

## 新宿区健康づくり行動計画（平成30年度～平成34年度）を策定します

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

### 計画策定の趣旨

#### <健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現>

これからの超高齢社会において、生活の質を維持し、誰もがいきいきと活躍できる健康長寿社会の実現に向け、一人ひとりが健康で過ごすことのできる期間を長く保つ「健康寿命の延伸」を図るための取組みが重要です。

#### <誰もが健康づくりを実践できる環境の整備>

「健康」は、いきいきと生涯を送るための基盤であり、食事や適度な運動、適切な休養など、日々の生活によって支えられています。地域や年齢階層にかかわらず、誰もが健康づくりに取り組みやすい環境を整える必要があります。

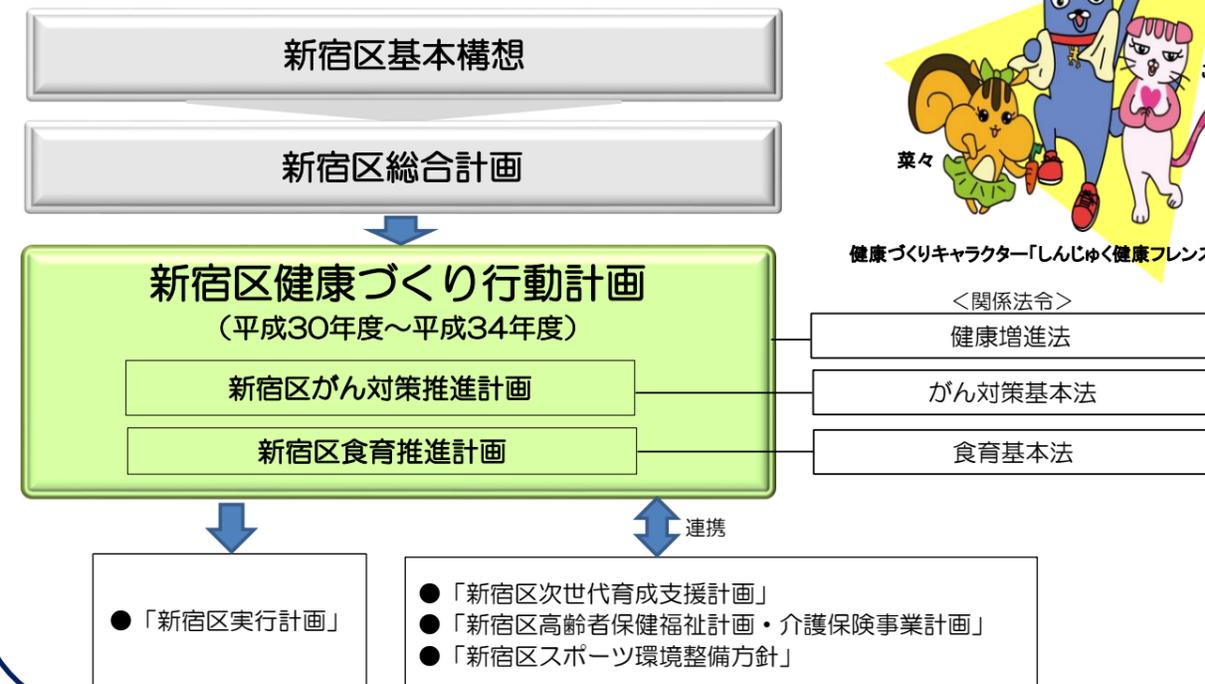
#### <生涯にわたり心身ともに健康で暮らせるまちへ>

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

### 計画の特色

- (1) 暮らしのなかで意識せずとも実践できる健康づくり
- (2) ライフステージに応じた健康づくり
- (3) 区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり

### 計画の位置づけ・計画の期間



区民の皆様の意見を募集しています。  
パブリック・コメント実施中：11月27日（月）まで

### 計画の体系

#### 基本方針

「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組みの充実」  
気軽に健康づくりに取り組める環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践でき、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざす

基本目標		施策	
1	健康を支える社会環境を整備します	①誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます ②地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します	
2	生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します	①身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します ②休養とこころの健康づくりを支援します ③喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします ④歯と口の健康づくりを支援します ⑤高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します	 いきいきウオーク新宿
3	生活習慣病対策を推進します	①糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します ②健診受診の習慣化を推進します	 からだにいいこと 野菜もう1皿 運動あと10分 Shinjuku City
4	総合的にがん対策を推進します 【新宿区がん対策推進計画】	①がんのリスクの低下を図ります ②がんの早期発見・早期治療を推進します ③がん患者の生活の質の向上をめざします	
5	女性の健康づくりを支援します	①女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります ②女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します ③女性特有のがん対策を推進します	 女性の健康支援センター 体験・測定・情報コーナー
6	健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します 【新宿区食育推進計画】	①生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します ②食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを育みます 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	 食育ボランティアの活動の様子