

# 「中央区健康・食育プラン」次期計画策定にあたっての現状と課題

## 国・都・区の動向

### 【国の動向】

- ・健康日本21（第三次）  
（令和5年度に策定し、令和6年度から開始）
- ・第4次食育推進計画の策定（令和3年3月）
- ・健康寿命延伸プランの策定（令和元年6月）

### 【東京都の動向】

- ・東京都健康推進プラン（第三次）  
（令和5年度に策定し、令和6年度から開始）
- ・東京都食育推進計画の策定（令和3年3月）

### 【区の動向】

- ・中央区基本計画2023の策定（令和5年3月）
- ・中央区保健医療福祉計画2020の策定（令和2年3月）
- ・中央区自殺対策計画の策定（令和元年7月）
- ・中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例の制定（令和2年7月）

## 中央区民の健康を取り巻く状況

### 【人口】

- ・総人口は子育て世代を中心に力強いペースで増加し、令和5年174,074人と70年ぶりに過去最多を更新。

### 【健康寿命、要介護・要支援者認定数】

- ・高齢者人口は25,519人で、健康寿命は令和3年男性81.63歳(23区中8位)、女性82.84歳(23区中13位)。
- ・要介護・要支援認定者数は5,055人で認定率は約2割。

### 【出生数、合計特殊出生率】

- ・出生数は2,000人規模で推移し、合計特殊出生率は令和3年に23区で最も高い1.37で全国よりも高い。

### 【主要死因別死亡割合】

- ・主要死因は「悪性新生物(がん)」が26.5%で最も多く、「心疾患」、「老衰」が続く。

### 【特定健診受診率・がん検診受診率】

- ・特定健診受診率は令和3年33.4%と23区中22位と低い。
- ・がん検診受診率は23区の中で全て5位以内と高い。

### 【年間一人当たり医療費】

- ・年間一人当たり医療費は23区の中で、外来16位、入院21位と低い。

## 社会的動向

### ○人生100年時代の到来

（平成30年6月「人づくり革命 基本構想」）  
すべての人がいつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現が望まれる。

### ○社会の多様化

女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化が進んでいる。

### ○DX（デジタルトランスフォーメーション）

あらゆる分野におけるデジタルトランスフォーメーションが加速している。

### ○新型コロナウイルス感染症拡大

次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応が求められている。

### ○ライフコースアプローチ

国の健康日本21（第三次）において「胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり」が示されている。

## 「中央区健康・食育プラン」次期計画策定にあたっての課題（案）

### 1 食育の推進

- ・望ましい食生活に関する正しい知識の習得
- ・栄養バランスに配慮した食生活をするために必要なスキルの向上
- ・家族、地域等における食への関心度の向上

### 2 生活習慣の改善

- ・健康的な生活習慣の実践に向けた情報提供の促進
- ・働き盛り世代、子育て世代の運動習慣の定着に向けた情報提供や環境整備
- ・「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」（令和2年7月制定）で定めた「中央区たばこルール」の遵守徹底と指定喫煙場所の確保
- ・若年層を中心とした歯と口の健康に関する正しい知識の普及と定期的な歯科健康診査の受診促進

### 3 がん・生活習慣病予防の推進

- ・令和5年3月策定「第4期がん対策推進基本計画」（予防、医療、共生）を踏まえた、がん対策の推進
- ・主要死因第一位である「がん」検診の受診率向上に向けた周知・啓発
- ・特定健康診査の重要性の周知と受診勧奨

### 4 休養・こころの健康づくり

- ・令和4年10月閣議決定「自殺総合対策大綱」（子ども・若者の自殺対策の強化、女性支援の強化、地域自殺対策の取組強化、新型コロナを踏まえた対策推進）を踏まえた支援の検討
- ・ストレスへの適切な対処方法の啓発
- ・こころの問題に関する相談窓口の幅広い周知
- ・自殺の問題に関する関係団体や庁内関係部署との連携強化

### 5 ライフステージに応じた健康づくり

- ・区内の胎児・乳幼児・小中高生、働き盛り世代・子育て世代、高齢期におけるそれぞれの健康課題に特化した取組の推進
- ・ライフステージに応じた健康づくりの推進及び「ライフコースアプローチ」を踏まえた健康づくりへの対応

## 「中央区民の健康・食育に関する意識調査（令和4年度実施）」を踏まえた課題等

### 【総合目標】

- ・「健康寿命の延伸」・・・延伸した
- ・「主観的健康観の向上」・・・ほぼ横ばい

### 【食生活の改善、食育の推進】

- 1日の野菜の摂取目標量の認知度が低い。目標量を知っている人ほど摂取量が多い。
- 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が減少傾向。
- 食育に関心を持っている区民が減少傾向。  
⇒全ての世代に食に関する正しい知識の周知・啓発が必要

### 【運動習慣の定着】

- 男性20歳代と女性30・40歳代で運動習慣がないという割合が過半数を占める。
- 男女ともに20歳代で積極的に外出しないという層が多い。  
⇒働き盛り世代、子育て世代の運動習慣の意識づけが必要

### 【生活習慣病と重症化予防対策の推進】

- がん検診の受診率は23区内では上位であるものの、区実施のがん検診の未受診者は増加。特定健診受診率は23区内でワースト2位。
- 「健康のために実践している何かしらの習慣がある」は9割を超えるが、男女で内容は異なり、バランスよく健康習慣を実践している方は少ない。
- 喫煙率は9.5%で、そのうち37.3%がやめたいと思っている。受動喫煙の被害を受けたことがある方が45.6%いる。
- 1日の飲酒量は男女ともに増加傾向にある。  
⇒各検診への受診促進、生活習慣病に関する正しい知識の啓発、健康習慣を実践するための支援が必要

### 【こころの健康、自殺対策の推進】

- 男女ともに30歳代でストレスを感じている割合が高い。うつ病の傾向は男性に比べ女性の方が高く、女性20歳代と40歳代では自殺を考えた経験が多い。
- 心の問題に関する相談窓口の認知度は向上しているものの、男性の方が女性に比べて認知度が低い。
- ゲートキーパーの認知度は1割程度と低い状況。  
⇒相談先の周知、支え手の育成が必要