

生活習慣病予防・がん対策の推進

「がん」「脳卒中・心臓病等の循環器病」「糖尿病」「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」等の生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防への取組は、区民の健康寿命の延伸を図る上で重大な課題です。

生活習慣病の大きな特徴として、初期段階には自覚症状がほとんどなく、気づいたときには病気がかなり進行しているというケースが多いことがあげられます。このため、生活習慣病について正しく理解し、区民自らが自身の健康に関心を持ち、日々の健康づくり習慣の実践だけでなく、定期的な健診の受診等により、自らの健康状態を把握し、早期発見・早期治療を行うことで重症化しないようにする二次予防の取組が求められます。

がんは、昭和56（1981）年から今日までの約40年間、日本人の死因の第1位で、若い世代の早過ぎる死の原因ともなっており、総合的な対策が求められます。がん検診の受診者を増やすとともに、精密検査が必要な人の受診率を向上させることが必要です。また、がん患者やその家族等が安心して尊厳を持って生活できるよう、「がんと共に生きる」ための対策も求められています。

そのため、「生活習慣病の発症・重症化予防の推進」、「がん対策の充実」を取組の方向性として、生活習慣病予防・がん対策の推進を図っていきます。

プランが目指す区民の姿

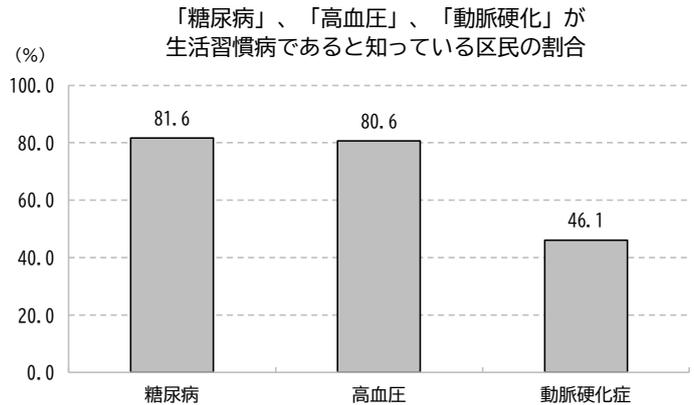
- 健康への関心が高まり、必ず毎年1回以上健康診査を受けています。
- 日頃から、かかりつけ医による健康状態のチェックを受けています。
- 万一来て備えて、がん検診を定期的に受診しています。
- ワクチン接種やがんの発症予防に関する正しい知識を身につけ、予防に向け取り組んでいます。
- がんになっても自分らしく地域で安心して暮らしています。

取組の方向性	取組の柱
生活習慣病の発症・重症化予防の推進	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

生活習慣病に対処するためには、食生活や運動等の生活習慣が生活習慣病の発症や進行に影響を与えることから、予防に向けた望ましい生活習慣、生活習慣病について正しく理解し、健康に配慮しながら日常生活を送ることが大切です。また、早期発見・早期治療に向け、特定健康診査等の受診を促し、区民が自らの健康に関心を持つよう働きかけを行っていくことが求められています。

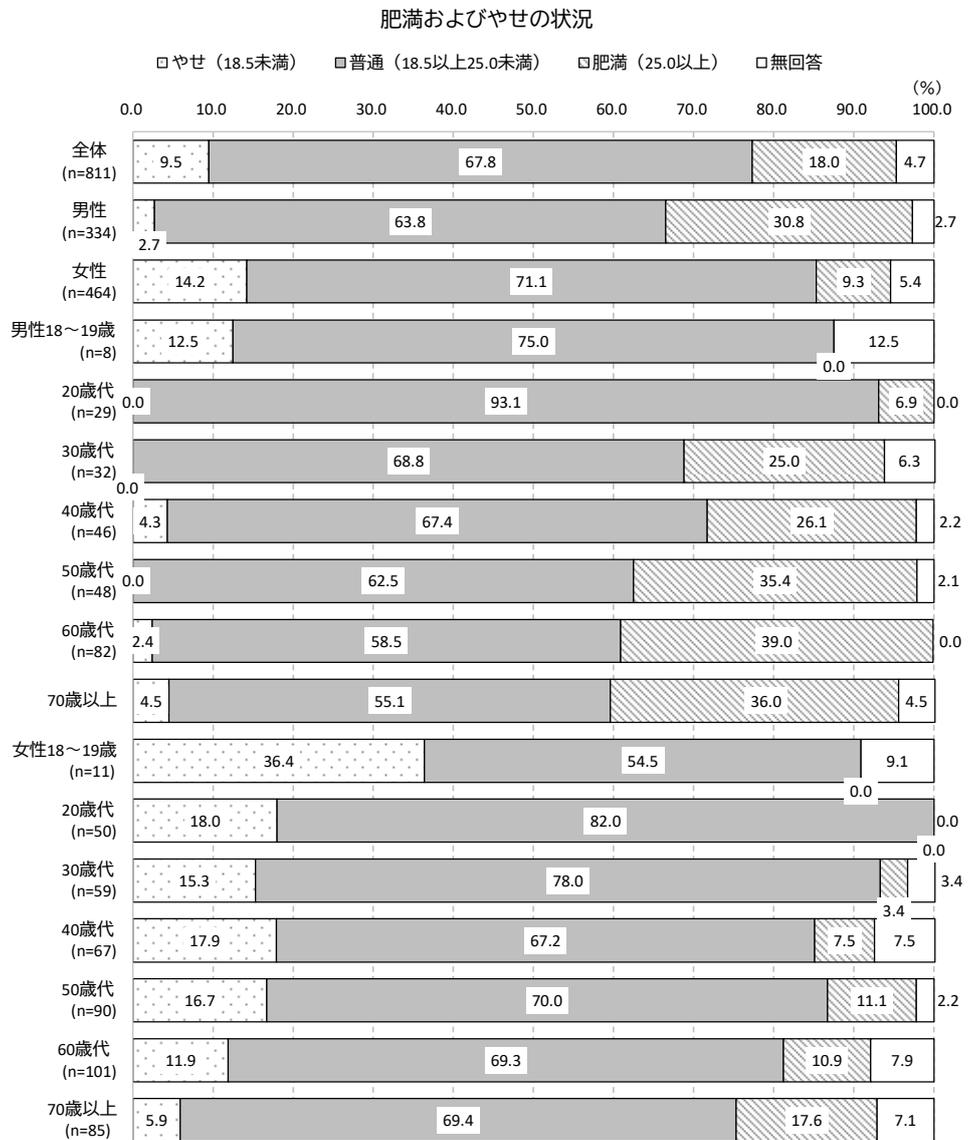
現状

◆「糖尿病」、「高血圧」、「動脈硬化」が生活習慣病であると知っている区民の割合はそれぞれ「中央区健康・食育推進プラン2013」で設定した目標よりも低い状況です。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆本区において「肥満」（BMI 25.0 以上）の割合は、男性に多く、50歳代以上では35%以上と高くなっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆一方、女性のやせ（BMI 18.5 未満）の割合は、20歳代・30歳代で減少傾向にあるものの依然として国の目標値より高く、国と同様に若年女性のやせが問題となっています。

1

食育の推進

2

健康づくりの習慣の定着

3

生活習慣病予防の推進

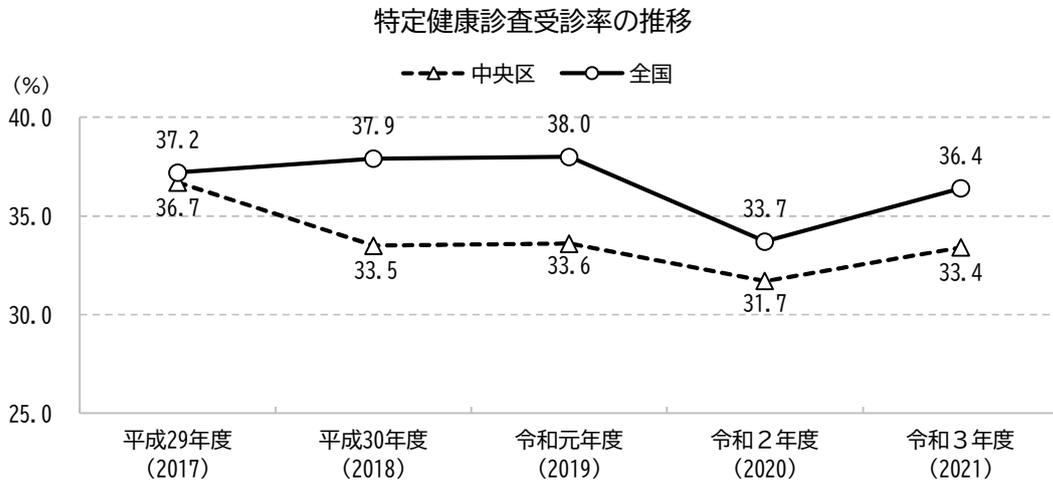
4

市民の健康づくり

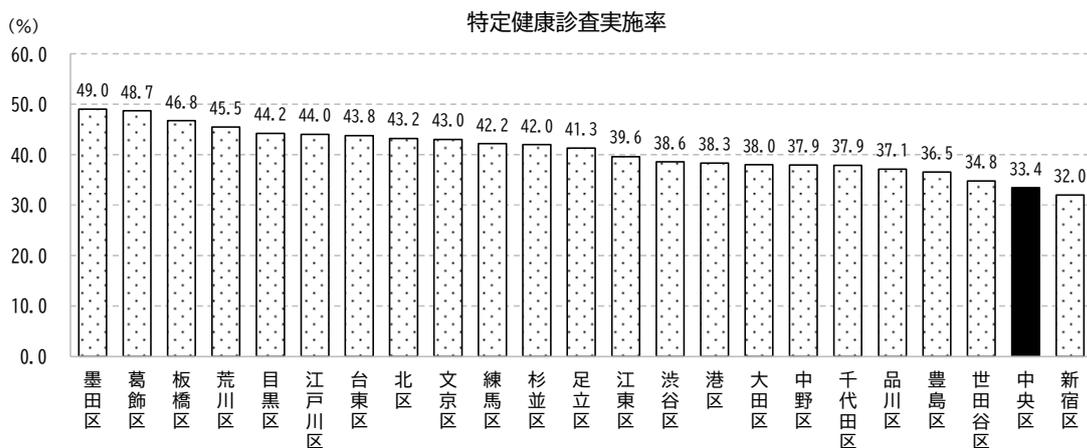
5

高齢者の健康づくり

◆本区の特定健康診査および特定保健指導の受診率は、新型コロナウイルス感染症感染拡大による受診控えの影響が大きかった令和2（2020）年度に大きく下がりましたが、令和3（2021）年度からは増加傾向にあります。しかし、まだ新型コロナウイルス感染症流行前までには回復しておらず、23区の中でも受診率が低い状況です。



資料：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について（令和3年度）



資料：厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について（令和3年度）

課題

- ◇区民一人一人が生活習慣病予防に対する正しい知識を習得し、自らの健康を管理していく必要があります。
- ◇心臓病や脳卒中等は生活習慣の改善で防げる病気であるということを引き続き周知していく必要があります。
- ◇50歳代以上の男性には肥満傾向、若年女性にはやせ傾向が見られます。適正体重についての正しい知識を積極的に提供することにより、適正体重を維持するための生活習慣を身につけることが求められています。
- ◇特定健康診査・特定保健指導は生活習慣病の予防と早期発見・早期治療が目的です。このため、特定健康診査・特定保健指導の受診率を向上させる必要があります。

今後取り組むべきこと

①生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発

生活習慣病は、食生活や運動、喫煙、飲酒等の生活習慣が大きく影響する疾患です。そのため、普段からよりよい食生活や運動習慣、生活リズム等望ましい生活習慣を身につけることで、発症を予防することができます。

区民一人一人が、正しい生活習慣に関する知識を持ち、自分に合った望ましい生活習慣を実践することが求められます。

区の実施

生活習慣病を予防するため、講習会や健康チェック、イベント等の機会を捉えて、食や栄養をはじめ、運動、禁煙等の望ましい生活習慣に関する正しい知識の普及啓発を実施していきます。

○健康福祉まつり、健康増進フェア等のイベントの機会を捉えて、健康チェック、栄養相談、パネルや教材の展示等により、広く生活習慣病予防の情報提供を行っていきます。また、30・35健康チェック、ママの健康チェック等の機会にも情報提供を行います。

○健康づくりの基本的要素となる生活習慣について、正しい知識を身につけられるよう、生活習慣病予防講演会等で区民のニーズに応じた健康に関する情報提供と啓発を行います。

○適正体重についての認識を高め、適正体重を維持するための食事のとり方を普及啓発していきます。また、適正体重の維持には、「食事をする際、野菜から食べる」ことを意識して食べている食習慣とも関連がみられることから、望ましい食習慣を身につける重要性も含めて啓発していきます。

○高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病を予防するための食生活に関する正しい知識を発信していきます。また、正しい知識のもと栄養バランスのとれた食生活を実践できるよう、ヘルスアップ教室や食育講習会を実施していきます。

○加工食品等購入の際には、自分の健康状態に応じて購入することができるよう、栄養成分表示の見方や活用方法について、講習会等での周知やリーフレットの配布等普及啓発を行います。また、食品関連事業者に対し、食品表示法に基づく表示が適正になされるよう、相談・指導を実施します。

○生活習慣病について、小学校では、健康の大切さや健康に良い生活、病気の起こり方や予防を、中学校では、生活習慣と関連の深い疾病の予防や、喫煙、飲酒等と健康との関わりを学習します。

TOPIC

生活習慣病に関する啓発の取組

生活習慣病予防講演会：区民が生活習慣病やがんの予防に対する正しい知識を身につけることで行動変容につなげていくことを目的とし、各保健所・保健センターで年一回ずつ、区民ニーズにあったテーマに沿って実施しています。

健康福祉まつり・健康増進フェア：血管年齢や骨密度の測定、医師による講話・パネル展示などにより生活習慣病についての啓発を実施しています。

30・35 健康チェック・ママの健康チェック：若年期からの健康保持に対する意識の向上を図るため、特定健康診査前の健康診査を受ける機会の少ない 30 歳 35 歳の区民、健康診査を受ける機会の少ない乳児をもつ母親を対象に生活習慣病の健康教育と健康チェックを実施しています。

TOPIC

適正体重の維持

体重は、健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎは循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも若年女性では、骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。自分の適正体重を把握し、維持することが大切です。

②特定健康診査の受診促進

生活習慣病の早期発見・早期治療のために特定健康診査は重要な役割を担います。毎年健康診査を受診し、自分の身体の状態を把握することが生活習慣病予防の第一歩です。

区民は、定期的な健診受診により、自らの健康状態を把握し、望ましい生活習慣を保つことが求められます。

区の取組

受診率の向上を通じて、生活習慣病の早期発見・早期治療による健康保持を図るため、定期的な健診で健康状態を把握することの重要性や、健診結果を踏まえた生活習慣の改善について周知するとともに、未受診者に対する個別勧奨により受診を促します。

○特定健康診査の対象となる 40 歳から 74 歳までの中央区国民健康保険加入者全員に、分かりやすい受診案内を同封し、受診券を個別送付します。また、区の広報紙やホームページへの掲載、チラシやパンフレットの作成等により、広く周知を図ります。

○特定健康診査への意識付けのため、初めて対象となる 40 歳の方に対して、受診勧奨リーフレットを作成し、リーフレットを個別送付します。また、2年連続未受診の方へハガキを個別送付します。

- 医療資源が豊富な本区において、より多くの場所で都合の良いときに受診できるよう、中央区医師会および日本橋医師会に特定健康診査を委託して実施します。さらには、両医師会にがん検診についても委託し、特定健康診査と同時に実施できる体制を整えます。
- 健康福祉まつり等のイベントを活用して、特定健康診査の重要性やメタボリックシンドロームの怖さについて啓発します。
- 新たに健康ポイントを活用するなど、特定健康診査受診の動機付けにつながる仕組みづくりを検討していきます。

③生活習慣病予防に向けた取組の充実

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。病気の症状が出てから医療機関に行くのでは、治療の開始が遅れます。

人生100年時代の本格的な到来を踏まえ、いつまでも健康でいきいきと自分らしく過ごすため、生活習慣病を予防し、また、り患しても重症化させないことが重要です。

区取組

データヘルス計画・特定健康診査等実施計画に基づき、健診結果や診療報酬明細書（レセプト）等のデータを分析し、明らかになった健康課題に応じた保健事業を実施することにより、重症化予防等の効果的な取組を展開していきます。

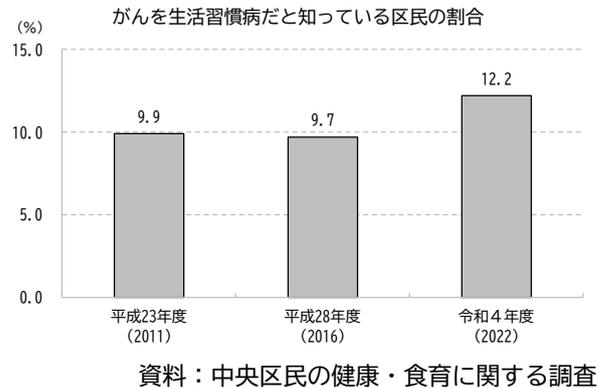
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査を実施します。
- 健診結果に基づき、生活習慣の改善が必要と判定された方を対象に特定保健指導を実施します。受診率向上のため、健診結果説明時に、特定保健指導の初回面接を同時に実施したり、オンライン面談を活用するなど、対象者が受診しやすいような仕組みを検討していきます。
- 糖尿病等生活習慣病の重症化を予防するため、食事・運動等の正しい生活習慣を身につけることができるよう、専門職が約半年継続的に指導を行うことにより、病気の進行を阻止します。対象者は、健診結果のみではなく、診療報酬明細書（レセプト）のデータから抽出します。

取組の方向性	取組の柱
がん対策の充実	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

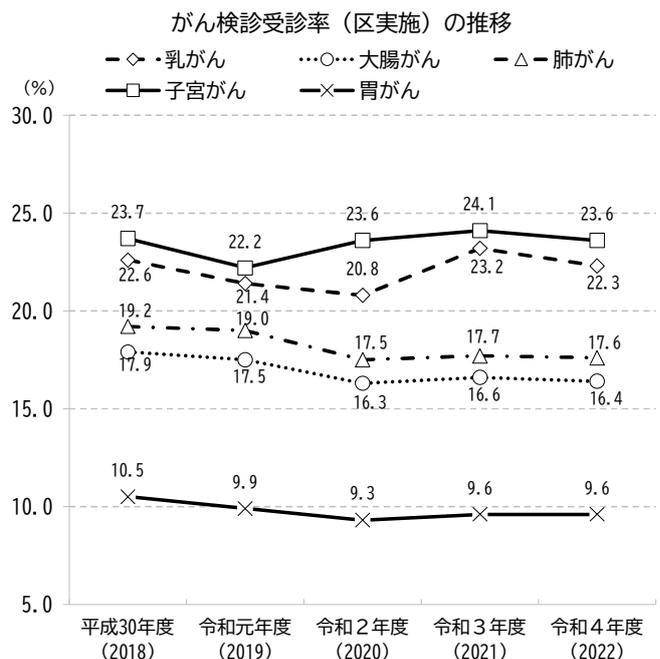
がんは日本人の死因の第一位であり、本区においても同様の結果となっています。がんは早期に発見し、適切な治療を行うことで死亡率が下がることが証明されており、早期発見、早期治療が非常に重要です。区民に向けてがんに関する正しい情報提供や啓発を行い、発症予防に向けた適切な生活習慣の実践や、早期発見のための検診受診の促進に取り組みます。また、がんになり患しても患者やその家族等が安心して尊厳を持って生活できるようがんとの共生に向けた支援に取り組みます。

現状

◆「がん」が生活習慣病であると知っている区民の割合は 12.2%となっています。「中央区健康・食育推進プラン2013」で設定した目標を上回っており、認知度の向上がみられます。



◆がん検診の受診率（区実施）は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等を受けて、子宮がん検診を除き、令和元（2019）年度、令和2（2020）年度と減少が続きました。受診勧奨の結果、令和3（2021）年度はすべてのがん検診の受診率が増加しましたが、新型コロナウイルス感染症流行前までには回復していない状況です。



1 食育の推進

2 健康づくり習慣の定着

3 生活習慣病予防がん対策の推進

4 健康づくり

5 高齢者の健康づくり

- ◆がん検診の結果により要精密検査になった場合は、必ず受診することとなっていますが、区における精密検査の未把握率が高いことを東京都から指摘されています。
- ◆がんについては小・中学校の体育科（保健領域）の授業で取り扱っており、平成29（2017）年3月に改訂された中学校の学習指導要領においても、生活習慣病等の予防と回復等について学習する際に「がんについても取り扱う」ことが新たに明記されています。

- ◇多くのがんは、生活習慣の改善により予防することができます。食習慣、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、病気の発症・進行に関与すると言われています。区民が正しい知識を持ち対策できるよう引き続き周知していく必要があります。
- ◇ウイルスによる感染症が原因となるがんは、適切な予防対策が必要です。
- ◇外見の変化を伴うがん治療を行う方への支援が必要です。
- ◇児童・生徒の発達段階に応じて、生活習慣病やがんについて正しく理解することが必要です。また、その教育活動を実施するにあたり、教科用図書だけでなく外部講師等の活用も検討します。
- ◇がんの早期発見、早期治療は定期的ながん検診を受けることが非常に重要であることから、がん検診の受診促進のためにさまざまな媒体を通じて普及啓発活動を行うことが必要です。また、精密検査については、地区医師会と連携し、精密検査の受診率および結果把握率の向上を図る必要があります。

今後取り組むべきこと

①早期発見のための検診受診促進

がんは日本人の主な死因の一つですが、早期に発見・治療ができれば、生存率が高くなることわかっています。

区民は、がん検診の必要性を理解し、がんの早期発見・早期治療のために、定期的ながん検診を受けることが求められます。また、がん検診の結果に応じて実施する精密検査については、検査の重要性を十分認識し、必ず受診することが必要です。

区の間組

がんの早期発見・早期治療のため、質の高いがん検診の提供や受診率向上に取り組んでいきます。

- がんの早期発見・早期治療のため、胃がん、子宮がん、肺がん、大腸がん、乳がん、前立腺がんの検診を実施します。
- 受診率の向上を図るため、対象者全員への個別通知や、乳がん・子宮がん検診の再勧奨、検査の無料実施等受診しやすい環境を整えます。また、区の広報紙やSNS、チラシ・ポスターの作成等を通じて、検診を受診する必要性について啓発していきます。
- 地区医師会と連携を図り、検診の精度管理（検診が正しく行われているか評価し不備な点を改善すること）により、質の高い検診を実施するとともに、精密検査の受診状況を把握し、未受診者に対して受診勧奨するなど、検診管理体制の充実・強化を図っていきます。

②がんの発症予防策の推進

がんは「生活習慣病の一つ」であり、喫煙や飲酒、食生活、運動等の生活習慣の改善により予防することができる病気です。また、がんの中には、子宮頸がんや肝がん等ウイルスによって発症するものがあります。

区民一人一人が、がんを予防する生活習慣やウイルスによるがん発症等、がんについて正しい知識を身につけ、生活習慣の改善やワクチンの接種等予防に向けて取り組むことが求められます。

区の実施

がんのリスクを下げるための生活習慣を実践できるよう普及啓発を図るとともに、ワクチン接種の勧奨を行います。また、子どもの頃から、がんについて正しく理解し、命と健康の大切さを学べるよう、小・中学校において「がん教育」を行っていきます。

○がんにかかるリスクを減らせる健康的な生活習慣である「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の実践について、生活習慣病予防対策との連携を図りながら、普及啓発や改善支援等に取り組んでいく。

○「がん」をテーマにした生活習慣病予防講演会等の実施により、正しい知識を身につけ、健康的な生活習慣の実践を促すとともに、区の広報紙やホームページ、SNS等を活用して、広く周知を図ります。

○小学校および中学校において児童・生徒の発達段階に応じた「がん教育」に取り組むとともに、東京都教育委員会作成のがん教育に関するリーフレットで周知を図ります。

○ヒトパピローマウイルス様粒子ワクチン（HPVワクチン）の定期接種対象者等に対して個別の接種勧奨を行うとともに、区のホームページや厚生労働省発行のチラシを活用して、子宮頸がん予防ワクチン等に関する周知を図ります。

③がんとの共生に向けた相談支援等の実施

日本人の2人に1人はがんになり患ると言われ、がん医療の進歩によって治療を継続しながら社会生活を送るがん患者が増加しています。国の第4期がん対策推進基本計画では「がんになっても安心して生活し、尊厳を持って生きることのできる地域共生社会を実現することで、全てのがん患者およびその家族等の療養生活の質の向上を目指す」とされています。がんの予防や早期発見に加え、がん患者やその家族等に対する「がんとの共生」に向けた支援が求められています。

区の実施

がんになっても自分らしく地域で安心して暮らせるよう、がんと診断されたときから、がんと向き合いながら社会生活を送っていくための支援を行っていきます。

○基幹病院等に設置され、がんに関する治療方法や療養生活、就労等、患者やその家族等が抱えるさまざまな不安や疑問に対応する「がん相談支援センター」を区民に広く周知します。

○外見（アピランス）の変化を伴うがん治療中の方に対して、ウィッグ（かつら）や胸部補正具の購入費用を助成し、就労や学業等社会参加の支援を行います。

○国や東京都、医療機関をはじめ、さまざまな関係者と連携して、相談支援や情報提供、患者等の社会的な問題に対する支援等「がんとの共生」に向けた取組を進めていきます。

健康指標

	現状	目標	出典・備考
◇適正体重を維持している区民の増加			
児童・生徒の肥満児	7.1%	下げる	児童生徒肥満度調査 (R4)
20～30歳代女性のやせの者	16.5%	15%未満	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
20～60歳代男性の肥満者	30.0%	下げる	
40～60歳代女性の肥満者	10.1%	下げる	
意識・行動指標			
	現状	目標	出典・備考
◇健康診査の受診率の上昇			
全体	80.8%	上げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
◇外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする区民の増加			
成人	71.6%	75.0%	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
男性	63.2%	上げる	
女性	78.3%	上げる	
◇次の病気が生活習慣病だと知っている区民の増加			
糖尿病	81.6%	上げる	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
高血圧	80.6%	上げる	
動脈硬化症	46.1%	上げる	
がん	12.2%	上げる	
歯周病	38.3%	上げる	
◇がん検診受診率の向上、未受診者の減少			
胃がん	43.0%	60.0%	中央区民の健康・食育に関する意識調査 (R4)
大腸がん	39.7%	60.0%	
肺がん	34.8%	60.0%	
乳がん	53.9%	60.0%	
子宮がん	57.5%	60.0%	
未受診者	34.3%	下げる	

1

食育の推進

2

健康づくりの習慣の定着

3

がん生活習慣病の予防

4

がん検診の受診率の向上

5

高齢者の健康づくり