

# 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】

令和5（2023）年10月



# <目 次>

<b>第1章 計画の考え方</b>	<b>3</b>
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	8
(1) 人口構成	8
(2) 65歳健康寿命	8
(3) 主要死因	11
(4) 年齢階層別医療費	12
(5) 生活習慣病を構成する医療費	12
(6) 健康状態	13
(7) 介護が必要となった主な原因	14
(8) デジタル技術の活用	15
4 前計画の達成状況	17
(1) 総括的評価	17
(2) 基本目標別評価	18
5 計画の位置づけ	20
(1) 計画の位置づけ	20
(2) 計画期間	22
(3) 関連計画	22
(4) SDGsの視点	22
6 計画の特色	24
(1) 暮らしのなかで自然に実践できる健康づくり	24
(2) ライフステージに応じた健康づくり	24
(3) 区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり	24
7 計画の体系	26
8 基本方針の達成に向けた指標	28
<b>第2章 各基本目標と取組</b>	<b>31</b>
基本目標1 健康を支える社会環境を整備します	31
施策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	32
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	37
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	41

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	42
施策2	休養とこころの健康づくりを支援します	45
施策3	喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します	49
施策4	歯と口の健康づくりを支援します	55
施策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	61
基本目標3	生活習慣病対策を推進します	66
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	66
施策2	健診受診の習慣化を推進します	71
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】	74
施策1	がんのリスクの低下を図ります	78
施策2	がんの早期発見・早期治療を推進します	82
施策3	がん患者及びその家族等の療養生活を支援します	86
基本目標5	女性の健康づくりを支援します	91
施策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	92
施策2	女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します	96
施策3	女性特有のがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】	99
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】	105
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	108
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養います	116
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	122
<b>第3章 計画の推進に向けて</b>		<b>129</b>
1	計画の推進体制	129
2	計画の評価	129
3	指標一覧	131
<b>第4章 資料編</b>		<b>139</b>
1	計画策定体制	139
(1)	新宿区健康づくり行動計画推進協議会 委員名簿	139
(2)	新宿区健康づくり庁内推進会議 委員名簿	140
(3)	新宿区健康づくり庁内推進会議幹事会 幹事名簿	141
2	計画策定経過	142
(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	142

(2) 地域説明会の開催実績	142
(3) パブリック・コメントの実施結果	142
3 「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要	143
4 関連事業一覧	145
5 用語説明	163

# コラム 一覧

- ・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに向けて . . . . . 25
- ・<sup>ハチマルニイマル</sup>8020のその先をめざして . . . . . 60
- ・フレイル予防で元気アップ! . . . . . 65
- ・『新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画』及び  
『第四期新宿区特定健康診査等実施計画』について . . . . . 70
- ・主な法定健診 . . . . . 73
- ・科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン  
日本人のためのがん予防法（5+1） . . . . . 81
- ・食育とは . . . . . 107
- ・野菜・果物を食べましょう . . . . . 115
- ・1日に必要なたんぱく質の目安は? . . . . . 115

○本文中で、★マークのついた用語は、巻末の用語説明（163ページ以降）に掲載しています。

○本文中には、「令和4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、個々の質問の回答数であるn（number of casesの略）の合計が、全体の回答数であるnと合わない場合があります。

# 第1章

---

---

## 計画の考え方





---

# 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、令和3（2021）年には女性が87.57歳、男性が81.47歳と世界有数の水準に達し、まさに「人生100年時代」が射程に入ってきています。

長い人生を支える健康を維持していくことは、個人のQOL（生活の質）の向上に加え、社会参加につながるほか、医療費や介護費等の抑制により持続可能な社会の実現に資することができます。

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、バランスの取れた食事や適度な運動、適切な睡眠・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。

一方で、地域や社会経済状況の違いによる集団における健康状態の差と定義される「健康格差」という言葉があり、個人の責任を超えた社会的要因への対策も検討する必要があります。

今後、少子化・高齢化の更なる進展、女性の社会進出や多様な働き方の広まりによる社会の多様化、あらゆる分野でのデジタルトランスフォーメーションの加速、次なる新興感染症も見据えた生活様式への対応化といった社会変化が予想されます。

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」の到来を見据えたライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり。25ページ参照）の展開も必要となります。

### <心身ともに健康で暮らせる持続可能なまちへ>

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、日々の暮らしの中で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6年間の更なる施策展開を図ります。

## 2 計画策定の背景

---

### (1) 国の取組

【21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次））】

「健康日本21（第三次）」（令和5（2023）年5月策定）は、医療計画、医療費適正化計画、介護保険事業（支援）計画等と時期を合わせ、令和17（2035）年度までの12年間の計画として策定されました。

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、①誰一人取り残さない健康づくりを展開（Inclusion）、②より実効性をもつ取組の推進（Implementation）を行うこととしています。

そのビジョンの実現のために、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つを基本的な方向としています。

【がん対策推進基本計画】

平成18（2006）年6月に、がん対策の一層の充実を図るため、「がん対策基本法」が成立し、平成19（2007）年6月には、がん対策の総合的かつ計画的な推進を図るため、「がん対策推進基本計画」が策定されました。

現在は、令和4（2022）年度までを計画期間としていた「第3期がん対策推進基本計画」を見直し、令和5（2023）年3月に「第4期がん対策推進基本計画」が策定されています（計画期間：令和5（2023）年度～令和10（2028）年度）。

「第4期がん対策推進基本計画」の全体目標は、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」としています。その全体目標の下に、「がん予防」、「がん医療」及び「がんとの共生」といった分野別目標を定めています。

【食育推進基本計画】

平成17（2005）年6月に、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、「食育基本法」が成立し、平成18（2006）年3月には、施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な、基本的な事項を定めた「食育推進基本計画」が策定されました。

現在は、内閣府から食育推進に関する事務が移管となった農林水産省において、令和3（2021）年3月に「第4次食育推進基本計画」が策定されました（計画期間：令和3（2021）年度からおおむね5年間）。

「第4次食育推進基本計画」では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を3つの重点事項として定めています。

## (2) 東京都の取組

### 【東京都健康推進プラン21（第二次）】

※東京都の動きを確認後に掲載予定

### 【東京都がん対策推進計画】

※東京都の動きを確認後に掲載予定

### 【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」として、平成18（2006）年9月に策定し、平成23（2011）年7月と平成28（2016）年3月の2度の改定を経て、新たに令和3（2021）年3月に策定されました（計画期間：令和3（2021）年度～令和7（2025）年度）。

東京の食をめぐる問題を踏まえ、「方向性Ⅰ 健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進」、「方向性Ⅱ 「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進」、「方向性Ⅲ SDGsの達成に貢献する食育の推進」の3つの方向性を定めています。

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

#### 【平成20（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】

## 【平成30（2018）年度～令和5（2023）年度 健康づくり行動計画】（1年延長）

「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」を基本方針として掲げ、6つの基本目標を設定し、施策を展開しました。また、「暮らしのなかで意識せずとも実践できる健康づくり」、「ライフステージに応じた健康づくり」、「区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり」を計画の特色としています。

### 6つの基本目標

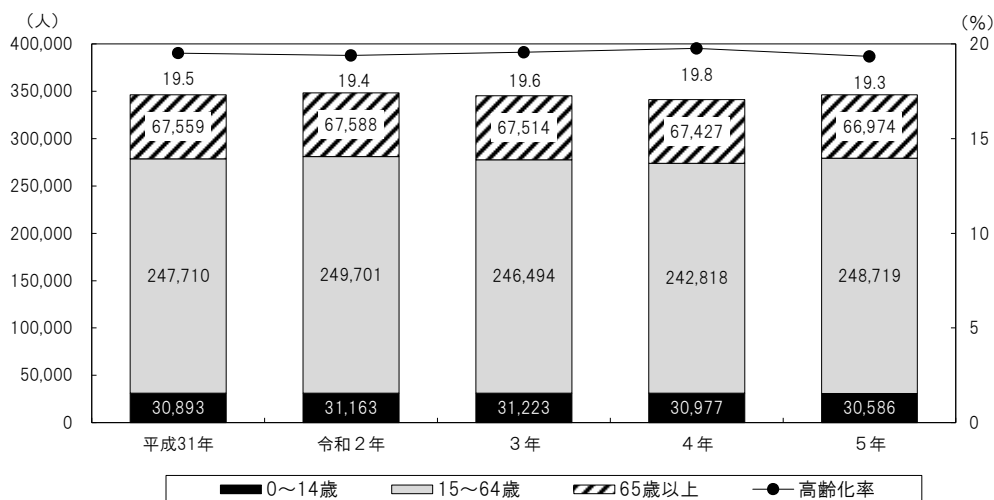
- ① 健康を支える社会環境を整備します
- ② 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します
- ③ 生活習慣病対策を推進します
- ④ 総合的にがん対策を推進します【がん対策推進計画】
- ⑤ 女性の健康づくりを支援します
- ⑥ 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【食育推進計画】

### 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、ここ5年間は34万人台で推移しており、令和5(2023)年1月1日現在346,279人となっています。

○高齢化率は、約2割で推移しています。

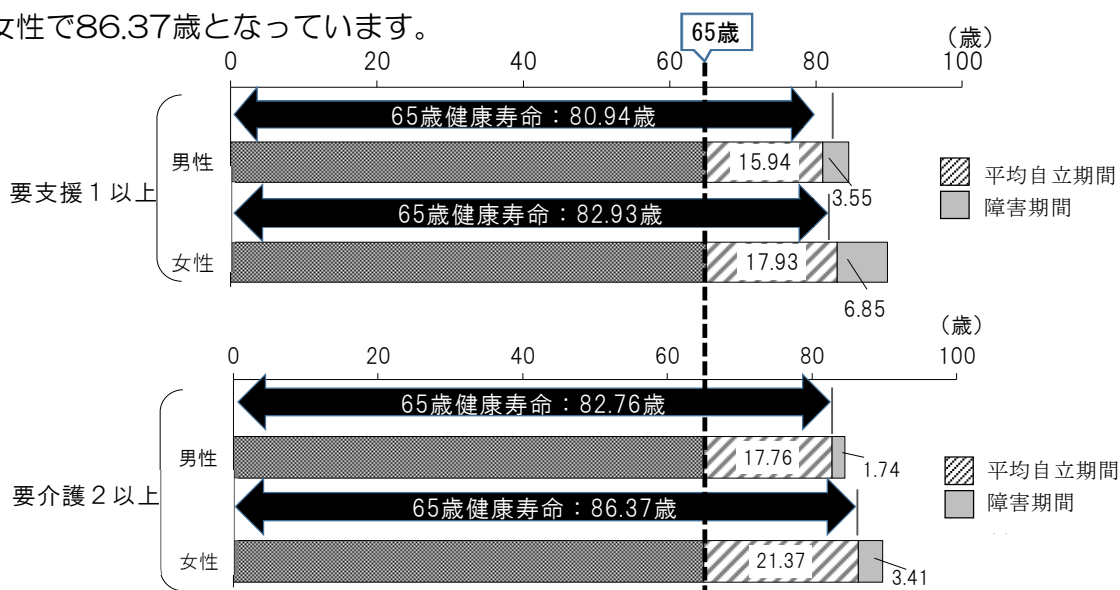


※高齢化率=65歳以上人口÷総人口

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、令和3(2021)年で、男性が80.94歳、女性で82.93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、令和3(2021)年で、男性が82.76歳、女性で86.37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（東京保健所長会方式）について

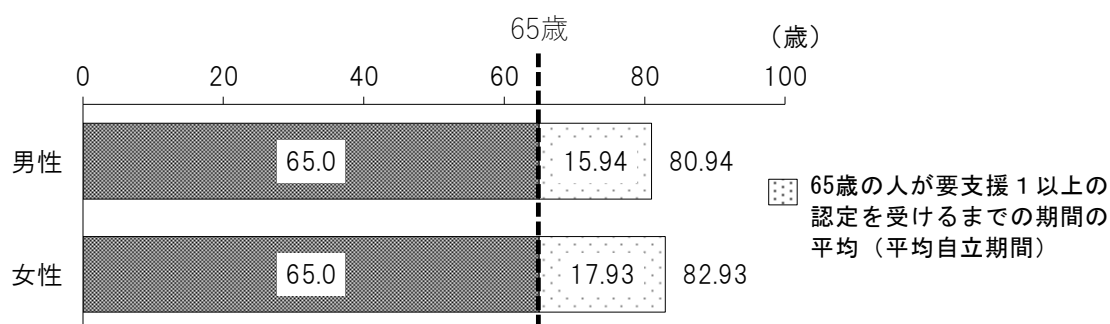
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命と言います。

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。

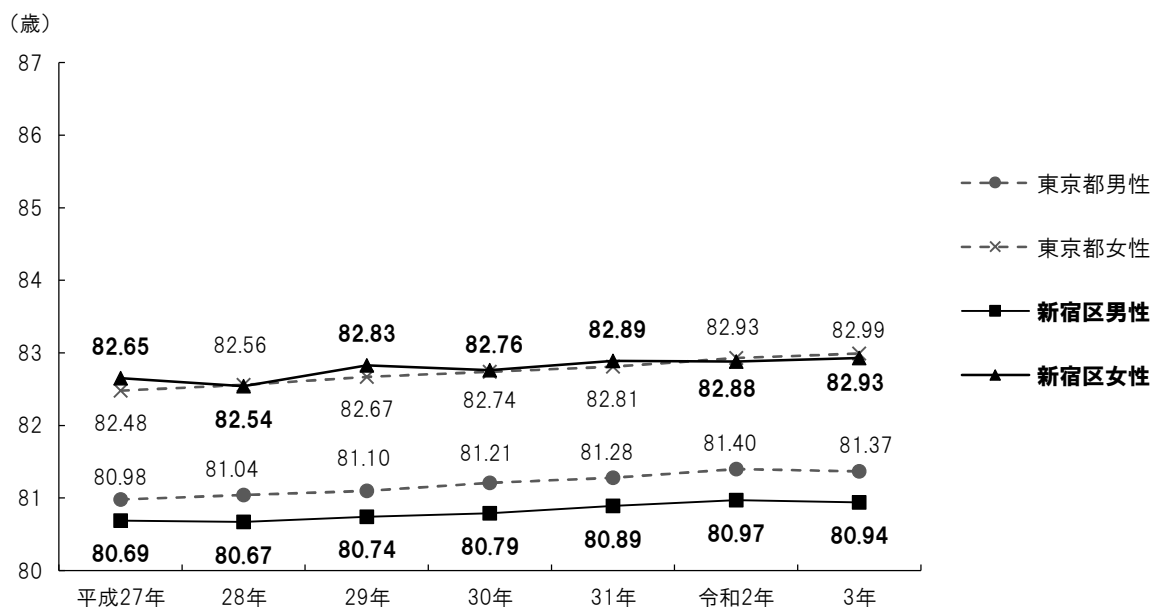
**65歳健康寿命 = 65歳 + 65歳の人が要支援・要介護認定を受けるまでの期間の平均**

（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

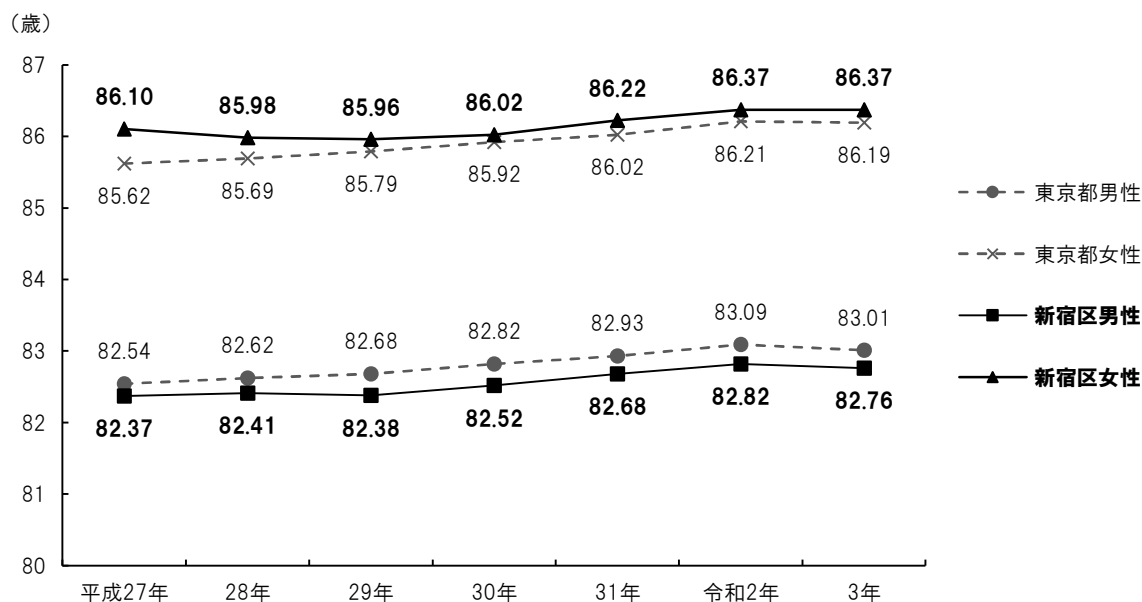


○新宿区の「65歳健康寿命」は、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、男女ともにおおむね微増傾向にあります。女性の方が男性よりも長くなっています。

＜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＞



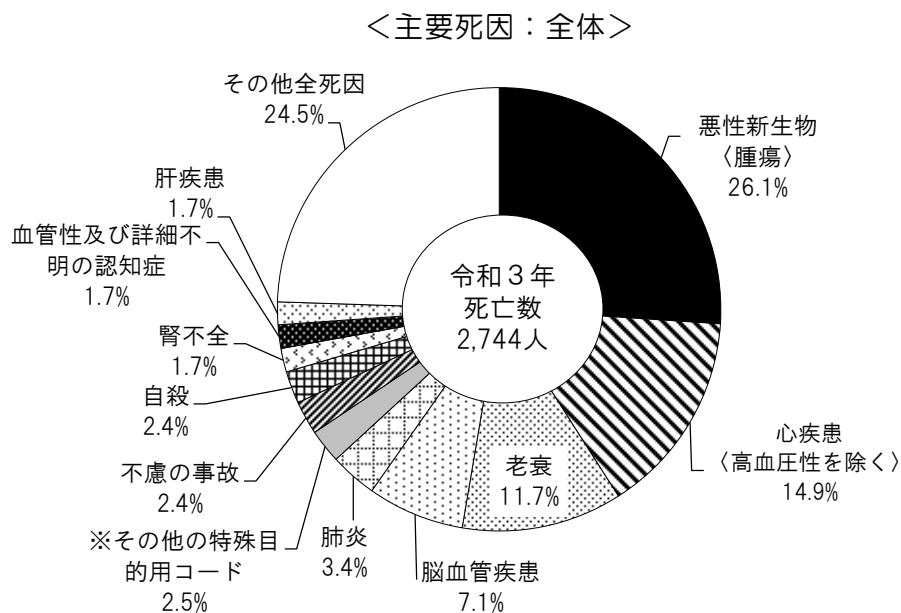
出典「東京都福祉保健局資料」より作成（年号は、都の表記に合わせて平成31年を利用している）



### (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2,744人（令和3（2021）年）で、死因別にみると、1位が悪性新生物〈腫瘍〉\*（がん）（26.1%）、2位が心疾患〈高血圧性を除く〉\*（14.9%）、3位が老衰（11.7%）となっています。

○国や東京都でも、1位が悪性新生物、2位が心疾患、3位が老衰と順位は同じです。



※令和3年の『その他の特殊目的用コード』は、全て「新型コロナウイルス感染症」である

出典「新宿区の保健衛生（令和5年版）」

## (4) 年齢階層別医療費

○男性では、40歳以上で「循環器系の疾患」の医療費が目立ちはじめ、60歳以上で「新生物<腫瘍>」が上位に入ってきます。

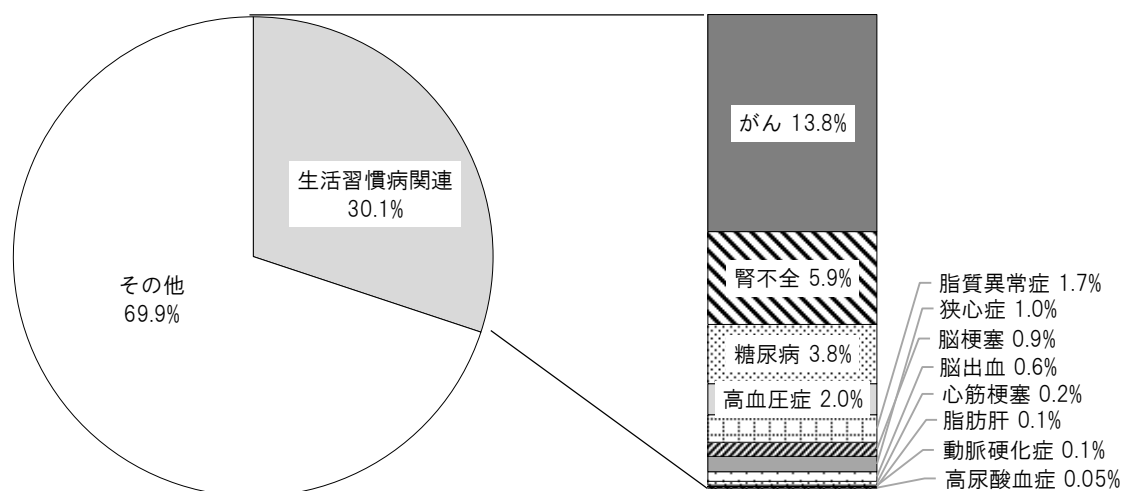
女性では、39歳以下まで「呼吸器系の疾患」の医療費が目立つとともに、10歳～59歳までの幅広い年代で「精神及び行動の障害」が上位に入っており、特に、30歳～39歳では第1位です。また、40歳以上は「新生物<腫瘍>」が第1位です。

年齢階層	男性			女性		
	第1位	第2位	第3位	第1位	第2位	第3位
0歳～9歳	呼吸器系の疾患	周産期に発生した病態	皮膚及び皮下組織の疾患	呼吸器系の疾患	神経系の疾患	皮膚及び皮下組織の疾患
10歳～19歳	呼吸器系の疾患	内分泌、栄養及び代謝疾患	精神及び行動の障害	呼吸器系の疾患	精神及び行動の障害	皮膚及び皮下組織の疾患
20歳～29歳	血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害	呼吸器系の疾患	感染症及び寄生虫症	呼吸器系の疾患	精神及び行動の障害	尿路器系の疾患
30歳～39歳	感染症及び寄生虫症	呼吸器系の疾患	精神及び行動の障害	精神及び行動の障害	呼吸器系の疾患	尿路器系の疾患
40歳～49歳	感染症及び寄生虫症	精神及び行動の障害	循環器系の疾患	新生物<腫瘍>	神経系の疾患	精神及び行動の障害
50歳～59歳	循環器系の疾患	尿路器系の疾患	感染症及び寄生虫症	新生物<腫瘍>	精神及び行動の障害	筋骨格系及び結合組織の疾患
60歳～69歳	循環器系の疾患	新生物<腫瘍>	尿路器系の疾患	新生物<腫瘍>	筋骨格系及び結合組織の疾患	循環器系の疾患
70歳以上	新生物<腫瘍>	循環器系の疾患	尿路器系の疾患	新生物<腫瘍>	筋骨格系及び結合組織の疾患	循環器系の疾患

出典「国保データベースシステム（令和4年度）」

## (5) 生活習慣病を構成する医療費

○生活習慣病を構成する医療費は、医療費全体の30.1%を占めており「がん」、「腎不全」、「糖尿病★」の順で医療費が高額となっています。



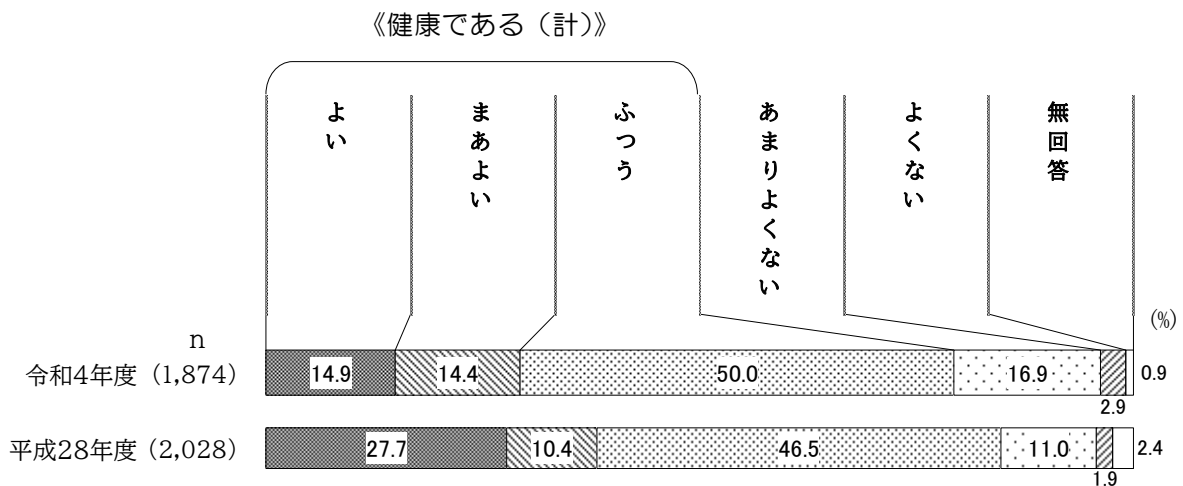
出典「国保データベースシステム（令和4年度）」

## (6) 健康状態

○新宿区民の健康状態は、「よい」(14.9%)、「まあよい」(14.4%)、「ふつう」(50.0%)を合わせた《健康である(計)》は79.3%となっています。「あまりよくない」は16.9%、「よくない」は2.9%です。

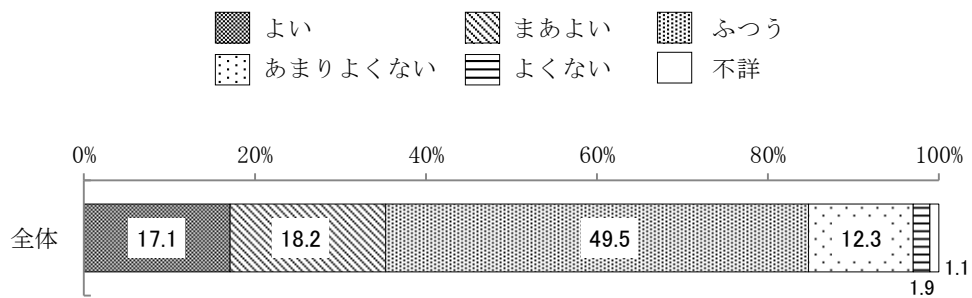
○令和元年国民生活基礎調査と比較すると、「よい」(17.1%)、「まあよい」(18.2%)、「ふつう」(49.5%)を合わせた、《健康である(計)》が84.8%と新宿区の結果のほうがやや低くなっています。

### ■新宿区■



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### ■全国■

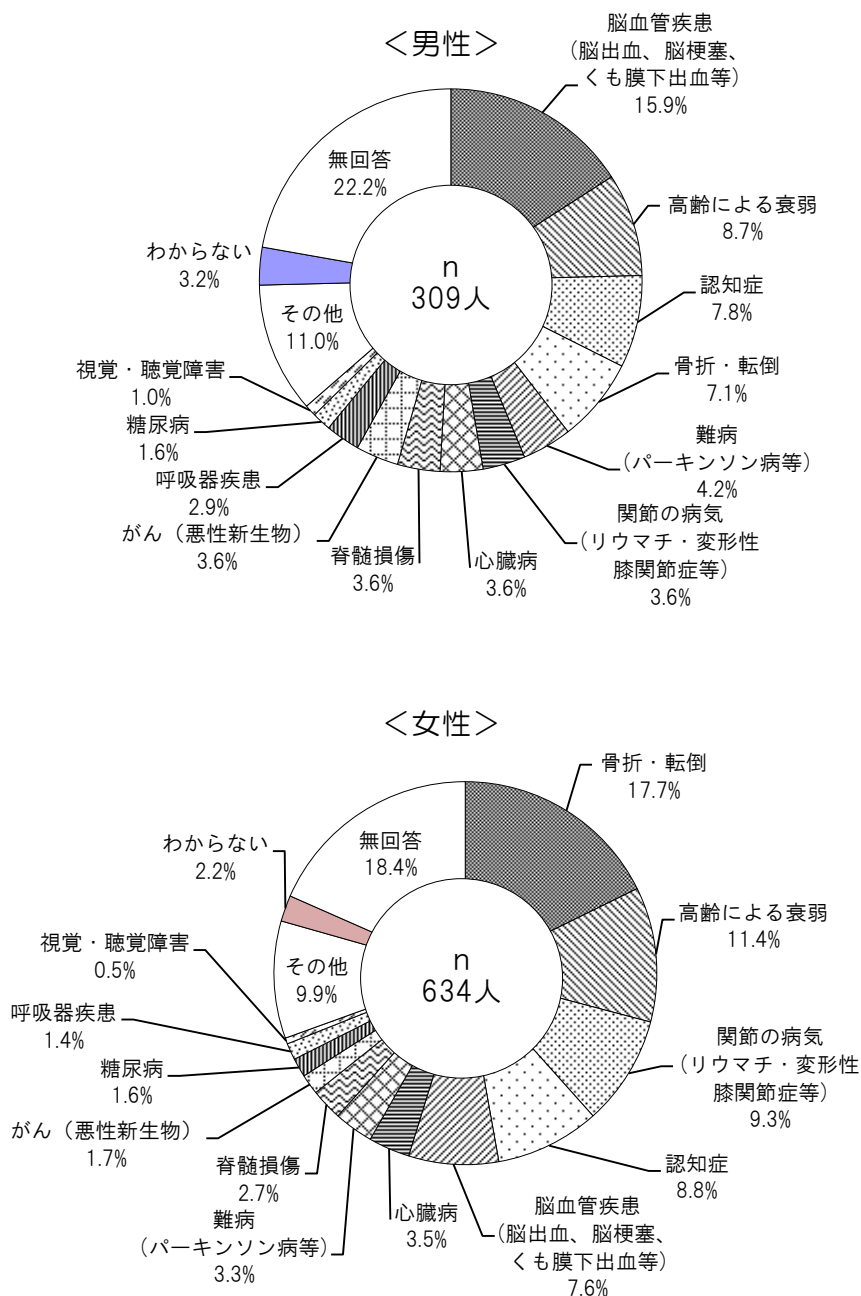


※入院者は含まない  
※20歳以上で算出

出典「令和元年 国民生活基礎調査」

## (7) 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15.9%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17.7%と最も高く、次いで「高齢による衰弱」「関節の病気（リウマチ・変形性膝関節症等）」の順となっています。



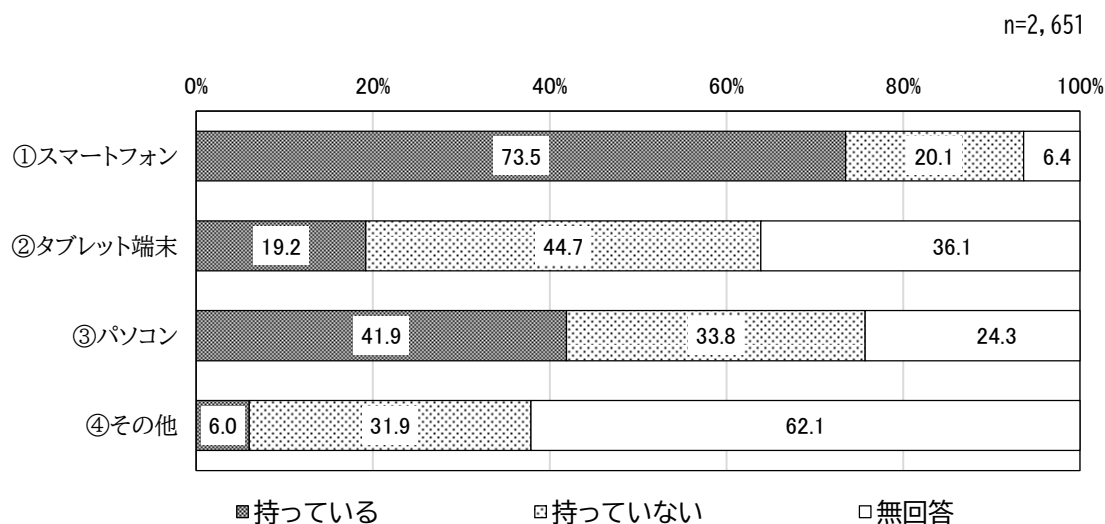
出典「令和4年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査 (要支援・要介護認定者調査)」

## (8) デジタル技術の活用

○高齢者の通信機器の所有状況については、①スマートフォンを「持っている」が73.5%、②タブレット端末を「持っている」が19.2%、③パソコンを「持っている」が41.9%となっています。

○年齢別でみると、スマートフォンを「持っている」は65歳～69歳で90.9%に上り、84歳までは半数以上が「持っている」こととなります。

<高齢者の通信機器の所有状況：全体>



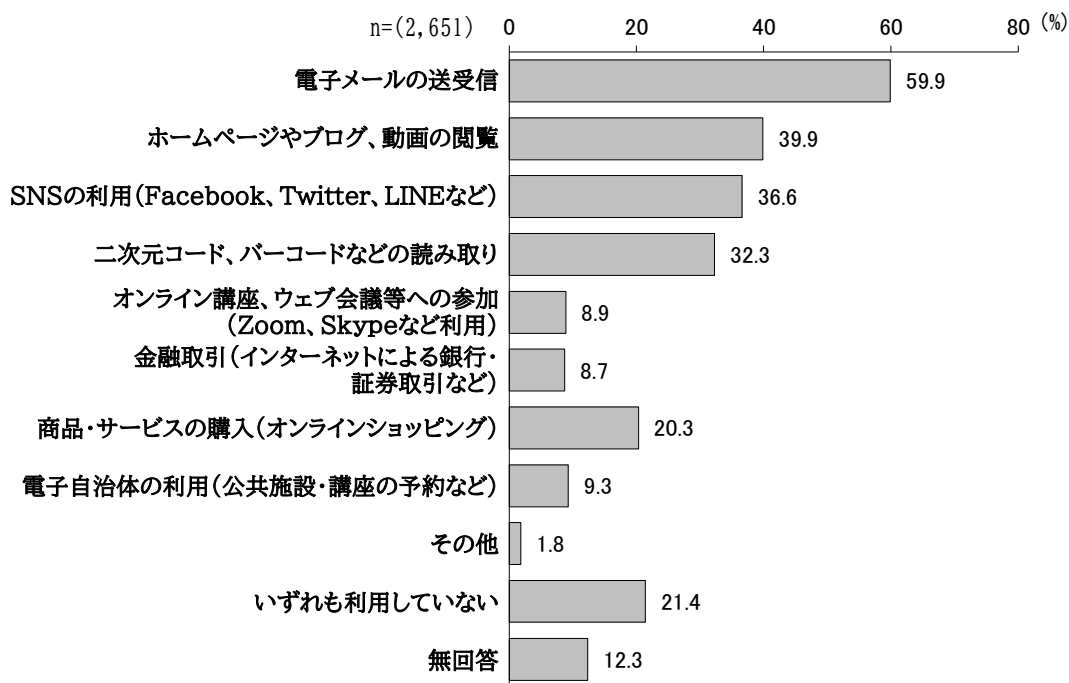
<スマートフォンの所有状況：年齢別>

年齢階層	n	持っている
65歳～69歳	517	90.9%
70歳～74歳	728	83.6%
75歳～79歳	551	75.7%
80歳～84歳	453	61.8%
85歳～89歳	262	45.8%
90歳～94歳	88	33.0%
95歳～99歳	26	23.1%
100歳以上	1	100.0%

出典「令和4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+介護予防・日常生活圏域二ーズ調査)」

○高齢者が過去1年間に通信機器を使って利用した機能・サービスについて、スマートフォンでは、「電子メールの送受信」が59.9%と最も多く、次いで「ホームページやブログ、動画の閲覧」が39.9%となっています。

＜高齢者が過去1年間に利用した通信機器を使った機能・サービス：全体＞



出典「令和4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+介護予防・日常生活圏域ニーズ調査)」より、スマートフォンのみ抜粋

○新宿区では、「新宿区情報化戦略計画(令和3年3月改訂)」を策定しており、健康ポイント等の自治体ポイント管理のためのマイキープラットフォーム\*の活用検討のほか、ICTを活用した在宅医療連携をはじめ、福祉・子育て・健康・教育・生活等の様々な分野における最新のICT利活用に向けた調査研究を進めています。

出典「新宿区情報化戦略計画」

## 4 前計画の達成状況

前計画では、基本目標及び施策に対応した合計35項目の指標を設定して、計画を推進してきました。

達成状況の判定にあたっては、策定時の現状及び目標との関係性により、5段階で判定し、一元的に評価しました。

### (1) 総括的評価

○総括的な状況を整理してみると、「B」評価が13指標（37.1%）で最も多くなっています。次いで、「A」評価と「C」評価が8指標（それぞれ22.9%）となっています。

○区民の健康づくりに関する意識変容や行動変容を促すには、継続的な関わりが必要です。しかし、令和元（2019）年度から令和3（2021）年度にかけて新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種事業等の人数制限や中止が余儀なくされた中で、「C」評価以上の指標が計29指標であったことは、前計画策定時の状況から着実に前進していると考えられます。

策定時のベースライン値と直近の実績値（令和4年度）を比較		項目数
A	目標値に達した	8（22.9%）
B	現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	13（37.1%）
C	変わらない	8（22.9%）
D	悪化している	2（5.7%）
E	評価困難	4（11.4%）
合計		35（100%）

※%表示の小数点第2位を四捨五入

※B：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して5%超

C：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して±5%以内

D：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して-5%超

E：ベースラインの設定がないなど、数値変化の増減率の比較ができない場合や、新型コロナウイルス感染症の影響により実施自体が困難だった場合等

## (2) 基本目標別評価

○評価を基本目標別にみると、次のようになっています。

最も指標の設定数の多かった「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」のように、「A」評価が4指標（30.8%）ある反面、「C」評価が5指標（38.5%）であるなど、評価が分散した基本目標もありますが、どの基本目標もおおむね前進しています。

基本目標 評価	1	2	3	4	5	6	全体
A	2	4		1		1	8 (22.9%)
B	1	2	2	5	1	2	13 (37.1%)
C		5		2		1	8 (22.9%)
D		1	1				2 ( 5.7%)
E		1			2	1	4 (11.4%)
合計	3	13	3	8	3	5	35

○以下、基本目標ごとに質的な達成状況を列挙します。

### <基本目標1 健康を支える社会環境を整備します>

- 基本目標1は、3の評価指標に対し、A目標達成：2、B改善傾向：1という状況でした。
- 「健康ポイント事業への参加」と、「しんじゅく100トレに住民全体で継続的に取り組むグループ数」については、目標を大幅に上回る結果となりました。
- 区民にとって、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るとともに、地域のつながりが豊かになる取組を、引き続き推進していく必要があります。

### <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>

- 基本目標2は、13の評価指標に対し、A目標達成：4、B改善傾向：2、C不変：5、D悪化：1、E評価困難：1という状況でした。
- 計画の取組は一定程度進めることができていますが、特に運動習慣、喫煙、飲酒については、世代別・性別ごとのアプローチが必要です。



- 歯と口の健康づくりにおいては、かかりつけ歯科医\*を持つことによって、予防行動がとれる可能性があることから、これからも推進していく必要があります。
- 休養とこころの健康づくりにおいては、不変であったため、より一層普及啓発の工夫が必要です。

### ＜基本目標3 生活習慣病対策を推進します＞

- 基本目標3は、3の評価指標に対し、B改善傾向：2、D悪化：1という状況でした。
- 新型コロナウイルス感染症の影響もありましたが、生活習慣病の発症や重症化を予防するための啓発活動は一定程度進めることができました。
- 特定健康診査の受診率、特定保健指導の修了者については、引き続き取組を推進していく必要があります。

### ＜基本目標4 総合的にがん対策を推進します＞

- 基本目標4は、8の評価指標に対し、A目標達成：1、B改善傾向：5、C不変：2という状況でした。
- 喫煙、飲酒、運動習慣については、指標で改善が見られていますが、世代別・性別ごとのアプローチが必要です。
- がん検診の受診率、精密検査受診率については、引き続き受診率の向上を目指すとともに、がん患者になったとしても、地域で自分らしく生活できる環境整備が必要です。

### ＜基本目標5 女性の健康づくりを支援します＞

- 基本目標5は、3の評価指標に対し、B改善傾向：1、E評価困難：2という状況でした。
- 新型コロナウイルス感染症の影響により、集合形式のセミナー等は評価困難となりましたが、引き続きライフステージに応じた正しい知識の普及啓発が必要です。
- 女性の健康づくりに関するサポーターの活動は、地域における健康づくりの推進につながるため、引き続き活動の支援が必要です。

### ＜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＞

- 基本目標6は、5の評価指標に対し、A目標達成：1、B改善傾向：2、C不変：1、E評価困難：1という状況でした。
- 新型コロナウイルス感染症の影響のため、イベント等の中止もありましたが、1日に必要な野菜の摂取量の認知度は改善しています。バランスの良い食事を含めた普及啓発を一層推進していく必要があります。
- 今後とも、地域や団体との連携・協働により、「食」を通じた健康づくりネットワークを充実させるとともに、食育ボランティアの活動についても取組の工夫を図っていく必要があります。

## 5 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

「新宿区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

健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画に位置づけられます。計画の策定に当たっては、人口動態や医療・介護など新宿区の社会資源等の実情を踏まえ、必要な課題の選択、到達すべき目標の設定、定期的な分析・評価を行った上で、改定を行います。

また、具体的な目標設定については、「健康日本21（第三次）」の基本的な事項を踏まえ、国や都が設定した目標を勘案し、庁内関連部署が連携して設定します。

#### ③ がん対策推進計画として

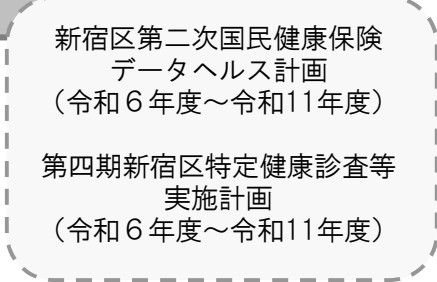
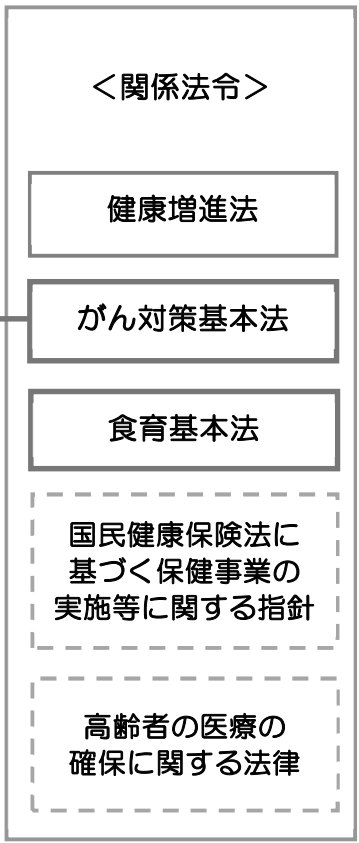
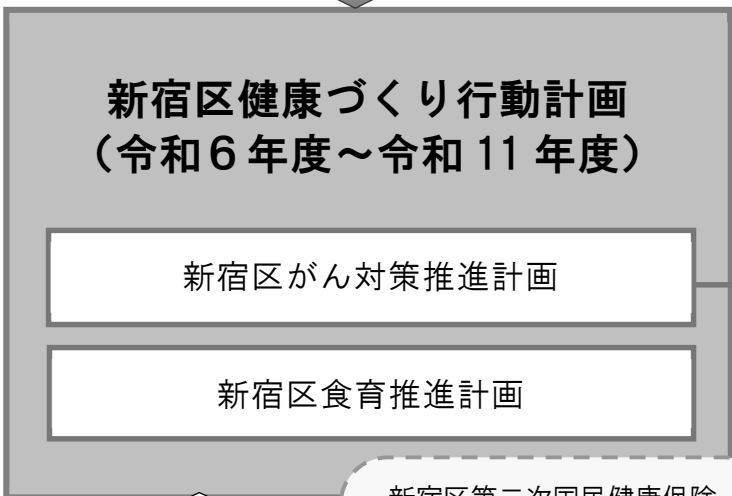
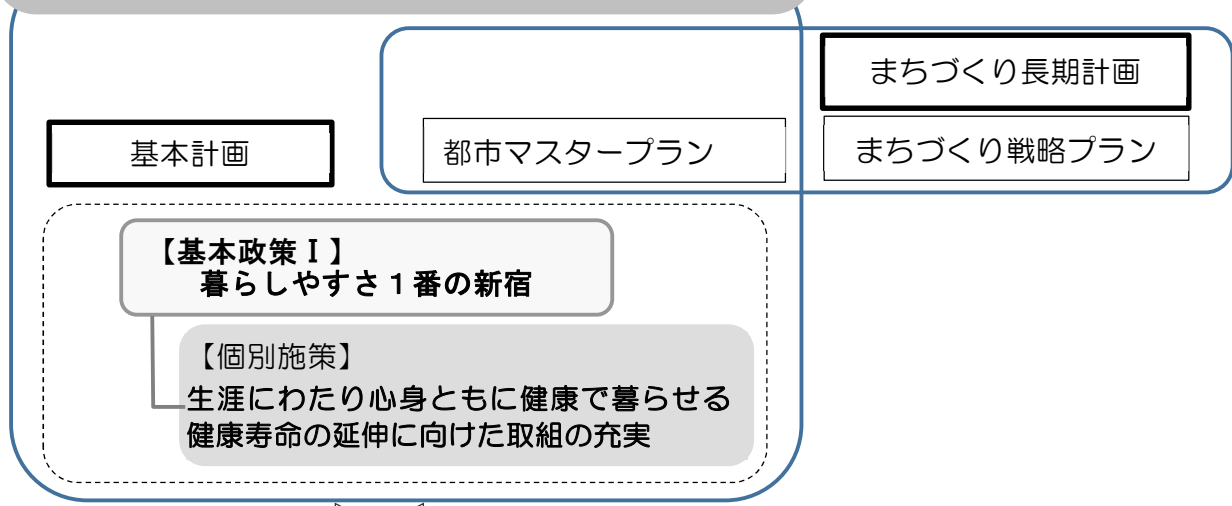
平成19（2007）年4月に施行された「がん対策基本法」の趣旨を踏まえ、国の「がん対策推進基本計画」や東京都の「東京都がん対策推進計画」との整合性を図りながら、がん対策を総合的かつ計画的に推進していくため、「新宿区がん対策推進計画」を本計画の中に位置づけています。

#### 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



- 「新宿区子ども・子育て支援事業計画」
- 「新宿区自殺対策計画」
- 「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

令和6（2024）年度を初年度とし、令和11（2029）年度を目標年度とする6か年計画とします。

年度	平成	令和										
	30	元	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
健康づくり行動計画	平成30～令和5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					
特定健康診査等実施計画	特定健康診査等実施計画とデータヘルス計画を一体的に策定						特定健康診査等実施計画とデータヘルス計画を一体的に策定					

## (3) 関連計画

本計画は、「子ども・子育て支援事業計画」、「自殺対策計画」、「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「子ども・子育て支援事業計画」に、こころの健康に関連する自殺施策に関しては「自殺対策計画」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「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「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。

## (4) SDGs の視点

SDGs(エスディージーズ)とは、「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のことであり、平成27(2015)年9月、ニューヨーク国連本部において、193の加盟国の全会一致で採択された国際社会全体の共通目標です。

地球上の「誰一人取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を統合的に解決し持続可能な世界を実現するため、平成28(2016)年から令和12(2030)年までの間に達成すべき17のゴール(目標)と、それに連なり具体的に示された169のターゲットから構成されています。

保健分野の目標としては、「目標3 あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」が設定されています。

また、食育と関係の深い目標には、「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」などがあります。

本計画でも、SDGsの視点を踏まえて取組を進めていくこととします。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 6 計画の特色

---

### (1) 暮らしのなかで自然に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」を前計画から引き続き掲げ、暮らしのなかで自然に健康づくりを実践できる環境整備を進めていきます。

健康づくりの多様な資源やインセンティブ\*の強化などにより、健康に関心が薄い者も、無理なく自然に健康づくりを実践していた、という環境をつくります。

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。

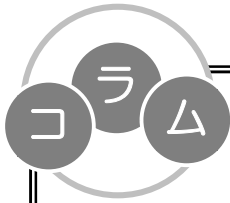
### (2) ライフステージに応じた健康づくり

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。



## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに向けて

現在の自分自身の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受けている可能性があり、将来や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。健康日本21（第三次）では、「胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり」を「ライフコースアプローチ」と呼んでいます。

人生100年時代において、長く幸せに生きるためには、各ライフステージを断片的に捉えるだけでなく、人間の一生を丸ごと捉える「ライフコースアプローチ」を踏まえた取組を進めていく必要があります。

すでに区では母親学級等において、母親のやせが生まれてくる赤ちゃんの出生体重低下につながる可能性があることや、次世代の生活習慣病のリスクを高める影響があることを伝え、適切な栄養摂取による体重管理について指導・相談を行っています。また、1歳6か月児健診及び3歳児健診の際に、母親を対象に骨密度測定を行い、自身の将来の骨粗しょう症の予防や次世代の健康につながる食生活について助言を行っています。

## 7 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。

現 状	課 題
<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣の改善について関心の薄い区民は、4人に1人である</li> <li>○地域のつながりを感じている人ほど、自分の健康状態が「よい」と感じている割合が高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康づくりに取り組むきっかけづくり</li> <li>○自然に身体を動かせるようなまちづくり</li> <li>○自然に健康的な食生活が送れるような環境づくり</li> <li>○地域のつながりを豊かにする取組の充実</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○64歳以下は65歳以上と比べ、運動習慣のある者の割合が低い</li> <li>○日常生活でストレスを感じている区民は6割を超える</li> <li>○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区民は2割弱。現在習慣的に喫煙している区民は1割台半ばである</li> <li>○80歳以上で20本以上の歯を持つ人は増加傾向にあるが、1年以内に歯科健診等の受診をしていない区民は3割弱である</li> <li>○高齢期の区民で転倒リスクのある者が3割弱、低栄養傾向は2割強、口腔機能の低下傾向は約3割である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ライフステージに応じて、日常的に気軽に身体を動かすことのできる環境整備</li> <li>○こころの健康についての正しい知識の普及啓発、相談できる場所の周知、当事者・家族が孤立しないよう社会全体での支え合い</li> <li>○喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響についての正しい知識の普及啓発</li> <li>○ライフステージに応じて切れ目なく、また誰一人取り残さない歯と口の健康づくり</li> <li>○高齢期の特性を踏まえた健康づくりと介護予防・フレイル<sup>★</sup>予防のための総合的な取組</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○区民の死因は、3大生活習慣病が全体の5割弱</li> <li>○医療機関や健診で糖尿病と言われた経験がある人は、1割台半ばである</li> <li>○健診を受診していない区民は、3割弱である</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病の発症予防・重症化予防への取組</li> <li>○受診や治療継続の重要性に関する啓発</li> <li>○健診の意義の普及啓発と健診の習慣化</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○区民の死因の第1位はがんである</li> <li>○がん検診を1つも受けていない区民の割合は、4割台半ばである</li> <li>○療養に必要な支援についての相談窓口があることを望む声が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○がんを予防する生活習慣の実践</li> <li>○がん検診の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</li> <li>○相談支援体制、地域医療体制の充実</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○若年層のやせの割合や、やせ願望は高い</li> <li>○月経関連や女性特有のがん、更年期障害<sup>★</sup>など女性の健康課題に関心のある区民は5割強であるが、相談できる産婦人科医がいる人は、1割台半ばにとどまっている</li> <li>○乳がん、子宮頸がんの受診率は、(国の)目標受診率を下回っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ライフステージに応じた女性の健康課題を学ぶ機会の充実</li> <li>○若い女性のやせ、女性だけに限らない妊娠前からの健康管理を含めた正しい知識の普及啓発</li> <li>○相談できる場の周知や、女性の健康づくりサポーターやピア活動を支援</li> <li>○女性特有のがん検診受診率の向上</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○若い世代ほど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る</li> <li>○高齢期は区民の4人に1人が低栄養の傾向</li> <li>○食べ物や食生活に関して心がけていること等では、「食事食<sup>★</sup>(食文化の継承)」は2割強である</li> <li>○「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、団体などが連携し相互のネットワークを展開している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ライフステージに応じた、栄養に関する課題への正しい知識の普及と食行動の改善</li> <li>○家庭だけに頼らない食文化の継承</li> <li>○多様な関係者が連携・協力し、一体となった食に関する環境づくり</li> </ul>



基本目標	施策
1 健康を支える社会環境を整備します	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>②地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>②休養とこころの健康づくりを支援します</li> <li>③喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します</li> <li>④歯と口の健康づくりを支援します</li> <li>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</li> </ul>
3 生活習慣病対策を推進します	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>②健診受診の習慣化を推進します</li> </ul>
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】	<ul style="list-style-type: none"> <li>①がんのリスクの低下を図ります</li> <li>②がんの早期発見・早期治療を推進します</li> <li>③がん患者及びその家族等の療養生活を支援します</li> </ul>
5 女性の健康づくりを支援します	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>②女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します</li> <li>③女性特有のがん対策を推進します 【新宿区がん対策推進計画】</li> </ul>
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】	<ul style="list-style-type: none"> <li>①生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します</li> <li>②食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にするこころを養います</li> <li>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</li> </ul>

## 8 基本方針の達成に向けた指標

本計画では、計画全体の進捗を推し測る指標として、「新宿区総合計画」との整合性を図りつつ、「区民の65歳健康寿命」と「主観的健康感」の2つを設定します。

「区民の65歳健康寿命」は健康で暮らし続けられるまちづくりの成果を、「主観的健康感」は区民の健康への取組の成果を表す指標と捉え設定しました。

指標名	現状			目標	指標の方向
	数値	測定年度	出典		
区民の65歳健康寿命	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	令和3年	東京都福祉保健局資料	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)	増やす
主観的健康感 「よい」「まあよい」 「ふつう」の合計	79.3%	令和4年度	健康づくりに 関する調査	85% (令和10年度)	増やす

## 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。

そのため、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薄い人も、自然に健康づくりを実践できる環境を整備していきます。

また、近年の感染症の拡大やライフスタイルの変化、新宿区における人口の流動性の高さなどの要因により、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います。

そのため、地域の人々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支援していきます。

## 施策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

誰もが自然に健康になれるまちをめざそう！

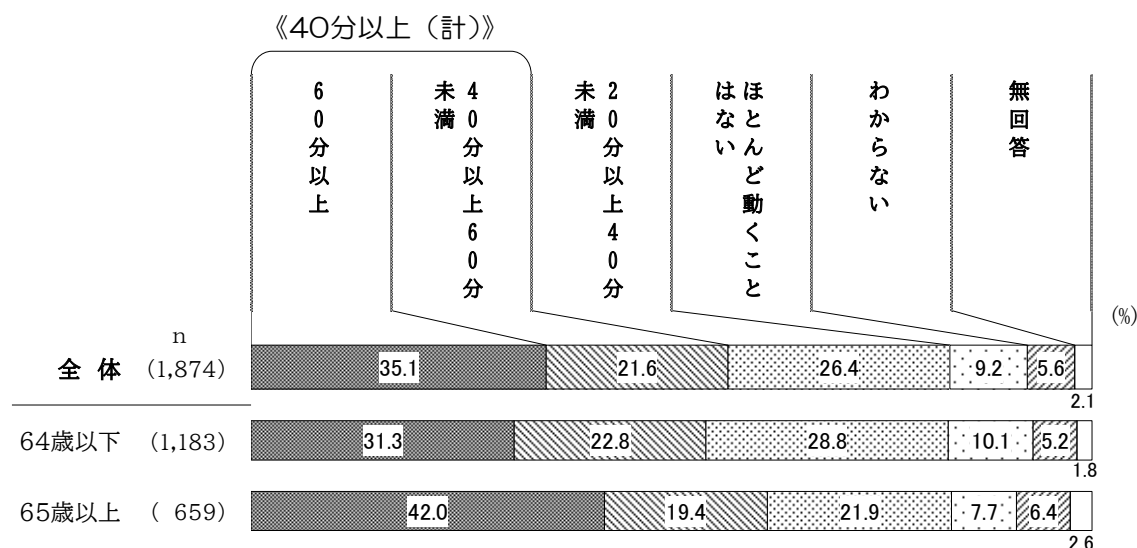
## 現状と課題

### 【 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31.3%、65歳以上は61.4%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のが推奨されています。18～64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いません。

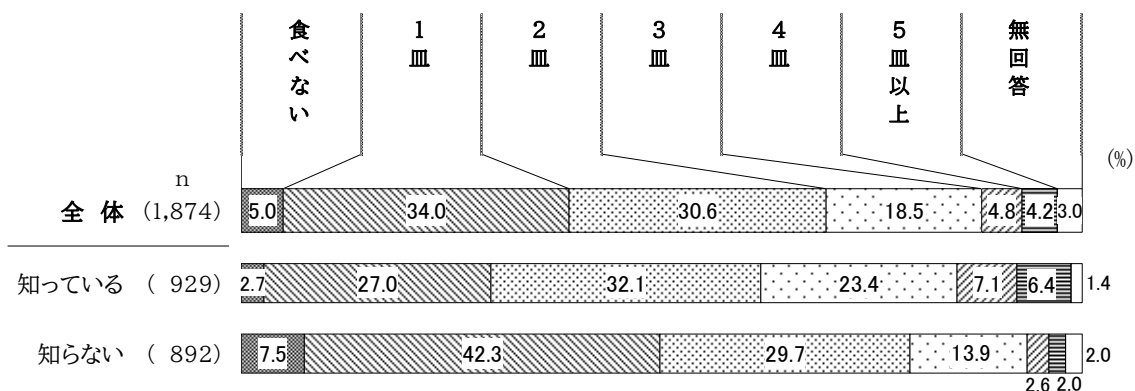
### 〈日常生活で体を動かす1日あたりの時間〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○1日に必要な野菜の摂取量の認識別でみると、概して、知っている人の方が知らない人よりも野菜の摂取量が多い傾向にありました。しかし、知っている人であっても、「350g以上（5皿）」は、6.4%にとどまっています。

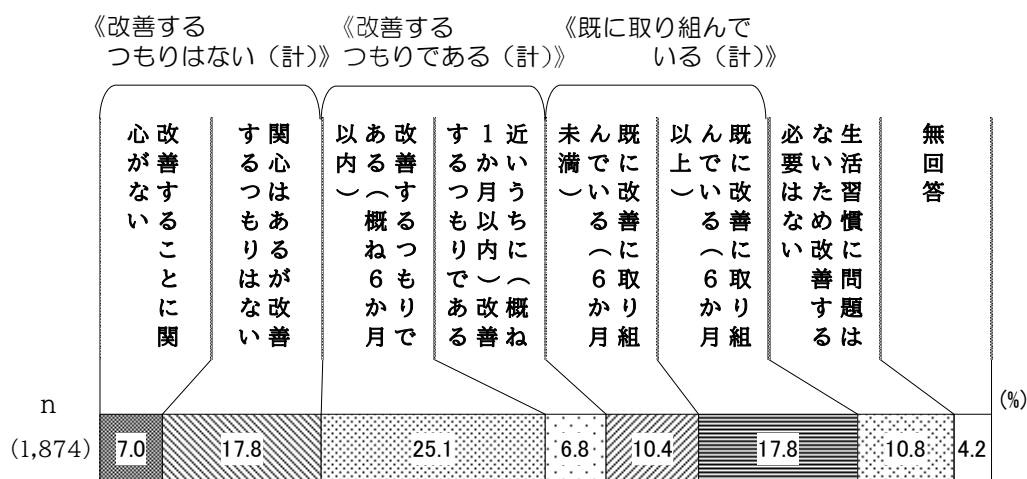
〈1日に食べる野菜料理の摂取量〔1日に必要な野菜の摂取量の認識別〕〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○生活習慣(食習慣や運動習慣など)の改善傾向は「改善することに関心がない」(7.0%)と「関心があるが改善するつもりはない」(17.8%)を合わせた《改善するつもりはない(計)》が24.8%でした。

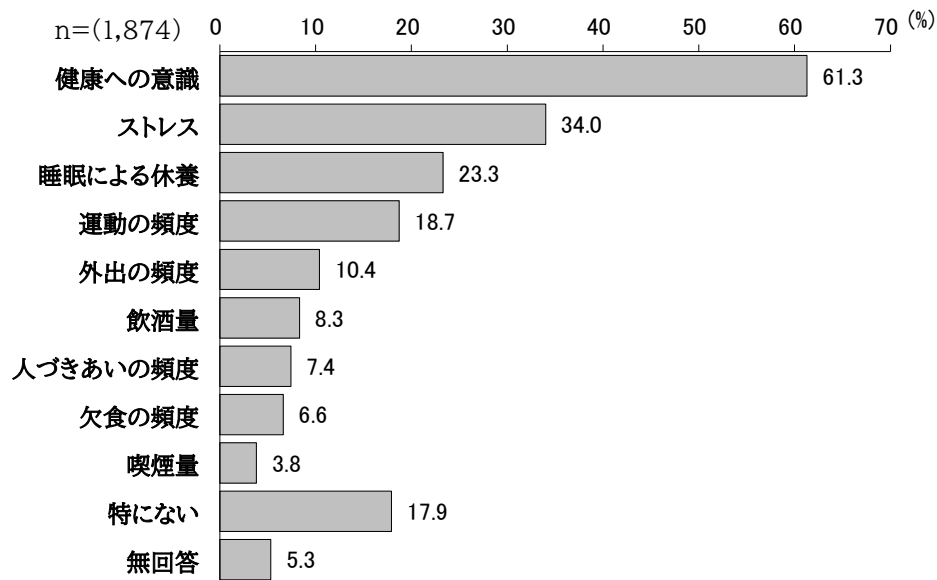
〈生活習慣(食習慣や運動習慣など)の改善意向〉



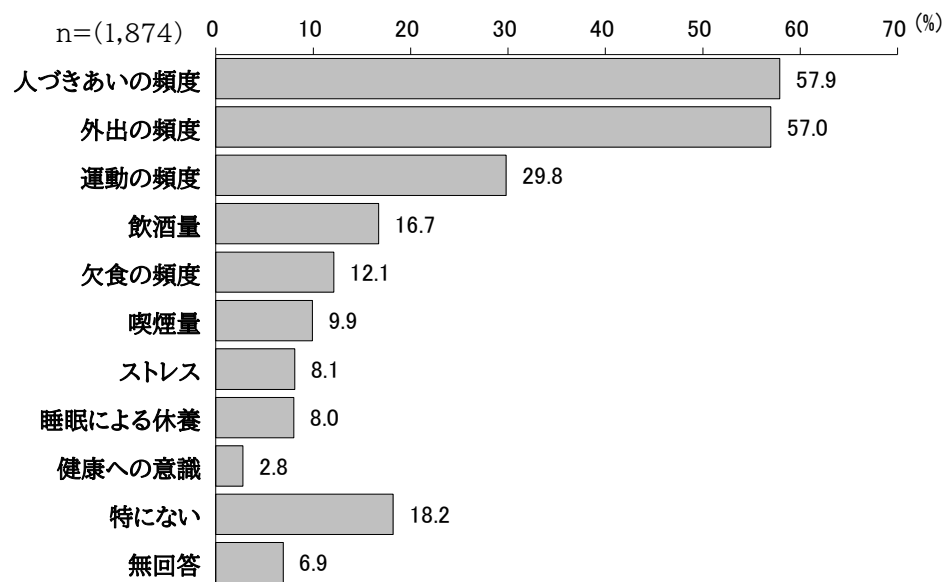
出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で高まったものは、「健康への意識」(61.3%)と「ストレス」(34.0%)であり、低下したものは、「人づきあいの頻度」(57.9%)や「外出の頻度」(57.0%)でした。

〈新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で増えた（高まった）こと（複数回答）〉



〈新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で減った（低下した）こと（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」



## 【 課題 】

- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、人づきあいの頻度、外出の頻度が低下したため、今後は、交流や外出の機会といった健康的な習慣を取り戻していく必要があります。
- ・運動習慣のない人、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。
- ・一日に必要な野菜やくだもの摂取量の周知とともに、自然と摂取量が増加するような取組を進める必要があります。
- ・区民が気軽に散歩したり、ウォーキングを楽しんだりすることで自然に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、誰もが使いやすい道路・公園の整備を図る必要があります。また、感染症の拡大にも対応した、安心して快適に過ごせる、コミュニケーションやふれあいの「場」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るとともに、インセンティブの強化などを通じて、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。

また、より健康な食生活に向け、食育イベントの開催や意識向上に向けた普及啓発など、地域・関係団体とともに健康的で持続可能な食環境づくりを推進します。

さらに、多様な暮らし方、働き方に対応した身近な公園やオープンスペースの確保、ウォーキング活動等を楽しめる「場」としての道路や公園などの公共空間における安全でゆとりのある空間を創出します。

### 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 年 期 ・	成 人 期	高 齢 期
健康ポイント事業 【拡充】 [健康づくり課]	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」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。			○	○

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	学 年 期 青 年 期	成 人 期	高 齢 期
健康な食生活へのサポート  [健康づくり課] [保健センター]	区内の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゆく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜のレシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	○	○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

- 9月の「健康増進普及月間」、「野菜大好き月間」等を通して、健康的で持続可能な環境づくりを更に推進していきます。
- 広報新宿、区ホームページ、区発行のパンフレットにとどまらず、多様な周知ツールを通じて、健康づくりのための普及啓発を進めます。
- 自然に身体を動かす機会が増えるようなまちづくり、人々の交流を創出する都市空間づくりについては、「新宿区まちづくり長期計画」の中で推進していきます。

### 【 区民の取組（例） 】

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 年 期 青 年 期	
成 人 期	
高 齢 期	

### 【 関連団体の取組（例） 】

- 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

## 指標

指標名	現 状			目 標 (令和11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	延9,664人	令和4年度	事業実績	累計 延31,000人	増やす

※目標値は、事業開始年度（H30年度）からの累計

## 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

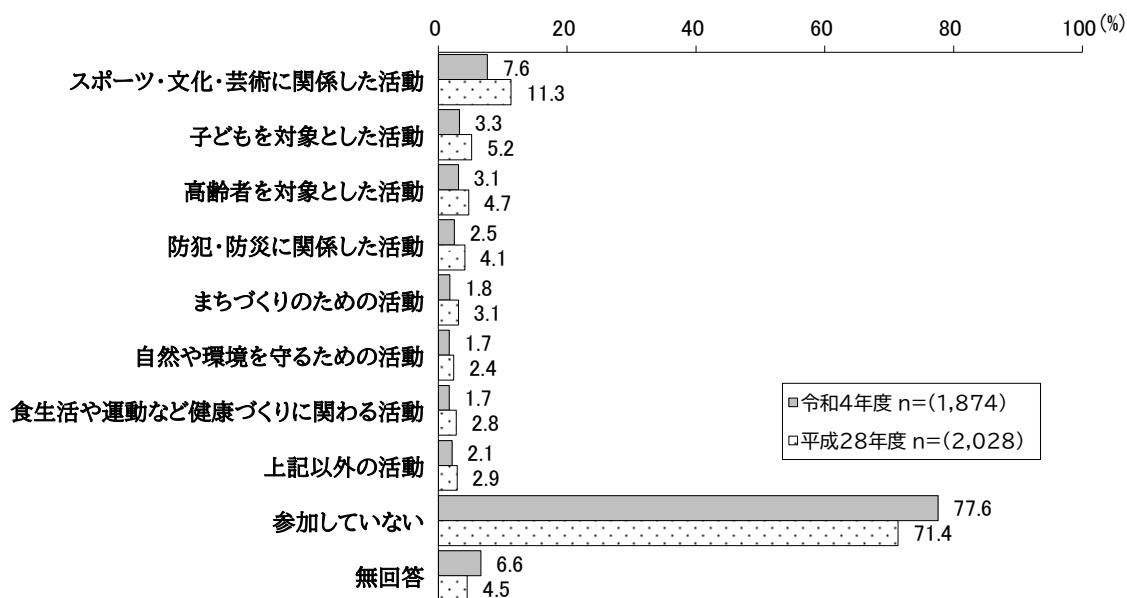
地域の人々のつながりを強めて、進める健康づくり！

## 現状と課題

### 【 現状 】

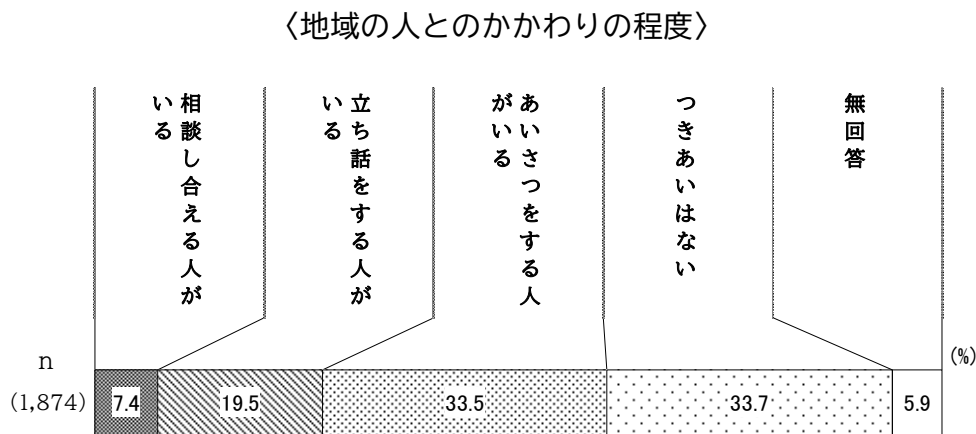
○「地域におけるボランティア活動等への参加状況」は、「参加していない」が77.6%で最も高くなっています。

〈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）〉



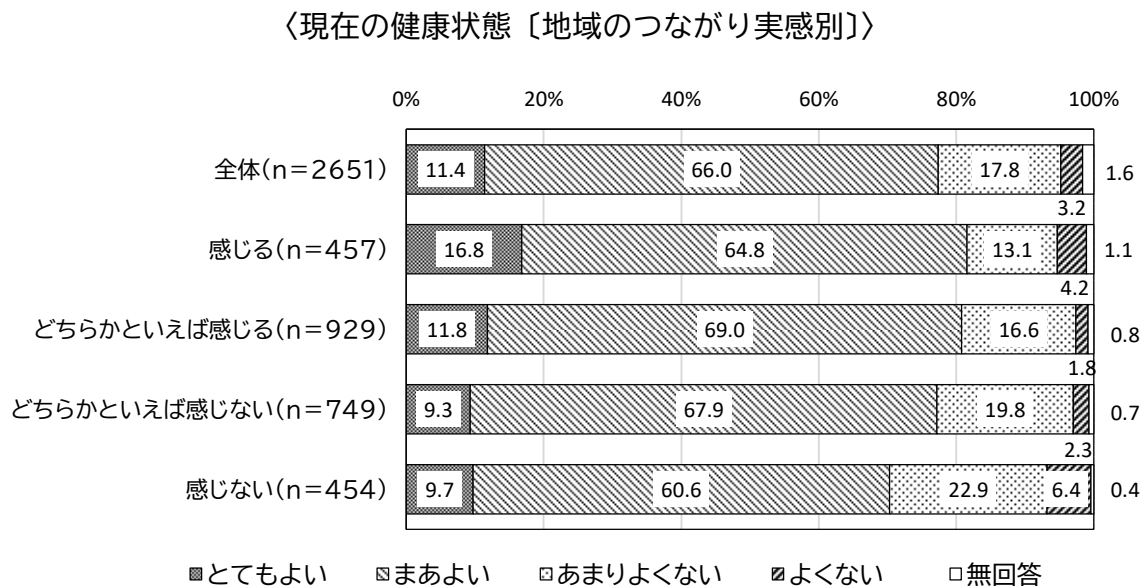
出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○「地域の人とのかかわりの程度」については、「つきあいはない」が33.7%、次いで「あいさつをする人がいる」が33.5%、「立ち話をする人がいる」が19.5%となっています。



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○現在の健康状態を地域のつながり実感別にみると、地域のつながりを感じるほど健康状態が「よい」と回答する割合が高くなっています。



出典「令和4年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査」

○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。

## 【 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、地域のつながりを豊かにする取組が求められています。
- ・健康づくりを推進するサポーターやボランティアを増やすとともに、社会活動に参加する高齢者を増加させるなど、地域における健康づくりを進める必要があります。

## 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	青 学 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)			○	○
新宿区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」による地域健康づくり・介護予防活動支援事業 [健康づくり課] [保健センター] [地域包括ケア推進課]	高齢者が日常生活に必要な筋力アップのためのトレーニングに、身近な地域で住民主体で取り組めるよう、専門職等がグループの立ち上げと継続を支援します。				○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■近所の人を覚え、挨拶をしましょう。</li> </ul>
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お祭りなど地域の行事に参加しましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■町会・自治会に入りましょう。</li> <li>■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。</li> <li>■地域活動で役割を持ちましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■地域活動で役割を持ちましょう。</li> </ul>

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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 (令和11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	402人	令和4年度	事業実績	543人	増やす
「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数	62団体	令和4年度	事業実績	135団体	増やす
地域におけるボランティア活動や趣味のグループへ参加していない人の割合	77.6%	令和4年度	健康づくりに関する調査	70%	減らす

## 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

人生100年時代を迎え、健康寿命の更なる延伸を図るためには、健康増進の基本的な要素である、栄養・食生活<sup>※</sup>、身体活動・運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣について、区民一人ひとりが正しく理解し、実践することが必要です。また、介護予防・フレイル予防等、高齢期における健康課題にも取り組むなど、生涯を通じた健康づくりが重要です。

そのため、新宿区はライフステージに応じた望ましい生活習慣や健康づくりの意義を広く啓発するとともに、その実践に向けた支援に取り組むなど、区民一人ひとりの心身機能の維持及び向上をめざした施策を推進していきます。

<sup>※</sup>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」(105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

運動を始めて続けて健康アップ！

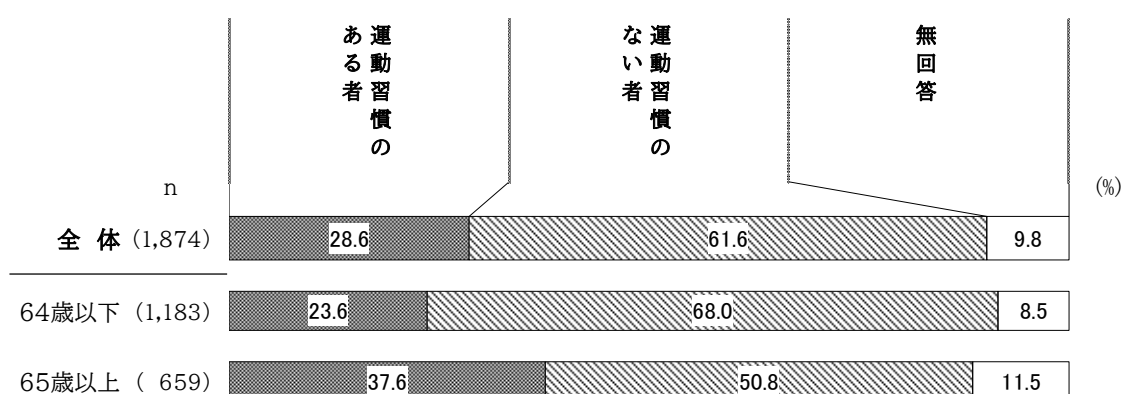
## 現状と課題

### 【 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31.3%、65歳以上は61.4%でした。（32ページ参照）

○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23.6%、65歳以上は37.6%でした。

〈運動習慣（1回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）の有無〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### 【 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。仕事や子育て等により多忙な働く世代が、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機会をつくり、習慣化できるように支援することが必要です。
- 運動習慣のある人の割合が低いため、多くの区民が、運動の楽しさや身体への効果を認識し、運動習慣を身に付けることが必要です。そのためには、ライフステージに応じた適切な運動の周知と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ことが求められています。



## 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、区民が日常生活に取り入れやすいウォーキングや、健康づくりに関する知識や方法を身に付け実践することで、身体活動量を増やすことのできる取組を推進します。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	青 学 年 期 ・ 成 人 期	成 人 期	高 齢 期
ウォーキングの推進 【拡充】 [健康づくり課]	より多くの区民が日常生活の中で「歩くこと」を習慣化できるよう、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。		○	○	○
健康ポイント事業 【拡充】【再掲】 [健康づくり課]	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」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。			○	○
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 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

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。 ■運動を習慣化しましょう（30分以上の運動を週2日以上）。
高齢期	■ウォーキングに加え、週1～2回の筋トレで筋力をしっかり維持しましょう。 ■1日1回は外に出ましょう。

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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 (令和11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 (しんじゆくシティ ウォーク)参加者数	中止	令和4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 : 38.3% 65歳以上 : 70.1%	令和4年度	区政モニター アンケート	18歳～64歳 : 42.0% 65歳以上 : 77.0%	増やす
運動習慣のある者の割合	18歳～64歳 : 32.5% 65歳以上 : 46.2%	令和4年度	区政モニター アンケート	18歳～64歳 : 36.0% 65歳以上 : 51.0%	増やす

\*現状と目標は、令和5年度の区政モニターアンケート結果が出次第更新予定

## 休養とこころの健康づくりを支援します

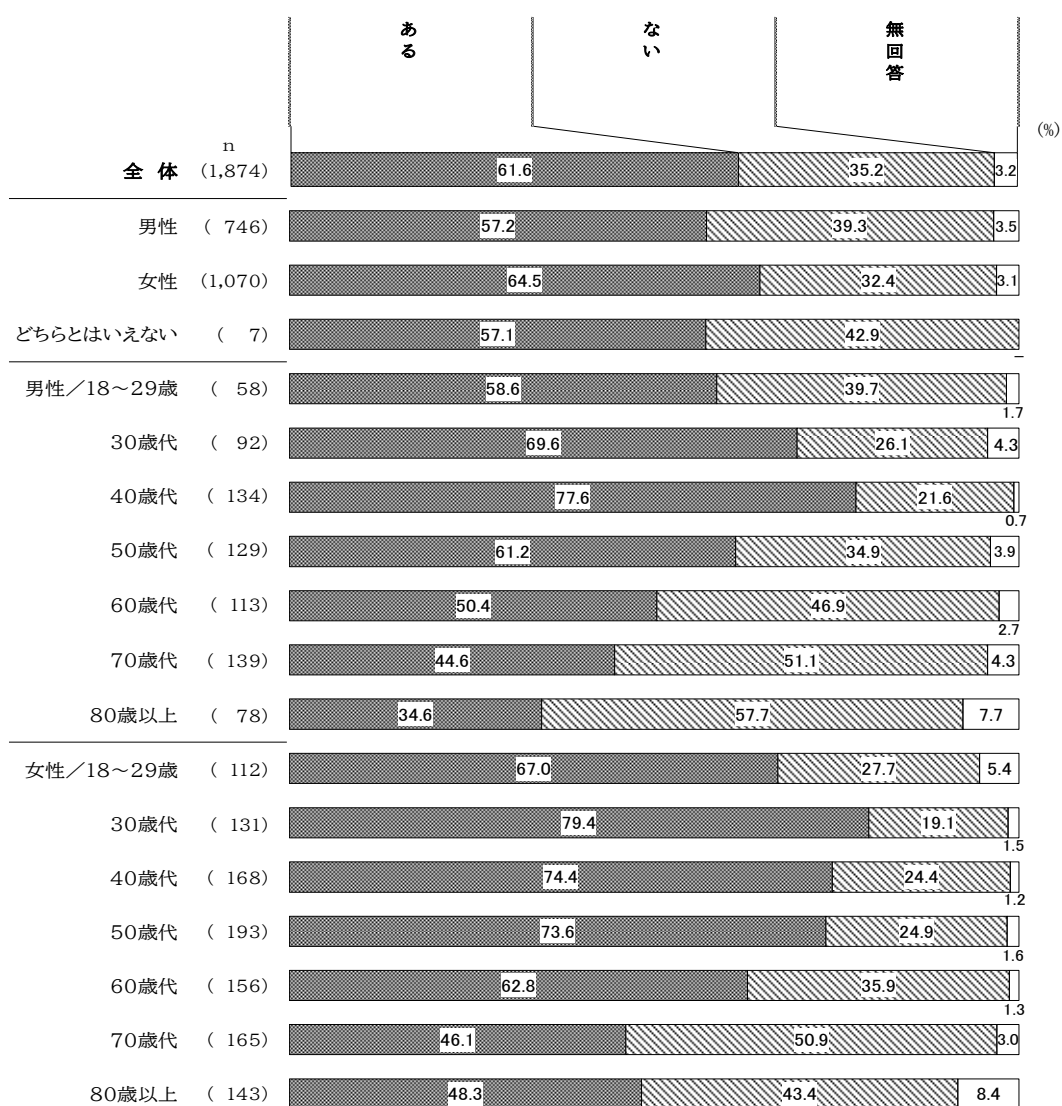
睡眠・休養しっかり確保！こころの不調は早めに相談！

### 現状と課題

#### 【 現状 】

〇日常生活における悩みやストレスは区民の約6割が感じており、男性では40歳代が77.6%と高く、30歳代で約7割でした。女性では、30歳代が約8割、40歳代から50歳代で7割台半ばとなっていました。特に若者や仕事・子育てに多忙な働く世代が最も強くストレスを感じていると言えます。

〈日常生活における悩みやストレスの有無[性別、性/年齢別]〉

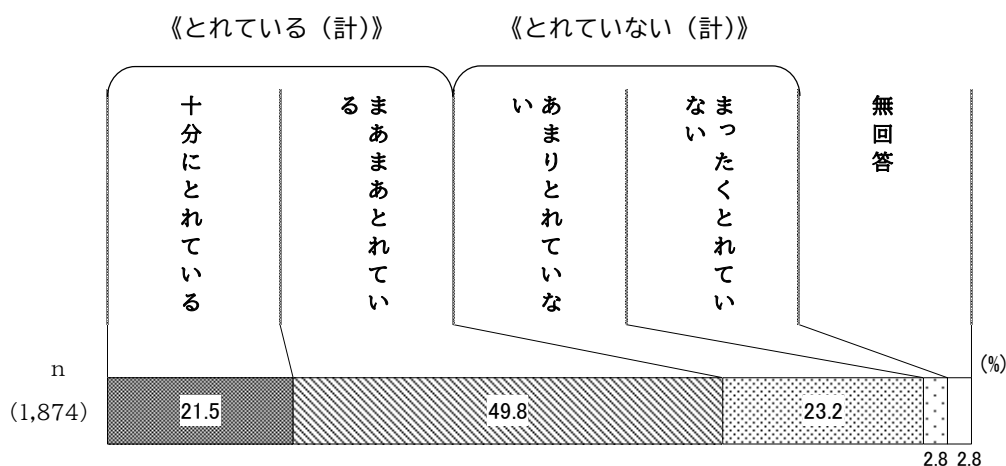


出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○睡眠による十分な休養は、《とれている(計)》が71.3%で、一方、《とれていない(計)》は、26.0%となっています。

十分に睡眠をとれない理由としては、「仕事」が41.1%で最も高く、次いで「こころの不調」(22.2%)、「からだの不調」(20.3%)、「就寝前にスマートフォン、テレビ、ゲームなどに集中すること」(19.9%)という結果でした。

### 〈睡眠による十分な休養の有無〉



出典「令和4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51.4%でした。

出典「令和4年度 区政モニターアンケート」

○悩みやストレスを抱えた場合の相談先を、この1年間で死にたいと考えたことの有無別でみると、死にたいと考えたことのある人の方が、「相談する人、相談先はない」「相談するつもりはない」と答えた割合が、ない人に比べ高くなっています。

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

## 【 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、十分な睡眠をとることや、ストレスと上手に付き合うことが大切です。そのため、区民がこころの病気に対する正しい知識を持ち、ストレスに適切に対処することが必要です。
- 区民が悩みやストレスを抱えた時に、早期に対処できるよう、相談できる窓口を広く周知する必要があります。
- こころの不調については、家族や友人、職場等、周囲の人が早めに気づき、声掛けをすることなど、社会全体で支え合う取組が求められています。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

こころの健康づくりを推進するため、睡眠やこころの病気に関する講演会の開催や各種パンフレット・リーフレット等の配布などにより、正しい知識と世代別のストレス対処方法について広く区民に啓発していきます。

区民が気軽に相談できる環境を整備するとともに、相談窓口の周知を積極的に行うことで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	青 学 年 期 ・ 成 人 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・リーフレットの作成・配布 (乳幼児の保護者向け、10歳代向け、一般向け、若年性認知症予防)  [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を掲載したパンフレット・リーフレットを活用し周知します。また、乳幼児健診等においてICT利用に関する啓発を行います。	○	○	○	○
精神保健講演会  [保健予防課]	専門家によるこころの健康の維持やこころの病気に関する講演会を開催し、正しい知識の啓発を行います。			○	○
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)  [保健予防課] [保健センター]	ストレスについて、世代別に特徴と対処方法を啓発します。また、睡眠・休養の重要性やうつ予防など、こころの健康についても合わせて周知します。	○		○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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）。</li> <li>■スマートフォン等の情報機器やゲーム・インターネットなどを適切に利用しましょう。（保護者）</li> </ul>
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■悩んだり、ストレスを感じたときは、周りに相談しましょう。</li> <li>■スマートフォン等の情報機器やゲーム・インターネットなどを適切に利用しましょう。</li> <li>■良質な睡眠で疲れをとりましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ストレスの対処方法を身につけましょう。</li> <li>■悩んだり、ストレスを感じたときは、周りに相談しましょう。</li> <li>■良質な睡眠で疲れをとりましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■悩んだり、ストレスを感じたときは、周りに相談しましょう。</li> <li>■良質な睡眠で疲れをとりましょう。</li> </ul>

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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）
- 精神保健福祉にかかわる活動を行う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）

## 指標

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
睡眠で休養がとれている人の割合	73.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす
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	51.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	56.0%	増やす

### 施策3

## 喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します

やめようたばこ！守ろう適正飲酒！

### 現状と課題

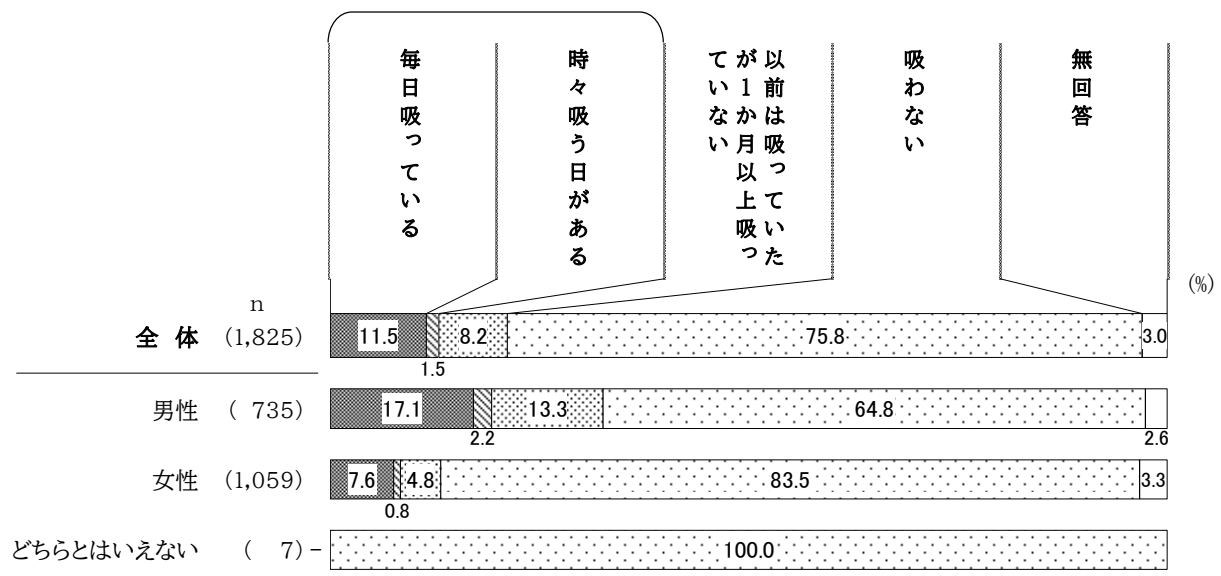
#### 【 現状 】

(喫煙)

○現在、習慣的に喫煙している人の割合は、男性19.3%、女性8.4%となっています。  
性別でみると、男性の方が女性よりも高くなっています。

#### 〈喫煙の状況[性別]〉

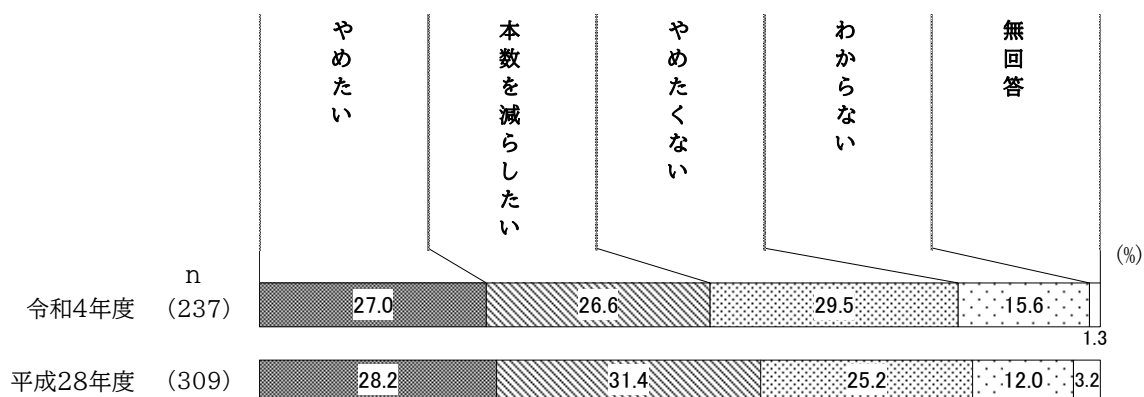
《現在習慣的に喫煙している(計)》



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○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53.6%となっています。

〈喫煙をやめる意思〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」



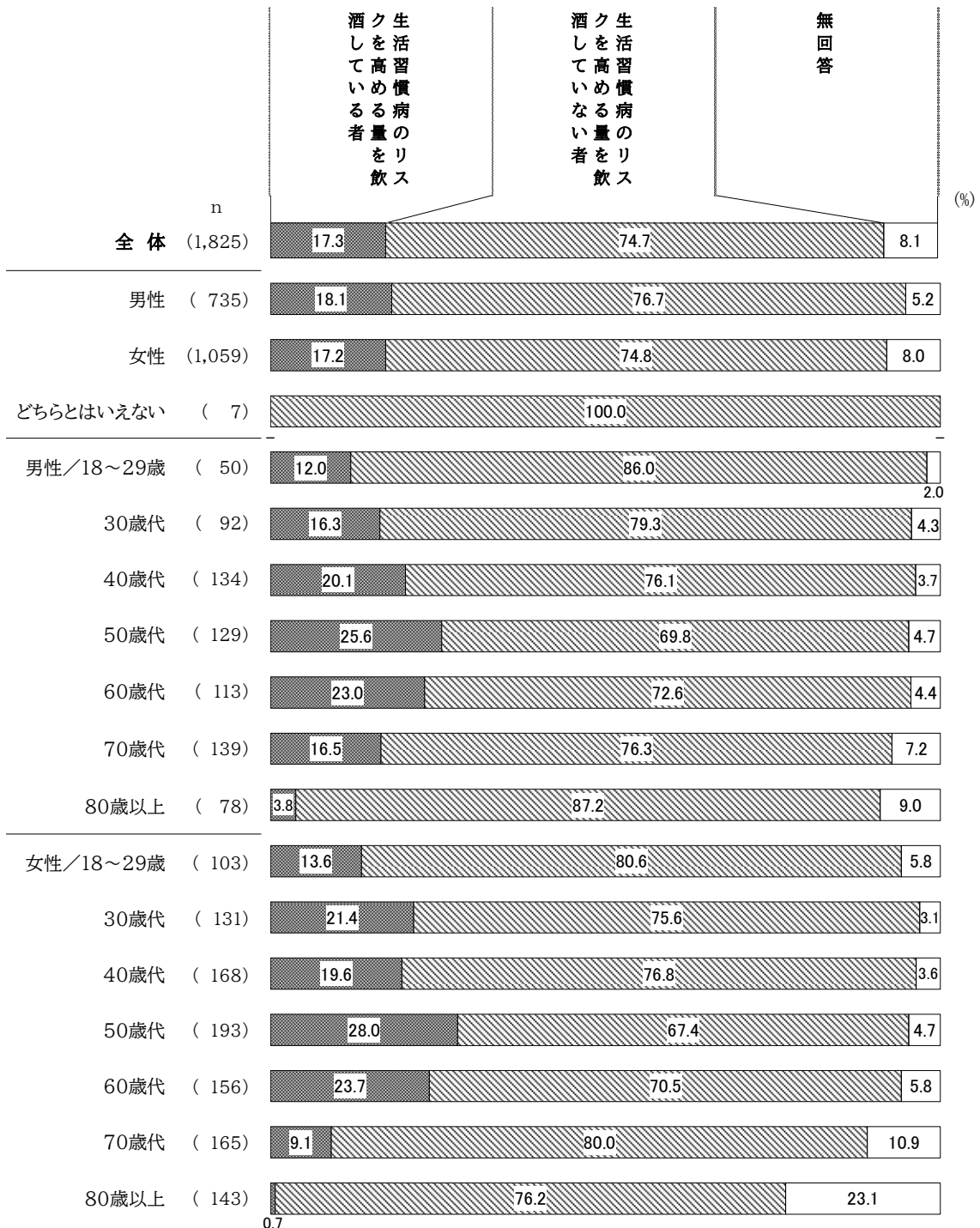
(飲酒)

○生活習慣病のリスクが高まるとされている量<sup>\*</sup>を超えて飲酒している20歳以上の区民は、男性で18.1% 女性で17.2%となっています。

性別・年齢別で見ると、男性は50歳代が25.6%と最も高く、次いで60歳代が23.0%となっています。女性では、50歳代が28.0%と最も高く、次いで60歳代が23.7%となっています。

※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（第三次）」における定義による

〈生活習慣病のリスクを高める飲酒[性別、性/年齢別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

※主な酒類の換算の目安

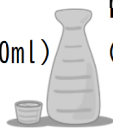
お酒の種類	清酒 (1合 180ml)	ビール (中瓶1本 500ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル 60ml)	焼酎 (25度) (1合 180ml)	ワイン (1杯 120ml)	缶酎ハイ (1缶 180ml)
アルコール 度数	15%	5%	40%	25%	12%	7%
純アルコー ル量	22g	20g	19g	36g	12g	20g

※清酒1合（アルコール度数15度・180ml）のアルコール摂取量は、次の量にほぼ相当します。

【日本酒清酒1合】

(アルコール度数15度・180ml)

約22g



【ビール中瓶1本】

(アルコール度数5度・500ml)

約20g



【焼酎1合】

(アルコール度数25度・180ml)

約36g



【ワイン1杯】

(アルコール度数12度・120ml)

約12g



【ウイスキーダブル1杯】

(アルコール度数40度・60ml)

約19g



【缶チューハイ1缶】

(アルコール度数7度・350ml)

約20g



出典「e-ヘルスネット」(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

【 課題 】

- ・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、区民が正しく理解す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、受動喫煙\*を防止するための対策が必要です。
- ・過度な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めたり、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があります。特に、妊婦や授乳中の女性の飲酒は、胎児や乳児の健康に影響を及ぼすと言われています。そのため、飲酒と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への影響に関する正しい知識の普及啓発を行います。特に、未成年者を対象に、早い時期からの喫煙防止に関する健康教育を進めていきます。また、禁煙に向けた支援と受動喫煙防止対策を推進します。また、飲酒については、適正飲酒や健康への影響について普及啓発をしていきます。

### 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 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、小中学生に対し、医療の専門家による講演会を開催し、喫煙の害について啓発します。		○		
喫煙と受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発 [健康づくり課] [保健センター]	喫煙と受動喫煙の健康への影響について様々な機会を捉えて普及啓発を行います。特に、妊婦や乳幼児については、健康影響が大きいことから、母子健康手帳の交付時に受動喫煙防止を呼び掛ける啓発グッズを配布するほか、乳幼児健診時に受動喫煙防止に関するチラシを配布します。	○	○	○	○
禁煙支援 [健康づくり課] [保健センター]	禁煙の意向がある区民に対し、禁煙に対する指導・助言を行います。また、区ホームページで禁煙を希望する人に向けた情報提供を行います。			○	○
COPD*予防講演会 [保健センター]	区民がCOPDの原因や症状等、病気について正しく理解し禁煙等予防行動をとれるよう啓発します。			○	○
飲酒の健康への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するなど、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 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

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への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。 ■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（禁煙外来）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（例） 】

- 受動喫煙防止対策の推進（民間企業・多くの人を利用する施設）
- 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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
喫煙者の割合	9.4%	令和4年度	区政モニター アンケート	8.5%	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： 15.6% 女性： 17.6%	令和4年度	区政モニター アンケート	男性：14.0% 女性：15.8%	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（52ページ参照）

## 歯と口の健康づくりを支援します

わたしが取り組む、みんなで取り組む、歯と口の健康づくり

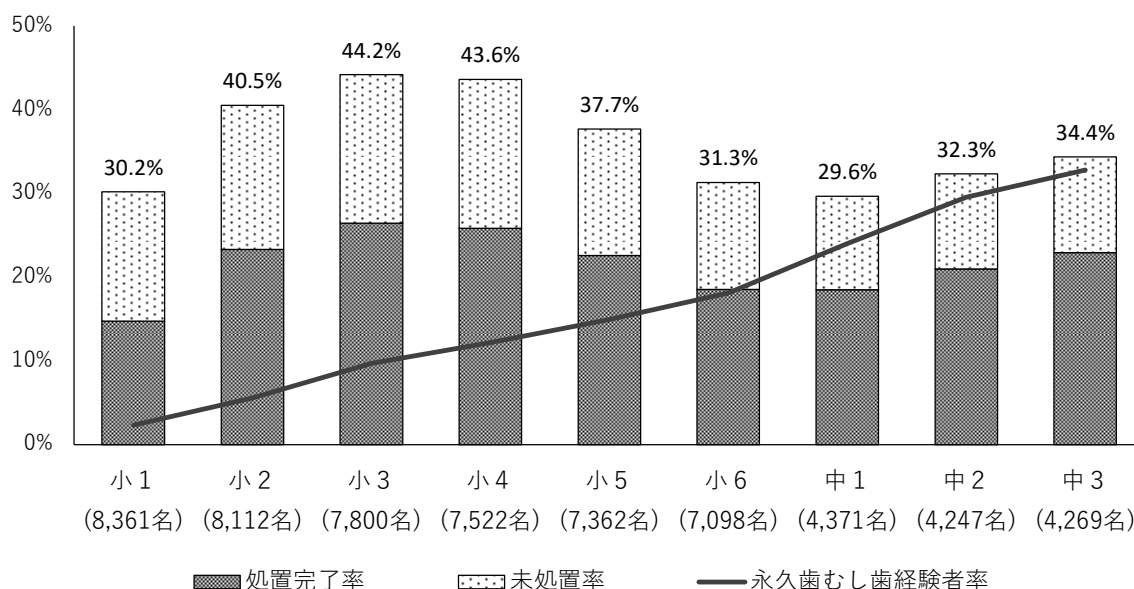
### 現状と課題

#### 【 現状 】

○小学生から中学生までのむし歯がある人の割合は、小学3年生が一番高く44.2%、中学1年生が一番低く29.6%となっています。

永久歯のむし歯がある人の割合は、学年が進むごとに増加しています。

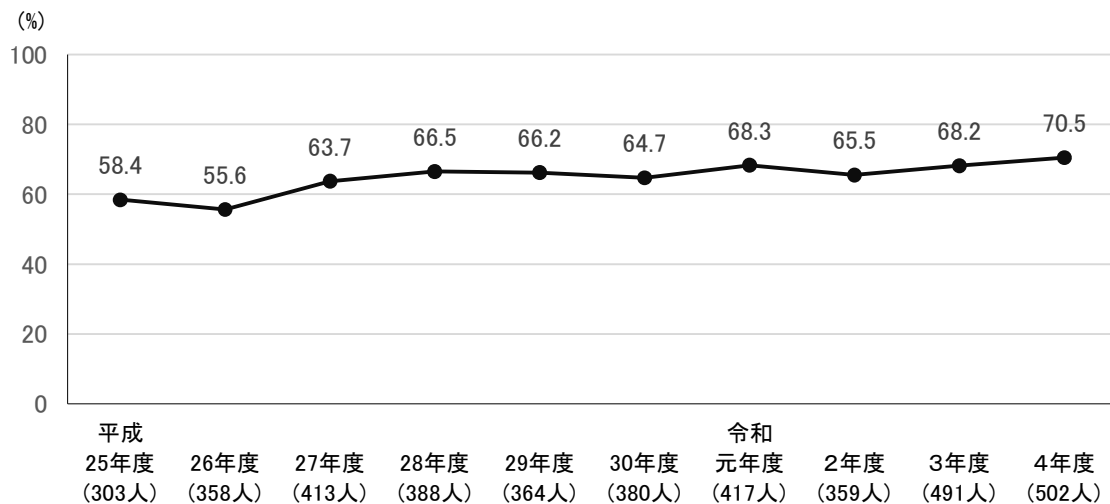
〈新宿区の小学生・中学生の学年変化とむし歯の傾向〉



出典「東京都の学校保健統計書（平成29年度～令和3年度の合算）」

○新宿区歯科健康診査（後期高齢者歯科健康診査）を受診した80歳以上の人で20本以上の歯を持つ人は、令和4（2022）年度は、70.5%となっており、20本以上の歯を持つ人が年々、増加傾向にあります。

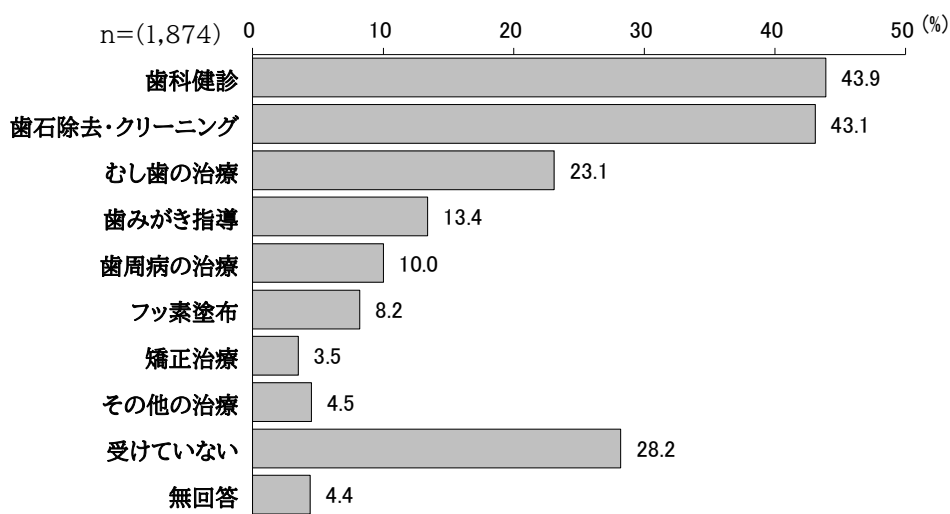
〈80歳以上で20本以上歯を持つ人の割合〉



出典「新宿区歯科健康診査（後期高齢者歯科健康診査）（平成25年度～令和4年度）」

○1年以内に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容は、予防目的である「歯科健診」が43.9%、「歯石除去・クリーニング」が43.1%となっている一方、「受けていない」と回答した人の割合が28.2%でした。

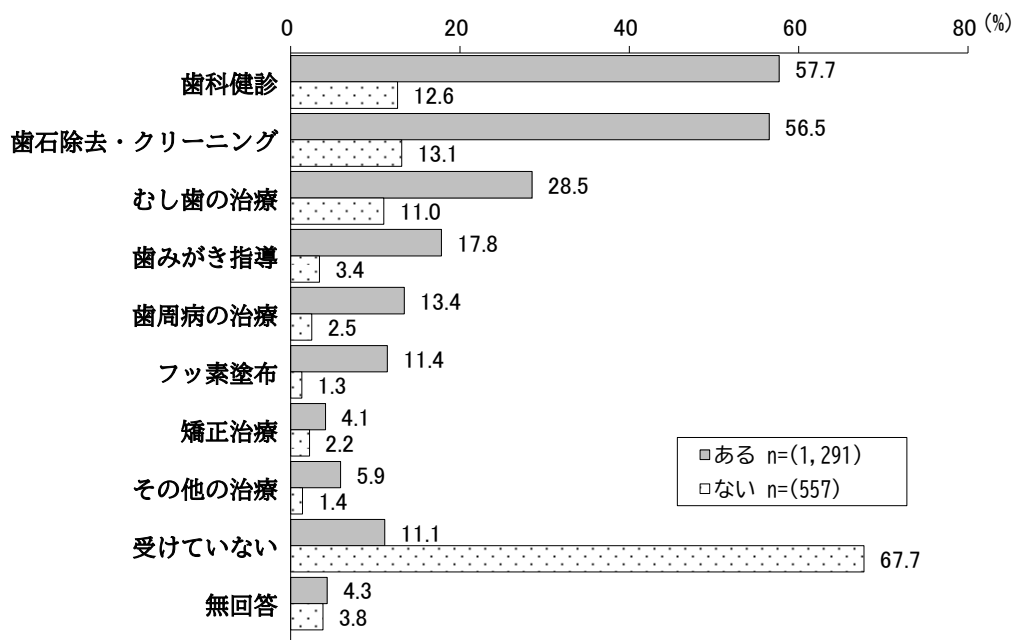
〈1年間の健診等の受診内容（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○かかりつけ歯科医のある人で「歯科健診」を受けている割合は57.7%、「歯石除去・クリーニング」を受けている割合は56.5%となっています。かかりつけ歯科医のない人で、「受けていない」と回答した割合は67.7%でした。

〈かかりつけ歯科医の有無別の1年間の健診等の受診内容（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

【 課題 】

- 生涯を通じて歯と口の健康を保つためには、乳幼児期から歯と口の健康づくりに取り組むことが大切です。特に学齢期は、乳歯が一生使う歯に生え変わり永久歯列が完成していく時期です。この時期の子どもの心身の成長に合わせ、自ら歯と口の健康づくりに取り組むための支援が必要です。
- 1年以内に歯科健診を受けるなど、予防につながる行動をした人が約半数いる一方で、全く歯科受診をしていない人が約3割います。また、歯を多く保つ人は増加傾向にあり、これを維持していく必要があります。生涯自分の歯で過ごすためにも、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診し、専門的なケアを受ける習慣を定着させる取組が必要です。
- セルフケアの困難な要介護高齢者では、訪問による口腔ケアや施設のケア体制が整ってきています。障害者についても支援体制の整備が必要です。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

ライフステージごとの特性を踏まえて、生涯を通じた切れ目のない歯と口の健康づくりが重要です。

乳幼児期においては、保健センターの歯科事業や地域の診療所における歯科健診やフッ化物塗布事業、保育所・幼稚園の健康教育の実施により、むし歯予防への取組を推進します。

学齢期においては、学校における歯科健康教育等を通じ、子どもが自ら望ましい歯科保健行動がとれるよう支援します。

区民一人ひとりが歯と口の健康に関する正しい知識を得られるよう、普及啓発を通じてかかりつけ歯科医を持ち、専門家による口腔の管理を推進するとともに、主体的に歯や口の健康に取り組むことができるよう支援します。

施設を利用している障害者では、施設のケアの現状をふまえ、専門職が指導・助言を行うことが効果的な口腔ケアにつながります。そのため、区・施設、関係団体・歯科診療所が連携し障害者の歯と口の健康づくりの支援に取り組みます。

### 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 年 期 ・ 成 人 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を推進します。	○	○		
かかりつけ歯科医機能 の推進【拡充】 [健康づくり課] [保健センター]	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。また、障害者の生涯にわたる歯と口の健康のために、障害者施設における歯科保健の取組を行います。	○	○	○	○
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とともに、むし歯や歯周病 <sup>*</sup> 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 4 関連事業一覧」を参照。



## 【 区民の取組（例） 】

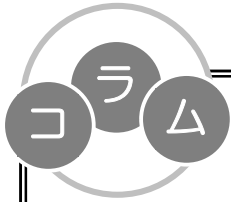
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■規則正しい生活習慣、歯みがき習慣を身に付け、むし歯予防に努めましょう。</li> <li>■1日1回仕上げみがきをしましょう（保護者）。</li> <li>■口に合った食形態を意識して、口腔機能の発達を促しましょう。</li> </ul>
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆっくりよく噛んで食べましょう。</li> <li>■丁寧に歯みがきをしましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。</li> <li>■歯みがき時には、歯間清掃用具も使いましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■口をたくさん動かして口腔機能の低下を予防しましょう。</li> </ul>

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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（ハチマルニイマル）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（障害者福祉団体）

## 指標

指標名	現状			目標 (令和11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	78.3%	令和4年度	学校保健統計書	80.0%	増やす
歯科保健に取り組む障害者施設数	—	令和4年度	事業実績	30施設	増やす
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	75.6%	令和4年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす



ハチマルニイマル

## 8020のその先をめざして

20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できるとされていることから、国は8020運動を提唱してきました。新宿区の令和4年度の歯科健康診査（後期高齢者歯科健康診査）を受診した80歳以上の人では70.5%が8020<sup>ハチマルニイマル</sup>を達成しており、その率は年々上昇傾向にあります。

全国的にも高齢者の歯の数は増加傾向にありますが、その一方で、歯周病の重症化や根面う蝕（歯の根のむし歯）の増加が危惧されています。また、食べたり話したりするために重要な口腔機能の低下は中年期からみられるようになるという報告もあります。

このため、新宿区では、歯科健康診査（16歳から75歳対象）や後期高齢者歯科健康診査（76歳以上対象）を区内歯科医療機関に委託し、むし歯、歯周病の検査や口腔機能の検査を実施する他、出張歯科健康教育などを行っています。

新宿区は、区民のみなさんの8020<sup>ハチマルニイマル</sup>の達成を目指すとともに、生涯を通じて美味しく食べ、楽しく話すための歯と口の健康づくりを推進していきます。

## 生涯にわたる歯と口の健康づくりの取組



## 施策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

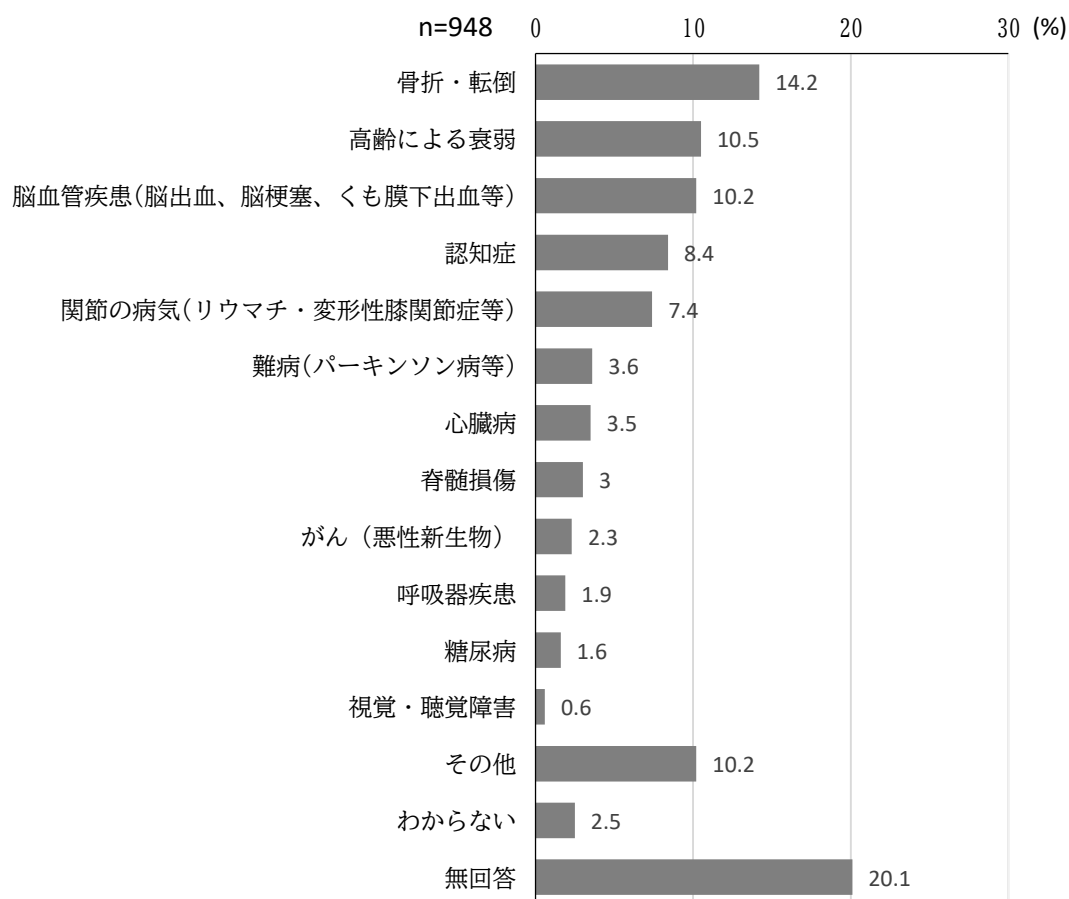
みんなで目指す！健康100歳

## 現状と課題

### 【 現状 】

○介護が必要になった主な原因としては、「骨折・転倒」が14.2%で最も高く、次いで、「高齢による衰弱」(10.5%)、「脳血管疾患」(10.2%)となっています。

〈介護が必要になった主な原因（複数回答）〉

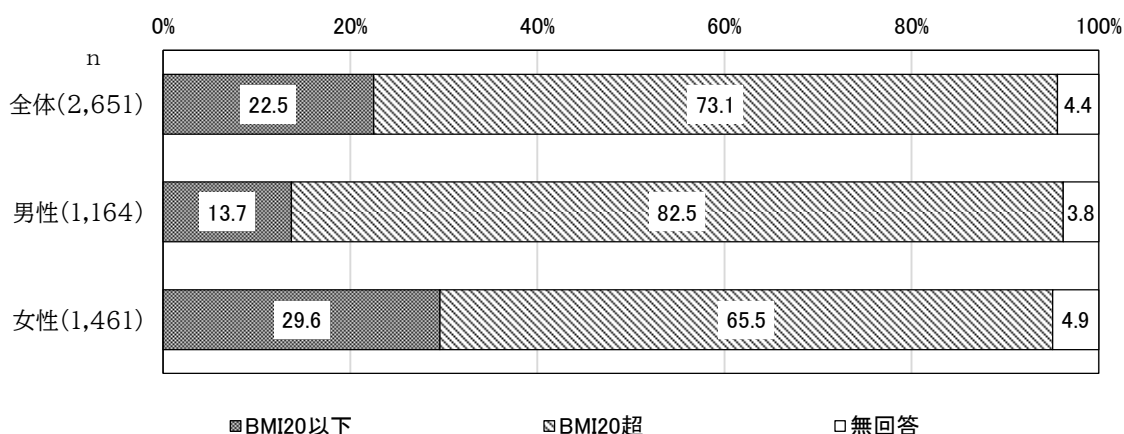


出典「令和4年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査(要支援・要介護認定者調査)」

○高齢期の特性として、筋力低下、低栄養や口腔機能の低下（オーラルフレイル）等による心身機能の低下等があり、転倒リスクのある高齢者割合が28.4%、低栄養傾向（BMI\* $\leq$ 20）は22.5%、口腔機能について「半年前に比べて固いものが食べにくい」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」で「はい」と回答した人はそれぞれ約30%となっています。

また、社会参加について友人・知人と会う頻度をみると、「毎日ある」「週に何度かある」を合わせて32.1%となっています。

### 〈BMI（低栄養傾向BMI $\leq$ 20）〉



出典「令和4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+介護予防・日常生活圏域二区調査）」

## 【 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、高齢期の心身や社会生活等の特性を踏まえ、身体活動の維持、低栄養やオーラルフレイル予防など、総合的に取り組むことが必要です。
- 高齢者が、健康づくりと介護予防・フレイル予防を効果的かつ継続的に実践できるよう、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、低栄養やオーラルフレイル予防など、高齢期の特性に応じた健康づくりや介護予防・フレイル予防の意義や重要性について、「運動・栄養・社会参加」をキーワードに、高齢者や高齢者を支える支援者に普及啓発していきます。

また、高齢者が身近な地域で住民主体の健康づくりや介護予防・フレイル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	青 学 年 期 ・ 成 人 期	成 人 期	高 齢 期
新宿区オリジナル筋力トレーニング「しんじゆく100トレ」による地域健康づくり・介護予防活動支援事業【再掲】  [健康づくり課] [保健センター] [地域包括ケア推進課]	高齢者が日常生活に必要な筋力アップのためのトレーニングに、身近な地域において、住民主体で取り組めるよう、専門職等がグループの立ち上げと継続を支援します。				○
区オリジナル3つの体操・トレーニングの普及啓発  [地域包括ケア推進課] [健康政策課] [健康づくり課]	区オリジナル3つの体操・トレーニング（新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゆく100トレ）を講習会等を通じて普及啓発していきます。				○
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業【拡充】  [健康づくり課] [高齢者医療担当課] [地域包括ケア推進課] [高齢者支援課]	高齢者の健診・医療情報等に基づき、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を行うとともに、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。				○
高齢期の健康づくり・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、介護予防運動指導員、リハビリテーション専門職、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。				○

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	学 年 期 ・ 青 年 期	成 人 期	高 齢 期
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]	低栄養やオーラルフレイルの予防、心身機能の維持など高齢者の特性に応じた健康づくり・フレイル予防の意義や重要性について、講演会を開催します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

### 【 区民の取組（例） 】

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回の筋トレで筋力をしっかり維持しましょう。 ■ 低栄養による「やせ」に注意し、積極的にタンパク質をとりましょう。 ■ 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（例） 】

- 高齢者が集える地域活動の実施（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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
低栄養傾向の高齢者の割合	22.5%	令和4年度	高齢者の保健と福祉に関する調査報告書 (*3年に1度の調査)	20.3%	減らす
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	24団体 延149回 (1,419人)	令和4年度	事業実績	3,000人	増やす
「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数【再掲】	62団体	令和4年度	事業実績	135団体	増やす

## フレイル予防で元気アップ！

人生100年時代、高齢期になると、病気だけでなく心身の加齢変化へ注意を向けることが大切です。そこで気をつけたいのが、心身の活力が低下した状態の「フレイル（虚弱）」です。

フレイルは、放置すると要介護になる可能性があります。予防や改善が可能です。

### フレイル予防の3本柱

#### ① 運動



歩くことに加えて筋トレで筋力をしっかり維持

#### ② 栄養(食・口腔)



65歳からはやせてきたら要注意！

肉・魚・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

お口の体操で、かむ力・のみこむ力を守ろう

#### ③ 社会参加

健康寿命をのばす  
活動頻度

1日1回以上 外出

週1回以上 友人・知人と交流

月1回以上 趣味等の活動に参加



※運動や食事の制限がある方は、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四期新宿区特定健康診査等実施計画及び新宿区第二次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

健康的な生活習慣で毎日を元気に！

#### 現状と課題

##### 【 現状 】

○区民の死因は、第1位が「悪性新生物(がん)」、第2位が「心疾患」、第3位が「老衰」、第4位が「脳血管疾患」であり、生活習慣病の占める割合が高くなっています。

出典「令和4年版 新宿区の保健衛生」

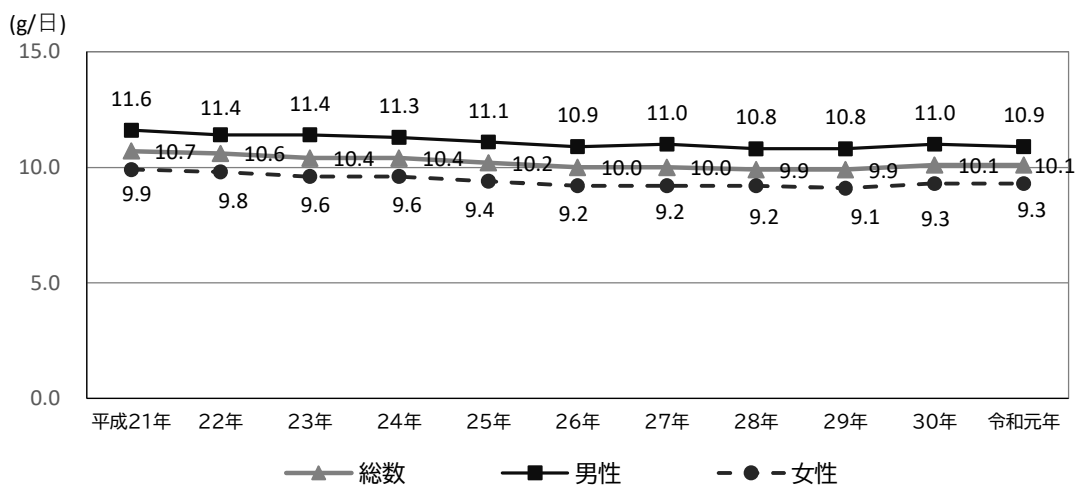
○心疾患や脳血管疾患など様々な疾病の危険因子となる糖尿病については、「医療機関や健診で糖尿病と言われた経験がある人」は、14.1%(男性18.5%、女性10.4%)で、年齢が上がるほど高くなる傾向があります。

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」



○国の調査では食塩摂取量の1日の平均値が10.1gであり、日本人の食事摂取基準の目標とされている男性7.5g未満、女性6.5g未満にはまだ届かない状態です。

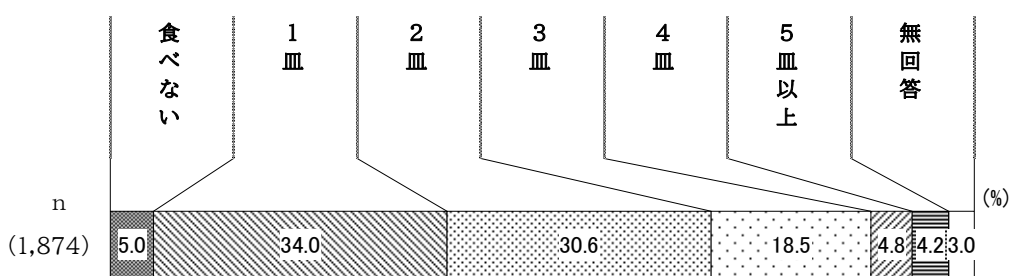
〈食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）〉



出典「令和元年 国民健康・栄養調査」

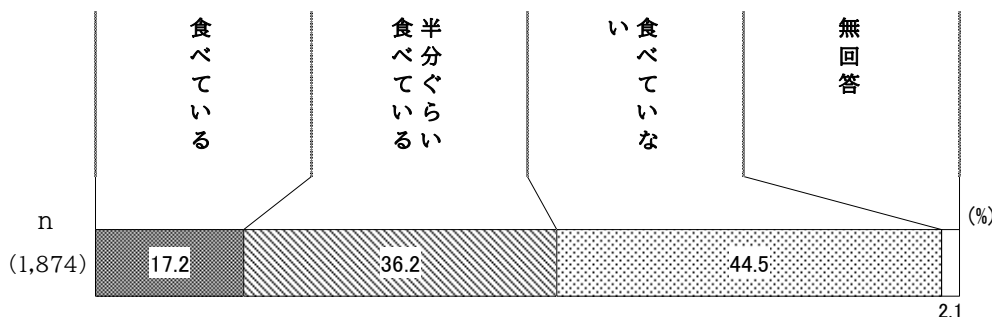
○1日に食べる野菜料理の摂取量は、「1皿」が34.0%と最も高く、必要とする「5皿以上」は、4.2%にとどまっています。また、1日に必要な生のくだもの200gを「食べている」は17.2%にとどまり、「食べていない」が44.5%で最も高くなっています。

〈1日に食べる野菜料理の摂取量〉



※1皿の量とは、70g。直径10cmの小皿（小鉢）にきれいに入る程度。

〈1日に食べる生のくだもの（200g）の摂取状況〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○令和4（2022）年度の特定健康診査は、40歳から74歳までの約47,700人の対象者に対し、約14,700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、脂質異常症\*）の治療を要するにも関わらず、未治療の人は約4,000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、区民が日常生活の中で実践できるよう、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について、ICTの活用を含め様々な機会を捉えて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。

## 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	学 年 期 ・ 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予防に関する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]	特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象に、生活習慣改善のための支援を行います。 あわせて、治療が必要な方を医療につなげる取組も行います。			○	○
糖尿病性腎症等重症化予防事業  [健康づくり課]	特定健康診査を受診した方で、糖尿病で通院する患者のうち、重症化するリスクが高い者に対し、医療機関と連携した保健指導を実施することで、糖尿病性腎症による透析への移行等を防止します。			○	○
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]	区内の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜のレシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	○	○	○	○
生活習慣病治療中断者への受診勧奨  [医療保険年金課]	生活習慣病3疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）は、一度発症すると治癒することは少ないため、病状悪化の防止が重要であり、定期的な診察と継続的な服薬が求められます。国民健康保険の診療報酬明細書等（レセプト）のデータを活用して、生活習慣病治療患者のうち、治療中断の可能性がある国民健康保険被保険者に対し医療機関への受診を勧奨します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

学 齢 ・ 青 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■正しい食生活や運動習慣を身につけましょう。</li> <li>■適正体重を維持しましょう。</li> </ul>
成 人 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■健診結果をもとに生活習慣を見直しましょう。</li> <li>■適正体重を維持しましょう。</li> </ul>
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■体調管理のため、かかりつけ医*を持ちましょう。</li> <li>■適切な治療を受けましょう。</li> </ul>

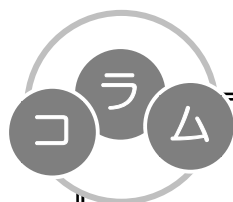
## 【 関連団体の取組（例） 】

- 生活習慣病関連講習会の開催（保健医療関連団体）
- 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 (令和11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	784人	令和4年度	事業実績	1,200人	増やす
1日に必要な野菜の摂 取量の認知度	44.3%	令和4年度	区政モニター アンケート	60%	増やす
特定保健指導修了者の 割合	16.5%	令和3年度	法定報告値	※ 60.0%	増やす

※第四期特定健康診査等実施計画（厚生労働省）における市町村国保の目標値



### 『新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画』 及び『第四期新宿区特定健康診査等実施計画』について

新宿区国民健康保険では、被保険者の健康増進や医療費の適正化を目的に、レセプトや健診情報等のデータ分析に基づく効果的・効率的な保健事業をPDCAサイクルに沿って実施するための次期計画として「新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画（令和6年度～令和11年度）」及び「第四期新宿区特定健康診査等実施計画（令和6年度～令和11年度）」を策定しました。

### 『新宿区健康づくり行動計画』との関係

「新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画」では国が定める指針に基づき、健康・医療情報を活用し、保健事業の実施を図るための計画を策定し、「第四期新宿区特定健康診査等実施計画」はデータヘルス計画の中核をなす特定健康診査及び特定保健指導の具体的な実施方法等を定めるものです。両計画の策定にあたっては、相互に関連させることで、より効果的かつ効率的な実施となることから、一体的に策定しました。また、両計画は「新宿区健康づくり行動計画」の関連計画として位置づけられています。

『新宿区第二次国民健康保険データヘルス計画』及び

『第四期新宿区特定健康診査等実施計画』該当事業

P.69 → 特定健康診査、特定保健指導等、糖尿病性腎症等重症化予防事業、  
生活習慣病治療中断者への重症化予防

## 健診受診の習慣化を推進します

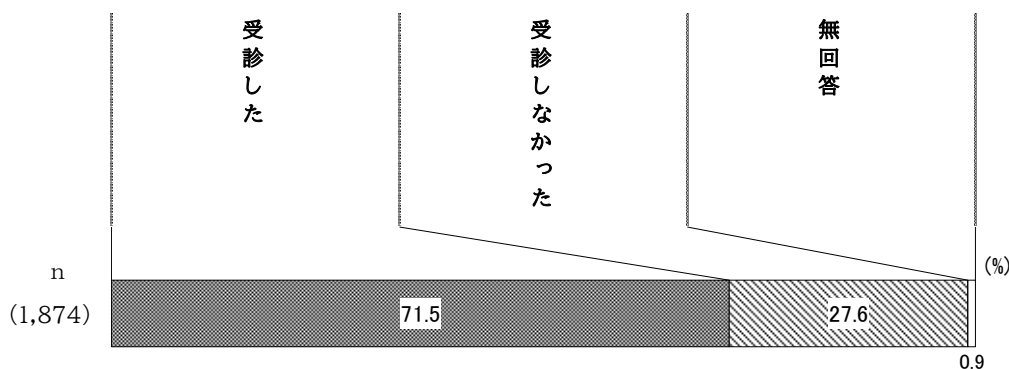
定期的な健診で健康状態をチェック！

### 現状と課題

#### 【 現状 】

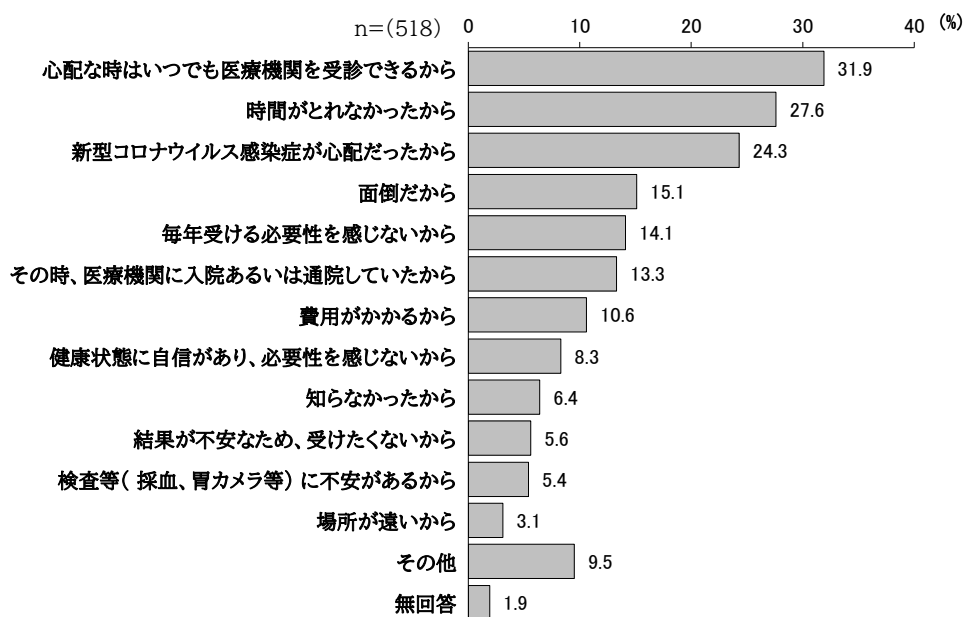
○過去1年間の健診等の受診状況では、71.5%の人が健診等を受診しています。  
また、健診等を受けなかった理由としては、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(31.9%)、「時間がとれなかったから」(27.6%)が上位となっています。

<過去1年間の健診等の受診状況>



出典「令和4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「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○国民健康保険被保険者の特定健康診査（40歳～74歳）の受診率は、令和2（2020）年度まで減少傾向にありましたが、令和3（2021）年度は前年から2.7ポイント増加しました。

	平成29年度 （法定報告）	平成30年度 （法定報告）	令和元年度 （法定報告）	令和2年度 （法定報告）	令和3年度 （法定報告）
特定健康診査 受診率	33.2%	32.2%	30.1%	29.3%	32.0%

## 【 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。定期的を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等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	青 学 年 期 ・ 成 人 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（検査項目・手順・結果の活用・継続受診の重要性等）について、広報紙への掲載やデジタルサイネージでの放映等を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。		○	○	○
個別通知等による普及啓発と受診勧奨 [健康づくり課]	本人あての通知等により、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 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

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（例） 】

○医療機関からの受診勧奨（医療機関）

## 指標

指標名	現状			目標 (令和11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	32.0%	令和3年度	法定報告値	※ 60.0%	増やす

※第4期特定健康診査等実施計画（厚生労働省）における市町村国保の目標値



### 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。
- 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、昭和56（1981）年以降、がんが死因の第1位であり、令和3（2021）年には、年間約38万人と約3人に1人ががんで亡くなっているほか、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されています。これを受け、国は、第四期がん対策推進基本計画において、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民のがんの克服を目指す。」ことを全体目標とした上で、「がん予防」「がん医療」及び「がんとの共生」という3つの柱をかけた、これらの分野における現状・課題、それらに対する取り組むべき施策を定めるとしています。

### ■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。

本計画の策定にあたり、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、がん対策を推進します。

年度	平成							令和										
	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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2期 平成24年度～28年度					第3期 29年度～令和4年度					第4期 5年度～10年度						
東京都	東京都がん対策推進計画	平成～24年度	25年度～29年度 (第一次改定)				30年度～令和5年度 (第二次改定)											
新宿区	新宿区がん対策推進計画	平成24年度～29年度					30年度～令和4年度				1年延長	6年度～11年度						



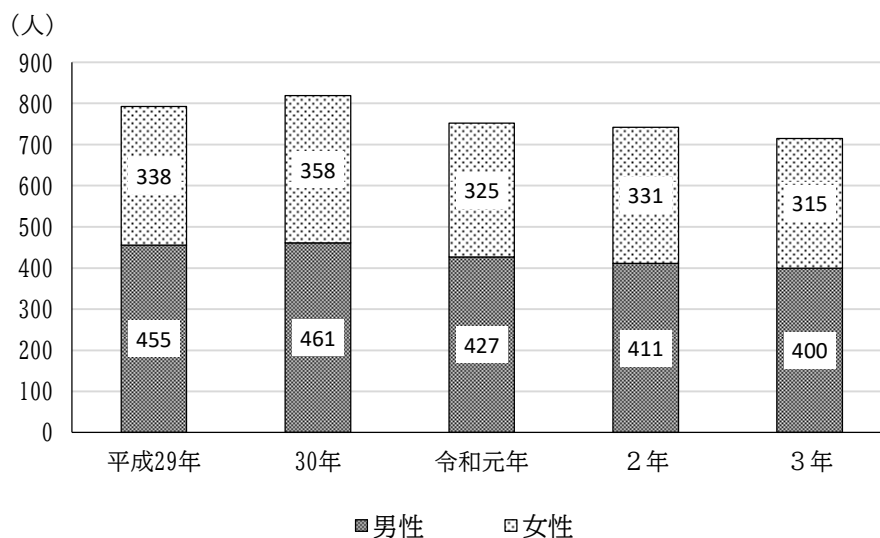
## ■区のがん対策を推進するにあたっての考え方

新宿区においても、男女ともにがんが死因の第1位であり、亡くなった区民のうち約3割弱が、がんで死亡しています。5年間（平成29（2017）年～令和3（2021）年）の新宿区のがん死亡数は、3,821人（男2,154人、女1,667人）です。これを部位別にみると、男女ともに気管・気管支及び肺、大腸が上位を占めており、女性の乳房は4位になっています。また、5年間（平成28年～令和2年）の新宿区全がん年齢調整死亡率（75歳未満）\*は、男性では減少傾向が見られ、国、東京都と比較して低くなっています。一方、女性はほぼ横ばいとなっており、国、東京都と比較して高くなっています。

このような状況を踏まえ、区は、がんを知り、がんを予防すること、がん検診による早期発見・早期治療を促すことで、がん罹患率・がん死亡率の減少を目指します。また、がんになっても安心して生活し、自分らしく生きることのできる地域社会の実現に向け、AYA世代\*も含めた全てのがん患者及びその家族等の療養生活を支援していきます。

医療体制の整備は国や都が行っています。新宿区内には、高度ながん医療を提供できる「がん診療連携拠点病院（国指定）」が複数あります。区は、それらの医療機関とも連携を図りながら、がん対策を推進していきます。

〈平成29～令和3年がんの死亡数〉



出典「新宿区の人口動態統計」より作成

## 〈主要死因順位の推移〉

新宿区の5か年分の死因順位10位までについて、死亡数及び死因別死亡率を掲載したものである。

順位	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年
1	悪性新生物(腫瘍) 793 (264.7)	悪性新生物(腫瘍) 819 (270.4)	悪性新生物(腫瘍) 752 (245.9)	悪性新生物(腫瘍) 742 (240.7)	悪性新生物(腫瘍) 715 (232.4)
2	心疾患(高血圧症を除く) 412 (137.5)	心疾患(高血圧症を除く) 422 (139.3)	心疾患(高血圧症を除く) 388 (126.9)	心疾患(高血圧症を除く) 397 (128.8)	心疾患(高血圧症を除く) 409 (132.9)
3	老衰 206 (68.8)	老衰 232 (76.6)	老衰 226 (73.9)	老衰 253 (82.1)	老衰 321 (104.3)
4	脳血管疾患 190 (63.4)	脳血管疾患 174 (57.4)	脳血管疾患 186 (60.8)	脳血管疾患 186 (60.3)	脳血管疾患 194 (63.1)
5	肺炎 133 (44.4)	肺炎 147 (48.5)	肺炎 170(55.6)	肺炎 126 (40.9)	肺炎 94 (30.6)
6	不慮の事故 68 (22.7)	不慮の事故 59 (19.5)	不慮の事故 76 (24.9)	自殺 72 (23.4)	※その他の特殊目的用コード 68 (22.1)
7	肝疾患 56 (18.7)	自殺 55 (18.2)	自殺 57 (18.6)	不慮の事故 60 (19.5)	不慮の事故 67 (21.8)
8	自殺 51 (17.0)	腎不全 54 (17.8)	腎不全 56 (18.3)	肝疾患 52 (16.9)	自殺 65 (21.1)
9	大動脈瘤及び解離 48 (16.0)	大動脈瘤及び解離 48 (15.8)	大動脈瘤及び解離 52 (17.0)	大動脈瘤及び解離 43 (14.0)	腎不全 血管性及び詳細不明の認知症 47 (15.3)
10	糖尿病 血管性及び詳細不明の認知症 39 (13.0)	肝疾患 38 (12.5)	肝疾患 45 (14.7)	腎不全 40 (13.0)	肝疾患 46 (15.0)

※令和3年の『その他の特殊目的用コード』は、全て「新型コロナウイルス感染症」が死因となった死亡数(率)である。

(注) 各欄の上段は死因、下段は死因別死亡数(率)である。この数値は、厚生労働省から提供を受けた調査票情報を基に独自集計したものである。

死因分類は、WHOが定めた「第10回改訂国際疾病、障害及び死因統計分類(ICD-10)」を基準としている。

出典「新宿区の人口動態統計」より作成

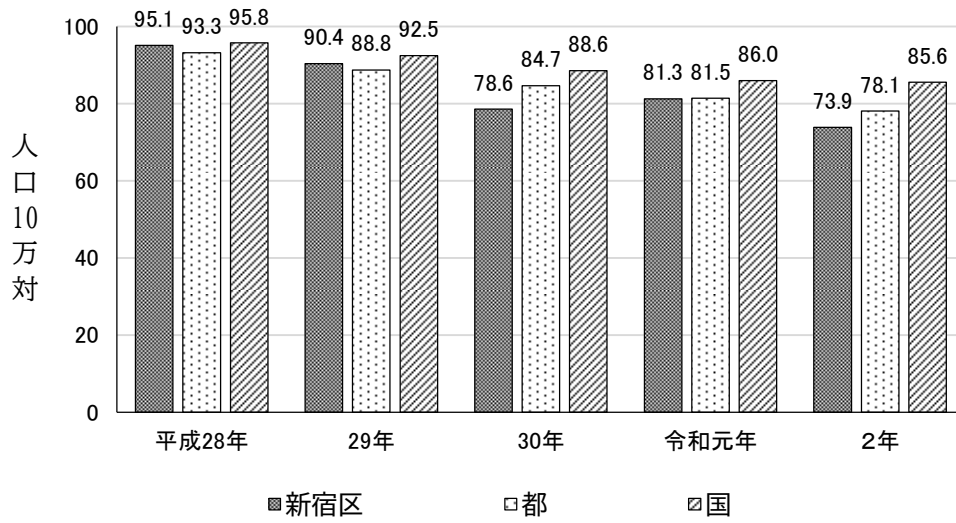
## 〈平成29年～令和3年 全がん年齢死亡数〉

男性			女性			男女計		
順位	部位	死亡数	順位	部位	死亡数	順位	部位	死亡数
1	気管、気管支及び肺	511	1	大腸	250	1	気管、気管支及び肺	759
2	大腸	303	2	気管、気管支及び肺	248	2	大腸	553
3	胃	237	3	膵	199	3	胃	384
4	肝及び肝内胆管	174	4	乳房	172	4	膵	364
5	膵	165	5	胃	147	5	その他	289
6	その他	151	6	その他	138	6	肝及び肝内胆管	242
7	食道	119	7	子宮	86	7	乳房	175
8	前立腺	109	8	悪性リンパ腫	79	8	胆のう及びその他の胆道	172

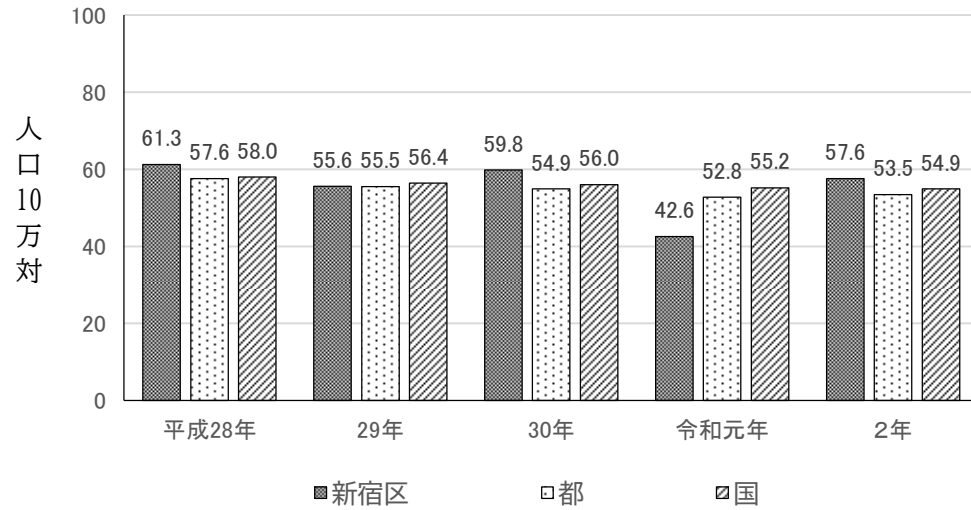
※大腸：結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸を合算

出典「新宿区の人口動態統計」より作成

〈新宿区全がん年齢調整死亡率（75歳未満 男）〉



〈新宿区全がん年齢調整死亡率（75歳未満 女）〉



出典「東京都がん検診統計データ」

## 施策1

# がんのリスクの低下を図ります

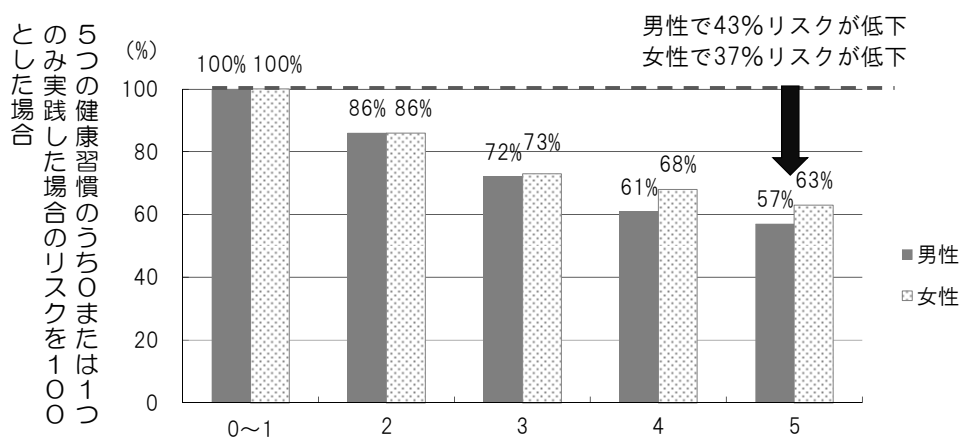
リスクを意識し、がんを遠ざけよう！

## 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（受動喫煙含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜不足、塩蔵食品の過剰摂取等の生活習慣があげられています。「科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン」では、日本人のためのがん予防法（5＋1）として、「禁煙する、節酒する、バランスのとれた食生活、身体を動かす、適正体重を維持する、ウイルスや細菌の感染予防」を提示しています。

〈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）

○「たばこを吸わない」は75.8%（49ページ参照）、「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしていない者」は74.7%（51ページ参照）、「運動習慣のある者」は28.6%（42ページ参照）、「一日に食べる野菜料理の摂取量（350g）の目安5皿\*以上」は4.2%（33ページ参照）となっています。\*一皿70g  
また、習慣的に喫煙している人のうち、「喫煙をやめたい」（27.0%）「本数を減らしたい」（26.6%）（50ページ参照）と回答した人の割合は、合わせて53.6%とがん予防につながる健康行動に関心はあるものの、健康のために生活習慣を改善することにすでに取り組んでいる人の割合は28.2%（33ページ参照）で、実践している人の割合は3割を切っています。

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○新宿区では、児童・生徒が健康と命の大切さについて学び、がんに対する正しい知識やがん患者への理解を深めることが大切であると考え、がん教育を実施しています。令和4（2022）年度には区立中学校全校と区立特別支援学校、区立小学校23校でがん教育が実施されました。

## 【 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習慣を実践するための意識づけや生活習慣の改善につながる取組に対する支援が必要です。

## 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。科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」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。また、区民の生活習慣の改善につながる取組に対する支援を検討していきます。

### 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	青少年期・ 成人期	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、「日本人のためのがん予防法（5+1）」や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や薬局等においても配布していきます。		○	○	○
がん予防講演会 [保健センター]	区民ががんについて、病気及びがん検診の重要性について理解し、予防行動をとれるよう啓発します。			○	○
区立学校におけるがん教育 [教育指導課]	がんについて正しく理解し、健康と命の大切さを学ぶため、各学校や各学年の実情に応じた内容を授業の中で実施します。		○		

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■学校でがんに関する知識や健康と命の大切さを学びましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> </ul>
高齢期	

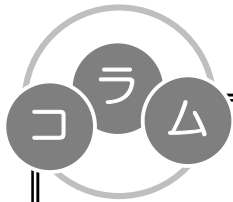
## 【 関連団体の取組（例） 】

- がん予防講演会の開催（保健医療関連団体）
- 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 (令和11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	83.2%	令和4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】	9.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	8.5%	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：15.6% 女性：17.6%	令和4年度	区政モニターアンケート	男性：14.0% 女性：15.8%	減らす
運動習慣のある者の割合【再掲】	18歳～64歳 ：32.5% 65歳以上 ：46.2%	令和4年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 ：36.0% 65歳以上 ：51.0%	増やす
1日に必要な野菜の摂取量の認知度【再掲】	44.3%	令和4年度	区政モニターアンケート	60%	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（52ページ参照）



## 科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法（5+1）

がん予防についての研究からは、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりがみられます。誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

がんにならないようにする努力は、健康寿命を延ばすための努力でもあります。日本人を対象とする研究結果をもとに、科学的根拠に基づいて作った「日本人のためのがん予防法」を簡単にまとめた冊子からの抜粋です。

生活習慣を見直すきっかけとして、ご一読いただければ幸いです。

- ☞ 禁煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- ☞ 節酒 お酒を飲む場合は、節度ある量にする。
- ☞ 食生活 偏らずバランスよくとる。
- ☞ 身体活動 日常生活を活動的にする。
- ☞ 適正体重 適切な範囲内の体重を維持する。
- ☞ 感染
  - ・ウイルスや細菌の感染が原因となるがんがある。（例：肝炎ウイルスと肝がん等）
  - ・肝炎ウイルス検査を受ける等、ウイルスや細菌感染の有無を知り、感染している場合は、かかりつけ医や医療機関を早めに受診する。

出典 「国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策研究所 科学的根拠に基づくがん予防」

## 施策2

# がんの早期発見・早期治療を推進します

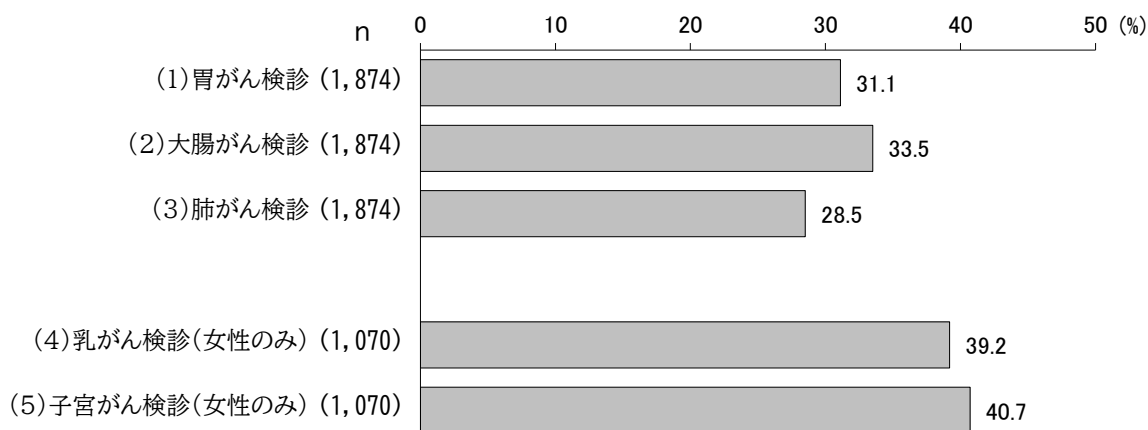
がんは早期発見！ 早期治療！

## 現状と課題

### 【 現状 】

○区民のがん検診受診状況は、子宮がん検診が一番高く40.7%、肺がん検診が一番低く28.5%となっています。また、がん検診を1つも受けていない人の割合は45.0%となっています。

〈がん検診の受診状況〉



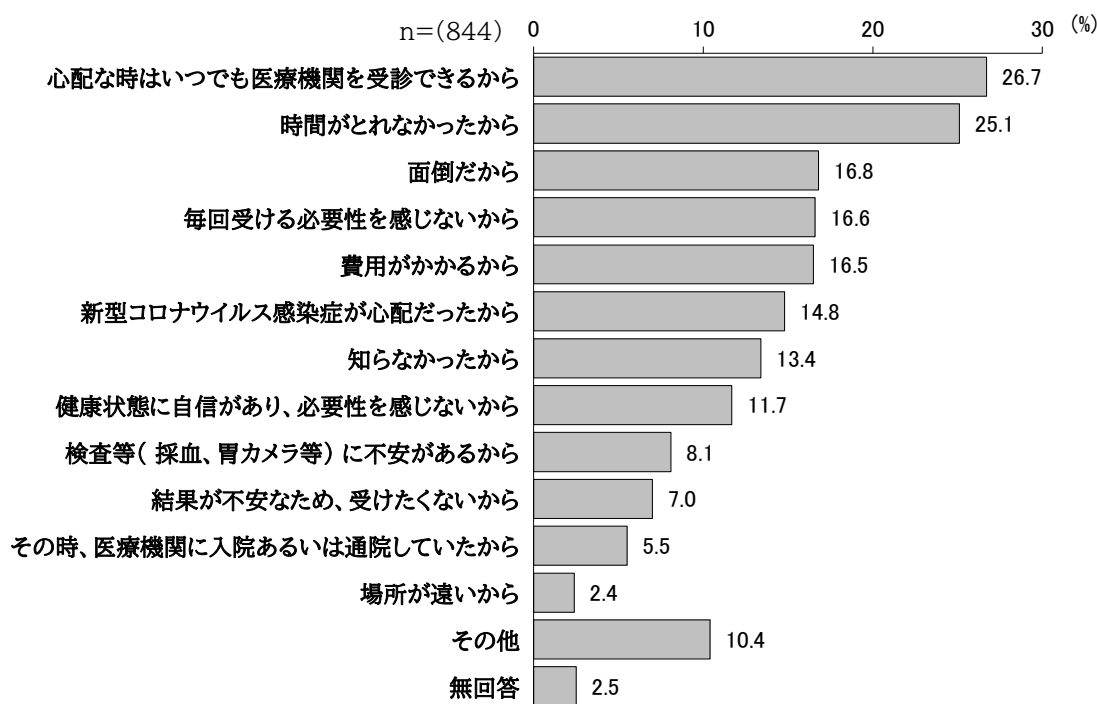
	n	がん検診を1つも受けていない
令和4年度	1,874	45.0%

出典「令和4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、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」(26.7%)、「時間がとれなかったから」(25.1%)との回答が上位を占めています。

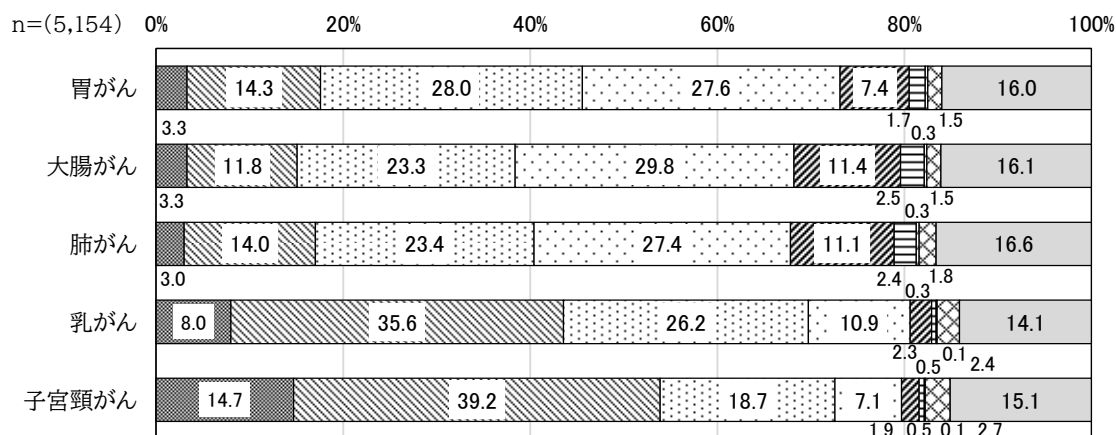
〈がん検診を1つも受けなかった理由(複数回答)〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○東京都がん対策推進計画に係る都民意識調査において、何歳から「がん検診」を受ければよいと思いますか、と聞いたところ、胃がん検診の40歳代(27.6%)、大腸がん検診の40歳代(29.8%)、肺がん検診の40歳代(27.4%)は3割弱、子宮頸がん検診の20歳代(39.9%)は約4割、乳がん検診の40歳代(10.9%)は約1割となっており、5つのがん検診の国が推奨する対象年齢を知っている人の割合は低い状況です。

〈がん検診の受診状況〉



■19歳以下 □20歳代 □30歳代 □40歳代 ■50歳代 □60歳代 □70歳代 □受ける必要はない □わからない

出典「東京都がん対策推進計画に係る都民意識調査」

## 【 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。そのため、がん検診の意義及び必要性について区民が正しく理解できるよう普及啓発を行うとともに、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、科学的根拠に基づく検診を実施し、その後の精密検査の受診状況把握までの精度管理強化を図ることが重要です。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

区民が定期的ながん検診を受けられるよう受診環境を整え、国が推奨するがん検診の対象年齢に対する個別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、精密検査の受診につながるよう医療機関と連携し、受診勧奨を工夫します。

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、区民にとって必要な情報及び正しい情報が提供できるよう医療機関と連携し、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	青 学 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受診券を送付します。また、国が推奨するがん検診対象年齢の方や未受診者には、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、医療機関を通じて精密検査の受診勧奨をします。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組（例） 】

成人期	■ 定期的にがん検診を受診しましょう。
高齢期	■ 検診結果で精密検査になった際は、必ず受診しましょう。

【 関連団体の取組（例） 】

○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 (令和11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	22.9%	令和3年度	検診実績 数値	60.0% ※	増やす
	大腸がん	20.1%				
	肺がん	19.8%				
	子宮頸がん	21.1%				
	乳がん	23.1%				
がん 精密検査 受診率	胃がん	65.0%	令和2年度	検診実績 数値	90.0% ※	増やす
	大腸がん	58.5%				
	肺がん	83.8%				
	子宮頸がん	46.2%				
	乳がん	83.7%				

※目標は、国の指標と同一数値を設定している

### 施策3

## がん患者及びその家族等の療養生活を支援します

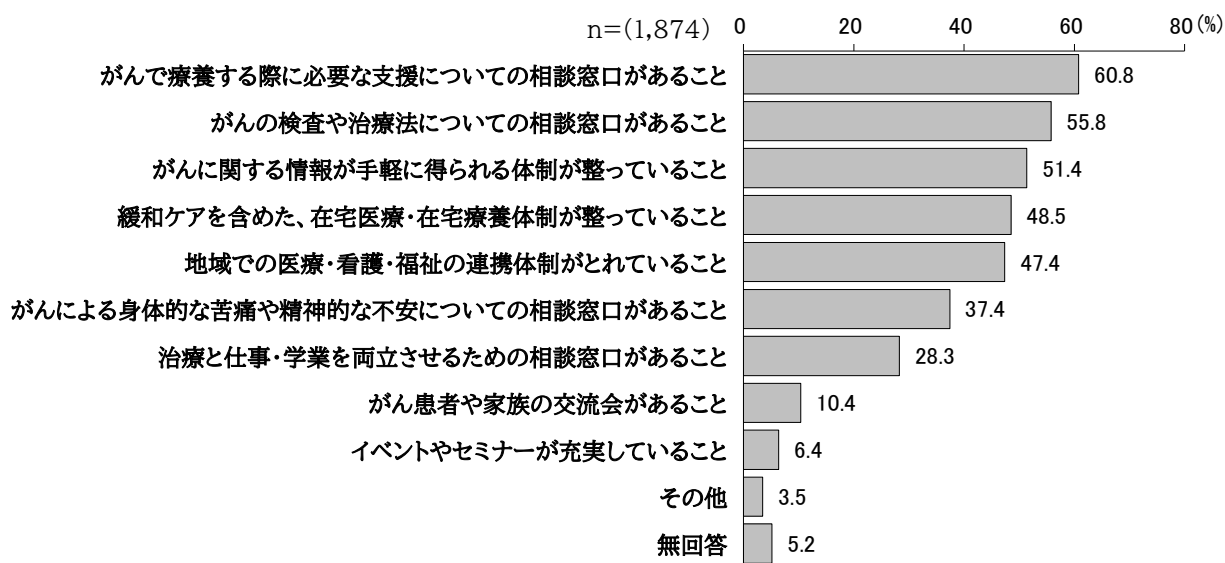
積極的に支援を利用し、自分らしく、地域で安心して生活しよう！

### 現状と課題

#### 【 現状 】

〇がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境として、「がんで療養する際に必要な支援についての相談窓口があること」が60.8%と最も高くなっています。また、30~40%が「がんによる身体的な苦痛や、精神的な不安についての相談窓口があること」や、「治療と仕事・学業を両立させるための相談窓口があること」と回答しています。

〈がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○区政モニターアンケートの結果を掲載予定です。

区政モニターアンケート（問13）  
がんに関する相談先として知っている窓口。

出典「令和5年度 第1回新宿区区政モニターアンケート」

○区は、在宅医療相談窓口、がん療養相談窓口を設け、がん患者及びその家族等からの在宅療養等に関する専門的な相談に応じています。

○区政モニターアンケートの結果を掲載予定です。

区政モニターアンケート（問11）  
がんと診断されたら、治療法や病院についてどこで情報を入手するか。

出典「令和5年度 第1回新宿区区政モニターアンケート」

○区は、区民ががんに関する正しい知識を持って上手に向き合うことができるよう、ホームページにがんに関する情報を集約し、発信しています。

○がんにかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境として、半数近くが「緩和ケアを含めた、在宅医療・在宅療養体制が整っていること」や、「地域での医療・看護・福祉の連携体制がとれていること」と回答しています（86ページ参照）。

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○区は、知識の普及とともに同じ健康不安やつらさを語り合う場として、がん患者・家族のための講座を開設しています。

## 【 課題 】

- がん患者や家族等が、治療や療養生活等についての様々な疑問や不安を軽減し、納得のいく相談や医療等の支援を受けることができるよう、相談窓口の周知を強化するとともに、在宅療養についての普及啓発をさらに進める必要があります。
- がんと診断された時から切れ目なく適切な相談や医療、緩和ケア\*などが受けられるよう、関係機関と情報を共有し、連携を図っていく必要があります。
- がんになっても自分らしく生活することができるよう、がんによる身体的な苦痛や精神的な不安に対する心理社会的な支援を検討していく必要があります。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

在宅医療相談窓口やがん療養相談窓口、病院のがん相談支援センターの役割や相談対応等を分かり易く周知し、気軽に活用してもらえるよう、区民に積極的に働きかけていきます。また、地域に出向いて行う学習会やホームページ等を活用した情報発信を通じて、がん患者の在宅療養等に関する知識の普及啓発も継続していきます。

がん患者とその家族等の負担を軽減し、必要な支援を受けながら安心して治療や療養ができるよう、区内の相談支援窓口が定期的に連絡会を持つこと等により情報を共有し、切れ目のない相談支援体制を構築していきます。

がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化に対する悩みや、治療と仕事・学業の両立に関する不安など、がん患者が治療を受けながら自分らしく社会生活を送ることができるよう支援していきます。

【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 年 期 ・	成 人 期	高 齢 期
在宅医療体制の推進 [健康政策課]	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。			○	○
在宅医療相談窓口 [健康政策課]	区民が安心して在宅療養できるように、区民や関係機関等からの医療を中心とした専門的な相談を受け、支援機関との調整や情報提供を行います。	○	○	○	○
がん療養相談窓口 [健康政策課]	患者やその家族等からがんの療養に関する相談を受け、支援機関との必要な調整や情報提供を行います。また、必要に応じ、グリーンケア <sup>★</sup> も行います。さらに、区内の相談窓口の連絡会等により、情報共有を図ります。	○	○	○	○
がん患者・家族のための支援講座 [健康政策課]	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 [健康政策課]	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）などを配布するとともに、地域へ出向き在宅療養に関する学習会などを開催します。			○	○
がんに関する情報提供 [健康政策課]	がん療養相談窓口を紹介するチラシ等を配布し、情報提供を行います。また、がん患者やその家族等に役立つ、がんに関する情報を集約し、ホームページなどでわかりやすく情報提供を行います。	○	○	○	○
がん患者のウィッグ購入等費用助成事業 【新規】 [健康政策課]	がん治療に伴う外見（アピランス）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。	○	○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組（例） 】

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、病院のがん相談支援センター等に相談し、適切な支援を受けましょう。
高齢期	

## 【 関連団体の取組（例） 】

- がん診療連携拠点病院・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（がん診療連携拠点病院等）
- 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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
がん療養相談窓口を知っている人の割合	区政モニターアンケートの結果を掲載予定です。				
がんに関する相談件数 (在宅医療相談窓口におけるがん相談件数とがん療養相談窓口の相談件数)	実81件	令和4年度	事業実績	実120件	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ます。その分泌量は思春期、性成熟期、更年期、老年期とライフステージに応じて大きく変化します。そのため、月経関連、妊娠・出産に伴うこと、婦人科などの病気、更年期の不調など様々な健康課題があります。

より良い生活を送るためには、その時々、女性が自らの身体に関心を持ち、自らの身体のことを知るために、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力を高めることも大切です。

女性の社会進出が進む中、女性が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、女性の健康づくりを支援する取組を行います。

## 施策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

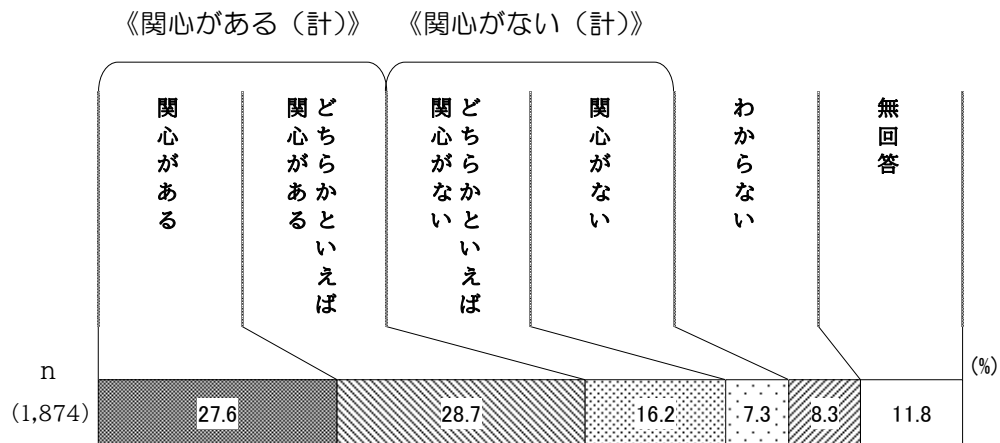
みんなで知ろう 女性の健康！

## 現状と課題

### 【 現状 】

○女性の健康課題（月経関連疾患、妊娠出産や月経による心身の変化、乳がん、子宮頸がん、更年期障害、骨粗しょう症など）について、関心のある人は56.3%います。

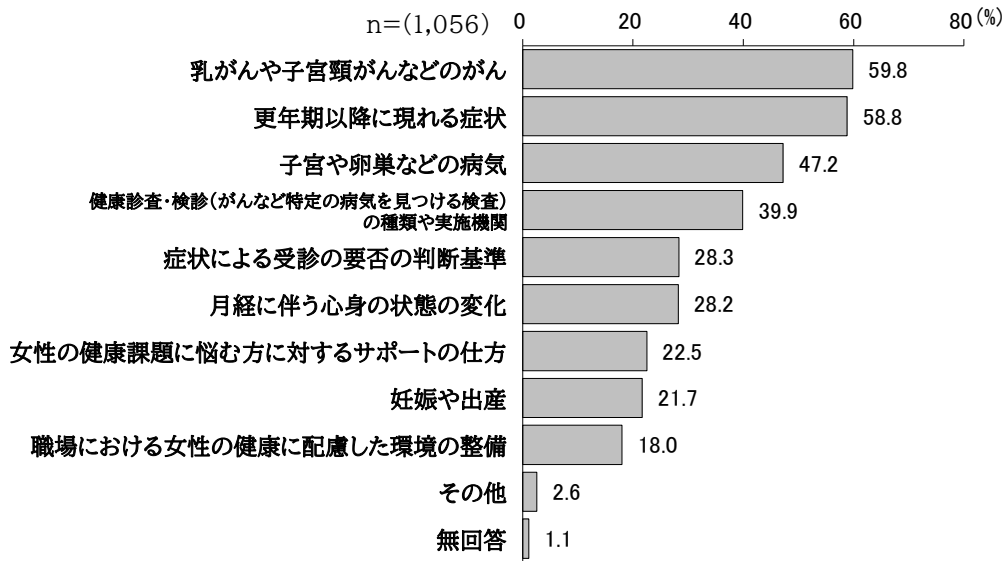
〈女性の健康課題における関心の有無〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○乳がんや子宮頸がんなどのがん、更年期以降に現れる症状が上位で関心がある内容です。

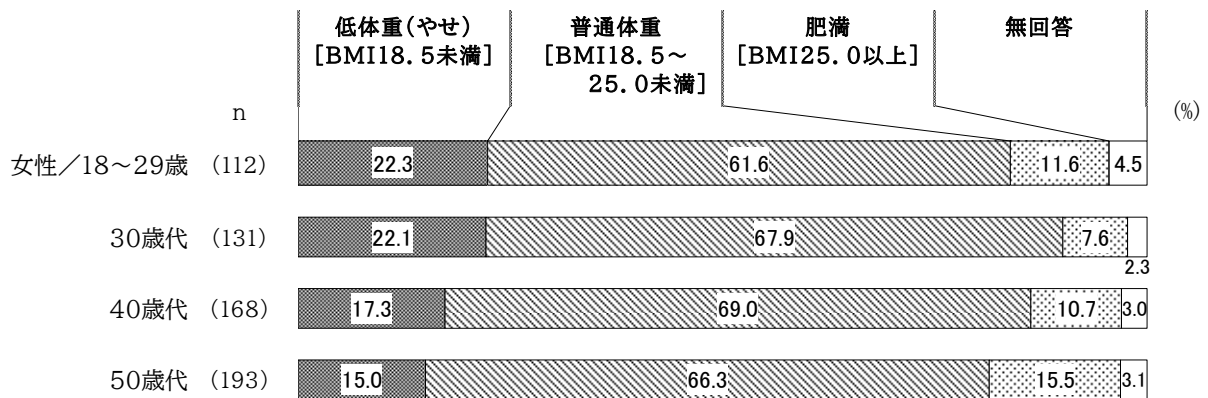
〈女性の健康課題に関心のある内容（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

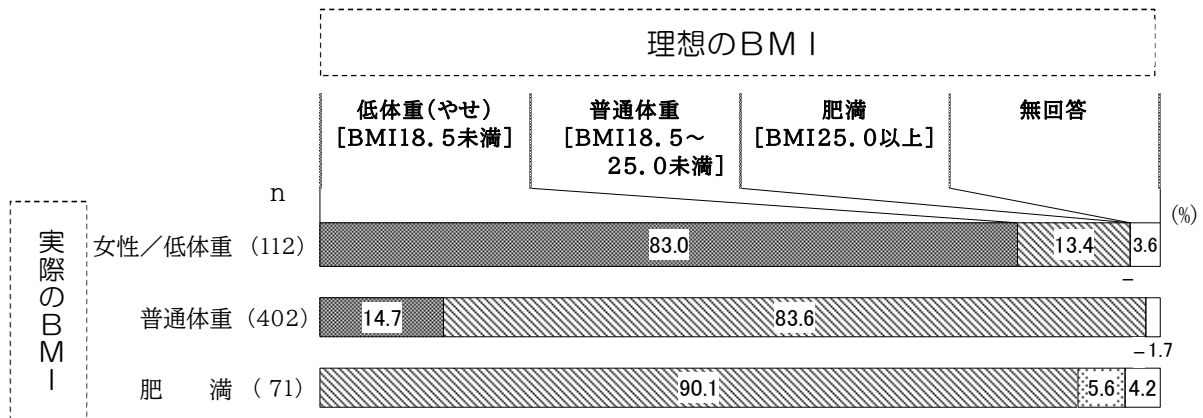
○18歳から29歳の女性の22.3%、30歳代の女性の22.1%が、やせ（BMI18.5未満）でした。また、実際のBMIがやせで、理想のBMIもやせの人が83.0%でした。

〈BMI [女性・年齢別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### 〈理想のBMI [実際のBMI別]〉



※図は女性の59歳以下に絞って算出した結果

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

### 【 課題 】

- ・乳がんや子宮頸がんなどのがん、更年期以降に現れる症状など、引き続きライフステージに応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。
- ・若年女性のやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連することが報告されています。また、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されていることなどから、プレコンセプションケア\*を含めた将来に渡る健康支援を行う必要があります。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、月経や更年期、女性特有の病気、若年女性のやせなどライフステージに応じた健康課題に関する講座の開催やリーフレット等の配布などにより、正しい知識やその対処法について若い世代から広く普及啓発していきます。

## 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 年 期 ・ 成 人 期	成 人 期	高 齢 期
女性の健康に関する普及啓発 [女性の健康支援センター (四谷保健センター内)]	ライフステージに応じた女性の健康づくりに関するセミナーの開催や、区民等の要望に沿った出前講座を実施します。 また、ホームページやリーフレットなど様々な媒体を用いた普及啓発を行います。		○	○	○
女性の健康週間イベント [女性の健康支援センター (四谷保健センター内)]	女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、女性の健康づくりに関する啓発を、女性の健康週間(3月1日～8日)中に実施します。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組(例) 】

学 齢 ・ 青 年 期	■女性の身体の変化について知り、自分の身体を大切にしましょう。
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(例) 】

○女性の健康に関する普及啓発(民間団体)

## 指標

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康講座の参加者数	321人	令和4年度	事業実績	350人	増やす

## 女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します

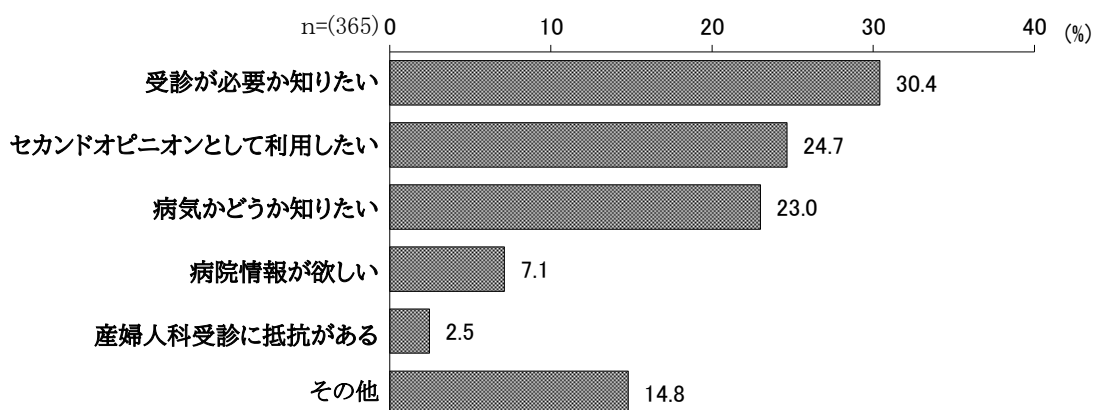
広げよう 女性の元気！

### 現状と課題

#### 【 現状 】

○女性の健康専門相談を利用した方の相談背景をみると、「受診が必要か知りたい」が30.4%、「セカンドオピニオンとして利用したい」が24.7%、「病気かどうか知りたい」が23.0%でした。

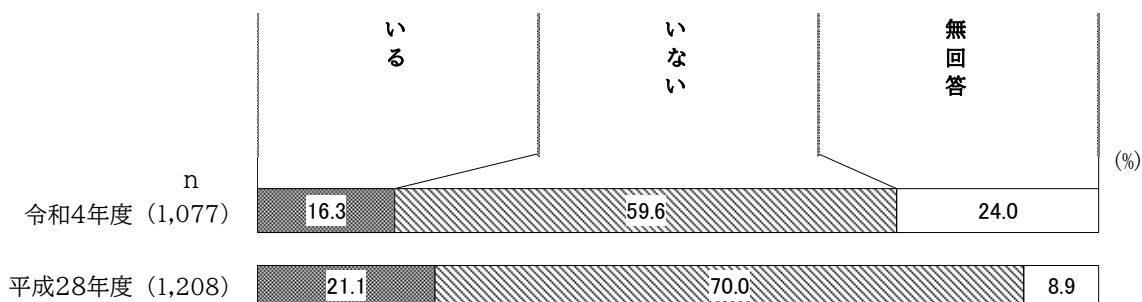
〈女性の健康専門相談 相談背景（複数回答）〉



出典「新宿区 女性の健康専門相談（平成27年度～令和4年度）相談結果」

○女性のからだの不調や悩みについて、日ごろから相談や受診をできる産婦人科の医師がいる人は16.3%で前回調査から4.8%減少しています。

〈日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○女性の健康支援センターでは、自身の健康管理に役立てたり、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（令和4（2022）年度末までのサポーター登録者数は195人）。

○乳がんを体験した人が治療に伴う体調不良や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「るぴなす」を実施しています。体験者の経験や集いの場での学びについて、地域まつりなどで啓発ブースを出展するなど地域へ発信しています。

## 【 課題 】

- ・生涯にわたり、女性特有の様々な健康課題を持つ女性が、安心して相談できる場や気軽に情報を入手できる環境が求められています。
- ・女性の健康づくりの重要性や活動を広く知ってもらうことが必要です。女性の健康づくりサポーターや乳がん体験者の会のメンバーが活動を広げていくことができるよう、支援していくことが課題です。

## 取組

### 【 取組の方向性 】

日頃から相談や受診をできる産婦人科医師を持つ区民は少なく、女性の健康専門相談利用者は「受診が必要か知りたい」「病気かどうか知りたい」などのニーズを持っていました。まずは安心して、気軽に相談することができる「女性の健康専門相談」を広く周知し、不安の解消や受診のきっかけづくりをめざします。

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や乳がん体験者の会のメンバーの地域活動を支援していきます。

## 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 年 期 ・	成 人 期	高 齢 期
女性の健康専門相談 [女性の健康支援センター (四谷保健センター内)]	産婦人科系の症状や更年期の症状、不妊に関するお悩みについて、女性の産婦人科医師等による個別相談を行います。		○	○	○
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)]	乳がん体験者に集いと学びの場を提供するとともに、自身の体験を活かして乳がんに関する情報等を地域に発信していただけるよう支援します。			○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

学 齢 ・ 青 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■自身の健康に関心を持ち、対処しましょう。</li> <li>■女性の健康づくりに関心を持ちましょう。</li> </ul>
成 人 期	
高 齢 期	

## 【 関連団体の取組（例） 】

○女性の健康づくりに関する活動（民間団体）

## 指標

指標名	現 状			目 標 (令和11年度)	指 標 の 方 向
	数 値	測 定 年 度	出 典		
女性の健康づくりに 関する活動回数 (女性の健康づくりサ ポーターの活動、乳がん 体験者の会のメンバー の活動)	6回	令和4年度	事業実績	12回	増やす



### 施策3

## 女性特有のがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】

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 】

○新宿区の平成29（2017）年～令和3（2021）年・部位別がん死亡数（75歳未満女性）をみると、乳がんが第1位です。また、子宮がんは第6位となっています。

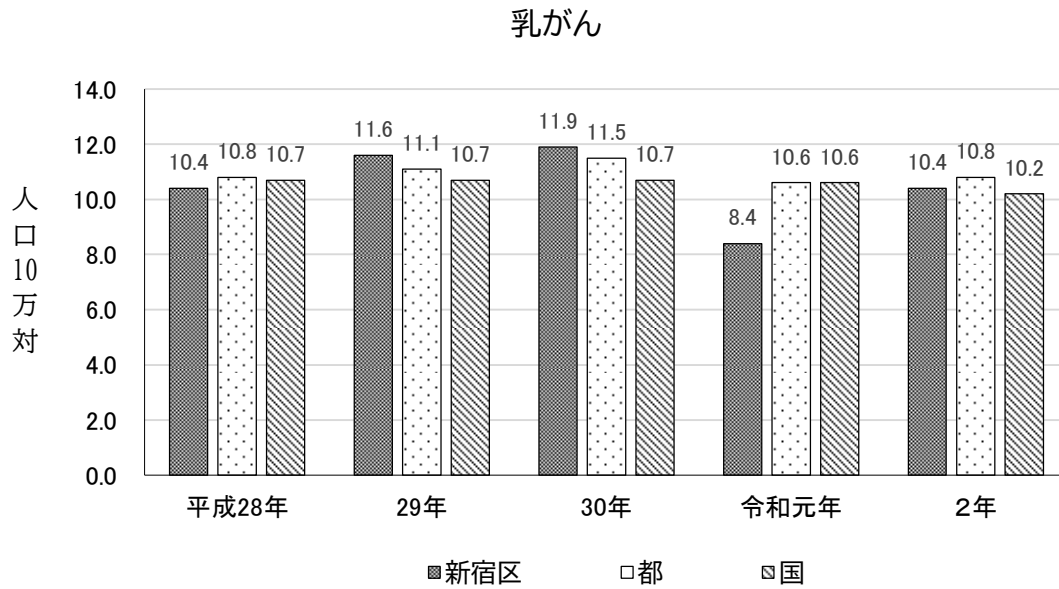
《平成29年～令和3年 全がん年齢死亡数（75歳未満女性）》

順位	がん部位	死亡数
1	乳房	100
2	大腸	70
3	気管、気管支及び肺	58
4	膵	56
5	胃	49
6	子宮	45

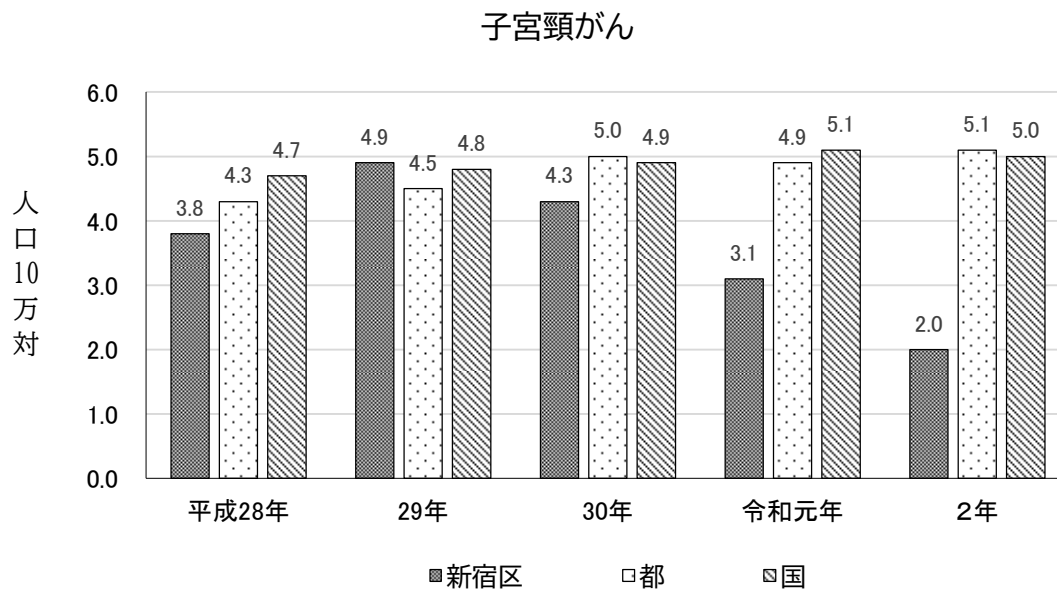
出典「新宿区の人口動態統計」より作成

○区・都・国の平成28（2016）年～令和2（2020）年・75歳未満年齢調整死亡率（乳がん・子宮頸がん）をみると、特に乳がんが高い水準にあります。

〈平成28年～令和2年 75歳未満年齢調整死亡率 部位別（女性）〉



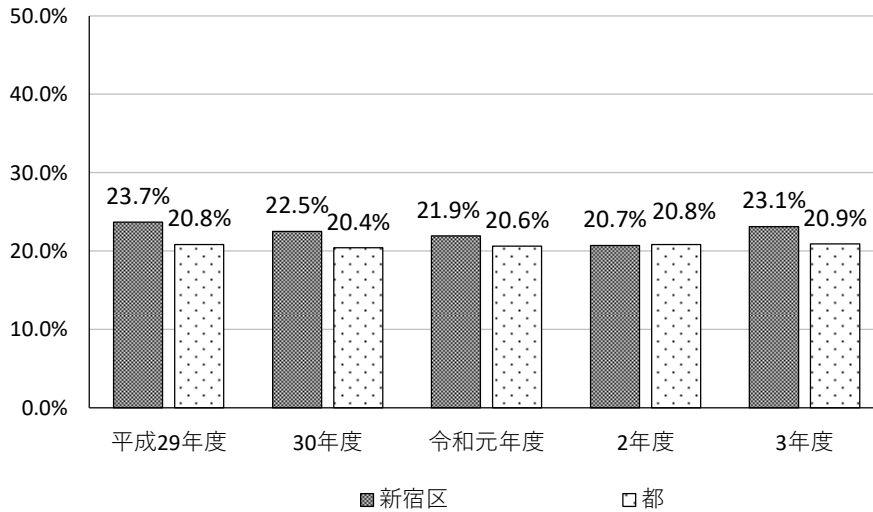
〈平成28年～令和2年 75歳未満年齢調整死亡率 部位別（女性）〉



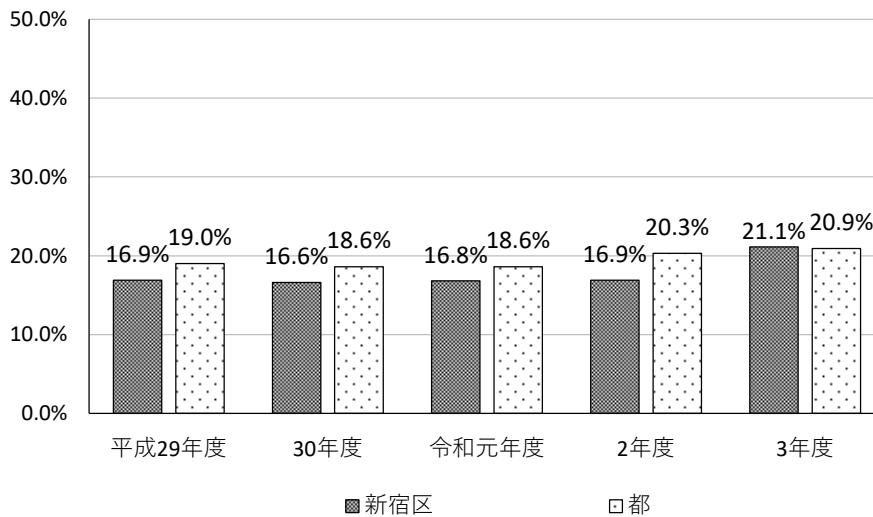
出典「東京都がん検診統計データ」

○乳がん検診の受診率（平成29（2017）年度～令和3（2021）年度）は、20%台でほぼ横ばいになっています。子宮頸がん検診の受診率（平成29（2017）年度～令和3（2021）年度）は、17%弱が続き、令和3年度に若干上昇し21.1%となっています。このように、女性特有のがん検診受診率は、低い状況が続いています。

〈乳がん検診受診率〉



〈子宮頸がん検診受診率〉



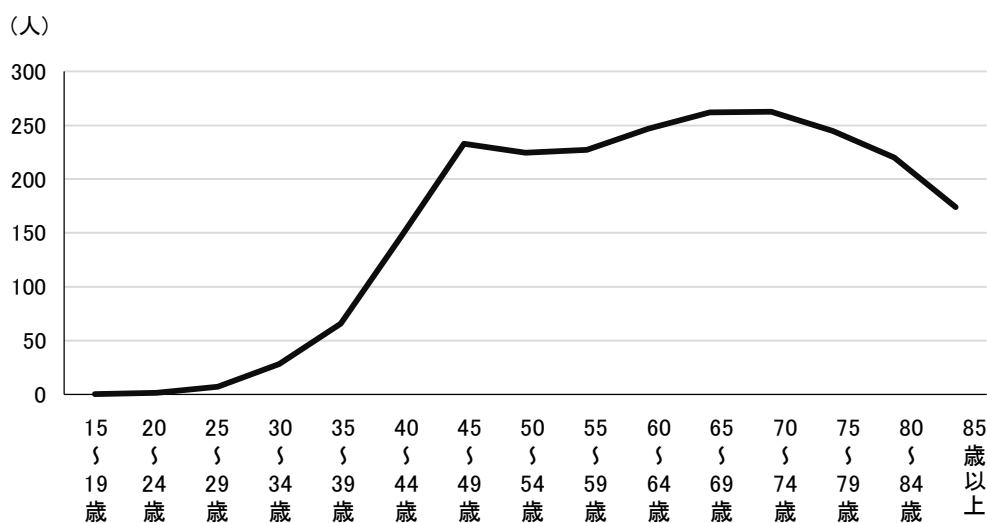
出典「東京都がん検診統計データ」

○全国女性の乳がん罹患率（令和元（2019）年）は、40歳代後半から60歳代後半にかけてかかることが多くなっています。およそ9人に1人が乳がんになると言われています。

また、全国女性の子宮頸がん罹患率（令和元（2019）年）は、20歳代後半から増加して、40歳代でピークを迎えています。初期には症状がほとんどないため、子宮頸がん検診を受診することが大切です。

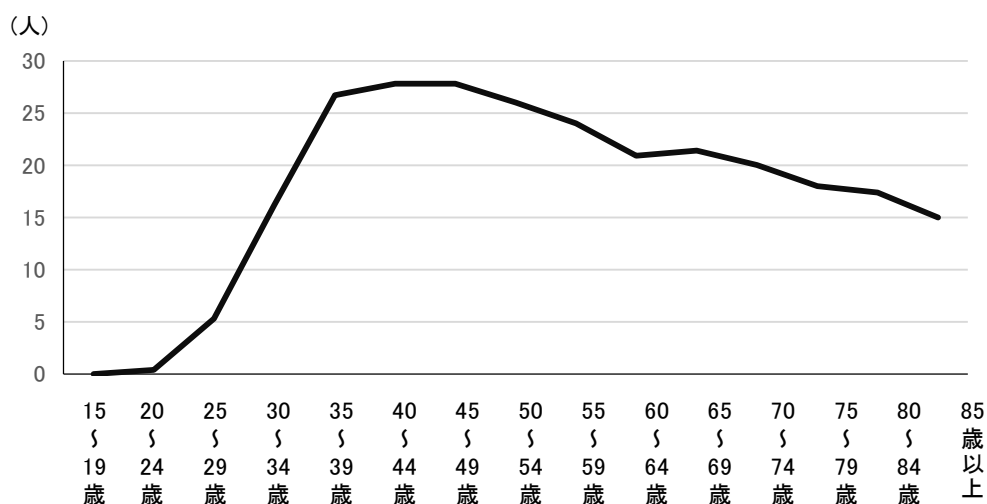
### 〈乳がん罹患率（2019年）〉

（全国女性：人口10万対：年齢別）



### 〈子宮頸がん罹患率（2019年）〉

（全国女性：人口10万対：年齢別）



出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

## 【 課題 】

- ・女性特有のがんである乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率は、ともに低い状況が続いており、受診率の向上が必要です。
- ・がん検診の意義及び必要性について、区民が正しく理解できるような普及啓発が必要です。

## 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	青 学 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]	10月の乳がん月間を中心に、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講座の開催 [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。 また、区民等の要望に応じて出前講座も実施します。		○	○	○
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、乳がんセルフチェックの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]	がん検診の継続受診者には、受診可能ながん検診受診券を送付します。また、国が推奨するがん検診対象年齢の方や未受診者には、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 4 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組（例） 】

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・子宮頸がん検診を受けましょう。
高齢期	

【 関連団体の取組（例） 】

- ピンクリボン活動（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 (令和11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講座の参加者数	92人	令和4年度	事業実績	100人	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、徳育及び体育の基礎と位置付けられるとともに、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、令和3（2021）年度からおおむね5年間を対象とした「第4次食育推進基本計画」においては、（1）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、（2）持続可能な食を支える食育の推進、（3）「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進の3点を重点事項として掲げ、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4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事業との整合性を図ります。

年度		平成													令和						
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6
国	食育基本法(17年7月施行)																				
	食育推進基本計画	平成18年度～22年度				第2次 23年度～27年度				第3次 28年度～令和2年度				第4次 3年度～7年度							
東京都	東京都食育推進計画	平成18年度～22年度				23年度～27年度				28年度～令和2年度				3年度～7年度							
新宿区	新宿区食育推進計画				平成20年度～23年度			24年度～29年度				30年度～令和4年度			1年延長	令和6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、区立の幼稚園・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教育委員会が「学校食育計画」を策定し、推進していきます。

一方、国においては自然に健康になれる環境づくりとして、「健康的で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」の推進による都道府県等との連携構想が示されています。今後、区においても、こうした国や都の動向に注視し、区の地域特性を踏まえ、適切に対応していきます。

また、よく噛んでおいしく安全に食べるためには、口腔機能が十分に発達し、維持されていることが大切です。このため、乳幼児期の機能獲得から高齢期の機能の維持・向上については歯と口の健康づくりを通じて食育の推進に取り組んでいきます。

「食」は私たちが生きていくために欠かせないもので、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日々変化しており、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うとともに、実践につながる取組を推進していきます。



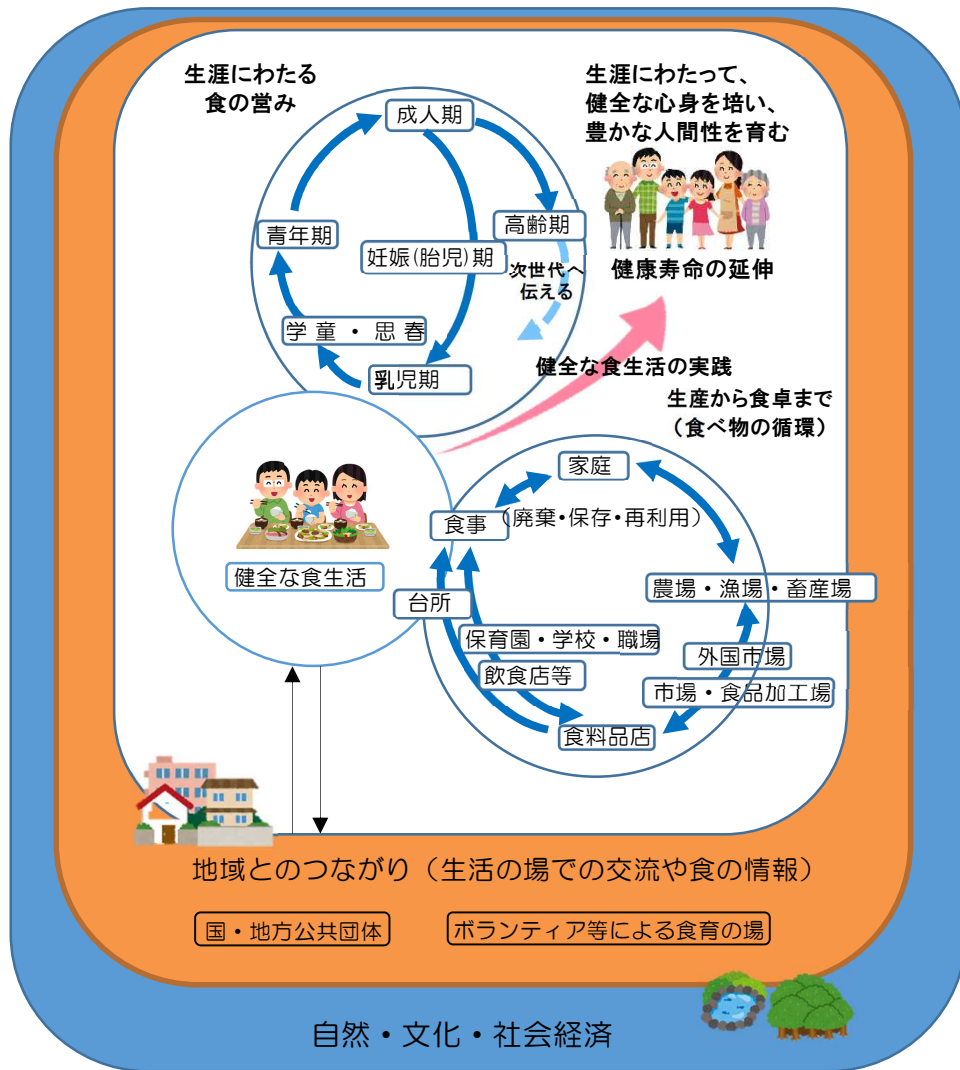
## 食育とは

「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付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

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「食育の環（わ）」を広げましょう。

### 私たちが育む食と未来



農林水産省「第4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

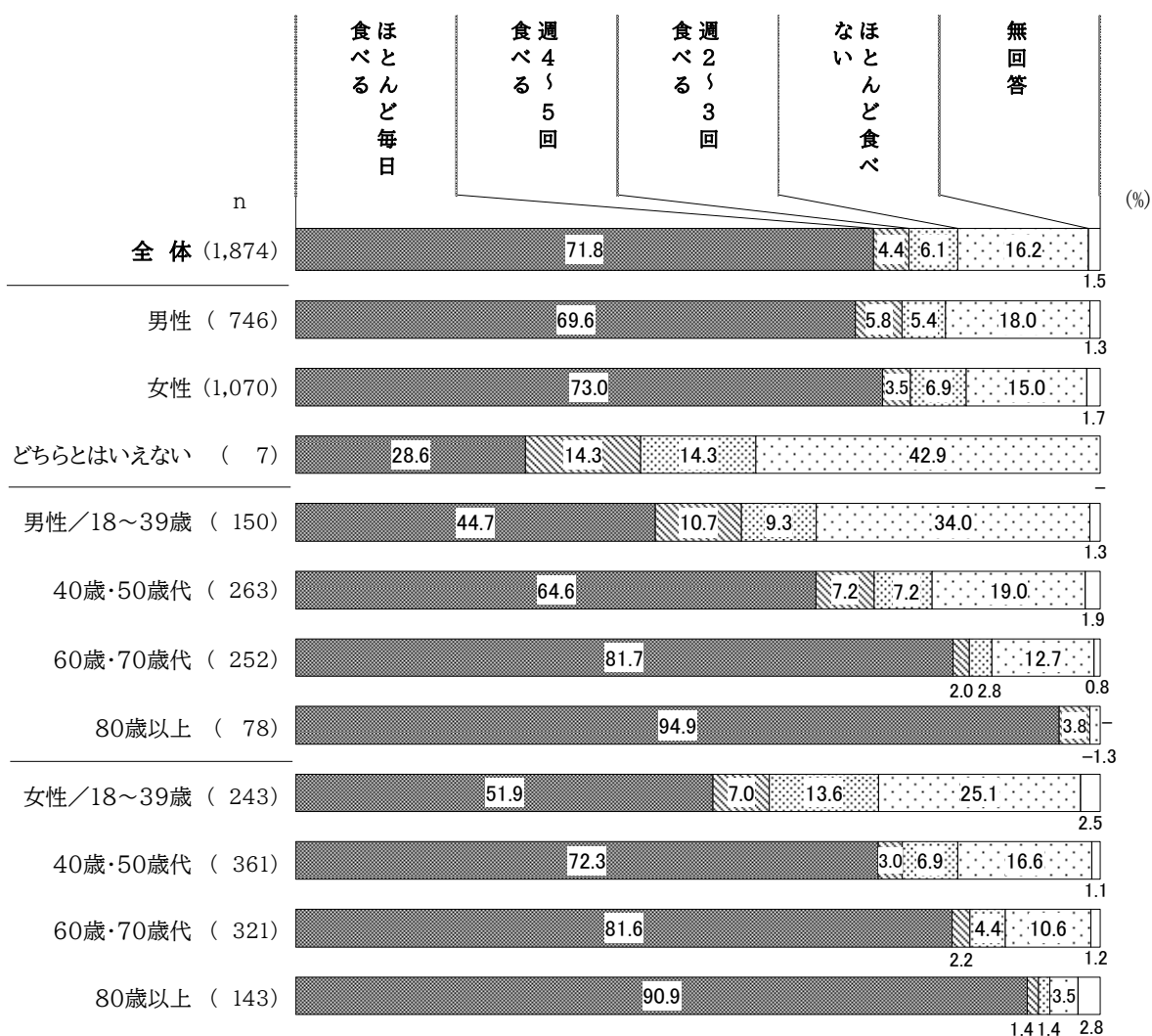
健康づくりは毎日の食事から！

## 現状と課題

### 【 現状 】

○朝食の摂取状況は全体で「ほとんど毎日食べる」が71.8%を占めています。一方、「ほとんど食べない」が16.2%（前回調査10.1%）となっており、特に男性の18～39歳で34.0%、女性の18～39歳で25.1%と若い世代の欠食が多くなっています。

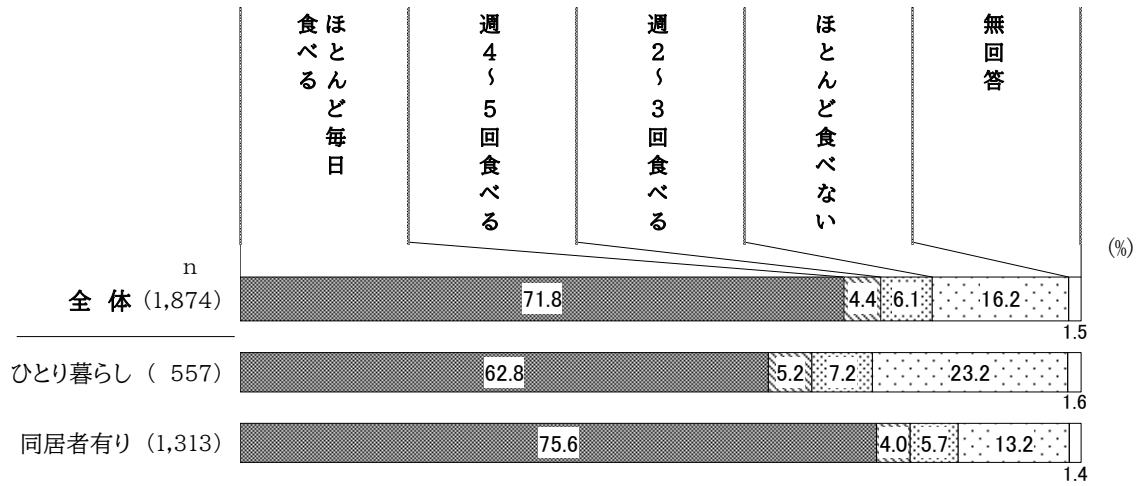
〈朝食の摂取状況[性別、性/年齢別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○世帯員別では、ひとり暮らしが同居者有りよりも朝食を「ほとんど食べない」が多くなっています。

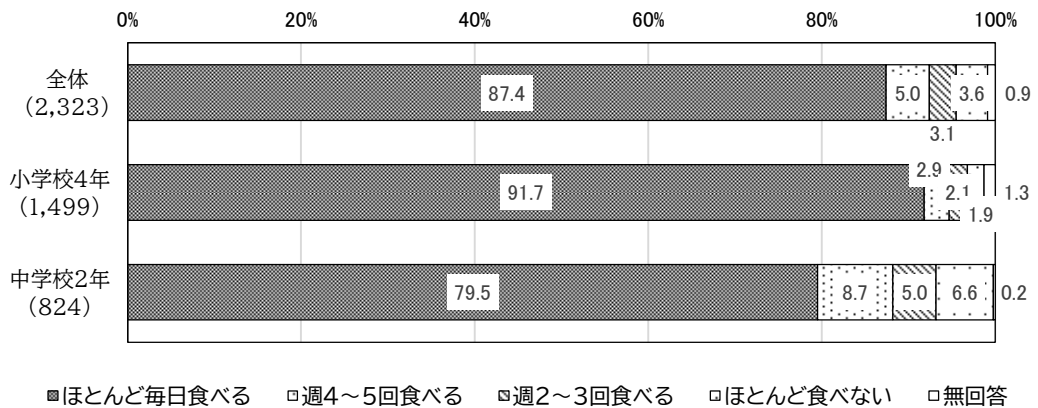
〈朝食の摂取状況[同居者の有無別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○朝食の摂取状況は、小学4年生の「ほとんど毎日食べる」が91.7%、中学2年生が79.5%となっています。一方、「ほとんど食べない」は、小学4年生は1.9%ですが、中学2年生は6.6%と多くなっています。

〈朝食の摂取状況〉

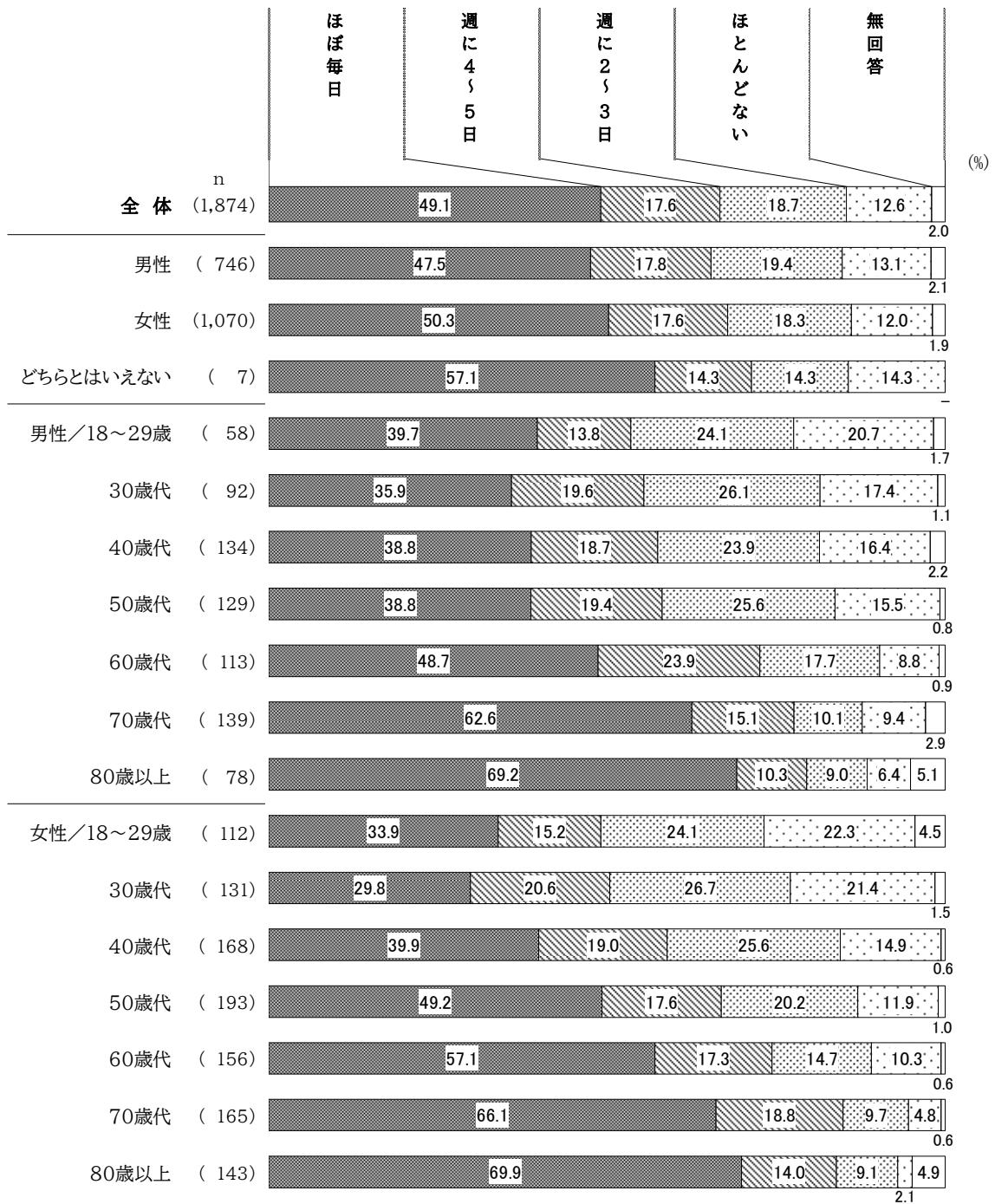


■ほとんど毎日食べる □週4~5回食べる □週2~3回食べる □ほとんど食べない □無回答

出典「令和4年度 新宿区学校食育アンケート」

○1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度は、「ほぼ毎日」は女性の30代で29.8%と最も低く、男女ともに30歳代からおおむね年齢が上がるほど高くなっています。一方「ほとんどない」は男女ともに18～29歳で最も高く、男性20.7%、女性で22.3%となっています。

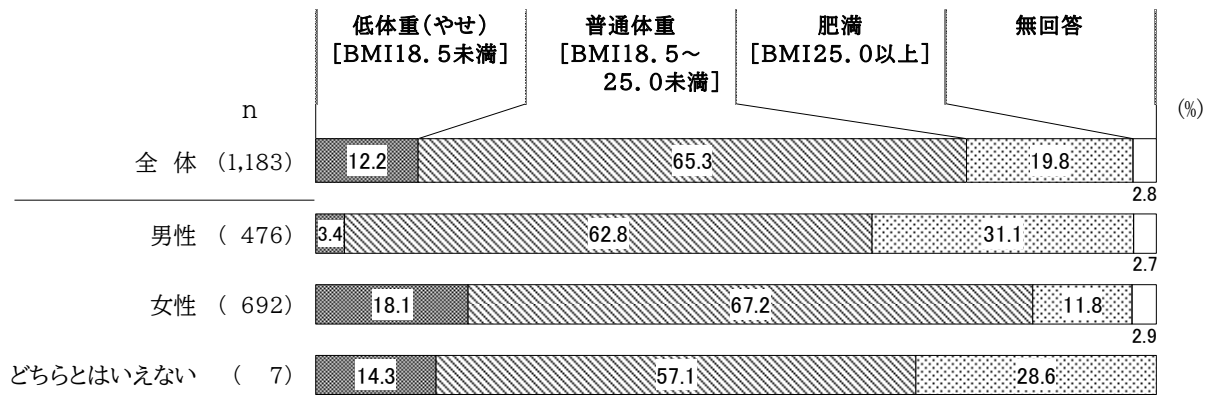
〈1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度[性別、性/年齢別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○全体では、「低体重(やせ) [BMI 18.5未満]」は12.2%、「普通体重 [BMI 18.5以上～25未満]」は65.3%、「肥満 [BMI 25以上]」は19.8%となっています。男性では、「肥満」が31.1%と多く、女性では、「低体重(やせ)」が18.1%と高くなっています。

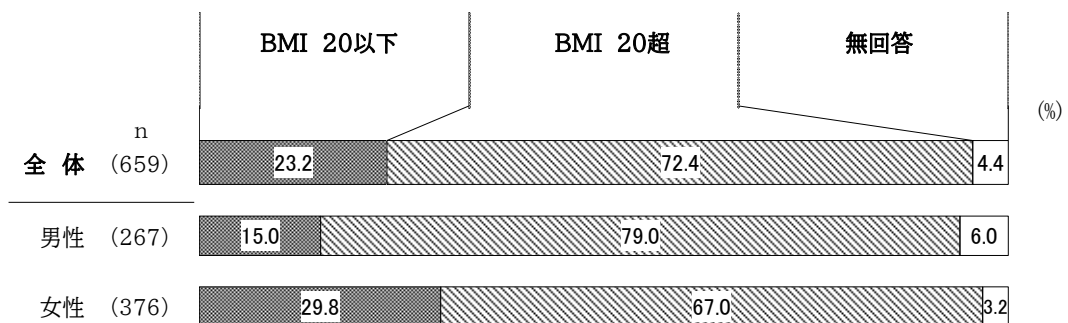
〈BMI [64歳以下の性別]〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○高齢者では、低栄養傾向 (BMI20以下) の人が男性では15.0%、女性では29.8%にのぼり、加齢にともない心身の活力が低下するフレイルに移行することが懸念されます。

〈高齢者の低栄養傾向 [65歳以上の性別]〉



出典「令和4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、高齢期は新宿区民の65歳以上の約4人に1人が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や食の安全性の知識を身につけ、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、フレイル予防につなげられるようにします。

### 【 区の主な取組 】

事業名 [担当課]	内 容	乳 幼 児 期	青 学 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]	区内の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゆく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜のレシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	○	○	○	○
食育講座・食生活改善講座 [保健センター]	保健センターや児童館等で食育に関する講座の実施や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、男性向けクッキングセミナー等を実施します。	○	○	○	○

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	青学 年齢・	成人期	高齢期
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。		○	○	○
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業【拡充】【再掲】 [健康づくり課] 「高齢者医療担当課」 「地域包括ケア推進課」 「高齢者支援課」	高齢者の健診・医療情報等に基づき、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を行うとともに、地域の様々な場で普及啓発や個別相談等を行うなど、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。				○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■好き嫌いをあまりせず、楽しんで食事をしましょう。</li> <li>■規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。</li> <li>■口の機能に合った食べ物の形態を意識しましょう。</li> </ul>
学 齡 ・ 青 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■1日3食規則正しい食事をしましょう。</li> <li>■主食、主菜、副菜を組み合わせるようにならせます。</li> <li>■早寝、早起きをし、朝ごはんを毎日食べましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■主食、主菜、副菜を組み合わせるようにならせます。</li> <li>■朝食を毎日食べましょう。</li> <li>■食品を購入するときは、食品表示をチェックしましょう。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■エネルギーが不足しないように、いろいろな食品を食べて栄養のバランスを整えるとともに、積極的にたんぱく質を取りましょう。</li> <li>■食の基本となる歯と口の健康を意識しましょう。</li> </ul>

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
朝食を欠食する子どもの割合	小学4年生 4.0% 中学2年生 11.6%	令和4年度	学校食育 アンケート	小学4年生 2% 中学2年生 9%	減らす
1日2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせ て食べる頻度が週6～7 回	33.1%	令和4年度	区政モニター アンケート	40.0%	増やす
1日に必要な野菜の摂取 量の認知度【再掲】	44.3%	令和4年度	区政モニター アンケート	60%	増やす





## 野菜・果物を食べましょう

野菜・果物の摂取量の増加は、循環器疾患や呼吸器疾患の予防に効果があることが報告されています。1日の目標量は、野菜が350g（小皿5皿分）、果物が200gです。

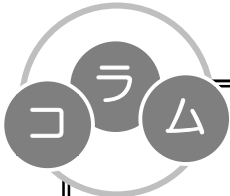
～野菜350gの例～



～果物200gの例～



※食事の制限がある方は、医師の指示に従ってください。



## 1日に必要なたんぱく質の目安は？

高齢期はフレイル予防のために、たんぱく質を含む食品を積極的にとりましょう。

1日に必要なたんぱく質量の目安  $[1.0 \sim 1.2 \text{ g}] \times \text{体重 (kg)}$

目安は片手にのる量

(例) 体重 50 kg の人の場合は 50～60g。  
以下の5品を食べると、たんぱく質約 53g です。

豚ロース肉/焼き (50g)	鮭/焼き 1切れ(70g)	卵 1個(50g)	牛乳 1杯(180g)	納豆 1P(50g)
たんぱく質 約13g	たんぱく質 約20g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約8g

出典「東京都福祉局ホームページ「食べる」フレイル予防」 日本食品標準成分表2020版（八訂）より計算

※食事の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

## 施策2

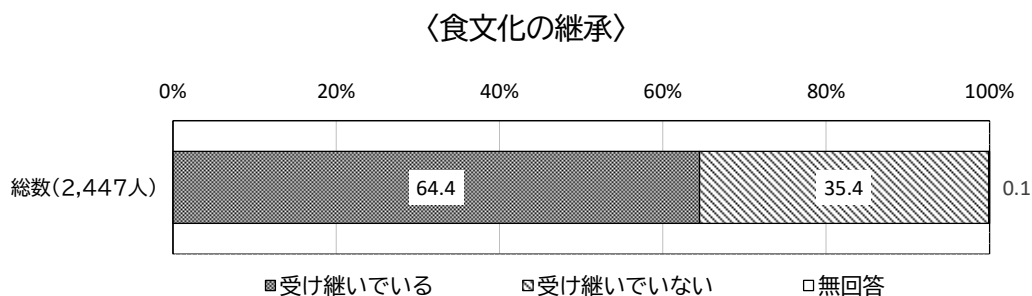
# 食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを養います

感謝の気持ちを持ち、食をみんなで楽しみましょう！

## 現状と課題

### 【 現状 】

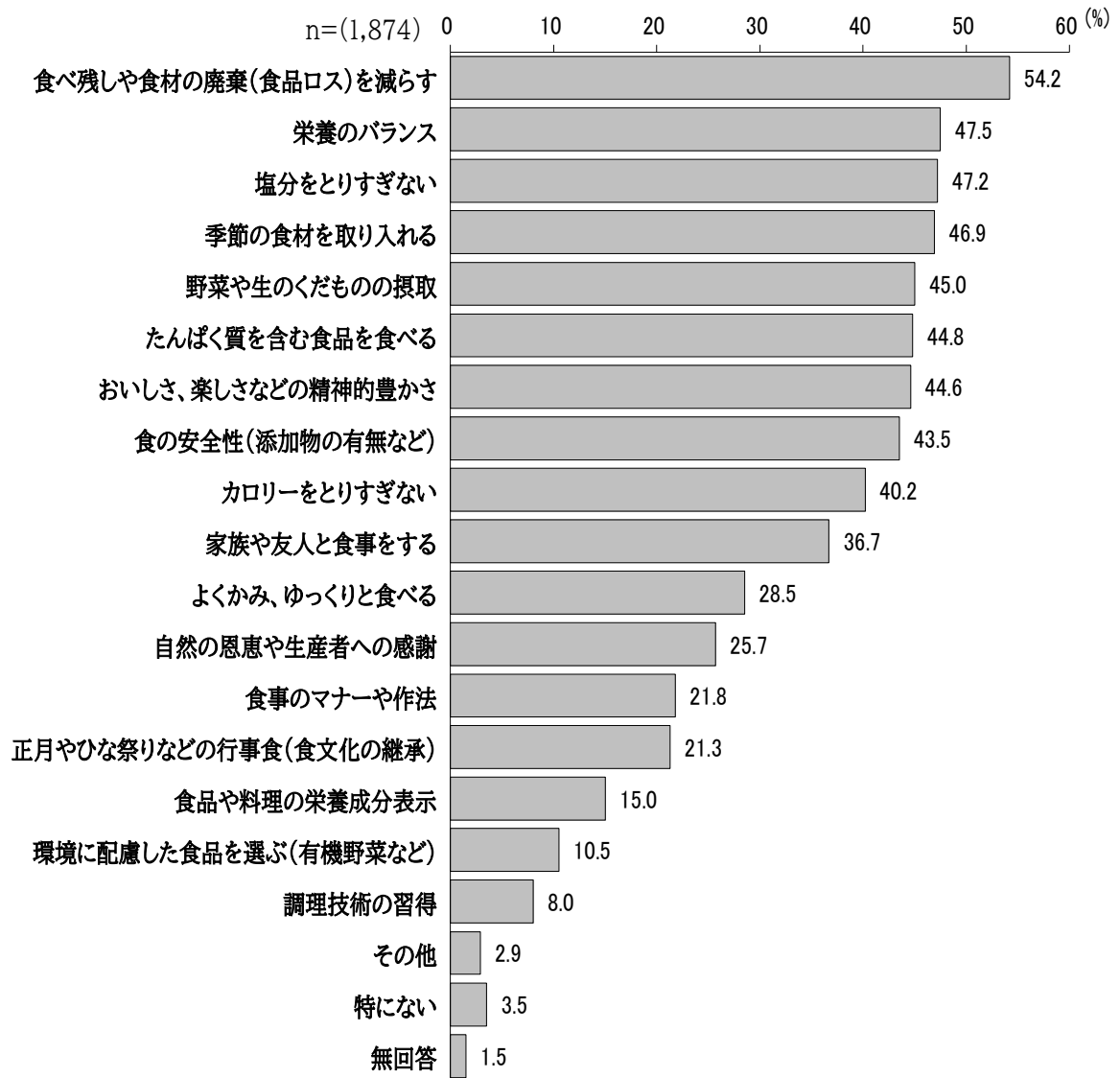
○国の調査では、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理の味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかをたずねたところ、「受け継いでいる」と回答した人の割合は全体で64.4%でした。



出典「農林水産省 消費・安全局 食育に関する意識調査」

○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の項目のうち、食文化の継承や食への感謝の気持ちに関する項目である「自然の恩恵や生産者への感謝」「食事のマナーや作法」「正月やひな祭りなどの行事食」が低い傾向にあります。また「調理技術の習得」は低くなっています。

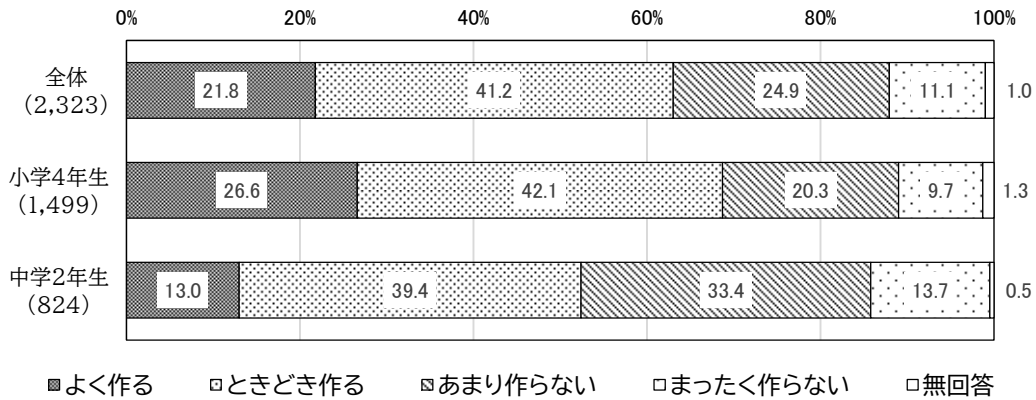
〈食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

○料理を作ったり、作るのを手伝ったりする頻度は小学4年生で「よく作る」が26.6%、  
 中学2年生で13.0%となっています。

〈料理を自分で作ったり、作るのを手伝ったりする頻度〉

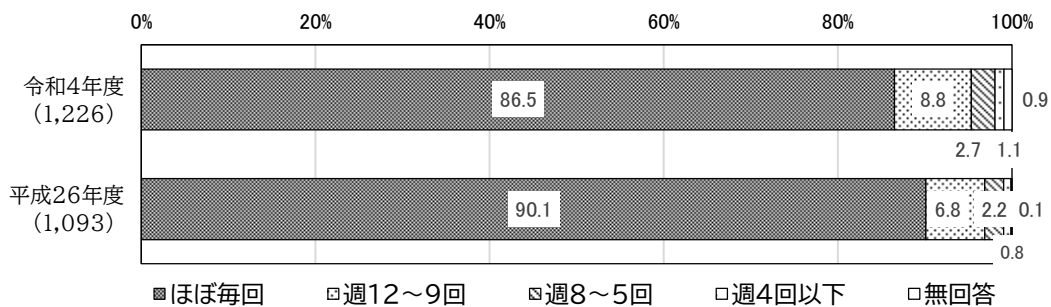


出典「令和4年度 新宿区学校食育アンケート」

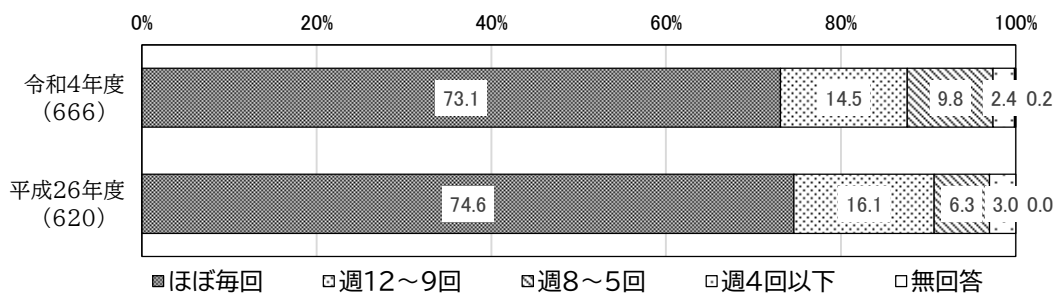
○一週間のうち家族と食事をする頻度がほぼ毎日の小学4年生は86.5%、平成26（2014）年は90.1%で、中学2年生は73.1%、平成26（2014）年は74.6%と比較するとわずかですが減少傾向にあります。（保護者回答）

〈一週間のうち家族と食事をする頻度〉

【小学4年生】



【中学2年生】



出典「令和4年度・平成26年度 新宿区学校食育アンケート」

## 【 課題 】

- ・新宿区の健康づくりに関する調査では、「自然の恩恵や生産者への感謝」「食事のマナーや作法」「正月やひな祭りなどの行事食（食文化の継承）」「調理技術の習得」の関心が低い傾向にあります。  
その原因として、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
- ・子どもの頃から、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、地域に根差した食育活動を広めていくことで、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	青学 年齢期・	成人期	高齢期
メニューコンクール [健康づくり課]	区内の中学生を対象に、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。	○	○		

事業名 [担当課]	内 容	乳幼児期	学 年 期 ・ 青 年 期	成 人 期	高 齢 期
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 するところを養います。	○	○	○	
食育講座、食生活改善講 座【再掲】  [保健センター]	保健センターや児童館等で食育に関する講座の実施や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、男性向けクッキングセミナー等を実施します。	○	○	○	○
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]	区内の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゆく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜のレシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	○	○	○	○
ベジクックイベント  [健康づくり課]	小学生以上の区民が野菜料理を作り、写真を撮って応募してもらうイベントを実施します。簡単に作ることが出来る野菜料理を紹介します。		○	○	○

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

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 年 期 ・ 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（例） 】

○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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
料理を作ったり、作るのを手伝ったりする頻度(よくつくるときどきつくる)	小学4年生 68.7% 中学2年生 52.4%	令和4年度	学校食育 アンケート	小学4年生 75% 中学2年生 60%	増やす
家族と食事をする頻度 (保護者回答)	小学4年生 86.5% 中学2年生 73.1%	令和4年度	学校食育 アンケート	小学4年生 90% 中学2年生 80%	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

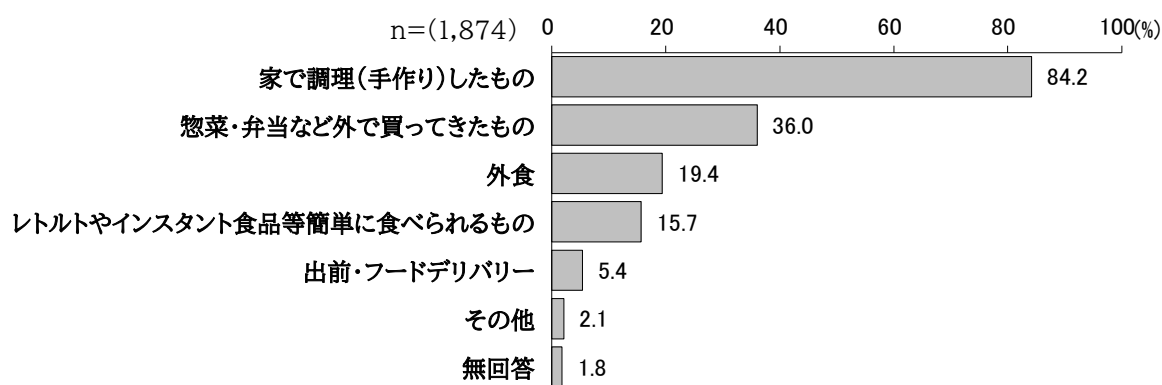
食育の実践の環(わ)を広げよう！

### 現状と課題

#### 【 現状 】

○夕食で主に食べるものは、「家で調理（手作り）したもの」が84.2%で最も高く、次いで「惣菜・弁当など外で買ってきたもの」（36.0%）、「外食」（19.4%）、「レトルトやインスタント食品等簡単に食べられるもの」（15.7%）などとなっており、家庭における食の現状も変化しています。

〈夕食で主に食べるもの（複数回答）〉



出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

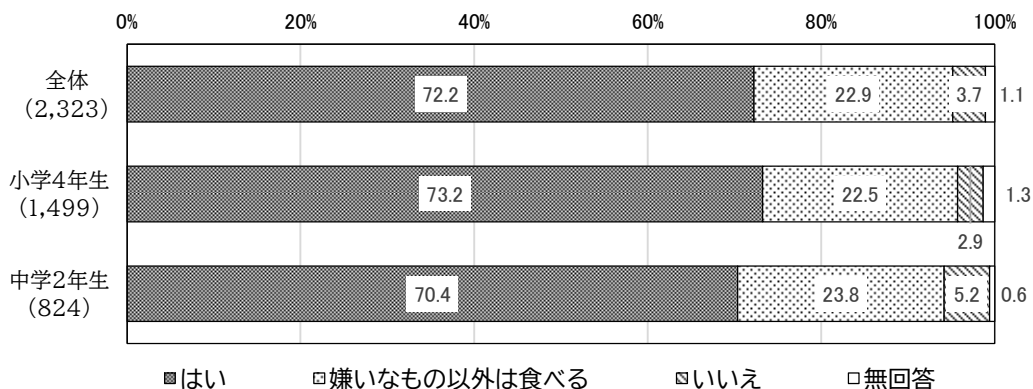
○区民の食を取り巻く環境が多様化する中、「食」をきっかけとした区民の健康づくりを推進するため、事業者、個人、団体などがお互いの活動を知り、情報交換を行うことで連携した活動ができるよう、「食」を通じた健康づくりネットワークを展開しています。ネットワーク参加者が他の団体に講師として出向き、食育に関する講座を実施するなどの連携を行っています。



○食事を残さず食べるようにしている小学4年生は73.2%、中学2年生は70.4%となっています。

### 〈食事を残さず食べる意識〉

あなたは、食事を残さず食べるようにしていますか。

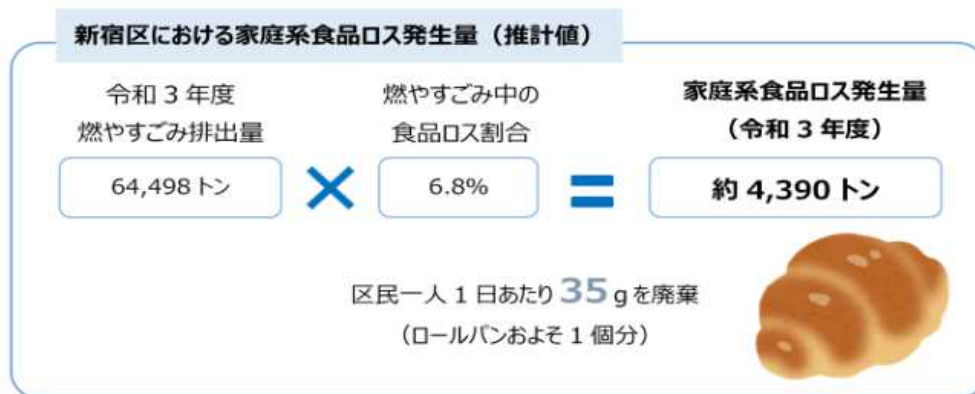


出典「令和4年度 新宿区学校食育アンケート」

○区の調査の「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」では、「食べ残しや食材の廃棄（食品ロス\*）を減らす」が54.2%で最も高い状況です。

出典「令和4年度 新宿区健康づくりに関する調査」

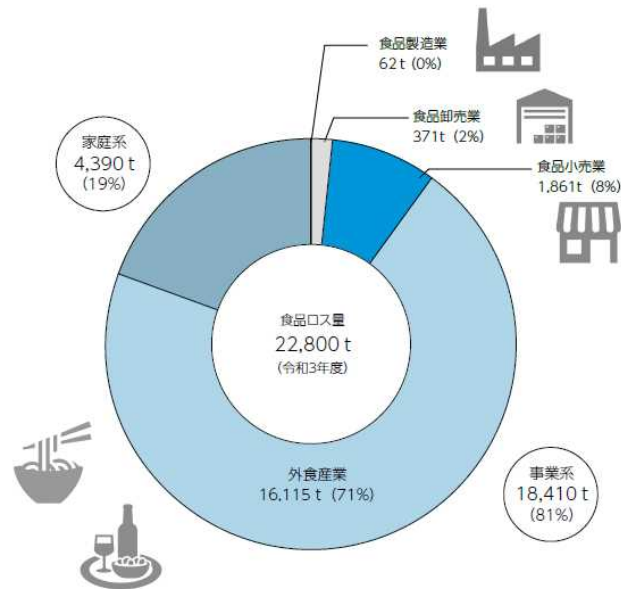
○令和3（2021）年資源・ごみ排出実態調査の結果では、可燃ごみに占める食品ロスの割合は6.8%でした。令和3年（2021）度の区の燃やすごみ収集量64,498 tにこの比率を適用すると、家庭系食品ロス発生量は年間約4,390 tと推計されます。これは区民一人が1日あたり約35 g（ロールパンおよそ1個分）を廃棄していることに相当します。



出典「新宿区一般廃棄物処理基本計画（改定）」

○家庭と事業所から排出される食品ロス量は併せて約22,800tと推計されます。新宿区の特徴として、事業系の割合が8割以上であり、国や都よりも高くなっています。また、事業系食品ロスの占める外食産業の割合についても、国や都より高く8割以上を占めています。

〈区内食品ロスの量〉



※端数処理のため、項目ごとの集計値が図表中の合計値と合わない場合がある。

出典「新宿区一般廃棄物処理基本計画（改定）」

## 【 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。
- 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。
- 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。

## 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大するとともに、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、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	青 学 年 期 ・ 成 人 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、連携することで更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]	食品ロス削減協力店登録制度の実施、区民や事業者へ動画配信による啓発、フードドライブ*事業を実施します。		○	○	○
学校食育計画に基づく食育の推進【再掲】 [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【再掲】 [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。	○	○		

※その他の取組は、「第4章 資料編 4 関連事業一覧」を参照。

## 【 区民の取組（例） 】

学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■食品ロス問題や削減の必要性・重要性についての理解を深めましょう。</li> <li>■食べ物とその生産や調理等に携わった人達に感謝し、それを廃棄することに対する「もったいない」という気持ちを持ちましょう。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■事前に家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ購入し、食べられる量を調理しましょう。</li> </ul>

## 【 関連団体の取組（例） 】

- 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）
- フードドライブ窓口の設置（食品販売事業者）

## 指標

指標名	現状			目標 (令和11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	54団体	令和4年度	事業実績	75団体	増やす
食育ボランティア活動回数	延16回	令和4年度	事業実績	延100回	増やす
食品ロスの削減	22,800 t	令和3年度	新宿区資源・ごみ排出実態調査	12%減※	減らす

※一般廃棄物処理基本計画の食品ロス削減推進計画 令和9年度目標

## 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、広報新宿や区ホームページ、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】

令和6（2024）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、5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。

策定時のベースライン値と直近の実績値を比較	
A	目標値に達した
B	現時点で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
E	評価困難

※%表示の小数点第2位を四捨五入

※B：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して5%超

C：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して±5%以内

D：ベースライン値から直近値までの数値変化の増減率が、指標の方向に対して-5%超

E：ベースラインの設定がないなど、数値変化の増減率の比較ができない場合等



### 3 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 誰もが自然に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 (令和11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	延9,664人	令和4年度	事業実績	累計 延31,000人	増やす

※目標値は、事業開始年度（平成30年度）からの累計

##### 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 (令和11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	402人	令和4年度	事業実績	543人	増やす
「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数	62団体	令和4年度	事業実績	135団体	増やす
地域におけるボランティア活動や趣味のグループへ参加していない人の割合	77.6%	令和4年度	健康づくりに関する調査	70%	減らす

#### 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 (令和11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	中止	令和4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 : 38.3% 65歳以上 : 70.1%	令和4年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 : 42.0% 65歳以上 : 77.0%	増やす
運動習慣のある者の割合	18歳～64歳 : 32.5% 65歳以上 : 46.2%	令和4年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 : 36.0% 65歳以上 : 51.0%	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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
睡眠で休養がとれている人の割合	73.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす
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	51.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	56.0%	増やす

## 施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
喫煙者の割合	9.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	8.5%	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：15.6% 女性：17.6%	令和4年度	区政モニターアンケート	男性：14.0% 女性：15.8%	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（52ページ参照）

## 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 (令和11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	78.3%	令和4年度	学校保健統計書	80.0%	増やす
歯科保健に取り組む障害者施設数	—	令和4年度	事業実績	30施設	増やす
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	75.6%	令和4年度	区政モニターアンケート	80.0%	増やす

## 施策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

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
低栄養傾向の高齢者の割合	22.5%	令和4年度	高齢者の保健と福祉に関する調査報告書 (*3年に1度の調査)	20.3%	減らす
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	24団体 延149回 (1,419人)	令和4年度	事業実績	3,000人	増やす
「しんじゅく100トレ」に取り組む住民主体の団体数【再掲】	62団体	令和4年度	事業実績	135団体	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 (令和11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	784人	令和4年度	事業実績	1,200人	増やす
1日に必要な野菜の摂取量の認知度	44.3%	令和4年度	区政モニターアンケート	60%	増やす
特定保健指導修了者の割合	16.5%	令和3年度	法定報告値	※ 60.0%	増やす

※第四期特定健康診査等実施計画（厚生労働省）における市町村国保の目標値

### 施策2 健診受診の習慣化を推進します

指標名	現状			目標 (令和11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	32.0%	令和3年度	法定報告値	※ 60.0%	増やす

※第四期特定健康診査等実施計画（厚生労働省）における市町村国保の目標値

## 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 (令和11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	83.2%	令和4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】	9.4%	令和4年度	区政モニターアンケート	8.5%	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：15.6% 女性：17.6%	令和4年度	区政モニターアンケート	男性：14.0% 女性：15.8%	減らす
運動習慣のある者の割合【再掲】	18歳～64歳 ：32.5% 65歳以上 ：46.2%	令和4年度	区政モニターアンケート	18歳～64歳 ：36.0% 65歳以上 ：51.0%	増やす
1日に必要な野菜の摂取量の認知度【再掲】	44.3%	令和4年度	区政モニターアンケート	60%	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（52ページ参照）

## 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 (令和11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	22.9%	令和3年度	検診実績 数値	60.0% ※	増やす
	大腸がん	20.1%				
	肺がん	19.8%				
	子宮頸がん	21.1%				
	乳がん	23.1%				
がん 精密検査 受診率	胃がん	65.0%	令和2年度	検診実績 数値	90.0% ※	増やす
	大腸がん	58.5%				
	肺がん	83.8%				
	子宮頸がん	46.2%				
	乳がん	83.7%				

※目標は、国の指標と同一数値を設定している

## 施策3 がん患者及びその家族等の療養生活を支援します

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
がん療養相談窓口を知っている人の割合	区政モニターアンケートの結果を掲載予定です。				
がんに関する相談件数（在宅医療相談窓口におけるがん相談件数とがん療養相談窓口の相談件数）	実81件	令和4年度	事業実績	実120件	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 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

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康講座の参加者数	321人	令和4年度	事業実績	350人	増やす

### 施策2 女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します

指標名	現状			目標 (令和11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活動回数 （女性の健康づくりサポーターの活動、乳がん体験者の会のメンバーの活動）	6回	令和4年度	事業実績	12回	増やす

### 施策3 女性特有のがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】

指標名	現状			目標 (令和11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講座の参加者数	92人	令和4年度	事業実績	100人	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 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
朝食を欠食する子どもの割合	小学4年生 4.0% 中学2年生 11.6%	令和4年度	学校食育アンケート	小学4年生 2% 中学2年生 9%	減らす
1日2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせ合わせて食べる頻度が週6～7回	33.1%	令和4年度	区政モニターアンケート	40.0%	増やす
1日に必要な野菜の摂取量の認知度【再掲】	44.3%	令和4年度	区政モニターアンケート	60%	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養います

指標名	現状			目標 (令和11年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
料理を作ったり、作るのを手伝ったりする頻度(よくつくる・ときどきつくる)	小学4年生 68.7% 中学2年生 52.4%	令和4年度	学校食育アンケート	小学4年生 75% 中学2年生 60%	増やす
家族と食事をする頻度(保護者回答)	小学4年生 86.5% 中学2年生 73.1%	令和4年度	学校食育アンケート	小学4年生 90% 中学2年生 80%	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 (令和11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	54団体	令和4年度	事業実績	75団体	増やす
食育ボランティア活動回数	延16回	令和4年度	事業実績	延100回	増やす
食品ロスの削減	22,800 t	令和3年度	新宿区資源・ごみ排出実態調査	12%減※	減らす

※一般廃棄物処理基本計画の食品ロス削減推進計画 令和9年度目標



# 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 児童事業本部 至誠こどもセンター 所長 至誠児童福祉研究所 副所長
副会長	曾根 智史	国立保健医療科学院 院長
委員	市川 香織	学校法人東京農業大学 東京情報大学看護学部 看護学科 教授
委員	三枝 昭裕	新宿区医師会
委員	栗原 信人	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	公立大学法人 長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授
委員	小林 昌仁	特定非営利活動法人 新宿区ウオーキング協会 会長
委員	本田 彰男	公募委員
委員	則竹 達朗	公募委員

※委員の任期は、令和4年7月22日から令和7年3月31日までです。

## (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	寺西 新
委員	総合政策部長	平井 光雄
委員	総務部長	山田 秀之
委員	地域振興部長	大柳 雄志
委員	文化観光産業部長	鯨井 庸司
委員	福祉部長	松田 浩一
委員	子ども家庭部長	生田 淳
委員	健康部副部長	菅野 秀昭
委員	みどり土木部長	森 孝司
委員	環境清掃部長	村上 道明
委員	都市計画部長	野澤 義男
委員	教育委員会事務局次長	遠山 竜多

### (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	寺西 新
副会長	健康部副部長	菅野 秀昭
幹事	総合政策部企画政策課長	中野 智規
幹事	総務部総務課長	菊島 茂雄
幹事	地域振興部地域コミュニティ課長	村上 京子
幹事	地域振興部生涯学習スポーツ課長	高橋 美由紀
幹事	地域振興部新宿未来創造財団等担当課長	神崎 章
幹事	文化観光産業部文化観光課長	村上 喜孝
幹事	福祉部地域福祉課長	稲川 訓子
幹事	福祉部地域包括ケア推進課長	袴田 雅夫
幹事	子ども家庭部子ども家庭課長	徳永 創
幹事	健康部健康政策課長	向 隆志
幹事	健康部健康づくり課長	楠原 裕式
幹事	健康部地域医療・歯科保健担当副参事	白井 淳子
幹事	健康部健康長寿担当副参事	廣井 孝年
幹事	健康部医療保険年金課長	志原 学
幹事	健康部高齢者医療担当課長	大竹 一永
幹事	健康部衛生課長	松浦 美紀
幹事	健康部保健予防課長	高橋 愛貴
幹事	健康部牛込保健センター所長	丸尾 信三
幹事	健康部四谷保健センター所長	吉井 篤也
幹事	健康部東新宿保健センター所長	高藤 光子
幹事	健康部落合保健センター所長	池戸 啓子
幹事	みどり土木部土木管理課長	依田 治朗
幹事	環境清掃部環境対策課長	小野川 哲史
幹事	都市計画部都市計画課長	金子 修
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
令和5年			
第1回	5月26日（金）	5月22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
第2回	7月31日（月）	7月25日（火）	・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5日（火）	8月30日（水）	・次期計画の素案について

### (2) 地域説明会の開催実績

※開催後に掲載予定

### (3) パブリック・コメントの実施結果

※実施後に掲載予定

### 3 「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要

本調査は、次期「新宿区健康づくり行動計画（令和6（2024）年度～令和11（2029）年度）」の策定にあたり、現行計画の進捗状況を検証するとともに、区民の健康状態や健康に関する意識等の実態を把握し、区民の健康における課題や健康目標を設定する等、今後の健康づくり施策に反映させていくための基礎資料を作成する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
- 4 標本抽出 住民基本台帳からの無作為抽出
- 5 調査方法 郵送配布－郵送回収又はオンライン回答（はがきによる再依頼を1回）
- 6 調査期間 令和4年10月5日（水）～10月26日（水）
- 7 回収結果

年齢	標本数（人）	有効回収数（人）	有効回収率（％）
18～39歳	1,860	397	21.3
40～64歳	2,000	786	39.3
65歳以上	1,140	659	57.8
年齢不明	—	32	—
合計	5,000	1,874	37.5

回答方法別では郵送による回答が1,466件（構成比78.2%）、オンラインによる回答が408件（構成比21.8%）であった。

#### 8 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・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 医療機関や健診で糖尿病と言われた経験
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

質問項目	質問内容
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」にかかった場合、区に整っていることが望ましいと思う環境
5 栄養・食育	朝食の摂取状況 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つをそろえて食べる頻度 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 1日に食べる生のくだものの摂取状況 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 家族（同居している人）と一緒に食事をする頻度
6 身体活動・運動	1週間で1日合計30分以上の運動をする頻度 運動を継続している期間 運動の内容 運動の実施形態 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
7 アルコール	飲酒の頻度 1日の平均的な飲酒量
8 たばこ	喫煙の状況 現在吸っているたばこ製品 喫煙をやめる意思
9 こころの健康づくり、自殺総合対策	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 日常生活における悩みやストレスの有無 悩みやストレスの解消状況 悩みやストレスを抱えた場合の相談先 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 UCLA孤独感尺度
10 歯と口の健康づくり	1年間に歯科医院、職場、区の健診等で受けたことのある内容 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいの状況 歯科健診や歯科治療を受けることへのためらいがある理由 区の歯科保健の取組で知っている事業
11 女性の健康支援	女性の健康課題における関心の有無 女性の健康課題に関心がある内容 日頃から相談や受診をできる産婦人科医師の有無
12 地域とのつながり、その他	区からの健康に関する情報の入手先 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 地域の人とのかかわりの程度 外出の頻度 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響 生活習慣（食習慣や運動習慣など）の改善意向 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）

## 4 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
施策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				
1	★健康ポイント事業【拡充】	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」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。	健康づくり課	P35
2	★健康な食生活へのサポート	区民の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜レシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	健康づくり課 保健センター	P36
3	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	
4	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	
5	介護支援等ボランティア・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。	地域包括ケア推進課	
6	バリアフリーの道づくり	高齢者や障害者等、当事者参加による意見交換を活用し、誰もが円滑に移動できるよう、計画的な区道のバリアフリー整備に取り組みます。	道路課	
7	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	
8	自転車シェアリングの推進	区民の移動手段の充実や地域・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、どここ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	
9	気候変動適応策の推進	気候変動の影響から区民の健康・安全を守るため、気候変動適応策（みどりのカーテンの設置、新宿打ち水大作戦等）を着実に推進していきます。	環境対策課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
<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)	P39
10	ウォーキングマスター養成講座	歩くことの楽しさを地域に広げ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	
11	食育ボランティアの育成と活動支援	地域に根差した食育を推進するため、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研修を実施し育成・支援します。	健康づくり課	
12	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	
13	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)	
14	★新宿区オリジナル筋力トレーニング「しんじゅく100トレ」による地域健康づくり・介護予防活動支援事業	高齢者が日常生活に必要な筋力アップのためのトレーニングに、身近な地域で住民主体で取り組めるよう、専門職等がグループの立ち上げと継続を支援します。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア推進課	P39
15	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みとともに、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	
16	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	
17	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	
18	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	
19	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	
20	高齢期の健康づくり・介護予防出前講座	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、介護予防運動指導員、リハビリテーション専門職、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。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア推進課	
21	新宿区オリジナル介護予防体操「新宿いきいき体操」の普及啓発	区オリジナル介護予防体操「新宿いきいき体操」を地域に普及し、介護予防の地域づくりを進めます。	地域包括ケア推進課	



No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
22	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及び地域型高齢者総合相談センターに生活支援コーディネーターをそれぞれ配置するとともに、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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	
27	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	
28	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	
29	高齢者福祉活動基金助成	高齢者福祉活動基金への寄附金や利子等を活用し、区内に居住する高齢者が主体となって行うボランティア活動・社会貢献活動等や、高齢者が自立した日常生活を営むために地域において多様な世代が支え合う「地域支え合い活動」、高齢者の福祉の増進のための生活支援、生きがいづくり等に関する活動のための助成金で、活動経費の一部を助成します。	地域包括ケア推進課	
30	新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイトの運用	「新宿区医療・介護・通いの場情報検索サイト(さがせる新宿)」の運用を通じて、区内にある在宅医療機関や介護サービス事業所、住民主体の「通いの場」等の地域資源情報を一体的に把握し、区民に分かりやすく情報提供します。	地域包括ケア推進課	
31	しんじゅく健康長寿ガイドブック	高齢期の健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組みめるよう、高齢者の心身の状態に応じて参加できる教室、講座等の情報を掲載し、広く周知していきます。	地域包括ケア推進課	

## 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
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				
	★ウォーキングの推進【拡充】	より多くの区民が日常生活の中で「歩くこと」を習慣化できるよう、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	P43
32	ウォーキングイベント（しんじゅくシティウォーク）【拡充】	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	
再掲	ウォーキングマスター養成講座	歩くことの楽しさを地域に広げ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	
33	いきいきウォーク新宿【拡充】	ウォーキング教室を定期的に開催し、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。	健康づくり課	
再掲	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	
再掲	★健康ポイント事業【拡充】	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」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れます。	健康づくり課	P43
34	★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	P43
35	★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	P43
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	
36	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	
37	新宿スポレク	スポーツの日に、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	
38	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。	新宿未来創造財団	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
39	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	
40	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	
41	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	
42	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向上を図ります。	新宿未来創造財団	
43	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	
<b>施策2 休養とこころの健康づくりを支援します</b>				
44	★こころの健康に関する普及啓発パンフレット・リーフレットの作成・配布(乳幼児の保護者向け、10歳代向け、一般向け、若年性認知症予防)	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を掲載したパンフレット・リーフレットを活用し周知します。また、乳幼児健診等においてICT利用に関する啓発を行います。	保健予防課 保健センター 健康政策課	P47
45	★精神保健講演会	専門家によるこころの健康の維持やこころの病気に関する講演会を開催し、正しい知識の啓発を行います。	保健予防課	P47
46	★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)	ストレスについて、世代別に特徴と対処方法を啓発します。また、睡眠・休養の重要性やうつ予防など、こころの健康についても合わせて周知します。	保健センター	P47
47	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	
48	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	
49	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	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
50	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	
51	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	
52	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	
53	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「自殺総合対策会議」「若者・女性支援検討部会」や庁内関係部署で構成する「自殺対策推進会議」を設置し、自殺防止対策の検討や情報共有、セーフティネットの構築等を図ります。	健康政策課	
54	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	
55	睡眠・休養、うつ予防等に関する普及啓発	健診案内冊子に、睡眠・休養の重要性に関する情報を含めたうつ予防、若年性認知症予防の啓発ページを掲載して送付するほか、同内容のリーフレットを講演会等のイベント時に配布します。	保健予防課	
56	ホームページの充実	ストレスマネジメント方法を紹介するほか、こころの健康チェックリストや関連する外部サイト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ホームページを作成します。	保健予防課	
57	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。	保健センター	
58	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、ヘルパー等の多職種チームによる訪問を行い、安心して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	
59	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	
60	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	
61	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	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
62	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	
63	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、面接後必要な母に対し産後の精神保健相談を行います。	保健センター	
64	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	
65	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	
66	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	
67	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	
<b>施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します</b>				
68	★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、小中学生に対し、医療の専門家による講演会を開催し、喫煙の害について啓発します。	健康づくり課	P53
69	★喫煙と受動喫煙の健康への影響に関する普及啓発	喫煙と受動喫煙の健康への影響について様々な機会を捉えて普及啓発を行います。特に、妊婦や乳幼児については、健康影響が大きいことから、母子健康手帳の交付時に受動喫煙防止を呼び掛ける啓発グッズを配布するほか、乳幼児健診時に受動喫煙防止に関するチラシを配布します。	健康づくり課 保健センター	P53
70	★禁煙支援	禁煙の意向がある区民に対し、禁煙に対する指導・助言を行います。また、区ホームページで禁煙を希望する人に向けた情報提供を行います。	健康づくり課 保健センター	P53
71	★COPD予防講演会	区民がCOPDの原因や症状等、病気について正しく理解し禁煙等予防行動をとれるよう啓発します。	保健センター	P53
72	★飲酒の健康への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するなど、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	P53
73	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	
74	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	
<b>施策4 歯と口の健康づくりを支援します</b>				
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を推進します。	健康づくり課 保健センター	P58

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
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	
77	★かかりつけ歯科医機能の推進【拡充】	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。 また、障害者の生涯にわたる歯と口の健康のため に、障害者施設における歯科保健の取組を行いま す。	健康づくり課 保健センター	P58
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	★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	P58
80	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	
81	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 療の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	
82	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	
83	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	
84	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	
<b>施策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</b>				
再掲	新宿区オリジナル介護 予防体操「新宿いきいき 体操」の普及啓発	区オリジナル介護予防体操「新宿いきいき体操」 を地域に普及し、介護予防の地域づくりを進め ます。	地域包括ケア 推進課	
85	新宿区オリジナルえん下 体操「新宿ごっくん体操」 の普及啓発	食べる機能の維持向上を目的とした体操を地域 に普及し、実践できるよう歯科専門職等が支援 していきます。	健康政策課	
再掲	★新宿区オリジナル筋 力トレーニング「しん じゅく100トレ」による 地域健康づくり・介護予 防活動支援事業	高齢者が日常生活に必要な筋力アップのための トレーニングに、身近な地域において、住民主体 で取り組めるよう、専門職等がグループの立ち 上げと継続を支援します。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア推 進課	P63
86	★区オリジナル3つの 体操・トレーニングの 普及啓発	区オリジナル3つの体操・トレーニング（新宿い いき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100 トレ）を講習会等を通じて普及啓発していきま す。	地域包括ケア 推進課 健康政策課 健康づくり課	P63
87	★高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施 事業【拡充】	高齢者の健診・医療情報等に基づき、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 指導等個別支援を行うとともに、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。	健康づくり課 高齢者医療 担当課 地域包括ケア 推進課 高齢者支援課	P63

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
再掲	★高齢期の健康づくり・介護予防出前講座	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、介護予防運動指導員、リハビリテーション専門職、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。	健康づくり課 保健センター 地域包括ケア 推進課	P63
88	★高齢期の健康づくり講演会の開催	低栄養やオーラルフレイルの予防、心身機能の維持など高齢者の特性に応じた健康づくり・フレイル予防の意義や重要性について、講演会を開催します。	健康づくり課 保健センター	P64
89	地域リハビリテーション活動支援事業	高齢期の健康づくり・介護予防出前講座において、リハビリテーション専門職の活用を行います。また、訪問派遣による個別支援も行います。	地域包括ケア 推進課	
90	介護予防把握事業	一人暮らし高齢者等に高齢者総合相談センターへの相談を促し、何らかの支援を要する方を介護予防活動等へつなぎます。	地域包括ケア 推進課	
91	介護予防普及啓発事業	筋力トレーニングや認知症予防等の介護予防教室を開催し、継続した介護予防活動につなげます。また、パンフレット等の配付などにより介護予防活動を広く普及していきます。	地域包括ケア 推進課	
92	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、東京近県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	
93	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	
94	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	
95	訪問型サービス事業	要支援1・2の認定を受けた方もしくは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	
96	通所型サービス事業	要支援1・2の認定を受けた方もしくは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	
97	介護予防ケアプラン作成	要支援1・2の認定を受けた方もしくは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	
98	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や介護予防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	
再掲	しんじゅく健康長寿ガイドブック	高齢期の健康づくりや介護予防・フレイル予防に取り組めるよう、高齢者の心身の状態に応じて参加できる教室、講座等の情報を掲載し、広く周知していきます。	地域包括ケア 推進課	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
99	うつ、若年性認知症予防に関する普及啓発リーフレットの配布	うつ及び若年性認知症の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案内冊子に掲載して送付するほか、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	
100	口腔ケア推進事業	高齢者の口腔機能の維持向上のため、歯科衛生士が出張して口腔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	
101	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 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</b>				
102	★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予防に関する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	P69
103	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	
104	★特定保健指導等	特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象に、生活習慣改善のための支援を行います。 あわせて、治療が必要な方を医療につなげる取組も行います。	健康づくり課	P69
105	★糖尿病性腎症等重症化予防事業	特定健康診査を受診した方で、糖尿病で通院する患者のうち、重症化するリスクが高い者に対し、医療機関と連携した保健指導を実施することで、糖尿病性腎症による透析への移行等を防止します。	健康づくり課	P69
106	被保護者健康管理支援事業	健康上の課題を抱えている生活保護受給者に対して、保健師や管理栄養士等が生活習慣病重症化予防などの保健指導を行います。	生活福祉課 保護担当課	



No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
再掲	★健康な食生活へのサポート	区民の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜レシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	健康づくり課 保健センター	P69
107	★生活習慣病治療中断者への受診勧奨	生活習慣病3疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）は、一度発症すると治癒することは少ないため、病状悪化の防止が重要であり、定期的な診察と継続的な服薬が求められます。国民健康保険の診療報酬明細書等（レセプト）のデータを活用して、生活習慣病治療患者のうち、治療中断の可能性がある国民健康保険被保険者に対し医療機関への受診を勧奨します。	医療保険年金課	P69
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	食育講座・食生活改善講座	保健センターや児童館等で食育に関する講座の実施や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、男性向けクッキングセミナー等を実施します。	保健センター	
<b>施策2 健診受診の習慣化を推進します</b>				
110	★健診に関する普及啓発	健康診査の正しい知識（検査項目・手順・結果の活用・継続受診の重要性等）について、広報紙への掲載やデジタルサイネージでの放映等を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。	健康づくり課	P72
111	★個別通知等による普及啓発と受診勧奨	本人あての通知等により、健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	P72
112	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	
113	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>				
114	★がんの普及啓発リーフレットの作成・配布	がんの現状、「日本人のためのがん予防法（5+1）」や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や薬局等においても配布していきます。	健康づくり課	P79
115	★がん予防講演会	区民ががんについて、病気及びがん検診の重要性について理解し、予防行動をとれるよう啓発します。	保健センター	P79
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	
116	★区立学校におけるがん教育	がんについて正しく理解し、健康と命の大切さを学ぶため、各学校や各学年の実情に応じた内容を授業の中で実施します。	教育指導課	P79

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
117	ヒトパピローマウイルスワクチン接種事業	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及び平成9年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた女性（キャッチアップ接種対象者※令和6年度末までの時限措置）となります。	保健予防課	
<b>施策2 がんの早期発見・早期治療を推進します</b>				
118	★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受診券を送付します。また、国が推奨するがん検診対象年齢の方や未受診者には、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	P84
119	★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、医療機関を通じて精密検査の受診勧奨をします。	健康づくり課	P84
120	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、健康診査・がん検診の案内の外国語（英語・中国語・韓国語・ミャンマー語・ネパール語・ベトナム語）翻訳版をホームページに掲載します。	健康づくり課	
121	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案内を通知します。	健康づくり課	
122	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	
123	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	
再掲	禁煙支援	禁煙の意向がある区民に対し、禁煙に対する指導・助言を行います。また、区ホームページで禁煙を希望する人に向けた情報提供を行います。	健康づくり課 保健センター	
124	ピンクリボン活動	10月の乳がん月間を中心に、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しシートの活用、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） 保健センター	
<b>施策3 がん患者及びその家族等の療養生活を支援します</b>				
125	★在宅医療体制の推進	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。	健康政策課	P89
126	★在宅医療相談窓口	区民が安心して在宅療養できるように、区民や関係機関等からの医療を中心とした専門的な相談を受け、支援機関との調整や情報提供を行います。	健康政策課	P89

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
127	★がん療養相談窓口	患者やその家族等からがんの療養に関する相談を受け、支援機関との調整や情報提供を行います。また、必要に応じ、グリーフケアも行います。さらに、区内の相談窓口の連絡会等により、情報共有を図ります。	健康政策課	P89
128	★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。	健康政策課	P89
129	★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)などを配布するとともに、地域へ出向き在宅療養に関する学習会などを開催します。	健康政策課	P89
130	★がんに関する情報提供	がん療養相談窓口を紹介するチラシ等を配布し、情報提供を行います。また、がん患者やその家族等に役立つ、がんに関する情報を集約し、ホームページなどでわかりやすく情報提供を行います。	健康政策課	P89
131	★がん患者のウィッグ購入等費用助成事業【新規】	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。	健康政策課	P89
132	在宅歯科医療の推進	抗がん剤の副作用等で口腔ケアが必要な場合など、歯科受診が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、必要に応じて歯科医師等を紹介します。また、在宅歯科診療医の育成と機能強化を図るとともに多職種との連携を推進します。	健康政策課	
133	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多職種の連携を推進します。	健康政策課	
134	乳がん体験者の会	乳がん体験者に集いと学びの場を提供するとともに、自身の体験を活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
施策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				
135	★女性の健康に関する普及啓発	ライフステージに応じた女性の健康づくりに関するセミナーの開催や、区民等の要望に沿った出前講座を実施します。また、ホームページやリーフレットなど様々な媒体を用い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）	P95
136	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）	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
137	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、乳房モデルを用いた乳がん等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)	
138	★女性の健康週間イベント	女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことができるよう、女性の健康づくりに関する啓発を、女性の健康週間(3月1日～8日)中に実施します。	女性の健康支援センター (四谷保健センター内)	P95
<b>施策2 女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します</b>				
139	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、また乳がん自己チェック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	
140	★女性の健康専門相談	産婦人科系の症状や更年期の症状、不妊に関するお悩みについて、女性の産婦人科医師等による個別相談を行います。	女性の健康支援センター (四谷保健センター内)	P98
再掲	★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)	P98
再掲	★乳がん体験者の会	乳がん体験者に集いと学びの場を提供するとともに、自身の体験を活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)	P98
<b>施策3 女性特有のがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】</b>				
再掲	★ピンクリボン活動	10月の乳がん月間を中心に、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) 保健センター	P103
141	★女性特有のがんをテーマとした女性の健康講座の開催	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。 また、区民等の要望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)	P103
142	★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、乳がんセルフチェックの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。	健康づくり課	P103
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受診券を送付します。また、国が推奨するがん検診対象年齢の方や未受診者には、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	P103

## 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	区民の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜レシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	健康づくり課 保健センター	P112
再掲	★食育講座・食生活改善講座	保健センターや児童館等で食育に関する講座の実施や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、男性向けクッキングセミナー等を実施します。	保健センター	P112
	★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	P113
143	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	
144	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	
145	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	
再掲	★高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業【拡充】	高齢者の健診・医療情報等に基づき、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を行うとともに、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。	健康づくり課 高齢者医療担当課 地域包括ケア推進課 高齢者支援課	P113
146	特定給食施設等への支援	区内の特定給食施設及びその他の給食施設が喫食者に対し、栄養管理されたバランスのよい給食を提供することを支援し、最新の食育や栄養の知識や情報を習得できるよう講習会を開催します。	健康づくり課	
147	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	
148	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。	子ども家庭支援課	
149	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。また、区民からの相談にもお答えします。	健康づくり課 衛生課	
150	地域団体への出張講習	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	
151	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	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
再掲	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	
152	母親学級	妊婦を対象に、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	
153	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	
154	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	
155	1歳児食事講習会	1歳児の保護者を対象に、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	
156	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	
157	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	
158	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。また、管理栄養士が食生活について指導助言します。	保健センター	
159	乳幼児健診時の母親の骨密度測定	若い頃からの丈夫な骨づくりにより将来の骨粗しょう症を予防するために、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骨密度の測定を行い、管理栄養士が食生活について指導助言します。	保健センター	
160	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	
161	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	
<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養います</b>				
162	★メニューコンクール	区内の中学生を対象に、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	P119
163	★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	P119
164	★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	P119
165	★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	P120

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
再掲	★食育講座・食生活改善講座	保健センターや児童館等で食育に関する講座の実施や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、男性向けクッキングセミナー等を実施します。	保健センター	P 120
再掲	★健康な食生活へのサポート	区民の健康な食生活を支援するため、毎月8日を「しんじゅく野菜の日」とし、区内の保育施設・学校・事業所等の給食施設、食品販売店等と連携して、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。また、広報や区ホームページで野菜レシピの紹介や減塩レシピ、旬のくだものなどを紹介していきます。	健康づくり課 保健センター	P 120
166	★ベジックイベント	小学生以上の区民が野菜料理を作り、写真を撮って応募してもらいイベントを実施します。簡単に作ることが出来る野菜料理を紹介します。	健康づくり課	P 120
167	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	
168	ささえーる食講座	ささえーる薬王寺・中落合で調理体験を通じて人と楽しく食べることの大切さや、調理の基本を学べる講座を実施します。	地域包括ケア推進課	
169	食育指導	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を持ち、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	
170	食を通じた体験活動	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	
171	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と知ってもらいます。	学校運営課	
172	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。	子ども家庭支援課	
173	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。	子ども家庭支援課	
174	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	
再掲	食育ボランティアの育成と活動支援	地域に根差した食育を推進するため、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研修を実施し育成・支援します。	健康づくり課	
175	地域への出張講習会	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も行います。	衛生課	
176	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身体の中での働きを学びます。	学校運営課	
177	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	

No.	事業名	事業概要	担当課	掲載頁
178	給食献立の多様化（リクエスト給食、セレクト給食、児童・生徒が考えた献立）	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、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）やセレクト給食（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）、家庭科等の授業で児童・生徒が考えた献立などの多様化給食を実施します。	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>				
179	★「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、連携することで更なる活動を推進します。	健康づくり課	P 125
180	★食品ロスの削減	食品ロス削減協力店登録制度の実施、区民や事業者へ動画配信による啓発、フードドライブ事業を実施します。	ごみ減量リサイクル課	P 125
再掲	★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	P 125
再掲	★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	P 125
181	国内友好都市との連携事業	長野県伊那市の食材を学校の給食で活用することで、学校給食の充実と食育の推進を図るとともに、友好都市である伊那市との交流を深め、食物を大切にする気持ちや農家への感謝の気持ちを育みます。	学校運営課	
182	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	
183	災害時に備えた食育の推進	災害時に備え、日頃から家庭での食料備蓄をローリングストックする方法や節水につながるパッククッキングなどについて普及啓発します。	健康づくり課 保健センター	



## 5 用語説明

用語説明は、五十音順です。

### 【あ】

#### 悪性新生物 p 11

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 p 73

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 p 24

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されている。

### 【か】

#### かかりつけ医 p 69

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 p 19

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 p 84

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 p 88

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 p 26

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。

#### グリーフケア p 89

死別の経験により、喪失と立ち直りの思いとの間で揺れる人に、さりげなく寄り添い援助すること。

#### 健康寿命 p 3

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歳の人が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 p 73

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。

**更年期障害** p26

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）に現れる不快な症状（のぼせ、汗、うつ状態、イライラ、頭痛など）が日常にも支障が出るくらいつらい場合をいう。

**生存率** p84

ここで言う生存率は5年相対生存率のこと。5年相対生存率とは、あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表す。

**【さ】**

**脂質異常症** p68

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** p58

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** p52

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** p27

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** p123

食べられるのに廃棄される食品のこと。

**心疾患** p11

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** p47

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** p24

人や社会や地域とのつながりのことであり、人と人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** p12

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** p6

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】**

**脳血管疾患** p14

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。

**年齢調整死亡率（75歳未満）** p75

がんの死亡数は、人口の高齢化を主な原因として、増加し続けています。しかし、がんの死亡率が増加しているかを調べる場合は、「年齢調整死亡率」がよく用いられます。「年齢調整死亡率」は、高齢化などの年齢構成の変化の影響を取り除いたものになっています。

**【は】**

**フードドライブ** p125

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** p26

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。多くの人々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。

**プレコンセプションケア** p94

妊娠前の若い女性だけでなくカップルが、自分たちの生活や健康に向き合うこと。  
次世代を担う子どもの健康にもつながるものといわれている。

**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。

**【ま】**

**マイキープラットフォーム** p16

マイナンバーカードのマイキー部分（ICチップの空きスペースと公的個人認証の部分で、国や地方自治体といった公的機関だけでなく、民間でも活用できるもの）を活用して、マイナンバーカードを公共施設や商店街などに係る各種サービスを呼び出す共通の手段とするための共通情報基盤。

**【ら】**

**65歳健康寿命** p8

「健康寿命」の項（163ページ）を参照のこと。

**【A】**

**AYA（アヤ）世代** p75

Adolescent and Young Adult(思春期・若年成人)の頭文字をとったもので、主に、思春期（15歳～）から30歳代までの世代を指す。がん患者の区分として使われることが多い。

**【B】**

**BMI** p62

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（慢性閉塞性肺疾患）** p53

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、重症化すると酸が入が必要になる。禁煙や早めの予防が大切である。



この印刷物は、業務委託により600部印刷製本しています。その経費として1部あたり924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。

---

## 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】

令和5（2023）年10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)3876

印刷物作成番号
---------

2023-11-3201
--------------

---

新宿区環境マネジメントに基づき、環境に配慮した印刷用紙を使用しています。