

各論



基本目標 1

生涯を通じた健康づくりの推進と
健康寿命の延伸

(1) 適切な食事と適度な運動

目標

- ①適切な量と質の食事をする人を増やします。
- ②適正な体重の維持を図ります。【重点】
- ③運動習慣の定着を目指します。

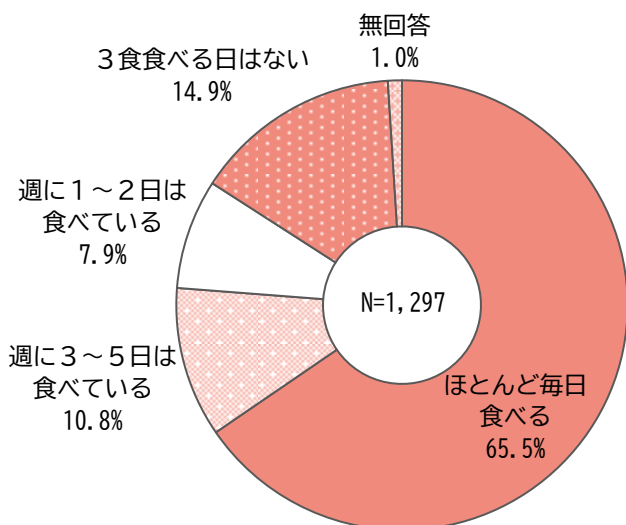
現況と課題

①栄養・食生活

偏った食生活は、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病や多くの疾患の原因となる一方で、高齢期における低栄養やフレイル^{※5}を引き起こし、要介護状態の原因となります。これらのことから、適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防とともに、高齢者の生活機能の維持・向上の点からも重要です。

区民意識調査によると、1日3食食べる人の割合は、「ほとんど毎日食べる」が65.5%、「週に3～5日は食べている」が10.8%で、8割弱の人が1日3食きちんと食べる習慣がある一方で、30代の朝食欠食者の割合は23.8%と、平成29(2017)年調査の21.8%から2ポイント増加しており、若い世代の食生活改善が課題になっています。また、1日2食以上、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人の割合は63.2%で、平成29(2017)年調査の68.4%から減少しました。

あなたは一日3食きちんと食べていますか



朝食欠食者の割合 (30代)

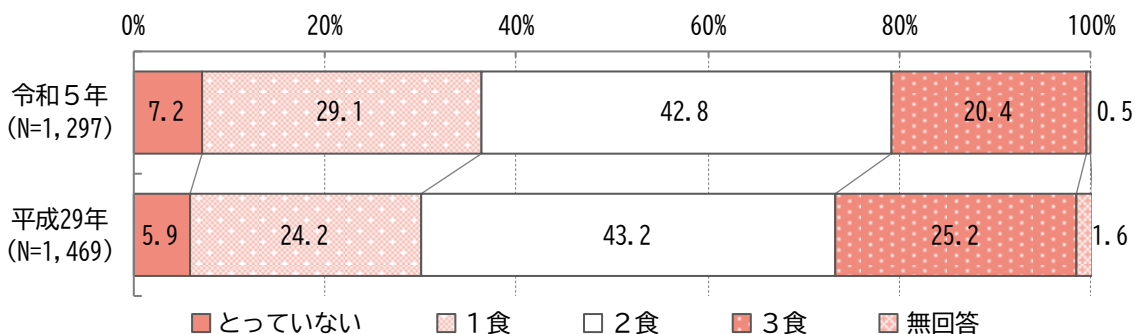
平成29年 (2017)	令和5年 (2023)
21.8%	23.8%

出典：区民意識調査 (令和5年)

出典：区民意識調査 (令和5年)

※5 フレイルとは、加齢により心や体の動き、社会とのつながりが弱った状態で、「健康」「要介護」の間の状態をいいます。

あなたは一日に主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を何食とっていますか

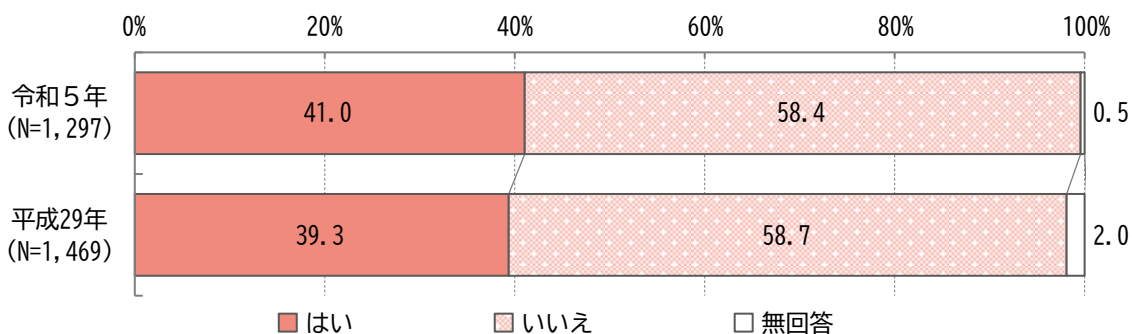


出典：区民意識調査（令和5年）

自分に必要な栄養量を知っている人の割合は41.0%、栄養表示を参考にしている人の割合は43.8%で、どちらも平成29（2017）年調査より増加しました。

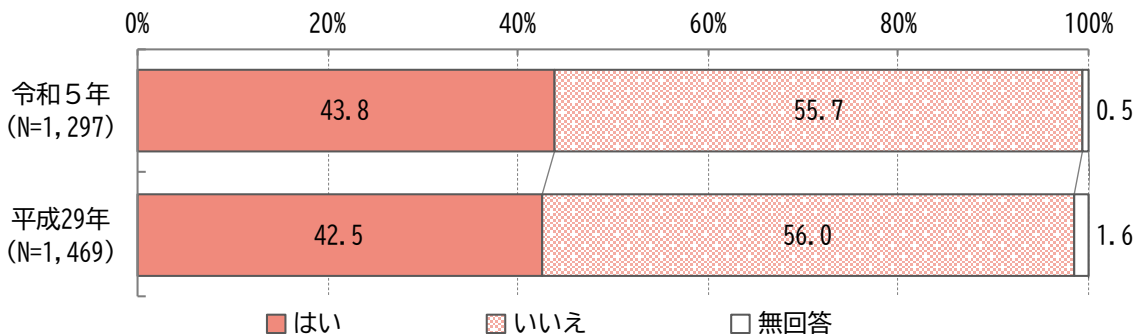
今後も適切な量と質の食事をとる人を増やすために、正しい知識の普及・啓発や実践を促す働きかけを行っていく必要があります。

あなたは、1日に自分に必要なカロリーを知っていますか



出典：区民意識調査（令和5年）

あなたは、食品に記載されているカロリーなどの栄養表示を参考にしていますか



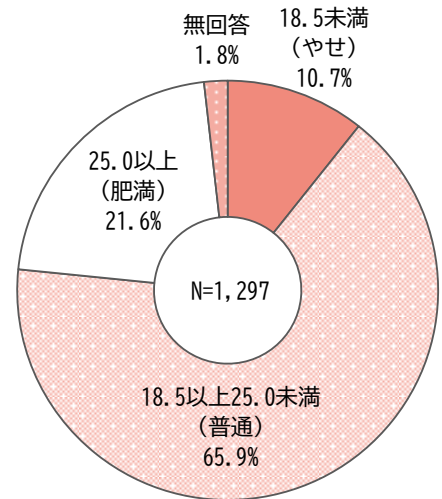
出典：区民意識調査（令和5年）

②適正な体重の維持

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防し生涯を通じて健康を保持増進していくためには、適正な体重を維持することが大切です。区民意識調査では、BMI(体格指数)25以上の肥満の人が21.6%で、18.5未満のやせの人が10.7%でした。また、健康診断を受診した40歳以上74歳以下の人において、メタボリックシンドロームの該当者と予備群の割合が27.2%と平成29(2017)年調査時の24.0%より増加傾向にありました。

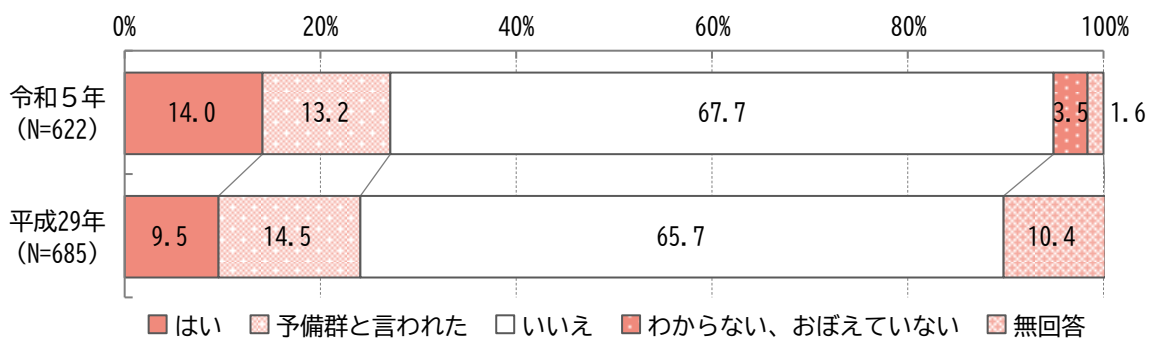
今後も、食事や運動習慣の改善について、普及啓発を行うことが重要です。

BMI（体格指数）の判定



出典：区民意識調査（令和5年）

メタボリックシンドロームと診断されましたか（40～74歳）



※平成29(2017)年調査と選択肢の構成が一部異なります。

出典：区民意識調査（令和5年）

③運動習慣

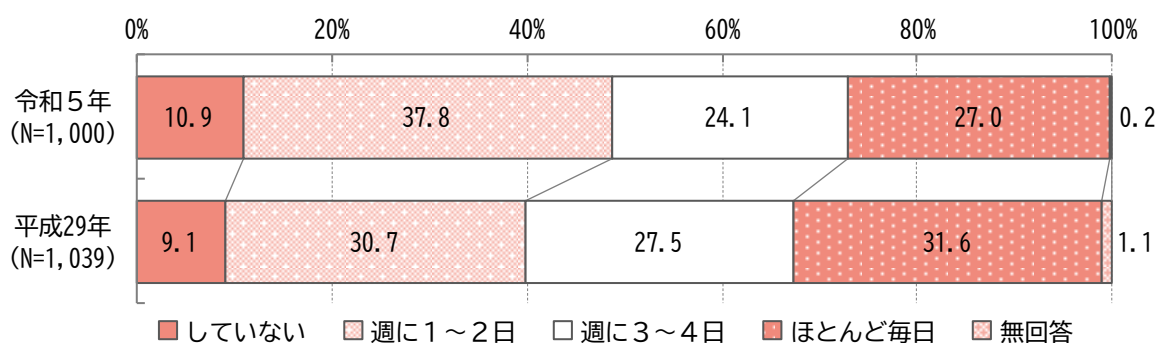
児童生徒調査では、体育の授業以外で週に3日以上運動をしている人の割合は、小学校4年生では51.1%、平成29(2017)年調査と比べて8.0ポイント減っており、中学校1年生では66.5%、平成29(2017)年調査と比べて12.4ポイント増えています。

区民意識調査では、健康のために運動をする習慣のある人の割合は、50.9%と半数を超え、平成29(2017)年調査と比べて5.4ポイント増えており、運動習慣がない人に比べて健康であると感じる人の割合が多くなっています。

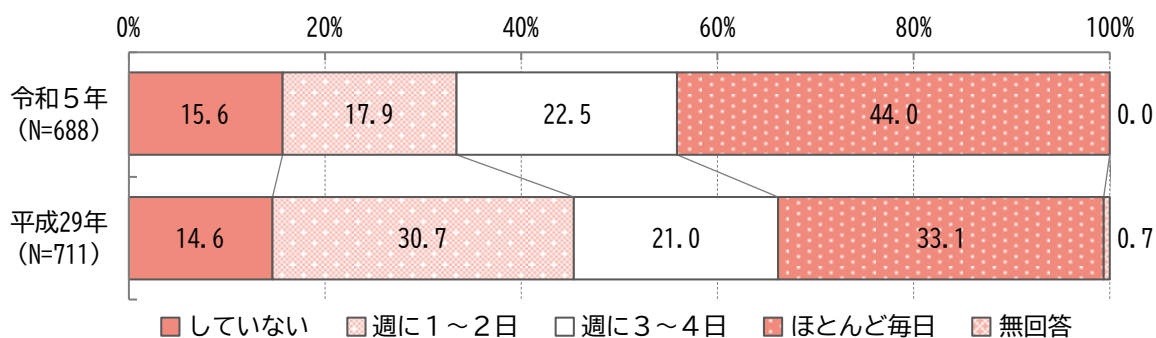
総合健康診査における質問票の回答では、国民健康保険加入者において「1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っていない」と回答した人の割合が男女ともに半数を超え、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない」と回答した人の割合も男女ともに4割を超えています。また、後期高齢者医療制度加入者において「この1年間に転んだことがある」と回答した人の割合が男女ともに約2割となっています。

生活習慣病予防や適正体重の維持のためには定期的な運動の継続が大切です。子供の頃から運動する習慣を身につけられるよう、また、働きながらも気軽にできる効果的な運動を普及啓発する必要があります。

体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか（小学校4年生）

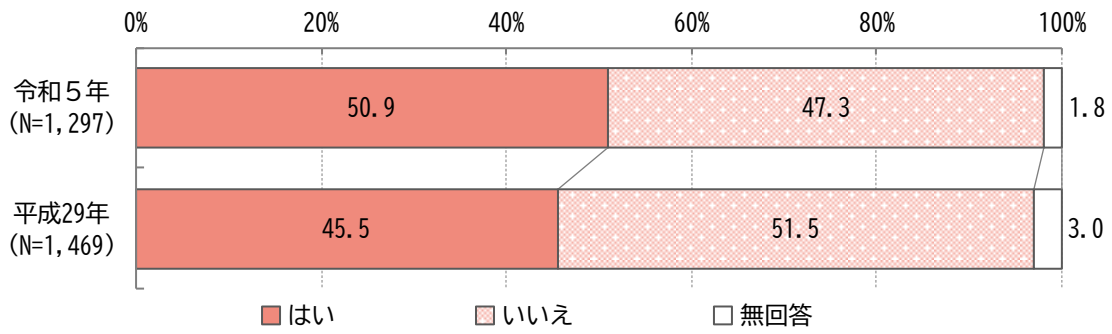


体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか（中学校1年生）



出典：児童生徒調査（令和5年）

普段から健康のために運動する習慣がありますか



出典：区民意識調査（令和5年）

運動習慣の有無と健康状態別のクロス集計

(単位：%)

		運動習慣有	運動習慣無	無回答
健康状態	健康である (n=255)	60.8	38.0	1.2
	まあまあ健康である (n=767)	51.8	46.8	1.4
	あまり健康ではない (n=199)	40.7	57.3	2.0
	健康ではない (n=61)	29.5	67.2	3.3
	無回答 (n=15)	60.0	20.0	20.0

出典：区民意識調査（令和5年）

総合健康診査質問票（令和5年度）

国民健康保険加入者				後期高齢者医療制度加入者	
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上行っていない		日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上行っていない		この1年間に転んだことがある	
男	59.3%	男	46.2%	男	19.2%
女	64.4%	女	44.6%	女	20.8%

出典：国保データベース（KDB）システム

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

区民が望ましい食習慣と運動習慣を身につけ、実践できるよう、正しい知識の普及啓発を行うとともに、相談、環境整備等の取組を推進します。

①知識の普及・啓発

- 健康増進普及月間・食生活改善普及運動等における普及啓発を行います。
- 若い世代への栄養に関する情報提供を行います。
- 栄養成分表示の活用について普及啓発を行います。

②栄養相談・講習会の充実

- ライフステージや健康課題に応じた栄養相談、ニーズに合った健康教育等を実施します。
- 地域の医療機関との連携を推進します。

③環境の整備

- 給食施設における生活習慣病予防の取組を支援します。
- 食品関連事業者等が取り扱う食品の適正表示について、助言及び支援を行います。

④適切な運動習慣を身につけるための取組

- 身近でできる運動について普及啓発を行います。
- 健康推進委員と協働・連携します。
- 区内ウォーキングマップ、運動教室、運動施設などの情報提供を行います。

⑤健康増進センターを活用した運動習慣の定着

- 健康に不安のある方等を対象に運動の可否を判断する健康度測定を実施し、個別の運動プログラムを提供します。
- 一人ひとりの健康状態や疾患の特性に応じた運動教室を実施します。

区民一人ひとりの取組

- 主食（ごはん・パン・麺 等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品 等）・副菜（野菜・きのこ・海藻 等）を組み合わせた食事をしましょう。
- 年齢や生活状況に応じた適切な食事量を知り、実践しましょう。
- 食品の栄養成分表示を参考にしましょう。
- 健康状態に適した運動を定期的に行いましょう。
- 適正な体重維持に努めましょう。

関係機関の取組

- 給食施設における健康に配慮したメニューの提供や栄養・食生活に関する情報提供
- 疾患のある区民の健康状態を改善するため、必要に応じて医療機関と連携し、継続的な運動指導を実施

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	68.4%	63.2%	増やす
自分に必要な栄養量を知っている人の割合	39.3%	41.0%	増やす
栄養成分表示を参考にしている人の割合	42.5%	43.8%	増やす
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（40～74歳）【重点】	24.0%	27.2%	減らす
1日に60分（6,000歩）以上歩く人の割合	46.5%	30.7%	増やす
健康のために運動をする習慣のある人の割合	45.5%	50.9%	増やす
特定保健指導実施率（国民健康保険加入者）	12.9% (法定報告)	9.2% (法定報告)	60%

(2) 適切な休養と睡眠

目標

適切な睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上を推進します。

現況と課題

①睡眠の動向

日本人の平均睡眠時間は、「令和3年社会生活基本調査」によると7時間54分で、諸外国の8時間以上に比べて短い状況です。日本の中でも東京都は、令和3（2021）年は47都道府県中最下位で睡眠時間が短くなっています。

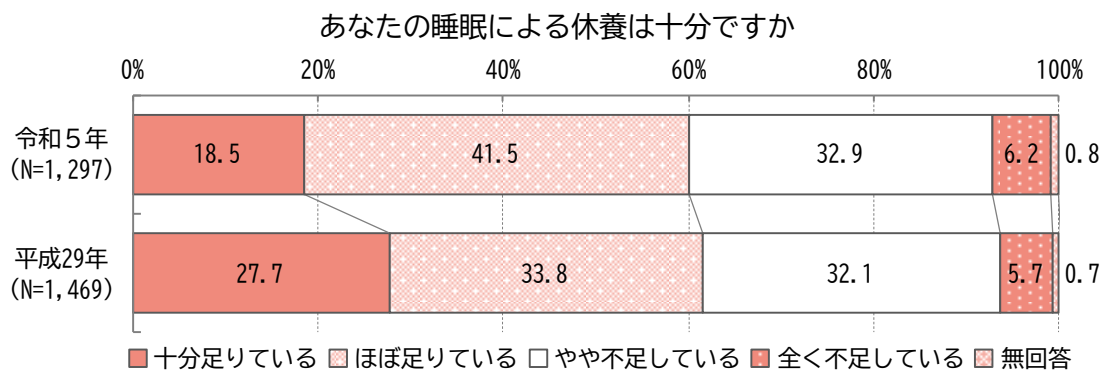
睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴^{※6}の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業能率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等重大な結果を招く場合もあります。より良い睡眠を確保することは、心身の健康の保持増進につながり、そのためには、睡眠の質と量、いずれも重要です。

②睡眠休養感（睡眠の質）

「睡眠休養感」とは、睡眠により休養をとれていると感じているかを表す指標です。いわゆる「睡眠の質」を指します。睡眠休養感は、高血圧、糖尿病、心疾患や、うつ病等の精神的健康と強く関連するという報告が多く認められています。

区民意識調査では、約4割が睡眠による休養が不足していると感じています。また、十分足りていると感じている人の割合が、平成29（2017）年調査27.7%から18.5%に減少しています。

睡眠休養感を高めるためには、生活習慣の見直しや睡眠環境の調整、規則正しい生活リズムについて、知識の普及・啓発をしていく必要があります。

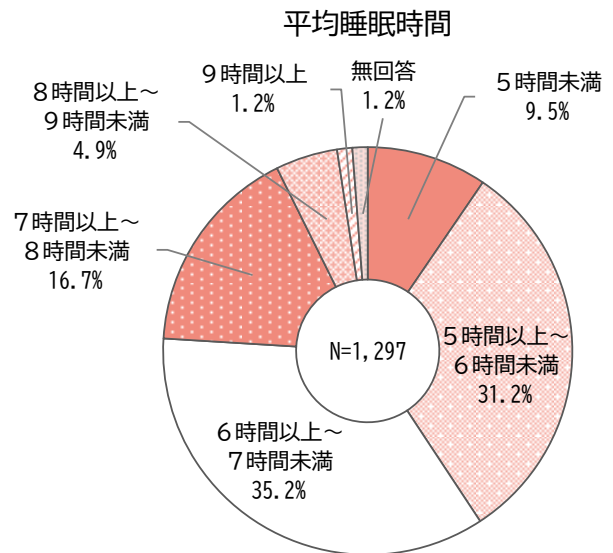


出典：区民意識調査（令和5年）

※6 心身愁訴とは、何となく体調が悪いという感覚や自覚症状を訴え、検査をしても原因となる病気が見つからない状態をいいます。

③睡眠時間（睡眠の量）

睡眠時間と健康寿命との関連における科学的エビデンスが急速に蓄積されています。極端な短時間睡眠・長時間睡眠はいずれも寿命短縮に影響を及ぼすことが明らかになっています。必要な睡眠時間は個人差があり、加齢に伴って短くなっていきます。十分な睡眠時間※7を確保できる人を増やすために、睡眠への意識を高めるための取組が必要です。



出典：区民意識調査（令和5年）

具 体 的 な 取 組

区取組

規則正しい生活リズムは、より良い睡眠につながります。乳幼児期から生活リズムを確立させることの重要性や、生活習慣の見直し、環境調整等、睡眠の質と量を向上させるための取組について広く周知していきます。

①情報提供・知識の普及・啓発

- 区公式チャンネル、区公式ホームページ等により周知します。
- 適切な睡眠について普及啓発を行います。

②健康教育や保健指導の実施

- 保健事業や地区活動における健康教育を実施します。
- 育児相談等、各事業における保健指導を実施します。
- 必要に応じて医療機関等を紹介します。

※7 十分な睡眠時間とは、20～59歳は「6時間以上9時間未満」、60歳以上は「6時間以上8時間未満」とされています。（出典：厚生労働省「健康日本21（第三次）」）

区民一人ひとりの取組

- 生活習慣を見直し、睡眠休養感を高めましょう。
- 自分に合った適切な睡眠時間を確保しましょう。

関係機関の取組

- 適切な睡眠の意義やとり方についての普及啓発
- かかりつけ医による生活習慣の指導

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
睡眠による休養が足りている人の割合	61.5%	60.0%	増やす
一日の平均睡眠時間が 6～9 時間未満の割合 (20～59 歳)	—	58.0%	増やす
一日の平均睡眠時間が 6～8 時間未満の割合 (60 歳以上)	—	48.2%	増やす

(3) 歯と口腔の健康づくり

目標

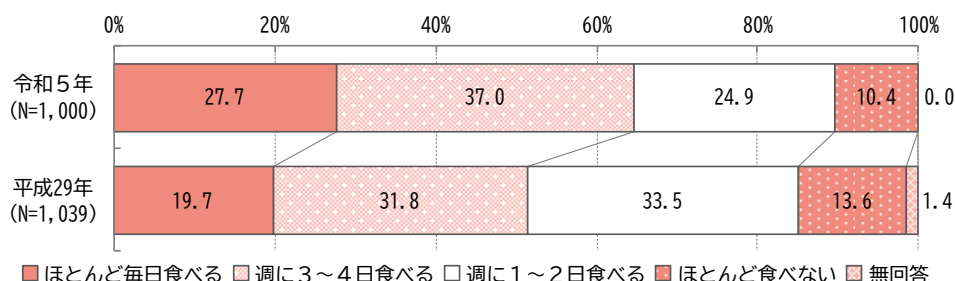
- ①むし歯・歯周病の減少を目指します。
- ②オーラルフレイル^{※8}を予防し、口腔機能の維持・向上を目指します。
- ③かかりつけ歯科医を持つ区民の割合を増やします。

現況と課題

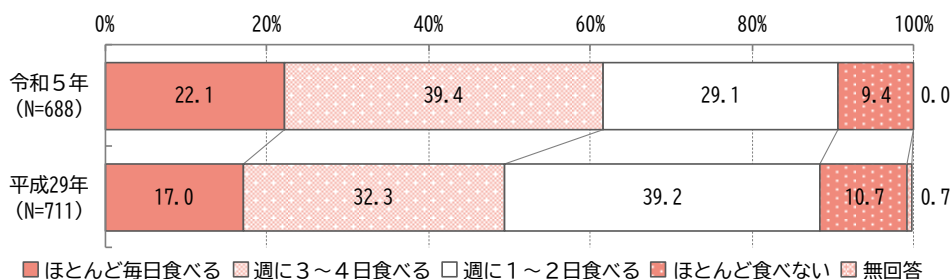
①むし歯の状況と食習慣の確立

乳歯、永久歯におし歯のない子供の割合は、年々増加しています。しかし、3歳児歯科健康診査でおし歯のある者の約半数は、ほぼ毎日甘い食べ物や飲み物を摂る習慣があり、複数本のおし歯を有する場合も多くみられます。児童生徒調査においても、ほとんど毎日甘いお菓子を摂る小学校4年生の割合は平成29(2017)年調査から8.0ポイント増加し、同様に中学校1年生の割合も5.1ポイント増加しています。生涯を通じた歯と口の健康、及び生活習慣病予防の観点からも、今後も乳幼児期からの適切な食習慣の確立が重要です。

1週間のうち甘いお菓子をどのくらい食べますか（小学校4年生）



1週間のうち甘いお菓子をどのくらい食べますか（中学校1年生）



出典：児童生徒調査（令和5年）

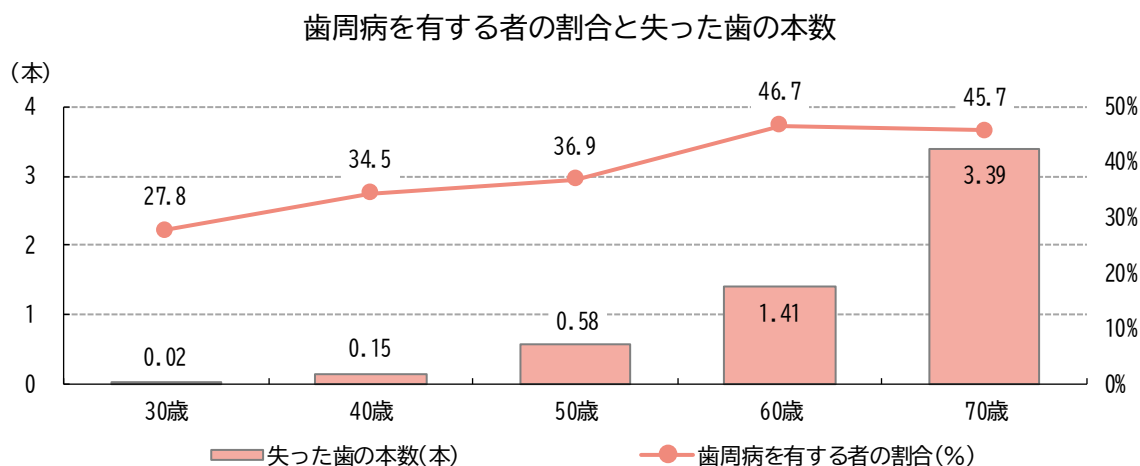
^{※8} オーラルフレイルとは、口の機能の「健常」と「機能低下」の間の状態で、歯の喪失や、食べること・話すことに関する様々な機能の「軽微な衰え」が重なり、口の機能低下の危険性は増加しているが、改善も可能な状態をいいます。

②歯周病の状況と生活習慣の改善

歯科基本健康診査の結果では、歯周病を有する者の割合は年齢が上がるにつれて増加する傾向にあり、30歳では27.8%、40歳では34.5%でした。50歳以降は重症化した歯周病を有する者が増え、歯の喪失に影響していると考えられます。

歯を失う最大の原因である歯周病は、自覚症状が乏しいまま重症化し、糖尿病などの全身疾患や喫煙との関連もあることから、生活習慣の改善が重要です。

若い世代から歯や歯肉のチェック、歯みがきやフロスなどの正しいセルフケアを行い、かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診や予防処置を受けることを啓発していく必要があります。



出典：令和5年度台東区歯科基本健康診査

③口腔機能の獲得・維持・向上

噛む、飲み込む、話すといった口腔機能は、歯や歯肉、だ液の分泌、舌や喉の動きなど様々な状態と関係しています。生涯、おいしく安全に食べ、会話を楽しむためには、歯の喪失防止に加え、口腔機能の十分な発達及び維持を図り、また、口腔機能が低下した場合には、回復・向上を図ることが重要です。

④要介護高齢者等への歯と口腔の健康づくり

介護を必要とする高齢者は、加齢に伴う口の機能のささいな衰え（オーラルフレイル）の放置や、口腔ケアが十分に行われないことにより、低栄養や誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

要介護高齢者等の口腔機能と健康の維持向上のためには、日頃の口腔ケアによりオーラルフレイルを予防することが重要です。

このため、台東区では、区民や介護関係者等に向けて歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発活動や「たいとう歯科健康センター」において、要介護高齢者等の歯と口腔に関する相談対応を行うとともに、医療・介護関係機関との連携を図っています。また、歯科診療所への通院が難しい方に対して、歯科衛生士が居宅へ訪問し、正しい口腔ケア方法についての指導等、継続的な支援を実施しています。

今後も、介護関係者、歯科医療機関等と連携して、要介護高齢者等に対する歯と口腔に関する普及啓発と口腔ケアを推進していく必要があります。

区の取組

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するため、歯科健康診査の受診促進と、かかりつけ歯科医での定期的な口腔ケアの必要性について普及していきます。また、各健康学習会や歯と口の健康週間を通じて、歯科保健の普及啓発を行います。

①歯科健康診査の受診促進

- 年代別に効果的な歯科健康診査を実施します。
- ハイリスク者（障害児・者、有病者、高齢者、妊婦等）への受診勧奨と必要に応じた歯科保健指導を実施します。

②歯科保健の普及・啓発

- 歯科健康診査のフォローアップによる口腔ケアの普及啓発を行います。
- 各ライフステージに合わせた健康学習会を実施します。
- 乳幼児期からの健全な口腔機能の育成と生活習慣の獲得のための支援を行います。
- 歯と口の健康週間を契機とした普及啓発を行います。
- 区民に向けて、口腔ケア、オーラルフレイルの予防に関する知識向上を目的とした普及啓発を行います。
- 要介護高齢者等に対して、「たいとう歯科健康センター」が十分活用されるよう周知し、歯と口腔に関する相談に応じます。

③かかりつけ歯科医の定着促進

- 口腔の健康を維持するため、適切な歯科医療や専門的な保健指導を受ける習慣の定着支援を行います。
- かかりつけ歯科医による、在宅療養者の摂食・嚥下障害等の支援を行います。
- 地区歯科医師会、地区医師会と連携し、かかりつけ歯科医の定着を図ります。

④歯・口腔に関する保健・医療・福祉の連携

- 要介護高齢者等の口腔機能と健康の維持向上のため、「たいとう歯科健康センター」において、介護関係者、歯科医療機関等との連携を図ります。
- 医療関係者、介護関係者、施設職員等に対する歯と口腔の健康づくりに関する研修等を継続的に実施します。

たいとう歯科健康センターをご活用ください

台東区では歯科医師会と協力し、「たいとう歯科健康センター」において、要介護高齢者等の歯と口腔に関する相談対応を行うとともに、医療・介護関係機関との連携を図っています。

要介護高齢者等で、歯科診療所への通院が難しい場合には、歯科衛生士が電話やご自宅への訪問による相談対応を行うほか、歯科訪問診療所等のご紹介もしていますので、ぜひお気軽にご相談ください。

また、大規模災害発生時には避難所等での速やかな歯科医療等の提供ができるよう、医療機器や備蓄品を整備し、災害歯科医療拠点として運用します。

たいとう歯科健康センターリーフレット

**口腔ケアは
何で必要なの？**

歯とお口を健康に保つことは、からだの健康につながります。特に高齢の方は、お口の機能の低下や口腔ケアが十分に行われないことが原因で、低栄養や誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

また、噛む力は脳を活性化して、認知症予防にもつながると言われています。

日常的な口腔ケアは病気の予防だけでなく、食事や会話、表情を豊かにするために欠かせません。

たいとう歯科健康センターでは、歯とお口に関する相談を受け付け、その方の健康状態に合わせて、専門の歯科衛生士がやさしく丁寧に対応いたします。

アクセスマップ

都バス

- 電泉 車43、車G3
- 下谷警察署前 都08
- 電泉 都08
- 電泉 車43、車G3、都08

台東区循環バスめぐりん

- 北めぐりん(浅草回り)
- 北めぐりん(根岸回り)
- 一里記念館入口
- 一里記念館入口
- ぐるーりめぐりん
- 一里記念館
- 電泉一丁目

台東区循環バスめぐりん

**たいとう
歯科健康センター**
TAITO DENTAL HEALTH CENTER

特別養護老人ホーム電泉1階に
歯科通院が難しい高齢者のための
歯とお口の相談窓口を開設しています。

運営
公益社団法人 東京都台東区歯科医師会
公益社団法人 浅草歯科医師会

受付時間
10:00~17:00
※祝日、年末年始を除く

お問い合わせ
〒110-0012 東京都台東区電泉2丁目10-8
特別養護老人ホーム電泉1階

Tel / 03-5603-2235
Fax / 03-5808-9291
Mail / taito-dhc-8020@outlook.jp

**たいとう
歯科健康センター**

紹介・訪問
相談
相談・連携
相談・連携

**地域の医療・
介護関係機関**

区民、及び
そのご家族

あてはまったら早めにご相談!

ご自身であてはまるものに を付けてみましょう

- ぐらぐらしている歯がある
- 歯磨きがうまくできない
- 食事の時、むせる、飲みこむ
- 入れ歯が痛い
- 肺炎になったことがある
- 舌に汚れがある
- 食べ物をうまく噛めない
- 口臭がある
- 飲み込みに時間がかかる
- 口の渇きがある

たいとう歯科健康センターのご紹介

お電話・メールでの相談

歯医者さんへの通院が困難な高齢者の方、ご家族からの相談を受け付けています。歯科衛生士がご自宅に訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

ご相談の一例

- ・歯の痛みがあるのに、通院が難しい...
- ・訪問してくれる歯科医を教えてください
- ・入れ歯が合わず食事がしづらい...
- ・家族の歯のケアについて相談したい

講演会や研修の実施

区民の方や医療・介護関係者向けに講演会や研修を行っています。講演会等の実施希望がありましたら、お問い合わせください。

過去の講演テーマ

- ・オーラルフレイル
- ・飲みこみのメカニズム
- ・歯周病と全身疾患
- ・歯を失う原因と予防法

みなさまから頂いたご質問

Q たいとう歯科健康センターの相談の対象はどのような方ですか。

A 区内の介護が必要な高齢者等とその家族、医療・介護関係者等です。

Q 相談するのに費用はかかりますか。

A ご相談は無料です。歯科治療を行った場合は保険診療の自己負担があります。

Q 車いすでも受診できる近くの歯科診療所を教えてください。

A 自宅近くの歯科診療所をお調べしますので、お電話やメールでご相談ください。

医療機関・介護関係者の方へ

口腔アセスメントシートをご利用ください

みなさまの診療所の患者様や介護サービスをご利用の方で、お口の状態が気になる方がいましたら、右上のQRコードからアセスメントシートをダウンロードして、ご利用ください。

アセスメントシートを使うことで、お口の状態を客観的に評価し、自覚症状のないトラブルの早期発見や、早期治療につなげることができます。

お電話にご相談ください

区民一人ひとりの取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診及び口腔ケアを受けましょう。
- 正しいセルフケアや生活習慣を身につけ、実施しましょう。
- 要介護高齢者等の歯と口腔に関して困った時は、かかりつけ歯科医や「たいとう歯科健康センター」に相談しましょう。

関係機関の取組

- 歯と口の健康週間等における歯科保健の普及啓発（地区歯科医師会）
- 歯と口の健康づくり指導者講習会の開催（民間事業者）

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標	
4 本以上のむし歯のある者の割合 (3 歳)	3.70%	1.25%	減らす	
むし歯のない者の割合 (12 歳)	72.8%	77.6%	増やす	
歯肉に炎症所見を有する者の割合 (30 歳)	74.9%	65.6%	減らす	
歯周病を有する者の割合 (40~49 歳)	38.1%	32.0%	減らす	
なんでもかんで食べることができる者の割合 (50~74 歳)	—	79.8%	増やす	
20 本以上自分の歯を有する者の割合 (80 歳)	50.3%	53.8%	増やす	
かかりつけ歯科医で定期的な健診や 予防処置を受けている者の割合	3 歳	46.1%	44.4%	増やす
	40 歳	33.1%	35.1%	増やす

(4) こころの健康づくり

目標

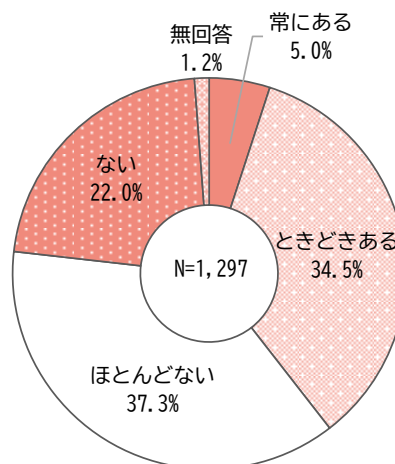
こころの健康づくりのため、正しい知識と情報の提供を行い、支援体制の充実を図ります。【重点】

現況と課題

①区民の「こころの健康づくり」の推進

こころの不調は目に見えず、誰でも抱える可能性があります。区民意識調査では、うつ状態や不安な状態になった経験がある(常にある、ときどきある)と回答した割合が39.5%で、平成29(2017)年調査よりも割合が増加しました。こころの健康を保つためには、こころの疲れを見逃さずに早めに対処することやストレスと上手に付き合うことが大切です。今後も「こころの健康」についての正しい知識と情報の普及啓発が必要です。

うつ状態や不安な状態になった経験がありますか



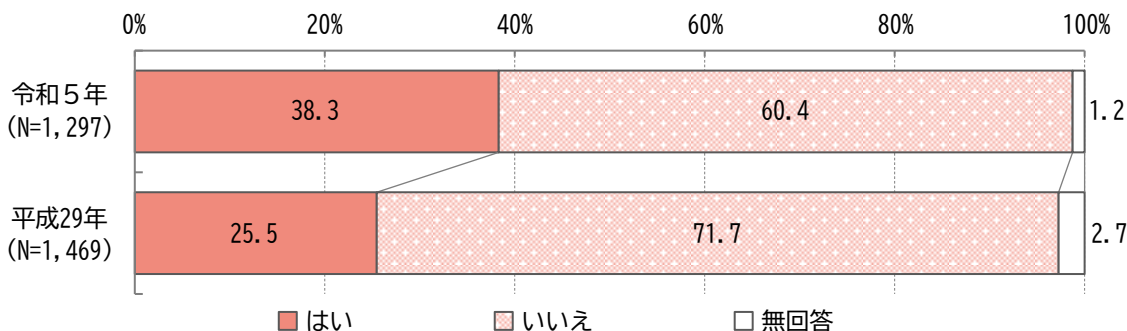
出典：区民意識調査（令和5年）

②相談体制の充実

区民のこころの健康を保持するため、保健所の担当保健師による随時相談や専門医等による相談事業を行っています。

区民意識調査では、こころの健康に関する相談窓口の認知度が38.3%で、平成29(2017)年調査より12.8ポイント増加しました。区民が必要時に適切な相談窓口につながるよう、関係機関と連携しながら、さらに相談窓口の認知度を上げることが大切です。

こころの健康に関する相談窓口をご存知ですか



出典：区民意識調査（令和5年）

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

「こころの健康」についての正しい知識と情報の普及啓発を行います。また、関係機関と連携し、相談体制の充実を図るとともに適切な相談窓口を広く周知します。

①区民の「こころの健康」に関する健康学習・情報提供の充実

- 「こころの健康」に関する正しい知識と情報を提供します。
- 「こころの健康チェックシート」の普及啓発を行います。
- 保健・医療・福祉の関係機関と連携し、区の精神保健施策の現状と課題の共有、協議を行います。

②相談窓口の認知度向上

- 区広報紙や区公式ホームページなどを活用した周知を行います。
- 関係機関や事業所と協力して周知を図ります。

③相談体制の充実

- 区民に身近な相談機関である保健所と地域生活支援センターの機能の充実を図ります。
- 都立精神保健福祉センターや医療機関等の関係機関と連携します。

④依存症に関する相談と啓発

- アルコール、薬物、ギャンブル等の相談を実施します。
- 正しい知識の理解促進に向けた普及啓発を行います。

⑤自殺予防対策の推進

- 「台東区自殺予防推進計画」に基づき、自殺予防に向けた取組を推進します。

区民一人ひとりの取組

- ストレスと上手に付き合う方法を身につけましょう。
- 悩みは抱え込まずに身近な人や相談窓口にご相談しましょう。
- 「こころの健康チェックシート」を活用し、こころの健康状態を点検しましょう。
- 正しい知識や情報を入手し、こころの不調や精神障害に対する偏見や差別をなくしましょう。

こころの健康チェックシート

こころの健康チェック

WHO の資料に基づいた、こころの健康状態をチェックできる表です。
最近 2 週間のあなたの状態に近いものを選んで、その数字を合計してください。
(WHO-5 精神的健康状態表(1998 年度版)より一部改)

	いつも	ほとんど いつも	半分以上 の期間を	半分以下 の期間を	ほんの ために	まったく ない
1 明るく、楽しい気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
3 意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。	5	4	3	2	1	0
5 日常生活の中に興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

採点方法

5つの回答の数字を合計してください。

合計が

- ・13点以上なら特に心配はありません。
- ・13点未満、またはいずれかに0または1の回答があるときは、少し心配な状態です。一人で抱え込まずに、専門家や相談機関にご相談してください。



関係機関の取組

- 精神保健福祉に関する相談、及び日常生活全般に関する相談
- 精神障害者への虐待防止、偏見・差別の解消に関する普及啓発

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
こころの健康の相談窓口を知っている人の割合 【重点】	25.5%	38.3%	52%

(5) 健康に配慮した飲酒

目標

飲酒に関する正しい知識の普及を推進します。

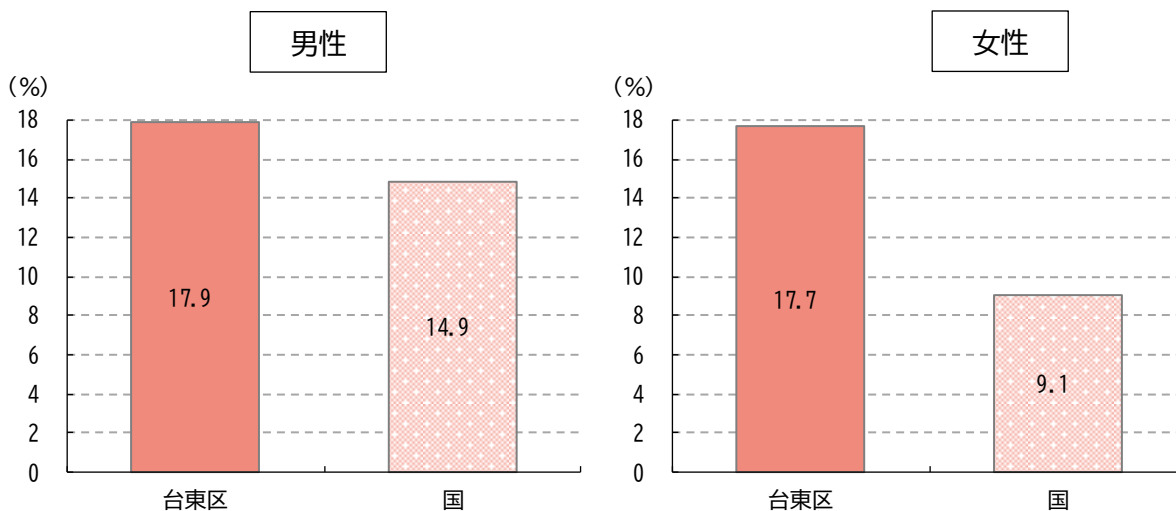
現況と課題

○飲酒の状況

台東区では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合が男性 17.9%、女性 17.7%と国の指標と比べて高い状況です。さらに、台東区の毎日飲酒習慣のある人の割合は、男性は 60 代～70 代、女性は 40 代、60 代が高いことがわかりました。

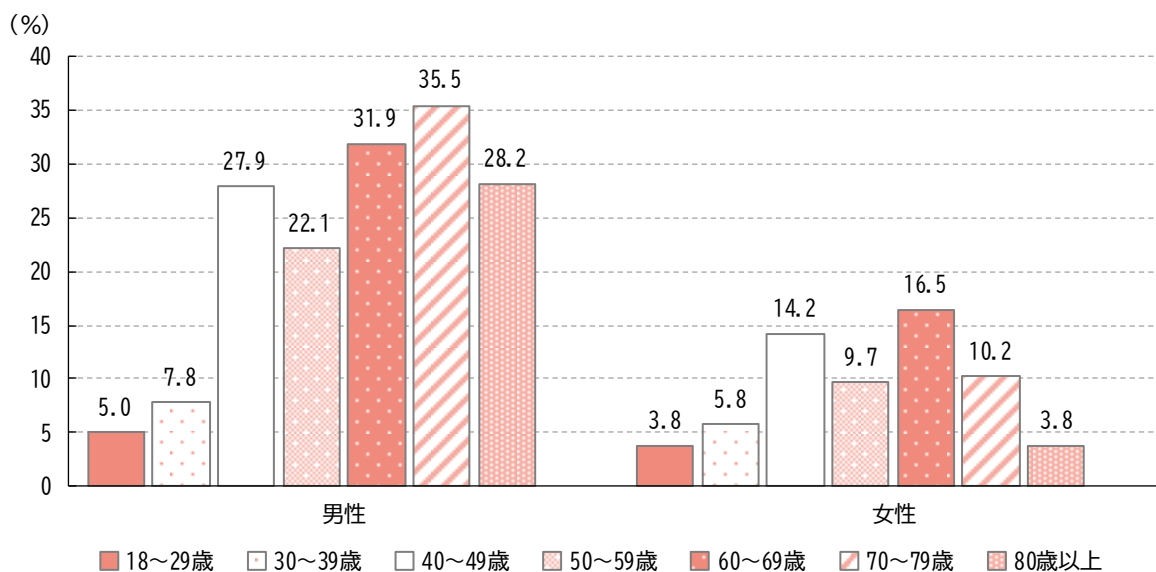
アルコールによる高血圧や脳卒中、肝障害、がん等の健康障害の発生、進行及び再発を防止するためには区民一人ひとりがアルコールに関する問題への関心と理解を深め、自らが予防に取り組めるよう、正しい知識の普及が必要です。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人



出典：台東区/区民意識調査（令和5年）
国/厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

毎日飲酒習慣がある人（年代別）



出典：区民意識調査（令和5年）

具 体 的 な 取 組

区の取組

アルコール健康障害に対する区民の正しい理解を深めるための知識の啓発と、不適切な飲酒を防ぐための取組を推進します。

①普及啓発の推進

- 区公式ホームページ、メールマガジン（ヘルスケアニュース）等の機会を通じ、飲酒に伴うリスクや適度な飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行います。
- 20歳未満、妊娠中・授乳中の者への飲酒防止について啓発を行います。

②家庭への保健指導の推進

- ゆりかご面接、乳幼児健診等において、飲酒の有無の確認や飲酒による自身、胎児、乳児に及ぼすリスクについて保健指導を推進します。

③地域への健康教育の推進

- 出前講座など、職域における健康づくりとして保健所が実施している事業等を活用し、アルコール健康障害の啓発を行います。

区民一人ひとりの取組

- 自らの飲酒状況等を把握しましょう。
- あらかじめ量を決めて飲酒をしましょう。
- 一週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう。

関係機関の取組

- 地域における医療機関、行政、自助グループ等の関係機関の役割を整理
- 適切な相談や治療、回復支援につなげる連携体制の構築

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合※	—	17.7%	減らす

※令和 6（2024）年より、適正飲酒ガイドラインの変更により、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の指標が飲酒量から純アルコール量に変更になりました。健康に悪影響を及ぼすことのないお酒の適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコール量を基準として考えます。1日当たりの純アルコール摂取量が、成人男性で 40g 以上、成人女性で 20g 以上の飲酒を続けていると、様々な健康問題のリスクが高まると言われています。なお、飲酒の影響を受けやすい体質を考慮する必要がある場合などには、より少ない飲酒量（純アルコール量）とすることが望まれます。一般に、アルコールの影響を受けやすい女性や高齢者、お酒に弱い人は、より少ない量が適量であり、飲酒習慣のない方に対しては、この量を推奨するものではありません。飲酒は疾患によっても、臓器によっても影響が異なり、個人差があります。かかりつけ医等がいる場合には、飲酒についての相談をすることも有用です。

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重)

例：ビール 500ml (5%) の場合の純アルコール量

$$500 \text{ (ml)} \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$$

出典：厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

(6) 喫煙対策と COPD 予防

目標

- ①成人の喫煙率減少を目指します。
- ②COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を上げます。

現況と課題

①喫煙の危険性と動向

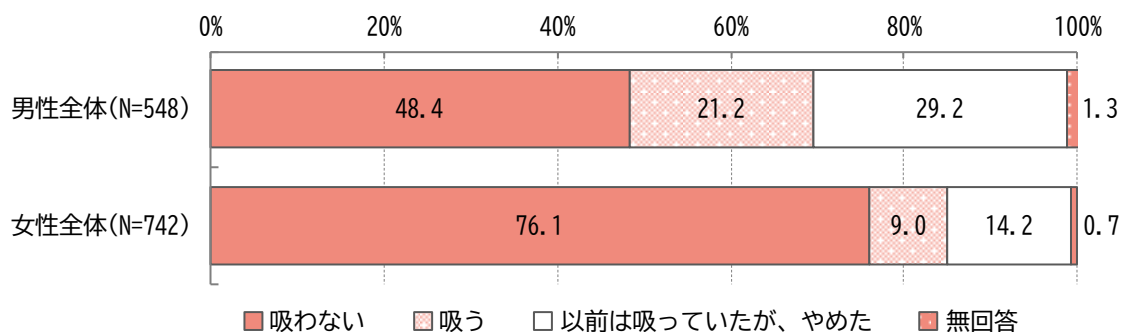
たばこには、約 200 種類の有害物質、70 種類以上の発がん性物質が含まれており、たばこの煙は肺がんをはじめ多くのがんや、脳血管疾患、早産、低出生体重児・胎児発育不全、及び乳幼児突然死症候群（SIDS）などとの因果関係があるとされています。

たばこの先から立ちのぼる煙（副流煙）には、喫煙者がたばこを吸うときの煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれているため、たばこを吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。これを受動喫煙といいます。

区民意識調査では、男性の喫煙率は 21.2%、女性は 9.0%と男女ともに減少傾向となっています。また、たばこをやめたいと思う割合が 43.2%と平成 29（2017）年調査の 36.1%より増加しており、禁煙を希望する区民への支援がより一層必要となっています。

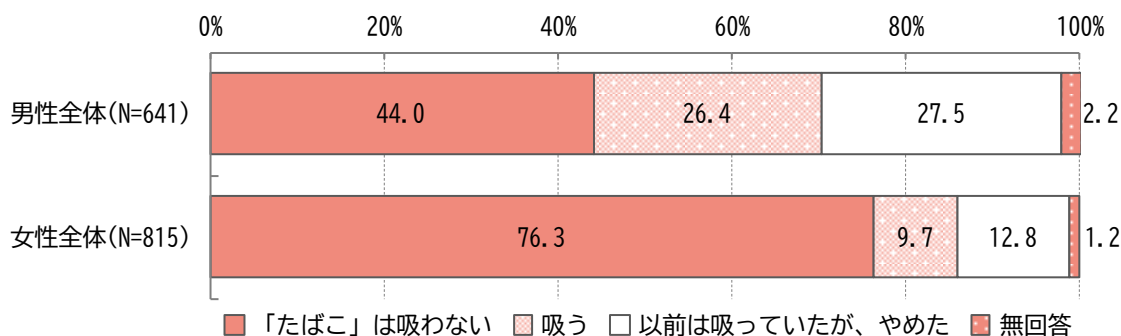
たばこによる健康被害を防ぐため、喫煙及び受動喫煙に関する知識の普及啓発、妊産婦への保健指導、20 歳未満への健康教育などの取組が重要となっています。

喫煙の状況（令和 5（2023）年調査）



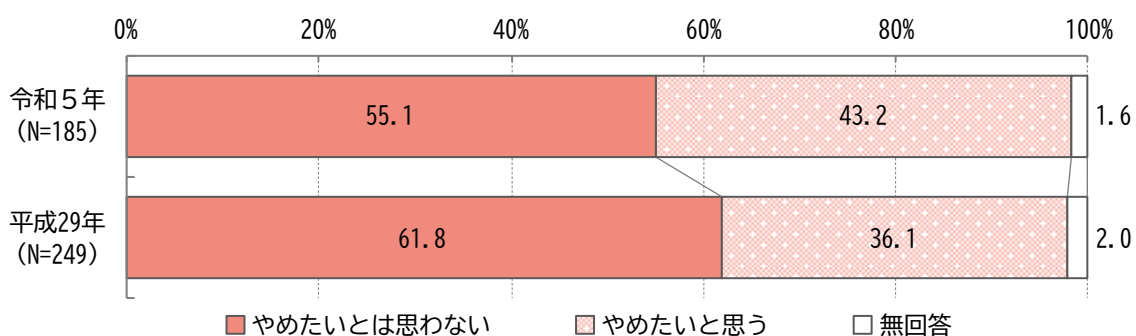
出典：区民意識調査（令和 5 年）

喫煙の状況（平成 29(2017)年調査）



出典：平成 29 年健康づくりと医療に関する区民意識調査

（上記の設問で「吸う」と答えた方）あなたは「たばこ」をやめたいと思いますか



出典：区民意識調査（令和5年）

②COPD の認知度

COPD とは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、主にたばこの煙等の有害物質を長期的に吸入することで生じた肺の病気（慢性気管支炎や肺気腫等）の総称です。令和3年人口動態統計によると、男性の死因の第9位となっています。

日本 COPD 疫学研究（NICE スタディ）によると、日本における COPD 患者数は 530 万人と推定されています。しかし、実際に治療を受けている患者数は 22 万人（令和2年厚生労働省患者調査）となっており、COPD であるにも関わらず受診していない人が 500 万人以上いることになります。

また、区民意識調査における COPD に関する認知度は 19.2%であり、平成 29(2017)年調査の 16.2%と比較すると認知度は向上しているものの、喫煙が最大の発症要因であることや早期に治療すれば改善も可能であることから、引き続き普及啓発を行っていく必要があります。

③施策の実施状況

喫煙のもたらす健康への影響などを普及啓発するキャンペーンや、小・中学校における喫煙及び受動喫煙防止教育を実施しています。また、禁煙を希望する区民へ「禁煙外来マップ」を配布し、禁煙に取り組むきっかけづくりを行っています。

健康増進法が改正され施設の屋内は原則禁煙となったため、事業者や施設管理者等に対し、受動喫煙対策の普及・啓発を行っています。

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

喫煙及び受動喫煙による健康への影響を正しく理解し、適切な生活習慣を身につけられるよう情報提供や意識啓発を実施します。また COPD 患者の早期受診につながるよう、COPD の認知度向上を推進します。

①喫煙と受動喫煙による健康への影響に対する普及啓発

- 世界禁煙デーや世界 COPD デーにおけるパネルや模型の展示等による普及啓発を行います。
- 小・中学校における喫煙及び受動喫煙防止教育を実施します。

②禁煙希望者への支援

- 区内禁煙外来実施医療機関を紹介します（禁煙外来マップの配布）。

③受動喫煙防止対策の強化

- 台東区受動喫煙防止対策推進キャラクター「けむたいぞう」を活用し、普及啓発を行います。
- ハローベビー学級（両親学級）、乳幼児健康診査等の実施時に、受動喫煙防止に関する保健指導を実施します。
- 健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づいた助言・指導を事業者や施設管理者等へ行うことで、望まない受動喫煙対策を推進します。



世界禁煙デーにおける展示

台東区受動喫煙防止対策推進キャラクター
「けむたいぞう」

区民一人ひとりの取組

- 禁煙を目指しましょう。
- 子供をたばこの害から守りましょう。
- COPD は早期発見・早期治療が重要です。気になる症状がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 受動喫煙による周りの人の健康への影響について理解を深めましょう。

関係機関の取組

- 小・中学校における喫煙及び受動喫煙防止教育を区と協働で実施

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
成人の喫煙率	17.0%	14.3%	13%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	16.2%	19.2%	上げる

(7) 薬物乱用防止啓発の推進

目標

薬物乱用のないまちづくりを推進します。

現況と課題

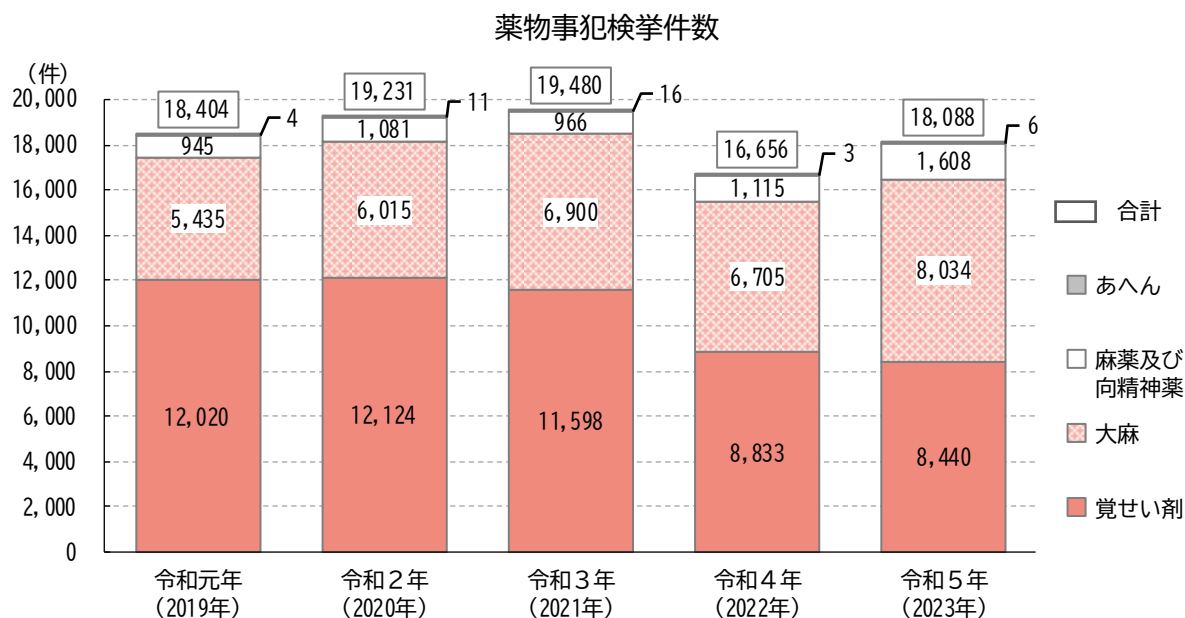
①違法薬物の乱用等の状況について

覚醒剤取締法、麻薬及び向精神薬取締法等に基づく薬物事犯は、覚醒剤事犯が減る一方で、大麻事犯が増加しており、全体の件数で見るとほぼ横ばいで推移しています。

大麻については、インターネット等による誤った情報から危険性に対する認識が低下し、好奇心・興味本位で使用してしまうケースが半数以上を占めています。

大麻乱用者の約7割が20代以下であり、これらの年齢層に対する啓発活動を推進していく必要があります。

また、薬物依存症は治療が必要な疾患であることから、患者の回復を支援していくことも必要です。



出典：【警察庁】「令和5年における組織犯罪の情勢」図表2-1から抜粋

②市販薬の乱用等の状況について

近年、10～20代の若年者を中心に市販薬の過剰摂取（OD：オーバードーズ）が増加しており、深刻な社会問題となっています。背景には、学校・職場や家庭でつらい気持ちを抱えている若年者が、苦痛緩和や現実逃避のために市販薬を利用することが挙げられます。

市販薬は容易に入手できることから危険性を軽視されがちですが、用法・用量を守らなければ健康被害を引き起こし、最悪の場合、死に至るケースもあります。

若年者に対して、「市販薬を治療目的以外で使用する行為は薬物乱用であること」、「オーバードーズは大変危険な行為であること」を啓発していく必要があります。

具 体 的 な 取 組

区の取組

覚醒剤、大麻等の違法薬物に関する正しい知識及びオーバードーズの危険性について啓発することにより、薬物乱用を許さない社会環境づくりを目指します。

また、薬物依存症からの回復を支援するため、相談事業等を行っています。

①薬物乱用防止に関する普及啓発

- 「薬物乱用防止ポスター・標語コンクール」による青少年に対する普及啓発を行います。
- 保護司会、民生・児童委員、ライオンズクラブ、警察、東京都等の関係機関と定期的な連絡会の開催による連携を推進します。
- 薬物乱用防止指導員と連携し、地域のイベントへの参加等により、普及啓発を行います。
- 薬物乱用防止講演会を実施します。
- 国や東京都等が実施する「ダメ。ゼッタイ。」普及運動と連携した、パネル展示等の薬物乱用防止キャンペーンを実施します。

②薬物依存症に関する相談と啓発

- 保健所の担当保健師による随時相談や専門医等による相談事業を実施します。
- 医療機関と連携した個別対応を行います。
- 正しい知識の理解促進に向けた普及啓発を行います。

区民一人ひとりの取組

- 違法薬物についての正しい知識をもち、誘惑に対してはきっぱりと断りましょう。
- 市販薬を服用する際は用法・用量を守り、疑問があるときは医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- 薬物に関する疑問や不安がある場合は、一人で悩まずに保健所等、各種相談窓口へ相談しましょう。

関係機関の取組

- 小・中学校等の薬物乱用防止教室での講演（学校薬剤師等）

オーバードーズって…
市販薬だから安全？
不安が解消される？
幸せな気分になれる？
やめようと思えばすぐやめられる？

その考え、間違ってます！

薬は飲み方（用法）や1回に飲む量（用量）が決まっています。市販薬であっても、治療目的以外の間違った使い方をすることは大変危険です！
不安の解消や幸福感を得る目的で薬を使用しても、その効果は決して長くは続きません。そして同じ量ではだんだんと効果がなくなり、大量に薬を使用するようになるのです。
さらに大量に薬を使用し続けると、薬物依存の状態になり、自分の意志では簡単にはやめられなくなってしまいます。

「薬物乱用」という言葉を聞くと、大麻や覚醒剤などの違法薬物を想像すると思いますが…
市販薬を治療目的以外で使用する行為も「薬物乱用」です！！

オーバードーズってそんなに危険なの？

下記はオーバードーズの主な症状です

- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気・おう吐
- 錯乱状態
- 呼吸困難
- 幻聴・幻覚

上記以外にも使用した薬の種類によっていろいろな症状が出ます。
オーバードーズは、肝臓、腎臓などの臓器や脳に多大なダメージを与え、命をおびやかす大変危険な行為です。

【区作成リーフレット】「オーバードーズの危険性について知ろう」から抜粋

指 標

指標	平成29年度 (2017)	令和5年度 (2023)	目標
関係機関との連絡会・講演会の開催	実施	実施	実施

(1) がんの予防・早期発見と支援

目標

- ①がんの予防と早期発見・早期治療に向け、がんに関する正しい知識の啓発を行います。
- ②がんによる死亡率の低下を目指します。【重点】
- ③がん患者やその家族に寄り添った支援を行います。

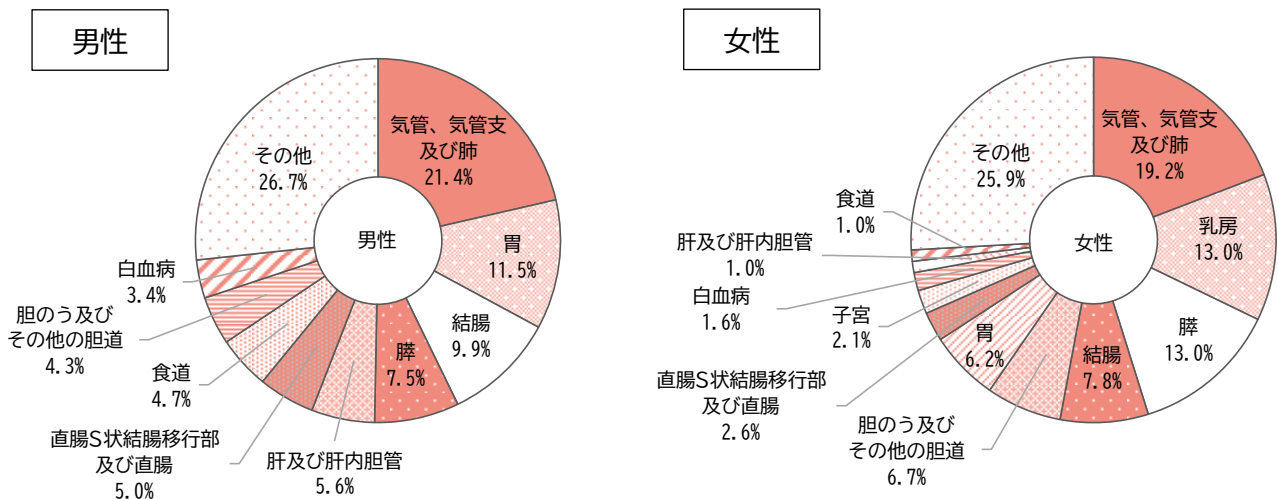
現況と課題

①がんによる死亡率の状況

がんは生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計され、台東区においても区民の死亡原因の第1位となっています。

がんは、身近な病気となっていますが、喫煙や飲酒、食事や運動などの生活習慣の改善や、ウイルスなどの感染を防ぐことで予防できることがわかってきています。

令和5年 台東区民の主要死因分類における悪性新生物の部位割合



出典：台東区「保健所事業概要（令和6年版）」

②がん検診の受診率向上

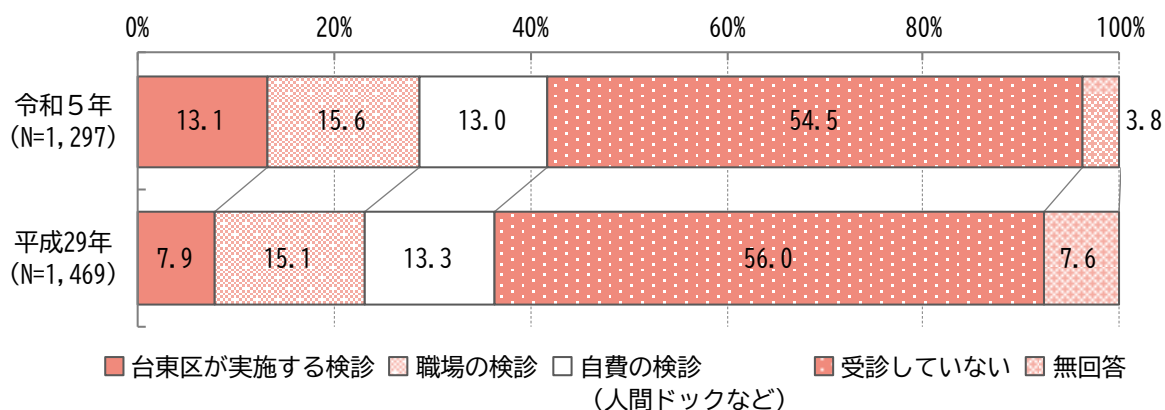
がん検診は、検診を受けることも大切ですが、受診した結果、要精密検査になった場合にさらに詳しい検査を受けて治療することが、がんの早期発見・早期治療につながります。

がん検診の受診率

	受診している				受診していない	無回答
	区が実施する検診	職場の検診	自費の検診	計		
胃がん検診	13.1%	15.6%	13.0%	41.7%	54.5%	3.8%
肺がん検診	16.0%	21.8%	9.6%	47.4%	48.8%	3.8%
大腸がん検診	18.4%	18.4%	10.8%	47.6%	49.6%	2.9%
乳がん検診	24.1%	15.8%	11.3%	51.2%	45.6%	3.2%
子宮頸がん検診	24.5%	17.1%	12.1%	53.7%	43.1%	3.1%

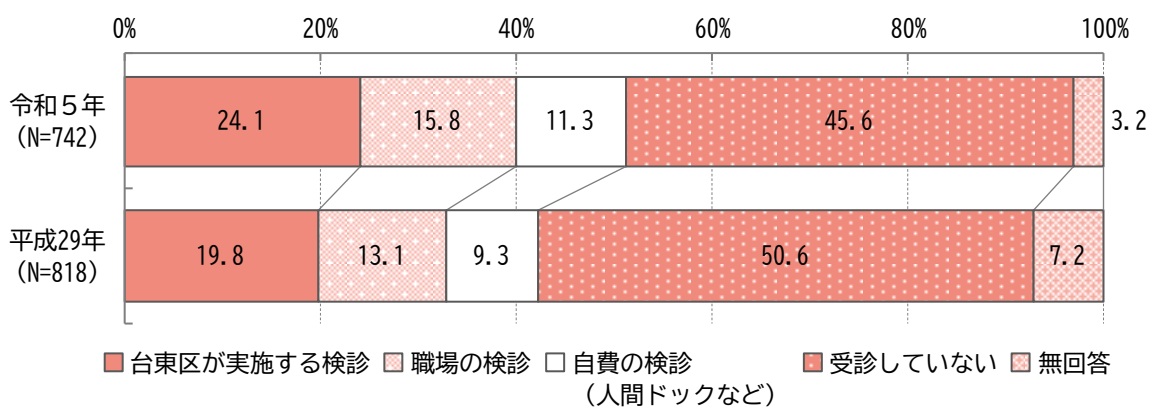
出典：区民意識調査（令和5年）

胃がん検診（胃エックス線検査または胃内視鏡検査）の受診方法



出典：区民意識調査（令和5年）

乳がん検診（マンモグラフィー）の受診方法 ※回答は女性のみ、過去2年間について



出典：区民意識調査（令和5年）

区民意識調査によれば、がん検診を受診している人の割合が、いずれのがん検診においても増加しています。

特に、台東区が実施するがん検診を受けた方の割合が、胃がん検診においては大きく伸び、平成29（2017）年調査の7.9%から13.1%に大幅に増加しました。これは、胃がん検診に内視鏡検査を導入した影響と考えられます。また、乳がん検診についても、区が実施する検診を受けた方の割合が増加し、全体の受診率も51.2%に伸びました。今後も、区民ががん検診を受診できる環境づくりが重要になります。

③がん患者への支援

がん罹患し、治療に伴う外見の変化に悩みを抱えている区民がいることから、がん患者やその家族に寄り添った支援が必要になっています。

がん患者へのウィッグの購入費等助成実績

	令和4年度 (2022)	令和5年度 (2023)
助成件数	79件	68件

出典：台東区「保健所事業概要（令和6年版）」

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

がんによる死亡率の低下を目指すため、区民にがんについての正しい知識を啓発し、適切な精度管理の行われたがん検診を通して、がんの予防対策に努めます。

がんにかかったとしても、自分らしく社会生活が送れるように、がん患者へ相談・支援を行います。

①がん予防対策

- がんについての正しい知識の啓発に取り組み、がんの予防と早期発見・早期治療につなげます。

②がん検診の受診率向上、質の担保

- 医療機関と連携し、複数のがん検診を受けられる体制や土曜日に受診できる体制など、がん検診の受診率向上を目指します。
- 適切な精度管理の行われた検診を受診することが、死亡率の減少につながるとされることから、質が担保された検診を実施します。

③がん患者への支援

- がん患者に対し、ウィッグや胸部補整具の購入費等を補助することで、がん患者が社会生活を乗り越えることを支援します。
- 若年がん患者に対し、在宅療養で必要となる介護サービス費用等を補助することで、住み慣れた地域で安心して在宅療養生活を送れることを支援します。
- がんの相談・支援に関する情報提供を行います。

区民一人ひとりの取組

- がんについての正しい知識を理解することで、自らがんの予防につながる生活習慣の改善やウイルス感染の予防に努めましょう。
- 定期的・継続的にがん検診を受診することで、がんの早期発見・早期治療につなげましょう。

関係機関の取組

- 喫煙による健康に対する影響への理解や、受動喫煙を減らすための普及啓発
- がんの治療と仕事の両立に向けた、周りの理解の醸成や相談・支援

指 標

指標		平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
がん検診 受診率 【重点】	胃がん	36.3%	41.7%	60%
	大腸がん	46.6%	47.6%	
	肺がん	40.7%	47.4%	
	乳がん	42.2%	51.2%	
	子宮頸がん	49.0%	53.7%	
精密検査 受診率 【重点】	胃がん(エックス線検査)	22.4% (平成 28 年度)	62.3% (令和 3 年度)	90%
	胃がん(内視鏡検査)	—	98.1% (令和 3 年度)	
	大腸がん	26.2% (平成 28 年度)	54.6% (令和 3 年度)	
	肺がん	41.0% (平成 28 年度)	72.9% (令和 3 年度)	
	乳がん	47.5% (平成 28 年度)	91.1% (令和 3 年度)	
	子宮頸がん	57.2% (平成 28 年度)	85.5% (令和 3 年度)	
ウィッグ、胸部補整具の購入費等助成		—	実施	実施

(2) 糖尿病の予防、早期発見、重症化予防

目標

糖尿病の重症化を予防します。【重点】

現況と課題

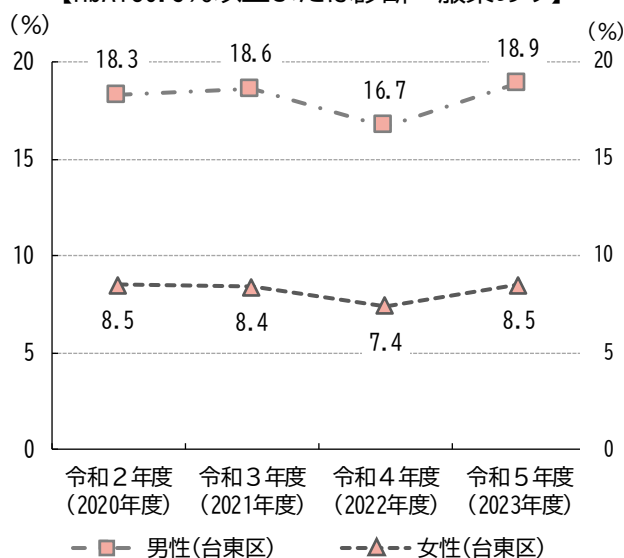
①糖尿病の現状

糖尿病は初期の段階では自覚症状がほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症による透析、糖尿病性網膜症による失明など、深刻な合併症につながる恐れがあります。このことから、糖尿病は、発症予防から早期発見・重症化予防まで一貫した対策が重要です。

令和5(2023)年度の総合健康診査(台東区国民健康保険加入者40~74歳)の結果では、糖尿病有病者の割合が、男性18.9%、女性8.5%でした。また、年齢が上がるにつれて、有病者の割合が増加しています。

糖尿病有病者の割合(国民健康保険加入者)

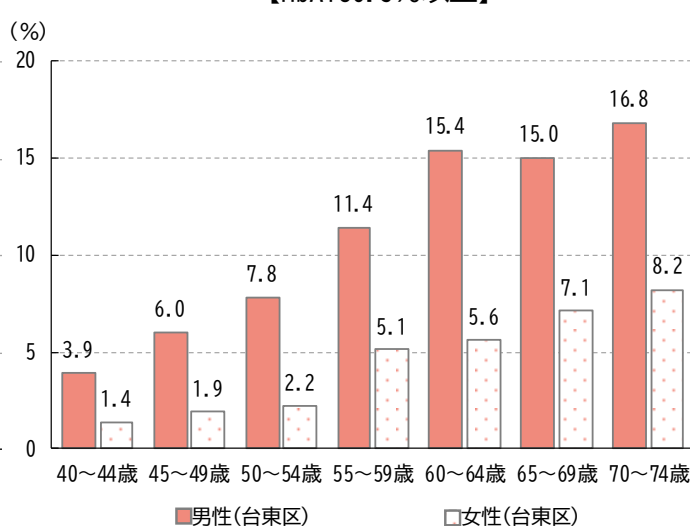
【HbA1c6.5%以上または診断・服薬あり】



出典：台東区総合健康診査結果より

糖尿病有病者の年代別割合(国民健康保険加入者)

【HbA1c6.5%以上】



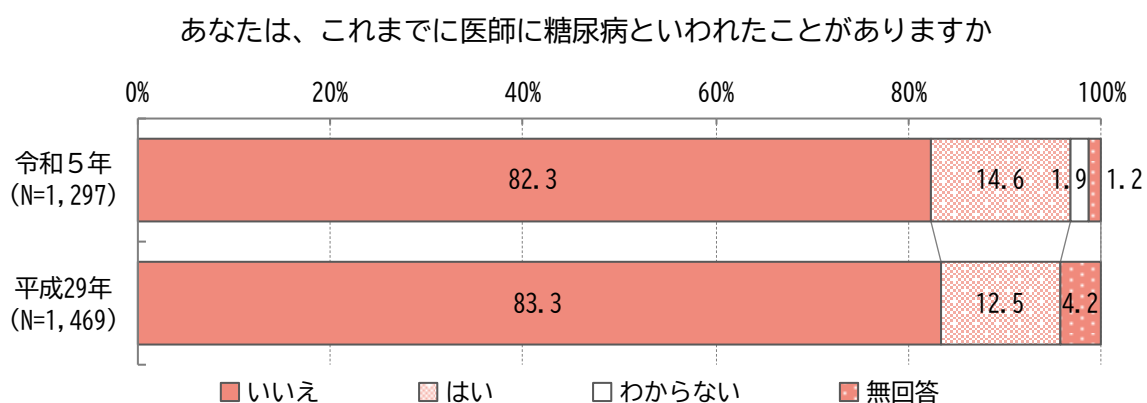
出典：台東区総合健康診査結果(令和5年度)より

②糖尿病の発症予防・早期発見

糖尿病の発症予防・早期発見には、食生活や運動等の生活習慣を改善し、適正体重を維持するとともに、ストレスを発散してためないようにし、定期的に健康診断を受診することが大切です。区民意識調査によると、過去1年間に健康診断を受診していない人は、全体の17.7%であり、平成29（2017）年調査の19.5%より1.8ポイント減少していました。望ましい生活習慣に関する知識や、定期的な健康診断受診の必要性について普及啓発を行い、実践を促すことが大切です。

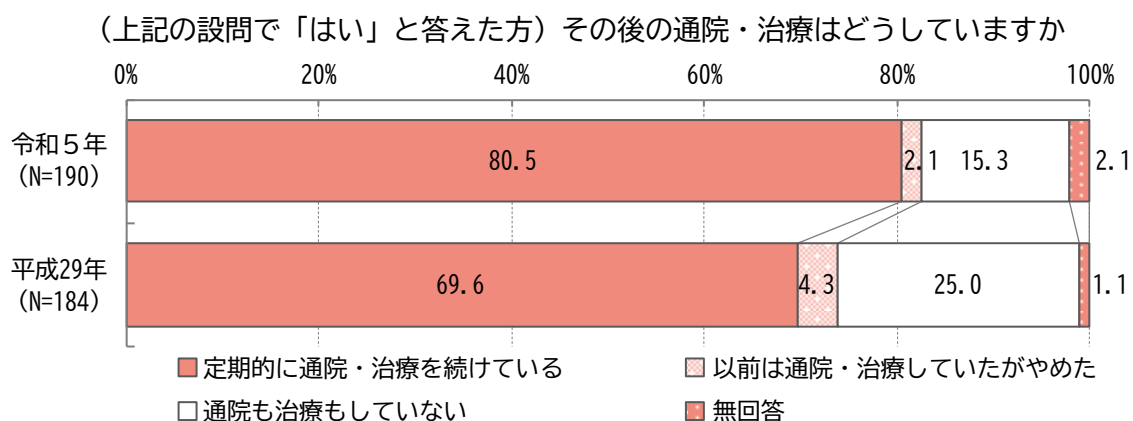
③糖尿病の重症化予防

区民意識調査によると、糖尿病の診断を受けた人の割合は14.6%であり、このうちの17.4%が治療を中断または治療をしていない状況にありました。糖尿病と診断を受けた場合は早期に治療を開始し、自己判断で治療を中断することなく、適正な治療を続ける必要があります。このため、要治療者に対する受診勧奨や未治療者・治療中断者などの重症化リスクがある人に個別の支援をしていくことが重要です。



※平成29（2017）年調査と選択肢の構成が一部異なります。

出典：区民意識調査（令和5年）



出典：区民意識調査（令和5年）

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防するために、望ましい食事や運動などの生活習慣について、普及啓発や相談体制の充実を図り、発症予防から早期発見、重症化予防に取り組めます。

①生活習慣病を予防するための知識の普及・啓発

- 世界糖尿病デー、健康増進普及月間等において啓発キャンペーンを実施します。
- 区広報紙・区公式ホームページ等を活用した普及啓発を行います。
- 生活習慣病予防に関する健康教室、健康出前講座、栄養相談を実施します。

②定期的な健康診断受診促進のための啓発

- 健康診断に関する周知・広報活動を行います。
- 健康診断受診後の情報提供と相談体制を強化します。

③糖尿病の重症化予防

- 糖尿病の治療継続の重要性について啓発を行います。
- 国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者に、糖尿病重症化予防事業を実施します。
- 国民健康保険加入者に、医療機関未受診者対策、糖尿病予備群対策事業を実施します。
- 地域関係機関との糖尿病に係る連携を推進します。

区民一人ひとりの取組

- バランスのよい食事を心がけ、積極的に体を動かし、適正体重を維持しましょう。
- 年に1回は健康診断を受け、糖尿病の早期発見に努めましょう。
- 必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- 自分に合った方法でストレスを発散し、ためないようにしましょう。

関係機関の取組

- 糖尿病の発症予防と重症化予防の啓発
- 医療機関（かかりつけ医）と区の連携による糖尿病重症化予防の保健指導

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
糖尿病有病率（区民意識調査）【重点】	12.5%	14.6%	下げる
糖尿病未治療率（国民健康保険加入者）【重点】	14.9%	14.8%	下げる
健診受診率（区民意識調査）【重点】	76.7%	78.3%	上げる
総合健康診査受診率【重点】	42.8%	41.7%	上げる
特定健康診査受診率（国民健康保険加入者） 【重点】	42.4% (法定報告)	42.2% (法定報告)	60%

施策3 社会とつながる環境づくり



(1) 地域での健康づくり

目標

地域のつながりを活かした健康づくりを推進していきます。

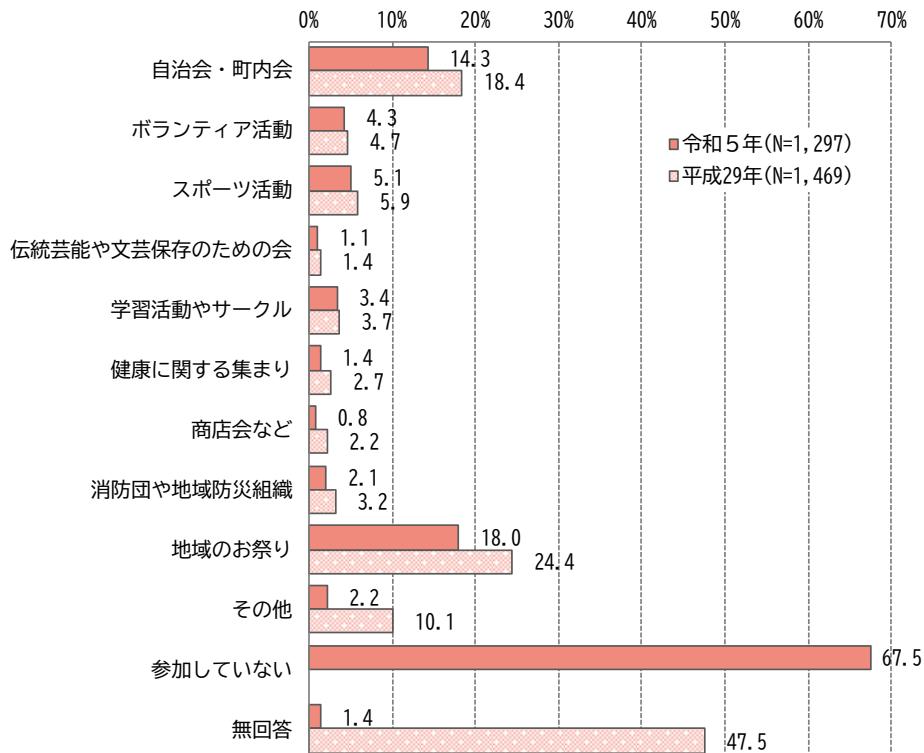
現況と課題

①地域のつながり

地域のつながりが豊かなほど住民の健康状態が良いことが報告されており、地域住民の信頼関係や結びつきは健康に良い影響を及ぼします。その一方で、近年、ライフスタイルの変化や新型コロナウイルス感染症による影響で、地域のつながりが希薄化しています。

区民意識調査では、「地域のお祭り」や「自治会・町内会」に参加している人が多い結果が出ていますが、平成 29 (2017) 年調査と比較すると地域の集まりに参加する人は減少傾向にあります。また、「特に近所付き合いはしていない」が 19.4%と平成 29 (2017) 年調査の 13.5%より増加しています。

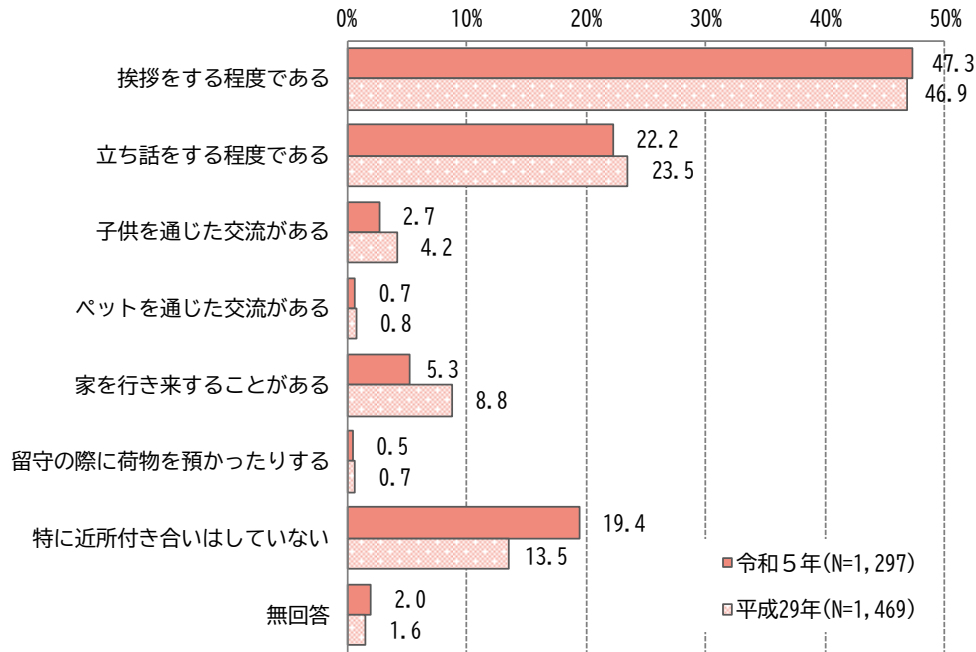
あなたは、地域の活動や集まりに参加していますか (複数回答)



※平成 29 (2017) 年調査と選択肢の構成が一部異なります。

出典：区民意識調査 (令和5年)

近所付き合いはどの程度していますか



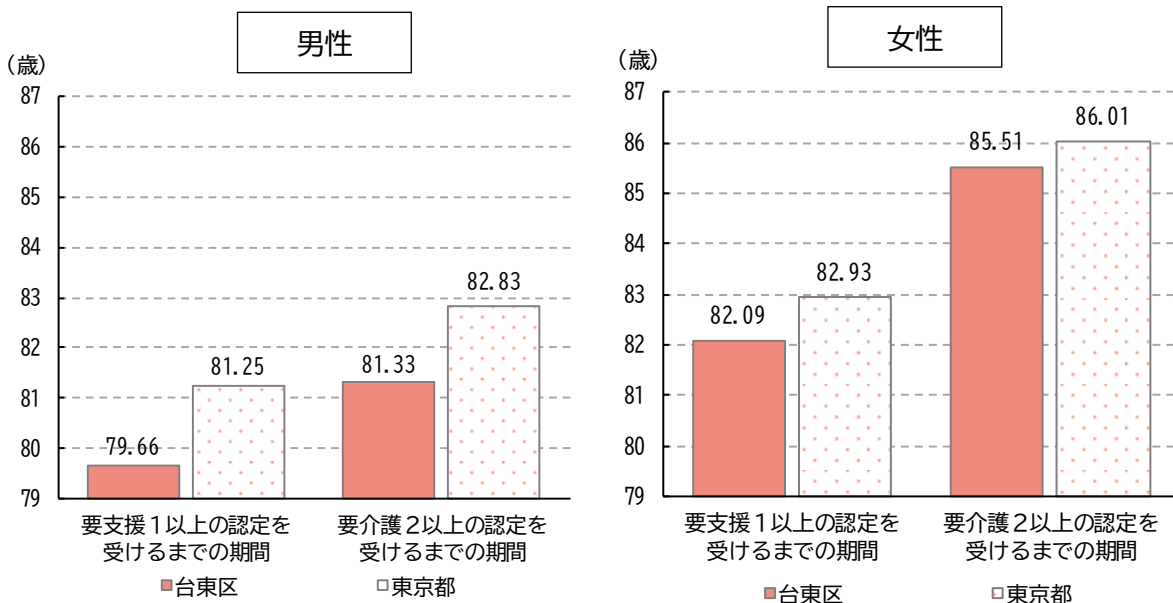
出典：区民意識調査（令和5年）

②区民と協働した健康づくり

東京都と台東区の健康寿命は、以下のグラフ「令和4（2022）年健康寿命の比較」のとおりです。台東区の健康寿命は、都と比較して短い状況です。健康寿命の延伸のためには、区民と行政が一体となって健康づくりに取り組むことが重要です。そのために、台東区で把握している健康データ等を分析・評価し、結果を区民へ共有しながら、必要な健康づくりについて区民とともに考え、課題解決のために取り組んでいます。

その一つとして、台東区には、地域における健康づくり活動のリーダーとして健康推進委員がいます。健康推進委員は、地区の行事やウォーキング、健康測定会など多様で自主的な健康づくり活動を企画、開催し、令和5（2023）年度は約4,000人の区民が参加しています。

令和4（2022）年 健康寿命の比較



出典：東京都保健医療局「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」



ウォーキングイベントの様子



健康測定会の様子

具 体 的 な 取 組

区の取組

区民と行政が一体となって行う取組や区民の活動の支援を通じ、地域の健康づくりや地域のつながりづくりを推進していきます。

①地域のつながりを活かした健康づくり

- 健康推進委員活動を推進します。
- 区民と協働した健康づくりを実施します。
- 区民同士のつながりづくりを支援します。

②自主的な活動への支援・連携

- 自主活動を行っているグループを支援し、連携を図ります。

③地域の健康データに基づいた健康づくりの支援

- 総合健康診査、がん検診、人口動態等の健康データを分析、評価します。
- 健康データの公表、周知を行います。
- 区民と健康データを共有し、課題を踏まえた健康づくりを実施します。

区民一人ひとりの取組

- 地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。
- 自分や周りの人の健康について、興味・関心を持ちましょう。
- 身近な近隣住民とのあいさつや声掛けを心がけましょう。

関係機関の取組

- 区民の地域活動への参加の促進（地域の行事や自主グループ活動など）



区民との地域の健康づくり検討会の様子



健康推進委員活動の様子

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
自分が健康であると感じている人の割合	82.0%	78.8%	増やす

(2) 自然に健康になれる環境の整備

目標

区民が無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境を整備します。

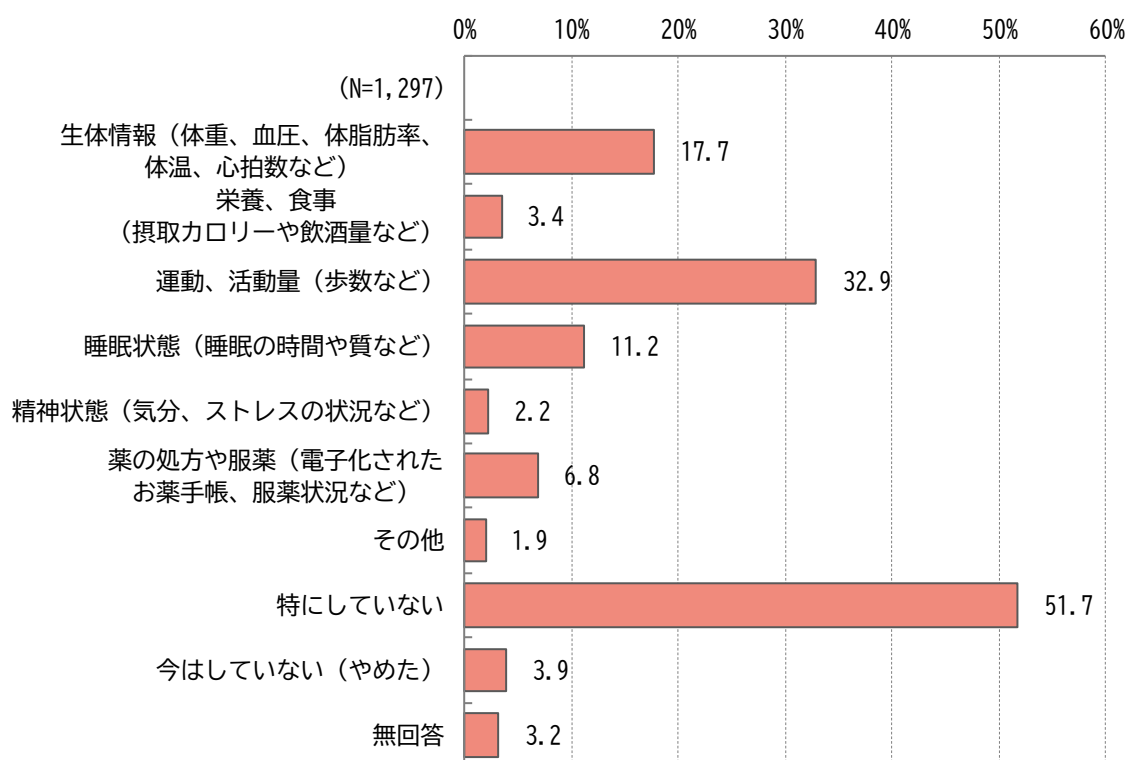
現況と課題

①健康づくり支援

区民意識調査では、スマートフォン、ウェアラブル端末(腕時計型、ブレスレット型など)、タブレット端末、パソコン等の「情報通信機器」を用いた、健康関連情報の記録・管理については、「特にしていない」が51.7%で最も多い結果でした。

年代を問わず幅広く普及しているスマートフォンをはじめとした ICT 機器を活用し、自ら健康づくりに積極的に取り組む方だけでなく、より多くの区民が無理なく自然に健康な行動を取り、継続することを促すための仕組みづくりが求められます。

「情報通信機器」を用いて、下記の健康関連情報を記録
または管理（自動入力）していますか（複数回答）



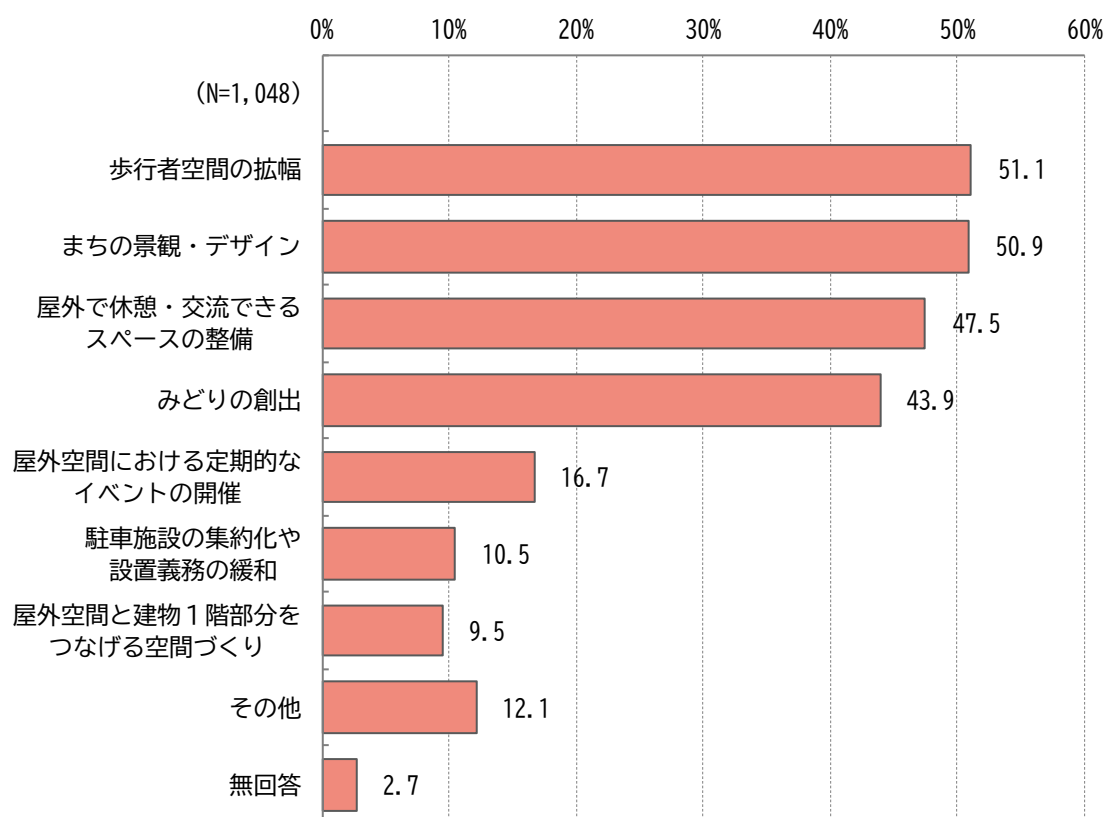
出典：区民意識調査（令和5年）

②歩きたくなるまちの実現

「令和5年度台東区民の意識調査」によると、「歩きたくなるまちを実現するための重要なまちの要素（複数回答可）」として、最も多い「歩行者空間の拡幅」が51.1%、次いで「まちの景観・デザイン」が50.9%となっているなか、「屋外で休憩・交流できるスペースの整備」も47.5%となっており、比較的高いニーズがあることがわかります。

台東区ではこれまでも、健康づくりや地域コミュニティ形成の観点からポケットパーク等の整備に合わせて屋外でひと休みできるベンチ等を設置していますが、区民におけるまちなかでの休憩や交流ができる空間整備に対する期待はまだ大きいと推測されます。

歩きたくなるまちを実現するために重要なまちの要素（複数回答）



出典：令和5年度台東区民の意識調査

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

自身の健康に関心を持つ余裕がない方も含め、多くの区民が無理なく自然と健康な行動を取ることができる環境を整備します。

①健康づくり支援

- 健康推進委員が考案した14のウォーキングコース、ウォーキングの進め方や正しいフォーム、健康遊具を設置している公園やラジオ体操を実施している広場等を掲載した「台東区ウォーキングマップ」を作成・配布します。
- スマートフォンアプリを活用し、区民がウォーキングや健（検）診の受診などの健康行動を始める動機付けや運動習慣の定着を支援します。
- 気軽に身体を動かすことができる区立施設を最大限に活用して、身近な運動場所を確保します。

②歩きたくなるまちの実現

- 道路空間の活用や沿道における歩行者空間の創出など、区内における様々なスペースやまちづくりの手法を積極的に活用しながら、ベンチ等の休憩施設の設置を推進します。



台東区ウォーキングマップ

区民一人ひとりの取組

- 日常生活の中で意識的に身体を動かし、継続的に運動に取り組みましょう。

関係機関の取組

- 健康づくりの視点を取り入れた事業の実施（民間団体、企業等）
- 従業員等の健康度の維持・向上（民間団体、企業等）

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
ICT を活用した健康づくり活動の支援	—	検討	実施
身近な運動場所の確保	実施	実施	実施
歩きたくなるまちの実現	推進	推進	推進

(3) 多様な主体と連携した健康づくり

目標

区民や民間事業者などの様々な主体との連携体制を強化し、社会全体で区民の健康づくりを支援します。

現況と課題

①健康づくりを担う人材の育成

台東区には、地域での健康づくりを推進するリーダーである健康推進委員が令和6（2024）年4月1日現在で172名います。区民を対象とした健康学習会の開催や地域行事への参加を通して区民一人ひとりの自主的な健康づくりを支援しており、令和5（2023）年度は44回の健康学習会を実施しました。

今後も地域での健康づくりを推進するために、若い世代にも健康推進委員の活動への参加を促すことで、次世代における健康づくりを担う人材を育成する必要があります。

②民間事業者との協働による健康推進

台東区では、令和5（2023）年より民間事業者と健康増進等に関する連携協定を締結し、区民の健康づくり、歯科保健対策、熱中症予防対策等の分野において連携・協働することで、区民の健康維持・増進につながる取り組みを充実させています。

今後も台東区の地域における健康づくりを推進していく中で、民間事業者が培ってきた情報や人材を活用し、区民の健康づくりへの関心を高めて、より一層の健康増進やサービス向上を図る必要があります。

③様々な広報媒体を用いた情報発信

「令和5年度第1回台東区区政サポーターアンケート」によると、スマートフォンで利用したことのあるサービスとして、「動画の視聴」、「ホームページ等での情報収集」及び「LINEやTwitter（現在のX）等のSNSの利用」は、いずれも回答者の9割以上が挙げています。

インターネットやパソコン、スマートフォンなどを活用することによって、健康づくりに関する情報や取組を地域全体に波及させることが重要です。

具 体 的 な 取 組

区の取組

多様な主体における健康づくりの取組を進めるとともに、各主体が連携することにより、区民一人ひとりの健康づくりを社会全体で切れ目なく支援します。

①区民と協働した健康づくり

- 健康推進委員活動への支援及び連携、地域の健康課題に関する話し合いの場等を通じて、区民と協働した健康づくりを実施します。

②民間事業者と協働した健康づくり

- 台東区の地域における健康づくりを推進していく中で、民間事業者が培ってきた情報や人材を活用し、より一層の健康増進やサービス向上を図るため、民間事業者と相互に連携し、健康ブースの共同出展や健康学習会への講師派遣、口腔ケアに関する指導者講習会等、様々な場面で協働事業を実施します。

③健康づくりに関する情報発信

- 区公式ホームページ、広報たいとう、たいとうヘルスケアニュース、健康づくり啓発広報紙「けんこうの芽」をはじめ、X・LINEといったSNSを活用することで、健康づくりの意識変容・行動変容につながる情報を発信します。

区民一人ひとりの取組

- 地域で行われている様々な健康づくりに関するイベントに参加しましょう。
- 健康づくりに関する情報を積極的に入手しましょう。

関係機関の取組

- 他の推進主体との連携による健康づくりの実施（地域団体、企業等）
- 地域における健康づくりを担う人材の育成（地域団体、企業等）

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
健康推進委員が主催する健康学習会	47 回	44 回	増やす
民間事業者との連携協定に基づく協働事業	—	実施	実施

(4) 生活衛生環境の確保

目標

区民の生活環境が向上するとともに、人と動物との共生が図られ、区民が健康で快適に生活できるよう支援を行います。

現況と課題

①生活環境

新築の集合住宅などにおける環境衛生向上のため、換気設備や給排水設備等の事前協議を実施するとともに、既存住宅については、室内のカビ・結露・ダニアレルゲン・飲料水などの相談や室内環境診断を実施しています。また、ねずみやハエ・ゴキブリ・トコジラミなどの衛生害虫の相談を受け付け、薬剤に頼らない環境対策（発生源対策）を推進し、蚊媒介感染症（デング熱等）やねずみ防除対策を強化しています。今後も、区民の生活環境の更なる向上に向けて、相談体制等を充実する必要があります。

②動物愛護管理

犬の登録と狂犬病予防注射接種の徹底を図るとともに、犬の適正管理を推進するための講習会や地域猫活動のための不妊去勢手術費用の助成を行っています。さらに、近年問題となっている飼い主の高齢化等に伴うペットの飼育困難事例に対応するため、保護譲渡団体の活動の支援や相談窓口を設置し、飼い主の負担を軽減するとともに、ペットの遺棄や殺処分の防止を図っています。今後も、地域の動物愛護と適正管理を推進し、人と動物との共生を図ることで、地域で快適に暮らしていける環境を確保していく必要があります。

具体的な取組

区の取組

住居衛生、衛生害虫等についての公衆衛生の向上や飼い主の適正飼養を推進し、健康で快適な生活環境づくりと地域における動物愛護管理意識の醸成を図ります。

①住居衛生の向上

- 新築時の集合住宅等における事前協議の指導を実施します。
- 既存住宅における室内環境相談を実施します。
- 区民のニーズに沿った室内環境診断を実施します。
- 蚊媒介感染症対策を強化します。
- ねずみ・衛生害虫の相談を実施します。
- 繁華街のねずみ防除対策を実施します。

②適正飼養と動物愛護の推進

- 犬の登録と狂犬病予防注射を徹底します。
- 飼い主の社会的責任を徹底します。
- 飼い主のいない猫対策を推進します。
- 飼養放棄されたペットの遺棄や殺処分数を削減します。

③生活衛生向上のための普及啓発の推進

- 食品衛生、住居衛生、動物愛護管理等の生活衛生の各分野に関して、情報の発信や普及啓発を推進します。

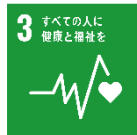
区民一人ひとりの取組

- ダニ、カビ、結露の発生を防ぐために換気等に注意し、住宅設備や室内環境を見直しましょう。
- 蚊の発生を予防するために水たまりや潜み場所等の発生原因をなくしましょう。
- 生ごみの管理等を徹底し、ねずみ、ハエ、ゴキブリ等が生息しにくい環境をつくりましょう。
- 人と動物と地域社会が、お互いに愛情と責任、そして信頼という強い絆で結ばれるように、平常時から地域との絆を育みましょう。
- 食品衛生に関する知識や理解を深めましょう。

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
室内環境診断数	30 件	44 件	40 件
愛護動物に関する苦情件数	91 件	25 件	減らす

施策4 対象者別の健康課題への取組



(1) 次世代・親子の健康づくり

目標

- ①親と子の健康保持増進を目指します。
- ②子供のこころの健康を目指します。
- ③親と子の切れ目のない健康づくりへの支援を目指します。

現況と課題

①乳幼児期における親と子の健康づくり

全ての子供が健やかに生まれ育つために、親と子の健康は欠かせないものです。乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる大切な時期であり、子供の健やかな成長を支えるために、親と子の妊娠期から子育て期にわたり、切れ目のない支援が必要です。

台東区では、妊婦との面接をはじめ、生後4か月を迎えるまでの乳児のいる全ての家庭への訪問や乳幼児健康診査、育児相談や食育、健康づくり等に取り組んでいます。

また、発達障害者支援法に基づく、発達障害の疑いがある子供の早期発見・相談体制の充実のため、発達相談等の継続した支援と専門機関・関係機関との連携に取り組んでいます。

令和4(2022)年6月に児童福祉法等が一部改正されたことにより、全ての妊産婦、子育て世帯、子供へ一体的に相談支援を行う機能を有する機関である「こども家庭センター」^{※9}の設置が区市町村の努力義務となりました。台東区では、令和6(2024)年4月に、児童福祉の相談と母子保健の相談を一体的に行う「こども家庭センター」機能を備えた支援体制を整備しました。

また、今後、これらの機能を包含し、妊産婦、子供や39歳までの若者及びその家族からのあらゆる相談に対応できる「総合相談窓口」を備えた「(仮称)北上野二丁目福祉施設」を開設予定です。

^{※9} 「こども家庭センター」とは、母子保健・児童福祉の組織を一体的にし、全ての妊産婦、子育て世帯、子供に対し、母子保健・児童福祉の相談支援を一体的に行う機能を持つ施設です。

②育児を取り巻く状況

近年、少子化や核家族化が進み、地域とのつながりも希薄化しています。それに伴い、親族や地域から子育てに対する支援や協力が得られにくく、孤立しがちで、子育てに対し不安や負担を感じる保護者が増えています。

また、SNSの普及などにより、育児に関する情報を容易に入手できるようになった一方で、かえって不安やストレスを抱える保護者も見受けられます。

このような状況の中、台東区では、保護者が心身ともに健康で、子供が健やかに育つように、健診や各種イベントの際の相談の実施や、必要に応じて訪問を行うとともに、育児中も孤立しないように子育ての仲間づくりの支援を行っています。さらに、産後うつ等、専門的な支援が必要な妊産婦を早期に把握し、医療機関等との連携により訪問や相談など個別支援も実施しています。

台東区の児童虐待の新規相談数は高止まりしていますが、子ども家庭支援センターや医療機関などの関係機関が連携し、育児不安や育児負担の軽減、孤立の防止に向けた取組の強化が必要です。

③児童・生徒の健康づくり

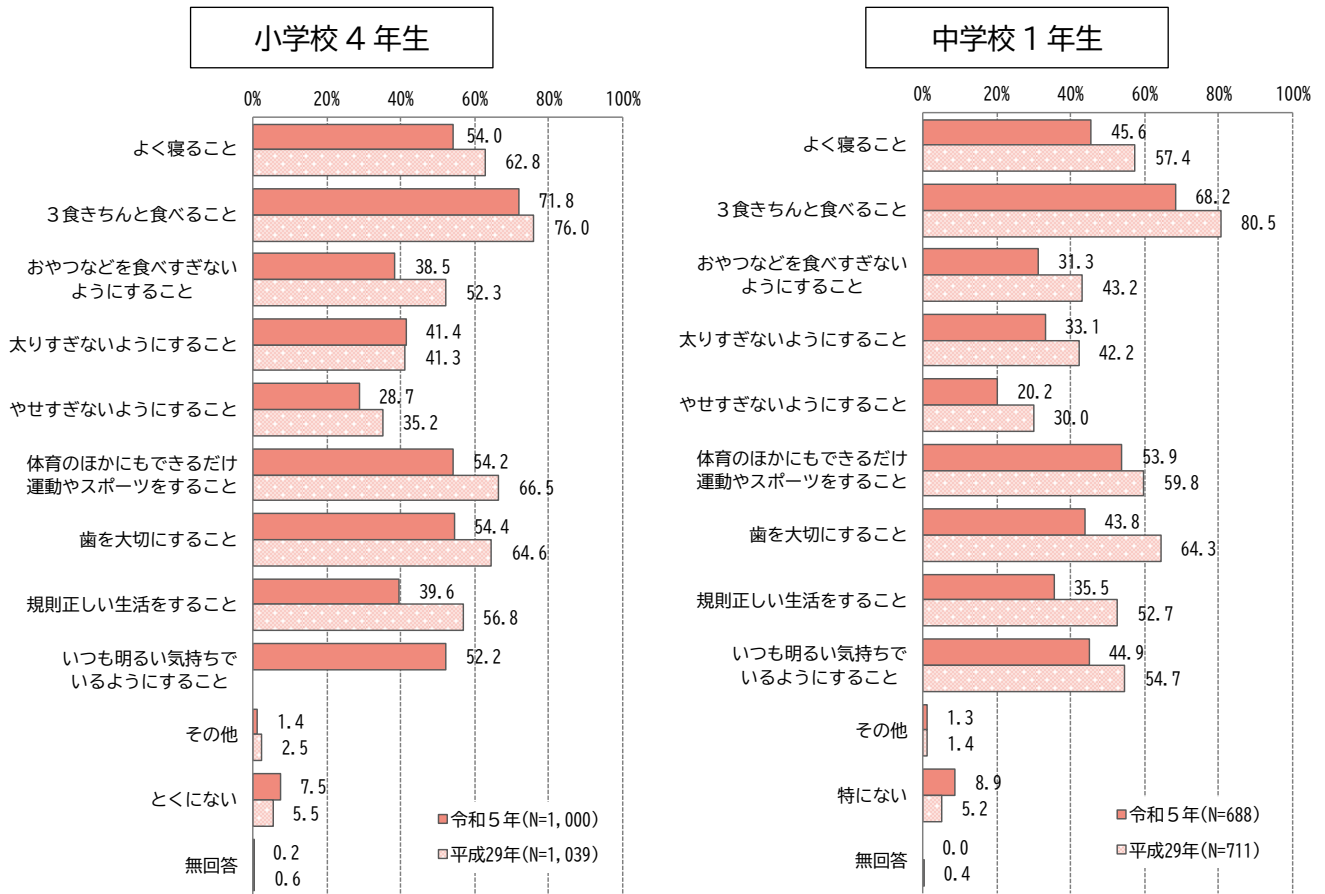
児童生徒調査では、健康のため、規則正しい生活をすることを実行している小学校4年生と中学校1年生の割合が平成29(2017)年調査よりそれぞれ17.2ポイント減少しています。同様に3食きちんと食べることを実行している小学校4年生の割合が平成29(2017)年調査より4.2ポイント減少し、中学校1年生の割合も12.3ポイント減少しています。

がん・高血圧症・糖尿病等の生活習慣病の発症を予防し、生涯を通じて健康な生活を送るため、小・中学生のうちに食生活等の生活習慣を正しくみることが大切です。台東区では、小学校4年生と中学校1年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施し、受診した児童・生徒へ必要に応じて生活習慣の見直しについての指導や相談、医療機関への受診勧奨を行っています。また、未成年の喫煙は将来の健康に大きく影響を与えるため、小・中学生のうちからたばこの害について正しい知識を学べるよう、喫煙防止教育を実施しています。

同様の児童生徒調査では、授業以外で運動・スポーツをする頻度が高い児童・生徒ほど健康への関心が高くなる傾向があります。小・中学校においては児童・生徒に対し、運動に親しみ、自ら体力を高めていく習慣を身につけることで、生涯にわたって心身の健康を保持増進することができる資質・能力を育てています。

さらに、スクールカウンセラー等を活用し、教育相談の機能の強化を図るとともに、関係機関と連携することで、児童・生徒一人ひとりが安心して学校生活を送れるように支援しています。

健康のために実行していること (複数回答)



※平成 29 (2017) 年調査と選択肢の構成が一部異なります。

出典：児童生徒調査 (令和 5 年)

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

妊娠期から切れ目のない親と子の健康づくりに取り組みます。子供の健やかな発育・望ましい生活習慣の形成を目指し、親と子が基本的な生活習慣を確立し、心身ともに家族全体の健康の基礎をつくるための支援を行います。

① 妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実

- 伴走型の相談支援を実施します。(妊婦との面接(ゆりかご・たいとう面接、妊娠後期面接)、乳児家庭全戸訪問、乳幼児健康診査、バースデーサポート)
- 妊婦健康診査、妊婦歯科健康診査の助成、出産費用の助成を実施します。
- 妊娠、出産に関する知識の普及啓発を行います。(ハローベビー学級(両親学級)、プレコンセプションケア※10)
- 産後ケア、育児相談、発達相談、子育て心理相談を実施します。
- 医療機関等の関係機関との連携を強化します。

※10 プレコンセプションケアとは、将来の妊娠・出産に備えて、若い世代が自分たちの生活や健康に向き合い、健康管理を行うことです。

②地域ぐるみの子育て基盤強化による育児不安の軽減と児童虐待の防止

- 育児相談、子育て心理相談、MCG^{※11}を実施します。
- 子ども家庭支援センター、児童館等の活用による地域の交流を促進します。
- 父子健康手帳、マタニティキーホルダー等の活用により妊娠、出産環境を改善します。
- 合同ケース会議、要保護児童支援ネットワーク等により連携を強化します。

③児童・生徒の健康づくり

- 適切な生活習慣（食習慣・運動習慣・休養）を培うための啓発を行います。
- 小児生活習慣病予防健診を実施します。
- 小・中学生に対する喫煙防止教育を実施します。
- 学校やスクールカウンセラー、教育相談機関によるカウンセリングを実施します。
- 学校、相談機関、医療機関等との連携を強化します。

区民一人ひとりの取組

- 妊婦健康診査、乳幼児健康診査を受けましょう。
- 育児の悩みは相談して、楽しく子育てをしましょう。
- 健康的な生活習慣を子供の頃から身につけさせましょう。

関係機関の取組

- 妊婦健康診査、乳幼児健康診査（実施医療機関）
- 産後ケア、産前産後支援ヘルパー、交流支援の実施（サービス提供事業者、地域の子育て支援団体）
- 要保護児童・家庭に対する相談・支援、虐待防止啓発（要保護児童支援ネットワーク）

※11 MCGとは、Mother and Child Groupの略で、「子供がかわいと思えない」「イライラを子供にぶつけてしまう」など、子供への悩みを抱えたお母さんたちへのグループ支援です。

指 標

指標		平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
ゆりかご・たいとう面接の実施率		79.5%	98.2%	増やす
1日に3食きちんと食事 している子供の割合	小学校4年生	84.6%	92.6%	増やす
	中学校1年生	85.5%	82.4%	
運動やスポーツを習慣的に している子供の割合(週に3 日以上)	小学校4年生	59.1%	51.1%	増やす
	中学校1年生	54.1%	66.5%	
睡眠時間を不足に感じる子 供の割合	小学校4年生	25.4%	21.9%	減らす
	中学校1年生	26.0%	30.8%	
イライラを感じる子供の割 合	小学校4年生	47.9%	54.7%	減らす
	中学校1年生	50.5%	62.5%	

(2) 青壮年期（就労世代）の人の健康づくり

目標

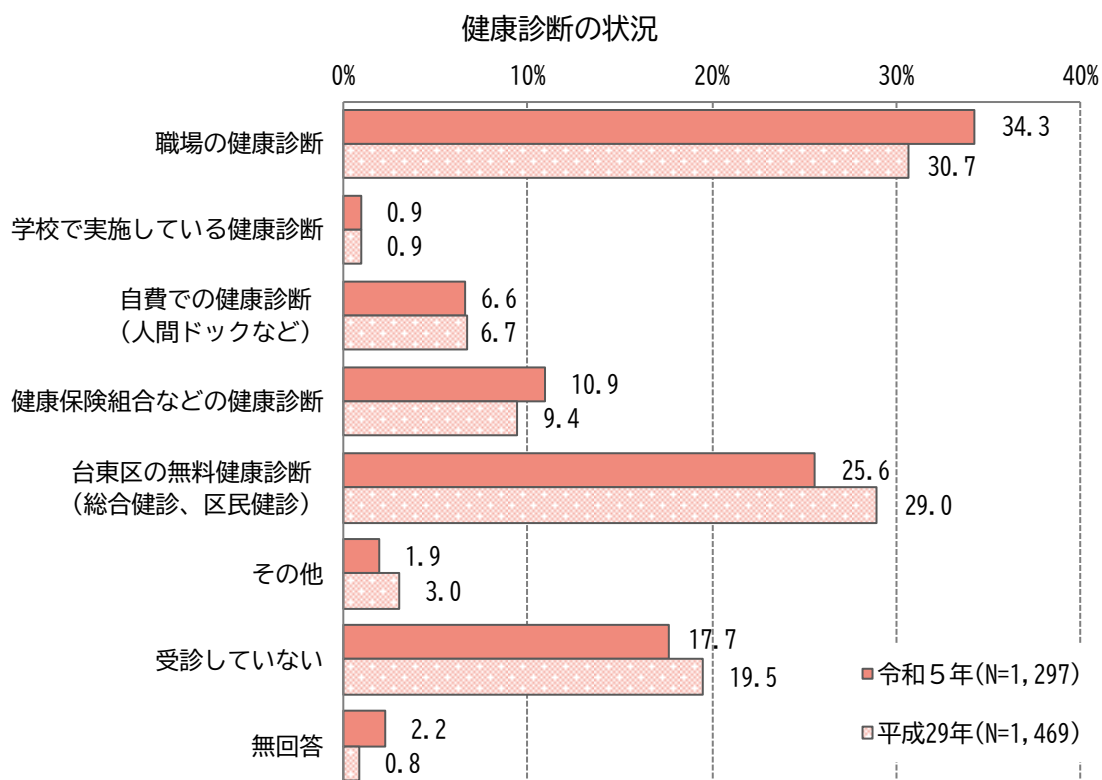
- ① 健康診断を受ける人を増やします。
- ② メタボリックシンドロームの該当者及び予備群を減らします。
【重点】
- ③ 適正体重を維持している人を増やします。【重点】

現況と課題

①健康診断の受診状況

区民意識調査では、健康診断の受診率が全体で78.3%でした。

自分の健康状態を正確に把握し健康的な生活習慣を身につけるためには、健康診断を受けることが大切であり、健康診断の受診率の向上が重要な課題です。

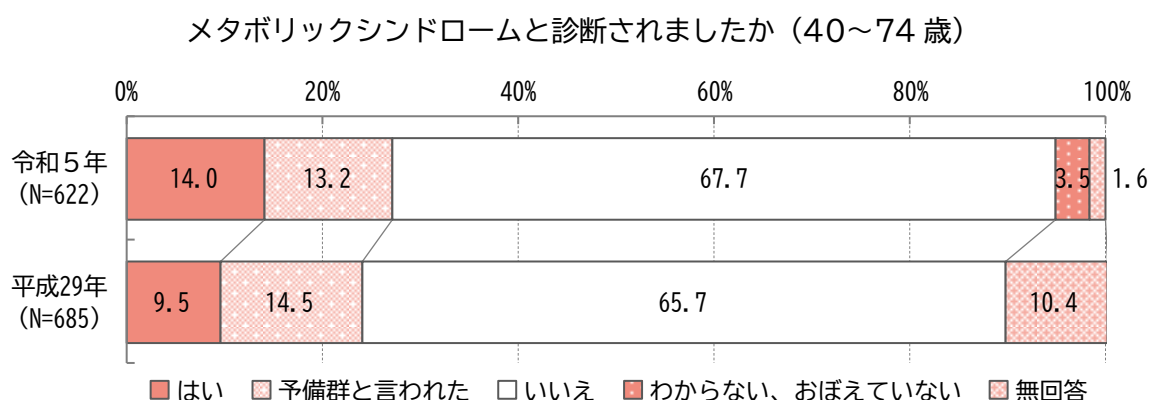


出典：区民意識調査（令和5年）

②メタボリックシンドローム

区民意識調査では、40歳以上74歳以下の方でメタボリックシンドロームと診断された方は14.0%で平成29(2017)年より4.5ポイント増加しています。また、予備群といわれた方も含めると全体の27.2%がメタボ対策を行う必要があります。メタボリックシンドロームは脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクを高めることがわかっています。

食生活や運動習慣、睡眠、ストレス、喫煙習慣などの様々な生活習慣の改善が重要です。一方で、飲食店や企業の一部では、食事のメニューの栄養成分表示や減塩・低脂肪食の提供等、健康に配慮した取組が進んできており、健康への関心も高まってきています。



※平成29(2017)年調査と選択肢の構成が一部異なります。

出典：区民意識調査(令和5年)

③適正体重

適正体重は最も病気の少ないBMI 22.0を基準として計算された値で、肥満とされる値はBMI 25.0以上とされています。

区民意識調査では25.0以上(肥満)は、男性30.5%、女性15.4%となっておりますが、特に問題と考えられるのは、20~64歳の男性の肥満です。平成29(2017)年調査より4.5ポイント増えています。また、20~39歳の女性のやせの割合は平成29(2017)年調査より、約4.1ポイント増えています。

	平成29年 (2017)	令和5年 (2023)
BMI25以上の男性(20~64歳)	30.6%	35.1%
BMI25以上の女性(40~64歳)	13.9%	17.7%
BMI18.5未満の女性(20~39歳)	17.5%	21.6%

出典：区民意識調査(令和5年)

具 体 的 な 取 組

区 の 取 組

食生活や運動を中心とした生活習慣改善のための普及啓発を行うとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療のため、健康診断の受診率向上に取り組めます。

① 青壮年期の人の健康診断受診率向上と健康相談の取組

- 総合健康診査受診票発送時の受診勧奨、健康講座情報の発信を行います。
- 健康相談、こころの健康相談を実施します。
- 歯科基本健康診査の受診勧奨及び歯周病予防の正しい知識の普及を行います。
- 健康診断や健康づくり情報のメールマガジンを配信します。

② 身近でできる気軽な運動への取組

- 日常生活における歩数の増加への支援を行います。
- 身近でできる運動や健康体操についての情報発信を行います。
- 区内ウォーキングマップ、区内運動施設や運動教室等の情報提供をします。
- 健康推進委員開催のウォーキングイベントの周知を行います。

③ 生活習慣病を予防するための取組

- 出前講座、栄養相談の充実を図ります。
- 適正飲酒についての情報発信を行います。
- 健康増進普及月間及び食生活改善普及月間において、パネル展示等による普及啓発を行います。

区民一人ひとりの取組

- 生活習慣の改善を心がけましょう。
- 適度な運動で、肥満やメタボリックシンドロームを予防しましょう。
- 定期的に健康診断を受けましょう。

関係機関の取組

- 健康増進普及月間キャンペーン
- 健康推進委員による地域での啓発活動

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
男性の BMI25 以上の割合 (20~64 歳) 【重点】	30.6%	35.1%	減らす
女性の BMI25 以上の割合 (40~64 歳) 【重点】	13.9%	17.7%	減らす
【再掲】メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合 (40~74 歳) 【重点】	24.0%	27.2%	減らす
健診受診率 (区民意識調査) (20~64 歳)	77.6%	83.0%	上げる

(3) 高齢者の健康づくりとフレイル予防の推進

目標

高齢者がいきいきと安心して自立した生活を続けられる
まちを目指します。

現況と課題

① 高齢者の健康づくりに関する状況

台東区の高齢者人口(65歳以上の人口)は、令和6(2024)年4月1日現在、44,670人で、高齢化率(総人口に占める65歳以上の人口の割合)は20.9%となっており、今後緩やかな減少傾向が続くと見込まれています。一方で、介護保険第1号被保険者の要支援・要介護認定者数は年々増加しており、令和5(2023)年の人数は10,615人で、今後も介護サービス需要の増加が続いていくことが予想されています。

令和4(2022)年度の「台東区高齢者実態調査」によると、健康状態について、「よい」「まあよい」「ふつう」を合わせると84.5%です。また、介護が必要にならないために日ごろから心がけていることは、「1日3食食べる・栄養バランスに気をつけている」が71.0%、「散歩や体操など定期的に身体を動かす」が59.6%など、心がけていることがあると答えている人の割合は91.4%で、健康への意識の高さが伺われます。

高齢期になると、加齢とともに体力や気力などが弱まり心身の機能が低下した虚弱(フレイル)になりやすく、放置すると要介護状態に陥りやすいと言われています。フレイルになる過程には、筋力低下などの「身体的フレイル」だけでなく、孤立化などの「社会的フレイル」、認知機能の低下やうつなどの「精神的フレイル」の3つの要素が重なり合うことが多いとされ、日常生活の見直しなど、適切な努力や介入・支援を行うことによって、フレイルの進行を遅らせることやフレイルの予防につながります。

今後も高齢者の身体機能の維持に向け、習慣的な運動、口腔機能の保持増進、栄養状態の見直し、社会参加の促進などに向けた普及啓発や支援を行っていくことが重要です。

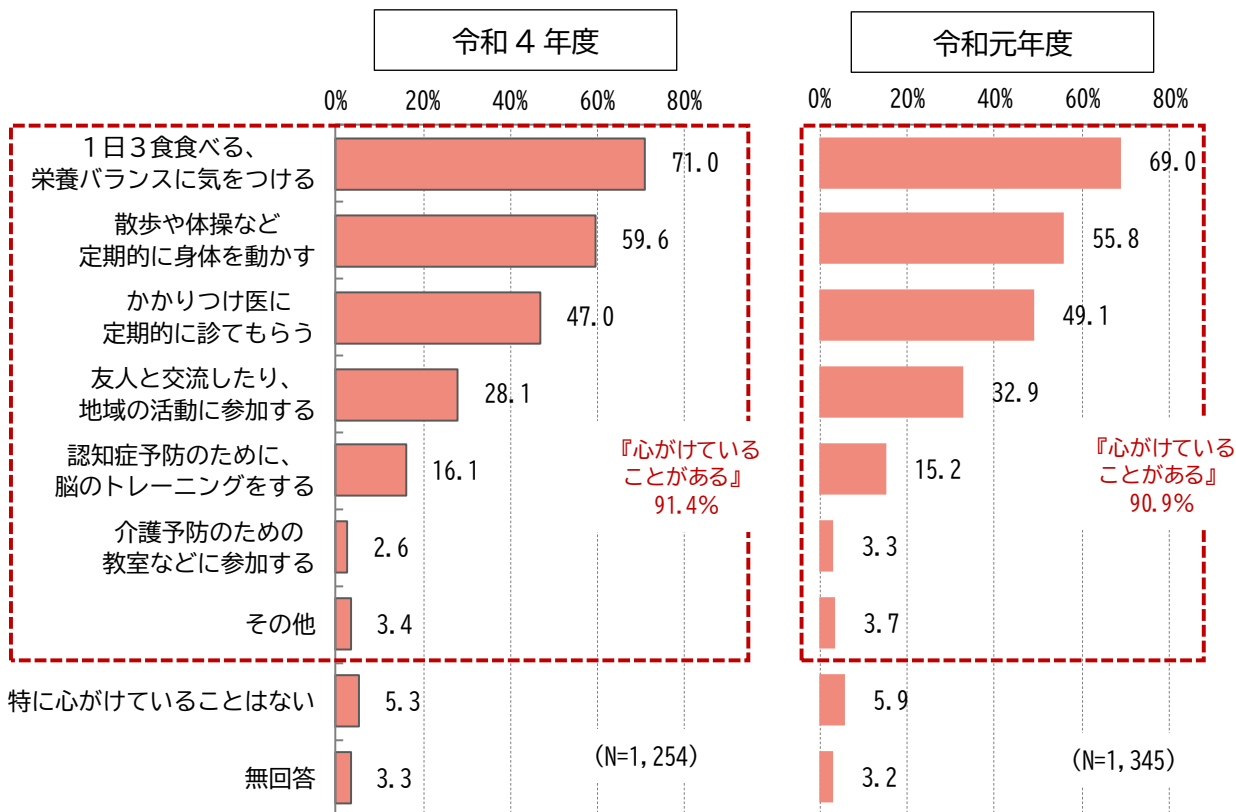


健康状態の評価（年齢別・65歳以上）



※点線で囲んだ割合は、「よい」「まあよい」「ふつう」の合計
出典：台東区高齢者実態調査報告書（令和5年3月）

介護が必要にならないために心がけていること（複数回答・経年比較）

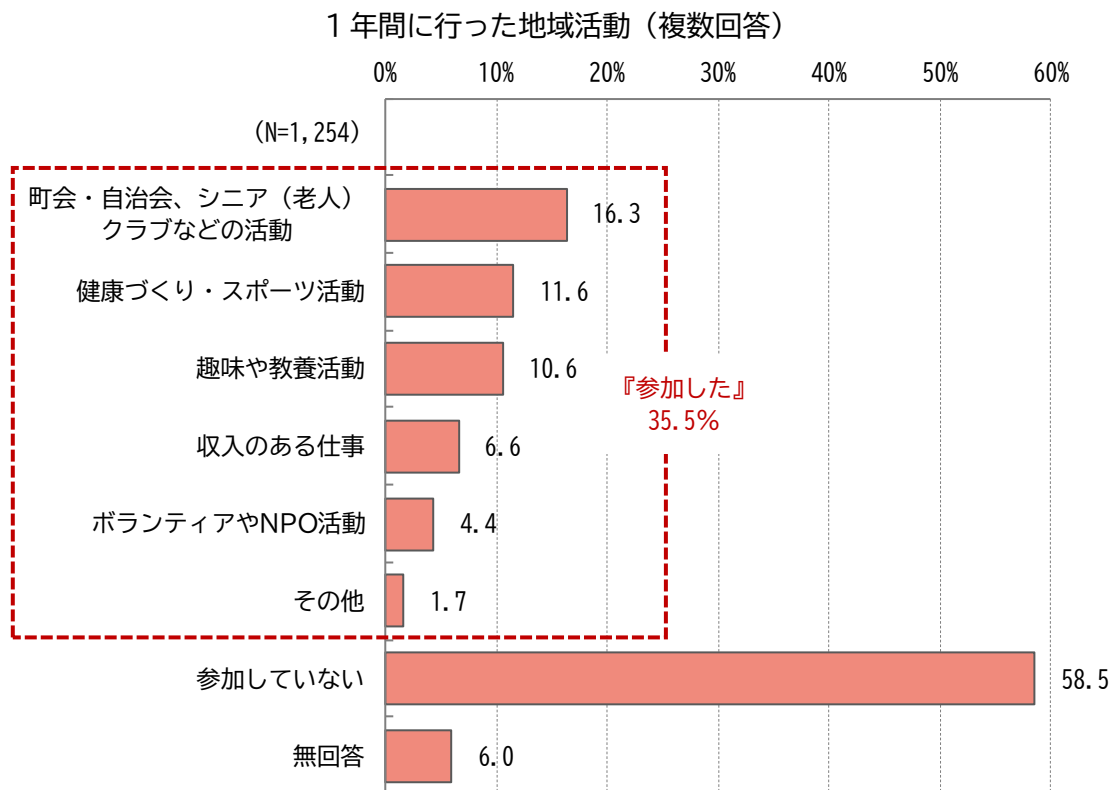


※『心がけていることがある』=100%-「特に心がけていることはない」-「無回答」
出典：台東区高齢者実態調査報告書（令和5年3月）

②社会参加の状況

令和4（2022）年度の「台東区高齢者実態調査」によると、1年間に地域活動等に参加した割合は35.5%となっており、「町会・自治会、シニア（老人）クラブなどの活動」を選んだ方が最も多くなっています。

高齢者が、積極的に社会参加していくことは、生きがいづくりとともに介護予防や認知症予防につながるとも言われています。特に、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の地域との交流を促進することは、孤立化を防ぐためにも重要です。台東区内には、高齢者の生活を明るく豊かにするため93のシニアクラブがあり、4,349名の会員（令和6（2024）年4月現在）が踊りや輪投げ、道路の清掃などの活動を通じて仲間作りや健康づくりに励んでいます。



※『参加した』 = 100% - 「参加していない」 - 「無回答」

出典：台東区高齢者実態調査報告書（令和5年3月）



シニアクラブ活動（寿作品展示会）の様子



シニアクラブ活動（グラウンド・ゴルフ大会）の様子

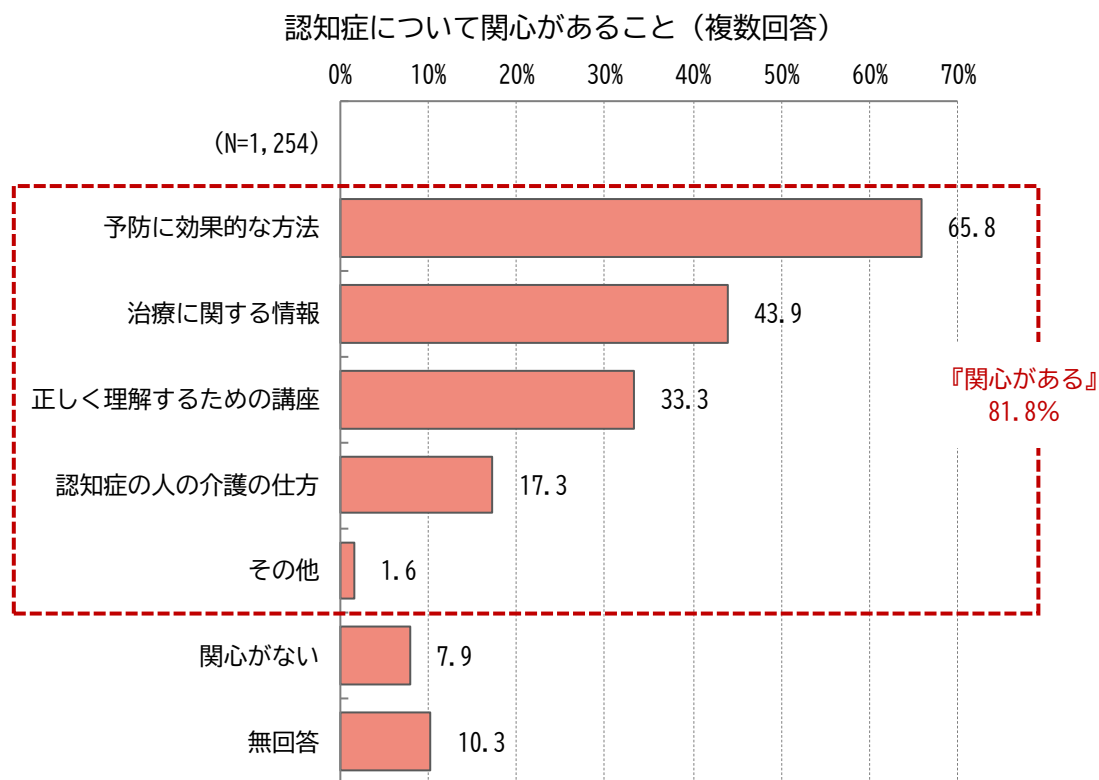
③認知症高齢者に関する状況

国の推計によると、認知症高齢者の数は令和 22（2040）年には約 1,200 万人（認知症約 584 万人、軽度認知障害約 613 万人）、65 歳以上の高齢者の約 3.3 人に 1 人に達することが見込まれています。

令和 6（2024）年 1 月には、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進していくことを目的とする共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行されました。今後も、認知症高齢者の増加が見込まれる中、認知症施策を進めていくことがますます重要となっています。

台東区では、令和元（2019）年の 65 歳以上の要介護認定者のうち、何らかの認知症の症状がある高齢者は 7,643 人と、高齢者人口に占める割合は 16.6%となっています。認知症高齢者とその家族の視点に立ち、関係団体と連携・協働し「共生」と「予防」を両輪とした認知症施策を推進していく必要があります。

令和 4（2022）年度の「台東区高齢者実態調査」によると、認知症について関心がある方は 81.8%となり、認知症への関心が高いことがわかります。認知症に関する正しい知識の普及啓発とともに、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援が必要です。

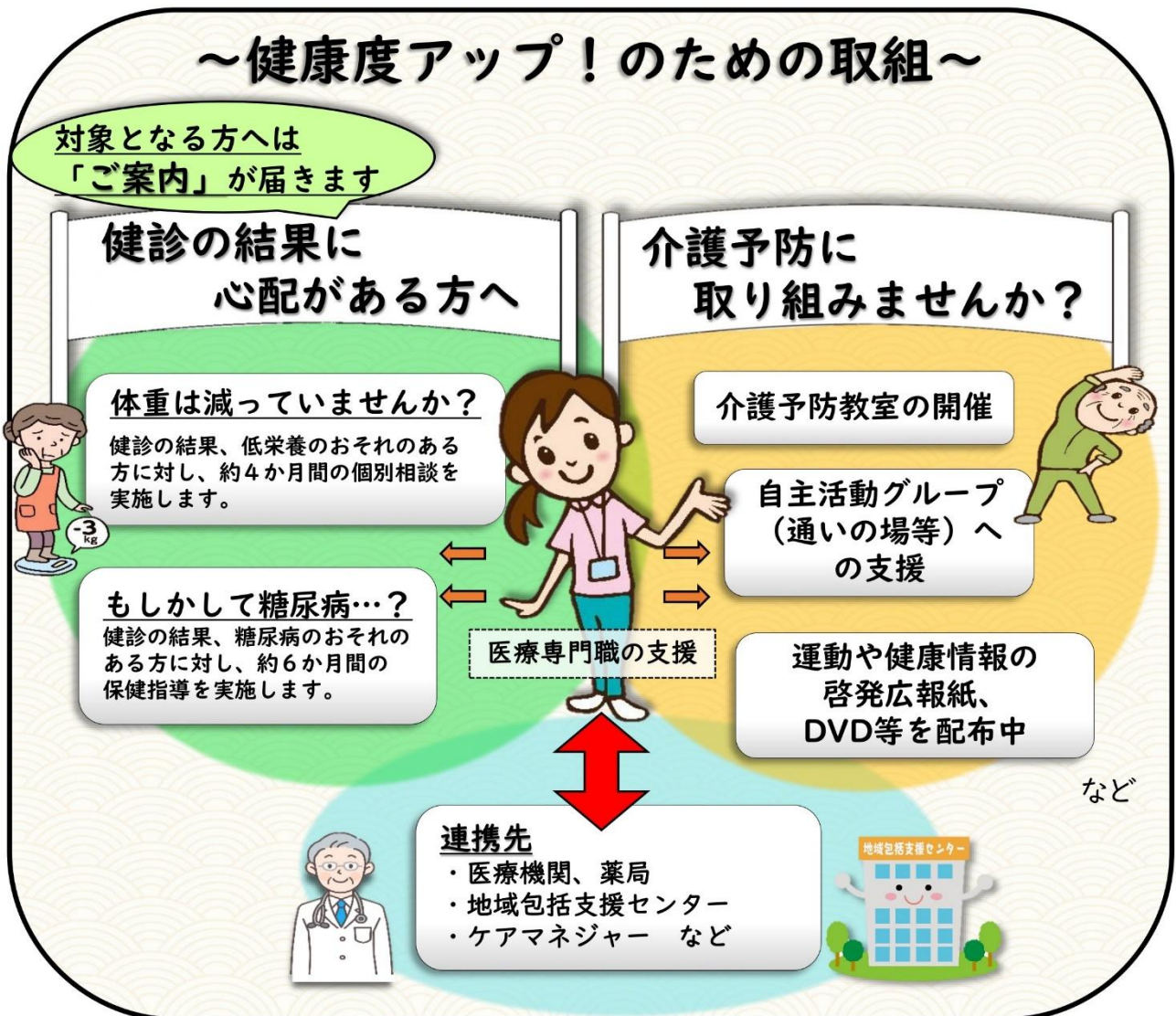


※ 『関心がある』 = 100% - 「関心がない」 - 「無回答」

出典：台東区高齢者実態調査報告書（令和 5 年 3 月）

④高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

後期高齢者には疾病等の重症化予防と同時に、フレイル予防の取組を実施することが求められています。台東区では、令和5（2023）年度より後期高齢者の健診データを担当課で共有し、個人を対象とした保健事業と介護予防の取組を一体的に実施しています。低栄養・糖尿病重症化の恐れのある方やフレイルのリスクの高い方に対して、健康の維持のため、これらの事業につなげていけるよう、関係課や東京都後期高齢者医療広域連合と連携しながら総合的な支援を実施し、一体的に取り組む必要があります。



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組

具 体 的 な 取 組

区の取組

高齢者が住み慣れたまちでいきいきと安心して自立した生活を続けられるよう、主体的な健康づくりを推進していきます。また、高齢者の生きがいつくり、社会参加を促進するとともに、地域の自主活動の支援などによる、通いの場の創出、地域における見守り体制の充実、認知症サポーターの養成などに取り組み、地域で支え合う仕組みづくりを行っています。

①区民の主体的な健康づくりの推進

- 個人の介護予防の取組を支援するための運動教室等を実施します。
- 低栄養防止・生活習慣病等の重症化予防のための支援を行います。
- 口腔機能の維持のための普及啓発を行います。
- 栄養相談や専門職による出張講座を実施します。
- 介護予防に関する知識の普及啓発のための情報発信・冊子類を発行します。
- 総合健康診査や歯科基本健康診査の実施と受診勧奨を行います。
- ICT を活用した介護予防活動を支援します。
- 個人の心身の状態を把握するためのフレイルチェックを実施します。
- 認知症を早期発見するための認知症検診を実施します。
- 後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取組により、心身の多様な課題を把握し、きめ細かな支援を実施します。
- 骨粗しょう症予防の周知啓発及び骨密度測定を実施します。

②地域で支えあう健康づくりの推進

- 地域ボランティアの養成及び支援を行います。
- 通いの場活動に対する立上げ・運営の支援を行います。
- シニアクラブ活動の支援を行います。
- 認知症サポーターを養成します。

③地域におけるネットワークづくり

- 地域全体における見守り体制を充実します。
- 医療・介護等の支援ネットワークを構築します。

区民一人ひとりの取組

- 運動、栄養、お口の健康、人とのつながりを大切にして、フレイル予防に取り組みましょう。
- 認知症に対する正しい知識を身につけましょう。

関係機関の取組

- 地域活動や社会資源の把握・掘り起こし及び支援ニーズ等とのマッチング
- 地域の多様な活動主体・関係機関におけるネットワークづくり

指 標

指標	平成 29 年度 (2017)	令和 5 年度 (2023)	目標
低栄養傾向(BMI20 以下)の高齢者の割合(65 歳以上)	—	22.6% (令和 4 年度)	減らす
高齢者の外出頻度(ほぼ毎日出かける)	52.8% (平成 28 年度)	48.7% (令和 4 年度)	増やす
日中の過ごし方(昼夜ともひとりで過ごすことが多い)	19.4% (平成 28 年度)	23.6% (令和 4 年度)	減らす
地域活動への参加割合(65 歳以上)	51.4% (平成 28 年度)	35.5% (令和 4 年度)	増やす
フレイルの認知度	2.3%	22.7%	増やす

(4) 女性の生涯を通じた健康づくり

目標

- ①女性に特有のがん対策の充実を図ります。【重点】
- ②女性のライフステージに応じた取組を通じて、自分自身のからだに関心を持ち、自らの健康を維持促進していくことを目指します。

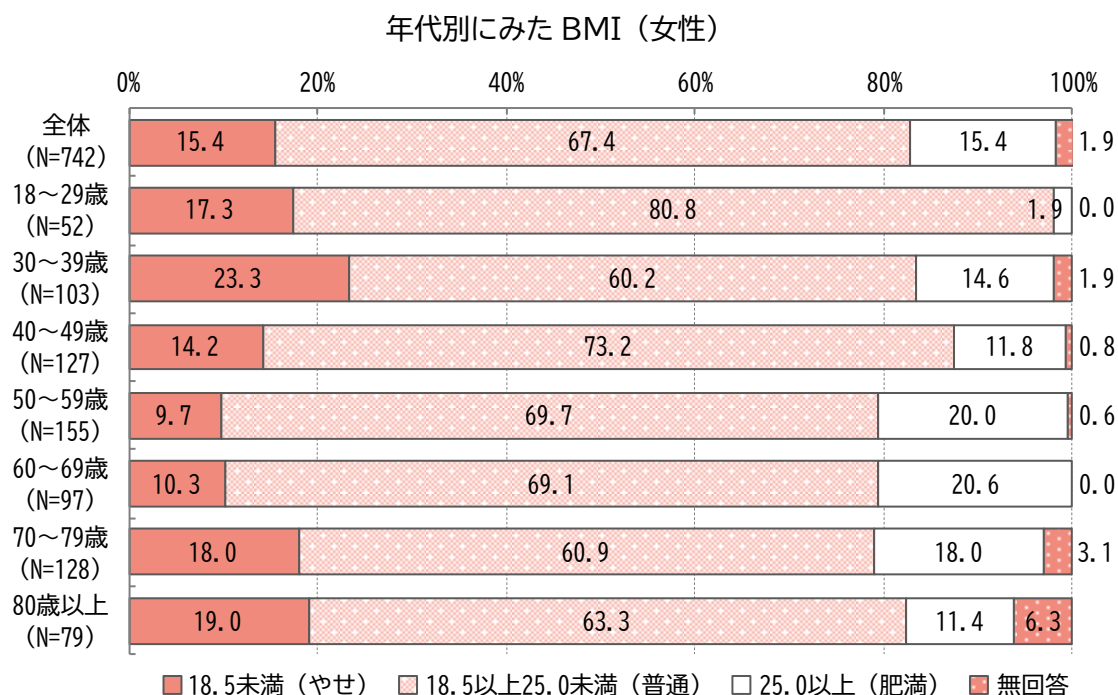
現況と課題

①台東区の女性の健康状態

【BMI】

区民意識調査を年代別に見ると、思春期～成人期世代で BMI 18.5 未満のやせが多く、更年期以降は、BMI 25.0 以上の肥満が多くなっています。また、20～39歳のやせの割合は平成 29（2017）年調査より、約 4 ポイント増加傾向にあります。

やせや肥満の状態は、月経異常や生活習慣病など様々な健康への影響があるため、適正体重を知り、生活習慣を見直すことが大切です。



出典：区民意識調査（令和 5 年）

年代別にみた BMI（女性）平成 29（2017）年調査との比較

	平成 29 年 (2017)	令和 5 年 (2023)
BMI25 以上の女性（40～64 歳）	13.9%	17.7%
BMI18.5 未満の女性（20～39 歳）	17.5%	21.6%

出典：区民意識調査（令和 5 年）

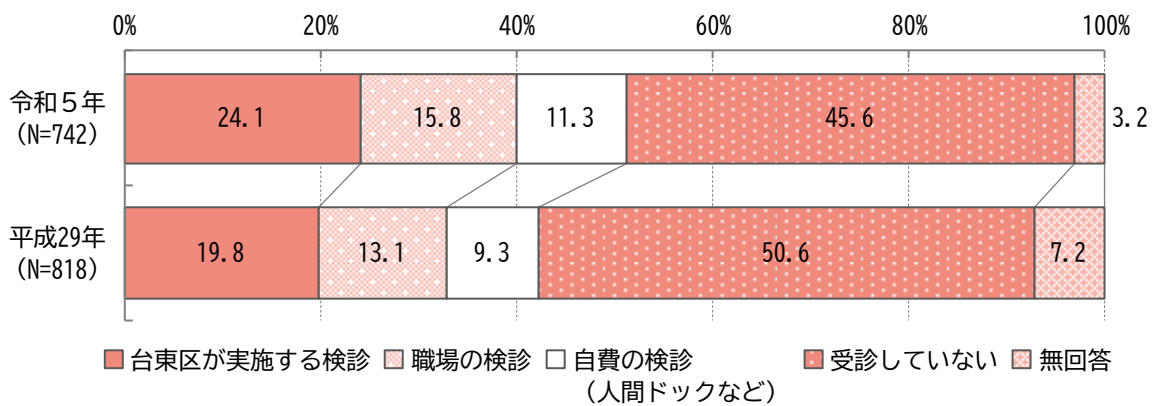
【飲酒・喫煙】

台東区の女性は毎日飲酒習慣がある人、1 合以上飲酒する人の割合がどちらも国と比べて約 2 倍となっています。また喫煙率についても、国と比べて約 2 倍以上となっています。

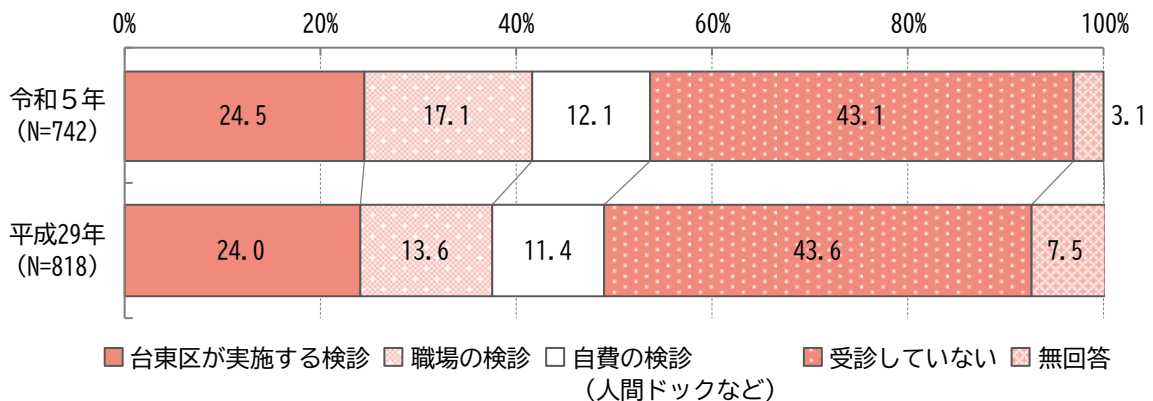
②女性特有の疾患等について

近年、若い世代で乳がん、子宮頸がんに罹患する人が増えています。また、乳がんは 9 人に 1 人がかかる身近な病気です。乳がんや子宮頸がんは、早期発見・早期治療につながることで、90%以上治る病気です。区民意識調査より、検診受診率は、年々増加傾向にありますが、乳がん検診は 45.6%の方、子宮頸がん検診は約 43.1%の方が未受診の状況です。今後も女性特有のがんへの理解と検診受診の重要性について普及啓発を行い、受診率の向上を図ることが必要です。

乳がんの検診受診状況



子宮頸がんの検診受診状況



③女性のライフステージにまつわる健康課題

ライフステージによって、女性のからだは変化します。そのため、ライフステージに応じた知識を付け、自身のからだに関心を持ち、生活習慣を見直すことが重要です。

【思春期】

若い女性のやせは、骨量の減少による将来の骨粗しょう症や、月経異常や貧血などの身体症状を引き起こし、不妊や低出生体重児の出産リスクになるなど、生涯を通じた健康づくりの面から重大な課題です。やせ志向に偏ることなく、健全な健康感のもてる教育、環境づくりが大切です。また、性感染症について正しい知識を持ち、予防することが重要です。

【妊娠出産期・成人期】

女性のライフスタイルの多様化に伴い、様々なストレスからおこるホルモンバランスの乱れなどが課題となっています。また、女性は、妊娠や出産をする可能性があることもあり、ライフサイクルを通じて男性とは異なる健康上の問題に直面します。生涯を通して、避妊、妊娠、不妊、性感染症、婦人科的疾患、更年期障害その他女性の健康をめぐる様々な問題について相談できる体制が必要です。

妊娠中も体重の増加に対する不安、食に関する知識・技術の未熟さ、働きながらの妊娠などから、適正な質、量の栄養がとれないことにより引き起こされる、低出生体重児の増加等が懸念されます。

【更年期以降】

閉経に伴い女性ホルモンの減少による様々な身体的、精神的な不快な症状が出現することで、QOL（生活の質）の維持が課題になります。骨粗しょう症や更年期障害について正しい知識、適切な治療法等に関する情報提供、相談体制が必要です。更年期は急激に体重が増えやすく、生活習慣病の入り口となりやすいことが懸念されます。

具 体 的 な 取 組

区の取組

女性特有の健康課題について、若い時期からライフステージごとに取り組み、自分の健康を守ることができるよう支援します。

①生涯を通じた健康づくりのための啓発の推進

- 女性のライフステージに応じた普及啓発、健康教育、健康相談を実施します。
- 適正体重についての啓発をします。
- 飲酒及び喫煙の健康への影響についての普及啓発を行います。

②女性に特有の疾病等への対策

- 乳がん、子宮頸がんに関する知識の普及と予防の啓発を行います。
- 乳がん、子宮頸がん検診の受診率向上のための啓発を行います。
- 子宮頸がん予防のため、HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種を推進します。
- 健康診断受診の必要性の周知を行います。
- 女性特有の疾病についての健康教育を行います。
- 産婦人科医師による女性のための健康相談を実施します。



女性の健康週間キャンペーンの様子（3月実施）



乳がん予防月間キャンペーンの様子（10月実施）

区民一人ひとりの取組

- 自分の身体や健康状態について関心を持ち、生活習慣の改善を図りましょう。
- 年に1回、健康診断を受けましょう。
- ブレスト・アウェアネス（乳房を意識した生活習慣）の4つのポイントを心がけましょう。
 1. 普段の乳房の状態を知っておきましょう。
 2. 乳房の変化に気をつけましょう。
 3. 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談しましょう。
 4. 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。
- 定期的に子宮頸がんの検診を受けましょう。

関係機関の取組

- ピンクリボンキャンペーン活動
- 医療機関による受診勧奨



乳がん予防ポスター

指標

指標	平成29年度 (2017)	令和5年度 (2023)	目標
女性で適切なBMI（18.5以上25未満）の人の割合	68.8%	67.4%	増やす
女性のBMI18.5未満の割合（20～39歳）	17.5%	21.6%	減らす
がん検診受診率【重点】	【再掲】乳がん	42.2%	60%
	【再掲】子宮頸がん	49.0%	

