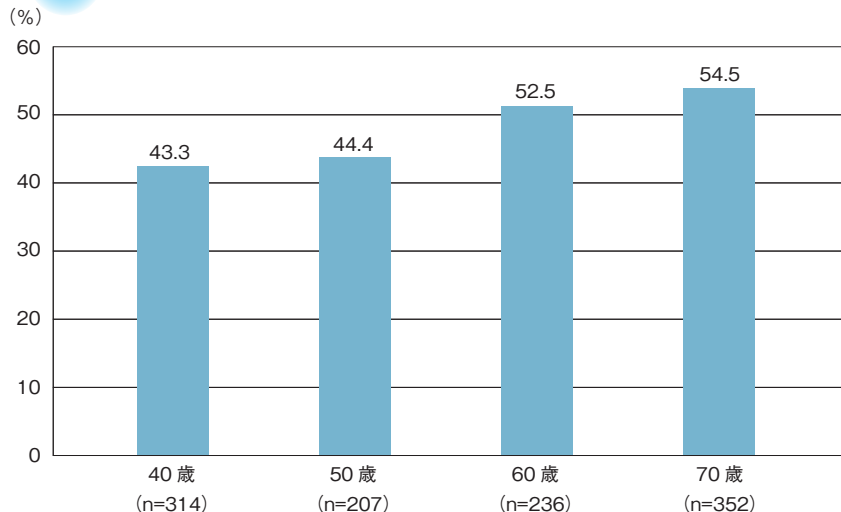
*ヘモグロビンA1c (HbA1c ヘモグロビンエーワンシー)とは、赤血球の中にあるヘモグロビン(色素)のうち、ブドウ糖と結合しているものの割合をパーセントで表したものです。血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前1~2か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となります。最近ではコントロールの良否の判断には、ヘモグロビンA1cを用いることが多くなっています。

出典 「平成22年度 新宿区特定健康診査結果」

●進行した歯周病の有病者率は60歳で5割以上

歯周ポケット※が深い状態である進行した歯周病にかかっている人は、60歳で5割を超え、40歳、50歳でも4割を超えています。

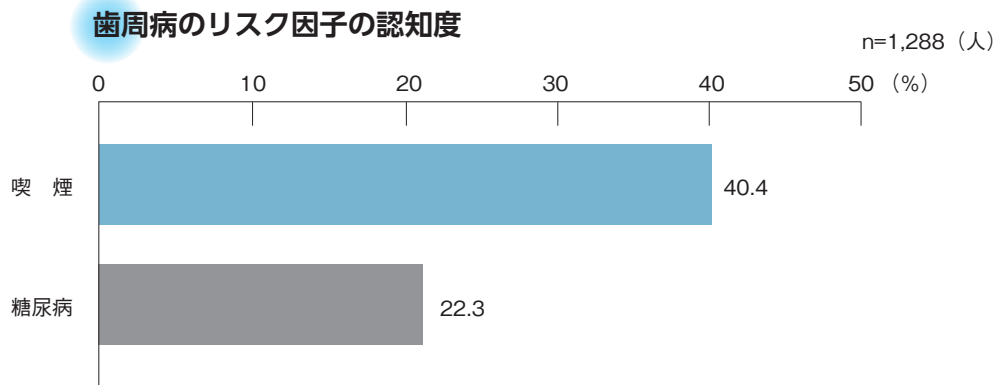
進行した歯周病がある人の割合



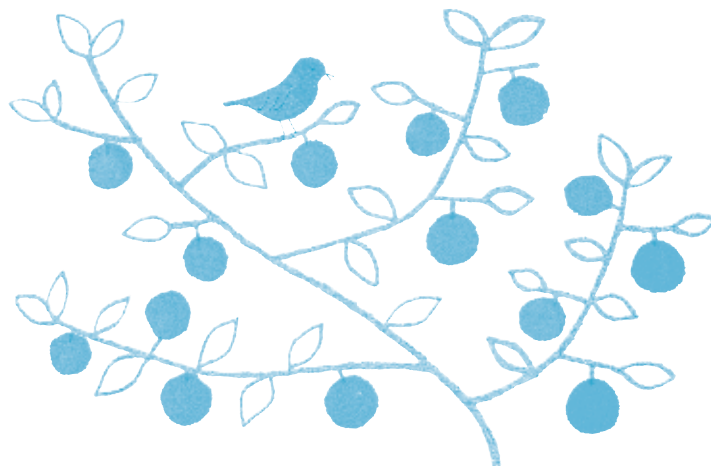
出典 「平成22年度 新宿区歯科健康診査結果」

●糖尿病が歯周病のリスク因子であることは、あまり知られていない

歯周病は、糖尿病の合併症の一つです。しかし、喫煙が歯周病のリスク因子であることの認知度は約4割であるのに比べ、糖尿病が歯周病のリスク因子であることの認知度は約2割と低い状況です。



出典 「平成22年度 歯周病予防相談結果」





2 課題

- ▶ 区が実施する特定健診の受診率、保健指導の実施率は全国、都、特別区に比べて低い状況にあり、自覚症状もなく進行する生活習慣病を予防するためには、多くの区民が特定健診を受け、また必要な保健指導を受ける必要があります。
- ▶ 健康診査の受診後は、区民が健診結果を十分に理解し、生活習慣の改善につなげられるよう支援することが重要です。
- ▶ スポーツ・学習活動を行っている人は約4割ですが、今後は、より多くの人々が運動を習慣にしていく必要があります。
- ▶ 多量の飲酒は、健康への悪影響とともに、生産性の低下など、職場への影響も無視できないことから早期の対策が必要です。
- ▶ 喫煙は、がんや循環器疾患[※]などの重大な疾患を引き起こす危険要因であり、また、周囲の人には、受動喫煙による影響を与えるため、喫煙者の禁煙支援や分煙の取り組み強化が必要です。
- ▶ 健康影響が特に大きい若年者層や、次世代への影響が特に深刻な若い女性の喫煙を減らすことが重要です。
- ▶ 男性の肥満者を減らす必要があります。
- ▶ 特定健診受診者のうち、特定保健指導の対象となる人（動機付け支援[※]レベル及び積極的支援[※]レベルと認定）は、12.5%です。

また、血圧、脂質、血糖コントロールのために薬を飲んでいる人でも、その中の約3割がコントロール不良という結果が出ています。治療中の方に対しても、保健機関と医療機関が連携して悪化防止に向けて支援する必要があります。

特に糖尿病は、重篤な合併症を引き起こすことから、対策を強化する必要があります。
- ▶ 進行した歯周病にかかっている人の割合が高いことから、歯周病が全身疾患の発症にも関わることを周知し、さらに歯周病予防を推進する必要があります。

3

施策の方向・目標

中目標

- (1) メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健康診査等を活用した健康管理を実践します
- (2) 運動・スポーツ活動の習慣化を推進します
- (3) 適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします
- (4) 糖尿病の予備群・有病者を減らします
- (5) 口腔機能の維持・向上をめざします

(1) メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健康診査等を活用した健康管理を実践します

健診受診率の向上を図るため、メタボリックシンドロームに関する正しい知識や健診受診を促す普及啓発に取り組みます。

生活習慣病は初期では自覚症状もなく進行するため、元気なうちから定期的に健康チェックをしていくことが必要です。また健診受診後は、健診結果を十分に理解し、生活習慣の改善につなげることが大切です。そのため、多くの方が受けやすい健診の実施体制づくりを進めます。また健診の結果から、改善が必要と認定された方には、悪化予防に向けた保健指導を充実していきます。

小目標① メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及や健診受診を促す健康教室を行います

地域の団体や町会等と協力し、メタボリックシンドローム予防や健康増進に取り組めるよう支援します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	メタボリックシンドローム予防教室 〔健康部保健センター〕	循環器疾患、脂質異常症、糖尿病等、生活習慣が原因で起こる病気について、正しい知識の普及と予防に向けた教室を開催します。
2	循環器疾患予防教室 〔健康部保健センター〕	循環器疾患等の正しい知識の普及と予防のための教室を行い、健康増進を支援します。
3	肥満予防教室 〔健康部保健センター〕	肥満を防止し、体重を適正にコントロールするための積極的な自己管理を学ぶための健康教室を開催します。
4	食生活改善教室 〔健康部保健センター〕	自分の適切なエネルギー量を知り、食事のバランスを考えた食生活を実行できるよう、知識や技術の普及を行います。 また調理実習を通して、野菜の摂取不足や塩分の取り過ぎなど、食生活の問題を改善するための知識や技術の普及を行います。
5	元気館と保健センターとの連携事業 〔健康部保健センター〕	適切な運動習慣を身につけるため、健康教室と連動した運動指導を実施し、健康教室終了後も運動が継続的に実施されるよう働きかけていきます。
6	地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	メタボリックシンドローム予防のための知識や健診受診の必要性について、区民に広く周知し、受診などの行動につながるよう、地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開します。 さらに、地域の団体や町会等と協働し、健康意識の向上や定期的な健診受診、運動の習慣化を図るための活動を行います。

小目標② 健診受診率の向上をめざし、健診を受けやすい体制づくりを進めます

40～50歳代の人たちは、特定健診をがん検診と同時に受診できたり、人間ドック機能を併設している医療機関で受ける傾向があります。さらに、がん検診の実施種類が多い医療機関は、健診受診者も多い傾向にあります。

このことから、区民が効率的に健診を受けられるよう、休日健診やがん検診を同時に受けられる総合健診を増やすよう努めていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	休日・総合健診実施の拡充 〔健康部健康推進課〕	健康診査を休日に受けたい人やがん検診も同時に受けたい人が利用しやすいよう、実施体制を充実します。
2	受診勧奨事業 〔健康部健康推進課〕	健康診査の意義を周知し、受診行動へつながるよう、受診勧奨はがきを送付するとともに、コールセンターを設置して個別に電話勧奨等を行います。 また、町会などの地域団体と連携し、受診率向上のための取り組みを進めます。

小目標③ 保健指導の充実を図ります

特定保健指導を完了した人のうちの3人に1人は、腹囲や血糖、血圧等のリスク要因が数値的に改善し、翌年度の特定保健指導では「対象外」となっています。このため、生活習慣の改善等が必要な人が、より多く特定保健指導を利用し、各自の特定保健指導プログラムを受講完了できるよう支援します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	特定保健指導体制の充実 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	特定保健指導対象者について、健診結果に対する本人の自覚や改善への動機づけが効率的に図れるよう、健診の結果説明時または結果説明後早期に、保健指導レベルに応じた特定保健指導を開始します。 また、健診委託医療機関に働きかけ、特定保健指導の対応が可能な実施機関を増やしていきます。
2	健康相談の充実 〔健康部保健センター〕	健診結果において、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖など、要指導、要医療レベルにある人（特定保健指導者を除く）に対して、早期の対応と改善を図るため、医師・歯科医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が、個別の相談に応じ、必要な指導や助言を行います。 特に、要医療者については、確実に医療機関につないでいきます。 また、治療中でありながら、高血圧、脂質異常、高血糖状態にある人に対しては、状態の改善を図るための保健指導を充実します。

(2) 運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

日々の生活の中に運動・スポーツ活動を定着させるためには、運動・スポーツ本来の効用である楽しさ、健康・生きがい、自己実現などを実感することが何より重要です。

運動・スポーツ活動を通して、相互交流や仲間づくり等、地域コミュニティが活性化します。またそうした活動を継続することで、心身の健康が促され、医療費の削減にもつながります。

このような社会的な効用についても理解を深めることによって、運動・スポーツ活動の習慣化を図っていきます。

小目標① 運動・スポーツの魅力と必要性の理解を進めます

新宿未来創造財団をはじめ、区体育協会・レクリエーション協会及び区スポーツ推進委員協議会（旧体育指導委員協議会）等との連携を深め、運動・スポーツの本来の魅力を実感し、運動・スポーツ活動が「好き」な区民を増やします。また、運動・スポーツ活動の社会的な効用についても周知を図り、その必要性を理解した区民を増やします。

中でも、ウォーキングやまち歩きは、身近で気軽に取り組める健康づくりの一つです。区内のウォーキングコースやまち歩きマップ等を紹介し、ウォーキングが健康づくりのきっかけになるよう、普及啓発を進めていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	地域スポーツ・文化協議会の活動支援 〔新宿未来創造財団〕	子どもから高齢者まで、個々の目的やレベルに応じて、多様なスポーツ・文化活動に親しめる地域スポーツ・文化協議会の活動を支援します。
2	レガス健康づくり事業（レガスポ！） 〔新宿未来創造財団〕	区民の健康・体力づくりを支援し、スポーツ活動を身近なものとしていくため、「いつでも」「だれでも」気軽に参加できる環境整備と、継続して健康づくりが実践できる場を提供します。
3	新宿スポレク 〔新宿未来創造財団〕	体育の日に、区民が気軽に参加できるスポーツイベントを実行委員会形式で実施し、多様なスポーツ・レクリエーション活動に親しむ機会を提供します。
4	区民スポーツ大会 〔新宿未来創造財団〕	区内の関係団体等と連携し、各種スポーツ大会を実施し、活動の成果を発表する機会とします。(1) 区民総合体育大会 (2) 小・中学生スポーツ大会 (3) ニュースポーツ・レクリエーション大会
5	コミュニティスポーツ大会 〔新宿未来創造財団〕	区内10地区で行う地区大会、ならびに地区代表者による中央大会において、輪投げ・ビーチボールバレー・ユニカール [*] 等の種目による大会を実施し、地域での生涯スポーツを振興します。 また、地域住民による運営を行うことで、地域住民の交流機会とし、地域の活性化を図ります。
6	新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン 〔新宿未来創造財団〕	「走る」という身近なスポーツを通して、区民の心身の健康・体力づくりの推進及び生涯スポーツの実現に寄与します。
7	元気館事業 〔健康部健康推進課〕	健康増進事業（コース型・フリー型運動プログラム）及び地域における健康づくり活動支援（体育館等の施設貸出）、高齢者筋力向上事業（運動機能トレーニング）を実施し、区民の健康増進を図ります。
8	いきいきウォーク新宿 〔健康部健康推進課〕	ウォーキング教室を定期的実施することにより、運動習慣の普及、健康やいきがいづくり、そして介護予防を図ります。

小目標② 身近で気軽にできる運動・スポーツ環境を整備します

身近な地域施設（公園、集会室等）の設備や利用方法を工夫し、いつでも、どこでも、運動・スポーツ活動が行える環境を整備します。

なお、平成22年度に実施した「新宿区スポーツ環境調査」の結果や有識者意見交換会等での意見、課題整理をふまえ、平成24年度に区民ニーズに応じた「新宿区スポーツ環境整備方針」を策定します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	運動施設の管理運営 〔地域文化部生涯学習 コミュニティ課〕 〔新宿未来創造財団〕 〔健康部健康推進課〕	区民のスポーツ、レクリエーション活動及び相互交流の場として施設（屋内スポーツ施設、屋外スポーツ施設、区立小・中学校施設等）を提供することにより、区民の生涯健康で快適な生活を支援します。
2	区内都立高等学校との 連携事業 〔新宿未来創造財団〕	区内都立高等学校との連携、協働による施設開放等事業を実施することにより、区民のスポーツ活動及び生涯学習活動の実践の場や機会を提供します。

小目標③ NPO・民間団体との運動・スポーツの事業間連携を強化します

新宿区の運動・スポーツプログラムでは、内容が不足する分野や開催場所が偏る地域など、行政だけでは提供が難しいサービスについて、民間事業者等と連携強化を図り、区と民間との役割を明確にした上で、相互に機能を補完し合う体制を整備します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	トップアスリートとの 交流事業 〔新宿未来創造財団〕	地域とスポーツの交流を促進し、区内におけるスポーツや生涯学習活動のさらなる活性化を図るため、公式戦招待、スポーツ教室等を実施します。 区民が一流の技術・迫りにふれる機会を提供し、感動や夢を体感できるよう進めていきます。
2	団体等と連携した スポーツ普及事業 〔新宿未来創造財団〕	地域団体等と連携しスポーツ教室や大会などの事業を実施・後援することにより、多様なスポーツと気軽に取り組む機会を区民に提供し、スポーツ習慣の定着や健康づくりを図ります。



(3) 適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします

- ▶ 飲酒による過剰エネルギーは、肥満に大きく影響しています。また、肥満度が高い人ほど、適度な飲酒に対する意識も低く、適正飲酒の普及啓発が必要です。さらに、多量飲酒者は、健康への悪影響（アルコール依存症、肝障害、痛風、ビタミン欠乏症、脳卒中、がんなどのリスクを高める）のみならず、生産性の低下など職場への影響も無視できません。このことから早期の対策を積極的に実施していく必要があります。
- ▶ 喫煙は、がんや循環器疾患など、重大な疾患発症の大きな要因となっています。
また受動喫煙による周囲の人への健康影響も大きいことから、喫煙者だけでなく、施設管理者への普及啓発も必要です。

小目標① 適正飲酒や喫煙・受動喫煙に関する正しい知識の普及啓発を行います

- ▶ 母親学級や乳幼児健診などの母子保健事業や女性の健康支援事業の中で、女性の飲酒や喫煙と健康に関する正しい知識の普及啓発に力を入れていきます。
- ▶ 未成年者の喫煙防止を徹底するため、学校や地域において喫煙の害についての普及啓発を行います。
- ▶ 健康被害を受けやすい乳幼児の家庭内での受動喫煙を防止するため、妊婦健診や両親教室など様々な機会を捉えて、禁煙とその継続を図るよう啓発を行います。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、積極的に普及・啓発します。
2	母子保健事業等における健康教育 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	健康への影響が大きい若い女性や乳幼児のいる家庭に対して、多量飲酒や乳幼児の家庭内受動喫煙防止のために、適性飲酒や禁煙が図れるよう母子保健事業や女性の健康支援事業など、様々な機会を捉えて健康教育を行います。
3	小中学校への喫煙防止に関する健康教育 〔健康部健康推進課〕	未成年者の喫煙防止を徹底するため、小中学生に対する講演会の開催などを通じ、喫煙の害について周知します。

**小目標② 禁煙指導の充実と受動喫煙の防止を推進します**

- ▶ 喫煙は、動脈硬化を進行させるリスクの一つです。健診の機会を捉えて喫煙者に対し、禁煙を進めていきます。また健診の問診結果によると、喫煙者の半数以上が禁煙したいと考えていることから、禁煙に積極的に取り組めるよう医療機関とも連携し、禁煙指導の充実を図っていきます。
- ▶ 受動喫煙による健康被害から区民を守るため、飲食店や劇場など多数の人が利用する施設について、可能な限り禁煙を、困難な場合は分煙化を働きかけていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	禁煙指導の充実 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	禁煙に積極的に取り組めるよう、医療機関とも連携して、禁煙指導の強化を図ります。
2	喫煙による健康被害の防止 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	たばこを吸わない区民を受動喫煙による健康被害から守るために、区内施設管理者や区民に対して禁煙や分煙化の推進に努めるよう指導します。

(4) 糖尿病の予備群・有病者を減らします

糖尿病は、食生活や運動習慣などの生活習慣の変化や高齢化に伴い、増加を続けています。糖尿病対策については、新宿区、医師会、医療機関との協力体制のもと、取り組みを進めていきます。

小目標① 糖尿病に関する正しい知識や健診受診を促すための普及・啓発を行います

糖尿病は、自覚症状がないため、健診を受ける機会を逸したり、そのまま放置したりするうちに、病状が進行していきます。その結果、気づかないうちに腎不全や失明などの重篤な合併症を引き起こし、やがては命をも奪う「サイレントキラー」といわれています。このことを広く区民に周知し、健診受診を促していきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	糖尿病予防教室 〔健康部保健センター〕	糖尿病の正しい知識の普及を行うとともに、悪化防止や改善のため、積極的な自己管理を学ぶための健康教室を開催します。
2	再掲 地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、積極的に普及・啓発します。

小目標② 栄養のバランスを考えて食べる人を増やします

肥満や高血糖などの生活習慣病を予防するには、自分に合った食事量や食べ方を知り、実践することが重要です。栄養バランスを考えた食習慣を身につけられるよう、食生活に関する知識の普及を行い、実践につながるよう支援します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 食生活改善教室 〔健康部保健センター〕	自分の適切なエネルギー量を知り、食事のバランスを考えた食生活を実行できるよう、知識や技術の普及を行います。 また調理実習を通して、野菜の摂取不足や塩分の取り過ぎなど、食生活の問題を改善するための知識や技術の普及を行います。
2	再掲 地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、積極的に普及・啓発します。

小目標③ 肥満者を減らします

肥満、特に内臓脂肪型肥満では、インスリンの働きが悪くなり血糖値が高くなったり、動脈硬化を引き起こす恐れが高くなります。インスリンの働きを良くするためには、肥満を防止し、体重を適正にコントロールすることや運動を積極的に行うことが必要です。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 肥満予防教室 〔健康部保健センター〕	肥満を防止し、体重を適正にコントロールするための積極的な自己管理を学ぶための健康教室を開催します。
2	再掲 元気館と保健センターとの連携事業 〔健康部保健センター〕	適切な運動習慣を身につけるため、健康教室と連動した運動指導を実施し、健康教室終了後も運動が継続的に実施されるよう働きかけていきます。



**小目標④ 高血糖者の保健指導の充実を図ります**

糖尿病の予備群や有病者に対して、早期に保健指導や医療につなげることで、高血糖状態の改善を図ります。また、内服治療中であっても血糖コントロール不良の人が多いことから、医療機関と連携し、高血糖の改善のための保健指導の充実を図っていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	かかりつけ医機能の推進 〔健康部健康推進課〕	かかりつけ医の機能を推進することにより、高血糖改善のための保健指導の充実を図ります。
2	糖尿病対策推進事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	高血糖状態の改善を図るために、医療機関と連携し、支援を行います。

(5) 口腔機能の維持・向上をめざします

不規則な食習慣や、口腔清掃が不十分になりがちな生活習慣では、健康な歯や口を維持することはできません。このようなことから、むし歯や歯周病も生活習慣病といわれています。

自分の歯でしっかり噛み、おいしく安全に食事を楽しむことは、肥満の予防につながる他、生活の質を高め、健康寿命を延ばすことにもつながります。

むし歯や歯周病を予防することにより、歯の喪失を防ぎ、生涯、口腔機能を維持していくことを支援します。

小目標① 自分の歯や口の健康を保つための知識を普及啓発します

何でも自分の歯で食べ、おいしく食を楽しむためには、自分の歯を20本以上保つことが必要であるといわれています。そのため、歯の喪失を防ぐことの重要性を普及啓発することが大切です。

特に、歯周病は成人期に歯を失う大きな要因であり、糖尿病の合併症の一つでもあることから、歯周病に関する普及啓発を強化します。また糖尿病の患者は増加傾向にあるため、糖尿病と歯周病の関連についても周知を図ります。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	(仮称)まちかど健康教室 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	町会など地域の組織と連携し、広く出張健康教育を行います。
2	★地域活動歯科衛生士の養成 〔健康部健康推進課〕	在宅歯科衛生士の組織を強化し、地域の要望に応えた健康教育を広く実施していきます。
3	歯周病予防講習会 〔健康部保健センター〕	歯周病の基礎知識をはじめ、全身疾患との関連まで、幅広く知識を普及啓発します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② 歯科保健指導を充実します

歯周病の進行を予防することが歯の喪失の抑制となりますが、歯周病は自覚症状の現れにくい病気のため、早期に歯周病の兆候に気づくことが大切です。

また、歯周病は原因菌の感染により発症することから、歯間部清掃器具を用いて、歯や歯ぐきの清掃を行うことが必要です。そのため、技術指導も含め、保健指導をさらに充実していきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	歯科健康診査 〔健康部健康推進課〕	30歳、40歳から50歳、55歳、60歳、70歳の区民を対象に歯科健診を実施し、個別の保健指導を行います。 特に、糖尿病患者には、合併症である歯周病を予防するとともに、疾患の悪化を防ぐため、かかりつけ歯科医*とかかりつけ医の連携を強化していきます。
2	妊婦歯科健康診査 〔健康部健康推進課〕	妊娠中に歯周病が悪化すると、妊娠の経過にも影響があることがいわれていることから、妊婦を対象に歯科健康診査を行い、歯周病を予防するとともに悪化を防ぎます。
3	歯科衛生相談 〔健康部保健センター〕	保健センターで実施している歯科衛生相談の中で歯周病に関する保健指導を行います。
4	歯周病予防相談 〔健康部保健センター〕	主に39歳以下の成人を対象に、歯周病の兆候を早期に発見し、予防を図るための相談を行います。予防処置や治療が必要な場合には医療機関につなぎます。
5	産婦歯科相談 〔健康部保健センター〕	産婦を対象に歯科相談を行い、歯周病予防や悪化予防の方法を指導します。

小目標③ 歯と口の健康を支える環境の充実を図ります

歯と口の健康を維持していくためには、好ましい食生活の実践や気軽に口腔清掃ができる場やかかりつけ歯科医による定期的な口腔管理などが必要であり、家庭や学校、職場、地域などの支援も大切です。地域の組織や団体の協力を得ながら、地域全体の歯科保健への関心が高まるよう、取り組みを図ります。

特に、糖尿病患者の歯周病予防や悪化を防ぐため、かかりつけ医とかかりつけ歯科医の連携を強化します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	「かかりつけ歯科医・かかりつけ医」の連携強化 〔健康部健康推進課〕	糖尿病患者の歯周病の予防や悪化予防のため、かかりつけ歯科医とかかりつけ医の連携を強化します。
2	再掲 地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、積極的に普及・啓発します。
3	歯科医療機関情報の収集・提供 〔健康部健康推進課〕	土・日、夜間の受診や子連れで受診できる歯科医療機関の情報など、きめ細かい情報を収集し、必要に応じて区民に提供します。

4 指 標

計画の進捗・達成状況を評価するため、中目標ごとに指標を設定します。



中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
健康診査等を活用した健康管理を実践します メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、	新宿区特定健康診査受診率	31.5%	平成22年度	法定報告	65% ^{*1}
	新宿区特定保健指導実施率	8.9%	平成22年度	法定報告	45% ^{*2}
	メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率 ^{*4}	計4,075人 (内訳) 該当者 2,334人 予備群 1,741人	平成20年度	平成20年度該当者及び予備群実数	平成20年度比10%減 ^{*3}
運動・スポーツ活動の習慣化を推進します	スポーツ・学習活動等を実施している人の割合	52.7%	平成23年度	新宿区区政モニターアンケート	60%
	区立スポーツ施設利用者数(年間)	1,587,544人	平成22年度	〔対象施設〕 ・新宿スポーツセンター ・新宿コズミックスポーツセンター ・大久保スポーツプラザ ・元気館 ※トレーニング室等含む施設利用、プログラム及びイベント参加を含む	1,637,000人

* 1・2・3 これは平成24年度までの目標値です。次期「新宿区特定健康診査等実施計画」の策定に伴い、見直しを図ります。

* 4 メタボリックシンドローム該当者・予備群
 該当者：腹囲男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm以上で、以下のリスクが2つ該当
 予備群：腹囲男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm以上で、以下のリスクが1つ該当

【リスク】

- ①中性脂肪 150mg/dl以上、または、HDL コレステロール 40mg/dl未満、若しくはコレステロールを下げる薬服用
- ②収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬服用
- ③空腹時血糖 110mg/dl以上またはHbA1c5.5%以上、若しくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用

中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします	多量飲酒者の割合 (毎日・1日3合以上飲酒)	[40～74歳] 男 4.1% 女 0.8%	平成 22 年度	健診データ	平成 22 年度比 10%減
	喫煙者の割合 20～39歳 男女別 40～74歳 男女別	[20～39歳] 男 35.2% 女 14.0% [40～74歳] 男 27.4% 女 11.7%	平成 22 年度	健診データ	平成 22 年度比 10%減
糖尿病の予備群・有病者を減らします	食べ物の量や組み合わせを 考えて食べる人の割合	85.5%	平成 23 年度	区政モニター アンケート	95%
	肥満者 (BMI25 以上) の 割合	[20～39歳] 男 25.1% 女 7.7% [40～64歳] 男 33.1% 女 13.2%	平成 22 年度	健診データ	男性： 平成 22 年度比 15%減 女性： 平成 22 年度比 10%減
	糖尿病の予備群・有病者の 割合* 5	[40～64歳] [予備群] 男 8.2% 女 3.8% [有病者] 男 9.6% 女 3.0%	平成 22 年度	健診データ	平成 22 年度比 10%減
口腔機能の維持・向上をめざします	歯の本数	25.2 本	平成 22 年度	新宿区歯科健康診査 (60 歳)	26 本
	糖尿病が歯周病のリスク因 子であることを知っている 人の割合	—	—	—	50%
	進行した歯周病がある人の 割合	[50 歳] 44.4% [60 歳] 52.6% [70 歳] 54.5%	平成 22 年度	新宿区歯科健康診査	[50 歳] 38% [60 歳] 46% [70 歳] 49%
	歯間部清掃用具を用いた歯 の清掃習慣のある人の割合	54.4%	平成 22 年度	新宿区歯科健康診査	[40～64 歳] 65%

* 5 糖尿病 有病者及び予備群
 有病者：HbA1c6.1 以上、または糖尿病治療中の者。
 予備群：HbA1c5.5 以上 6.1 未満の者。ただし、糖尿病治療者を除く。

第3章

総合的にがん対策を推進します

新宿区がん対策推進計画

■■■ がん対策推進計画の策定にあたって ■■■



▶▶▶ がん対策への取り組みの経緯

新宿区ではこれまで、がん予防に関する事業については、従来の「新宿区健康づくり行動計画」の中で生活習慣病予防の項に位置づけ、取り組みを推進してきました。胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん、前立腺がん検診や肝炎ウイルス*検査を実施するとともに、より多くの区民が、がん検診を受診するよう普及啓発を行ってきました。しかし、がん検診の受診率は、まだまだ低い状況にあります。

▶▶▶ がんによる死亡率を下げるために

がんは、細胞の損傷の積み重ねにより、正常な細胞の生まれ変わりができず、細胞が増え続けてしまうことにより発生すると考えられています。細胞の損傷には老化、ウイルス、生活習慣、環境汚染、遺伝的要因、ホルモン等、様々な要因が関係しています。

中でも、喫煙、食生活や運動等の生活習慣と大きく関係しており、その改善により、がんを予防し、罹患を減少させることが期待できます。

また、定期的ながん検診の受診により、早期にがんを発見し、適切な治療を受けることで、がんの死亡率を減少させることができます。

▶▶▶ 総合的ながん対策を推進するために

新宿区におけるがんの死亡者数は年々増加し、区民の約3人に1人は、がんによって亡くなっています。また全国に比べ、女性の子宮がん、乳がんによる死亡率が高い状況にあります。

今後、高齢化が進むにつれ、ますますがん患者が増えることが見込まれており、がん治療の進歩等とも相まって、通院でのがん治療や在宅での療養は増えていくことが予測されます。

都内には高度ながん医療を提供できる医療機関が数多くあり、また区内にも、国や都が指定するがん診療連携拠点病院等が4病院あります。新宿区民は専門的な医療を身近で受けることができる恵まれた状況にあるといえますが、必ずしも患者や家族の方々にがんの治療方法や療養生活に関する情報が十分に届いているとはいえません。

このような現状に鑑み、新宿区では、予防から早期発見・早期治療及び療養生活の質の向上に至る、総合的な計画である「新宿区がん対策推進計画」を策定します。

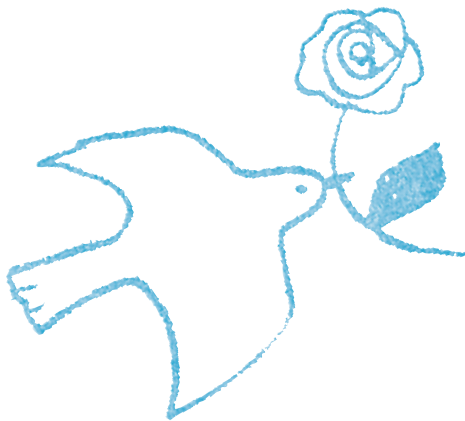
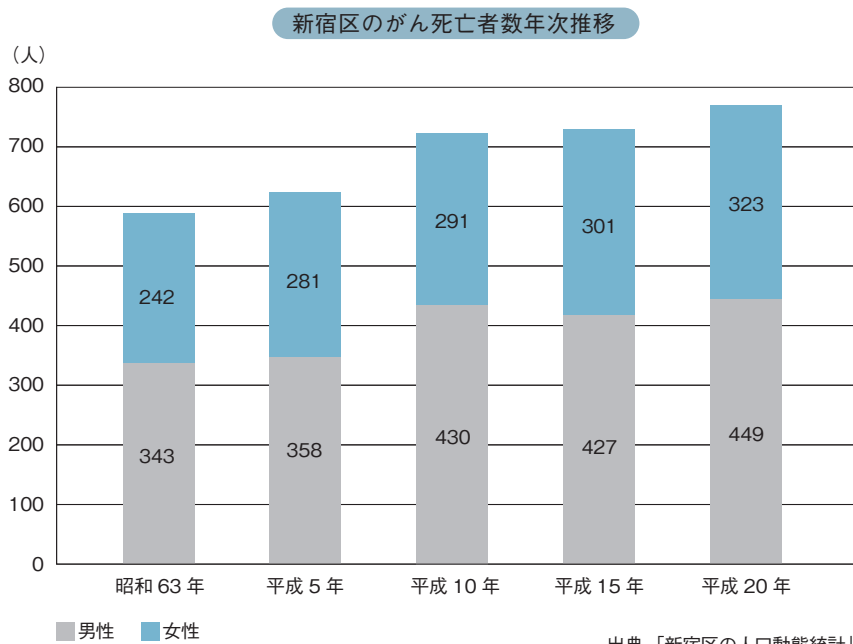
1

現状

●区民の約3割が、がんで死亡している

男女ともに、がんによる死亡は死因順位の第1位であり、区民の約3割が、がんで死亡しています。また、平成20年にがんによって死亡した人数は、男性449人、女性323人で、その数は年々増加しています。

新宿区のがん死亡者数の年次推移

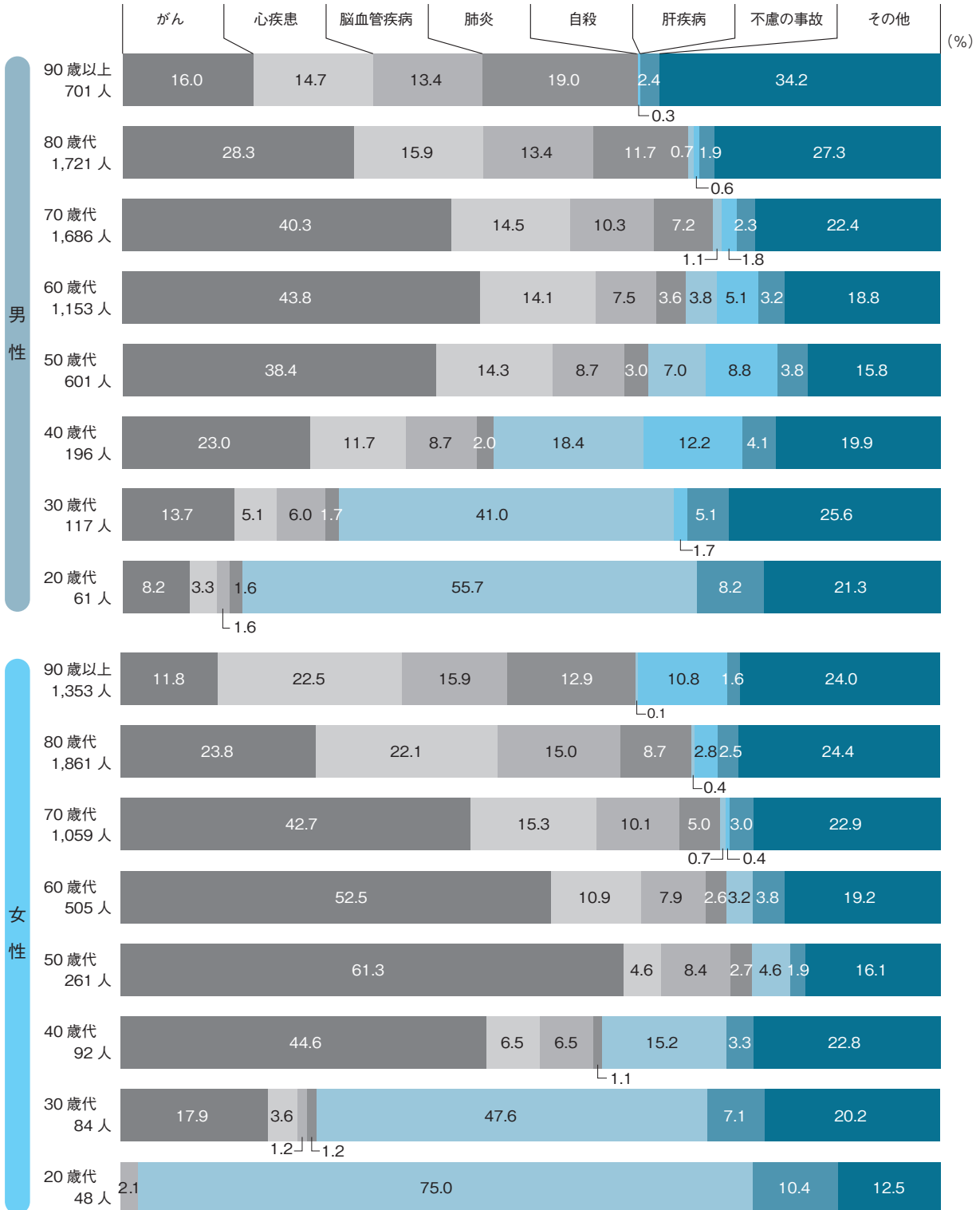




● 50歳を超えると、がんによる死亡者が増える

男性では50歳代から、がんによる死亡が増え、60歳代、70歳代では40%を超えています。女性でも40歳代から、がんによる死亡が増え、50歳代で60%、60歳代で50%を超えています。

新宿区年齢階級別主要死因割合（平成16年～平成20年合計）



出典 「新宿区の人口動態統計」(平成16年～平成20年の合計)

●部位別では肺、胃及び大腸のがんによる死亡が多い

平成16年から平成20年の5年間における、新宿区のがんによる死亡者数は、3,619人（男性2,083人、女性1,536人）となっています。部位別にみると、がんの死亡者は男性では気管・気管支・肺（以下「肺」という）、胃、大腸、肝臓、膵臓の順に多く、女性では大腸、肺、胃、乳房、肝臓の順になっています。

男性			女性			男女計		
順位	部位	死亡数	順位	部位	死亡数	順位	部位	死亡数
1位	肺	447	1位	大腸	236	1位	肺	666
2位	胃	353	2位	肺	219	2位	胃	531
3位	大腸	250	3位	胃	178	3位	大腸	486
4位	肝臓	224	4位	乳房	134	4位	肝臓	356
5位	膵臓	136	5位	肝臓	132	5位	膵臓	250
6位	食道	126	6位	膵臓	114	6位	食道	161
7位	前立腺	98	7位	子宮	90	7位	胆のう	148
8位	口唇・口腔・咽頭	68	8位	胆のう	73	8位	乳房	135

*子宮：子宮頸がん及び子宮体がんによる死亡数の合計とする

出典「新宿区の人口動態統計 平成16年～平成20年」

がん登録による実態把握が進めば、がんの予防や治療など、さらなるがん対策を推進することにつながります

東京都は平成24年度からの地域がん登録*の実施に向けて準備を行っています。

地域がん登録とは、都道府県単位の居住者における全てのがん情報を把握することにより、罹患状況や生存率等の実態を把握し、がん対策の評価等を行う仕組みです。

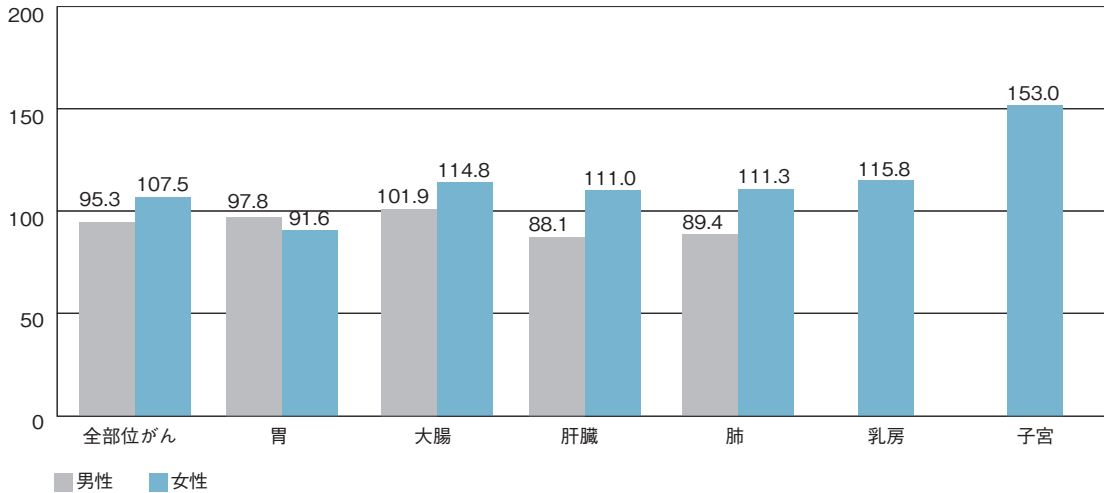
地域がん登録が整備されると、例えば、新宿区の子宮がんの死亡率が都や全国に比較して高いのは、「そもそも子宮がんになる人が多い」からなのか、あるいは「がんになる人の数は平均的だが、早期に治療がされていない」からなのか等の実態が明らかになり、さらなる対策につなげることができます。



●全国に比べ、女性の子宮がんによる死亡率が特に高い

区のがん標準化死亡比※は、子宮がんのほか、女性の乳がん、大腸がん、肺がん、肝臓がんが全国に比較して高くなっています。

がん部位別標準化死亡比（平成15年～平成19年）



※標準化死亡比：異なった年齢構成を持つ地域間での死亡率の比較をする際に用いられる。全国値を100とし、110を超えた場合は死亡率が高いと判断する。
 ※乳房及び子宮がんにおける標準化死亡比：厚生労働省発表の公式数値（平成15年～平成19年）がないため、新宿区で参考値として計算（平成16年～平成20年）

出典「人口動態 保健所・市区町村別統計 人口動態統計特殊報告（平成15年～平成19年）」

子宮頸がんと子宮体がんについて

子宮の出入口部分である子宮頸部に発生するがんを「子宮頸がん」※、子宮の本体部分である子宮体部に発生するがんを「子宮体がん」※といいます。これらのがんを以前はまとめて「子宮がん」と呼んでいましたが、子宮頸がんと子宮体がんの原因が異なることがわかってきたため、分けて呼ぶようになってきています。「子宮体がん」は子宮体部の内膜からがんが発生します。その発生にはエストロゲンという女性ホルモンが関係しているといわれており、閉経後の女性や、出産経験のない女性、ホルモン剤を使用している女性などがハイリスクといわれています。これに対して、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス※（以下「HPV」※という）が大きく関係しているといわれています。HPVは皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスで、性交渉で感染します。その型は100種類以上ありますが、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほどです。これらを発がん性HPVと呼びます。この発がん性HPVに感染しても9割以上は体内から排除され一過性感染で済みますが、排除されず持続感染した場合、細胞に異常を来し（異型細胞）、その中からがん化するものが現れるといわれています。HPV、感染予防のためにはワクチン接種が有効です。ワクチン接種をしても100%は予防することはできません。早期がんの発見のためのがん検診も行うことが重要です。

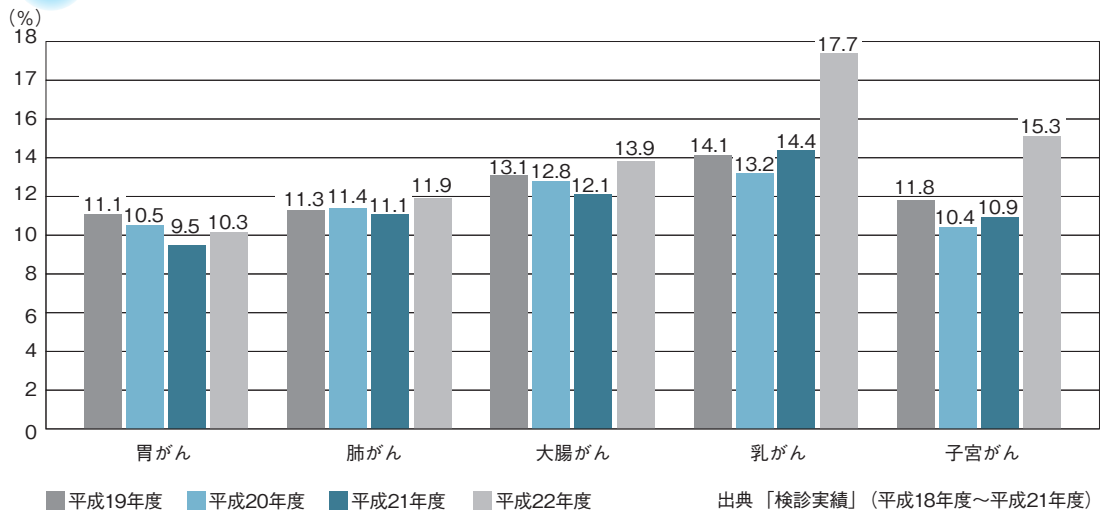
●受診率が伸び悩むがん検診

区では、死亡率の減少が科学的に認められているがん検診として、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん検診を実施しています。平成23年度に掲げている目標受診率は、胃がん、大腸がん、肺がんは15%、乳がん、子宮がんは35%ですが、いずれも受診率は目標受診率を下回っている状況です。

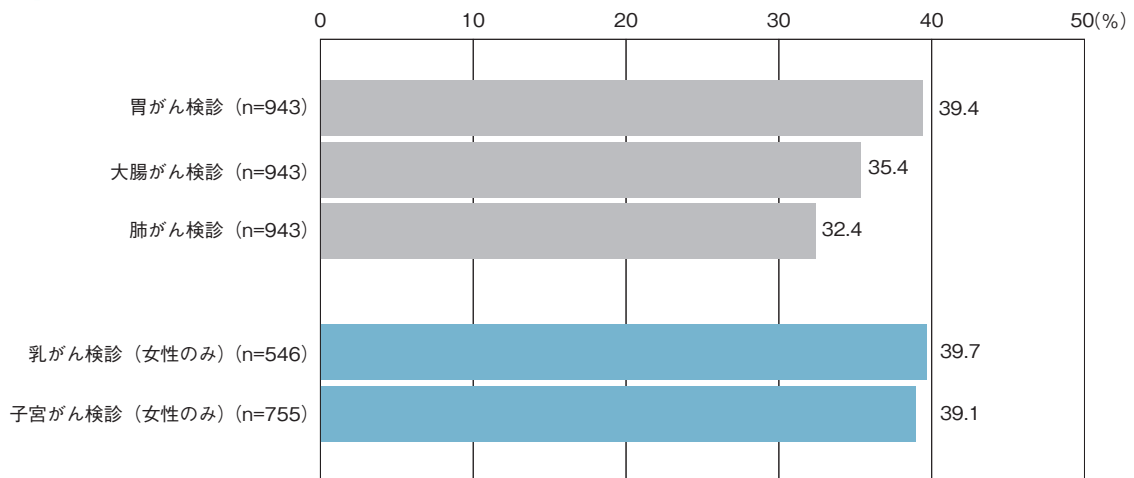
また区が実施するがん検診を含め、企業や健康保険組合によるがん検診や個人が任意で受診する人間ドック等、何らかのがん検診を受診している人は、健康づくり区民意識調査によると、各がんとも40%に満たない状況となっています。

がん検診を受けなかった理由としては、「必要な時に医療機関を受診できる」と回答した割合が最も高くなっています。

新宿区が実施するがん検診の受診率



健康づくり区民意識調査におけるがん検診受診状況 (各がん検診を受診した割合)

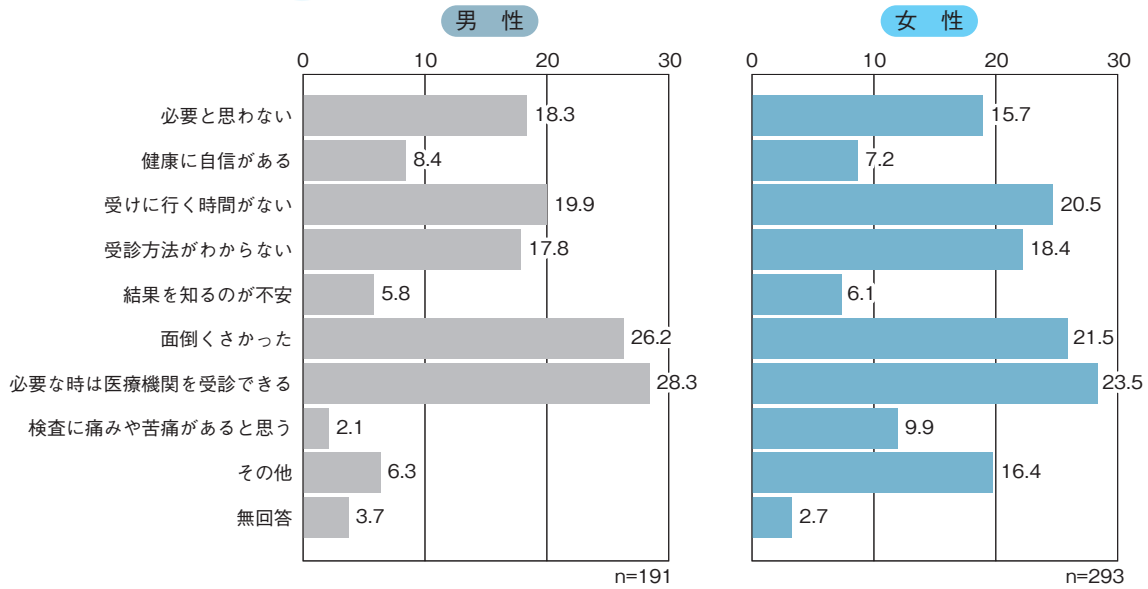


*それぞれのnの内訳は、健康づくり区民意識調査の回答者のうち次のとおり
 「胃がん検診」、「大腸がん検診」、「肺がん検診」は、男女とも40歳以上の人数
 「乳がん検診」は、女性の40歳以上の人数
 「子宮がん検診」は、女性の20歳以上の人数

出典 「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」



がん検診を1つも受けなかった理由



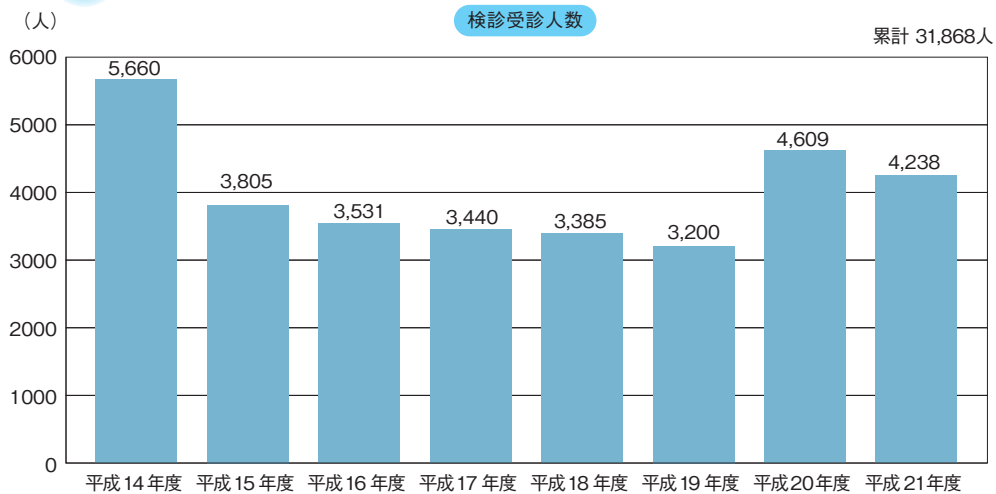
*nは、男性の40歳以上、女性の20歳以上でがん検診を1つも受けなかった人数

出典 「平成22年度 健康づくり区民意識調査」

● 40歳以上の区民は、肝炎ウイルス検診の受診も必要

肝炎の早期発見・早期治療によって、肝硬変や肝がんへの進行を防ぐため実施している肝炎ウイルス検診の受診者は、検診を開始した平成14年度から平成21年度までで、延べ31,868人となります。

肝炎ウイルス検診実施状況



出典 「新宿区の保健衛生」

～肝炎ウイルスと肝がんの関係～

肝がんの一番の原因とされているのは「肝炎ウイルス」です。肝炎ウイルスの中でも、特に肝がんとの関連が深いとされているのが、「B型肝炎ウイルス」と「C型肝炎ウイルス」です。B型・C型肝炎ウイルスには血液や体液を介した感染、母子感染などがありますが、検査方法が確立され輸血による感染や母子感染は極めて稀となり、性行為によるB型肝炎ウイルスの感染以外の新たな感染は、わが国ではほとんど見られなくなりました。しかし、B型・C型肝炎ウイルスに感染しても症状が出ないことが多く、感染していることを知らないままに経過し、20年、30年を経て肝硬変や肝がんになることもあります。

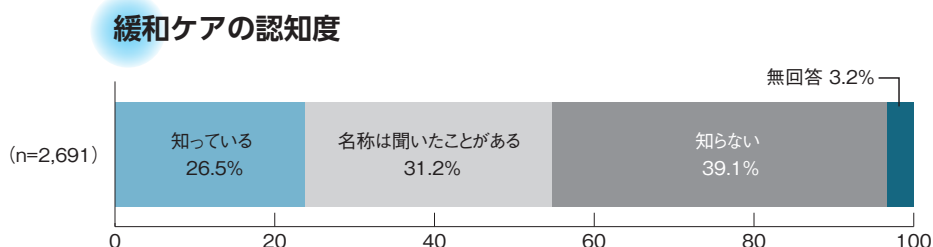
B型・C型肝炎ウイルスの感染は血液検査で簡単に確認することができ、その精度も向上しています。B型・C型肝炎ウイルスへの感染を早期発見することができれば、インターフェロンや核酸アナログ製剤による治療が可能です。

新宿区では、医療機関や保健センターなどでの健康診査の際に肝炎ウイルス検診を実施しています。

●あまり知られていない緩和ケア※

緩和ケアとは、主としてがんのような生命（人生）を脅かす病気による問題に直面している患者やご家族に対して、病気や治療に伴う「体のつらさ」「こころのつらさ」「生活のつらさ」など様々な「つらさ」に対する治療や支援を行うものです。緩和ケアは、がんと診断されたときから始められ、がん患者やご家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするための医療です。

また、「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」では、「あなたは『緩和ケア』について知っていますか？」という問いに対して、「知らない」と答えた方が39.1%でした。



出典 「平成22年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」



2 課題

- ▶ 働き盛りの年代からがんによる死亡が増えることから、現役世代への普及啓発が必要です。
- ▶ 全国に比較し、女性の子宮がん、乳がんの標準化死亡比が高く、重点的な取り組みが必要です。
- ▶ 区の実施しているがん検診の受診率は低く、がんの早期発見・早期治療のために、より多くの区民ががん検診を受診する必要があります。
- ▶ 国の研究によれば、生涯のうち男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんに罹る可能性があると言われています。また区民の約3割が、がんにより死亡していることから、患者やその家族が治療方法や療養生活に関して相談できる体制の充実や安心して療養できる支援が必要です。

3 施策の方向・目標

中目標

- (1) がん予防を推進します
- (2) がんの早期発見・早期治療を推進します
- (3) がん患者とその家族の苦痛や不安の軽減と療養生活の質の向上をめざします

(1) がん予防を推進します

がん予防を推進するために、がんやその予防に関する情報提供を行います。また、発がんに大きく影響する喫煙の対策や、肝炎ウイルス感染の早期発見、さらには、予防効果の認められている子宮頸がん予防ワクチンの接種などを行っていきます。

小目標① がん及びその予防に関する情報提供と普及啓発の充実を図ります

がんに関する正しい知識を持つことは、がんを予防するうえで重要です。区民が、がんに関する正しい知識を持ち、その予防に努めるよう、普及啓発を充実していきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	「がん検診普及啓発リーフレット」の作成及び配布 〔健康部健康推進課〕	がんに関する普及啓発と予防のための意識向上のため、区民のがんの現状、がん検診受診までの流れ、検診票申込はがきを組み込んだリーフレットを作成し、区施設で配布します。
2	再掲 地域との連携事業 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域センターまつりやイベントでの普及活動、各種講習会の開催など、地域と連携した事業を展開し、積極的に普及・啓発します
3	各種がん予防教室 〔健康部保健センター〕	がん予防の指導や支援、知識の普及啓発のため、予防教室を開催します。
4	★乳がん検診普及啓発事業 ピンクリボン運動 〔健康部健康推進課〕	10月の乳がん月間に合わせ、乳がんに関する普及啓発を進めていきます。
5	★乳がん検診普及啓発事業 ピンクリボンバナー※の掲示 〔健康部健康推進課〕	10月の乳がん月間に合わせ、歌舞伎町商店街の街路灯にバナーを掲げ、普及啓発を進めていきます。
6	がん検診等の外国語による情報提供 〔健康部健康推進課〕	外国人住民にわかりやすいよう、健（検）診票発送用封筒に、4か国語（日本語ルビ、英語、ハングル、中国語）を併記します。また健（検）診の案内について、区の外国語版ホームページで情報提供します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② たばこ対策を始めとした健康的な生活習慣を推進します

肺がんを始め、多くの部位の発がんに関係があるとされる「たばこ対策」を推進します。また、バランスのとれた食生活や運動に関する正しい知識を普及啓発し、健康的な生活習慣につながるよう支援します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 禁煙指導の充実 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	禁煙に積極的に取り組めるよう、医療機関とも連携して、禁煙指導の強化を図ります。
2	再掲 喫煙による健康被害の防止 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	たばこを吸わない区民を受動喫煙による健康被害から守るために、区内施設管理者や区民に対して分煙化の推進に努めるよう指導します。

*バランスのとれた食生活については、「第2章 生活習慣病を予防します」の32ページを、運動については28ページを参照してください。

小目標③ 肝炎ウイルス検診を推進します

ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療によって、肝硬変や肝がんへの進行を防ぐため、肝炎ウイルス検診を受診したことがある区民が増えるよう、周知啓発に努めます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	肝炎ウイルス検診の実施 〔健康部健康推進課〕	ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療のため、肝炎ウイルス検診の普及啓発と受診勧奨を進めていきます。 また陽性者に対し、治療につなげるための事後指導と継続支援を実施します。

小目標④ 子宮頸がん予防ワクチン接種を推進します

子宮頸がんは、近年 20～30 歳代の若年層で増加傾向にあります。子宮頸がんは、ワクチン接種とともに、検診によってがんになる前の段階で発見することで予防できます。

子宮頸がんの予防に対する正しい知識を普及するとともに、ワクチン接種費用を公費負担することにより、ワクチン接種の推進を図ります。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	★子宮頸がん 予防ワクチン接種事業 〔健康部保健予防課〕 〔健康部健康推進課〕	子宮頸がんの主な原因であるヒトパピローマウイルスの感染を予防し、子宮頸がんの発症を予防するため、区が実施主体となり、公費負担によるワクチン接種事業を行います。また、がん検診普及啓発リーフレット内にコラムの掲載及び PTA への説明会等により、ワクチン接種に関する知識の普及啓発を図ります。 なお、対象は、中学 1 年生～高校 1 年生の年齢に相当する女子となります。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

(2) がんの早期発見・早期治療を推進します

がんの早期発見・早期治療のために、区民が受診しやすいよう、がん検診の実施方法を工夫するとともに、「要精密検査」と判定された区民が、確実に精密検査を受診するよう支援します。

小目標① がん検診の受診率と精密検査受診率の向上をめざします

検診票申込みはがきを組み込んだ個別勧奨はがき及びリーフレットの配布などを通じ、検診受診に向けた普及啓発をさらに充実していきます。さらに休日検診や健診と同時にがん検診を受けられる総合健診を増やすよう努めていきます。

また精密検査の重要性について、広く普及啓発を行うことで、精密検査受診率の向上をめざします。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	がん検診 （胃・大腸・肺・ 子宮・乳・前立腺） 〔健康部健康推進課〕	検診受診率の向上のため、22歳～39歳及び40歳～65歳、70歳、75歳の健（検）診票未送付の検診対象者に、検診票申し込みはがきを組み込んだ個別勧奨はがきを送付します。その他、がん検診普及啓発リーフレットを配布します。 さらに精密検査受診率の向上のため、がん検診票と同封する「健康診査・がん検診のご案内」に精密検査の重要性について記載し、周知及び啓発を図ります。
2	女性特有のがん検診 受診勧奨事業 〔健康部健康推進課〕	子宮頸がん及び乳がん検診の受診率向上のため、がん検診普及啓発リーフレットの作成・配布をはじめ、PTAへの説明会等を実施するなど、がんの早期発見に対する正しい知識の普及・啓発を図ります。
3	再掲 休日・総合健診実施の 拡充 〔健康部健康推進課〕	健診を休日に受けたい人やがん検診も同時に受けたい人が利用しやすいよう、実施体制を充実します。

小目標② 精度の高いがん検診を実施します

検診実施機関に対し、レントゲンの二重読影や検体の取り扱い等のチェック項目を示し、自己評価を促します。また区民の精密検査受診結果の把握に努め、その結果を検査実施機関へフィードバックし、今後の検査体制に活かすことで、さらに精度の高いがん検診の実施をめざします。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	精度管理向上事業 〔健康部健康推進課〕	検診の精度を高めるため、検診実施機関に対し、レントゲンの二重読影や検体の取り扱い等のチェック項目について自己評価を促します。 また、区と医療機関、また医療機関相互の連携をさらに強化し、精密検査受診結果の把握に努めます。

小目標③ がんの早期治療を支援します

検診等により発見されたがんを早期治療に結びつけるために、ホームページでがん診療連携拠点病院等に関する情報提供を行うなど、がんの早期治療を支援します。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	がんの早期治療の支援 〔健康部健康推進課〕	ホームページにがん診療連携拠点病院等に関する情報などを掲載し、がんの早期治療に関する知識の普及啓発を行います。



(3) がん患者とその家族の苦痛や不安の軽減と療養生活の質の向上をめざします

がんと診断された時から相談できるような相談体制の充実を図るとともに、がん患者の療養を支援します。

小目標① がん患者の在宅緩和ケアの充実と療養生活の質の向上をめざします

がんの緩和ケアについて普及啓発するとともに、がん患者の在宅療養を支えるサービスを周知します。また、同じ病気をもつ患者や家族が病気について知識を深めたり、情報を交換したりする交流の場を提供します。

【主な取り組み】

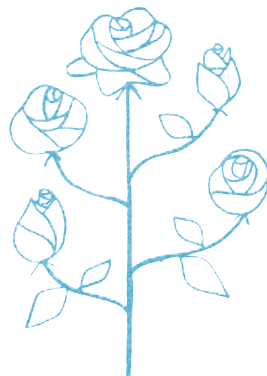
No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	がん患者及び家族のための支援講座 〔健康部健康推進課〕	緩和ケアやがんの療養について学びながら同じ健康不安や辛さを抱える方と関わり、語りあう講座を行います。
2	がん患者の療養に関する情報提供 〔健康部健康推進課〕	広報紙やホームページを通して、緩和ケアをはじめとする在宅療養に関する情報やがん診療連携拠点病院等の「相談支援センター」について情報の提供を行います。

小目標② 在宅療養に関する理解促進と相談体制の充実を図ります

患者自らが療養環境を選択できるよう、在宅療養に関する情報提供に努めるとともに、在宅療養相談窓口において区民からの相談に対応していきます。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	在宅療養に対する理解促進 〔健康部健康推進課〕	がん等の病気を持ちながら在宅療養することについて考え、その理解を深めるための地域学習会を開催します。 また、在宅療養に関するハンドブックを作成・配布します。
2	在宅療養相談窓口 〔健康部健康推進課〕	区民からの在宅療養に関する相談を受けます。また、ケアマネジャーや医療機関からの相談を受け、支援、調整を行います。



4

指標

計画の進捗・達成状況を評価するため、中目標ごとに指標を設定します。

中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
がん予防を推進します	がんに関する正しい知識を持っている人の割合	—	—	—	50%
	再掲 喫煙者の割合 20～39歳 男女別 40～74歳 男女別	[20～39歳] 男 35.2% 女 14.0% [40～74歳] 男 27.4% 女 11.7%	平成22年度	健診データ	平成22年度比 10%減
がんの早期発見・早期治療を推進します	胃がん検診受診率	10.3%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	大腸がん検診受診率	13.9%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	肺がん検診受診率	11.9%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	前立腺がん検診受診率	15.8%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	子宮がん（子宮頸がん・体がん）検診受診率	15.3%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	乳がん検診受診率	17.7%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	胃がん精密検査受診率	40.9%	平成22年度	区で把握している実績	70%以上
	大腸がん精密検査受診率	22.7%	平成22年度	区で把握している実績	70%以上
	肺がん精密検査受診率	34.0%	平成22年度	区で把握している実績	70%以上
	子宮がん（子宮頸がん・体がん）精密検査受診率	[子宮頸がん] 35.2% [子宮体がん] 14.3%	平成22年度	区で把握している実績	70%以上
乳がん精密検査受診率	28.6%	平成22年度	区で把握している実績	80%以上	
減と療養生活の質の向上をめざします がん患者とその家族の苦痛や不安の軽減	「緩和ケア」について知っている人の割合	26.5%	平成22年度	新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査	40%



第4章



こころの健康を大切にします



こころの健康を大切にします

家庭や職場、地域社会で人と人との絆が薄れつつある中、長引く不況や厳しい雇用情勢が続いています。また、こうした社会状況に伴い、人間関係や暮らし、仕事に強い不安や悩みを抱える人が増えています。

健康でゆとりのあるこころの状態を維持するためには、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。そのために、一人ひとりがこころの病気に対する正しい知識を持ち、適切なストレスマネジメント※を施すこと、そして本人はもとより、周囲の人もこころの不調に早めに気づき、声かけをするなど、社会全体での支え合いが求められています。

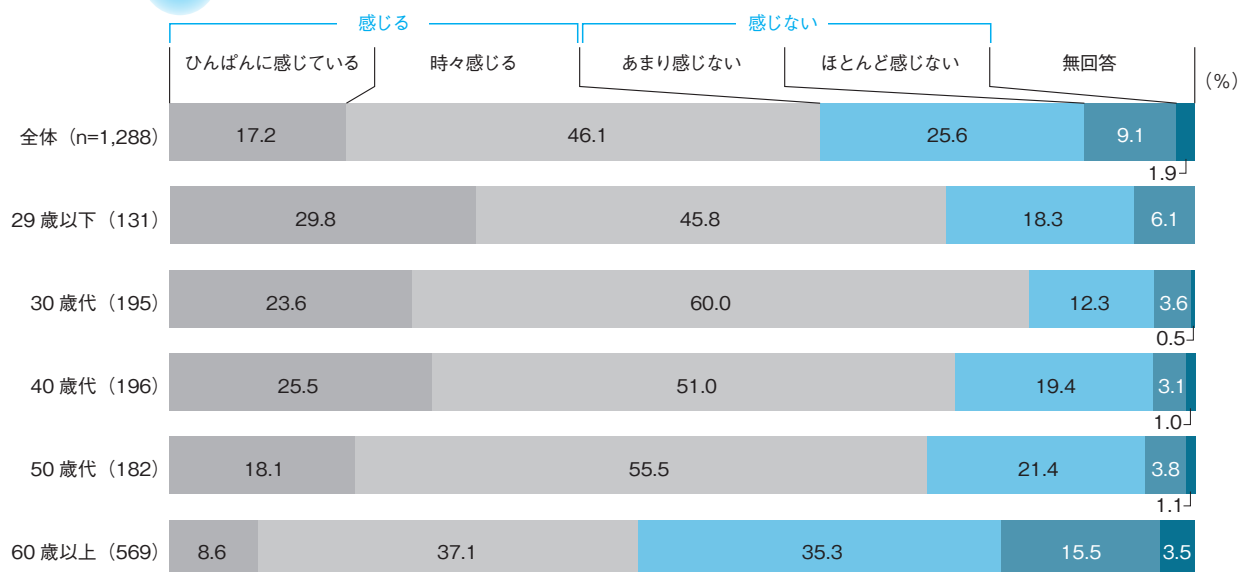


1 現状

●区民の約6割がストレスを感じている

年齢別で見ると、30歳代で83.6%の人がストレスを感じています。特に仕事や育児に忙しい若年層がストレスをより多く抱えているといえます。

ストレスの有無



出典「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」

●睡眠がとれている区民は約6割である

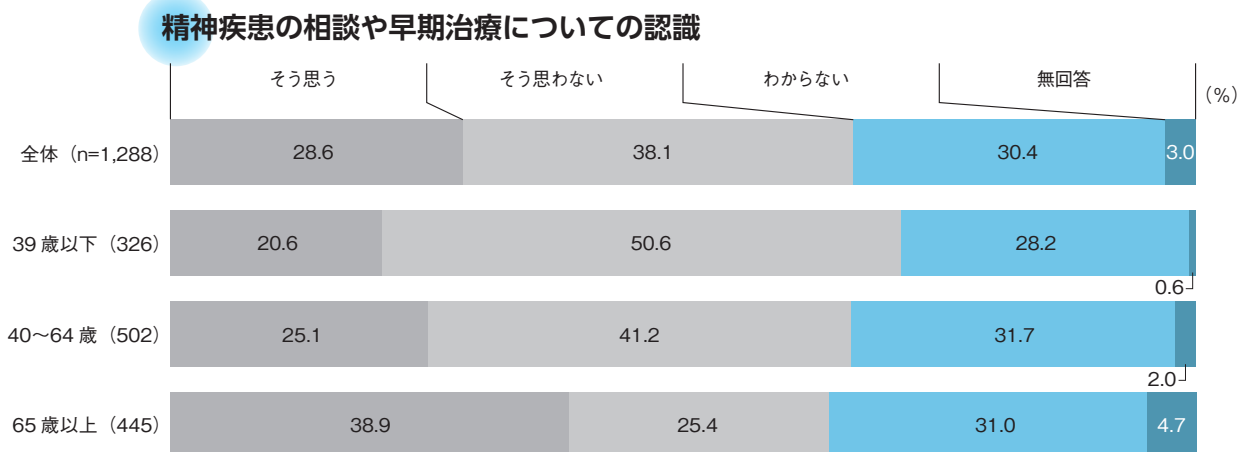
睡眠が「十分にとれている」、「どちらかといえばとれている」を合わせて、「とれている」人は65.5%です。年齢別では「とれている」は年齢が上がるほど高く65歳以上の高齢者層が76.4%となりますが、39歳以下では55.8%にとどまっています。

●こころの相談窓口を知っている人は、4割弱である

こころの問題について、「気軽に相談できる場所・窓口を知っている」人の割合は、前回調査よりは増えたものの、37.4%になっています。

●こころの不調を感じた時、すぐに相談や治療を受けると思う人は、3割弱である

精神的に不調になった時に、すぐに相談や治療を受けると思うかについて、「そう思う」は3割弱で、「そう思わない」は4割弱と高くなっています。特に39歳以下の若年層で、「そう思わない」は約5割と最も高くなっています。

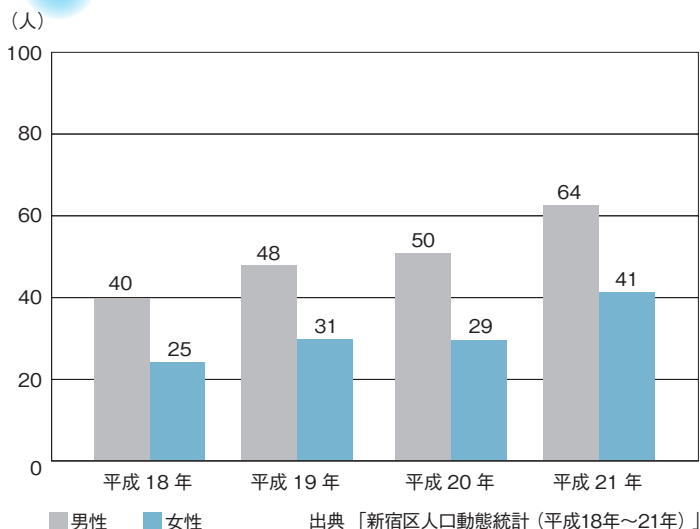


出典 「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」

●深刻な自殺の状況

国では、平成10年から自殺者数が急増し、その後毎年3万人を超える状況が続いており、区でも同様の傾向にあります。警察庁統計（平成22年中における自殺の概要資料）によると、自殺者の自殺原因は、原因が明らかな中では健康問題が最も多く、そのうち「うつ病」※が約44%を占めています。また区では、自殺者の約6割が男性であり、男性では50～60歳代に加え30歳代、女性では20～30歳代での若い年齢層に多いのが特徴といえます。

区の自殺者数の推移





2

課題

- ▶ ストレス社会の中、うつをはじめとしたこころの病気の予防に向けて、正しく情報提供を行う必要があります。
- ▶ ストレスに対し、上手に解消・対応するためのストレス対処方法を学ぶ機会が必要です。
- ▶ こころの健康を保ち、ストレスを軽減するためには、休養の確保が必要です。
- ▶ こころの不調に早く気づき、対応できるよう、こころの健康度について、わかりやすい目安などの情報提供が必要です。
- ▶ うつ病の悪化予防のためには、本人の自覚はもちろん、周囲の人がこころの不調に早めに気づき、声かけをし、適切な相談機関へつなぐことが重要です。
- ▶ こころの問題について、誰でも気軽に相談できる環境づくりが求められています。
- ▶ こころの病気が悪化・再発することなく、安心して暮らし働けるよう、当事者とその家族や周囲の人々を支える仕組みが必要です。
- ▶ 特に「働く人」のメンタルヘルスに関しては、対策が必要です。

3

施策の方向・目標

中目標

- (1) こころの健康づくりを支援します
- (2) うつ等こころの不調への気づきや早期相談・早期治療を支援します
- (3) こころの病気の早期回復と社会復帰、そして再発防止を支援します

(1) こころの健康づくりを支援します

現在日本では約320万人余りの人が精神疾患の治療を受けており、患者数は増えています。厚生労働省は、「4疾病」と位置付けて重点的に取り組んできた「がん」「脳卒中」「急性心筋梗塞」「糖尿病」に、新たに「精神疾患」を加えて「5疾病」とする方針を決めました。

こころの病気は、自分や家族も含め、誰でもかかる可能性があります。こころの病気に関する正しい知識や情報を提供することで、こころの病気に対する誤解や先入観を和らげるとともに、予防につなげていきます。

小目標① こころの病気について正しい知識を広めます

こころの病気について正しい知識を持ち、自分の性格や考え方の癖をよく把握しておくことで、普段の自分と違う心身の調子の変化に早めに気付くことができます。

そして、こころの健康を保つには、ストレスを溜めこまないよう、日頃から自分に合った解消方法を見つけ実践するとともに、十分な休養をとることが大切です。

区民一人ひとりがこころの健康を保つことができるように、正しい知識や情報の普及啓発を進めます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	精神保健講演会 〔健康部保健予防課〕	専門家による講演会を開催し、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。
2	健康教育の充実 〔健康部保健センター〕	ふれあいトーク宅配便をはじめ、地域に出向き、区民を対象に、こころの健康に関する情報提供を行います。
3	若年層への普及啓発 〔健康部保健予防課〕	毎年1月の成人の日に開催される「はたちのつどい」において、リーフレット等を配布し、こころの健康の大切さについて、普及啓発を行います。
4	自殺対策強化月間の 取り組み 〔健康部健康推進課〕	9月と3月の自殺対策強化月間（東京都）に合わせ、自殺に関する正しい知識や区の自殺対策の取り組み等について普及啓発を行います。

小目標② ストレスと上手に付き合うためのストレスマネジメントを促進します

ストレスの原因や状況は、世代により異なっています。また自分の持つ考え方や行動の特性を知り、改善することで、ストレスを軽減させることができます。そのため、ストレスの原因やライフサイクルに応じたストレス対処方法を学ぶ機会をつくります。

また育児や介護などを担い、心身のストレスが多くなりがちな人を対象に、その負担や不安が軽減されるよう情報提供を進めていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	ストレスマネジメント 講習会 〔健康部保健センター〕	仕事や子育てなどのストレスと上手に付き合えるよう、ストレス対処法を学ぶ講習会を開催します。
2	60歳からのこころと からだのメンテナンス講座 〔健康部保健センター〕	定年や子どもの独立、生活習慣病の悪化など、生活環境や体調が大きく変わる時期でもある60歳代を対象に、こころとからだの健康管理を学ぶ講座を開催します。
3	家族介護者教室・交流会 〔福祉部高齢者サービス課〕	高齢者を介護している家族及び過去に介護の経験のある家族を対象に、講演会及び交流会を開催し、介護負担の軽減を図ります。また、介護者相互の交流を深めることにより、自主的に活動する家族介護者会等の活動へ結びつけ、支援していきます。
4	家族介護者への サービス情報の提供 〔健康部保健センター〕	介護負担や不安が軽減されるよう、保健師による地区活動の中で、高齢者総合相談センター等の関係機関と連携し、精神・心身障害・難病等の介護をしている家族へ介護サービスに関する情報を提供します。
5	子育てサービス情報の提供 〔健康部保健センター〕	育児負担や不安が軽減されるよう、「乳幼児健診」や「すくすく赤ちゃん訪問事業」（生後4か月以内の赤ちゃんのいる家庭を助産師・保健師が訪問）、「はじめまして赤ちゃん応援教室」などの母子保健事業を通して、子育て情報を提供します。

小目標③ ストレスを軽減するために、休養の確保の重要性について普及啓発します

こころの健康を保つためには、「疲れたと思ったら早めに休養をとる」「趣味や適度な運動、文化活動等でストレス発散を心掛ける」「身体と脳を休めるため十分な睡眠をとる」などが重要です。

特に睡眠は、こころの健康度を測る一つの目安になるため、健診等の機会をとらえ、その重要性を広く普及していきます。

また働きやすい職場環境づくりに向けて、各企業のワーク・ライフ・バランス*の意識を高め、その実現を支援していきます。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	睡眠に関する普及啓発 (健康部保健予防課)	健診票送付時に、睡眠の重要性に関する情報を含めたうつ予防のリーフレットを同封します。
2	生涯学習事業 (運動や学習活動) (新宿未来創造財団)	エアロビクス、ヨガ等の身体を動かすレッスンプログラム、地域の団体や個人の指導者による学習講座、生涯学習施設の貸出や学校開放事業等、健康でいきいきとした生活を送るための生涯学習活動の場を提供します。
3	再掲 元気館事業 (健康部健康推進課)	健康増進事業 (コース型・フリー型運動プログラム) 及び地域における健康づくり活動支援 (体育館等の施設貸出)、高齢者筋力向上事業 (運動機能トレーニング) を実施し、区民の健康増進を図ります。
4	★事業者に対する こころの健康づくりの 促進 (ワーク・ライフ・ バランスの推進) (子ども家庭部 男女共同参画課)	事業者に対するワーク・ライフ・バランスを推進し、働きやすい職場環境づくりを進めるためのセミナー等を実施します。 またワーク・ライフ・バランスを推進したい企業にコンサルタントを派遣します。 さらにワーク・ライフ・バランスなど働きやすい職場づくりに取り組んでいる区内企業を、企業からの申請に基づき、「ワーク・ライフ・バランス推進企業」として認定します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。



(2) うつ等こころの不調への気づきや早期相談・早期治療を支援します

こころの不調は、早めに気づき、早めに相談をすることで、早い回復につながります。

また、本人の自覚と同時に、周囲の人が「普段と少し違うな」と早めに気づき、声かけをすることも重要です。

小目標① こころの健康度に関する自己診断力の向上をめざします

一人ひとりが自分のこころの不調に気づけるよう、ストレスチェックなど、こころの健康度の目安・尺度について、わかりやすい情報提供を行います。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 精神保健講演会 〔健康部保健予防課〕	専門家による講演会を開催し、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行います。
2	再掲 広報での情報提供 〔健康部保健予防課〕	うつ病等の精神疾患に関する正しい知識について特集記事を広報に掲載し、うつの予防等普及啓発を行います。
3	ホームページの充実 〔健康部保健予防課〕	ホームページにこころの健康チェックリストを掲載したり、関連ホームページへリンクするなど、自己チェックが行えるような環境整備を行います。

小目標② 身近な人の気づき・声かけ・つながり・見守りを促進します

うつ病等は、家族や友人など身近な人が、病気の早期にこころの不調に気づき、適切な相談機関へつなぐことで、重症化を防ぐことができます。

また、うつを含む様々な要因が複雑にからみあって自殺に至るといわれており、自殺予防のためにも、身近な人の気づきは特に重要です。

こころのサインに気づくための知識や方法について、講習会等を通して、普及を図ります。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	ゲートキーパー※ 養成講座 〔健康部健康推進課〕	自殺予防のために、身近な人がゲートキーパー（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、見守る人）となれるよう、養成を行います。
2	各種情報提供 〔健康部健康推進課〕	困った時、悩んだ時に、一人で抱え込まずに相談窓口につながるができるように、「困りごと・悩みごと相談窓口一覧」の改訂版を毎年作成し、関係機関を含め、広く配布します。 また遺族向けに、「大切な方を亡くされた方へ」のリーフレットを作成し、配布します。
3	普及啓発リーフレットの作成 〔健康部保健予防課〕	10歳代のこころの病気の早期発見につながるようリーフレットを作成し、予防接種票等の個別送付時に同封するなど、普及啓発を行います。

**小目標③ 身近で気軽に相談できる環境を整備します**

健康部保健センターでは、乳幼児から高齢者まで、幅広い健康相談を受けています。しかし、若年層に対するアプローチは十分ではありませんでした。今後は、健康分野、福祉分野、子ども家庭分野、教育分野の横断的な連携をいっそう深めていきます。

また薬局をはじめ、多くの人が立ち寄る場に普及啓発パンフレットを設置するなど、工夫を進めていきます。またかかりつけ医と精神科医の連携強化などに取り組んでいきます。

【主な取り組み】

No	事業名〔担当課〕	目的・内容
1	保健師による健康相談 〔健康部保健センター〕	こころの不調に悩んでいる方に対し、保健師による個別相談を通して、必要な助言や支援等を行います。
2	精神保健福祉相談 (うつ専門相談含む) 〔健康部保健センター〕	こころの不調に関して、精神科医が相談、助言を行います。
3	産後うつの相談 〔健康部保健センター〕	乳幼児健診時等にエジンバラ産後うつ病自己評価票 [※] を用いたスクリーニングテストを行い、産後の精神保健相談を行います。
4	親と子の相談室 〔健康部保健センター〕	子育ての疲れや精神的な問題に、親と子が抱える悩みについて精神科医やカウンセラーが相談、助言を行います。
5	(仮称) こころの健康 ホットライン 〔健康部保健センター〕	区民がこころの病気の対応について、より相談しやすいように、こころの健康相談専用電話を設置します。
6	教育相談室 〔教育委員会教育支援課〕	区内の幼児・児童・生徒の知能、学業、性格、行動、心身の健康、進路の適性等の問題について相談を受け付けます。
7	スクールカウンセラーの 派遣 〔教育委員会教育支援課〕	児童・生徒や保護者とのカウンセリング、教師への助言、専門機関との連携などを行うためにスクールカウンセラーを各学校へ派遣します。
8	★(仮称) 子ども・若者 総合相談窓口 〔子ども家庭部子ども家庭課〕	子どもや若者の様々な悩みに応える総合相談窓口を平成24年度から開設します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。



(3) こころの病気の早期回復と社会復帰、そして再発防止を支援します

こころの病気は、慢性の経過をたどることが多く、通院服薬を継続していても、悪化・再発することがあります。そのため、本人のみならず、家族や周囲が困難を抱えることとなります。区内には産業医のいない中小企業も多いことから、医療機関や就労支援施設など、関係機関や関係団体が協力し、支援がゆき届くようにしていきます。

小目標① こころの健康づくりと社会復帰に向けて、地域との連携・協力を進めます

支援を必要としている人に情報やサービスを届け、安心して地域生活を送れるよう、関係機関、関係団体との連携を図ります。またうつ病対策として、就労継続や職場復帰への支援を行っていきます。

【主な取り組み】

No	事業名〔担当課〕	目的・内容
1	働く人のメンタルヘルス事業 ・ぶれリワーク(復職)講座 ・個別相談 〔健康部保健予防課〕	うつ病等の病気を持ちながら就労継続できるよう、当事者向けの講座を開催するとともに、家族や職場関係者も含めた個別相談を行います。
2	働く人のメンタルヘルスネットワーク連絡会 〔健康部保健予防課〕	連絡会での情報共有や情報交換を通し、区内精神科医療機関、地域産業保健センター、ハローワークをはじめとする医療機関や就労機関等の相互の連携を深め、うつ病当事者が病気を持ちながらも就労継続できるよう、地域全体での総合的な支援を進めていきます。

小目標② こころの病気を持つ人や家族の安定した療養生活を支援します

こころの病気を持つ人やその家族の人たちが、地域の社会資源を活用しながら、より良い対人関係を築き、社会生活が送れるよう、支援を行います。

【主な取り組み】

No	事業名〔担当課〕	目的・内容
1	デイケア 〔健康部保健センター〕	スポーツ、料理、創作活動、園芸等、様々なプログラム参加を通じて、生活習慣や対人関係を改善し、社会復帰のきっかけとなる場を提供します。
2	家族教室・OB会 〔健康部保健予防課〕 〔健康部保健センター〕	統合失調症の家族が疾病や対応方法を理解したり、社会資源の情報を得たりすることを目的とした教室です。 プログラムに当事者や家族(参加者も含む)が発言する場を多く設けることで、経験を活かしたり、他者の体験を通じて今後の対応を考えたりするための一助としていきます。

4

指標

計画の進捗・達成状況を評価するため、中目標ごとに指標を設定します。

中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
このころの健康づくりを支援します	ストレスを上手に対処している人の割合*	76.2%	平成22年度	新宿区健康づくり区民意識調査	85%
	十分な睡眠がとれていると思う人の割合	65.5%	平成22年度	新宿区健康づくり区民意識調査	75%
うつ等このころの不調への気づきや早期相談・早期治療を支援します	ゲートキーパー養成講座受講者数（累積実数）	731人	平成24年度1月現在	平成19年度からの累積実数	1,500人
	このころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている人の割合	37.3%	平成22年度	新宿区健康づくり区民意識調査	70%
	精神的に不調になったときにすぐに相談や治療を受けると思う人の割合	28.6%	平成22年度	新宿区健康づくり区民意識調査	50%

*ここでの「ストレスを上手に対処している人」とは、ストレスを感じている人のうち、ストレスを解消できている人とストレスを感じていない人を合計したものです。





第5章



女性の健康づくりを推進します



女性の健康づくりを推進します

女性の体は、思春期・中高年期など、生涯を通じてホルモンのバランスが大きく変動し、男性と異なった女性特有の健康課題があります。そのため、性別の違いを考慮し、各世代の特徴に応じたきめ細かい健康づくりが重要です。

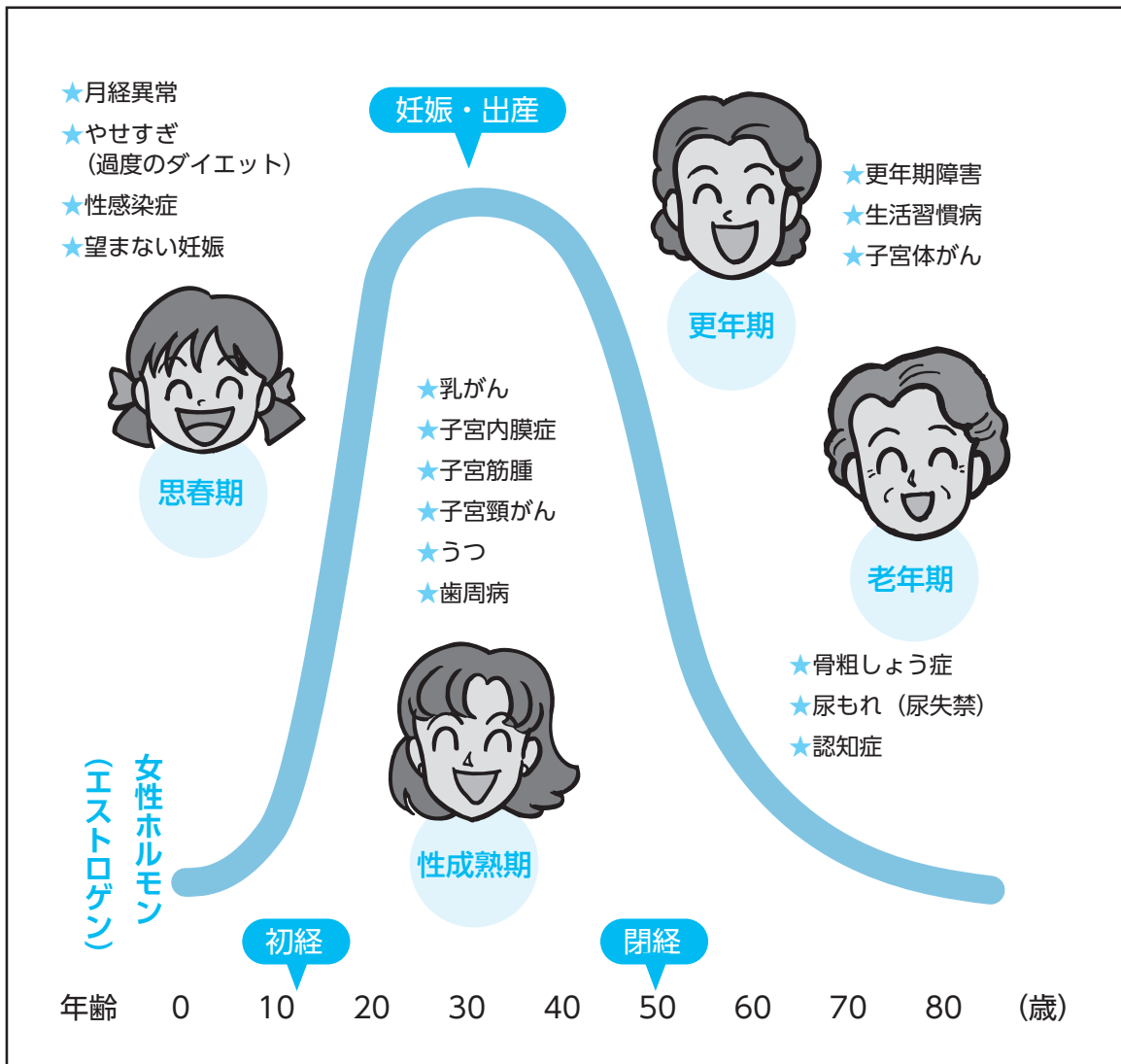
女性の平均寿命はおよそ 86 歳。女性が生涯を通じて、健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことができるよう、社会全体で総合的に支援するための取り組みを進めていきます。



1 現 状

●女性の体のライフサイクル

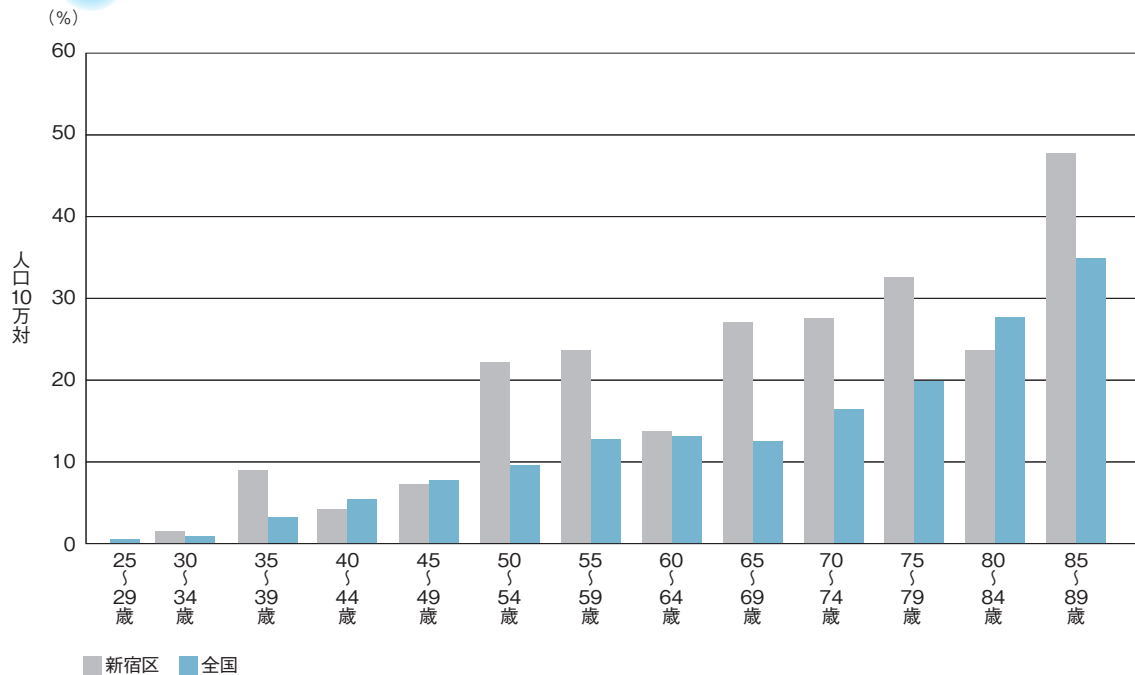
女性の体は、女性ホルモンの働きによって、各段階で変化していきます。



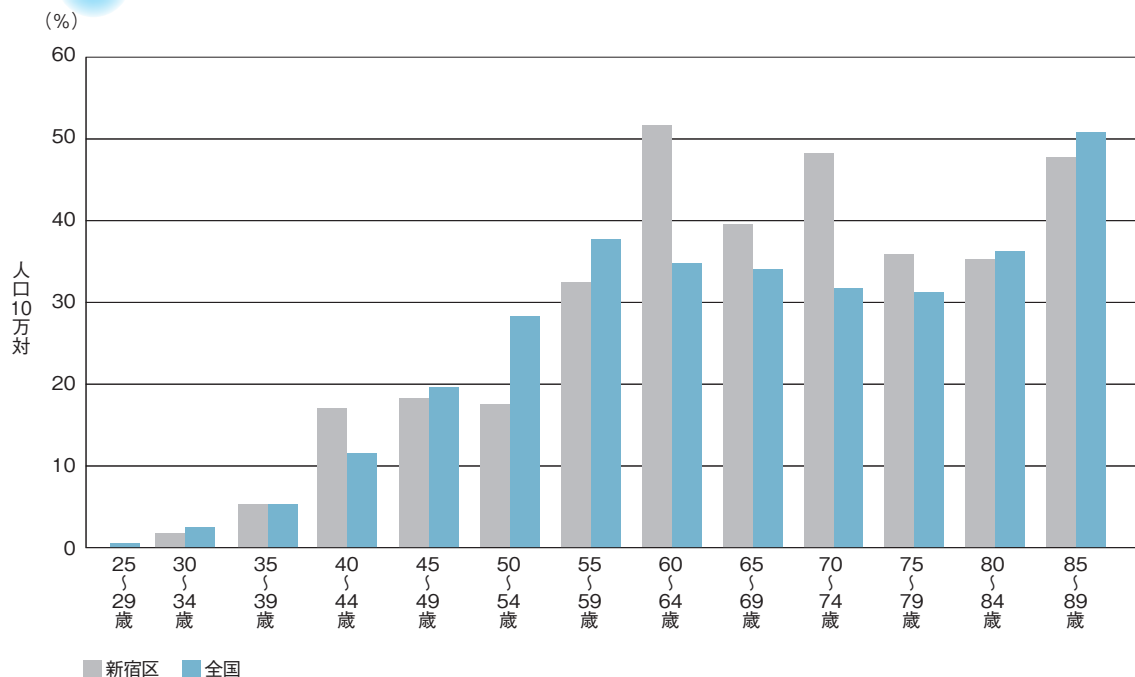
●全国と比較し、女性特有のがんである子宮がんや乳がんの死亡率が高い

区民の子宮がん、乳がんの年齢別死亡率は、おおむねどの年代でも全国に比較し、高くなっています。一方、がん検診の受診率は低い状況です。

子宮がん年齢別死亡率（人口10万対）



乳がん年齢別死亡率（人口10万対）



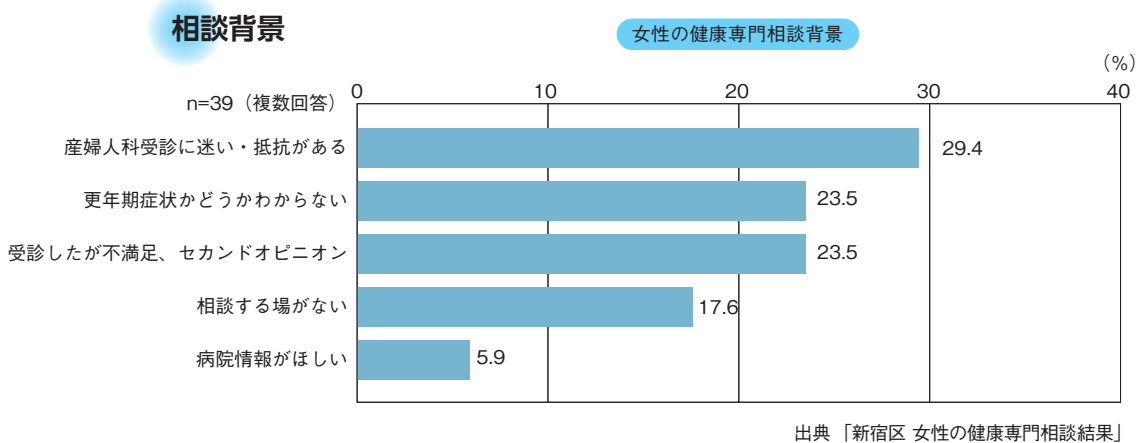
出典 「人口動態保健所・市区町村別統計 人口動態統計特殊報告 平成16年～平成20年平均」

●生涯にわたる、健康管理への支援

平成22年は、働く女性の数は2,329万人と過去最多となりました。しかし、女性の社会進出が進む一方、仕事や育児で忙しいという理由から健診やがん検診を受けないなど、健康管理が十分でない状況もみられます。

女性の健康専門相談を利用した方の相談背景をみると、「更年期など心身の不調があっても産婦人科を受診することへの迷いや抵抗がある」、「何科を受診したらいいかわからない」、「セカンドオピニオンとして利用したい」、「病院情報が欲しい」などが挙げられました。

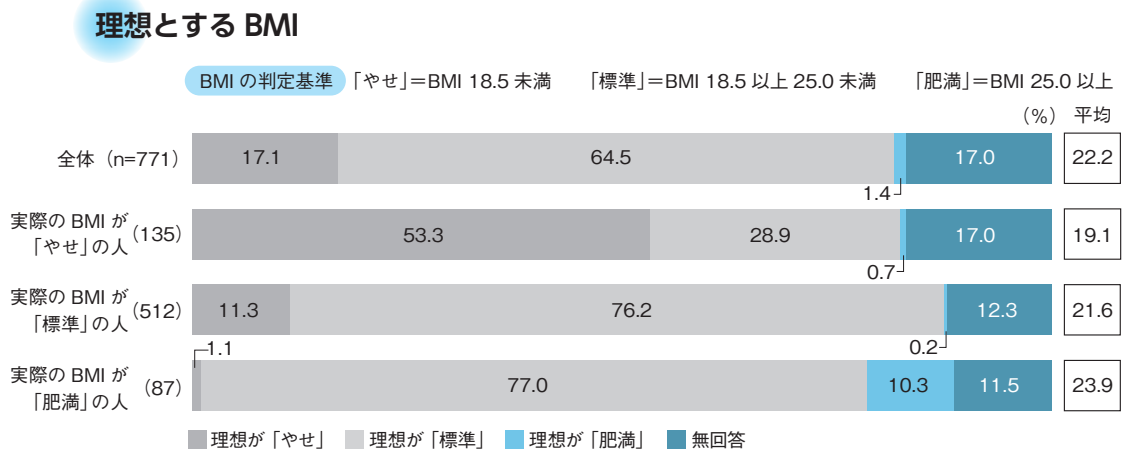
生涯にわたり、女性が安心して相談できる場や気軽に情報を入手できる環境が求められています。



●「やせ願望」が招く健康障害

無理なダイエットは、身体の成長への悪影響や婦人科系のトラブル、低体重児の出産、骨粗しょう症^{*}の発症など、様々な影響を与えます。極端な食事制限が引き起こす健康リスクについて、正しく普及啓発する必要があります。

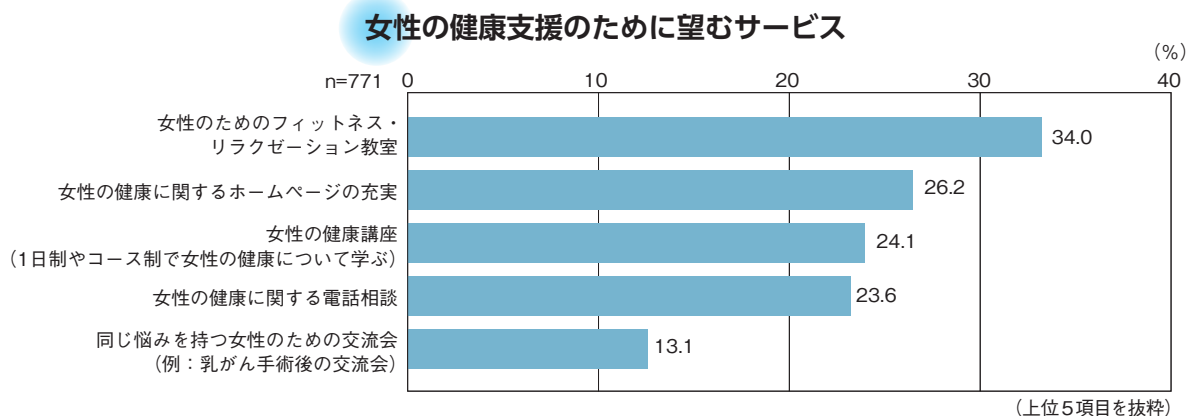
健康づくり区民意識調査では、実際のBMIがやせの人は、理想のBMIも、やはり「やせ」とする人が53.3%と高い状況にあります。また、実際のBMIが標準の人でも、理想のBMIは「やせ」とする人が11.3%います。このことから、女性のやせの割合は高く、またやせ願望も高いといえます。



出典 「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」

●女性が望む健康支援サービス

どの年代も体験型の健康プログラムのニーズが高く、20歳代ではホームページの充実を求める声が多くあります。また同じ健康不安を抱える仲間との交流活動への支援をはじめ、女性の健康を支える幅広いネットワーク体制が求められています。



出典 「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」

2 課題

- ▶ 女性の健康に関する情報の収集・発信、活動・交流の場が必要です。
- ▶ ライフサイクルに応じた女性特有の健康課題に関する情報提供が必要です。
- ▶ 子宮がん、乳がんの標準化死亡比が高い一方、検診受診率が低い状況にある中で、女性特有のがんに関する普及啓発や検診受診への呼びかけが必要です。



3 施策の方向・目標

中目標

- (1) 女性の健康に関する拠点施設を整備し、正しい知識の普及を図ります
- (2) 女性の健康を支える活動を推進します
- (3) 女性特有のがん対策を推進します

(1) 女性の健康に関する拠点施設を整備し、正しい知識の普及を図ります

健康・美容に関する様々な情報が氾濫している中、無理なダイエットや喫煙等の健康問題について、若い時から正しく認識し、ライフサイクルに応じた健康づくりに取り組めるよう、女性の健康に関する拠点施設を整備し、情報の収集及び正しい知識の普及を図っていきます。

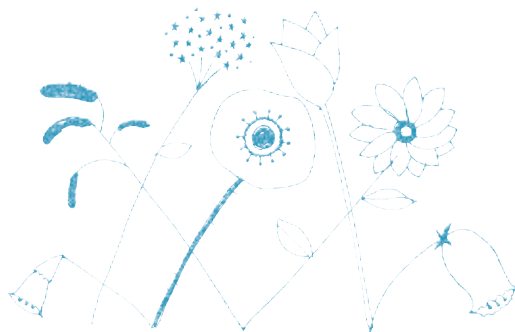
小目標① 女性の健康に関する拠点施設を整備します

女性の健康に関して、地域のだれもが気軽に利用できる拠点施設として、四谷保健センターの移転整備を契機に、(仮称)四谷保健福祉施設・清掃センター内に「(仮称)女性の健康支援センター」を整備します。

【主な取り組み】

No	事業名(担当課)	目的・内容
1	★情報拠点施設の整備 (仮称)四谷保健福祉施設・清掃センターの建設及び開設 (健康部四谷保健センター)	だれもが気軽に女性の健康に関する情報を得られるように、「(仮称)女性の健康支援センター」(平成25年度開設予定)を整備します。 センターには、体験コーナー・情報コーナーを設置します。 体験コーナーでは、乳がん触知体験や乳がん自己検診法のビデオ視聴ができたり、簡単な自己測定器でからだのチェックができるようにします。 また情報コーナーでは、パネル展示やイベント情報の紹介、参考図書の閲覧ができるようにします。 なお、各種情報の案内や関係機関などを紹介するため、ナビ相談員を配置します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。



小目標② ライフサイクルに応じた女性の健康管理に関する正しい知識の普及を図ります

女性が生涯を通じて健康な生活を送るためには、「適正な体重管理」「妊娠・出産」「適切な生活習慣」「適切な食生活」「こころの健康」「更年期への対応」「がん予防」など、ライフサイクルに応じた健康管理が大切です。正しい知識を必要な時に得られるよう、ホームページ、イベントの開催などを通じて、普及を図っていきます。特に働く女性や若い世代への情報提供が大きな課題です。地域の教育機関等との連携や若い世代自らのメッセージを情報に盛り込むなど、効果的な取り組みを進めていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	★ホームページの充実 〔健康部健康推進課〕 〔健康部四谷保健センター〕	平成 25 年度開設に伴い、「(仮称) 女性の健康支援センター」の関連事業をはじめ、女性の健康支援に関する情報を充実していきます。 平成 26 年度からは、女性特有の「がん」、ライフサイクルに応じた女性の健康情報、女性の健康を支援する関係団体を紹介するページ等を順次追加していきます。
2	★啓発教材の配布 〔健康部健康推進課〕 〔健康部四谷保健センター〕	区オリジナルの「女性の健康手帳」に、「(仮称) 女性の健康支援センター」の関連情報を追加するなど、さらに内容を充実していきます。 また、世代に合わせた効果的な啓発教材をイベント等で配布していきます。
3	★女性の健康イベント 〔健康部健康推進課〕 〔健康部四谷保健センター〕	女性の健康週間など、「(仮称) 女性の健康支援センター」を中心に、女性の健康イベントを実施していきます。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

(2) 女性の健康を支える活動を推進します

女性特有の様々な健康問題を持つ女性が孤立せず、いきいきとした生活を送るためには、安心して相談や学習ができる場の充実や交流活動への支援が必要です。

また「(仮称) 女性の健康支援センター」を拠点に女性の健康づくりネットワークを構築し、様々な視点を持った地域の関係機関による総合的な女性の健康づくりの実現をめざします。

小目標① 女性の健康について相談する場や学習する場の充実を図ります

「何科を受診したらいいかわからない」「産婦人科を受診することに抵抗がある」など、悩んでいる女性にとって、安心して気軽に相談し、学ぶ場は必要です。また学習は、講義だけでなく、生活の中で実践していけるような体験プログラムを盛り込んでいきます。

**【主な取り組み】**

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	★女性の健康相談 〔健康部保健センター〕	各保健センターの健康相談日に、女性の健康に関する相談を実施します。 必要に応じて、より専門的な相談窓口やがん検診の紹介、また乳がん自己触診法の指導を行います。
2	★女性の健康専門相談 〔健康部四谷保健センター〕	女性の抱える健康不安に対して、専門医や助産師、保健師などが個別相談を行います。 婦人科相談、月経・妊娠（避妊含む）相談、排尿相談、性に関する相談など、多様な健康不安に応じていきます。
3	★女性の健康セミナー （講座・体験プログラム） 〔健康部四谷保健センター〕	女性の抱える健康問題に対して適切な保健行動がとれるよう、健康教育を実施します。 またリラクゼーション教室や料理教室など、生活の中で実践していけるような体験型健康プログラムを実施します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② 女性の健康づくりを進める交流活動を支援します

健康不安を持つ女性にとって、同じ健康不安を抱える人同士の交流は大切です。交流することで、援助し合い、悩みの解決につながることを期待できます。そのため、交流活動を支援するとともに、自主的なグループ活動への発展を支援します。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	★交流活動に対する支援 〔健康部四谷保健センター〕	同じ健康不安を抱える女性が、仲間との交流を通じて援助し合い、悩みを解決していけるような交流活動グループの設立とその活動を支援します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標③ ネットワークを構築し、女性の健康づくりを推進します

女性の健康づくりを推進していくためには、女性の健康に関わる保健医療機関、学生、患者会、民間団体などによるネットワークづくりを進め、地域の力を活用することが必要です。女性の健康づくりの輪を広げ、学生をはじめ若い世代をターゲットにするなど、新たな活動の展開を図ります。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	★(仮称)女性の健康支援ネットワーク連絡会の構築 〔健康部四谷保健センター〕	関係機関による幅広いネットワークを構築し、地域全体で女性の健康づくりの推進を図ります。 連絡会の開催やイベント等の共同企画・運営など、ネットワークを活用し、効果的な事業展開を行います。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

(3) 女性特有のがん対策を推進します

子宮頸がんは、近年 20～30 歳代の若年層で増加傾向にあります。子宮頸がんは、ワクチン接種とともに、検診によってがんになる前の段階で発見することで予防できます。

一方乳がんは、日本人女性の 16 人に一人がかかるといわれ、早期に発見し治療をすれば、ほぼ完治できるようになってきました。

小目標① 子宮頸がん予防ワクチン接種を推進します

子宮頸がんの予防に対する正しい知識を普及するとともに、ワクチン接種費用を公費負担することにより、ワクチン接種の推進を図ります。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 ★子宮頸がん予防 ワクチン接種事業 〔健康部保健予防課〕 〔健康部健康推進課〕	子宮頸がんの主な原因であるヒトパピローマウイルスの感染を予防し、子宮頸がんの発症を予防するため、区が実施主体となり、公費負担によるワクチン接種事業を行います。また、がん検診普及啓発リーフレット内にコラムの掲載及び PTA へ説明会等により、ワクチン接種に関する知識の普及啓発を図ります。 なお、対象は、中学 1 年生～高校 1 年生の年齢に相当する女子となります。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② 子宮頸がん検診及び乳がん検診の受診率の向上をめざします

子宮頸がん、乳がんの早期発見に対する正しい知識を普及するとともに、検診への受診を個別勧奨することにより、検診受診率の向上をめざします。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	再掲 女性特有のがん検診受診 勧奨事業 〔健康部健康推進課〕	子宮頸がん及び乳がん検診の受診率向上のため、がん検診普及啓発リーフレットの作成・配布をはじめ、PTA への説明会等を実施するなど、がんの早期発見に対する正しい知識の普及・啓発を図ります。



4 指 標

計画の進捗・達成状況を評価するため、中目標ごとに指標を設定します。

中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
女性の健康に関する新しい知識の普及を図ります	「女性の健康支援」に関するホームページへのアクセス件数（年間）	1,789件	平成22年度	ホームページアクセス数	3,600件
	「女性の健康支援」に関するホームページの情報充実（累積）*	1	平成23年度	ホームページコンテンツ数	6
女性の健康を支える活動を推進します	「女性の健康づくり」に関する自主的な交流活動グループの設立や活動への支援	—	—	—	2団体
女性特有のがん対策を推進します	再掲 子宮がん（子宮頸がん・体がん） 検診受診率	15.3%	平成22年度	検診の実績数値	50%
	再掲 乳がん検診受診率	17.7%	平成22年度	検診の実績数値	50%

*現状の「女性の健康支援」のホームページは、一つの包括的な情報ページですが、世代別の医学・保健情報（思春期、妊娠・出産期、更年期以降の女性向けの各ページ）、女性特有のがん（乳がん、子宮がんに関する医学・保健情報、がん検診体験記等）、リンク集（健康チェック、女性の健康を支援する関係団体情報等）など、年度ごとに情報を加え、ホームページを充実していきます。



第6章

健康的で豊かな食生活を実践できる 食育を推進します

新宿区食育推進計画

■■■ 食育推進計画策定にあたって ■■■

▶▶▶ 新宿区の食育への取り組みの経緯

平成17年に食育基本法が公布され、新宿区では、平成20年4月に施行された「新宿区食育推進計画」（平成20年度～平成23年度）に基づき、地域での食育に取り組んできました。

食育ボランティアをはじめ、地域住民、事業者等との協働により、地域での食育講座や、食育イベントを中心とした取り組みは、この4年間で充実し、地域に定着してきました。

▶▶▶ 新宿区がめざす新しい食育推進計画

日本人の食生活は、伝統的な食生活の長所を保ちつつ、畜産物や乳製品など多様な食材をバランスよく摂取するようになったことで、理想的といわれる「日本型食生活」※が実現しました。

しかし、急速な経済発展に伴って生活水準が向上し、外食産業の発達や便利さを重視した食事選びなど、食の多様化が大きく進展してきました。それに伴い、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。例えば、肥満や生活習慣病などの健康問題や、朝食の欠食などの食習慣の乱れ、さらに食文化や食の安全が失われつつあるのが今日の状況です。

今後より一層、食育を推進するには、食と健康、食の安全、食を大切にする気持ち、さらに食文化の継承など、広く食に関する問題に取り組む必要があります。そのためには、区民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、区、地域住民、企業、ボランティア等が連携・協力して、新宿区として一体的に食育に取り組むことが大切です。新宿区では、食育推進計画をさらに充実し、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じ、生涯を通じた食育活動に取り組んでいきます。

なお、区内の幼稚園・子ども園、小・中・特別支援学校に通う子どもたちの「食育」については、食育推進計画のもとに「学校食育計画」を策定し、推進していきます。

食育とは

〈食育基本法〉において、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしています。



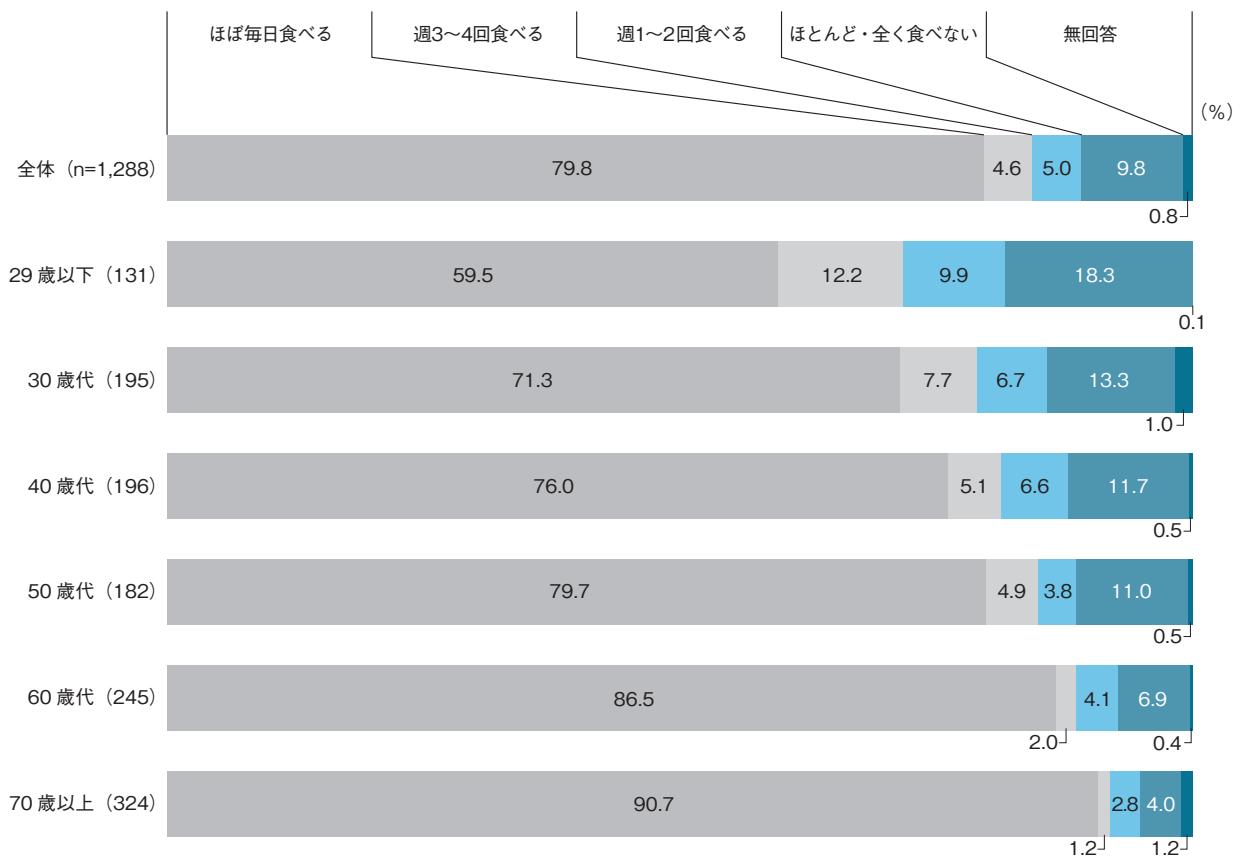
1 現 状

●若い年代に朝食を食べない人が多い

毎日朝食をとることは、規則正しい食生活の基本であり、1日の食事バランスを整えるためには大切な食習慣です。

朝食の摂取状況を年齢別に見ると、「ほとんど・全く食べない」は、29歳以下で18.3%と最も高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。

朝食の摂取状況（成人）



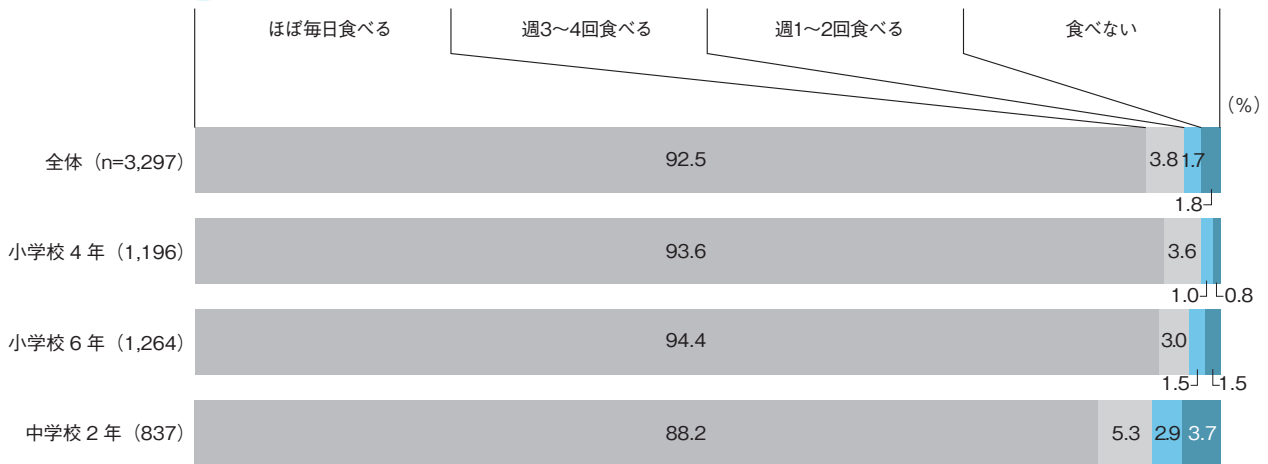
出典 「平成22年度 新宿区健康づくり区民意識調査」



●中学生になると朝食を「食べない」が増加

学校での食育アンケートによると、全体で、92.5%の児童・生徒が「ほぼ毎日」朝食を食べていますが、中学生になると「食べない」「週1～2回食べる」が6.6%に増加しています。

朝食の摂取状況（児童・生徒）

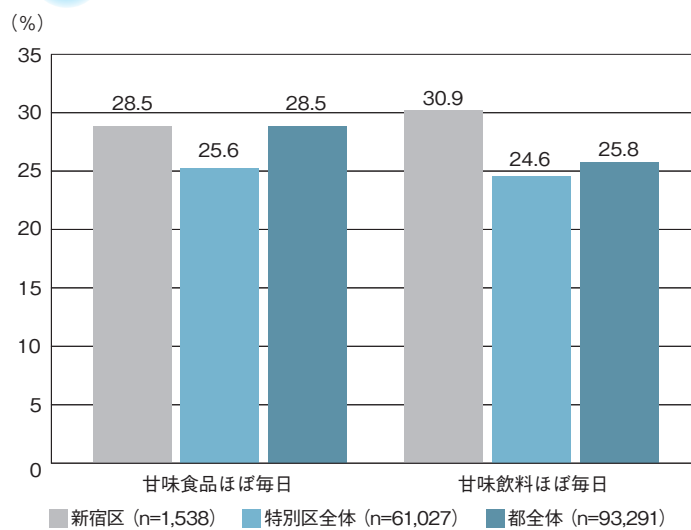


出典 「平成22年度 新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート」

●甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合が高い

「甘味飲料をほぼ毎日飲む子の割合」は、都や特別区に比べて高くなっており、新宿区の3歳児のむし歯有病率が都や特別区の平均をわずかに上回っているという結果につながっている可能性があります。

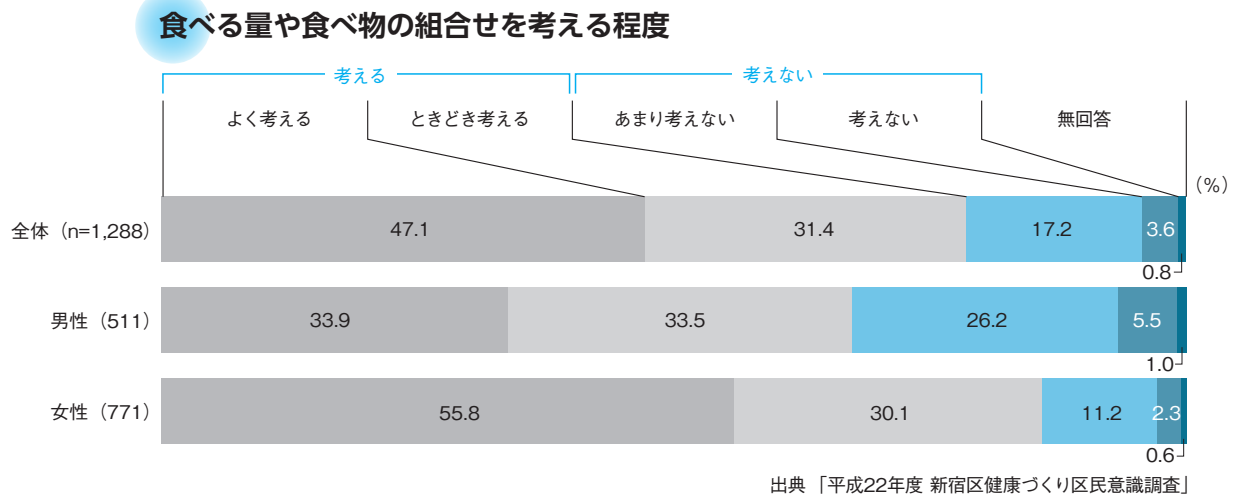
甘味食品・甘味飲料をほぼ毎日とる子どもの割合（3歳児）



出典 「平成22年度 新宿区3歳児歯科健康診査結果」

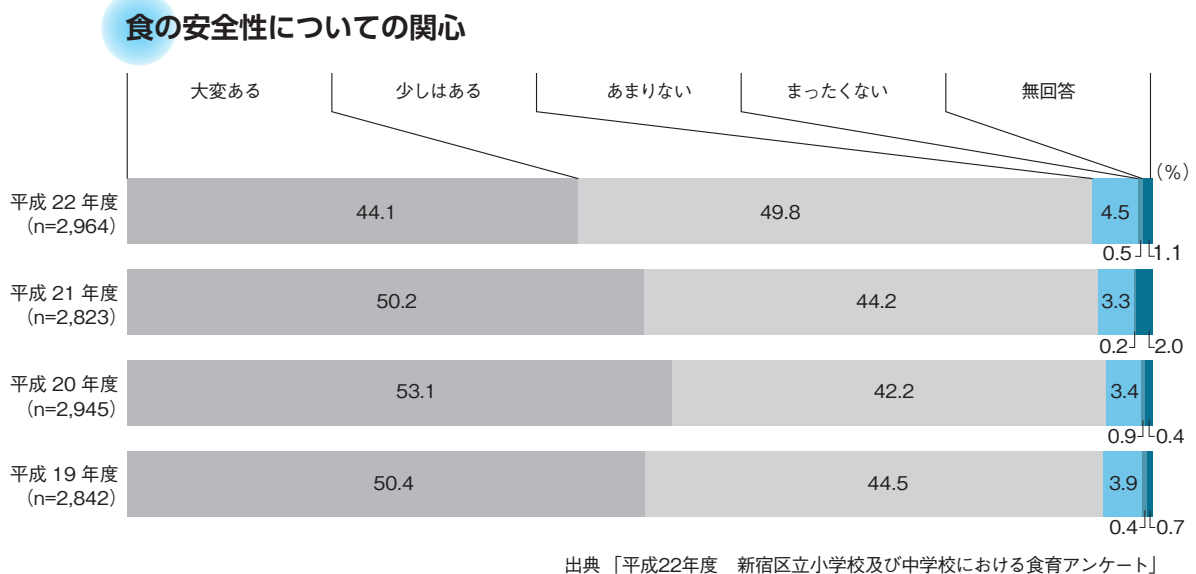
●食べる量や食べ物の組み合わせをよく考えている人は約 5 割

食べる量や食べ物の組み合わせをよく考えている人は 47.1%です。性別で見ると、「よく考える」は、女性の方が男性より 21.9 ポイント高くなっています。一方、「あまり考えない」と「考えない」を合わせた《考えない》は、男性の方が 18.2 ポイント高くなっています。



●食の安全に関心が「大変ある」のは約 4 割

学校での食育アンケートによると、食の安全性についての関心で、「大変ある」と回答した保護者は、平成 22 年度は 44.1%でした。

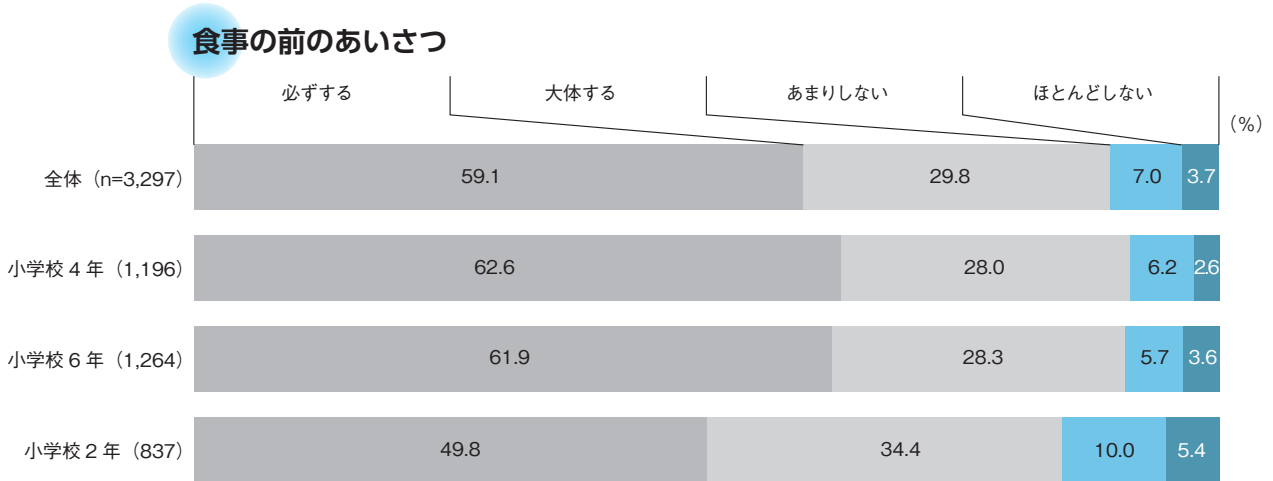




●食事の前のあいさつは、学年が上がるにつれて減少傾向

食器の扱いや姿勢、食事の際のあいさつなどの習慣が身につけていない子どもの姿が見受けられます。家庭はもちろん、幼稚園や保育園なども協力して、保護者とともに子どもに食への感謝の気持ちやマナーを伝えていく必要があります。

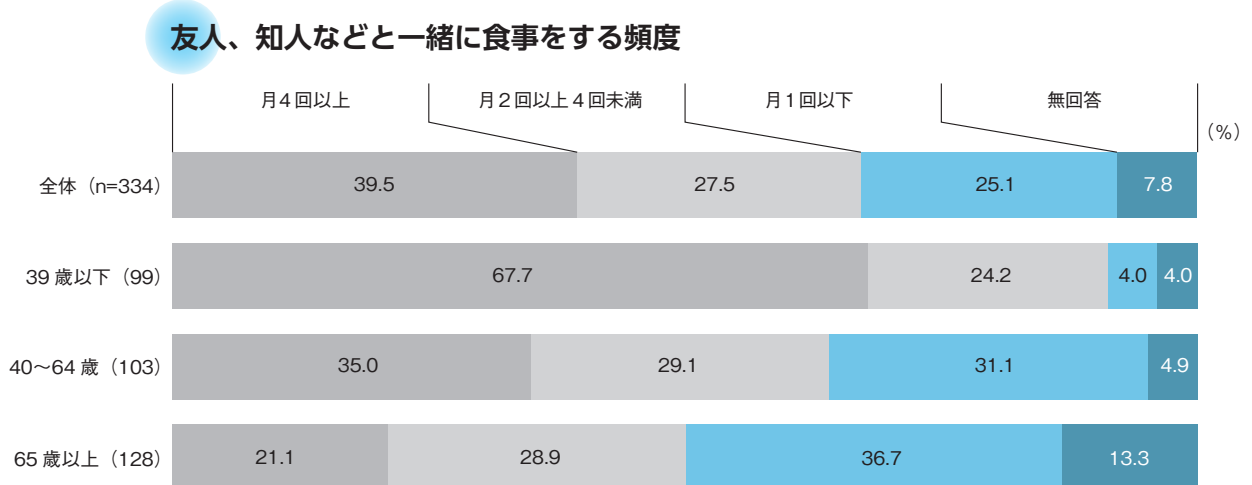
食事の前にあいさつをする児童、生徒は「必ずする」「大体する」を合わせると全体で88.9%でした。学年が上がるにつれてあいさつをしなくなる傾向があります。



出典 「平成22年度 新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート」

●友人・知人などと一緒に食事をする機会は年齢が高くなると減少傾向

友人、知人などと一緒に食事をする機会は、年齢が高くなるにつれて少なくなり、特に65歳以上では、「月1回以下」が36.7%となっています。



出典 「平成22年度 健康づくり区民意識調査」

2

課題

- ▶ 若年層などに朝食を食べない人が目立つことから、規則正しい食生活の定着が必要です。
- ▶ 好ましい食習慣の形成とむし歯予防のために、子どもの頃に適切な甘味飲料のとり方を身につけていく必要があります。
- ▶ 食を取り巻く情報の氾濫や食の安全性を脅かすような事故等がある中で、食の安全性の確保や適切な情報提供が求められています。
- ▶ 学年が上がるにつれて食事の前のあいさつをしなくなる傾向があり、また、食器の扱いや良い食事姿勢などが習慣となっていない子どもの姿も見受けられることから、家庭はもちろん、幼稚園や保育園なども協力して、保護者ととともに子どもに食への感謝の気持ちやマナーを伝えていく必要があります。
- ▶ 孤食^{*}は、欠食や偏食につながりやすいことから、家族や友人・知人と食事をすることの意義を周知し、会食の機会を増やすとともに、食を通じたコミュニケーションが活発になるような取り組みが必要です。

3

施策の方向・目標

中目標

- (1) 生涯にわたって健康をつくる食習慣を実践します
- (2) 食の大切さを見直し、食文化を継承していきます
- (3) 食を通じたコミュニケーションを広げます

(1) 生涯にわたって健康をつくる食習慣を実践します

生涯にわたって健康な生活を送るために、最も大切なことのひとつが食生活です。

ライフスタイルの多様化に伴い、不規則な食生活や欠食、また食の安全性などの問題も深刻化している中、食に関する様々な情報が氾濫し、正しい情報を得ることが難しくなっています。

区民の一人ひとりが食に関する正しい知識や知恵を持ち、ライフステージに応じて適切な食習慣を身につけることが大切です。

小目標① 規則正しい食生活を支援します

規則正しい食生活は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。規則正しい食生活の確立は、特に子どもの時の食習慣（栄養バランスのとれた食事、間食・甘味飲料のとり方等）が影響します。



【主な取り組み】

No	事業名(担当課)	目的・内容
1	母親学級 〔健康部保健センター〕	子育て世代を対象に、妊娠中の食事のとり方や食事バランスについての情報提供や相談を行い、妊娠期からの食育を推進します。
2	乳幼児健康診査時の栄養相談・食事指導 〔健康部保健センター〕	3・4か月児、1歳6か月児、3歳児健康診査時に栄養相談、食事指導を行います。
3	離乳食講習会 〔健康部保健センター〕	離乳食の進め方の話と調理実演・試食を行い、保護者の食に対する意識の向上と乳児期からの正しい食習慣の支援を行います。
4	幼児食教室 〔健康部保健センター〕	1歳児と保護者を対象に、離乳食から幼児食への移行ができ、自分で食えることや正しい食習慣が確立するよう、調理実習・試食を交えた講習を行います。
5	育児相談 〔健康部保健センター〕	離乳食や幼児食、授乳や食べ方等についての個別相談を行います。
6	病態別健康教育 〔健康部保健センター〕	糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドローム等、生活習慣の改善により、予防できる病気の正しい知識の普及と、食生活改善について情報提供を行い、健康増進を支援します。
7	地域団体への出張講習 〔健康部健康推進課〕 〔健康部保健センター〕	地域のグループからの要望に応じて、介護予防のための食事や女性の健康づくりのための食生活などの講習を地域に出向いて行います。
8	★特定給食施設での健康教育 〔健康部健康推進課〕	社員食堂等で健康や食に関する情報提供を行い、各施設の対象者の特性に合わせた食育を推進します。
9	小児生活習慣病予防健診 〔教育委員会学校運営課〕	身長や体重測定、血糖値や中性脂肪など血液検査により、発育期の健康状態を把握し、食生活をはじめとする日常生活を見直すきっかけとします。
10	食育・給食だより等の発行・配布 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども家庭部子ども園推進担当課〕 〔教育委員会学校運営課〕	給食だよりや献立表など家庭に配布するお便りに、栄養バランスの良い食事のとり方や伝統行事、旬の食材を使った献立、給食ができるまで、食中毒予防など、食育についての情報を提供します。
11	給食試食会 〔子ども家庭部子ども園推進担当課〕 〔教育委員会学校運営課〕	給食の目的や内容等についての理解を深め、家庭での食育に生かすため、保護者（なお、子ども園では地域の未就学児の保護者）を対象に年1～2回給食の試食会を行います。
12	児童館の幼児サークルでの食育講座 〔子ども家庭部子ども総合センター〕	児童館で行われている幼児サークルの参加者を対象に、規則正しい食生活の確立に向けて食育講座を行います。
13	離乳食体験講座 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども園推進担当課〕	保護者に食育への関心を持ってもらうことを目的に、離乳食の作り方、調理実演、試食を行います。食の大切さとともに、手軽な離乳食の作り方を身につけられるよう、わかりやすく指導します。
14	★歯から始める子育て支援 〔健康部健康推進課〕	年度末年齢3歳から6歳の子どもを対象に、地域の歯科医院で歯と口の健康チェックを行い、希望により歯の質を高めるフッ化物塗布を行います。その際、歯科の立場から食育についての情報を提供します。
15	はじめて歯科相談・ にこにこ歯科相談 〔健康部保健センター〕	1歳児、2歳児を対象に歯科医師及び歯科衛生士による歯科相談を行います。特に、むし歯予防を目的とした食に関する情報提供や上手に食べるための口腔機能の発達に関する情報提供、個別相談を行います。
16	★地域活動歯科衛生士による健康教育 〔健康部健康推進課〕	ボランティアで活動する地域活動歯科衛生士が、保育園や幼稚園などに出向いて、主に園児を対象に上手なおやつを選び方、食べ方、歯の磨き方などをお話します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② 自立した食生活を送るための知識や技術の向上を図ります

生涯にわたり、健康で質の高い生活を楽しむには、年齢や性別を問わず、栄養バランスを考えて、自分で食べる物を選び、調理できるなど、自立した食生活を送るための知識や調理技術の習得と生活の知恵が必要です。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	★メニューコンクール 〔健康部健康推進課〕	小中学生や親子を対象に、オリジナルメニューを公募し、優秀作品を表彰します。 コンクールの中でテーマに沿った献立を考え、作る体験を通じて、食材への理解を深め、食を大切にする心を養うとともに、健康的な食生活を身につけていきます。
2	食生活改善教室 〔健康部保健センター〕	調理実習を通して、男性の料理教室や減塩のための料理づくりなどの講習を行います。
3	小中学生対象の食育講座 〔子ども家庭部子ども総合センター〕	児童館を利用する小中学生を対象に、実際に料理を作りながら、どのような料理が体に良いのかを学ぶための食育講座を行います。
4	★児童指導員への 食育研修 〔子ども家庭部子ども総合センター〕 〔健康部健康推進課〕	日々子どもと接している児童指導員を対象に、食育や栄養に関する研修を行います。そして、各館での食育事業を充実したり、食事について子どもへ適切なアドバイスができるようにします。
5	多様化給食 （バイキング給食、 リクエスト給食、 セレクト給食） 〔教育委員会学校運営課〕	児童・生徒が自らの栄養量やバランスを考えて選ぶことを学ぶために、バイキング給食（自分で考えて盛り付ける）やリクエスト給食（もう一度食べたいメニューをリクエストする）、セレクト給食（おかずやデザートなど複数のメニューから選んで予約する）などの多様化給食を実施します。
6	給食食材の食品群表示 〔教育委員会学校運営課〕	給食の献立を通し、栄養バランスのよい食事を3つの食品群もしくは6つの食品群を使って表示することで、給食で食べている各食材の体の中での働きを学びます。
7	★食育教材の貸し出し 〔健康部健康推進課〕	保育園や幼稚園、学校での食育授業をわかりやすく、充実させるために、エプロンシアターやパネルシアター、塩分濃度計などの教材を貸し出します。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標③ 食の安全について正しい情報提供を行います

日本の豊かな食生活は、多様な流通を経て国内外のあらゆる食品が手に入る食環境にあります。しかし、近年、食の安全性を脅かす事例が発生し、食の安全性に対する関心が高まってきており、適切な情報提供や安全性の確保が強く望まれています。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	消費者講演会・ 懇談会等 〔健康部衛生課〕	区民を対象に、食の安全性や流過程などについて幅広く情報を提供し、理解を深めてもらうため、食品衛生に関する講演会及び食品の実験講座を行います。
2	食品衛生講習会 〔健康部衛生課〕	一般消費者に食品を提供する事業者や給食提供者に対して講習会を行い、食の安全について正しい知識の普及啓発を行います。
3	地域への出張講習会 〔健康部衛生課〕	地域に出向き、区民を対象に、日常生活に密着した食品の安全性に関する情報提供や意見交換を行います。手洗い実験などの体験型講座やミニ講座も設けます。
4	食品衛生フェア 〔健康部衛生課〕	8月の食品衛生月間に、食品衛生協会と協働で食品衛生フェアを実施します。フェアでは、手洗い検査や街頭相談、食品衛生クイズなどを行い、広く消費者に食の安全性に関する普及啓発を行います。
5	食品衛生カレンダー 〔健康部衛生課〕	食中毒予防や食育等について普及啓発を行うため、食品衛生カレンダーを作成し、区民に配布します。
6	検査機材の貸し出し 〔健康部衛生課〕	手洗いの重要性を体験してもらうため、手洗いチェッカーや洗浄度測定機器などの検査機材を希望者に貸し出します。
7	食品衛生 DVD の作成 〔健康部衛生課〕	食の安全について理解を深めるため、手洗いや調理器具類の消毒方法などの内容を DVD にし、希望に応じて貸出を行います。
8	食品表示に関する相談 〔健康部健康推進課〕 〔健康部衛生課〕	正しい食品表示が行われるよう、食品業者の相談に応じ、指導します。
9	食品安全連絡会 〔地域文化部消費者支援等担当課〕	食品の提供や食品の安全について指導等を行う関係各課の担当者により、食に関する情報の共有化・高度化を図り、区民の食の安全確保と豊かな消費生活の実現を図ります。



(2) 食の大切さを見直し、食文化を継承していきます

日本人の食生活は、時代とともに豊かな食文化を作り上げてきました。日本にしながら、世界中の食材が手に入り、バラエティ豊かな「食」を楽しむ食環境に恵まれています。

しかし、食生活は豊かになったものの、食の大切さや、伝統的な日本の食文化が見失われつつあります。日本の気候風土から生まれた日本食は、海の幸、山の幸に恵まれ、米を主食とした一汁三菜の献立が基本です。

日本食は世界から健康長寿食と注目されており、日本人の健康長寿を支えています。また、食に対する感謝の念を深めて行く上で、自然の恩恵や環境との調和への理解も不可欠であり、それらを含めた総合的な食育を推進していきます。

小目標① 食に感謝するところを育み食事のマナーを身につけます

自然の恵みである食物が、生産者や流通等に携わる多くの人々の営みによって、はじめて口にできる食べ物の大切さに気づき、食べ物を大切に扱い、マナーを身につけることは、子どもにとって非常に大切です。また、よく噛んで味わって食べるといった「食べ方」についても重視していきます。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	再掲 ★メニューコンクール 〔健康部健康推進課〕	小中学生や親子を対象に、オリジナルメニューを公募し、優秀作品を表彰します。 コンクールの中でテーマに沿った献立を考え、作る体験を通じて、食材への理解を深め、食を大切にすることを養うとともに、健康的な食生活を身につけていきます。
2	再掲 ★児童指導員への食育研修 〔子ども家庭部子ども総合センター〕 〔健康部健康推進課〕	日々子どもと接している児童指導員を対象に、食育や栄養に関する研修を行います。そして、各館での食育事業を充実したり、食事について子どもへ適切なアドバイスができるようにします。
3	食育・マナーに関する 情報提供 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども園推進担当課〕	乳幼児に好ましい生活リズムをつけるための「はやね、はやおき、あさごはん」の実践をはじめ、箸の持ち方や配膳などの基本的なマナーについて、子どもへの指導方法を保護者を対象に情報提供します。
4	もぐもぐごっくん講習会 〔健康部保健センター〕	乳幼児の保護者を対象に、「口腔機能（噛み方・飲み込み方等）」の発達について講習会を行います。
5	もぐもぐごっくん歯科相談 〔健康部保健センター〕	子どもの食べ方などに不安のある保護者を対象に、口腔機能専門の歯科医師が個別相談を行います。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② 食文化の継承のための活動を支援します

日本人は、豊かな自然に恵まれ、四季折々の食材を楽しみ、年末年始や節句などの伝統的な行事などとともに多様な食文化を育んできました。しかし、海外からの様々な食材や食文化がもたらされたことなどから、特色ある日本の食文化や味覚が失われつつあります。

多様な食文化を伝承し、地域に根ざした食文化を継承するための活動を支援していきます。

**【主な取り組み】**

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	★食育講座 〔健康部健康推進課〕	地域団体や児童館等施設からの要望に応じ、調理実習や食体験を通して、行政、食育ボランティアや民間企業との協働により食育講座を行います。
2	再掲 児童館の幼児サークルでの食育講座 〔子ども家庭部子ども総合センター〕	児童館で行われている幼児サークルの参加者を対象に、和食の良さ・外国の食事の良さを知るための食育講座を行います。
3	給食での年中行事に合わせた行事食* 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども家庭部子ども園推進担当課〕 〔教育委員会学校運営課〕	日本古来の年中行事に合わせた行事食には、季節ごとに、またそれぞれに意味が込められています。そうした行事食を給食に取り入れ、児童・生徒の食文化を大切にすることを養います。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標③ 食の生産や流通等について理解を深め、環境と調和を図っていきます

私たちの食卓は、自然の恩恵や農林水産物の生産、食品の製造、流通など、数多くの過程を経て成り立っています。このことを学び、体験することは、身近に農地がない新宿の子ども達にとって重要なことです。プランターを利用するなどして、様々な工夫をこらし、野菜等の栽培活動の機会を捉えていきます。また、食品廃棄物の抑制や再生利用など促進の必要性についての理解を深め、環境との調和を図っていきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	学校給食における地産地消の導入と促進 〔教育委員会学校運営課〕	地産地消の意義を理解し、学校給食の食材料として、東京都産を導入する学校を増やし、使用する量や種類の増加を進めます。
2	給食食材の産地表示 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども家庭部子ども園推進担当課〕 〔教育委員会学校運営課〕	給食で使用する産地を表示し、自分たちが食べている食事は、いろいろな地域や国から運ばれてくることを知ってもらいます。
3	野菜の栽培活動 〔子ども家庭部保育課〕 〔子ども家庭部子ども園推進担当課〕 〔教育委員会教育指導課〕	体験活動として、園庭やプランターなどで野菜の栽培に取り組みます。また収穫した作物は調理実習や給食の献立に取り入れ、食べ物が自分たちの口に入るまでにかかる時間や手間を理解し、喜びやおいしさをともに分かち合います。
4	給食残飯のリサイクル 〔子ども家庭部保育課〕 〔教育委員会学校運営課〕	環境に配慮し、給食から発生した食品廃棄物を肥料や飼料などにリサイクルします。

(3) 食を通じたコミュニケーションを広げます

楽しく食卓を囲むことは、豊かな食生活をもたらします。特に子どもにとって人と食事をするこは、社会性や教養を身に付ける大切な機会にもなります。食を通じたコミュニケーションの場を充実し、全ての世代が食の楽しさ、豊かさを実感できる環境づくりを推進していきます。

小目標① 食に携わるネットワークを活用した食育を推進します

食育の推進は、食に携わる区民、民間事業者等によるネットワークづくりを進め、地域の力を活用した活動が必要です。ネットワークを機能させることで食育活動の輪を広げ、協働による食育活動ができるよう、基盤づくりを図ります。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	★食育ネットワークの構築 〔健康部健康推進課〕	食育に関わる地域団体や、民間企業等とともにネットワークを作り、活動に必要な情報交換を行い、協働による食育活動を推進します。
2	★地域の食育活動のコーディネート 〔健康部健康推進課〕	地域の会食グループや自立支援施設の調理講習など、地域の食育活動のニーズをつかみ、適切な食育プログラムを提案して地域の食育活動が拡大するようコーディネートします。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標② ^{きょうしょく}共食(人と共に食事をするこ)を通じた食のコミュニケーションを拡大します

ライフスタイルの多様化により、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓を囲みながら個々に好きなものを食べる「個食」といった問題が広がっています。一方、人と共に食事をするこにより、望ましい食習慣の実践や楽しいコミュニケーションが図られたりすることから「共食」が見直されています。子どもや高齢者の孤食については、家庭や学校はもとより、地域においても取り組みが必要です。

【主な取り組み】

No	事業名 (担当課)	目的・内容
1	ふれあい給食 〔教育委員会学校運営課〕	家族や保護者、地域の方等を招いて給食をともに食べるこを通し、コミュニケーションを広げるとともに、食物を大切にす気持ち、相手を思いやる気持ち等を育てます。
2	ランチルームでの給食 〔教育委員会学校運営課〕	教室とは違う雰囲気、場所で給食を食べることにより、ともに食べる楽しさを味わいます。
3	高齢者食事サービス事業助成 〔福祉部高齢者サービス課〕	一人暮らし等の高齢者を対象に、外出機会や閉じこもり防止を目的に会食形式による食事サービス事業を実施している団体に対し、事業助成を行います。
4	落合三代交流サロン カフェプロジェクト 〔子ども家庭部子ども家庭課〕	幅広い年代の区民が日常的に集い、交流する場をつくるこを目的とし、毎週火曜日にカフェをオープンしています。その他に料理講座なども実施しています。

小目標③ 食育ボランティアの育成と活動を支援します

地域に根ざした多様な食育を展開するには、多くの区民の参加が必要です。食育ボランティアを育成するとともに、地域の様々な組織とも連携し、活動内容の充実と乳幼児から高齢者まで幅広い区民を対象とした食育活動につながるよう支援していきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	★食育ボランティアの育成と活動支援 〔健康部健康推進課〕	食育ボランティアが幅広い年代を対象に、多様な食育活動ができるよう研修を通じて育成し、地域における自主的な活動を展開していきます。
2	★食育推進リーダーの育成 〔教育委員会教育指導課〕	幼稚園・子ども園、小・中・特別支援学校において、食育を推進する人材を育成し、1名ずつ配置します。また食育推進リーダー連絡会等を通し、課題や実践事例について、情報共有と意見交換を行います。

★は新宿区第二次実行計画に位置づけて実施します。

小目標④ 食を通じて国際交流や多文化共生※を推進します

新宿区は国際色の豊かなまちであり、そこに「新宿らしさ」の魅力や特色が食文化にも反映されています。互いの文化を理解しあい、異なる食文化を通してコミュニケーションを活性化していきます。

【主な取り組み】

No	事業名（担当課）	目的・内容
1	児童館で世界食堂 〔子ども家庭部子ども総合センター〕	多文化共生のまち新宿の特徴を生かし、新宿に住む様々な国の人々に協力を求め、各国の料理を一緒に作り、食べることにより、理解を深めます。
2	学校給食で世界の料理 〔教育委員会学校運営課〕	世界の料理を学校給食の献立に取り入れることにより、その国への興味や関心を高め、異なる食文化を知ることができるようにします。
3	多文化交流プログラム 国際理解講座 〔新宿未来創造財団〕	国際理解の視点から、様々な国の文化を学ぶプログラムの中で、その国の料理作りや食べるという体験型の講座を行っています。



4

指 標

計画の進捗・達成状況を評価するため、中目標ごとに指標を設定します。

中目標	指標名	現状			29年度までの目標
		数値	測定年度	現状の出所	数値
生涯にわたって健康をつくる 食習慣を実践します	食育に関心を持っている区民の割合	91.5%	平成23年度	新宿区区政モニターアンケート	95%
	毎日朝食を食べる子どもの割合	92.8%	平成23年度	新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート	95%
	甘味飲料をほぼ毎日飲む子どもの割合（3歳児）	30.9%	平成22年度	3歳児歯科健康診査	20%以下
	自分で料理を作ったり、手伝いをしたりする子どもの割合	19.1%	平成23年度	新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート	25%
	消費者講演会・懇談会等への参加者数（年間）	151人	平成22年度	開催実績	180人
食の大切さを見直し、食文化を継承していきます	5歳で箸が正しく持てる園児の割合	57.4%	平成23年度	区立保育園・私立保育園・子ども園での実績	80%
	食事を残さず食べるようにしている子どもの割合	68.0%	平成23年度	新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート	80%
	東京都産の農産物を3品目以上、学校給食に取り入れている小中学校数（年間）	9校	平成22年度	学校給食実態調査	25校
食を通じたコミュニケーションを広げます	食育ネットワークを構成する団体数	—	—	—	12団体
	友人、知人などと一緒に食事をする頻度が月2回以上の割合	62.0%	平成23年度	新宿区区政モニターアンケート	80%



第7章



計画の推進に向けて



1 計画の推進体制

本計画のめざす姿「心身ともに健やかにくらすまち」を実現していくためには、区民、地域、関係機関・団体、そして区が総力を結集し、協働し、実践することが必要です。

区は、基礎的自治体として、社会経済情勢の変化や多様化する区民ニーズに的確に応える必要があります。その上で、区民と区の双方が、お互いの立場を理解し、特性を生かし合い、互いにそれぞれの主体的な役割を担う協働関係を築きながら、本計画を推進していきます。

また、区民の健康を守り、増進していくためには、一人ひとりが食事や運動、睡眠等の生活習慣を改善するとともに、関係機関等と区が協力し、それを支える医療や福祉サービスの基盤を整備していくことが必要です。

そこで、区内にある多様な資源を活用し、区民の健康を総合的に高めるため、保健医療機関をはじめ、団体、学校、企業等と連携して、本計画を推進していきます。

本計画に掲げた各種施策・事業は、区の健康部門が中心となりつつも、生涯学習、福祉、介護、教育部門等、非常に横断的かつ多岐に渡ります。施策・事業を効率的・効果的に推進し、区民の健康づくりへの動機付けと実践意識を高めるために、それぞれの部門との情報や目的を共有しながら、一丸となって本計画を推進していきます。

そして、健康づくり施策のあり方を検討する庁内組織である「新宿区健康づくり行動計画推進委員会」及び区民や地域団体、学識経験者等で構成する「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」において、情報や目的を共有するとともに、本計画の進行管理や評価を行います。

2 計画の評価・見直し

(1) 計画の最終評価

本計画は、5つの大目標に連なる中目標において、計画期間内の各施策の達成状況を評価するための指標を設定しています。

これらの指標の評価をふまえ、平成26年度の中間の見直しを経て、本計画の最終年度である平成29年度には、最終評価を実施します。

(2) 継続的な進捗管理の実施

健康づくりは、長期的な視点から継続的に取り組むことにより効果が表れます。そのため、計画を推進する中で、指標による評価だけでなく、毎年、「目標達成をめざした行動」及び「事業の進捗状況」を把握し、それを評価することも必要です。

そこで、この計画に基づく施策・事業の進捗状況を把握し、必要に応じて目標や指標を見直します。

(3) 評価・見直し体制

本計画の評価・見直しを実施するにあたっては、庁内組織である「新宿区健康づくり行動計画推進委員会」で検討するとともに、区民や地域団体、学識経験者等で構成する「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」において、計画の進捗状況や達成度について、協議し評価していきます。





参考



新宿区特定健康診査等実施計画
(平成 20 年度～平成 24 年度)概要

新宿区特定健康診査等実施計画（平成20年度～平成24年度）概要

「高齢者の医療の確保に関する法律」（以下「法」という）に基づき、平成20年度から40～74歳を対象に、医療保険者による特定健康診査・特定保健指導が始まりました。

新宿区では、新宿区国民健康保険の保険者として、「特定健康診査等実施計画」のもとに特定健康診査等を実施しています。ここでは、「新宿区特定健康診査等実施計画（平成20年度～平成24年度）」から抜粋し、概要をご紹介します。詳細は、「新宿区健康づくり行動計画（平成20年度～平成23年度）」の第3章をご覧ください。

1 特定健康診査等実施計画の期間等

▶▶▶ 計画の策定者

この計画は、法第19条に基づき、新宿区国民健康保険の保険者としての新宿区が策定します。

▶▶▶ 計画の期間

この計画は5年を一期とし、第一期は平成20年度から平成24年度とし、5年ごとに見直しを行います。なお、平成25年度以降の計画は、平成24年度に別途改定を行います。

2 特定健康診査等の目標値

(1) 新宿区国民健康保険の特定健診・特定保健指導の目標値

第一期の目標として特定健康診査受診率を65%、特定保健指導実施率を45%、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の10%減少を平成24年度までに達成することとします。

各年度の対象者及び目標値、また目標達成状況については、以下のとおりです。

【平成24年度までの各年度の対象者数（推計）及び目標値】

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
国民健康保険加入者 A	58,482人	58,673人	58,829人	58,958人	58,958人
特定健康診査受診率の目標 B=受診者数/A	31% (18,310人)	35% (20,548人)	40% (23,544人)	50% (29,490人)	65% (38,403人)
特定保健指導対象者 C=B×保健指導対象者出現率	3,855人	4,408人	5,149人	6,622人	8,820人
特定保健指導実施率の目標 D=受診者数/C	12% (462人)	15% (680人)	20% (1,054人)	30% (1,977人)	45% (4,002人)
メタボリックシンドロームの 該当者・予備群減少率の目標					10%減少 (平成20年度比較)

【各年度の目標達成状況】

		平成 20 年度 (法定報告)	平成 21 年度 (法定報告)	平成 22 年度 (法定報告)
国民健康保険加入者 40～74 歳	A	52,870 人	52,605 人	52,590 人
特定健康診査受診者数	B	15,650 人	15,098 人	16,591 人
特定健康診査受診率	B / A	29.6%	28.7%	31.5%
特定保健指導対象者数	C	2,188 人	1,898 人	2,066 人
特定保健指導実施者数	D	67 人	227 人	183 人
特定保健指導実施率	D / C	3.2%	12.0%	8.9%
メタボリックシンドロームの 該当者・予備群減少率の目標				

3 特定健康診査等の実施方法に関する事項

(1) 特定健康診査

① 対象者

国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の実施年度に 40 歳以上となる者であって、当該実施年度の 4 月 1 日における加入者です（妊産婦その他の厚生労働大臣が定める者を除く）。

② 実施項目

メタボリックシンドロームに着目し、保健指導対象者を選定するための健診項目とします。

特定健診法定項目

ア) 基本的な健診項目

- ・ 既往歴の調査（服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む）
- ・ 自覚症状及び他覚症状の有無の検査
- ・ 身長、体重及び腹囲の検査
- ・ BMI の測定
- ・ 血圧の測定
- ・ 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
- ・ 血中脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
- ・ 血糖検査（空腹時血糖、ヘモグロビン A1c）
- ・ 尿検査（尿蛋白、尿糖）

イ) 詳細な健診項目（一定の判断基準の下に医師が必要と認めた場合）

- ・ 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）
- ・ 心電図検査
- ・ 眼底検査

新宿区が独自に実施する項目

ア) 必須項目

- ・ 血中脂質検査（総コレステロール）
- ・ 尿検査（尿潜血）
- ・ 肝機能検査（総蛋白、ZTT、ALP）
- ・ 腎機能検査（尿素窒素、血清クレアチニン、尿酸）
- ・ 血液一般（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値、白血球数、血小板数）
- ・ 胸部エックス線検査（65 歳以上）
- ・ 血清アルブミン（65 歳以上）

イ) 選択項目

- ・ 心電図検査（医師が必要と認めた場合）
- ・ 眼底検査（医師が必要と認めた場合）
- ・ 胸部エックス線検査（40 歳～ 64 歳 医療機関で実施 希望者）
- ・ 血清アルブミン（40 歳～ 64 歳 医療機関で実施）

ウ) 同時に実施する項目

- ・ 肝炎ウイルス検査（B 型・C 型）
（過去に肝炎ウイルス検査（B 型・C 型）を受けたことのない者で希望者）
- ・ 前立腺がん検査（PSA）（50 歳以上 男性希望者）

③ 階層化

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームの程度とリスク要因の数に着目し、保健指導対象者選定のための階層化を行います。具体的には腹囲や BMI と、血糖、脂質、血圧に関する健診結果の数値や喫煙歴及び服薬歴とを合わせて、①情報提供レベル、②動機付け支援レベル、③積極的支援レベルに階層化し、このうち動機付け支援と積極的支援が「特定保健指導」の対象となります。

【階層化の基準】（喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する）

	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖②脂質③血圧		40～64 歳	65～74 歳
腹囲 ≥ 85 cm (男性) ≥ 90 cm (女性)	2 つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1 つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3 つ該当	/	積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当	あり なし		
	1 つ該当	/		

(2) 特定保健指導

① 対象者

特定健康診査の結果から、動機付け支援及び積極的支援と認定された方です。

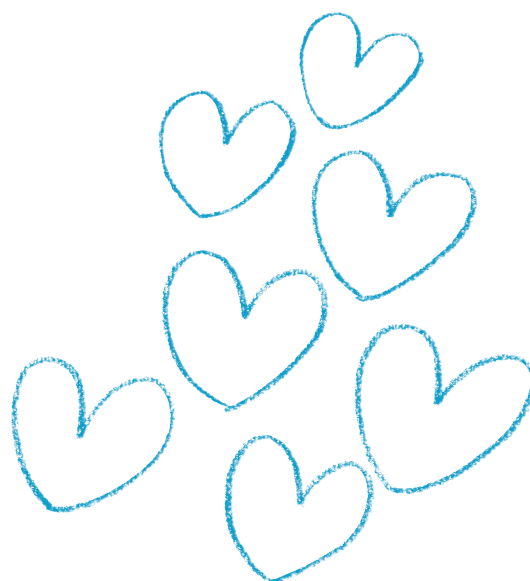
② 実施内容

生活習慣病に移行させないことを目的に、対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定するとともに、自らが実践できるよう支援し、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的とします。

そのために、どのような生活習慣を身につけることが必要であるか、また課題や目標を特定保健指導実施者^(注1)と対象者が共に考え、実行可能な行動目標を対象者が自ら立てられるよう支援できるプログラムを開発し、個別面接や小集団のグループワーク等を活用し行動変容^{*}のきっかけづくりを行います。

(注1) 特定保健指導の実施者

医師、保健師及び管理栄養士とされていますが、経過措置として平成24年度末までは、一定の保健指導の実務経験を有する看護師も可とされています。また、積極的支援の継続的支援等は先の3職種に加え、食生活の改善指導や運動指導に関する専門的及び技術を有すると認められる者も支援を行うことができます。





資料編

1 計画策定の軌跡

本計画を策定するにあたって、まず平成22年7月に区民4,000人を対象とした「新宿区健康づくり区民意識調査」を、平成22年12月に外国人登録者400人を対象とした「新宿区健康づくり外国人区民意識調査」を実施し、区民の健康状態や健康に関する意識を把握し、区民の健康における課題等の把握を図りました。

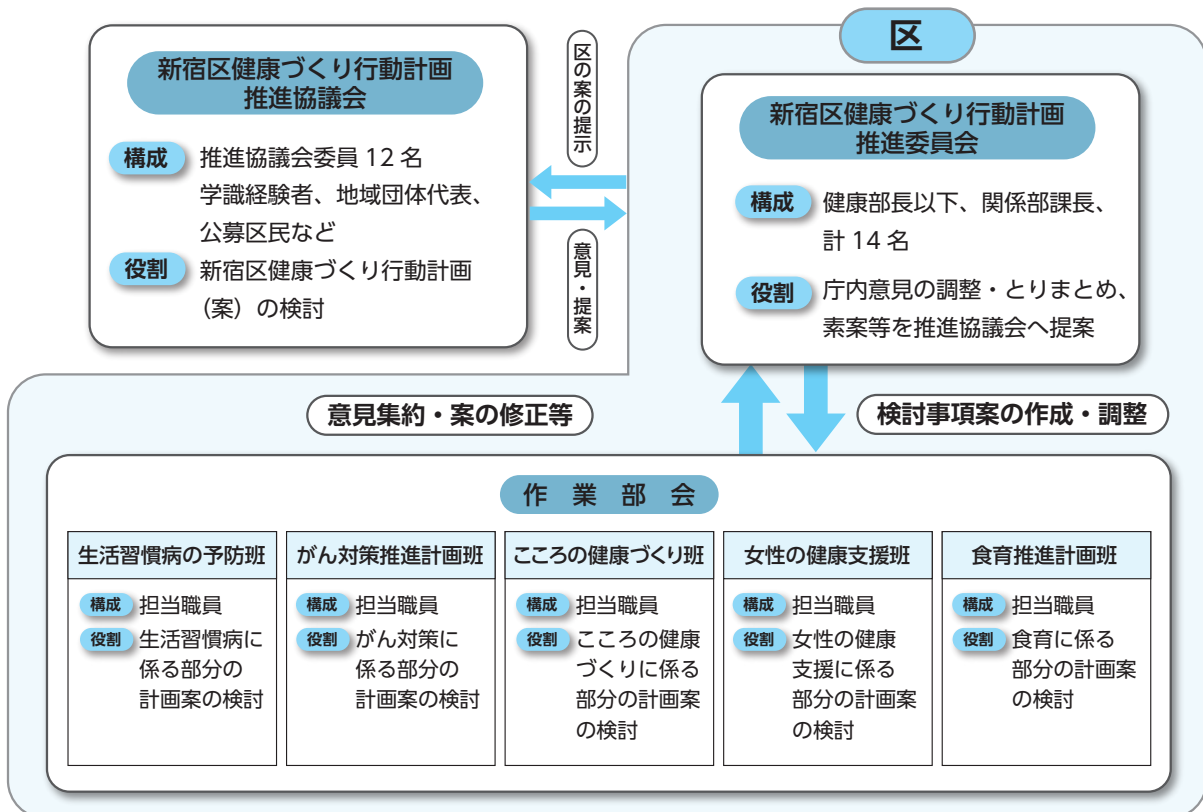
平成23年5月からは、健康部を中心に関係部門を含めた「新宿区健康づくり行動計画推進委員会」（会長：健康部長）を設置し、下記の作業部会が収集したデータや分析内容を基礎として、計画案を作成してきました。

また、この推進委員会の開催とともに、関係部署の職員で構成する作業部会を設置しました。作業部会は、社会的な背景をはじめ、意識調査結果及び庁内の施策・事業の進捗状況を調査した課題をふまえて、本計画の5つの大目標「生活習慣病を予防します」、「総合的にがん対策を推進します」、「こころの健康を大切にします」、「女性の健康づくりを推進します」、「健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」に沿って設置し、各テーマのさらなる現状把握や課題の洗い出し、データの収集・分析を行いました。

さらに、区民の声を計画に可能な限り十分に反映させることを目的として、公募区民3名、学識経験者等・地域団体等の代表9名による「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」（会長：石井康智 早稲田大学教授）を設置し、計画案を検討してきました。

以上のとおり、本計画の策定にあたっては、区民と行政の協働により進めてきました。

計画案の作成に関わった組織の関係（イメージ）



このほか、平成23年10月に取りまとめた「新宿区健康づくり行動計画素案」について、平成23年10月15日から11月15日までの期間でパブリックコメントを実施し、幅広く区民の意見等の反映に努めました。

また、区民に対して「新宿区健康づくり行動計画素案」の内容を直接説明し、意見等を直接受け付けることで、より良い計画を完成させることを目的とした区民説明会を「区長と話そう～しんじゅくトーク」の中で、平成23年10月17日から11月13日までに10回行いました。

今後は、計画の中にもあるように「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」や「新宿区健康づくり行動計画推進委員会」が中心となり、計画の着実な推進と進捗管理に努めていきます。

2 推進協議会、推進委員会の開催実績

(1) 推進協議会、推進委員会の開催実績

回数		推進協議会	推進委員会	議事内容
第1回	平成23年	6月20日(月)	5月30日(月)	○現行計画(平成20年度～平成23年度)の評価について ○次期計画の概要について
第2回		7月29日(金)	7月5日(火)	○計画の将来像について ○骨子概要案の検討・決定
第3回		9月9日(金)	8月23日(火)	○素案について
第4回		12月9日(金)	11月24日(木)	○計画案について

(2) 地域説明会の開催実績（10回開催）

回数	開催日	会場
第1回	平成23年10月17日(月)	柏木地域センター
第2回	平成23年10月19日(水)	四谷地域センター
第3回	平成23年10月25日(火)	大久保地域センター
第4回	平成23年10月27日(木)	笹塚地域センター
第5回	平成23年10月30日(日)	角筈地域センター
第6回	平成23年10月31日(月)	戸塚地域センター
第7回	平成23年11月2日(水)	落合第二地域センター
第8回	平成23年11月7日(月)	若松町地域センター
第9回	平成23年11月8日(火)	榎町地域センター
第10回	平成23年11月13日(日)	落合第一地域センター

(3) パブリック・コメントの実施結果

募集期間	意見提出件数
平成23年10月15日(土)～11月15日(火)	パブリック・コメント 3件 地域説明会 5件

3 アンケート調査の実施結果

本調査は、次期「新宿区健康づくり行動計画」の作成にあたり、区民の健康状態や健康に関する意識等の実態を把握し、区民の健康における課題や健康目標を設定する等今後の区の健康づくり施策に反映させていくための基礎資料を作成するため、平成22年7月に「新宿区健康づくり区民意識調査」を、平成22年12月に「新宿区健康づくり外国人区民意識調査」を実施しました。

(1) 新宿区健康づくり区民意識調査

- 1 調査対象 18歳以上の新宿区民
- 2 標本数 4,000人（住民基本台帳からの無作為抽出）
- 3 調査方法 郵送配布、郵送回収（はがきによる再依頼を1回）
- 4 回収結果

（人口は、平成22年6月15日現在）

年齢	人口	人口の構成比(%)	標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
18～39歳	101,734	40.1	1,600	326	20.4
40～64歳	93,229	36.8	1,500	502	33.5
65歳以上	58,561	23.1	900	445	49.4
無回答	—	—	—	15	—
小計	253,524	100.0	4,000	1,288	32.2
無効票	—	—	—	1	—
合計	253,524	100.0	4,000	1,289	32.2

(2) 新宿区健康づくり外国人区民意識調査

- 1 調査対象 18歳以上の外国人登録者（短期滞在者等を除く）
- 2 標本数 400人（外国人登録原票から無作為抽出）
- 3 調査方法 郵送配布、郵送回収（調査協力依頼文を日本語（ルビ付き）、英語、ハングル、中国語で作成）
- 4 回収結果

（調査対象者の人数は、平成22年12月1日現在）

年齢	調査対象者		標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
	人数(人)	構成比(%)			
18～39歳	19,833	70.8	280	43	15.4
	男性	—	125	11	8.8
	女性	—	155	32	20.6
40歳以上	8,181	29.2	120	29	24.2
	男性	—	48	5	10.4
	女性	—	72	24	33.3
無回答	—	—	—	3	—
合計	28,014	100.0	400	75	18.8

4

委員名簿

新宿区健康づくり行動計画推進協議会 委員名簿

	氏 名	所 属 等
会 長	石井 康智	早稲田大学 教授
副会長	上杉 宰世	大妻女子大学 准教授
委 員	阿部 正幸	新宿区スポーツ推進委員協議会 会長
委 員	猪俣 則幸	新宿区薬剤師会
委 員	岡本美和子	日本体育大学 日本体育大学女子短期大学部 教授
委 員	小野 良樹	財団法人東京都予防医学協会 保健会館クリニック所長
委 員	川口由美子	管理栄養士
委 員	笹木 雄剛	公募委員
委 員	實重 真吾	新宿区医師会
委 員	四方 春菜	公募委員
委 員	高嶋 照代	公募委員
委 員	贅川 勝吉	新宿区歯科医師会

*名簿は、会長、副会長を除き五十音順です。

*委員の任期は、平成20年7月7日から平成24年3月31日です。

ただし、阿部委員、岡本委員、小野委員の任期は、平成23年6月20日から平成24年3月31日です。

また川口委員の任期は、平成20年7月7日から平成23年8月31日です。

新宿区健康づくり行動計画推進委員会 委員名簿

	所 属 等	氏 名
会 長	健康部長	濱田 幸二
副会長	新宿区保健所長	福内 恵子
委 員	地域文化部生涯学習コミュニティ課長	菅野 秀昭
委 員	地域文化部新宿未来創造財団等担当部長	藤牧功太郎
委 員	福祉部高齢者サービス課長	吉田 淳子
委 員	子ども家庭部保育課長	中澤 良行
委 員	子ども家庭部子ども園推進担当課長	山本 誠一
委 員	健康部保健予防課長	島 史子
委 員	健康部医療保険年金課長	高木 信之
委 員	健康部牛込保健センター所長	亀井 康行
委 員	健康部四谷保健センター所長	吉井 篤也
委 員	健康部西新宿保健センター所長	大久保仁恵
委 員	教育委員会教育指導課長	工藤 勇一
委 員	教育委員会学校運営課長	本間 正己
事務局	健康部健康推進課長	杉原 純
	健康部健康企画・歯科保健担当副参事	白井 淳子

5

用語説明

用語説明は、五十音順です。ページ数は初出ページです。

あ

▶ 悪性新生物 p7

がん・肉腫及び白血病のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するようになったもの。

▶ 一次予防 p4

病気にならないように、普段から健康増進に努めること。

▶ うつ病 p56

気分がひどく落ち込むことや、何事にも興味を持たない、おっくう、何となくだるい等強い苦痛を感じ、日常生活に支障が現れる状態のこと。

精神的に活発になり過ぎ、様々な問題が出てくる躁の状態を体験したことがある「双極性障害（以前の躁うつ病）」、抑うつ症状だけを体験する「大うつ病性障害（中核的なうつ病）」、比較的軽い症状が長期間続いている「気分変調性障害」等があり、全体を「気分障害」と呼ぶ。

▶ エジンバラ産後うつ病自己評価票 p61

産後のうつ状態を定量的に評価するために開発された自己記入式の簡便なアンケートのこと。「理由もないのに不安になったり、心配する」「悲しくなったり、みじめになる」など、10項目の質問で構成されている。

か

▶ かかりつけ医 p11

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師のこと。

▶ かかりつけ歯科医 p34

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる歯科医師のこと。

▶ がん p3

悪性新生物の項を参照のこと。

▶ 肝炎ウイルス p39

肝がんの一番の原因とされているウイルス。肝炎ウイルスの中でも、特に肝がんとの関連が深いとされているのが、「B型肝炎ウイルス」と「C型肝炎ウイルス」である。B型・C型肝炎ウイルスには血液や体液を介した感染や、母子感染などにより感染するが、検査方法が確立され輸血による感染や母子感染は極めて稀となり、性行為によるB型肝炎ウイルスの感染以外の新たな感染は、わが国ではほとんど見られなくなった。

▶ 緩和ケア p46

主としてがんのような生命（人生）を脅かす病気による問題に直面している患者やご家族に対して、病気や治療に伴う「体のつらさ」「こころのつらさ」「生活のつらさ」など様々な「つらさ」に対する治療や支援を行うもの。緩和ケアは、がんと診断されたときから始められ、がん患者やご家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするための医療。

▶ 行事食 p89

地域に伝承される、郷土色豊かな料理で、年中行事やそれぞれの土地固有の行事の際に供される特別な食事。

例としては、正月（おせち・雑煮、七草粥など）、節分（まめ、恵方巻きなど）、冬至（かぼちゃ料理など）、大晦日（そばなど）などがある。

▶ ゲートキーパー p60

gatekeeper = 門番を語源として、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、見守る人のこと。

▶ 健康寿命 p3

健康で明るく元気に生活し、実り豊かで満足できる生涯、つまり認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと。本計画では、65歳健康寿命（東京保健

所長会方式)を用いており、65(歳)+65歳平均自立期間(年)により算出している。

▶ 行動変容 p102

習慣化されている行動パターンを変えること。

▶ 孤食 p84

「孤食」は家族が不在の食卓で一人さみしく食べること。
なお、「個食」は家族それぞれが食卓で別のメニューを食べることを指す。

どちらの「こ食」も、栄養バランスの乱れや、家族とのコミュニケーション不足が心配されている。

▶ 骨粗しょう症 p69

長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気。閉経期以降の女性や高齢者に多くみられる。

さ

▶ 子宮頸がん p43

子宮の出入口部分である子宮頸部に発生するがん。
ヒトパピローマウイルス(HPV)が大きく関係しているといわれている。

▶ 子宮体がん p43

子宮の本体部分である子宮体部に発生するがん。
子宮体部の内膜からがんが発生し、エストロゲンという女性ホルモンが関係しているといわれている。

▶ 脂質異常(症) p19

血液中の脂質、具体的にはLDLコレステロールや中性脂肪が多過ぎる、又はHDLコレステロールが低すぎる状態。

▶ 歯周病 p19

歯垢(プラーク)中の細菌が原因となって生じる炎症性疾患で、歯を支えている歯槽骨(歯を支える骨)などの歯周組織が破壊され、進行すると歯を喪失する。

▶ 歯周ポケット p23

歯と歯肉の間にある約1mmの溝が、歯周組織の炎

症によって、深くなったもの。

▶ 循環器疾患 p25

循環器とは血液の循環をつかさどる器官のこと。代表的な循環器疾患としては、脳梗塞や脳内出血の「脳卒中」と急性心筋梗塞などの「心疾患」がある。

▶ 心疾患 p7

虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や、慢性リウマチ性心疾患(心臓弁膜症)、心不全などの疾病。

▶ ストレスマネジメント p55

日々のストレスを未然に防止したり、ストレス障害がひどくなるのを防いだり、解消したりする様々なストレス管理法またはストレスとの付き合い方のこと。

▶ 積極的支援 p25

特定健康診査の結果、生活改善が必要と判断された方への動機付け支援に加えて、定期的・継続的なきめ細やかな支援を行うこと。

た

▶ 多文化共生 p91

国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくこと(「多文化共生の推進に関する研究会報告書」(総務省2006年3月)による定義)。

▶ 多量飲酒 p21

「健康日本21」の定義では、1日に平均純アルコールで約60g(清酒換算3合)を超えて飲むこと。

▶ 地域がん登録 p42

都道府県単位の居住者における全てのがん情報を把握することにより、罹患状況や生存率等の実態を把握し、がん対策の評価等を行う仕組み。東京都では、平成24年度からの実施に向けて準備を行っている。

▶ 動機付け支援 p25

特定健康診査の結果、生活改善が必要と判断された方

へ、自主的に生活習慣を変えるための意思決定を支援すること。

▶ 糖尿病 p3

血糖値の高い状態が長期間続く病気。血糖値を下げるホルモンであるインスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすることで起こる。

な

▶ 二次予防 p4

定期健康診査等で病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ること。

▶ 日本型食生活 p79

日本の気候風土に適した米（ご飯）を主食とし、魚、野菜、豆、海藻など、多様な副食から構成され、栄養バランスに優れている。

また日本各地で育まれてきた食文化の継承にもつながることが期待される。

▶ 脳血管疾患 p7

脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が切れる「脳内出血」及び「くも膜下出血」などを、「脳卒中」という。これらに代表される脳の血管による病気の総称を「脳血管疾患」という。

は

▶ バナー p48

Banner（バナー）のことで、旗や横断幕の意味。

▶ ヒトパピローマウイルス p43

皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスで、性交渉で感染する。その型は100種類以上あり、子宮頸がんの原因となるのは15種類ほどで、これらを発がん性HPVと呼ぶ。

▶ 標準化死亡率 p43

異なった年齢構成を持つ地域間での死亡率の比較をする際に用いられる指標。本計画では、全国値を100とし、110を超えた場合は死亡率が高いと判断している。

▶ 平均寿命 p3

基準となる年の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が平均的にみて今後何年生きられるかという期待値を表したものを「平均余命」という。そして、特に、0歳の平均余命を「平均寿命」という。

▶ ヘルスプロモーション p4

WHOが提唱した考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである」と定義している。

ま

▶ メタボリックシンドローム p5

内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）により、肥満症や高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病が引き起こされやすくなった状態をいう。

や

▶ ユニカール p28

Universal Curling（ユニバーサルカーリング）のこと。「カーリング」をシーズンオフにも楽しめるようにと、1979年にスウェーデンで生まれた。「カーリング」では石を使うが、「ユニカール」では石の代わりに「ストーン（特殊合成樹脂製）」を用い、氷の代わりに滑りやすい特殊なスライドカーペットを使う。

ら

▶ 65歳健康寿命 p6

健康寿命の項を参照のこと。

わ

▶ ワーク・ライフ・バランス p59

仕事、子育て、介護、地域活動等、様々な活動について、自ら希望するバランスで展開できる状態のこと。

B

▶ BMI p20

肥満度の判定方法の一つで、Body Mass Index（ボ

ディ・マス・インデックス) の略称。指数の標準値は 22 で、標準から数値が離れるほど有病率が高くなる。

計算式は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18.5 未満	や せ
18.5 ~ 25.0 未満	標準体重
25.0 ~ 30.0 未満	肥 満
30.0 以上	高度肥満

H

▶ HbA1c p23

ヘモグロビンエーワンシーと呼ぶ。

赤血球の中にあるヘモグロビン（血色素）のうち、ブドウ糖と結合しているものの割合をパーセントで表したものを、血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前 1 ~ 2 か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となる。最近ではコントロールの良否の判断には、ヘモグロビン A1c を用いることが多くなっている。

▶ HPV p43

Human Papilloma Virus の略称。ヒトパピローマウイルスの項を参照のこと。

W

▶ WHO p4

World Health Organization の略称で、世界保健機関のこと。かつては、世界保健機構と訳されていた。

新宿区健康づくり行動計画

平成24(2012)年度～平成29(2017)年度

平成24(2012)年3月発行

編集・発行

新宿区 健康部 健康推進課

〒160-0022

新宿区新宿5-18-21

電話 03(5273)3494 (直通)

FAX 03(5273)3930

新宿区ホームページ

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

印刷物作成番号

2011-14-3201

*この冊子は、地球環境保全推進のため、
古紙を利用した再生紙を使用しています。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

SHINJUKU

