

取組状況・成果

区では、「新宿区健康づくり行動計画（平成24年度～29年度）を策定し、「生活習慣病の予防」「がん対策の推進」「こころの健康づくり」「女性の健康支援」「食育の推進」の5つを重点課題として、生活の質の向上と健康寿命の延伸に取り組んでいます。平成27年度には、「新宿区健康づくり庁内推進会議」を立ち上げ、全庁をあげて健康づくりを推進する体制を整備しました。

【健康づくりの推進と生活習慣病の予防】

- 生活習慣病予防対策の一環として、健康診査や健康相談、糖尿病やメタボリックシンドローム等の生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。
- 糖尿病重症化予防対策として、国民健康保険被保険者の特定健診受診者のうち、糖尿病の未治療者への受診勧奨や、医療機関の連携推進に取り組んでいます。
- 生涯を通じての歯と口の健康づくりを進めるために、乳幼児期は食べる機能の支援として、デンタルサポーターの育成とフッ化物塗布事業を、成人期は歯の喪失を防ぐための歯周病対策として、歯科健康診査の充実などの取組みを行っています。

【がん対策の推進】

- 区では各種がん検診を実施し、がんの早期発見・早期治療に努めるとともに、受診率向上に向けた受診勧奨に加え、未受診者への再勧奨を実施しています。また、「がん療養相談窓口」を設置し、がん患者への療養支援を行っています。

【こころの健康支援】

- うつ病等、こころの不調への気づきや早期相談・早期治療に繋げるための普及啓発と、相談しやすい体制づくりにより、相談者数が増えています。また、こころの病気や睡眠に関する講演会、ライフスタイルに応じたストレスマネジメント事業を行い、参加者から高い満足度が得られています。
- さらに、地域での安定した生活を継続するために、デイケアや家族教室、未治療・治療中断等に対する多職種によるアウトリーチ支援事業等により重症化予防を図っています。

【女性の健康支援】

- 平成26年2月に「女性の健康支援センター」を開設しました。また、これまで、事業内容の充実を図ったこと等により、利用者及び事業の参加者の満足度は80%を超え、高い評価を得ています。
- 女性の健康づくりサポーターの会、乳がん体験者の会を立ち上げ、区民が主体となった女性の健康づくりを推進しています。

【食育の推進】

- 各学校（園）において学校食育計画に基づいた「食育全体計画」を作成し、食育推進リーダーを中心とした食に関する指導や取組みを行っています。
- メニューコンクールや食育講座等を通じて、食に関する正しい知識の普及や体験活動ができる場を提供することで、食育に関心を持ち、実践につなげられるよう取組みを行っています。
- 「食」を通じた健康づくりネットワークを構築し、団体間での講座の開催や相互協力の実施、普及啓発活動等、地域における食育活動が活発に実施できるよう環境の整備に取り組んでいます。

現状・課題

【健康づくりの推進と生活習慣病の予防】

＜生活習慣病の予防＞

- 生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行ってきましたが、健康無関心層には届きにくい状況がありました。これからは、各個人が生活習慣改善に取り組むだけでなく、健康無関心層も含め、誰もが健康づくりに自然と取り組めるような地域づくりを進める必要があります。
- 健康寿命を延ばすためには、がんや心疾患・脳血管疾患、糖尿病、歯周病などの生活習慣病の予防と早期発見が重要であり、引き続き、健康診査やがん検診の受診率向上を図る必要があります。
- 糖尿病は、初期には自覚症状が乏しく、未治療者や治療中断者が多いことが知られており、区においても、国民健康保険被保険者の特定健診受診者で、健診後治療が必要にも関わらず受診していない人が概ね5人に1人いました。糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、発症予防や重症化予防対策を推進していく必要があります。

＜健康づくりの推進＞

- 死亡原因や要介護の原因などの分析から、性別やライフステージに応じた健康づくりを進める必要性が示されました。特に、健康寿命の延伸のためには、男性は若い頃からの生活習慣病の予防、女性は若い頃からの骨・筋力づくりと高齢期のフレイル（筋力や心身の活力が低下した状態）対策に取り組むことが必要です。

＜女性の健康支援＞

- 女性の健康づくりには、ライフステージごとに女性特有の健康課題があることについての理解を深めるとともに、引き続き「女性の健康支援センター」を拠点とした取組みを進める必要があります。

＜歯科保健対策＞

- 区の健診結果から、若年層の歯周病の進行が課題となっています。そのため、早期から口腔ケアや食生活等に関するより良い生活習慣の定着を進めることが必要であり、学齢期、成人期を通して、かかりつけ歯科医を持ち歯科的健康管理を進めることが求められています。

【こころの健康支援】

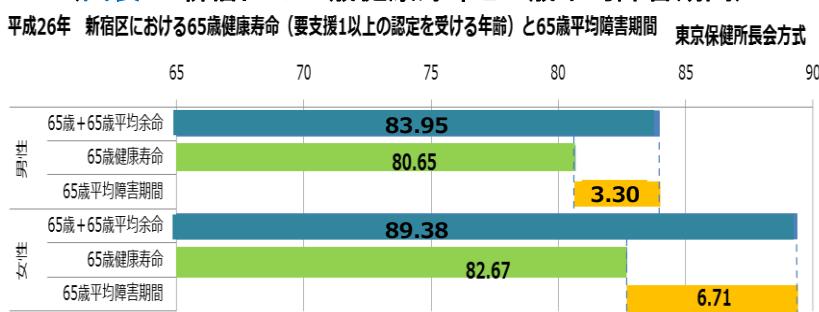
- 目まぐるしく変化する社会状況の中で、精神状態が安定せず、心身の不調や不応を訴える人が増加しています。心の健康を維持するためには、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。そのために、一人ひとりがこころの病気に対する正しい知識を持ち、適切なストレスマネジメントを行うこと、そして、本人はもとより、家族をはじめとする周囲の人も、こころの不調に早く気づき、声掛けをするなど、社会全体での支え合いが求められています。

【食育の推進】

- あらゆる世代の区民に対して食育を推進していくためには、食育を実践しやすい環境をつくる必要があります。そのためには「食」を通じた健康づくりネットワークの参加団体を増やし、多様かつ活発な相互連携・協力及び情報交換が行えるようにしていく必要があります。
- 各学校（園）において「食育全体計画」をより推進させる必要があります。そのためには、各学校（園）の実態に合った食の教育に関する実践を一層充実していくことが求められます。

65歳まで生きてきた人が何歳まで自立した生活が送れるかを表した「65歳健康寿命」では、新宿区民は男性が80.65歳、女性が82.67歳で、23区の中で男性は13位、女性は4位でした。

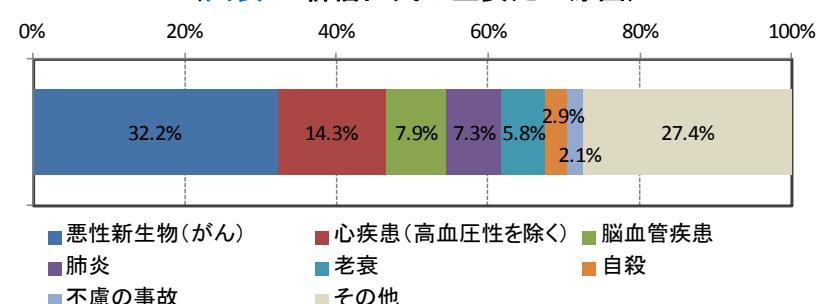
（図表1 新宿区の65歳健康寿命と65歳平均障害期間）



出典：東京都福祉保健局

新宿区民の死亡原因別割合を見ると、第1位は「悪性新生物（がん）」第2位は「心疾患」第3位は「脳血管疾患」となっており、全国や東京都とほぼ同様な傾向で、生活習慣病が上位を占めています。

（図表2 新宿区民の主要死亡原因）



出典：東京都福祉保健局「人口動態統計 平成26年」

介護が必要になった原因は、男女で異なり、男性は「脳血管疾患」「高齢による衰弱」が上位であり、女性は「骨折・転倒」「関節の病気」「高齢による衰弱」が上位となっています。

（図表3 新宿区民の男女別65歳以上の要介護の原因）

	男性(N=259)	計 100%	女性(N=518)	計 100%
1	脳血管疾患	19.3%	骨折・転倒	14.9%
2	高齢による衰弱	11.6%	関節の病気	11.0%
3	認知症	10.4%	高齢による衰弱	10.6%
4	骨折・転倒	9.3%	認知症	8.9%
	その他	29.3%	その他	30.3%
	未回答・わからない	20.1%	未回答・わからない	24.3%

出典：「平成26年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書」 1



目指すまちの姿・状態

身近なところに健康づくりを実践できる環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せず健康づくりを行うことができ、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざします。

施策の方向性

【健康づくりの推進】

生涯を通して健やかで心豊かな生活を送ることができるように、健康寿命のさらなる延伸を目指す取り組みが重要です。そのためには、個人の健康づくりの取り組みを支援するだけでなく、自然に健康づくりが行えるような地域社会全体の取り組みによる環境整備が必要です。

<健康づくりに取り組みやすい環境整備>

- 健康づくりに無関心な層も含めたすべての区民が、意識せず健康づくりが行えるまちづくりを進めるとともに、身近な地域で気軽に運動等ができる環境を整備していきます。
- また、区内の団体、企業、グループなど相互の結びつきを活用し、健康づくりの場や健康づくりを目的とした活動を促進し、地域社会全体で健康づくりに取り組める環境を整備していきます。

<ライフステージに応じた健康づくりの推進>

- 男女それぞれの特性を踏まえ、ライフステージに応じた健康づくりが行えるよう、次世代の健康づくりや、青壮年期の生活習慣病予防、高齢期のフレイル（筋力や心身の活力が低下した状態）対策等を推進していきます。
- 女性の健康づくりを支援するため、「女性の健康支援センター」の利用者数の増加や、健康教育、健康相談のさらなる充実を図ります。また、女性の健康づくりサポーターが地域で健康づくりに取り組むことができるようなしくみを整備し、女性の健康づくりへの関心と理解を深めていきます。

<地域の絆づくりの推進>

- 地域でのつながりが豊かな地域ほど、住民の自己の健康に対する評価が高く、健康状態が良いと言われています。町会や自治会活動、各種ボランティア活動などの、地域のつながりが豊かになるような取り組みを推進していきます。



メニューコンクール



いきいきウオーク新宿

【生活習慣病対策の推進】

生活習慣病対策については、発症予防、早期発見、早期治療に加え、高齢化の進展により疾患を有する人が増加していることを踏まえ、重症化予防の観点からも対策を推進していきます。

<生活習慣の改善に向けた普及啓発>

- 運動・栄養・休養の調和がとれた望ましい生活習慣の意義と実践方法を、広く普及促進していきます。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響等について、正しい知識の普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止対策等を推進していきます。

<生活習慣病の発症予防と重症化予防>

- 生活習慣病の予防を図るため、あらゆる機会を通じて健康診査やがん検診等の受診率向上を図っていきます。
- また、がん検診については精度管理を行い、質の高い検診を提供できる体制を整えていきます。
- 食生活の改善や適切な運動習慣の実践につながるような意識啓発や支援を行い、糖尿病予防を推進します。
- 糖尿病の重症化予防対策として、国民健康保険の被保険者に対して、糖尿病治療が必要な対象者を確実に医療機関につなげる「糖尿病重症化予防対策」を引き続き推進するとともに、医療機関の連携を進め、糖尿病治療が継続しやすい環境を整えていきます。

<歯科保健対策>

- 生涯、自分の歯と口で楽しく食事をするため、ライフステージを通じた歯科保健対策を充実していきます。歯周病が、糖尿病など多くの全身疾患と関係があることから、若年期からの歯周病対策を充実し、歯の喪失を防ぐための8020運動を推進します。障害や高齢化に伴う口腔機能の低下を防ぎ、最期まで自分の口でおいしく食事が摂れるQOLの高い生活を享受するための環境整備を進めます。

【こころの健康支援】

- こころの健康を維持するためには、正しい知識を持ち、ストレスに上手に対処するとともに、早期に適切な支援を受けることや、社会全体での支え合いが必要です。講演会やセミナー等を実施し、うつ病等についての正しい知識の普及啓発を進めていきます。また、こころの不調への気づきや早期相談・早期治療につなげ、再発の防止や重症化予防を図るために相談体制の充実とネットワークの構築を図っていきます。

【食育の推進】

- 食に関する正しい知識を深め、健全な食生活を実践できるよう、メニューコンクールなどの食育に関する取り組みを引き続き行うとともに、「食」を通じた健康づくりネットワークにおける連携・協働を拡充し、生涯を通じた食育を推進していきます。
- 朝食メニューコンテストの実施や、伝統野菜の栽培・調理を通じた学習等、各学校（園）の特色を生かした多様な食育の取り組みを推進していきます。