

# 新宿区

## 健康づくり行動計画

【平成30(2018)年度～平成34(2022)年度】





# 「新宿区健康づくり行動計画」の 策定にあたって

健康でいきいきと暮らすことはだれもの願いです。こころも身体も健康であることは、自分自身の生活を充実させるだけでなく、家族や身近で大切な人、地域の人たちを支える大きな力となります。人とのつながりが豊かなほど、その地域に暮らす人は健康であるとも言われ、個人の努力のみに頼るのではなく、互いに支え合い、地域全体が健康になる仕組みづくりが今求められています。

新宿区では、平成15年に「健康づくり行動計画」を策定し、様々な取組を進めてきました。その中では、国の「健康日本21」や「東京都健康推進プラン21」の取組を踏まえ、新宿のまちの現状や区民の皆様の健康状態を把握しながら、がん・生活習慣病予防、食育の推進、女性の健康づくりなど、課題に即した施策を区を挙げて展開してきました。

このたび、新たな「新宿区総合計画」に合わせ、今後5年間の健康づくりの取組を推進するため、「新宿区健康づくり行動計画(平成30(2018)年度～平成34(2022)年度)」を策定しました。暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践できる環境整備とライフステージに応じた健康づくりに、区民の皆様、関連団体、区が一丸となって取り組み、だれもが健康に暮らし続けられるまちの実現をめざします。

本計画が区民の皆様一人ひとりの健康づくりに役立ち、健康寿命の延伸につながるよう、この計画を着実に実行してまいります。今後とも、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提案をいただきました健康づくり行動計画推進協議会委員の方々をはじめ、区民の皆様、ご協力をいただきましたすべての方々に心よりお礼申し上げます。



平成30年3月

新宿区長 吉住 健一



# 目次

## 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)国の取組	4
	(2)東京都の取組	5
	(3)新宿区の取組	5
3	区民の健康を取り巻く状況	7
	(1)人口構成	7
	(2)65歳健康寿命	7
	(3)主要死因	10
	(4)医療費	10
	(5)健康状態	11
	(6)介護が必要となった主な原因	12
4	計画の位置づけ	13
	(1)計画の位置づけ	13
	(2)計画期間	15
	(3)関連計画	15
5	計画の特色	16
	(1)暮らしのなかで意識せずとも実践できる健康づくり	16
	(2)ライフステージに応じた健康づくり	16
	(3)区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり	16
6	計画の体系	18

## 第2章 各基本目標と取組

基本目標1	健康を支える社会環境を整備します	23
	施策1 誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます	24
	施策2 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します	27
基本目標2	生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します	31
	施策1 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します	31
	施策2 休養とこころの健康づくりを支援します	35
	施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします	39
	施策4 歯と口の健康づくりを支援します	46
	施策5 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します	50

基本目標3	生活習慣病対策を推進します	54
施策1	糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します	54
施策2	健診受診の習慣化を推進します	59
基本目標4	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】	62
施策1	がんのリスクの低下を図ります	64
施策2	がんの早期発見・早期治療を推進します	67
施策3	がん患者の生活の質の向上をめざします	70
基本目標5	女性の健康づくりを支援します	73
施策1	女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります	73
施策2	女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します	77
施策3	女性特有のがん対策を推進します	80
基本目標6	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】	84
施策1	生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します	87
施策2	食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを育みます	92
施策3	地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します	97

## 第3章 計画の推進に向けて

1	計画の推進体制	103
2	計画の評価	103

## 第4章 資料編

1	計画策定体制	107
(1)	新宿区健康づくり行動計画推進協議会 委員名簿	107
(2)	新宿区健康づくり庁内推進会議 委員名簿	108
(3)	新宿区健康づくり庁内推進会議幹事会 幹事名簿	109
2	計画策定経過	110
(1)	新宿区健康づくり行動計画推進協議会及び健康づくり庁内推進会議の開催実績	110
(2)	地域説明会の開催実績	110
(3)	パブリック・コメントの実施結果	110
3	「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要	111
4	指標一覧	113
5	関連事業一覧	118
6	用語説明	134

## コラム一覧 column

・健康づくりキャラクター「しんじゅく健康フレンズ」	17
・ <small>ハチマルニイマル</small> 8020運動について	49
・いつまでも元気であるためのワンポイント	53
・「新宿区国民健康保険データヘルス計画」について	58
・主な法定健診	61
・がんを防ぐための新12か条 ～科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法～	66
・食育とは	86
・野菜を1日5皿(350g)食べましょう!	88

○本文中で、★マークのついた用語は、巻末の用語説明(134ページ以降)に掲載しています。

○本文中には、「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」をはじめ、区で行ったアンケート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

### ■ 健康寿命\*の延伸と健康長寿社会の実現

日本人の平均寿命\*は、衛生環境の改善や医学の進歩、教育や社会経済状況の向上、国民皆保険制度の普及等により、世界有数の水準に達しています。しかし、総人口は減少し、急速に高齢化が進行している状況にあり、がんや糖尿病\*、循環器疾患\*といった生活習慣病を患う人や介護が必要な人が増加すると予測されます。そのため、生活の質を維持し、誰もがいきいきと活躍できる健康長寿社会の実現に向け、一人ひとりが健康で過ごすことのできる期間を長く保つ「健康寿命の延伸」を図るための取組が重要です。

### ■ 誰もが健康づくりを実践できる環境の整備

「健康」は、いきいきと生涯を送るための基盤であり、食事や適度な運動、適切な休養など、日々の生活によって支えられています。そのため、「自分の健康は自分で守る」という主体的な健康づくりの取組が何より重要です。また、誰もが健康であるためには、気軽に健康づくりに取り組める環境の整備や、健康に無関心な層への働きかけも必要です。

### ■ 生涯にわたり心身ともに健康で暮らせるまちへ

平成30(2018)年度からの10か年計画である「新宿区総合計画」では、「暮らしやすさ1番の新宿」を基本政策の1つに掲げ、その政策を支える個別施策として、「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実」を位置づけています。「健康づくり行動計画」は、総合計画に掲げた施策を具体的に実現していくために策定しています。

本計画は、すべての区民を対象とし、気軽に健康づくりに取り組める環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践でき、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざすものです。区民の健康にとって、より実効性のある健康づくりに、区民・関連団体・区が一丸となって取り組み、今後5年間のさらなる施策展開を図ります。

## 2 計画策定の背景

### (1) 国の取組

#### 【健康日本21(第二次)】

「健康日本21」(平成12(2000)年3月策定)の最終評価を踏まえ、平成24(2012)年7月に、国民健康づくり対策として、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざし、社会保障制度が持続可能なものとなるよう策定しました(計画期間:平成25(2013)年度~平成34(2022)年度)。あらゆる世代の人が、「平均寿命」の長さだけではなく、心身ともに質の高い豊かな生活を送ることのできる「健康寿命」を延ばすことと、地域や経済状況の違いによる集団における健康状態の差である「健康格差」の縮小を最終的な目標として掲げています。

#### 【がん対策推進基本計画】

平成24(2012)年6月に、がん患者を含む国民が、がんを知り、がんと向き合い、がんを負けることのない社会をめざす「がん対策推進基本計画」(平成19(2007)年6月策定)の改定が行われ、重点的に取り組む課題として「働く世代や小児へのがん対策の充実」を、分野別政策として「がんの教育・普及啓発」、「がん患者の就労を含めた社会的な問題」などを新たに設定しました。

また、平成27(2015)年12月には、「がん対策加速化プラン」を策定し、対策が遅れているため「加速する」ことが必要な分野、当該分野を「加速する」ことにより死亡率減少につながる分野について、次期基本計画策定までの期間で短期集中的に実行すべき具体的施策を明らかにしています。

平成29(2017)年10月には、第3期の「がん対策推進基本計画」を策定しました(計画期間:平成29(2017)年度~平成34(2022)年度)。「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」ことをスローガンに、「がん予防」、「がん医療の充実」及び「がんとの共生」を3つの柱として掲げています。

#### 【食育推進基本計画】

「食育推進基本計画」(平成18(2006)年3月策定)及び「第2次食育推進基本計画」(平成23(2011)年3月策定)の10年間の食育推進の取組による成果と、第2次基本計画以降、社会環境の変化の中で明らかになった食をめぐる新たな課題等を踏まえて、平成28(2016)年3月に「第3次食育推進計画」を策定しました(計画期間:平成28(2016)年度~平成32(2020)年度)。新たに「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として掲げています。

## (2) 東京都の取組

### 【東京都健康推進プラン21(第二次)】

健康増進法に基づく都道府県健康増進計画として、平成25(2013)年3月に策定しました(計画期間:平成25(2013)年度～平成34(2022)年度)。

どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会をめざし、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標としています。これらの実現に向けて、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生活習慣の改善」「ライフステージを通じた健康づくりを支える社会環境の整備」の取組を強化していくこととしています。

### 【東京都がん対策推進計画】

がん対策基本法に基づく「東京都がん対策推進計画」(平成20(2008)年3月策定)の計画期間終了に伴い、今後の超高齢社会の到来によるがん患者の増加、がんに関する健康教育、小児がん対策、がん患者の就労等の社会的問題への対応の必要性を踏まえて計画を改定しました(第一次改定 平成25年(2013)3月)。

また、国の第3期となる「がん対策推進基本計画」の内容を踏まえるとともに、これまでの施策の成果や東京都の特性を反映した取組を進めるため、平成30(2018)年3月に改定しました(第二次改定 計画期間:平成30(2018)年度～平成35(2023)年度)。

### 【東京都食育推進計画】

食育基本法に基づく「東京都食育推進計画」(平成18(2006)年9月策定。平成23(2011)年7月改定)の計画期間終了に伴い、これまでの施策の成果や達成度に基づき、さらに食育を進めるとともに、今後、急増する高齢者への対応や都内産食材等の認知度向上などの課題にも対応していくため、平成28(2016)年3月に改定しました(計画期間:平成28(2016)年度～平成32(2020)年度)。

## (3) 新宿区の取組

### 【平成15(2003)年度～平成19(2007)年度 健康づくり行動計画(前期)】

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(2003)年3月に「健康づくり行動計画」(前期)を策定しました。この計画では、健康等に関する現状の分析や新宿区独自の視点から、健康づくりのために推進すべき課題を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2 運動習慣の定着  
領域3 ゆとりと心の健康づくり

領域4 たばこ・アルコール対策  
領域5 疾病の予防  
領域6 介護予防と生活の質の向上

領域7 親と子の健康づくり  
領域8 歯の健康づくり  
領域9 健康づくりの環境整備

## 【平成20(2008)年度～平成23(2011)年度 健康づくり行動計画(後期)】

「健康づくり行動計画」(前期)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(2008)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「健康づくり行動計画」(後期)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

## 【平成24(2012)年度～平成29(2017)年度 健康づくり行動計画】

国の「国民健康づくり運動プラン」(「健康日本21(第二次)」)の策定にあたり議論されていた、「健康寿命の延伸」、「生活習慣病の発症予防」、「健康を支え、守るための社会環境の整備」を反映し、新宿区では、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組を通じて、「まちの元気」を高めていくことをめざして、新たな「健康づくり行動計画」を策定しました。

平成20(2008)年度から平成23(2011)年度までの「健康づくり行動計画」(後期)における3つの重点項目に加えて、「がん対策の推進」と「女性の健康づくり」を加え、5つの大目標に対応した施策を展開しました。

なお、「がん対策の推進」は、がん対策基本法の趣旨を踏まえた「がん対策推進計画」として、「食育の推進」は食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけました。また、「新宿区特定健康診査等実施計画」を引き続き内包しました。

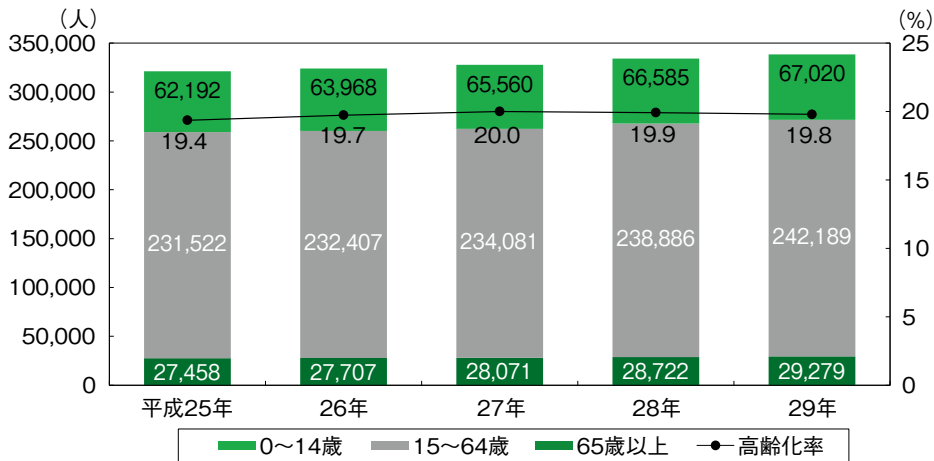
### 5つの大目標

- ① 生活習慣病を予防します
- ② 総合的にがん対策を推進します【がん対策推進計画】
- ③ こころの健康を大切にします
- ④ 女性の健康づくりを推進します
- 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【食育推進計画】

# 3 区民の健康を取り巻く状況

## (1) 人口構成

- 新宿区の住民基本台帳人口は、平成28(2016)年に33万人を超え、平成29(2017)年1月1日現在338,488人となっています。
- 高齢化率は、2割前後で推移しています。

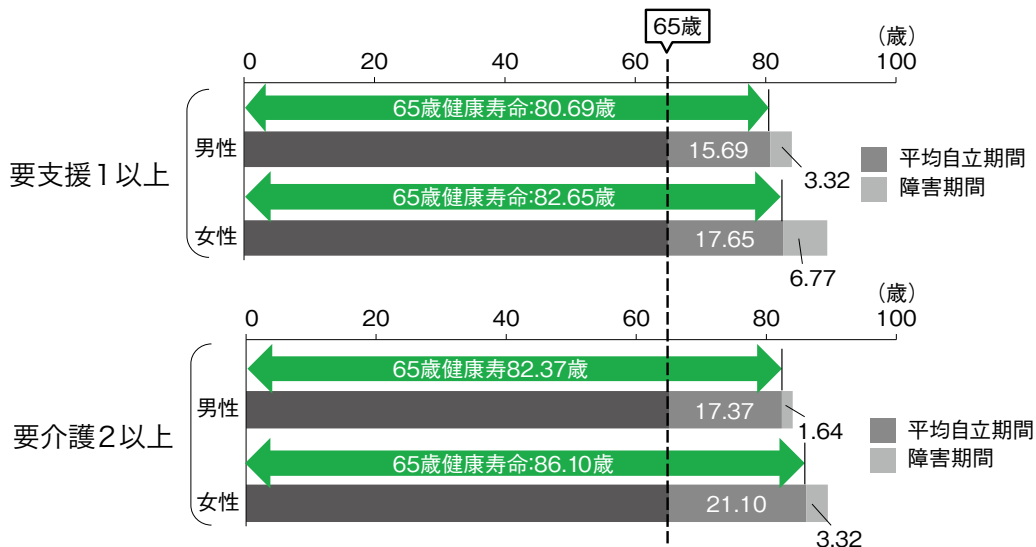


※高齢化率=65歳以上人口÷総人口

出典「住民基本台帳」(各年1月1日現在)

## (2) 65歳健康寿命

- 新宿区の「65歳健康寿命\*」(東京保健所長会方式)は、介護保険の要支援・要介護認定で、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合、平成27(2015)年で、男性が80.69歳、女性で82.65歳となっています。また、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合、平成27(2015)年で、男性が82.37歳、女性で86.10歳となっています。



※要支援1以上は、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合  
 ※要介護2以上は、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合

出典「東京都福祉保健局資料」より作成

# 65歳健康寿命について

(東京保健所長会方式)

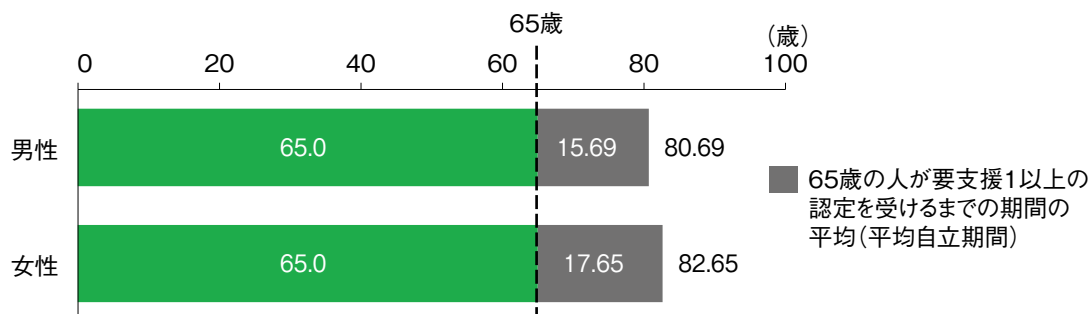
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命と言います。

東京都では、「65歳健康寿命」という算出方法で、都内の自治体ごとの健康寿命の算出や比較ができるようにしています。

算出方法は、介護保険認定者数をもとに、「要支援1以上」、「要介護2以上」を「障害」と規定し、2パターンの健康寿命を算出しています。

**65歳健康寿命 = 65歳+65歳の人が要支援・要介護認定を受けるまでの期間の平均**

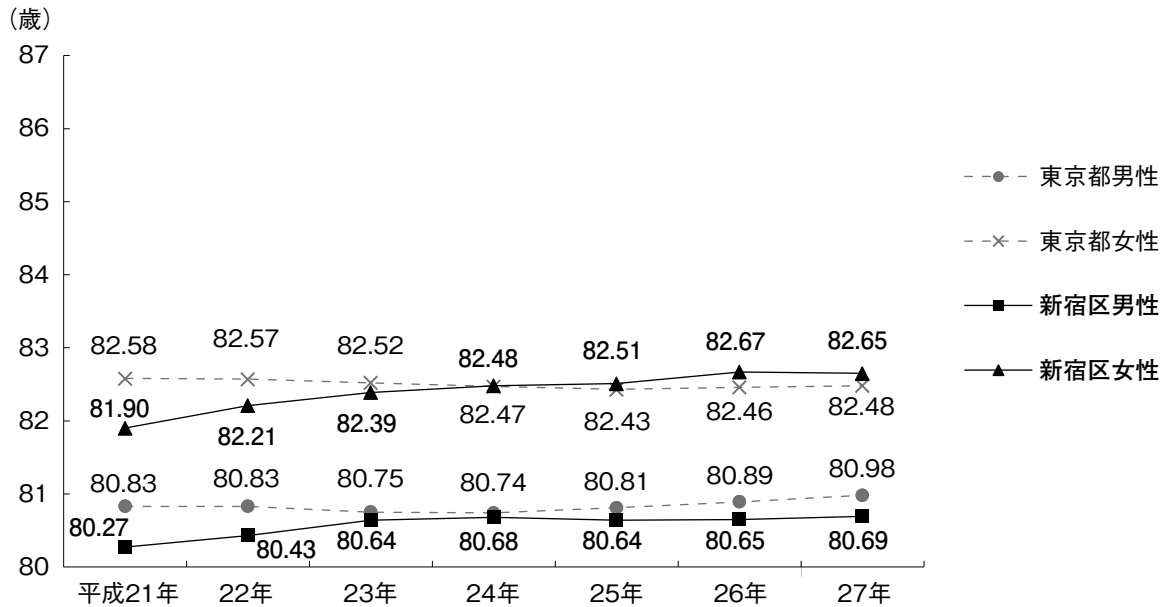
(例) 要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合の健康寿命



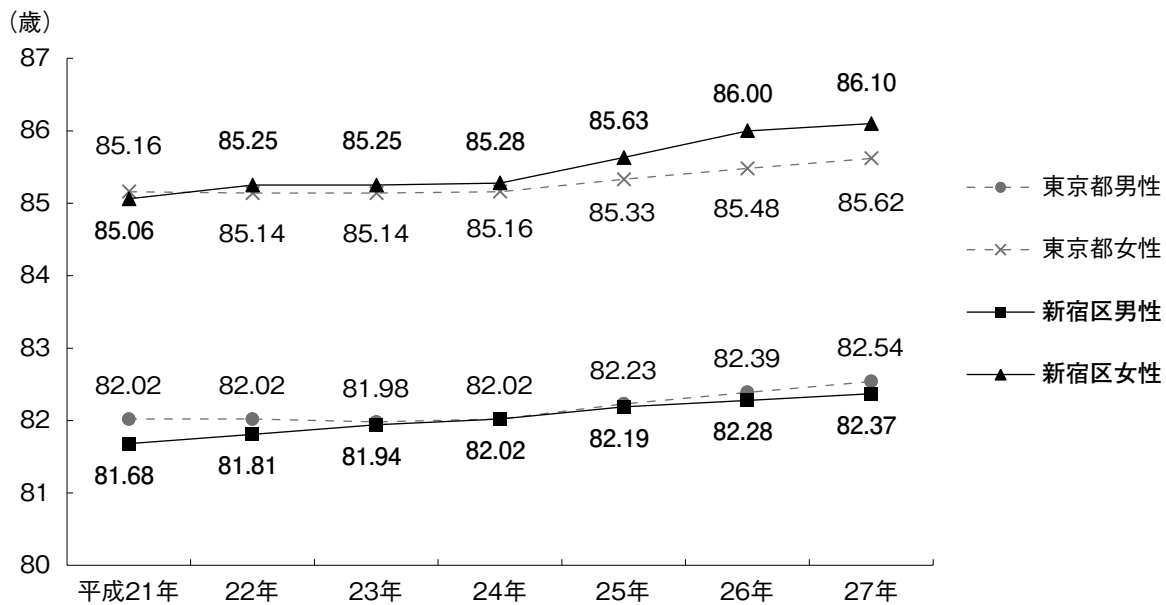


○新宿区の「65歳健康寿命」は、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、男女ともにおおむね微増傾向にあります。また、女性の方が男性よりも長くなっています。

＜要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合＞



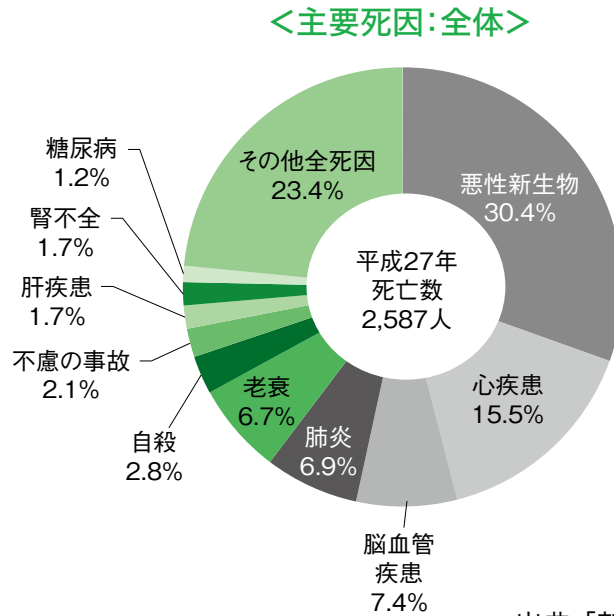
＜要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合＞



出典「東京都福祉保健局資料」より作成

### (3) 主要死因

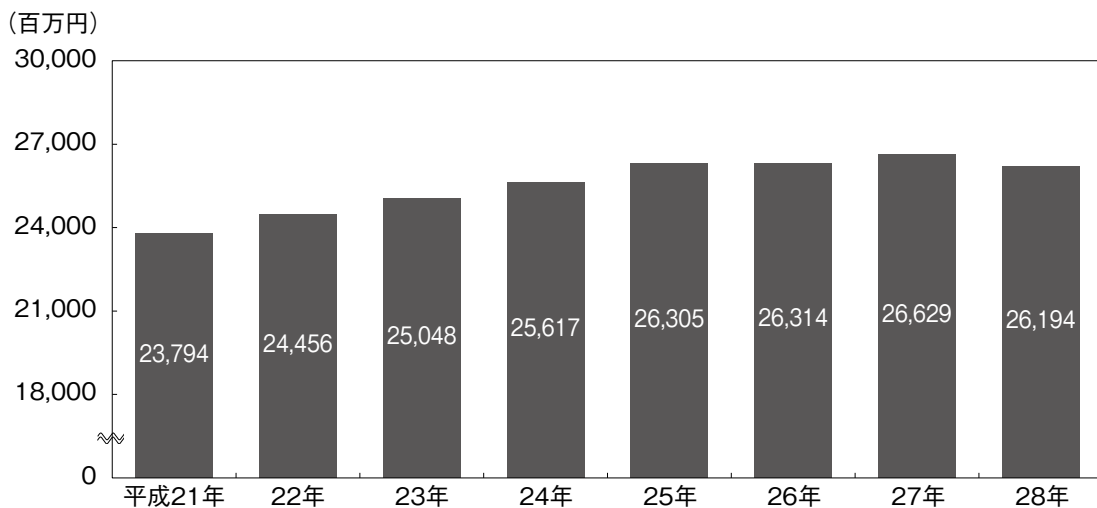
- 新宿区における年間総死亡数は男女合わせて総数2,587人(平成27(2015)年)で、死因別にみると、1位が悪性新生物\*(がん)(30.4%)、2位が心疾患\*(15.5%)、3位が脳血管疾患\*(7.4%)となっており、これらの三大死因で53.3%を占めています。
- 国や東京都では、1位が悪性新生物、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっており、新宿区の順位とは異なります。しかし、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の合計は国や東京都も5割を超えています。



出典「新宿区の保健衛生(平成29年版)」

### (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。新宿区の国民健康保険における医療費は、おおむね年々増加しており、平成25(2013)年以降は、約260億円台で推移しています。



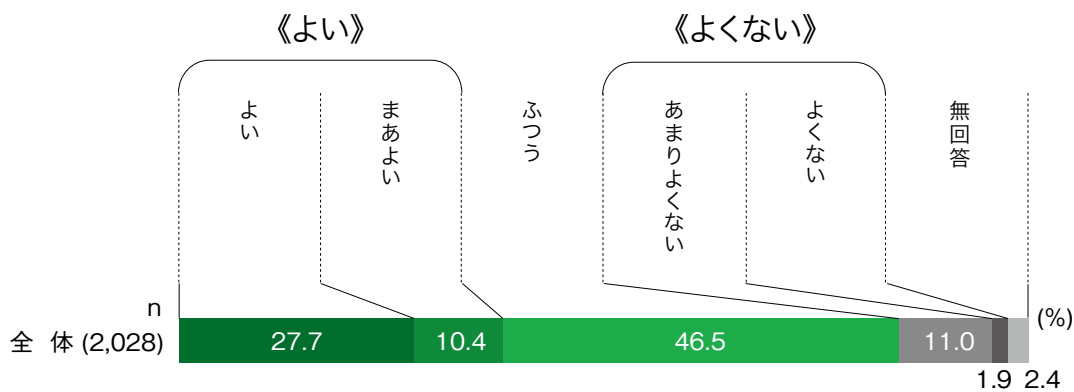
※被用者保険に加入している区民の医療費は含まれていません。

出典「国民健康保険事業状況」

## (5) 健康状態

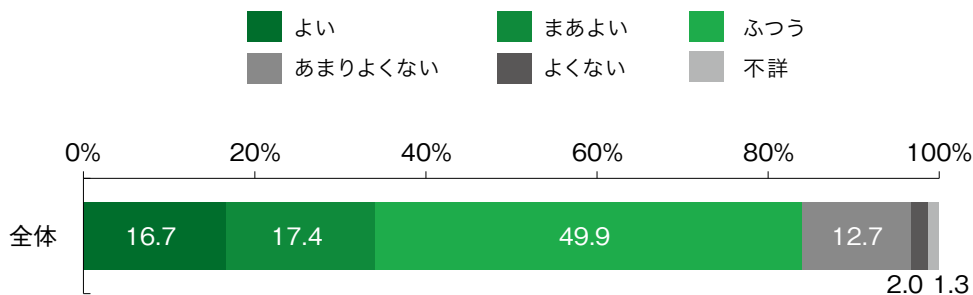
- 新宿区民の健康状態は、「よい」(27.7%)と「まあよい」(10.4%)を合わせた、《よい》が38.1%となっています。「ふつう」が46.5%で最も高く、「あまりよくない」(11.0%)と「よくない」(1.9%)を合わせた、《よくない》は12.9%です。
- 平成28年国民生活基礎調査と比較すると、「よい」(16.7%)と「まあよい」(17.4%)を合わせた、《よい》が34.1%と新宿区の結果のほうがやや高くなっています。

### 新宿区



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### 全国

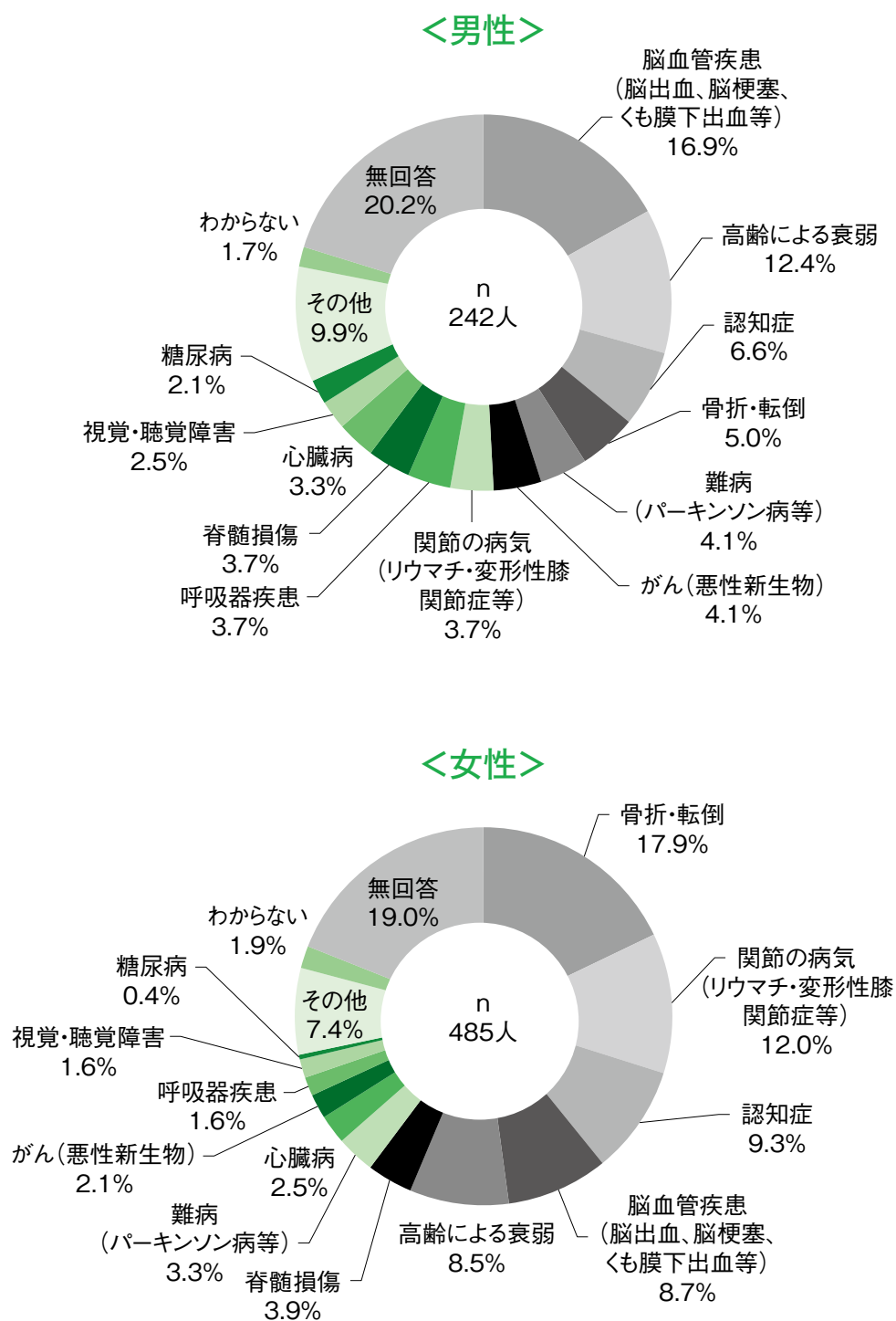


※入院者は含まない  
 ※熊本県を除いたものである  
 ※20歳以上で算出

出典「平成28年 国民生活基礎調査」

## (6) 介護が必要となった主な原因

○介護が必要となった主な原因について、性別でみると、男性の場合は「脳血管疾患(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血等)」が16.9%と最も高く、次いで「高齢による衰弱」「認知症」の順となっています。女性の場合は「骨折・転倒」が17.9%と最も高く、次いで「関節の病気」「認知症」の順となっています。



出典「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(要支援・要介護認定者調査)」

# 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

「健康づくり行動計画」は、「新宿区総合計画」の基本政策I「暮らしやすさ1番の新宿」の中の「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実」をめざした分野別計画です。

### ② 健康増進法に基づく地方計画として

健康増進法の第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(第二次)」の基本的な理念にもとづいて、新宿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、その目標達成のため、地域一体となって健康づくりを推進するための計画です。

### ③ がん対策推進計画として

平成19(2007)年4月に施行された、がん対策基本法の趣旨を踏まえ、国の「がん対策推進基本計画」や東京都の「東京都がん対策推進計画」との整合性を図りながら、がん対策を総合的かつ計画的に推進していくため、「新宿区がん対策推進計画」を本計画の中に位置づけています。

### ④ 食育推進計画として

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踏まえ、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、「新宿区食育推進計画」を本計画の中に位置づけています。

# 新宿区基本構想

## 新宿区総合計画

新宿区基本計画

都市マスタープラン

新宿区まちづくり長期計画

まちづくり戦略プラン

### 基本政策 I

暮らしやすさ1番の新宿

### 個別施策

生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる  
健康寿命の延伸に向けた取組の充実

## 新宿区健康づくり行動計画 (平成30年度～平成34年度)

新宿区がん対策推進計画

新宿区食育推進計画

### 関係法令

健康増進法

がん対策基本法

食育基本法

国民健康保険法に  
基づく保健事業の  
実施等に関する指針

高齢者の医療の  
確保に関する法律

新宿区国民健康保険  
データヘルス計画  
(平成30年度～平成35年度)  
第三期新宿区特定健康診査等  
実施計画  
(平成30年度～平成35年度)

連携

新宿区  
実行計画

- 「新宿区次世代育成支援計画」
- 「新宿区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」
- 「新宿区スポーツ環境整備方針」

## (2) 計画期間

平成30(2018)年度を初年度とし、平成34(2022)年度を目標年度とする5か年計画とします。

年度(平成)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
健康づくり行動計画	20～23年度計画				24～29年度計画						本計画				
がん対策推進計画					計画に内包						計画に内包				
食育推進計画					計画に内包				計画に内包						計画に内包
特定健康診査等実施計画	計画に内包				計画に内包 (別冊版)										

## (3) 関連計画

本計画は、「次世代育成支援計画」、「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」、「まちづくり長期計画」、「スポーツ環境整備方針」と連携を図り、策定しています。

乳幼児、親と子、思春期の施策に関しては「次世代育成支援計画」に、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、健康づくりを含む環境整備に関しては「まちづくり長期計画」、「スポーツ環境整備方針」に盛り込まれています。

なお、新宿区は国民健康保険の保険者として、被保険者の健康増進(健康寿命の延伸)と医療費の適正化を目的とした「新宿区国民健康保険データヘルス計画」を、また、生活習慣病予防に着目した特定健康診査と保健指導の実施を目的とした「第三期新宿区特定健康診査等実施計画」を策定しています。これらの計画と本計画とを相互に関連付け、区民の健康づくりの取組を進めていきます。

# 5 計画の特色

---

## (1) 暮らしのなかで意識せずとも実践できる健康づくり

本計画では、基本目標1として、「健康を支える社会環境を整備します」を新たに設定し、暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践できる環境整備を進めていくこととしました。また、人と人とのつながりや信頼感(ソーシャルキャピタル\*)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ていることから、地域のつながりの醸成により、まち全体が健康づくりに取り組めることをめざします。

そのため、健康づくりの多様な資源やインセンティブ\*の活用などにより、無理なく自然に区民が健康づくりを実践していたという環境をつくります。

## (2) ライフステージに応じた健康づくり

健康づくりは、生涯を通じて実践することが重要ですが、ライフステージごとに健康に関する課題が異なります。そのため、基本目標の達成に向けたそれぞれの施策において、その対象を「乳幼児期」、「学齢・青年期」、「成人期」、「高齢期」に分類し、ライフステージごとの健康づくりについてわかりやすく整理しています。

※本計画では、6歳以下を「乳幼児期」、7歳～19歳を「学齢・青年期」、20歳～64歳を「成人期」、65歳以上を「高齢期」としています。

## (3) 区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり

施策ごとに、区民・関連団体・区の出組について明確化し、それぞれが主体的に健康づくりを実践するとともに、地域全体で健康づくりという共通の目標に向かって取り組むことをめざします。



## コラム column

### 健康づくりキャラクター「しんじゅく健康フレンズ」

こんにちは!  
しんじゅく健康  
フレンズです

3人の使命は、  
区民の健康寿命を  
のばすこと!  
そのために、  
'からだにいいこと'  
を楽しく区民の方に  
届けます

栄養

な な  
菜々

やんちゃで好奇心いっぱい。  
グルメで食いしん坊!  
食べ過ぎてしまうことも。



休養

こころ

おっとりしていて、癒し系。  
気が弱い一面も。

運動

ケンゾウ

新宿をこよなく愛し、真っすぐな心を持つ。  
毎日運動をしないと気が済まない、あつい性格。  
なぜか健康増進法に詳しい。

健康づくりの基本である「運動」「栄養」「休養」をテーマにし、新宿区の健康づくり推進キャラクターとして、「しんじゅく健康フレンズ」を作成しました。新宿区では、この「しんじゅく健康フレンズ」と一緒に、健康づくり事業を展開していきます。

# 6 計画の体系

本計画は、すべての区民を対象とし、気軽に健康づくりに取り組める環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践でき、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざすものです。

本計画では6つの基本目標を設定し、これらの目標を達成するために、ライフステージに応じた施策を展開し、区民・関連団体・区が一丸となって、新宿区の健康づくりを推進していきます。



## 基本方針

# 生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実





# 第2章

## 各基本目標と取組



## 第2章 各基本目標と取組

### 基本目標1

### 健康を支える社会環境を整備します

個人の健康は、社会環境の影響を受けることから、社会全体として個人の健康を支え、守るための環境づくりに努めていくことが重要です。健康づくりの視点を取り入れたまちづくりを進めるとともに、健康づくりに関心のない人も含めたすべての区民が、意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整備していきます。

また、ライフスタイルの変化や人口の流動性が高いなどの要因により、地域社会における人と人とのつながりが希薄になり、住民同士の相互扶助の機能が低下しています。住民相互の信頼感が高く、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されており、地域のつながりが豊かになる取組を進めることが必要です。そのため、地域のつながりを醸成し、社会全体で健康づくりに取り組めるように支援していきます。



## 施策1

# 誰もが意識せずとも健康づくりを 実践できる環境を整えます

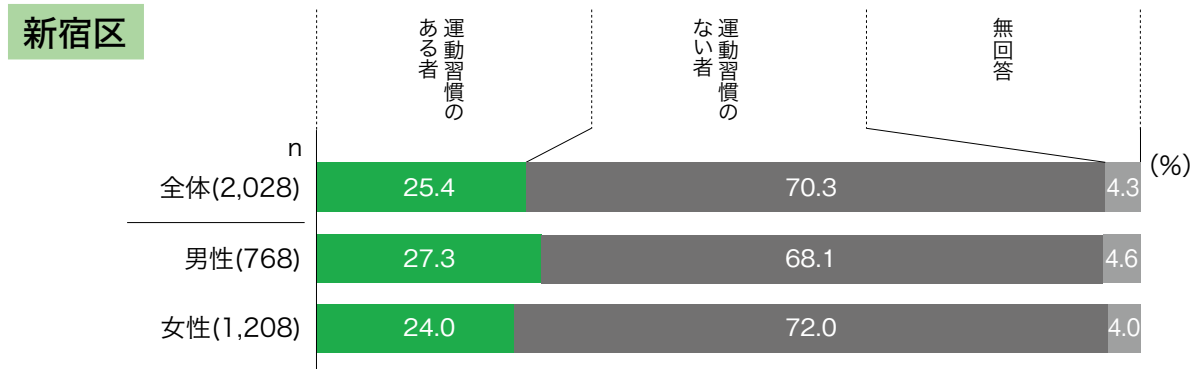
## 誰もが健康になれるまちを目指そう！

### 現状と課題

#### 現状

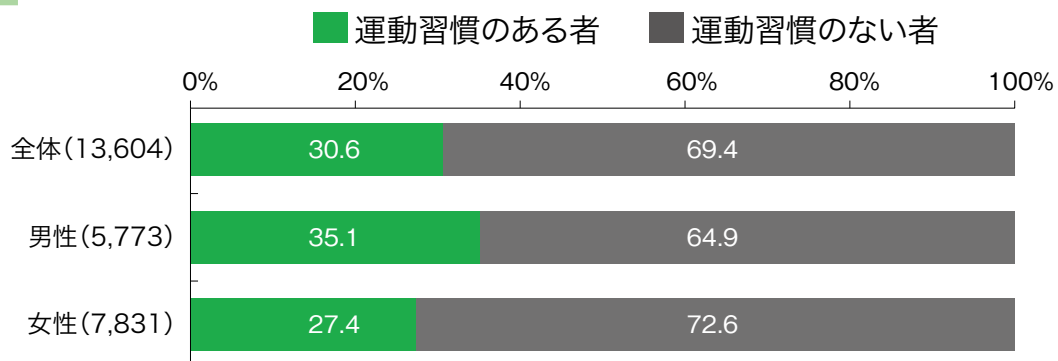
- 運動習慣のある(1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している)者の割合は25.4%でした。
- 平成28年国民健康・栄養調査と比較すると、運動習慣のある者の割合は、全体、性別とも新宿区のほうが国よりも低くなっています。

#### <運動習慣の有無>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

#### 全国

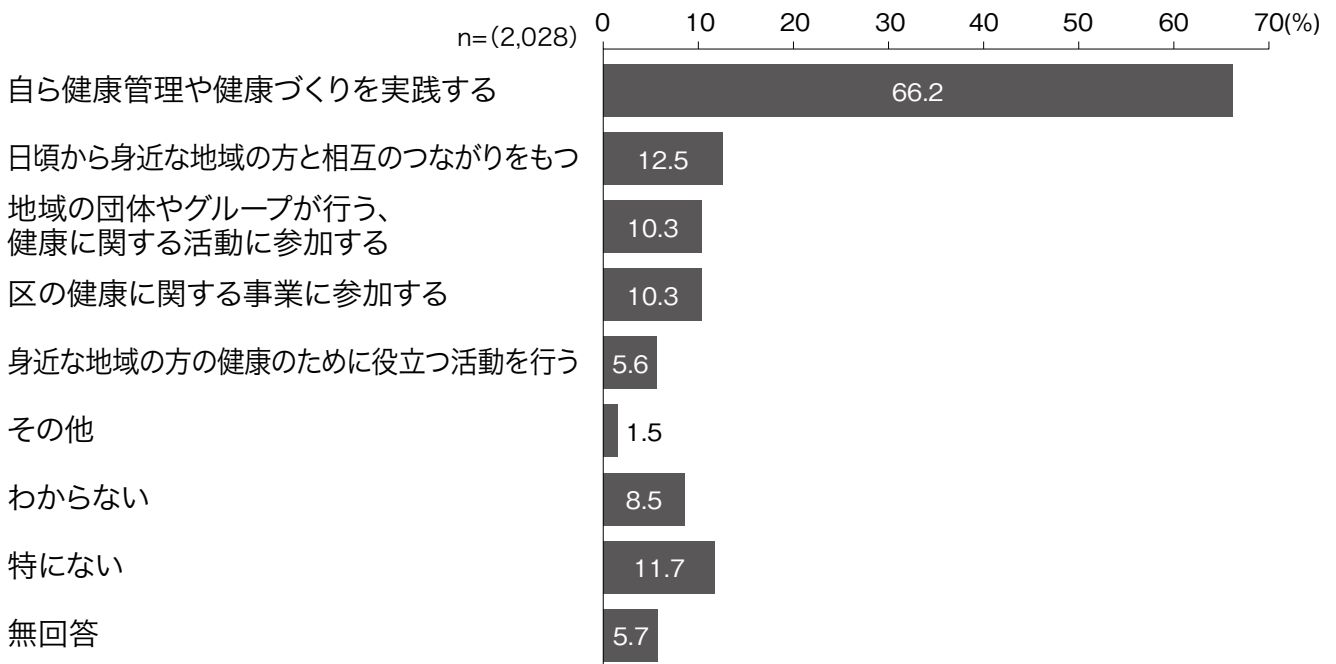


出典「平成28年 国民健康・栄養調査」



○「健康づくりのために取り組みたいと思うこと」については、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が66.2%で最も高くなっている一方、「特にない」、「わからない」も、合わせて約2割ありました。また、「多忙により、健康のための活動を行う余裕がない」との自由意見も多くみられました。

### <健康づくりのために取り組みたいと思うこと(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 課題

- 運動習慣のない人や、仕事が忙しい等の様々な状況により健康づくりに積極的に取り組めない人も含めて、健康づくりに取り組むきっかけをつくる必要があります。
- 区民が気軽に出歩いたり、ウォーキングを楽しんだりすることで身体を動かす機会が増え、無理なく健康的な生活が送れるよう、道路・公園の整備を図る必要があります。また、人々の交流を創出する都市空間づくりが必要です。

## 取組

### 取組の方向性

日常生活の中で、自然に身体を動かす機会が増えるようなまちづくりを進めます。また、健康な食生活に向けた食環境の整備を行います。さらに、インセンティブの活用などを通じて、区民が楽しみながら健康づくりを行えるよう支援します。

## ■ 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
健康ポイント 事業 [健康づくり課]	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「ウォーキングポイント」を中心に、健診等の受診、健康イベントへの参加など様々な健康行動に対してポイントを付与することで、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

- 自然に身体を動かす機会が増えるようなまちづくりについては、「新宿区まちづくり長期計画」の中で推進していきます。
- 健康な食生活に向けた食環境の整備については、基本目標6「健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」(84ページ)に記載しています。

## ■ 区民の取組

乳幼児期	○区や関連団体等が実施する健康づくりに関するイベントや事業に参加しましょう。
学齢・青年期	
成人期	
高齢期	

## ■ 関連団体の取組

- 区が実施する「健康ポイント事業」等への協力(企業等)
- 健康づくりの視点を取り入れた事業の実施(地域団体、区内のNPO及び民間事業者等)
- 従業員等の健康度の維持・向上を図る(企業等)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
健康ポイント事業への参加者数	—	平成30年度 実施	事業実績	累計 延5,500人	増やす

## 施策2

# 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します

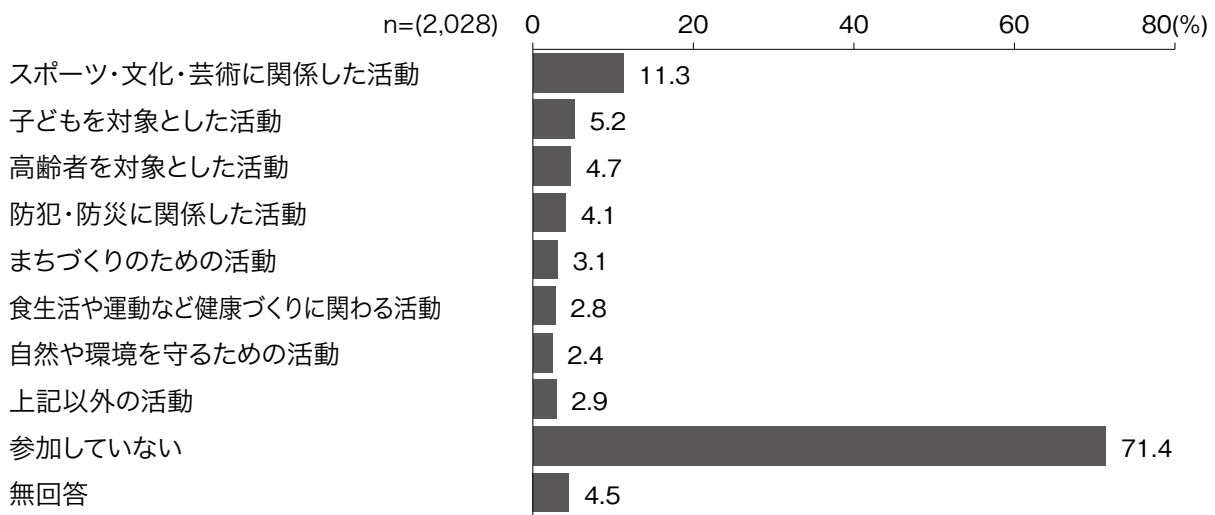
## つながる地域、広がる「健康づくり」の輪！

### 現状と課題

#### 現状

○「地域におけるボランティア活動等への参加状況」について、「参加していない」が71.4%でした。

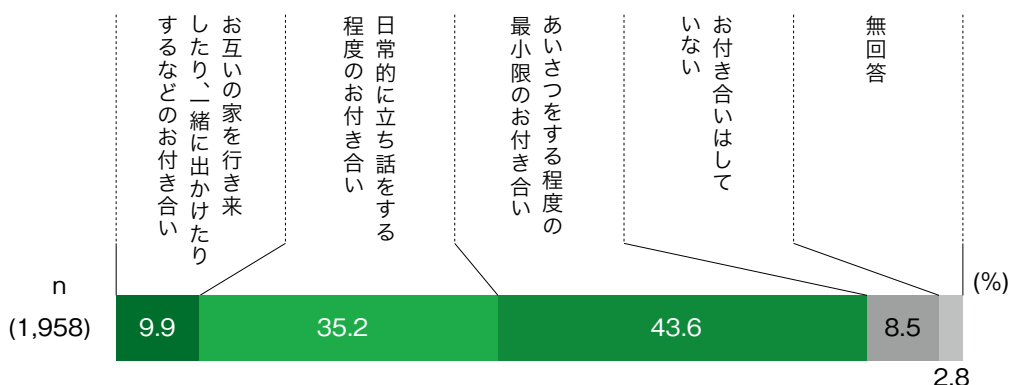
#### <地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○「ご近所付き合い」については、「あいさつをする程度の最小限のお付き合い」が43.6%、次いで、「日常的に立ち話をする程度のお付き合い」が35.2%でした。一方、「お付き合いはしていない」が8.5%となっています。

#### <ご近所付き合い>

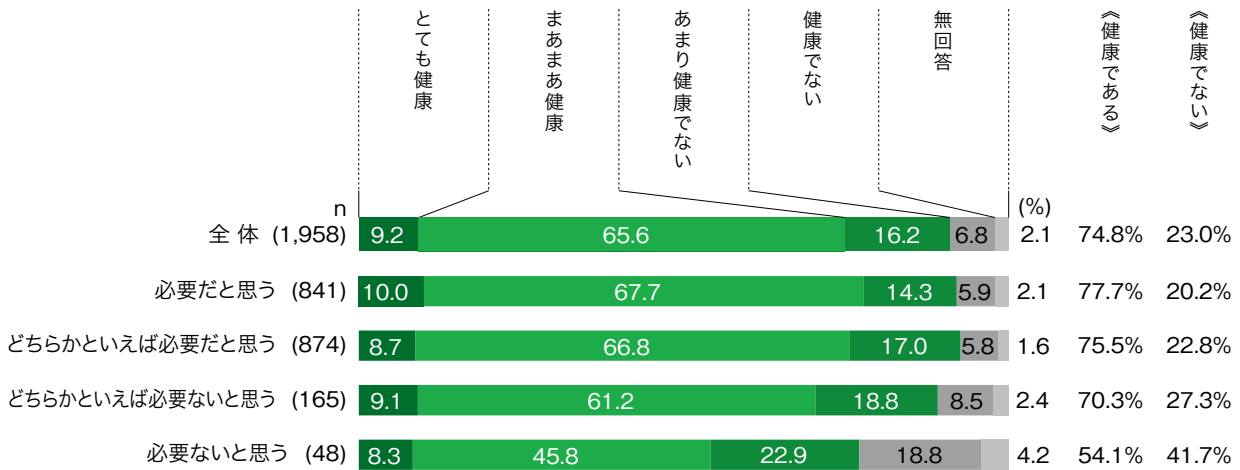


出典「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(一般高齢者【基本】調査)」

○地域の自治基盤である町会・自治会の加入率が5割に届いていません。

○「地域のつながりの必要性を感じている人」ほど、「自分が健康である」と感じている割合が高い傾向があります。

＜健康状態【地域のつながりの必要性の程度別】＞



出典「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(一般高齢者【基本】調査)」

○地域の活動には町会・自治会、ボランティア、NPO等による活動や、子育て・介護等に関する集い、高齢者や子どもが世代を超えて触れ合う活動など、多種多様なものがあります。中でも、区で育成している健康づくりに関するサポーターとしては、食育ボランティアや地域活動歯科衛生士、女性の健康づくりサポーター等があり、健康づくりを推進するために活躍しています。

	平成28年度末登録者数
食育ボランティア	80人
地域活動歯科衛生士	10人
女性の健康づくりサポーター	132人
合計	222人

## 課題

- 地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが示唆されています。一方、地域社会における人と人との関係が希薄になっており、地域コミュニティの輪を広げる取組が求められています。
- 地域の健康づくりを推進するために活動するボランティア等の輪をさらに広げることで、区民が身近なところで健康情報を得たり、健康的な地域活動に参加できるようにする必要があります。

## 取組

### 取組の方向性

「健康」を維持・向上するためには、人と人とのつながりや住民同士の助け合いなど、地域のつながりが重要な要素となります。町会や自治会活動、各種ボランティア活動など、地域のつながりを豊かにする取組を推進し、健康な地域をつくります。

また、住民やNPO、地域活動団体など、多様な主体による地域活動を支援し、健康づくりを推進します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
地域での健康づくり活動を推進する区民の育成及び活動支援  [健康づくり課] [女性の健康支援センター (四谷保健センター内)]	地域の健康づくりを推進するための人材を研修等を通じて育成します。(食育ボランティア、地域活動歯科衛生士、ウォーキングマスター、女性の健康づくりサポーター等)			○	○
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」の地域展開  [健康づくり課] [保健センター] [地域包括ケア推進課]	高齢者の特性を踏まえたトレーニングを開発(DVD・ガイドブックを作成)し、身近な地域で住民主体で継続的に取り組まれるよう支援していきます。				○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

乳幼児期	○近所の人を覚え、挨拶をしましょう。
学齢・青年期	○お祭りなど地域の行事に参加しましょう。
成人期	○広報や掲示板などに掲載されている地域活動をチェックし、参加しましょう。 ○町会・自治会に入りましょう。 ○子どもを通じて保育園や学校、地域等の行事に参加し、顔見知りをつくりましょう。 ○地域活動で役割を持ちましょう。
高齢期	○地域活動等に参加するとともに、地域センター、シニア活動館などの施設を利用しましょう。 ○地域活動で役割を持ちましょう。

## 関連団体の取組

- 地域活動をサポートするなど社会貢献活動への参加・協力(企業等)
- コミュニティ活動の担い手となる人材の育成(地域団体、区内のNPO及び民間事業者等)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
健康づくりに関するサポーターの登録者数	222人	平成28年度	事業実績	465人	増やす
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数	—	平成31年度実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

## 基本目標2

## 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します

高齢化が進む中で、健康寿命のさらなる延伸のためには、区民一人ひとりが、子どもの頃から健康的な生活習慣づくりに取り組むとともに、高齢期においては社会生活を営むための機能を可能な限り維持することが重要です。そのためには、健康増進の基本的要素となる、栄養・食生活※、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する望ましい生活習慣を理解し、実践に向けて取り組んでいくことが必要です。

新宿区は性別やライフステージに応じた望ましい生活習慣の意義と実践方法を広く普及するとともに、実践に向けた支援を行うことで、心身機能の維持及び向上につながる対策を推進していきます。

※栄養・食生活については、基本目標6「健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」(84ページ)に記載

### 施策1

### 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

続けて運動、得る元気！

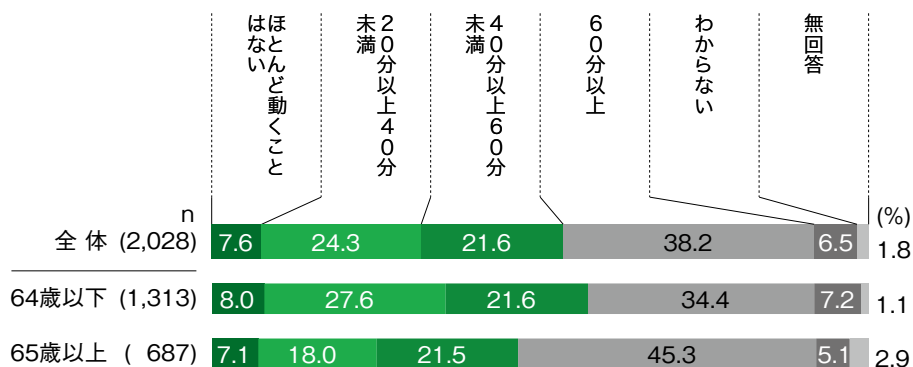
## 現状と課題

### 現状

○生活習慣病予防に効果がある身体活動※をしている割合は64歳以下では34.4%、65歳以上は66.8%でした。

※「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)では、健康維持・増進のためには、日常生活で毎日体を動かすような生活をすることが推奨されています。18歳～64歳の方は毎日60分、65歳以上の方は毎日40分は体を動かすことが、生活習慣病予防や体力維持に効果があると言われてしています。

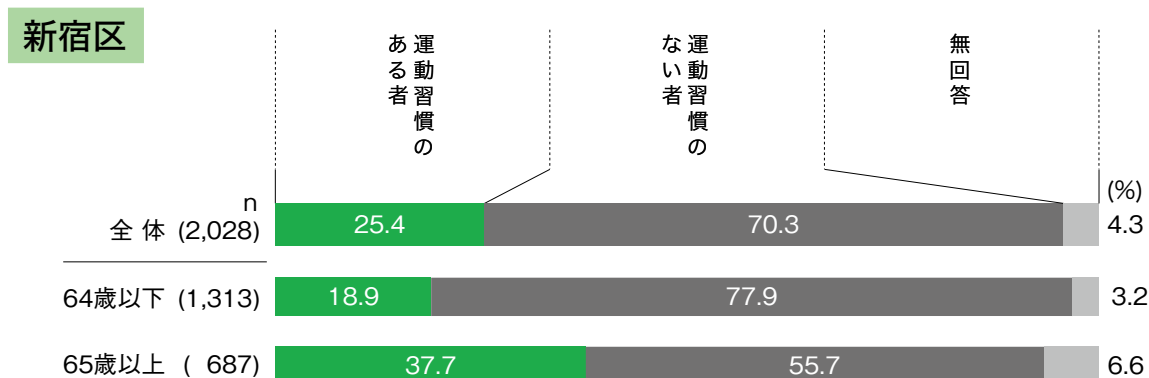
#### <日常生活で体を動かす1日あたりの時間>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

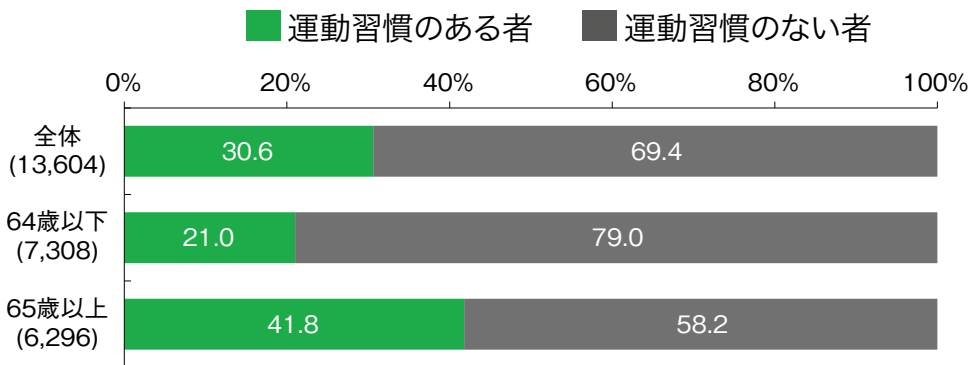
- 運動習慣のある(1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している)者の割合は64歳以下では18.9%、65歳以上は37.7%でした。
- 平成28年国民健康・栄養調査と比較すると、運動習慣のある者の割合は、全体、年齢別とも新宿区のほうが国よりも低くなっています。

### <運動習慣の有無>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### 全国



出典「平成28年 国民健康・栄養調査」

## 課題

- 生活習慣病予防に効果がある身体活動をしている区民の割合は、64歳以下で低くなっています。多忙な働く世代でも、普段から意識して歩く、なるべく階段を使うなど、日常生活の中で身体を動かす習慣をもつ人の増加を図るための対策が必要です。
- 運動習慣がある人の割合は低く、多くの区民が身体を動かすことの楽しさや大切さを認識し、ライフステージに応じた適切な運動を習慣化できるような対策が必要です。そのためには、身近なところで気軽に運動やスポーツができる環境を整備する必要があります。



## 取組

### 取組の方向性

ライフステージに応じた身体活動・運動は、生活習慣病の予防や改善につながるだけでなく、高齢期の社会生活機能の低下を予防する上でも効果的です。

そのため、区民がウォーキングなど日常生活において身体活動量を増やせるような取組を推進します。また、運動やスポーツの魅力と必要性の理解を進め、習慣化を促すために、身近なところで気軽に運動・スポーツができる環境を整備します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
ウォーキングの 推進 [健康づくり課]	より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるように、ウォーキングに取り組みやすい環境を整備します。ウォーキングイベント(しんじゅくシティウォーク)、ウォーキングマスター養成講座、ウォーキング教室の開催、ウォーキングマップの配布等を行います。		○	○	○
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。		○	○	○
運動施設の管理 運営 [生涯学習スポーツ課] [新宿未来創造財団] [健康政策課]	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を提供することにより、区民の生涯健康な生活を支援します。	○	○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

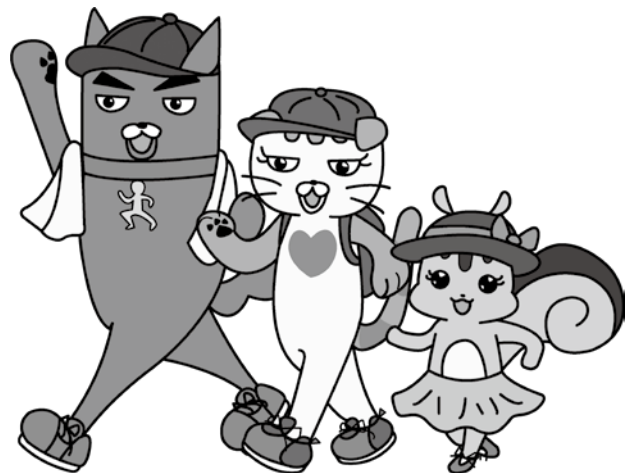
乳幼児期	○全身を使って遊びましょう。
学齢・青年期	○いろいろな運動やスポーツを経験しましょう。 ○しっかり運動をしましょう。
成人期	○1日あと10分、身体を動かしましょう。 ○運動習慣をもつようにしましょう(30分以上の運動を週2日以上)。
高齢期	○週1～2回のストレッチやトレーニングで筋力を維持・向上しましょう。 ○1日1回は外に出ましょう

## ■ 関連団体の取組

- スポーツ教室や大会などの開催(地域団体、区内のNPO及び民間事業者等)
- 従業員等が運動に取り組みやすい環境づくり(企業等)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
ウォーキングイベント(しんじゅくシティウォーク)参加者数	209人	平成29年度	事業実績	1,000人	増やす
推奨される身体活動をしている者の割合	18歳～64歳 :41.0% 65歳以上 :69.3%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :45.0% 65歳以上 :76.0%	増やす
運動習慣のある者の割合	18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす



## 施策2 休養とこころの健康づくりを支援します

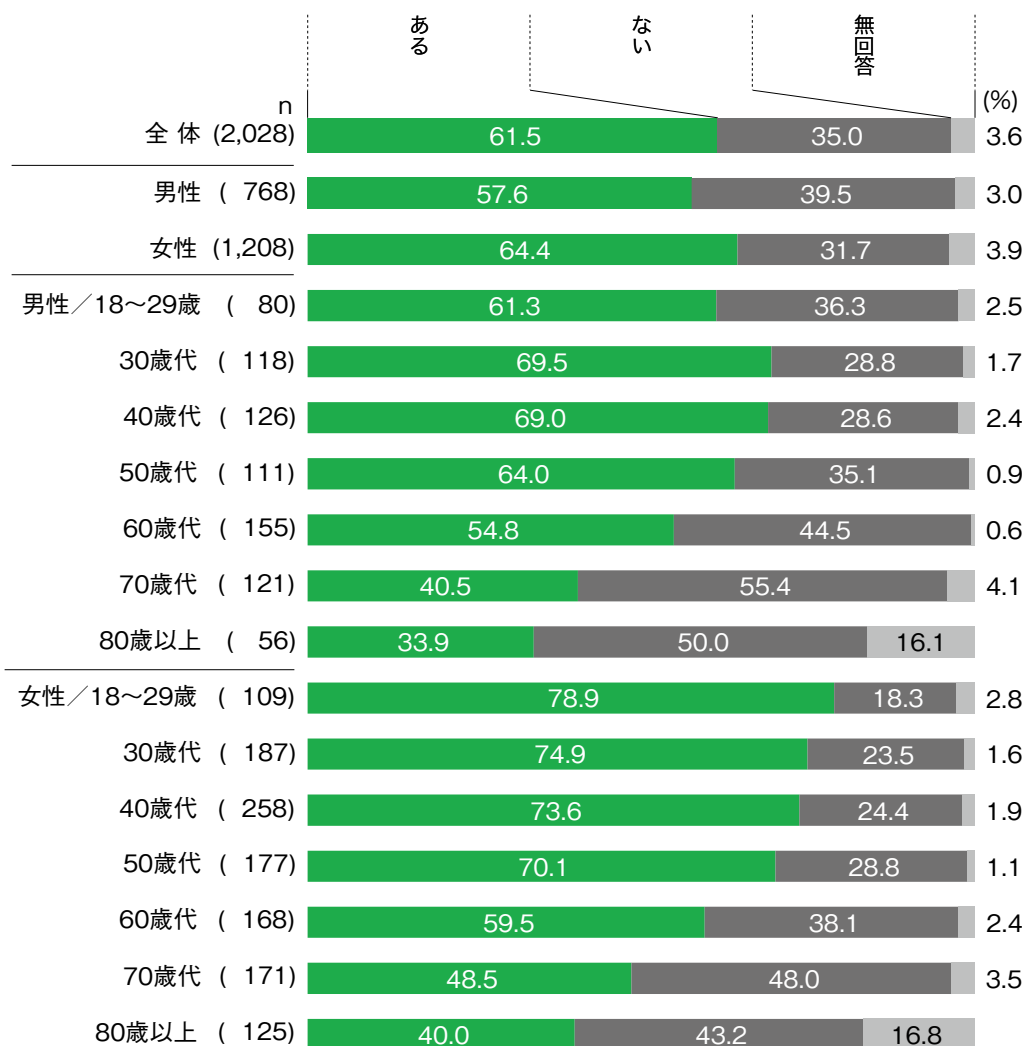
### 睡眠・休養しっかり確保！こころの不調は早めに相談！

#### 現状と課題

##### 現状

- 日常生活におけるストレスは区民の約6割が感じており、男性では30歳代から40歳代で約7割と高く、50歳代では64.0%でした。女性では、18歳から29歳で78.9%、30歳代から40歳代で7割台半ばとなっていました。特に仕事や育児に忙しい若い世代や働き盛りが最も強くストレスを感じているといえます。

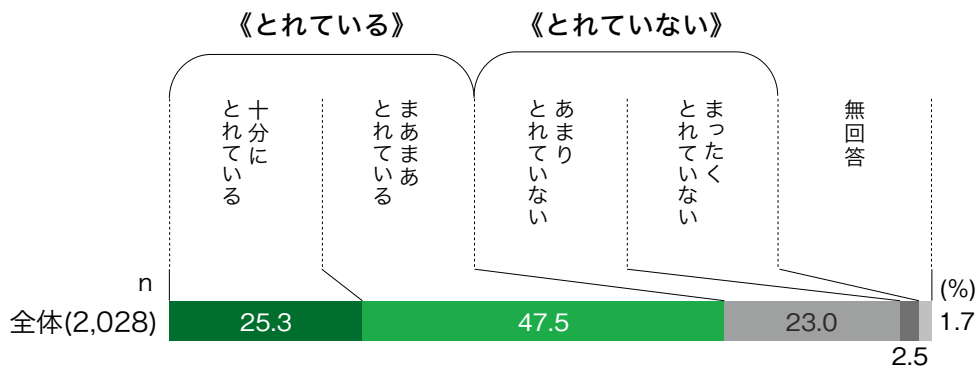
#### <日常生活におけるストレスの有無>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○睡眠による十分な休養は、「あまりとれていない」(23.0%)と「まったくとれていない」(2.5%)をあわせると、25.5%の人が睡眠による十分な休養がとれていませんでした。

### <睡眠による十分な休養の有無>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○こころの問題について気軽に相談できる窓口を知っている人は36.3%でした。また、心理的ストレスを強く受けている人ほど、むしろ、すぐに相談や治療を受けようとは思っていないという結果でした(「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」より)。

## 課題

- こころ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\*を施すこと、そして本人だけでなく、家族をはじめとする周囲の人がこころの不調に早めに気づき、声掛けをすることなど、社会全体での支え合いが求められています。

## 取組

### 取組の方向性

こころの健康については、講演会や各種普及啓発パンフレット・リーフレットにより、睡眠やうつ病予防等の正しい知識の普及啓発を進めていきます。

世代別にストレス対処方法を学ぶ機会を提供し、区民が気軽に相談できる環境を整備するとともに、本人だけでなく身近な人が早めに気づき相談につながるよう支援していきます。また、こころの不調に悩んでいる人に対しては、早期回復・社会復帰・再発防止に努めていきます。

## ■ 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
こころの健康に関する普及啓発パンフレット・リーフレットの配布 (10歳代向け、一般向け、認知症(若年性認知症含む)予防・うつ予防に関するもの) [保健予防課] [保健センター] [健康政策課]	こころの健康について正しく理解し、こころの不調に本人や周囲の人が早めに気づいて対応できるように、病気の基礎知識や相談先等も掲載されたパンフレット・リーフレットによる普及啓発を行います。		○	○	○
精神保健講演会 [保健予防課]	専門家による睡眠、うつ予防などの講演会を開催し、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。			○	○
ストレスマネジメント講座 (子育て世代、働く世代、シニア世代) [保健センター]	日常生活で実践できるストレスと上手に付き合うための世代別対処方法のほか、睡眠、うつ予防に関する内容で啓発活動を進めます。			○	○
働く人のメンタルヘルスネットワーク連絡会 [保健予防課]	就労支援、医療、行政等の関係機関同士がネットワークを強化することで、ストレスに対処できる環境をつくります。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## ■ 区民の取組

乳幼児期	○基本的な生活習慣(睡眠・生活リズム)を身につけさせましょう(保護者)。
学齢・青年期	○ストレスや悩みを感じたら周りに相談しましょう。
成人期	○ストレスと上手につきあい、良質な睡眠で疲れをとりましょう。 ○ストレスや悩みを感じたら周りに相談しましょう。
高齢期	○規則正しい生活を送り、家にこもらず楽しさや、やりがいのある活動に参加しましょう。 ○ストレスや悩みを感じたら周りに相談しましょう。

## ■ 関連団体の取組

- 精神疾患に関する講演会や家族ミーティングの開催(家族会)
- 精神保健関係機関の情報交換や勉強会の実施(区内精神障害者を支援する事業所による団体)
- 悩みを抱える人への相談支援、支援者に対する支援、大学、専門学校に通う学生を対象とした分かち合いの場の提供(NPO)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
睡眠で十分な休養がとれていない人の割合	24.8%	平成29年度	区政モニターアンケート	23.3%	減らす
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	53.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	60.0%	増やす

### 施策3

## 喫煙者の減少と 飲酒量の適正化をめざします

### たばこやお酒から健康を守ろう!

## 現状と課題

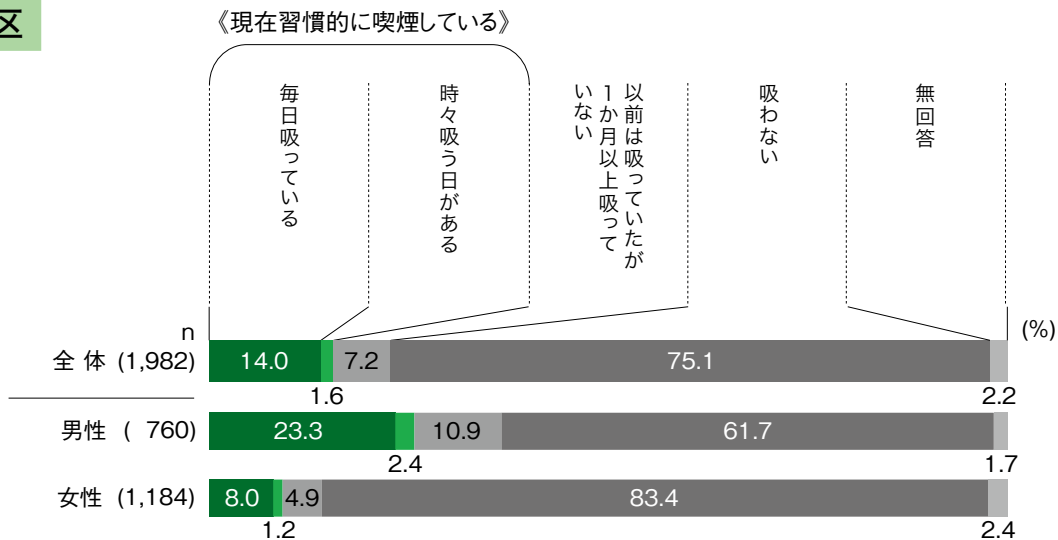
### 現状

#### 喫煙

- 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性25.7%、女性9.2%になっています。
- 平成28年国民健康・栄養調査と比較すると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、女性で新宿区のほうが国よりも高くなっています。

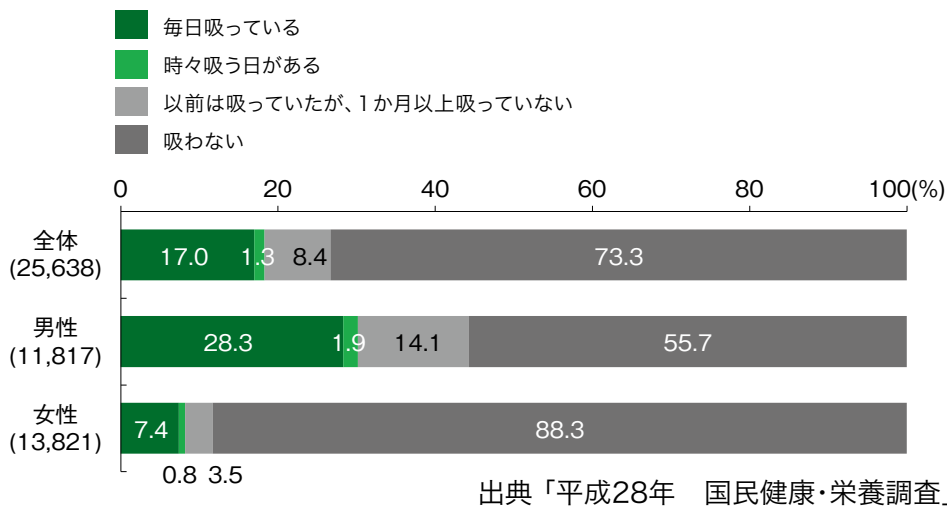
#### <喫煙の状況>

#### 新宿区



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

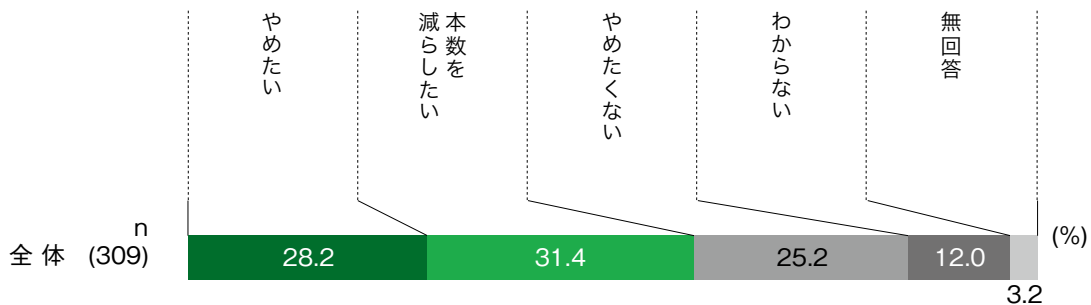
#### 全国



出典「平成28年 国民健康・栄養調査」

○喫煙をやめたい、本数を減らしたいと考えている人は喫煙者全体の59.6%になります。

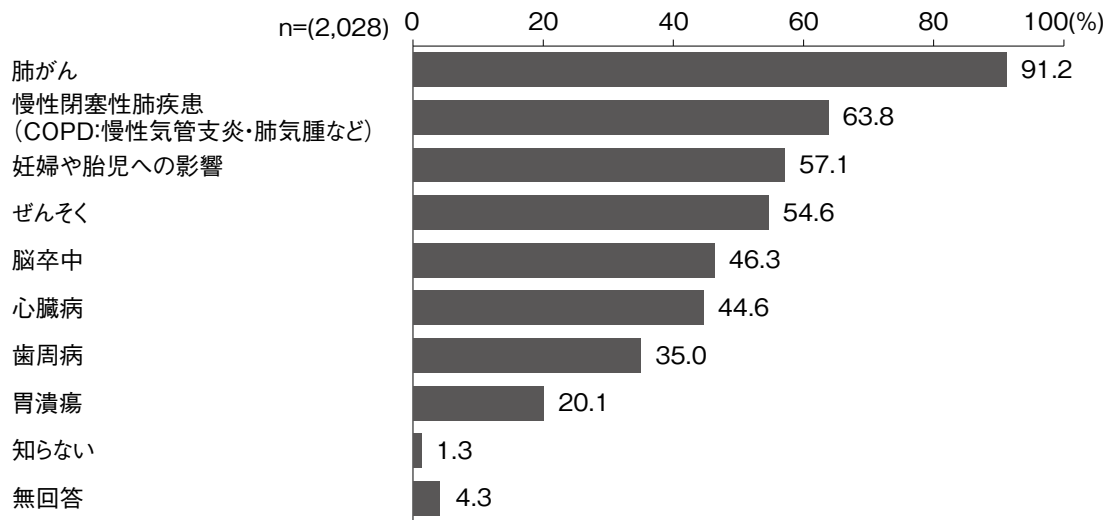
### <喫煙をやめる意思>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○喫煙によりかかりやすくなると思うものとして、「肺がん」が91.2%、次いで「慢性閉塞性肺疾患」(COPD\*)が63.8%、「妊婦や胎児への影響」が57.1%と続いています。また、「歯周病\*」は35.0%、「胃潰瘍」は20.1%となっています。

### <喫煙によりかかりやすくなると思うもの(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 飲酒

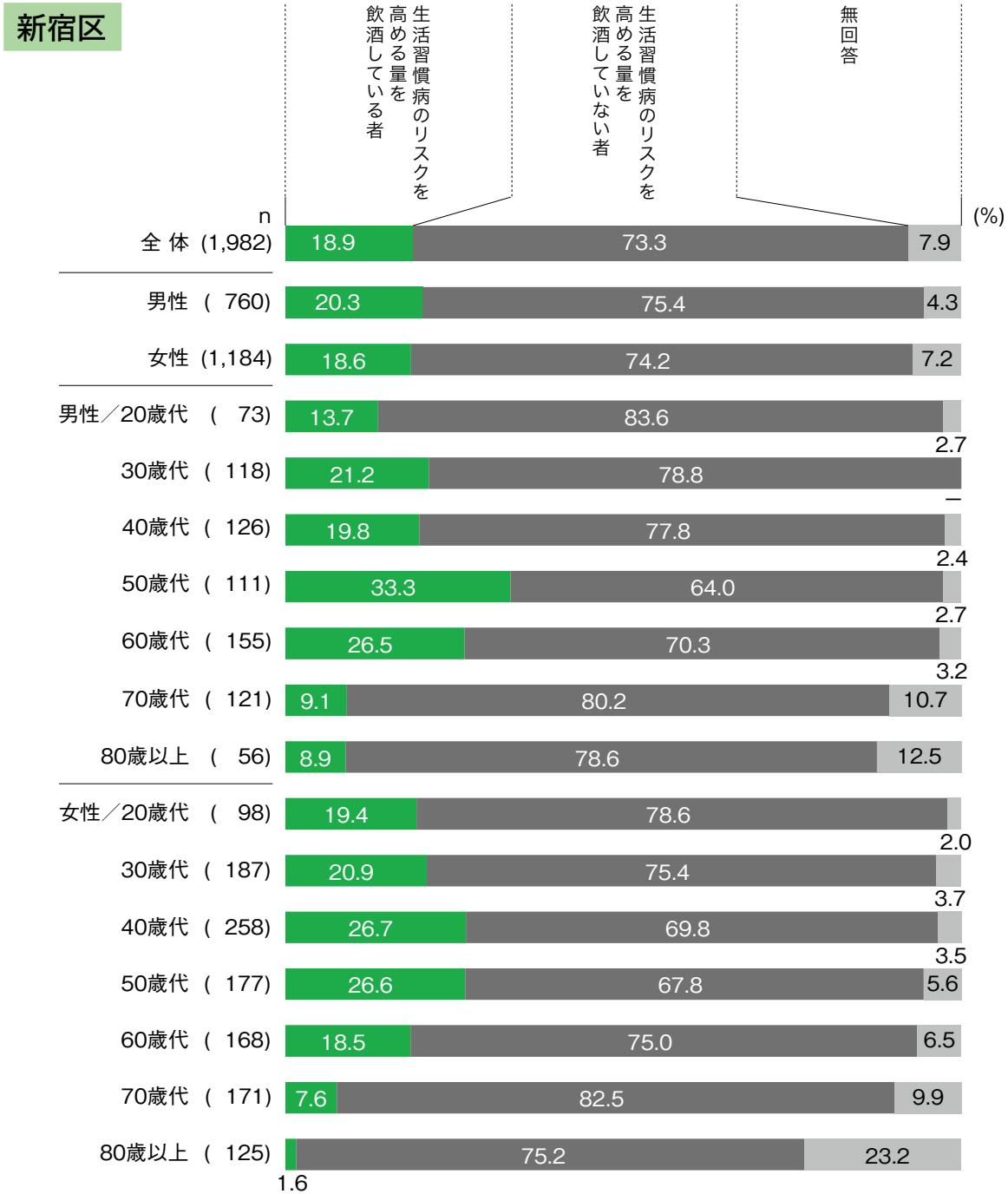
○生活習慣病のリスクが高まるとされている量\*を超えて飲酒している20歳以上の区民は、男性で20.3%、女性で18.6%となっています。性別、年齢別で見ると、男性は50歳代が33.3%と最も多く、次いで60歳代が26.5%となっています。女性では、40歳代が26.7%、50歳代が26.6%と並んで高くなっています。

○平成28年国民健康・栄養調査と比較すると、生活習慣病のリスクが高まるとされている量を超えて飲酒している者の割合は、全体、性別とも新宿区のほうが国よりも高くなっています。

\*純アルコール摂取量が、男性で1日平均40g以上、女性で1日平均20g以上  
「健康日本21(第二次)」における定義による

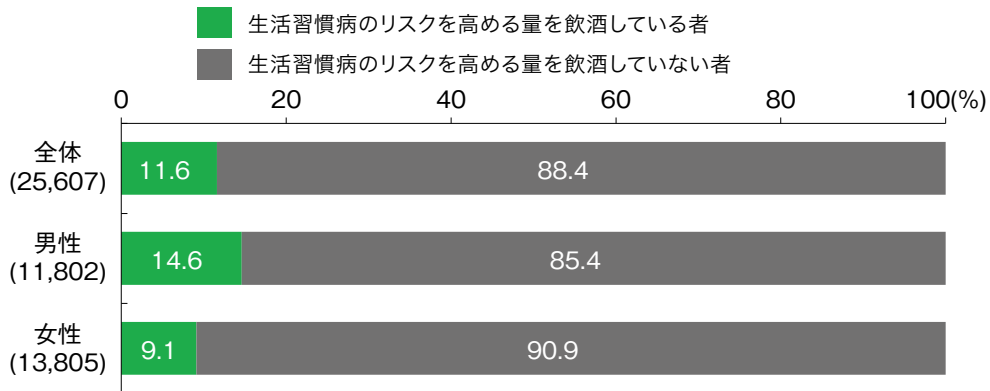


<生活習慣病のリスクを高める飲酒>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 全国



出典「平成28年 国民健康・栄養調査」

### ※主な酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

### 主なお酒の純アルコール量換算目安

ビール・発泡酒  
中瓶1本(約500ml)  
約20g



日本酒  
清酒1合(約180ml)  
約22g



ウイスキーダブル  
1杯(60ml)  
約20g



焼酎(25度)  
1合(180ml)  
約36g



ワイン  
1杯(120ml)  
約12g



## 課題

- 「喫煙によりかかりやすくなると思うもの」について、肺がんとの関係は9割以上の方が認知している一方、妊婦や胎児への影響や、他の呼吸器疾患や循環器疾患、歯周疾患との関係については、認知が十分とはいえない状況です。
- 喫煙(加熱式たばこを含む)が及ぼす健康への影響について正しい理解を深めるための普及啓発をさらに進める必要があります。また、喫煙をやめたい、本数を減らしたいと考える人への禁煙支援や、望まない受動喫煙を防止する対策が必要です。
- 過度な飲酒は、生活習慣病を引き起こすとされ、こころの健康との関連も指摘されています。また、女性は男性に比べ少ない飲酒量で健康に影響を及ぼすとともに、妊婦や授乳中の女性の飲酒は、胎児や乳児の健康への影響を引き起こします。飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識の普及啓発が必要です。

## 取組

### 取組の方向性

喫煙・受動喫煙\*による健康影響に関する正しい知識の普及啓発を行います。また、禁煙支援の実施と受動喫煙防止対策を推進します。さらに、適正飲酒についても普及啓発をしていきます。

## 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
小中学校への喫煙防止に関する健康教育 [健康づくり課]	未成年者の喫煙防止のため、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。		○		
飲食店事業者を対象とした受動喫煙防止対策の推進 [健康づくり課]	食品衛生大会において、食品衛生責任者に対し受動喫煙による健康被害に関するパンフレットを配布し、知識の普及啓発を行うとともに、禁煙や分煙を表示したステッカーを渡し、飲食店での受動喫煙防止対策を推進します。			○	○
COPD予防講演会 [保健センター]	区民がCOPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努め、早期治療と治療継続の意義を理解できるように普及啓発を行います。			○	○
飲酒の健康影響に関する普及啓発 [健康づくり課] [保健センター]	健康診査や保健指導の際にリーフレットを配布し、飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発をします。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

乳幼児期	○大人はたばこの煙を吸わせないようにしましょう。
学齢・青年期	○喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響を理解しましょう。 ○喫煙・飲酒は絶対にしないようにしましょう。
成人期	○妊娠・授乳中は、胎児や乳幼児への健康影響について理解し、喫煙や飲酒をしないようにしましょう(成人期)。 ○喫煙、受動喫煙による健康影響を理解しましょう。
高齢期	○禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう。 ○お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめましょう。

## 関連団体の取組

- 受動喫煙防止のための店頭表示(飲食店)
- 受動喫煙防止対策の推進(民間企業・多くの人々が利用する施設)
- 未成年者へのたばこ・酒の販売、提供を行わない。(たばこ・酒販売店)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
喫煙者の割合	15.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	13.8%	減らす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※	男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす

※成人男性で1日平均40g以上、成人女性で同20g以上の純アルコールの摂取



## 施策4 歯と口の健康づくりを支援します

ハチマルニイマル※  
**みんなでめざそう8020! みんなが持とうかかりつけ歯科医!**

ハチマルニイマル

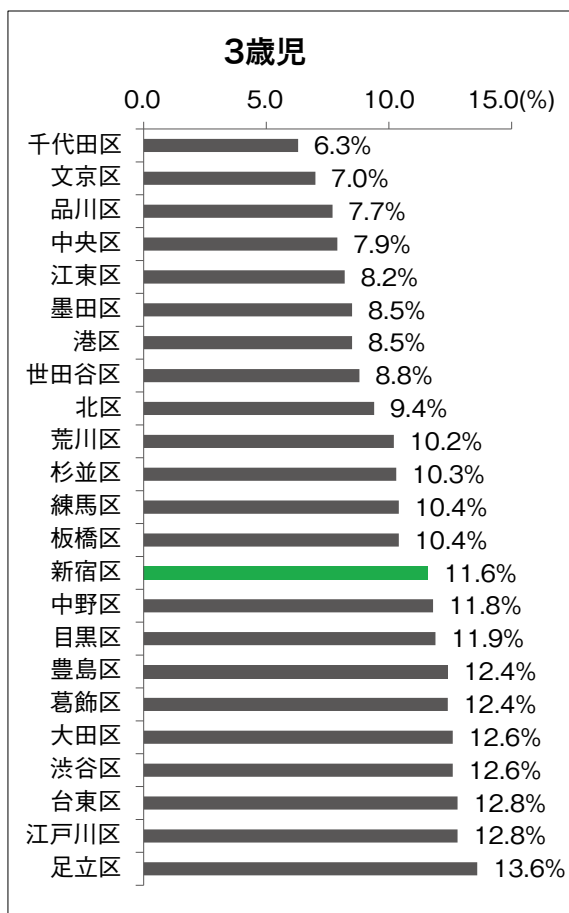
※8020については、49ページのコラム参照

### 現状と課題

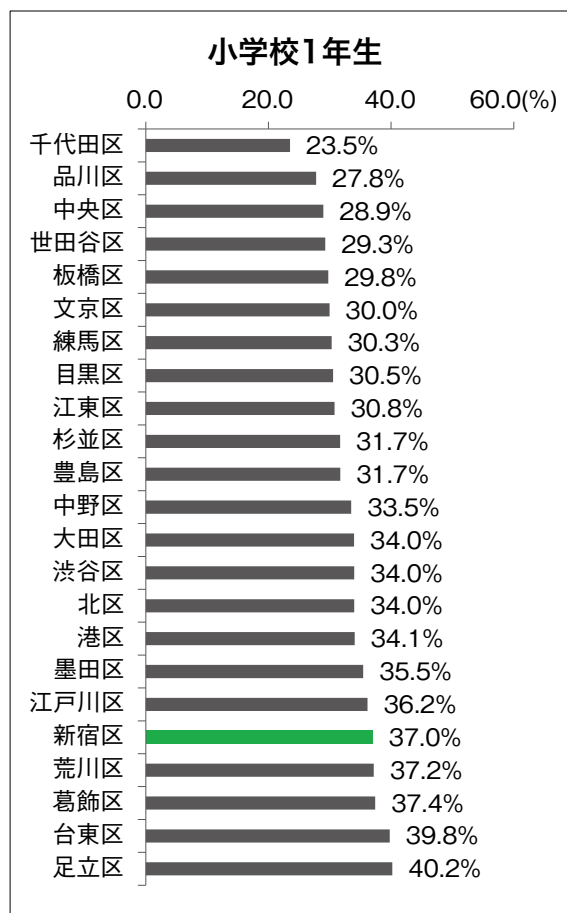
#### 現状

- 幼児期から学齢期までのむし歯のある者の割合は、平成28(2016)年度で3歳児11.6%、小学校1年生37.0%となっており、幼児期に比べ、学齢期以降のむし歯のある者の割合が23区の中で高くなっています。

#### <むし歯のある者の割合>

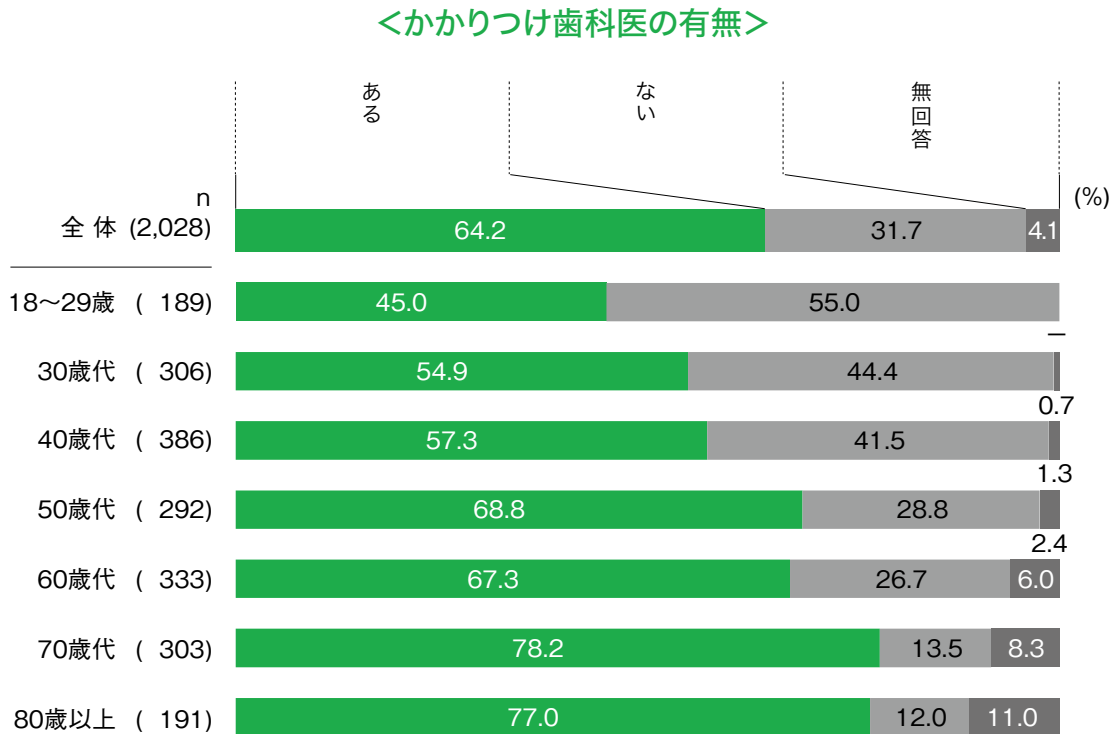


出典「平成28年度 乳幼児歯科健診結果」



出典「平成28年度 東京都の学校保健統計書」

○かかりつけ歯科医\*を持つ者の割合は70歳代で78.2%、80歳代で77.0%と高齢者で高く、40歳代57.3%、30歳代54.9%、18～29歳で45.0%と年代が若いほどその割合が低くなっています。



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 課題

- 生涯自分の歯と口で食べることができる口腔状態を維持するためには、低年齢のうちからの歯と口の健康づくりが重要です。特に乳幼児期から学齢期までのむし歯のある者の割合は、23区の平均より高い状況にあるため、乳幼児期から学齢期までの切れ目のないむし歯予防対策を実施する必要があります。成人期、壮年期は歯周病の重症化を予防することで、その後の歯の本数維持(8020達成)につながります。歯周病が全身の健康と深く関連することから、重症化する前の20歳代からの若年層に対して早期にアプローチを行う必要があります。
- 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病を早期発見し、適切な保健指導と治療を受けることのできるかかりつけ歯科医を持つことの大切さを周知する必要があります。

## 取組

### 取組の方向性

生涯にわたり自分の歯でよく噛み安全に食べることができ、心身ともに健康に生きるためには、歯と口の健康を維持することが重要です。

そのために、乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに応じた歯と口の健康づくりを充実させる必要があります。

糖尿病は歯周病と深く関係していることなど、歯と口の健康と全身の健康の関連について正しい知識の普及啓発を図るとともに、かかりつけ歯科医による口腔の管理を推進し、自分自身で歯や口の健康を保つための取組ができるよう支援します。さらに、歯科診療所と医科診療所の連携を深め、糖尿病をはじめとする歯科疾患と関連の深い病気の予防・治療を進める環境を整備します。

また、歯周病の進行を予防するため、20歳代からの歯科健診の受診と適切な口腔ケアの方法の普及などにより、歯周病対策の早期アプローチを実施します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
乳幼児から始める歯と口の健康づくり [健康づくり課] [保健センター]	乳幼児期のむし歯の予防のために、フッ化物塗布や、保育園等での歯科健康教育を行います。また、学齢期の歯科保健活動の実態把握を行います。	○	○		
親子で参加する体験型歯科講座 [保健センター]	生涯にわたって健康な歯と口を維持するために歯みがきの方法や、歯間部清掃器具の使用方法等の正しい知識の普及啓発を行います。	○	○	○	
歯科健康診査 [健康づくり課]	いつでも気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つきっかけをつくるとともに、むし歯や歯周病の早期発見・重症化の予防や口腔機能の維持・向上のために歯科健康診査を行います。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

乳幼児期	○規則正しい生活習慣、歯みがき習慣を身につけ、むし歯予防に努めましょう。 ○1日1回仕上げみがきをしましょう(保護者)。
学齢・青年期	○ゆっくりよく噛んで食べましょう。 ○丁寧に歯みがきをしましょう。
成人期	○かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。 ○歯みがき時には、歯間清掃用具も使いましょう。
高齢期	○口をたくさん動かして口の機能低下を予防しましょう。



## ■ 関連団体の取組

- 歯と口の健康週間のイベントの開催(歯科医師会・歯科関連団体)
- 8020を推進するための表彰式・講演会の開催(歯科医師会・歯科関連団体)
- むし歯、歯周病予防に関する啓発(民間団体)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
小学校1年生のむし歯のない子どもの割合	63.0%	平成28年度	学校保健統計書	66.0%	増やす
歯間清掃用具を週1日以上使用している者の割合(40歳)	56.9%	平成28年度	新宿区歯科健康診査	65.0%	増やす
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	76.8%	平成29年度	区政モニターアンケート	85.0%	増やす

### コラム column

#### ハチマルニイマル 8020運動について

国は、平成元(1989)年に8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を持つ)を提案しました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるかとされています。そのため、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえる」ことを目標に、この運動が始まりました。その後、自分の歯を20本以上有する人は、全身の健康が保たれ、1年間の医療費が安いこと、一人で自由に外出ができる割合が高いことなど、さまざまな調査結果で示されています。

さらに、歯の喪失の大きな原因のひとつである歯周病が、さまざまな全身の病気(糖尿病、心臓病、リウマチ他)や早産・低体重児出産などに関係があることから、歯周病等を予防し、8020を達成することが健康寿命を延ばすために重要であることがわかってきました。

新宿区では低年齢からかかりつけ歯科医をもち、生涯自分の歯と口の健康を守るため、ライフステージに応じたさまざまなサービスを実施し、8020運動を推進しています。

## 施策5

# 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します

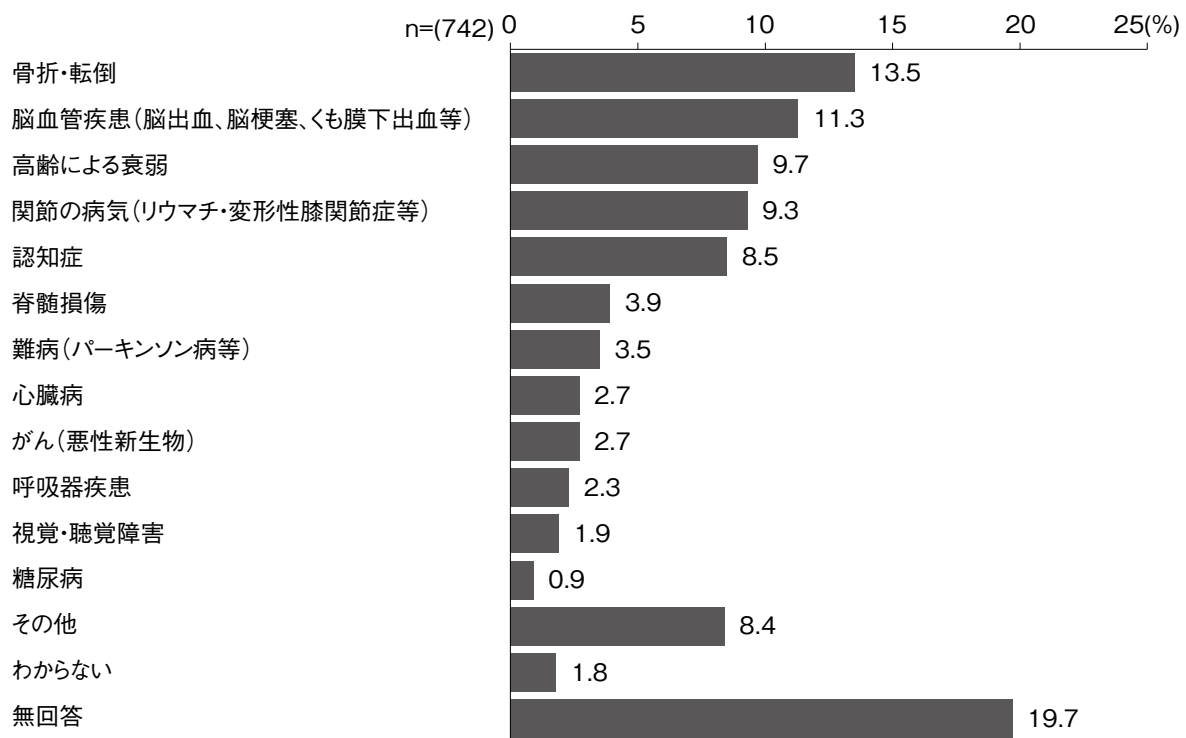
みんなで目指そう、いきいき100歳！

## 現状と課題

### 現状

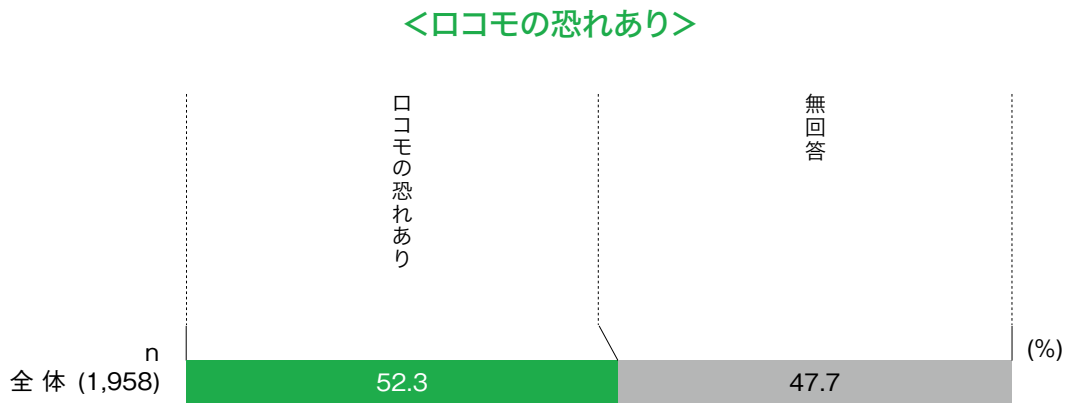
○介護が必要となった主な原因としては、「骨折・転倒」が13.5%で最も高く、次いで、「脳血管疾患」(11.3%)、「高齢による衰弱」(9.7%)となっています。

#### <介護が必要となった主な原因>



出典「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(要支援・要介護認定者調査)」

- 高齢期の特性として、筋力低下、低栄養等による心身機能の低下等があり、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)\*の恐れがある者の割合が52.3%でした。



出典「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(一般高齢者【基本】調査)」

- 高齢者の低栄養傾向(BMI\*20以下)は、23.1%でした。また、低栄養につながる「食べる機能」についてみると、「半年前に比べて硬いものが食べにくい」と回答した人が21.6%でした。

出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(一般高齢者【重点】調査)」

## 課題

- 介護が必要となった主な原因として骨折・転倒が多く、高齢者に筋力低下、低栄養等が多い実態から、生活機能を低下させないためには、ロコモティブシンドロームの予防などによる身体活動の維持、低栄養の予防、口腔機能の維持などに総合的に取り組むことが必要です。
- 健康づくりと介護予防活動を効果的かつ継続的に実施できるよう、身近な場所で、気軽に参加でき、地域での仲間づくりにつながるような支援が必要です。

## 取組

### 取組の方向性

心身機能の維持や低栄養の予防、口腔機能の維持など、高齢期の特性に応じた健康づくりの意義や重要性について、フレイル\*予防につながる「運動・栄養・社会参加」をキーワードに、区民や高齢者を支える支援者に普及啓発をしていきます。

また、高齢者が身近な地域で住民主体の健康づくり・介護予防活動に継続的に取り組めるよう支援します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」の地域展開 【再掲】 [健康づくり課] [保健センター] [地域包括ケア推進課]	高齢者の特性を踏まえたトレーニングを開発(DVD・ガイドブックを作成)し、身近な地域で住民主体で継続的に取り組まれるよう支援していきます。				○
(仮称)健康づくり・介護予防出前講座 [健康づくり課] [保健センター] [地域包括ケア推進課]	住民主体の様々な活動の場で健康づくりや介護予防の取組が実践されるよう、リハビリテーション専門職、介護予防運動指導員、保健師、栄養士、歯科衛生士等が出前講座を行い、アドバイスや技術的支援を行います。				○
高齢期の健康づくり講演会の開催 [健康づくり課] [保健センター]	フレイル予防につながる口腔機能の維持や低栄養の予防、心身機能の維持など高齢者の特性に応じた健康づくりの意義や重要性について、区民向け、支援者向けに講演会を開催します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

学齢・青年期	○バランスのよい食事と運動で、丈夫な骨をつくりましょう。
成人期	○バランスのよい食事をとり、足腰の筋力を鍛えましょう。
高齢期	○週1～2回のストレッチやトレーニングで筋力やバランス等を維持しましょう。 ○外出・交流・活動で、人やまちとつながりましょう。

## ■ 関連団体の取組

- 高齢者が集える地域活動の実施(新宿区高齢者クラブ、町会・自治会)
- 高齢者向け会食の提供(食事サービスグループ、NPO、ボランティア)
- 高齢者が参加できる体操やスポーツの実施(地域団体、区民のNPO及び民間事業者等)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度	42.9%	平成29年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす
住民主体の活動の場での健康づくりと介護予防活動への支援	32団体 延127回	平成28年度	事業実績	50団体 延250回	増やす
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数【再掲】	—	平成31年度 実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

## コラム column

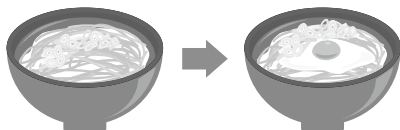
### いつまでも元気でいるためのワンポイント

健康寿命を延ばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防やコントロールに加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。年齢を重ねるにつれ心身の機能が低下するのは仕方のないことと考えがちですが、心身の老化を遅らせたり、ある程度回復させることが可能であることが最近の研究からもわかっています。ワンポイントを実践し、元気に長生きしましょう。

#### その1 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう!

たんぱく質やエネルギーの不足は筋肉の減少や体重低下などから、身体機能の低下につながります。バランスよく食べることで、活力を維持できます。

たとえば…  
お蕎麦に卵をプラス



#### その2 毎日、簡単な筋トレをしよう!

筋肉は、衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができます。ロコモティブシンドロームを予防し、改善することで、いつまでも自分らしく過ごしましょう!

たとえば…

安定したつかまるものがある場所で  
床につかない程度に片足を上げる

左右1分間ずつ1日3回



からだにいいことはじめよう!  
いろいろ食べよう!  
あちこち行こう!  
Shinjuku City

※食事や運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

## 基本目標3

## 生活習慣病対策を推進します

生活習慣病は、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が大きく影響する疾患です。とりわけ発症者が多い糖尿病や循環器疾患等の生活習慣病を予防するためには、区民が定期的な健診受診等により自らの健康状態を把握し、望ましい生活習慣を保つことが大切です。

生活習慣病の予防に向けた取組を区民一人ひとりが実践できるよう、情報提供や支援体制の充実を図ります。

また、特定健康診査\*の結果、医療機関受診や生活習慣の改善が必要な人には、医療機関への継続受診支援や保健指導など健康課題に応じた効果的な保健事業を、第三期特定健康診査等実施計画及び新宿区国民健康保険データヘルス計画に基づき実施し、重症化を予防します。

### 施策1

## 糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します

望ましい生活習慣で健康に！

## 現状と課題

### 現状

- 全国で「糖尿病が強く疑われる者(HbA1c\*値が6.5%以上または「糖尿病治療の有無」に「有」と回答した者)の割合」は、平成28(2016)年では12.1%(男性16.3%、女性9.3%)であり、平成24(2012)年(11.4%:男性15.2%、女性8.7%)以降、有意な増減は見られません。

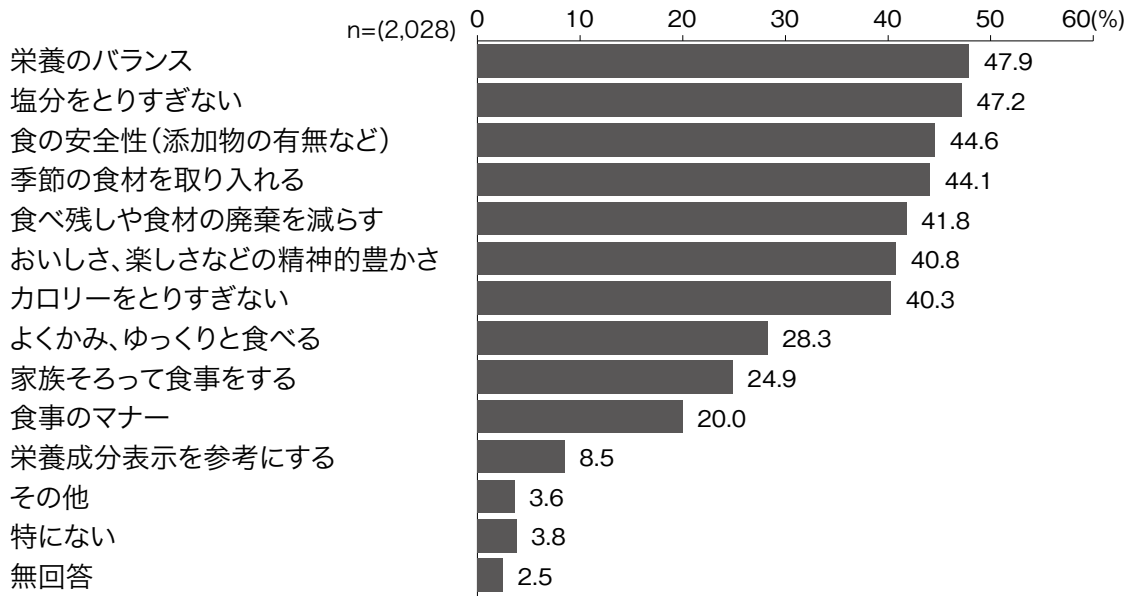
出典「平成28年 国民健康・栄養調査」

- 区民の死因の第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」であり、生活習慣病が上位を占めています。「糖尿病」自体は、全死因に占める割合は10位ですが、心疾患や脳血管疾患などの危険因子です。

出典「平成29年版 新宿区の保健衛生」

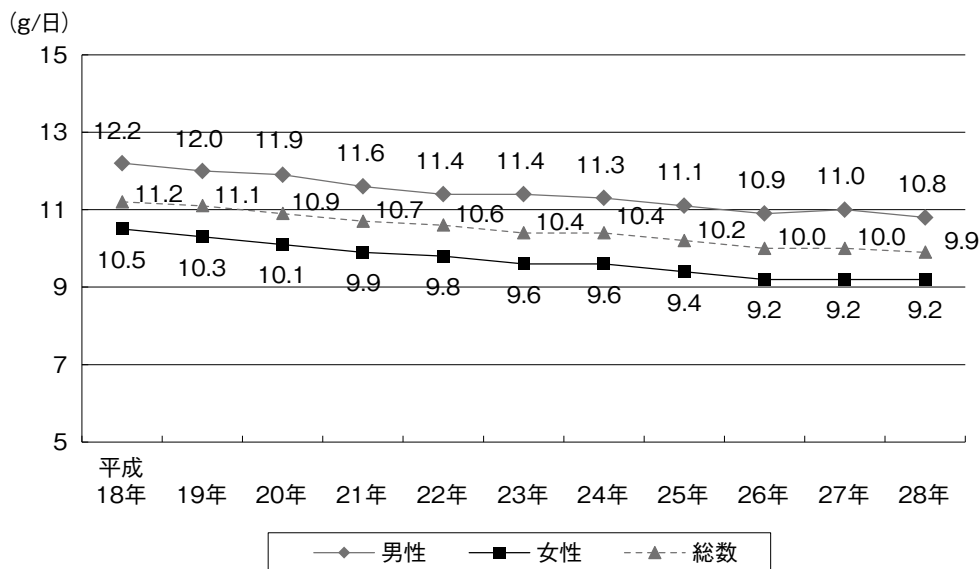
○区の調査では、塩分をとりすぎないことを心がけている人は47.2%と約半数です。しかし、国の調査では、食塩摂取量の平均値が9.9gであり、日本人の食事摂取基準で成人の目標とされている男性8.0g未満、女性7.0g未満にはまだ届かない状態です。

### <食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### <食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成18年~28年)>



出典「平成28年 国民健康・栄養調査」

○平成28(2016)年度の新宿区特定健康診査は、40歳から74歳までの約54,200人の対象者に対し、約17,700人が受診しました。受診した人の国民健康保険のレセプト及び健診結果データの分析で、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症\*)の治療を要するにもかかわらず、未治療の人は約1,700人に及びます。

## 課題

---

- 生活習慣病は自覚症状が無いまま進行します。特に、糖尿病は重篤な合併症を引き起こしやすいことから、生活習慣を改善し、発症を予防することが重要です。また、循環器疾患予防の観点から、区民が減塩や野菜摂取量の増加を意識し、実践することが重要です。
- 生活習慣病を放置したり治療を中断したりすると、病気を悪化させ、生活の質の低下につながります。そのため、医療機関への受診及び治療の継続を促し、重症化を予防する必要があります。

## 取組

### 取組の方向性

---

生活習慣病は望ましい生活習慣を実践することで、発症を予防することができます。そのため、区民が主体的に取り組めるよう、糖尿病や循環器疾患などの発症を予防する、生活習慣に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

また、糖尿病等の生活習慣病未治療者への治療勧奨を実施するほか、治療中断者には、医療機関と連携し治療継続支援を行っていきます。



## 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
生活習慣病予防の普及啓発 [健康づくり課] [保健センター]	糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行います。特に糖尿病については、講演会や予防啓発イベントを開催するほか、糖尿病を発症しやすい生活習慣を持った対象者へ正しい知識の普及啓発を行います。			○	○
特定保健指導等 [健康づくり課]	新宿区特定健康診査の結果、対象者を抽出し、3か月以上の保健指導を実施します。			○	○
糖尿病重症化予防事業 [健康づくり課]	新宿区特定健康診査の結果、糖尿病治療が必要であるにもかかわらず未治療（治療中断者を含む）の人に対し、医療機関への受診勧奨と治療継続支援を実施します。今後、新宿区国民健康保険データヘルス計画に基づき、新たな取組も推進します。			○	○
健康な食生活へのサポート [健康づくり課] [保健センター]	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携して、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行うとともに、野菜が多く摂れるメニューの提供が増えるよう働きかけていきます。さらに、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理を学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	○	○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

学齢・青年期	○正しい食生活や運動習慣を身につけましょう。 ○適正体重を維持しましょう。
成人期	○健診結果をもとに生活習慣を見直しましょう。 ○適正体重を維持しましょう。
高齢期	○かかりつけ医*を持ち、体調管理をしましょう。 ○適切な治療を受けましょう。

## 関連団体の取組

- 生活習慣病関連講習会の開催(医師会)
- 生活習慣病予防に関する啓発(保健医療関連団体)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
糖尿病講演会、糖尿病予防啓発イベントの参加者数	733人	平成29年度	事業実績	1,200人	増やす
特定保健指導修了者の割合	14.5%	平成28年度	法定報告値	52.0%	増やす

### コラム column

#### 「新宿区国民健康保険データヘルス計画」について

近年、診療報酬明細書等の電子化の進展、国保データベースシステム等の基盤整備が進んでいます。

新宿区国民健康保険においては、このような背景を踏まえて、匿名化したデータを活用して被保険者の健康課題を分析し、その結果をもとに、効果的かつ効率的な保健事業の実施を図ることで、被保険者の健康増進と医療費の適正化を目指して「新宿区国民健康保険データヘルス計画(平成30(2018)年度～平成35(2023)年度)」を策定しました。

#### データ分析により見えた健康課題

- 特定健康診査未受診者、健診異常値放置者、治療中断者が一定数いる。
- 医療費全体に占める生活習慣病の割合が高く、患者数も多い。  
また、生活習慣病が重症化して発症する心疾患や腎不全の割合が高い。
- 適正受診・服薬のための対策が必要である。
- ジェネリック医薬品のさらなる普及が必要である。

計画では、「新宿区健康づくり行動計画」及び「第三期新宿区特定健康診査等実施計画」と連携し、健康課題の解決に向け、PDCAサイクルに沿って、保健事業の実施及び評価等を進めていきます。

## 施策2 健診受診の習慣化を推進します

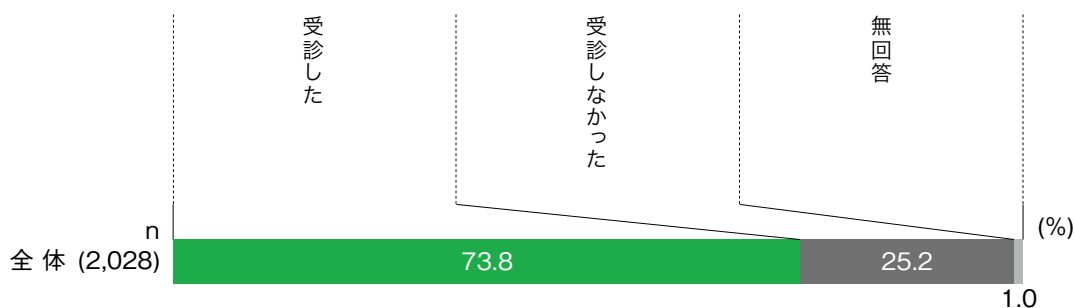
### 毎年の健康診査で、体をチェック!

#### 現状と課題

##### 現状

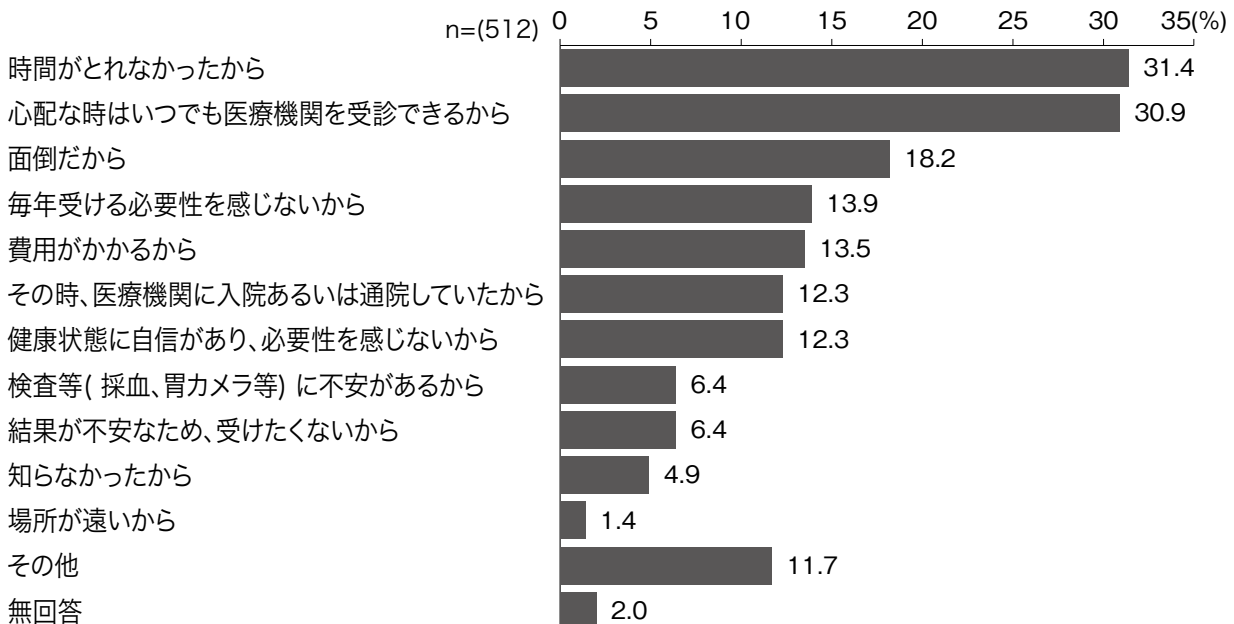
- 過去1年間の健診等の受診状況では、73.8%の人が健診等を受診しています。  
また、健診等を受けなかった理由としては、「時間がとれなかったから」(31.4%)と、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(30.9%)が上位となっています。

#### <過去1年間の健診等の受診状況>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

#### <健診等を受けなかった理由(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○国民健康保険被保健者の特定健康診査(40歳～74歳)の法定報告受診率は、33～34%台で推移しています。

	平成24年度 (法定報告)	平成25年度 (法定報告)	平成26年度 (法定報告)	平成27年度 (法定報告)	平成28年度 (法定報告)
特定健康診査 受診率	33.7%	33.0%	34.6%	34.9%	34.0%

## 課題

- 毎年健康診査を受診し、区民が自分の体の状態を把握することが生活習慣病予防の第一歩です。また、必要に応じ保健指導や治療を受けることが重要です。
- 病気の症状が出てから医療機関に行くのでは治療の開始が遅れます。定期的に受診することの重要性について周知を図るなど、健康診査の習慣化に向けた取組が必要です。

## 取組

### 取組の方向性

健康診査の意義や継続受診の重要性について、あらゆる機会を捉えて普及啓発を行うとともに、継続受診をしていない人には個別通知による受診勧奨を行い、健診受診の習慣化を図ります。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
健診に関する 普及啓発 [健康づくり課]	健康診査の正しい知識(健診項目・受診の手順・健診結果の活用・継続受診の重要性等)について、広報紙・リーフレット等の作成・配布を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。		○	○	○
個別通知及びコールセンター設置による普及啓発と受診勧奨 [健康づくり課]	本人あての通知や電話により、健診の意義を伝えるとともに、受診を促します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

学齢・青年期	○毎年健康診査を受診しましょう。
成人期	
高齢期	

## 関連団体の取組

○医療機関からの受診勧奨(医療機関)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
特定健康診査の受診率	34.0%	平成28年度	法定報告値	56.0%	増やす

## コラム column

### 主な法定健診

- 健康診査等は、下表のとおり、法令で規定されているものがあります。
- 健康維持・増進のため毎年受診し、前回の健診結果と比較することが重要です。

項目	根拠	対象者
学校における健康診断	学校保健安全法	学校教育法に規定する学校の幼児・児童・生徒・学生、教員
事業主による健康診断	労働安全衛生法	労働者
医療保険者*による特定健康診査	高齢者の医療の確保に関する法律	40歳～74歳までの各医療保険被保険者(被扶養者を含む)
後期高齢者医療広域連合*による健康診査	高齢者の医療の確保に関する法律	後期高齢者医療制度被保険者

## 基本目標4

# 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】

### 計画策定の背景

日本では、がんが死亡原因の第1位となっています。がんにかかるリスクを減らす予防施策の充実に加え、がん患者への支援も重要となっています。

がん対策基本法では、基本理念として、新たに「がん患者が尊厳を保持しつつ安心して暮らすことのできる社会の構築を目指し、がん患者がその置かれている状況に応じ適切ながん医療のみならず、福祉的支援、教育的支援その他の必要な支援を受けることができるようにするとともに、がん患者に対する国民の理解が深められ、がん患者が円滑な社会生活を営むことができる社会環境の整備が図られること」という条文が追加されました。

### 計画の性格と位置づけ

区が策定する「がん対策推進計画」は、がん対策を総合的かつ計画的に推進するため、基本的な考え方や方向、取組などを示したものです。

国は、第3期の「がん対策推進基本計画」を策定し、「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」ことを目標に「がん予防」、「がん医療の充実」、「がんとの共生」をめざした総合的ながん対策を推進しています。

東京都は、国の第3期基本計画の内容を踏まえるとともに、これまでの施策の成果や東京都の特性を反映した取組を進めるため、平成30(2018)年3月に「東京都がん対策推進計画」を改定しました。

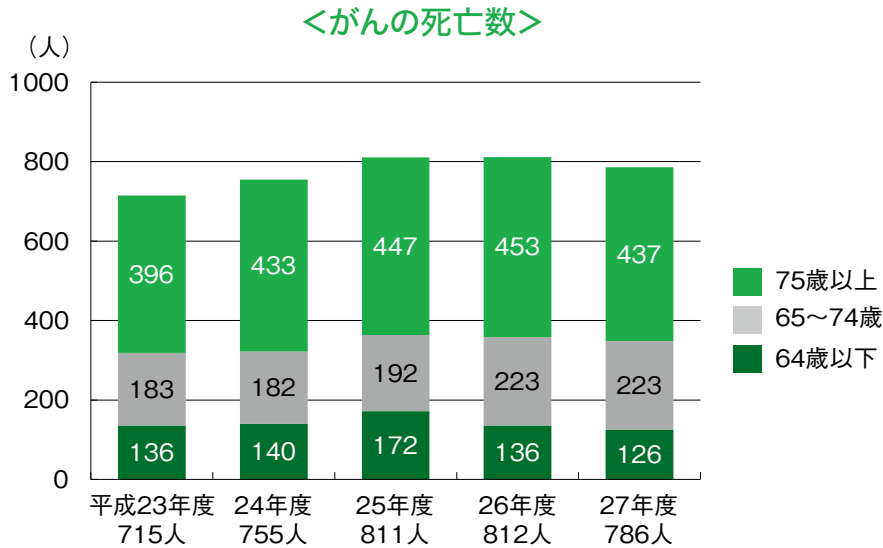
本計画の策定にあたり区は、がん対策基本法をはじめ、国や東京都の計画との整合性を図り、がん対策を総合的に推進します。

年度(平成)		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
国		がん対策基本法(19年4月施行)																
	がん対策推進基本計画	第1期 19年度～23年度					第2期 24年度～28年度					第3期 29年度～34年度						
東京都	東京都がん対策推進計画		20年度～24年度				25年度～29年度 (第一次改定)				30年度～35年度 (第二次改定)							
新宿区	新宿区がん対策推進計画						24年度～29年度					30年度～34年度						

## ■ 区のがん対策を推進するにあたっての考え方

新宿区においても、がんは、最も多い死亡原因で、年間で800人近くが亡くなっており、がんを予防することが大切です。がんに関する正しい知識の普及と、科学的根拠に基づくがん検診※の受診率向上を図り、がんの早期発見・早期治療を促すことで、がんの死亡率の減少をめざします。

また、がんにかかっても、治療と生活を両立でき、自分らしく暮らせるよう、相談体制の充実や在宅での緩和ケア\*、在宅療養への支援を推進します。



出典 新宿区の人口動態統計より作成

※「科学的根拠に基づくがん検診」とは、国が死亡率の減少効果を示す証拠を吟味し、利益と不利益のバランスを考慮した上で、有効性があり実施可能な方法として推奨しているがん検診です。

## 施策1 がんのリスクの低下を図ります

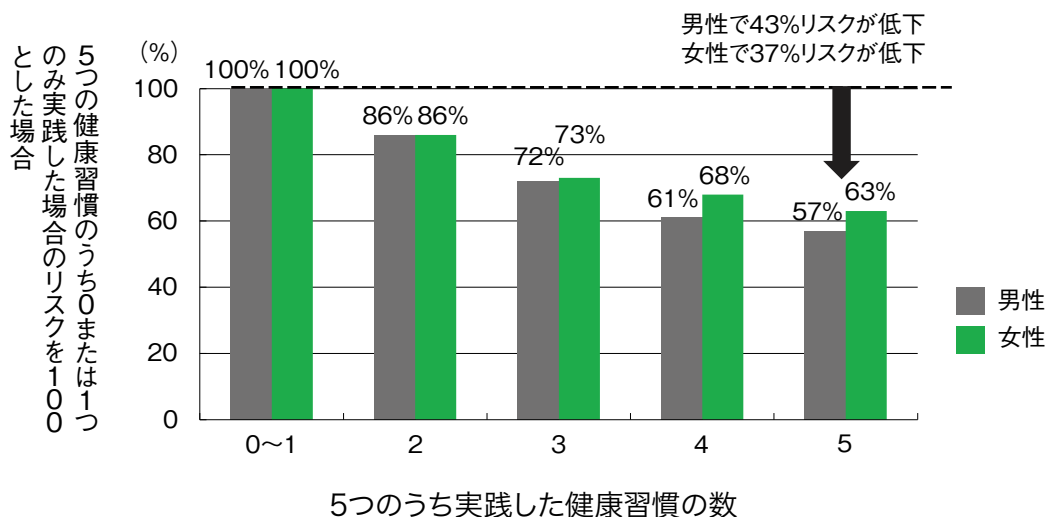
リスクを意識し、がんを遠ざけよう！

### 現状と課題

#### 現状

- がんの予防可能なリスク因子としては、喫煙、過剰飲酒、野菜・果物不足、食塩の過剰摂取等の生活習慣があげられています。  
「がんを防ぐための新12か条」では、禁煙、適正な飲酒、バランスのとれた食生活、ウイルスや細菌の感染予防等、がんにならないための行動が記されていますが、平成28(2016)年度の区政モニターアンケート調査では、これを実践している割合はほとんどの項目で半数以下でした。「たばこを吸わない」(69.8%)や「お酒はほどほどに、適量を心掛ける」(61.2%)など、喫煙や飲酒について予防対策として実践している人も6割台でした。
- 喫煙に関しては、「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」では、習慣的に喫煙をしている人の約6割が、「喫煙をやめたい」、「本数を減らしたい」と考えており、関心が高くなっていますが、実践にはつながっていません。
- 国立がん研究センターが実施した調査で、実際に、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人とそうでない人では、がんにかかるリスクに差があるとの結果が示されています。  
5つの項目全てを実践した人は、0または1つの項目のみ実践した人と比べ男性で43%、女性で37%がんにかかるリスクが低下しています。

#### <健康習慣によるリスク>



出典「国立がん研究センターがん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防」(平成28年)



## 課題

- がんに関する知識を身につけ、がんにかかるリスクを減らす生活を送ることが大切です。そのため、がんを予防する生活を日頃から実践してもらうための意識づけが不可欠です。

## 取組

### 取組の方向性

がんを正しく知り、がんにかかるリスクを減らせる健康的な生活習慣として、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の実践が大切です。これら5つの生活習慣を含む科学的根拠に基づく予防法である「がんを防ぐための新12か条」など、がん及びがんのリスクに関する情報を提供し、区民が生活に取り入れられるよう普及啓発を図ります。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
がんの普及啓発リーフレットの作成・配布 [健康づくり課]	がんの現状や「がんを防ぐための新12か条」、受診案内を記載したリーフレットを作成し、正しい知識と予防意識の向上を図るとともに、がん検診の受診につながるよう、区施設のほか検診実施医療機関においても配布します。		○	○	○
がん予防教室 [保健センター]	がん予防の指導や知識普及に関する予防教室を定期的で開催します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

学齢・青年期	○がんにかかるリスクを理解し、正しい生活習慣を身につけましょう。
成人期	○生活習慣を見直し、がんを予防する生活を実践しましょう。
高齢期	

### 関連団体の取組

- がん予防講演会、かかりつけ医による望ましい生活習慣の指導(医師会)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けることががんのリスク低下につながることを知っている人の割合	82.6%	平成29年度	区政モニターアンケート	90.0%	増やす
喫煙者の割合【再掲】	15.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	13.8%	減らす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※【再掲】	男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす
運動習慣のある者の割合【再掲】	18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす

※成人男性で1日平均40g以上、成人女性で同20g以上の純アルコールの摂取

### コラム column

## がんを防ぐための新12か条

～科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法～

がん予防では、がんにかかる危険性をできるだけ低く抑えることが目標となります。禁煙をはじめとした生活習慣の改善が、現段階では、個人として最も実行する価値のあるがん予防です。

「がんを防ぐための新12か条」は、現状で推奨できる科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法です。

生活習慣を見直し、がんを予防できる日常生活を送りましょう。

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1条 たばこは吸わない          | 7条 適度に運動               |
| 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条 適切な体重維持             |
| 3条 お酒はほどほどに          | 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4条 バランスのとれた食生活を      | 10条 定期的ながん検診を          |
| 5条 塩辛い食品は控えめに        | 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条 野菜や果物は不足にならないように  | 12条 正しいがん情報でがんを知ることから  |

出典「公益財団法人 がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条」

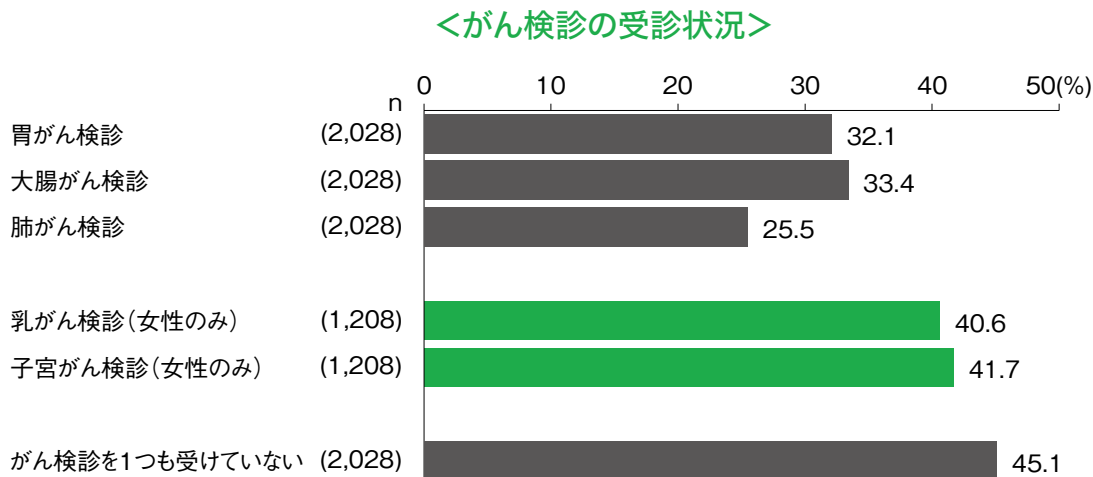
## 施策2 がんの早期発見・早期治療を推進します

### がんは早期に発見！ 早期に治療！

#### 現状と課題

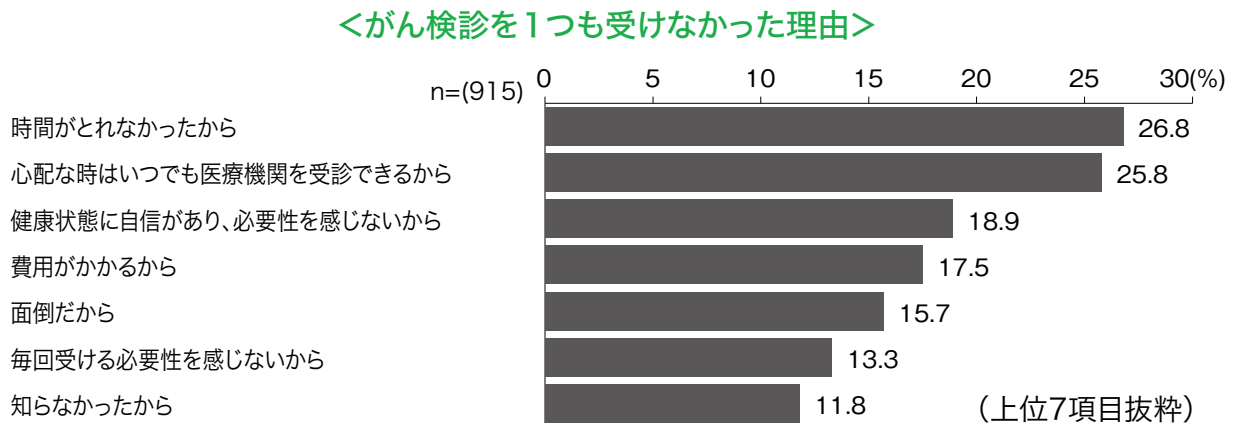
##### 現状

○がんの早期発見、早期治療のためには、定期的ながん検診の受診が必要です。しかし、区民のがん検診受診率は低く、がん検診を1つも受けていない人の割合は45.1%でした。



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○がん検診を1つも受けなかった理由として、「時間がとれなかったから」(26.8%)、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(25.8%)との回答が上位を占めています。



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 課題

- がんは早期に発見・治療ができれば、生存率が高くなることがわかっています。そこで、がん検診に関する普及啓発および未受診者対策の拡充による受診率の向上が必要です。また、医療機関との連携により、科学的根拠に基づいた質の高い検診を実施するとともに、その後の精密検査の受診状況把握まで、総合的に検診管理体制の強化を図ることが重要です。

## 取組

### 取組の方向性

区民が継続して質の高いがん検診を受けられるよう受診環境を整え、個別の受診勧奨や未受診者への再勧奨を通じてがん検診の受診率向上に努めます。また、一次検診にて「要精密検査」の判定を受けた人が、確実に精密検査を受診できるよう受診勧奨を工夫し、精度の高いがん検診を実施していきます。

さらに、検診等により発見されたがんの早期治療につなげるため、相談窓口などの情報提供を行い、がんの早期治療を支援します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
個別通知による 受診勧奨 [健康づくり課]	がん検診の継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。			○	○
がん検診の精度 管理*向上 [健康づくり課]	一次検診から精密検査把握までの精度管理向上のため、医療機関との連携強化を図ります。 「要精密検査」の判定を受けた人に対して、結果説明時、医師を通じて精密検査の受診勧奨と結果把握を兼ねたアンケートを配付します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

成人期	○定期的にがん検診を受診しましょう。
高齢期	

## 関連団体の取組

○医療機関等による受診勧奨(区内医療機関・薬局)

## 指標

指標名		現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
		数値	測定年度	出典		
がん一 次検診 受診率	胃がん	18.1%	平成28年度	検診実績 数値	50.0% <sup>※</sup>	増やす
	大腸がん	18.9%				
	肺がん	17.1%				
	子宮頸がん	18.1%				
	乳がん	25.6%				
がん精 密検査 受診率	胃がん	62.8%	平成27年度	検診実績 数値	90.0% <sup>※</sup>	増やす
	大腸がん	60.1%				
	肺がん	68.6%				
	子宮頸がん	20.0%				
	乳がん	83.0%				

※目標値は、国の指標に準ずる

### 施策3 がん患者の生活の質の向上をめざします

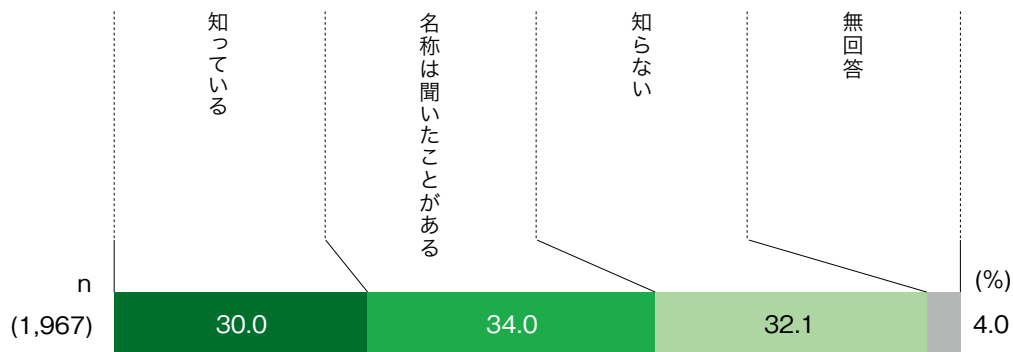
がんになっても自分らしく、地域で安心して生活しよう！

## 現状と課題

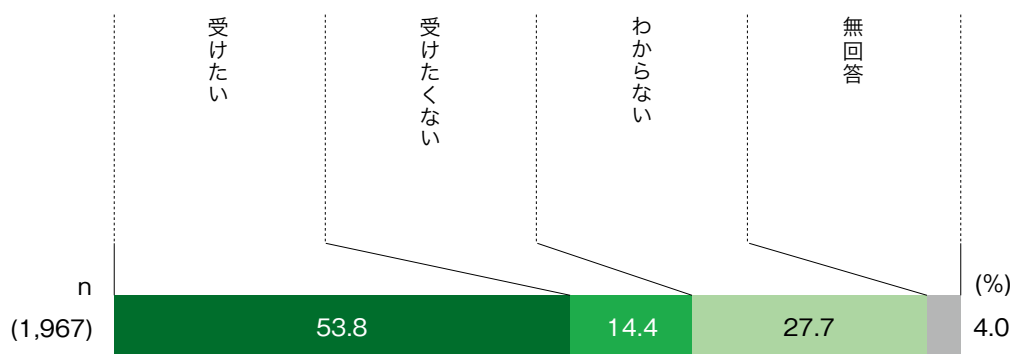
### 現状

- がんになっても安心して療養生活を送るためには、がん患者や家族の意向に応じて、がんと診断された時から切れ目なく適切な医療や緩和ケアを提供できる体制が重要ですが、地域の医療体制はまだ十分整っていないため、整備が必要です。
- 「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」において、がんの「緩和医療・ケア」の認知度をたずねたところ、「知っている」は30.0%、「名称は聞いたことがある」は34.0%でした。また、がんの緩和医療・ケアを「受けたい」と回答した人は、53.8%でした。

#### <がんの「緩和医療・ケア」の認知度>



#### <がんの「緩和医療・ケア」の利用意向>



「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(一般高齢者【重点】調査)」

○がん患者の多くは、治療を受ける病院や治療方法を選択する場面において判断に困り、不安や疑問を抱えています。区ではがん療養相談窓口を設置しており、専門の相談員を配置していますが、周知が十分でない状況があります。

## 課題

- がんと診断された時から様々な場面で切れ目なく適切な医療や緩和ケアが受けられるよう地域の医療連携体制を整備するとともに、区民への啓発を推進する必要があります。
- がん患者や家族が治療や療養生活等について十分理解し、様々な疑問や不安を軽減して納得のいく医療を受けることができるよう、正しい情報を提供するとともに、必要に応じて医療機関など関係機関との調整を行う相談支援体制が必要です。

## 取組

### 取組の方向性

がん患者とその家族の負担を軽減し、安心して治療や療養ができるように、切れ目なく在宅医療や緩和ケアを提供するための体制の整備を図ります。あわせて、在宅療養支援を担う関係機関との連携を強化し、相談支援体制の充実を図ることで、がん患者・家族の生活の質の向上をめざします。

また、区が設置している「がん療養相談窓口」や病院に設置されている「がん相談支援センター」を区民にさらに周知するとともに、地域に出向いて行う学習会やホームページ等を利用した情報発信を通じて、在宅療養に関する知識の普及啓発を行います。

## 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
在宅医療体制 の推進 [健康づくり課]	在宅療養を推進するため、複数主治医制の推進など医療機関が連携して切れ目なく在宅医療を提供できる体制の整備を図っていきます。また、在宅医療・介護連携を推進します。			○	○
がん療養相談窓口 [健康づくり課]	がんの療養に関する相談を受け、必要な調整や情報提供を行います。	○	○	○	○
がん患者・家族の ための支援講座 [健康づくり課]	がんの治療や療養生活等について学び、同じ健康不安や辛さを抱える人と関わり、語りあう講座を開催します。			○	○
在宅療養に関する理解促進 [健康づくり課]	在宅療養のイメージを持ち、理解を深めることができるよう、「在宅医療・介護支援情報」や「在宅療養ハンドブック」(冊子)などを配布し、知識を普及します。また、地域において、高齢者への学習会や関係機関等への研修会を開催します。			○	○
がん患者の生活の質の向上に関する情報提供 [健康づくり課]	がん患者に役立つ情報や就労を含めた相談窓口を紹介するリーフレットを配布して、情報提供を行います。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

成人期	○がんの療養に関することは、医療・介護等関係者やがん療養相談窓口にご相談し、適切な支援を受けましょう。
高齢期	

## 関連団体の取組

- がん拠点病院等・地域医療機関・医師会等との連携(病院、医師会等)
- がん相談支援センターによる相談、研修会の開催等(がん診療拠点病院等)
- がんに罹患した従業員が働き続けられる環境整備(企業等)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
がん療養相談窓口の相談件数	76件	平成28年度	事業実績	150件	増やす
「緩和医療・ケア」について知っている人の割合	30.0%	平成28年度	新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査	35.0%	増やす



## 基本目標5

## 女性の健康づくりを支援します

女性の健康は女性ホルモンによって左右され、その分泌量は、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期と年代に応じて大きく変化します。また、女性ホルモンの変動と出産や介護などライフイベントが重なることで、身体だけでなく、こころの不調に陥ることもあります。

そこで、女性がこれらの心身の変化に対応し、自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康づくりを支援します。

### 施策1

女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります

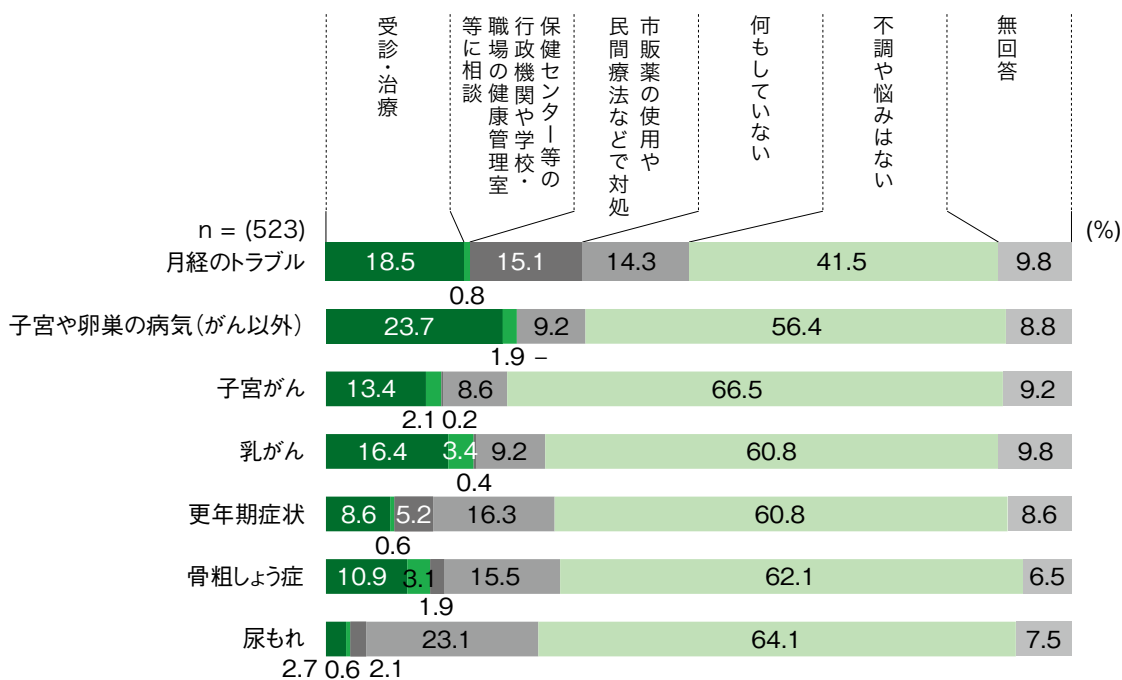
みんなで知ろう 女性の健康！

## 現状と課題

### 現状

○月経のトラブルなど女性特有の不調や悩みがある女性は3～5割程度います。また、症状があっても何もしていない人は、例えば、月経のトラブルでは14.3%、更年期症状\*では16.3%、尿もれでは23.1%います。

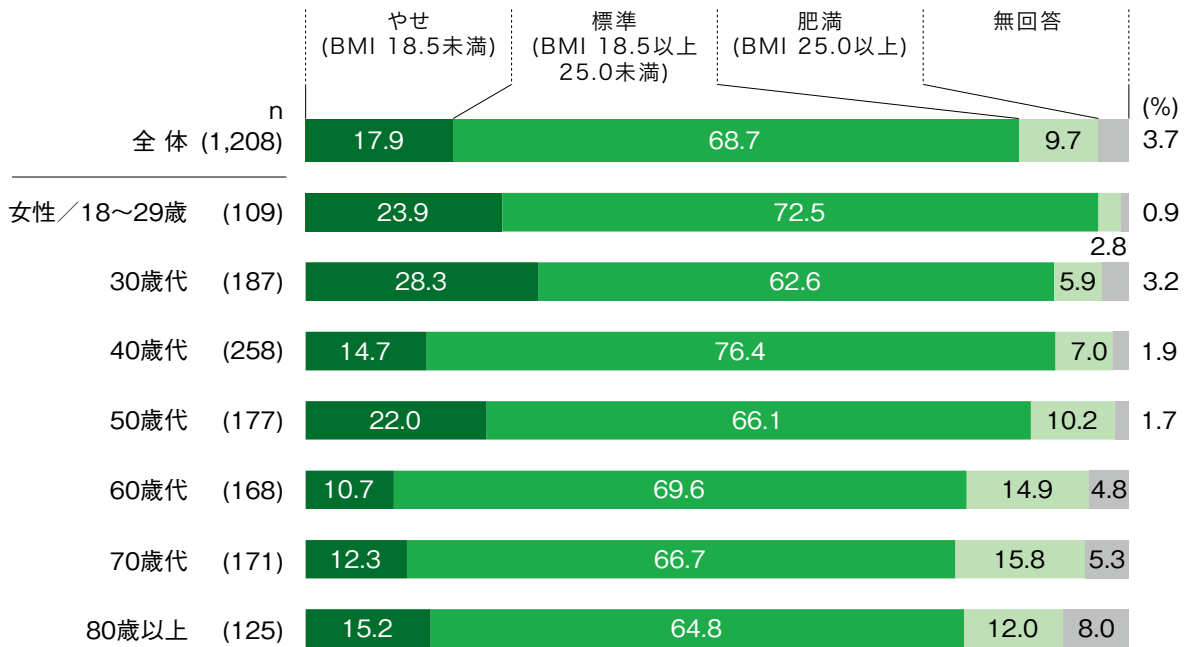
#### <女性特有の健康課題への対処方法>



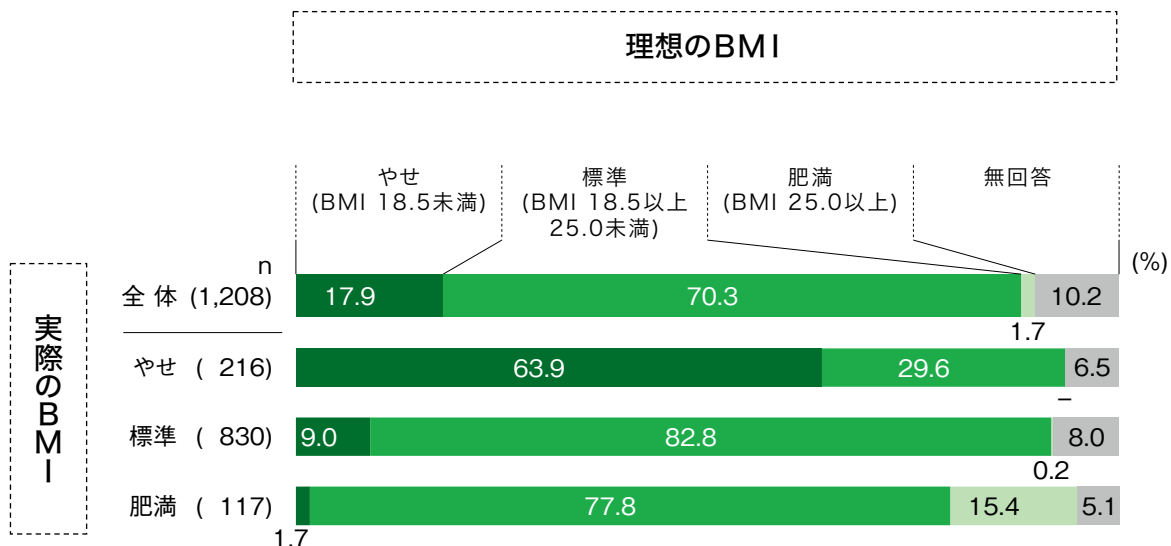
出典「平成29年度 第3回新宿区区政モニターアンケート」

○18歳から29歳の女性の23.9%、30歳代の女性の28.3%が、やせ(BMI18.5未満)でした。また、実際のBMIがやせで、理想のBMIもやせの人が63.9%でした。

### <女性・年齢別のBMI>



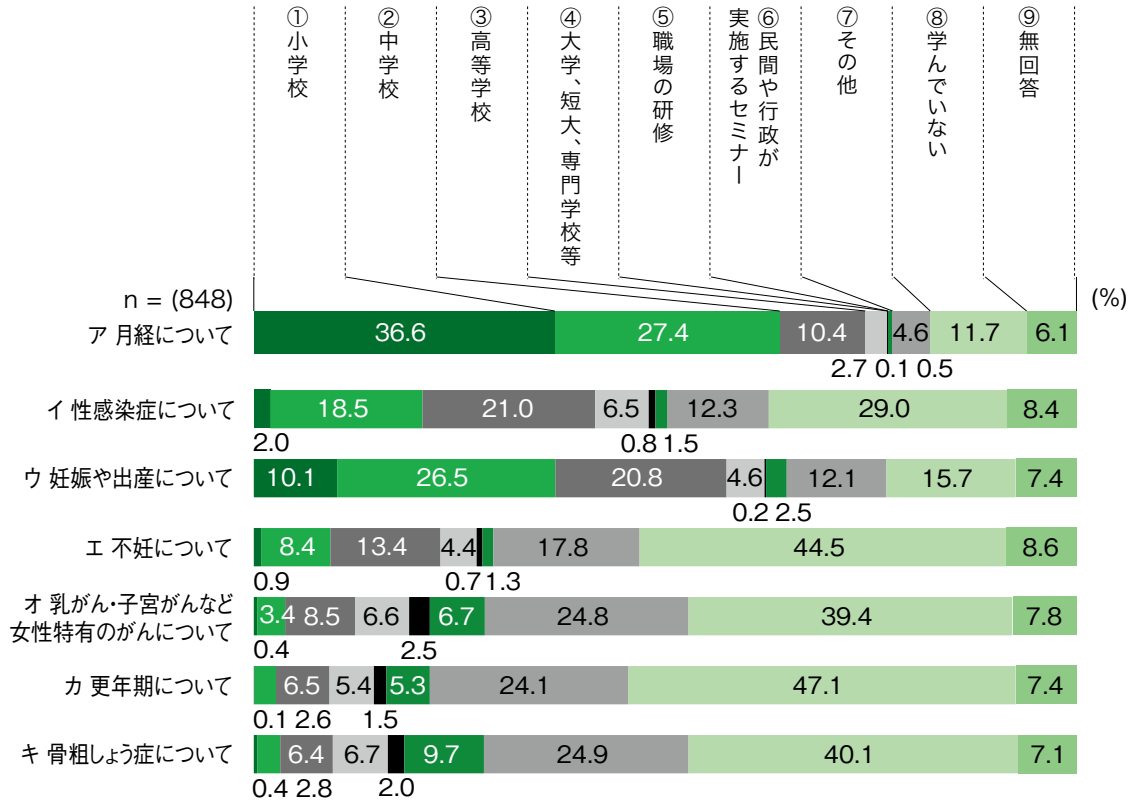
### <女性・理想のBMI>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○月経については82.3%の女性が学校などで学んでいますが、不妊、更年期、骨粗しょう症については、学んでいない人が4割以上います。

＜女性のからだや健康について学んだ時期・場所＞



出典「平成27年度 第3回新宿区区政モニターアンケート」

課題

●若い世代の女性のやせが誘因となる月経不順、貧血、骨粗しょう症のほか、不妊や更年期症状など、ライフステージを通じた女性特有の健康課題を学ぶ機会を増やす必要があります。また、尿もれなど、身体の不調や悩みがあるにもかかわらず、何もしていない人がおり、症状の理解や対処方法などを含めた正しい知識の更なる普及啓発が必要です。

取組

取組の方向性

女性がライフステージを通じた健康づくりに取り組むことができるよう、正しい知識の普及啓発を行います。

## ■ 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
女性の健康セミナー [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	ライフステージを通じた女性の健康づくりに関するテーマの講座を開催します。また、区民の要請に応じて出前講座も実施します。		○	○	○
女性の健康ハンドブックの作成と配布 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	ライフステージを通じた女性の健康づくりの情報をまとめたオリジナルの普及啓発冊子を作成し、配布します。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## ■ 区民の取組

学齢・青年期	○女性の身体の変化について知りましょう。
成人期	○更年期障害や生活習慣病など心身の不調について理解しましょう。
高齢期	○尿もれや筋力低下など高齢期の身体の変化について理解しましょう。

## ■ 関連団体の取組

○女性の健康に関する普及啓発・相談(NPO)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康セミナーの参加者数	696人	平成28年度	事業実績	平成28年度比 10%増	増やす

## 施策2

# 女性の健康づくりにおける 区民による活動を支援します

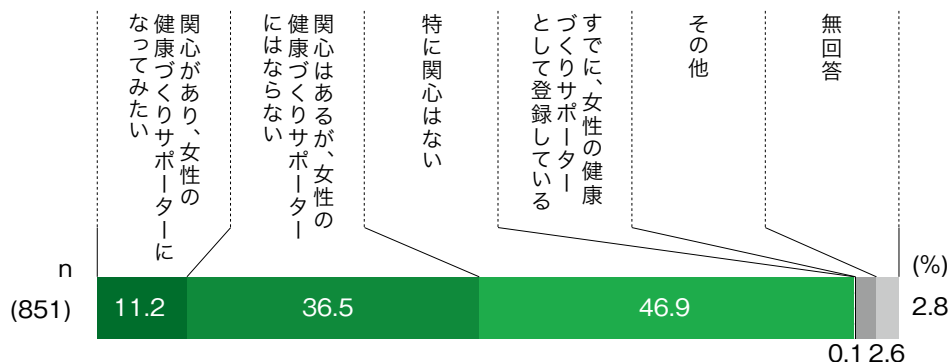
## 広げよう 女性の元気!

### 現状と課題

#### 現状

- 女性の健康支援センターでは、自身の健康づくりに取り組むとともに、地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターを養成しています(平成28(2016)年度末までのサポーター登録者は132人)。
- 健康づくりには、仲間とともに取り組むことも効果的です。しかし、女性の健康づくりサポーターへの関心としては、「特に関心はない」が46.9%、「関心はあるが、女性の健康づくりサポーターにはならない」が36.5%でした。

#### <女性の健康づくりサポーターへの関心>



出典「平成29年度 第3回新宿区区政モニターアンケート」

- 乳がんを体験した人が治療に伴うむくみや体調不良、精神的なつらさなどを共有したり、専門家からの話をきくことで、自分らしくがんとともに過ごせる集いの場として、乳がん体験者の会「るびなす」を実施しています。そこでの学びや体験者の経験、思いをまとめた手記を発行し、地域へ発信しています。

## 課題

- 女性の健康づくりの重要性を広く周知していくために、多くの人に女性の健康づくりサポーターの活動を知ってもらうことが重要です。また、女性の健康づくりサポーターが積極的に活動できるよう支援していくことが必要です。
- 乳がん体験者の会では、メンバー間で体験を共有するほか、体験を生かして、地域に乳がんに関する情報を発信するなど、活動を広げていくことが課題です。

## 取組

### 取組の方向性

女性の健康づくりを効果的に推進するため、女性の健康づくりサポーターの地域活動への支援を充実していきます。

また、乳がん体験者の会を継続し、療養生活を支えるとともに、自らの体験を生かして、乳がんに対する理解とがん検診受診について、地域に発信できるよう支援していきます。

女性の健康づくりサポーターや乳がん体験者の会が、自立して活動していけることをめざします。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
女性の健康づくりサポーターの養成 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	女性の健康について正しい知識を学び、自身の健康づくりと地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターの養成とその活動支援を行います。		○	○	○
乳がん体験者の会 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	乳がん体験者につどいと学びの場を提供するとともに、自身の体験を生かして乳がんに関する情報等を地域に発信していけるよう支援します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

学齢・青年期	○女性の健康づくりに関心を持ちましょう。 ○女性の健康に関する取組に参加しましょう。
成人期	
高齢期	

## 関連団体の取組

○女性の健康づくりに関する活動(NPO)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康づくりに関するサポーターの活動回数	3回	平成28年度	事業実績	累計 延50回	増やす

### 施策3 女性特有のがん対策を推進します

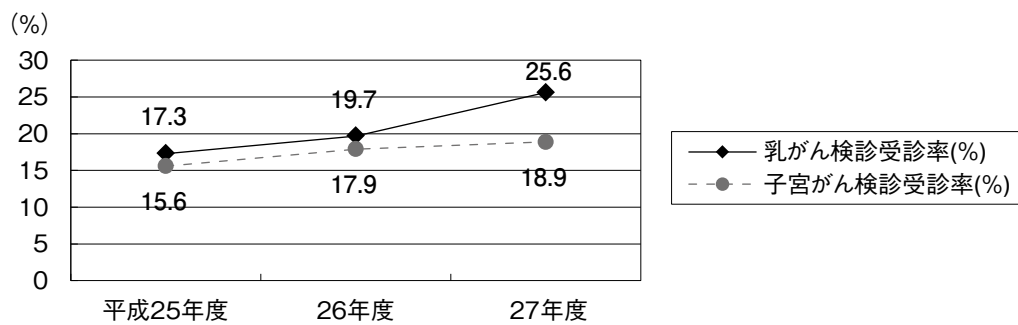
乳がん、子宮がん、早期発見・早期治療が大切！

## 現状と課題

### 現状

○乳がん、子宮がんの受診率は増加していますが、国(平成28(2016)年:乳がん29.7%、子宮がん28.3%)や東京都(平成27(2015)年度:乳がん39.0%、子宮がん39.8%)と比較し低い状況です。

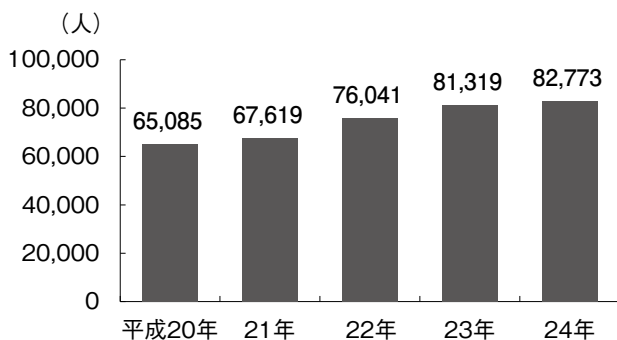
#### <新宿区の乳がん検診、子宮がん検診の受診率の推移>



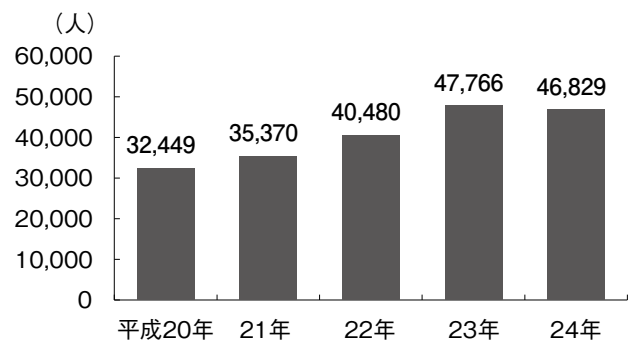
出典 事業実績

○乳がん、子宮がんに罹患する女性は年々増加傾向にあります。

#### <乳がん罹患患者数(全国)>



#### <子宮がん罹患患者数(全国)>

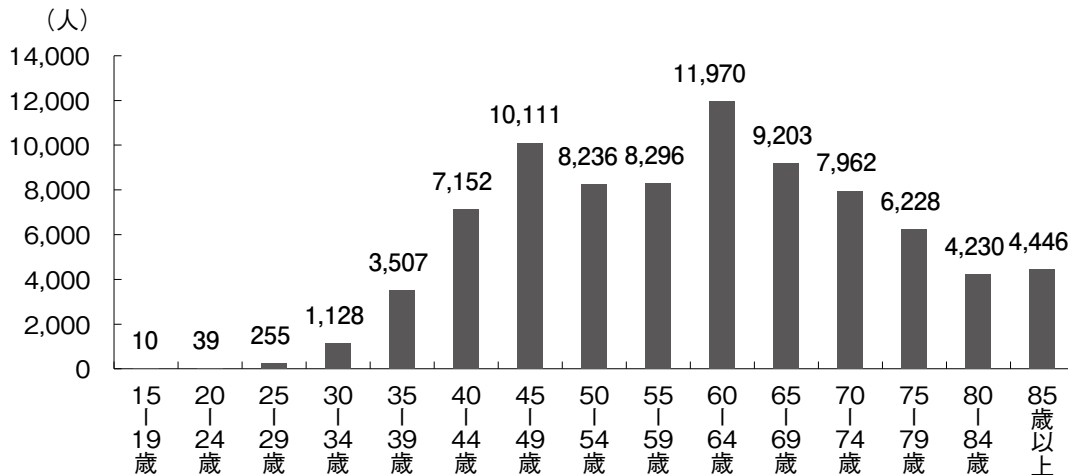


出典「国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」」より作成

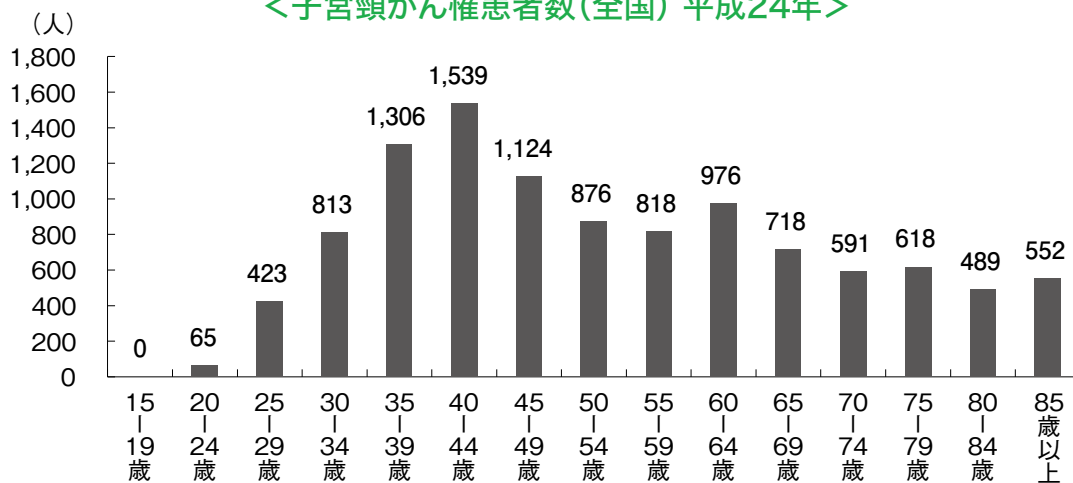


○全国では年代別にみると、乳がんでは40歳代から70歳代、子宮がんのうち特に子宮頸がんでは20歳代後半から50歳代にかけて罹患者数が多くなっています。乳がんでは40歳代後半と60歳代に、子宮頸がんでは30歳代後半から40歳代に罹患者数のピークがあり、仕事や子育てなど様々な役割を担う世代が罹患しています。

＜乳がん罹患者数(全国) 平成24年＞



＜子宮頸がん罹患者数(全国) 平成24年＞



出典「国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より抜粋

## 課題

- 乳がんは40歳以降に罹患者が多く、子宮頸がんは、44歳以前の世代に罹患者が多いことから、世代に応じたがんに関する正しい知識の普及と検診の受診勧奨が重要です。
- 乳がん、子宮がんは早期に発見し、早期に治療を行うことで90%以上治る病気であるため、検診を受けることが重要です。そのため、様々な機会を活用して、がん検診受診の重要性について普及啓発を行うことが必要です。

## 取組

### 取組の方向性

乳がん及び子宮がん検診の受診率向上を図るため、早期発見・早期治療の重要性について正しい知識の普及を行います。

### 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
ピンクリボン活動 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)] [保健センター]	乳がんに関する情報を掲載したステッカーの掲示や図書館貸出レシートの活用、イベントでのブース出展、乳がんモデルのしこり触知体験などを通じた普及啓発を行います。		○	○	○
女性特有のがんをテーマとした女性の健康セミナーの開催 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	がんについての予防や検診、症状や治療法などについてのセミナーを開催します。		○	○	○
乳がん・子宮がん検診の受診勧奨チラシの作成と配布 [女性の健康支援センター(四谷保健センター内)]	乳がん、子宮がんの患者数や検診受診率など最新の情報を掲載したチラシを作成し、配布します。		○	○	○
若年層への「がんに関する知識」の普及啓発 [健康づくり課]	20歳及び40歳になった女性へ、子宮頸がん及び乳がんについての知識、がん検診の効果、乳がんの自己触診方法等をわかりやすく記載した「がん検診手帳」を配布します。			○	
個別通知による受診勧奨 【再掲】 [健康づくり課]	継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

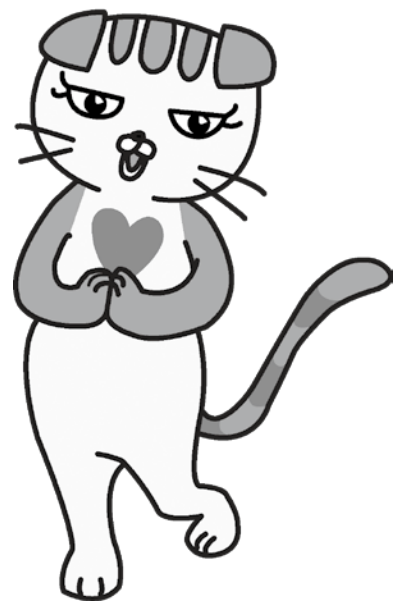
学齢・青年期	○乳がん・子宮がんについての正しい知識を身につけましょう(青年期)。
成人期	○定期的な乳がんの自己触診とあわせて、乳がん・子宮がん検診を受けましょう。
高齢期	

## ■ 関連団体の取組

- ピンクリボン活動(NPO・民間団体、企業等)
- 医療機関による受診勧奨(区内医療機関)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性特有のがんをテーマとした女性の健康セミナーの参加者数	64人	平成28年度	事業実績	平成28年度比 10%増	増やす



## 基本目標6

## 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】

### 計画策定の背景

食育基本法では、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、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ものとして食育の推進が求められています。

また、平成28(2016)年度から平成32(2020)年度までの5年間を対象とした「第3次食育推進基本計画」においては、(1)若い世代を中心とした食育の推進、(2)多様な暮らしに対応した食育の推進、(3)健康寿命の延伸につながる食育の推進、(4)食の循環や環境を意識した食育の推進、(5)食文化の継承に向けた食育の推進の5点を重点課題として掲げ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することとしています。

### 計画の性格と位置づけ

本計画は、総合的に食育を推進するため、基本的な考え方や方向、取組などを示したものです。

計画の推進にあたっては、国の食育基本法、「第3次食育推進基本計画」、東京都の「東京都食育推進計画」及び新宿区における食育に関連する様々な計画との整合性を図ります。

年度(平成)		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
国		食育基本法(17年7月施行)																	
	食育推進基本計画		18年度~22年度					第2次 23年度~27年度					第3次 28年度~32年度						
東京都	東京都食育推進計画		18年度~22年度					23年度~27年度					28年度~32年度						
新宿区	新宿区食育推進計画		20年度~23年度					24年度~29年度					30年度~34年度						

### 区の食育を推進するにあたっての考え方

食育に関する施策をさらに充実し、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じて、ライフステージに応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」は私たちが生きていくために欠かせないものです。また、心身ともに豊かな生活を送る上で重要です。しかし、世帯構成や生活状況、社会環境の変化により、食を取り巻く環境も変化しており、健全な食生活を実践することが困難な状況にあります。

生活状況や、年代によって食に関する課題は異なるため、それぞれの特性に応じた正しい食生活についての普及啓発を行い、実践につながる取組を推進していきます。



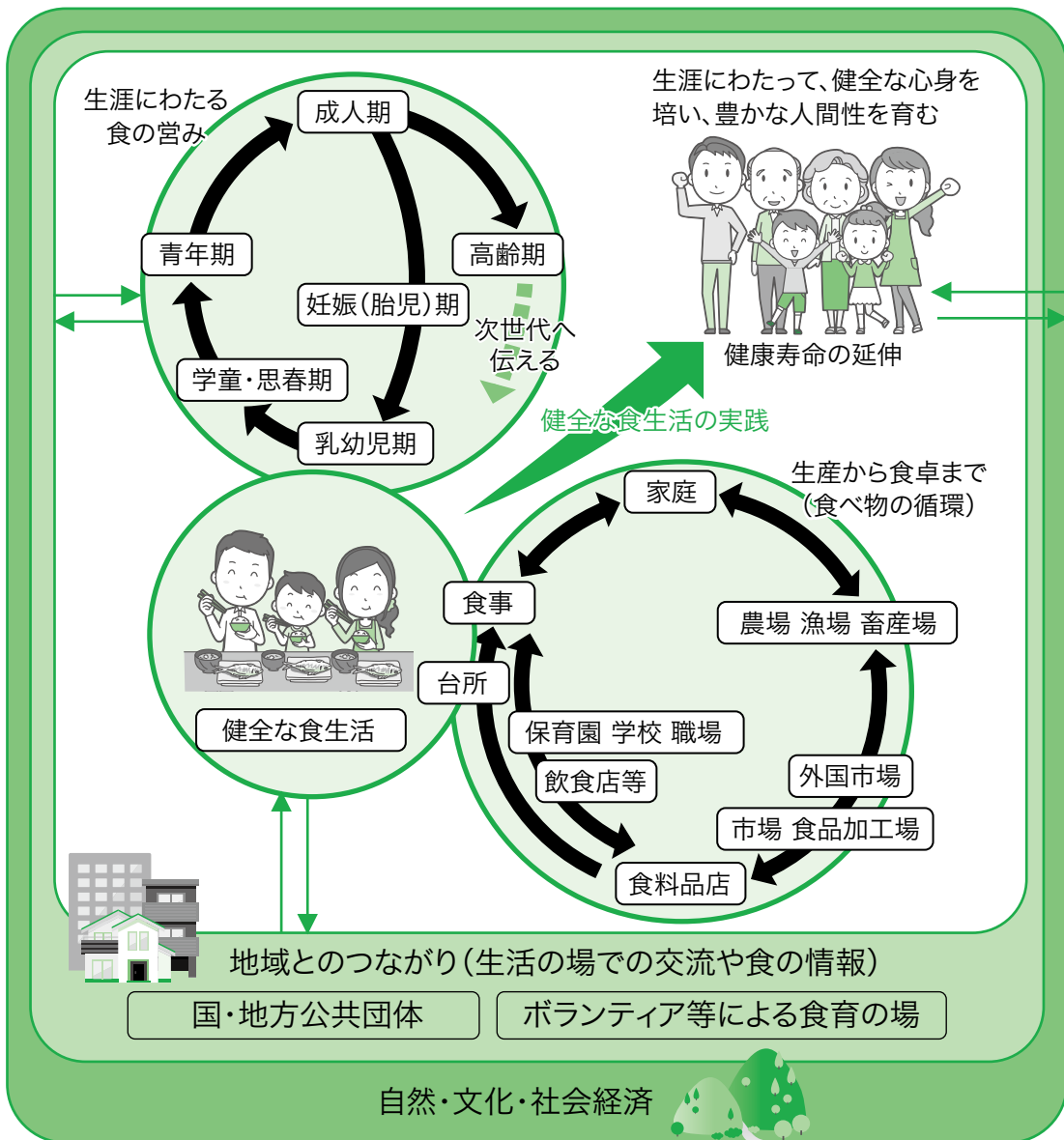
## 食育とは

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みであるため、子どもばかりでなく大人にとっても重要です。

健康的な食のあり方を考えるとともに、家族や仲間と一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、行事食や郷土料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環」を広げましょう。

### 特に意識したい実践の環



農林水産省「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレットをもとに作成

## 施策1

# 生涯にわたって健康を増進する 食生活を推進します

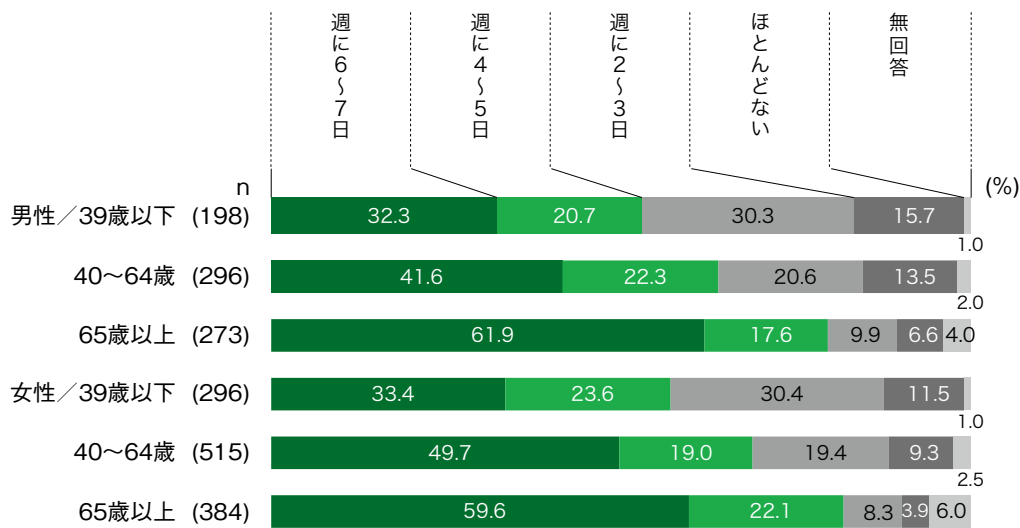
## 健康づくりは毎日の食事から！

### 現状と課題

#### 現状

- 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事をとる頻度は、男女ともに若い世代ほど低い傾向にあります。

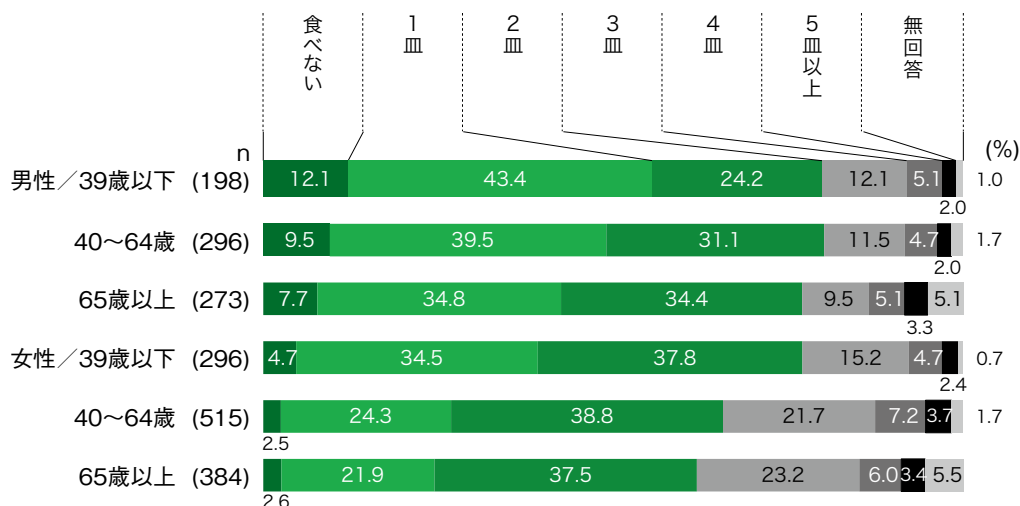
#### <1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

- 1日に食べる野菜料理の摂取量は若い世代ほど少なく、また男性の方が女性よりも少ない傾向にあります。

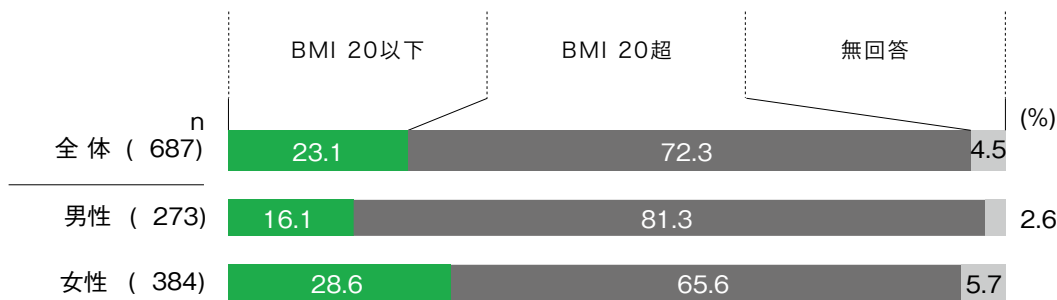
#### <1日に食べる野菜料理の摂取量>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○高齢期では、低栄養傾向(BMI20以下)の人が男性では16.1%、女性では28.6%にのぼり、筋力や抵抗力が低下するフレイルに移行することが心配されます。

### <高齢者の低栄養傾向>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## コラム column

### 野菜を1日5皿(350g)食べましょう!

1日に必要な野菜の摂取量は350gです。野菜350gは直径10cmの小皿(小鉢)5皿分に相当します。

#### ～野菜5皿分の例～





- 食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があることとしては、「栄養のバランス」が47.9%、「塩分をとりすぎない」が47.2%、「食の安全性」が44.6%で上位3項目となっています。

出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 課題

- 偏った食生活は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や多くの疾患の原因となることから、生涯にわたって健康的な生活を送るためにはバランスの良い食事をとることが大切です。
- 若い世代はバランスの良い食事をとる頻度が低く、野菜摂取量も不足しています。また、高齢期は低栄養の傾向があります。そのため、世代ごとの栄養に関する課題に対応した正しい知識の普及を図ることが必要です。
- 区民が食に関する正しい情報を選択し、安心して食を楽しめるように、栄養や食生活、食の安全に関する情報提供を適切に行うことが必要です。

## 取組

### 取組の方向性

ライフステージや性別・身体活動量などに応じた望ましい食事の内容や量など、食に関する正しい知識を身につけ、個人の生活状況に応じた食の選択ができるよう支援します。その結果、区民一人ひとりが健全な食生活を実践でき、健康づくりや生活習慣病予防につながられるようにします。

また、食の安全性への理解を深められるよう適切な情報提供を実施していきます。

## 区的主要な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
健康な食生活 へのサポート 【再掲】 [健康づくり課] [保健センター]	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携して、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行うとともに、野菜が多く摂れるメニューの提供が増えるよう働きかけていきます。さらに、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理を学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	○	○	○	○
メンズクッキング セミナー [保健センター]	食事の偏りや栄養不足などを改善し、健康で自立した食生活を送れるよう、男性向けに食事づくりの基本を学べる講座を実施します。			○	○
食の安全性に 関する情報提供 [衛生課]	食の安全性に関して、イベント等を通じて区民に情報提供を行います。 また、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実施します。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

乳幼児期	○好き嫌いをあまりせず、楽しんで食事をしましょう。 ○規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。
学齢・青年期	○1日3食規則正しい食事をしましょう。 ○主食、主菜、副菜を組み合わせるよう食べましょう。 ○早寝、早起きをし、朝ごはんを毎日食べましょう。
成人期	○主食、主菜、副菜を組み合わせるよう食べましょう。 ○朝食を毎日食べましょう。 ○食品を購入するときは、食品表示をチェックしましょう。
高齢期	○たんぱく質やエネルギーが不足しないように、いろいろな食品を食べましょう。

## 関連団体の取組

- 健康に配慮したメニューの提供(飲食店、給食施設、食品販売事業者)
- 健康的な食生活に関する情報発信(飲食店、給食施設、食品販売事業者)
- 安全に食事を提供するための衛生管理(飲食店、給食施設、食品販売事業者)

## 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
1日に必要な野菜の摂取量の認知度	37.7%	平成29年度	区政モニターアンケート	75.0%	増やす
1日2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる頻度が週6~7回	33.6%	平成29年度	区政モニターアンケート	40.0%	増やす

## 施策2

# 食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを育みます

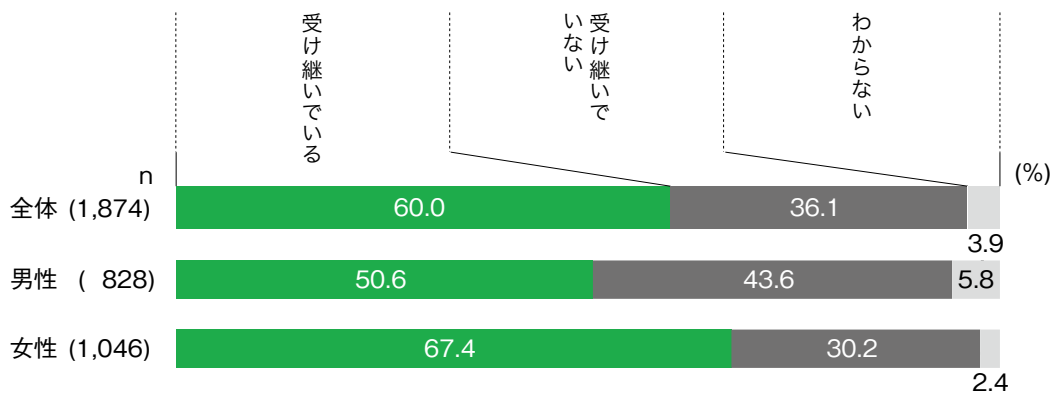
感謝の気持ちを忘れずに、食をみんなで楽しもう！

## 現状と課題

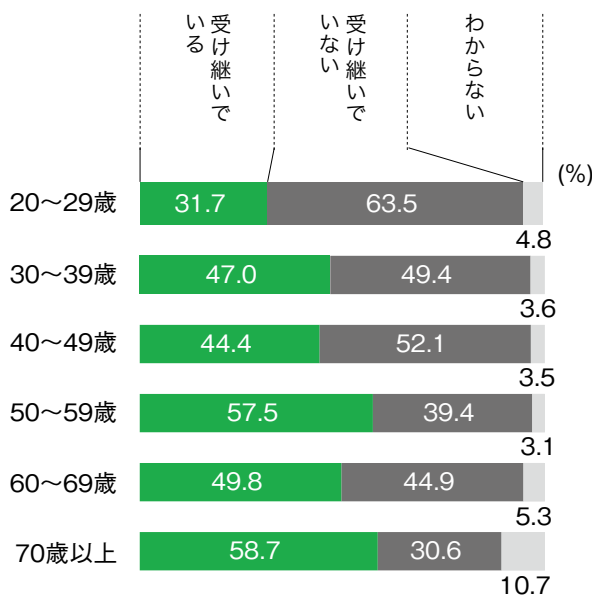
### 現状

○国の調査では、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかをたずねたところ、「受け継いでいる」と回答した人の割合は全体で60%でした。若い世代の男性ほど「受け継いでいない」と回答した人が多くなっています。

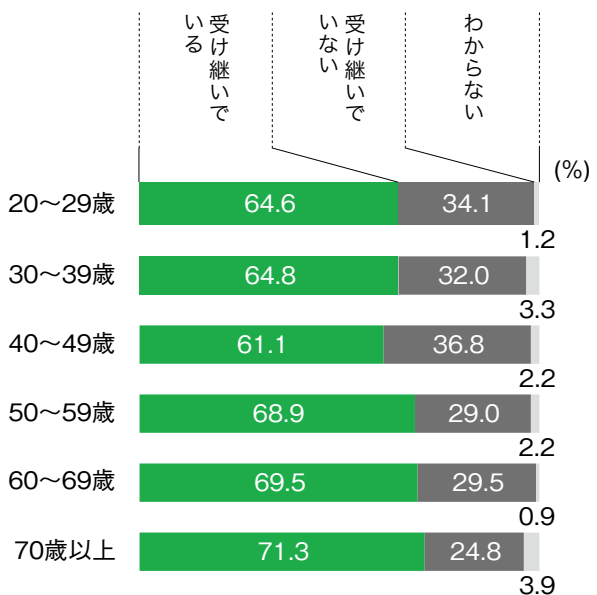
### <食文化の継承>



### 【男性】



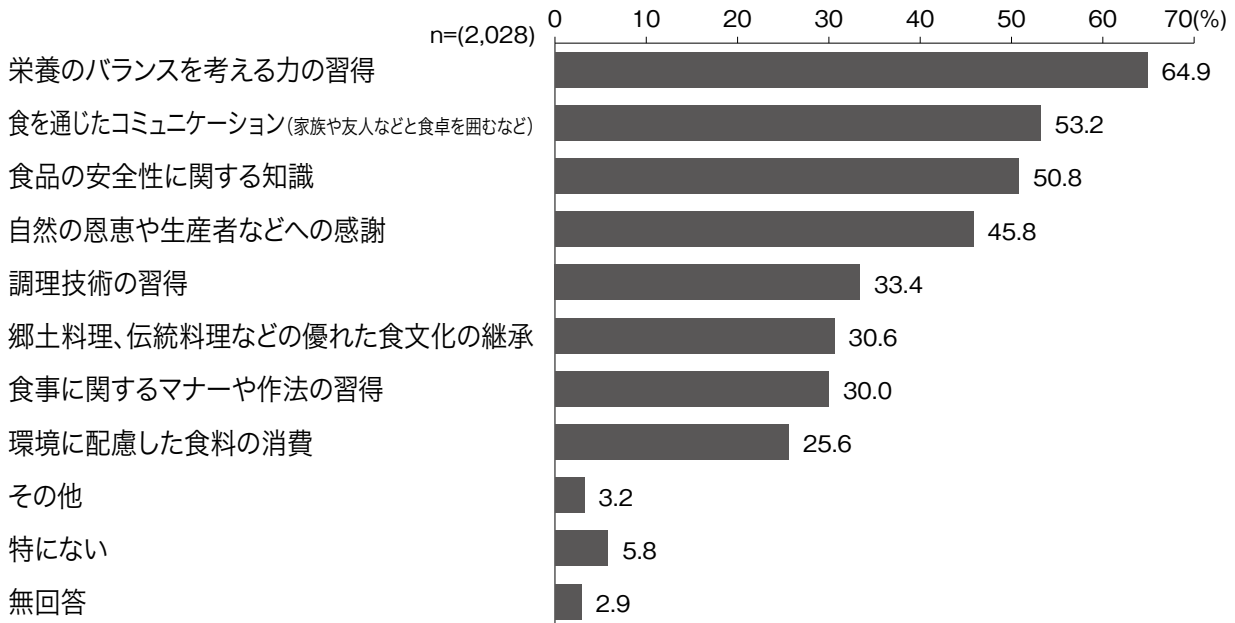
### 【女性】



出典「食育に関する意識調査」(平成29年3月 農林水産省)

- 食育を推進するために必要だと思う取組をたずねたところ「自然の恩恵や生産者などへの感謝」が45.8%、「郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承」が30.6%、「食事に関するマナーや作法の習得」が30.0%でした。

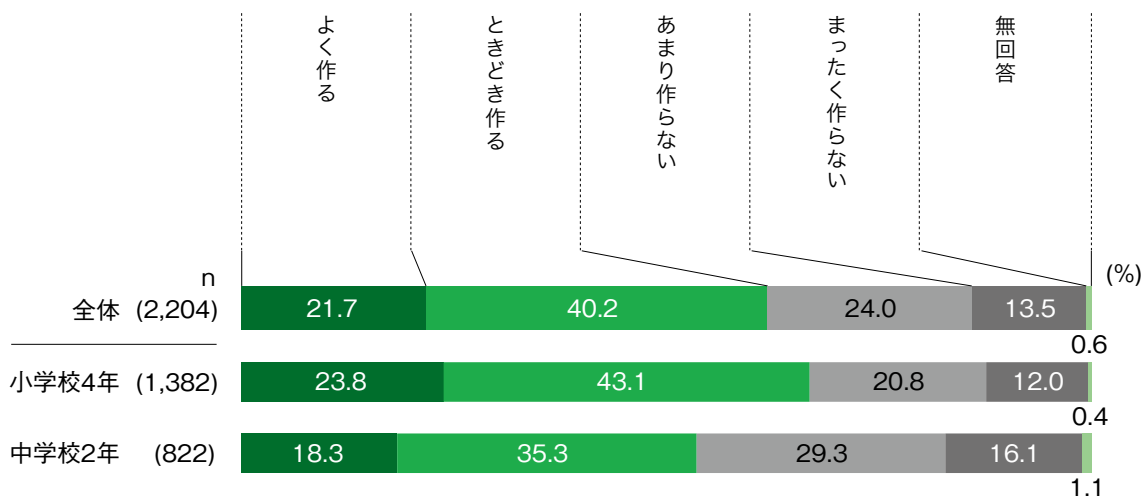
### <食育を推進するために必要だと思う取組(複数回答)>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

- 料理を自分で作ったり、手伝ったりする児童・生徒は「よく作る」「ときどき作る」を合わせると全体で61.9%でした。

### <料理を自分で作ったり、手伝ったりする頻度>



出典「平成29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」

※食育アンケートは、区立の小学校4年生、中学校2年生及びその保護者を対象として実施しているものです。

## 課題

---

- 国の調査では、食文化を受け継いでいないと考える人が若い世代ほど多く、その原因としては、核家族化や単身世帯の増加などにより、家庭内で食文化を継承する機会が減少していることが考えられます。一方、区健康づくりに関する調査では、食への感謝の気持ちや食文化の継承、食事に関するマナーなどを重要だと考えている人は少なくありません。
- 子どもたちが、家庭、保育所、学校、地域などにおいて、調理体験や野菜の栽培、食文化に触れる体験などを通して、食文化や食のマナーについて理解し、感謝のこころを持つことが大切です。

## 取組

### 取組の方向性

---

食を通じた人とのふれあいや様々な体験の中で、食を楽しむところや感謝の気持ちを育成するとともに、食生活の基礎となるマナーなどを習得できる取組を実施します。

また、食文化に触れる機会を増やし、関心や理解を深められるよう支援します。

## 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
メニューコンクール [健康づくり課]	小学生以下の子どもとその家族や中学生を対象に、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、食材への理解や食を大切にすることを養います。	○	○	○	
学校食育計画に基づく食育の推進 [教育指導課]	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」を発達段階に応じて示した「学校食育計画」に基づき、各学校(園)で取組を実施します。	○	○		
食育推進リーダーの育成 [教育指導課]	区立幼稚園・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で、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。	○	○		
保育園・子ども園・学校給食における行事食*の提供 [保育課] [学校運営課]	年中行事に合わせ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。	○	○	○	
調理型体験講座の実施 (食育講座・健康な食生活へのサポート【再掲】・メンズクッキングセミナー【再掲】) [健康づくり課] [保健センター]	児童館等からの要望に応じて、クッキングなどの講座を実施します。また、簡単な野菜料理を学べる講座や男性向けに食事づくりの基本を学べる講座などを実施します。	○	○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

## 区民の取組

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の際は、いただきます・ごちそうさまの挨拶をしましょう。</li> <li>○簡単にできる料理の手伝いや食事の準備を手伝いましょう(幼児期)。</li> <li>○季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。</li> </ul>
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の際は、いただきます・ごちそうさまの挨拶をしましょう。</li> <li>○お箸の持ち方や食器の並べ方に気を付けましょう。</li> <li>○食べ物を大切にしましょう。</li> <li>○料理の手伝いなど食事づくりにかかわりましょう。</li> <li>○季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。</li> </ul>

## ■ 関連団体の取組

---

- 食育講座の実施(民間企業、地域団体、NPO、個人)
- 地域における野菜等の栽培・調理体験(地域団体、NPO、個人)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
調理体験型講座の参加者数	延252人	平成28年度	事業実績	延400人	増やす



### 施策3

## 地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

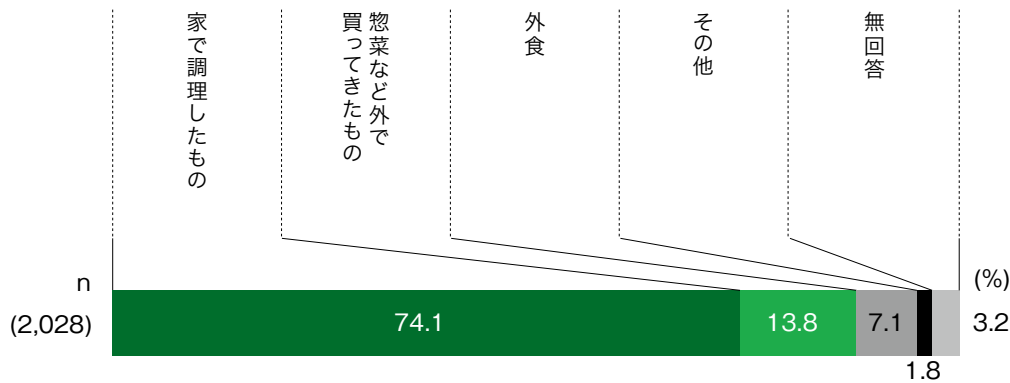
### 食でつながる 笑顔の輪！

## 現状と課題

### 現状

○夕食に、主に<sup>なかしよく</sup>外食、中食\*を利用している人は、20.9%であり、その人たちは家で調理したものを食べている人より、1日に食べる野菜料理の摂取量や主食、主菜、副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事をとる頻度が低い傾向にあります。

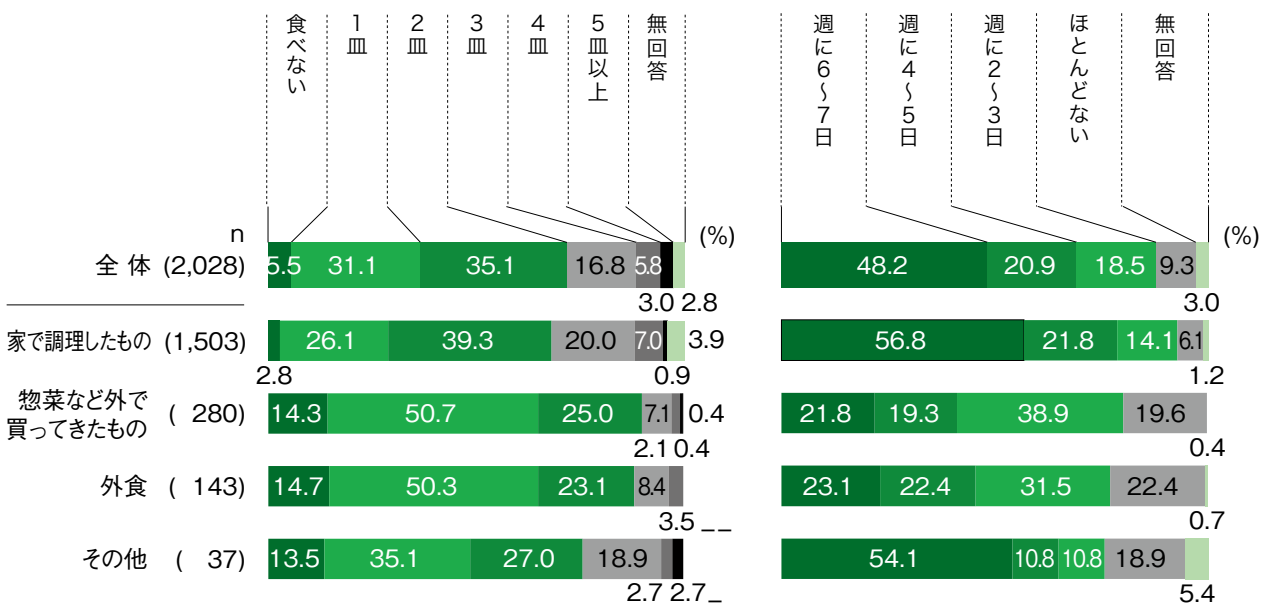
#### <夕食で主に食べるもの>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

#### <1日に食べる野菜料理の摂取量>

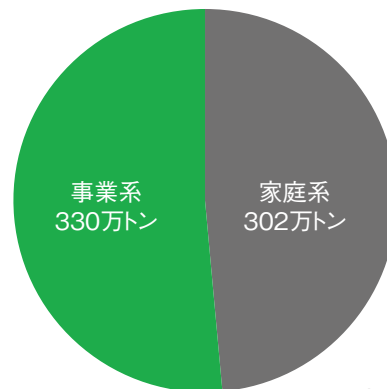
#### <1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度>



出典「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査」

- 「食」をきっかけとした区民の健康づくりを推進するため、事業者、個人、団体などが、互いの活動を知り、情報交換を行うことで連携した活動ができるよう、「食」を通じた健康づくりネットワークを平成27(2015)年10月に発足しました。  
ネットワークの参加者が他の団体に講師として出向き、講座を実施するなどの連携を行っています。
- 日本の食品ロス\*の年間発生量は事業系が330万トン、家庭系が302万トンで約632万トンです。

### <日本の「食品ロス」>



出典「農林水産省 平成28年6月発表資料」

- 新宿区の家庭から出る燃やすごみの量は推計で年間41,363トンで、そのうち未利用食品の割合が6.2%であるため、区民1人あたりでは年間約7.8kgも廃棄していることとなります。また、飲食店等が非常に多いため、食べ残しや食材の過剰除去により多くの食品ロスが発生していると考えられます。

出典「平成28年度 新宿区資源・ごみ排出実態調査」より

## 課題

- 区民が外食や持ち帰り惣菜などを利用した場合でも、栄養バランスに配慮した食事をとれるよう、食に関する環境を整えることが重要です。
- 食品ロスを減らすためには、食材を買い過ぎない・使い切るといった個人の取組のほか、ばら売り・量り売りの実施や小盛りメニューの導入等、食品小売業や飲食店などの食品関連事業者による環境整備も必要です。
- 区、地域、関係団体、食品関連事業者やボランティアなど多様な関係者が連携・協力し、一体となって食に関する環境づくりに取り組んでいく必要があります。

## 取組

### 取組の方向性

食環境整備のひとつとして、「食」を通じた健康づくりネットワークを拡充するとともに、食育ボランティアの育成と活動の充実を図ります。

また、食に関わる関係機関・団体等が、相互の理解を深め、様々な取組を連携して実施できるよう、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者などが情報や意見を交換する場を提供します。

環境への負荷軽減のためにも、食品ロスへの理解促進と削減を推進します。

### 区の主な取組

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学齢・ 青年期	成人期	高齢期
「食」を通じた健康づくりネットワーク [健康づくり課]	事業者、個人、団体などが参加し、各自のできる範囲で、食を通じた健康づくりに関する活動を行っています。情報交換を行い、連携することでさらなる活動を推進します。	○	○	○	○
食品ロスの削減 [ごみ減量リサイクル課]	区民や事業者へのパンフレットの配布、ホームページやシンポジウム等による啓発、区行事でフードドライブ*を実施します。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

### 区民の取組

学齢・青年期	○食品ロスについて学びましょう。
成人期	○身のまわりの健康に配慮されたメニューや健全な食生活に関する情報を上手に利用しましょう。
高齢期	○小盛りメニューやばら売り、量り売りを利用して、食べ切れる分だけ購入しましょう。 ○食品は必要なものを購入し、食べられる量を調理しましょう。

## ■ 関連団体の取組

- ヘルシーメニューや野菜たっぷりメニューの提供、減塩への取組(給食施設、飲食店)
- 健全な食生活に関する情報提供(給食施設、飲食店、食品販売事業者)
- 小盛りメニューの提供(給食施設、飲食店)
- 食品のばら売りや量り売り等、少量単位での販売(食品販売事業者)

## ■ 指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
「食」を通じた健康づくりネットワーク参加団体数	41団体	平成28年度	事業実績	200団体	増やす
食育ボランティア活動回数	延103回	平成28年度	事業実績	延150回	増やす

# 第3章

計画の推進に向けて



# 第3章 計画の推進に向けて

## 1 計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、区だけでなく、区民や関連団体等の多様な関係者が連携し、取組の効果を相乗的に高めていくことが必要です。

そのため、広報紙やホームページ、各種イベント等を通じて、本計画の各基本目標における区・区民・関連団体の取組を進め、区内のあらゆる地域における健康づくり活動を促進します。

新宿区では、区民の健康づくりや計画の推進に対する幅広い意見を聴くため、区民、学識経験者、関連団体から推薦を受けた者等で構成する「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」を設置しています。

また、庁内では、「新宿区健康づくり庁内推進会議」を設置しています。

これらの推進体制を継続し、計画の進捗状況や取組等を審議して、区における実際の健康づくり活動を広く展開していくために関係機関との情報交換や意見交換などを行い、計画を推進していきます。

## 2 計画の評価

本計画では、基本目標に連なる各施策で、いわゆる成果指標（取組の実施による行政活動の本質的な成果を測る指標。アウトカム指標ともいう）を設定しています。

設定にあたっては、調査結果、統計データ及び事業状況等により、現状値及び目標値として数値が設定できるものを活用し、国及び東京都の目標値なども参考にしています。

### 【進捗状況の確認】

平成30(2018)年度から計画を推進する中で、毎年度、数値を把握できるものについては、その進捗状況を把握し、「新宿区健康づくり行動計画推進協議会」へ報告します。

計画の終了年度には、本計画で設定した目標値及び策定時の現状値に対して、最終的な達成度を評価し、その結果を次期計画に生かすものとします。

## 【達成度の評価方法】

本計画で設定した現状値及び目標値には、主に把握方法や算出方法の異なる3種類のデータがあります。

(ア)	「人」、「件」で表されるような実数 (例:相談件数、延べ参加者数など)
(イ)	「%」で表されるが、ある特定の場や集団の全数で導かれた値 (例:特定健康診査結果、検診受診率など)
(ウ)	「%」で表されるが、抽出調査で導かれた値 (例:区政モニターアンケート、健康づくりに関する調査など)

値の厳密な比較を行う場合には、本来はデータの種類に応じた手法が必要です。しかし、施策のおおよその状況を把握しようとする場合、異なった手法による判定を並べることは、正確さを増す反面、わかりやすさを損なう場合があります。

そのため、評価に当たっては、次のような現状値及び目標値の関係性により、4段階の評価基準を設定し、一元的に評価することとします。

評価	内容
A	目標値に達した
B	目標値に達していないが改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している



# 第4章

## 資料編



# 第4章 資料編

## 1 計画策定体制

### (1) 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	島田 美喜	社会福祉法人至誠学舎立川 至誠児童福祉研究所 副所長 (元 東京純心大学看護学部 教授)
副会長	曾根 智史	国立保健医療科学院 次長
委員	市川 香織	文京学院大学保健医療技術学部 准教授
委員	弘岡 泰正	新宿区医師会
委員	蛭名 勝之	新宿区歯科医師会
委員	唐澤 和夫	新宿区薬剤師会
委員	稲山 貴代	首都大学東京大学院人間健康科学研究科 准教授 管理栄養士
委員	小林 昌仁	特定非営利活動法人 新宿区ウォーキング協会
委員	上田 達也	東京商工会議所新宿支部
委員	大浦 正夫	新宿区町会連合会
委員	添田 善之	公募委員
委員	山田 眞紀子	公募委員

※委員の任期は、平成27年11月12日から平成30年3月31日です。

但し、上田委員、大浦委員の任期は、平成29年4月20日から平成30年3月31日です。

## (2)新宿区健康づくり庁内推進会議 委員名簿

	所属等	氏名
会長	副区長	寺田 好孝
副会長	健康部長	高橋 郁美
委員	総合政策部長	平井 光雄
委員	総務部長	針谷 弘志
委員	地域振興部長	加賀美 秋彦
委員	文化観光産業部長	村上 道明
委員	福祉部長	中澤 良行
委員	子ども家庭部長	橋本 隆
委員	健康部副部長	木村 純一
委員	みどり土木部長	田中 孝光
委員	環境清掃部長	野田 勉
委員	都市計画部長	新井 建也
委員	教育委員会事務局次長	山田 秀之

### (3) 新宿区健康づくり庁内推進会議幹事会 幹事名簿

	所属等	氏名
会長	健康部長	高橋 郁美
副会長	健康部副部長	木村 純一
幹事	総合政策部企画政策課長	菅野 秀昭
幹事	総務部総務課長	高木 信之
幹事	地域振興部地域コミュニティ課長	月橋 達夫
幹事	地域振興部生涯学習スポーツ課長	中山 順子
幹事	地域振興部新宿未来創造財団等担当課長	佐藤 陽一
幹事	文化観光産業部文化観光課長	小泉 栄一
幹事	福祉部地域福祉課長	松田 浩一
幹事	子ども家庭部子ども家庭課長	関原 陽子
幹事	健康部健康政策課長	中川 誠一
幹事	健康部健康づくり課長	山下 公平
幹事	健康部地域医療・歯科保健担当副参事	矢澤 正人
幹事	健康部健康長寿担当副参事	松浦 美紀
幹事	健康部医療保険年金課長	村山 透
幹事	健康部高齢者医療担当課長	米山 亨
幹事	健康部衛生課長	稲川 訓子
幹事	健康部保健予防課長	カエベタ 亜矢
幹事	健康部牛込保健センター所長	仙田 隆
幹事	健康部四谷保健センター所長	
幹事	健康部東新宿保健センター所長	吉井 篤也
幹事	健康部落合保健センター所長	
幹事	みどり土木部土木管理課長	谷川 省一
幹事	環境清掃部環境対策課長	組澤 勝
幹事	都市計画部都市計画課長	野澤 義男
幹事	教育委員会事務局教育調整課長	齊藤 正之

## 2 計画策定経過

### (1) 新宿区健康づくり行動計画推進協議会及び健康づくり庁内推進会議の開催実績

回数	推進協議会	庁内推進会議	主な議事内容
平成29年			
第1回	5月26日(金)	5月15日(月)	・次期計画の方向性・施策体系について ・次期計画の策定スケジュールについて ・次期計画の策定体制について
第2回	7月14日(金)	7月7日(金)	・現行計画の進捗状況について ・次期計画の骨子(案)について
第3回	9月8日(金)	8月30日(水)	・次期計画の素案について ・次期計画の概要版(案)について
第4回	12月18日(月)	12月12日(火)	・次期計画の素案の修正について ・次期計画の概要版(案)について
平成30年			
第5回	2月5日(月)	1月29日(月)	・次期計画(案)について ・次期計画の概要版(案)について

### (2) 地域説明会の開催実績

回数	開催日	会場
第1回	平成29年10月31日(火)	落合第一地域センター
第2回	平成29年11月1日(水)	榎町地域センター
第3回	平成29年11月2日(木)	落合第二地域センター
第4回	平成29年11月6日(月)	柏木地域センター
第5回	平成29年11月10日(金)	角筈地域センター
第6回	平成29年11月11日(土)	牛込笹筒地域センター
第7回	平成29年11月14日(火)	若松地域センター
第8回	平成29年11月15日(水)	大久保地域センター
第9回	平成29年11月17日(金)	四谷地域センター
第10回	平成29年11月19日(日)	戸塚地域センター

### (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29年10月25日(水)から 11月27日(月)まで	パブリック・コメント 70件 地域説明会 25件

# 3 「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要

○本調査は、「新宿区健康づくり行動計画（平成30(2018)年度～平成34(2022)年度）」の策定にあたり、区民の健康状態や健康に関する意識等の実態を把握し、今後の健康づくり施策に反映させていくための基礎資料とすることを目的に調査を実施しました。

## ■ 新宿区健康づくりに関する調査

- 1. 調査地域 新宿区全域
- 2. 調査対象 18歳以上の新宿区民(外国人住民含む)
- 3. 標本数 5,000人(住民基本台帳からの無作為抽出)
- 4. 調査方法 郵送法(郵送配付・郵送回収、はがきによる再依頼を1回)
- 5. 調査期間 平成28年10月14日(金)～11月7日(月)
- 6. 回収結果

年齢	標本数(人)	有効回収数(人)	有効回収率(%)
18～39歳	2,040	495	24.3
40～64歳	1,830	818	44.7
65歳以上	1,130	687	60.8
年齢不明	—	28	—
合計	5,000	2,028	40.6

### 7. 調査票の質問項目

質問項目	質問内容
1. 本人について	性別 年齢 同居者 職業 加入している(扶養に入っている)健康保険 健康保険の加入形態
2. 健康状態	現在の健康状態 身長・体重・BMI・理想とする体重 健康のために実行していること かかりつけ医等の有無
3. 健康診査	過去1年間の健診等の受診状況 健診等を受けた機会 健診等を受けなかった理由
4. がん対策	がん検診の受診状況 がん検診の受診場所 がん検診を1つも受けなかった理由 がん検診を受けようと思う条件

質問項目	質問内容
5. 栄養・食育	<p>朝食の摂取状況  1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる頻度  主食、主菜、副菜のうち、組み合わせるべられないことが多いもの  夕食で主に食べるもの  1日に必要な野菜の摂取量の認識  1日に食べる野菜料理の摂取量  自分の現在の食生活に対する考え  食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること  友人、知人などと一緒に食事をする頻度  同居している人と夕食を一緒に食べる頻度  食育を推進するために必要だと思う取組</p>
6. 身体活動・運動	<p>運動習慣の有無  1日合計30分以上の運動をする頻度  運動をしている継続期間  運動の内容  1日の平均歩数  日常生活で体を動かす1日あたりの時間  運動に関する情報で知りたいと思う内容  運動を始めたり続けたりするために必要だと思うこと</p>
7. アルコール	<p>飲酒の頻度  1日の平均的な飲酒量</p>
8. たばこ	<p>喫煙の状況  1日の平均本数  喫煙をやめる意思  医療機関において、禁煙治療ができることの認識  喫煙によりかかりやすくなると思うもの</p>
9. こころの健康づくり、自殺総合対策	<p>身体を休めること以外での余暇の過ごし方の充実度  睡眠による十分な休養の有無  十分に睡眠をとれない理由  日常生活におけるストレスの有無  悩みやストレスの解消状況  悩みやストレスを相談できる人  こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口の認識  過去1か月間のこころの状態  この1年間で死にたいと考えたことの有無  精神的な不調時の相談や早期治療についての認識</p>
10. 歯と口の健康づくり	<p>1年以内の歯科治療の受診状況  1年以内の歯科健診の受診状況  歯科健診を受けない理由  歯や口の健康に関する認識  歯と口で特に気にしていること</p>
11. 女性の健康支援	<p>日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無  相談できる産婦人科の医師がいない理由</p>
12. 推進体制、基盤整備	<p>区からの健康に関する情報を得たいと思うところ  今後区に力を入れて欲しい事業  健康づくりのために取り組みたいと思うこと  地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況  ボランティア活動等の参加により効果を得られると思うこと  今後の区の健康づくり事業や計画への意見・提案(自由意見)</p>



# 4 指標一覧

## 基本目標1

## 健康を支える社会環境を整備します

### 施策1 誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
健康ポイント事業への参加者数	—	平成30年度実施	事業実績	累計延5,500人	増やす

### 施策2 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
健康づくりに関するサポーターの登録者数	222人	平成28年度	事業実績	465人	増やす
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数	—	平成31年度実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

## 基本目標2

## 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します

### 施策1 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
ウォーキングイベント(しんじゅくシティウォーク)参加者数	209人	平成29年度	事業実績	1,000人	増やす
推奨される身体活動をしている者の割合	18歳～64歳 :41.0% 65歳以上 :69.3%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :45.0% 65歳以上 :76.0%	増やす
運動習慣のある者の割合	18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす

## 施策2 休養とこころの健康づくりを支援します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
睡眠で十分な休養がとれていない人の割合	24.8%	平成29年度	区政モニターアンケート	23.3%	減らす
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	53.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	60.0%	増やす

## 施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
喫煙者の割合	15.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	13.8%	減らす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※	男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす

※成人男性で1日平均40g以上、成人女性で同20g以上の純アルコールの摂取

## 施策4 歯と口の健康づくりを支援します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
小学校1年生のむし歯のない子どもの割合	63.0%	平成28年度	学校保健統計書	66.0%	増やす
歯間清掃用具を週1日以上使用している者の割合(40歳)	56.9%	平成28年度	新宿区歯科健康診査	65.0%	増やす
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	76.8%	平成29年度	区政モニターアンケート	85.0%	増やす

## 施策5 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度	42.9%	平成29年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす
住民主体の活動の場での健康づくりと介護予防活動への支援	32団体 延127回	平成28年度	事業実績	50団体 延250回	増やす
「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数【再掲】	—	平成31年度 実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

## 基本目標3

## 生活習慣病対策を推進します

### 施策1 糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
糖尿病講演会、糖尿病予防啓発イベントの参加者数	733人	平成29年度	事業実績	1,200人	増やす
特定保健指導修了者の割合	14.5%	平成28年度	法定報告値	52.0%	増やす

### 施策2 健診受診の習慣化を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
特定健康診査の受診率	34.0%	平成28年度	法定報告値	56.0%	増やす

## 基本目標4

## 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】

### 施策1 がんのリスクの低下を図ります

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けることががんのリスク低下につながることを知っている人の割合	82.6%	平成29年度	区政モニターアンケート	90.0%	増やす
喫煙者の割合【再掲】	15.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	13.8%	減らす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合※【再掲】	男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度	区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす
運動習慣のある者の割合【再掲】	18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす

※成人男性で1日平均40g以上、成人女性で同20g以上の純アルコールの摂取

## 施策2 がんの早期発見・早期治療を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向	
	数値	測定年度	出典			
がん一次 検診受診 率	胃がん	18.1%	平成28年度	検診実績 数値	50.0% ※	増やす
	大腸がん	18.9%				
	肺がん	17.1%				
	子宮頸がん	18.1%				
	乳がん	25.6%				
がん精密 検査受診 率	胃がん	62.8%	平成27年度	検診実績 数値	90.0% ※	増やす
	大腸がん	60.1%				
	肺がん	68.6%				
	子宮頸がん	20.0%				
	乳がん	83.0%				

※目標値は、国の指標に準ずる

## 施策3 がん患者の生活の質の向上をめざします

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
がん療養相談窓口の相談 件数	76件	平成28年度	事業実績	150件	増やす
「緩和医療・ケア」について 知っている人の割合	30.0%	平成28年度	新宿区高齢者 の保健と福祉に 関する調査	35.0%	増やす

# 基本目標5

# 女性の健康づくりを支援します

## 施策1 女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康セミナーの 参加者数	696人	平成28年度	事業実績	平成28年度 比10%増	増やす

## 施策2 女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康づくりに関 するサポーターの活動 回数	3回	平成28年度	事業実績	累計 延50回	増やす

## 施策3 女性特有のがん対策を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
女性特有のがんをテーマ とした女性の健康セミナ ーの参加者数	64人	平成28年度	事業実績	平成28年度 比10%増	増やす

## 基本目標6

### 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】

#### 施策1 生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
1日に必要な野菜の摂取量の認知度	37.7%	平成29年度	区政モニターアンケート	75.0%	増やす
1日2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる頻度が週6~7回	33.6%	平成29年度	区政モニターアンケート	40.0%	増やす

#### 施策2 食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを育みます

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
調理体験型講座の参加者数	延252人	平成28年度	事業実績	延400人	増やす

#### 施策3 地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
「食」を通じた健康づくりネットワーク参加団体数	41団体	平成28年度	事業実績	200団体	増やす
食育ボランティア活動回数	延103回	平成28年度	事業実績	延150回	増やす

# 5 関連事業一覧

★印は「区の主な取組」に記載している事業です。

## 基本目標1

## 健康を支える社会環境を整備します

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1 誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます</b>				
1	★健康ポイント事業【新規】	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「ウォーキングポイント」を中心に、健診等の受診、健康イベントへの参加など様々な健康行動に対してポイントを付与することで、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。	健康づくり課	P26
2	元気館事業の推進	誰でも気軽に参加できる運動プログラムの実施や、主に健康づくり活動を行う自主グループに対して、体育館・集会室等の施設を貸出すことにより、区民の健康の保持及び増進を図るとともに、地域における健康づくりの自主活動を支援します。	健康政策課	
3	ウォーキングマップの配布	誰もがウォーキングに親しめるように、新宿のまちの魅力や健康情報などを盛り込んだウォーキングマップを配布します。	健康づくり課	
4	介護支援ボランティア・ポイント事業	区内の介護保険施設等でボランティアや高齢者への見守り活動、ちょっとした困りごとのお手伝い等を行った18歳以上の活動者に、換金または寄付できるポイントを付与する事業を実施し、地域での支え合い活動を推進します。平成30年度以降も区内介護保険施設等でのボランティア活動の拡充を図ります。	地域包括ケア推進課	
5	高齢者にやさしい道づくり	高齢者の休憩場所として利用できるよう腰掛防護柵等を設置することで、高齢者が安全に安心して通行できる環境づくりを進めます。	道路課	
6	みんなで考える身近な公園の整備	地域の公園の整備にあたって、公園周辺の住民と協働して整備計画案を作成するなど、住民参加による公園の整備を行います。	みどり公園課	
7	自転車シェアリングの推進	区民の新たな移動手段の確保や地域・観光の活性化、まちの回遊性の向上などを目的とし、いつでも、どこかのサイクルポートでも自転車の貸出・返却が可能な自転車の共同利用システムである自転車シェアリング事業を推進します。	交通対策課	
<b>施策2 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します</b>				
	★地域での健康づくり活動を推進する区民の育成及び活動支援	地域の健康づくりを推進するための人材を研修等を通じて育成します。(食育ボランティア、地域活動歯科衛生士、ウォーキングマスター、女性の健康づくりサポーター等)	健康づくり課 女性の健康支援センター(四谷保健センター内)	P29
8	ウォーキングマスター養成講座	歩くことの楽しさを広められるウォーキングマスターを養成し、地域におけるウォーキングの輪を広めていきます。	健康づくり課	
9	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それぞれの得意分野を生かして、幅広い年齢層を対象とした食育活動ができるよう支援します。また、活動の充実を図るため研修を実施し、地域における自主的な活動につなげていきます。	健康づくり課	
10	地域活動歯科衛生士の養成	地域活動歯科衛生士(ボランティア)を養成し、地域の要望に応えた健康教育を広く実施していきます。	健康づくり課	
11	女性の健康づくりサポーターの養成	女性の健康について正しい知識を学び、自身の健康づくりと地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターの養成とその活動支援を行います。	女性の健康支援センター(四谷保健センター内)	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
12	(地域介護予防活動支援事業) ★「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」の地域展開【新規】	高齢者の特性を踏まえたトレーニングを開発(DVD・ガイドブックを作成)し、身近な地域で住民主体で継続的に取り組まれるよう支援していきます。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア推進課	P29
13	町会・自治会活性化支援	新宿区町会連合会と連携して、地域の様々な課題に取り組むとともに、地域住民の親睦や地域コミュニティづくりの中心として活動している町会・自治会への加入率の向上を図ります。課題であるマンション等集合住宅居住者や若年層に町会・自治会活動への理解や参加を促す周知活動を検討、実施します。	地域コミュニティ課	
14	地域センターまつり等のコミュニティ事業の実施	地域コミュニティの醸成のため、子どもから高齢者まであらゆる世代が集う地域挙げての地域センターまつりや、料理教室、映画会、音楽会などの各種イベントを各地域センターで行います。	地域コミュニティ課 各特別出張所	
15	地域コミュニティ事業助成	区民主体の地域活動団体が行う地域全体の課題解決、安心安全なまちづくり及び地域交流の促進に向けた取組に対して助成を行い、地域コミュニティの活性化や絆づくりを推進していきます。	地域コミュニティ課 各特別出張所	
16	協働推進基金助成	区民、事業者等からの寄附金による協働推進基金を原資として、NPO等の多様な団体が実施する地域課題の解決に向けた事業に対して助成を行うことにより、多様な主体との協働を推進していきます。	地域コミュニティ課	
17	新宿NPO協働推進センター事業	社会貢献活動団体のネットワークづくりの支援や活動の場の提供など、社会貢献活動を支援するとともに、社会貢献活動に関する情報発信の拠点として、新宿NPO協働推進センターを活用していきます。	地域コミュニティ課	
18	(地域介護予防活動支援事業) (仮称)健康づくり・介護予防出前講座【新規】	住民主体の様々な活動の場で健康づくりや介護予防の取組が実践されるよう、リハビリテーション専門職、介護予防運動指導員、保健師、栄養士、歯科衛生士等が出前講座を行い、アドバイスや技術的支援を行います。	地域包括ケア推進課 保健センター 健康づくり課	
19	新宿いきいき体操	公募区民、早稲田大学スポーツ科学学術院、区と一緒に作った介護予防のための体操です。「平成新宿音頭」を体操用にアレンジした曲に合わせ、ストレッチや筋力アップ、バランス能力アップの動作など、介護予防に必要な要素を取り入れて、楽しく刺激することができます。	地域包括ケア推進課	
20	生活支援体制整備事業	地域支え合いのしくみづくりを進めるため、新宿区社会福祉協議会に生活支援コーディネーターを配置するとともに、新宿区生活支援体制整備協議会の場で、地域の社会資源の情報等を共有しながら、住民主体で取り組む生活支援の内容等の検討と、実施に向けた課題整理を行います。	地域包括ケア推進課	
21	住民等提案型事業助成	介護予防や高齢者の福祉増進のための活動に対する助成金で、介護保険法に基づく一般介護予防事業として、ボランティア団体等が実施する介護予防活動経費の一部を助成します。	地域包括ケア推進課	
22	地域見守り協力員事業	75歳以上の一人暮らし又は75歳以上の高齢者のみの世帯等のうち、見守りを希望する対象者宅を地域見守り協力員が定期的に訪問し、安否の確認、見守りを行い、孤独感の解消及び事故の未然防止を図ります。	高齢者支援課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
23	高齢者見守り登録事業	高齢者に身近な民間事業者が、高齢者見守り登録事業者として、通常業務の範囲内で気づいた高齢者に関する異変を、高齢者総合相談センターへ連絡する等、地域における支え合いの輪を広げていきます。	高齢者支援課	
24	高齢者見守り支え合い連絡会の開催	民生委員・児童委員、新宿区社会福祉協議会、高齢者見守り登録事業者及び地域ボランティア等による区民参加型の連絡会を開催し、地域の高齢者見守り活動関係者による意見交換等を行いながら、地域における見守り支え合いの輪の充実を図ります。	高齢者支援課	
25	地域安心カフェの運営支援	地域安心カフェの運営を支援することにより、高齢者及び介護者の孤立を予防するとともに、地域における区民の支え合いの充実を図ります。	高齢者支援課	
26	認知症サポーター推進事業	認知症サポーターの中で、区内での活動を希望した方（認知症サポーター活動登録者）が地域の担い手として活躍できるよう、高齢者総合相談センターが支援します。	高齢者支援課	

## 基本目標2

生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1</b> 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します				
	★ウォーキングの推進	より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるように、ウォーキングに取り組みやすい環境を整備します。ウォーキングイベント（しんじゅくシティウォーク）、ウォーキングマスター養成講座、ウォーキング教室の開催、ウォーキングマップの配布等を行います。	健康づくり課	P33
27	ウォーキングイベント（しんじゅくシティウォーク）	日頃ウォーキングに関心がない区民も健康づくりに関心をもったり、ウォーキングを始めるきっかけとなるよう、子どもから高齢者まで多様な人が楽しく参加できるウォーキングイベントを開催します。	健康づくり課	
28	ウォーキングマスター養成講座	歩くことの楽しさを広められるウォーキングマスターを養成し、地域におけるウォーキングの輪を広げていきます。	健康づくり課	
29	いきいきウォーク新宿	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。	健康づくり課	
30	ウォーキングマップの配布	誰もがウォーキングに親しめるように、新宿のまちの魅力や健康情報などを盛り込んだウォーキングマップを配布します。	健康づくり課	
31	★新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン	「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。	新宿未来創造財団	P33
32	★運動施設の管理運営	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を提供することにより、区民の生涯健康な生活を支援します。	生涯学習スポーツ課 新宿未来創造財団 健康政策課	P33



No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
再掲	元気館事業の推進	誰でも気軽に参加できる運動プログラムの実施や、主に健康づくり活動を行う自主グループに対して、体育館・集会室等の施設を貸出すことにより、区民の健康の保持及び増進を図るとともに、地域における健康づくりの自主活動を支援します。	健康政策課	
33	レガス健康づくり事業(レガスポ!)	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。	新宿未来創造財団	
34	新宿スポレク	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。	新宿未来創造財団	
35	区民スポーツ大会	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	新宿未来創造財団	
36	コミュニティスポーツ大会	区内10地区で実行委員会を組織し、子どもから高齢者まで誰もが参加できる種目により大会を実施し、地域におけるスポーツ活動の振興と地域社会の活性化を図ります。毎年12月には、各地区大会の上位入賞者による中央大会を実施します。	新宿未来創造財団	
37	地域スポーツ・文化協議会の活動支援	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。	新宿未来創造財団	
38	区内都立高等学校との連携事業	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。	新宿未来創造財団	
39	トップアスリートとの交流事業	オリンピックやパラリンピアン等のトップアスリートの凄さを体験できる機会を提供することにより、区民のスポーツ活動に対する関心と参加意欲の高揚及び東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた気運醸成を図ります。	新宿未来創造財団	
40	団体等と連携したスポーツ普及事業	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。	新宿未来創造財団	

## 施策2 休養とこころの健康づくりを支援します

41	★こころの健康に関する普及啓発パンフレット・リーフレットの配布(10歳代向け、一般向け、認知症(若年性認知症含む)予防・うつ予防に関するもの)	こころの健康について正しく理解し、こころの不調に本人や周囲の人が早めに気づいて対応できるように、病気の基礎知識や相談先等も掲載されたパンフレット・リーフレットによる普及啓発を行います。	保健予防課 保健センター 健康政策課	P37
42	★精神保健講演会	専門家による睡眠、うつ予防などの講演会を開催し、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。	保健予防課	P37
43	★ストレスマネジメント講座(子育て世代、働く世代、シニア世代)	日常生活で実践できるストレスと上手に付き合うための世代別対処方法のほか、睡眠、うつ予防に関する内容で啓発活動を進めます。	保健センター	P37
44	★働く人のメンタルヘルスネットワーク連絡会	就労支援、医療、行政等の関係機関同士がネットワークを強化することで、ストレスに対処できる環境をつくります。	保健予防課	P37

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
45	生涯学習事業 (運動や学習活動)	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。	新宿未来創造財団	
46	介護者講座・家族会	高齢者を介護している家族及び介護経験のある家族等を対象に、介護者講演会や介護者講座を開催します。また、介護者相互の交流を深めるため、家族会の運営を支援していきます。	高齢者支援課	
47	子ども・若者総合相談窓口	子どもや若者またはその家族の抱える様々な不安や悩みについて、各相談窓口が助言や情報提供を行いながら対応するとともに、内容に応じてより適切な相談窓口の紹介も行っています。	子ども家庭課	
48	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)	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。	男女共同参画課	
49	若年層への普及啓発	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。	健康政策課 保健予防課	
50	ゲートキーパー養成講座	自殺予防に関する理解を深め、身近な人が悩んでいる状況に気づき、必要な支援につなげ、見守りなどの対応ができる人材を養成します。	健康政策課	
51	自殺対策に関わる会議体の運営	自殺対策を推進していくため、外部の関係機関を含めた「新宿区自殺総合対策会議」「若者支援対策専門部会」や庁内関係部署で構成する「自殺対策検討会」を設置し、自殺防止対策の検討や情報共有、セーフティーネットの構築等を図ります。	健康政策課	
52	自殺対策計画の策定【新規】	平成28年の自殺対策基本法の一部改正を受け、「(仮称)新宿区自殺対策計画」を新たに策定し、自殺対策の更なる推進を図ります。	健康政策課	
53	子育てサービス情報の提供	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。	健康づくり課 保健センター	
54	睡眠、うつ予防等に関する普及啓発	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、認知症(若年性認知症含む)予防のリーフレットを同封します。	保健予防課	
55	ホームページの充実	ホームページにこころの健康チェックリストや関連するホームページへのリンク先を掲載するなど、自己チェックが行えるような環境整備を行います。	保健予防課	
56	家族教室・OB会	家族教室は、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ることなどを目的としています。プログラムには当事者の体験談をきく機会も設けています。 OB会では、家族同士が経験を語り合うことで今後について考える一助としています。	保健予防課 保健センター	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
57	未治療・治療中断等の精神障害者に対するアウトリーチ支援	精神医療の治療中断者や未受診者などの精神障害者に対し、精神科医師や保健師・看護師、社会福祉士、ヘルパー等の多職種チームによる訪問を行い、安心して地域で暮らし続けられるよう支援します。	保健予防課 保健センター	
58	こころの健康に関する健康教育の充実	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。	保健センター	
59	家族介護者へのサービス情報の提供	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。	保健センター	
60	保健師による健康相談	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。	保健センター	
61	精神保健相談（うつ専門相談含む）	こころの健康の保持増進と向上を目指し、精神疾患の早期発見、早期治療の促進のため、精神科医師による相談として精神保健相談（うつ専門相談を含む）を実施します。特に、行動・心理症状が激しい状態等で受診困難な状況にある認知症の人やその家族等の相談に医師や保健師が応じるとともに、高齢者総合相談センター等と連携し対応します。	保健センター	
62	産後うつの相談	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。	保健センター	
63	親と子の相談室	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。	東新宿保健センター	
64	デイケア（精神障害者社会復帰支援事業）	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。	牛込・四谷・東新宿保健センター	
65	教育相談室	不登校やいじめ、友達関係や集団不適応、情緒不安定、学業不振や怠学、就学や進路、子育ての悩み等の相談を行います。	教育支援課	
66	スクールカウンセラーの配置	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に配置します。	教育支援課	

### 施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします

67	★小中学校への喫煙防止に関する健康教育	未成年者の喫煙防止のため、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。	健康づくり課	P44
68	★飲食店事業者を対象とした受動喫煙防止対策の推進	食品衛生大会において、食品衛生責任者に対し受動喫煙による健康被害に関するパンフレットを配布し、知識の普及啓発を行うとともに、禁煙や分煙を表示したステッカーを渡し、飲食店での受動喫煙防止対策を推進します。	健康づくり課	P44
69	★COPD予防講演会【新規】	区民がCOPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努め、早期治療と治療継続の意義を理解できるように普及啓発を行います。	保健センター	P44
70	★飲酒の健康影響に関する普及啓発	健康診査や保健指導の際にリーフレットを配布し、飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発をします。	健康づくり課 保健センター	P44
71	喫煙による健康被害の防止	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。	健康づくり課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
72	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、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。	健康づくり課 保健センター	
73	母子保健事業等における健康教育	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、適正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。	健康づくり課 保健センター	
74	禁煙指導の充実	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。	保健センター	

#### 施策4 歯と口の健康づくりを支援します

75	★乳幼児から始める歯と口の健康づくり	乳幼児期のむし歯の予防のために、フッ化物塗布や、保育園等での歯科健康教育を行います。また、学齢期の歯科保健活動の実態把握を行います。	健康づくり課 保健センター	P48
76	★親子で参加する体験型歯科講座	生涯にわたって健康な歯と口を維持するために歯みがきの方法や、歯間部清掃器具の使用方法等の正しい知識の普及啓発を行います。	保健センター	P48
77	★歯科健康診査	いつでも気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持つきっかけをつくるとともに、むし歯や歯周病の早期発見・重症化の予防や口腔機能の維持・向上のために歯科健康診査を行います。	健康づくり課	P48
78	妊婦歯科健康診査	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重症化を防ぎます。	健康づくり課	
79	かかりつけ歯科医機能の推進	身近な地域で適切な歯科医療を受けられるよう、かかりつけ歯科医の紹介や会議等を開催し、かかりつけ歯科医の機能強化を図ります。また、医療機関の連携を強化し、安全安心な歯科医療を提供できる体制づくりを進めます。	健康づくり課	
80	口腔機能向上指導者養成講座	高齢者や障害児者が安全に食事が摂れるような環境を整備するために、口腔ケアや摂食嚥下支援に関する、適切な対応ができる人材の育成を図ります。	健康づくり課	
81	まちかど健康教室	地域の要請に応じて、歯と口の健康に関する出張健康教育を行います。	保健センター	
82	歯科衛生相談	1歳児、2歳児を対象に歯科相談を実施し、むし歯予防や健全な口腔機能の発達のために、個別の保健指導、相談を行います。	保健センター	
83	歯周病予防相談	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がるよう受診勧奨をします。	保健センター	
84	産婦歯科相談	産婦を対象に歯科相談を行い、むし歯、歯周病予防や重症化予防の方法を指導します。	保健センター	
85	はじめて歯科相談・にこにこ歯科相談	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。	保健センター	
86	もぐもぐごっくん支援事業	乳幼児の保護者を対象に講習会や個別相談を開催し、口腔機能の発達についての知識の普及やアドバイスを行い、乳幼児の健やかな口腔機能の発達を支援します。	保健センター	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策5 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します</b>				
	地域介護予防活動支援事業	住民主体の様々な活動の場で効果的な健康づくりや介護予防の取組が実践されるよう、専門的なノウハウを持った専門職を派遣し、アドバイスや技術的支援を行います。また、介護予防体操「新宿いきいき体操」を区民ボランティアの「新宿いきいき体操サポーター」と協働して地域に普及し、介護予防の地域づくりを進めます。	地域包括ケア推進課	
再掲	「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」の地域展開【新規】	高齢者の特性を踏まえたトレーニングを開発(DVD・ガイドブックを作成)し、身近な地域で住民主体で継続的に取り組まれるよう支援していきます。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア推進課	P52
再掲	(仮称)健康づくり・介護予防出前講座【新規】	住民主体の様々な活動の場で健康づくりや介護予防の取組が実践されるよう、リハビリテーション専門職、介護予防運動指導員、保健師、栄養士、歯科衛生士等が出前講座を行い、アドバイスや技術的支援を行います。	地域包括ケア推進課 保健センター 健康づくり課	P52
87	高齢期の健康づくり講演会(区民向け)の開催【新規】	フレイル予防につながる口腔機能の維持や低栄養の予防、心身機能の維持など高齢者の特性に応じた健康づくりの意義や重要性について、区民向けに講演会を開催します。	保健センター	P52
88	高齢期の健康づくり講演会(支援者向け)の開催【新規】	フレイル予防につながる口腔機能の維持や低栄養の予防、心身機能の維持など高齢者の特性に応じた健康づくりの意義や重要性について、支援者向けに講演会を開催します。	健康づくり課	P52
89	地域リハビリテーション活動支援事業	上記(仮称)健康づくり・介護予防出前講座において、リハビリテーション専門職(理学療法士・作業療法士等)の活用を行います。また、リハビリテーション専門職による地域での介護予防への取組を支援します。	地域包括ケア推進課	
90	いきいきハイキング	歩行等健康に自信のある60歳以上の区民を対象に、東京近郊の秋の野山でのハイキング等を行うことで、交流の場を提供するとともに健康保持に役立てます。	地域包括ケア推進課	
91	ふれあい入浴	広々とした公衆浴場での入浴機会を提供し、健康増進と交流・ふれあいを図ることを目的に、「新宿区ふれあい入浴証」を交付します。	地域包括ケア推進課	
92	湯ゆう健康教室	公衆浴場を「地域のふれあいの場」として位置づけ、専門職による健康に関する話や実技等を取り入れ、高齢者相互の交流機会及び外出機会の増加に伴う介護予防を推進します。	地域包括ケア推進課 保健センター	
93	訪問型サービス	要支援1・2の認定を受けるか、基本チェックリスト該当者となった方に、ホームヘルパー等による訪問型のサービスを提供します。	地域包括ケア推進課	
94	通所型サービス	要支援1・2の認定を受けるか、基本チェックリスト該当者となった方に、デイサービスセンター等において通所型のサービスを提供します。	地域包括ケア推進課	
95	介護予防ケアプラン作成	要支援1・2の認定を受けるか、基本チェックリスト該当者となり、予防給付や介護予防・生活支援サービスを必要とする方に、要支援状態の改善や要介護状態にならないための介護予防ケアプランを作成します。原則として、地域型高齢者総合相談センターが作成します。	地域包括ケア推進課	
96	介護予防ケアマネジメントの質の向上	地域型高齢者総合相談センター職員及び民間ケアマネジャーに対し、適切な介護予防ケアプランの作成技術を習得するための研修を行うことにより、介護予防給付ケアマネジメントの適切な実施を指導・支援します。	地域包括ケア推進課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
97	介護予防把握事業	閉じこもり等の何らかの支援を要する高齢者を把握し、高齢者総合相談センター職員等から働きかけを行い、介護予防活動へつなげます。	地域包括ケア推進課	
98	介護予防普及啓発事業	区民及び関係者を対象に介護予防普及啓発用パンフレットを配布します。高齢者を対象に、認知症予防や筋力トレーニング等の介護予防教室を開催し、地域での活動につなげていきます。	地域包括ケア推進課	
99	介護予防事業の評価	介護予防事業が効果的かつ適切に行われているかを評価します。	地域包括ケア推進課	
100	うつ、認知症予防に関する普及啓発リーフレット	うつ、認知症予防に関するリーフレットを、特定健康診査対象者への健診票に同封して送付するほか、その他さまざまな機会をとらえて広く配布し、普及啓発の拡大を図ります。	保健予防課	
101	口腔ケア推進事業	高齢者の誤嚥性肺炎を予防するため、歯科衛生士が出張して摂食嚥下機能についてのチェックを行い、口腔ケアを推進します。	保健センター	
102	骨粗しょう症予防検診	骨粗しょう症の予防・早期発見のために骨密度の測定を行います。検診の結果、医療や食生活改善などが必要と判断された人に対し、指導や助言を行います。単独検診のほか、1歳6か月児歯科健診及び3歳児健診の際に母親を対象に実施し、若い頃からの丈夫な骨・筋力づくりに向けた指導を行っています。	保健センター	
再掲	精神保健相談 (うつ専門相談含む)	こころの健康の保持増進と向上を目指し、精神疾患の早期発見、早期治療の促進のため、精神科医師による相談として精神保健相談(うつ専門相談を含む)を実施します。特に、行動・心理症状が激しい状態等で受診困難な状況にある認知症の人やその家族等の相談に医師や保健師が応じるとともに、高齢者総合相談センター等と連携し対応します。	保健センター	

## 基本目標3

## 生活習慣病対策を推進します

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1</b> 糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します				
103	★生活習慣病予防の普及啓発	糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行います。特に糖尿病については、講演会や予防啓発イベントを開催するほか、糖尿病を発症しやすい生活習慣を持った対象者へ正しい知識の普及啓発を行います。	健康づくり課 保健センター	P57
104	糖尿病講演会・糖尿病予防啓発イベント (けんこうマルシェ)	健康づくりに関心の薄い層や幅広い年代の人が楽しみながら参加できる内容で、糖尿病の正しい知識の普及啓発となるイベントを開催します。	東新宿保健センター	
再掲	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、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。	健康づくり課 保健センター	
105	★特定保健指導等	新宿区特定健康診査の結果、対象者を抽出し、3ヶ月以上の保健指導を実施します。	健康づくり課	P57
106	★糖尿病重症化予防事業	新宿区特定健康診査の結果、糖尿病治療が必要であるにもかかわらず(未治療・治療中断者を含む)の人に対し、医療機関への受診勧奨と治療継続支援を実施します。今後、新宿区国民健康保険データヘルズ計画に基づき、新たな取組も推進します。	健康づくり課	P57

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
107	★健康な食生活へのサポート	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携して、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行うとともに、野菜が多く摂れるメニューの提供が増えるよう働きかけていきます。さらに、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理を学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	健康づくり課 保健センター	P57
108	健康診査	生活習慣病の予防や病気を早期に発見し、健康を保持増進するために、健康診査を行います。	健康づくり課	
109	食とヘルスアップ講座【新規】	生活習慣病予防や健康づくりと食生活に関する様々な講習を行い、正しい食習慣を支援します。	保健センター	
110	メンズクッキングセミナー【新規】	食事の偏りや栄養不足などを改善し、健康で自立した食生活を送れるよう、男性向けに食事づくりの基本を学べる講座を実施します。	保健センター	

### 施策2 健診受診の習慣化を推進します

111	★健診に関する普及啓発	健康診査の正しい知識(健診項目・受診の手順・健診結果の活用・継続受診の重要性等)について、広報紙・リーフレット等の作成・配布を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。	健康づくり課	P60
112	★個別通知及びコールセンター設置による普及啓発と受診勧奨	本人あての通知や電話により、検診の意義を伝えるとともに、受診を促します。	健康づくり課	P60
113	区内医療機関の連携促進(かかりつけ医機能の推進)	かかりつけ医の機能を推進することにより、高血糖改善などのための保健指導の充実を図ります。	健康づくり課	
114	健康相談の充実	健診結果において、肥満や高血圧、脂質異常、高血糖により生活習慣の改善が必要な人(特定保健指導対象者を除く)に対して、医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が、個別の相談に応じます。	保健センター	
115	健康教育の充実	生活習慣病予防のために、専門医等による正しい知識の普及と生活習慣の改善につながる教室を開催します。	保健センター	

## 基本目標4

## 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】

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1 がんのリスクの低下を図ります</b>				
116	★がんの普及啓発リーフレットの作成・配布	がんの現状や「がんを防ぐための新12か条」、受診案内を記載したリーフレットを作成し、正しい知識と予防意識の向上を図るとともに、がん検診の受診につながるよう、区施設のほか検診実施医療機関においても配布します。	健康づくり課	P65
117	★がん予防教室	がん予防の指導や知識普及に関する予防教室を定期的に開催します。	保健センター	P65
再掲	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、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。	健康づくり課 保健センター	
118	子宮頸がん予防ワクチン接種事業	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。なお、対象は小学校6年生～高校1年生の年齢に相当する女子となります。	保健予防課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策2 がんの早期発見・早期治療を推進します</b>				
119	★個別通知による受診勧奨	がん検診の継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。	健康づくり課	P68
120	★がん検診の精度管理向上	一次検診から精密検査把握までの精度管理向上のため、医療機関との連携強化を図ります。「要精密検査」の判定を受けた人に対して、結果説明時、医師を通じて精密検査の受診勧奨と結果把握を兼ねたアンケートを配付します。	健康づくり課	P68
121	がん検診の外国語による情報提供	外国人住民にわかりやすいよう、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。	健康づくり課	
122	肝炎ウイルス検診の実施	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。	健康づくり課	
123	がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)	がんの早期発見、早期治療のため、科学的根拠に基づく国の指針により、がん検診を実施します。	健康づくり課	
124	未受診者に対する受診再勧奨	受診勧奨を行っても、未受診である方に対し、個別通知による再勧奨を実施します。	健康づくり課	
125	がんの早期治療の支援	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。	健康づくり課	
再掲	禁煙指導の充実	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。	保健センター	
再掲	喫煙による健康被害の防止	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。	健康づくり課	
126	ピンクリボン活動	乳がんに関する情報を掲載したステッカーの掲示や図書館貸出レシートの活用、イベントでのブース出展、乳がんモデルのしこり触知体験などを通じた普及啓発を行います。	女性の健康支援センター(四谷保健センター内)	
<b>施策3 がん患者の生活の質の向上をめざします</b>				
127	★在宅医療体制の推進【新規】	在宅療養を推進するため、複数主治医制の推進など医療機関が連携して切れ目なく在宅医療を提供できる体制の整備を図っていきます。また、在宅医療・介護連携を推進します。	健康づくり課	P72
128	★がん療養相談窓口	がんの療養に関する相談を受け、必要な調整や情報提供を行います。	健康づくり課	P72
129	★がん患者・家族のための支援講座	がんの治療や療養生活等について学び、同じ健康不安や辛さを抱える人と関わり、語りあう講座を開催します。	健康づくり課	P72
130	★在宅療養に関する理解促進	在宅療養のイメージを持ち、理解を深めることができるよう、「在宅医療・介護支援情報」や「在宅療養ハンドブック」(冊子)などを配布し、知識を普及します。また、地域において、高齢者への学習会や関係機関等への研修会を開催します。	健康づくり課	P72
131	★がん患者の生活の質の向上に関する情報提供	がん患者に役立つ情報や就労を含めた相談窓口を紹介するリーフレットを配布して、情報提供します。	健康づくり課	P72
132	がん患者の療養に関する情報提供	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などについて情報の提供を行います。	健康づくり課	



No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
133	在宅歯科相談窓口の運営	抗がん剤の副作用等で口腔ケアが必要な場合など、歯科受診できない在宅療養者が在宅で歯科診療を受けられるよう、「在宅歯科相談窓口」で相談に応じ、必要に応じ歯科医師等を紹介します。	健康づくり課	
134	医療関係機関・介護関係機関のネットワークの推進	地域におけるがん患者の療養支援を推進するため、在宅療養専門部会や連携会議、研修会などを通して他職種の連携を推進します。	健康づくり課	
135	乳がん体験者の会	乳がん体験者につどいと学びの場を提供するとともに、自身の体験を生かして乳がんに関する情報等を地域に発信していけるよう支援します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	

## 基本目標5

## 女性の健康づくりを支援します

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1</b> 女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります				
136	★女性の健康セミナー	ライフステージを通じた女性の健康づくりに関するテーマの講座を開催します。 また、区民の要請に応じて出前講座も実施します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P76
137	★女性の健康ハンドブックの作成と配布	ライフステージを通じた女性の健康づくりの情報をまとめたオリジナルの普及啓発冊子を作成し、配布します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P76
138	女性の健康支援センターの周知	ホームページ、広報、SNSなどを活用するとともに地域でのイベントなどで女性の健康に関する情報提供や女性の健康支援センターの周知を行います。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	
139	体験・測定・情報コーナーの運営	女性の健康支援センター内では、乳房モデルを使った乳がんのしこり触知体験や、血管年齢測定器・体組成計・肌年齢測定器などを使った簡単な健康チェックができます。 また、女性の健康に関する図書や雑誌も置いています。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	
140	女性の健康週間イベント	女性の健康週間（3月1日～8日）に「女性の健康支援センター」を中心に、女性の健康に関するイベントを実施します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	
141	女性の健康相談	女性の健康支援センターで保健師等が相談に応じるほか、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。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内） 保健センター	
142	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、更年期相談、性に関する相談など、多様な健康不安に応じます。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	
143	女性の健康支援ネットワーク連絡会	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。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	
<b>施策2</b> 女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します				
144	★女性の健康づくりサポーターの養成	女性の健康について正しい知識を学び、自身の健康づくりと地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターの養成とその活動支援を行います。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P78
再掲	★乳がん体験者の会	乳がん体験者につどいと学びの場を提供するとともに、自身の体験を生かして乳がんに関する情報等を地域に発信していけるよう支援します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P78

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策3 女性特有のがん対策を推進します</b>				
再掲	★ピンクリボン活動	乳がんに関する情報を掲載したステッカーの掲示や図書館貸出レシートの活用、イベントでのブース出展、乳がんモデルのしこり触知体験などを通じた普及啓発を行います。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P82
145	★女性特有のがんをテーマとした女性の健康セミナーの開催	がんについての予防や検診、症状や治療法などについてのセミナーを開催します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P82
146	★乳がん・子宮がん検診の受診勧奨チラシの作成と配布	乳がん、子宮がんの患者数や検診受診率など最新の情報を掲載したチラシを作成し、配布します。	女性の健康支援センター（四谷保健センター内）	P82
147	★若年層への「がんに関する知識」の普及啓発	20歳及び40歳になった女性へ、子宮頸がん及び乳がんについての知識、がん検診の効果、乳がんの自己触診方法をわかりやすく記載した「がん検診手帳」を配布します。	健康づくり課	P82
再掲	★個別通知による受診勧奨	がん検診の継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。	健康づくり課	P82

## 基本目標6

## 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】

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策1 生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します</b>				
再掲	★健康な食生活へのサポート	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携して、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行うとともに、野菜が多く摂れるメニューの提供が増えるよう働きかけていきます。さらに、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理を学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	健康づくり課 保健センター	P90
再掲	★メンズクッキングセミナー【新規】	食事の偏りや栄養不足などを改善し、健康で自立した食生活を送れるよう、男性向けに食事づくりの基本を学べる講座を実施します。	保健センター	P90
	★食の安全性に関する情報提供	食の安全性に関して、イベント等を通じて区民に情報提供を行います。また、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実施します。	衛生課	P90
148	消費者講演会	区民を対象に、食の安全性や流通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。	衛生課	
149	食品衛生講習会	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。	衛生課	
150	食品衛生フェア	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。	衛生課	
151	食品衛生カレンダー	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。	衛生課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
152	食品安全連絡会	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と施策の連携強化を図り、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。	消費生活就労支援課	
153	食育・給食だより等の発行・配布	給食だよりや献立表など家庭への配布物により、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。	保育課 学校運営課	
154	児童館の幼児サークルでの食育講座	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。	子ども総合センター	
155	食品表示に関する相談	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。	健康づくり課 衛生課	
156	地域団体へ出張講習	地域のグループからの要望に応じて、疾病予防や各年代に合った健康づくりのための食生活や栄養などの講習を地域に出向いて行います。	健康づくり課 保健センター	
157	検査機材の貸し出し	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。	衛生課	
再掲	はじめて歯科相談・ここにこ歯科相談	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。	保健センター	
158	母親学級	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。	保健センター	
159	乳幼児健康診査時の栄養相談・食事指導	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。	保健センター	
160	離乳食講習会	離乳食の進め方の話と調理実演・試食を行い、保護者の食に関する悩みの軽減と乳児期からの正しい食習慣の支援を行います。	保健センター	
161	1歳児食事講習会	1歳児と保護者を対象に、離乳食から幼児食への移行と、正しい食習慣が確立するよう、口腔機能に合わせた調理方法についての講話や試食を交えた講習を行います。	保健センター	
162	育児相談	離乳食や幼児食の食生活や調理方法、食べ方等についての個別相談を行います。	保健センター	
163	病態別健康教育	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。	保健センター	
再掲	食とヘルスアップ講座【新規】	生活習慣病予防や健康づくりと食生活に関する様々な講習を行い、正しい食習慣を支援します。	保健センター	
164	小児生活習慣病予防健診	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。	学校運営課	
165	給食試食会	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、保護者を対象に年1～2回給食の試食会を行います。	学校運営課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<b>施策2 食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを育みます</b>				
166	★メニューコンクール	小学生以下の子どもとその家族や中学生を対象に、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、食材への理解や食を大切にすることを養います。	健康づくり課	P95
167	★学校食育計画に基づく食育の推進	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」を発達段階に応じて示した「学校食育計画」に基づき、各学校(園)で取組を実施します。	教育指導課	P95
168	★食育推進リーダーの育成	区立幼稚園・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で、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。	教育指導課	P95
169	★保育園・子ども園・学校給食における行事食の提供	年中行事に合わせ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。	保育課 学校運営課	P95
170	★調理型体験講座の実施(食育講座・健康な食生活へのサポート【再掲】・メンズクッキングセミナー【再掲】)	児童館等からの要望に応じて、クッキングなどの講座を実施します。また、簡単な野菜料理を学べる講座や男性向けに食事づくりの基本を学べる講座などを実施します。	健康づくり課 保健センター	P95
171	高齢者食事サービス事業助成	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。	地域包括ケア推進課	
172	食事指導【新規】	食事やマナーの指導を行い、様々な食べ物への興味や関心もち、食の大切さに気づき、進んで食べようとする気持ちを育みます。	保育課	
173	食を通じた体験活動【新規】	調理体験や栽培活動を通じて、自然の恵みとしての食材や食の循環、環境への意識、調理する人への感謝の気持ちを育みます。	保育課	
174	給食食材の産地表示	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。	保育課 学校運営課	
175	小中学生対象の食育講座	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。	子ども総合センター	
176	児童館職員等への食育研修	日々子どもと接している児童館等の職員を対象に、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。	子ども総合センター	
177	落合三世代交流サロンカフェプロジェクト	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とを目的とし、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。	子ども総合センター	
178	食育教材の貸し出し	講座やイベントなどで活用してもらうため、新宿区で食育活動を行っている個人・団体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出します。	健康づくり課	
179	食育講座【再掲】	児童館等からの要望に応じて、離乳食・幼児食やクッキングなどの講座を行います。	健康づくり課 保健センター	
再掲	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それぞれの得意分野を生かして、幅広い年齢層を対象とした食育活動ができるよう支援します。また、活動の充実を図るため研修を実施し、地域における自主的な活動につなげていきます。	健康づくり課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
180	地域へ出張講習会	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行います。	衛生課	
181	給食食材の食品群表示	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。	学校運営課	
182	学校給食における地産地消の導入と促進	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。	学校運営課	
183	給食残飯のリサイクル	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。	学校運営課	
184	ふれあい給食	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とを通し、コミュニケーションを広げるとともに、食物を大切にする気持ち、相手を思いやる気持ち等を育てます。	学校運営課	
185	ランチルームでの給食	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。	学校運営課	
<b>施策3 地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します</b>				
186	★「食」を通じた健康づくりネットワーク	事業者、個人、団体などが参加し、各自のできる範囲で、食を通じた健康づくりに関する活動を行っています。情報交換を行い、連携することでさらなる活動を推進します。	健康づくり課	P99
187	★食品ロスの削減【新規】	区民や事業者へのパンフレットの配布、ホームページやシンポジウム等による啓発、区行事でのフードドライブを実施します。	ごみ減量リサイクル課	P99
188	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)	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。	学校運営課	

# 6 用語説明

用語説明は、五十音順です。

## 【あ】

### ▶ 悪性新生物 P10

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。

### ▶ 医療保険者 P61

医療保険事業を運営するために保険料(税)を徴収したり、保険給付を行う団体(国民健康保険は区市町村など)

### ▶ インセンティブ P16

奨励や刺激、報奨を意味する。また、人や組織に特定の行動を促す動機づけ、誘因のことをいう。顧客の購買金額に応じてポイントを提供したり、景品、割引券、商品券などを提供することもインセンティブと表現するようになっている。

## 【か】

### ▶ かかりつけ医 P57

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 P47

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。

### ▶ がん検診の精度管理 P68

質の高い検診が実施されるよう、検診機関の体制や精密検査を含めた受診結果を把握して改善を図っていくこと。

### ▶ 緩和ケア P63

主としてがんなど生命(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、がん患者や家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするための医療。

### ▶ 行事食 P95

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、正月のおせち・雑煮、七草粥、節分のみめ、恵方巻き、冬至のかぼちゃ料理、大晦日のそばなどがある。

### ▶ 健康寿命 P3

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

東京都では、「65歳健康寿命」(東京保健所長会方式)で算出している。「65歳健康寿命」とは、65歳の人何らかの障害のために要支援・要介護認定を受ける平均年齢をいい、65歳平均自立期間(日常生活を自立して暮らせる平均生存期間)に65を足して年齢としてあらわすもの。

### ▶ 後期高齢者医療広域連合 P61

75歳以上および65歳～74歳で一定の障害があり、加入を希望した人が加入する後期高齢者医療制度を運営する団体。資格の管理、保険料額の決定、医療の給付等を行う。保険料の収納や各種申請の受付は区市町村で行う。

### ▶ 更年期症状 P73

更年期(卵巣機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する45歳から55歳くらいまでの期間)に起こる、のぼせ、汗、うつ状態、イライラ、頭痛などの様々な症状。

## 【さ】

## ▶ 脂質異常症 P55

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すぎる、又はHDLコレステロールが低すぎる状態。

## ▶ 歯周病 P40

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などの歯周組織が破壊され、進行すると歯を喪失する。

## ▶ 受動喫煙 P43

室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること(健康増進法第25条)。

## ▶ 循環器疾患 P3

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。

## ▶ 食品ロス P98

食べられるのに廃棄される食品のこと。

## ▶ 心疾患 P10

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 P36

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。

## ▶ ソーシャルキャピタル P16

人や社会や地域とのつながりのことであり、人と人之間にある信頼感や支え合いの気持ちを「資本」と捉える概念のこと。

健康でかつ医療費が少ない地域の背景には、良いコミュニティがあることが指摘されており、地域のつながりを強めることは、健康づくりに貢献すると考えられる。

## 【た】

## ▶ 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。

## ▶ 特定健康診査 P54

医療保険者が、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病のリスクの有無を検査する健康診査。

## 【な】

## ▶ 中食(なかしょく) P97

惣菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。

## ▶ 脳血管疾患 P10

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】

## ▶ フードドライブ P99

家庭等で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに提供する活動のこと。

## ▶ フレイル P52

加齢とともに心身の活力(運動機能と認知機能等)が低下して虚弱となった状態を「フレイル」という。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられている。フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなど適切な対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり健康な状態に戻したりすることができる。

## ▶ 平均寿命 P3

0歳児が平均して今後何年生きられるかという指標。

## 【ら】

### ▶ 65歳健康寿命 P7

「健康寿命」の項(134ページ)を参照のこと。

### ▶ ロコモティブシンドローム P51 (運動器症候群)

関節の痛みや筋力の低下などにより、歩く力が衰えた状態のことで、略して「ロコモ」ともいう。フレイルを招く要因の1つである。進行すると日常生活にも支障が生じるため、いつまでも自分の足で歩き元気であるためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防することが必要である。

## 【B】

### ▶ BMI P51

肥満度の判定方法の一つで、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
25.0以上	肥満

## 【C】

### ▶ COPD P40 (慢性閉塞性肺疾患)

長年の喫煙が主な原因で肺や気管支の組織が壊れ、呼吸がうまくできなくなる病気。咳や痰、息切れなどの症状がある。肺機能は一度壊れると元に戻らず、重症化すると酸素吸入が必要になる。禁煙や早めの予防が大切である。

## 【H】

### ▶ HbA1c P54 (ヘモグロビンエーワンシー)

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。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。最近はコントロールの良否の判断には、HbA1cを用いることが多くなっている。



この印刷物は、業務委託により700部印刷製本しています。その経費として1部あたり1,080円（税込み）がかかっています。ただし、編集時の人件費等は含んでいません。

---

## 新宿区健康づくり行動計画

### 【平成30（2018）年度～平成34（2022）年度】

平成30（2018）年3月発行

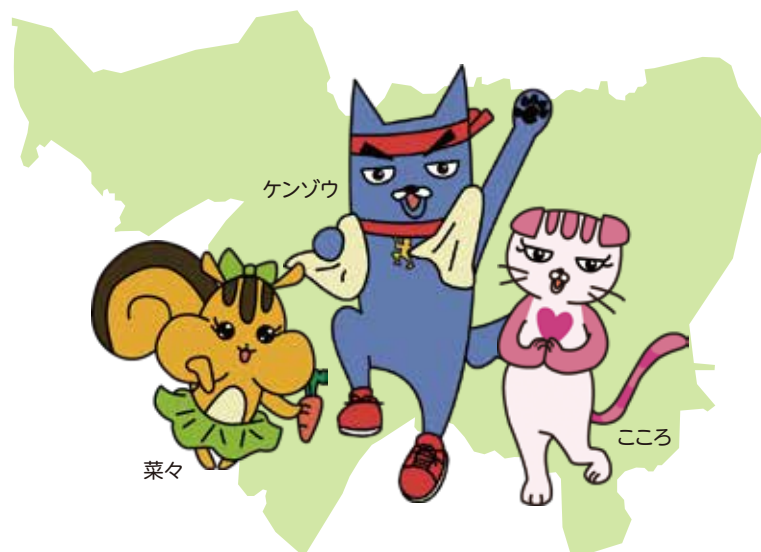
【発行】 新宿区健康部健康政策課健康企画係  
〒160-0022 新宿区新宿5-18-21  
TEL 03(5273)3024（直通）  
FAX 03(5273)3930

印刷物作成番号
---------

2017-25-3201
--------------

---

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。  
本誌は、森林資源の保護とリサイクルの促進のため、古紙を利用した再生紙を使用しています。



健康づくりキャラクター「しんじゅく健康フレンズ」