

みんなのえどがわ健康いきいきプラン (江戸川区健康増進計画2023-2030) の推進について



ともに、生きる。
江戸川区

江戸川区健康部健康推進課

みんなのえどがわ健康いきいきプラン (江戸川区健康増進計画2023-2030)

策定趣旨

- 様々な健康づくりの取組により国民の健康寿命は着実に延伸
- 区ではがんなど生活習慣病による死亡が多く、全国と比較して平均寿命が短い
- 少子高齢化、生活様式などの社会変化、多様化への対応が必要
- 2100年の江戸川区共生社会ビジョン、2030年の江戸川区SDGsビジョンを策定

より実効性のある健康づくり施策を推進するため、
SDGsビジョンを具体化する個別計画を策定 (R5.9)

計画期間

令和5（2023）年度から令和12（2030）年度までの8年間

位置づけ

1. 「2100年の江戸川区（共生社会ビジョン）」及び「2030年の江戸川区（SDGsビジョン）」を健康増進の面から推進・実現するための個別計画
2. 健康増進法第8条に基づく市町村健康増進計画（努力義務）

基本理念

2030年の江戸川区SDGsビジョン

【目指すべき姿】

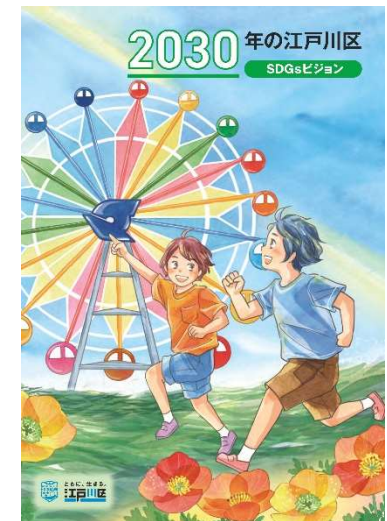
“区民一人ひとりが希望を持ち、
多様性にあふれた、自分らしく輝けるまち”

【目標】

“誰もが健康を心がけ、いきいきと暮らしている”

+

更なる健康寿命の延伸を図る



ともに、生きる。³

江戸川区

みんなのえどがわ健康いきいきプラン (江戸川区健康増進計画2023-2030)

計画の体系

がん・生活習慣病対策	生活習慣の改善	生涯を通じた健康づくり 健康を支える社会環境の整備
がんの予防と早期発見 生活習慣病の予防	栄養・食生活 運動 休養・睡眠 歯・口腔の健康 たばこ・飲酒	こころの健康 次世代の健康 高齢者の健康 社会参加・地域のつながり

誰もが健康を心がけ、いきいきと暮らしているまちを実現し、
更なる健康寿命の延伸を図る

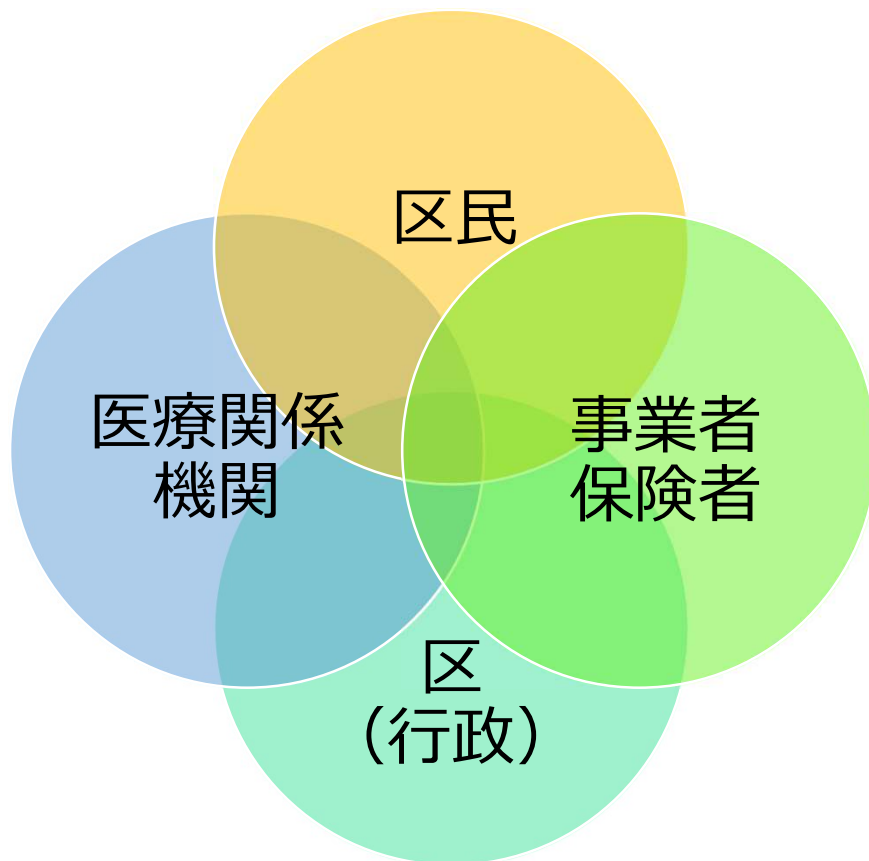
4

分野毎の主な取組と指標の例

取組分野	主な取組	指標例
がん	がん検診の受診勧奨 普及啓発の強化	がん年齢調整死亡率 検診受診率
生活習慣病	健康診査の受診勧奨	心疾患年齢調整死亡率 脳血管疾患年齢調整死亡率 健診受診率
栄養・食生活	(食育推進計画) 毎日朝ごはん/主食・主菜・副菜/減塩	朝ごはんを食べない人の割合 野菜摂取量、塩分摂取量
運動	日常的な運動習慣/スポーツ習慣	運動習慣のある人の割合
休養・睡眠	十分で質の良い睡眠	休養が取れていない人の割合
歯・口腔の健康	歯科疾患予防と口腔機能維持 かかりつけ歯科医の推進	むし歯、歯肉炎等の割合 8020達成者の割合
たばこ・飲酒	禁煙・受動喫煙対策/過量飲酒対策	喫煙率、妊婦喫煙率
こころの健康	気づき、支える/相談支援体制の強化	自殺死亡率
次世代の健康	妊娠～若年期の健康習慣づくり プレコンセプションケアの推進	若い女性のやせの割合 朝食・運動習慣のある子どもの割合
高齢者の健康	フレイル予防/生きがい	65歳健康寿命、フレイル該当率
社会参加	地域まつり、スポーツなど地域活動への参加	地域活動団体数

計画の推進主体

区民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むために、区及び関係機関等がそれぞれの役割に応じた取組を実施するとともに、相互に連携することにより区民の取組を支援

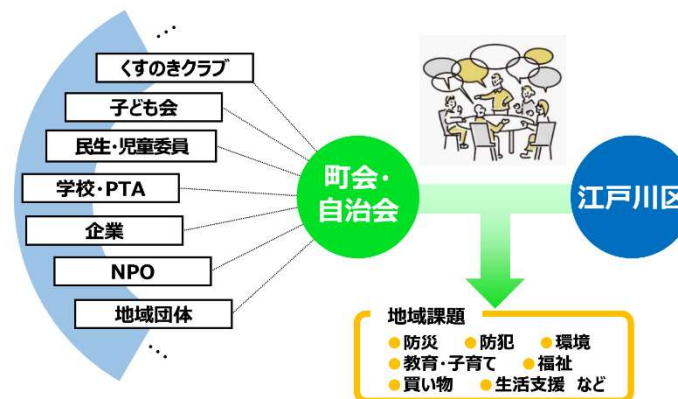


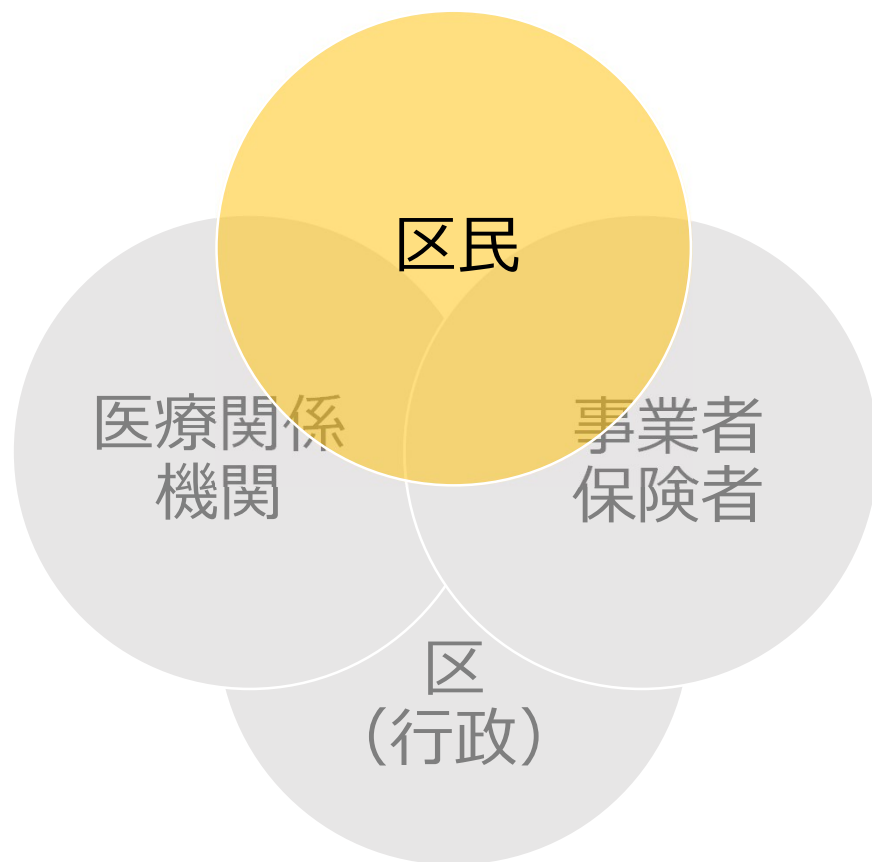
地域力

3

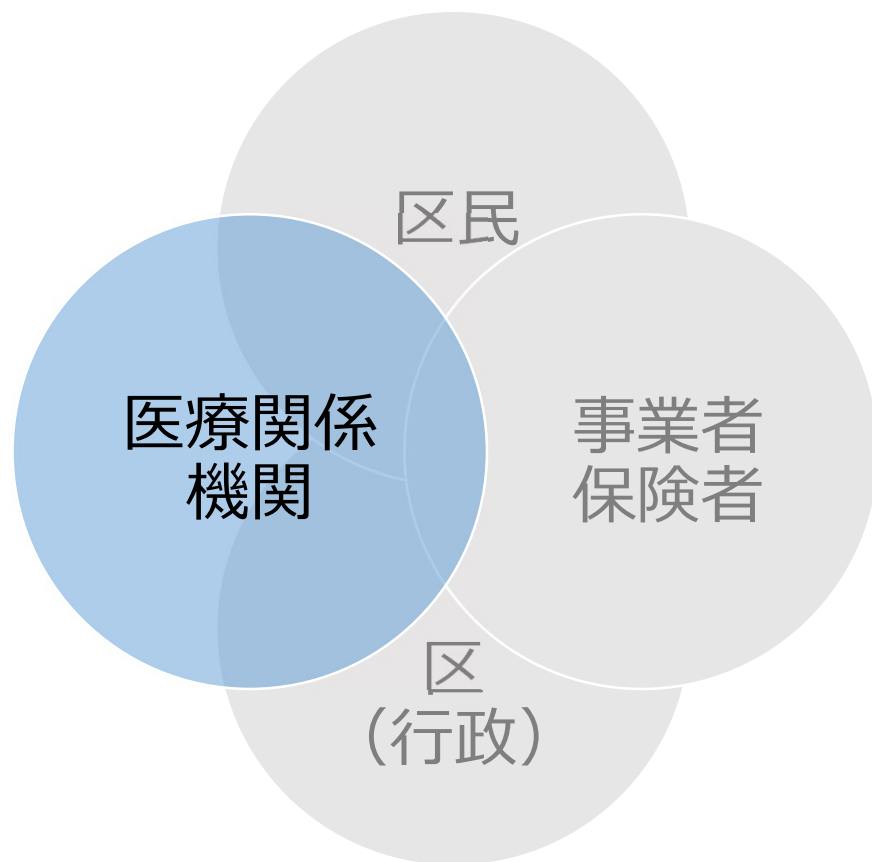
新たな時代の「地域力」

これからも直面する、防災や防犯、教育・子育てなど地域が抱える問題・課題に対しては、区と区民だけでなく、企業やNPOなどその他の主体とも協働して取り組んでいくことが求められます。区ではこれまで、まちをより良くしていくために、町会・自治会を中心としたさまざまな活動を展開してきた結果、大きな地域の力が育まれてきました。今後も、地域に根差す町会・自治会を軸として、企業やNPOなどの力・知識も活かしながら地域課題に向き合い、誰もが住みよい地域づくりを推進していきます。

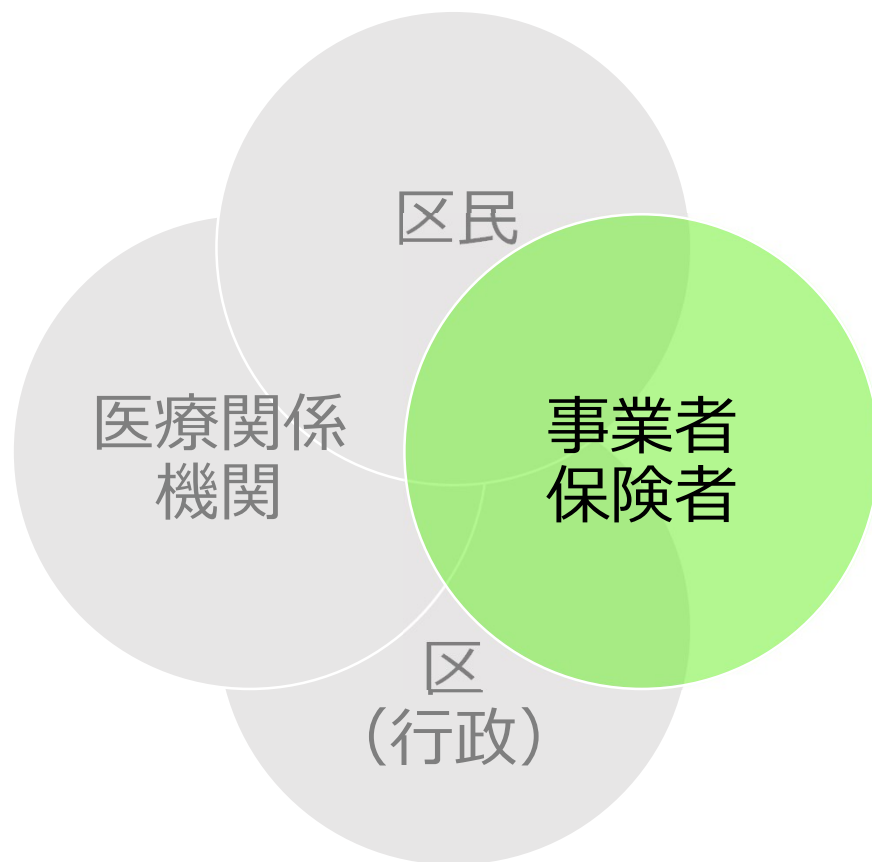




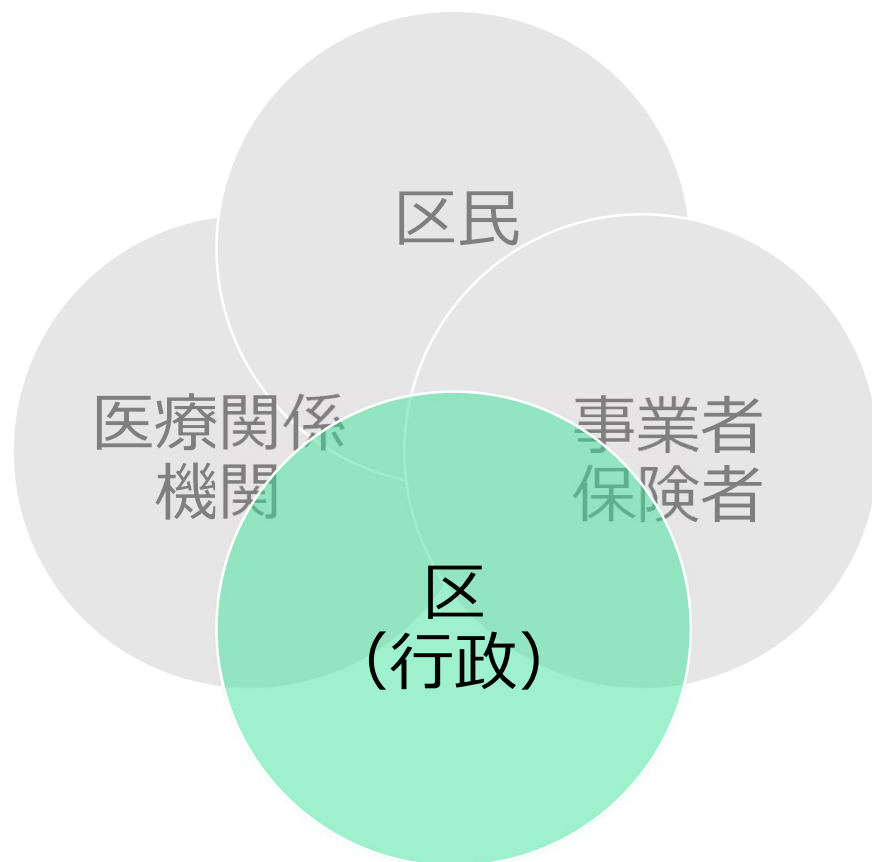
- ・健康づくりに主体的に取り組み、生活習慣病の発症予防、早期発見・治療、重症化予防に努める
- ・家庭や子どもと関わる場面で協力して、子どもの頃からの健康的な生活習慣づくりに取り組む
- ・ボランティアや地域行事、スポーツ活動への参加などを通じて、地域とつながり、心身の健康を保つ



- 区民の生活習慣病の予防、早期発見・治療、重症化予防のための指導助言を行い、適切な医療を提供する
- 専門性を活かし、他の推進主体と連携して健康づくりに参画する



- ・従業員や被保険者に対する健検診の実施や普及啓発を行い、健康づくりを支援
- ・従業員等の健康づくりに積極的に取り組み、健康経営を推進
- ・提供するサービス等を通して区民の健康増進を図る



- 健康づくりが一層進むよう普及啓発や施策を実施
- 関係機関等との連携を深め、地域一丸となった健康づくりを推進
- 計画の評価を行い、区民、関係機関等と共有することで計画の実効性を高める

健康日本21（第三次）の新たな視点

○ 「誰一人取り残さない健康づくり」や「より実効性をもつ取組の推進」に取り組むため、以下の新しい視点を取り入れる。

①女性の健康については、これまで目だしされておらず、性差に着目した取組が少ない



女性の健康を明記

「女性の健康」を新規に項目立て、女性の健康週間についても明記
骨粗鬆症検診受診率を新たに目標に設定

②健康に関心の薄い者など幅広い世代に対して、生活習慣を改めることができるようなアプローチが必要



自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進

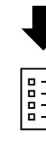
③行政だけでなく、多様な主体を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



他計画や施策との連携も含む目標設定

健康経営、産業保健、食環境イニシアチブに関する目標を追加、自治体での取組との連携を図る

④目標や施策の概要については記載があるが、具体的にどのように現場で取組を行えばよいかが示されていない



アクションプランの提示

自治体による周知広報や保健指導など介入を行う際の留意すべき事項や好事例集を各分野で作成、周知
(栄養・食生活、身体活動・運動、睡眠、喫煙など)

⑤PHRなどICTを活用する取組は一定程度進めてきたが、さらなる推進が必要



個人の健康情報の見える化・利活用について記載を具体化

ウェアラブル端末やアプリの利活用、自治体と民間事業者（アプリ業者など）間での連携による健康づくりについて明記

プレコンセプションケア

- プレコンセプションケアは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うこと
- 女性の社会進出に伴う初婚年齢の上昇など、妊娠・出産に関する社会環境が大きく変化
- 不妊や低体重出生児の危険因子
 - やせや肥満
 - 運動不足
 - ストレス・睡眠不足
 - 喫煙・アルコール
 →健康づくり全般の取組が必要
- 知識の普及と相談・支援体制の強化

プレコンセプションケアは生涯にわたる健康づくり



例えば

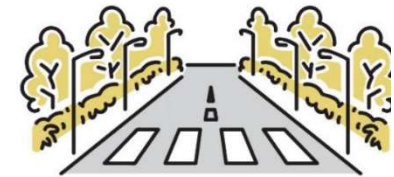
● 体重管理	やせも肥満も体に負担をかけます。
● 運動と栄養	生活を整えることも大切です。
● 医療の利用	体のことを相談できるようにしましょう。
● 人生のデザイン	自分を大切にする方法を見つけましょう。

自然に健康になれる環境づくり

- 身体活動・運動の不足は、生活習慣病による死亡の要因として、喫煙、高血圧に次ぐ3番目の危険因子
- 身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための社会環境の影響が大きいですが、現代社会は、機械化・自動化・移動手段の変化等により身体活動量が減少しやすい環境にある。健康づくり対策を進める上で、地方自治体が、住民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくりを積極的に推進していくことは重要

環境 6 車中心から人中心の道づくり・公共空間の有効活用

道路や河川などの公共空間は、人々の生活に必要不可欠なものです。しかしこれらの公共空間は、主に日常生活を営むために使われており、そのポテンシャルを十分に活かされていないのが現状です。



こうした空間を有効に活用できるようにすることは、人々の生活をより豊かに、にぎわいのあるものにつな갑니다。また道路空間を車中心から人中心に転換していくことで、道路や河川敷をイベントやマルシェの会場として活用したり、公園のように整備して人が集う場や憩いの場を創り出すことが可能になります。

区では、こうした公共空間の有効活用を見据えた整備を行うとともに、既存の空間を多様な形で活用ができるようにすることなどについても検討していきます。区民のコミュニケーションを促進し、地域コミュニティの活性化にも資する「共生の場」として機能するよう、取り組みを進めていきます。

医師会や企業との協働、健康経営の推進

- 日本の労働者の半数超が仕事に関して強い不安やストレスを感じている。労働者の健康確保対策においては、特にメンタル不調や過重労働による健康障害が課題となっている。
- 健康経営は、従業員に対する健康づくりを行うことで、従業員の活力向上や生産性の向上など組織活性化、ひいては業績向上や株価上昇につながる。地方公共団体が企業と連携した取り組みを進めることで、地域全体でより効果的効率的な健康づくりを進めることが可能となる。
- 勤務時間内に一定の休息時間を設ける勤務間インターバル制度は、従業員の睡眠時間の確保、健康維持につながるものであり企業における取組を広げることも必要

健康

6

健（検）診や予防接種などの効率的な実施方法の検討

自身の健康を守るため、健（検）診や予防接種などを適切に受けることは大切です。

しかし区の財政規模が縮小し、行政職員が減少していく中においては、実施会場や検査機器などの設備、専門的な人材による実施体制などを維持していくことが難しくなり、そのすべてを区で行っていくことができなくなってしまうかもしれません。

そこで2100年に向けて、医師会や歯科医師会などとも連携し、既に委託化されている予防接種と同様に、各種健（検）診も区民の身近な場所にある医療機関での実施を検討していきます。

あわせて区内企業には、がん検診も含め、職域での健（検）診を積極的に実施するよう働きかけていきます。企業に勤めている人については企業を中心に実施し、区はそれ以外の人（国民健康保険、後期高齢者医療）に注力することで、企業と区の役割分担を明確にし、受診率の向上を図りながら、限られた財源・人的資源の中でより多くの人に受診してもらえるよう、効率的な実施方法を模索していきます。



ICTを活用した健康施策

健康

7

データやデジタル技術を活用した健康施策の展開

現在、医療機関や学校、職場など、さまざまな場所で医師による診断や、検査などが実施されています。

一方で、医療情報を一元的に確認できる仕組みが十分に整っていないため、医療機関の間で患者の情報を共有できず、重複しての受診や飲み合わせの悪い薬の服薬など、個人にあった効果的な医療が提供できていない場面があります。

このままでは、適切な医療や健康の維持・増進につながらないばかりか、必要のない医療費がかかり、医療保険制度の持続可能性に影響を及ぼすおそれがあります。

区では、2100年に向けて、個人の健康データの活用推進やデジタル技術を活用した新たな健康増進施策の展開など、健康になれる環境づくりを行っています。それによって区民一人ひとりの健康を支援し疾病を予防するとともに、効果的な医療提供の仕組みを整え、病気やけがの時にも、誰もが安心して医療を受けることができる医療保険制度の維持を目指します。



22

- **PHR**（Personal Health Record：個人の健診結果や服薬情報等）を本人や家族、医療機関等が把握できる仕組みの積極活用により、個人の健康づくりや医療の向上を図る
 - 乳幼児健診、自治体健診、事業主健診、学校健診、予防接種、医療、調剤など
- **SDGsアプリや快眠健診など、ICTを活用して個人の健康づくりへの動機づけをしたり、関心を高める取組を推進**
- **国保データベースなど、データを活用して区民の健康状況を捉え、より実効性のある健康施策を実施**

1998（平成10）年

WHOは「健康の社会的決定要因」を定義し、取組として以下の重要性を提唱

- ・『H i A P（Health in All Policies：すべての政策に健康の視点を）』
- ・『コミュニティが主導する健康づくり』

2005（平成17）年以降

WHOは健康づくりの『Implementation（実効性・実装）』を繰り返し強調

**区及び関係機関等がそれぞれの役割・取組を進める中で、
連携協調して区民の健康を高め、
“誰もが健康を心がけ、いきいきと暮らしている”まちの実現を**