

評価・策定第二部会（全体）

- 本部会は都民の健康づくりの基本的要素となる生活習慣の改善の6分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康）と、こころの健康を所掌
- 生活習慣に係る各分野は、分野間やこころの健康とも関連が深く、一体的な取組の検討も必要
- 栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、こころの健康分野はコロナ以前の数値であり、コロナによる数値の影響（悪化）が懸念

領域2-1 栄養・食生活

課題	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜は女性で改善、男性で不変、食塩は男女とも改善、果物は男女とも悪化（脂肪エネルギー比率は未評価） ・野菜、果物は摂取量が少ない場合、がんのリスクが上がるとされており、不足しないことが推奨 ・野菜摂取を促す取組や環境整備、果物摂取の必要性の啓発が必要 ・食塩は改善ではあるものの、循環器疾患等との関連性を鑑み、一層の取組が必要
方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・都民の意識・行動変容を促すため、適切な量と質の食事を誰もが選択できるような食環境の整備 ・内食の工夫や外食・中食を利用する際の留意点、バランスの良い食事の重要性の啓発など、健康的な食生活のための都民が実践しやすい施策の展開

領域2-2 身体活動・運動

課題	<ul style="list-style-type: none"> ・歩数（1日当たり）が8千歩以上の人の割合は、男性の働く世代は改善だが、男性の高齢世代・女性は悪化 ・歩数（1日当たり）が下位25%に属する人の平均歩数は、女性の働く世代は改善だが、男性の働く世代・女性の高齢世代は不変、男性の高齢世代は悪化 ・生活環境の変化により、日常生活の様々な場面における歩数が減少 ・長時間の座位行動は様々な健康被害をもたらすため、座位時間への取組が新たな課題
方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・都民の意識・行動変容を促すため、個人へのアプローチに加え、生活環境へのアプローチが必要 ・生活動線を活用した屋内活動やウォーキングの促進など、身体活動・運動不足解消のための都民が実践しやすい施策の展開

領域2-3 休養

課題	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠に関する指標はともに、中間評価から悪化傾向が継続 ・適切な睡眠時間は個人差があり、性・年代により課題や睡眠の障害は異なる ・職域との連携による働く世代への取組のほか、性別や世代における特性や課題を踏まえた取組も必要 ・休養（睡眠）はこころのゆとりや余暇の充実のほか、身体活動・運動や食生活などの他の生活習慣とも関連しており、一体的な取組が必要
方向性	<ul style="list-style-type: none"> ・良い睡眠のための生活習慣の確立や就寝前からの環境整備の重要性の啓発など、睡眠時間・質の確保のため都民が実践しやすい施策の展開 ・適切な睡眠の意義やとり方について、地域や職域などの推進主体と連携した普及啓発や環境整備の推進

次期計画に向けた課題・今後の方向性(案)

領域2 - 4 飲酒

課題	<ul style="list-style-type: none">・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は、男性は改善に対し、女性は中間評価から悪化傾向継続・過度な飲酒はがんなどの生活習慣病のリスクを高めるほか、こころの健康や休養とも関連・過度な飲酒による健康への悪影響について啓発が必要
方向性	<ul style="list-style-type: none">・飲酒の健康影響や、個人の特性に応じた飲酒量について、普及啓発を行うとともに環境整備を推進

領域2 - 5 喫煙

課題	<ul style="list-style-type: none">・成人の喫煙率は総数、男・女のいずれも改善傾向だが、目標の目安には届いていない・喫煙は、がんを始めとする多くの疾患のリスクを高めるとされており、喫煙率減少に向けた更なる取組が必要
方向性	<ul style="list-style-type: none">・コロナ禍の健康意識の高まりを好機と捉え、禁煙を希望する都民が禁煙できるよう積極的に支援・都条例や健康増進法への都民の正しい理解の一層の促進、屋内の受動喫煙防止の徹底に向け、区市町村や関係機関等と連携した啓発・受動喫煙の有害性や禁煙支援に関する情報提供の強化

領域3 - 1 こころの健康（重点分野）

課題	<ul style="list-style-type: none">・支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数10点以上）の割合は不変だが、性・年代別で見ると、男性に比べて女性でその割合が高く、世代では働く世代でその割合が高い・気軽に話ができる人がいる割合は男女とも減少傾向で、専門家（機関）への相談が必要だと感じたときに適切な相談窓口を見つけることができた人の割合も減少傾向・十分な休養、適度な運動や健康的な食生活は、身体だけでなくこころの健康においても重要
方向性	<ul style="list-style-type: none">・十分な休養、食事、運動などの健康的な生活習慣の維持によりストレスとうまく付き合うなど、上手なストレスへの対処法を啓発・自身や周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法等について情報提供の推進・こころの悩みを抱える人が、自身のこころの不調に早めに気づき、必要に応じて早期に適切な機関に相談できるよう、地域の相談・支援機関を広く周知

次期計画に向けた課題・今後の方向性(案)

次期計画に向けた検討の方向性① 改善が見られない項目への継続的な対応

- ・生活習慣改善の分野は、悪化傾向の指標が他の領域に比べて多い
- ・性別や世代ごとに異なる指標の達成状況の要因を分析するなどにより、課題に応じた取組を検討
- ・各分野は関連が深く、一体的な取組の検討も必要

次期計画に向けた検討の方向性② 下位（悪化傾向）の方の底上げを図り、都民全体の生活習慣改善につなげる

- ・現在のプランでは、「身体活動・運動」分野において、この方向性に沿った指標を設定
- ・下位の方の底上げを図る取組が、生活習慣改善の分野で可能か検討

次期計画に向けた検討の方向性③ 環境整備を通じた都民の生活習慣改善の促進

- ・現在のプランでは、領域3（ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備）の社会環境整備の分野において、「地域のつながりを醸成する」という目標に基づき、「地域で活動している団体数」などの指標・参考指標を設定
- ・国では、次期計画において、「自然に健康になれる環境づくり」として以下の3項目の設定を検討中
→都でも、生活習慣の改善につながる環境整備を検討していく必要がある
- ・「下位の方の底上げを図る」という視点を踏まえ環境整備を推進することで、健康に関心を持つ余裕がない層を含めた都民の生活習慣改善を図る
- ・区市町村、事業者・医療保険者、企業等の都民を取り巻く多様な主体における健康づくりの取組を促すことも必要

【国次期計画】項目案	【国次期計画】指標案	都での検討における留意事項
「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」への参画数の増加	(調整中)	・都で実施する取組に応じた指標検討が必要 ・現在の食環境整備に関する取組は、都のほか、特別区・保健所設置市で地域の課題に応じた独自の取組を実施
歩きやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加	【国土交通省と調整中】	・都で実施する取組に応じた指標検討が必要 ・現在は、区市町村が健康づくりの視点を取り入れて作成したウォーキングコースを掲載するポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を運営、R5年1月現在で50区市町村508コースを掲載
受動喫煙の機会を有する者の減少	受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	・現プランでは、喫煙分野の参考指標として設定