

## 背景

- 新型コロナウイルス感染症との長い戦いにおいて、暮らしや職場での感染を防止する習慣の実践が一人ひとりに求められている
- 新しい日常への対応は、生活スタイルや働き方、価値観等をはじめとした社会環境の大きな変化であるともいえる
- 次期「健康日本21」の検討において、“ニューノーマル（新しい日常）の健康づくり”について議論の可能性
- 都では、新型コロナウイルス感染症の影響も見据えてプランの期間を1年間延長

## 現状と課題

### ■ 新しい日常

- 「手洗いの徹底・マスクの着用」「人との距離を保つ」「密閉・密集・密接を避けて行動する」が重要

### ■ R2インターネット福祉保健モニターアンケート

- 新型コロナウイルス感染症の健康影響について調査したところ、特に「運動」「食生活」「ストレス」について影響が見られた

- 「体重が増えた」と回答した人は約5割
- 「体重が増えた」理由として、「運動量・活動量の変化」が最も多く、次いで「食事量の変化」が多い
- 「外食する機会が減った」と回答した人は8割超
- 「家庭での調理の機会が増えた」と回答した人は5割超
- 「ストレスが増えた」と回答した人は約6割
- 「対面による直接交流が減り、オンライン等による遠隔交流が増えた」と回答した人は5割超

- また、コロナ禍における健康志向の高まりが見られた（「健康意識が高まった、やや高まった」と回答した人が8割超）

### ■ 新しい日常が定着した社会とは

- 社会的距離の確保（オンライン等による新たな人とのつながり方の定着）
- 食生活の変化（内食、中食、配食の増加）
- 移動、通勤手段の多様化（徒歩や自転車利用）
- 働き方の多様化（テレワーク、在宅勤務、時差通勤の定着）
- 自宅で過ごす時間の増加



## 事業概要

健康意識の高まりも踏まえ、ライフステージや健康状態に応じた、個人レベルの意識変容・行動変容を更に促進するため、新しい日常が定着した社会における生活動線の中で、都民一人ひとりの実践につながる“健康づくりのコツやノウハウ”を啓発する。

【対象】 全世代の一般都民（働く世代～高齢層）

→ 啓発対象の特性に合わせ、区市町村や医療保険者、職域等を通じた周知のほか、HPへのデータ掲載などにより広く啓発

【分野】 アンケート調査結果から、「身体活動・運動」「栄養・食生活」「こころの健康（ストレス）」の3分野にフォーカスし、可能な限り他分野（例：飲酒、休養、フレイル予防）も関連付けるとともに、分野横断的な事項として健（検）診についても言及

### 身体活動・運動

👉 「+10」推奨

【例】

- 生活活動（家事、庭仕事、階段等）
- 室内活動（筋トレ・体操、座位行動等）
- 身近な場所でのウォーキング（「TOKYO WALKING MAP」の紹介）など

### 栄養・食生活

👉 「内食・中食」中心

【例】

- ライフステージに応じた栄養バランス、適正体重の維持（野菜、たんぱく質）
- いつもの食事に一工夫（中食+手料理一品）  
※ 学生から公募したレシピを紹介
- 共食、飲酒（家飲み） など

### こころの健康

👉 「気付きと対処」の重要性

【例】

- ストレス対処法、リフレッシュ（睡眠、腹式呼吸、認知行動療法等）
- 人とのつながり（趣味仲間、社会参加）
- 周囲の気付き、相談窓口 など

自助努力による自己責任論的な受け止めを回避するため、区市町村や専門相談窓口などの社会資源（共助・公助）に関する情報も加える

### 健診・検診

👉 「定期的な受診」の勧奨、自身の“カラダの現在地”の確認

【例】 ▪ 一般健診 ▪ がん検診

## 効果と展望

■ 中間評価の方向性の一つでもある「都民のヘルスリテラシーの向上を支援」を推進 < 現プランの推進 >

■ 健康づくりの基本となる当該3分野及びその関連分野における指標数値の改善 < 現プランの推進 >

■ 新しい日常が定着した社会における健康づくりの意義や取組について、次期プランに反映 < 今後の施策展開の実効性を担保 >