

1 策定の趣旨

区では、区民一人一人の健康づくりに向けた取組やその取組に対する区の支援を効果的に行うために、「健康中央21」と「中央区食育推進計画」を一本化した「中央区健康・食育プラン2013」を策定し、取組を進めてきている。

人生100年時代を迎えようとする今、健康寿命の延伸に向けて「誰一人取り残さない健康づくり」を推進し、誰もがいつまでも健康でいきいきと活躍し続けられる社会の実現を図る取組がより重要となっている。また、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う生活様式の変容やデジタル化の進展などを踏まえて健康づくりに取り組む必要がある。

これまでの取組による成果や社会環境の変化などを踏まえ、本プランにおいて、必要となる区民の行動や取組を明確にし、今後取り組むべき施策の方向性を示すものである。

2 プランの位置づけ

本プランは、健康日本21（第三次）の「市町村健康増進計画」であり、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」と一体的に策定するものである。

3 プランの期間

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間

※健康日本21（第三次）と整合を図るため。

4 プランの性格

○区民の行動指針【自助】

区民一人一人が「自らの健康は自ら守り、つくる」という積極的な意識と姿勢を持って、健康の維持・増進に取り組むための「区民の行動指針」である。

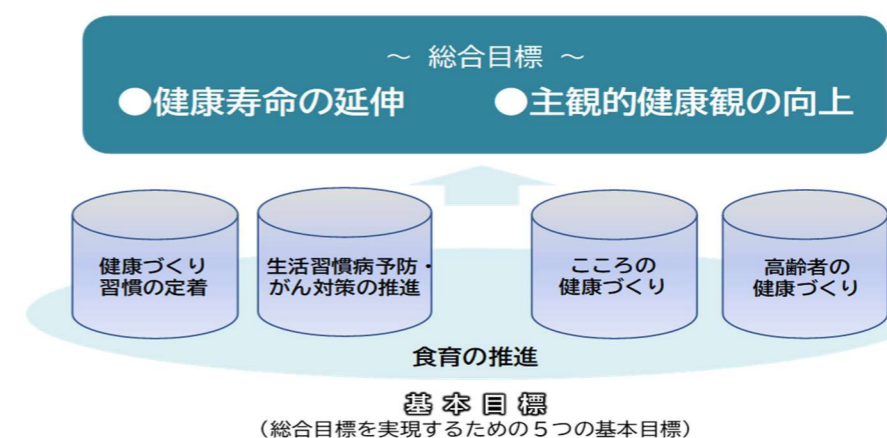
○区民の主体的な健康づくりを支援するための指針【共助・公助】

区が地域、医療関係機関などさまざまな関係者と連携して、区民の主体的な健康づくりを支援する取組を推進していくための指針である。

5 総合目標と基本目標

本プランでは、「より高い生活の質（QOL）をともなって誰もが元気でいきいきと暮らすことができること」および「病気や障害があっても自らの健康状態をしっかり受け止め、自分の状態に応じた健康づくりに取り組むこと」が重要であるという考えから、「健康寿命の延伸」および「主観的健康観の向上」を総合目標とする。

また、総合目標を実現するため、「食育の推進」を基礎として、「健康づくり習慣の定着」、「生活習慣病予防・がん対策の推進」、「こころの健康づくり」、「高齢者の健康づくり」の5つの基本目標をもとに、取組を進めていく。



6 プラン全体を通じた視点・考え方

○ライフコースアプローチの視点を踏まえた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や健康づくりの影響を受け、次世代の健康にも影響を及ぼすものであることを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり「ライフコースアプローチ」の視点を取り入れた健康づくりを進めていく。

○デジタル技術や行動変容を促す仕掛けなど新たな手法を活用した健康づくり

ICT技術の発展やデータヘルス改革の進展、スマートフォンの普及などを踏まえ、自らの健康情報を入手・活用するPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）等、デジタル技術を活用した取組や、行動変容を促すための方策など、新たな手法を活用した健康づくりを進めていく。

○新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を踏まえた健康づくり

コロナ禍により、日頃からの予防・健康づくりの重要性が再認識された一方で、自由な移動や人との交流の制限に伴い、テイクアウト・デリバリーの普及等の食生活の変化、テレワークの推進、在宅時間の増加など、様々な影響が生じている。こうしたことで生じた、運動不足や生活習慣の悪化、ストレスの増加など、様々な健康課題を踏まえ、健康づくりを進めていく。

7 プランの体系（基本目標から指標までの一覧表）

基本目標	取組の方向性	取組の柱	指標
基本目標1 食育の推進	【学ぶ】 食と健康の基本的な知識を高める 【身につける】 バランスのよい食事をするスキルを獲得する 【つなげる】 みんなで食を楽しみ、大切にする	①各世代の特性に応じた食育情報の発信の強化 ②食に関する学習の機会の充実 ③食の安全・安心確保の推進 ①栄養バランスに配慮した食生活の推進 ②ゆっくりよく噛む食べ方の啓発 ③食べる力を育む体験活動の充実 ①家族、地域における共食の推進 ②次世代への食文化の継承 ③食とつながる環境づくりの推進	意識・行動指標 ・1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている区民の増加 ・朝食を毎日食べる区民の増加 ・野菜の摂取目標量を認知している区民の増加 ・野菜の1日当たりの平均摂取量の増加 ・食品の安全性に関する基礎知識を持っている区民の増加 ・バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がある区民の増加 ・朝食を同居の人とほとんど一緒に食べている区民の増加 ・ゆっくりよく噛んで食べる区民の増加 ・減塩に気をつけた食事をしている区民の増加 ・食育に関心を持っている区民の増加
基本目標2 健康づくり習慣の 定着	正しい生活習慣の維持向上 たばこ・アルコール対策の推進 生涯を通じた歯と口腔の健康づくり	①楽しみながら主体的な健康増進への取組を促す仕組みづくり ②健康的な生活習慣に関する普及啓発 ③身体活動・運動による健康づくりの推進 ④身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発 ①禁煙支援の推進 ②喫煙に関するルールの遵守徹底 ③指定喫煙場所等の整備の推進 ④適正飲酒の普及啓発 ①未成年期における健全な口腔機能育成の支援 ②成人期における歯科疾患予防の推進 ③高齢期における口腔機能維持の支援 ④全身の健康と歯周病の深い関わりの普及啓発	健康指標 ・進行した歯周病の減少 意識・行動指標 ・日常生活における歩数の増加 ・運動習慣のある区民の増加（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人） ・成人の喫煙率の低下 ・生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している区民（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上のもの）の減少 ・補助具（フロスや歯間ブラシ）を毎日使う習慣がある区民の増加 ・産前・産後歯科健康診査の受診率の上昇 ・甘味をほぼ毎日飲食する区民（3歳）の減少 ・定期的に歯科健診や予防処置を受けている者の増加 ・糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることを知っている者の増加
基本目標3 生活習慣病予防・ がん対策の推進	生活習慣病の発症・重症化予防の推進 がん対策の充実	①生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発 ②特定健康診査の受診促進 ③生活習慣病予防に向けた取組の充実 ①早期発見のための検診受診促進 ②がんの発症予防策の推進 ③がんとの共生に向けた相談支援等の実施	健康指標 ・適正体重を維持している区民の増加 意識・行動指標 ・健康診査の受診率の上昇 ・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしている区民の増加 ・糖尿病や高血圧等の疾病が生活習慣病だと知っている区民の増加 ・がん検診受診率の向上（区実施のもの）、未受診者の減少（区実施以外のものも含む）
基本目標4 こころの健康づくり	こころの健康に関する正しい理解の促進 こころの相談体制の充実 ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成	①休養・睡眠の確保とストレス解消に関する普及啓発 ②うつ病・自殺に関する正しい理解の促進 ①相談窓口の周知促進 ②こころの相談事業の充実 ③産後うつ病対策の推進 ①地域における関係部署・団体とのネットワーク構築 ②自殺対策を支える人材の育成	健康指標 ・自殺死亡率の減少 意識・行動指標 ・こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民の増加 ・睡眠による休養を充分にとれていない区民の減少 ・ストレスを解消できている区民の増加 ・ゲートキーパーについて知っている区民の増加
基本目標5 高齢者の健康づくり	生活機能の向上 社会参加の促進	①一人一人の状態に応じた健康づくり(介護予防)の推進 ②フレイル対策の普及啓発 ①地域社会とのつながり支援 ②就労支援・生きがいづくり ③ボランティア活動等の促進	健康指標 ・健康寿命の延伸 ・主観的健康観の向上 ・高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割合の維持 ・口腔機能（咀嚼または嚥下機能）に不安がある高齢者の減少 ・低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少 意識・行動指標 ・区民の歩数の増加 ・区民の外出への意欲の向上 ・区民のうつ傾向の減少 ・地域活動をしている区民の増加 ・かかりつけ医のいる区民（高齢者）の増加