

健康たいとう21推進計画

【第三次】

台東区自殺予防推進計画

台東区食育推進計画

2025~2030

概要版



健康たいとう 21 推進計画（第三次）とは

健康たいとう 21 推進計画とは、区民一人ひとりの主体的な健康づくりと、それを支える保健と医療の充実に関する基本的な指針を示した計画です。「台東区基本構想」「台東区長期総合計画」を踏まえるとともに、「台東区行政計画」をはじめとする諸計画との調和・連携を図っています。

台東区は、平成 14（2002）年度に「健康たいとう 21 推進計画」（計画期間：平成 15 年度から 19 年度まで）を策定し、平成 19（2007）年 12 月 1 日には、区民と地域社会と区が一体となって健康施策を積極的に推進することを誓った、「たいとう健康都市宣言」を行っています。

これまで 3 回の改定を行っており、平成 30（2018）年度からの第二次後期計画からは、「台東区自殺予防推進計画」と「台東区食育推進計画」を包含した形となっています。

「健康たいとう 21 推進計画（第三次）」の計画期間は、令和 7（2025）年度から令和 12（2030）年度までの 6 年間です。



健康都市たいとう
ACTIVE & HEALTHY CITY TAITO

たいとう健康都市宣言
ロゴマーク

計画の基本理念

■台東区の目指すべき健康都市像

区民の誰もが、地域で互いに支えあい、
安心して、いきいきと健やかに暮らせるまち

台東区は、この都市像を実現していくため、次の 3 つの基本理念を定めています。

- 1 生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会の実現
- 2 安心して暮らし続けられる地域社会の実現
- 3 誰もが主体的に健康づくりに取り組む社会環境の実現

■基本理念の達成に向けた指標 健康寿命の延伸

| 指標 | | 平成 29 年 (2017) | 令和 4 年 (2022) | 目標 |
|-------------------------------------|----------|-------------------|------------------|-----|
| 65 歳健康寿命 (東京保健所長会方式 東京都保健医療局) | 要支援 1 以上 | 男性 79.71 歳 | 男性 79.66 歳 | 伸ばす |
| | | 女性 82.15 歳 | 女性 82.09 歳 | |
| | 要介護 2 以上 | 男性 81.38 歳 | 男性 81.33 歳 | |
| | | 女性 85.60 歳 | 女性 85.51 歳 | |

計画の全体像

目指すべき
健康都市像

区民の誰もが、地域で互いに支えあい、
安心して、いきいきと健やかに暮らせるまち

基本理念

- 1 生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会の実現
- 2 安心して暮らし続けられる地域社会の実現
- 3 誰もが主体的に健康づくりに取り組む社会環境の実現

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

施策 1 生活習慣の改善と生活機能の維持・向上

- (1) 適切な食事と適度な運動
- (2) 適切な休養と睡眠
- (3) 歯と口腔の健康づくり
- (4) こころの健康づくり
- (5) 健康に配慮した飲酒
- (6) 喫煙対策と COPD 予防
- (7) 薬物乱用防止啓発の推進

施策 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- (1) がんの予防・早期発見と支援
- (2) 糖尿病の予防、早期発見、重症化予防

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
- (2) 自然に健康になれる環境の整備
- (3) 多様な主体と連携した健康づくり
- (4) 生活衛生環境の確保

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
- (2) 青壮年期（就労世代）の人の健康づくり
- (3) 高齢者の健康づくりとフレイル予防の推進
- (4) 女性の生涯を通じた健康づくり

基本目標 2
地域保健の着実な展開

施策 1 健康危機管理体制の推進

施策 2 感染症予防・拡大防止の取組

施策 3 精神保健福祉の充実

施策 4 難病患者への支援

基本目標 3
地域医療の充実

施策 1 医療サービスの確保・充実

施策 2 救急医療・災害時医療の充実

施策 3 在宅療養の支援と連携体制の充実

基本目標 4
自殺予防の推進
(台東区自殺予防推進計画)

施策 1 自殺を予防するための環境づくり

施策 2 相談体制の充実による自殺予防

施策 3 自殺未遂者の支援体制の充実

基本目標 5
食育の推進
(台東区食育推進計画)

施策 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

施策 2 食の循環や環境を意識した食育の推進

生涯にわたる区民の健康づくりを推進するため、食事、運動、休養・睡眠、歯と口腔の健康、飲酒、喫煙などの生活習慣の改善とともに、生活習慣病（NCDs：非感染性疾病）の発症予防、早期発見、重症化予防に引き続き取り組んでいきます。

また、社会とのつながりやこころの健康の維持・向上に向けて、社会参加の取組、居場所づくりなど、つながりを持つことができる環境の整備やこころの健康を守るための取組を進めていきます。

さらに、ライフコースアプローチ（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）を踏まえた健康づくりを進め、健康寿命の延伸を図っていきます。



施策1 生活習慣の改善と生活機能の維持・向上

(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。

区の主な取組

- ①栄養相談・講習会の充実
- ②適切な運動習慣を身につけるための取組

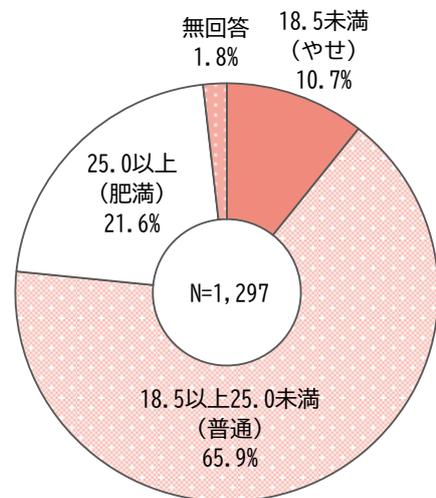
区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②健康状態に適した運動を定期的に行いましょう。
- ③適正な体重維持に努めましょう。

関係機関の主な取組

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

BMI（体格指数）※の判定



出典：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

※BMI（体格指数）の計算式
 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|------------------------------------|--------|-------|-----|
| 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 |
| 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 |

(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。

区の主な取組

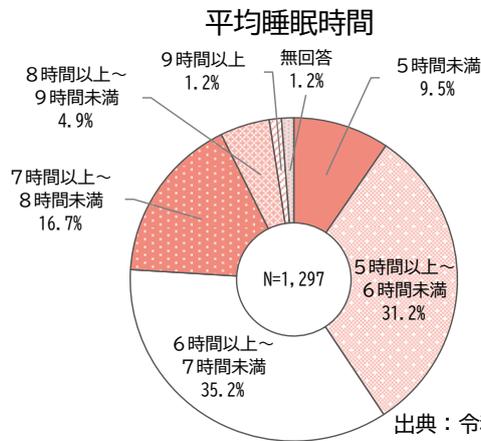
健康教育や保健指導の実施

区民一人ひとりの主な取組

- ①生活習慣を見直し、睡眠休養感を高めましょう。
- ②自分に合った適切な睡眠時間を確保しましょう。

関係機関の主な取組

かかりつけ医による生活習慣の指導



出典：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|------------------------------|--------|-------|-----|
| 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※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。

※口の機能の「健常」と「機能低下」の間の状態

区の主な取組

- ①歯科保健の普及・啓発（口腔ケア、オーラルフレイルの予防など）
- ②かかりつけ歯科医の定着促進

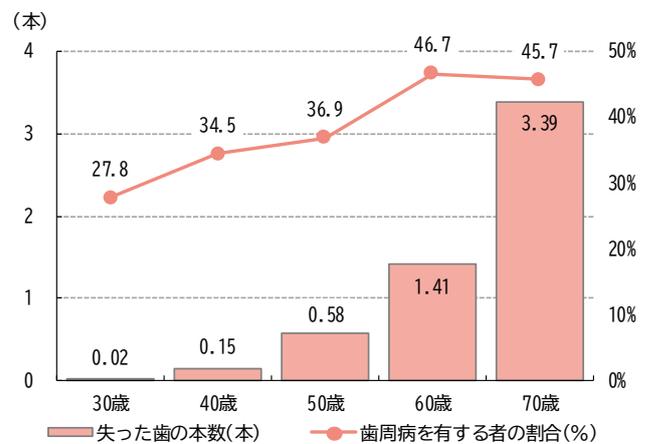
区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②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。

関係機関の主な取組

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）

歯周病を有する者の割合と失った歯の本数



出典：令和5年度台東区歯科基本健康診査

| 主な健康指標 | | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|--------------------------------|-----|--------|-------|-----|
| 歯周病を有する者の割合(40歳～49歳) | | 38.1% | 32.0% | 減らす |
| 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】

区の主な取組

- 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
- ②相談窓口の認知度向上

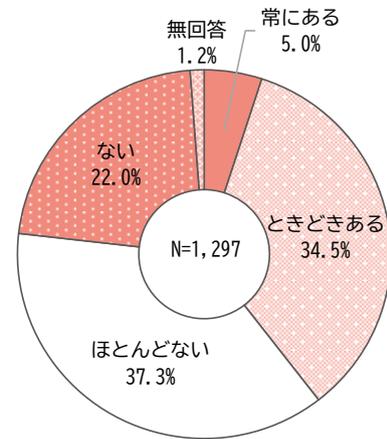
区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②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。

関係機関の主な取組

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

うつ状態や不安な状態になった経験がありますか



出典：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 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。

区の主な取組

- ①普及啓発の推進（飲酒に伴うリスクや適度な飲酒に関する正しい知識など）
- ②家庭への保健指導の推進

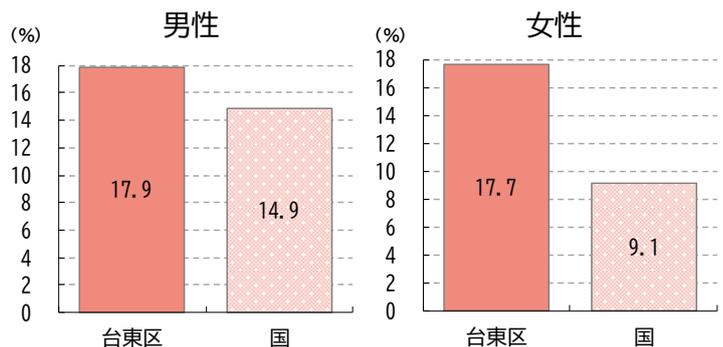
区民一人ひとりの主な取組

- ①自らの飲酒状況等を把握しましょう。
- ②あらかじめ量を決めて飲酒をしましょう。
- ③一週間のうち、飲酒をしない日を設けましょう。

関係機関の主な取組

適切な相談や治療、回復支援につなげる連携体制の構築

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/令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査
国/厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

厚生労働省の健康日本21では、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上としています。
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。

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 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 |

(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。

区の主な取組

- 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
- ②受動喫煙防止対策の強化

区民一人ひとりの主な取組

- ①COPD 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。
- ②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。

関係機関の主な取組

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



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」

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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。

区の主な取組

- ①薬物乱用防止に関する普及啓発
- ②薬物依存症に関する相談と啓発

区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②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。

関係機関の主な取組

小・中学校等の薬物乱用防止教室での講演（学校薬剤師等）



【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

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|------------------|----------|---------|----|
| 関係機関との連絡会・講演会の開催 | 実施 | 実施 | 実施 |

施策2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(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。

区の主な取組

- ①がん予防対策（正しい知識の啓発）
- ②がん検診の受診率向上、質の担保
- ③がん患者への支援

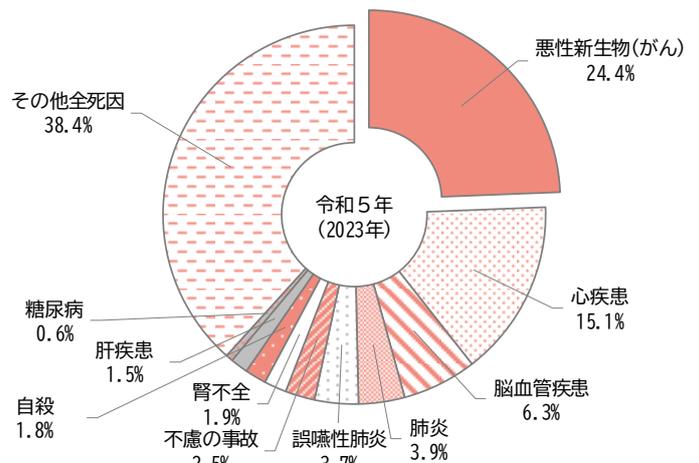
区民一人ひとりの主な取組

- ①がんについての正しい知識を理解することで、自らが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。
- ②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。

関係機関の主な取組

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

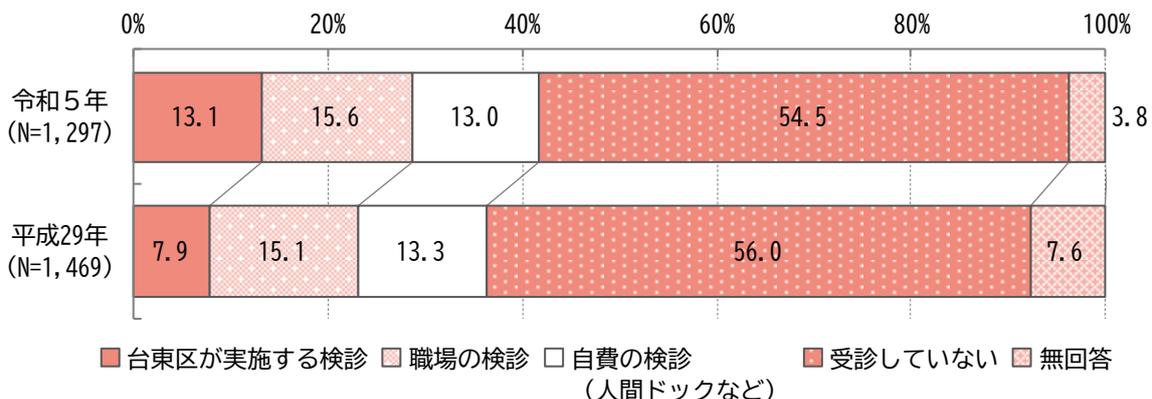
主要死因（台東区）



出典：台東区「保健所事業概要（令和6年版）」

| 主な健康指標 | | 平成29年度 | 令和5年度 | 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% | |

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：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

(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】

区の主な取組

- ①生活習慣病を予防するための知識の普及・啓発
- ②定期的な健康診断受診促進のための啓発
- ③糖尿病の重症化予防

区民一人ひとりの主な取組

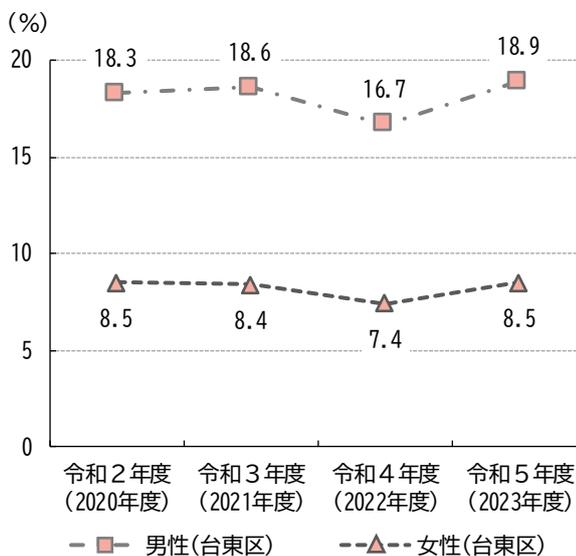
- ①バランスのよい食事を心がけ、積極的に体を動かし、適正体重を維持しましょう。
- ②年に1回は健康診断を受け、糖尿病の早期発見に努めましょう。
- ③必要に応じて早期に医療機関を受診し、治療を継続しましょう。
- ④自分に合った方法でストレスを発散し、ためないようにしましょう。

関係機関の主な取組

- ①糖尿病の発症予防と重症化予防の啓発
- ②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

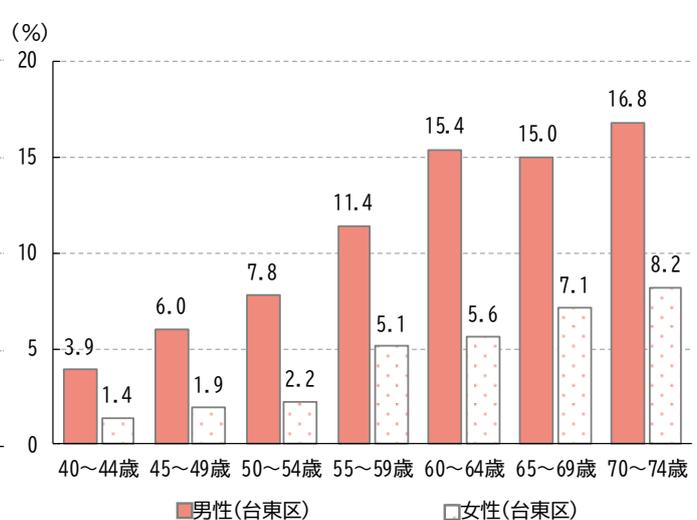
| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-----|
| 糖尿病有病率（区民意識調査）【重点】 | 12.5% | 14.6% | 下げる |
| 糖尿病未治療率（国民健康保険加入者）【重点】 | 14.9% | 14.8% | 下げる |
| 健診受診率（区民意識調査）【重点】 | 76.7% | 78.3% | 上げる |
| 総合健康診査受診率【重点】 | 42.8% | 41.7% | 上げる |
| 特定健康診査受診率（国民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

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

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。

区の主な取組

- ①地域のつながりを活かした健康づくり（健康推進委員活動の推進など）
- ②地域の健康データに基づいた健康づくりの支援

区民一人ひとりの主な取組

- ①地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。
- ②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。

関係機関の主な取組

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

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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。

区の主な取組

- ①健康づくり支援（スマートフォンアプリを活用した、健康行動を始める動機付けや運動習慣の定着支援など）
- ②歩きたくなるまちの実現

区民一人ひとりの主な取組

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。

関係機関の主な取組

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）



台東区ウォーキングマップ

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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。

区の主な取組

- ①区民と協働した健康づくり
- ②民間事業者と協働した健康づくり

区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②健康づくりに関する情報を積極的に入手しましょう。

関係機関の主な取組

- ①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）
- ②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）

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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

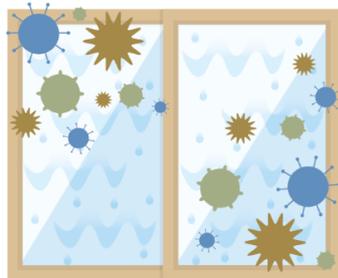
区民の生活環境が向上するとともに、人と動物との共生が図られ、区民が健康で快適に生活できるよう支援を行います。

区の主な取組

- ①住居衛生の向上
- ②適正飼養と動物愛護の推進

区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②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。



| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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。

区の主な取組

- ①妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実
- 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
- ③児童・生徒の健康づくり

区民一人ひとりの主な取組

- ①妊婦健康診査、乳幼児健康診査を受けましょう。
- ②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。

関係機関の主な取組

- ①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）
- ②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）

| 主な健康指標 | | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------------------|--------|--------|-------|-----|
| 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% | |
| 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】

区の主な取組

- 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
- ②身近でできる気軽な運動への取組（情報発信など）

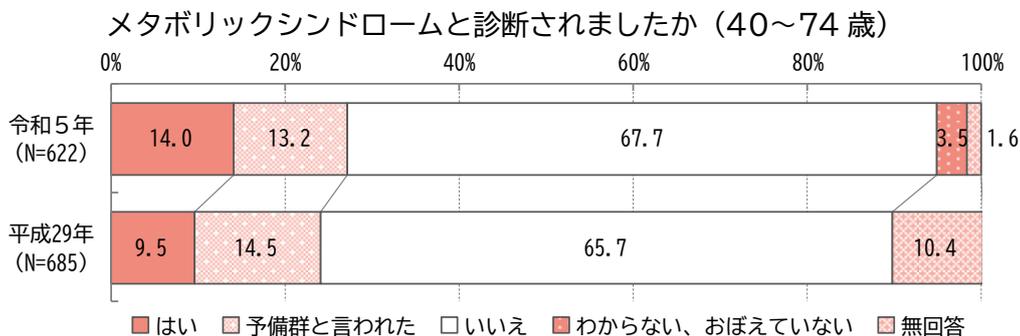
区民一人ひとりの主な取組

- ①生活習慣の改善を心がけましょう。
- ②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。
- ③定期的に健康診断を受けましょう。

関係機関の主な取組

- ①健康増進普及月間キャンペーン
- ②健康推進委員による地域での啓発活動

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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 |



※平成 29 (2017) 年調査と選択肢の構成が一部異なります。
出典：令和 5 年健康づくりと医療に関する区民意識調査

(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。

区の主な取組

- ①区民の主体的な健康づくりの推進
- ②地域におけるネットワークづくり

区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②認知症に対する正しい知識を身につけましょう。

関係機関の主な取組

- ①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
- ②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

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いわれています。



シニアクラブ活動 (グラウンド・ゴルフ大会) の様子

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 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 |
| 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 |

(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。

区の主な取組

- ①生涯を通じた健康づくりのための啓発の推進
- ②女性に特有の疾病等への対策

区民一人ひとりの主な取組

- ①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。
- ②年に1回、健康診断を受けましょう。
- ③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。
 - ア. 普段の乳房の状態を知っておきましょう。
 - イ. 乳房の変化に気をつけましょう。
 - ウ. 変化に気づいたら、すぐ医師へ相談しましょう。
 - エ. 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。
- ④定期的に子宮頸がんの検診を受けましょう。



乳がん予防ポスター

関係機関の主な取組

- ①ピンクリボンキャンペーン活動
- ②医療機関による受診勧奨

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 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 |



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）

令和元（2019）年末に報告された新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に広がり、日本国内においても人々の生活に大きな影響を及ぼしました。新型コロナウイルス感染症による様々な変化を踏まえながら、新興感染症の流行などの健康危機に直面した際に対応できるよう体制を整えていくとともに、HIV・エイズ、インフルエンザ等の感染症の発生予防とまん延防止に向けて取り組んでいきます。

さらに、台東区の結核罹患率※は減少しているものの、全国や東京都と比べて依然として高いため、引き続き結核対策にも取り組んでいきます。

また、精神障害のある方の社会復帰や、難病患者が地域で安心して療養生活を送れるよう支援を行っていきます。

※結核罹患率とは、1年間に発症した患者数を人口10万対率で表したものです。

3

すべての人に

健康と福祉を



施策1 健康危機管理体制の推進

目標

- ①平時から感染症や食中毒の発生が予防されて、健康や医療の安全が維持されているとともに、新興感染症等による健康危機が発生した際に、区民の生命と健康を守るための迅速に対応できる体制を整備します。**【重点】**
- ②熱中症に関する知識の普及と予防の周知・啓発により、対策の充実を図ります。

区の主な取組

- ①健康危機管理体制の充実
- ②食品安全確保体制の充実
- ③環境衛生関係施設の安全確保体制の充実
- ④医療安全確保体制の充実
- ⑤熱中症予防対策の充実

区民一人ひとりの主な取組

- ①外から戻ったときは、手をよく洗いましょう。
- ②海外旅行の際には、水や食べ物、感染症に注意しましょう。
- ③食品衛生に関する知識や理解を深めましょう。
- ④医療機関を受診する際は、症状やその経過、現在飲んでいる薬等、診察時に伝えることをまとめておきましょう。
- ⑤医薬品等は、有効性、安全性を理解し、適正に使用しましょう。
- ⑥夏季は気候の変化に注意し、暑さを避けて涼しい環境で過ごしましょう。
- ⑦暑い日は、こまめに水分・塩分の補給をしましょう。
- ⑧暑さに負けない体力づくりのため、日頃から適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、健康管理に努めましょう。

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------------|--------|-------|----|
| 感染症対応訓練実施回数 【重点】 | 2回 | 2回 | 3回 |
| 衛生監視指導 | 実施 | 実施 | 実施 |

施策2 感染症予防・拡大防止の取組

目標

- ①感染症対策の普及啓発を行い、区民一人ひとりが感染症の正しい知識を身につけ、感染症予防とまん延防止を図ります。
- ②結核患者の早期発見と治療の完遂を図り、結核罹患率の減少に取り組めます。**【重点】**
- ③HIV・梅毒の検査を実施し、感染者の早期発見、早期治療につなげます。

区の主な取組

- ①感染症予防・まん延防止の取組
- ②結核対策の取組
- ③HIV・エイズ及び性感染症対策

区民一人ひとりの主な取組

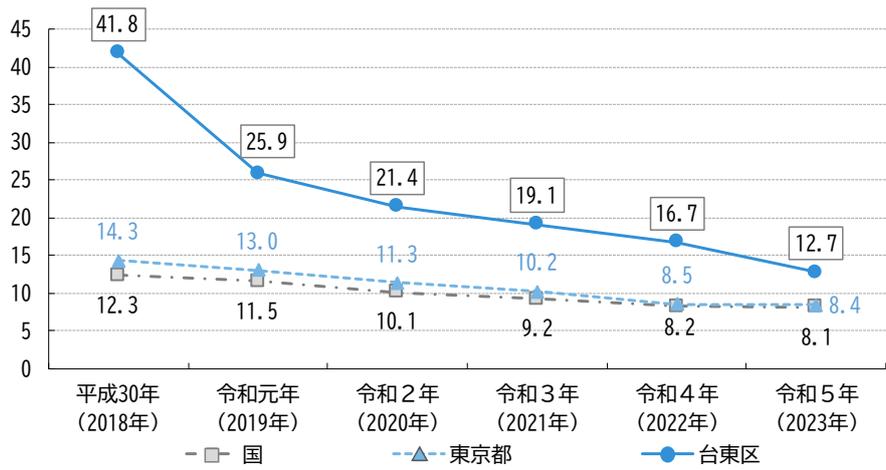
感染症に対する正しい知識を身につけ、感染予防に努めましょう。

関係機関の主な取組

区が実施する感染症講演会への参加を通じた、感染症予防・まん延防止に関する知識の習得

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|----------------------------------|-------------------|------------------|--------|
| 結核罹患率 【重点】 (暦年集計) | 33.1 (平成 29 年) | 12.7 (令和 5 年) | 下げる |
| 結核検診実施回数 (重点対象者結核対策) 【重点】 | 14 回 | 12 回 | 12 回以上 |

結核罹患率*の推移



結核予防周知啓発チラシ



出典：厚生労働省「結核登録者情報調査年報集計結果」
公益財団法人結核予防会結核研究所疫学情報センター「結核指標値」を用いて作成

*結核罹患率とは、1年間に発病した患者数を人口10万対率で表したものです。WHOは、結核罹患率が10未満を結核低まん延国と定義しています。国は令和3(2021)年、東京都は令和4(2022)年に結核罹患率が低まん延の基準に達しました。国は全国の自治体の低まん延化を目指しています。

東京都の男女別梅毒患者報告者数推移



出典：東京都感染症情報センター

HIV・梅毒即日検査チラシ



施策3 精神保健福祉の充実



目標

精神障害者の地域生活支援の充実を図ります。

区的主要な取組

精神障害者の地域生活を支援するサービスの充実

区民一人ひとりの主要な取組

精神障害者に対する正しい知識を持ち、共に暮らせる共生社会の実現を目指しましょう。

関係機関の主要な取組

精神障害者の自立に向けたサービスの提供

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------------------|--------|-------|-----|
| 【再掲】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% |

施策4 難病患者への支援



目標

- ①医療費助成制度等を活用し、療養の質の向上を図ります。
- ②難病患者等の日常生活及び社会生活を総合的に支援します。

区的主要な取組

- ①医療費助成制度、福祉制度等の周知
- ②相談体制の充実

区民一人ひとりの主要な取組

難病に対する正しい知識を持ち、偏見や差別の解消に努めましょう。

関係機関の主要な取組

難病患者の支援に関する関係機関との情報共有及び連携

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------|--------|-------|-----|
| 障害福祉サービス等利用者数(延べ) | — | 82人 | 増やす |

台東区では、地域における医療体制の充実に向けて、中核病院の機能強化や区立台東病院の機能の維持、休日診療及び準夜間・休日こどもクリニック体制の確保等に取り組んできました。今後もこうした取組を行っていくとともに、かかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）の定着推進や医療機関相互の円滑な連携を図るなど、区民が身近な地域で、適切な医療を受けることができるよう取り組んでいきます。

また、首都直下地震のような大規模災害時には、多数の負傷者の発生が想定されます。医療機関などと連携し災害時の医療提供体制の整備を引き続き進めていきます。

さらに、疾病を抱えながらも、自宅などの住み慣れた場所で生活を送りたいと考えている高齢者等のニーズに応えるために、引き続き在宅療養に関する普及啓発や在宅療養支援窓口における相談の実施、地域の医療・介護関係者の連携を推進し、在宅療養の支援体制の充実を図ります。



施策1 医療サービスの確保・充実

目標

区民生活に不可欠な医療サービスを確保・充実していきます。

区の主な取組

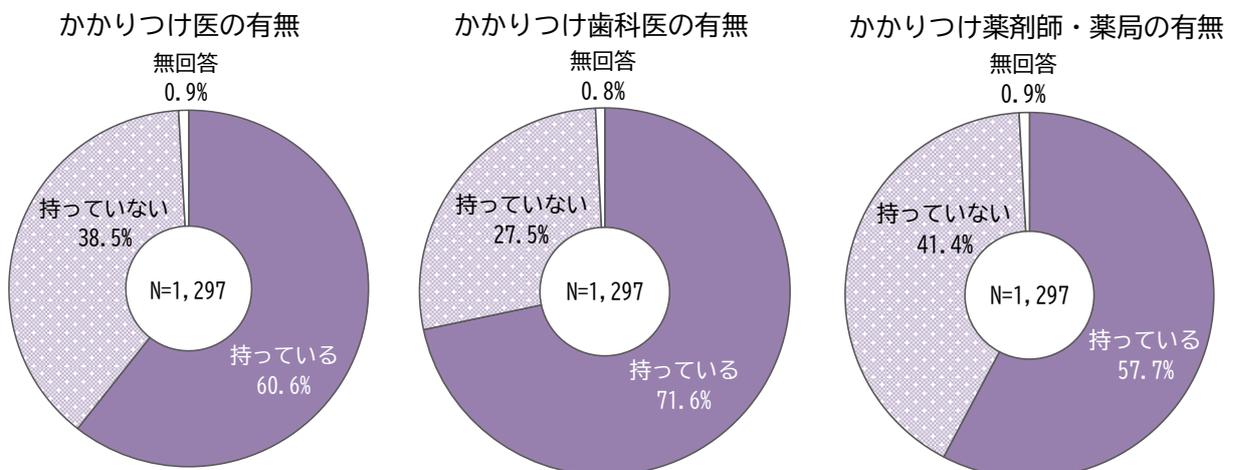
- ①区立台東病院の維持、充実
- ②中核病院機能の充実、強化
- ③かかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）の定着促進と医療連携の推進
- ④患者の声相談窓口

区民一人ひとりの主な取組

身近な地域に、何でも相談のできる、かかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）を持ちましょう。

関係機関の主な取組

各医療機関の自施設の最新情報の発信



出典：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------|--------|-------|-----|
| かかりつけ医を持っている区民の割合 | 63.2% | 60.6% | 72% |

施策2 救急医療・災害時医療の充実

目標 救急医療、災害時医療の充実を図ります。

区の主な取組

- ①救急医療の充実
- ②災害時医療の充実

区民一人ひとりの主な取組

医療救護所の役割と設置予定場所を確認しておきましょう。

関係機関の主な取組

- ①災害時医療に関する地区医師会等関係機関内の情報共有及び他関係機関との連携
- ②都や区と連携し医療救護活動訓練や災害時医療研修会を実施



医療救護訓練の様子

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|------------------------|----------|---------|-----|
| 救急車を呼ぶ前の相談窓口を知っている人の割合 | — | 48.6% | 増やす |

施策3 在宅療養の支援と連携体制の充実

目標 在宅療養に関する情報提供や普及啓発を図るとともに、医療・介護関係者の連携により在宅療養の支援を図ります。**【重点】**

区の主な取組

- ①医療・介護の連携推進に向けた検討
- ②在宅療養支援窓口による相談対応及び普及啓発

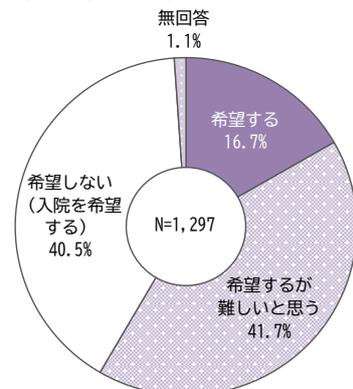
区民一人ひとりの主な取組

在宅療養生活で困った時は、在宅療養支援窓口やかかりつけ医、介護関係者等に相談しましょう。

関係機関の主な取組

ICT（情報通信技術）を活用した医療・介護関係者間での在宅療養患者に関わる情報共有や ICT の普及に関する研修会等の開催

在宅療養の希望について



出典：令和5年健康づくりと医療に関する区民意識調査

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|-------------------------------------|----------|---------|-----|
| 在宅療養支援窓口への相談件数（延べ） 【重点】 | 466 件 | 794 件 | 増やす |
| 在宅療養を希望するが難しいと思う人の割合 【重点】 | 39.6% | 41.7% | 減らす |

自殺予防の推進（台東区自殺予防推進計画）

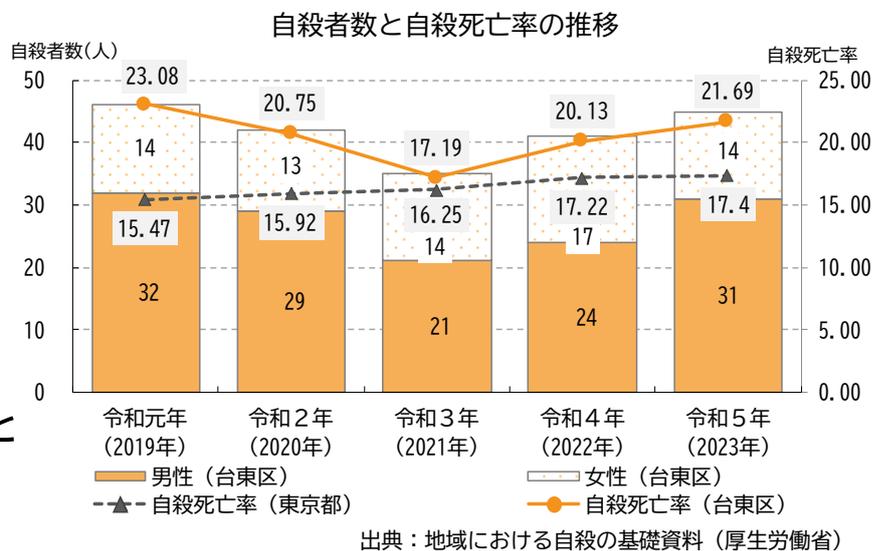
自殺は、個人の意思や選択の結果ではなく、健康・家庭・経済・生活問題など様々な要因が絡み合い、その多くが追い込まれた末の死であると言われています。

台東区の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、全国や東京都と比べて高い状況です。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、区と関係団体、民間団体、企業、そして区民が連携・協働して総合的に自殺予防に向けた取組を推進していく必要があります。

本計画では、自殺予防の推進を基本目標4に位置付け、「台東区自殺予防推進計画」とします。自殺予防に対しての正しい知識の普及や、自殺のリスクのある人を早期に必要な医療や専門機関につなげる体制づくりを一層進め、地域全体で「生きること」への包括的な支援に取り組んでいきます。

計画の基本方針

- 1 生きることへの包括的な支援
- 2 実効性のある取組と積極的な普及啓発
- 3 関係者の役割の明確化と連携・協働の推進



施策1 自殺を予防するための環境づくり



目標

自殺者を減少させるため、こころといのちを大切にする環境づくりを地域で推進していきます。

区の主な取組

- ①相談窓口情報等の発信
- ②区民一人ひとりの気づきと見守りの推進

区民一人ひとりの主な取組

自分や周囲の人のこころの悩みや不安は一人で抱えず、適切な窓口にご相談しましょう。

関係機関の主な取組

地域全体で連携した見守りによる自殺予防対策の推進

| 主な健康指標 | 平成29年 | 令和5年 | 目標 |
|----------------|-------|-------|-----|
| 自殺死亡率（10万人当たり） | 22.19 | 21.69 | 減らす |

施策2 相談体制の充実による自殺予防



目標

- ①早期対応の役割を果たすゲートキーパーを養成します。
- ②相談支援体制の充実を図り、早期の適切な医療やこころのケアにつなげます。

区の主な取組

- ①早期対応の中心的役割を果たす「ゲートキーパー」の養成
- ②相談者の悩みに応じた適切な対応

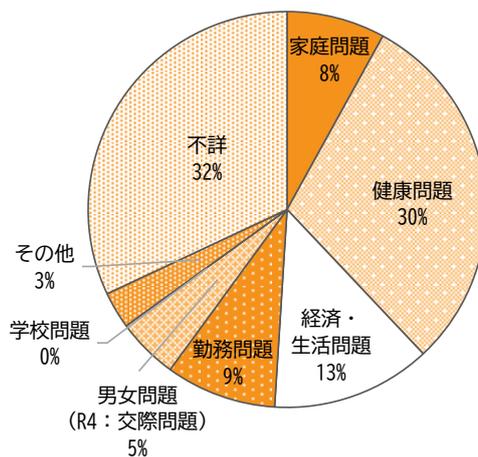
区民一人ひとりの主な取組

- ①大切な人の命を守るため、ゲートキーパー養成講座に参加しましょう。
- ②身近な人の変化に気づいたときや、悩みの相談を受けたときは、相談機関に相談することや、医療機関を受診するように話してみましよう。

関係機関の主な取組

区や関係機関と協議し相談者の状況に応じた対応

自殺の原因・動機 [台東区]
(令和元年～令和5年までの5か年の累計)



出典：地域における自殺の基礎資料（厚生労働省）

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|----------------------|----------|---------|---------|
| ゲートキーパー養成講座の受講者数（累計） | 798 人 | 3,347 人 | 5,000 人 |

施策3 自殺未遂者の支援体制の充実



目標

- ①地域医療機関等との連携により、自殺未遂者に対し適切な支援を行います。
- ②万一の際、自死遺族等^{*}に対する適切な情報提供を行い、こころのケア等に努めます。

^{*}親族だけでなく、職場の同僚、友人等の自殺によって影響を受ける可能性のある全ての人を含めています。

区の主な取組

- ①自殺未遂者に対するケアの充実
- ②自死遺族等のための適切な情報提供

区民一人ひとりの主な取組

身近に自殺未遂者がいる方や自死遺族等から、困りごとや悩みの相談を受けたときは、区や支援機関に相談してみるよう話してみましよう。

関係機関の主な取組

自殺未遂者や自死遺族等に関する課題の共有及び適切な支援

| 主な健康指標 | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|-----------------|----------|---------|----|
| 自殺未遂者や自死遺族等への支援 | — | 実施 | 実施 |

あらゆる世代の人々が、様々な経験を通じて「食」に関する知識や選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践することができるように、食への意識を育むことが大切です。

本計画では、食育の推進を基本目標5に位置付け、「台東区食育推進計画」とします。区民が生涯にわたって食を通じた健康づくりを実践し、いつまでも健康で豊かな生活が送れるよう食育を推進します。

台東区食育推進計画の柱

- 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 2 食の循環や環境を意識した食育の推進



3 すべての人に健康と福祉を



施策1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

目標

ライフステージに応じた食育や健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

区の主な取組

- ①ライフステージに応じた食育の推進
- ②栄養バランスのよい食事と減塩、野菜の摂取量を増やす取組
- ③給食施設への食に関する情報提供
- ④食育支援のための人材育成

区民一人ひとりの主な取組

- ①朝食を食べましょう。
- ②栄養バランスのよい食事をしましょう。
- ③家族や友人などと一緒に、楽しく食べる機会をつくりましょう。



| 主な健康指標 | | 平成 29 年度 | 令和 5 年度 | 目標 |
|----------|----------|----------|---------|-----|
| 朝食欠食者の割合 | 小学校 4 年生 | 4.0% | 1.5% | 減らす |
| | 中学校 1 年生 | 3.4% | 6.0% | |
| | 30 歳代 | 21.8% | 23.8% | |



生産から消費までの一連の食の循環と環境を考え、安全・安心な食生活を目指します。

区の主な取組

- ①食の安全・安心の確保
- ②アレルギー対策
- ③食品ロス対策

区民一人ひとりの主な取組

- ①調理や食事の際は、手洗いなど衛生面に気をつけましょう。また、自分の食べられる量を考えて食事をしましょう。
- ②買い物をするときは、アレルギー表示や栄養成分表示などの食品表示をよく見て購入しましょう。
- ③ローリングストック※などで食品を備蓄し、災害に備えましょう。

※ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

いざという時に備えるのは今!

■ 備蓄食品も栄養バランスを意識!

POINT できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

主食

主菜

副菜

その他

POINT 災害時に気を付けたこと

- ・炭水化物に偏った食生活
- ・便秘や口内炎

発災直後の食料支援物資は、菓子パンやおにぎり等が中心で、栄養バランスが偏りがちになり、便秘や口内炎になる人も。肉や魚の缶詰、日持ちがする野菜や乾物、野菜ジュース等を備えておく、不足しがちなたんぱく質やビタミンをとることができます。

■ 水と熱源も忘れずに!

POINT 水は1人当たり1日最低3リットルは必要

水だけでなく、日頃から飲み慣れているお茶なども、一緒に備えておきましょう。

POINT カセットコンロ・カセットボンベ

カセットボンベはひと家族で1週間に6~8本程度用意

湯を沸かせるように、鍋ややかんも一緒に備えましょう。

■ バッククッキングで災害時も温かいものを

POINT カセットコンロ・水・ポリ袋・鍋で簡単に!

用意するもの

作り方

①ポリ袋に食材を入れ、出来るだけ袋の空気を抜き、口の上方を縛る。

②沸騰したお湯の中にポリ袋を入れる。弱火にして、少しずらして蓋をする。

<問合せ> 台東保健所保健サービス課栄養担当 ☎03-3847-9440

食品の備蓄に関するオリジナルリーフレット

| 主な健康指標 | 平成29年度 | 令和5年度 | 目標 |
|-------------------------|--------|-------|-----|
| 【再掲】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 |
| 【再掲】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 |

健康たいとう 21 推進計画【第三次】 概要版

令和7年3月発行（令和6年度登録第63号）

台東区健康部健康課

〒110-8615 台東区東上野4-5-6

電話：03-5246-1111（代表）



区の相談窓口は、区ホームページの「暮らしのしおり（わたしの便利帳）」に掲載の「相談」のページをご参照ください。