

## 第5章（総合目標及び各分野の目標と取組）の構成

構成	内容
分野別目標	都民や関係機関が取り組む共通の目標として設定
1 現状と課題	都民の健康に関する現状と課題
2 望ましい姿	都民の健康づくりの取組が進んでいる状態（望ましい姿）
3 分野別目標の指標	指標、現状値、ベースライン値、指標の方向を記載 中間評価及び最終評価を行う年度にデータの把握が可能な、調査・統計年を記載
4 都民及び推進主体の取組	都民と推進主体（区市町村、学校等教育機関、保健医療関係団体、事業者・医療保険者、NPO・企業等）がそれぞれ実施すべき取組を記載
5 取組の方向性	当該分野において、今後進めていく施策の方向性を記載

追加

## 健康寿命の延伸

### 1 現状と課題

- 65歳健康寿命（要介護2以上）は、男女とも概ね延伸。令和3年の65歳健康寿命は、男性で83.01歳、女性で86.19歳
- 都の健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）は、男女とも延伸。令和元年の男性は72.94歳で、全国72.68歳と比べて長い、女性は74.55歳で、全国75.38歳と比べて短い
- 誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすためには、健康寿命の延伸を実現する必要がある
- 生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防、生活機能の維持・向上等により、不健康な期間を短縮し、健康寿命の延伸を図る必要がある

### 2 望ましい姿

- 高齢期に至るまでの間に心身の健康が大きく損なわれない
- たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、心身の健康を維持し続けている

### 3 指標

## 健康格差の縮小

### 1 現状と課題

- 区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の最大値と最小値の差は、令和3年の男性は2.65年、女性は2.04年で、概ね同程度で推移

### 2 望ましい姿

- 住民の生活習慣の状況や健康状態、区市町村の健康づくりへの取組状況などについて、区市町村間の違いが把握されている
- 地域間の健康格差の縮小に向けて、社会的な健康づくりの機運醸成や環境整備が、全般的に行われることで、都民一人ひとりが、住んでいる地域にかかわらず、日常生活に必要な機能を維持できている

### 3 指標

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## がん

### 分野別目標

#### がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる

#### 1 現状と課題

- がんの75歳未満年齢調整死亡率は減少傾向だが、都民の主要死因割合の第一位はがんで26.9% (R3)
- 都民のがん検診受診率(区市町村が住民を対象に実施する検診、職域における検診、人間ドック等を含む)は、子宮頸がんを除き、都がん対策推進計画(第二次改定)の目標値50%を達成
- 区市町村が実施する対策型検診における精密検査受診率は50~80%台で、都がん対策推進計画(第二次改定)の目標値90%に届いていない
  - ▶がんのリスク要因となる生活習慣や生活環境の改善に向けた、がん予防に関する正しい知識の普及啓発が必要
  - ▶がん検診受診率のさらなる向上に向けた、区市町村等関係機関に対する支援と都民に対する普及啓発が必要
  - ▶科学的根拠に基づく検診が実施されるよう、区市町村への支援を行うとともに、質の高い検診実施に向けた、検診従事者の人材育成等が必要
  - ▶精密検査受診率向上に向け、区市町村等関係機関に対する支援や体制整備が必要
  - ▶職域におけるがん検診の実態把握、適切ながん検診実施や受診率向上に向けた取組への支援が必要

#### 2 望ましい姿

- がんのリスクを下げる生活習慣を実践し、定期的ながん検診を受診
- 自覚症状がある場合は早めに医療機関を受診し、必要な精密検査を受けることで早期発見に努める

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・がん予防に向けて、望ましい生活習慣等に関する正しい知識を持ち、実践する。
  - ・がん検診に関する理解を深め、定期的ながん検診の受診に努める。
  - ・精密検査が必要な場合は早期に医療機関を受診する。

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## がん

### 4 都民及び推進主体の取組

#### ○区市町村

- ・がん予防に関する正しい知識を普及し、必要な情報を提供する。
- ・がん予防に取り組みやすい環境を整備する。
- ・国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率と検診の質を向上させる。

#### ○学校等教育機関

- ・学習指導要領に対応したがん教育をより一層充実するとともに、児童・生徒の健康的な生活習慣の確立を支援する。

#### ○保健医療関係団体

- ・がん予防に関する正しい知識の普及及び情報提供に努める。
- ・検診実施主体である区市町村や事業者・医療保険者等と連携し、科学的根拠に基づく適切ながん検診を実施する。
- ・がん検診実施機関、精密検査実施医療機関は、区市町村が精密検査結果を把握できるよう協力する。

#### ○事業者・医療保険者

- ・科学的根拠に基づく適切ながん検診の実施に努める。
- ・がん予防に関する正しい知識を持ち、従業員や被保険者及びその家族に普及する。
- ・従業員や被保険者が、がん予防に取り組みやすい環境を整備する。

#### ○NPO・企業等

- ・行政が実施するがん対策に協力し、がんの予防に必要な情報提供や環境づくりに努める。
- ・他の推進主体と連携し、団体の特色を生かしながら、がんの予防につながる社会活動に貢献する。

### 5 取組の方向性

- がんのリスクを下げるための望ましい生活習慣等に関する普及啓発、生活習慣や生活環境の改善につなげる取組の推進
- がん検診の受診率向上やがん検診に関する正しい理解の促進、がん検診の質の向上に向けた関係機関支援や体制整備
- 職域におけるがん検診の適切な実施に向けた支援の推進

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## 糖尿病

### 分野別目標

糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす

#### 1 現状と課題

- 都における糖尿病有病者・予備群は、40～74歳までの男性の約3割、女性の約2割が該当すると推計
- 特定健診・特定保健指導の実施率はやや増加しているものの、都医療費適正化計画に掲げた目標値（70%、45%）に届いていない
- メタボリックシンドローム該当者・予備群は横ばい傾向で、それぞれ約1割程度を占める
  - ▶発症予防や重症化予防に向け、引き続き、生活習慣改善を促し、定期的な健診受診や医療機関の早期受診・治療継続の重要性の啓発が必要

#### 2 望ましい姿

- 生活習慣を改善、適正体重を維持し、定期的に健診等を受診することで、糖尿病の予防・早期発見
- 糖尿病の診断を受けた場合は早期に治療を開始し、自己判断で中断することなく適切な治療を受けている
- 適正な血糖値と血圧を保つことにより、糖尿病の重症化と合併症の発症を予防

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・糖尿病を予防する生活習慣を知り、実践する。
  - ・定期的に健診を受け、血糖やHbA1cの値に留意する。
  - ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続する。

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## 糖尿病

### 4 都民及び推進主体の取組

#### ○区市町村

- ・糖尿病を予防する生活習慣に関する知識を普及する。
- ・発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する。

#### ○保健医療関係団体

- ・糖尿病の予防に関する正しい知識を普及する。
- ・風邪、歯周疾患などの受診が糖尿病の発見の契機になることに留意し、かかりつけ医と専門医等が連携して早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導する。
- ・健診未受診者に健診の受診を呼びかける。
- ・治療中断者に医療機関の受診を働きかける。
- ・医療機関リストや診療ガイド等の「東京都糖尿病医療連携ツール」を活用するなどにより、患者を支援する。

#### ○事業者・医療保険者

- ・糖尿病を予防する生活習慣に関する知識を普及する。
- ・発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する。

#### ○NPO・企業等

- ・生活習慣病の予防や生活習慣の改善に必要な情報提供や環境づくりに貢献する。
- ・他の推進主体と連携し、生活習慣病の予防につながる社会活動の支援を行う。

### 5 取組の方向性

- 生活習慣改善の工夫や定期的な健診受診、医療機関の早期受診・治療継続の重要性の啓発や、意識・行動変容の促進
- 都糖尿病性腎症重症化予防プログラムを必要に応じて見直し、区市町村国民健康保険における関係機関と連携した効果的な取組を支援
- 区市町村国民健康保険における特定健診・特定保健指導の実施率やアウトカム向上に向けた先進的な事例の収集・横展開、保険者協議会等を通じた情報提供により、医療保険者が行う取組を支援
- 特定健診・特定保健指導の実施の重要性や受診勧奨・治療継続の重要性に関する啓発、研修を実施し、医療保険者や事業者等の働く世代に向けた取組を支援

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## 循環器病

### 分野別目標

脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げる

#### 1 現状と課題

- 脳血管疾患、心疾患による年齢調整死亡率は改善傾向だが、循環器病はがんに次ぐ都民の主要な死因で、全体の2割強を占める（R3）
  - ▶生活習慣改善や適切な治療により、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病等の危険因子を減らし、発症・重症化を予防することが重要

#### 2 望ましい姿

- 望ましい生活習慣が循環器病の発症予防につながることを理解し、実践
- 血圧を測定したり、健診等を毎年受診するなど早期発見に努めている
- 必要に応じて適切な治療を開始・継続するとともに、生活上の注意を守り、重症化を予防

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・循環器病を予防する生活習慣を知り、実践する。
  - ・定期的に健診を受け、血圧やコレステロール等の値に留意する。
  - ・必要に応じ早期に医療機関を受診し、治療を継続する。
  - ・循環器病が疑われる症状を知り、症状が生じた場合には緊急に医療機関を受診する。

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## 循環器病

### 4 都民及び推進主体の取組

- 区市町村
  - ・循環器病を予防する生活習慣や、発症が疑われ、緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及する。
  - ・発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備する。
- 保健医療関係団体
  - ・循環器病の予防に関する正しい知識を普及する。
  - ・早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援・指導を行う。
  - ・脳卒中・心血管疾患の医療連携体制を正しく理解・活用し、患者を支援する。
- 事業者・医療保険者
  - ・循環器病を予防する生活習慣や、発症が疑われ、緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及する。
  - ・発症から重症化までの予防に取り組みやすい環境を整備する。
- NPO・企業等
  - ・生活習慣病の予防や生活習慣の改善に必要な情報提供や環境づくりに貢献する。
  - ・他の推進主体と連携し、生活習慣病の予防につながる社会活動の支援を行う。

### 5 取組の方向性

- 生活習慣改善の工夫や定期的な健診受診、医療機関の早期受診・治療継続の重要性の啓発や、意識・行動変容の促進
- 特定健診受診時等の機会を捉えた循環器病のリスクや生活習慣改善の取組についての周知啓発を行う、区市町村国民健康保険の取組を促進
- 区市町村国民健康保険における特定健診・特定保健指導の実施率やアウトカム向上に向けた先進的な事例の収集・横展開、保険者協議会等を通じた情報提供により、医療保険者が行う取組を支援
- 特定健診・特定保健指導の実施の重要性や受診勧奨・治療継続の重要性に関する啓発、研修を実施し、医療保険者や事業者等の働く世代に向けた取組を支援

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## COPD

### 分野別目標

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げる

#### 1 現状と課題

- COPDは、肺炎や肺がんの危険因子として重要であり、軽症であっても高齢者の肺の健康という観点から重大な疾患である
- COPDの原因は複数あるが、喫煙の影響が最も大きい
  - ▶COPDに関する正しい知識の普及啓発、早期発見から早期受診・早期治療へとつなげるための取組が必要

#### 2 望ましい姿

- COPDの原因や症状について正しい知識を持ち、予防に努め、早期治療と治療継続の意義を理解
- 長期にわたる喫煙者等リスクの高い人は、早期発見と早期受診により増悪や重症化を防ぐ

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・COPDについて正しく理解し、自覚症状がある場合は、早期に医療機関を受診する。
  - ・禁煙希望者は、確実に禁煙する。

# 総合目標及び各分野の目標と取組

(個人の行動と健康状態の改善【領域1】 - 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】)

## COPD

### 4 都民及び推進主体の取組

#### ○区市町村

- ・他の推進主体と連携し、COPDの原因や症状について普及啓発する。
- ・禁煙希望者に対して、禁煙支援を行う。

#### ○保健医療関係団体

- ・COPDに関する正しい知識を持ち、発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する。
- ・患者に対して、呼吸器専門医と連携し、禁煙支援・指導を含めた適切な治療を行う。

#### ○事業者・医療保険者

- ・COPDの原因や症状について普及啓発を行う。
- ・健診等の機会を活用して、喫煙状況や自覚症状を把握し、COPDのリスクの高い人に医療機関の受診を働きかける。
- ・健診等の機会を活用して、禁煙希望者に対して、禁煙支援を行う。

#### ○NPO・企業等

- ・COPDの原因や症状について普及啓発を行う。

### 5 取組の方向性

- COPDの発症予防、早期発見、早期治療の促進に向け、喫煙者等への正しい知識の普及啓発
- 禁煙を希望する都民が禁煙できるよう、情報提供や区市町村が行う取組を支援

## 女性の健康

### 分野別目標

ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす

#### 1 現状と課題

- 若年女性における健康課題の一つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している20歳以上の都民の割合は男性が改善しているのに対し、女性は悪化傾向  
一般に女性は男性に比べて肝臓障害等の飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短い  
▶女性の特性等を踏まえ、生活・労働環境等を考慮しつつ、人生の各段階における健康づくりの支援が必要

#### 2 望ましい姿

- ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性がいきいきと生活

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・自らの健康に目を向け、健康づくりを実践するよう心掛ける
  - ・女性特有の健康問題について理解する
- 区市町村
  - ・女性特有の健康問題に関する知識について、普及啓発を行う
  - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する

## 女性の健康

### 4 都民及び推進主体の取組

- 保健医療関係団体
  - ・女性の健康に関する情報提供をする
- 事業者・医療保険者
  - ・女性特有の健康問題に関する情報提供を行う
  - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する
- NPO・企業等
  - ・女性の健康づくりに資する取組を推進する

### 5 取組の方向性

- 女性特有の健康問題に関する知識の啓発

## 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### 分野別目標

#### 社会とのつながりを醸成する

#### 1 現状と課題

- 地域で活動する団体数は増えているが、社会活動への参加は減少傾向
- 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は5割程度で、減少傾向
  - ▶健康を維持・向上させるためには、生活習慣の改善とともに、社会活動等への参加など、社会や人とのつながりを醸成することが必要
  - ▶日頃から職場、地域で話しやすい関係（つながり）を築くことで、周囲の人がこころの不調に気づくような環境づくりが必要

#### 2 望ましい姿

- 就労、ボランティア、通いの場等の社会活動への参加を通じ、社会とのつながりを構築
- 社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じている

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するよう心がける
  - ・職場や地域などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧める
- 区市町村
  - ・社会とのつながりと健康状態が関係することについて、普及啓発を行う
  - ・社会とのつながりを醸成する
  - ・うつ傾向や不安の強い人に対して、周囲の人が支援しやすくなるよう、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる
  - ・こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う

## 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

### 4 都民及び推進主体の取組

#### ○学校等教育機関

- ・児童・生徒や教職員が地域の行事に参加したり、地域住民が学校活動に参加することで、社会とのつながりを醸成する

#### ○保健医療関係団体

- ・専門性を生かした社会活動への協力を通じ、社会とのつながりを醸成する
- ・かかりつけ医や専門医、産業医との医療連携を推進する
- ・こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる

#### ○事業者・医療保険者

- ・社会とのつながりと健康状態が関係することについて、普及啓発を行う
- ・余暇時間を活用して社会活動に参加できるよう支援する
- ・他の推進主体と連携し、こころの健康に関する相談・支援体制を充実させる
- ・ライフワークバランスを推進し、ストレスをためないような働きやすい職場づくりを推進する
- ・ストレスチェックを実施し、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ

#### ○NPO・企業等

- ・社会活動の実施や協力を通じ、社会とのつながりを醸成する
- ・相談窓口等の情報提供を行う

### 5 取組の方向性

○区市町村における地域のつながりの醸成に向けた取組への支援

○こころの悩みを抱える人が、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

## 自然に健康になれる環境づくり

### 分野別目標

自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する

#### 1 現状と課題

- 生活習慣の改善は、分野によって、世代や性別において、指標の達成状況に差がある
  - ▶自身の健康に関心を持つ余裕が無い方を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進することが必要

#### 2 望ましい姿

- 無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備が進み、健康的な生活習慣を実践

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

- 都民
  - ・自然に健康的な生活習慣を実践する
- 区市町村
  - ・幅広い世代を対象に、自然に健康な行動を取ることができるような環境を整備する など

#### 5 取組の方向性

- 自然に健康な行動を取ることができるような環境整備の推進
- 環境を整備する推進主体の取組を支援

## 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

### 分野別目標

多様な主体が健康づくりを推進する環境を整備する

#### 1 現状と課題

- 近年、地方自治体のみならずNPO・企業等といった多様な主体による健康づくりが広まっている
  - ▶区市町村、保健医療関係団体、事業者・医療保険者、NPO・企業等の都民を取り巻く多様な主体の取組を促し、社会全体で都民の健康を支えることが重要

#### 2 望ましい姿

- 多様な主体における取組が進み、生涯を通じて切れ目なく健康づくりを推進

#### 3 分野別目標の指標 資料7-2のとおり

#### 4 都民及び推進主体の取組

#### 5 取組の方向性

- 多様な主体による健康づくりの取組が進むよう支援