

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 *ベースライン値は、令和8年度までに把握した計画期間初年度（令和6年度）までの最新値とする
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 <div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">追加</div>

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
- 「健康日本21（第三次）」で採用されている、国民生活基礎調査のデータを用いて算出する健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）においても、男女とも延伸。令和元年の男性は72.94歳で、全国72.68歳と比べて長いが、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

身体 of 健康

分野別目標

社会生活を営むために必要な機能を維持する

1 現状と課題

- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動器の障害によって立つ、歩くという身体能力（移動機能）が低下した状態
 - ▶ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高く、適度な運動を習慣づけ、体力を保つことが必要
 - ▶社会生活を営むために必要な機能を維持するには、運動機能をできる限り維持することが必要

2 望ましい姿

- ロコモティブシンドロームの予防を意識して望ましい生活習慣を実践

3 分野別目標の指標 資料6-2のとおり

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・ロコモティブシンドロームを予防するための健康づくりに取り組む
- 区市町村
 - ・ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動等について、普及啓発を行う

身体健康

4 都民及び推進主体の取組

○保健医療関係団体

- ・医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、身体の状態に応じた指導・支援を行う

○事業者・医療保険者

- ・ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動等について、普及啓発を行う
- ・健康的な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発を行う

○NPO・企業等

- ・生活機能の維持に関する正しい知識の普及を行う

5 取組の方向性

- ロコモティブシンドロームの予防等に関する正しい知識の啓発

こどもの健康

分野別目標

健康的な生活習慣を身に付けているこどもの割合を増やす

1 現状と課題

- 1日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は、小5・中2・高2男子、小5・中2女子で減少傾向
- 毎日朝食を食べる児童・生徒は、男女とも年齢が高くなるにつれて、その割合が低くなる
- 肥満傾向にある児童・生徒の割合は、小4男子で増加
 - ▶子供が健康的な生活習慣を身に付けるため、家庭を中心に学校、地域が連携して支援に取り組む必要がある
 - ▶生涯にわたり、健康を保持増進するためには、運動やスポーツを楽しみながら、自らの体力を高めることができる習慣を身に付けることや睡眠や食事などの健康的な生活習慣の定着が必要
 - ▶児童・生徒が将来にわたって心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、朝食を含め三食欠かさずとること、活発に体を動かすこと等を身に付けることが重要

2 望ましい姿

- 発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど、健やかな心身と生活機能を獲得
- 社会活動に参加し、他世代との交流を行っている
- 周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子供自身の力で実践できるようになるまで支援

3 分野別目標の指標 資料6-2のとおり

こどもの健康

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・保護者は、子供の健康的な生活習慣について理解し、子供に実践を促す
 - ・保護者は、様々な世代が関わる地域活動に子供を参加させる
- 区市町村
 - ・子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う
 - ・子供が健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する
- 学校等教育機関
 - ・子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う
 - ・子供が健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する
- 保健医療関係団体
 - ・受診時などに、子供が健康的な生活習慣を身に付けられるよう、運動の過不足や食生活について、指導・助言する
- 事業者・医療保険者
 - ・余暇時間を活用して、子供の健康づくりに関する社会活動に参加できるよう支援する
- NPO・企業等
 - ・スポーツや食育イベントの開催等、子供の健康づくりに役立つ活動を行う

5 取組の方向性

- 子供自らが運動習慣の定着を図る取組の充実など、子供の頃から豊かなスポーツライフを送ることができる施策の推進
- 健康三原則（運動、食事、休養及び睡眠）の大切さを伝える取組など、子供が自ら健康的な生活スタイルを確立することができる施策の推進

高齢者の健康

分野別目標

元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす

1 現状と課題

- 高齢者人口は増加が続き、令和22年（2040年）には、都民の約4人に1人が65歳以上の高齢者になる見込み
- 地域で活動している団体数は増えているが、高齢者の社会参加や近所付き合いの程度は減少傾向
- 第1号被保険者に占める要介護認定者の割合は増加傾向
 - ▶都内高齢者のフレイルへの認知度が低く、生活習慣病予防から高齢期のフレイル予防に切り替える対策について、都民への知識の普及が進んでいない
 - ▶高齢者がそれぞれの意欲や関心等に応じて、自分に合った地域活動や社会貢献活動等を選び、自由に参加できるような環境づくりが必要

2 望ましい姿

- 青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害の予防を意識して望ましい生活習慣を実践
- 加齢に伴う体力の低下や障害があっても、やりがいや興味を持つことができる社会活動が豊富にあり、高齢者がいきいきと生活

3 分野別目標の指標 資料6-2のとおり

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害を予防するための健康づくりに取り組む
 - ・高齢期にはフレイルの意味と予防を理解し、運動機能や認知機能を維持する生活を心がける
 - ・かかりつけの医療機関や薬局を持ち、定期的に健診を受診する
 - ・社会活動への参加により、社会や人とのつながりを持つ

高齢者の健康

4 都民及び推進主体の取組

○区市町村

- ・健康な高齢期を迎え、過ごせるよう、普及啓発を行う
- ・健康な高齢期に向けた健康づくりに取り組みやすい環境を整備する
- ・介護予防事業等によって地域の高齢者の健康状況等を把握し、実情に応じた事業を実施する

○保健医療関係団体

- ・医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、心身の状態に応じた指導・支援を行う

○事業者・医療保険者

- ・健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発する
- ・健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりに取り組みやすい環境を整備する

○NPO・企業等

- ・高齢者を含めた様々な世代が参加し交流する社会活動を実施・支援する

5 取組の方向性

○筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、関係機関と連携し、高齢期における望ましい生活習慣について啓発

○高齢者が健康状態を維持し、地域社会で活躍できる機会を確保できるよう、地域と連携しながら社会環境整備の推進

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6-2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6-2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6-2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6-2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

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】－生活機能の維持・向上【区分3】）

こころの健康

分野別目標

うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

1 現状と課題

- 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、男性に比べて女性でその割合が高く、世代別では働く世代でその割合が高い
 - ▶十分な休養、適度な運動等の望ましい生活習慣によりストレスを上手に解消するなど、日常生活の中でストレスをためないことの大切さを啓発する必要

2 望ましい姿

- ストレスに上手に対処するとともに、必要に応じ、早期に適切な支援を受けることで、うつ傾向や強い不安を持たずに生活

3 分野別目標の指標 資料6－2のとおり

4 都民及び推進主体の取組

- 都民
 - ・ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、日常生活で実践する
 - ・自分や周囲の人のこころの不調に気づいた場合は、早期の相談や受診を勧める
- 区市町村
 - ・ストレスへの対処法、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気付く方法について、普及啓発を行う
 - ・自殺を予防するための対策を進める

こころの健康

4 都民及び推進主体の取組

○保健医療関係団体

- ・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

- ・ストレスへの対処法、自身や周囲の人のこころの不調に早めに気付く方法について、普及啓発を行う
- ・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

- ・こころの健康に関する正しい知識の普及を行う

5 取組の方向性

- 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