

(6) 保健施策の推進

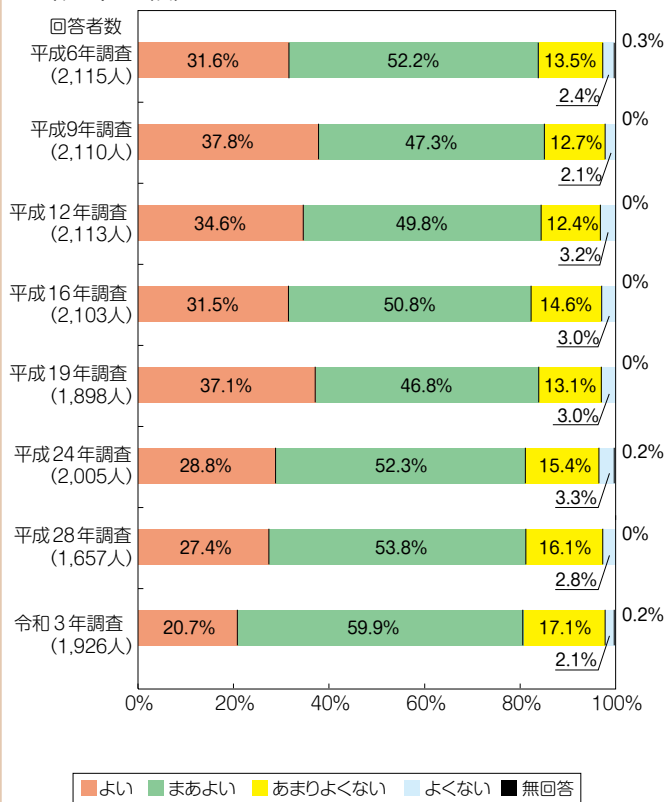
「都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり」や「がん予防対策」、「難病患者・原子爆弾被爆者支援」、「自殺総合対策」など、都民の視点に立った総合的な地域保健サービスに重点的に取り組んでいます。

また、国民皆保険制度の基盤となる「国民健康保険制度」や75歳以上の方を対象にした「後期高齢者医療制度」の健全な運営に取り組んでいます。

都民の健康状態の評価

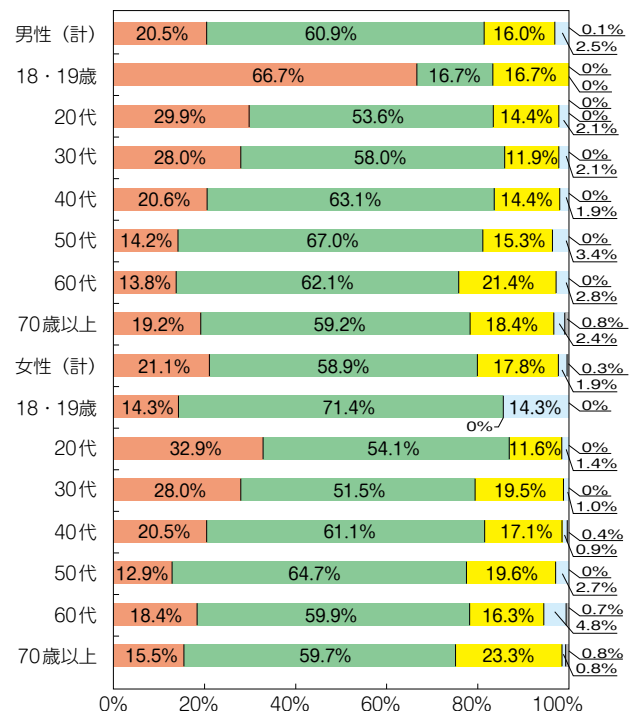
健康状態の評価（20歳以上）

「自分自身の健康状態をどのように感じているか」（経年比較）



健康状態の評価（性・年齢別）

「自分自身の健康状態をどのように感じているか」



資料：健康に関する世論調査（令和3年6月調査）（生活文化局）

注：平成28年は「健康と保健医療に関する世論調査」

平成28年の調査から、調査対象を18歳以上として実施

保健所・保健センター

保健所及び保健センターは、地域住民の健康の保持・増進に寄与することを目的として設置されています。保健所は地域保健に関する広域的、専門的、技術的な業務を実施し、保健センターでは健康相談や健康診査など、住民に身近な保健サービスを提供しています（P.93～95参照）。

設置主体

保健所	東京都	多摩地域（八王子市及び町田市を除く。）、島しょ地域
	特別区	23区
	中核市・保健所政令市	八王子市、町田市
保健センター	各区市町村	

■都保健所の業務

都保健所では、所管する二次保健医療圏における広域的な事業調整や市町村支援、健康危機管理体制の整備などに取り組んでいます。

企画調整	<ul style="list-style-type: none"> 「地域保健医療推進プラン」「課題別地域保健医療推進プラン」の企画・推進 市町村に対する助言・指導、各種研修、事業協力、「保健医療政策区市町村包括補助事業」への支援 新型インフルエンザなどの健康危機管理体制の整備や関係機関との調整 地域医療連携の推進 受動喫煙対策の推進 医療安全支援センター（患者の声窓口相談） 衛生教育に係る広報・普及啓発、各種講習会の開催、各種統計調査 など
保健対策	<ul style="list-style-type: none"> 結核、エイズなどの感染症の拡大防止と予防のための普及啓発 精神障害者への対応支援、患者・家族に対する専門相談 難病患者、障害児やその家族に対する療養生活相談や保健指導 がん、糖尿病、歯周疾患などの生活習慣病の予防、健康づくりの支援 感染症（結核）診査会、大気汚染認定審査会の運営 など
生活環境安全対策	<ul style="list-style-type: none"> 飲食店、食品製造業等の営業許可・監視指導、食中毒対策 理容、美容、クリーニング、旅館等の営業許可・監視指導、水質検査 室内環境保健対策、アレルギー対策、大気汚染保健対策、花粉症対策 薬物乱用防止対策、薬局等の開設許可・監視指導 特定給食施設の指導、栄養成分等表示の普及 など

総合的な自殺対策の推進

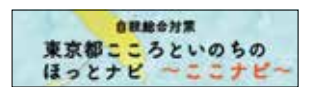
自殺は、個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景には様々な要因が複雑に絡み合っており、社会全体で取り組むことが重要です。

東京都は、生きることの包括的な支援として総合的な自殺対策を推進し、一人ひとりのかけがえのないのちを守り、だれもが生きやすい東京の実現を目指します。

（保健医療局保健政策部健康推進課）

「ここナビ」は、東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。

HP <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>



自殺総合対策東京会議

自殺総合対策東京会議において、東京の自殺の現状把握や、令和5年3月に策定した東京都自殺総合対策計画（第2次）に基づく施策の評価・検証を行うなど、関係機関と連携した総合的な自殺対策を推進します。

東京都地域自殺対策推進センター

区市町村において地域の状況に応じた自殺対策が総合的かつ効率的に推進されるよう東京都地域自殺対策推進センターを設置し、区市町村への支援体制を強化します。

自殺防止！東京キャンペーン

自殺問題への認識や社会的取組の必要性について、広く都民の理解を促進するため、9月と3月を自殺対策強化月間として、様々な取組を実施します。

東京都自殺相談ダイヤル ～ここナビのちのちのほっとライン～

自殺相談専用の電話相談窓口を設置し、つらい悩みを抱える方の相談に応じるとともに、各分野の専門相談機関と連携し、相談者への積極的な支援を行っています。

☎ 0570-087478（はなしてなやみ）
正午～翌朝5時30分まで（年中無休）

東京都ここナビのちのちのサポートネット

救急医療機関等に搬送された自殺未遂者等ハイリスク者を、地域で継続して支援できる医療機関や相談支援機関等につなげることで、自殺未遂者が再度自殺を

図ることを防ぐための相談窓口を設置しています。

ここナビのちのちの相談・支援東京ネットワーク

自殺の背景には様々な問題があるため、自殺の危険性の高い方が、悩みに応じた適切な相談・支援を受けられるよう、相談機関・関係団体によるネットワークを構築しています。

また、若年層対策及び遺族支援の取組として、相談窓口等の情報提供を行っています。

さらに、職域向け講演会等を通じて、自殺に追い込まれない職場環境づくりに寄与します。

SNS 自殺相談

若年層に対する自殺対策を強化するため、SNS を活用した自殺相談を実施しています。

☎ LINE 相談 相談ほっと LINE @東京
「生きるのがつらいと感じたら…」窓口
15時～22時30分まで（年中無休）



とうきょう自死遺族総合支援窓口

身近な人を自死（自殺）で亡くした方が、様々な困りごとについて、死別の直後から相談することのできる窓口を設置しています。

☎ 03-5357-1536
月～金曜日 15時から19時まで
日曜日 13時から17時まで
※祝日は除く

健康づくり

誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会の実現に向け、都民一人ひとりの主体的な取組とともに、社会全体で支援助、誰一人取り残さない健康づくりを推進していきます。(保健医療局保健政策部健康推進課)

「東京都健康推進プラン21（第三次）」の推進

令和6年3月に「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定し、総合目標に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を掲げ、「こころの健康」「多様な主体による健康づくりの推進」「女性の健康」の重点分野を含む18分野について、目標を設定しました。都民の生活習慣病の発症や重症化の予防、生活習慣の改善などに向け、広域的な普及啓発とともに、区市町村や医療保険者・事業者などの取組を支援し、連携を強化しながら、都民の健康づくりを推進しています。

生活習慣病の予防

「食事バランスガイド」や「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」等に基づく健康的な食生活や身体活動（生活活動・運動）の普及啓発、健康づくりを担う人材の育成等により、糖尿病等の生活習慣病の予防に取り組みます。

○糖尿病予防対策

糖尿病の発症や重症化を予防するため、食事、運動等の生活習慣の改善や定期的な健診受診の重要性などについて、区市町村や医療保険者等と連携しながら普及啓発に取り組んでいきます。

○給食施設や飲食店を通じた健康づくり

給食を通して都民の健康づくりを推進するために、給食施設に対し、各施設の特性に応じた栄養管理が実施できるよう指導、助言を行います。また、野菜たっぷりのメニューを提供する飲食店等の増加に向けた取組を推進しています。

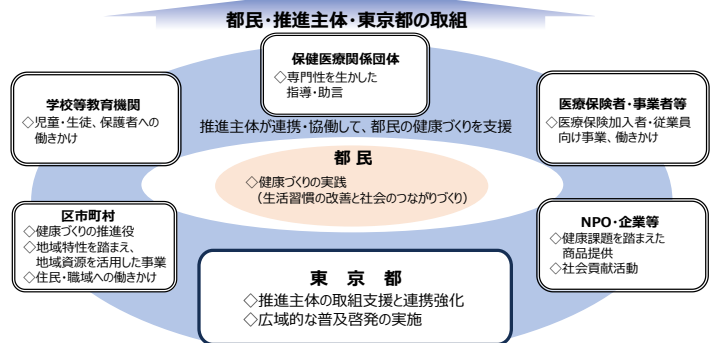
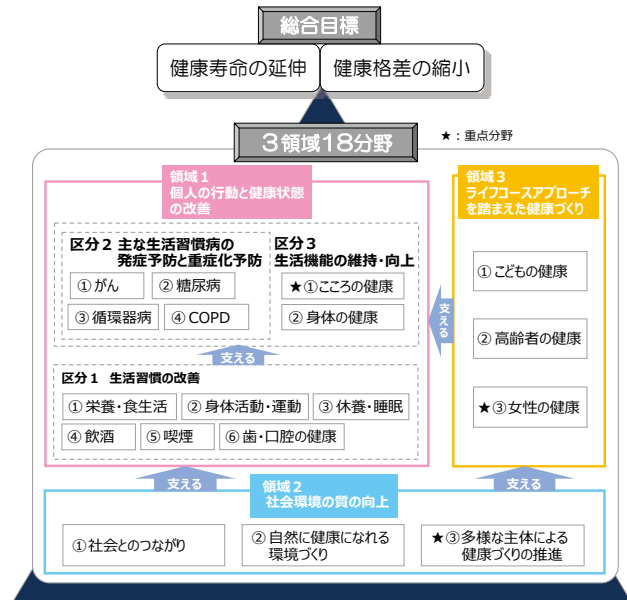
○健康づくり推進のための人材の育成

区市町村や医療保険者等における健康づくりの指導的役割を担う人材の育成を図っていきます。

○日常生活からの健康づくりのための普及啓発

都民自らが負担感なく健康づくりを実践できるよう、働く世代の野菜摂取や歩数の増加等を気軽にできる日常生活の工夫など生活習慣の改善に向けた普及啓発、都内区市町村等のウォーキングマップを集約したポータルサイトの運営などの環境整備を行います。

<東京都健康推進プラン21（第三次）概念図>



東京都幼児向け食事バランスガイド

～子供と一緒に食を育もう～

東京都幼児向け食事バランスガイド

- 1日分**
- 3.4 主食 (ごはん、パン、麺)**
ごはん(子ども用茶碗) だったら3～4杯程度
- 4 副菜 (野菜、きのこ)**
野菜料理4皿程度
- 3 主菜 (肉、魚、卵)**
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 3 牛乳・乳製品**
牛乳だったら1本程度
- 1.2 果物**
みかんだったら1～2個程度

※3歳から5歳までの幼児を対象に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかについてイラストで表示したものです。

HP ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>

TOKYO WALKING MAP
歩くと出会える! あたらしい東京。

推進
保健
施策
の

○職域健康促進サポート事業

事業者団体と連携し、職域における健康づくり及びがん対策等の普及啓発や事業者の取組支援を行います。

○とうきょう健康応援事業

都民の主体的な健康づくりにつなげるため、区市町村が行うインセンティブを用いた事業と連携し、協賛店による優待サービス等、都が更なるインセンティブを提供することで、都民の健康づくりを支える環境を整備します。

たばこによる健康影響防止対策

○受動喫煙対策の推進

東京都受動喫煙防止条例の趣旨や内容など、受動喫煙対策に関する普及啓発を行います。

また、専門相談窓口の設置や、都保健所への電話相談員の配置により、制度に関する問合せに対応します。あわせて、事業者にアドバイザーを派遣し、喫煙専用室の整備等に対して助言を行います。

さらに、誰もが快適に過ごせる街を実現するため、受動喫煙対策を行う区市町村への支援も行います。

■健康増進法・東京都受動喫煙防止条例

受動喫煙による健康影響を未然に防止するため、2人以上の人が利用する施設の区分に応じ、原則屋内禁煙です。(以下、★は都条例に規定)



<総則>

- 国、地方自治体の責務
- 都、都民、保護者の責務★
- 関係者(国、市町村、施設管理権原者等)の協力
- 受動喫煙への配慮義務(喫煙者・施設管理権原者)

<施設管理権原者の主な責務>

- 喫煙禁止場所の喫煙器具・設備の撤去
- 喫煙禁止場所における喫煙者への喫煙の中止等の依頼
- 標識の掲示(施設内に喫煙場所がある場合、喫煙室とその施設の出入口の見やすい場所に、その旨を表示しなければならない)
- ※飲食店の場合は店内禁煙の場合もその旨を表示★

<第一種施設に関する規制>

- 大学、専門学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎等は屋内完全禁煙(屋外に特定屋外喫煙場所設置可)
- 保育所、幼稚園、小学校、中学校、高校等は屋内完全禁煙、敷地内の屋外も禁煙(屋外に喫煙場所設置不可※努力義務)★

<第二種施設に関する規制>

- 2人以上の人が利用する施設は、原則屋内禁煙(基準を満たした喫煙室【喫煙専用室・指定たばこ専用喫煙室】設置可)
- ※飲食店について…以下の条件を満たす場合、店内の一部又は全部に喫煙可能室設置可
 - ・令和2年4月1日に既に営業しており、施設内の客席面積が100㎡以下であること。
 - ・中小企業(資本金または出資の総額が5,000万円以下)又は個人経営
 - ・従業員がいない★

<バス・タクシー・飛行機・鉄道・船舶>

- バス・タクシー・飛行機…喫煙場所設置不可
- 鉄道・船舶…車内(船内)は、原則禁煙(基準を満たした喫煙室【喫煙専用室・指定たばこ専用喫煙室】設置可)

【標識例】



○禁煙希望者への支援

禁煙支援のためのリーフレットを区市町村等を通じて配布するほか、区市町村が禁煙希望者に対して医療機関等での禁煙治療費を助成する際、その一部費用を補助します。さらに、モデル事業として、喫煙習慣のある特定健康診査受診者の方にアプリを活用した禁煙支援プログラムを提供し、禁煙を希望する方がたばこを止められるように支援します。

○喫煙の健康影響に関する普及啓発

20歳未満の者の喫煙防止及び受動喫煙防止に関するポスターコンクールの実施や小学校・中学校・高校における禁煙教育実施のための校種別副教材の配布、両親学級等で使用可能な啓発資材の配布など、喫煙の健康影響に関する普及啓発を行います。

○COPD(慢性閉塞性肺疾患)対策

COPDによる死亡率の減少を図るため、喫煙者に対してチラシや広告等による普及啓発を行い、COPDを自分事として捉えて理解を深める機会を提供するとともに、発症予防、早期発見・早期治療の大切さを伝えていきます。

がんの予防・早期発見

「東京都健康推進プラン21(第三次)」と、がんの予防から治療及び療養生活の質の向上に至るまでの総合的な計画である「東京都がん対策推進計画(第三次改定)」(計画期間:令和6年度から令和11年度まで)に基づき、がんの予防の一層の推進に取り組んでいきます。

○がん予防・検診受診率向上事業

がん検診の一層の受診促進を図るため、乳がん、子宮頸がんや大腸がんを中心に、女性の健康を支援するポータルサイトを活用した普及啓発や、関係団体や企業などと連携した取組として、ピンクリボンキャンペーン、Tokyo健康ウォークなどを実施します。

○がん検診実施体制の整備

区市町村が行う科学的根拠に基づくがん検診の受診率向上を図るとともに、精密検査の受診結果を区市町村が把握できるよう、関係機関との連携体制を構築し、精密検査の受診率向上及び受診勧奨を促進します。

また、マンモグラフィによる乳がん検診及び胃内視鏡による胃がん検診に従事する医師などへの技術的研修を実施することで、がん検診の実施体制を整備します。

加えて、職域におけるがん検診の適切な実施を推進するため、講習会等による理解促進を図ります。

がん登録

がん患者に係る情報を収集し、がんの罹患率及び生存率の推計などを行うことにより、東京都におけるがんの実態を把握し、がん検診の精度管理に活用する等、がん対策の評価及びその推進を図ります。

こころの健康づくり

こころの健康を保つには、適切な休養やストレス対処などが大切です。ストレス対処に関する普及啓発や、地域や職場で相談しやすい環境づくりに取り組みます。

難病患者・原子爆弾被爆者等への支援

東京都では、原因が不明であり、治療法が確立されておらず、長期の療養を要する難病について国と共に医療費助成や療養生活の支援を行っています。また、原子爆弾被爆者の援護、ウイルス肝炎対策を行っています。

(保健医療局保健政策部疾病対策課)

医療費などの助成

難病医療費助成として、国の指定する疾病と都独自に対象としている疾病について、医療費と介護保険のサービス(一部)の自己負担分の一部を助成しています。

また、スモン、先天性血液凝固因子欠乏症等、人工透析を要する腎不全に患っている方などへの医療費助成を実施しています。

在宅難病患者の一時入院等

家族などの介護者が、病気や事故などで一時的に介護できなくなった場合に、在宅難病患者が短期間入院できる病床を、都内の病院に確保しています。また、在宅で人工呼吸器を使用する難病患者に対し、患者宅に看護人を派遣します。

在宅難病患者の訪問診療

寝たきり等により、受療が困難な在宅難病患者を専門医や地域のかかりつけ医などで構成される医療チームが訪問し、診療しています。

在宅人工呼吸器使用難病患者訪問看護

在宅で人工呼吸器を使用する難病患者に対し、診療報酬で定められた回数を超える訪問看護を実施しています。

在宅人工呼吸器使用難病患者非常用電源設備整備事業

災害等による電力不足に備え、人工呼吸療法を実施する医療機関に対し、在宅で人工呼吸器を使用する難病患者に無償で貸与するための非常用電源装置(自家発電装置、蓄電池等)の確保を支援しています。

在宅難病患者療養相談

在宅療養中の方が、安心して療養生活を送れるように、保健所の保健師などが家庭訪問や電話、所内での面談などにより、療養上の御相談に応じています。

難病医療ネットワーク

難病患者・家族が安定した療養生活を送れるよう、拠点・協力病院や保健所など関係機関の連携による難病医療提供体制を確保しています。

東京都難病相談・支援センター

地域で生活する難病患者の日常生活における相談・支援、地域交流活動の促進などを行っています。

(1)東京都難病相談・支援センター

内容 療養相談、就労相談、難病医療相談会、難病医療講演会
所在地 文京区湯島 1-5-32
順天堂大学診療放射線学科実習棟 2階

電話 03-5802-1892

(2)東京都多摩難病相談・支援室

内容 療養相談、就労相談、難病医療相談会
所在地 府中市武蔵台 2-6-1 都立神経病院 2階
電話 042-323-5880

(3)東京都難病ピア相談室

内容 ピア相談、患者・家族交流会
所在地 渋谷区広尾 5-7-1 東京都広尾庁舎 1階
電話 03-3446-0220 (相談専用)
03-3446-1144 (予約・問合せ専用)

いずれも、相談受付は平日 10時から 16時まで
施設利用は 17時まで

原子爆弾被爆者の援護

原子爆弾被爆者及び被爆者の子に対する健康診断、原子爆弾被爆者への医療の給付、健康管理手当などの支給、健康指導や被爆者の子に対する医療費の助成を実施しています。

ウイルス肝炎対策

肝炎ウイルスに関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、都保健所、区市町村及び職域での肝炎ウイルス検査の実施体制整備に努め、受検勧奨に取り組んでいます。

また、かかりつけ医と肝臓専門医療機関の医療連携に基づく肝炎診療ネットワークの推進、インターフェロン治療・核酸アナログ製剤治療及びインターフェロンフリー治療医療費の助成や、肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方、慢性肝炎等で療養中の方を対象とした検査費用の助成、肝がん・重度肝硬変の治療に係る医療費の一部助成なども実施しています。

さらに、肝疾患診療連携拠点病院を指定し、肝疾患相談センターにおいて肝炎患者等への相談支援を行っています。（保健医療局保健政策部疾病対策課・健康推進課）

肝硬変治療薬開発の推進

公益財団法人東京都医学総合研究所において、治療薬候補である低分子化合物PRI-724をヒト肝細胞モデルマウス等に投与し、肝臓の機能が回復するメカニズムを解明する基礎研究を推進します。

（保健医療局企画部企画政策課）

血液の確保・臓器移植対策等の充実

血液事業は、医療にとって必要不可欠な血液製剤を安定的に確保することを目的としています。

また、臓器移植医療に対する都民の理解や骨髄ドナー登録を推進しています。（保健医療局保健政策部疾病対策課）

安全な血液の確保

10代、20代の若年層を中心とした献血の普及啓発、会員登録や事前予約の推進により、安全かつ安定的な確保に務めています。

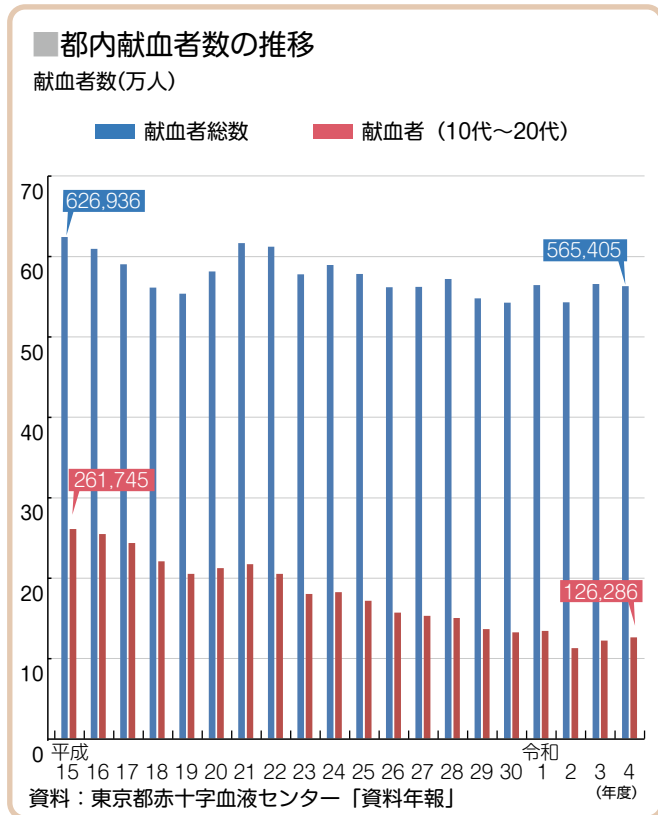
血液製剤の適正使用

医療機関における使用状況を調査し、自己評価を行うための目安となる評価指標を策定するとともに、医療関係者に対して講演会などを開催しています。

臓器移植対策・骨髄移植対策

都民に臓器提供意思表示カード付リーフレットを配布し普及・啓発を行うとともに、臓器提供医療機関などに連絡調整を行う東京都臓器移植コーディネーターを設置しています。

また、都の保健所において骨髄バンク推進月間を中心に末梢血幹細胞移植を含む骨髄ドナーの登録受付を実施するなど、ドナー確保を図っています。



〈 1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。〉

- 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。
- 私は、臓器を提供しません。


（1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。）
【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・眼球】

【特記欄： _____】

署名年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

本人署名(自筆)： _____

家族署名(自筆)： _____



カードはリーフレットに添付されています（カード単体では配布しておりません。）

医療保険

医療保険は、病気やけがをしたときなどに必要な保険給付を行うことで、だれもが安心して治療を受けられるようにし、健康保持と生活の安定を図ることを目的とした制度です。会社などで働く人やその被扶養者が対象となる健康保険、自営業者などを対象とする国民健康保険、そして75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障害のある方を含む。）を対象とした後期高齢者医療制度があり、国民はいずれかの保険に加入することになっています。

保険医療機関・薬局などの窓口で、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード又は健康保険証を提示することにより、医療費の全額ではなく、一部を支払うことで医療を受けることができます。

※マイナンバーカードの健康保険証利用についての詳細は、厚生労働省HPをご確認ください。

厚生労働省 [HP](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html) https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

国民健康保険

日本は、国民皆保険制度であるため、勤務先の健康保険などに加入している場合を除いて、必ず国民健康保険に加入することになっています。

国民健康保険には、都道府県及び区市町村を保険者とするものと同種の事業又は業務に従事する者で組織する国民健康保険組合を保険者とするものがあり、保険料（税）は保険者によって異なります。

※介護保険第2号被保険者は、医療分（基礎分＋後期高齢者支援金等分）と介護分の合計額を保険料（税）として納めることになっています。

※加入などの手続は、各区市町村の国民健康保険主管課又は各国民健康保険組合で行っています。

（保健医療局保健政策部国民健康保険課）

75歳未満の一定の障害のある方が加入する医療保険制度です。

保険料額の決定や医療給付など制度の運営は、都内の全区市町村が設立した「東京都後期高齢者医療広域連合」が行いますが、保険証の交付や保険料の徴収、各種の届出などはお住まいの区市町村が行います。

（東京都後期高齢者医療広域連合）

問合せ先

東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

電話 0570-086-519（お問合せセンター）

健康保険

健康保険には、主として中小企業の従業員を対象とした全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）と大企業や同種同業の企業が組合を設立して行う組合管掌健康保険があります。保険料は、報酬を基に決定された標準報酬月額や標準賞与額に保険料率を乗じて得た額となり、事業主と被保険者が1/2ずつ負担します（保険料率は全国健康保険協会の各都道府県支部や健康保険組合ごとに異なります。）。

保険給付は、加入者（被保険者及び被扶養者）の病気やけが、出産、死亡等に関して受けられます。

（全国健康保険協会東京支部、日本年金機構）

問合せ先

○全国健康保険協会管掌健康保険について

・保険給付に関することについて
全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

HP <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tokyo/>

・加入及び保険料に関することについて
お近くの日本年金機構年金事務所

HP <https://www.nenkin.go.jp/>

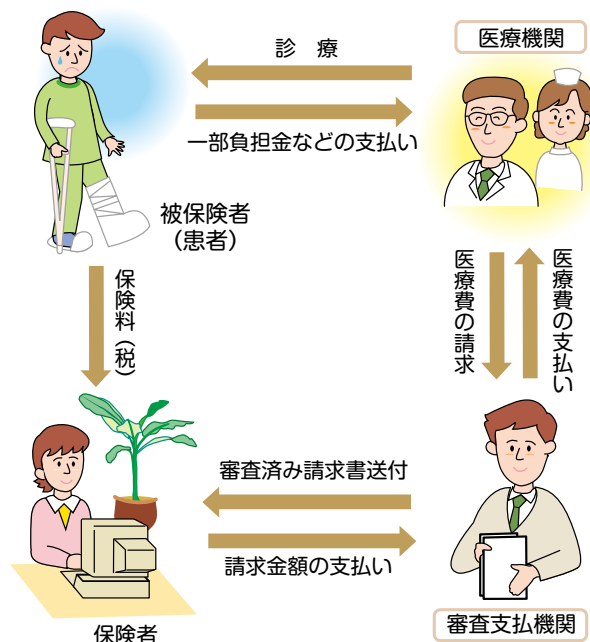
○組合管掌健康保険について

加入されている健康保険組合にお問合せください。

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と65歳以上

医療保険の仕組み



（注）健康保険では、

・審査支払機関は、社会保険診療報酬支払基金
・保険者は、全国健康保険協会又は健康保険組合

国民健康保険では、

・審査支払機関は、国民健康保険団体連合会
・保険者は、都道府県及び区市町村、又は国民健康保険組合

後期高齢者医療制度では、

・審査支払機関は、国民健康保険団体連合会
・保険者は、後期高齢者医療広域連合