

(仮称) 江戸川区健康増進計画 について



ともに、生きる。
江戸川区

これまでの検討経過

2021年
4～10月

みんなのえどがわ大会議

3月

第3回
健康づくり推進協議会

8月

2030年の江戸川区
SDGsビジョン策定

本日

第4回
健康づくり推進協議会

各推進主体への意見照会

パブリックコメント実施

(仮称) 健康増進計画策定



計画の基本理念

『2030年の江戸川SDGsビジョン』の目標のひとつ

「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

計画期間

令和5（2023）年度～令和12（2030）年度の8年間

4年経過時点を目途に中間評価を行い、計画の見直し・国等の動向を反映します。

計画の推進主体

【区民】

- ・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、地域とつながる

【医療機関等】

- ・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、医療提供
- ・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

【区】

- ・普及啓発や施策を実施
- ・関係機関等との連携、地域一丸となった健康づくり
- ・計画評価、区民、関係機関等と共有することで計画の実効性を担保

【事業者・保険者等】

- ・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

計画の体系

柱	取組分野	取組
生活習慣病の 発症予防・重症化予防	1 がん	がん検診の受診勧奨 普及啓発の強化
	2 生活習慣病	健康診査の受診勧奨
生活習慣の改善	3 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
	4 運動	日常的な運動習慣/スポーツ習慣
	5 休養・睡眠	十分で質の良い睡眠
	6 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
	7 たばこ・飲酒	禁煙・受動喫煙対策/過量飲酒対策
生涯を通じた健康 健康を支える社会環境	8 こころの健康	気づき、支える/相談支援体制の強化
	9 次世代の健康	妊娠～若年期の健康習慣づくり
	10 高齢者の健康	フレイル予防/生きがい
	11 社会参加	地域まつり、スポーツなど地域活動への参加

1 がんの発症予防と早期発見



- 現状と課題

健康意識があっても受診行動につながっていない

検診受診率は国目標を下回る

- 2030年の到達目標

検診の重要性を理解し、検診受診が習慣化されている

受診率が向上し、早期発見につながることで死亡率が減少している

- 主な取り組み

がん検診の受診勧奨

普及啓発の強化

- 指標及び目標値

全がん年齢調整死亡率	男87.1 女55.6 »減少
部位別がん年齢調整死亡率	数値省略 »減少
部位別がん検診受診率	数値省略 »50%

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防



・ 現状と課題

糖尿病、高血圧、脂質異常の所見がある人が都と比較して多い

健診受診率は国の目標に達していない

・ 2030年の到達目標

区民が自身の健康課題を理解、自発的な健康づくりに取り組む

情報を格差なく提供し、健検診を通じた健康維持増進により、生活習慣病にかかる人が減っている

・ 主な取り組み

普及啓発の強化

PHRの活用

保健指導や重症化予防事業の実施

・ 指標及び目標値

国保健診受診率	42.1% »60%
特定保健指導実施率	45.8% »60%
長寿健診受診率	60.1% »増加
脂質異常症有所見者の割合	23.9% »減少
高血圧有所見者の割合	25.7% »減少
糖尿病有所見者の割合	16.3% »減少

3 栄養・食生活



・現状と課題

約半数の区民は食生活を改善すべきと感じている

3割の区民が朝ごはんを欠食
野菜不足、食塩過剰となっている

・2030年の到達目標

区民が良い食習慣を身に付けている
主食、主菜、副菜を揃える、塩分摂取減など、健康を意識した食事をしている

地域で食育が推進されている

・主な取り組み

子どもの頃からの食習慣づくり
食からの生活習慣病予防啓発
フレイル予防のための食生活

・指標及び目標値

朝ごはんを食べない区民の割合	24.2% »減少
主食・主菜・副菜をそろえた食事を食べている区民の割合	29.9% »50%
1日あたりの野菜摂取量	197g »350g
1日あたりの食塩摂取量	男 10.5g»8.5g 女 8.6g»6.6g
食育に関心を持つ区民の割合	61.7% »90%
食に関する体験をした区民の割合	41.1% »70%
フレイル質問票該当率 (低栄養)	67.8% »減少

4 運動



- 現状と課題

若い世代で運動習慣のある人が少ない

生活習慣の変化により運動量が減少

- 2030年の到達目標

区民が自分に合った運動習慣を継続している

運動に関する情報提供や相談しやすい環境が整っている

- 主な取り組み

運動に関する普及啓発、相談機会の提供

地域密着型スポーツクラブの設立推進

運動がしやすいまちづくりの推進

- 指標及び目標値

運動習慣のある人の割合	20～64歳	27.5%
	65歳～	40.5% »増加
フレイル質問票（運動） 該当率	73.2%	»減少

5 休養・睡眠



- 現状と課題

4 割の人が 6 時間未満の睡眠
3 割の人が睡眠による休養が不十分
生活習慣病との関連性など、
睡眠への理解が不十分

- 2030年の到達目標

区民自らが睡眠について理解し、
十分な休養が取れている

- 主な取り組み

睡眠フェア等の実施
関係団体等との協働

- 指標及び目標値

睡眠で十分休養が取れていない人の割合	28.7% »減少
平均睡眠時間が6時間未満の人の割合	41.5% »減少

6 歯・口腔



・現状と課題

むし歯のある幼児は減少傾向だが、学齢期は東京都平均よりもむし歯が多い
加齢とともに歯周疾患のある人が増えている

かかりつけ歯科医を受診している人が少ない

・2030年の到達目標

区民が歯と口の健康の大切さを理解し、日常的に予防改善に取り組んでいる

かかりつけ歯科医を持っている

むし歯・歯周病罹患率減少

・主な取り組み

かかりつけ歯科医推進

PHRの活用促進

ライフステージに応じた適切な歯と口腔の健康についての情報提供、歯科健診の実施

・指標及び目標値

かかりつけ歯科医を持つ人の割合	3歳 58%»80% 20-70歳 75.2%»85%
妊婦歯科健診を受診している人の割合	28% »42%
むし歯のある人の割合	3歳 9.1»8.0% 12歳30.8»15%
歯肉に炎症所見のある人の割合 (14歳)	22.4% »17%
進行した歯周病に罹患している人の割合 (40歳代)	49.4% »30%
8020達成者の割合	54% »増加
健口体操に取り組む人の割合	11.8% »25%
歯科・口腔ケア健診受診率	歯科 6.0»8% 口腔ケア4.2»8%
フレイル質問票（口腔機能） 該当率	43.5% »減少

7 たばこ・飲酒



• 現状と課題

喫煙率は減少傾向にあるが、全国と比較すると女性の喫煙率がやや高い

2割弱の人が生活習慣病リスクを高める飲酒をしている

受動喫煙防止対策が進んでいるが、継続して普及啓発が必要

• 2030年の到達目標

喫煙習慣を持たない人、適正な飲酒量を身につけている人が増加している

受動喫煙防止対策の制度が順守され、望まない受動喫煙が防止されている

アルコール関連問題への理解が進み、依存症に悩む方が気軽に相談受診できる

• 主な取り組み

禁煙普及啓発と治療に対する補助

妊産婦への禁煙の普及啓発

受動喫煙防止対策の推進

飲酒に関する普及啓発、身近な相談体制

• 指標及び目標値

喫煙習慣のある人の割合	男 23.8%»19% 女 9.2%»6.0%
生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合	男20.3% 女16.6% »減少
妊娠中の喫煙率	2.18% »0%

8 こころの健康



• 現状と課題

若い世代の死因第1位は自殺

いのちの支援に関する取り組みは十分に認知されていない

精神障害者を支援する地域資源が不足している

• 2030年の到達目標

こころの状態に気づき、必要な時には誰でも相談でき、自殺で亡くなる人が減少している

精神障害者が自分らしく地域で生活できるようになっている

• 主な取り組み

関係機関とも連携して、ICT等も活用した普及啓発・相談支援を強化

妊産婦のケア体制強化

ピアサポーターの育成、支援などによる社会資源の充足

• 指標及び目標値

自殺死亡率	16.5人 »12.1人
ピアサポーターの育成数	6人 »増加
地域活動支援センターI型の数	4か所 »増加

9 次世代の健康



• 現状と課題

若い女性のやせ、葉酸の不足などにより、次世代の健康への影響が考えられる

学齢期の生活習慣、運動習慣の改善に課題がある

• 2030年の到達目標

発達段階に応じた健康教育により、望ましい生活習慣が確立している
大人が子どもの健康を支援している
健全な妊娠・出産の機会が増加している

• 主な取り組み

プレコンセプションケア（妊娠前からの健康づくり）を含む健康教育の充実

分野毎の取り組みの実践

• 指標及び目標値

低体重出生児の出生率	9.0%	»減少
若い女性のやせ（BMI18.5未満）の割合	18.0%	»減少
妊婦歯科健診を受診している者の割合	28.0%	»42%
むし歯のある人の割合（3歳児）	9.1%	»8%
むし歯のある人の割合（12歳児）	30.8%	»15%
歯肉炎に炎症所見のある人の割合（14歳）	22.4%	»17%

10高齢者の健康



• 現状と課題

今後、高齢者化に伴い高齢者世帯数が更に増加

運動機能と低栄養のリスクが高い
社会参加できる環境整備が必要

• 2030年の到達目標

フレイル予防の取り組みにより、住み慣れた地域でいきいきと生活している

体力低下や疾病があっても、生きがいを持って生活している

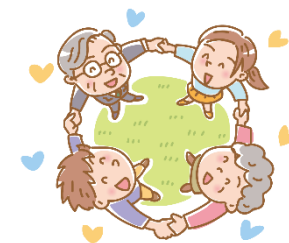
• 主な取り組み

フレイル予防事業の実施
社会参加を促す取組の促進
分野毎の取り組みの実践

• 指標及び目標値

フレイル質問票該当率 (5項目)	数値省略 »減少
フレイルの認知度(意味も知っている人の割合)	30.3% »増加
長寿健診Hba1c8.0以上の者の割合	2.0% »減少
第1号被保険者に占める要介護認定者の割合	18.4% »減少
8020達成者の割合	50.4% »増加
健口体操に取り組む者の割合	11.8% »25%
口腔ケア健診を受診している者の割合	4.2% »8%

11 社会参加・地域のつながり



• 現状と課題

地域活動への参加や積極的に地域と関わる人が少ない

• 2030年の到達目標

地域活動や文化・スポーツ活動に参加する区民が増加し、それぞれが生きがいを持ち健康になっている

• 主な取り組み

地域人材の発掘や育成

地域活動がしやすい環境の整備

• 指標及び目標値

地域で活動している団体数 (人口千人あたり)	8.74団体 »維持
ファミリーヘルス推進員数	278人 »維持
地域ミニデイサービス 活動ボランティア延人数	2,808人 »増加
フレイル質問票該当率 (社会性)	20.1% »減少