

## 「新宿区健康づくり行動計画」（平成 30～令和 5 年度）

指標の進捗状況（令和 3 年度）

基本方針：生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組の充実

基本目標 1	健康を支える社会環境を整備します	1
基本目標 2	生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します	3
基本目標 3	生活習慣病対策を推進します	7
基本目標 4	総合的にがん対策を推進します	8
基本目標 5	女性の健康づくりを支援します	11
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	13

## 新宿区健康づくり行動計画《平成30年度～令和5年度》指標の進捗状況

基本目標1 健康を支える社会環境を整備します。

施策1 誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます

No.	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
1	健康ポイント事業への参加者数		—	平成30年度実施 事業実績	累計 延5,500人	増やす	延べ参加者5,541人 (新規参加者2,918人) ※平成30年度に台紙 で参加していた人数 (100名)は延べ参加者 に含めない。	アプリの新機能追加などリ ニューアルを行うことによ り、幅広い世代の参加が あり、目標を達成しまし た。 外出自粛による運動不足 が懸念される中で、本事 業は感染予防に留意し個 人で取り組むことができ るため、今後参加者がより 増えるよう、事業の魅力 を高めるとともに、より効 果的な普及啓発に取り組み ます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 施策2 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度及び出典	令和4年度までの目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び目標に向けた取組等	担当課
2	健康づくりに関するサポーターの登録数	食育ボランティア	(80人)	平成28年度事業実績	465人	増やす	登録者数89名	新型コロナウイルスの影響により養成講座等を中止し、食育ボランティア以外は増加には至りませんでした。サポーターの育成や地域における活動等を感染予防に留意した上で実施できるようにします。	健康づくり課 健康づくり推進係
		地域活動歯科衛生士	(10人)	平成28年度事業実績		増やす	登録者数36名		健康づくり課 健康づくり推進係
		ウォーキングマスター	—	平成28年度事業実績		増やす	累計修了者77名 (令和3年度は養成講座を中止)		健康づくり課 健康づくり推進係
		女性の健康づくりサポーター	(132人)	平成28年度事業実績		増やす	184人(登録名簿)		女性の健康づくりサポーター養成講座を2回WEB配信しましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により活動の場が制限され、登録者が減少しました。令和4年度はサポーター数増加のため、養成講座の内容等について検討していきます。
3	「(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	40グループ	新型コロナウイルスの影響により新たな普及啓発は実施できませんでしたが、高齢者が感染予防に留意しながら安心してグループ活動に取り組めるよう、活動の場に出向いて支援を行い、グループ数が増加しました。新型コロナウイルスの流行状況を鑑みながら普及啓発を再開し、区内全域に活動拠点が広がるよう、グループの立ち上げと活動の継続を支援していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 基本目標2 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します

## 施策1 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
4	ウォーキングイベント(しんじゆく シティウォーク)参加者数		209人	平成29年度 事業実績	1,000人	増やす	中止	新型コロナウイルス感染拡大防止 と保健所業務の現状から 中止し、大規模イベントは 引き続き休止予定です。 健康ポイント事業と連動さ せた企画などを検討して いきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
5	推奨される身体活動をしている 者の割合		18歳～64歳 :41.0% 65歳以上 :69.3%	平成29年度 区政モニターアンケート	18歳～64歳 :45.0% 65歳以上 :76.0%	増やす	18歳～64歳 :38.9% 65歳以上 :64.2% (令和3年度区政モニ ターアンケート)	令和2年度と比べ、大きな 変化はありませんでした。 引き続き、必要な身体活 動時間の普及啓発や、健 康ポイント事業などの身体 活動を増やす環境づくりを 行うとともに、事業参加を 促していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
6	運動習慣のある者の割合		18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度 区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :40.6% (令和3年度区政モニ ターアンケート)	令和2年度と比べ、18歳～ 64歳では6.1ポイント高く、 65歳以上では、3.9ポイント 低くなっています。 引き続き、区民の運動の 習慣づけに向けた更なる 普及啓発や健康ポイント 事業等への参加を促して いきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 施策2 休養とこころの健康づくりを支援します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
7	睡眠で十分な休養がとれていない人の割合		24.8%	平成29年度 区政モニターアンケート	23.3%	減らす	23.4% (令和3年度区政モニターアンケート)	前回調査と比べ、睡眠で十分な休養がとれていない人が増加しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、ストレスを抱える人が増えていることがうかがえます。引き続き、睡眠の重要性や質の良い睡眠の取り方等について、広く啓発していきます。	保健予防課
8	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		53.4%	平成29年度 区政モニターアンケート	60.0%	増やす	49.9% (令和3年度区政モニターアンケート)	前回調査と比べ減少しています。新型コロナウイルス感染症の影響によりストレスを抱える人が増えている中、こころの問題を相談できる窓口について、さらに幅広く周知していきます。	保健予防課

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
9	喫煙者の割合		15.4%	平成29年度 区政モニターアンケート	13.8%	減らす	11.4% (令和3年度区政モニターアンケート)	令和2年度から引き続き、目標を達成しました。引き続きたばこの健康影響について普及啓発するとともに、禁煙支援情報などを周知します。	健康づくり課 健康づくり推進係
10	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合		男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度 区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす	男性:16.2% 女性:19.2% (令和3年度区政モニターアンケート)	令和2年度に比べ、男女ともにほぼ変化がありませんでした。引き続き、様々な機会を通じて適正飲酒量について周知していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 施策4 歯と口の健康づくりを支援します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
11	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	66.0%	増やす	72.1% (令和3年度東京都学校保健統計報告)	令和2年度は目標に届きませんでしたが、R3年度は目標を達成しました。引き続き学齢期のむし歯予防に取り組みます。	健康づくり課 健康づくり推進係
12	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	65.0%	増やす	60.4% (令和3年度新宿区歯科健康診査)	令和2年度と比べて減少しました。新型コロナウイルス感染症の影響により、普及啓発の機会が減少したことも一因として考えられます。歯科健診や相談事業等を活用して普及啓発に取り組みます。	健康づくり課 健康づくり推進係
13	かかりつけ歯科医を持つ者の割合		76.8%	平成29年度 区政モニターアンケート	85.0%	増やす	74.5% (令和3年度第3回区政モニターアンケート)	令和2年度と比べて、やや増加しましたが、目標に届きませんでした。引き続き様々な機会を通じて、かかりつけ歯科医を持つことの必要性を啓発していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 施策5 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
14	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知度		42.9%	平成29年度 区政モニターアンケート	80.8%	増やす	40.5% (令和3年度区政モニターアンケート)	令和2年度と比べ、大きな変化はありませんでした。フレイルの概念が、健康づくり・介護予防の普及啓発において重要視されてきたことから、今後は、フレイル予防の普及啓発の中で筋力トレーニングなど運動器の維持・改善について周知していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
15	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		22団体 延53回	平成28年度 事業実績	50団体 延250回	増やす	23団体 延93回	令和3年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため10月より実施しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を十分講じつつ、住民主体による活動を支援する事業として、引き続き実施していきます。	地域包括ケア推進課 介護予防係
16	「(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(再掲)		—	平成31年度実施 事業実績	20グループ 240人	増やす	40グループ	新型コロナの影響により新たな普及啓発は実施できませんでしたが、高齢者が感染予防に留意しながら安心してグループ活動に取り組めるよう、活動の場に出向いて支援を行い、グループ数が増加しました。新型コロナの流行状況を鑑みながら普及啓発を再開し、区内全域に活動拠点が広がるよう、グループの立ち上げと活動の継続を支援していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 基本目標3 生活習慣病対策を推進します

## 施策1 糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
17	糖尿病講演会、糖尿病予防啓 発イベントの参加者数		733人	平成29年度 事業実績	1,200人	増やす	20人	新型コロナ感染拡大防止 と保健所業務の現状から、 イベント・大規模な講演 会の開催は中止としまし た。代替えとして、糖尿病 予防月間に合わせ、11月 の両親学級に参加した父 親に対して、HbA1c簡易測 定及び健康相談を実施し ました。 今後、感染予防に留意し た上で実施できる体制を 検討するとともに、講演会 やイベントによらない普及 啓発(広報・ちらし・ホーム ページ等)の充実について も検討していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係 保健センター
18	特定保健指導修了者の割合		14.5%	平成28年度 法定報告値	52.0%	増やす	未確定 (法定報告値11月中旬 確定予定)	目標値が高く目標達成は 難しい状況ですが、引き続 き利用者の利便性や満足 度向上に向けた取り組み を推進します。	健康づくり課 健診係



## 施策2 健診受診の習慣化を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
19	特定健康診査の受診率		34.0%	平成28年度 法定報告値	56.0%	増やす	未確定 (法定報告値11月中旬 確定予定)	目標達成は難しい状況に ありますが、受診率向上を 目指し、引き続き健診の重 要性を広く啓発します。	健康づくり課 健診係

## 基本目標4 総合的にがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】

## 施策1 がんのリスクの低下を図ります

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
20	「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		82.6%	平成29年度 区政モニターアンケート	90.0%	増やす	82.4% (令和3年度区政モニ ターアンケート)	前年比で1.6ポイント増加 しました。目標達成に向け て、今後も多様な媒体を活 用しながら普及啓発を行 います。	健康づくり課 健診係
21	喫煙者の割合【再掲】		15.4%	平成29年度 区政モニターアンケート	13.8%	減らす	11.4% (令和3年度区政モニ ターアンケート)	令和2年度から引き続き、 目標を達成しました。 引き続きこの健康影 響について普及啓発する とともに、禁煙支援情報な どを周知します。	健康づくり課 健康づくり推進係
22	生活習慣病のリスクを高める量 を飲酒している人の割合【再掲】		男性:21.5% 女性:18.4%	平成29年度 区政モニターアンケート	男性:19.3% 女性:16.5%	減らす	男性:16.2% 女性:19.2% (令和3年度区政モニ ターアンケート)	令和2年度に比べ、男女と もにほぼ変化がございませ んでした。 引き続き、様々な機会を通 じ適正飲酒量について周 知していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

23	運動習慣のある者の割合【再掲】		18歳～64歳 :25.7% 65歳以上 :50.2%	平成29年度 区政モニターアンケート	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :55.0%	増やす	18歳～64歳 :28.0% 65歳以上 :40.6% (令和3年度区政モニターアンケート)	令和2年度と比べ、18歳～64歳では6.1ポイント高く、65歳以上では、3.9ポイント低くなっています。引き続き、区民の運動の習慣づけに向けた更なる普及啓発や健康ポイント事業等への参加を促していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
----	-----------------	--	--------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------	-----	--	---	--------------------

## 施策2 がんの早期発見・早期治療を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
24	がん一次検診受診率	胃がん	17.9% ※	平成28年度 検診実施数値	50.0%	増やす	19.7% 令和2年度検診実施数 値	前年度に比べ、子宮頸が んは0.1ポイント増加しまし たが、他は減少しました。 目標達成に向けて、受診 勧奨方法をさらに工夫し、 検診の重要性を区民周知 します。	健康づくり課健診係
		大腸がん	18.9%				16.9% 令和2年度検診実施数 値		
		肺がん	17.1%				15.6% 令和2年度検診実施数 値		
		子宮頸がん	18.1%				16.9% 令和2年度検診実施数 値		
		乳がん	25.6%				20.7% 令和2年度検診実施数 値		
25	がん精密検査受診率	胃がん	62.8%	平成27年度 検診実施数値	90.0%	増やす	61.6% 令和元年度検診実施 数値	新型コロナウイルスの影 響もあると思われますが、 5種類全てにおいて減少し ました。引き続き、医療機 関と連携を図り、要精密検 査対象者へ精密検査を受 診することの重要性を丁 寧に説明していきます。	健康づくり課健診係
		大腸がん	60.1%				55.5% 令和元年度検診実施 数値		
		肺がん	68.6%				83.3% 令和元年度検診実施 数値		
		子宮頸がん	20.0%				51.8% 令和元年度検診実施 数値		
		乳がん	83.0%				75.9% 令和元年度検診実施 数値		

※平成30年9月25日付け、東京都福祉保健局からの通知「胃がん健診に係る対象人口率の変更について」に基づき、平成28年度実施分から適用することとなり、遡って数値修正を行ったため当初報告数値と相違する。

## 施策2 がん患者の生活の質の向上をめざします

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
26	がん療養相談窓口の相談件数		76件	平成28年度 事業実績	150件	増やす	118件	新型コロナウイルス感染症の影響のため、周知の機会が減少しましたが、ぬくもりだよりや広報新宿で周知しました。今後は、コロナの感染状況を鑑みながら、様々な機会に周知していきます。	健康政策課 地域医療係
27	「緩和ケア・医療」について知っている人の割合		30.0%	平成28年度 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査	35.0%	増やす	38.5% 令和2年新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査結果	新型コロナウイルス感染症の影響のため、周知の機会が減少しましたが、ぬくもりだよりや広報新宿で周知しました。今後は、コロナの感染状況を鑑みながら、様々な機会に周知していきます。	健康政策課 地域医療係

## 基本目標5 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

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
--	-----	--	------	-------------------	----------------	-------	----------	----------------------	-----

28	女性の健康セミナーの参加者数		696人	平成28年度 事業実績	平成28年度比 10%増	増やす	258人(年報)	女性の健康セミナーを8回WEB配信しました。また、出前講座を1回実施しました。 令和4年度は、セミナー受講者数の向上につながるようWEB配信・対面などさまざまな方法での実施を検討していきます。	四谷保健センター
----	----------------	--	------	----------------	-----------------	-----	----------	---	----------

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

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
29	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	累計延50回	増やす	6回(年報)	サポーター養成講座を2回WEB配信しました。サポーターに活動の参考となるよう、年4回文書を送付しました。また、活動支援動画の配信をしました。 令和4年度は対面でのサポーター研修開催を予定するとともに、活動の場を検討していきます。	四谷保健センター

## 施策3 女性特有のがん対策を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
30	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	44人(年報)	WEB配信及び対面でのセ ミナー開催を予定してい ましたが、新型コロナウイルス 感染症の影響により、W EB配信のみ実施しまし た。 令和4年度は、WEB配信及 び対面でのセミナー同時 開催を予定しています。	四谷保健センター

## 基本目標6 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】

## 施策1 生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
31	1日に必要な野菜の摂取量の認 知度		37.70%	平成29年度 区政モニターアンケート	75.0%	増やす	37.2% (令和3年区政モニ ターアンケート)	令和2年度に比べて認知 度は微減しました。新型コ ロナウイルスの影響によ り、周知機会が減少しまし た。 令和4年度は新たな周知 の場を増やし、引き続き広 く周知していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
32	1日2回以上主食・主菜・副菜の 3つを組み合わせて食べる頻度 が週6～7回		33.60%	平成29年度 区政モニターアンケート	40.0%	増やす	29.9% (令和3年区政モニ ターアンケート)	令和2年度に比べて微減し ました。新型コロナウイルス の影響により、周知機会 が減少しました。 令和4年度は新たな周知 の場を増やし、引き続き広 く周知していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 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

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
33	調理体験型講座の参加者数		延252人	平成28年度 事業実績	延400人	増やす	延493人	新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年度は、WEB配信により実施しました。	健康づくり課 健康づくり推進係

## 施策3 地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

	指標名		現状数値	現状数値の測定年度 及び出典	令和4年度までの 目標	指標の方向	令和3年度の実績	実績の説明及び 目標に向けた取組等	担当課
34	「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	56団体	新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を中止しました。令和4年度は、感染状況を見ながら再開していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係
35	食育ボランティア活動回数		延103回	平成28年度 事業実績	延150回	増やす	延4回	新型コロナウイルス感染症の影響により、集合型の活動は行わず、野菜料理のレシピ提供など書面活動のみとしました。令和4年度は、感染状況を見ながら再開していきます。	健康づくり課 健康づくり推進係