

現行の計画

<個別目標>

- 適切な量と質の食事をする人を増やす
(野菜・果物を適切に摂取する。食塩の摂取量を減らす。)
- 日常生活における身体活動量(歩数)を増やす
- 適正体重を維持している人の割合を増やす
- リスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らす

<重点施策>

- ◆科学的根拠に基づくがんを遠ざけるための生活習慣に関する情報提供
- ◆多様な広報媒体を活用した効果的ながん予防の普及啓発
- ◆生活習慣を改善しやすい環境づくり

1 現状とこれまでの取組

【都民の現状】

- 野菜・果物の摂取量
 - ・都民の「野菜類の平均摂取量(1日当たり、20歳以上)」及び「果物類の平均摂取量(1日当たり20歳以上)」は、それぞれ300g前後及び110g前後で推移。
 - ・目標量「野菜の摂取量350g以上(1日当たり、20歳以上)」の人の割合は、男性35.5%、女性34.4%
 - ・「果物類の摂取量100g未満(1日当たり、20歳以上)」の割合は、男性61.8%、女性52.0%
 - 食塩の摂取量
 - ・都民の「平均食塩摂取量(1日当たり、20歳以上)」は、男性11g程度、女性9g程度で推移。
 - ・「食塩の摂取量8g以下(1日当たり、20歳以上)」の人の割合は、男性22.4%、女性37.1%
 - 運動の状況
 - ・都民の「1日の歩数の平均値(20歳以上)」は、男性8,000歩前後、女性7,000歩前後で推移。
 - ・「運動習慣のある人(20歳以上)」の割合は、30%から40%程度で推移。
 - ・「1日の歩数が8,000歩以上(20歳から64歳まで)」の人の割合は、男性48.0%、女性39.9%
 - 適切な体重の維持
 - ・都民の「適正な体重を維持している人※の割合」は男性(20歳から69歳まで)67.4%、女性(40歳から69歳まで)66.9% ※BMI18.5以上25未満
 - アルコールの摂取状況
 - ・都民の「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(20歳以上)」は男性18.9%、女性15.4%
- (1)～(4)は「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計(平成24年～平成26年の3年平均)
(5)は「健康日本21(第二次)」に示された生活習慣病のリスクを高める飲酒量の考え方に基づき「平成28年健康に関する世論調査」のデータから算出

【これまでの取組】

- 望ましい生活習慣の普及啓発
がんを含めた生活習慣病予防のための望ましい生活習慣について、各事業において、ポスター・パンフレットの作成及び配布、ポータルサイトの開設、動画放映を通じて普及啓発を行っている。
- 環境整備の状況
 - ・野菜メニュー店の整備(平成29年4月末時点 365店舗)
 - ・区市町村への支援(平成28年度医療保健政策区市町村包括補助事業実績 45区市町村115事業)

2 課題

がんを含めた生活習慣病を予防するための生活習慣について、野菜・果物の摂取量、塩分の摂取量、身体活動量(歩数)、適正体重の維持及びアルコールの摂取量などに関する正しい知識の普及啓発をさらに進める必要がある。

【参考：国のがん対策推進基本計画案】

<がんの予防法(該当部分のみ抜粋)>

- ・飲酒：飲酒をする場合は、節度のある飲酒をする。
- ・食事：食事は偏らずバランス良くとる。塩蔵食品、食塩の摂取は、最小限にする。野菜や果物不足にならない。飲食物を熱い状態でとらない。
- ・身体活動：日常生活を活動的に過ごす。
- ・体形：成人期での体重を適正な範囲で管理する。

(現状・課題)

飲酒、身体活動、体形や食生活等の生活習慣については、「健康日本21(第二次)」等で適切な生活習慣の普及・啓発等を行ってきたが、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合、運動習慣のある者の割合、野菜の摂取量に大きな変化が見られず、対策は十分とはいえない。

(取り組むべき施策)

- ・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合を低下させる
- ・身体活動量が少ない者の割合を低下させる
- ・適正体重を維持している者の割合を増加させる
- ・高塩分食品の摂取頻度を減少させる。野菜・果物摂取量の摂取不足の者の割合を減少させる等のがん予防方法について、学校におけるがん教育や、スマート・ライフ・プロジェクト、食生活改善普及運動等を通じた普及啓発により、積極的に取り組む。

スマート・ライフ・プロジェクト：「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動のこと。

3 次期計画における施策の方向性(案)

<施策の方向性>

☆科学的根拠に基づいたがんを遠ざけるための生活習慣に関する取組の推進

<目標>

- 適切な量と質の食事をする人を増やす
- 日常生活における身体活動量(歩数)を増やす
- 適正体重を維持している人の割合を増やす
- リスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らす

<重点施策>

- ◆科学的根拠に基づくがんを遠ざけるための生活習慣に関する情報提供
 - ・都民ががんを遠ざけるための生活習慣を実践できるよう、都は関係機関と連携し、引き続き正しい知識の普及を推進。
 - ・区市町村、保健医療関係団体、事業者・医療保険者は、各々の事業において正しい知識と実践の普及を推進。
- ◆多様な広報媒体を活用した効果的ながん予防の普及啓発
 - ・あらゆる世代が情報を受け取れるよう、様々な手法を用いて都民がアクセスしやすい形で発信。
- ◆生活習慣を改善しやすい環境づくり
 - ・野菜を手軽に摂取できるレシピの普及啓発をはじめ、生活習慣病予防に配慮したメニューを提供する。事業者の増加を図るなど、都民が望ましい食生活を送れるよう環境を整備。
 - ・区市町村が作成したウォーキングマップとともに身体活動の効果等の情報を掲載するポータルサイトの充実、普及を図り、負担感なく身体活動量を増やすことができる環境を整備。