

第5期 新宿区健康づくり行動計画【令和6（2024）年度～令和11（2029）年度】【素案】

要約版

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自然に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。

※（素案P ）は、「新宿区健康づくり行動計画（令和6（2024）年度～令和11（2029）年度）」【素案】の掲載ページを示しています。

計画の体系（素案P26・27）

計画策定の趣旨（素案P3）

<健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現>

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>

少子化・高齢化の更なる進展、多様な働き方の広がりなどの社会変化に対応し、健康に関心の薄い人も暮らしの中で自然に健康づくりを実践できる環境の整備や、「人生100年時代」の到来を見据えた健康づくりの展開が必要となります。

<心身ともに健康で暮らせる持続可能なまちへ>

すべての区民が、健康づくりに自然に取り組める環境の整備と、こころも身体も健康に暮らし続けられる持続可能なまちづくりをめざします。そのため、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6年間の更なる施策展開を図ります。

基本方針の達成に向けた指標（素案P28）

指標名：区民の65歳健康寿命

現状：要支援1以上	男性	80.94歳
	女性	82.93歳
要介護2以上	男性	82.76歳
	女性	86.37歳
目標：要支援1以上	男性	81歳
	女性	83歳
要介護2以上	男性	83歳
	女性	87歳
		(令和9年度)

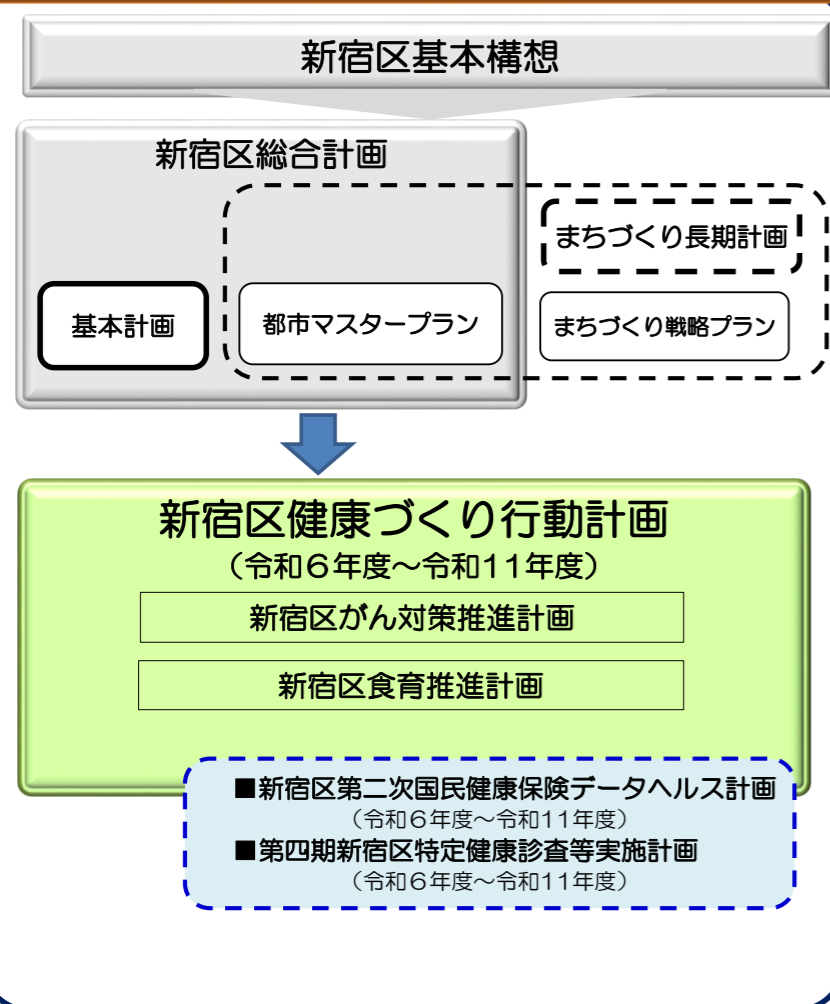
指標名：主観的健康感「よい」「まあよい」「ふつう」の合計

現状	79.3%
目標	85%（令和10年度）

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」
 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自然に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

計画の位置づけ・計画の期間（素案P20・21）



【新規】・【拡充】事業等

【新規】がん患者のウィッグ購入等費用助成事業(素案P89)

がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化の悩みを抱えている患者が、自分らしく生活できるよう、ウィッグなどの購入やレンタル等にかかる費用の一部を助成することで療養生活を支援します。

【拡充】健康ポイント事業(素案P35)

日常生活の中で歩いてポイントをためる「新宿健康ポイント」や、健診（検診）等の受診、健康イベントや健康づくり活動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「しんじゅく健康スタンプラリー」を実施し、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。

【拡充】ウォーキングイベント(しんじゅくシティウォーク)(素案P148)

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くの人々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。

【拡充】いきいきウォーク新宿(素案P148)

ウォーキング教室を定期的で開催し、運動習慣の普及、健康やいきがづくり、そして介護予防を図ります。

【拡充】かかりつけ歯科医機能の推進(素案P58)

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機能強化を図り、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。

【拡充】高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業(素案P63)

要介護に移行しやすいハイリスク者を早期に把握し、訪問指導等個別支援や地域の様々な場で健康教育や健康相談等を行うなど、高齢者がフレイル予防を実践できるよう医療専門職が総合的な支援を行います。

基本目標		施策
1	健康を支える社会環境を整備します	①誰もが自然に健康づくりを実践できる環境を整えます（素案P32） ②地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します（素案P37）
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	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（素案P42） ②休養とこころの健康づくりを支援します（素案P45） ③喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します（素案P49） ④歯と口の健康づくりを支援します（素案P55） ⑤高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防を推進します（素案P61）
3	生活習慣病対策を推進します	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（素案P66） ②健診受診の習慣化を推進します（素案P71）
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】	①がんのリスクの低下を図ります（素案P78） ②がんの早期発見・早期治療を推進します（素案P82） ③がん患者及びその家族等の療養生活を支援します（素案P86）
5	女性の健康づくりを支援します	①ライフステージに応じた女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります（素案P92） ②女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します（素案P96） ③女性特有のがん対策を推進します（素案P99） 【新宿区がん対策推進計画】
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】	①生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します（素案P108） 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養います（素案P116） 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（素案P122）