

新宿区 健康づくり行動計画

平成30年度～平成34年度

【素案】

平成29年9月1日現在

<目 次>

第1章 計画の考え方

1	計画策定の趣旨	3
2	計画策定の背景	4
	(1) 国の取り組み	4
	(2) 都の取り組み	5
	(3) 区の取り組み	5
3	区民の健康を取り巻く状況	7
	(1) 人口構成	7
	(2) 65歳健康寿命	7
	(3) 主要死因	10
	(4) 医療費	10
	(5) 健康状態	11
	(6) 介護が必要となった主な原因	11
4	計画の位置づけ	12
	(1) 計画の位置づけ	12
	(2) 計画期間	14
	(3) 関連計画	14
5	計画の特色	15
	(1) 暮らしのなかで意識せずに健康づくりに取り組む	15
	(2) ライフステージに応じた健康づくりに取り組む	15
	(3) 区民、関連団体、行政が一丸となって健康づくりに取り組む	15
6	計画の体系	16

第2章 各基本目標と取組み

基本目標 1	健康を支える社会環境を整備します	21
施策 1	誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます	21
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	25
基本目標 2	生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します	29
施策 1	(身体活動・運動) 運動の習慣化やスポーツ活動を推進します	29
施策 2	(休養とこころの健康づくり) こころの健康づくりを支援します	33
施策 3	(飲酒、喫煙・COPD含む) 飲酒量の適正化と喫煙者の減少をめざします	37
施策 4	(歯・口腔の健康) 歯と口の健康づくりを支援します	43

施策5	（高齢期の健康づくり）高齢期の課題を踏まえた健康づくりを 推進します	47
基本目標3	生活習慣病対策を推進します	51
施策1	（糖尿病、循環器疾患）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	51
施策2	（健診受診）健診受診の習慣化を推進します	55
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】	58
施策1	がんのリスクの低下を図ります	59
施策2	がんの早期発見・早期治療を推進します	62
施策3	がん患者の生活の質の向上をめざします	65
基本目標5	女性の健康を支援します	68
施策1	女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する 正しい知識の普及を図ります	68
施策2	女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します	72
施策3	女性特有のがん対策を推進します	75
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】	79
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	80
施策2	食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にすることを 育みます	85
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	90

第3章 計画の推進に向けて

1	計画の推進体制	96
2	計画の評価	96

第4章 資料編

1	計画策定体制	100
(1)	新宿区健康づくり行動計画推進協議会 委員名簿	100
(2)	新宿区健康づくり行動計画庁内推進会議 委員名簿	101
(3)	新宿区健康づくり行動計画庁内推進会議幹事会 幹事名簿	102
2	計画策定経過	103
(1)	新宿区健康づくり推進協議会及び健康づくり庁内推進会議の 開催実績	103
(2)	地域説明会の開催実績	103
(3)	パブリック・コメントの実施結果	103
3	「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要	104
4	指標一覧	106

5	関連事業一覧	107
6	社会資源の一覧	108
7	用語説明	109

○本文中で、★マークのついた用語は、巻末の用語説明（109ページ以降）に掲載しています。

○本文中には、「平成28年度 新宿区健康づくり区民意識調査」をはじめ、区で行ったアンケート調査の結果を掲載しています。そのうち、一部でクロス集計の図表（年齢別等）を掲載していますが、年齢等への質問の無回答者を除いているため、個々のn（number of casesの略）の合計が、全体のnと合わない場合があります。

第1章

計画の考え方

第1章 計画の考え方

1 計画策定の趣旨

<健康長寿社会の実現と健康寿命*の延伸>

わが国は、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が進み、日本人の平均寿命*は世界有数の水準に達しています。しかし、総人口は減少し、急速に高齢化が進行している状況にあり、高齢化とともに、がんや糖尿病、循環器疾患といった生活習慣病を患う人や介護が必要な人が増加すると予測されます。そのため、単に長生きするだけでなく、いかに生活の質を維持し、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」という健康寿命の延伸を図るための取り組みが重要です。

<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。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り組みが何より重要です。しかし、誰もが健康であるためには、健康に無関心な層への働きかけも必要であり、その取り組みは十分とはいえません。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>

平成30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り組みの充実」を位置づけています。

区では、これまでも「新宿区健康づくり行動計画」に基づき、区民の健康づくりを支援してきました。今後はさらに、区民一人ひとりの健康の維持・増進を図るとともに、まち全体で健康づくりを実践できるしくみや社会環境を整える必要があります。

そのため、区民の健康にとって、より実効性のある新しい「健康づくり行動計画」（以下、本計画という。）を策定し、今後5年間のさらなる施策展開を図ります。

2 計画策定の背景

(1) 国の取り組み

【健康日本21（第2次）】

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

【がん対策】

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

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

【第3次食育推進基本計画】

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

(2) 都の取り組み

【東京都健康推進プラン21（第二次）】

健康増進法に基づく都道府県健康増進計画として、平成25年3月に策定しました。どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会をめざし、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合目標としています。これらの実現に向けて、「生活習慣病の発症予防と重症化予防」「生活習慣の改善」「ライフステージを通じた健康づくりを支える社会環境の整備」の取り組みを強化していくこととしています。

【東京都がん対策推進計画（第一次改定）】

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

【東京都食育推進計画】

食育基本法に基づく「東京都食育推進計画」（平成18年9月策定。平成23年7月改定）の計画期間終了に伴い、食の生産現場に対する理解促進、食を通じた健康づくり、食の安全確保など、健全な食生活に関する取組み等を進めていくため、改定しました。

(3) 区の取り組み

【平成15年度～平成19年度 健康づくり行動計画】

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年3月に前期『健康づくり行動計画』を策定しました。この計画では、健康等に関する現状・分析や新宿区独自の視点から、健康づくりのための推進すべき課題を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年度～平成23年度 健康づくり行動計画】

前期『健康づくり行動計画』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後期『健康づくり行動計画』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年度～平成29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」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、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みを通じて、「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年度～平成23年度の『健康づくり行動計画』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。

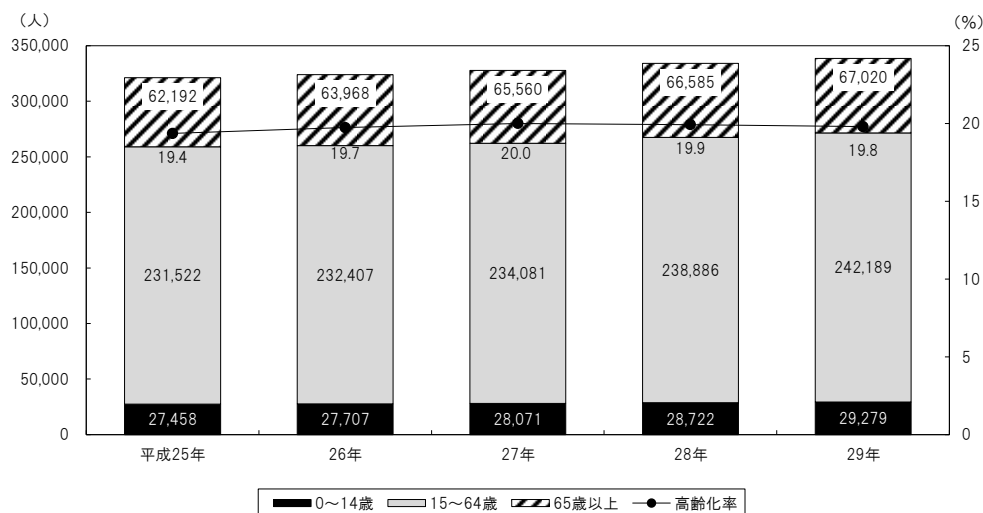
5つの大目標

- ① 生活習慣病を予防します
- ② 総合的にがん対策を推進します【がん対策推進計画】
- ③ こころの健康を大切にします
- ④ 女性の健康づくりを推進します
- ⑤ 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【食育推進計画】

3 区民の健康を取り巻く状況

(1) 人口構成

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

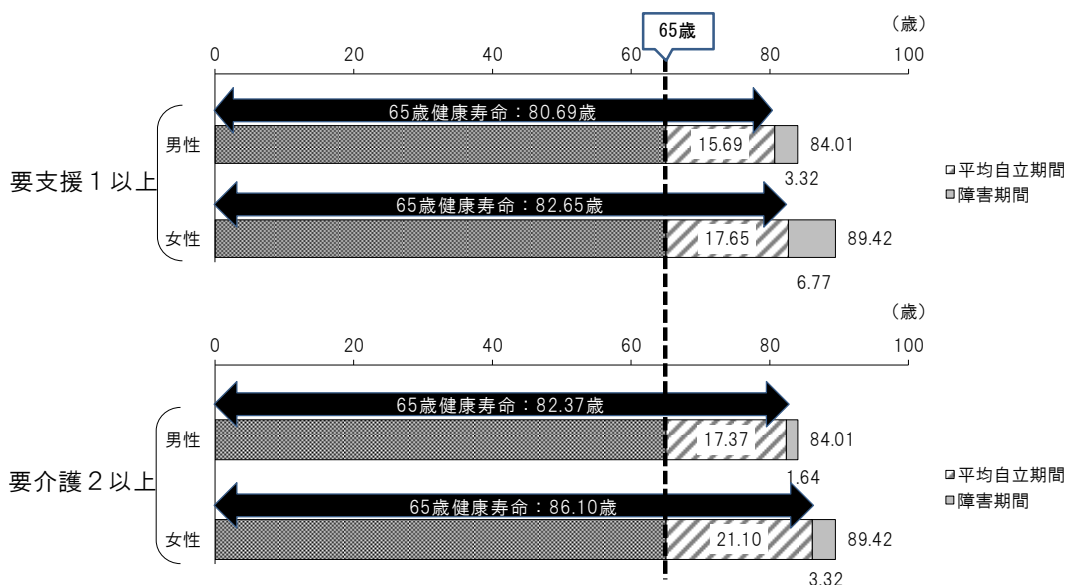


※高齢化率=65歳以上人口÷総人口

出典 「住民基本台帳」(各年1月1日現在)

(2) 65歳健康寿命

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



※要支援1以上は、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合

※要介護2以上は、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合

※小数点第3位を四捨五入しているため、健康寿命と障害期間の合計が平均余命と一致しないことがある

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

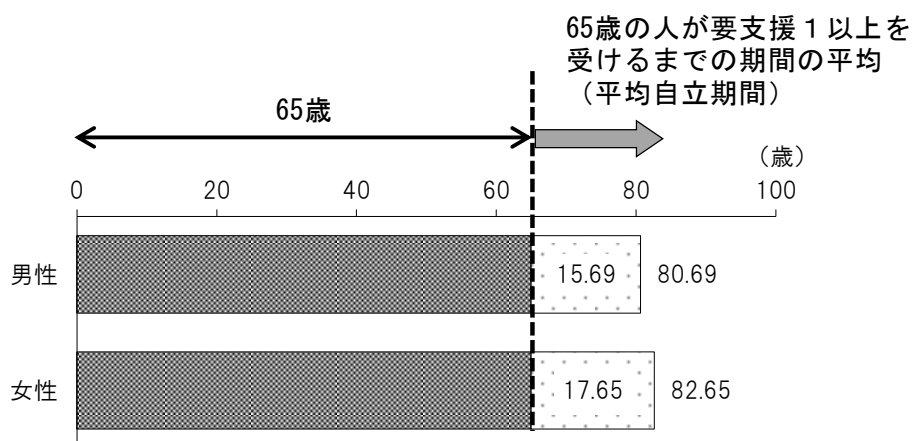
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命と言います。

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基に、「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。

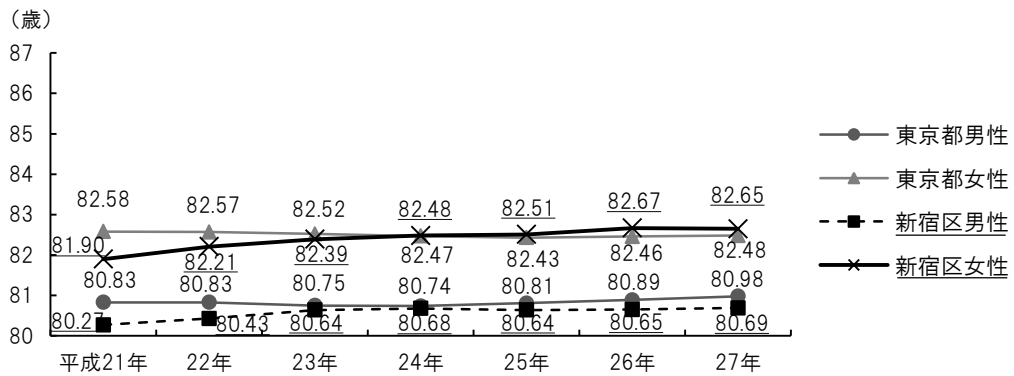
65歳健康寿命 = 65歳 + 65歳の人が必要支援・要介護認定を受けるまでの期間の平均

（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

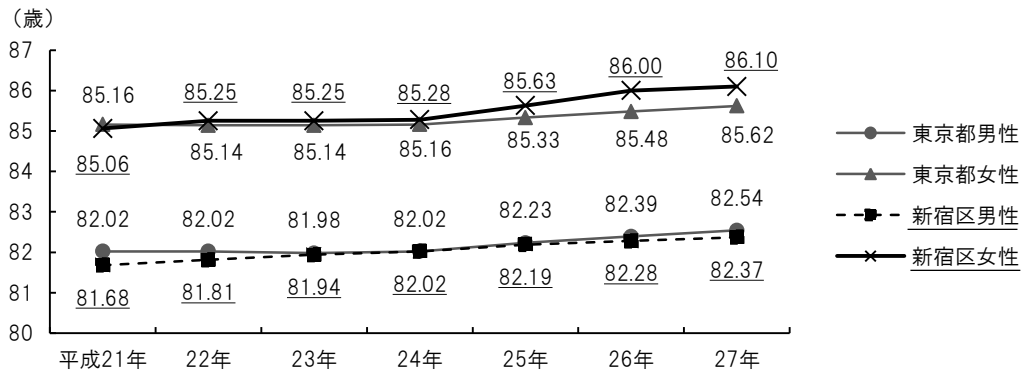


- 新宿区の65歳健康寿命は、要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合でも、男女ともにおおむね微増傾向がありますが、女性の方が男性よりも長くなっています。

＜要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合＞



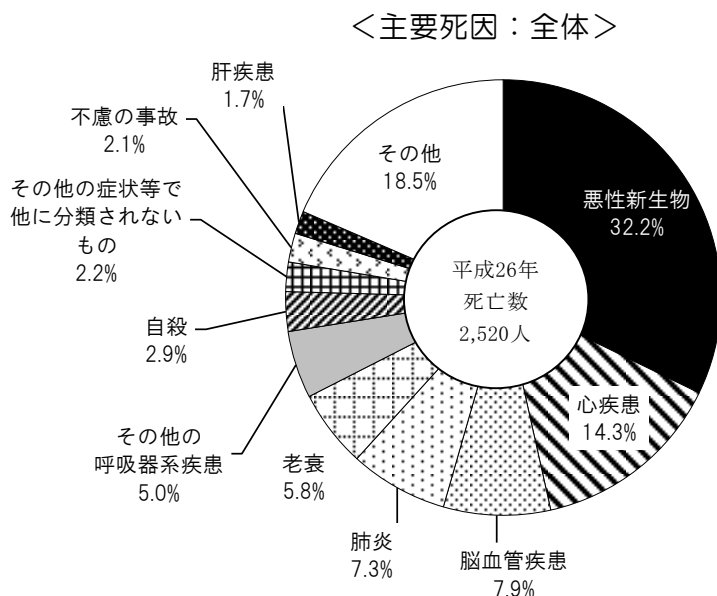
＜要介護2以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合＞



出典 「東京都福祉保健局資料」より作成

(3) 主要死因

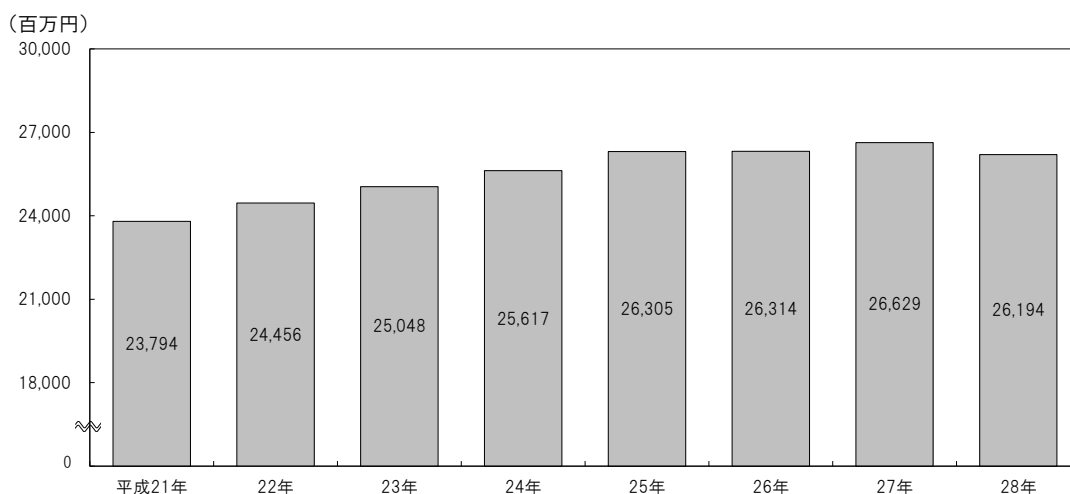
- 新宿区における年間総死亡数は男女合わせて総数2,520人（平成26年）で、死因別にみると、1位が悪性新生物*（がん）（32.2%）、2位が心疾患*（14.3%）、3位が脳血管疾患（8.9%）となっており、これらの三大死因で55.4%を占めています。
- 国や都では、1位が悪性新生物、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっており、区の順位とは異なります。しかし、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の合計は国や都も5割を超えています。



出典 「新宿区の保健衛生」

(4) 医療費

- 新宿区は、新宿区国民健康保険の保険者として、国民健康保険を運営しています。新宿区の国民健康保険における医療費は、おおむね年々増加しており、平成25年以降は、約260億円台で推移しています。

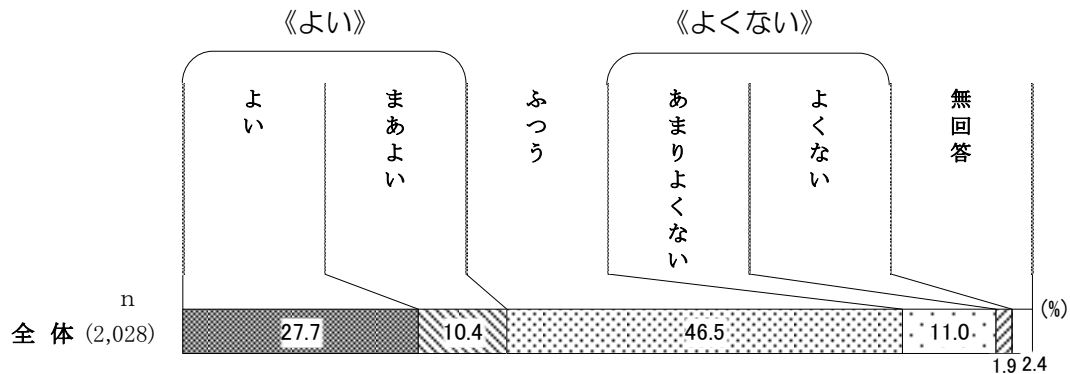


※被用者保険に加入している区民の医療費は含まれていません。

出典 「国民健康保険事業状況報告書」

(5) 健康状態

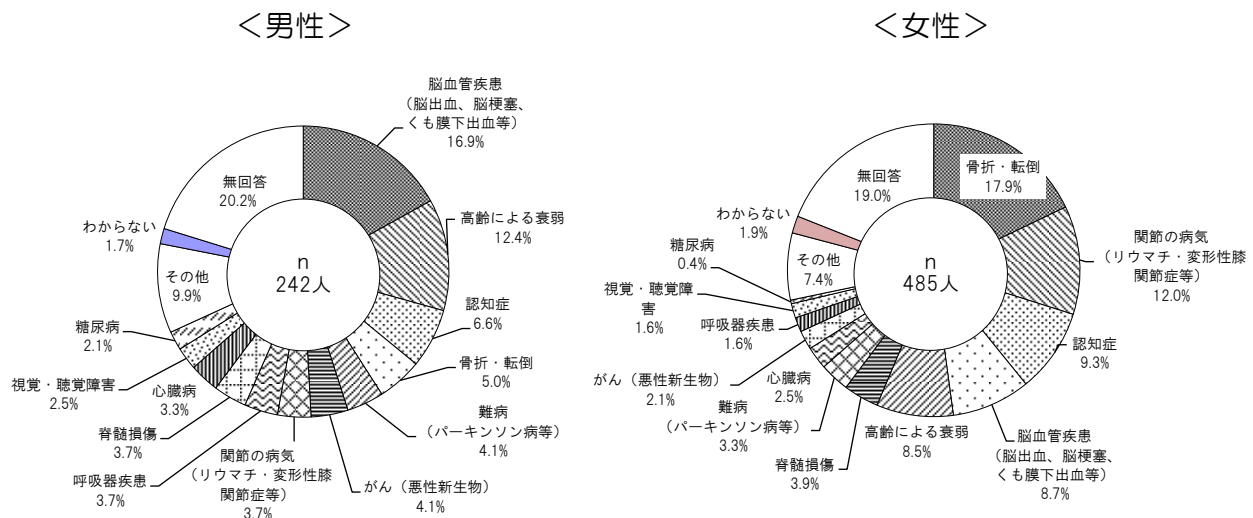
- 健康状態は、「よい」(27.7%)と「まあよい」(10.4%)を合わせた、《よい》が38.1%となっています。「ふつう」が46.5%で最も高く、「あまりよくない」(11.0%)と「よくない」(1.9%)を合わせた、《よくない》は12.9%です。
- 平成28年国民生活基礎調査(入院者、熊本県を除く。20歳以上で算出)と比較すると、「よい」(16.7%)と「まあよい」(17.4%)を合わせた、《よい》が34.1%と区の結果のほうが若干高くなっています。



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

(6) 介護が必要となった主な原因

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



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

4 計画の位置づけ

(1) 計画の位置づけ

① 『新宿区総合計画』の分野別計画として

この計画は、「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みの充実」をめざした分野別計画です。

② 健康増進法に基づく地方計画として

「健康増進法」の第8条第2項に規定する市町村健康増進計画として、「健康日本21（第2次）」の基本的な理念にもとづいて、区として健康づくりを推進するために取り組むべき課題と指標を明確にし、その目標達成のため、地域一体となって健康づくりを推進するための計画です。

③ がん対策推進計画として

平成19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「基本計画」や都の「東京都がん対策推進基本計画（第一次改定）」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」をこの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ふまえ、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」をこの計画の中に位置づけています。

新宿区基本構想

総合計画

基本計画

都市マスタープラン

まちづくり長期計画

まちづくり戦略プラン

【基本政策Ⅰ】

暮らしやすさ1番の新宿

【個別施策】

生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる
健康寿命の延伸に向けた取組みの充実

新宿区健康づくり行動計画 (平成30年度～平成34年度)

新宿区がん対策推進計画

新宿区食育推進計画

<関係法令>

健康増進法

がん対策基本法

食育基本法

高齢者の医療の
確保に関する法律
及び
国民健康保険法に基
づく保健事業の実施
等に関する指針

新宿区特定健康診査等
実施計画
(平成30年度～平成35年度)

データヘルス計画
(平成30年度～平成35年度)

連携

実行計画

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

(2) 計画期間

平成30年度を初年度とし、平成34年度を目標年度とする5か年計画とします。

年度(平成)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
総合計画	前期計画									現行計画					
実行計画	第一次実行計画				第二次実行計画			第三次 実行計画		第一次実行計画			第二次 実行計画 (~35年度)		
健康づくり行動計画	20~23年度計画				24~29年度計画					本計画					
がん対策推進 計画	計画に内包				計画に内包					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	計画に内包				計画に内包 (別冊版)					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(~35年度)					

(3) 関連計画

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

乳幼児、親と子、思春期の健康づくりに関しては「次世代育成支援計画」に、介護予防や認知症対策などの高齢者施策に関しては「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に、健康づくりを実践できる環境に関しては「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。

しかし、健康づくりは、全てのライフステージを通じて推進していくべきものであるという認識に立ち、他の関連計画との過度な重複を避けながら、本計画で明示することとしました。

5 計画の特色

(1) 暮らしのなかで意識せずに健康づくりに取り組む

本計画では、基本目標1として、「健康を支える社会環境を整備します」を新たに設定し、暮らしの中で意識せずとも健康づくりを実践できる環境整備と地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進する取組みを進めていくこととしました。また、人と人とのつながりや信頼感（ソーシャルキャピタル*）が豊かな地域は、その住民の生活の質に好ましい影響を与えると期待されていることから、地域のつながりの醸成により、まち全体が健康づくりに取り組めることをめざします。

そのため、健康づくりの多様な資源やインセンティブの活用などにより、気づいたら結果的に区民が健康づくりを実践していたという環境をつくります。

(2) ライフステージに応じた健康づくりに取り組む

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、基本目標に連なる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、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。

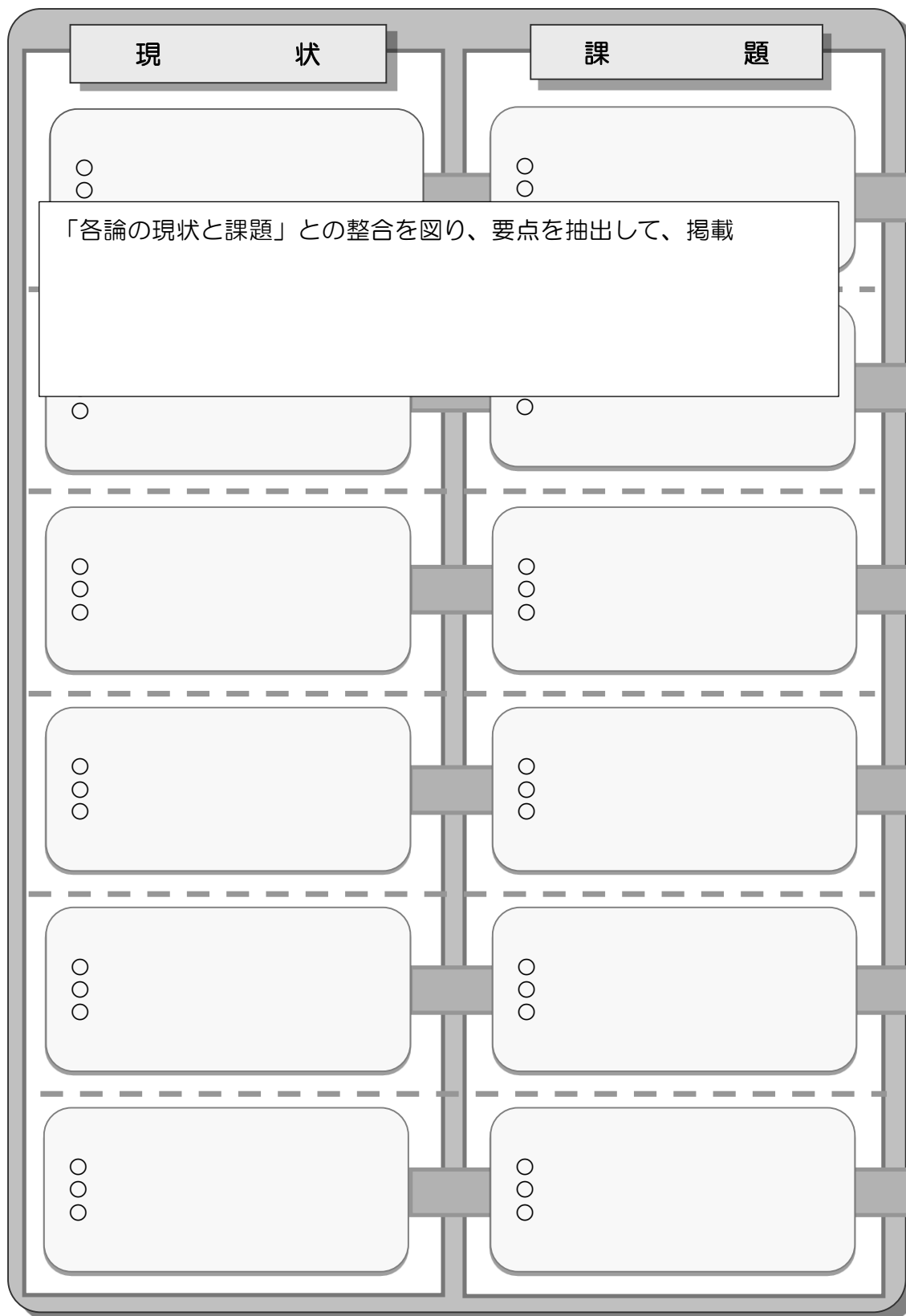
(3) 区民、関連団体、行政が一丸となって健康づくりに取り組む

施策ごとに、区民・関連団体・区の取組みについて明確化し、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。

6 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



身近なところに健康づくりを実践できる環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずに健康づくりを行うことができ、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	<ul style="list-style-type: none"> 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 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	<ul style="list-style-type: none"> (身体活動・運動) 運動の習慣化やスポーツ活動を推進します (休養とこころの健康づくり) こころの健康づくりを支援します (飲酒、喫煙・COPD*含む) 飲酒量の適正化と喫煙者の減少をめざします (歯・口腔の健康) 歯と口の健康づくりを支援します (高齢期の健康づくり) 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します
3 生活習慣病対策を推進します	<ul style="list-style-type: none"> (糖尿病、循環器疾患*) 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 (健診受診) 健診受診の習慣化を推進します
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"> がんのリスクの低下を図ります がんの早期発見・早期治療を推進します がん患者の生活の質の向上をめざします
5 女性の健康を支援します	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 女性特有のがん対策を推進します
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 【新宿区食育推進計画】	<ul style="list-style-type: none"> 生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します 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育みます 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

第2章

各基本目標と取組み

第2章 各基本目標と取組み

基本目標 1

健康を支える社会環境を整備します

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

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

施策 1

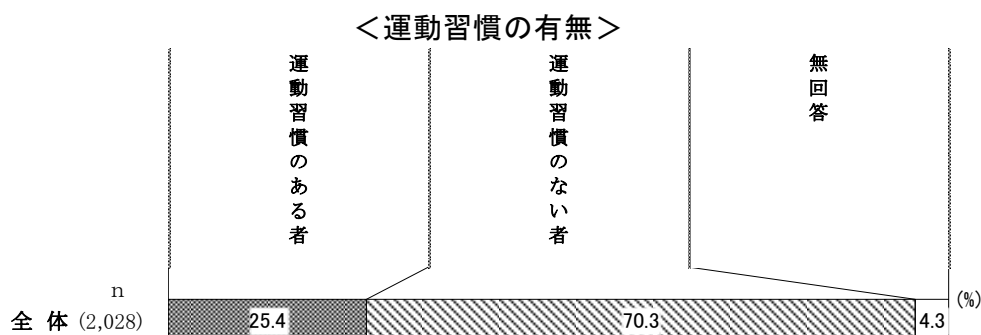
誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます

誰もが健康になれるまちを目指そう

現状と課題

【 現状 】

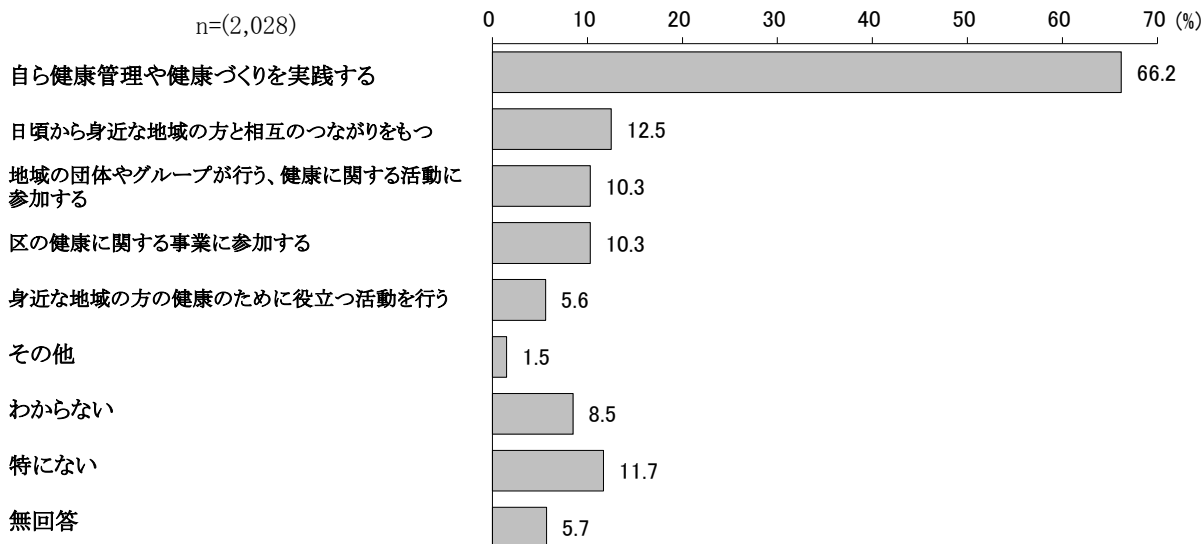
○運動習慣がある（1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している）割合は25.4%でした。



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○「健康づくりのために取り組みたいと思うこと」については、「自ら健康管理や健康づくりを実践する」が66.2%で最も高くなっている一方、「特にない(11.7%)」、「わからない(8.5%)」という回答も約2割ありました。また、「多忙のため、健康のための活動を行う余裕がない」との自由意見も多くみられました。

＜健康づくりのために取り組みたいと思うこと（複数回答）＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○健康無関心層は、健康づくりの対象となる住民等の約7割も存在するという調査結果があります。

出典 厚生労働省

「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

【 区の主な取組み 】

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

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

○自然に身体を動かす機会が増えるようなまちづくりについては、「新宿区まちづくり長期計画」の中で推進していきます。

○健康な食生活に向けた食環境の整備については、基本目標6「健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」(P.〇～)に記載しています。

【 区民の取組み 】

乳幼児期	■健康づくりに関する区や関連団体等が実施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	

【 関連団体の取組み 】

○区が実施する「健康ポイント事業」等への協力（企業等）

○健康づくりの視点を取り入れた事業の実施（地域団体、区内のNPO及び民間事業者等）

○従業員等の健康度の維持・向上を図る（企業等）

指標

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

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策2

地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します

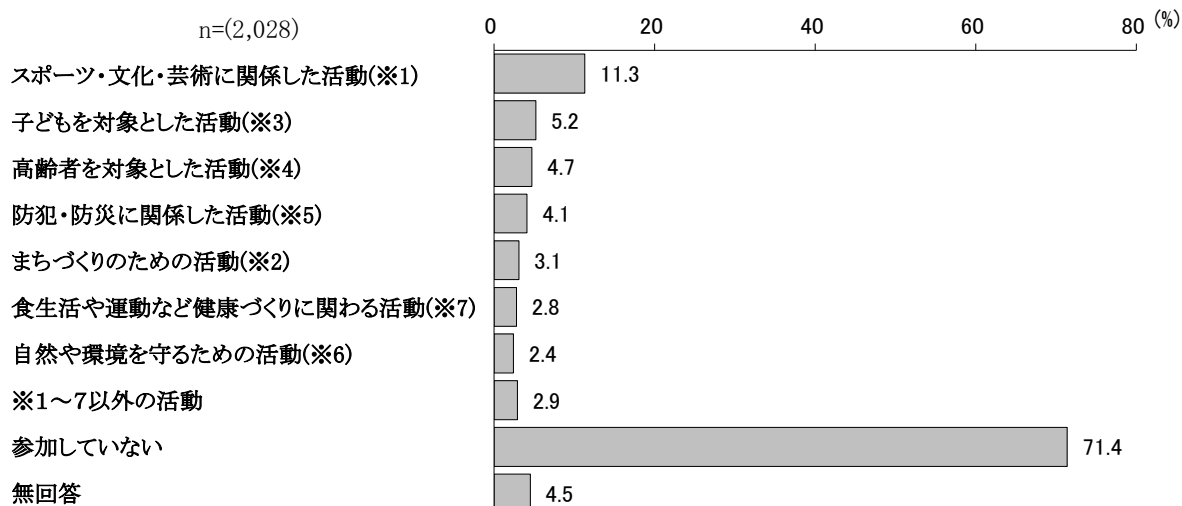
つながる地域、広がる「健康づくり」の輪

現状と課題

【 現状 】

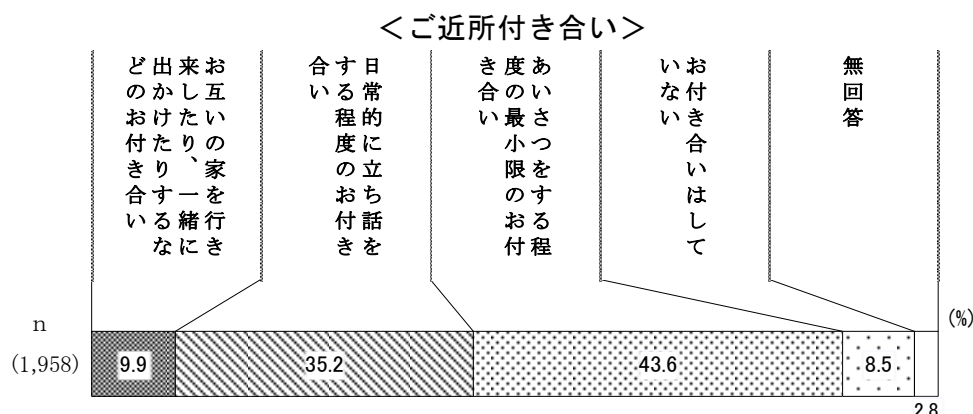
○「地域におけるボランティア活動等への参加状況」について、「参加していない」が71.4%でした。

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



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

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

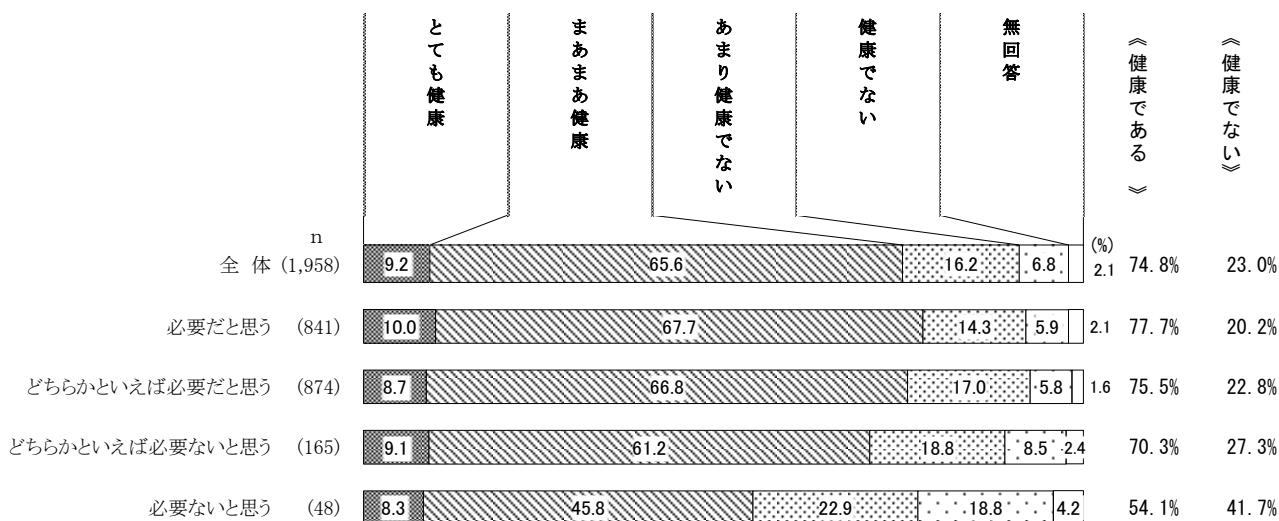


出典 「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書（一般高齢者【基本】調査）」

○地域の自治基盤である町会・自治会の加入率が5割に届いていません。

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

<健康状態【地域のつながりの必要性の程度別】>



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

○現在、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地域の健康づくりを推進するために活躍しています。

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

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

「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（ソーシャルキャピタル）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みを推進し、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。

【 区の主な取組み 】

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

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ■近所の人の顔を覚え、挨拶をしましょう。 ■お祭りなど地域の行事に参加しましょう。
学齢・青年期	
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ■近所の人の顔を覚え、挨拶をしましょう。 ■広報や掲示板などに掲載されている地域活動をチェックし、参加しましょう。 ■町会・自治会に入りましょう。 ■子どもを通じて保育園や学校、地域等の行事に参加し、顔見知りをつくりましょう。 ■地域活動で役割を持ちましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■地域活動等に参加するとともに、地域センター、シニア活動館などの施設を利用しましょう。 ■地域活動で役割を持ちましょう。

【 関連団体の取組み 】

○地域活動をサポートするなど社会貢献活動への参加・協力（企業等）

○コミュニティ活動の担い手となる人材の育成（地域団体、区内のNPO及び民間事業者等）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
健康づくりに関するサポーターの育成数	—	平成29年度	事業実績	—	増やす
「(仮称) しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数	—	平成31年度 実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

基本目標 2

生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します

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

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

※栄養・食生活については、食育推進計画に記載

施策 1

(身体活動・運動) 運動の習慣化やスポーツ活動を推進します

続けて運動、得る元気！

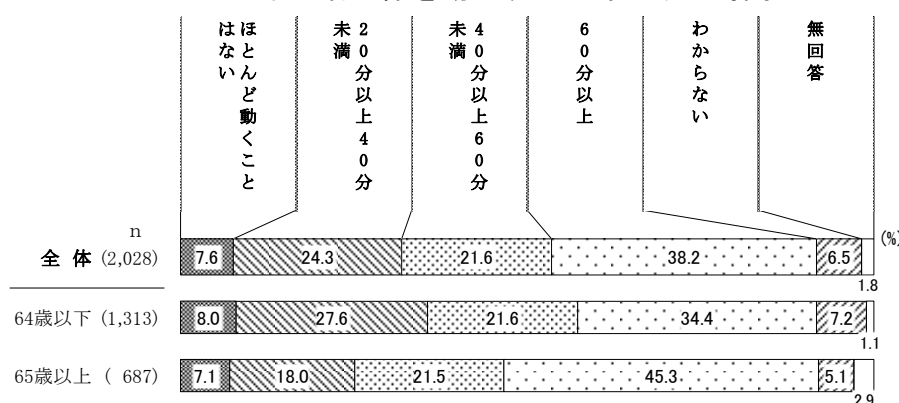
現状と課題

【 現状 】

○生活習慣病予防に効果がある身体活動※をしている割合は64歳以下では34.4%、65歳以上は68.8%でした。

※「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)では、健康維持・増進のためには、日常生活で毎日体を動かすような生活をする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す。

＜日常生活で体を動かす 1日あたりの時間＞

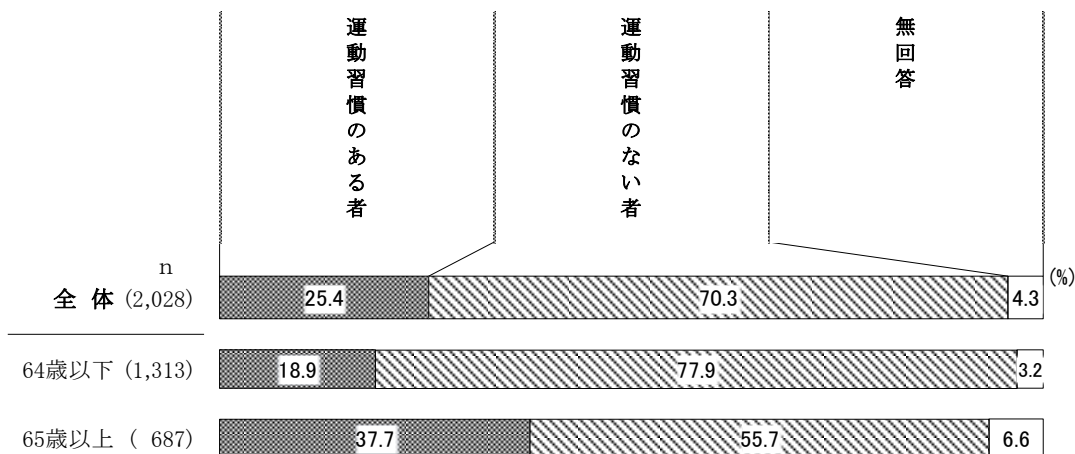


出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○運動習慣がある（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）割合は64歳以下では18.9%、65歳以上は37.7%でした。

※「健康づくりのための身体活動基準2013」（厚生労働省）で示されている運動量の基準：18～64歳は、1日30分以上の運動を週2日以上

<運動習慣（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）の有無>



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

そのため、区民がウォーキングなど日常生活において身体活動量を増やせるような取組みを推進します。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、身近で気軽に運動・スポーツができる環境を整備します。

【 区的主要な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳 幼 児 期	青 年 期 学 齢 ・	成 人 期	高 齢 期
ウォーキングの推進 [健康づくり課]	より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるように、ウォーキングに取り組みやすい環境を整備します。ウォーキングイベント、ウォーキングマスター養成講座、ウォーキング教室の開催、ウォーキングマップの配布等を行います。		○	○	○
新宿シティハーフマ ラソン・区民健康マラ ソン [新宿未来創造財団]	「走る」という身近なスポーツを通して、区民の心身の健康・体力づくりの推進及び生涯スポーツの実現に寄与します。		○	○	○
運動施設の管理運営 [生涯学習スポーツ課] [新宿未来創造財団] [健康政策課]	区民のスポーツ、レクリエーション活動及び相互交流の場として施設を提供することにより、区民の生涯健康な生活を支援します。	○	○	○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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、からだを動かしましょう。 ■運動習慣をもつようにしましょう（30分以上の運動を週2日以上）。
高齢期	■週1～2回のストレッチやトレーニングで筋力やバランス等を維持しましょう。 ■1日1回は外に出ましょう。

【 関連団体の取組み 】

○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）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
ウォーキングイベント参加者数(人)	—	平成29年度	事業実績	1,000人	増やす
推奨される身体活動をしている者の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	増やす
運動習慣のある者の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策2

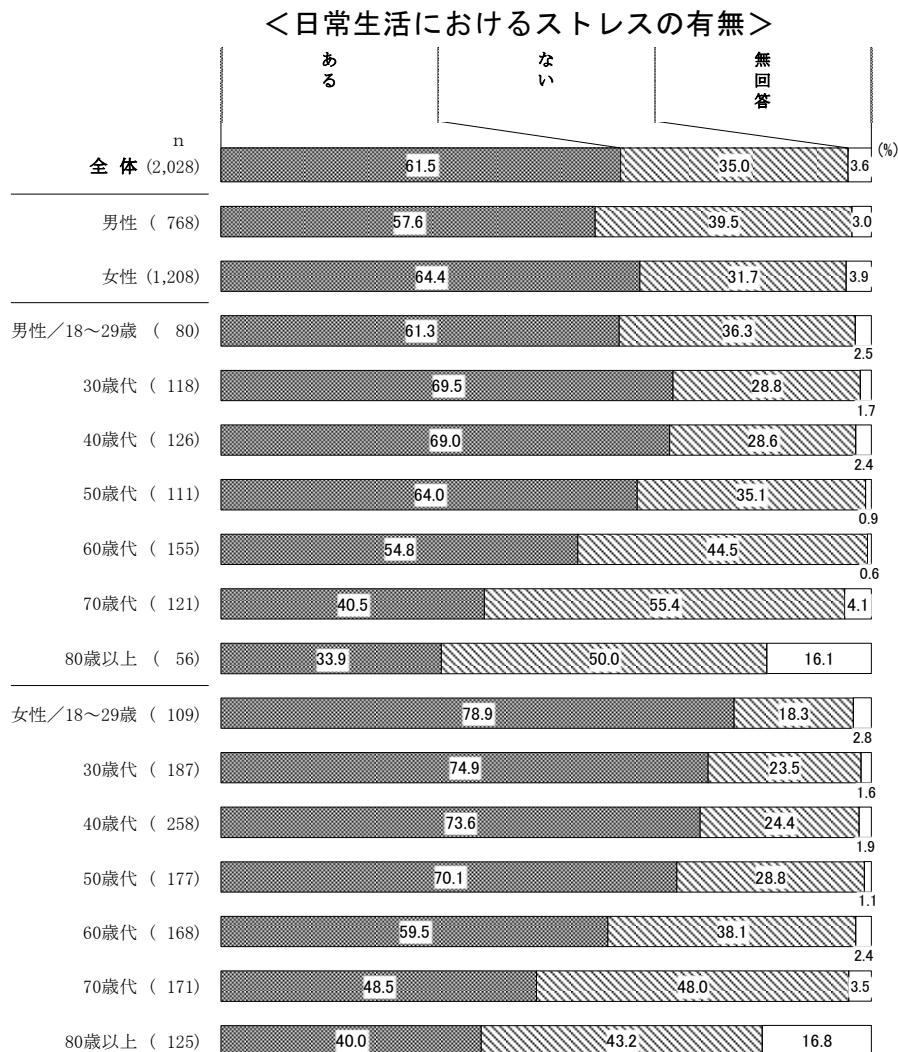
(休養とこころの健康づくり) こころの健康づくりを支援します

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 】

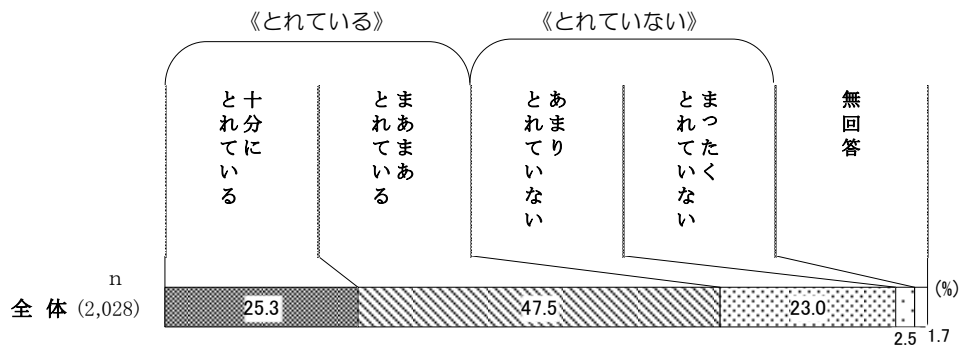
平成28年度「新宿区健康づくりに関する調査」によると、日常生活におけるストレスは区民の約6割が感じており、男性では30歳代から40歳代で7割と高く、50歳代では64.0%でした。女性では、18歳から29歳で78.9%、30歳代から40歳代で7割台半ばとなっていました。特に仕事や育児に忙しい若い世代や働き盛りが最も強くストレスを感じているといえます。



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○睡眠による十分な休養は、「あまりとれていない」(23.0%)と「まったくとれていない」(2.5%)をあわせると、25.5%の人が睡眠によって十分な休養が取得できていませんでした。

＜睡眠による十分な休養の有無＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

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

【 課題 】

- こころの健康を維持するためには、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につき合うことが大切です。そのために、一人ひとりがこころの病気に対する正しい知識を持ち、適切なストレスマネジメントを施すこと、そして本人や、家族をはじめとする周囲の人がこころの不調に早めに気づき、声掛けをするなど、社会全体での支え合いが求められています。

取組み

【 取組みの方向性 】

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

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

【 区の主な取組み 】

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

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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

【 関連団体の取組み 】

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

指標

指標名	現 状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
睡眠で十分な休養がとれていない人の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	減らす
こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている人の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策3

(飲酒、喫煙) 飲酒量の適正化と喫煙者の減少をめざします

たばこやお酒から健康を守ろう

現状と課題

【現状】

【飲酒】

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

*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2次）」における定義による

※主な酒類の換算の目安

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

※清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

【日本酒】

清酒1合(約180ml)



【ビール・発泡酒】

中瓶1本(約500ml)



【焼酎】

20度(135ml)
25度(110ml)
35度(80ml)



【チューハイ】
7度(350ml)



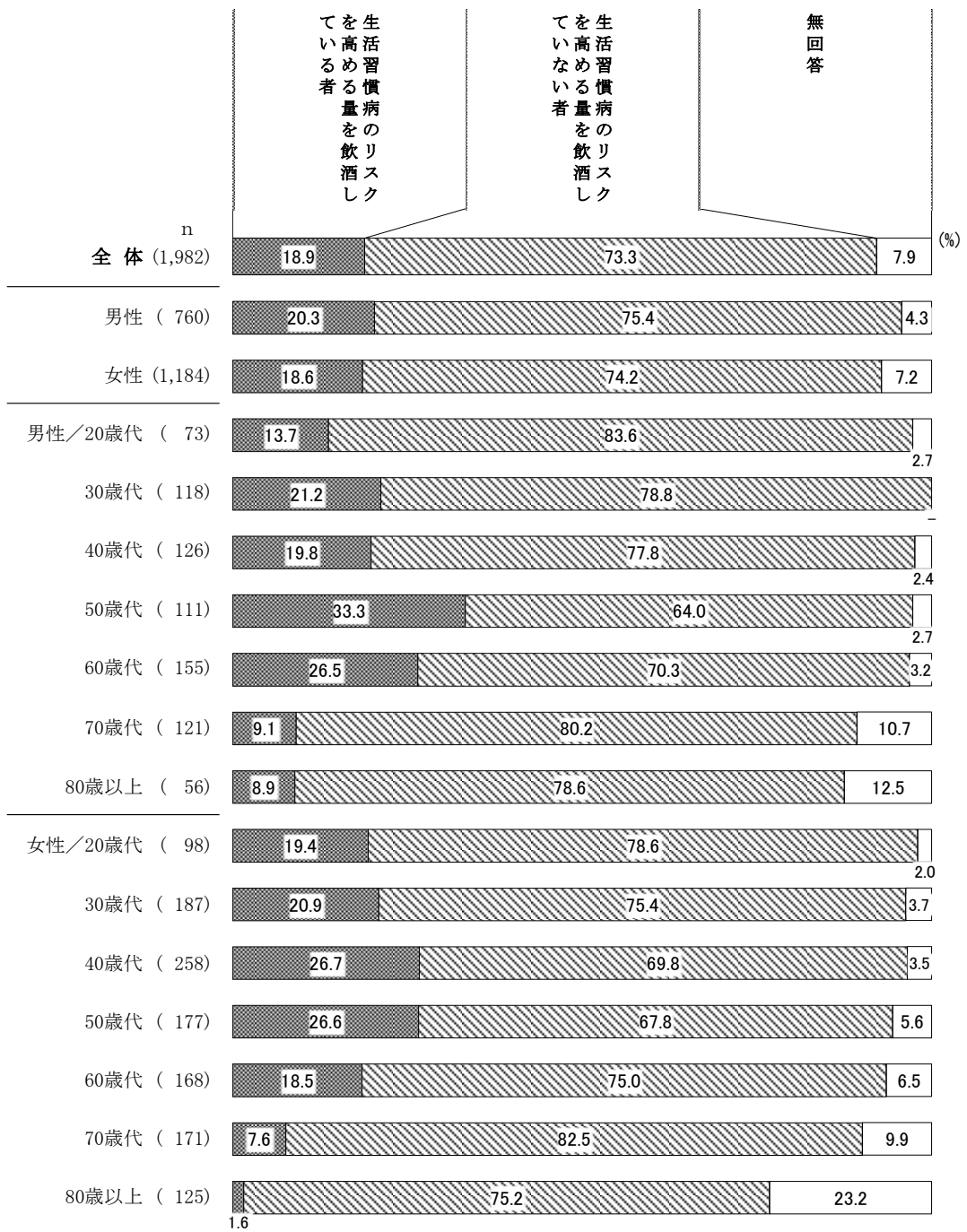
【ウイスキーダブル】
1杯(60ml)



【ワイン】
2杯(240ml)



<生活習慣病のリスクを高める飲酒>

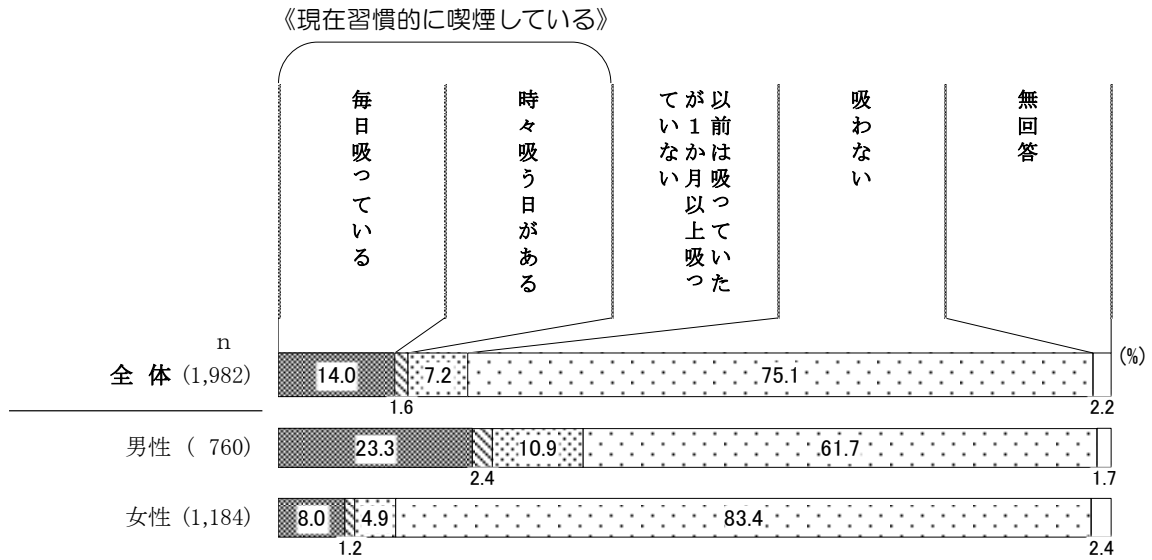


出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

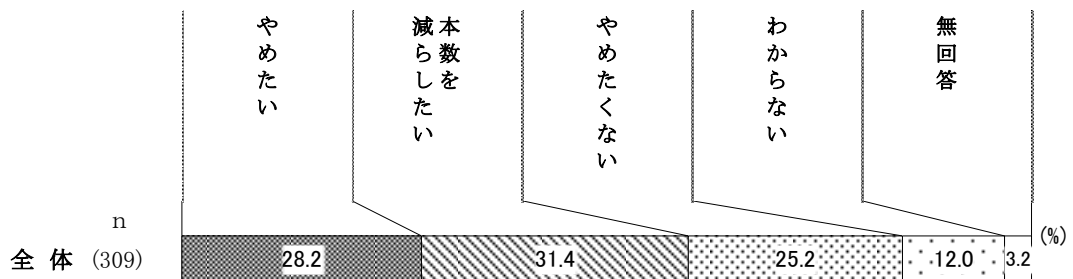
【喫煙】

○現在習慣的に喫煙している区民の割合は、男性25.7%、女性9.2%になっています。
また、喫煙をやめたい、本数を減らしたいと考えている人は喫煙者全体の59.6%になります。

＜喫煙の状況＞



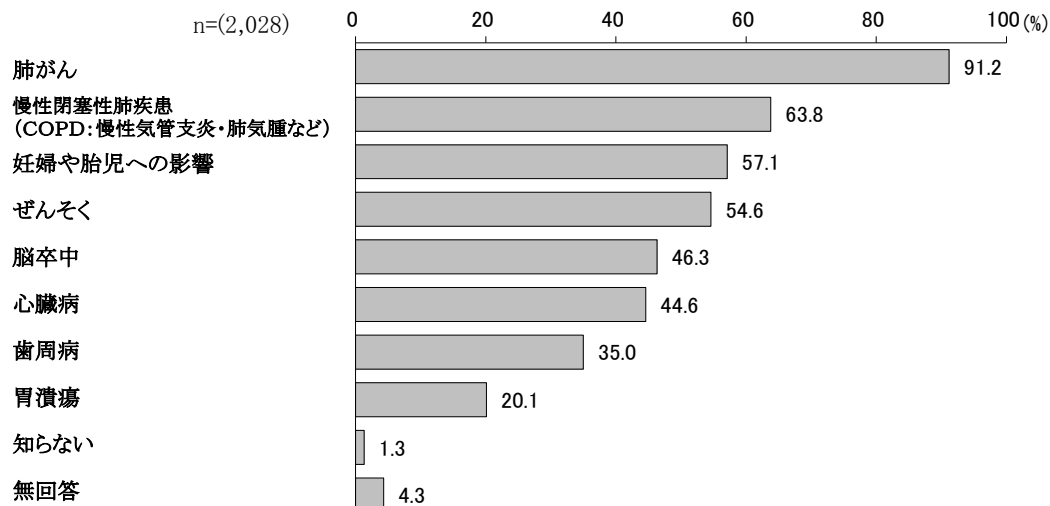
＜喫煙をやめる意思＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

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

＜喫煙によりかかりやすくなると思うもの（複数回答）＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

適正飲酒について普及啓発をします。

喫煙・受動喫煙による健康影響に関する正しい知識の普及啓発を行います。また、禁煙支援の実施と受動喫煙防止対策を推進します。

【 区の主な取組み 】

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

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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 年 期 ・ 青 年 期	■飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を理解しましょう。 ■飲酒・喫煙は絶対にしないようにしましょう。
成 人 期	■妊婦・授乳中は、胎児や乳幼児への健康影響について理解し、喫煙をしないようにしましょう（成人期）。 ■お酒の適量を理解し、過度な飲酒はやめましょう。
高 齢 期	■喫煙、受動喫煙による健康影響を理解しましょう。 ■禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう。 ■喫煙者は周囲に配慮しましょう。

【 関連団体の取組み 】

- 禁煙・分煙の店頭表示による受動喫煙防止（飲食店）
- 受動喫煙防止対策の推進（民間企業・多数の者が利用する施設）
- 未成年への酒・たばこの販売、提供を行わない。（酒・たばこ販売店）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
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※	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度比10%減	減らす
喫煙者の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度比10%減	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

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策4

(歯・口腔の健康) 歯と口の健康づくりを支援します

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

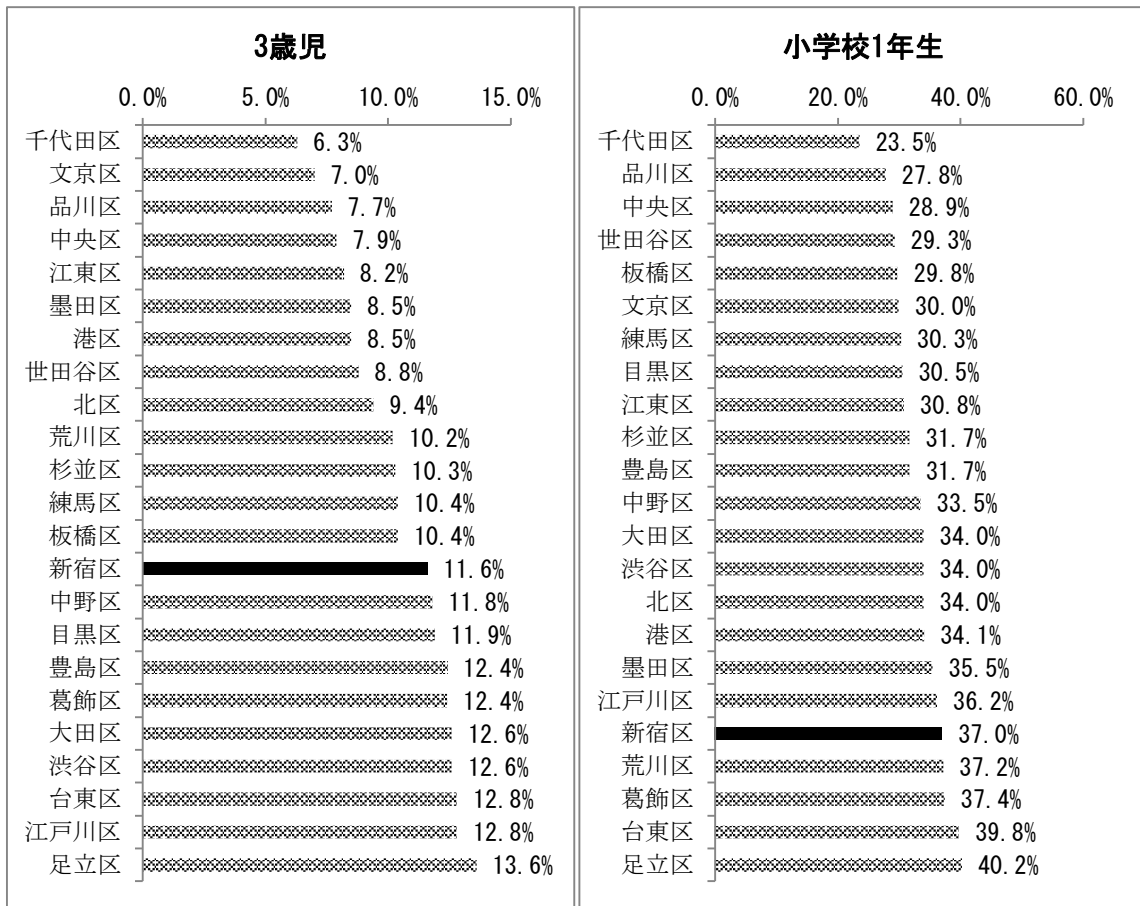
ハチマルニイマル
※8020については、45ページのコラム参照

現状と課題

【 現状 】

○幼児期から学齢期までのむし歯のある者の割合は、平成28年度で3歳児11.6%（23区中14位）、小学校1年生37.0%（23区中19位）、中学校1年生35.7%（23区中14位）となっており、幼児期に比べ、学齢期以降のむし歯のある者の割合が23区の中でも多くなっています。

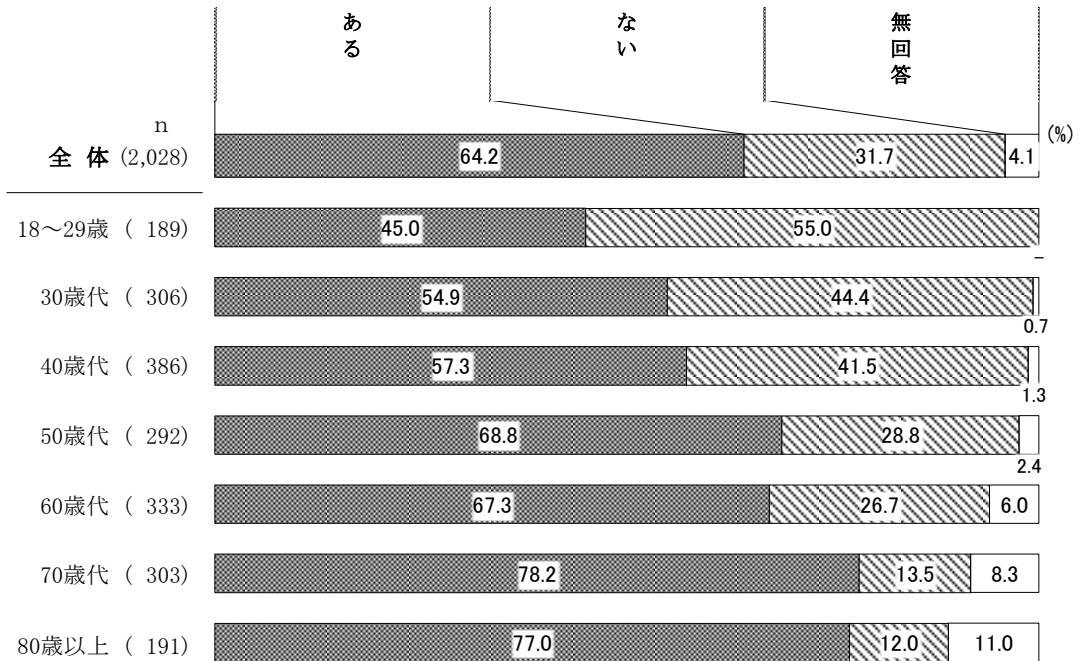
<むし歯のある者の割合>



出典 「東京の歯科保健」

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

＜かかりつけ歯科医の有無＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

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

歯と口の健康と全身の健康の関連についての正しい知識の普及啓発を図るとともに、かかりつけ歯科医による口腔の管理を推進し、自分自身で歯や口の健康を保つための取り組みができるよう支援します。

また、歯周病の進行を予防するため、20歳代から歯科健診の受診勧奨を行うなど歯周病対策の早期アプローチを実施します。

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳 幼 児 期	学 年 期 ・ 青 年 期	成 人 期	高 齢 期
乳幼児期から始める 歯と口の健康づくり [健康づくり課] [保健センター]	乳幼児期のむし歯の予防のために、フッ化物塗布や、保育園等での歯科健康教育を行います。また、学齢期の歯科保健活動の実態把握を行います。	○	○		
(仮称)親子で参加する 体験型歯科講座 [保健センター]	生涯にわたって健康な歯と口を維持するために歯みがきの方法や、歯間部清掃器具の使用方法等の正しい知識の普及啓発を行います。	○	○	○	
歯科健康診査 [健康づくり課]	かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病の早期発見・治療のために歯科健康診査を行います。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ■規則正しい生活習慣、歯磨き習慣をつけ、むし歯予防に努めましょう。 ■1日1回仕上げみがきをしましょう（保護者）。
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> ■ゆっくりよく噛んで食べましょう。 ■丁寧に歯みがきをしましょう。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。 ■歯みがき時には、歯間清掃用具も使いましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■口をたくさん動かして口の機能低下を予防しましょう。

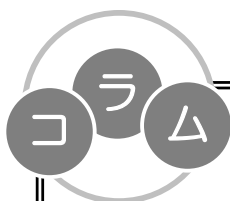
【 関連団体の取組み 】

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

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
小学一年生のむし歯のない子どもの割合	63.0%	平成28年度	学校保健統計書	67% (平成28年度 23区平均値)	増やす
歯間清掃用具を週1日以上使用している者の割合 (40歳)	56.9%	平成28年度	新宿区歯科健康診査	65%	増やす
かかりつけ歯科医を持つ者の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度 比10%増	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。



8020運動について

国は、1989（平成元）年に8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を持つ）を提案しました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるかとされています。そのため、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。また、さまざまな調査の結果を見ても、8020を達成した人は、「自由に外出できる」「年間の医療費が抑えられる」など、多くの効果が期待できます。

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

施策5

(高齢期の健康づくり) 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します

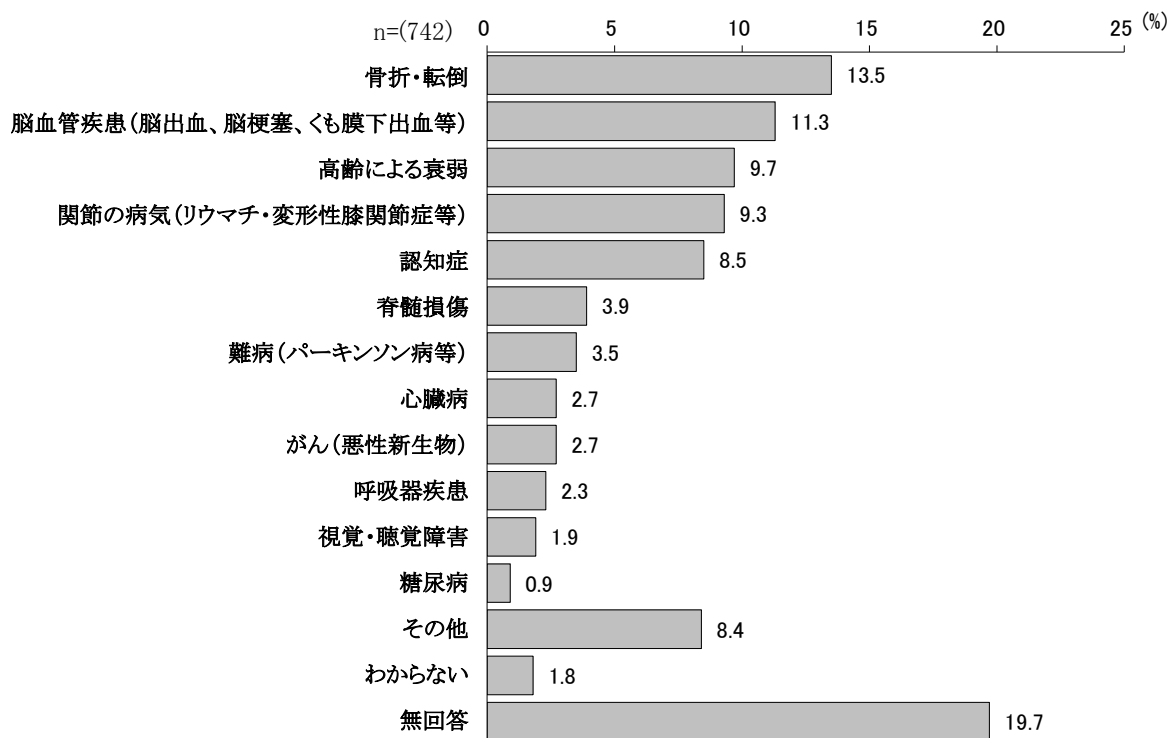
みんなで目指そう、いきいき100歳

現状と課題

【 現状 】

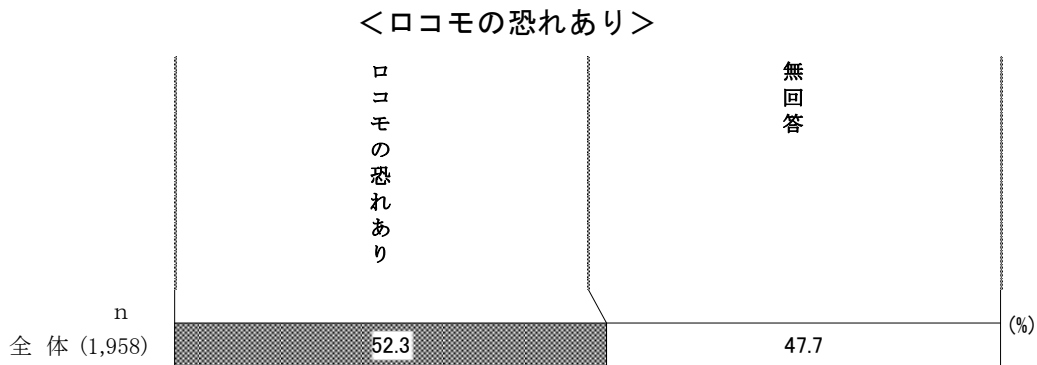
○介護が必要となった主な原因としては、「骨折・転倒」が13.5%で最も高く、次いで、「脳血管疾患」*（11.3%）、「高齢による衰弱」（9.7%）となっています。

<介護が必要となった主な原因>



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

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



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

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

出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」
「平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書（一般高齢者【重点】調査）」

【 課題 】

- ・介護が必要となる原因や区民の実態から、生活機能を低下させないためには、ロコモティブシンドロームの予防などによる身体活動の維持、低栄養の予防、口腔機能の維持などに総合的に取り組むことが必要です。
- ・健康づくりと介護予防活動を効果的かつ継続的に実施できるよう、身近な場所で、気軽に参加でき、仲間づくりにつなげるための支援が必要です。

取組み

【 取組みの方向性 】

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

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

【 区の主な取組み 】

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

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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

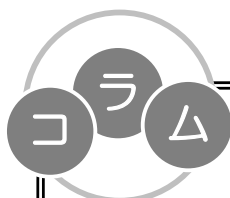
【 関連団体の取組み 】

- 高齢者が集える地域活動の実施（新宿区高齢者クラブ、町会・自治会）
- 高齢者向け会食の提供（食事サービスグループ、NPO、ボランティア）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度（人）	—	平成29年度	区政モニターアンケート	80%	増やす
住民主体の活動の場での健康づくりと介護予防活動への支援	32団体 年127回 (延)	平成28年度	事業実績	50団体 年250回 (延)	増やす
「(仮称) しんじゅく100歳トレーニング」に住民主体で継続的に取り組むグループ数及び参加者数	—	平成31年度 実施	事業実績	20グループ 240人	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。



フレイルとロコモティブシンドロームについて

【フレイル】

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」といいます。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの兆候を早期に発見し、「運動・栄養・社会参加」などをキーワードに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ます。

【ロコモティブシンドローム】

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

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、飲酒、喫煙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するとともに、発症しやすい食事や運動等の生活習慣を知った上で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て、区民一人ひとりが区の発信する情報や事業、また、区内の社会資源に手が届くよう、取り組んでいきます。

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方には、医療機関への継続受診支援や保健指導など健康課題に応じた効果的な保健事業を、第三期特定健康診査等実施計画等に基づき実施し、重症化を予防します。

施策 1

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

望ましい生活習慣で健康に！

現状と課題

【 現状 】

○糖尿病が強く疑われる者の割合は、東京都民は、男女とも全国に比べ、高く、男性20.3%、女性16.3%です。

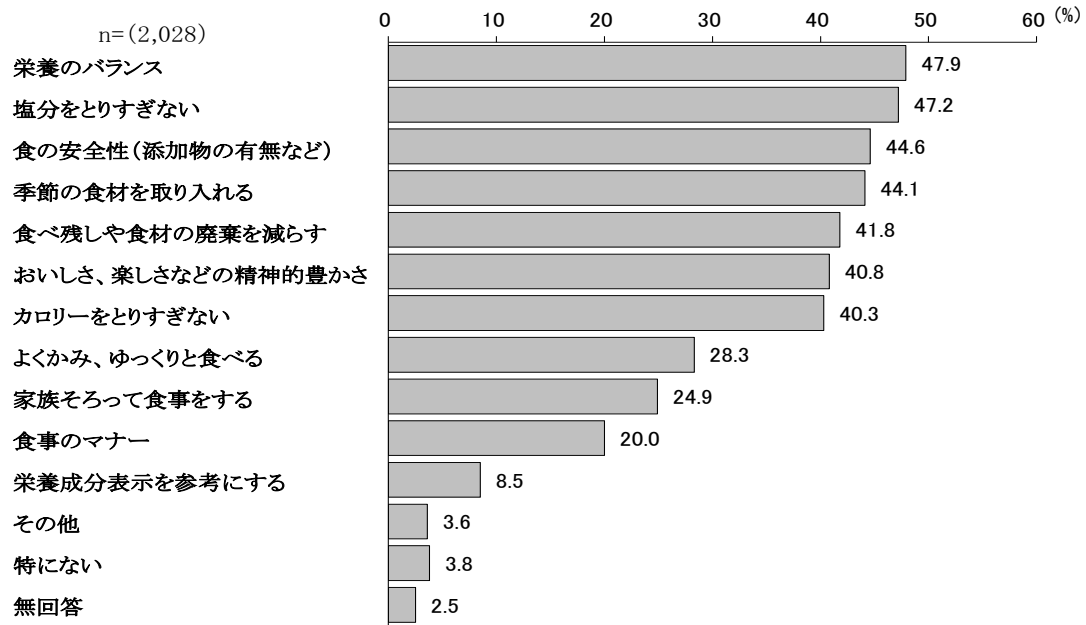
出典 「東京都民の健康・栄養状況（平成26年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分集計結果）」

○区民の死因の第1位は「悪性新生物（がん）」、第2位は「心疾患」、第3位は「脳血管疾患」であり、生活習慣病が上位を占めています。「糖尿病」自体は、全死因に占める割合は10位ですが、心疾患や脳血管疾患などの危険因子です。

出典 「平成29年版 新宿区の保健衛生」

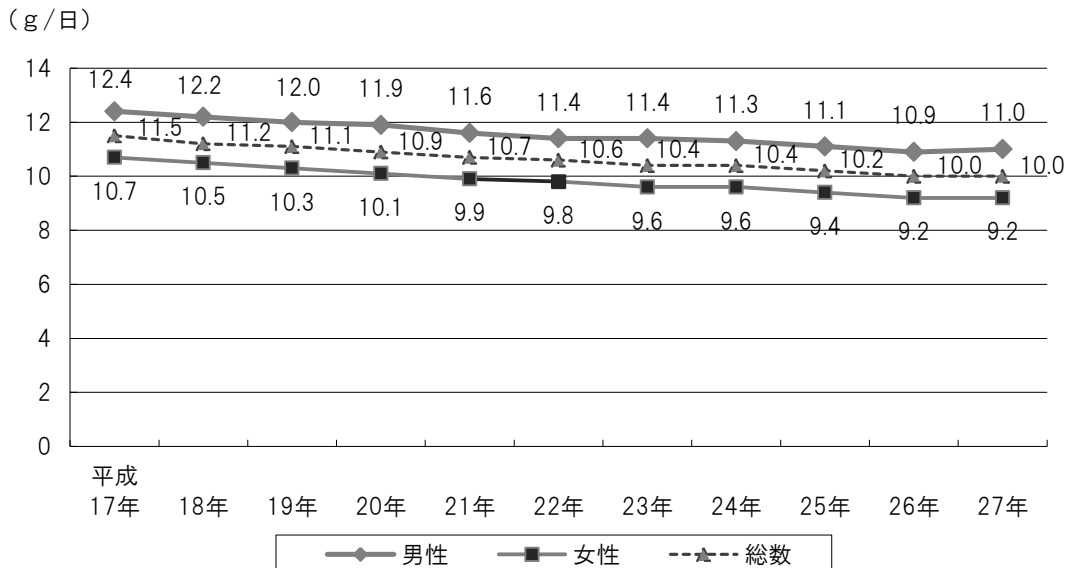
○区の調査では、塩分をとりすぎないことを心がけている人は47.2%と約半数いるものの、国の調査では、食塩摂取量の平均値が10.0gであり、日本人の食事摂取基準で目標とされている男性8.0g、女性7.0gにはまだまだ届かない状態です。

<食べ物や食生活に関して心がけていることや関心があること（複数回答）>



出典 「新宿区健康づくりに関する調査報告書」

<食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成17年～27年）>



出典 「平成27年 国民・健康栄養調査」

○平成28年度の新宿区国民健康保険のレセプトデータ分析によると、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の治療中断をしている可能性がある人が、350名程度います。

【 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。

取組み

【 取組みの方向性 】

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

また、糖尿病の有病者や治療中断者には、治療の勧奨や必要な継続支援により、重症化を予防します。

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	青年学 年齢 期	成人期	高齢期
生活習慣病予防の普及啓発 [保健センター]	糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発を行います。			○	○
特定保健指導等 [健康づくり課]	新宿区特定健康診査の結果、対象者を抽出し、6か月間の保健指導を実施します。			○	○
糖尿病重症化予防事業 [健康づくり課]	新宿区特定健康診査の結果、HbA1c* 6.5%以上の人で、未治療の人に対し、医療機関への受診勧奨と6か月間の継続支援を実施します。			○	○
健康な食生活についての普及啓発 [健康づくり課]	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携し、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行います。	○	○	○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> ■正しい食生活や運動習慣を学びましょう。 ■適正体重を維持しましょう。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ■健診結果を基に生活習慣を見直しましょう。 ■適正体重を維持しましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■かかりつけ医*を持ち、体調管理をしましょう。

【 関連団体の取組み 】

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

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
糖尿病講演会、糖尿病予防啓発イベントの参加者数	603人	平成28年度	事業実績	1,200人	増やす
特定保健指導修了者の割合	—	平成28年度	法定報告値	60%	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策2

(健診受診) 健診受診の習慣化を推進します

毎年の健康診査で、体をチェック！

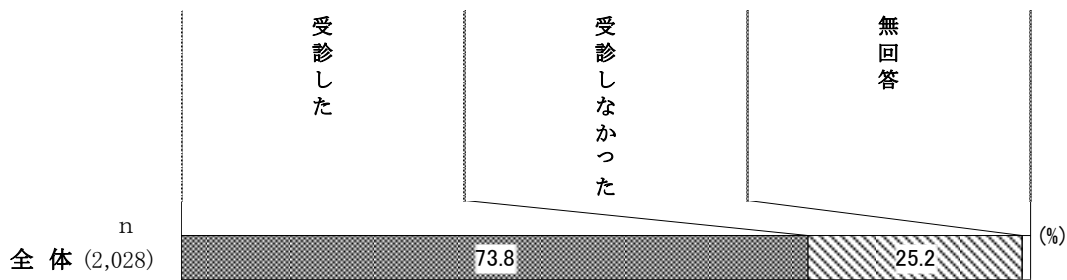
現状と課題

【 現状 】

○健康づくりに関する調査では、73.8%の人が健診を受診しています。

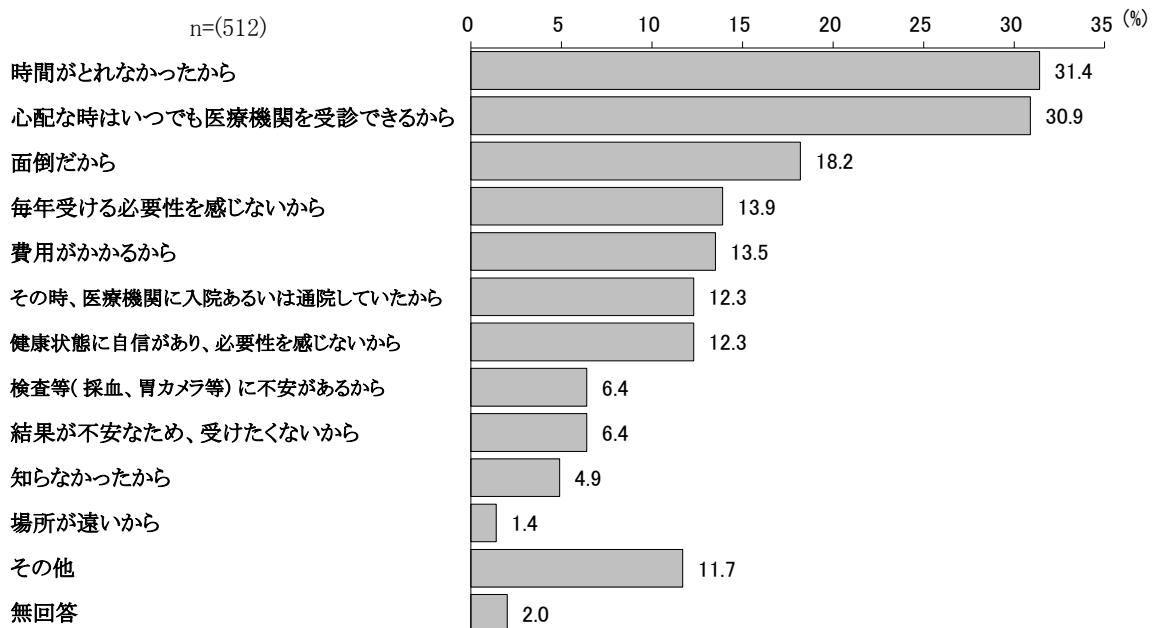
また、健康づくりに関する調査では、健診を受けなかった理由として、「時間がとれなかったから」31.4%と「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」30.9%が上位となっています。

<過去1年間の健診等の受診状況>



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

<健診等を受けなかった理由（複数回答）>



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○国民健康保険加入者の特定健診（40歳～74歳）の法定報告受診率は、33～34%台で推移しています。

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

※平成28年度の法定報告値が分かり次第記載します。

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

【 区の主な取組み 】

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（健診項目・受診の手順・健診結果の活用・継続受診の重要性等）について、広報紙・リーフレット等の作成・配布を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。		○	○	○
個別通知及びコールセンター設置による普及啓発と受診勧奨 [健康づくり課]	受診勧奨の充実を図るとともに、本人に直接メッセージを伝えることで、受診を促します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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	

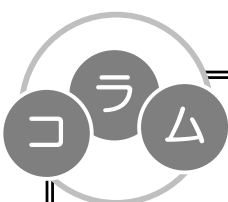
【 関連団体の取組み 】

○医療機関からの受診勧奨（医療機関）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
特定健康診査の受診率	—	平成28年度	法定報告値	60%	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。



法定の主な健診

- ・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。
- ・該当する健診をご確認のうえ、健診実施時期や実施会場等については、実施機関にお問い合わせください。
- ・ご自身の健康維持・増進のため毎年受診し、健診結果は必ず確認しましょう。また、前回の健診結果との比較により体の変化に気づき、不安な点は、必要に応じ主治医等に相談しましょう。

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加入者（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	75歳以上で後期高齢者医療保険加入者

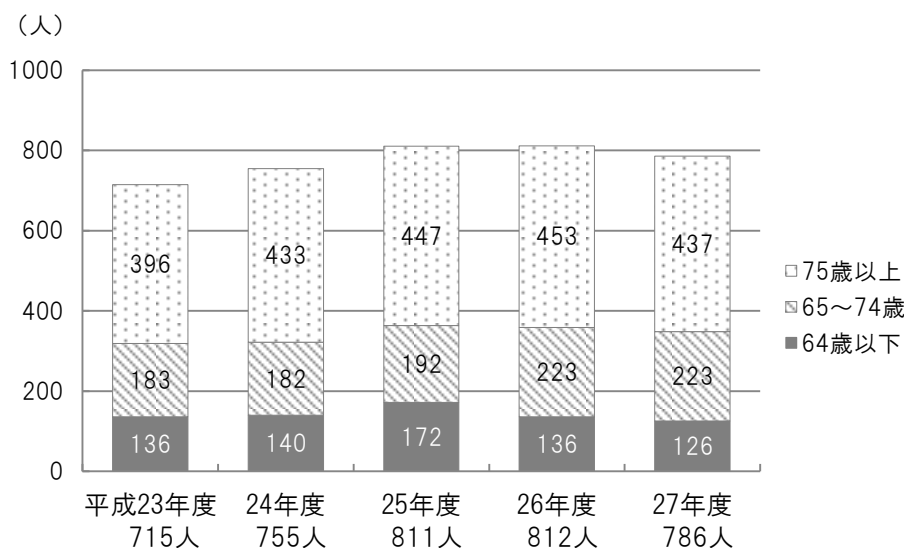
基本目標 4

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】

日本では、がんが死亡原因の第1位となっています。国においても、「がん患者を含めた国民が、がんを知り、がんの克服を目指す。」ことを目標にがんの「予防」、「治療・研究」、「がんとの共生」を目指したがん対策を推進しています。

がんは、新宿区でも、最も多い死亡要因で、年間で800人近くの方が亡くなっており、がんを予防することが大切です。がんに関する正しい知識の普及と、科学的根拠に基づくがん検診の受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療を促すことで、がんの死亡率の減少を目指します。

＜がんの死亡数＞



出典 「新宿区の人口動態統計」

また、第3期がん対策推進基本計画の基本理念として、新たに「がん患者が尊厳を保持しつつ安心して暮らすことのできる社会の構築を目指し、がん患者がその置かれている状況に応じ適切ながん医療のみならず、福祉的支援、教育的支援その他の必要な支援を受けることができるようにするとともに、がん患者に対する国民の理解が深められ、がん患者が円滑な社会生活を営むことができる社会環境の整備が図られること」という条文が追加されました。

がんにかかっても、治療と生活が両立でき、その人らしく暮らせるよう、相談体制の充実や在宅緩和ケア*、在宅療養への支援を推進します。

施策1

がんのリスクの低下を図ります

リスクを意識し、がんを遠ざけよう
～生活習慣の改善が健康への第一歩～

現状と課題

【 現状 】

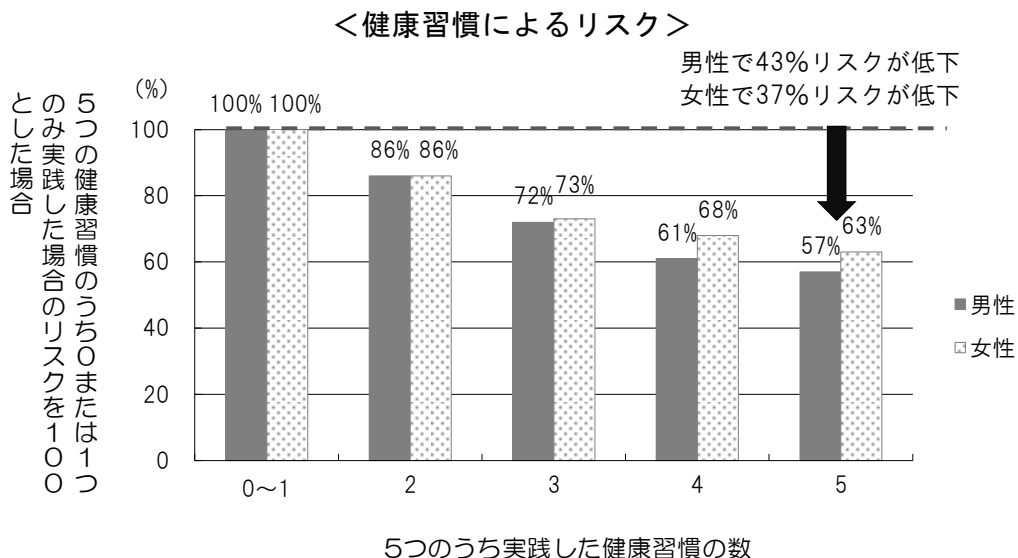
○がんの予防可能なリスク因子としては、喫煙、過剰飲酒、野菜・果物不足、塩分の過剰摂取等の生活習慣があげられています。

「がん予防のための新12か条」では、禁煙、適正な飲酒、バランスのとれた食生活、ウイルスや細菌の感染予防等、がんにならないための行動が記されていますが、平成28年度の区政モニターアンケート調査では、これを実践している人は半数以下がほとんどでした。その中でも数値が高かった、「たばこを吸わない」(69.8%)や「お酒はほどほどに、適量を心掛ける」(61.2%)など、喫煙や飲酒についても予防対策として実践している人は6割にとどまっています。

○喫煙に関しては、平成28年度に実施した「健康づくりに関する調査」でも、習慣的に喫煙をしている人の6割が、「喫煙をやめたい」、「本数を減らしたい」と考えており、関心が高くなっていますが、実践にはつながっていません。

○国立がん研究センターが実施した調査で、実際に、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けて生活している人とそうでない人では、がんになるリスクに差があるとの結果が示されています。

5つの項目全てを実践した人は、0または1つの項目のみ実践した人と比べ男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低下しています。



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」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学 年 期 ・ 青 年 期	成 人 期	高 齢 期
普及啓発リーフレットの作成・配付 [健康づくり課]	がんの現状や「がん予防のための新12か条」、受診案内を記載したリーフレットを作成し、正しい知識と予防意識の向上を図るとともにがん検診の受診につながるよう、区施設の他検診実施医療機関においても配付します。		○	○	○
がん予防教室 [各保健センター]	がん予防の指導や知識普及に関する予防教室を計画的に開催します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

学 年 期 ・ 青 年 期	■がんのリスクを理解し、正しい生活習慣を身に付けましょう。
成 人 期	■生活習慣を見直し、がんを予防する生活を実践しましょう。
高 齢 期	

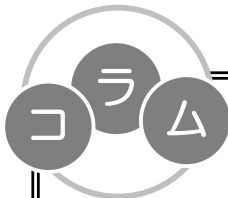
【 関連団体の取組み 】

○がん予防講演会、かかりつけ医による生活習慣指導（医師会）

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気を付けることががんのリスク低下につながることを知っている人の割合	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度比10%増	増やす
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】	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度比10%減	減らす
喫煙者の割合【再掲】	—	平成29年度	区政モニターアンケート	平成29年度比10%減	減らす
運動習慣のある者の割合【再掲】	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	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

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。



がんを防ぐための新12か条

～科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法～

がん予防では、さまざまな条件とバランスを考慮して、がんになる危険性をできるだけ低く抑えることが目標となります。禁煙をはじめとした生活習慣の改善が、現段階では、個人として最も実行する価値のあるがん予防です。

「がんを防ぐための新12か条」は、現状で推奨できる科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法なのです。これを機会に生活習慣を見直しましょう。

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

出典 「公益財団法人 がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条」

がんの早期発見・早期治療を推進します

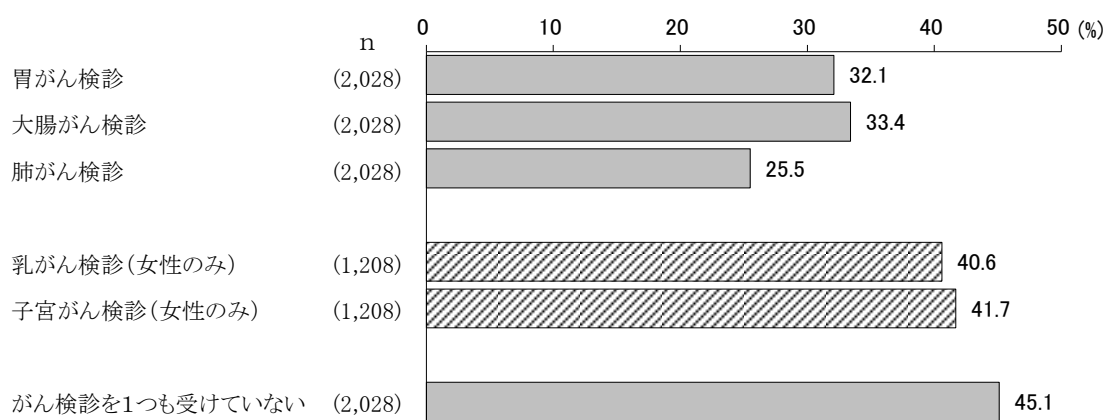
がんは早期に発見！ 早期に治療！
～がん検診を積極的に活用しましょう～

現状と課題

【 現状 】

○がんの早期発見、早期治療のためには、定期的ながん検診の受診が必要です。しかし、区民のがん検診受診率は低く、平成28年度に実施した「健康づくりに関する調査」では、がん検診を一つも受けていない人の割合は45.1%でした。また、がん検診を受けない理由として、「時間が取れなかったから（26.5%）」、「心配なときにはいつでも医療機関を受診できるから（25.8%）」との回答が上位を占めています。

＜がん検診の受診状況＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

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

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	青年期 学 期	成人期	高齢期
個別通知による 受診勧奨 [健康づくり課]	継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。			○	○
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診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」の判定を受けた区民に対して、結果説明時、医師を通じて精密検査の受診勧奨と結果把握を兼ねたアンケートを配付します。			○	○

※がん検診の精度管理とは、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です。

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

成人期	■定期的にがん検診を受診しましょう。
高齢期	

【 関連団体の取組み 】

○医療機関等による受診勧奨（区内医療機関・薬局）

指標

指標名		現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
		数値	測定年度	出典		
がん 一次検診 受診率	胃がん	18.1%	平成28年度	検診実績 数値 (暫定値)	50% ※	増やす
	大腸がん	18.9%				
	肺がん	17.1%				
	子宮頸がん	18.1%				
	乳がん	25.6%				
がん 精密検査 受診率	胃がん	62.8%	平成27年度	検診実績 数値	90% ※	増やす
	大腸がん	60.1%				
	肺がん	68.6%				
	子宮頸がん	20.0%				
	乳がん	83.0%				

※目標値は、国の指標に準ずる

がん患者の生活の質の向上をめざします

がんになっても自分らしく、地域で安心して生活！！

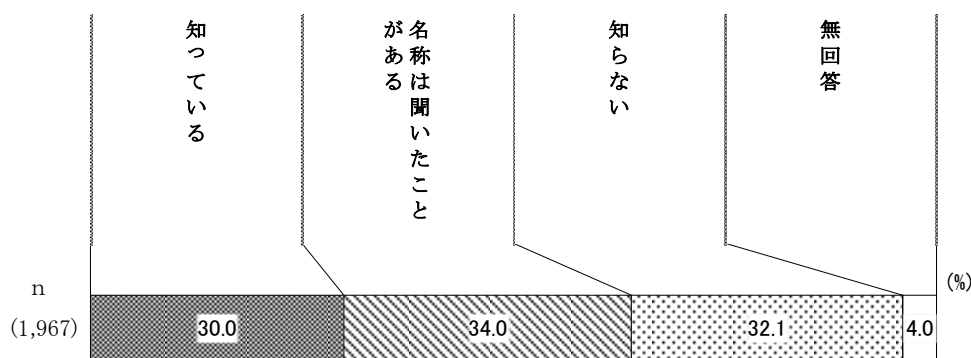
現状と課題

【 現状 】

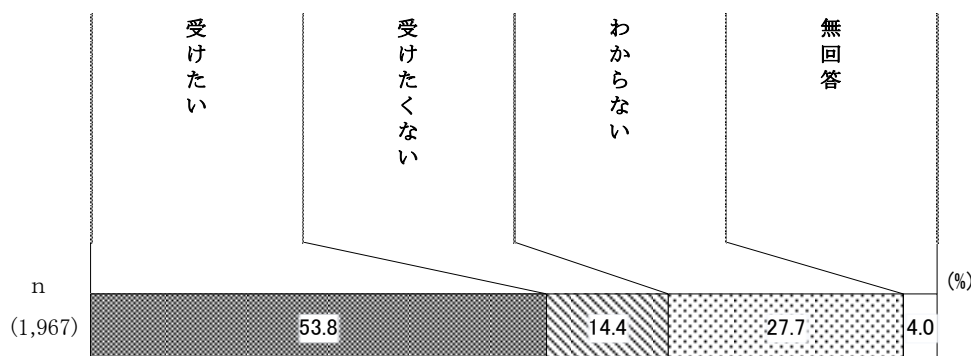
○がんになっても安心して療養生活を送るためには、がん患者・家族の意向に応じて、がんと診断された時から切れ目なく在宅医療・緩和ケアを提供できる体制が重要ですが、地域の医療体制はまだ十分整っていないため、整備が必要です。

○「新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書」において、がんの「緩和医療・ケア」の認知度をたずねたところ、「知っている」は30.0%、「名称は聞いたことがある」は34.0%でした。また、がんの「緩和医療・ケア」を「受けたい」と回答した人は、53.8%でした。

<がんの「緩和医療・ケア」の認知度>



<がんの「緩和医療・ケア」の利用意向>



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

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

*緩和ケアとは、身体的、精神的苦痛等の「全人的な苦痛」への対応（全人的なケア）を診断時から行うことを通じて、患者とその家族のQOLの向上を目標とするものです。

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

がん患者や家族の不安を軽減するため、区が設置している「がん療養相談窓口」を区民にさらに周知します。あわせて、在宅療養支援を担う関係機関との連携を強化し、相談支援体制の充実を図ることで、がん患者・家族の生活の質の向上をめざします。

また、がん患者とその家族の負担を軽減し、安心して治療や療養ができるように、切れ目なく在宅医療・緩和ケアを供給するための体制の整備や関係機関の連携の推進を図ります。

さらに、冊子の作成やホームページ等を利用した情報発信を通じて、緩和ケア及び在宅療養に関する知識の普及啓発を行います。

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	学 年 期 ・ 青 年 期	成人期	高齢期
在宅医療体制の整備 [健康づくり課]	区民の在宅療養を推進するため、二人（三人）主治医制の推進など複数の医療機関が連携して切れ目なく在宅医療が提供できる体制を整備していきます。また、在宅緩和ケアの推進を図ります。			○	○
がん療養相談窓口の運営 [健康づくり課]	がんの療養に関する相談を受け、必要なコーディネーターや情報提供を行います。	○	○	○	○
がん患者・家族のための支援講座 [健康づくり課]	緩和ケアやがんの療養について学びながら、同じ健康不安や辛さを抱える人と関わり、語りあう講座を行います。			○	○
在宅療養に関する理解促進 [健康づくり課]	緩和ケアや在宅療養のことを考え、理解を深めるための地域学習会を開催します。また、在宅医療・介護支援情報や在宅療養ハンドブックなどを配布して、知識を普及します。			○	○
がん患者の生活の質の向上に関する情報提供 [健康づくり課]	がん患者に役立つ情報や就労を含めた相談窓口を紹介するリーフレットを配布して周知を図ります。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

成人期	■がん療養相談窓口などに相談しましょう。
高齢期	■医療・介護等関係者やがん療養相談窓口にご相談し、適切な支援を受けましょう。

【 関連団体の取組み 】

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

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
がん療養相談窓口の相談件数（実数）	76件	平成28年度	事業実績	150件	増やす
「緩和ケア・医療」について知っている人の割合	30%	平成28年度	新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査	35%	増やす

基本目標 5

女性の健康づくりを支援します

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

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

施策 1

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

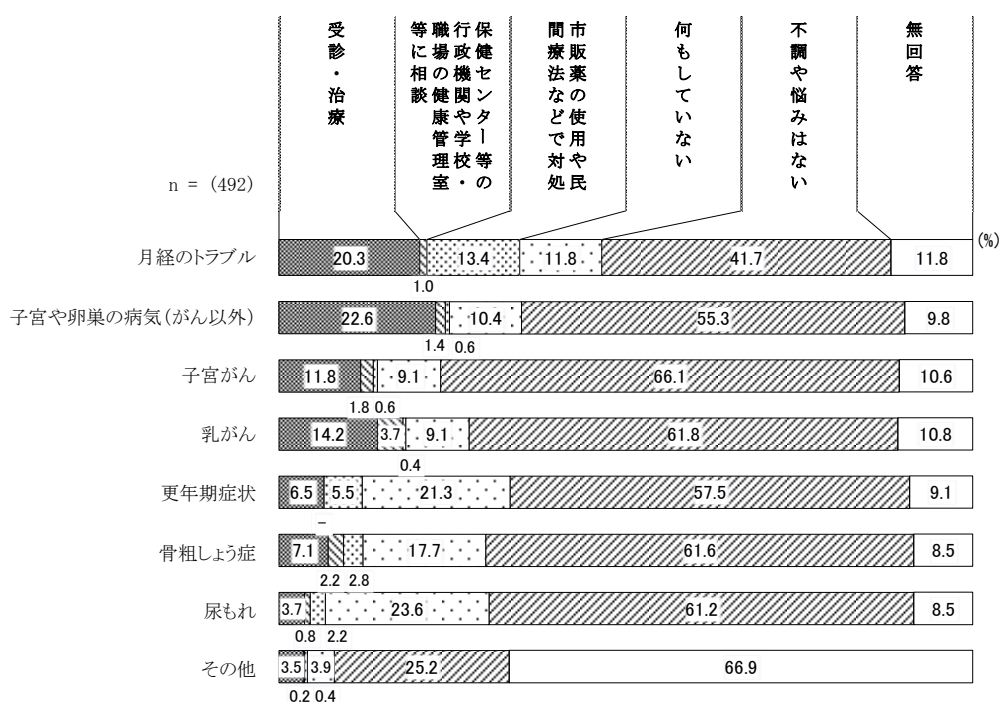
みんなで知ろう 女性の健康

現状と課題

【 現状 】

〇月経のトラブルなど女性特有の不調や悩みがある女性は3～5割程度います。また、症状があっても何もしていない人は、例えば、月経のトラブルでは11.8%、更年期症状では21.3%、尿もれでは23.6%います。

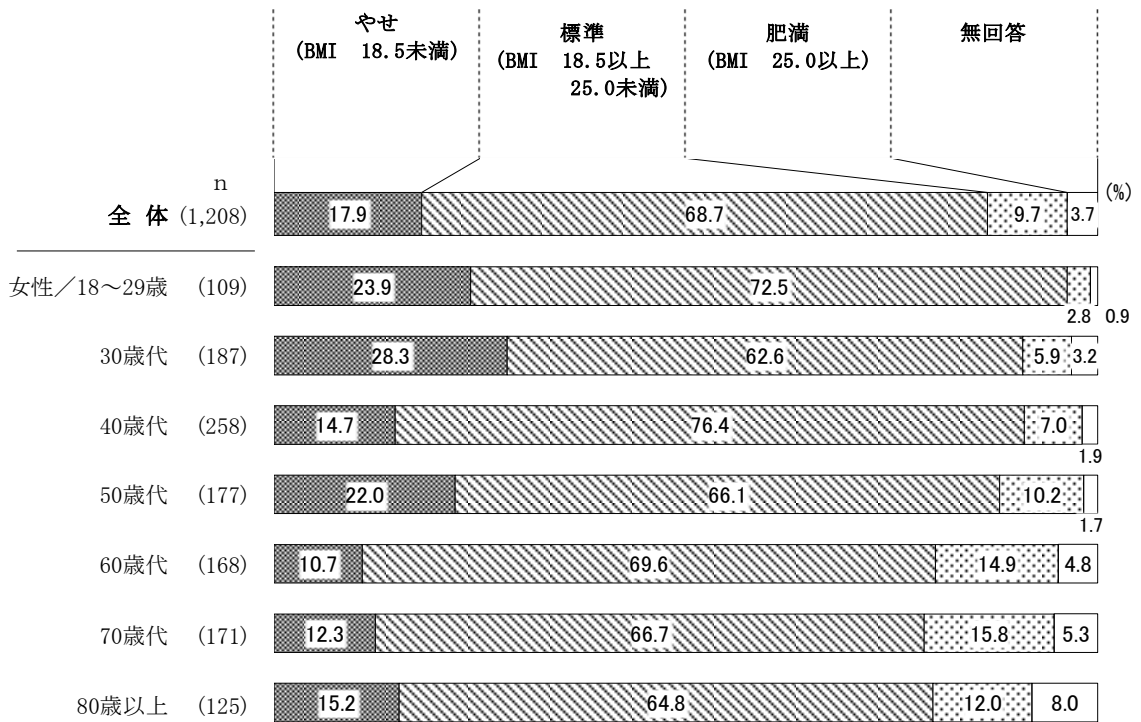
＜女性特有の健康課題への対処方法＞



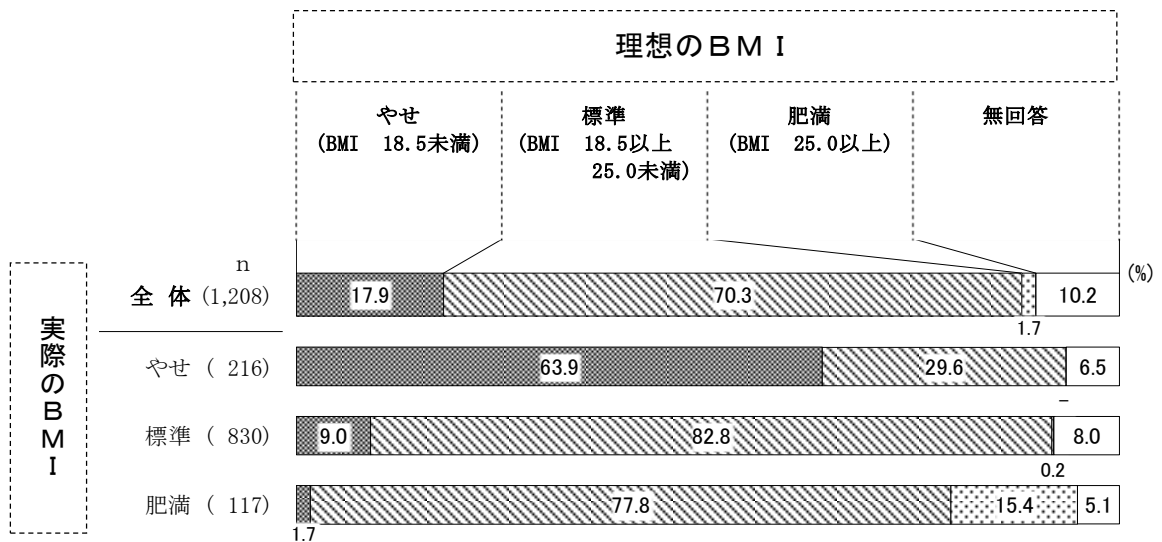
出典 「平成28年度 第3回新宿区政モニターアンケート」

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

<女性・年齢別のBMI>



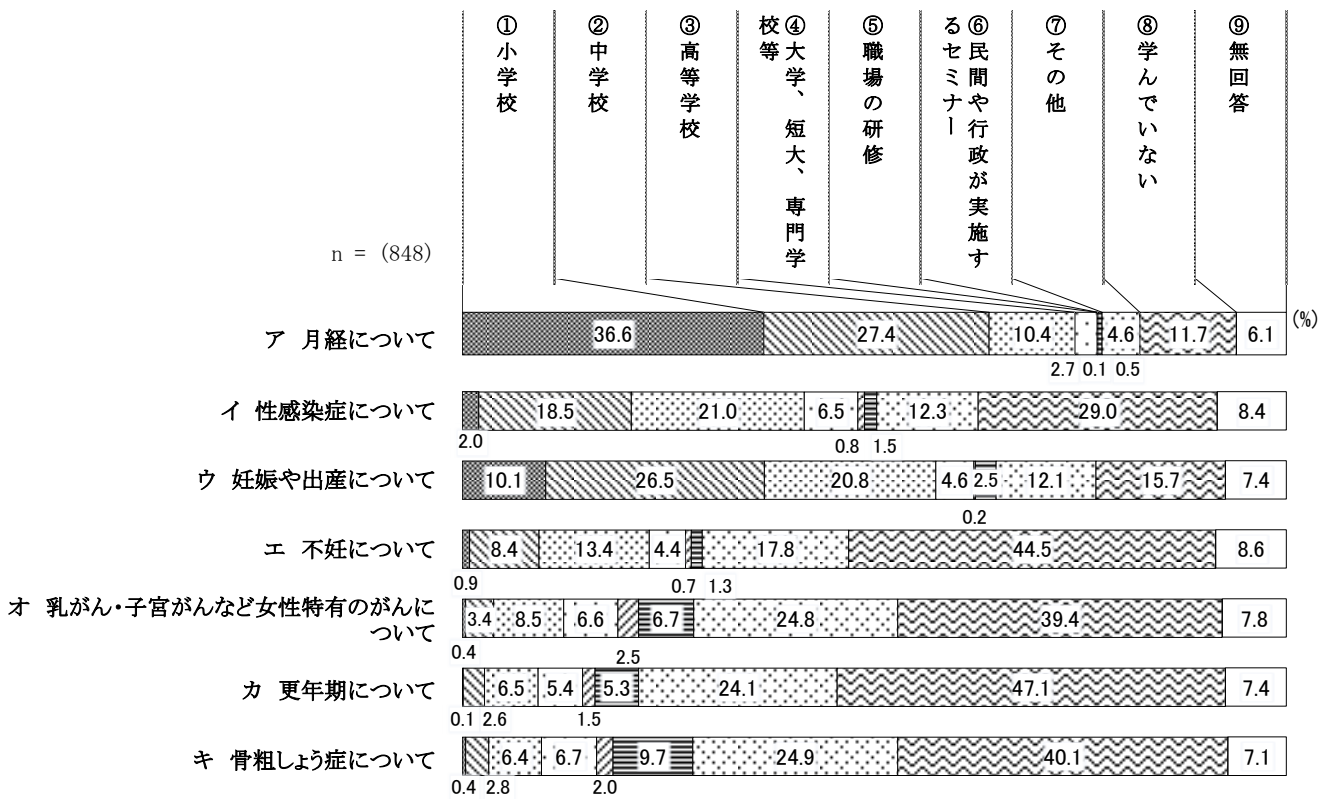
<女性・理想のBMI>



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

〇月経については、82.2%の女性が学校などで学んでいますが、不妊、更年期、骨粗鬆症については、学んでいない人が4割以上います。

＜女性のからだや健康について学んだ時期・場所＞



出典 「平成27年度 第3回新宿区区政モニターアンケート」

【 課題 】

・若い世代の女性のやせが誘因となる月経不順、貧血、骨粗鬆症のほか、不妊や更年期など、ライフステージを通じた女性特有の健康課題を学ぶ機会を増やす必要があります。また、尿もれなど、からだの不調や悩みがあるにもかかわらず、何もしていない人がおり、症状の理解や対処方法などを含めた正しい知識の普及啓発を行っていくことが今後の課題です。

取組み

【 取組みの方向性 】

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

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳 幼 児 期	青 年 期 学 齡 ・	成 人 期	高 齡 期
女性の健康セミナー [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	ライフステージを通じた女性の健康づくりに関するテーマの講座を開催します。		○	○	○
女性の健康ハンドブックの作成と配布 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	ライフステージを通じた女性の健康づくりの情報をまとめたオリジナルの普及啓発冊子の作成、配布します。		○	○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

学 齡 ・ 青 年 期	■女性のからだの変化について知りましょう。
成 人 期	■更年期障害や生活習慣病など心身の不調について理解しましょう。
高 齡 期	■尿もれや筋力低下など高齢期の体の変化について理解しましょう。

【 関連団体の取組み 】

○女性の健康に関する普及啓発・相談（NPO）

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
女性の健康セミナーの参加者	488名	平成28年度	事業実績	平成28年度 比10%増	増やす

施策2

女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します

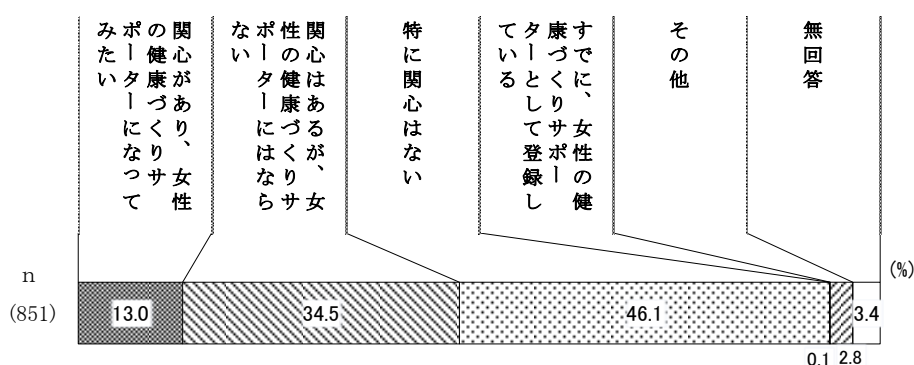
女性の元気をみんなで考えましょう

現状と課題

【 現状 】

- 女性の健康支援センターでは、自身の健康づくりに取り組むとともに、地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターを養成しています（平成28年度末までのサポーター登録者は132名）。
- 健康づくりには、仲間とともに取り組むことも効果的です。しかし、女性の健康づくりサポーターへの関心としては、「特に関心はない」が46.1%、「関心はあるが、女性の健康づくりサポーターにはならない」が34.5%でした。

<女性の健康づくりサポーターへの関心>



出典 「平成28年度 第3回新宿区政モニターアンケート」

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

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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

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

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

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳 幼 児 期	青 年 期 ・ 学 齢	成 人 期	高 齢 期
女性の健康づくりサポーターの養成 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	女性の健康について正しい知識を学び、自身の健康づくりと地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターの養成とその活動支援を行います。		○	○	○
乳がん体験者の会 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	乳がん体験者につどいと学びの場を提供するとともに、自分の体験を生かして地域に発信していけるよう支援します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

学齢・青年期	■女性の健康づくりに関心をもちましょう。 ■女性の健康に関する取組みに参加しましょう。
成人期	
高齢期	

【 関連団体の取組み 】

○女性の健康に関するグループ活動（NPO）

指標

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

施策3

女性特有のがん対策を推進します

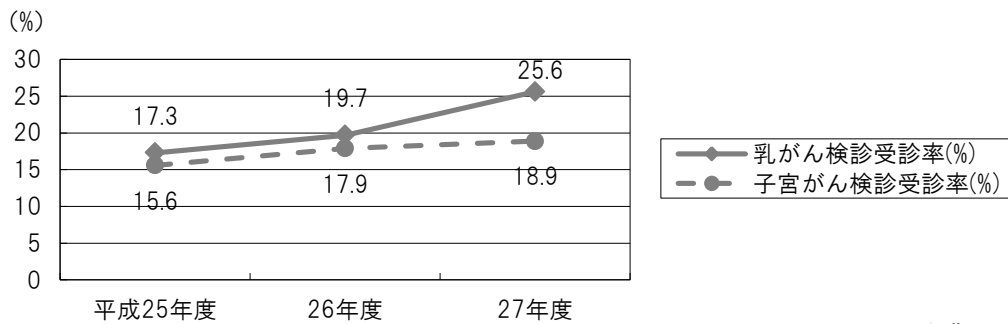
乳がん、子宮がん、早期発見・治療が大切
必ず受けようがん検診。私の健康、みんなの笑顔。

現状と課題

【 現状 】

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

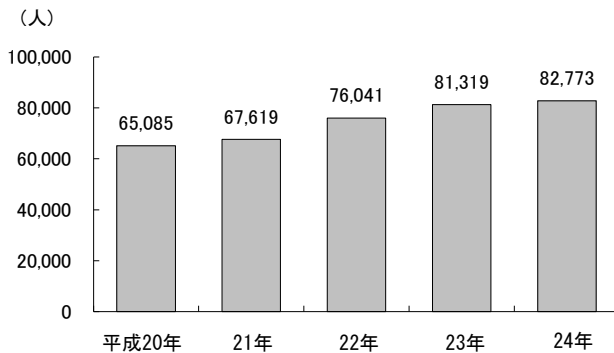
＜新宿区の乳がん検診、子宮がん検診の受診率の推移＞



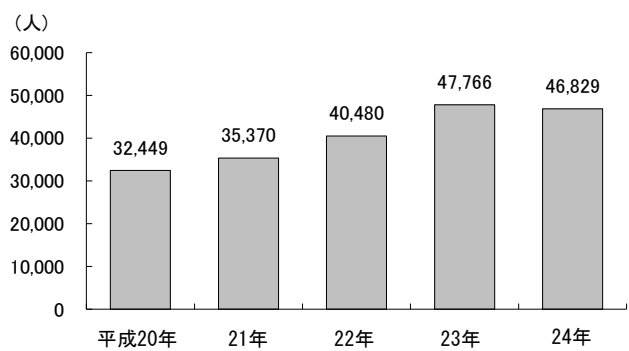
出典 「事業実績」

○乳がん、子宮がんに罹患する女性は年々増加傾向にあります。

＜乳がん罹患患者数＞



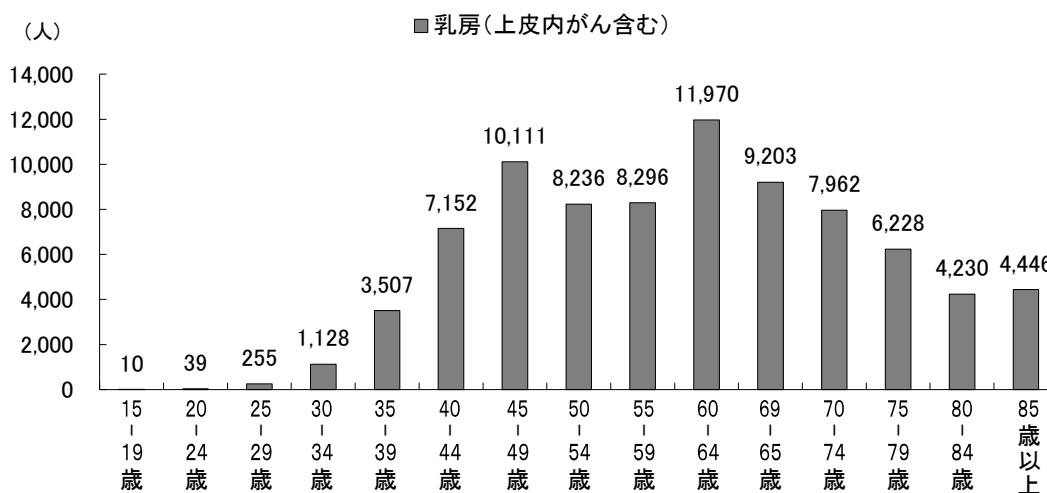
＜子宮がん罹患患者数＞



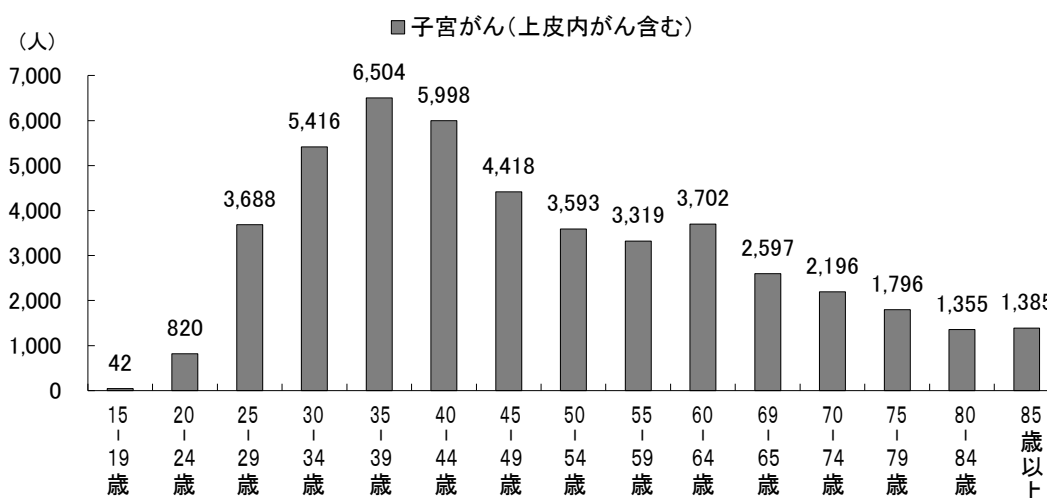
出典 「国立がんセンターがん対策情報センター」

〇年代別にみると、乳がんでは40歳代から70歳代、子宮がんでは20歳代後半から50歳代にかけて罹患者数が多くなっています。乳がんでは40歳代後半と60歳代後半に、子宮がんでは30歳代後半に罹患者数のピークがあり、子育てや仕事など様々な役割を担う世代が罹患しています。

＜乳がん罹患者数 平成24年＞



＜子宮がん罹患者数 平成24年＞



出典 「国立がんセンターがん対策情報センター」

【 課題 】

- ・乳がん、子宮がんは早期に発見し、早期に治療を行うことで90%以上治る病気であるため、検診を受けることが重要です。そのため、様々な機会を活用して、がん検診受診の重要性について普及啓発を行うことが必要です。

取組み

【 取組みの方向性 】

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。

【 区の主な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳幼児期	青年期・学齢期	成人期	高齢期
ピンクリボン活動 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）・保健センター]	乳がんに関する情報を印字したステッカーの掲示や図書館貸出レシートの活用、乳がんモデルのしこり触知体験などを通じた普及啓発を行います。		○	○	○
女性特有のがんをテーマとした女性の健康セミナーの開催 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	がんについての予防や検診、症状や治療法などについてのセミナーを開催します。		○	○	○
乳がん・子宮がん検診の受診勧奨チラシの作成と配布 [女性の健康支援センター（四谷保健センター内）]	乳がん、子宮がんの患者数や検診受診率など最新の情報を掲載したチラシを作成し、配布します。		○	○	○
【再掲】個別通知による受診勧奨 [健康づくり課]	継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

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

【 関連団体の取組み 】

○ピンクリボン活動（NPO・民間団体、企業等）

○医療機関による受診勧奨（区内医療機関）

指標

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

基本目標 6

健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】

食育基本法では、食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置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することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められるとされています。

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

新宿区においても、食育推進計画をさらに充実し、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じて、ライフステージに応じた食育活動に取り組んでいきます。

なお、区内の幼稚園・子ども園、小・中・特別支援学校に通う子どもたちの「食育」については、食育推進計画のもとに「学校食育計画」を策定し、推進していきます。

「食」は私たちが生きていくために欠かせないものです。また、心身ともに豊かな生活を送る上で重要です。しかし、世帯構成や生活状況、社会環境の変化により、食を取り巻く環境も変化しており、健全な食生活を実践することが困難な状況にあります。

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

施策 1

生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します

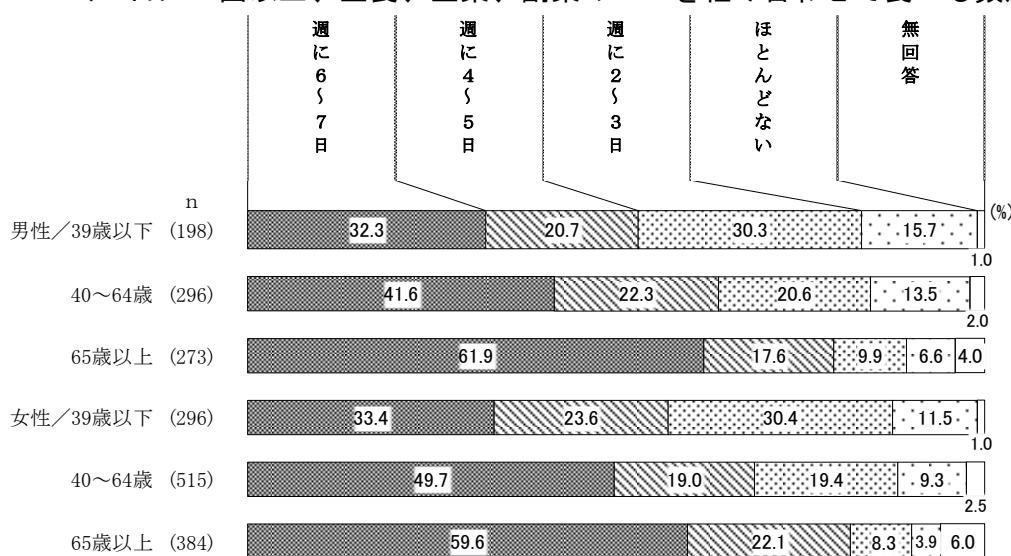
健康づくりは毎日の食事から

現状と課題

【 現状 】

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

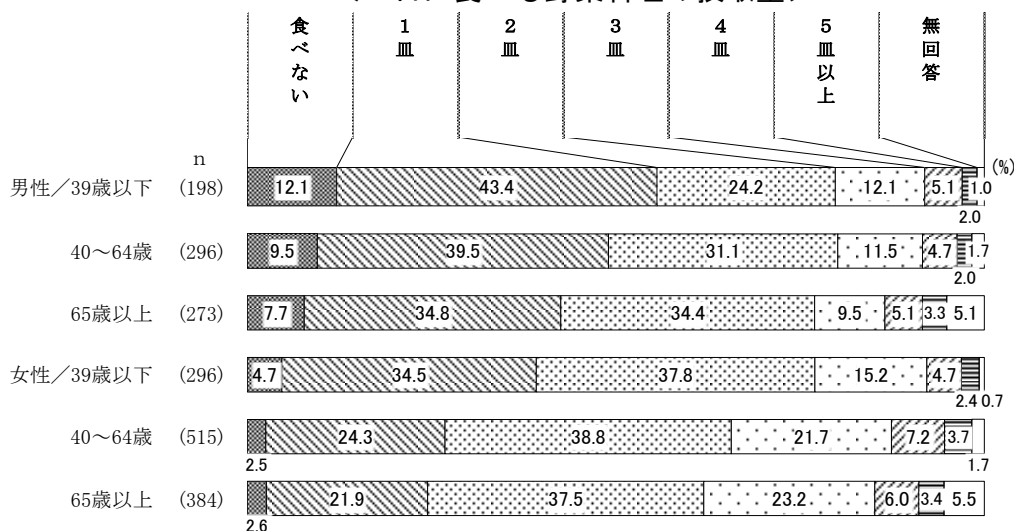
< 1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度 >



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

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

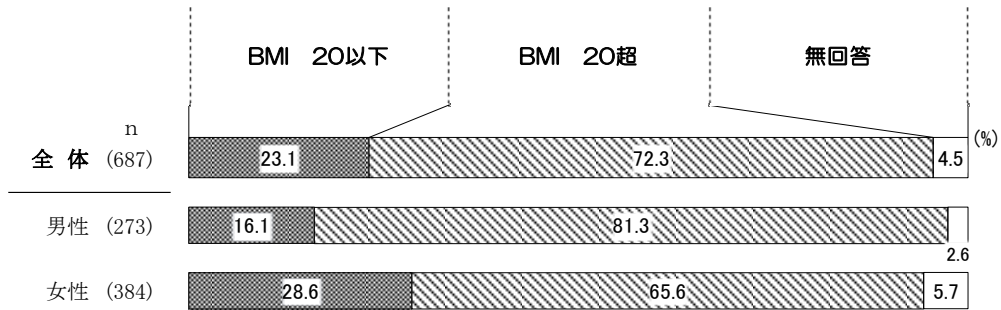
< 1日に食べる野菜料理の摂取量 >



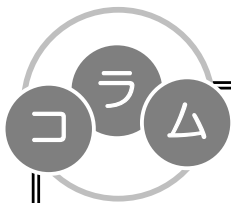
出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○高齢期（65歳以上）では、低栄養傾向（BMI20以下）の人が男性では16.1%、女性では28.6%にのぼり、筋力や抵抗力が低下するフレイルに移行することが心配されます。

＜高齢者の低栄養傾向＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」



～野菜1皿ってどれくらい？～

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

野菜そのままだったら…

トマトなら 1/2個 なすなら 1本 きゅうりなら 1本 だいこんなら 2cm



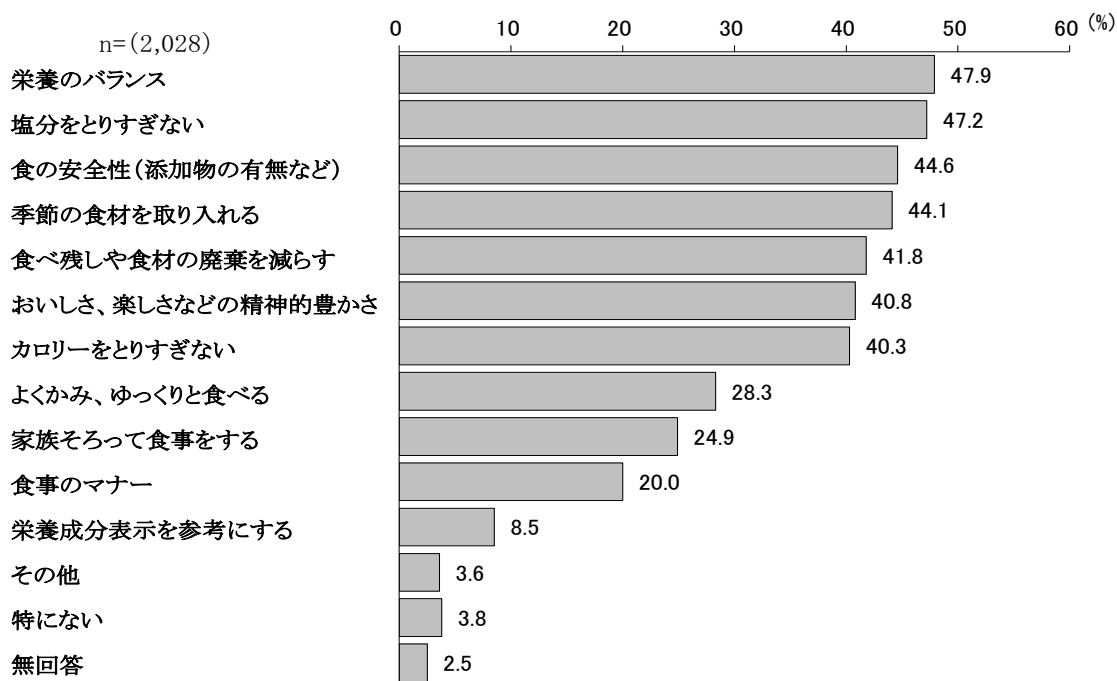
料理だったら…

お浸し 具だくさんみそ汁



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

＜食べ物や食生活に関して心がけていることや関心のあること（複数回答）＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

【 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。
- 若い世代は野菜摂取量が不足していることやバランスの良い食事をとる傾向が低いこと、高齢期は低栄養の傾向があることから、世代ごとの栄養に関する課題に対応するための正しい知識を周知することが必要です。
- 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。

取組み

【 取組みの方向性 】

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

また、食の安全性への理解を深められるよう適切な情報提供を実施していきます。

【 区の主な取組み 】

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]	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携し、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、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理が学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	○	○	○	○
メンズクッキングセミナー [保健センター]	食事の偏りや栄養不足などを改善し、健康で自立した食生活を送れるよう、男性向けに食事づくりの基本が学べる講座を実施します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ■好き嫌いをあまりせず、楽しんで食事をしましょう。 ■規則正しい生活のリズムをつくりましょう。
学 年 期 ・ 青 年 期	<ul style="list-style-type: none"> ■1日3食規則正しい食事をしましょう。 ■主食、主菜、副菜を組み合わせるよう食べましょう。 ■早寝、早起きをし、朝ごはんを毎日食べましょう。
成 人 期	<ul style="list-style-type: none"> ■主食、主菜、副菜を組み合わせるよう食べましょう。 ■朝食を毎日食べましょう。 ■食品を購入するときは、食品表示をチェックしましょう。
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> ■たんぱく質やエネルギーが不足しないように、いろいろな食品を食べましょう。

【 関連団体の取組み 】

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

指標

指標名	現状			目標 (平成34年度)	指標の 方向
	数値	測定年度	出典		
1日に必要な野菜の摂取量の認知度	46.0%	平成28年度	区政モニターアンケート	75.0%	増やす
1日2回以上主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる頻度が週6~7回	—	平成29年度	区政モニターアンケート	—	増やす

※現状は直近のデータを記載していますが、今年度の数値が分かり次第、現状と目標を変更します。

施策2

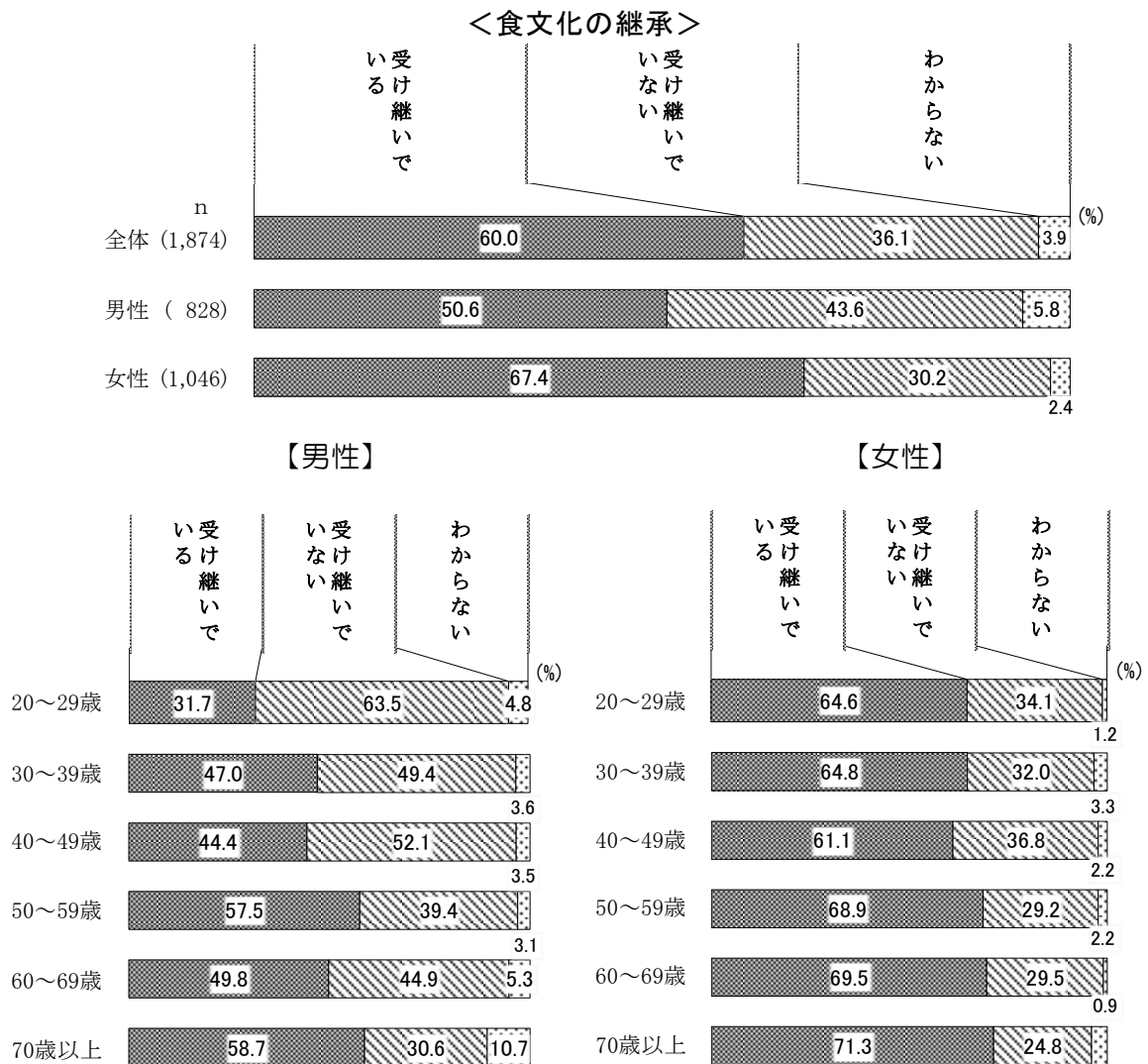
食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にする こころを育みます

感謝の気持ちを忘れずに、食をみんなで楽しもう

現状と課題

【 現状 】

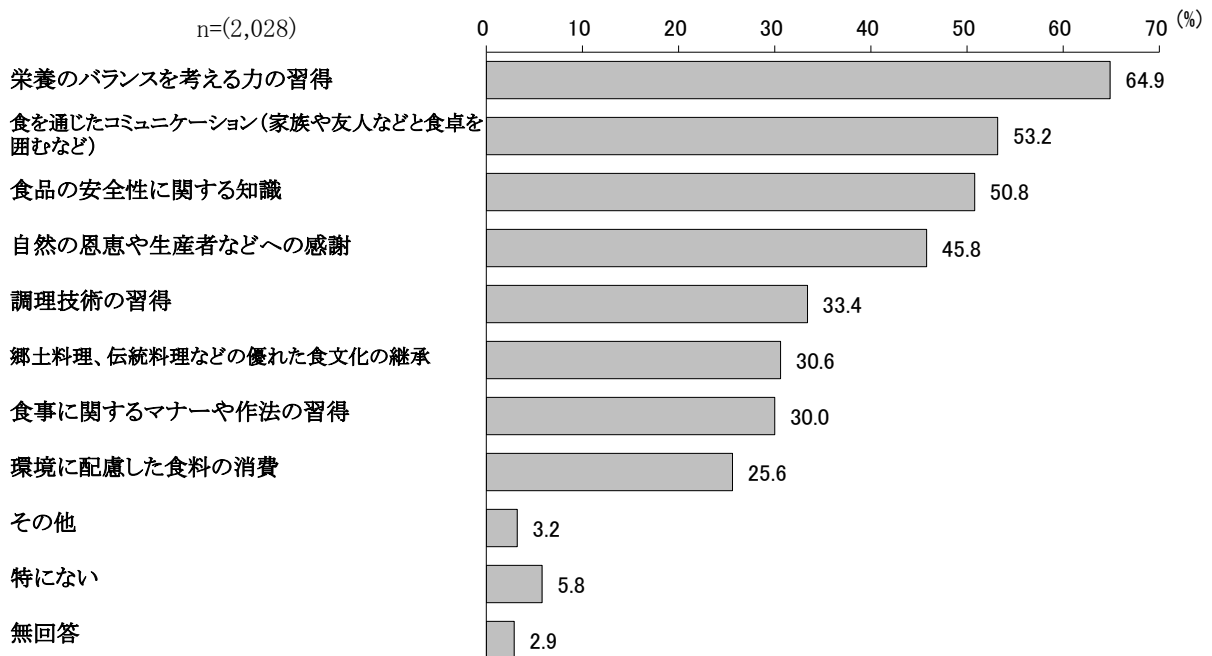
○国の調査では、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるかを尋ねたところ、「受け継いでいる」と回答した人の割合が全体で60%でした。男性の若い世代ほど「受け継いでいない」と回答した人が多くなっています。



出典 「平成28年度 農林水産省 食育に関する意識調査」

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

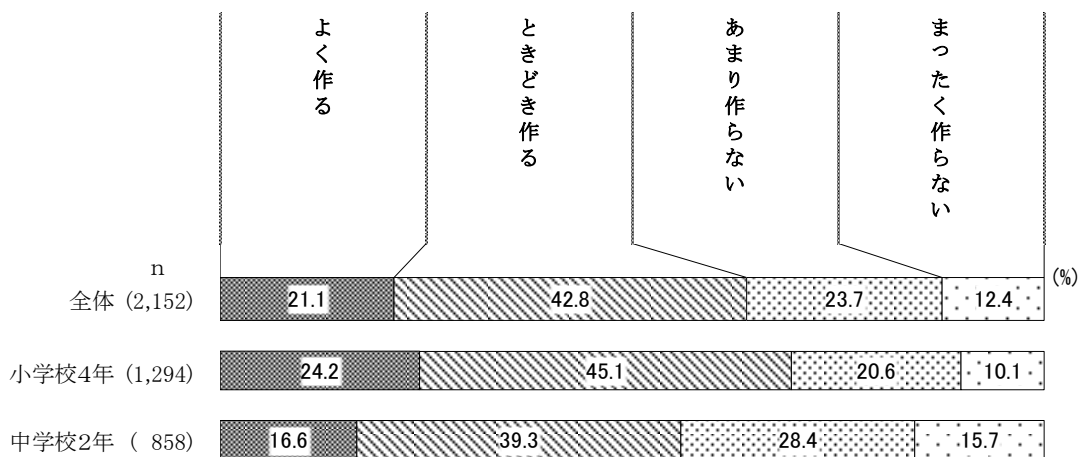
＜食育を推進するために必要だと思う取組み（複数回答）＞



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○料理を自分で作ったり、手伝ったりする児童・生徒は「よく作る」「ときどき作る」を合わせると全体で63.9%でした。

＜料理を自分で作ったり、手伝ったりする頻度＞



出典 「平成28年度 新宿区立小学校及び中学校における食育アンケート」※

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

【 課題 】

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

取組み

【 取組みの方向性 】

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みを実施します。

また、食文化に触れる機会を増やし、関心や理解を深められるよう支援します。

【 区的主要な取組み 】

事業名 [担当課]	内容	乳 幼 児 期	青 年 期 ・ 学 齢	成 人 期	高 齢 期
メニューコンクール [健康づくり課]	小学生以下の子どもとその家族や中学生を対象に、オリジナルメニューを公募し、優秀作品を表彰します。 コンクールの中でテーマに沿った献立を考え、作る体験を通じて、食材への理解や食を大切にすることを養います。	○	○	○	
学校食育計画に基づく食育の推進 [教育指導課]	区内の幼稚園・子ども園、小・中・特別支援学校に通う子どもたちの「食育」を発達段階に応じて示した「学校食育計画」に基づき、各学校（園）で取組みを実施しています。	○	○		
食育推進リーダーの育成 [教育指導課]	区立幼稚園・子ども園、小・中・特別支援学校において、食育を推進する人材を育成し、1名ずつ配置します。 また、食育推進リーダー連絡会で、課題や実践事例について、情報共有と意見交換を行います。	○	○	○	
保育園・学校給食における行事食の提供 [保育課] [学校運営課]	年中行事に合わせた行事食*を給食に取り入れ、児童・生徒の食文化を大切にすることを養います。	○	○	○	
調理型体験講座の実施（食育講座【再掲】・健康な食生活についての普及啓発【再掲】・メンズクッキングセミナー） [健康づくり課] [保健センター]	児童館等からの要望に応じて、クッキングなどの講座を実施します。また、簡単に日常生活に取り入れられる野菜料理を学べる講座や男性向けに食事づくりの基本が学べる講座などを実施します。			○	○

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■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）。 ■季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。
学齢・青年期	<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■お箸の持ち方や食器の並べ方に気を付けましょう。 ■食べ物を大切にしましょう。 ■料理の手伝いなど食事づくりにかかわりましょう。 ■季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ■家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ■季節の行事や旬の食材を楽しみましょう。

【 関連団体の取組み 】

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

指標

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

施策3

地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

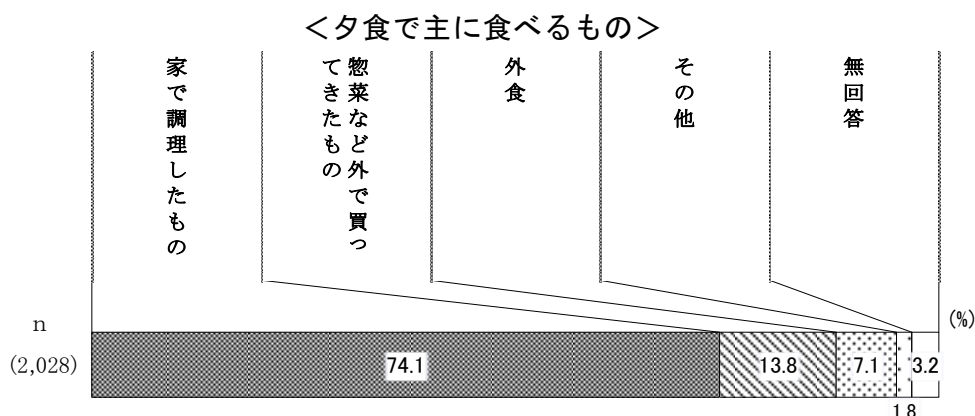
食でつながる 笑顔の輪！

現状と課題

【 現状 】

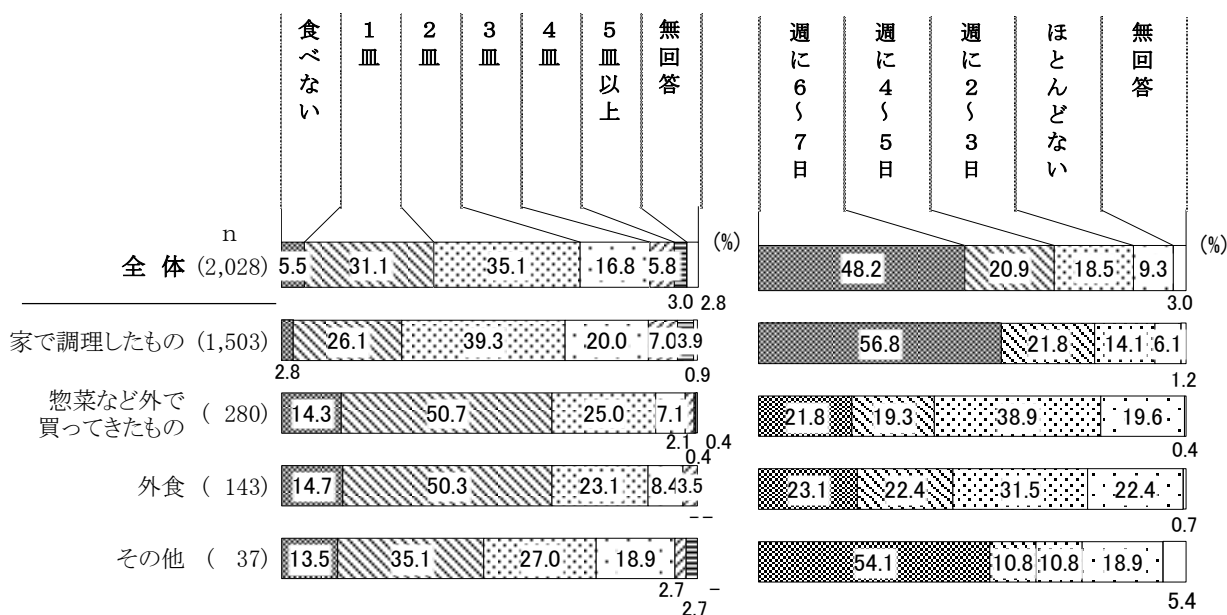
○夕食に、主に外食、中食※を利用している人は、20.9%であり、その人たちは家で調理したものを食べている人より、野菜料理の摂取量や主食、主菜、副菜の3つを組み合わせたバランスの良い食事をとる頻度が低い傾向にあります。

※中食：惣菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べること



出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

＜1日に食べる野菜料理の摂取量＞ ＜1日に2回以上、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度＞



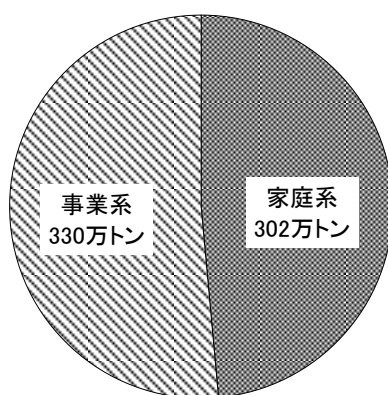
出典 「平成28年度 新宿区健康づくりに関する調査報告書」

○「食」をきっかけとした区民の健康づくりを推進するため、事業者、個人、団体などが、互いの活動を知り、情報交換を行うことで連携した活動ができるよう「食」を通じた健康づくりネットワークを平成27年10月に発足しました。

ネットワークの参加者が他の団体に講師として出向き、講座を実施するなどの連携を行っています。

○日本の食品ロスの年間発生量は、事業系が330万トン、家庭系が302万トンで約632万トンです。

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



出典 「農林水産省 平成28年6月発表資料」
「平成28年度 新宿区資源・ごみ排出実態調査」

【 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がとれるよう食に関する環境を整えることが重要です。
- 食品ロスを減らすためには、食材を買い過ぎない・使い切るといった個人の取り組みのほか、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事業者による環境整備も必要です。
- 区、地域、関係団体、食品関連事業者やボランティアなど多様な関係者が連携・協力し、一体となって食に関する環境づくりに取り組んでいく必要があります。

【 取組みの方向性 】

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

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

環境への負荷軽減のために、食品ロスへの理解促進と削減を推進します。

【 区の主な取組み 】

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

※フードドライブ：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です。

※その他の取組みは、「第4章 資料編 5 関連事業一覧」を参照。

【 区民の取組み 】

学齢・青年期	■食品ロスについて学びましょう。
成人期	■野菜たっぷりメニューの提供や小盛りの対応、ばら売りや量り売り等を利用して食べ切れる分だけ購入しましょう。
高齢期	

【 関連団体の取組み 】

- ヘルシーメニューや野菜たっぷりメニューの提供、減塩への取組み（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）
- 小盛りメニューの提供（給食施設、飲食店）
- 食品の少量単位での販売（スーパーマーケット、食品販売事業者）

指標

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

第3章

計画の推進に向けて

第3章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

本計画の推進に当たっては、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、取組みの効果を相乗的に高めていくことが必要です。

そのため、広報紙やホームページ、各種イベント等を通じて、本計画が目指している基本方針や基本目標をはじめ、各基本目標における区・区民・関連団体の取組みの周知・啓発を行い、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」が設置されています。

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み等を審議して、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、関係者一丸となって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（取組み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、国及び都の目標値なども参考にしています。

【進捗状況の確認】

平成30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」へ報告をします。

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)	「名」、「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とは、正確さを増す反面、わかりやすさを減らしてしまう恐れがあります。

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

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

第4章

資料編

第4章 資料編

1 計画策定体制

(1) 新宿区健康づくり行動計画推進協議会 委員名簿

	氏名	所属等
会長	島田 美喜	東京純心大学 看護学部長・教授
副会長	曾根 智史	国立保健医療科学院 次長
委員	市川 香織	文京学院大学 保健医療技術学部看護学科 准教授
委員	弘岡 泰正	新宿区医師会
委員	蛭名 勝之	新宿区歯科医師会
委員	唐澤 和夫	新宿区薬剤師会
委員	稲山 貴代	首都大学東京 大学院人間健康科学研究科 ヘルスプロモーションサイエンス学域 准教授 管理栄養士
委員	小林 昌仁	NPO法人 新宿区ウォーキング協会会長
委員	上田 達也	東京商工会議所新宿支部
委員	大浦 正夫	新宿区町会連合会
委員	添田 善之	公募委員
委員	山田 眞紀子	公募委員

※委員の任期は、平成27年11月12日から平成30年3月31日です。

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

(2) 新宿区健康づくり行動計画庁内推進会議 委員名簿

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

(3) 新宿区健康づくり行動計画庁内推進会議幹事会 幹事名簿

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

2 計画策定経過

(1) 新宿区健康づくり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
第1回	5月26日（金）	5月15日（月）	・次期計画の方向性・施策体系について ・次期計画の策定スケジュールについて ・次期計画の策定体制について
第2回	7月14日（金）	7月7日（金）	・現行計画の進捗状況について ・次期計画の骨子（案）について
第3回	9月8日（金）	8月30日（水）	・ ・
第4回			・ ・
第5回			・ ・

(2) 地域説明会の開催実績

回数	開催日	会場
第1回		
第2回		
第3回		
第4回		
第5回		
第6回		
第7回		
第8回		
第9回		
第10回		

(3) パブリック・コメントの実施結果

募集期間	意見提出件数
	パブリック・コメント 件 地域説明会 件

3 「新宿区健康づくりに関する調査」結果概要

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

■新宿区健康づくりに関する調査

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

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

7 調査票の質問項目

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

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

4 指標一覧

各論の指標の確定後、集約して掲載

5 関連事業一覧

関係各部署との調整後、掲載

6 社会資源の一覧

生涯学習・スポーツ施設、公園施設など、体を動かすのに人が集まれる社会資源を掲載

7 用語説明

用語説明は、五十音順です。

語句	意味	初出ページ
【あ】		
悪性新生物	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。	p10
【か】		
かかりつけ医	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。	p54
かかりつけ歯科医	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。	p44
がん	悪性新生物の項を参照のこと。	p10
緩和ケア	主としてがんのような生命（人生）を脅かす病気による問題に直面している患者やご家族に対して、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、がんが診断されたときから始められ、がん患者やご家族にとって、自分らしい生活を送れるようにするための医療。	p58
行事食	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（おせち・雑煮、七草粥など）、節分（まめ、恵方巻きなど）、冬至（かぼちゃ料理など）、大晦日（そばなど）などがある。	p88
健康寿命	健康で明るく元気に生活し、実り豊かで満足できる生涯、つまり認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと。 本計画では、65歳健康寿命（東京保健所長会方式）を用いており、65（歳）+65歳平均自立期間（年）により算出している。	p3
【さ】		
歯周病	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（歯を支える骨）などの歯周組織が破壊され、進行すると歯を喪失する。	p40
循環器疾患	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。	p17
心疾患	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。	p10

語句	意味	初出ページ
ストレスマネジメント	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。	p35
ソーシャルキャピタル	人や社会や地域とのつながりのことであり、人と人之间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日本の地域の背景に、「いいコミュニティ」があることが指摘されており、地域のつながりの強化（ソーシャルキャピタルの水準を上げること）、「いいコミュニティ」づくりは、健康づくりに貢献すると考えられる。	p15
【た】		
糖尿病	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。	p51
【な】		
脳血管疾患	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。	p47
【は】		
平均寿命	基準となる年の死亡状況が今後変化しないと仮定したときに、各年齢の者が平均的にみて今後何年生きられるかという期待値を表したものを「平均余命」という。そして、特に、0歳の平均余命を「平均寿命」という。	p48
フレイル	加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像。	p49
【ら】		
65歳健康寿命	健康寿命の項を参照のこと。	p7
ロコモティブシンドローム	運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。	p48

語句	意味	初出ページ						
【B】								
BMI	<p>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。</p> <p>計算式は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <table border="1" data-bbox="608 528 1238 678"> <tr> <td>18.5未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>18.5～25.0未満</td> <td>標準</td> </tr> <tr> <td>25.0以上</td> <td>肥満</td> </tr> </table>	18.5未満	やせ	18.5～25.0未満	標準	25.0以上	肥満	p48
18.5未満	やせ							
18.5～25.0未満	標準							
25.0以上	肥満							
【C】								
COPD	慢性閉塞性肺疾患の英語表記。肺の炎症性疾患で、気道や肺泡に炎症がおこり、肺の働きが低下する疾患のこと。	p17						
【H】								
HbA1c	<p>ヘモグロビンエーワンシーと呼ぶ。</p> <p>赤血球の中にあるヘモグロビン（血色素）のうち、ブドウ糖と結合しているものの割合をパーセントで表したもの。血糖値が採血時点での指標であるのに対し、採血前1～2か月間の平均血糖値を反映し、血糖コントロール状態の指標となる。最近はコントロールの良否の判断には、ヘモグロビンA1cを用いることが多くなっている。</p>	p53						