

## 健康たいとう21推進計画（第三次）中間のまとめについて

### 1 策定経過

台東区健康づくりと医療に関する意識調査（令和5年）の実施や、健康たいとう21推進協議会等から意見を聴取するとともに、庁内で検討を行っています。

種別	日程
台東区健康づくりと医療に関する意識調査	令和5年9月12日～10月10日
健康たいとう21推進協議会	令和6年2月16日、7月23日 10月22日
台東区自殺予防対策連絡協議会	令和6年3月25日
台東区自殺予防対策連絡協議会 自殺未遂者支援部会	令和5年12月12日、 令和6年7月26日
台東区庁内食育推進会議	令和6年3月19日、8月26日

### 2 計画の概要

#### (1) 位置づけ

「健康たいとう21推進計画（第三次）」は、健康増進法で定める「市町村健康増進計画」であり、さらに、自殺対策基本法による「市町村自殺対策計画」及び食育基本法による「市町村食育推進計画」としての位置づけを包含した計画となっています。

#### (2) 計画期間

令和7年度から令和12年度までの6年間

### 3 計画の基本理念、基本目標及び体系

別表のとおり

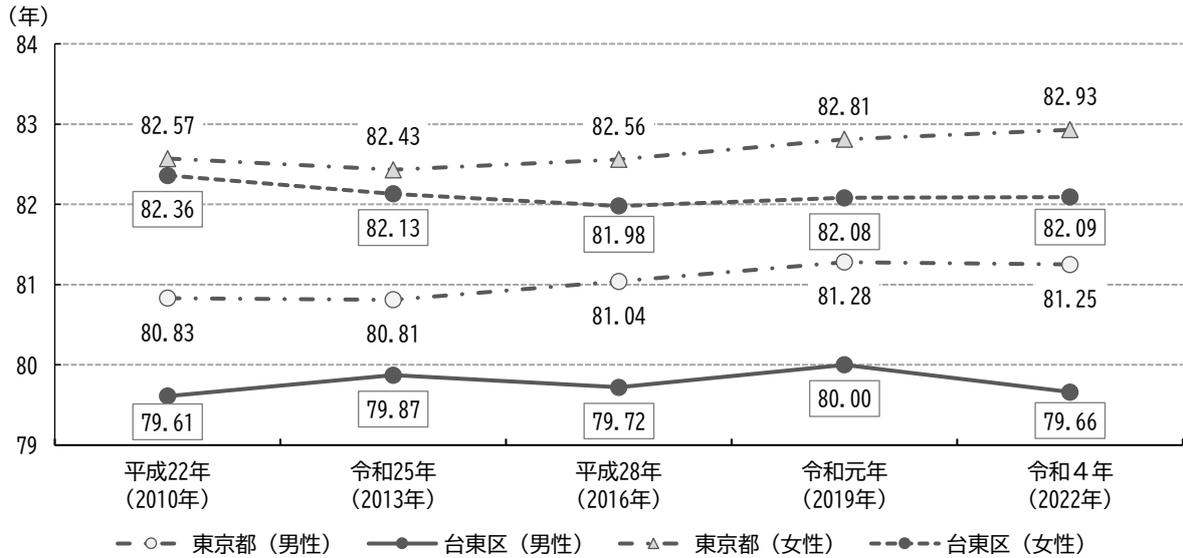
### 4 基本理念の達成に向けた指標

生涯を通じて、心身ともに健康で質の高い生活を送るために「健康寿命の延伸」は重要です。区では、第三次計画より、基本目標1に「健康寿命の延伸」を追加するとともに、基本理念の達成に向けた指標として設定します。

指標		平成29年	令和4年	目標
65歳健康寿命 (東京保健所長 会方式)	要支援 1以上	男性 79.71 歳	男性 79.66 歳	伸ばす
		女性 82.51 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	

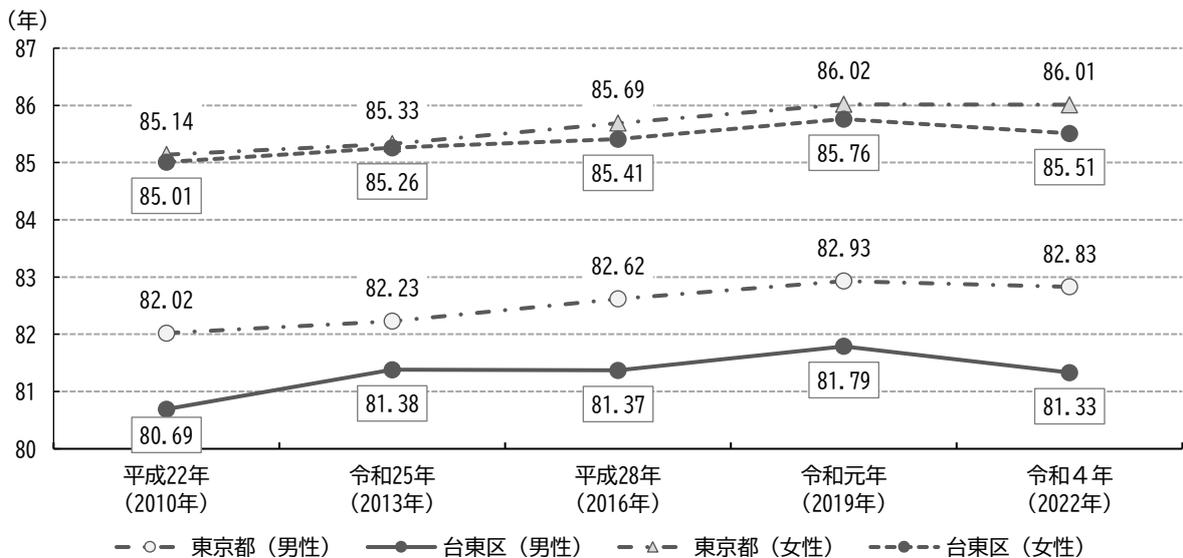
(出典 :東京都保健医療局 65歳健康寿命)

### 要支援1以上の認定を受けるまでの65歳健康寿命の推移(東京都、台東区)



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)」

### 要介護2以上の認定を受けるまでの65歳健康寿命の推移(東京都、台東区)



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)」

## 5 第三次計画における主な取組

### 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

##### (2)【新規】適切な休養と睡眠 40 頁

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。

##### (3) 歯と口腔の健康づくり 44 頁

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啓発していきます。

また、三ノ輪口腔ケアセンターから令和6年度末に移設する、「(仮称)たいとう歯科健康センター」では、高齢者を中心に歯と口腔に関する相談対応を行うとともに、歯科衛生士が要介護高齢者等の居宅へ訪問し、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ます。

##### (4) こころの健康づくり 49 頁

令和5年の区民意識調査では、こころの健康に関する相談窓口の認知度が38.3%で、前回より12.8ポイント増加しました。

「こころの健康」についての正しい知識と情報の普及啓発の実施や、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ていきます。

#### 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 64 頁

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、医療機関と連携し、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。

##### (2) 糖尿病の予防、早期発見、重症化予防 69 頁

令和5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みます。

#### 施策3 社会とつながる環境づくり

##### (2)【新規】自然に健康になれる環境の整備 78 頁

スマートフォンをはじめとしたICT機器の活用や、身近な運動場所の確保などを通して、より多くの区民が無理なく自然に健康な行動を取り、継続することができるような環境づくりを進めていきます。

### (3) 【新規】多様な主体と連携した健康づくり 82 頁

民間事業者と連携・協働し、健康づくりに関する講演会や講習会、健康測定会等において、事業者の有する情報や人材を活用することで、健康増進に向けたより一層のサービス向上を図っていきます。

## 施策4 対象別の健康課題への取組

### (1) 次世代・親子の健康づくり 88 頁

妊娠、出産に関する知識や適切な生活習慣（食習慣・運動習慣・休養）を培うための啓発、妊婦の方との面接、育児相談、教育相談機関によるカウンセリングなどの実施を通して、妊娠期から子育て期までの切れ目のない親と子の健康づくりに取り組めます。

### (2) 青壮年期（就労世代）の人の健康づくり 93 頁

令和 5 年の区民意識調査では、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 年の調査より 4.5 ポイント増加し、予備群といわれた方も含めると全体の 27.2%の方がメタボ対策を行う必要があります。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、健康診査の受診率向上に取り組んでいきます。

### (3) 高齢者の健康づくりとフレイル予防の推進 97 頁

高齢者において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。令和 5 年度より後期高齢者の健診データを担当課で共有し、保健事業と介護予防の一体的な取組として、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、きめ細やかな支援を行っています。

### (4) 女性の生涯を通じた健康づくり 104 頁

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取組みにより、主体的に健康づくりを行えるような普及啓発を行っていく必要があります。また、近年、若い世代で乳がん、子宮頸がん罹患する人が増えています。検診受診率は、年々増加傾向にありますが、乳がん検診は約 46%の方、子宮頸がん検診は約 43%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っていきます。

## 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 111 頁

新興感染症や大規模食中毒など、健康危機発生時において迅速かつ的確な対応が取れるよう、関係機関との協力体制を確保し、模擬訓練等を実施します。

また、健康危機管理関係の計画等を整備・充実していきます。

### 施策2 感染症予防・拡大防止の取組 115 頁

感染症の発生予防とまん延防止のため、正しい知識の普及、相談を実施していきます。また、結核について、区の結核罹患率（1年間に発病した患者数を人口10万対率で表したものは減少傾向にあるものの、国及び東京都の罹患率と比較すると、約2倍程度となっております。結核やHIV・エイズ性感染症の検査を実施し、患者の早期発見・早期治療につなげていきます。

### 基本目標3 地域医療の充実

#### 施策3 在宅療養の支援と連携体制の充実 138 頁

医療・介護の関係機関と連携し、病院から在宅療養への円滑な移行や、住み慣れた場所での安定的な在宅療養を支援するため、在宅療養に関する普及啓発と医療と介護の連携強化を推進します。

### 基本目標4 自殺予防の推進（台東区自殺予防推進計画） 143 頁

厚生労働省の統計によると、台東区の令和5年の自殺死亡率(人口10万対)は21.69となっており、東京都の自殺死亡率17.4と比較すると高くなっています。

台東区では、令和5年に45人が自殺により亡くなっており、性別では男性の割合が高い状況です。

自殺や自殺関連事象に関する正しい知識の普及や相談支援体制の充実を図り、当事者・家族が抱える課題を地域全体で共有し、生きることへの包括的な支援に取り組んでいきます。

### 基本目標5 食育の推進（台東区食育推進計画） 161 頁

生涯を通じて健康的な食生活を送り、生活習慣病や低栄養を予防するため、ライフステージに応じた食育を推進していきます。また、食物の生産から消費までの食の循環や環境を意識した食育を推進していきます。

(別表) 計画の基本理念、基本目標及び体系

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

「生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会の実現」  
「安心して暮らし続けられる地域社会の実現」  
「だれ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