

各論

I .生涯を通じた健康づくりの推進

1 健康づくりのための分野別の取り組み

(1) がんの予防と早期発見



がんによる死亡率の低下を目指します。 **重点**

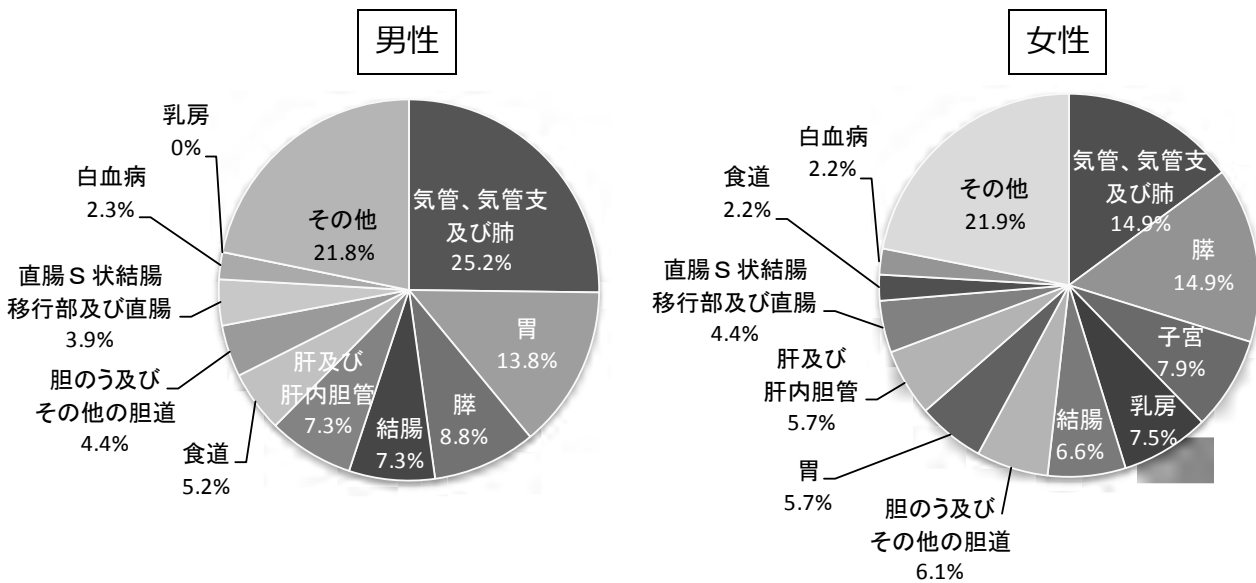
現況と課題

①がんによる死亡率の状況

がんは区民の死亡原因の第1位であり、死亡率は、国や東京都よりも高い状況にあります。

がんは、喫煙や飲酒、食事や運動などの生活習慣の改善や、ウイルスなどの感染を防ぐことで予防できることが様々な研究で分かっています。これらの科学的根拠に基づいたがん予防法について、区民に積極的に情報提供を行うことが重要です。

平成28年 台東区民の主要死因分類における悪性新生物の部位割合



出典：台東区「保健所事業概要」（平成29年版）より作成

全国を100とした場合の東京都及び台東区のがん死亡率（平成20年～24年平均）

	総数		胃		大腸		肝・肝内胆管		気管・気管支・肺	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
全国	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
東京都	99.6	103.7	98.8	98.3	107.1	104.3	92.6	93.5	94.2	107.0
台東区	113.9	116.6	108.4	124.8	137.9	120.1	128.9	103.4	104.2	137.4

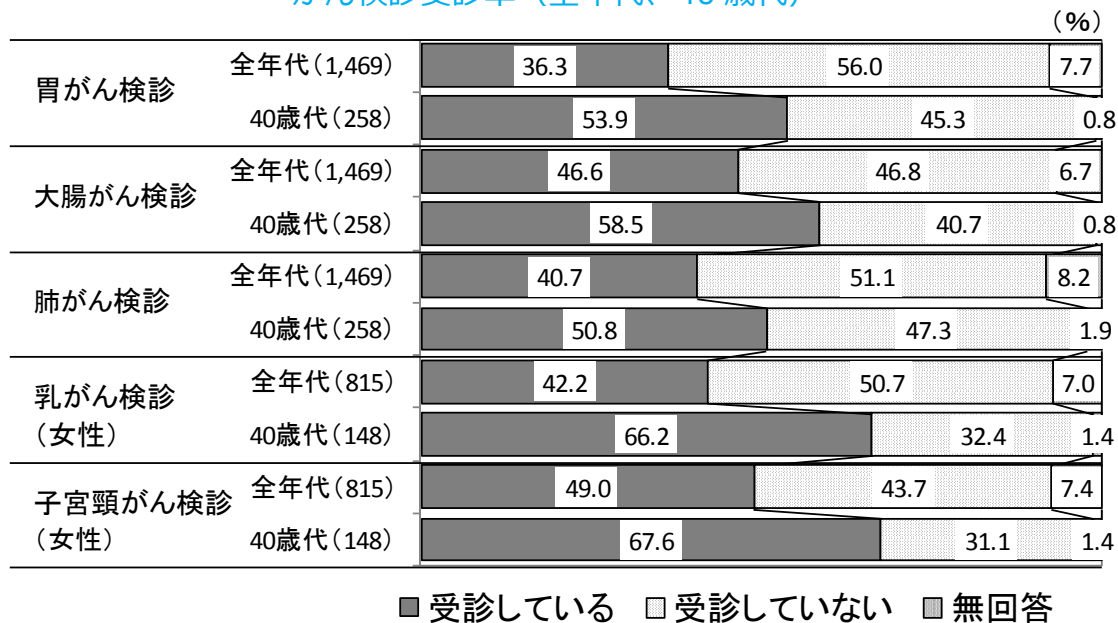
出典：人口動態調査、標準化死亡比 主要死因・性・都道府県・保健所・市区町村別

②がん検診受診率の状況

区民意識調査では、職場や自費の検診も含めた区民のがん検診受診率は30～40%であり、40歳代では全てのがん検診で50%を上回りました。前計画策定以降、受診勧奨や無料チケット付個別案内を送付する等、受診率向上対策を行った結果、区で実施する全てのがん検診において受診率が向上しました。がんの早期発見、早期治療を図り、死亡率を減少させるためには、今後、更なる検診受診率の向上が必要です。

また、がん検診は、適切な精度管理の下で、死亡率減少効果が科学的に証明されている方法、検診の質を管理して高い水準を保つことが重要です。平成27年度より、区で実施するがん検診において、要精密検査と判定された方の精密検査受診勧奨・結果把握に関する取り組みを始めています。今後も引き続き、国の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」や東京都の「がん検診の精度管理のための技術的指針」に基づき、がん検診の精度向上を図る必要があります。

がん検診受診率（全年代、40歳代）



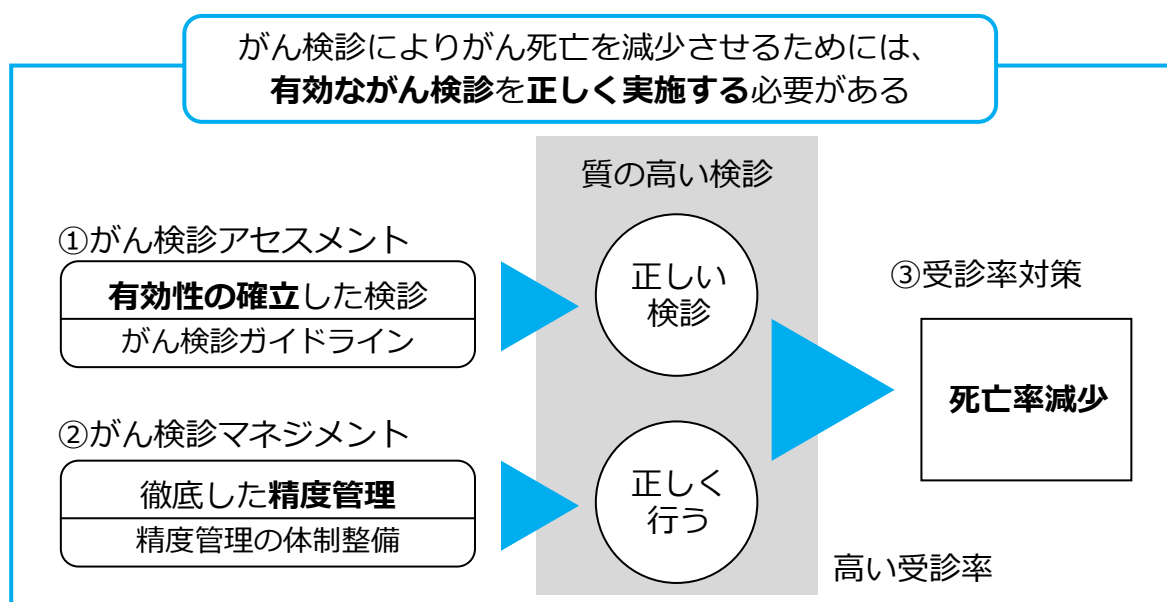
出典：区民意識調査

具体的な取り組み

区の取り組み

がんの予防と早期発見・早期治療に向け、がんに関する正しい知識の普及啓発を行います。また、死亡率減少に寄与するため、科学的に有効性が明らかな検査方法により検診を実施し、その後の状況の確認などをしっかりフォローアップすることで検診全体の質を担保したうえで、多くの区民が受診できるよう周知に努めます。

がん検診の基本的な考え方



出典：国立がん研究センターHPより作成

①がんに関する正しい知識の普及・啓発

- ・がん予防のための知識と科学的根拠に基づく予防法の普及啓発
- ・がん患者及び家族への相談支援機関等の情報提供・支援



がん講演会

②効果的な受診率向上策の実施

- ・ 対象者別、年代別の効果的ながん検診の受診勧奨
(区広報紙、区ホームページ等による継続的な周知)
- ・ 健康推進委員制度の活用によるがん検診の受診勧奨
- ・ 受診しやすい体制づくり

③がん検診の質の向上

- ・ 科学的根拠のある検診の実施
- ・ 精密検査の確実な受診勧奨及び結果の把握

区民一人ひとりの取り組み

- がんに関する理解を深め予防に努めましょう。
- 早期発見・早期治療に向け、定期的にごがん検診を受けましょう。

健康指標

指標		24年度	29年度	目標
がん検診受診率 (区民意識調査)	胃がん	32.8%	36.3%	50%
	大腸がん	39.7%	46.6%	
	肺がん	41.5%	40.7%	
	乳がん	30.3%	42.2%	
	子宮頸がん	32.4%	49.0%	
精密検査受診率 (区実施分)	胃がん	—	19.3% (平成27年度)	上げる
	大腸がん	—	36.7% (平成27年度)	
	肺がん	—	35.0% (平成27年度)	
	乳がん	—	7.4% (平成27年度)	
	子宮頸がん	—	17.0% (平成27年度)	

(2) 糖尿病の予防、早期発見、重症化予防の推進



糖尿病の重症化を予防します。重点

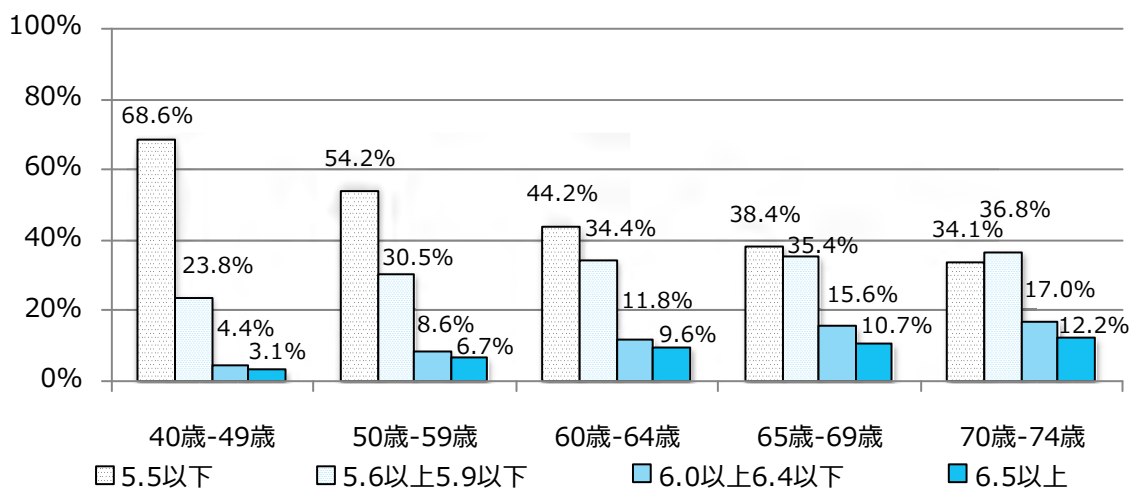
現況と課題

①糖尿病の状況

糖尿病は、脂質異常症、喫煙とともに脳血管疾患や心疾患の大きな危険因子で、治療せず放置したり、治療を中断したりすると、人工透析や失明などの重篤な合併症を引き起こすおそれがあります。このことから、糖尿病は、発症予防から、重症化予防まで一貫した対策が重要です。

平成 28 年度の総合健康診査(台東区国民健康保険加入者 40～74 歳の)結果では、糖尿病が強く疑われる HbA1c 6.5%以上の割合が、年齢が上がるにつれて増えています。糖尿病の予防対策として、過食や運動不足などの生活習慣の改善についての普及啓発が必要です。

平成 28 年度 総合健康診査 (国保) HbA1c の結果



出典：台東区総合健康診査結果

②重症化の予防

区民意識調査によると、過去 1 年間に健康診断を受けていない人は、全体の 19.5% であり、区民の 5 人に 1 人の割合となっています。また、糖尿病の診断を受けた割合は 12.5% であり、このうち 29.3% が治療中断や治療をしていない状況にありました。

糖尿病は初期のうちには自覚症状が出にくいいため、健診による早期発見・早期治療及び治療の継続による重症化予防を図ることが重要です。

具体的な取り組み

区取り組み

糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防するために、望ましい食事や運動などの生活習慣について、普及啓発や相談体制の充実を推進し、早期発見、重症化予防に重点的に取り組みます。

①生活習慣病を予防するための知識の普及・啓発

- ・世界糖尿病デー、健康増進普及月間等における啓発キャンペーンの実施
- ・区広報紙、区ホームページ等を活用した普及啓発
- ・生活習慣病予防に関する健康教室、健康出前講座、栄養相談の実施

②定期的な健康診断の受診促進のための啓発

- ・健診に関する周知、広報活動
- ・健診後の情報提供と相談体制の強化

③糖尿病の重症化予防

- ・糖尿病の治療継続の重要性の啓発
- ・地域関係機関との糖尿病に係る地域連携の推進



糖尿病における地域連携

区民一人ひとりの取り組み

- バランスの良い食事を心がけ、積極的に体を動かしましょう。
- 糖尿病と診断されたら、必ず治療を継続しましょう。
- 年に1回は健康診断を受けましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標
糖尿病有病率（区民意識調査）	14.9%	12.5%	下げる
糖尿病未治療率（国民健康保険加入者）※	—	20.3%（28年度）	下げる
健診受診率（区民意識調査）	73.2%	76.7%	上げる
総合健診受診率	40.7%	42.3%（28年度）	上げる
特定健康診査受診率 （国民健康保険加入者）	38.4% （法定報告40.0%）	40.1%（28年度） （法定報告42.2%）	60%

※特定健診受診結果 HbA1c 6.5%以上の人のうち、生活習慣病での医療機関の受診が確認できない人（医療機関未受診者を含む）の占める割合。

(3) 適切な食事と適度な運動による健康づくりの推進

目標

- ①適切な量と質の食事をする人を増やします。
- ②適切な量と質の運動習慣を身につける人を増やします。
- ③メタボリックシンドローム、男性のBMI25以上の割合を減らします。重点

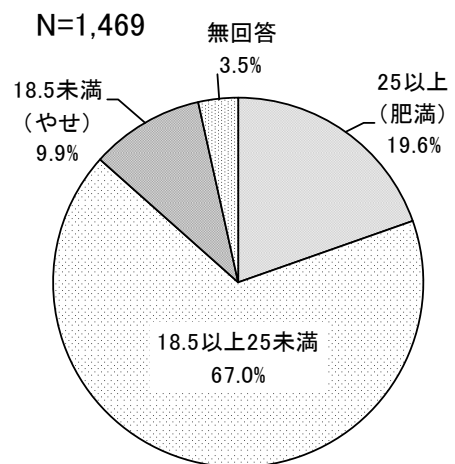
現況と課題

①適正な体重の維持

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を予防し、生涯を通じて健康を保持増進していくためには、適正な体重を維持することが大切です。区民意識調査では、BMI（体格指数）25以上の肥満の人が19.6%で、18.5未満のやせの人が9.9%でした。また、メタボリックシンドローム該当者・予備群が25.4%と、前回調査時の23.0%より増加傾向にありました。

今後も引き続き、食事や運動習慣の改善について、普及啓発を行うことが重要です。

BMI（体格指数）の判定



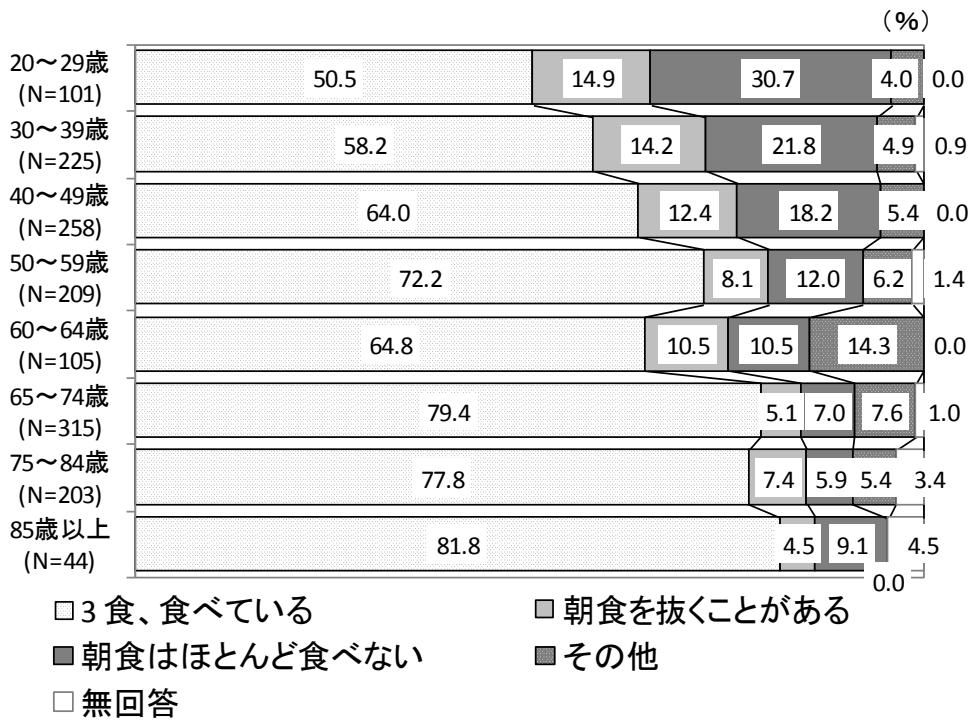
出典：区民意識調査

②栄養・食生活

区民意識調査では、朝食を欠食する割合が20歳代で30.7%、30歳代で21.8%と、いずれも前回調査より増加しています。また、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上とる人の割合は、男性65.4%、女性71.1%で目標である80%に達していません。

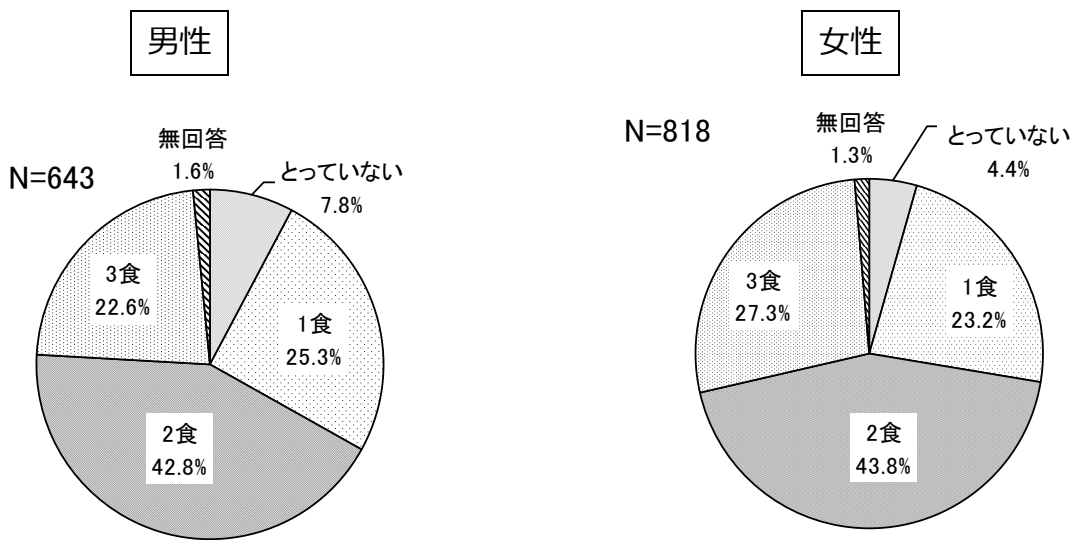
さらに、自分に必要な栄養量を知っている人の割合が39.3%、栄養成分表示を参考にしている人の割合は42.5%でした。近年の健康志向の高まりや、栄養成分表示の普及などにより、食への関心は高まっているものの、今後も、適切な量と質の食事をする人を増やすため、栄養相談や出前講座、食生活改善普及運動などを実施していく必要があります。さらに、団塊の世代が75歳になり、超高齢社会を迎えるにあたり、低栄養の予防も大きな課題となっています。

朝食の欠食状況（年代別）



出典：区民意識調査

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の食数（男女別）



出典：区民意識調査

③運動

生活習慣病予防や適正体重の維持のためには定期的な運動の継続が大切です。子供の頃から運動する習慣を身につけられるよう、また、働きながらでも気軽にできる効果的な運動を普及啓発する必要があります。

児童生徒調査では、週に3日以上運動している割合は、小学4年生では59.1%、中学1年生では54.1%となっていました。区民意識調査では、運動習慣のある人は45.5%で、健康であると感じる人の割合が、運動習慣のない人と比較して多くなっています。

区内2カ所の健康増進センターでは、運動プログラムの提供・指導等を通して、区民の自主的な健康づくりを支援しています。また、平成29年3月に「台東区スポーツ振興基本計画」を策定し、成人の週1回以上のスポーツ実施率70%を目標の1つに掲げ、子供から高齢者まで、誰もがスポーツに親しめるよう、様々な種目が体験できる「体育の日記念行事イベント」やスポーツを始めるきっかけづくりとなる「初心者教室」を実施しています。また、身近な場所で継続してスポーツに取り組むことができるよう、区立スポーツ施設等で個人利用ができる開放事業を実施しています。

具体的な取り組み

区の取り組み

生涯にわたり健康な生活習慣を形成するためには、子供の頃からの正しい食事や運動習慣が大切です。様々な機会を活用して情報提供や相談等の取り組みを充実していきます。

①情報提供・知識の普及・啓発

- ・健康増進普及月間・食生活改善普及運動等を活用した啓発
- ・若い世代への栄養に関する情報提供及び健康増進センターの周知と活用促進
- ・給食を提供している施設への栄養情報のメール配信と肥満とやせの改善に向けた指導

②栄養相談・講習会の充実

- ・ライフステージや健康課題に応じた栄養相談、講習会、調理実習の実施
- ・地域の医療機関との連携
- ・食品の栄養成分表示の正しい見方の普及

③適切な運動習慣を身につけるための取り組み

- ・身近でできる運動の普及・啓発
- ・健康推進委員活動との協働・連携
- ・区内ウォーキングマップ、運動教室、運動施設などの情報提供

④自主活動の育成・支援及び連携

- ・町会や自主グループへの出前講座

区民一人ひとりの取り組み

- 1日3食規則正しく食べましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。
- 毎日少しでも体を動かし、定期的に体重を測定しましょう。
- 加工食品の栄養成分表示を参考にしましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標	
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	74.4%	68.4%	80%以上	
自分に必要な栄養量を知っている人の割合	43.4%	39.3%	増やす	
栄養成分表示を参考にしている人の割合	40.3%	42.5%	増やす	
1日に60分（6,000歩）以上歩く人の割合	43.5%	46.5%	増やす	
男性のBMI25以上の割合（20～64歳）	29.7%	30.6%	減らす	
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（40～74歳）	23.3%	24.0%	減らす	
特定保健指導実施率	区民意識調査	32.0%	30.5%	上げる
	国民健康保険加入者	14.4%	8.0% (28年度)	60%

(4) 受動喫煙防止対策



成人の喫煙率減少を目指します。重点

現況と課題

① 喫煙の動向

全国の喫煙率は19.8%（平成28年国民生活基礎調査）と2割を切っており、男性31.1%、女性9.5%とともに減少傾向にあります。

区民意識調査では、女性の喫煙率は9.7%と減少していますが、男性の喫煙率は26.4%で横ばいとなっています。また、タバコをやめたいと思う人の割合は女性の方が多く、医師などによるサポートや、禁煙に関する情報の提供を求める人の割合が高くなっています。また、児童生徒調査では、タバコの健康影響についての認知度は前回調査時よりも高くなっていました。

また、厚生労働省の喫煙の健康影響に関する報告書「たばこ白書」によると、タバコの煙には肺がんを始め多くのがんや、早産、低出生体重・胎児発育遅延、および乳幼児突然死症候群（SIDS）との因果関係があるとされています。

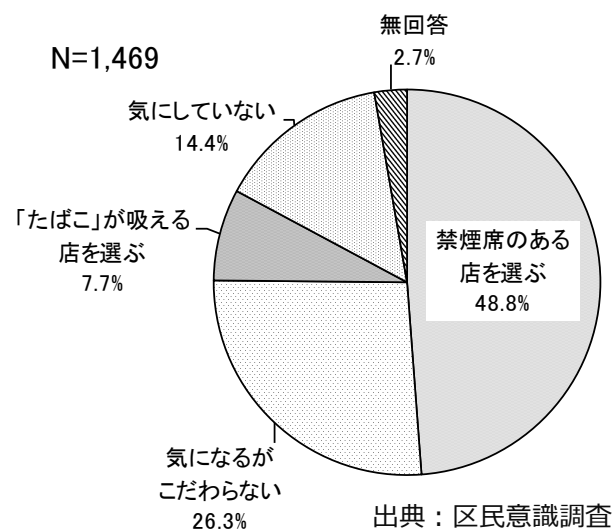
喫煙率の減少に向けて、未成年者への健康教育や、タバコの健康への影響などをより一層啓発し、禁煙を希望する区民への支援や受動喫煙に対する取り組みが必要です。

② 受動喫煙に対する意識

区民意識調査では、禁煙席のある店を選ぶ人の割合がやや多い状況です。

こうした受動喫煙に対する不快な思いが強くなっていることを考慮すると、公共空間や飲食店等における受動喫煙防止対策の促進が大きな課題になっています。

禁煙席設置の飲食店の選択



③ COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

COPD[※]に関する認知度は16.2%（区民意識調査）であり、喫煙が最大の発症要因であることや早期に治療すれば改善も可能であることから、禁煙対策の中で、引き続き普及啓発を行って行く必要があります。

④ 施策の実施状況

喫煙率の減少に向けて、未成年者への健康教育や、タバコのもたらす健康への影響などを普及啓発する講演会等を実施しています。また、禁煙を希望する区民へ、「禁煙外来マップ」を提供して禁煙に取り組むきっかけづくりを行っています。

さらに現在「おいしい空気おもてなし店」登録事業として、登録した参加店に対し、禁煙ステッカーやシール等の掲示をお願いして、受動喫煙防止対策を推進しています。



健康落語



台東区受動喫煙防止
推進キャラクター
「けむたいぞう」

※ COPDとは？

COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）とは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、タバコの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じた肺の病気（慢性気管支炎や肺気腫等）の総称です。

具体的な取り組み

区での取り組み

喫煙の健康への影響を正しく理解し、適切な生活習慣が身につけられるよう情報の提供や意識啓発を実施します。また、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けて、国際観光都市である台東区では、この機を生かし、受動喫煙防止のための啓発に取り組んでいきます。

①喫煙と受動喫煙による健康への影響についての知識の普及啓発

- ・講演会の開催、禁煙週間でのパネルや模型の展示等による普及啓発
- ・小中学校における喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する普及啓発

②禁煙希望者への支援

- ・禁煙についての相談への対応と医療機関の紹介（禁煙外来マップの配布）
- ・医療機関と連携した禁煙サポートの実施

③受動喫煙防止対策推進の強化

- ・台東区受動喫煙防止対策推進キャラクターの活用
- ・おいしい空気おもてなし店の登録事業
- ・ハローベビー学級（両親学級）、乳児健康診査等実施時の保健指導

④COPD予防と早期発見の推進

- ・COPDに関する啓発の推進



中学校での喫煙防止教育の実施

区民一人ひとりの取り組み

- 喫煙及び受動喫煙による健康への悪影響に対し理解を深めましょう。
- 受動喫煙防止に努めましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標
成人の喫煙率	17.9%	17.0%	12%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	15.4%	16.2%	上げる



禁煙週間キャンペーンでの展示

(5) 歯と口腔の健康づくり

目標

- ①口腔機能の維持向上と満足度の向上を目指します。
- ②歯の喪失防止を促進します。
- ③歯科疾患の減少を目指します。
- ④かかりつけ歯科医を持つ区民の割合を増やします。

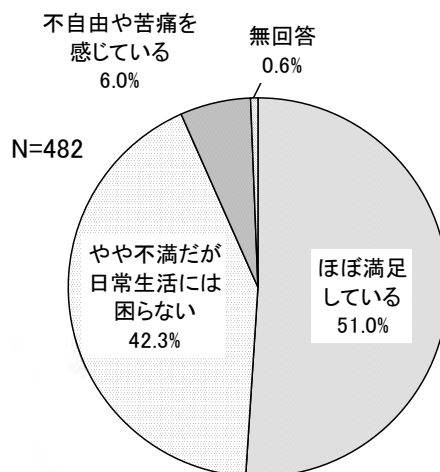
現況と課題

①歯と口に関する満足度

区民意識調査では、歯と口に関する満足度は、ほぼ横ばいでした。また、歯科基本健康診査受診者の調査では、不満・不自由の内容は、「食べ物が歯の間にはさまる」、「歯肉から出血したり腫れる」が多く、歯周病が原因となっている場合が多いと考えられます。

満足度は、歯の本数との相関が高いことから、歯を失う2大歯科疾患である、むし歯と歯周病を予防することが今後も重要な課題です。

「健康である」と自覚している人の歯と口の満足度



出典：区民意識調査



②80歳において20本以上自分の歯を有する者の割合

区民意識調査では、80歳において20本以上自分の歯を有する者（8020達成者）の割合は50.3%で、当初の目標を達成しました。今後も健康寿命を延ばすため、8020達成者、さらには、90歳においても20本以上自分の歯を有する者（9020達成者）を増やし、歯の喪失防止とともに口腔機能の維持が重要な課題です。

③歯科疾患の減少と生活習慣の確立・改善

乳歯、永久歯にむし歯のない子供の割合は、年々改善されています。しかし、3歳児でむし歯のある者の内、43.7%の者がほぼ毎日甘い食べ物か飲み物を摂っていると答えています。児童生徒調査では、甘いお菓子、飲み物を摂る者は減少傾向にありますが、生涯を通じた歯と口の健康、および生活習慣病予防の視点からも、今後も子供の時からの適切な食習慣の確立が重要です。

成人の歯科基本健康診査の結果によると、進行した歯周病の者の割合は横ばいとなっています。しかし、40歳以降での重症化傾向は続いており、50歳代以降の歯の喪失の増加に繋がっていると考えられます。

歯を失う最大の原因である歯周病は、自覚症状が乏しいまま重症化し、糖尿病や喫煙との関連もあることから、生活習慣の改善が必要です。さらに、歯、歯肉のセルフチェックと歯みがきやフロスなどの正しいセルフケアの啓発、かかりつけ歯科医での定期的なプロフェッショナルケアを、若い世代から適切に進めていくことが重要です。

④要介護高齢者等への歯科医療・口腔ケア

区民が身近な地域で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、三ノ輪口腔ケアセンターにおいて、歯と口腔に関する相談対応や、医療・介護関係機関との調整業務を行っています。また、要介護高齢者の居宅や区内施設等に対する訪問による相談や、口腔ケアの方法について指導を行います。

特に介護を必要としている高齢者の方は、口腔ケアが十分行われないことで栄養状態の低下や誤嚥性肺炎を引き起こすことにつながっています。安心して安全に在宅療養生活を送るためには、口腔ケアが欠かせません。

口腔ケアについて区民や介護事業者等にさらに周知を図り、また、歯科医療関係機関や医療機関と連携して、要介護高齢者等に対する口腔ケアを推進していく必要があります。



具体的な取り組み

区での取り組み

生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するため、歯科健康診査の受診促進と、かかりつけ歯科医での定期的な口腔ケアの必要性について普及していきます。また、各種歯科健康診査や健康学習を通じて、歯科保健の普及啓発を行います。

① 歯科健康診査の受診促進

- ・ハイリスク者（障害児・者、有病者、高齢者等）への受診勧奨と必要に応じた歯科保健指導の実施
- ・妊婦歯科健康診査の推進

② 歯科保健の普及・啓発

- ・歯科健康診査時の質問調査票を活用したライフステージに応じた普及啓発
- ・歯科健康診査のフォローアップ
- ・健康学習会の継続実施（永久歯のむし歯予防講習会等）
- ・乳幼児期からの健全な口腔機能の育成と生活習慣の獲得のための支援（お口ふれあい教室、歯ッピー教室等）
- ・口腔ケアの普及啓発（健口体操、替え歌舌口調音頭等）
- ・8020 運動の啓発と 8020・9020 達成者の表彰及び区民への紹介

③ かかりつけ歯科医の定着促進

- ・ 専門的口腔ケアを受ける習慣の定着支援
- ・ かかりつけ歯科医による、在宅療養者の摂食・嚥下障害等の支援
- ・ 地区歯科医師会、地区医師会との連携

④ 歯・口腔に関する保健・医療・福祉の連携

- ・ 高齢者やその家族、医療・介護関係者に対して三ノ輪口腔ケアセンターが十分活用されるよう周知
- ・ 在宅、介護施設等における口腔ケアの継続実施
- ・ 医療関係者、在宅介護事業者、施設職員等に対する口腔ケア研修等の継続実施

区民一人ひとりの取り組み

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診及び口腔ケアを受けましょう。
- 正しいセルフケアや生活習慣を身につけ、実施しましょう。
- 介護が必要な高齢者の方などで、お口のことで困った時は、三ノ輪口腔ケアセンターに相談しましょう。

健康指標

指標		24年度	29年度	目標
歯と口腔の状態についてほぼ満足している者の割合（60歳以上）		37.5%	38.4%	増やす
70歳で24本以上自分の歯を有する者の割合		57.7% (23年度)	64.6% (28年度)	70%
80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合		46.5%	50.3%	増やす
40歳で進行した歯周病に罹っている者の割合		27.8% (23年度)	29.2% (28年度)	25%
かかりつけ歯科医で定期的な健診や予防処置を受けている者の割合	3歳	33.5% (23年度)	41.3% (28年度)	45%
	40歳	22.3% (23年度)	26.8% (28年度)	30%

(6) こころの健康づくりの充実



こころの健康づくりのため、正しい知識と情報の提供を行い、支援体制の充実を図ります。 **重点**

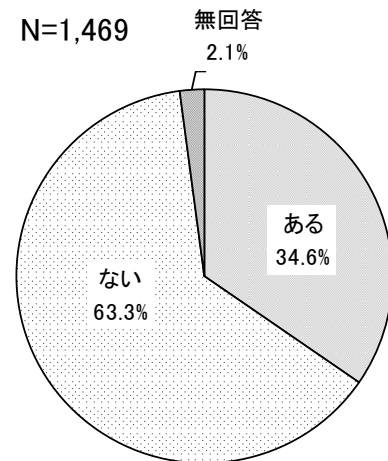
現況と課題

①区民に対する「こころの健康づくり」の推進

こころの不調は目に見えず、誰でも抱える可能性があります。こころの健康を保つためには、こころの疲れを見逃さずに早めに対処することやストレスと上手に付き合うことが大切です。こころの健康づくりの大切さについて区民に普及啓発することが必要です。

また、自分だけでは解決できない問題は、一人で抱えることがないよう、適切な相談先へつなぐことが重要です。

うつ状態や不安な状態になった経験



出典：区民意識調査

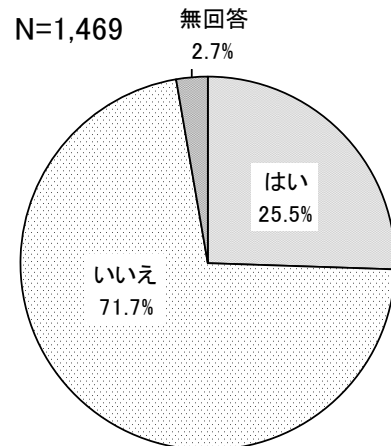
②相談体制の充実

区民のこころの健康を保持するために、保健所の担当保健師による随時相談や専門医による相談事業を行っています。

一方、区民意識調査では、こころの健康に関する相談窓口の認知度が 25.5%でした。今後は、必要な時に適切な相談窓口につながるよう、相談窓口の認知度を向上する必要があります。

また、区内外の関係機関と連携を深め、区民がより気軽に相談できるような体制の充実を図ることが重要です。

こころの健康の相談窓口の認知度



出典：区民意識調査

具体的な取り組み

区の取り組み

「こころの健康」についての正しい知識と情報の普及啓発を行います。また、関係機関と連携し、相談体制の充実を図るとともに適切な相談窓口を広く周知します。

①区民の「こころの健康」に関する健康学習・情報提供の充実

- ・「こころの健康」に関する正しい知識と情報の提供
- ・「こころの健康チェックシート」の普及啓発
- ・保健・医療・福祉の関係機関と連携し、協議する場を設置

②相談窓口の認知度向上

- ・区広報紙や区ホームページなどを活用した周知
- ・周知についての協力を依頼する医療機関や事業所の拡充

③相談体制の充実

- ・区民に身近な相談機関である保健所・地域生活支援センターの機能の充実
- ・都立精神保健福祉センター等の関係機関と連携

区民一人ひとりの取り組み

- ストレスと上手につきあう方法を身に付けましょう。
- 悩みは抱え込まずに身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標
適切な相談窓口を知っている人の割合	31.6%	25.5%	増やす

(7) 地域の健康づくり



住民同士の支え合いにより、地域の健康づくりを推進していきます。

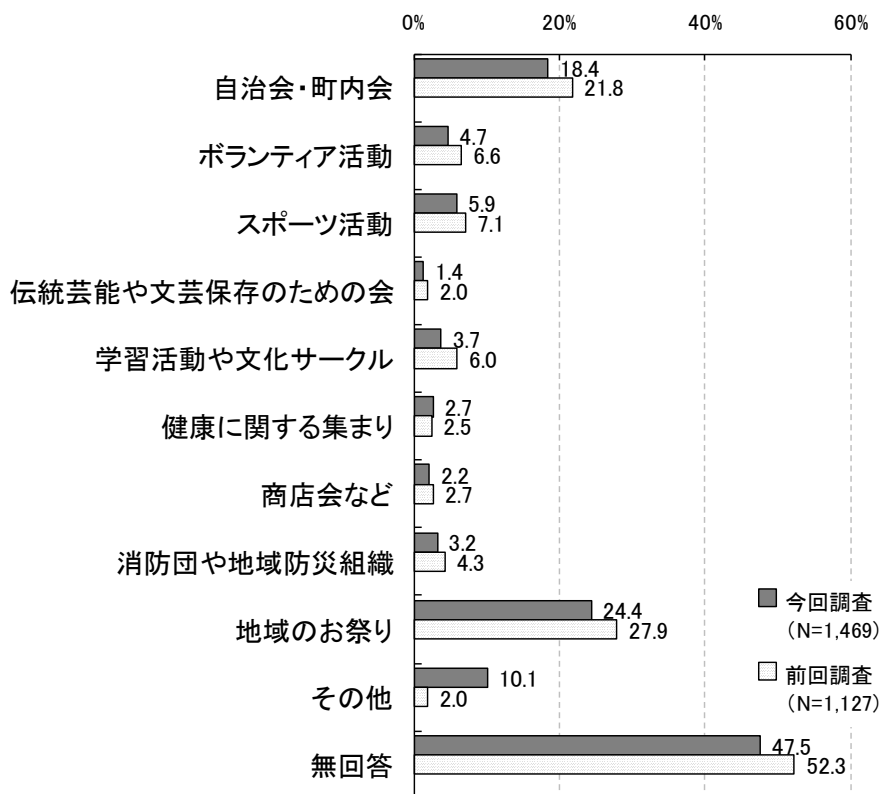
現況と課題

①地域のつながり

近年、東日本大震災の経験から、住民同士の助け合いなど地域のつながりの重要性が改めて認識されるようになり「地域に根差した信頼関係や社会規範、ネットワークといった社会関係資本」を意味する地域のソーシャルキャピタル（地域のつながり）が注目されています。その中で、住民相互の信頼感が高い地域ほど、自己の健康に関する評価が高いことや、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されています。

区民意識調査では「地域のお祭り」や「自治体・町内会」に参加している人が多くなっています。一方で、特に近所づきあいをしていない人は、13.5%と前回調査の10.9%より増加しています。

参加している地域の活動や集まりについて

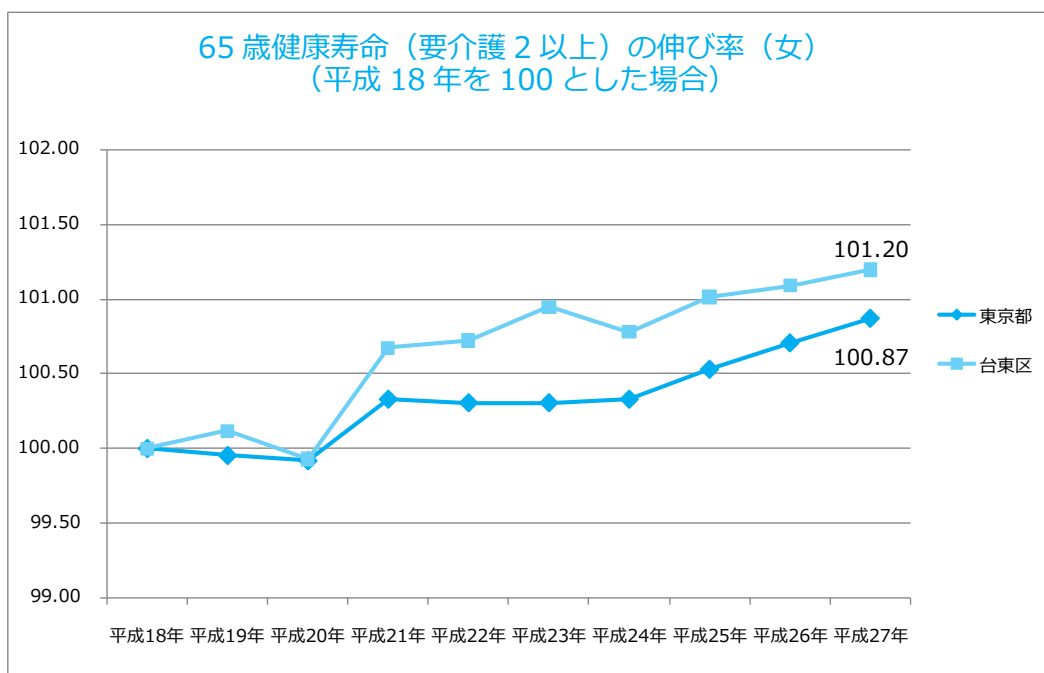
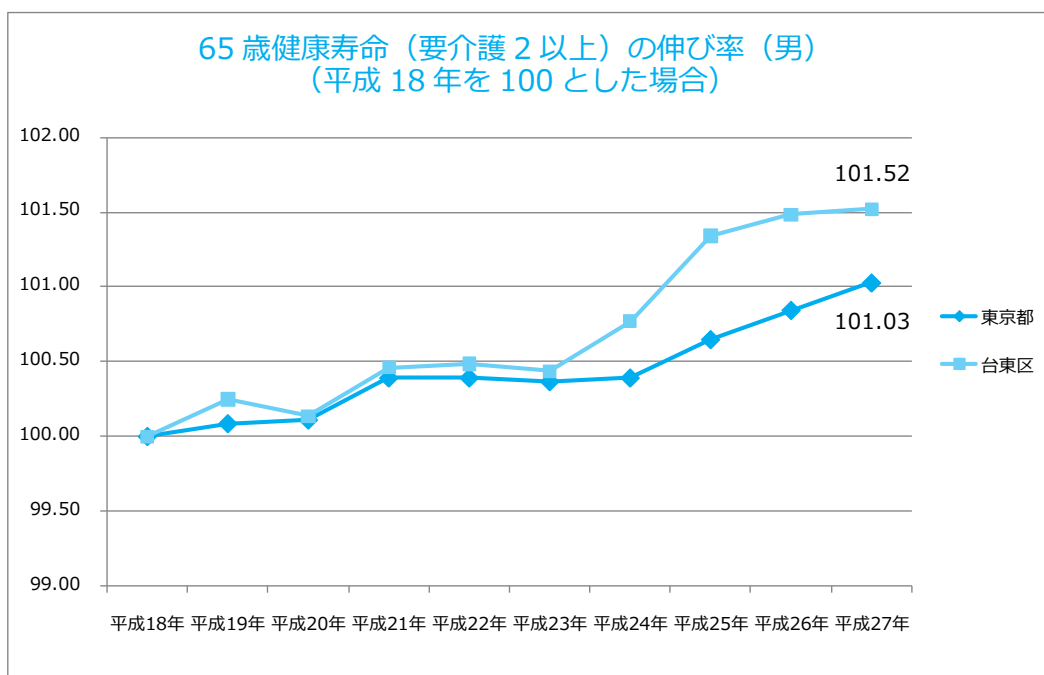


出典：区民意識調査

②区民と協働した健康づくり

台東区では健康推進委員が地域における健康づくりのリーダーとして、地区の行事、ウォーキングなどの企画に取り組んでいるほか、多様で自主的な健康づくり活動を行い、平成28年度は約5,000人の区民が参加しています。

また、地域の方や関係機関の方と協働して行っている「いきいき若返りまつり」は、「地域座談会」で話し合いながら実施しています。これらの活動もあり、近年台東区の健康寿命の伸び率は上昇していますが、都と比較するとまだ健康寿命は短い状況です。今後、さらに地域での健康づくりを行い健康寿命が延伸する取り組みを行っていく必要があります。



出典：東京都福祉保健局ホームページ 65歳以上健康寿命より作成

具体的な取り組み

区の取り組み

区民一人ひとりが身近な場所で行われる活動への参加を通じ、地域とのつながりが強化されるよう、地域の健康づくりを推進していきます。

①地域とのつながりを強める

- ・ 同じ悩みを持つ人同士のつながりづくりを支援する
- ・ 地域の健康課題を考え実践する地域座談会の実施
- ・ 健康関連イベントの開催



地域座談会



いきいき若返りまつり

②自主的な活動への支援・連携

- ・ 健康推進委員活動の推進
- ・ 自主活動を行っているグループへの支援・連携



健康推進委員音楽会（竹町地区）



健康推進委員ウォーキング



自主活動グループの体操の様子



ふたごちゃんみつごちゃんあつまれ！

③地域の健康データに基づいた健康づくりの支援

- ・ 総合健康診査、がん検診、人口動態等の健康データの分析評価
- ・ 健康データの発信
- ・ 地域住民と健康データを共有し、課題に基づいた健康づくりの実施

区民一人ひとりの取り組み

- 地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標
自分が健康であると感じている人の割合	82.2%	82.0%	増やす

2 対象者別の健康課題への取り組み

(1) 次世代・親子の健康づくり

目標

- ①親と子の健康保持増進を目指します。
- ②子供のこころの健康を目指します。
- ③親と子の切れ目のない健康づくりへの支援を目指します。

現況と課題

①乳幼児期における親と子の健康づくり

全ての子供が健やかに生まれ育つために、親と子の健康は欠かせないものです。乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる大切な時期であり、子供の健やかな成長を支えるために、親と子の妊娠期から子育て期に渡る切れ目のない支援が必要です。台東区では、妊婦との面接をはじめ、生後4か月を迎えるまでの乳児のいる全ての家庭への訪問や乳幼児健康診査、育児相談や食育、健康づくり等に取り組んでいます。

また、発達障害者支援法に基づく、発達障害の疑いがある子供の早期発見・相談体制の充実のため、発達相談等の継続した支援と専門機関・関係機関との連携に取り組んでいます。

平成28年6月に母子保健法が一部改正されたことにより、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援等を通じて、妊娠や子育ての不安・孤立等に対応する機能を有する「母子健康包括支援センター※」の設置が区市町村の努力義務となりました。台東区では、平成31年度に移転予定の浅草保健相談センターにおいて「母子健康包括支援センター」の機能の拡充を予定しています。

※「母子健康包括支援センター」とは？

「母子健康包括支援センター」とは「子育て世代包括支援センター」の母子保健法上の名称です。妊産婦・乳幼児等の状況を継続的・包括的に把握し、妊産婦や保護者の相談に保健師等の専門家が対応するとともに、必要な支援の調整や関係機関と連絡調整するなどして、妊産婦や乳幼児等に対して切れ目のない支援を提供する役割を担っているセンターです。

②育児を取り巻く状況

近年、核家族化や地域社会の人間関係の希薄化により、子育てを取り巻く環境が変化しています。また、母親の出産年齢が35歳以上である高齢出産が、平成23年の34.1%と比較し平成28年は38.4%に上昇するなど、親族や地域から子育てに対する支援や協力が得られにくく、孤立しがちになり、子育てに対し、負担や不安を感じる保護者が増えています。子育ての不安や負担の軽減への取り組みがより一層求められています。

台東区では、保護者が心身ともに健康で、子供が健やかに育つように、健診や各種イベントの際の相談の実施や、必要に応じて訪問を行うとともに、育児中も孤立しないように子育ての仲間づくりの支援を行っています。さらに、産後うつ等、専門的な支援が必要な妊産婦を早期に把握し、医療機関等との連携により訪問や相談など個別支援も実施しています。

児童虐待の相談件数も年々増加傾向であるため、子ども家庭支援センターや医療機関などの関係機関と連携し、育児不安や育児負担の軽減、孤立の防止にむけた取り組みの強化が必要です。

③児童・生徒の健康づくり

生活習慣病の発症を予防し、生涯を通じて健康な生活を送るため、小・中学生のうちに健康的な生活習慣を身に付けることが大切です。小・中学校においては、栄養教諭、食育リーダーが中心となり学級活動等で体験学習の機会を作り、食育や健康づくりに取り組んでいます。また、小学4年生と中学1年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を実施し、必要に応じて生活習慣の見直しについての指導や相談、医療機関への受診勧奨を行っています。

児童生徒調査では、睡眠時間が充足している割合の増加とともに、イライラやストレスを感じている割合は減少傾向にあります。しかし、児童・生徒の心身の健康問題は多様化しており、児童・生徒だけでなく、保護者を含めて専門的な指導や医療の支援を必要とする事例もあります。

さらに、未成年の飲酒や喫煙は、将来の健康に大きく影響を与えることから、アルコールやタバコの害についての正しい知識の普及が必要です。



具体的な取り組み

区の取り組み

妊娠期から切れ目のない親と子の健康づくりに取り組みます。子供の健やかな発育・望ましい生活習慣の形成を目指し、親と子が基本的な生活習慣を確立し、心身ともに家族全体の健康の基礎をつくるための支援を行います。

①妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実

- ・妊婦との面接（ゆりかご・たいとう面接）、妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査の助成、ハローベビー学級（両親学級）、産後ケア、乳児家庭全戸訪問の実施
- ・乳幼児健康診査、育児相談、発達相談、子育て心理相談の実施
- ・関係機関との連携強化

②地域ぐるみの子育て基盤強化による育児不安の軽減と児童虐待の防止

- ・育児相談の実施、子育て心理相談、MCG[※]
- ・子ども家庭支援センター、児童館等の活用による地域交流の促進
- ・父子健康手帳、マタニティキーホルダー等の活用による妊娠、出産環境の改善
- ・養育支援訪問事業関係者会議、要保護児童支援ネットワーク等による連携の強化

③児童・生徒の健康づくり

- ・適切な生活習慣（栄養・食生活・運動）を培うための啓発
- ・小児生活習慣病予防健診の実施
- ・学校やスクールカウンセラー、教育相談機関によるカウンセリングの実施
- ・学校、相談機関、医療機関等の連携強化
- ・薬物やアルコール、タバコの害についての知識の普及啓発

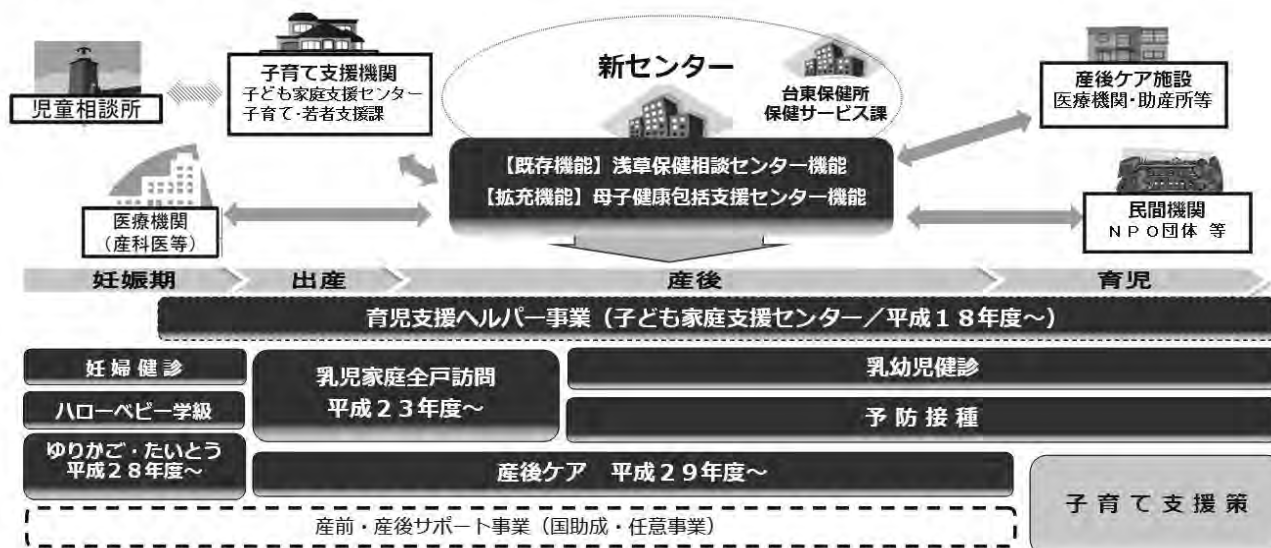
※MCGとは？

MCGとは、Mother and Child Groupの略で、「子どもがかわいいと思えない」「イライラを子供にぶつけてしまう」など、子供への悩みを抱えたお母さんたちへのグループ支援です。

④ 浅草保健相談センター新施設整備（平成 31 年度開設予定）

- ・「母子健康包括支援センター」の機能の拡充
- ・親子が気軽に立ち寄ることのできる、子育て世代にやさしい施設
- ・子育てを支援するネットワークシステムの構築

○ 新センターイメージ図（案）



区民一人ひとりの取り組み

- 乳幼児健康診査を受けましょう。
- 育児の悩みは相談して、楽しく子育てをしましょう。
- 健康的な生活習慣を子供の頃から身に付けさせましょう。

健康指標

指標		24年度	29年度	目標
ゆりかご・たいとう面接の実施率		—	84.3% (28年度)	増やす
1日に3食きちんと食事をして いる子供の割合	小学校4年生	87.7%	84.6%	増やす
	中学校1年生	81.7%	85.5%	
運動やスポーツを習慣的にし ている子供の割合 (週に3日以上)	小学校4年生	—	59.1%	増やす
	中学校1年生	—	54.1%	
睡眠時間を不足に感じる子供 の割合	小学校4年生	30.0%	25.4%	減らす
	中学校1年生	41.4%	26.0%	
イライラを感じる子供の割合	小学校4年生	55.0%	47.9%	減らす
	中学校1年生	63.8%	50.5%	

(2) 女性の生涯を通じた健康づくり



- ①女性に特有のがん対策を充実させます。 **重点**
- ②生涯を視野に入れた女性の健康づくりを進めます。

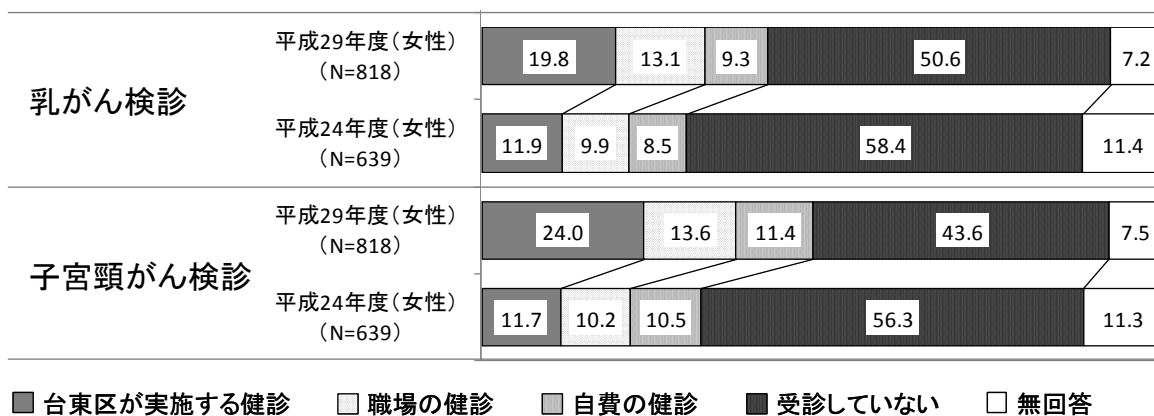
現況と課題

①女性に特有の疾病等に関する健康課題

近年、乳がんや子宮頸がんにかかる人が、比較的若い世代で増加しています。がんは、予防と早期発見、早期治療が重要です。区民意識調査でも、検診の受診率が増加傾向にありますが、今後も女性特有のがんへの理解と検診受診の重要性について普及啓発を行い受診率の一層の向上を図ることが必要です。

健康は、若い頃からの生活習慣、特に食生活や運動の習慣が大きく影響します。また、更年期になると、閉経に伴う女性ホルモンの減少により脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高くなります。そのため、思春期からの対策と生涯を通じた啓発活動が必要です。さらに区民意識調査では、3合以上の多量飲酒をする女性の割合は12.5%で、一生涯を通じて多く、また、女性の喫煙者の割合が30歳以上から増加していることから、引き続き、禁煙や適正飲酒への取り組みが必要です。

乳がん、子宮頸がん検診の受診状況



出典：区民意識調査

②女性のライフステージにまつわる健康課題

ライフステージごとの様々な健康課題に対応できるように健康的な生活習慣を身につけることが女性の身体づくりにとって重要です。

<思春期>

若い女性のやせは、骨量の減少による将来の骨粗しょう症や、月経異常や貧血などの身体症状を引き起こし、不妊や低出生体重児の出産リスクになるなど、生涯を通じた健康づくりの面から重大な課題です。やせ志向に偏ることなく、健全な健康感のもてる教育、環境づくりが大切です。

また、性感染症について正しい知識を持ち、予防することが重要です。

<妊娠出産期・成人期>

女性のライフスタイルの多様化に伴い、様々なストレスからおこるホルモンバランスの乱れなどが課題となっています。

また、女性は、妊娠や出産をする可能性があることもあり、ライフサイクルを通じて男性とは異なる健康上の問題に直面します。生涯を通して、避妊、妊娠、不妊、性感染症、婦人科的疾患、更年期障害その他女性の健康をめぐる様々な問題について相談できる体制が必要です。

妊娠中も体重の増えに対する不安、食に関する知識・技術の未熟さ、働きながらの妊娠などから、適正な質、量の栄養がとれないことにより引き起こされる、低体重児の増加等が懸念されます。

<更年期以降>

閉経に伴い女性ホルモンの減少によるさまざまな身体的、精神的な不快な症状が出現することで、QOL（生活の質）の維持が課題になります。

骨粗しょう症や更年期障害について正しい知識、適切な治療法等に関する情報提供、相談体制が必要です。

更年期は急激に体重が増えやすく、生活習慣病の入り口となりやすいことが懸念されます。

具体的な取り組み

区の取り組み

女性特有の健康課題について、若い時期から取り組み、自分の健康を守ることができるよう支援します。

①生涯を通じた健康づくりのための啓発の推進

- ・女性のライフステージに応じた健康教育・健康相談の実施
- ・若い女性に対する適正な体重の維持についての啓発
- ・カルシウム、鉄、葉酸など、女性に必要な栄養素についての知識の普及啓発
- ・飲酒及び喫煙の健康への影響についての普及啓発

②女性に特有の疾病等への対策

- ・乳がん、子宮頸がんに関する知識の普及、予防啓発
- ・乳がん、子宮頸がん検診の受診率向上のための啓発
- ・健康診断受診の必要性の周知
- ・女性特有の疾病についての健康教育、健康相談の実施



乳がん予防キャンペーン

区民一人ひとりの取り組み

- 自分の身体や健康状態について、関心を持ちましょう。
- 年に1回、健康診断を受けましょう。
- 乳がん自己検診を月に1回実施しましょう。
- 定期的に乳がん、子宮頸がんの検診を受けましょう。

健康指標

指標		24年度	29年度	目標
がん検診の受診率 (再掲)	乳がん	30.3%	42.2%	50%
	子宮頸がん	32.4%	49.0%	
女性で適切なBMI（18.5以上25未満）の人の割合		68.7%	68.8%	増やす

(3) 働き盛り（働く世代）の人の健康づくり



- ①メタボリックシンドローム、BMI25以上の肥満の割合を減らします。**重点**
- ②適切な量と質の食事をする人を増やします。
- ③日頃から運動する人を増やします。

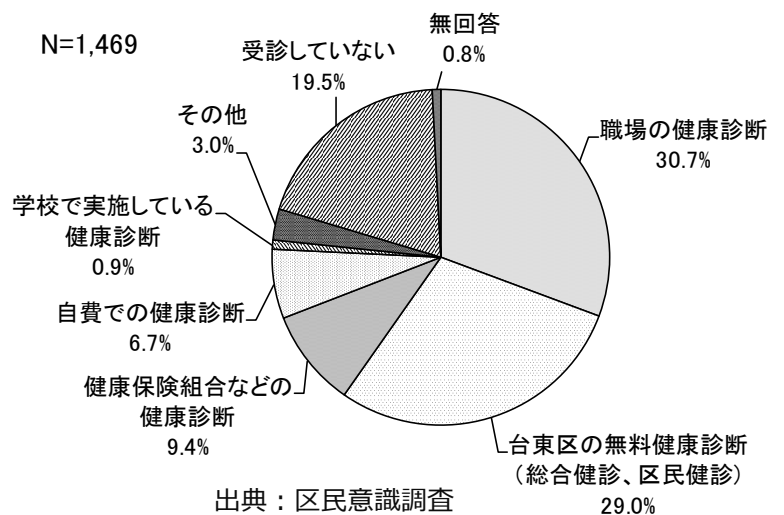
現況と課題

①健康診断の受診状況

区民意識調査では、健康診査の受診率が全体で76.7%でした。また、歯科健診の受診率は、全体で53.7%でした。

自分の健康状態を正確に把握し健康的な生活習慣を身につけるためには、健康診断を受けることが大切であり、健康診断の受診率の向上が重要な課題です。

過去1年間の健康診断の受診先

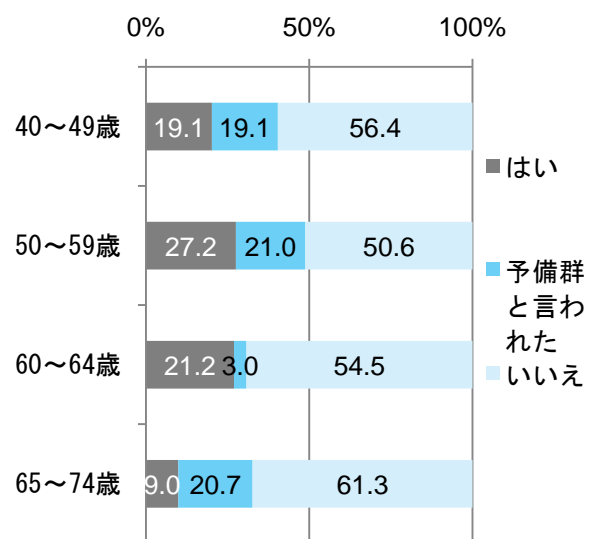


②メタボリックシンドローム、肥満

区民意識調査では、50歳代男性の38.1%が肥満であり、48.2%がメタボリックシンドローム該当者・予備群で、全世代のなかで最も高い状況にあります。働き盛りの人は、運動不足や外食などによる脂肪や塩分の摂り過ぎなどで、生活習慣病を発症するリスクが高まる可能性があることから、食生活や運動などの改善が重要です。

一方で、飲食店や企業の一部では、食事のメニューの栄養成分表示や減塩・低脂肪食の提供等、健康に配慮した取り組みが進んできており、健康への関心も高まっています。

メタボリックシンドロームの診断割合(男性)



③運動

全国的に男性の肥満はやや増加傾向にあり、台東区では特に40～50歳代で肥満の占める割合が多くなっています。

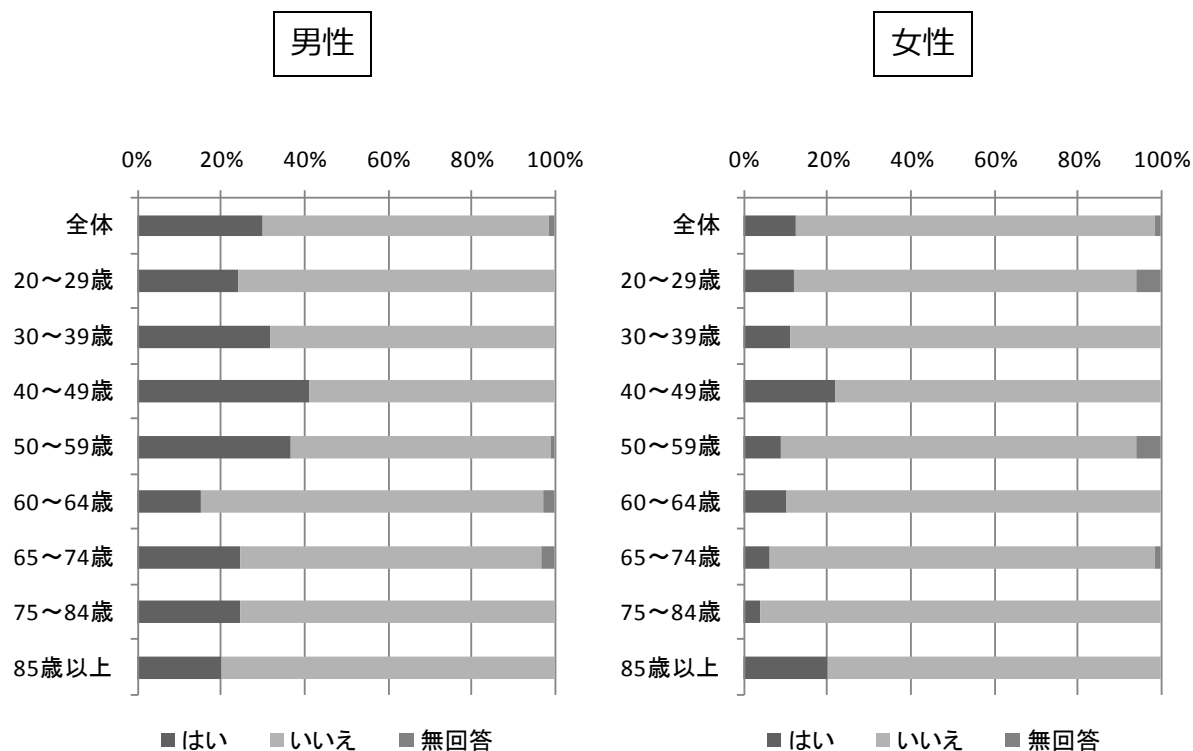
区民意識調査では、30～50歳代にかけて、健康のために運動をする習慣がない人の割合が多く、運動量については1日60分以上歩く割合が、加齢とともに減少しています。

働き盛りの中の40～50歳代前後で、肥満の増加や運動量の少なさがより深刻な状況にあり、働きながらも実践可能な効率的・効果的な運動の普及を推進する対策が必要です。

④飲酒の状況

区民意識調査では、飲酒をする人の中で、1日に3合以上の飲酒（以下、多量飲酒）をする人は21.6%で前回調査より増加傾向にあります。性別・年代別では、多量飲酒者は、働き盛りの40歳代で最も多く、男性41.3%、女性22.0%となっています。この40歳代を含む、働き盛りの年代に対して、適正飲酒についての普及啓発が必要です。

1日3合以上の飲酒（男女別）



出典：区民意識調査

具体的な取り組み

区取り組み

食生活や運動を中心とした生活習慣改善のための普及啓発を行うとともに、生活習慣病の早期発見・早期治療のため、健診の受診率向上に取り組みます。

①働き盛りの人の健診受診率向上と健康相談の取り組み

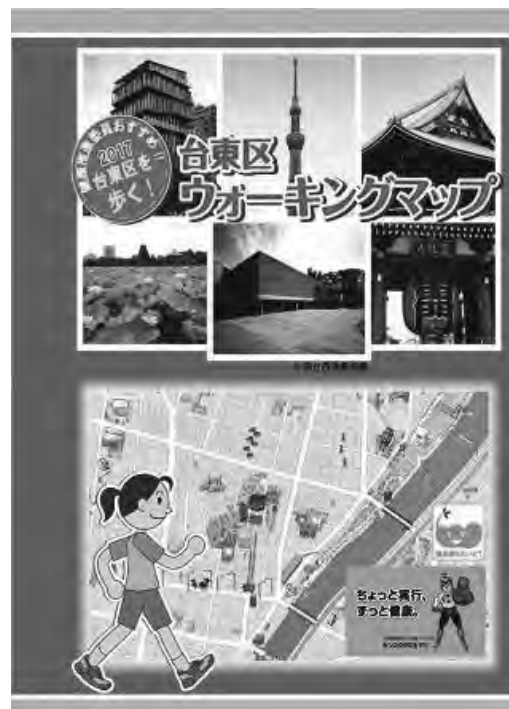
- ・ 総合健康診査受診票発送時の受診勧奨、健康講座等情報の発信
- ・ 健康相談、こころの健康相談の実施
- ・ 歯科基本健康診査の受診勧奨及び糖尿病と歯周病の関係の周知
- ・ 健診や健康づくり情報のメールマガジンの配信

②身近でできる気軽な運動への取り組み

- ・ 身近でできる運動や健康体操についての情報発信
- ・ 区内ウォーキングマップの作成、区内運動施設及び運動教室等の情報提供

③生活習慣病を予防するための取り組み

- ・ 出前講座、栄養相談の充実
- ・ 適正飲酒についての情報発信



台東区ウォーキングマップ

区民一人ひとりの取り組み

- 適正な量と質の食事をとりましょう。
- 適度な運動で、肥満やメタボリックシンドロームを予防しましょう。
- 定期的に健康診断を受けましょう。



体力テストの様子（チャレンジフィジカルテスト）

健康指標

指標		24年度	29年度	目標
男性のBMI25以上の割合（20～64歳） （再掲）		29.7%	30.6%	減らす
女性のBMI25以上の割合（40～64歳）		15.8%	13.9%	減らす
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合 （40～74歳）（再掲）		23.3%	24.0%	減らす
特定保健指導実施率 （再掲）	区民意識調査	32.0%	30.5%	上げる
	国民健康保険加入者	14.4%	8.0% （28年度）	60%
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事 をしている人の割合（再掲）		74.4%	68.4%	80%以上
自分に必要な栄養量を知っている人の割合 （再掲）		43.4%	39.3%	増やす
栄養成分表示を参考にしている人の割合] （再掲）		40.3%	42.5%	増やす
飲酒する人の中で、多量に飲酒する人の割合 （1日3合以上飲酒）		17.0%	21.6%	減らす

(4) 高齢者の健康づくり



目標

高齢者の社会参加を促す地域社会づくりを目指します。

現況と課題

① 高齢者の健康づくりに関する状況

台東区の高齢化率は、平成 29 年 1 月 1 日現在、23.60%（住民基本台帳による）で 23 区中では 4 番目に高い割合となっています。また、要介護認定者数は平成 28 年度 9,400 人となり、年々増加している状況です。

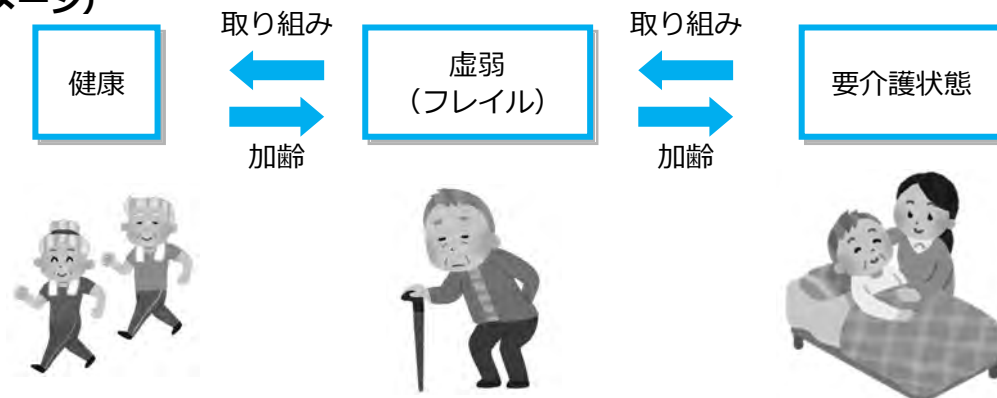
平成 28 年の台東区高齢者実態調査結果では、健康状態について、「よい」「まあよい」「ふつう」を合わせると 82.3%です。また、介護が必要にならないために日ごろから心がけていることは、「1 日 3 食食べる・栄養バランスに気をつけている」70.1%、「散歩や体操など定期的に身体を動かす」52.2%と、健康への意識の高さが伺われます。

高齢期になると、加齢とともに食欲や筋力の低下など心身の機能が低下することから、低栄養や転倒が増加する虚弱（フレイル）になりやすく、放置すると要介護状態に陥りやすいと言われています。

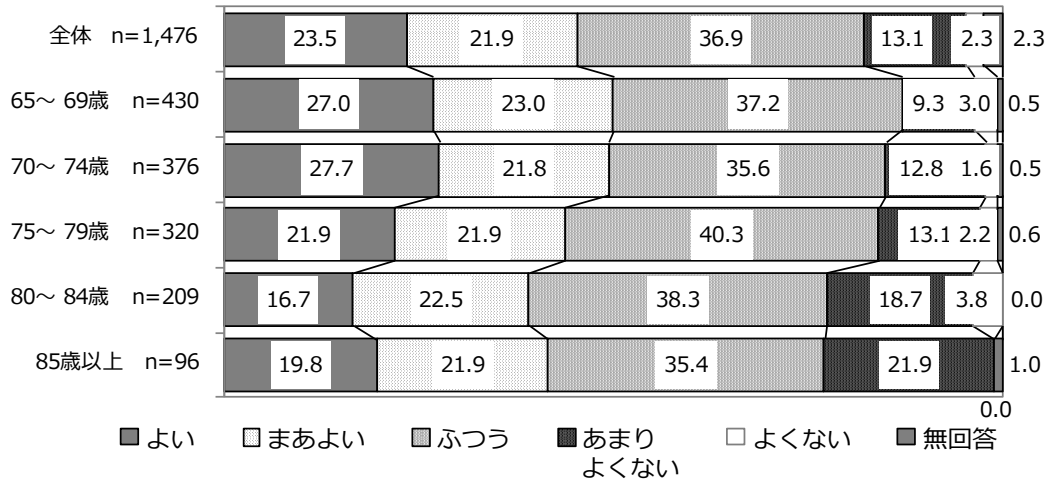
虚弱（フレイル）になる過程には、筋力低下などの「身体的要素」だけでなく、孤立化などの「社会的要素」、認知機能の低下やうつなどの「精神的要素」の 3 つの要素が重なり合うことが多いとされ、日常生活の見直しなど、適切な努力や介入・支援を早期に行うことによって、虚弱（フレイル）の進行を遅らせることや、健康な状態に回復できることが分かってきました。

今後も高齢者の身体機能の維持に向け、習慣的な運動、口腔機能の保持・増進、栄養状態の見直しなどの心身機能改善への取り組みに向けた支援が重要です。

(イメージ)



健康状態の評価



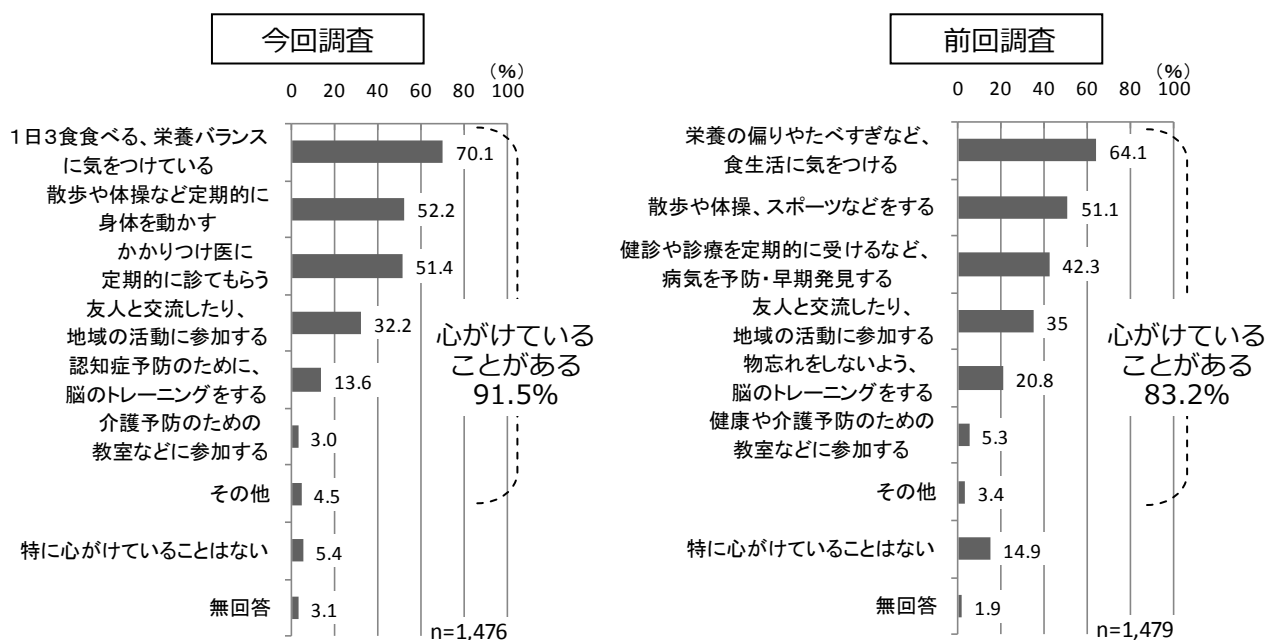
出典：台東区高齢者実態調査報告書（平成 29 年 3 月）より

② 社会参加の状況

平成 28 年の台東区高齢者実態調査結果では、1 年間に地域活動等に参加した割合は 51.4% となっており、「趣味や教養活動」を選んだ方が最も多くなっています。

高齢者の方が、積極的に社会参加していくことは、生きがいづくりとともに介護予防や認知症予防につながるとも言われています。特に、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯の地域との交流を促進することは、孤立化を防ぐためにも重要です。台東区内には、高齢者の生活を明るく豊かにするため 118 のシニアクラブ（老人クラブ）があり、6,604 名の会員（平成 29 年度現在）が踊りや輪投げ、道路の清掃などの活動を通じて仲間作りや健康づくりに励んでいます。

介護が必要にならないために心がけていること（複数回答）／経年比較



※「心がけていることがある」= 100%-「特に心がけていることはない」-「無回答」

出典：台東区高齢者実態調査報告書（平成 29 年 3 月）より

③認知症高齢者に関する状況

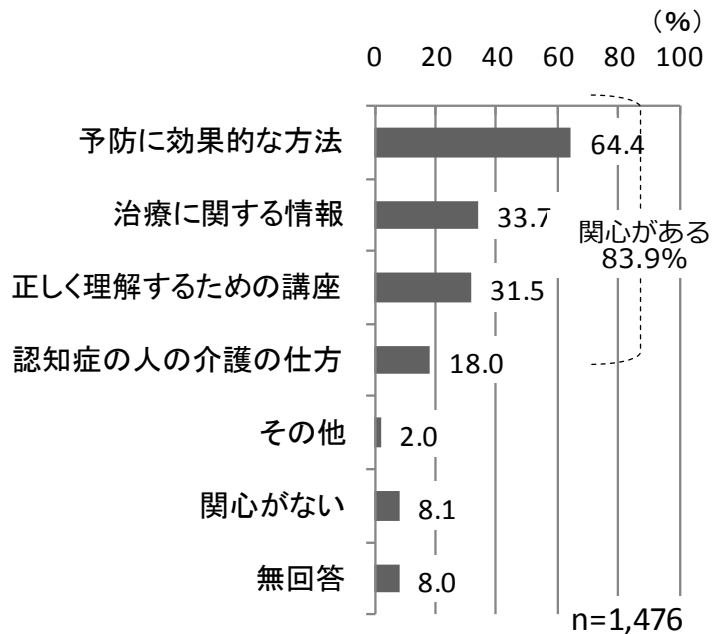
国の推計によると、認知症高齢者の数は2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。

台東区では、平成28年の65歳以上の要介護認定者のうち、何らかの認知症の症状がある高齢者は6,651人と、高齢者人口に占める割合は14.6%となっています。

認知症の予防には、食生活や運動習慣などの生活習慣を良好に保つことが重要です。

台東区高齢者実態調査によると、認知症について関心がある方は83.9%となり、認知症への関心が高いことがわかります。認知症に関する正しい知識の普及啓発とともに、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援が必要です。

認知症について関心があること（複数回答）



※「関心がある」=100%-「関心がない」-「無回答」

出典：台東区高齢者実態調査報告書（平成29年3月）より

具体的な取り組み

区での取り組み

高齢者が住み慣れたまちでいつまでも健康的な自分らしい暮らしを続けられるよう、自主的な健康づくりの支援や普及啓発を推進していきます。また、高齢者の社会参加を促進するとともに、地域の自主活動の支援などによる、通いの場の創出、地域における見守り体制の充実、認知症サポーターの養成などに取り組み、地域で支え合う仕組みづくりを行っていきます。

①個人での自主的な健康づくりの推進

- ・健康増進センター等での運動器の機能向上や転倒予防に資する教室の実施
- ・低栄養予防、口腔機能の維持のための普及啓発
- ・栄養相談や出前講座の実施
- ・普及啓発誌の発行・配布
- ・総合健診や歯科基本健康診査の実施と受診勧奨

②地域で支えあう健康づくりの推進

- ・体操などを地域に普及していくボランティアの育成・支援
- ・自主活動グループの育成・支援
- ・シニアクラブ（老人クラブ）活動の支援

③地域におけるネットワークづくり

- ・高齢者地域見守りネットワーク
- ・認知症サポーターの養成及び活動支援
- ・認知症地域支援推進員の配置

区民一人ひとりの取り組み

- 自分にあった健康づくりを見つけて、続けましょう。
- 外に出て、地域・人とのつながりを持ちましょう。
- 定期的に健康診断を受けましょう。
- 食事や運動など生活習慣に気を付けて虚弱（フレイル）の予防に取り組みましょう。

健康指標

指標	24年度	29年度	目標
高齢者の外出頻度 （ほぼ毎日出かける）	51.8%	52.8% （28年度）	増やす
日中の過ごし方 （昼夜ともひとりで過ごすことが多い）	23.3%	19.4% （28年度）	減らす
地域活動への参加割合	47.7%	52.5%	増やす
フレイルの認知度	—	2.3%	増やす