

### 区民の健康状況等

#### (1)人口構成

0~14歳の割合は都よりも高い一方で、65歳以上の割合も年々増加し、平成30年1月1日時点で21.5%となっています。

#### (2)65歳健康寿命(※)

男女ともにおおむね上昇傾向にあります。平成28年で男性82.19歳、女性85.60歳となっています。

※65歳の方が、日常生活動作が制限されるまでの平均年齢

#### (3)主要死因

がん、心疾患、脳血管疾患の3大生活習慣病が上位3位を占めています。

#### (4)医療費

一人あたりの医療費は毎年度増加しており、平成28年度には35万円を超えています。

#### (5)健診の受診状況

国民健康保険の特定健康診査の受診率は近年横ばい(平成28年度:39.4%)で、6割以上の方が未受診となっています。

### 計画の体系

本計画では、右表のとおり、基本理念と2つの総合目標を掲げました。また、6つの分野別目標を定めることにより、各施策の展開を図っていきます。

## 第2章 各施策の目標と取り組み

### 1 生活習慣の改善

#### ①身体活動・運動

身体活動の増加につながる歩行を習慣づける事業を各世代ごとに展開するとともに、気軽に運動できる場を提供し、区民の身体活動量の増加、運動習慣の定着を図ります。

#### ②たばこ、飲酒

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影

響についての知識の普及啓発に取り組む、喫煙率の減少や受動喫煙防止対策を推進します。

また、生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人を減らし、飲酒が及ぼす健康への影響や未成年・妊産婦の飲酒の防止について普及啓発を進めます。

#### ③歯と口の健康

若い世代の歯科健診の受診や口腔ケアを支援し、全身の健康と歯周病の関わりについての知識の普及啓発や医科歯科連携に取り組むことによって、生涯を通じた歯・口の健康づくりを推進します。

#### ④栄養・食生活

正しい食生活を続けることは健康な身体づくりの基盤であり、生活習慣病などの疾病予防にも大きく影響します。食育推進計画(第三次)「食に基づく健康習慣・実践力の向上」に基づき、ライフステージに合わせた栄養のとり方を理解し、実践できるよう支援します。

#### ⑤女性の健康

女性が主体的に健康づくりに取り組めるように、女性のからだやこころについて正しい知識の普及啓発に取り組めます。ライフステージに沿った相談支援の充実や健診、乳がん・子宮頸がん検診の受診率向上を図ることによって、女性の健康づくりを進めます。

### 2 生活習慣病の予防

#### ①生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣病予防の知識の普及啓発を行うとともに、特定健康診査等の受診を促進します。特定保健指導の対象者には、保健指導の実施に努めます。

また、糖尿病の重症化予防の取り組みとして、医療機関と連携した保健指導を実施します。

基本理念	総合目標	分野別目標	施策
ともに支えあい、健康に生き生きと暮らせるまち	生活の質の向上 健康寿命の延伸	1 生活習慣の改善	①身体活動・運動 ②たばこ、飲酒 ③歯と口の健康 ④栄養・食生活 ⑤女性の健康
		2 生活習慣病の予防	①生活習慣病の発症予防と重症化予防 ②フレイル・ロコモティブシンドロームの予防
		3 こころの健康	①休養・睡眠 ②ストレス対処 ③相談支援 ④うつ病対策
		4 がん対策の推進(江東区がん対策推進計画(第二次))	①がんの予防 ②がんの早期発見の推進 ③がんになっても安心して暮らせる体制づくり
		5 食育の推進(江東区食育推進計画(第三次))	①食に関する知識・選択力の向上 ②食に基づく健康習慣・実践力の向上 ③食に対する感謝の気持ちの醸成
		6 社会環境の整備	地域のつながりの醸成と健康づくり

#### ②フレイル・ロコモティブシンドロームの予防

高齢期のフレイル(虚弱状態)やロコモティブシンドローム(骨、筋肉等の障害)の予防につながる知識等の普及啓発に取り組めます。身体活動・社会活動が介護予防につながることをさらなる周知を進めます。また、高齢期を豊かに過ごすための地域での健康づくり、介護予防活動等への支援を行います。

### 3 こころの健康

#### ①休養・睡眠

睡眠や休養の必要性について、睡眠障害等の早期の対応や、世代別にこころの不調に関する相談支援に取り組めます。講演会やパンフレットなどで知識の普及啓発に取り組み、睡眠と休養の必要性の理解促進や心身の健康づくりを推進します。

#### ②ストレス対処

適切にストレスへの対処をし、こころの健康づくりを進めるために、世代別にこころの不調に関する相談支援に取り組むとともに、講演会やパンフレットなどで知識の普及啓発に取り組み、適切なストレス対処方法の普及啓発に努めます。

#### ③相談支援

一般精神保健・思春期・高齢者精神保健相談やアルコールの相談等の個別の相談、療養に関する教室、母子保健の中でのメンタルヘルスの相談など、内容に応じたこころの健康の相談支援の充実を図ります。

#### ④うつ病対策

うつ病についての正しい知識の普及啓発やこころの不調に対する早期発見・相談支援に取り組む、うつ病の理解促進と相談支援体制の整備に努めます。

### 4 がん対策の推進(がん対策推進計画(第二次))

#### ①がんの予防

健康的な生活ががんの発症のリスクの減少につながるなど、がんの理解と生活習慣の正しい知識の普及啓発に努めます。

また、感染症に起因するがんを予防するため、正しい知識の普及啓発や検診の受診勧奨に取り組めます。

#### ②がんの早期発見の推進

がんの早期発見、早期治療のため、がん検診の必要性をわかりやすく周知します。受診しやすい検診環境を整備し、個別通知、再勧奨等に取り組む、受診率向上に努めます。また、検診の適切な実施方法や精度につい

て検討し、検診の質の向上を目指します。

#### ③がんになっても安心して暮らせる体制づくり

がん患者や家族の方ががんの診断を受けたときから、不安や悩みを軽減できるよう、がんの相談窓口の周知を進めます。また、必要な治療、支援を受けながら安心して暮らし続けられるよう、在宅医療の多職種間の連携体制強化や、病気と仕事の両立への事業者の理解促進、在宅医療や緩和ケア等の正しい知識の普及啓発に努めます。

### 5 食育の推進(食育推進計画(第三次))

#### ①食に関する知識・選択力の向上

食に関心がない人に向けた情報発信ができるよう工夫し、生活状況に応じて、個人が「食」を選択する力を養い、正確な判断ができるよう努めます。

#### ②食に基づく健康習慣・実践力の向上

バランスの良い食事をとることや適正体重を維持することを情報提供等により支援し、各世代に応じて、食べることの大切さを理解し、より良い食習慣を実践できる区民を育てていきます。

#### ③食に対する感謝の気持ちの醸成

保育園や幼稚園、学校を通じて食品ロスを減らす取り組み等を推進し、食への感謝の気持ちを育み、食文化を次世代へ継承することを目指します。

### 6 社会環境の整備

#### 地域のつながりの醸成と健康づくり

地域のつながりが健康状態と関係があることについて普及啓発を進めます。また、地域活動等を通じた健康づくりの活性化のため、区民の健康づくりに関する事業や健康増進に資する情報の周知・啓発を一層推進します。併せて、区民が気軽に健康づくりに参加できるよう、新たな仕組みづくりを検討します。



江東区健康増進計画・食育推進計画・がん対策推進計画(素案)の具体的な箇所へのご意見をお聞かせください。

意見募集締切:12/25(火)必着

氏名	
住所	
年齢	20代以下 30代 40代 50代 60代 70代以上

※いただいた個人情報は、本パブリックコメント以外の目的には使用しません。