

第 5 期新宿区健康づくり行動計画（令和 6～11 年度）の構成（案）

構成：現行計画から大きな変更なし（変更部分は赤字で記載）

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

第 1 章 計画の考え方

1 計画策定の趣旨	・健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現 ・誰もが健康づくりを実践できる環境の整備 ・心身ともに健康で暮らせる持続可能なまちへ
2 計画策定の背景	(1) 国の取組、(2) 東京都の取組、(3) 新宿区の取組
3 区民の健康を取り巻く状況	(1) 人口構成、(2) 65歳健康寿命、(3) 主要死因、(4) 年齢階層別医療費、 (5) 生活習慣病を構成する医療費、(6) 健康状態、(7) 介護が必要となった主な原因、 (8) デジタル技術の活用
4 前計画の達成状況	(1) 総括的評価、(2) 基本目標別評価
5 計画の位置づけ	(1) 計画の位置づけ、(2) 計画期間、(3) 関連計画、(4) SDGs の視点
6 計画の特色	(1) 暮らしのなかで自然に実践できる健康づくり (2) ライフステージに加え、ライフコースアプローチを意識した健康づくり (3) 区民・関連団体・区が一丸となって取り組む健康づくり
7 計画の体系	
8 基本方針の達成に向けた指標	

第 2 章 各基本目標と取組

【基本目標 1】健康を支える社会環境を整備します

施策 1	誰もが自然に健康づくりを実践できる環境を整えます
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

【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
施策 2	休養とこころの健康づくりを支援します
施策 3	喫煙者の減少と飲酒量の適正化を推進します
施策 4	歯と口の健康づくりを支援します
施策 5	高齢期の健康づくりと介護予防・フレイル予防を推進します

【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
施策 2	健診受診の習慣化を推進します

【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
施策 2	がんの早期発見・早期治療を推進します
施策 3	がん患者及びその家族等の療養生活を支援します

【基本目標 5】女性の健康づくりを支援します

施策 1	ライフステージに加え、ライフコースアプローチを意識した女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります
施策 2	女性の健康づくりにおける様々な活動を支援します
施策 3	女性特有のがん対策を推進します

【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】

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
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
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

第 3 章 計画の推進に向けて

第 4 章 資料編