

東京都健康推進プラン21 (第二次)

平成25年3月



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社会を目指して



我が国は、医学の進歩や生活環境の改善等により平均寿命が延び、世界有数の長寿国となる一方、疾病構造は変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになりました。

今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれています。高齢期になっても生き生きと自分らしく暮らすためには、生涯にわたり心身の健康づくりに取り組むことが重要です。

東京都は、平成13年10月に「東京都健康推進プラン21」を策定し、都民の健康な長寿の実現を目指し、予防重視の生活習慣病対策や、健康づくり機運の醸成などに取り組んでまいりました。

今回策定した「東京都健康推進プラン21（第二次）」では、どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するために、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を更に強化することとしました。

健康づくりは、都民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本ですが、関係機関を含めた社会全体で都民の健康づくりを支援することも欠かせません。

そのため、都民の皆様は、負担感なく生活習慣を改善できる方法など、健康づくりの取組を分かりやすくお示しするとともに、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・企業等の関係機関の皆様は、それぞれに担っていただく役割と、効果的で具体的な取組の内容を明示しています。

今後、都では、本プランに基づき、都民及び関係機関の皆様と一体となって、健康づくりの取組を推進してまいります。

皆様の一層の御理解と御協力をお願いいたします。

平成25年3月

東京都知事

猪瀬直樹

目 次

第1章 東京都健康推進プラン21（第二次）の策定に当たって	1
第1節 基本的事項	3
1 理念	3
2 目的	3
3 位置付け	3
4 対象期間	4
5 都の他計画との関連	4
第2節 策定の背景	4
1 国の健康づくり対策	4
(1) 健康日本21（第2次）の策定以前	4
(2) 健康日本21（第2次）	5
2 都の健康づくり対策	6
(1) 東京都健康推進プラン21の策定以前	6
(2) 東京都健康推進プラン21	6
(3) 東京都健康推進プラン21後期5か年戦略	6
(4) 東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略	6
第2章 都民の健康をめぐる状況	9
第1節 人口動態・65歳健康寿命	11
1 人口・世帯	11
2 出生と死亡	14
3 平均寿命と65歳健康寿命	16
4 区市町村別の65歳健康寿命	18
第2節 生活習慣やこころの健康等	20
1 がん	20
2 糖尿病・メタボリックシンドローム	21
3 循環器疾患	26
4 COPD（慢性閉塞性肺疾患）	27
5 栄養・食生活	28
6 身体活動・運動	30
7 睡眠	31
8 飲酒	33
9 喫煙	34
10 歯・ ^く 口腔の健康	34

11	こころの健康	35
12	次世代の健康	39
13	高齢者の状況	41
14	社会環境	45
第3節	職場と地域	46
1	就労状況	46
2	都内各地域の人口と世帯の状況	47
第3章	プラン21（第二次）の目指すもの	51
第1節	基本的な考え方	53
1	どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる社会の実現	53
2	都の特性や都民の健康状況を踏まえた目標の設定	53
3	目標達成に向けた都民及び関係機関の役割・取組の明確化	54
第2節	目標	54
1	総合目標	54
(1)	健康寿命の延伸	54
(2)	健康格差の縮小	55
2	領域と分野	55
(1)	領域1「主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」	55
(2)	領域2「生活習慣の改善」	56
(3)	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」	56
3	重点分野	56
4	分野別目標	57
5	指標	58
(1)	分野別目標の指標	58
(2)	各分野の参考指標	58
第3節	都民及び推進主体の役割	59
1	都民	59
2	推進主体	60
(1)	区市町村	60
(2)	学校等教育機関	61
(3)	保健医療関係団体	62
(4)	事業者・医療保険者	62
(5)	NPO・企業等	64
第4節	都の役割と取組	64
1	普及啓発	64
2	人材育成	64

3	企業等への働きかけ	65
4	推進主体の取組支援と連携強化	65
5	区市町村間の差の把握と取組の推進支援	65

第4章 各分野の目標と取組

第1節 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【領域1】

1	がん <重点分野>	70
2	糖尿病・メタボリックシンドローム <重点分野>	76
3	循環器疾患	82
4	COPD	88

第2節 生活習慣の改善【領域2】

1	栄養・食生活	92
2	身体活動・運動	98
3	休養	102
4	飲酒	106
5	喫煙	112
6	歯・ ^く 口腔の健康	116

第3節 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【領域3】

1	こころの健康 <重点分野>	120
2	次世代の健康	126
3	高齢者の健康	130
4	社会環境整備	134

第5章 資料

○	分野別目標一覧	139
○	分野別目標の指標一覧	140
○	分野の参考指標一覧	142
○	都民及び推進主体の取組一覧	144
○	食生活指針	152
○	食事バランスガイド	153
○	国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 (平成24年7月10日 厚生労働大臣告示)	155
○	東京都健康推進プラン21(第二次)策定会議設置要綱	169
○	東京都健康推進プラン21(第二次)策定会議委員名簿	171

