

第2章

計画推進の方策（施策の目標）

- 1 生活習慣病の予防
- 2 食育の推進（新宿区食育推進計画）
- 3 心の健康づくり

1 生活習慣病の予防

(1) 現状と課題

- ① メタボリックシンドロームについて
- ② がんによる死亡について
- ③ 口腔機能について

(2) 施策の方向・目標

- ① メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少
- ② がん死亡率の減少
- ③ 口腔機能の維持・向上

(3) 生活習慣病予防に関する指標

1 生活習慣病の予防

(1) 現状と課題

人口の高齢化とともに、疾病全体に占める悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合は増加しています。そこで、新宿区における生活習慣病の状況について①「メタボリックシンドローム」②「がんによる死亡」③「口腔機能」の3つに分けて現状と課題を分析します。

① メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常といった生活習慣病の危険因子をあわせ持っている状態をいいます。

The diagram illustrates Metabolic Syndrome as an iceberg. The visible part above the waterline shows a man with a large belly, representing visceral fat. Three labels point to this part: '高血圧症' (Hypertension), '糖尿病' (Diabetes), and '脂質異常症' (Dyslipidemia). Below the waterline, the submerged part of the iceberg is labeled '内臓脂肪の増加' (Increase in visceral fat). Three labels point to this part: '悪玉ホルモン' (Bad hormones), '善玉ホルモン' (Good hormones), and '脂肪' (Fat). Three bubbles below the waterline represent '血圧の上昇' (Increase in blood pressure), '血糖値の上昇' (Increase in blood sugar), and '血液中の脂質の増加' (Increase in blood lipids). A yellow starburst labeled '発病↑' (Onset ↑) is positioned near the top left. At the bottom, a box lists criteria for Metabolic Syndrome: '腹囲' (Waist circumference) with values for men (85cm+) and women (90cm+); '空腹時血糖' (Fasting blood sugar) ≥ 110mg/dl; '中性脂肪' (Triglycerides) ≥ 150mg/dl or 'HDLコレステロール' (HDL cholesterol) < 40mg/dl; and '収縮期血圧' (Systolic blood pressure) ≥ 130mmHg or '拡張期血圧' (Diastolic blood pressure) ≥ 85mmHg. A hand points from this box to a blue circle labeled 'メタボリックシンドローム' (Metabolic Syndrome).

いずれか2項目に該当

腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	空腹時血糖 110mg/dl以上	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
-------------------------------------	----------------------------	---	---

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満を土台とし、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などが別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態から進行し発病します。運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要です。

● 健診受診者数は、ほぼ横ばい

健康診査受診者数は、ここ数年横ばい状態です。受診者数を年代別でみると、75歳以上が一番多くなっています。

今後は、若年層の受診者数を増やすことが課題です。

〈図表 2-1 健康診査受診者数推移・平成 18 年度年齢別内訳〉

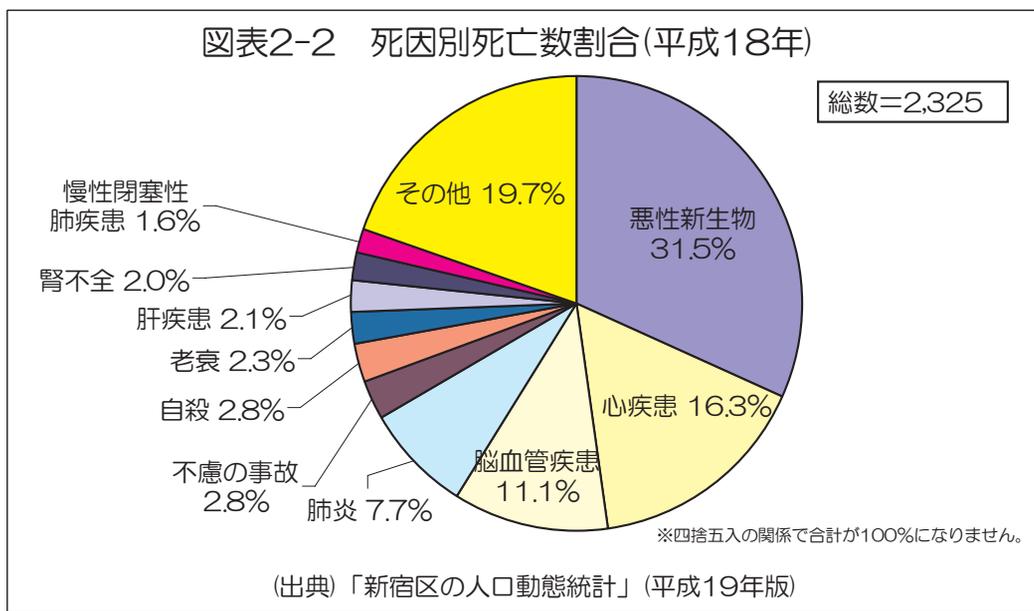
		受 診 者 数		
		総 数	男	女
平成 14 年度		30,923	10,054	20,869
平成 15 年度		30,907	9,938	20,969
平成 16 年度		31,127	9,913	21,214
平成 17 年度		30,954	10,049	20,905
平成 18 年度		31,429	10,194	21,235
内 訳	40 歳 未 満	821	342	479
	40 歳～49 歳	1,346	474	872
	50 歳～59 歳	3,000	935	2,065
	60 歳～64 歳	3,471	1,021	2,450
	65 歳～69 歳	4,921	1,604	3,317
	70 歳～74 歳	6,085	2,049	4,036
	75 歳 以 上	11,785	3,769	8,016

(出典)「新宿区の保健衛生」(平成 19 年版)

● 死因の上位は生活習慣病

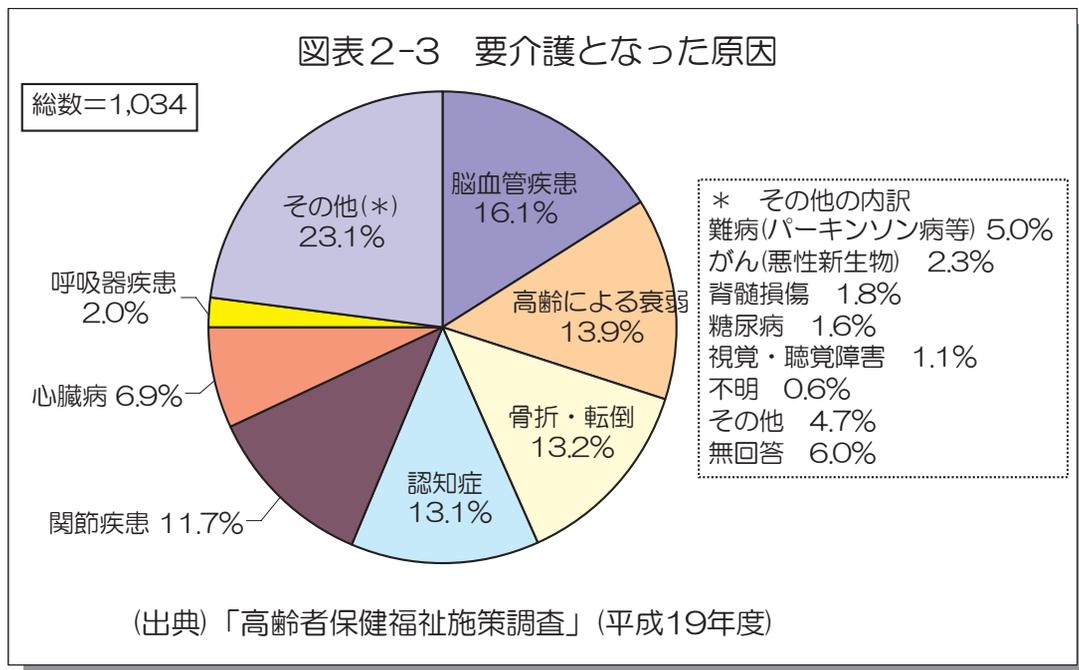
平成 18 年の死因別死亡数割合は、1 位悪性新生物(がん)、2 位心疾患、3 位脳血管疾患と、生活習慣病が死因の上位を占めており、生活習慣病対策が重要です(1 位の悪性新生物(がん)については 24 ページ以降で後述します)。

図表2-2 死因別死亡数割合(平成18年)



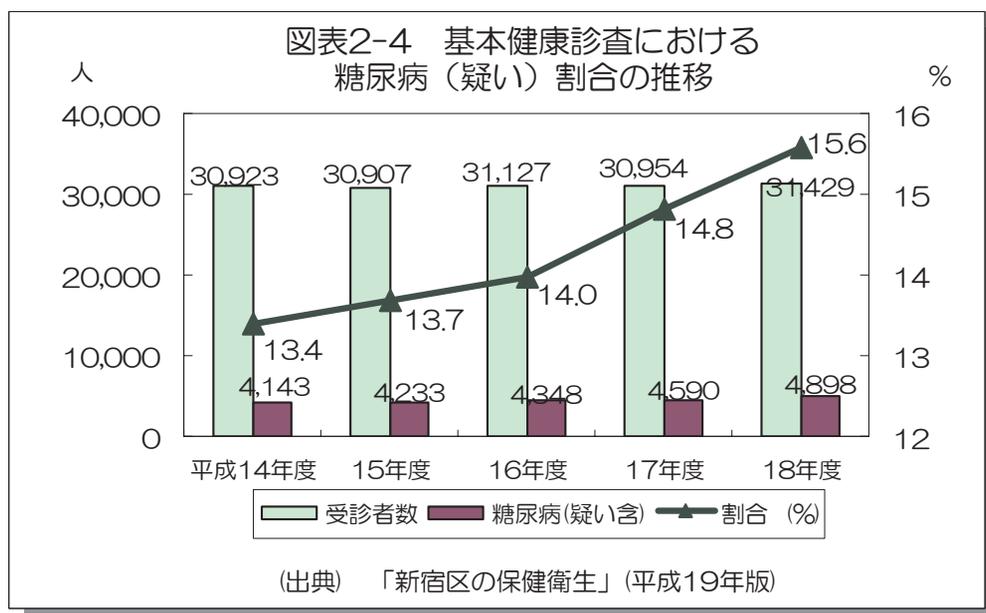
● 要介護の原因で一番多いのは脳血管疾患

新宿区の「高齢者保健福祉施策調査(平成19年度)」で、要介護の原因をみると、最も多いのが脳血管疾患であり、生活機能低下予防の観点からも生活習慣病対策が必要です。



● 健康診査の受診者に占める糖尿病(疑い)の割合は増加

健康診査の受診者に占める糖尿病(疑いのある人を含む)の割合は、平成13年度以降、年々増加しています。糖尿病予防対策が必要です。

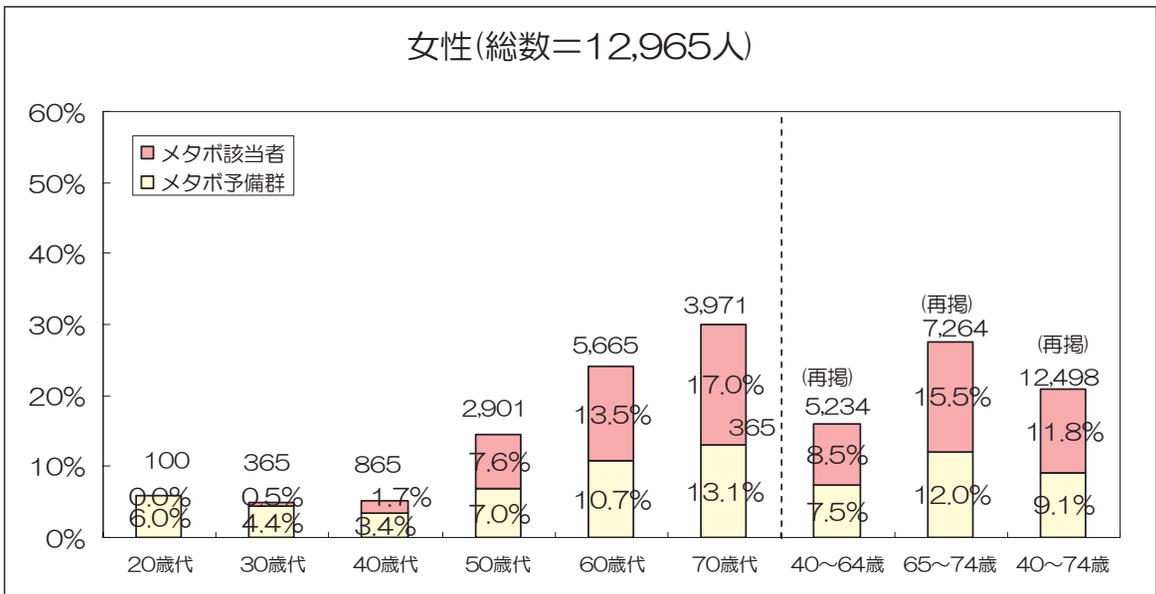
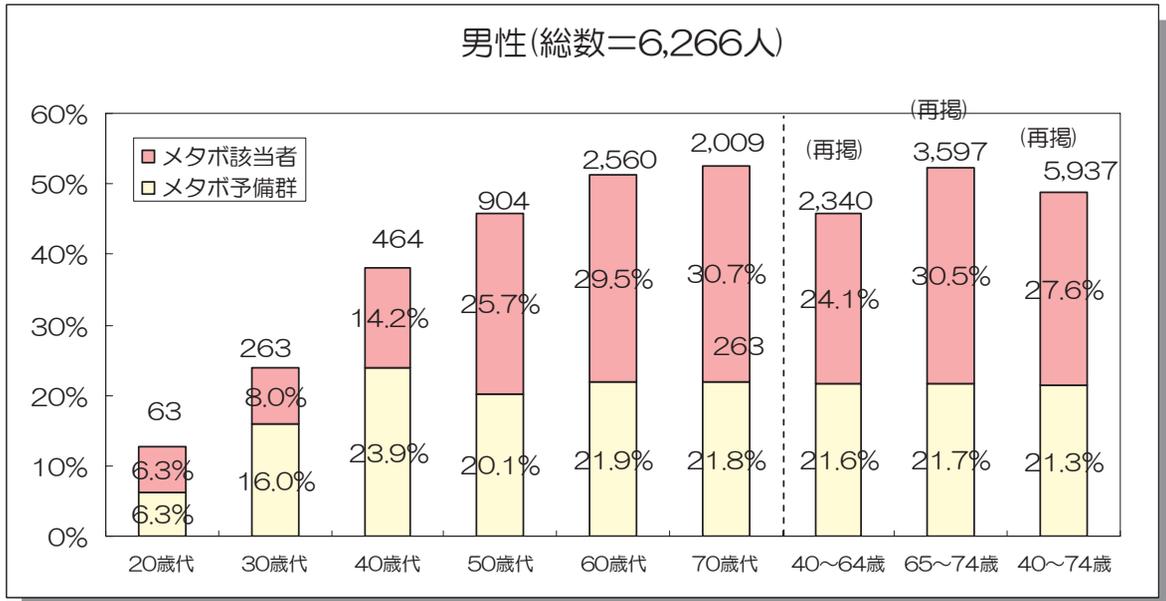


● 健康診査受診者にメタボリックシンドローム該当者・予備群が多い

健康診査の受診者で、メタボリックシンドロームの状況をみると、40歳～74歳の男性のうち48.9%が該当者または予備群になっています（全国平均とほぼ同じ水準です）。また、40歳～74歳の女性は20.9%が該当者または予備群になっています。そして、男性の場合は30歳代から急増しています。

以上のことから、メタボリックシンドローム対策への取り組みが必要で、特に男性の場合、若年層（特に30歳代）からの取り組みが重要です。

図表 2-5 メタボリックシンドロームの予備群・該当者の状況



(出典)「健康診査データ」(平成18年度)

● 運動に関する状況

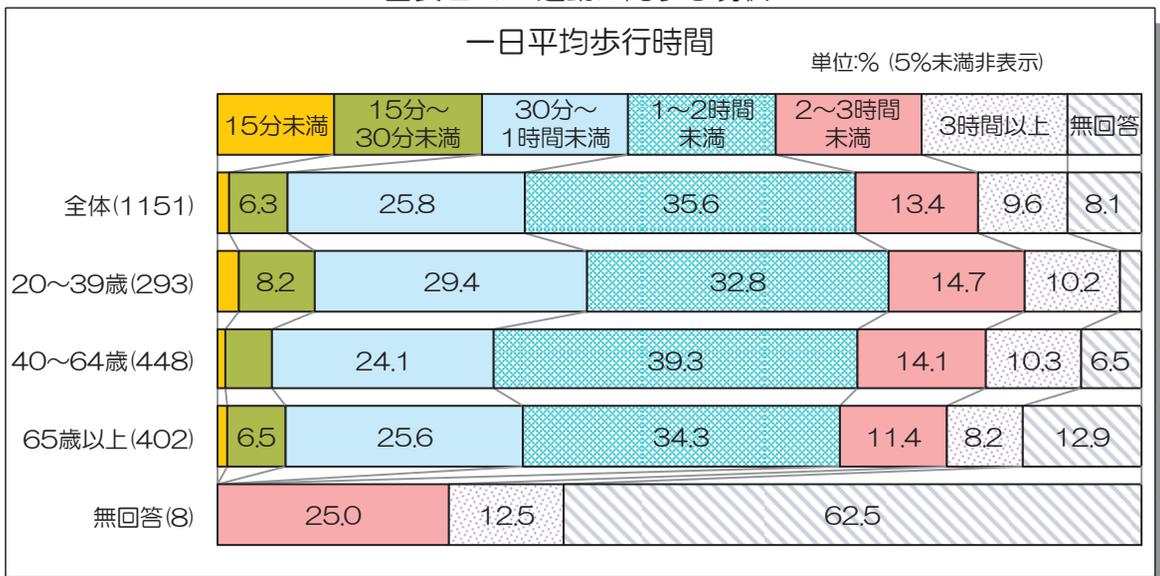
生活習慣病の予防には、適度な運動が必要です。

「新宿区健康づくり区民意識調査(平成 19 年)」(以下「健康づくり区民意識調査」という。)によると、一日の平均歩行時間は平均 84.7 分です。

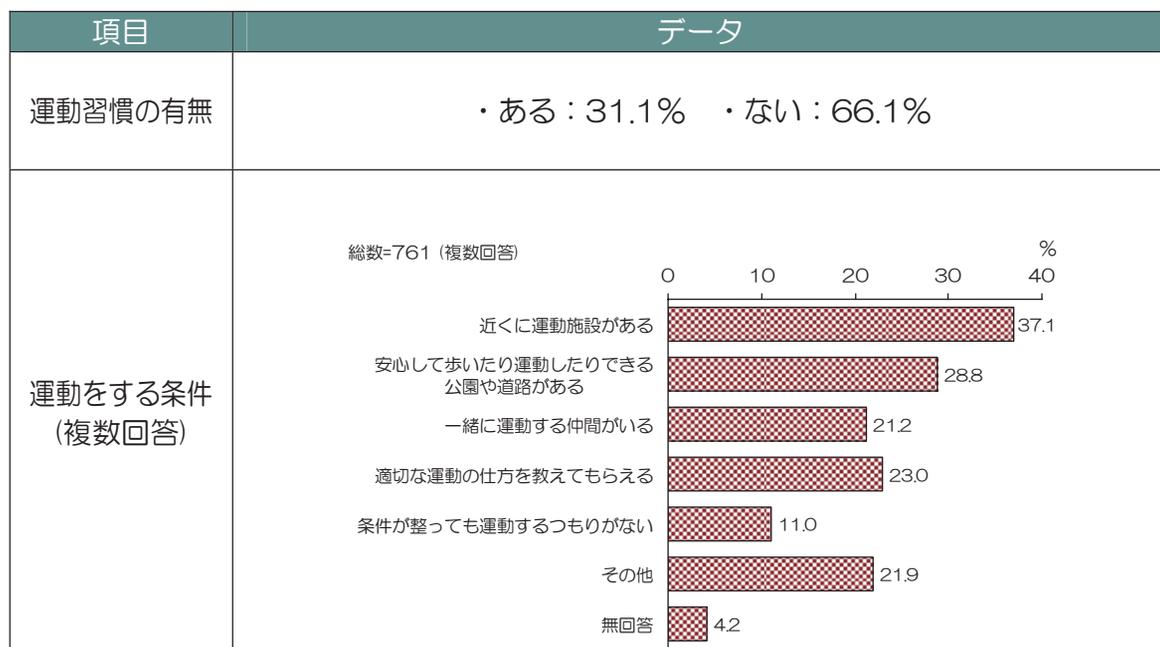
「運動習慣がある。」と答えた方は 31.1%にとどまっています。運動習慣がない方がどのような条件がそろえば運動するかという問いに対しては、「近くに運動施設がある。」が 37.1%「安心して歩いたり運動したりできる公園や道路がある。」が 28.8%でした。

そこで、運動を行うことができる環境づくりの推進や運動の必要性に関する正しい知識の普及を通じて、運動習慣を持つ人が増加するよう普及啓発していくことが必要です。

図表 2-6 運動に関する現状



(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成 19 年)

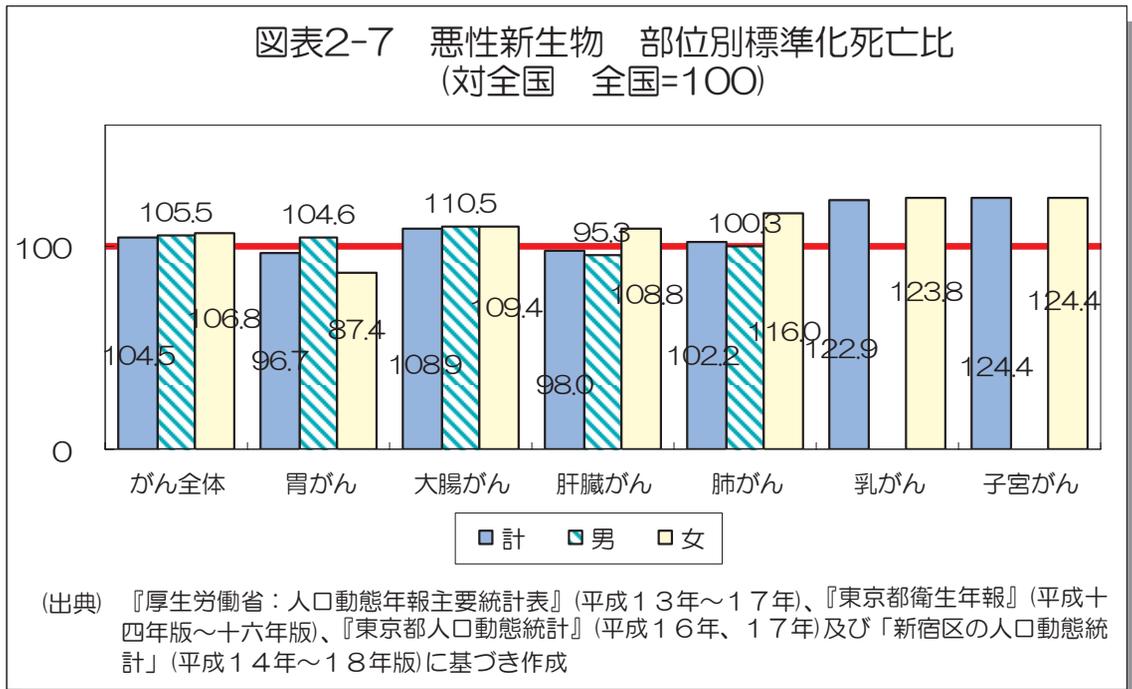


(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成 19 年)

② がんによる死亡について

● がんによる死亡の状況

新宿区の死因で最も多いのは、がんで約3割(平成18年)です。新宿区の平成13年～17年のがんによる死亡率は、全国平均と比べて、その値は高くなっています(新宿区のがんの標準化死亡比104.5)。新宿区の平成13年～17年のがんによる死亡数を、部位別に標準化死亡比で比べると、女性の肺がん、子宮がん、乳がんが高くなっています。



【標準化死亡比(SMR：standardized mortality ratio)】とは・・・

標準化死亡比は、年齢階級別の基準死亡率(全国)を当該自治体の年齢階級別人口に乗じて合計したものを期待死亡数とし、それとその自治体の実際の死亡数の比を表したものです。

全国を100(基準値)として、それと比べて当該自治体の死亡率の高さを示すものです。

● がん検診の受診状況

がんは早期発見が鍵となるため、がん検診の受診が重要です。新宿区は、一次検診として、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん(平成17年度から開始)の6種類の検診を実施していますが、受診者数はここ3年間微増もしくは横ばいとなっています。

平成18年度の一次検診受診後の精密検査の受診率は、すべてのがん検診の種別において50%以下となっています。

そこで、がん検診の受診者数や精密検診受診率を増やし、がんの早期発見・早期治

療を進めていく必要があります。特に、女性の乳がんによる死亡率は高い状況にあるものの受診率が低いのが現状です。乳がんは、早期治療による治癒率が高いため、マンモグラフィー※による検診を引き続き実施していくことが必要です。また、肝臓がんの予防として「肝炎ウイルス検査」の必要性を、より一層周知することによって、受診者数を増加し、事後指導を充実していくことが大切です。

〈図表 2-8 がん検診受診者数〉

検診の種別	一次検診受診者数（受診率）	要精密検査者数	精密検査受診者数※（受診率）
胃がん	10,934人（11.2%）	2,093人	715人（34.2%）
大腸がん	14,266人（13.3%）	782人	262人（33.5%）
肺がん	10,498人（9.8%）	705人	341人（48.4%）
乳がん	4,677人（7.4%）	729人	188人（25.8%）
子宮がん	6,031人（6.2%）	232人	68人（39.3%）
前立腺がん	7,450人（15.1%）	772人	160人（20.7%）

（出典）「新宿区がん検診結果」（平成18年度）

※ 精密検査受診者数は区が把握した人数

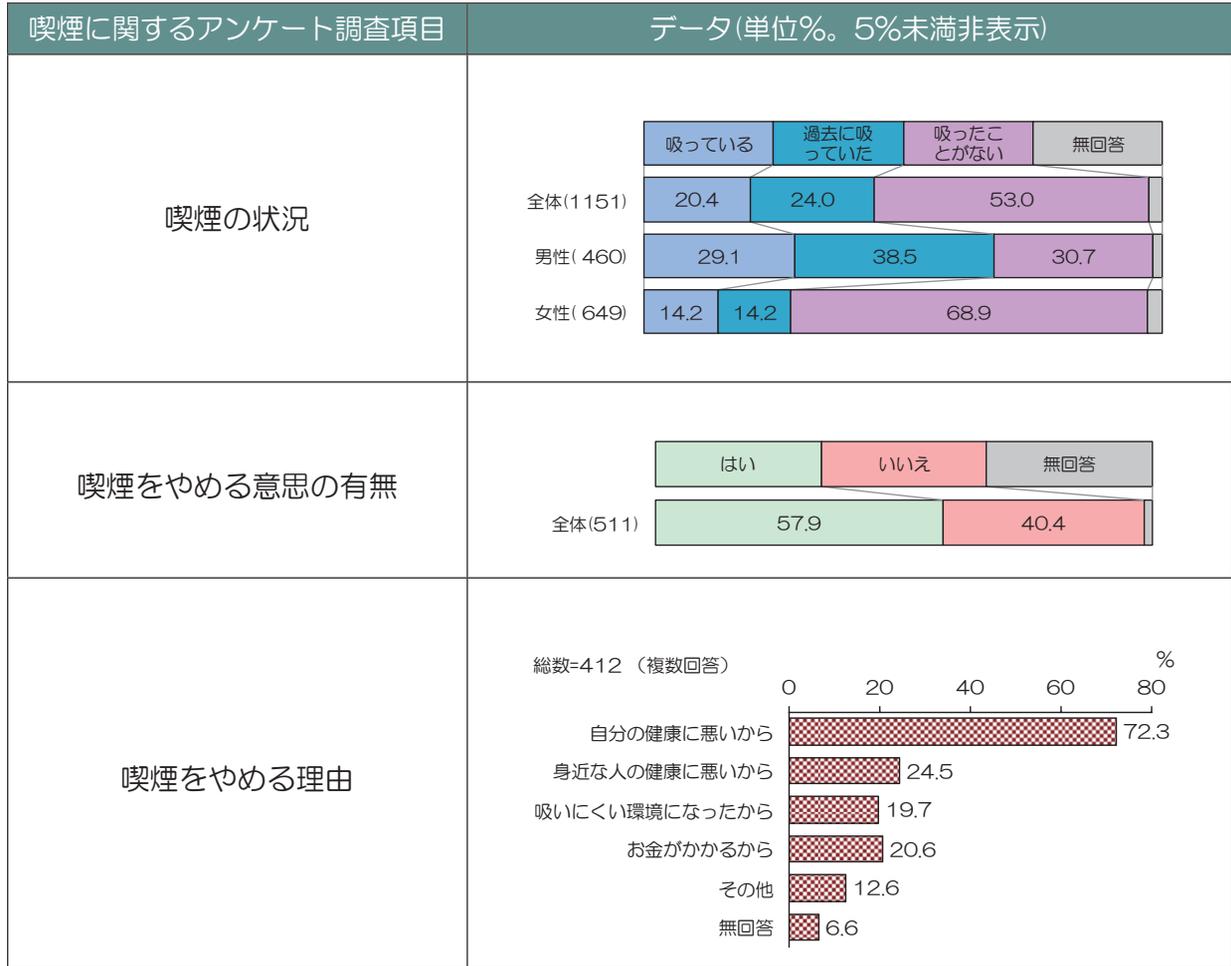
● 喫煙の状況

喫煙は、喉頭がん、肺がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、肝がん、膵臓がん、膀胱がん等あらゆる種類のがんの原因になるだけでなく、喫煙しない場合に比べ虚血性心疾患・脳血管疾患などのリスクを増大させ死亡率も高まります。また、歯周疾患の進行や低体重児出生をはじめ、早産、周産期死亡など妊娠・分娩経過にも悪影響を及ぼします。

「健康づくり区民意識調査」によると、新宿区の喫煙状況（たばこを吸っている人の割合）は20.4%（男性29.1%、女性14.2%）で、男性の喫煙率は減少傾向にありますが、女性の喫煙率は変化が見られず、全国や東京都に比べても高い状況にあります。一方、喫煙している人の内、喫煙をやめる意思のある人が57.9%で、禁煙・分煙への賛否で賛成が88.8%と、禁煙希望者が多く、禁煙・分煙への認識も高い状況がうかがえます。

喫煙による健康被害を減少させていくため、たばこ対策の長期的な取り組みを推進していく必要があります。

〈図表 2-9 喫煙の状況〉



(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成 19 年)

③ 口腔機能について

口腔機能とは「食べる」「話す」「呼吸する」といった口の働きのことです。口腔機能は、食生活の基盤であり、生活習慣病予防をはじめ様々な病気を予防する重要な要素になります。

口腔機能を維持するためには、機能を営むための筋力の維持と共に、健康な自分の歯を生涯保持していくことが大切です。特に、成人の場合はむし歯だけでなく、歯周病で歯を失うことが多いことから、歯周病を予防することが課題となっています。

歯周病は遺伝要因や歯周病原菌の感染によって発症しますが、同時に喫煙、食習慣、歯・歯ぐきの手入れといった生活習慣に大きく影響され、歯周病を予防するためには口腔ケアや禁煙の推進が欠かせません。また、近年では、糖尿病等の生活習慣病と歯周病の関連性を示す多くの研究が報告されています。

口腔機能の維持・向上については高齢者の介護予防としての取り組みが始まったばかりですが、成人期においては歯周病の予防に加え、自分の歯でしっかりかんで味わう習慣を支援していくことが必要です。

● 口腔機能の維持について

新宿区では、平成 19 年度に介護予防のための口腔機能向上教室「お口元気教室」が本格実施となりました。平成 19 年度上半期の生活機能評価結果[※]では、特定高齢者[※]の約 5 割の方に予防の取組みが必要な程度の口腔機能の低下がみられました。この数値を高齢者全体でみると、約 1 割にあたります。

また、平成 18 年度には 65 歳以上の一般区民を対象に口腔機能向上教室を実施しましたが、機能検査の結果では程度の差はあるものの、自覚症状のない方も含めてほぼ全員に口腔機能の低下がみられました。

このため、若いときから口腔機能の低下予防に関心をもち、実践していくことが必要です。

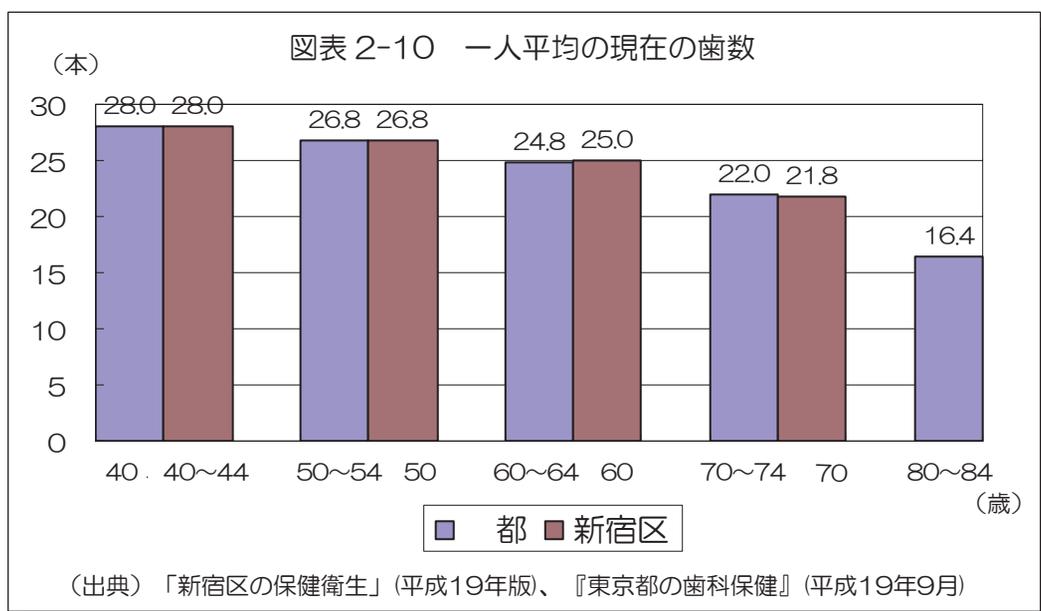
● 歯の数について

保有している歯の平均数(一人平均現在歯数)は、年齢とともに減少しています。

新宿区の歯周疾患検診受診者(平成 18 年度)の一人平均現在歯数は東京都の結果(5 歳階級別)と比較するとほぼ同じですが、都の結果が 5 歳刻みでまとめられていることを勘案すると、同年齢では新宿区民の歯の数の方が若干少ないことが推測されます。

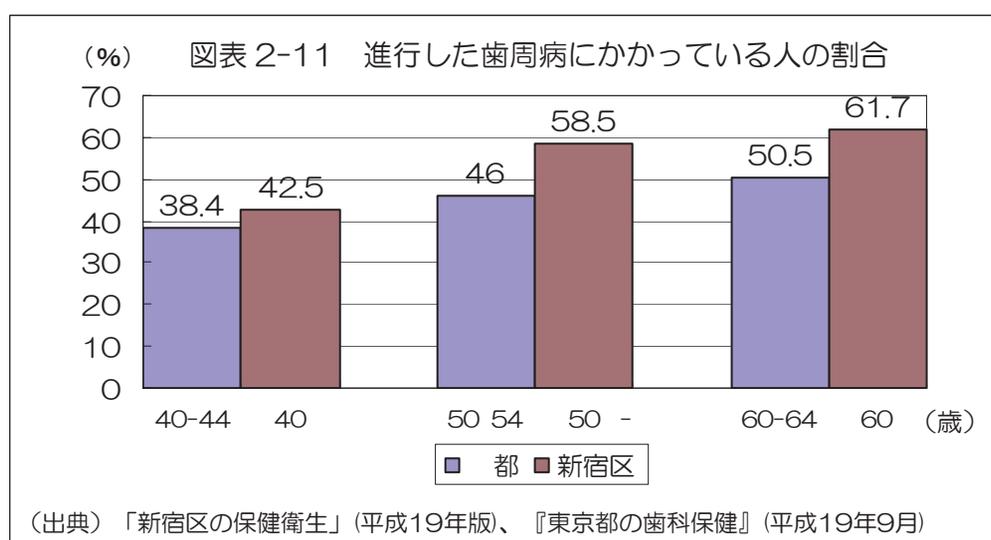
また、80 歳で 20 本の歯を保持するためには 60 歳で 24 本の歯を保持していることが重要ですが、新宿区の 60 歳では 24 本以上の歯をもつ人の割合は 76.6%でした。都の結果では、55 歳から 59 歳で 24 本以上の歯をもつ人の割合は 78.4%、

60歳から65歳では61.3%となっています。現在、80歳の新宿区民の一人平均現在歯数のデータはありませんが、都の結果を参考に推測すると、20本を下回っていることが考えられます。



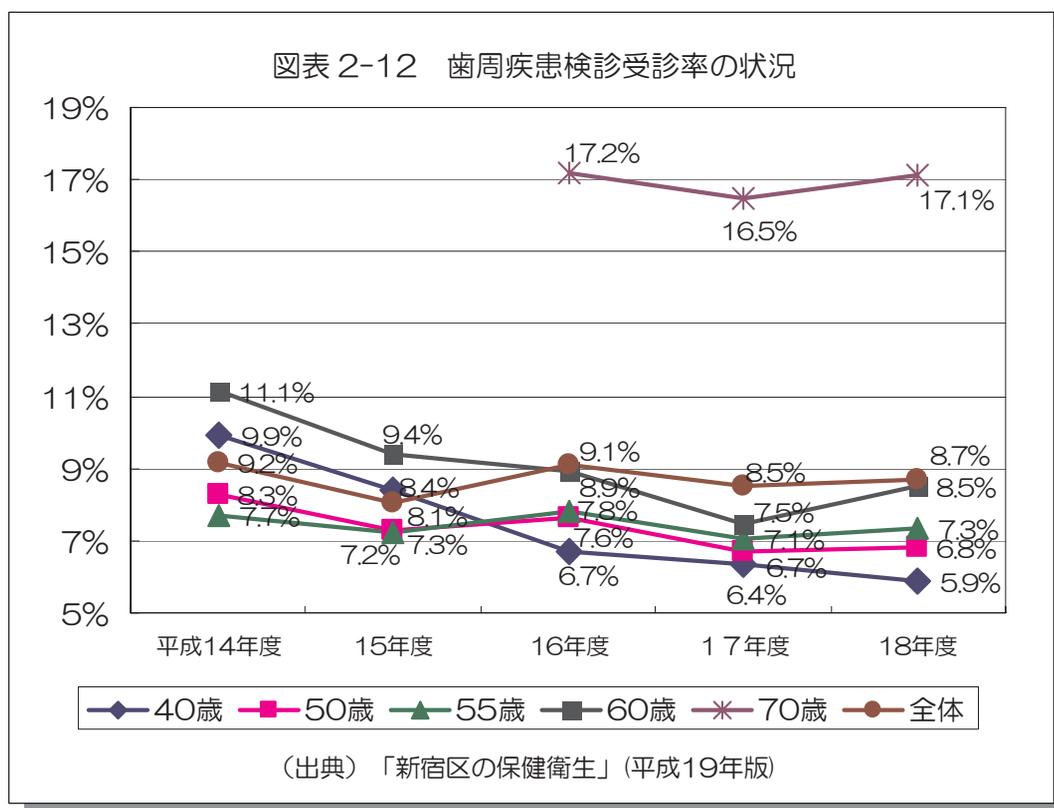
● 進行した歯周病にかかっている人

歯周病が進行し、歯周ポケット*ができれば、治療が困難になります。新宿区歯周疾患検診の結果では、進行した歯周病にかかっている人の割合は40歳で42.5%、50歳で58.5%、60歳で61.7%であり、年齢が上がるにつれて割合が増加しています。また、東京都の結果(5歳階級別)と比較すると新宿区民は進行した歯周病にかかっている人の割合が多い状況にあります。



● 歯周疾患検診の受診率の状況

新宿区では、40歳、50歳、55歳、60歳、70歳の区民を対象に節目の歯周疾患検診を実施していますが、受診率は、若干減少傾向にあります。特に、40歳は低い受診率となっています。



口腔機能を生涯維持していくためには、若い年代から歯周疾患の予防、改善に努め、歯の数を保持することが重要と言えます。特に、歯は1本失われると加速度的に失う歯の数が増えて行くため、40歳から50歳の区民に対して重点的に普及啓発を行い、自己管理と歯科健診や予防処置などの専門的管理を持続するための動機付けが必要です。また、区民からの受診先に関する相談が多いことから、歯科受診しやすい体制づくりも課題になっています。

口腔機能の概念は区民にとってはまだ新しいものです。積極的な普及啓発を通じて若い世代にはむし歯や歯周病予防を推進するとともに、口腔機能の低下に早期に気づき、予防に努めるための知識と技術を習得する機会をつくる必要があります。高齢者には介護予防の一環として口腔機能の維持・向上について普及啓発し、実践する機会を充実していく必要があります。

(2) 施策の方向・目標

新宿区は、内臓脂肪の減少をはかる行動変容に向けた個人の努力を支援していくために、健康に関する正しい知識の普及啓発、健診・保健指導の充実、疾病の早期発見・早期治療など健康推進に関わる施策と事業を展開していきます。

〈生活習慣病の予防における施策の体系〉

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。

中目標	小目標(施策)	取組み(事業)
①メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少	ア) メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発	1 生活習慣病予防教室 2 メタボリックシンドローム予防教室 3 食生活改善教室 4 健康相談の充実 5 栄養成分表示の相談・指導
	イ) 健診受診を促すための取組の推進	1 特定健康診査 2.3 健康診査 4 健診機会の拡大(土・日健診の開催) 5 健診・健康相談の普及啓発(若年層への普及啓発強化)
	ウ) 保健指導の充実	1 特定保健指導 2 保健指導 3 健康づくりインターネット相談
	エ) 有病者(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の早期発見・早期治療	1 生活習慣病予防教室 2 メタボリックシンドローム予防教室 3 健康相談の充実
	オ) 運動の必要性に関する正しい知識の普及啓発	1 生活習慣病予防教室 2 ★元気館での軽運動プログラム 3 ★いきいきウオーク新宿 4 コミュニティスポーツ大会 5 健康づくり支援事業 6 ★生涯学習指導者・支援者バンク制度の充実 7 健康づくりグループへの活動支援
②がん死亡率の減少	ア) がん検診(一次・精密)受診を促すための取組の推進	1 がん検診の実施 2 肝炎ウイルス検査・事後指導の充実、肝炎手帳の配付 3 一次検診医療機関との精密検診情報提供に関する連携強化 4 がん検診に関する普及啓発事業
	イ) たばこ対策の推進	1 禁煙支援の推進 2 受動喫煙防止の推進 3 小中学生への喫煙防止に関する普及啓発事業 4 保健指導
③口腔機能の維持・向上	ア) 口腔機能に関する正しい知識の普及啓発	1 健康教育の充実 2 歯科衛生相談 3 歯っぴーメールマガジン 4 在宅歯科衛生士の組織化 5 歯科医療協議会
	イ) 歯科健診受診を促すための取組の推進	1 歯周疾患検診 2 区立の障害者通所施設における歯科健診 3 歯科医療機関情報の収集・提供 4 かかりつけ歯科医機能の推進事業
	ウ) 歯科保健指導の充実	1 歯周病予防相談 2 産婦歯科健診時の保健指導 3 歯科医療機関と連携した歯科保健指導マニュアルの作成 4 「かかりつけ歯科医 禁煙支援プログラム※」に関する周知

① 中目標「メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少」に関する方向・目標

メタボリックシンドロームの該当者と予備群の減少を図るために、次の施策を展開します。

ア) メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発

メタボリックシンドローム対策の国のスローガンは、「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」です。

メタボリックシンドロームの概念を導入し、運動習慣の定着と食生活の改善を基本に、生活習慣病予防の考え方を区民にわかりやすい形で広く普及します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	生活習慣病予防教室 (健康部保健センター)	生活習慣病予防のための生活改善が区民に広く認識されるよう、生活習慣病予防教室を地域の活動と協働するなど積極的に開催します。
2	メタボリックシンドローム予防教室 (健康部保健センター)	循環器疾患、脂質異常症、糖尿病など、生活習慣がもとで起こる病気の正しい知識の普及と予防のための講演会を、医師・保健師・管理栄養士などが行い、健康の保持・増進を支援します。
3	食生活改善教室 (健康部保健センター)	野菜の摂取不足や塩分のとり過ぎなど、食生活の問題を改善するための知識や技術の普及を行います。
4	健康相談の充実 (健康部保健センター)	医師・歯科医師・歯科衛生士・保健師・管理栄養士等が、健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導や助言を行う健康相談の内容を充実します。
5	栄養成分表示の相談・指導 (健康部健康推進課)	正しい栄養表示が行われるよう、食品業者からの相談に応じるとともに、指導を行います。区民に対して栄養表示を活用した食生活の普及を図ります。

イ) 健診受診を促すための取組みの推進

メタボリックシンドロームは、自覚症状が乏しいまま進行するのが特徴であるため、健診を受けることによって、自分の健康状態を把握し健康問題を早期に改善することが重要です。

区民の健康の維持・増進のためには、出来るだけ多くの区民が健診を受けられる体制を整えることが必要です。健診対象者に対する周知の徹底、健診結果について十分な説明を行うとともに、区内の各種団体や、健康に関連する活動を実施している団体に働きかけて、受診率の向上を図ります。メタボリックシンドロームは 30 歳代の若年層(特に男性)から急増していますが、健診受診率が低いこと

から若年層への普及啓発を積極的に行います。また、休日健診の実施など健診機会の拡大を図るとともに、40歳未満の方へもメタボリックシンドローム対策に着目した健診を実施していきます。

平成20年度からは「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、医療保険者(新宿区は国民健康保険の保険者です)は被保険者に対し、糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査(特定健康診査)と、生活習慣の改善が必要な者に対する保健指導(特定保健指導)を実施することが義務付けられました。(第3章 特定健康診査等実施計画を参照)

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	特定健康診査 (健康部医療保険年金課)	国保加入者(40～74歳)に対し、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。
2	健康診査* (健康部健康推進課) (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	40歳以上の社会保険未加入等の区民に対して、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。
3	健康診査* (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	16歳から39歳の区民に対し、メタボリックシンドロームに着目した健診を実施します。
4	健診機会の拡大(土・日健診の開催) (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	受診しやすい健診を実施するため、保健センターや区民健康センターにおいて土・日健診を実施します。
5	健診・健康相談の普及啓発(若年層への普及啓発強化) (健康部健康推進課) (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	インターネットやパンフレットによって健康診査・健康相談に関する情報の周知を、特に若年層に対して強化します。

*新宿区の健康診査の実施方法等については、106ページ参照。

ウ) 保健指導の充実

健康診断の結果、メタボリックシンドロームと分かっても、自覚症状はないことが少なくありません。また、メタボリックシンドロームと指摘されても生活習慣の改善のきっかけがつかめず、健康づくりにつながらない人もいます。個人の生活を基盤として、自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な生活習慣に自発的に変えていけるよう継続的に支援していく体制が必要です。

今後は、インターネット健康相談に加えて、電子メールを積極的に利用した健康相談も取り入れて保健指導の充実を図ります。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	特定保健指導 (健康部医療保険年金課)	特定健診受診者に対し健診結果により階層化(積極的支援レベル・動機付け支援レベル・情報提供レベル)し、それぞれのレベルに応じた保健指導を実施します。
2	保健指導 (健康部保健センター)	特定保健指導の指定項目や年齢等以外で、「要指導」と判定された方や40歳未満のメタボリックシンドローム予備群の方に対し、継続した個別指導を実施し、疾病の発症・進行を予防します。
3	健康づくりインターネット相談 (健康部健康推進課)	インターネットを活用して、運動・栄養に関する健康相談や情報提供を実施します。

たばこ対策の推進については、35ページの②中目標「がん死亡率の減少」に関する方向・目標でまとめて述べます。

工) 有病者(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の早期発見・早期治療

健診受診率の向上は、糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの有病者を早期に発見し、早期に治療につなぐことができます。このことは、症状の悪化を防ぎ、回復する機会を拡大することとなります。また、事後指導を充実することにより、要医療者などに対する保健指導を実施し早期治療へと導きます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	生活習慣病予防教室 (健康部保健センター)	生活習慣病の悪化防止や改善のため、積極的な自己管理を学ぶための健康教室を開催します。
2	メタボリックシンドローム予防教室 (健康部保健センター)	過剰な内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防するための食事や運動が継続的に実践できるよう健康教室を開催します。
3	健康相談の充実 (健康部保健センター)	医師・歯科医師・歯科衛生士・保健師・栄養士等が、健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導や助言を行う健康相談の内容を充実します。

オ) 運動の必要性に関する正しい知識の普及啓発

運動や活発な身体活動を行うことは、消費エネルギーが増え、身体機能が活性化することによりメタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病予防に効果があります。

運動の必要性に関する正しい知識の普及を通して、区民の身体活動・運動に対する意識を高め、運動習慣を持つ人が増加するよう普及啓発を推進していきます。また、運動を行うことができる環境づくりも推進していきます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	生活習慣病予防教室 (健康部保健センター)	適切な運動習慣を身につけるため、生活習慣病予防教室等の中で運動についての知識の普及・啓発を行います。また、健康教室終了後も運動が継続的に実施されるよう働きかけていきます。
2	★元気館での軽運動プログラム (健康部健康推進課)	区民の健康保持・増進を目的とし乳幼児から高齢者まで気軽に参加できる健康増進プログラムを実施します。
3	★いきいきウオーク新宿 (健康部健康推進課)	ウォーキング協会等との協働をさらに充実させます。ウォーキングコースを整備します。健康遊具を公園に設置し「いきいきパーク」として活用します。
4	コミュニティスポーツ大会 (生涯学習財団)	特別出張所 10 地区ごとに区民が主体となった実行委員会を組織し、地区大会を実施するとともに、10 地区対抗の中央大会を実施します(中央大会種目: 輪投げ・ユニカール・ビーチボールバレー)。
5	健康づくり支援事業 (生涯学習財団)	夏休みラジオ体操、健康ウォーキング・ファミリーハイク等(通年)を実施します。
6	★生涯学習指導者・支援者バンク制度の充実 (生涯学習財団)	スポーツ・学習活動の支援を希望する方々の登録、登録者の情報提供、講習会・研修会の実施、指導や支援を希望する団体や地域への紹介・派遣、登録者が企画・運営する講座の開催(お試し体験講座)等を実施します。
7	健康づくりグループへの活動支援 (健康部健康推進課)	健康づくり活動を支援するため、元気館において、健康づくりグループを登録団体として登録し優先的に施設の貸出を行います。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは 97～100 ページ参照

② 中目標「がん死亡率の減少」に関する方向・目標

ア) がん検診(一次・精密)受診を促すための取組の推進

対象者に対する個別通知をするなど普及啓発に努め、一次検診の受診率の向上を図ります。また、精密検査受診者を適確に把握し、未受診者に対しては受診勧奨を行います。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	がん検診の実施* (健康部健康推進課) (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん検診を区内指定医療機関と区民健康センターで、乳がん検診と乳がん自己検診個別指導を区内指定医療機関で、前立腺がん検診を区内指定医療機関、保健センター、区民健康センターで健診と同時に実施します。
2	肝炎ウイルス検査・事後指導の充実 肝炎手帳の配付 (健康部健康推進課) (健康部保健センター) (健康部区民健康センター)	肝炎ウイルスへの感染を早期に発見し、治療に導くため、B型・C型肝炎ウイルス検査を実施します。また、保健センターでは陽性者に対し肝炎手帳を配付するとともに、事後指導を行います。
3	一次検診医療機関との精密検診情報提供に関する連携強化 (健康部健康推進課)	精密検診受診率を向上させるため、一次検診実施医療機関との連携を強化し、要精密者へのフォローアップを強化します。
4	がん検診に関する普及啓発事業 (健康部健康推進課)	ピンクリボン運動(乳がん検診)の一環として講演会の開催やパンフレットの配布を行います。町会長会や民生委員会会長会などですべてのがん検診の普及啓発を強化します。

*新宿区のがん検診の実施方法等については、106ページ参照。

イ) たばこ対策の推進

喫煙が動脈硬化の危険性を高め、肺がんなどの発症に関わっていることなど、健康に及ぼす影響についての十分な知識の普及を図ります。特に、未成年者が喫煙し始めることの防止、喫煙者が禁煙できる支援体制、禁煙・分煙施設の増加などのたばこ対策に取り組んでいきます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	禁煙支援の推進 (健康部健康推進課) (健康部保健センター)	禁煙の意向を持つ区民に対して禁煙補助剤を提供し、喫煙者の禁煙実行を支援します。また、禁煙教室を開催し、具体的な禁煙方法を啓発します。
2	受動喫煙防止の推進 (健康部健康推進課)	不特定多数が集まる区内施設や家庭における分煙化を進めるためパンフレットの配布などにより受動喫煙防止を推進します。
3	小中学生への喫煙防止に関する普及啓発事業 (健康部健康推進課) (健康部保健センター)	小中学生に対する講演会の開催などを通じ、喫煙の害についての普及啓発を図ります。
4	保健指導 (健康部保健センター)	健診結果説明後に、喫煙者に対し、禁煙指導を行います。

③ 中目標「口腔機能の維持・向上」に関する方向・目標

ア) 口腔機能に関する正しい知識の普及啓発

口腔機能の概念の普及と機能の維持・向上に向けて「80歳になっても自分の歯を20歯以上保つことにより健全な咀嚼機能を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそう」という、国が提唱している8020(ハチマル・ニイマル)運動を今まで以上に進め、自分の歯でしっかりかんで味わう習慣づけを支援します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	健康教育の充実 (健康部保健センター)	幼稚園・小学校 PTA や町会など地域の組織と連携して積極的に広く出張健康教育を充実します。
2	歯科衛生相談 (健康部保健センター)	保健センターで実施している歯科衛生相談の中で個別の健康相談を実施します。
3	歯っぴーメールマガジン (健康部健康推進課)	携帯電話アドレスの登録制により、希望者に対して定期的に歯科情報を提供します。
4	在宅歯科衛生士の組織化 (健康部健康推進課)	地域の要望に応え、健康教育を広く実施していくために在宅歯科衛生士を組織化しマンパワーの養成を図ります。
5	歯科医療協議会 (健康部健康推進課)	歯科医療協議会に区民参加を促進します。

イ) 歯科健診受診を促すための取組の推進

誰もが歯科を受診しやすくなるよう歯科医療機関に関する情報収集と区民へのきめ細かい情報提供を行います。また、新宿区歯周疾患検診の対象者の拡充や実施期間の拡大を行うことにより、受診しやすい検診体制を整備します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	歯周疾患検診 (健康部健康推進課)	40歳以上の区民を対象に節目検診を実施する他、歯周疾患が特に進行しやすい年代には重点的に歯周疾患検診を実施します。
2	区立の障害者通所施設における歯科健診 (福祉部障害者福祉課)	普段から歯科健診の機会が少ない障害者を対象に新宿福祉作業所、高田馬場福祉作業所、新宿生活実習所の利用者全員に、年1回歯科健診を実施します。また、必要に応じて専門の医療機関による歯科診療を紹介します。
3	歯科医療機関情報の収集・提供 (健康部健康推進課)	土・日、夜間の受診や子連れで受診できる歯科医療機関の情報など、きめ細かい情報を収集し、必要に応じて区民に情報提供します。
4	かかりつけ歯科医機能の推進事業 (健康部健康推進課)	在宅療養者や障害者、その他歯科医療機関の受診困難な方を対象に状況に応じた歯科医療機関の紹介をします。また、誰もが歯科を受診しやすくなるしくみをつくります。

ウ) 歯科保健指導の充実

歯周病はむし歯と異なり、自覚症状の現れにくい病気です。早期に歯周病が発見されたり歯周病の兆候がみつかったりしても生活改善のきっかけがつかめず、健康づくりにつながる行動に結びつかない人もいます。

今後は、歯科医療機関と保健センターが連携して歯科保健指導を充実し、区民の口腔機能の維持・向上をサポートするしくみをつくります。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	歯周病予防相談 (健康部保健センター)	主に若い世代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窓口を設置します。また、必要に応じて歯科医療機関と連携しながら区民の健康を支援します。
2	産婦歯科健診時の保健指導 (健康部保健センター)	産婦歯科健診で要指導になった区民に対してフォローアップの機会を設け、歯科保健行動の変容を支援します。
3	歯科医療機関と連携した歯科保健指導マニュアルの作成 (健康部健康推進課)	歯科医療機関と保健センターが共に区民の口腔機能の維持・向上を支援できるよう、歯科保健指導マニュアルを作成します。また、医療機関と保健機関の連携を深め、区民が効果的に予防に努められるようなしくみをつくります。
4	「かかりつけ歯科医 禁煙支援プログラム」に関する周知 (健康部健康推進課)	歯科医院では喫煙者に対し、歯周病の予防、改善のために「かかりつけ歯科医 禁煙支援プログラム」をもとに禁煙支援していることを普及啓発し、実施している歯科医院を紹介します。



(3) 生活習慣病予防に関する指標

中目標	番号	指標名	現状値	平成 23 年度の目標
① メ タ ボ リ ッ ク シ ン ド ロ ー ム 該 当 者 ・ 予 備 群 の 減 少	1	健康診査の受診率 (40 歳以上)	57.0% 平成 18 年度健診データ	70%
	2	肥満者の割合 (BMI25 以上) BMI*(ボディ・マス・インデックス) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	男 20~39 歳 28.6% 40~64 歳 31.1% 女 20~39 歳 10.3% 40~64 歳 17.0% 平成 18 年度健診データ	男 20~39 歳 14% 40~64 歳 15% 女 20~39 歳 10% 40~64 歳 15%
	3	メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(40~64 歳) ※1 定義は、次頁	該当者 男 24.1% 女 08.5% 予備群 男 21.6% 女 07.5% 平成 18 年度健診データ	該当者 男 21% 女 7% 予備群 男 19% 女 6%
	4	糖尿病有病者・予備群の割合(40~64 歳) (有病者：HbA1c≥6.1 又は糖尿病治療中 予備群：6.1>HbA1c≥5.5 ただし糖尿病治療者を除く)	有病者 男 13.4% 女 14.7% 予備群 男 10.1% 女 04.6% 平成 18 年度健診データ	有病者 男 12% 女 13% 予備群 男 9% 女 4%
	5	高血圧有病者・予備群の割合(40~64 歳) ※2 定義は、次頁	有病者 男 33.2% 女 21.7% 予備群 男 21.4% 女 19.6% 平成 18 年度健診データ	有病者 男 29% 女 19% 予備群 男 19% 女 17%
	6	脂質異常者の割合 (40~64 歳) (HDL コレステロール 40mg/dl 未満若しくはコレステロールを下げる薬の服用者)	男 13.2% 女 06.9% 平成 18 年度健診データ	男 11% 女 6%
	7	運動習慣のある人の割合 (20 歳以上)	31.1% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	40%
	8	生涯学習指導者・支援者バンク登録者数 登録ジャンル数 登録者活用件数	登録者数 436 人 登録ジャンル数 12 種類 平成 19 年 9 月現在 登録者活用件数 89 件 平成 18 年度実績	活用内容の充実
	9	学校施設開放事業等への登録者数	9,166 人 平成 19 年 9 月現在	9,500 人
	10	健康ウォーキングにおける参加者数	587 人 平成 18 年度実績	800 人

中目標	番号	指標名	現状値	平成 23 年度の目標
② がん 死亡 率の 減少	11	がん検診の受診率	胃がん 11.2% 大腸がん 13.3% 肺がん 09.8% 乳がん 07.4% 子宮がん 06.2% 前立腺がん 15.1% 平成 18 年度がん検診データ	胃がん 15% 大腸がん 15% 肺がん 15% 乳がん 15% 子宮がん 15% 前立腺がん 20%
	12	精密検診受診者把握率	胃がん 34.2% 大腸がん 33.5% 肺がん 48.4% 乳がん 25.8% 子宮がん 39.3% 前立腺がん 20.7% 平成 18 年度がん検診データ	胃がん 50% 大腸がん 50% 肺がん 50% 乳がん 50% 子宮がん 50% 前立腺がん 50%
	13	喫煙者の割合 (20 歳以上)	男 29.1% 女 14.2% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	男 26% 女 12%
③ 口腔 機能 の 維持 ・ 向上	14	定期的に歯科健診を受ける人の割合	35% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	40%
	15	自分の歯の本数を知っている人の割合	40 歳以上 40.9% 平成 18 年度歯周疾患検診	50%
	16	60 歳で 24 本以上の歯を持つ人の割合	75.3% 平成 18 年度歯周疾患検診	80%
	17	進行した歯周病にかかっている人の割合	40 歳 42.5% 50 歳 58.5% 60 歳 61.7% 平成 18 年度歯周疾患検診	40 歳 35% 50 歳 45% 60 歳 50%
	18	フロスや歯間ブラシを使用している人の割合	40~64 歳 52.7% 平成 18 年度歯周疾患検診	60%
	19	喫煙や糖尿病が歯周組織に及ぼす影響を知っている人の割合	喫煙 37.6% 糖尿病 基準データなし 平成 18 年度歯周疾患検診	喫煙 50% 糖尿病 30%
	20	「口腔機能」という言葉を知っている人の割合	基準データなし	30%

※1 メタボリックシンドローム該当者・予備群

該当者：腹囲男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm 以上で、以下のリスクが 2 つ該当

予備群：腹囲男性 \geq 85cm、女性 \geq 90cm 以上で、以下のリスクが 1 つ該当

リスク

- ①中性脂肪 150mg/dl 以上、または、HDL コレステロール 40mg/dl 未満、若しくはコレステロールを下げる薬服用
- ②収縮期血圧 130 mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上、若しくは血圧を下げる薬服用
- ③空腹時血糖 110mg/dl 以上または HbA1c5.5%以上、若しくはインスリン注射または血糖を下げる薬服用

※2 高血圧有病者・予備群

有病者：収縮期圧が 140mmHg 以上、又は拡張期圧 90mmHg 以上の者、若しくは血圧を下げる薬服用中の者

予備群：①収縮期血圧が 130mmHg 以上 140mmHg 未満かつ拡張期血圧が 90mmHg 未満である者

②収縮期血圧が 140mmHg 未満かつ拡張期血圧が 85mmHg 以上 90mmHg 未満である者
ただし、血圧を下げる薬の服用者を除く。

2 食育の推進 (新宿区食育推進計画)

～計画の策定にあたって～

(1) 現状と課題

- ① 食育の理解について
- ② 食を大切にする心について
- ③ 家庭での食育機能について
- ④ 食育を推進する体制について

(2) 施策の方向・目標

- ① 食に関する知識の啓発
- ② 食を作る機会の提供
- ③ 食を楽しむ機会の充実
- ④ 食育を推進する体制づくり

(3) 食育推進の指標

2 食育の推進(新宿区食育推進計画)

～計画の策定にあたって～

- 近年、社会構造等の大きな変化の中で、区民のライフスタイルや価値観が多様化・高度化し、食生活や「食」を取り巻く環境が大きく変化しています。
- このような状況の中、人々の「食」への関心が高まっています。しかし、「食」に関する正しい知識が身につけていないことや、情報が氾濫していること等により、適切な判断や行動をすることが難しくなっています。
- 「食」を取り巻く環境の変化として最初に、食材や料理の国際化、創作料理ブームなど「食」の多様化が挙げられます。多種多様な食文化に触れることや、様々な食材を用いた料理を食べることができるようになってきました。しかし一方で、日本の食料自給率は約40%と低く、海外からの輸入に依存している状況があります。それにもかかわらず、大量の食品の廃棄が生じています。
- 次に、加工技術が発展し、様々な加工食品がどこでも簡単に手に入るようになったことが挙げられます。それに伴い利便性・快適性が向上しましたが、しかしその反面、食品の生産・流通・加工の過程が見えにくくなっている現状があります。こうした中、食品表示の偽装事件や食中毒事件、BSE*や残留農薬、食品添加物の問題など、「食」の安全・安心を脅かす問題が生じています。
- また、個人のライフスタイルが多様化する中、利便性が向上し、食事のとり方や、食品を購入できる環境も多様化しています。こうした変化に伴って、24時間営業のコンビニエンスストアやファストフード店等に食生活を支えられ、食事時間が不規則になっている人が増えています。不規則な食生活は、生活習慣病などの健康への悪影響の問題、さらに、家族で食事をともにする時間や、コミュニケーションの機会が減少することにもつながります。
- さらに、多種多様な商品が開発され、個人のライフスタイルに合わせて「食」を選ぶことが可能となり、必ずしも個人で料理することが必要でなくなったことも挙げられます。しかし、料理をする必要性が薄れるということは、「食」への感謝の気持ちや「食」を大切に作る心等を育む機会の減少につながります。

- これらの多くの課題がある中、平成 17 年 7 月に食育基本法が施行されました。生涯にわたって健康で豊かな人間性をはぐくみ、人格形成の基本となるものとして、食に関する知識と食を選ぶ力を身に付けるための「食育」が国民運動として広範に展開されています。
- 「食」は人が心身の健康を保ち、生涯にわたっていきいきと暮らす上で欠かすことができない大切なものです。「食」について正しい知識を持ち、的確に選択できる力を持つことは重要です。
- このような状況を踏まえて、新宿区では食育に関する施策を総合的に、またより積極的に推進するため、「新宿区食育推進計画」を策定し、将来にわたって区民が健康で文化的な生活を送ることができる社会を目指します。

食育とは

- 「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」（『食育基本法』より抜粋）となっています。特に、子どもにとっては、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育ていく基礎となるもの」（『食育基本法』より抜粋）となっています。
- 単に栄養バランスのとれたものを食べるだけでなく、心身の健康の増進や、人間性の形成など、人を育むうえで、大きな役割を果たすものとして定義されています。

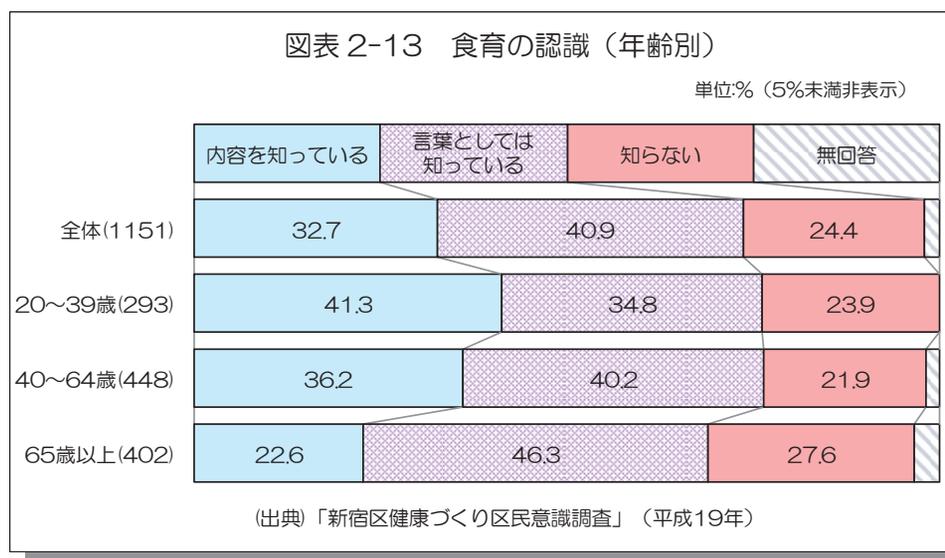
(1) 現状と課題

先に述べたとおり、「食」を取り巻く環境は大きく変化しており、適切な「食」を判断することが難しくなっています。そこで、現状把握のため、①「食に対する理解」②「食を大切に作る心」③「家庭での食育機能」④「食育を推進する体制」の4つに分けて、新宿区の「食」を取り巻く環境を分析し、食育推進のための課題について考えます。

① 食育の理解について

● 食育の認識

「健康づくり区民意識調査」によると、食育の「内容を知っている」と答えた人の割合は全体で32.7%となっています。国の調査では「言葉も意味も知っていた」割合は平成19年3月の数値で33.9%となっており、新宿区とほぼ同じ傾向です。



● 「食」に関する知識

食育を推進するためには、「食」に関する知識を身につけることが必要です。

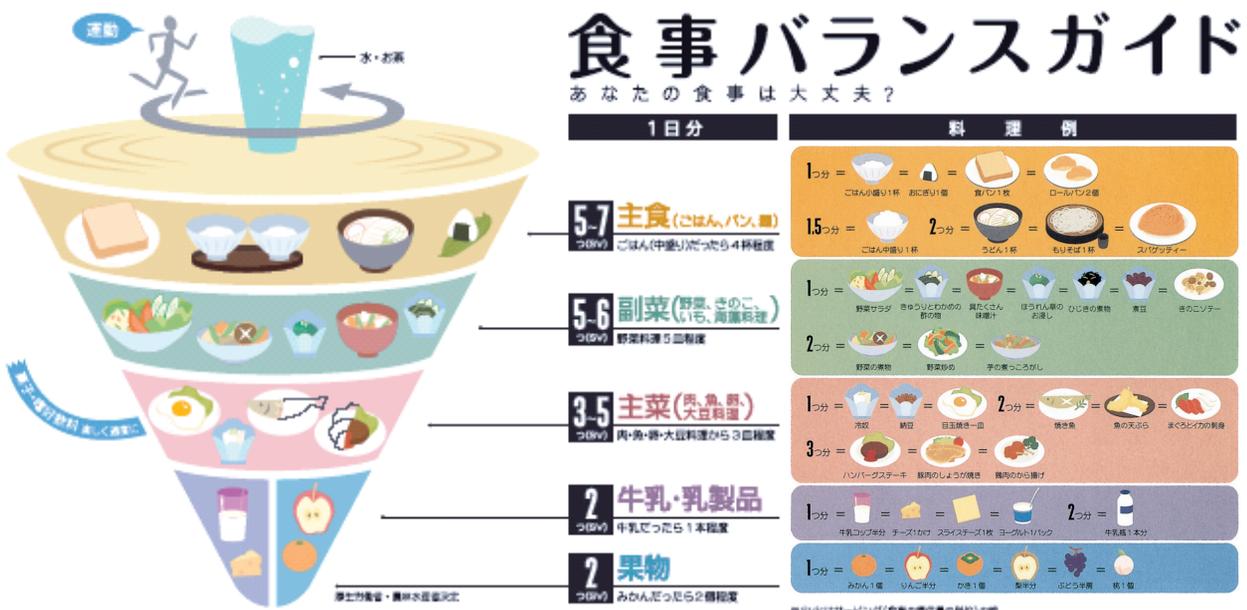
「食」に関する情報が氾濫し、正しい知識を身につけることが難しいとされる中、「食事バランスガイド*」が平成17年6月に作成されました。「食事バランスガイド」は「何を」「どれだけ」食べたらよいのか、望ましい食事のとり方やおよその量を、わかりやすくイラストで示したもので、健全な食生活を送るために役立つものです。「健康づくり区民意識調査」によると、その内容を知っている人の割合は全体で17.8%となっています。今後食育を推進して、普及率をより高めていくことが必要です。

図表 2-14 食事バランスガイドの認識（年齢別）

単位:% (5%未満非表示)

	内容を知っている	見たことはある	知らない	無回答
全体(1151)	17.8	32.7	45.5	
20~39歳(293)	11.9	33.1	53.9	
40~64歳(448)	17.0	36.4	43.5	
65歳以上(402)	22.6	28.9	41.5	7.0

(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成19年)

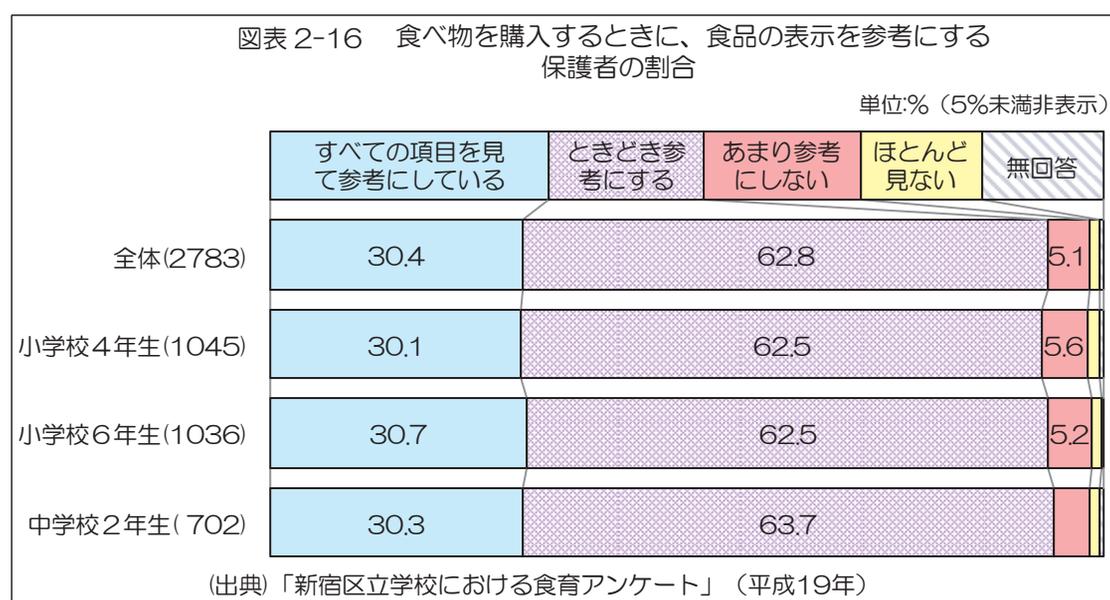
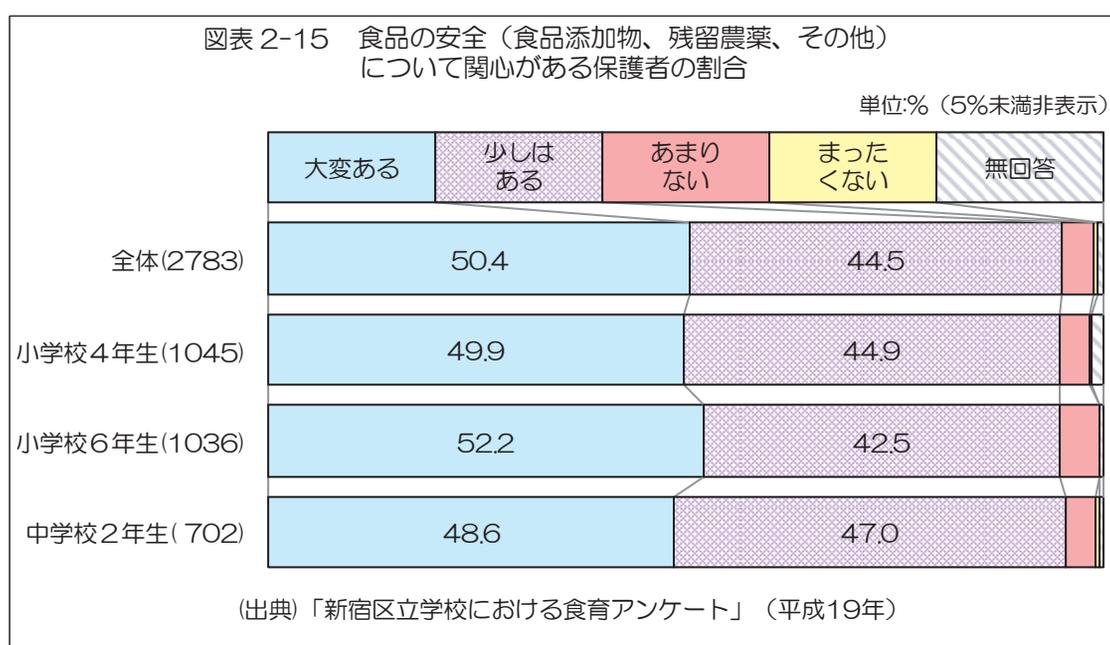


食生活は、主食、主菜、副菜を基本にバランスを整えることが大切です。コマの中では、1日分の料理、食品の例を示しています。ほとんど1日中座って仕事をしている運動習慣のない男性、又は活動的な日常生活を送っている女性にふさわしい量を示しています(このイラストの料理例を合わせるとおおよそ2200Kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見比べてみてください。

食品の安全に関心を持ち、正しい知識を身につけることは、「食」を選択する力を身につけるために必要です。BSE や残留農薬問題等により食品の安全性の問題が取り上げられる中、「新宿区立学校における食育アンケート」（以下「食育アンケート」という。）によると、食品の安全に関心がある保護者の全体の割合は、「大変ある」が50.4%、「少しはある」が44.5%でした。学年によって大きな差はありません。

また、食品表示を参考にする人の割合は、「時々参考にする」を含めると、高いものとなっています。

大半の人が食品の安全に関心を持っていると答えていますが、本当に正しい知識を持っているか、実際にどのような行動をとっているかが問題と考えられます。



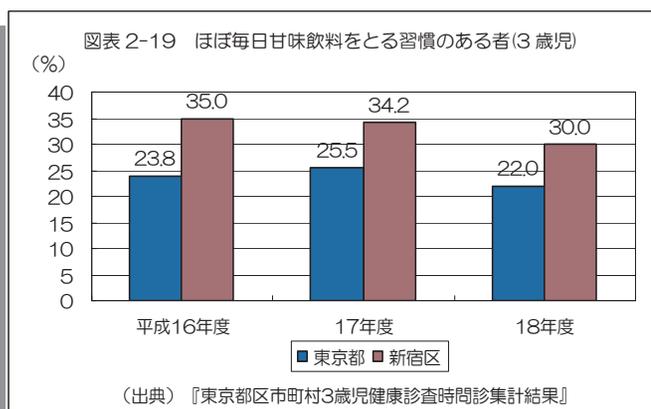
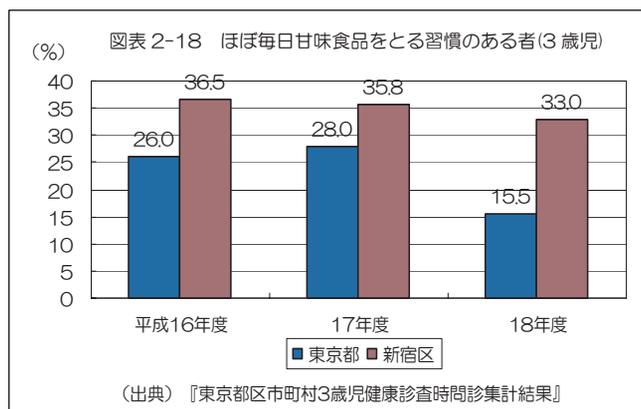
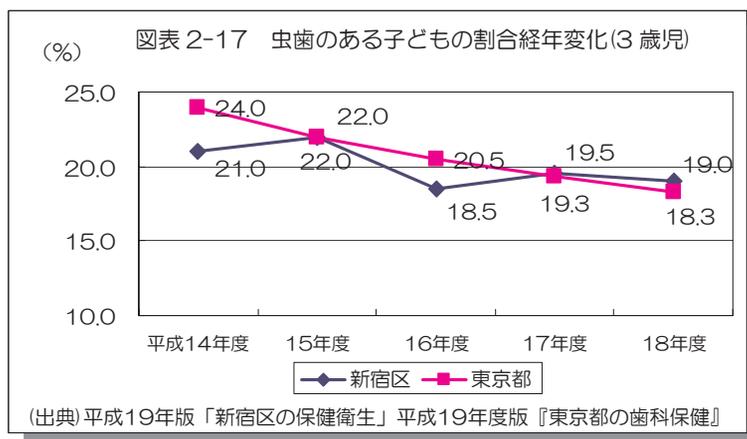
● 健全な食生活を送るための歯と口の健康

子どもの頃から歯と口の健康に気をつける習慣を確立することが、健全な食生活を送るための基盤となります。

新宿区の3歳児歯科健康診査の結果をみると、むし歯のある子どもの割合はここ数年減少傾向にあります。しかし、東京都と比較するとその減少率は小さく、平成18年度は新宿区の3歳児の結果が19.0%であるのに対し、都平均は18.3%となり、新宿区が都平均を上回る結果となっています。

むし歯ができる要因の一つとして考えられている「甘味食品をほぼ毎日食べる習慣がある者」、「甘味飲料をほぼ毎日飲む習慣がある者」の率について東京都の状況と比較すると、3歳児では新宿区の方が優位に高い率になっています。

低年齢の子どもは味覚も含めた口腔機能の発達期にあり、また、食生活習慣が確立する大切な時期にあります。むし歯の状況を指標にしながら、じょうずな甘味食品や甘味飲料のとり方を普及啓発するとともに、今後は、適切な口腔機能の発達を全般的に支援していくことが課題です。特に、口腔機能の発達支援の面では、個々の状況に合わせたきめ細かい支援が必要です。

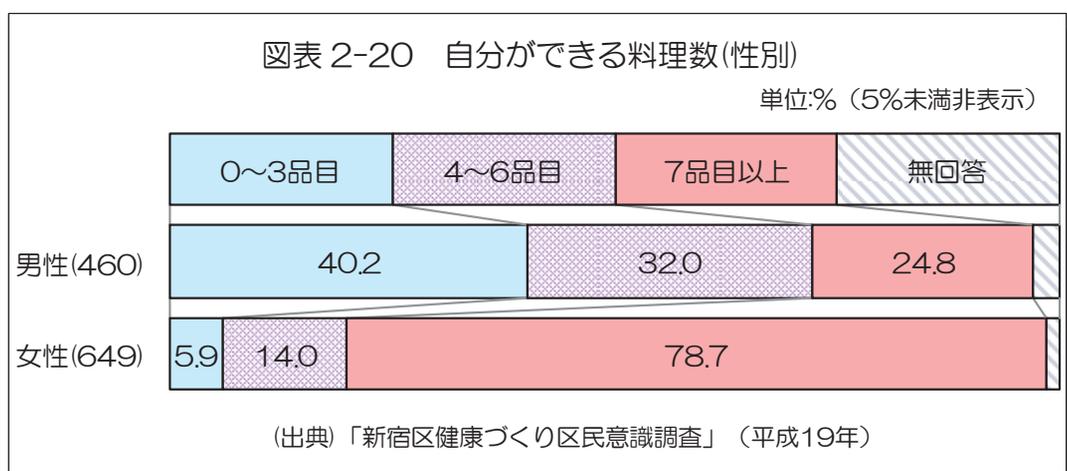


② 食を大切に作る心について

● 食を作ることの大切さ

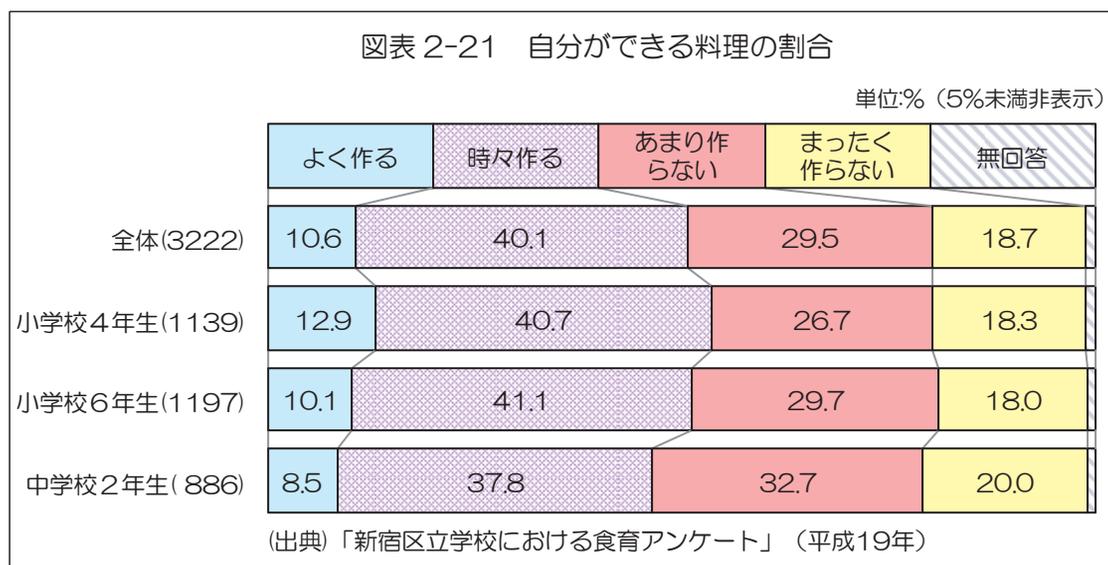
自分で料理を作ることは、様々な食材に触れ、何がどのように作られているかを知ることになり、「食」への興味関心と大切に作る心、感謝の気持ちを育むために役立ちます。

「健康づくり区民意識調査」によると、自分ができる料理の品目*が7品目以上と答えた人の割合は女性の方が多くなっています。また「食育アンケート」によると、自分で料理を「よく作る」と答えた子どもの割合は、学年が上がるほど低くなります。子どもの頃から料理作りに参加することで、お手伝いやお使いの習慣を身につけたり、たくさんの食材に触れることが大切です。



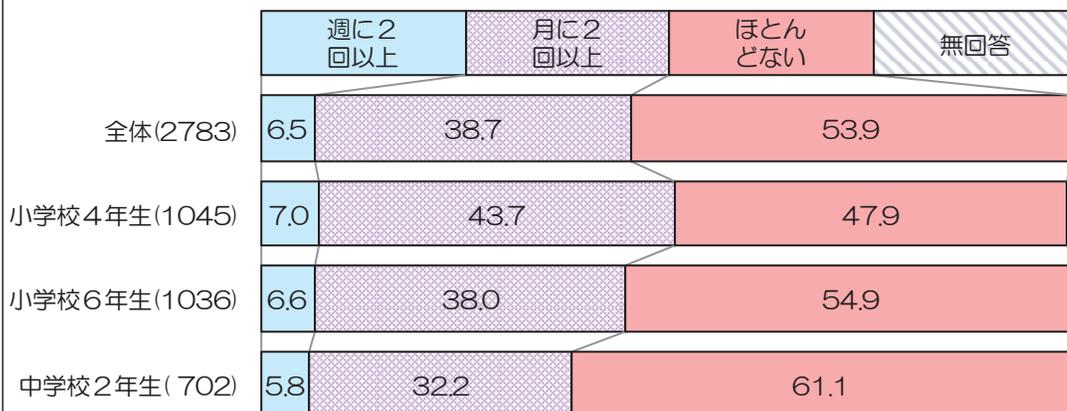
*：料理の品目

- ・目玉焼き
- ・カレー
- ・ハンバーグ
- ・味噌汁
- ・お浸し
- ・野菜いため
- ・焼き魚
- ・煮魚
- ・茶碗



図表 2-22 子どもと一緒に料理を作る保護者の割合

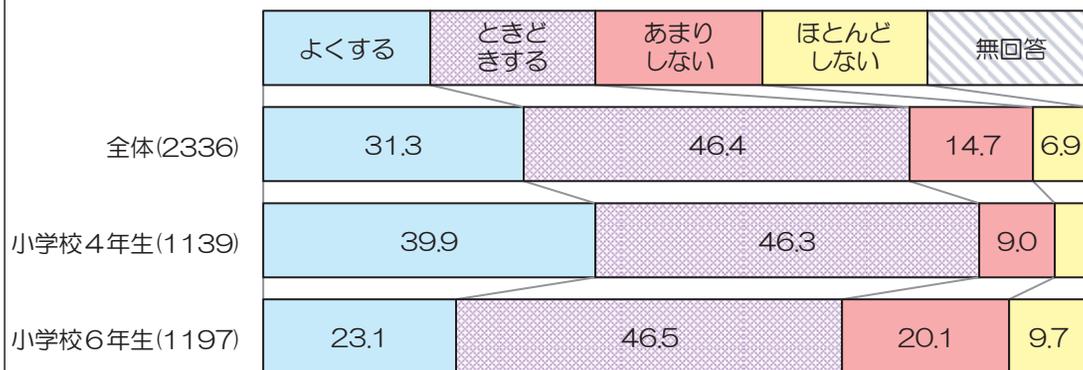
単位:% (5%未満非表示)



(出典)「新宿区立学校における食育アンケート」(平成19年)

図表 2-23 おつかいや料理の手伝いなどをする子どもの割合
【小学4・6年生のみアンケート実施】

単位:% (5%未満非表示)



(出典)「新宿区立学校における食育アンケート」(平成19年)

③ 家庭での食育機能について

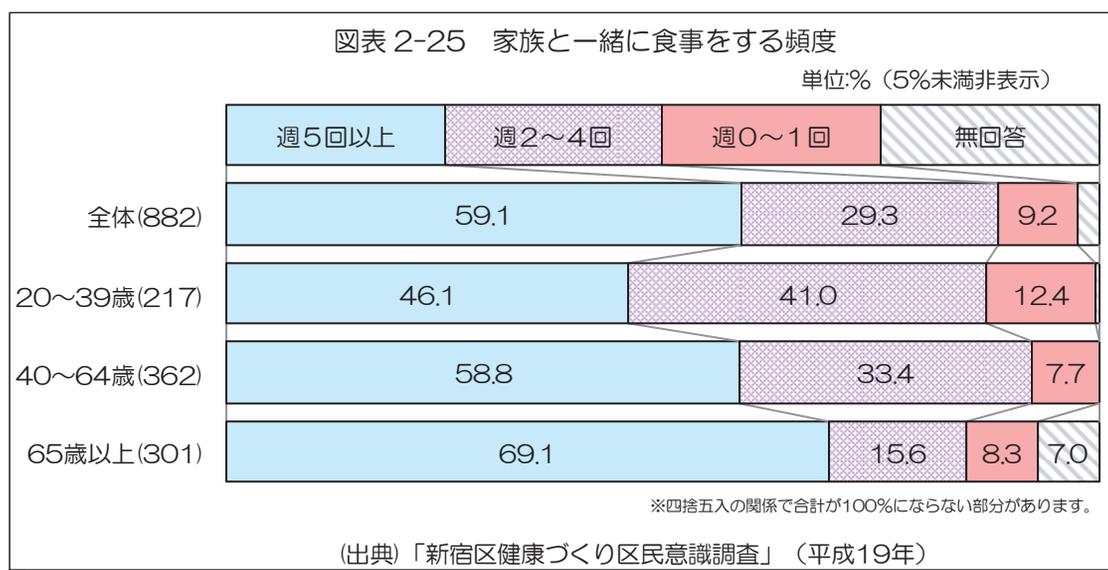
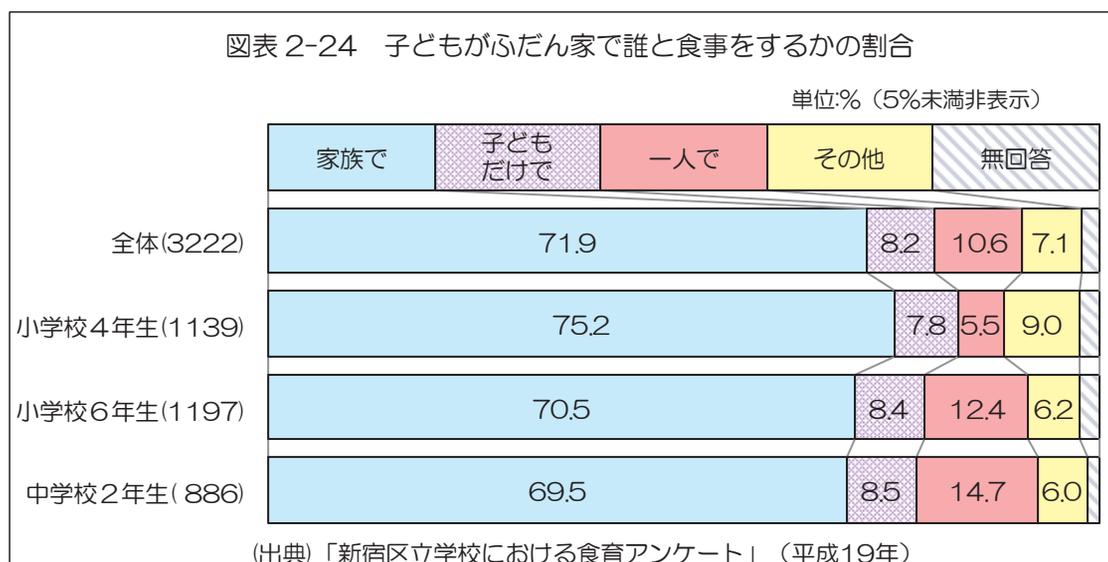
● 家庭の役割

食を通じた家庭でのコミュニケーションは、食の楽しさを感じ、食事のマナーを教育する場として役立ちます。

「食育アンケート」によると、子どもがふだん家で誰と食事をするかということについて、「家族で」と答えた子どもの割合は、学年で大きな差はありません。全体で71.9%の子どもが家族で食事をするかと回答していますが、一方で日常的に「子どもだけで」8.2%、「一人で」10.6%食事をしていると回答しています。

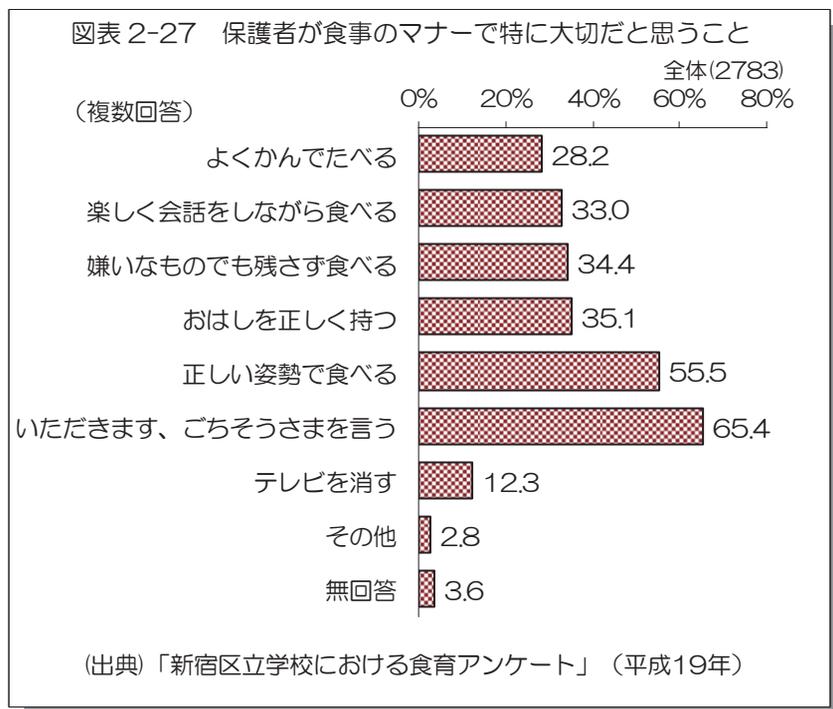
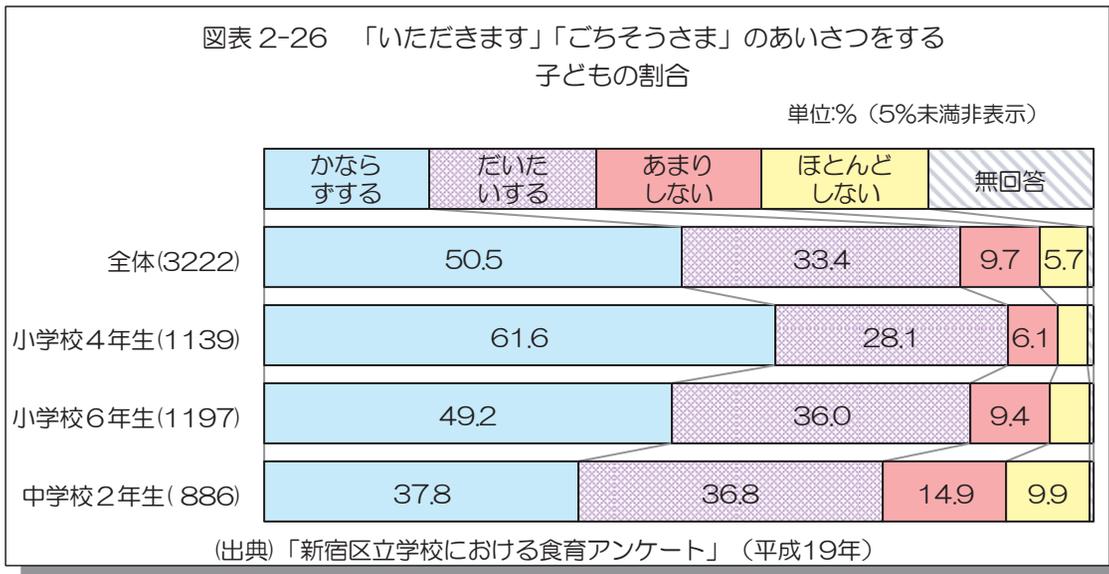
また、「健康づくり区民意識調査」によると、家族と一緒に食事をする頻度が、「週5回以上」と答えた人の割合は、若い世代ほど低くなります。

ライフスタイルの変化により家族一緒に食事をとることが難しくなっていますが、家族そろって食事をとることのメリットを普及啓発することが必要です。



食事の時間をみんなで楽しく過ごすには、お互いがマナーを守って気持ちよく食事をとることが必要です。食事のマナーは子どもの頃からしっかり身につけ、実践することが大切です。

「食育アンケート」によると、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもの割合は、学年が上がるほど低くなります。また、保護者がマナーで特に大切だと思うことは「いただきます」「ごちそうさま」を言うとなっています。保護者はあいさつをすることが重要と感じていますが、子どもは学年が上がるにつれて、あいさつをしなくなっています。

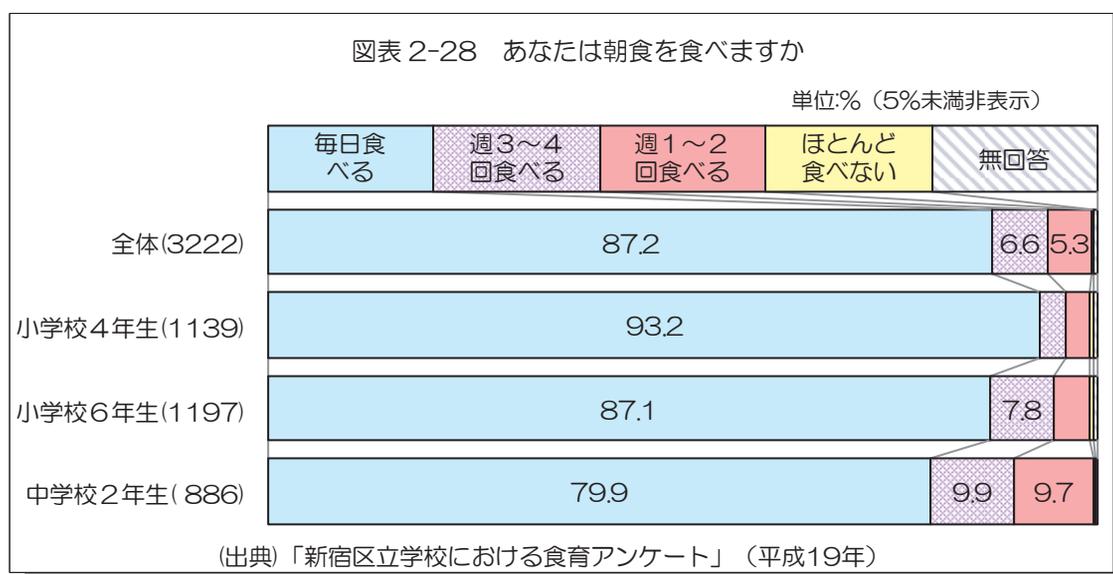


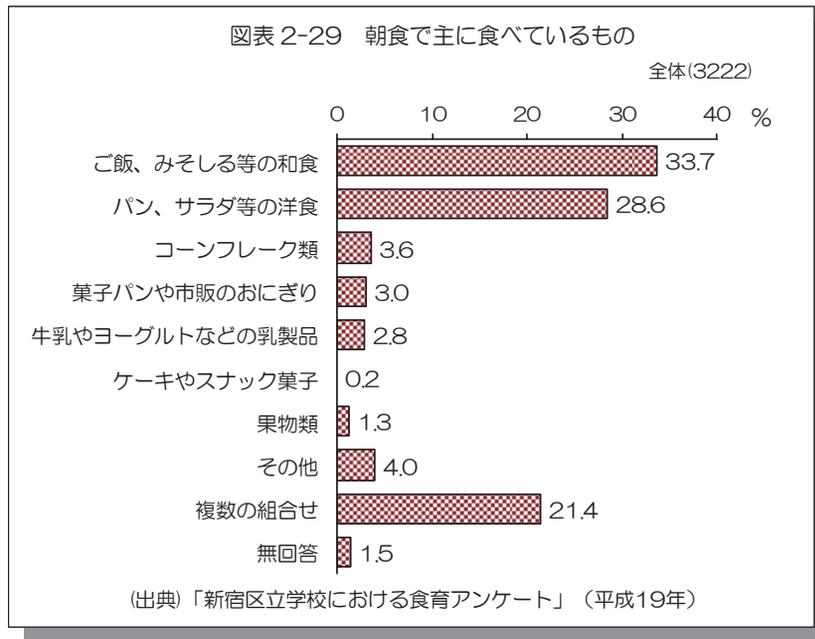
● 不規則な食生活

朝食の欠食に代表されるような、朝・昼・晩の規則的な食事をとらない、不規則な食生活は健康に悪影響を及ぼすことがあります。朝食の欠食は、朝食以外の1回の食事の摂取量が多くなり、過食となる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長すること、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなることなど、多くの問題点があります。特に、子どもの頃からの不規則な食生活習慣は、生活習慣病発症の危険要因の一つとなります。

「食育アンケート」によると、朝食を「毎日食べる」と答えた子どもの割合は、小学校4年生で93.2%、小学校6年生で87.1%、中学校2年生で79.9%となっています。また、保護者の数値も子どもとほぼ同様の結果となっています。平成17年国民健康・栄養調査の結果では小中学生男子90.7%、女子92.5%が毎日食べていると回答しています。また、平成17年度の東京都教育委員会の「児童・生徒の学力向上を図るための調査」では小学校5年生で朝食を毎日・ほぼ毎日食べる割合が95.1%、中学校2年生で89.6%となっており、毎日・ほぼ毎日食べる子どもの割合は新宿区の方が低いという結果になっています。

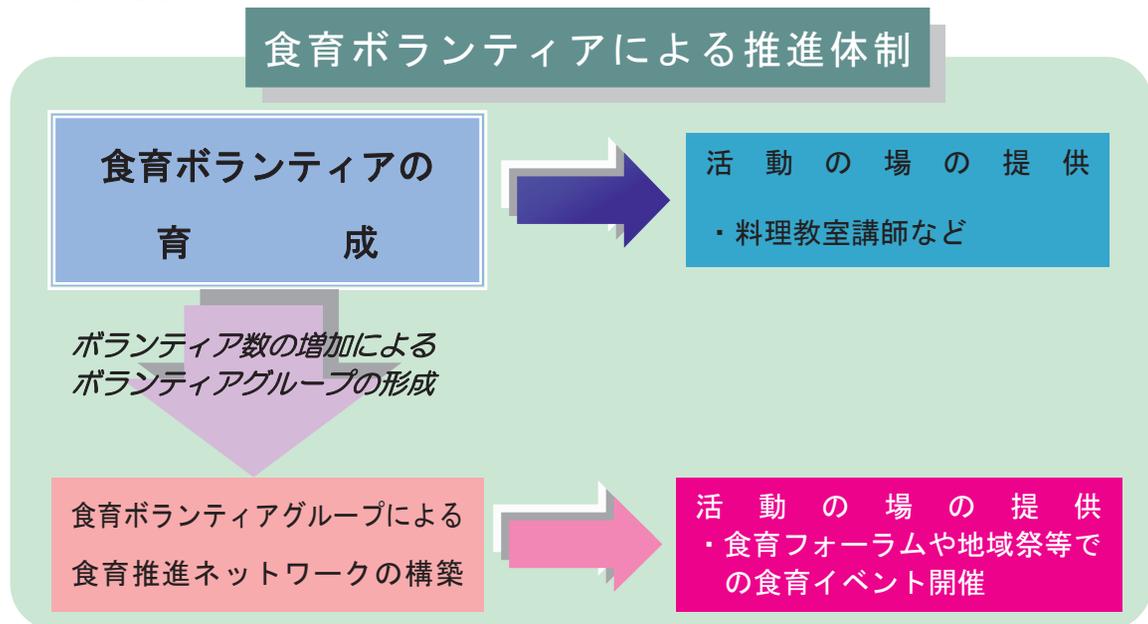
また、朝食で主に食べているものは「ご飯、みそ汁等の和食」が33.7%、「パン、サラダ等の洋食」が28.6%です。そのほか、複数の組み合わせと回答した人が21.4%です。ケーキやスナック菓子などで朝食を済ませているという報告がありますが、今回の調査結果では0.2%となっています。また、保護者の数値も子どもとほぼ同様の結果となっています。





④ 食育を推進する体制について

- 食育の推進体制については平成 20 年度から、様々な取り組みを実施します。特に食育ボランティアの育成は、今後の食育推進施策の幅を広げるうえで重要なものとなります。



また、その他の関係機関(学校の食の教育推進リーダー)とも連携を図り学校での食育推進を充実していきます。さらに、歯科衛生の視点からも、歯から始める子育て支援体制の構築や、在宅歯科衛生士の組織化等を行い、食育推進体制整備を充実させていきます。

(2) 施策の方向・目標

本計画ではこれまでに挙げた課題から、特に子どもへの食育が重要であると把握し、子どもに重点を置いた食育を推進するため、まず知らなければできない、次に体験しなければ身につかない、最後に楽しくなければ続かないという、「食を、知って、作って、楽しんで」の視点で、施策を実施します。

まず「知って」の視点では、普段忘れがちな「食」の基本的な知識や、「健全な食生活の大切さ」等の普及啓発を行います。

次に「作って」の視点では、習得した知識をいかして「食」を作る体験を推進します。

最後に「楽しんで」の視点では、「食」に関する知識や作る体験を定着させるために、楽しむことができるよう取り組みます。

さらに、この三つの視点で効果的に食育を推進できるよう、推進体制の整備を行います。

～標語「知って、作って、楽しんで、しっかり学ぶ食の大切さ」～

「食」を知って、作って、楽しむことで、単に食べるだけでなく、自分自身の健康づくりや作ってくれた人への感謝の気持ち、食文化や人とのコミュニケーション等、「食」には人を育むたくさんの大切な要素が含まれていることを実感し、学べるよう食育を推進していきます。

★食育月間と食育の日

国は食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を実践する契機として、食育基本法が成立した6月を食育月間に、また、毎月19日を食育の日と定めています。

〈食育の推進における施策の体系〉

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。

中目標	小目標	取組み(事業)
①食に関する知識の啓発	ア) 健全な食生活に関する知識の啓発	1 ★食育ボランティアによる料理教室 2 特定給食施設等を活用した健康教育 3 乳幼児健康診査 4 離乳食講習会 5 母親学級 6 生活習慣病予防教室 7 地域団体への健康教育出張講座 8 家庭教育学級・家庭教育講座 9 PTA研修 10 給食試食会 11 食育リーフレットの配布 12 給食だよりの発行 13 食に関する通信等の発行 14 食育指導 15 食に関する指導 16 ★歯から始める子育て支援 17 ★もぐもぐごっくん支援事業 18 歯科衛生相談
	イ) 食品の安全性等に関する情報提供	1 インターネットによる食品安全情報の提供 2 食品表示に関する相談 3 食品衛生講習会、講演会の開催 4 食中毒予防に関する普及啓発
	ウ) 食を生産する環境に関する啓発	1 生ごみ処理機の設置による堆肥作り 2 野菜づくり 3 芋ほり遠足の実施 4 破損食器等のリサイクル 5 ファミリー・アウトドア・プログラム
②食を作る機会の提供	ア) 料理を作る体験活動の推進	1 各種料理教室・体験 2 食生活改善教室 3 保育園給食のレシピの配布
	イ) 農作業等の体験活動の推進	1 芋ほり遠足の実施 2 野菜づくり 3 ファミリー・アウトドア・プログラム 4 学校での食物栽培
③食を楽しむ機会の充実	ア) 家族と食を楽しむ	1 ★食育フォーラムの開催 2 各種イベントにおける食育ブースの出展
	イ) 学校、幼稚園や保育園等で食を楽しむ	3 年中行事に合わせた行事食の取入れ 4 リクエスト給食
	ウ) 地域で食を楽しむ	5 バイキング給食 6 ランチルーム教室
④食育を推進する体制づくり	ア) 食育を推進する人材育成	1 ★食育ボランティアの育成 2 ★食の教育推進リーダーの育成
	イ) 推進体制の整備	1 ★食育ボランティアの活動の場の提供 2 ★食育推進ネットワークの構築 3 健康づくり協力店の推進 4 ★歯から始める子育て支援体制の構築 5 在宅歯科衛生士の組織化

① 食に関する知識の啓発

ア) 健全な食生活に関する知識の啓発

区民が健全な食生活に関する知識を蓄積していくことができるように、各種のパンフレット等を通じた普及啓発活動を行います。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	★食育ボランティアによる料理教室 (健康部健康推進課)	食育ボランティアによる料理教室を様々な場所で開催し、基本的な食に関する知識の普及啓発を行います。
2	特定給食施設等を活用した健康教育 (健康部健康推進課)	社員食堂等においてヘルシーメニューの実施、健康情報、栄養情報の提供を行うことにより健康意識の向上を図ります。
3	乳幼児健康診査 (健康部保健センター)	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。
4	離乳食講習会 (健康部保健センター)	2 回食を中心とした離乳食の進め方の話と調理実演・試食を行い、保護者の食に対する意識の向上と乳児期からの健全な食生活の支援を行います。
5	母親学級 (健康部保健センター)	妊娠している方を対象に、妊娠中の食事のとり方、基本となる食事バランスについて情報提供、栄養相談を行い、妊娠期からの食育を推進します。
6	生活習慣病予防教室 (健康部保健センター)	循環器疾患、脂質異常症、糖尿病等、生活習慣がもとで起こる病気の正しい知識の普及と予防のための食生活について情報提供を行い、健康の保持・増進を支援します。
7	地域団体への健康教育出張講座 (健康部保健センター)	地域のグループ、団体からの要望に応じて、健康的な食生活、介護予防の食事、女性の健康と食事などの講話、調理実習などを行います。
8	家庭教育学級・家庭教育講座 (教育委員会教育政策課)	小学校の P T A・学校・地域の代表者等で構成する運営委員会による家庭教育学級と、区立幼稚園、中学校、特別支援学校の保護者を対象とした家庭教育講座を開設しており、その中で家庭での食の大切さを理解する講座を実施します。
9	P T A 研修 (教育委員会教育政策課)	区立幼稚園 P T A 連合会、区立小学校 P T A 連合会、区立中学校 P T A 協議会の協力を得て、役員・委員を対象として研修会を行っており、その中で食に関する研修を行います。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは 97～100 ページ参照

番号	事業名(担当課)	事業の説明
10	給食試食会 (教育委員会小中学校・子ども園)	園児・児童・生徒の配膳、食事の様子をみるとともに、試食会を通じて家庭での食育に活かします。
11	食育リーフレットの配布 (健康部健康推進課)	「食」に関するリーフレットを配布し、食育の普及啓発を行います。
12	給食だよりの発行 (子ども家庭部保育課) (教育委員会子ども園)	食事のマナーや食習慣など園児が身につけたい食生活全般について、保護者あてに給食だよりを発行します。
13	食に関する通信等の発行 (教育委員会小学校・幼稚園)	給食のメニューやレシピ、食事のマナーや栄養のバランス等についてのお知らせを配布します。
14	食育指導 (子ども家庭部保育課) (教育委員会子ども園)	栄養士が保育園を巡回し、園児を対象に食育を実践します。また、子ども園では、常駐の栄養士が在園児、つどいのへや利用者等を対象に食育を実践します。
15	食に関する指導 (教育委員会小中学校・幼稚園)	担任と養護教諭または栄養士等が連携し、食に関する指導を行います。
16	★歯から始める子育て支援事業 (健康部健康推進課)	子育て支援関係者と歯科医療従事者をデンタルサポーターとして育成し、食を楽しむための基盤となる歯や口の健康づくりから食育を推進します。
17	★もぐもぐごっくん支援事業 (健康部保健センター)	子どもの口腔機能の発達に悩みを持っている保護者を対象に情報提供と個別指導を行い、保護者の育児支援を行うとともに、子どもの健全な口腔機能の発達を支援します。
18	歯科衛生相談 (健康部保健センター)	保健センターにおいて定期的に歯科健診を実施し、甘味飲料、甘味食品のとり方などの情報提供を行い、むし歯予防を図ります。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは97～100ページ参照

イ) 食品の安全性等に関する情報提供

インターネットによる食品安全情報の提供、食品表示に関する相談の実施、食品衛生講習会や講演会の開催などの取り組みを行います。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	インターネットによる食品安全情報の提供 (健康部衛生課)	食品衛生に関する情報や各種イベント等を適時ホームページで情報提供します。
2	食品表示に関する相談 (健康部衛生課)	食品衛生法を中心に、広く食品表示全般について、区民からの相談に応じます。
3	食品衛生講習会、講演会の開催 (健康部衛生課)	食品衛生講習会や消費者懇談会、消費者講習会を開催し、食品の安全情報を提供します。
4	食中毒予防に関する普及啓発 (健康部衛生課)	広報紙等を通じて食中毒予防を普及啓発するとともに、食品衛生協会と協働で食品衛生フェアを実施します。

ウ) 食を生産する環境に関する啓発

食を生産する環境について区民の理解を促進するため、環境と共生する農業の姿や食品廃棄物の発生抑制、再生利用の必要性についての普及啓発を行います。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	生ごみ(給食残菜等)処理機の設置による堆肥作り (子ども家庭部保育課)	保育園に生ごみ処理機を設置して堆肥をつくり、保育園の野菜づくり等で利用します。
2	野菜づくり (子ども家庭部保育課) (教育委員会子ども園)	園庭で野菜を栽培し、生長を観察したり、収穫した野菜を調理員が調理して、給食の時間に試食します。
3	芋ほり遠足の実施 (子ども家庭部保育課) (教育委員会幼稚園・子ども園)	園児に芋ほり体験の場を提供します。
4	破損食器等のリサイクル (子ども家庭部保育課) (教育委員会学校運営課)	破損したり古くなった給食用高強度磁器食器をメーカーに受け取らせ再生処理します。
5	ファミリー・アウトドア・プログラム (子ども家庭部子ども家庭課)	ファミリー・アウトドア・プログラムにおいて親子で様々な食材を使い、料理を作る体験の場を提供します。

② 食を作る機会の提供

ア) 料理を作る体験活動の推進

親子料理教室など各種の料理教室や料理体験を増やします。また、子どもが家庭で料理を手伝う機会を増やすとともに、料理を作る人や食材を作った人への感謝の心を育みます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	各種料理教室・体験 (子ども家庭部子どもサービス課) (子ども家庭部保育課) (健康部健康推進課) (教育委員会小中学校・幼稚園)	子どもを対象に、学校・保育園・学童クラブ・児童館など様々な場所で料理教室・体験を行い、料理をする機会を提供します。
2	食生活改善教室 (健康部健康推進課) (健康部保健センター)	親子クッキングや男性料理教室、疾病予防の料理講習会や講演会等、食をテーマにした教室を開催し、食への興味と基礎的な食習慣の確立を支援します。
3	保育園給食のレシピの配布 (子ども家庭部保育課) (教育委員会子ども園)	保育園給食のレシピを配布し、栄養バランスの取れた食事について学ぶ場を提供します。

イ) 農作業等の体験活動の推進

学校等における農業体験事業を推進するとともに、農林水産業や食への理解を促進するための体験型講座を実施します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	芋ほり遠足の実施 (子ども家庭部保育課) (教育委員会幼稚園・子ども園)	園児に芋ほり体験の場を提供します。
2	野菜づくり (子ども家庭部保育課) (教育委員会子ども園)	園庭で野菜を栽培し、生長を観察したり、収穫した野菜を調理員が調理して、給食の時間に試食します。
3	ファミリー・アウトドア・プログラム (子ども家庭部子ども家庭課)	ファミリー・アウトドア・プログラムにおいて親子で様々な食材を使い、料理を作る体験の場を提供します。
4	学校での食物栽培 (教育委員会小中学校・幼稚園・子ども園)	学校で食物を栽培し、料理教室等の食材に使用します。

③ 食を楽しむ機会の充実

ア) 家族と食を楽しむ

食事の時の団らんが家族の関係を深め、豊かな心を育むことを普及啓発します。

イ) 学校や保育園等で食を楽しむ

給食が子どもたちにとって楽しい食事の時間となるように、食事の内容や時間などを工夫して、食を楽しむ環境作りに取り組みます。

ウ) 地域で食を楽しむ

地域の祭りで伝統料理を提供することや親子料理教室などを通じて、地域社会の中で食を楽しむ機会を提供します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	★食育フォーラムの開催 (健康部健康推進課)	食育フォーラムを開催し、子ども料理大会や伝統料理の紹介などを行います。
2	各種イベントにおける食育ブースの出展 (健康部健康推進課)	地域祭等において食育ブースを出展し、区民参加型の食育イベントを実施します。
3	年中行事に合わせた行事食の取入れ (子ども家庭部保育課) (教育委員会小中学校・子ども園)	日本古来の年中行事に合わせた行事食を給食等に取り入れます。
4	リクエスト給食 (教育委員会小中学校)	児童・生徒からリクエストをとり、給食の献立に取り入れます。
5	バイキング給食 (教育委員会小学校)	様々な料理を少しずつ選択して給食をいただきます。
6	ランチルーム給食 (教育委員会小中学校・子ども園)	ランチルームで友達と仲よく楽しく給食をいただきます。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは97～100ページ参照



④ 食育を推進する体制づくり

ア) 食育を推進する人材育成

食育を推進するために必要な人材の育成を進めます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	★食育ボランティアの育成 (健康部健康推進課)	食に関するボランティア活動に興味のある方に呼びかけ、一定の研修を受講した後、「食育推進員」として登録します。
2	★食の教育推進リーダーの育成 (教育委員会教育指導課)	学校教育において食の教育を推進する人材を育成します。各学校1名選出します。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは97～100ページ参照

イ) 推進体制の整備

「健康づくり協力店」の普及や、食育ボランティアネットワークの構築を進めるなど、食育推進体制の整備を図ります。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	★食育ボランティアの活動の場の提供 (健康部健康推進課)	食育ボランティアを要望する組織(児童館、保育園、その他地域グループ等)に食育ボランティアを紹介し、食育事業を展開します。
2	★食育推進ネットワークの構築 (健康部健康推進課)	食育にかかわる多くの関係団体、グループが必要に応じてスムーズに連絡しあい、ともに活動ができる基盤を整えます。
3	健康づくり協力店の推進 (健康部健康推進課)	栄養表示及び受動喫煙対策を行っている飲食店を健康づくり協力店として登録し、区のホームページや健康づくり実践ガイドに掲載します。
4	★歯から始める子育て支援体制の構築 (健康部健康推進課)	区が保育園看護師や保育士、幼稚園教諭などの子育て支援関係者に歯科の情報を提供し、子育て支援関係者がデンタルサポーターとして、保護者の身近な歯科相談相手になることや、園児の食べる機能をはじめとする口腔機能の健全な発達を園生活の中で支援することを目指し、体制づくりを行います。
5	在宅歯科衛生士の組織化 (健康部健康推進課)	在宅歯科衛生士を組織化し、食育推進マンパワーの拡大を図ります。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは97～100ページ参照

(3) 食育推進の指標

中目標	番号	指標名	現状値	平成 23 年度の目標
① 食に関する知識の啓発	1	食育の内容を知っている人の割合	全体で 32.7% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	50%
	2	食事バランスガイドを知っている人の割合	全体で 17.8% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	50%
	3	食品の安全について関心をもつ保護者の割合	「大変ある」が全体で 50.4% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	大変ある人の割合を増やす
	4	食品表示を参考にする保護者の割合	「すべての項目を参考にする」が全体で 30.4% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	すべての項目を参考にする人の割合を増やす
	5	甘味食品・甘味飲料をとる習慣があるものの割合	甘味食品 33% 甘味飲料 30% 平成 18 年度東京都区市町村 3 歳児健康診査時間診集計結果	甘味食品 16% 甘味飲料 22% に減らす
② 食を作る機会の提供	6	7 品目以上の料理が自分でできる人の割合	7 品目以上が全体で 56.1% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	7 品目以上作れる人の割合を増やす
	7	子どもが自分で料理を作る頻度	「よく作る」が全体で 10.6% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	よく作る子どもを増やす
	8	子どもと一緒に料理を作る保護者の割合	全体で週に 2 回以上が 6.5% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	週に 2 回以上作る人を増やす
	9	お使いやお手伝いをする子ども割合	「よくする」が全体で 31.3% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	よくする子どもの割合を増やす
③ 食を楽しむ機会の充実	10	家族と一緒に食事をする子どもの割合	全体で 71.9% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	家族と一緒に食事をする子どもの割合を増やす
	11	家族と一緒に食事をする頻度	週 5 回以上が全体で 59.1% 平成 19 年健康づくり区民意識調査	週 5 回以上一緒に食事をする人の割合を増やす
	12	食事のときにあいさつをする子どもの割合	かならずするが全体で 50.5% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	かならずする子どもの割合を増やす
	13	朝ごはんを食べる子どもの割合	毎日食べるが全体で 87.2% 平成 19 年新宿区立学校における食育アンケート	毎日食べる子どもの割合を増やす
④ 食育を推進する体制づくり	14	食育ボランティアの登録数	———	80 人
	15	食の教育推進リーダーを中心とした食に関する指導	67.2% 区立幼稚園・小学校・中学校・特別支援学校、全 64 校(園)中 43 校(園)が実施 平成 19 年度教育委員会調査	100%

3 心の健康づくり

(1) 現状と課題

- ① 休養と睡眠について
- ② ストレスについて
- ③ うつについて

(2) 施策の方向・目標

- ① 上手に休養をとることができる人の増加
- ② ストレスに対処できる人の増加
- ③ うつの予防

(3) 心の健康づくりの指標

3 心の健康づくり

心の健康は、生活の質を大きく左右する要素です。身体及び心の健康を保つための三要素は、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」、心身の疲労の回復のための「休養」とされています。

心が健康なゆとりある状態を維持するためには、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが、欠かせない要素となっています。

新宿区における心の健康づくりの状況について、①「休養と睡眠」②「ストレス」③「うつ」の3つに分けて現状と課題を分析します。

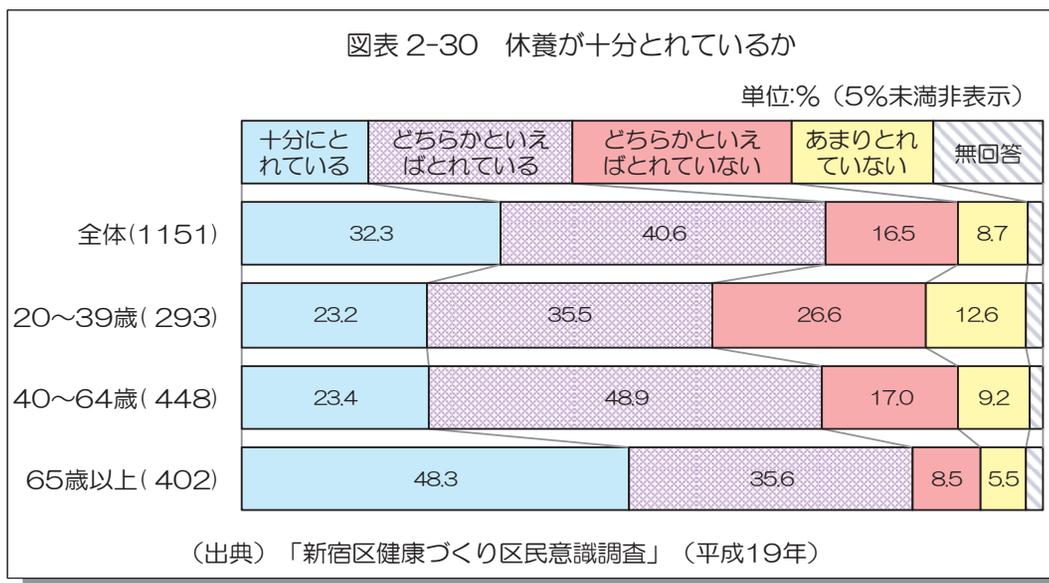
注：本計画では、抑うつ症状を示している状態全体に対して「うつ」という用語を、そのなかで抑うつ症状を中心として本人が強い苦痛を感じていたり、日常生活にはっきりとした支障が生じていたりしている状態に対して、医学的治療の対象になるという意味で、「うつ病」という用語を使用しています。

(1) 現状と課題

① 休養と睡眠について

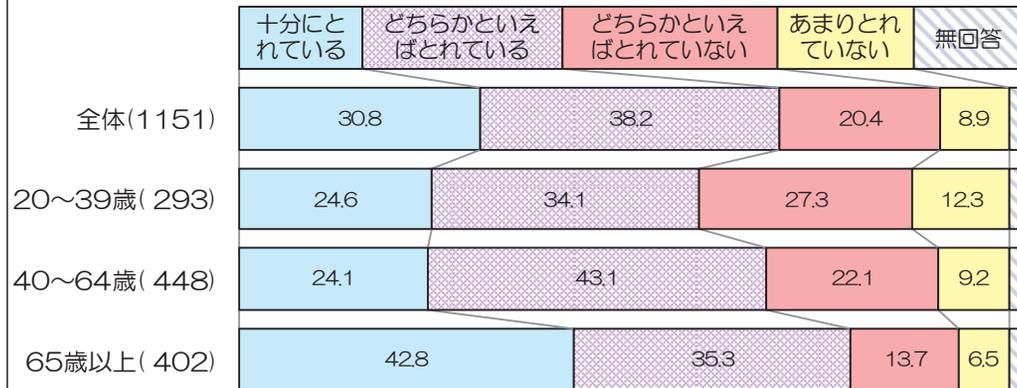
- 休養と睡眠は、年代が若くなるほど十分にとれていない。

「健康づくり区民意識調査」では、休養や睡眠がとれていると回答した人は、65歳以上は約8割いましたが、40～64歳は約7割、20～39歳は6割弱となり、年代が若くなるほど減少しています。



図表 2-31 睡眠が十分とれているか

単位:% (5%未満非表示)



(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成19年)

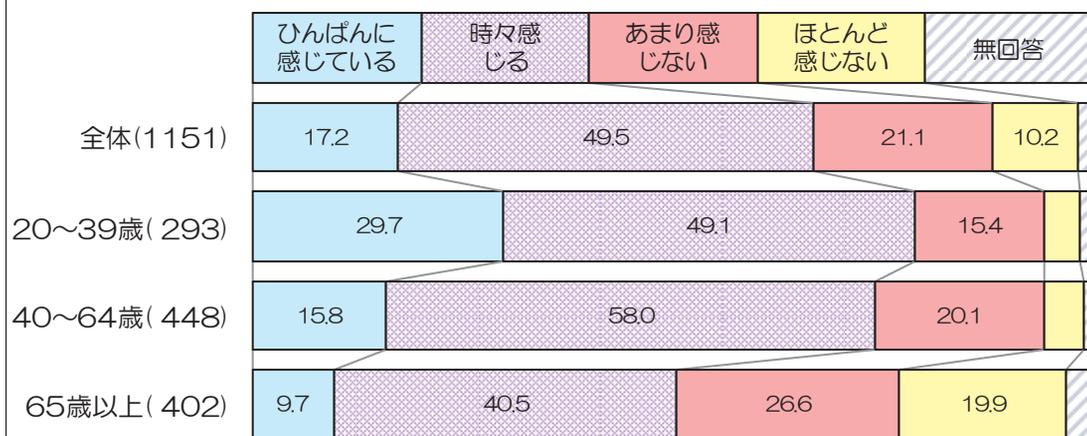
② ストレスについて

● 年代別ストレスの感じ方、原因

「健康づくり区民意識調査」では、ストレスを「ひんぱんに感じている」と回答した人は、65歳以上は約1割、40~64歳は1割台半ば、20~39歳は約3割となり、年代が若くなるほど多いという結果でした。

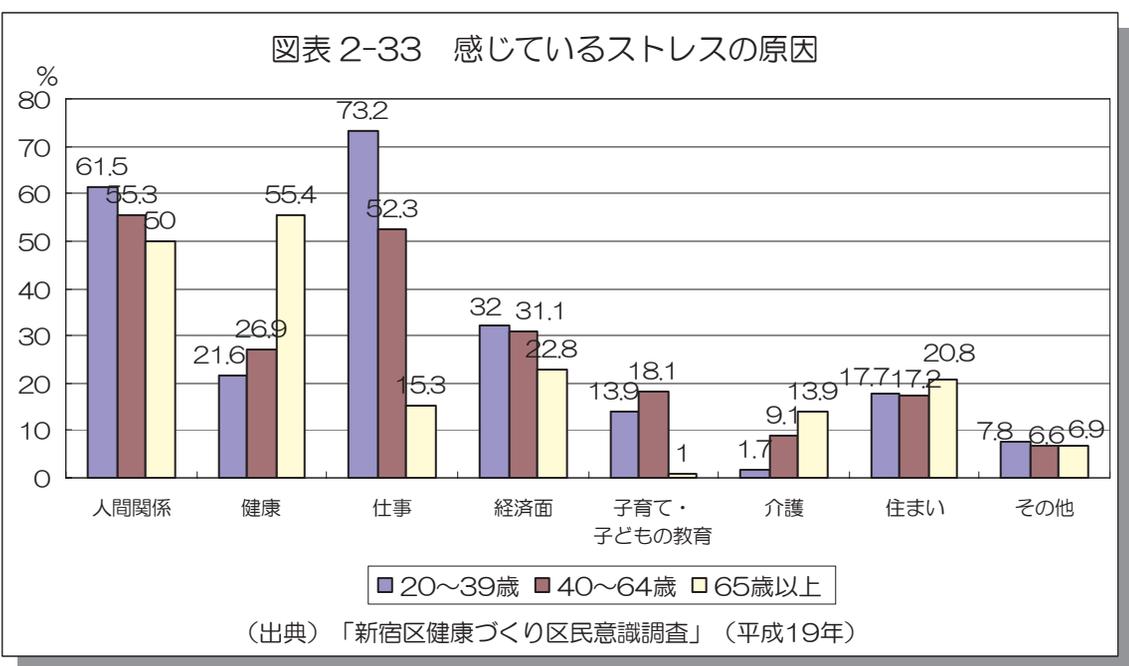
図表 2-32 ストレスを感じているか

単位:% (5%未満非表示)



(出典)「新宿区健康づくり区民意識調査」(平成19年)

- ストレスの原因は、65 歳以上は「健康」「人間関係」、40～64 歳は「人間関係」「仕事」、20～39 歳は「仕事」「人間関係」が主となっています。

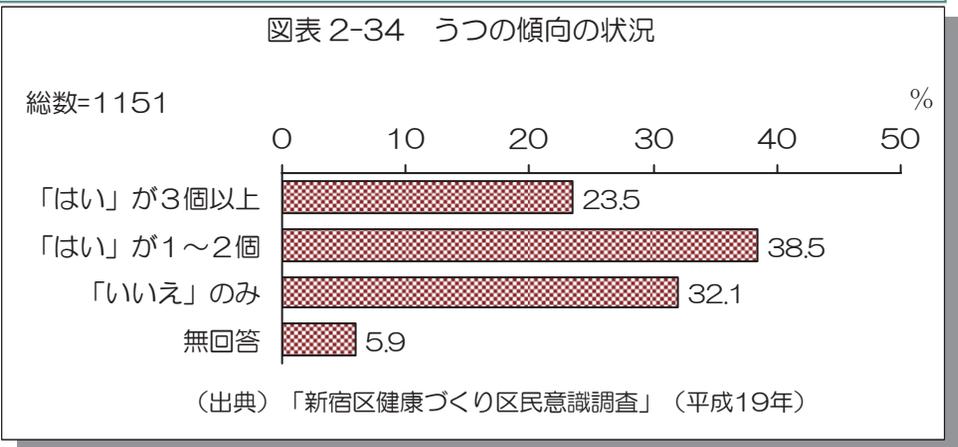


③ うつについて

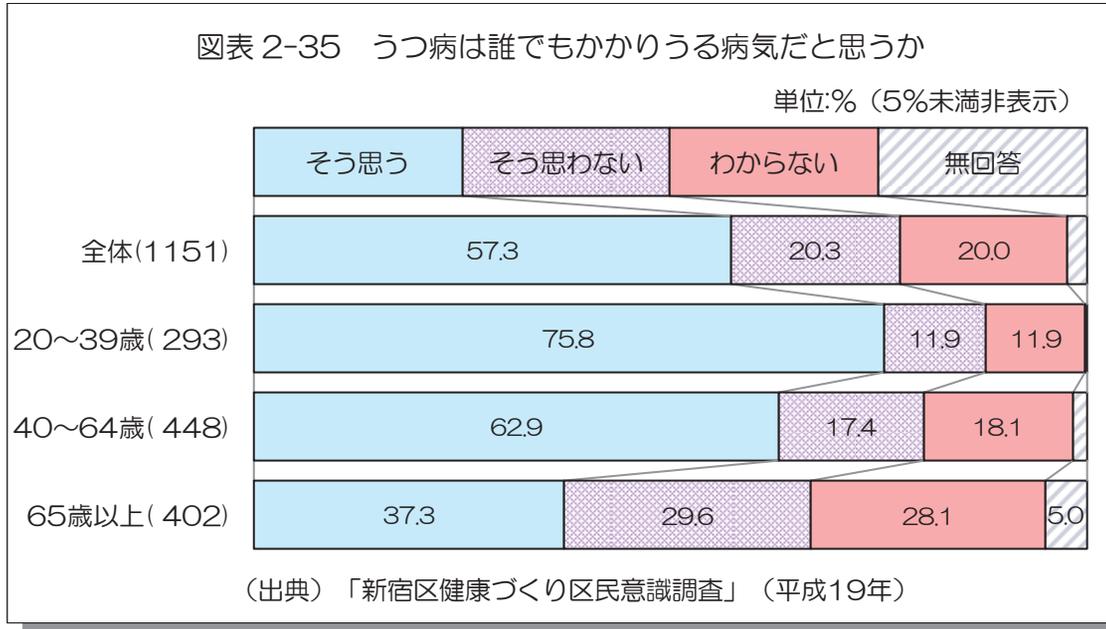
● うつに関する状況

「健康づくり区民意識調査」では、うつに関する 5 つの項目に対して、回答者自身が当てはまるかどうかを質問しました。その結果、5 つの質問のうち 3 つ以上に「はい」と答えた、うつの傾向がみられる人が、回答者の約 4 人に 1 人いました。

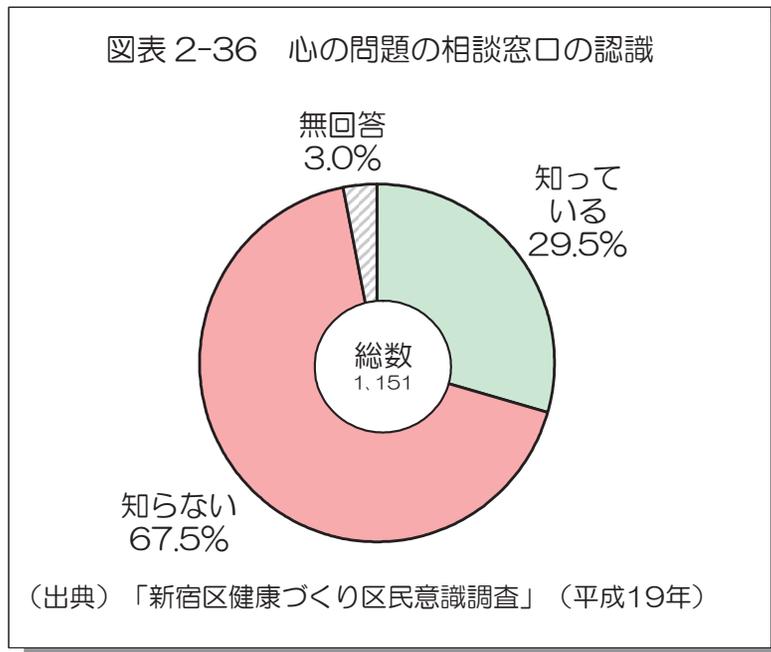
- (1) 毎日の生活に充実感がない
- (2) これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- (3) 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- (4) 自分が役に立つ人間だとは思えない。
- (5) わけもなく疲れたような感じがする。



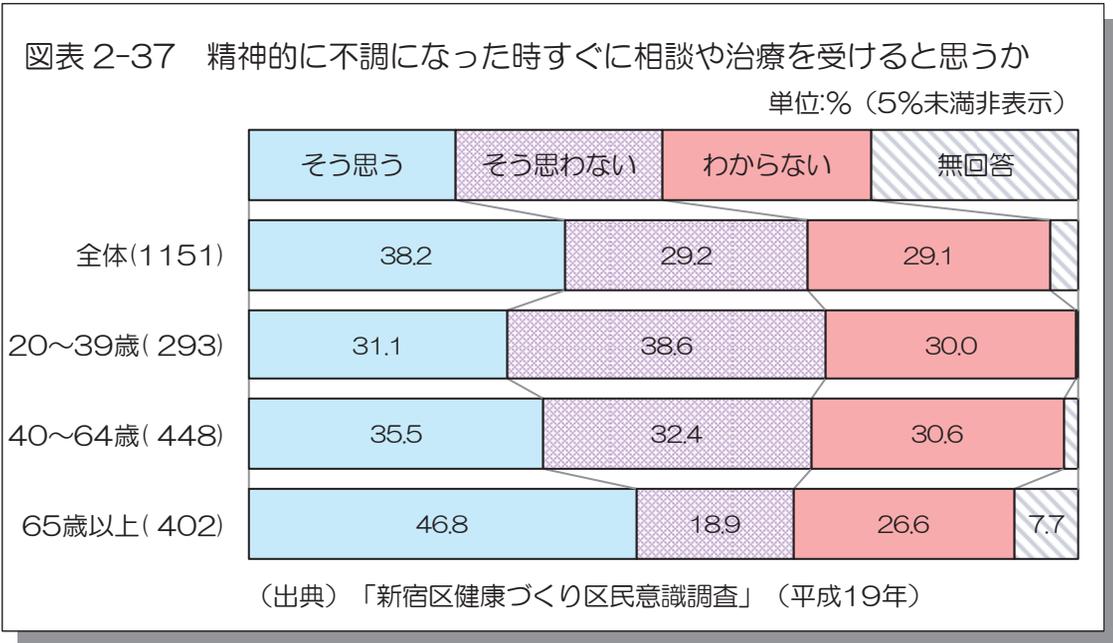
- うつ病は誰でもかかりうる病気だと思う人は、20～39歳は7割台半ば、40～64歳は6割強、65歳以上は4割弱で、年代が若くなるほど多いという結果でした。



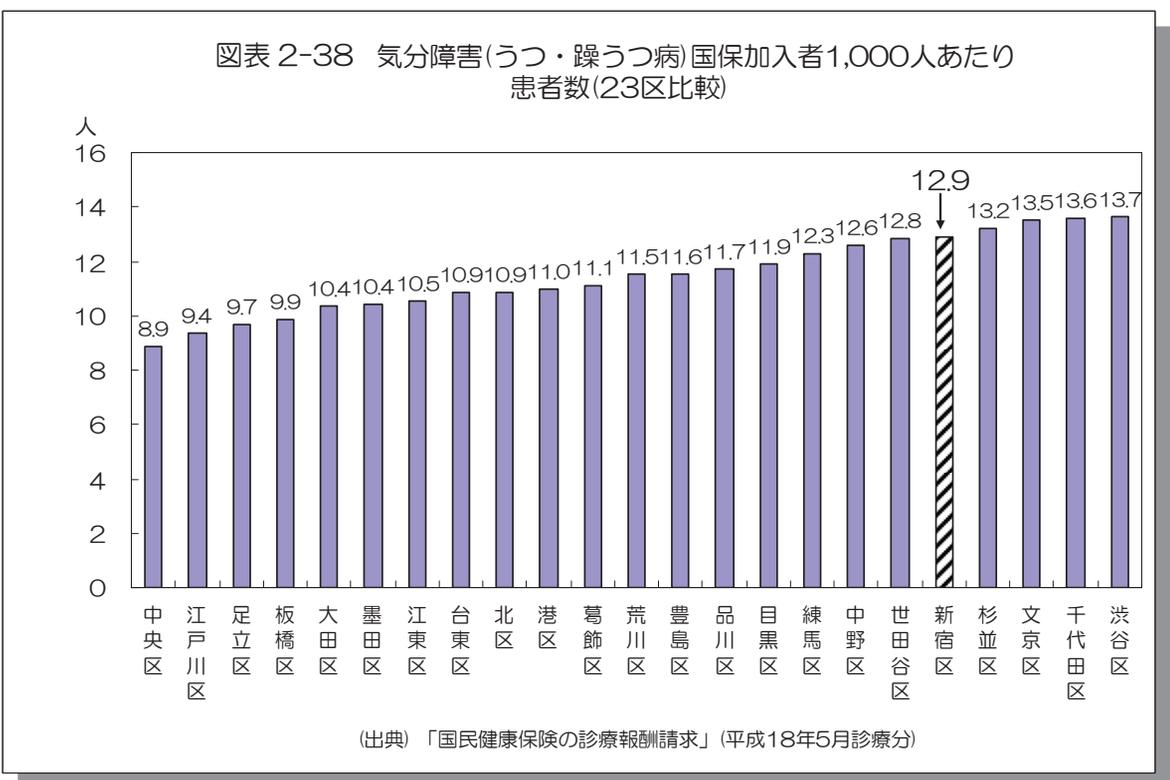
- 心の問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っていると回答した人は約3割となっています。



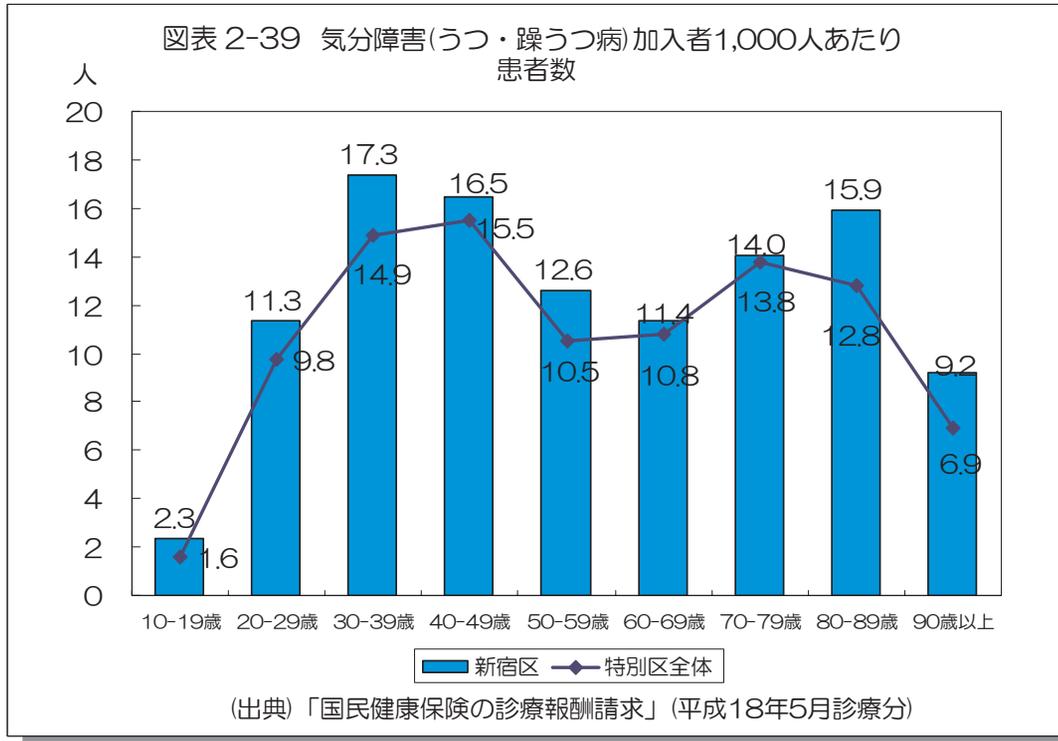
- 精神的に不調になった時すぐに相談や治療を受けると思う人は、20～39歳は31.1%、40～64歳は35.5%、65歳以上は46.8%で、年代が高くなるほど早めに相談すると思う傾向がありました。



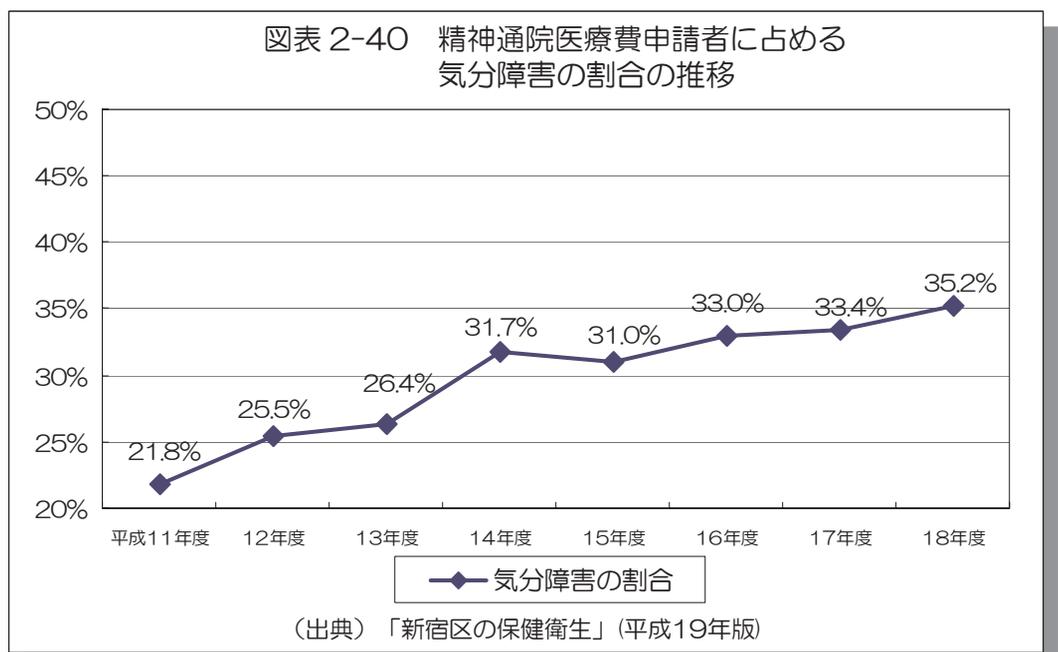
- 「国民健康保険の診療報酬請求」(平成18年5月診療分)における新宿区の気分障害*による患者数は23区中第5位となっています。



- 国保加入者 1,000 人あたりに対し、気分障害(うつ・躁うつ病)の患者数は、30歳代と80歳代が多く23区全体と比べて、概ね同じ傾向を示しています。



- 精神疾患で病院に通院する場合に医療費の自己負担分を公費負担する制度がありますが、通院医療費申請者全体の中で気分障害(うつ・躁うつ病)の割合が年々増加し、約3人に1人の割合となっています。



● 心の健康づくりに関する課題

- 適度な運動や十分な休養と睡眠は、ストレスを解消し、心のゆとりを得るために必要とされています。運動や学習、趣味などによりストレスを解消できる場の情報提供や、休養や正しい睡眠に関する知識、ストレス対処に関する知識を普及啓発する必要があります。
- 心の健康にはストレス対処能力の増強が重要ですが、ストレスの原因や状況は年代により異なっています。また、過大なストレスがかかると睡眠障害となって現れるなど、睡眠とストレスは非常に密接な関係がありますが、年代により十分な睡眠がとれている状況も異なっています。うつに対する認識等についても年代により異なっています。

そのため、対象者(高齢期、更年期、中壮年期、子育て期、産前産後、青年期、学童期等)に応じた対策及び関係機関(医療機関・福祉関係機関・教育機関・職場・民間支援機関等)との連携を行う必要があります。
- 「健康づくり区民意識調査」によると、うつの傾向のある人が約4人に1人にみられ、また、医療費公費申請者でも「気分障害」は増加傾向がみられるため、うつ対策を充実させる必要があります。
- 「健康づくり区民意識調査」では、相談窓口やその場所を知らないという人が6割以上にのぼっています。

精神的に不調になった時に、早めに受診や相談することで、症状の悪化を防ぐことが重要であり、早期に相談が受けられる体制が必要です。そのためには、相談窓口やその場所の一層の周知を図るとともに、疾患に対する理解を深めることも大切と思われます。
- うつ病による薬物依存、就労への影響、さらには小児うつの問題など、うつ病は非常に多くの問題の要因となっています。うつ病に対する正しい知識の普及啓発を行い、精神疾患や精神科・心療内科受診に対する偏見を取り除き、早期発見・早期対応のために、区民全体の認識を高めるとともに、本人及び家族や支援者に対する普及啓発が重要です。
- そして、うつ病から回復しつつある人に対し、症状の悪化や再発を予防するとともに、社会復帰に向けて関係機関と連携した支援も必要です。

(2) 施策の方向・目標

- 適度な運動は、「積極的な休養」の大切な要素です。それによって、ストレスを解消することができ、良好な睡眠がとれることが知られています。運動を取り入れた積極的な休養に関する情報提供を行います。
- 効果的な休養や正しい睡眠がとれ、心の健康を保つことができるように、ストレスに関する正しい情報や、的確な対処の仕方などをはじめとする正しい知識等の普及啓発を広く進めます。さらに休養をとるための各種サービスや、ストレス解消を目的とした、より「積極的な休養」のとれる場の情報提供に努めます。
- うつへの理解を深め、早期に症状に気づき、早期に対応できるようにするため、うつに関する正しい知識の普及啓発を行います。
- また、本人のみならず、周囲の気づきやサポートが重要となるため、家庭や支援者、関係機関等への普及啓発も行います。
- うつ病は誰でもかかる可能性があります。早期に適切に対応することが大切です。精神的に不調になった時に早期に対応できるように、健康相談や専門医による相談を実施するとともに、他の相談機関や専門医療機関等を利用しやすいように情報提供していきます。また、精神科や心療内科の受診は特別なことではないという認識がもてるような普及啓発に努めます。
- 更に、うつ病の本人及び家族に対して、回復に向けての支援を関係機関と連携して行います。
- うつ対策は、保健衛生や福祉、医療といった、特定の分野だけで対策がたてられるものではありません。幅広い対象者に対応できるよう、学校保健や産業保健等も含め地域全体として対策を推進していきます。

〈心の健康における施策の体系〉

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。

中目標	小目標(施策)	取組み(事業)
①上手に休養をとることができる人の増加	ア) 休養に関する普及啓発	<ol style="list-style-type: none"> 1 家族介護者へのサービス情報の提供 2 リーフレット・パンフレットの配布 3 子育てサービス情報の提供 〈乳幼児健診等〉 4 生涯学習事業(運動や学習活動)
	イ) 正しい睡眠に関する知識の普及啓発	<ol style="list-style-type: none"> 1 リーフレット・パンフレットの配布 2 健康教育の充実
②ストレスに対処できる人の増加	ア) ストレス対処に関する正しい知識の普及啓発	<ol style="list-style-type: none"> 1 家族介護者交流事業・家族介護者教室 2 健康相談 3 健康教育の充実 4 地域のストレス解消の場の情報提供 〈子育てグループ・高齢者クラブ等〉 5 スクールカウンセラーの活用 6 生涯学習事業(運動や学習活動)
③うつ予防	ア) うつに関する普及啓発	<ol style="list-style-type: none"> 1 精神保健講演会 2 区報・広報での周知 3 支援者向けマニュアルの作成と普及 4 リーフレット・パンフレットの配布 5 健康教育の充実 6 ★事業者に対するところの健康づくりの促進
	イ) 早期発見・早期対応と復帰に向けての環境づくり	<ol style="list-style-type: none"> 1 健康相談 2 地域・職域との連携強化 3 復帰支援施設の情報提供 4 認知症・うつ予防相談 5 産後うつの相談 6 精神保健相談 7 親と子の相談室

① 中目標「上手に休養をとることができる人の増加」に関する方向・目標

心のゆとりを得るために、余暇のとり方や睡眠のあり方などを工夫し、上手に休養をとることが大切です。上手に休養をとることができる人の増加を図るために、次の施策を展開します。

ア) 休養に関する普及啓発

効果的に休養をとるために、休養のとり方について普及啓発を行うほかに、適度な運動やレジャーなど積極的な休養に関する情報提供や、余暇を活用した生涯学習などの情報を提供します。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	家族介護者へのサービス情報の提供 (福祉部障害者福祉課) (福祉部高齢者サービス課) (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	高齢者、障害者、難病患者等を介護する家族に対し、各相談窓口による相談業務や健康教育等を利用して、介護・福祉・保健・医療など介護負担を軽減するためのサービス情報を提供します。
2	リーフレット・パンフレットの配布 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	休養に関するリーフレット・パンフレットを作成・配布し、正しい知識の普及啓発を図ります。
3	子育てサービス情報の提供 〈乳幼児健診等〉 (健康部保健センター)	乳幼児健診、育児相談、育児講演会、母親学級の実施時等を利用して相談窓口、子育て支援施設、一時預かり等、育児負担の軽減をはかるためのサービス情報を提供します。
4	生涯学習事業(運動や学習活動) (生涯学習財団)	エアロビクス、ヨガ等のレスンプログラム、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。

イ) 正しい睡眠に関する知識の普及啓発

心と体の健康づくりのための正しい睡眠の知識の普及啓発を進めるため、健康教育を充実させていきます。また、睡眠に関するリーフレット・パンフレットを作成・配布し、快適な睡眠が得られるよう広く普及啓発を行います。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	リーフレット・パンフレットの配布 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	睡眠に関するリーフレット・パンフレットを作成・配布し、正しい知識の普及啓発を図ります。
2	健康教育の充実 (健康部保健センター)	地域のグループ、団体、学校等に出向いて講習会等を行い、睡眠に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

② 中目標「ストレスに対処できる人の増加」に関する方向・目標

ア) ストレス対処に関する知識の普及啓発

ストレスに対処できる人を増やすために、ストレス対処法の知識の普及啓発や、気軽に相談できるように健康相談を実施していきます。また、運動や学習、趣味などによるストレス解消の場の情報提供を行い、ストレスに対処できるような支援をします。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	家族介護者交流事業・家族介護者教室 (福祉部高齢者サービス課)	家族介護者交流事業、家族介護者教室等を通して介護者のストレスを軽減するための支援や啓発を行います。
2	健康相談 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	ストレスや心の健康づくりに関して、保健師などが個別に相談を行い、必要な指導や支援、知識の普及を行います。
3	健康教育の充実 (健康部保健センター)	地域のグループ、団体、学校等に出向いて講習会等を行い、ストレス対処法に関する正しい知識の普及啓発を図ります。
4	地域のストレス解消の場の情報提供 <子育てグループ・高齢者クラブ等> (健康部保健センター)	文化的活動やスポーツ活動、高齢者クラブ、子育てグループ等、地域におけるストレス解消の場や活動の場を情報提供します。
5	スクールカウンセラーの活用 (教育委員会教育指導課)	学童期の精神保健問題への対応のため、小中学校へ派遣しているスクールカウンセラーの周知と活用を推進します。
6	生涯学習事業(運動や学習活動) (生涯学習財団)	エアロビクス、ヨガ等の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。

③ 中目標「うつの予防」に関する方向・目標

うつ病は誰でもかかる可能性があり、長引くことも多いため、早期に適切に対応することが重要です。うつ病にかからないように、うつ病の症状に早く気づくための普及啓発、早期に適切な対応をして、社会復帰するための環境づくりを図るために、次の施策を展開します。

ア) うつに関する普及啓発

うつ病は適切に対応しないと長引くことも多く、ときには自殺の要因となることもあります。うつ病の予防のためには、本人や周囲の人が早くうつ病の症状に気づき、早期に対応することが重要です。そこで、うつ病の症状や対応方法に関する知識の普及啓発を行うとともに、うつ病の予防に関しても、職場や家庭に対する普及啓発も行い、うつ病は誰でもかかりうる病気であるという認識を定着させることが大切です。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	精神保健講演会 (健康部保健予防課)	専門家による講演会を開催し、うつ病に関する正しい知識の普及啓発を行います。
2	区報・広報での周知 (健康部保健予防課)	うつ病に関する正しい知識について区報に掲載し、普及啓発を行います。
3	支援者向けマニュアルの作成と普及 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	保健医療従事者、民生委員等関係機関のためのマニュアルを作成してうつ病に関する知識の普及啓発を行います。
4	リーフレット・パンフレットの配布 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	うつ病の症状や対応方法等うつ病に関するリーフレット・パンフレットを作成・配布し、正しい知識の普及啓発を行います。
5	健康教育の充実 (健康部保健センター)	地域のグループ、団体、学校等に出向いて講習会等を行い、うつ病に関する知識の普及啓発を行います。
6	★事業者に対するこころの健康づくりの促進 (子ども家庭部男女共同参画課)	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。

★は新宿区第一次実行計画に掲載されている計画事業です。詳しくは97～100ページ参照

イ) 早期対応と復帰に向けての環境づくり

本人や周囲の人がうつ病に早く気づき、対応するには、精神科や心療内科の受診に対する偏見をなくし、精神科や心療内科を利用しやすくする必要があります。そのため、健康相談や専門医による相談を実施するとともに、保健センタ

一などの地域の相談窓口や医療機関を利用しやすいように積極的に情報提供を行っていきます。

また、うつ病の本人及び家族に対して、悪化を防止し、回復に向けての支援を関係機関と連携して行います。さらに、うつ病から回復しつつある人に対しても、関係機関と連携した社会復帰支援を行っていきます。うつ病は自殺の要因となることもあり、うつ病の予防、早期発見・早期対応策を推進することによって、自殺の予防も進めていきます。

しかしながら自殺の原因は、様々な社会的要因が複雑に関係しており、自殺予防のためには、うつ対策に留まらない総合的な対策が必要です。

近年、全国的に自殺による死亡者数が高い水準で推移しています。このような状況に対し国は、平成 18 年 10 月に自殺対策基本法を施行するとともに、これに基づく「自殺総合対策大綱」を自殺対策の指針として策定しました。新宿区においても同様の傾向が見られており、早急な対策が求められています。

今後、新宿区においても庁内及び関係機関との連携を図り、総合的に自殺対策に取り組んでいきます。

番号	事業名(担当課)	事業の説明
1	健康相談 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	うつで悩んでいる方に対して、保健師などが個別に相談を行い必要な指導や支援、知識の普及を行います。
2	精神保健相談 (健康部保健センター)	心の病気に関して、精神科医師が相談、助言を行います。
3	地域・職域との連携強化 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	学校、医療機関、社会復帰施設、地域産業保健センターなどの各関係機関が相互の情報を共有できるよう、連携を強化します。
4	復帰支援施設の情報提供 (健康部保健予防課) (健康部保健センター)	講演会、健康教育、健康相談等を通して、専門医療機関、社会復帰施設等の情報提供を行います。
5	認知症・うつ予防相談 (健康部保健センター)	65 歳以上の健診受診者で生活機能評価票の項目に該当した方が対象。認知症とうつについて保健師等が相談に応じ、必要な指導や支援、知識の普及を行います。
6	産後うつの相談 (健康部保健センター)	乳幼児健診時等にエジンバラ産後うつ病自己評価票※(EPDS)を用いたスクリーニングテストを行い、産後の精神保健相談を行います。
7	親と子の相談室 (健康部保健センター)	子育ての疲れや精神的な問題など、親と子が抱える悩みについて精神科専門医師、カウンセラーが相談、助言を行います。

(3) 心の健康づくりの指標

中目標	番号	指標名	現状値	平成23年度の目標
① 上手に休養をとることができる人の増加	1	休養がとれている人の割合	「十分にとれている」、「どちらかといえはとれている」を合わせると72.9% 平成19年健康づくり区民意識調査	増やす
	2	睡眠がとれている人の割合	「十分にとれている」、「どちらかといえはとれている」を合わせると70.0% 平成19年健康づくり区民意識調査	増やす
② ストレスに対処できる人の増加	3	ストレスをひんぱんに感じている人の割合	「ひんぱんに感じている」、「時々感じる」を合わせると66.7% 平成19年健康づくり区民意識調査	減らす
③ うつの予防	4	心の問題についての相談窓口を知っている人の割合	相談窓口を「知っている」は29.5% 平成19年健康づくり区民意識調査	増やす
	5	精神的に不調になった時に専門家に相談できる人の割合	精神的に不調になった時にすぐに相談や治療を受けると思う人は38.2% 平成19年健康づくり区民意識調査	増やす
	6	うつの傾向がある人の割合	うつに関する5つの質問のうち、3つ以上が当てはまるとした人は23.5% 平成19年健康づくり区民意識調査	減らす

