

新宿区 健康づくり行動計画

概要版

平成 24 (2012) 年度～平成 29 (2017) 年度

shinjuku

健康づくり行動計画とは ……P.2～3

計画の全体図 ……P.4～5

生活習慣病の予防 ……P.6

がん対策の推進 ……P.7

こころの健康づくり ……P.8

女性の健康支援 ……P.9

食育の推進 ……P.10

生涯を通じた健康づくり ……P.11

計画の推進体制と問合せ ……P.12

わたしの健康
まちの元気
新宿区健康アップ宣言！



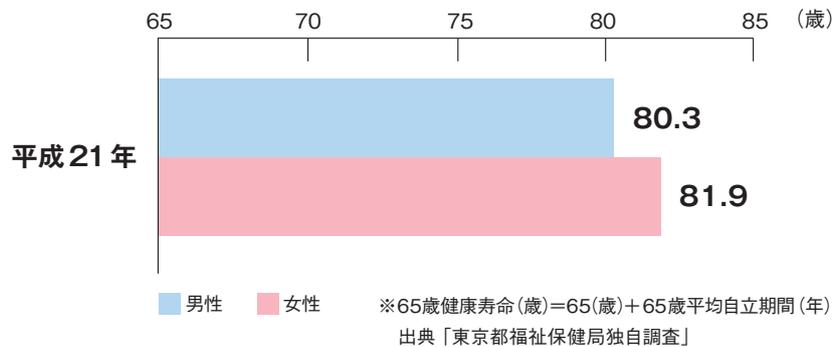
新宿区健康づくり行動計画とは

平成 24 年 1 月、区民一人ひとりが主体的に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暮らせることをめざし、「新宿区健康づくり行動計画」を策定しました。計画期間は平成 24 年度から平成 29 年度までの 6 か年です。

区健康課題

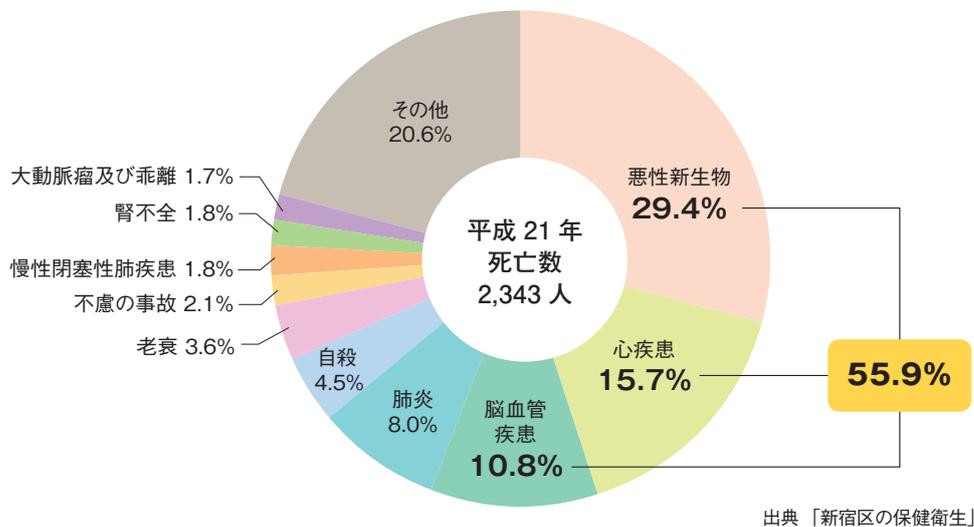
●健康寿命 ～「元気に長生き」をめざそう～

日本の「平均寿命」は世界有数の水準を保っていますが、これからは「元気で長生きすること」をめざし、認知症や寝たきり状態ではなく、健康で心身ともに自立して、生活できる期間「健康寿命」を伸ばすことが重要です。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。



●主な死因 ～生活習慣病による死因が6割～

悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患の三大死因で約 6 割を占めています。



計画最終年度に向けて、めざす姿

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暮らせることをめざすものです。

自助、共助、公助の視点から、「心身ともに健やかにくらすまち」の実現に向け、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。

健診等を活用した定期的な健康管理



専門スタッフの説明を受けながらトレーニング

自助

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

心身ともに 健やかにくらすまち

公助

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



産後・子ども・成人・高齢者クラスまで、多様な運動プログラム。気軽に運動できる環境をつくれます。

共助

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



めざせ健康アップ！お揃いのTシャツを着て、健康づくりをPR。

柏木健康アップサポーターの活動。住民から住民へ、健診受診の声かけをします。



計画の全体図

現 状

- 区の特健康診査の受診率、特定保健指導の実施率は低い
- スポーツを行っている区民は4割
- 40～50歳代の多量飲酒者、喫煙者が多い
- 男性に肥満者が多い
- 50歳代から糖尿病とその予備群が急増
- 進行した歯周病の罹患者が多い

- 働き盛りの年代からがんによる死亡が増加
- 全国に比較し、女性の子宮がん、乳がんによる死亡率が高い
- がんの療養に関する情報不足

- ストレスを感じている人や睡眠不足は、若年層ほど多い
- こころの不調を感じた時に相談や治療を受けるとする人は約3割
- 若い世代の自殺率が高い

- ホルモンバランスの変動により女性特有の健康課題がある
- 女性のやせの割合や、やせ願望が高い
- 全国に比較し、女性の子宮がん、乳がんの死亡率が高い

- 朝食の欠食率は若い世代ほど高い
- 食の安全に対する情報の氾濫
- 家族や友人等と食卓を囲む機会の減少

課 題

- 特定健康診査、特定保健指導の受診率、指導の実施率の向上
- 食生活の改善や運動の習慣化など、生活習慣の改善への支援
- 多量飲酒や喫煙対策の充実
- 肥満対策
- 糖尿病の悪化防止
- 歯周病の予防の推進

- 現役世代への普及啓発
- 女性の子宮がん、乳がんへの重点的取り組み
- がん検診の受診率、精密検査受診率の向上
- がん患者の相談体制と療養体制の充実

- こころの病気の予防に関する正しい情報提供
- ストレス対処法を学ぶ機会
- 気軽に相談できる環境の整備
- 働く人のメンタルヘルス
- こころの病気を持つ人とその家族や周囲を支える仕組みづくり

- 女性の健康に関する情報発信や交流の拠点整備
- 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
- 乳がん、子宮がんに関する普及啓発や検診受診への呼びかけ

- 規則正しい食生活の定着や栄養バランスのとれた食を選ぶ力の育成
- 食の安全の確保と適切な情報提供
- 食に感謝する気持ちやマナーの習得
- 食を通じたコミュニケーションの活発化



大 目 標

中 目 標



生活習慣病を
予防します

- 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、健康診査等を活用した健康管理を実践します
- 運動・スポーツ活動の習慣化を推進します
- 適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします
- 糖尿病の予備群・有病者を減らします
- 口腔機能の維持・向上をめざします



総合的に
がん対策を
推進します

- がん予防を推進します
- がんの早期発見・早期治療を推進します
- 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



こころの健康を
大切にします

- こころの健康づくりを支援します
- 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



女性の
健康づくりを
推進します

- 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
- 女性の健康を支える活動を推進します
- 女性特有のがん対策を推進します



健康的で豊かな
食生活を実践できる
食育を推進します

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



大目標 1

生活習慣病を予防します

「生活習慣病」は、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患群です。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。

これらの予防のため、健康診査等を活用した定期的な健康管理をはじめ、食生活や運動、喫煙・飲酒などの生活習慣の改善を支援します。また糖尿病や歯周病等の対策に取り組んでいきます。

主な現状

●男性に肥満者が多い

区の健診結果では、男性の20～39歳の約4人に1人、40～64歳の約3人に1人が肥満者です。

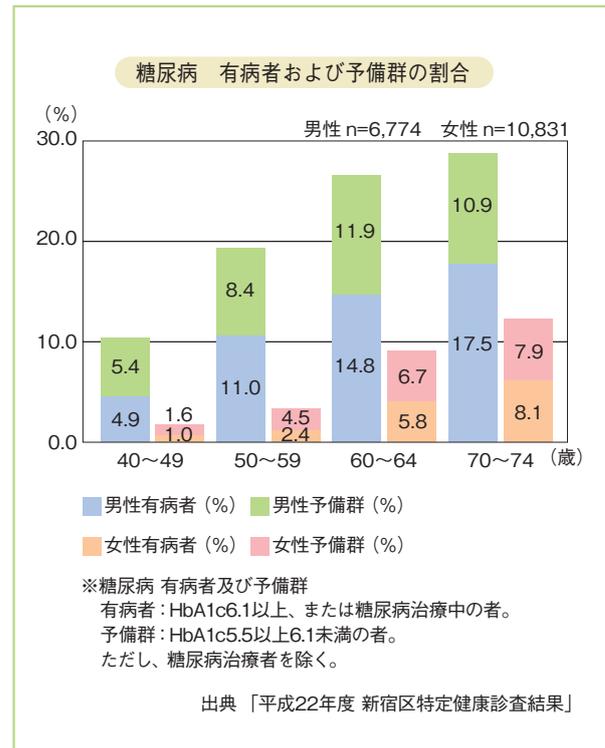
●50歳代から糖尿病とその予備群が急増

区の健診結果では、50歳代から、糖尿病有病者・予備群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。



地域との連携事業

地域センターまつりやイベントでの普及活動や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



主な取り組み

事業名	目的・内容
休日・総合健診実施の拡充	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。
運動施設の運営及びスポーツプログラムの展開	「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。
禁煙や適正飲酒のための健康教育	特に健康への影響が大きい未成年や若い女性、乳幼児のいる家庭等に対し健康教育を行います。また医療機関と連携し、禁煙指導を強化するとともに、受動喫煙の防止を推進します。
糖尿病対策の推進	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事業を行うとともに、医療機関等と連携し、予防を図ります。
(仮称)まちかど健康教室の開催や地域活動歯科衛生士の養成	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。また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。





大目標 2

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】

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。

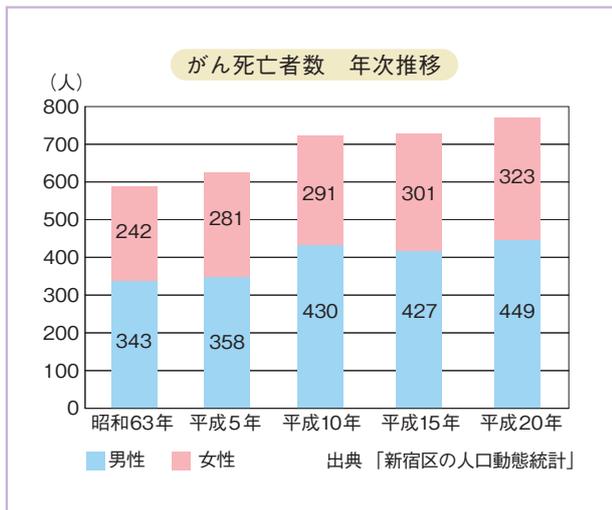
今後、高齢化に伴い、がん患者が増えることが見込まれており、がん治療の進歩等とも相まって、通院でのがん治療や在宅での療養は増えていくことが予測されます。

新宿区では、予防から早期発見・早期治療、がん患者とその家族の苦痛や不安の軽減、さらに療養生活の質の向上まで、総合的に取り組んでいきます。

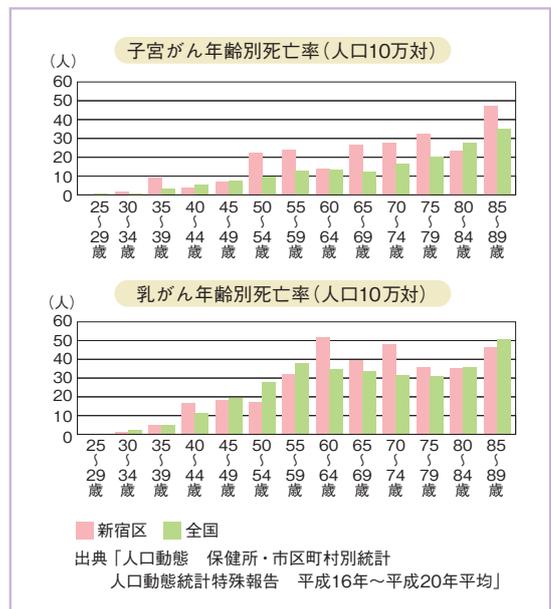
主な現状

●働き盛りの年代から、がんによる死亡が増加

がんの死亡者の年代をみると、男性では50歳代から、女性では40歳代から、いわば「働き盛り」の年代にがんによる死亡が増えています。



●全国に比べ、女性の子宮がん・乳がんの死亡率が高い



主な取り組み

事業名	目的・内容
がんの予防に関する普及啓発	がん及びその予防に関する情報提供のため、各種がん予防教室の開催やがん検診普及啓発リーフレットの配布、乳がん検診普及啓発事業（ピンクリボン運動）等を行います。
肝炎ウイルス検診、子宮頸がん予防ワクチン接種の実施	ウイルス性肝炎の早期発見・早期治療による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推進します。また子宮頸がんの予防のため、公費負担によるワクチン接種を中学1年生～高校1年生の女子を対象に実施します。
各種がん検診実施とがん検診の精度管理の向上	検診の精度を高めるため、検診実施機関に自己評価を促すとともに、関係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。
在宅療養に関する情報提供	がん患者とその家族の苦痛や不安を和らげるため、緩和ケアをはじめとする在宅療養に関する情報提供や相談体制の充実を図ります。



がん予防の普及啓発



がん予防教室
原因から予防まで
医師がわかりやすく解説



大目標 3

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。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。

こころの健康のためには、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。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。

主な現状

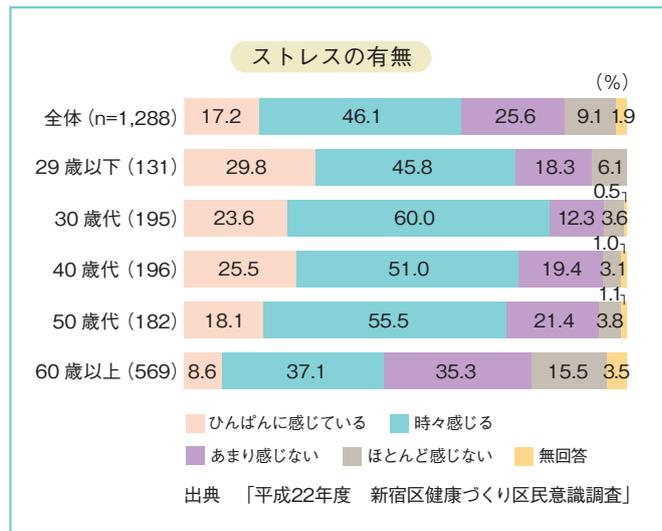
● 区民の約 6 割がストレスを感じている

若い世代ほど、ストレスや睡眠不足を感じています。

● 深刻な自殺の状況

日本では、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。

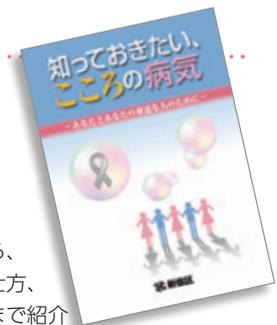
区では自殺者の約 6 割が男性であり、男性では 50～60 歳代に加え 30 歳代、女性では 20～30 歳代の若い世代に多くなっています。



*年齢等への質問の無回答者を除いているため、個々のnの合計が全体のnと合いません。

主な取り組み

事業名	目的・内容
こころの健康に関する普及啓発	専門家による講演会の開催や普及啓発リーフレットの配布等を通じ、こころの健康に関する正しい知識を広めます。
ストレスマネジメント講習会	仕事や子育てなどのストレスと上手につき合えるよう、ストレス対処法を学びます
ゲートキーパー養成講座	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。
働く人のメンタルヘルス事業	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。



基礎知識から、病院受診の仕方、周囲の対応まで紹介

こころの健康度 ★ 自己チェック

次の問いに 2 項目以上あてはまる方は、早めに医師やお近くの保健センター（問合せは 12 ページ参照）へご相談ください

- ① 毎日の生活にはりが感じられない
- ② これまで楽しんでやれていたことをしても楽しくない
- ③ わけもなく疲れたような感じがする
- ④ これまで楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- ⑤ 自分が役に立つ人間だと考えることができない



大目標 4 女性の健康づくりを推進します

女性の体は、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。女性が生涯を通じて、健康で明るく、充実した日々を過ごすことができるよう、支援を進めていきます。

主な現状

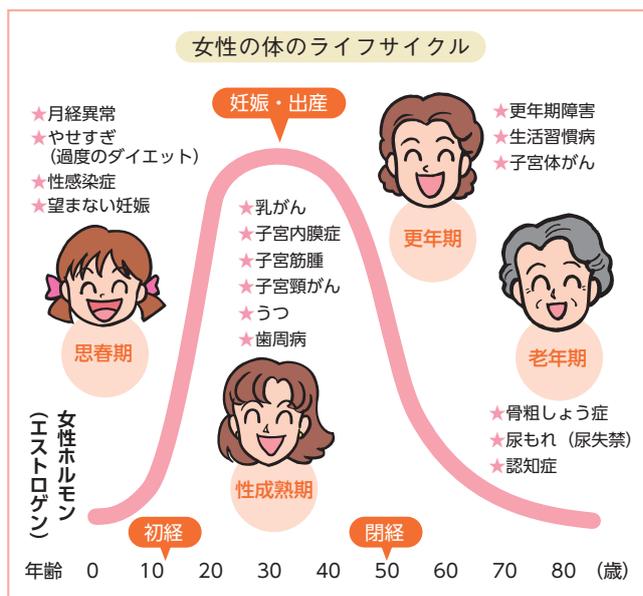
●女性の体のライフサイクル

女性の体は、女性のホルモンの働きによって、各段階で変化し、健康課題に直面していきます。

●「やせ願望」が招く健康障害

新宿区健康づくり区民意識調査では、女性のやせの割合は高く、またやせ願望も高いことがわかりました。

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、骨粗しょう症の発症など、さまざまな健康リスクを招きます。



主な取り組み

事業名	目的・内容
「(仮称) 女性の健康支援センター」の整備	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、(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、情報の収集及び正しい知識の普及を図っていきます。
女性の健康セミナー	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、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。
女性の健康専門相談	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。
女性の健康づくりを進める交流活動に対する支援	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。
(仮称) 女性の健康支援ネットワーク連絡会の構築	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。



乳がんの自己触診体験
乳がんの触診モデルで、しこりを実際に触って探してみます



区オリジナルの女性に役立つ健康情報

大目標 5

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】

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い生活水準が向上し、食の多様化が大きく進んできました。食習慣の乱れなど、食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。

今後は、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み必要があります。関係機関と連携・協力し、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育活動を進めていきます。

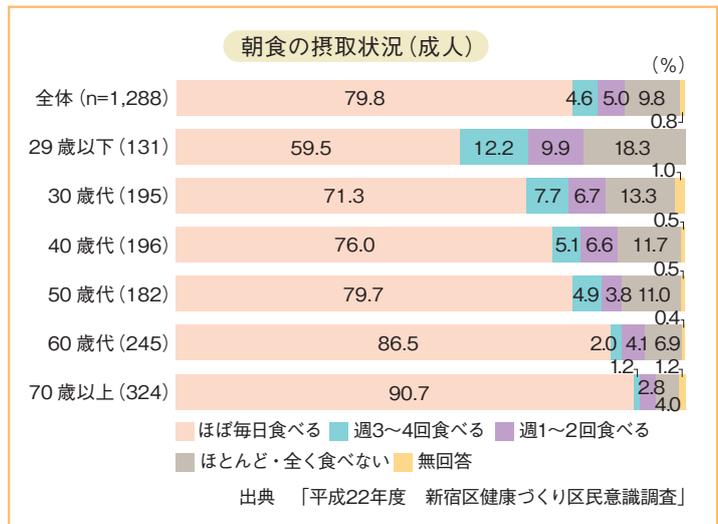
主な現状

●若い年代に朝食を食べない人が多い

年齢別にみると、「ほとんど・全く食べない」人の割合は、29歳以下で18.3%と最も高くなっています。

●食べる量や食べ物の組み合わせをよく考えている人は5割

性別で見ると、男性より女性の方が高くなっています。



*年齢等への質問の無回答者を除いているため、個々のnの合計が全体のnと合いません。

主な取り組み

事業名	目的・内容
食育講座	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。
食の安全に関する情報提供	食の安全性について幅広く情報提供するため、消費者講演会や懇談会、地域への出張講習会、食品衛生フェア等を開催します。
メニューコンクール	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。
学校給食における地産地消の導入と促進、野菜の栽培活動	食の生産や流通等について理解を深めるため、学校給食へ東京都産の食材導入を進めるほか、体験活動として園庭等で野菜の栽培に取り組みます。
食育ネットワークの構築	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。
食育ボランティアの育成と活動支援	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。



食育イベントや講座で活躍する食育ボランティア



メニューコンクールに挑戦!

生涯を通じた健康づくりのサポート ～主な事業より～



整備されたウォーキングコース

- 60歳からのこころとからだのメンテナンス講座
- 専門医による認知症・物忘れ相談
- 口腔機能向上支援
- 在宅療養支援事業
- いきいきウオーク新宿

- 子宮頸がん予防ワクチンの接種
- 思春期保健出張健康教育
- エイズ及び性感染症相談

- メニューコントロール
- 小中学生対象の食育講座
- 小児生活習慣病予防検診
- 小中学校への喫煙防止に関する健康教育



高齢者



成人



思春期



児童



乳児

- 母子保健事業
- はじめまして赤ちゃん応援事業
- 歯から始める子育て支援
- 両親学級・育児学級
- 離乳食講習会・幼児食教室



運動施設の管理運営



生涯を通じた食育の推進

- 健康診査、特定健康診査・特定保健指導、歯科健康診査、がん検診
- 健康教育^{※1}
- 健康相談^{※2}
- ストレスマネジメント講習会
- 働く人のメンタルヘルス事業
- 女性の健康イベント・セミナー
- 女性特有のがん(乳がん・子宮がん)検診普及事業
- 自殺総合対策(ゲートキーパー養成講座)
- 禁煙指導

※1 メタボリックシンドローム予防、糖尿病予防、歯周病予防、がん予防、食生活改善、精神保健などの健康教室があります。

※2 生活習慣病、栄養、歯科、女性の健康、精神保健、うつ専門などの相談事業があります。

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。

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。

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。

問合せ

新宿区ホームページに、「新宿区健康づくり行動計画」全文及び概要版を、PDF版で掲載しています。

「新宿区健康づくり行動計画」に関すること

健康推進課健康企画係（第二分庁舎分館1階）

TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930

URL http://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/index02_08.html

●健康相談に関すること（最寄りの保健センターへ）

牛込保健センター（弁天町50） TEL 03-3260-6231

四谷保健センター（四谷4-17） TEL 03-3351-5161
（平成25年度に三栄町25へ移転予定）

西新宿保健センター（西新宿7-5-8） TEL 03-3369-7118

落合保健センター（下落合4-6-7） TEL 03-3952-7161

●区健康診査、がん検診に関すること

健康推進課健診係（第二分庁舎分館1階） TEL 03-5273-4207

新宿区健康づくり行動計画 概要版

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
TEL 03-5273-3494 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

2011-15-3201

※この印刷物は、業者委託により700部印刷製本しています。
その経費として一部あたり344円（税込み）がかかっています。
ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。
※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。