

## 個別施策

## I-1

生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる  
健康寿命<sup>※04</sup>の延伸に向けた取組の充実

## 1. めざすまちの姿・状態

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します。

## 2. 現状と課題

健康づくりの推進と生活習慣病<sup>※17</sup>の予防

## &lt;健康づくりの推進&gt;

死亡原因や要介護の原因などの分析から、性別やライフステージ<sup>※15</sup>に応じた健康づくりを進める必要性が示されました。健康寿命<sup>※04</sup>の延伸のためには、高齢期のフレイル(筋力や心身の活力が低下した状態)対策とともに、特に男性は若い頃からの生活習慣病<sup>※17</sup>の予防、女性は若い頃から丈夫な骨・筋力づくりに取り組むことが必要です。

<生活習慣病<sup>※17</sup>の予防>

- 生活習慣病<sup>※17</sup>に関する正しい知識の普及啓発を行ってきましたが、健康無関心層には届きにくい状況がありました。これからは、各個人が生活習慣改善に取り組むだけでなく、健康無関心層も含め、誰もが健康づくりに自然と取り組めるような地域づくりを進める必要があります。
- 健康寿命<sup>※04</sup>を延ばすためには、がんや心疾患・脳血管疾患、糖尿病、歯周病などの生活習慣病<sup>※17</sup>の予防と早期発見が重要であり、引き続き、健康診査やがん検診の受診率向上を図る必要があります。
- 糖尿病は、初期には自覚症状が乏しく、未治療者や治療中断者が多いことが知られており、区においても、国民健康保険被保険者の特定健診<sup>※18</sup>受診者で、健診後治療が必要にも関わらず受診していない人が概ね5人に1人いました。糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、発症予防や重症化予防を推進していく必要があります。

## &lt;女性の健康支援&gt;

- 各個人が、ライフステージ<sup>※15</sup>ごとに女性特有の健康課題があることの理解を深め、健康づくりに取り組めるよう、引き続き「女性の健康支援センター」を拠点とした女性の健康づくりの取組を進める必要があります。

※04 健康寿命 p023参照

※15 ライフステージ p028参照

※17 生活習慣病

食習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に影響を及ぼす疾患の総称。高血圧、循環器病などは生活習慣病の一例である。

※18 特定健診

高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者に対して実施が義務づけられた、内臓脂肪の蓄積等に着目した生活習慣病に関する健康診査のこと。対象は40歳以上74歳以下の者



### <歯科保健対策>

- 区の健診結果から、学齢期のむし歯の増加や若年層の歯周病の進行が課題となっています。そのため、早期から口腔ケアや食生活等に関するより良い生活習慣の定着を進めることが必要であり、乳幼児期、学齢期、成人期を通して、かかりつけ歯科医を持ち歯科的健康管理を進めることが求められています。

### こころの健康支援

- 目まぐるしく変化する社会状況の中で、精神状態が安定せず、心身の不調や不適応を訴える人が増加しています。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、ストレスと上手に付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<sup>※19</sup>を行うこと、そして、本人はもとより、家族をはじめとする周囲の人も、こころの不調に早く気づき、声掛けをするなど、地域社会全体での支え合いが求められています。

### 食育<sup>※20</sup>の推進

- あらゆる世代の区民に対して食育<sup>※20</sup>を推進していくためには、食育<sup>※20</sup>を実践しやすい環境をつくる必要があります。そのためには「食」を通じた健康づくりネットワークの参加団体を増やし、多様かつ活発な相互連携・協力及び情報交換が行えるようにしていく必要があります。
- 各学校(園)において「学校食育<sup>※20</sup>計画」に基づく取組をより推進させる必要があります。そのためには、各学校(園)の実態に合った食の教育に関する実践を一層充実していくことが求められます。

## 3. 施策の方向性

### 健康づくりの推進と生活習慣病<sup>※17</sup>の予防

生涯を通じて健やかで心豊かな生活を送ることができるように、健康寿命<sup>※04</sup>のさらなる延伸をめざす取組が重要です。そのためには、個人の健康づくりの取組を支援するだけでなく、誰もが健康的に暮らせるよう、地域社会全体の取組による環境整備が必要です。

### <健康づくりに取り組みやすい環境整備>

- 健康づくりに無関心な層も含めたすべての区民が、意識せずとも健康づくりが実践できるまちづくりを進めるとともに、身近な地域で気軽に運動等ができる環境を整備していきます。
- また、区内の団体、企業、グループなど相互の結びつきを活用し、健康づくりの場や健康づくりを目的とした活動を促進し、地域社会全体で健康づくりに取り組める環境を充実させていきます。

※19 ストレスマネジメント

自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくこと。

※20 食育

健康の基本となる食生活について教育を行うこと。食べる物を選ぶ力、調理法、味覚形成、食べ物に関する知識を学ぶことで、豊かな食生活を楽しむ力をつけることを目指す。



### <ライフステージ※15に応じた健康づくりの推進>

- 男女それぞれの特性を踏まえ、ライフステージ※15に応じた健康づくりが行えるよう、次世代の健康づくりや、青壮年期の生活習慣病※17予防、高齢期のフレイル(筋力や心身の活力が低下した状態)対策等を推進していきます。
- 女性の健康づくりを支援するため、「女性の健康支援センター」の認知度の向上や、健康教育、健康相談の充実を図ります。また、女性の健康づくりサポーターが地域で健康づくりの普及活動に取り組むことができるよう支援し、女性の健康づくりへの関心と理解を深めていきます。

### <地域の絆づくりの推進>

- 地域でのつながりが豊かな地域ほど、住民の自己の健康に対する評価が高く、健康状態が良いと言われています。町会や自治会活動、各種ボランティア活動などの、地域のつながりが豊かになるような取組を推進していきます。

### <生活習慣病※17対策の推進>

生活習慣病※17対策については、発症予防、早期発見、早期治療に加え、高齢化の進展により疾患を有する人が増加していることを踏まえ、重症化予防の観点からも対策を推進していきます。

- 運動・栄養・休養の調和がとれた望ましい生活習慣の意義と実践方法を、広く普及促進していきます。
- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響等について、正しい知識の普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止対策等を推進していきます。
- 生活習慣病※17の予防を図るため、あらゆる機会を通じて健康診査やがん検診等の受診率向上を図っていきます。
- また、がん検診については精度管理を行い、質の高い検診を提供できる体制を整えていきます。
- 食生活の改善や適切な運動習慣の実践につながるような意識啓発や支援を行い、糖尿病予防を推進します。
- 糖尿病の重症化予防対策として、国民健康保険の被保険者に対して、糖尿病治療が必要な対象者を確実に医療機関につなげる取組をすすめるとともに、医療機関相互の連携を通じて、糖尿病治療が継続しやすい環境を整えていきます。

### <歯科保健対策>

- 生涯、自分の歯と口で楽しく食事をするため、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージ※15を通じた歯科保健対策を充実していきます。若年期からの歯周病対策を充実し、障害や高齢化に伴う口腔機能の低下を防ぎ、最期まで自分の口でおいしく食事が摂れるQOL※21の高い生活を送るための環境整備を進めます。

※14 NPO p027参照

※15 ライフステージ p028参照

※17 生活習慣病 p034参照

※20 食育 p035参照

### こころの健康支援

- こころの健康を維持するためには、正しい知識を持ち、ストレスに上手に対処するとともに、早期に適切な支援を受けることや、地域社会全体での支え合いが必要です。講演会やセミナー等を実施し、うつ病等についての正しい知識の普及啓発を進めていきます。また、こころの不調への気づきや早期相談・早期治療につなげ、再発の防止や重症化の予防のために相談体制の充実と、関係機関のネットワーク構築を図っていきます。
- あわせて、自殺防止対策についても総合的に取り組んでいきます。

### 食育<sup>※20</sup>の推進

- 食に関する正しい知識を深め、健全な食生活を実践できるよう、食育<sup>※20</sup>に取り組むとともに、「食」を通じた健康づくりネットワークにおける連携・協働を拡充し、生涯を通じた食育<sup>※20</sup>を推進していきます。
- 各学校(園)の創意工夫ある多様な食育<sup>※20</sup>の取組や、「学校食育<sup>※20</sup>計画」に基づく取組を推進していきます。

## 4. 各主体の主な役割(例示)

#### 区民

- 健康に対する意識の向上
- 健康づくりの実践
- 地域における健康づくり活動への参加
- 望ましい運動習慣・食習慣の形成
- 健康診査・がん検診の受診

#### 地域組織、NPO<sup>※14</sup>、コミュニティグループなど

- 健康づくりについての学習・実践の場の提供
- 地域における健康づくり活動の実践

#### 医療機関など

- 専門的な相談・情報の提供
- 安心できる医療サービスの提供
- 地域の健康づくり活動との連携
- 医療連携の推進

#### 事業者

- 従業員の健康増進
- 健康の視点を取り入れた事業の実施
- 区の健康施策への協力

#### 区(行政)

- 意識啓発、情報提供、区民一人ひとりの健康づくりへの支援
- 地域における健康づくり活動への支援
- 健康づくりのための環境整備
- 地域保健・医療・福祉体制の充実

※21 QOL

Quality Of Life の略。生活の質のこと。



## 5. 成果指標

指標名	指標の定義	指標の選定理由	現状 【平成29年度】 (2017年度)	目標水準 【平成39年度】 (2027年度)	データ出典
区民の65歳健康寿命※04	65歳に達した人が「要支援1以上」及び「要介護2以上」になるまでの平均期間を加算した年齢	健康で暮らし続けられるまちづくりの成果を表すため、この施策の指標としました。	「要支援1以上」になる年齢 男80.69歳 女82.65歳 (平成27年)  「要介護2以上」になる年齢 男82.37歳 女86.10歳 (平成27年)	「要支援1以上」になる年齢 男81歳 女83歳  「要介護2以上」になる年齢 男83歳 女87歳	65歳健康寿命※04 (東京保健所長会)結果
主観的健康感	現在の健康状態を良いと感じている人の割合	区民の健康への取組の成果を表すため、この施策の指標としました。	78.7%	80.0%	区政モニターアンケート

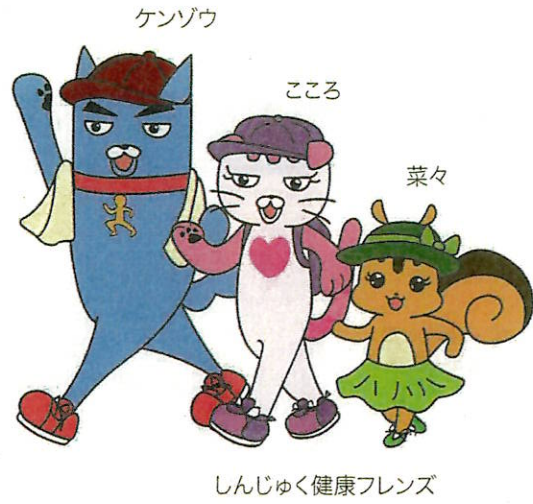
## 6. 関連する主な個別計画

- 新宿区健康づくり行動計画
- 新宿区がん対策推進計画
- 新宿区食育※20推進計画
- 新宿区特定健康診査等実施計画
- 新宿区データヘルス計画
- 新宿区高齢者保健福祉計画・新宿区介護保険事業計画
- 新宿区次世代育成支援計画
- 新宿区教育ビジョン

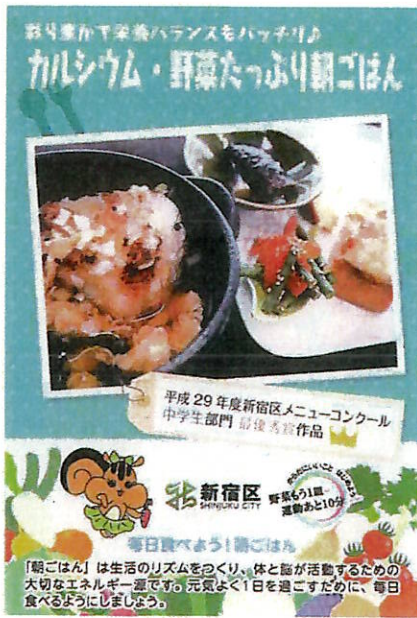
※04 健康寿命 p023参照

※20 食育 p035参照

個別施策 I-1 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



第5章  
基本政策で定める個別施策の内容  
基本政策 I 暮らしやすさ1番の新宿



メニューコンクール



しんじゅくシティウォーク



(令和3年度～令和5年度)」(5) 区の施策・事業の全体像 (計画事業と経常事業)

「No.」欄網掛けあり：「2(3)計画事業等の内容 (P.17～89)」に記載のある事業 / 網掛けなし：それ以外の事業

基本政策	個別施策	事業名	事業概要	所管部	No.
I 暮らしやすさ ナンバーワン の新宿	1 生涯にわたる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	1 気軽に健康づくりに取り組める環境整備	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」や、様々な健康行動に対してポイントを付与する「健康アクションポイント」の実施、身近な運動であるウォーキングに取り組みやすい環境の整備により、健康寿命の延伸を目指します。	健康部	1
		健康な食生活へのサポート	食に関する正しい知識を普及啓発し、区民の野菜摂取量を増やすために1日に必要な野菜摂取量の認知度を向上を図ります。また、飲食店、給食施設、スーパーマーケット等において、必要な野菜摂取量の周知を行うとともに野菜が多く摂れるメニューを提供する場を増やすことで、手軽に野菜を摂ることができる食環境を整備します。	健康部	2
	2 高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防の推進				
	① 高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防事業	高齢期の特性を踏まえた健康づくりや介護予防・フレイル予防について普及啓発するとともに、身近な地域で住民主体で実践できるような活動を支援します。	福祉部 健康部	3	
	② 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	高齢者の健診・医療情報等に基づき、要介護に移行しやすいハイリスク者を早期に把握し、訪問指導等個別支援を行うとともに、地域の様々な場で普及啓発や個別相談等を行うなど、高齢者がフレイル予防を実践できるよう医療専門職が総合的な支援を行います。	福祉部 健康部	4	
	3 生活習慣病の予防				
	① 生活習慣病治療中断者への受診勧奨	生活習慣病3疾病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）の治療中断者を、定期的な診察と継続的な服薬に繋げるため、国民健康保険の診療報酬明細書等（レセプト）のデータを活用して、医療機関への受診を勧奨することで、健康寿命の延伸と医療費の適正化を図ります。	健康部	5	
	糖尿病予防対策の推進	代表的な生活習慣病であり、重大な合併症を引き起こす糖尿病を予防するために、区民が糖尿病を発症しやすい生活習慣について理解し、健康的な生活を送ることができるよう、正しい知識の普及啓発を図り、健康寿命の延伸を目指します。	健康部	6	
	糖尿病性腎症等重症化予防事業	糖尿病で通院する患者のうち、重症化するリスクが高い者に対し、医療機関と連携した保健指導を実施することで、糖尿病性腎症による透析への移行等を防止します。	健康部	7	
	女性の健康支援	女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、四谷保健センター内にある女性の健康支援センターを拠点とし、女性の健康づくりを推進します。推進にあたっては、より多くの区民が正しい知識を習得し、健康づくりに取り組めるよう、区民の力を活かした体制づくりを進めていきます。	健康部	8	
	こころの健康づくり	こころの健康を維持するためには、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとる等、ストレスと上手に付き合うことが大切です。こころの健康についての啓発活動を進めることや、関係機関等とのネットワークを強化することで、こころの病気やストレスに対処できるような環境づくりを推進していきます。	健康部	9	
	乳幼児から始める歯と口の健康づくり	乳幼児期と学童期の歯と口の健康を維持するため、乳幼児や児童、保護者への健康教育等や歯と口の健康を支えるデンタルサポーターへの研修会等を実施します。また、むし歯を予防し、健全な口腔機能の発達のために、歯と口の健康チェックとフッ化物塗布を実施し、歯と口の健全な発達を支えるための環境づくりを推進します。	健康部	10	
	公衆浴場の支援	区内公衆浴場への支援を行い、転廃業を防止し、区民の保健衛生、健康増進、地域コミュニティの存続等を図るため、区内公衆浴場に対して、設備更新、健康増進型公衆浴場への施設更新、公衆浴場活性化のためのイベント実施等に係る経費の助成や、改修資金の融資あっせん・利子補給を行います。	地域振興部	11	
	中強羅区民保養所の管理運営	区民の健康回復や保養のため、箱根の中強羅に設置した中強羅区民保養所（箱根つつじ荘）の管理運営（指定管理者）を行います。	地域振興部	12	
	区民健康村の管理運営	豊かな自然環境の中で、区民の心と体の健康を保ち、余暇の充実を図るため、八ヶ岳のふもとに設置した区民健康村（グリーンヒル八ヶ岳）の管理運営（指定管理者）を行います。	地域振興部	13	
	高齢者健康増進事業（いきいきハイキング）	体力に自信のある60歳以上の高齢者を対象として、ハイキングを実施し、高齢者のいきがづくりと健康維持増進を図ります。	福祉部	14	
	高齢者健康増進事業（マッサーサービス）	地域交流館等において、高齢者の健康増進及び福祉の向上を図るため、60歳以上の区民に対し1回30分につき1,000円の自己負担で、各館年18回マッサーサービスをを行います。	福祉部	15	
	高齢者健康増進事業（ふれあい入浴）	高齢者及び身体障害者等を対象として、健康増進と交流・ふれあいを目的に、月に4回まで区内の公衆浴場に入浴できる「ふれあい入浴」事業を行います。	福祉部	16	
	高齢者健康増進事業（湯ゆう健康教室）	身近にある公衆浴場を利用して、保健師等による保健講話やレクリエーションを実施し、健康づくりの推進及び交流を図ります。	福祉部	17	
地域保健医療支援体制の推進	在宅療養者の支援を目的に、かかりつけ医機能の推進や緊急的に一時入院できる病床の確保等を行います。また、地域保健医療体制の整備に関する具体的な方策を協議・検討するための協議会を運営します。在宅療養にかかわる人材育成や区民の在宅療養への理解促進を行います。	健康部	18		
国民健康保険の運営	「国民健康保険法」に基づき、新宿区に住居登録をしていますが他の医療保険制度に加入していない方（自営業の方や会社などを退職された方等）を対象とした国民健康保険制度を運営します。	健康部	19		



(5) 区の施策・事業の全体像 (計画事業と経常事業)

「No.」欄網掛けあり：「2(3)計画事業等の内容 (P.17～89)」に記載のある事業 / 網掛けなし：それ以外の事業

基本政策	個別施策	事業名	事業概要	所管部	No.	
I 暮らしやすさ1番の新宿	1 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	生活習慣病予防の推進	「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、新宿区の国民健康保険加入者のうち、40～74歳の方に対し、特定健康診査、特定保健指導を行います。あわせて、糖尿病等の治療が必要な方を医療につなげる取組も行います。	健康部	20	
		健康増進事業等	「健康増進法」等に基づき、区民一人ひとりが主体となって取り組む健康づくりを支え、推進するため、各種の健康診査、健診後の健康相談、健康教育等を行います。	健康部	21	
		栄養指導	「健康増進法」に基づき、事業所、病院、児童福祉施設等の特定給食施設がその特性に応じた適切な栄養管理を実現できるよう指導します。また、「食品表示法」及び「健康増進法」に基づき、栄養成分表示や誇大表示の禁止についての相談・助言を行います。	健康部	22	
		食育の推進	食に関する正しい知識と理解を深め、生涯を通じて健康でいきいきとした生活を送れることを目的として、「新宿区食育推進計画」に基づき、広く区民に食育を推進します。	健康部 教育委員会	23	
		歯科保健事業 (健診・相談)	歯科疾患の予防や口腔機能の維持向上のために、歯科健康診査を実施します。また、妊婦 (産婦含む) を対象とし、妊婦歯科健診を実施します。歯や口の機能に関する個別相談・講習会を実施し、健康を維持するための支援を行います。	健康部	24	
		歯科保健事業 (体制整備)	歯科診療所と専門医療機関との連携システムの構築と、心身障害者等特別な配慮が必要な方が歯科医療を受けられるよう歯科医師の紹介等を行うかかりつけ歯科医機能の推進や、口腔機能向上指導者養成講座を行います。	健康部	25	
		歯科保健事業 (歯科医療協議会の運営)	歯科保健事業をより効果的に実施するため、歯科医療問題等について協議を行い、歯科保健行政に反映させていきます。	健康部	26	
		喫煙による健康被害の防止	喫煙や受動喫煙による健康影響から区民を守るため、たばこの健康影響に関する普及啓発や、未成年・父母等に対する喫煙防止対策を行います。また、禁煙の意向を持つ区民に対して、禁煙継続の助言・指導を行います。	健康部	27	
		受動喫煙防止対策の推進	区民や事業者からの受動喫煙防止対策の相談や、助言、指導等を実施し、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを推進します。	健康部	28	
		自殺総合対策	誰も自殺に追い込まれることがないよう、地域連携の強化、相談支援体制の強化、職員の人材育成、区民への普及啓発等を行います。	健康部	29	
		医療安全相談窓口の運営	「医療法」に基づき、新宿区患者の声相談窓口を設置し、区内の診療所等の医療に関する相談に対応します。	健康部	30	
		精神障害者への支援	精神障害者の相談を受けるほか、デイケア、アウトリーチ支援や、措置入院をはじめとした入院中の精神障害者に対する退院支援等により、精神障害者やその家族等が地域で安定した生活を送るための支援を行います。	健康部	31	
		骨粗しょう症予防検診	20歳以上の区民を対象に骨密度測定を行い、骨粗しょう症の早期発見と骨粗しょう症予防に関する知識の普及啓発を行います。	健康部	32	
		訪問指導の充実	区民で療養上の指導が必要な方等を対象に、保健センターから保健師等が家庭訪問して保健指導を行い、心身機能の低下防止や健康の保持増進を図ります。	健康部	33	
		保健センターの管理運営	保健センターを管理運営し、区民の健康維持・増進、医療知識の普及・啓発のため、各種健康相談や健診を行います。	健康部	34	
		休日診療	休日における急病に対応するため、新宿区医師会区民健康センターで内科・小児科の診療及び電話による医療機関案内等を実施します。また、休日歯科診療所を当番医制で区内2カ所に開設します。	健康部	35	
		小児平日・土曜日夜間診療	平日及び土曜日の夜間における子どもの急病に対応するため、国立国際医療研究センター病院内に診療室を開設し、小児科診療を行います。	健康部	36	
		元気館の管理運営	運動習慣の定着を目的とする健康増進事業を実施して、区民の健康保持とその増進を図るとともに、地域における健康づくり活動を支援するため、元気館の管理運営 (指定管理者) を行います。	健康部	37	
		地域健康づくりの推進	区民の健康寿命のさらなる延伸に向けて、健康づくりに取り組みやすい環境を整備するため、健康づくりの普及啓発を行います。	健康部	38	
	2 住み慣れた地域で暮らし続けられる地域包括ケアシステムの推進	4 地域で支え合うしくみづくりの推進				
		① 多様な主体による支え合いの推進	高齢者自身も含めた多様な世代が、地域で高齢者を支える担い手となって活動できるよう育成、支援を図ります。また、区民が主体となって体操や趣味活動等の介護予防に資する活動を行う通いの場の情報発信や運営支援、参加促進を進めるとともに、関係機関との連携強化を図り、地域で支え合うしくみづくりを推進します。	福祉部	39	
		② 「地域支え合い活動」の展開	栗王寺地域ささえあい館を拠点として、地域の中で高齢者の自立を支援し、多世代が互いに支え合う「地域支え合い活動」を推進します。また、中落合高齢者在宅サービスセンターに整備する地域交流スペースやシニア活動館において「地域支え合い活動」を展開します。	福祉部	40	
		5 介護保険サービスの基盤整備				
		① 地域密着型サービスの整備	要介護状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域に密着した介護サービスを提供できる施設の整備を行います。	福祉部	41	
	② 特別養護老人ホームの整備	在宅生活が困難になった要介護高齢者の生活を支えるため、民設民営方式による特別養護老人ホームの整備を行います。	福祉部	42		
	③ ショートステイの整備	高齢者が、支援が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられ、また、家族の介護負担が軽減されるよう、民設民営方式によるショートステイの整備を行います。	福祉部	43		