

第4章 計画の基本理念と施策の体系

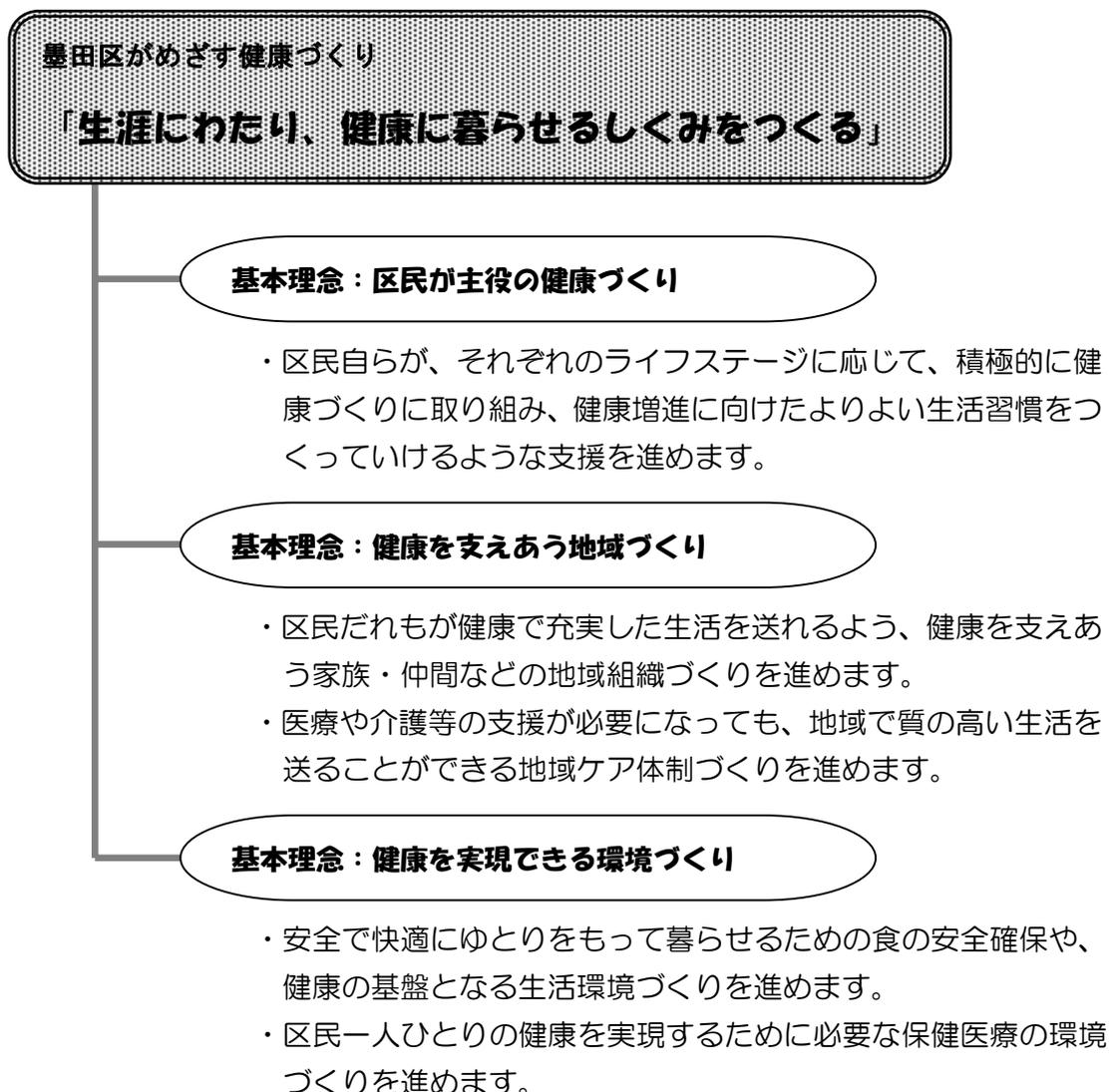
1

墨田区がめざす健康づくりと計画の基本理念

本計画では、墨田区がめざす健康づくりとして、「生涯にわたり、健康に暮らせるしくみをつくる」を設定し、健康づくりを推進していきます。

健康づくりの推進にあたっては、これまでの病気の早期発見・早期対応から、健康の維持・増進により発病を予防する「一次予防」を重視した施策への転換を図り、区民一人ひとりの健康づくりを、地域・民間・区など社会全体で支援することで、健康寿命の延伸を図っていきます。

そして、この健康づくりに向けた取り組みを進めるため、「基本理念」として次の3点をかかげ、計画の推進を図ります。



2

基本目標

基本理念に基づき、次の5つを「基本目標」として設定し、健康づくり施策を展開していきます。

区民一人ひとりの健康づくりを支援する

親と子の健康づくりを支援する

だれもが生きがいを持って暮らせる地域づくりを支援する

生活環境における保健衛生上の安全と安心を確保する

適切な保健医療体制づくりを進める

3

施策の体系

墨田区がめざす健康づくり

**生涯にわたり、健康に暮らせる
しくみをつくる**

基本理念

区民が主役の健康づくり

健康を支えあう地域づくり

健康を実現できる環境づくり

基本目標

施策の方向性

1 区民一人ひとりの健康づくりを支援する

- (1) 健康によい食生活を送る～食生活・栄養～
- (2) 生活の中に適度な運動を取り入れる～身体活動・運動～
- (3) ストレスに適切に対処する～こころの健康・休養～
- (4) 禁煙を心がける～たばこ～
- (5) 適量飲酒を心がける～アルコール～
- (6) 歯と口腔の健康を保つ～歯の健康～
- (7) 積極的に外出し、会話を楽しむ～とじこもり予防～
- (8) 自らの健康状態を把握し、生活習慣を改善する
～がん・高血圧・脳血管疾患・心臓病・糖尿病～

数値目標設定

2 親と子の健康づくりを支援する

- (1) 思春期の健康づくりを支援する
- (2) 安心・安全な妊娠・出産を支援する
- (3) 子どもの保健医療の環境を整備する
- (4) 子どものこころの安らかな発達と育児不安を軽減する

3 だれもが生きがいを持って暮らせる地域づくりを支援する

- (1) 身体障害者・知的障害者の健康づくりを支援する
- (2) 精神障害者の健康づくりを支援する
- (3) 難病の人を支援する
- (4) 地域リハビリテーションを強化する
- (5) 公害保健を充実する
- (6) 健康を支えあう家族を支援する

4 生活環境における保健衛生上の安全と安心を確保する

- (1) 食品の安全を確保する
- (2) 安心な生活環境をつくる
- (3) 薬事の適切な環境をつくる
- (4) 動物の衛生と愛護の環境をつくる
- (5) 感染症のまん延を防止する
- (6) エイズ・性感染症から身を守る
- (7) 結核から身を守り、まん延を防止する
- (8) 薬物の乱用から身を守る
- (9) 健康にやさしい都市環境をつくる

5 適切な保健医療体制づくりを進める

- (1) 保健の環境を整備する
- (2) 地域医療を充実する
- (3) 健康危機管理体制を確立する

4

現状と目指す数値目標（一覧）

本計画は、「墨田区が目指す健康づくり」の実現を図るため、生活習慣病予防及び親と子の健康づくりを具体的に推進する目標値を設定しました。

目標値は以下の点を考慮し、作業部会及び分野別ワーキングにおいて検討しました。

- ・国や東京都の目標値と比較して、墨田区の現状値が劣る指標については、国や東京都の水準に近づけるように今後の10年間の努力により目指すべき目標値を設定しました。
- ・国や東京都の目標値よりも墨田区の現状値が優れている指標については、良さをさらに延ばすことを考慮して今後の10年間の努力により目指すべき目標値を設定しました。
- ・喫煙や飲酒の害など、国や東京都の目標値が0%、100%となっている指標については、墨田区においても目標値をそれぞれ0%、100%と設定しました。
- ・区の事業等による事業効果が直接的には現れにくい指標については、「増加」「減少」という目標としました。

<現状と目指す数値目標（一覧）>

分野	指標	現状値	目標値
健康によい食生活を送る	自分にとって適切な食事内容を把握している割合	20～79歳 63.0%*①	70%
	朝食をとっている割合 ※中学生・高校生等：毎日食べている、食べない日もある ※20～39歳：週4日以上	中学生 90.1%*②	95%
		高校生等 85.5%*②	90%
	1日1食は主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をとる割合	20～39歳 70.3%*①	80%
	野菜を使った料理を1日2食以上とる割合	単身世帯 67.5%*①	増加
	カルシウムを多く含む食品を十分にとる割合	20～79歳 63.3%*①	70%
適正な塩分濃度の味噌汁をうすいと感じる割合	20～79歳 64.4%*①	70%	
	適正な塩分濃度の味噌汁をうすいと感じる割合	区民健康診査受診者 45.2%*③	減少
生活の中に取り入れる適切な運動をする習慣がある割合 ※いつもしている、時々している	運動をする習慣がある割合	20～79歳 58.5%*①	63%
		20～29歳 55.0%*①	60%
		30～39歳 51.7%*①	60%
		40～49歳 52.3%*①	60%
		50～59歳 56.4%*①	60%
		60～69歳 67.6%*①	70%
		70～79歳 63.6%*①	70%
	きっかけがないため運動していない割合	20～79歳 11.6%*①	減少
ストレスに適切に対処する	毎日をいきいきと充実してくらす割合※そう思う、まあそう思う	20～79歳 71.1%*①	80%
	睡眠を適切にとる割合※十分にとれている、まあとれている	20～79歳 75.2%*①	80%
	不安、悩み、ストレスを解消できていない割合 ※まったく解消できていない、あまり解消できていない	20～79歳 29.8%*①	減少
	職場や学校にこころの問題について相談できる場がある割合	就学中・就業中の20～79歳 11.1%*①	増加
	うつ病が病気であることを理解する割合	20～79歳 68.2%*①	100%
禁煙を心がける	喫煙率	中学生 2.1%*②	0%
		高校生等 14.5%*②	0%
		男性20歳以上 44.7%*④	39%
		女性20歳以上 19.5%*④	14%
		妊娠中の喫煙率 15.6%*⑤	0%
	たばこの本人の健康への影響を理解する割合	肺がん 20～79歳 92.5%*①	100%
		気管支炎 20～79歳 71.7%*①	100%
		妊娠（胎児）への悪影響 20～79歳 67.6%*①	100%
		ぜんそく 20～79歳 62.0%*①	100%
		心臓病 20～79歳 50.4%*①	100%
脳卒中 20～79歳 42.8%*①	100%		
歯周病 20～79歳 27.3%*①	100%		
胃かいよう 20～79歳 25.4%*①	100%		
受動喫煙の影響を理解する割合	20～79歳 54.0%*①	70%	
たばこの害について子どもと話す割合	6～19歳の子どもがいる親 72.9%*①	増加	

分野	指標	現状値	目標値
適量飲酒を心がける	1日3合以上の多量飲酒の割合	男性 20～79 歳 10.8%*① 女性 20～79 歳 4.2%*①	8% 2%
	未成年者の飲酒の割合	中学生 11.1%*② 高校生等 44.5%*②	0% 0%
	適度な飲酒量を理解する割合 ※1日0.5合まで、1日1合まで	男性 20～79 歳 72.0%*① 女性 20～79 歳 72.7%*①	増加 増加
	多量・長期間の飲酒の健康への影響を理解する割合		
	肝臓病	20～79 歳 90.2%*①	100%
	アルコール依存症・アルコール中毒	20～79 歳 80.0%*①	100%
	糖尿病	20～79 歳 58.5%*①	100%
	妊娠（胎児）への悪影響	20～79 歳 49.4%*①	100%
	脳卒中	20～79 歳 42.3%*①	100%
	動脈硬化	20～79 歳 39.8%*①	100%
	乳幼児・青少年の発達への悪影響	20～79 歳 37.3%*①	100%
心臓病	20～79 歳 31.5%*①	100%	
がん	20～79 歳 30.2%*①	100%	
アルコールの害について子どもと話す割合	6～19 歳の子どもがいる親 62.8%*①	増加	
歯と口腔の健康を保つ	乳歯のむし歯予防	むし歯のある1歳6か月児 2.1%*⑥ むし歯のない3歳児 78.1%*⑥	1% 85%
	永久歯のむし歯予防	12歳DMF歯数 1.86歯*⑦ むし歯のない12歳児 32.7%*⑧	1.0歯 40%
	週1回以上子どもの口を観察する割合	#1 0～5 歳児 41.9%*① #1 6～11 歳児 27.6%*①	50% 50%
	食べたらず歯をみがく割合	#1 0～5 歳児 44.2%*① #1 6～11 歳児 48.3%*①	60% 60%
	フッ素配合の歯みがき剤を使う割合	3 歳児 50.0%*⑥ #1 6～11 歳児 55.2%*①	70% 70%
	かかりつけ歯科医を持つ割合	3 歳児 35.5%*⑥ #1 6～11 歳児 62.1%*①	50% 80%
	歯や歯ぐきの健康に満足する割合	20～79 歳 27.7%*①	38%
	60歳（55～64歳）で自分の歯を24歯以上持つ割合	55～64 歳 53.1%*①	60%
	重度の歯周病の予防（CPI 最大コード3以上）	40 歳 31.9%*⑥	20%
	1日1回は時間をかけて歯をみがく割合	40～49 歳 75.0%*①	80%
	糸ようじ、歯間ブラシを使う割合	40～49 歳 48.4%*①	60%
	年に1回以上歯科健康診査を受ける割合	20～79 歳 27.6%*①	50%
	喫煙の歯周病への影響を理解する割合	40～79 歳 22.1%*①	100%
	積極的に外出し、 会話を楽しむ	健康だと思う割合*健康だと思う、まあ健康だと思う	65～79 歳 60.7%*①
生活に必要な外出でほぼ毎日外出する割合		要支援・要介護以外の65歳以上 47.5%*⑨	増加
余暇や仕事のためにほぼ毎日外出する割合		要支援・要介護以外の65歳以上 25.0%*⑨	増加
理由もなく気持ちがふさぐ割合*とてもよくある、時々ある		要支援・要介護以外の65歳以上 8.9%*⑨	減少
生きがいや楽しみがある割合		65～79 歳 69.8%*①	増加
学習活動等サークル活動へ参加する割合		65～79 歳 3.4%*①	増加
ボランティア活動へ参加する割合		65～79 歳 9.5%*①	増加
自らの健康状態を把握し、 生活習慣を改善する	糖尿病有所見者を減らす	要指導 40歳以上 8.8%*⑩ 要医療 40歳以上 11.0%*⑩	減少 減少
	高血圧有所見者を減らす	正常高値 40歳以上 47.0%*⑩ 軽症高血圧 40歳以上 33.0%*⑩ 中等度高血圧 40歳以上 8.6%*⑩ 重症高血圧 40歳以上 1.9%*⑩	減少 減少 減少 減少
	1年に1回、健康診査を受診する割合	20～79 歳 73.5%*① パートタイマー・フリーター 57.9%*① 専業主婦（夫）・家事手伝い 62.9%*①	75% 75% 75%
	適正体重（18.5≤BMI<25.0）を維持する割合	20～79 歳 68.0%*①	75%
	自分の体型を正しく理解する割合	20～79 歳 66.1%*①	90%
	自分の適正体重を把握している割合	20～79 歳 76.3%*①	90%

分野	指標	現状値	目標値
思春期の健康づくりを支援する	たばこの害について子どもと話す割合（たばこの再掲）	6～19歳の子どもがいる親 72.9%*①	増加
	十代の喫煙率（たばこの再掲）	中学生 2.1%*② 高校生等 14.5%*②	0% 0%
	アルコールの害について子どもと話す割合（アルコールの再掲）	6～19歳の子どもがいる親 62.8%*①	増加
	十代の飲酒率（アルコールの再掲）	中学生 11.1%*② 高校生等 44.5%*②	0% 0%
	飲酒や喫煙の害を認知している割合※よく知っている	中学生 16.2%*② 高校生等 31.7%*②	100% 100%
	薬物の害について子どもと話す割合	6～19歳の子どもがいる親 68.2%*①	増加
	薬物を使うことは絶対にいけないと思う割合	中学生 91.6%*② 高校生等 89.9%*②	100% 100%
	学校保健委員会を開催している学校の割合	小学校 89.3%*⑩ 中学校 75.0%*⑩	100% 100%
	外部機関と連携した薬物乱用防止教育等を実施している小学校・中学校の割合	小学校 50.0%*⑩ 中学校 91.7%*⑩	100% 100%
	安心・安全な妊娠・出産を支援する	妊娠11週以下での妊娠の届出率	72.9%*⑫
産後うつスクリーニング高得点率		8.5%*⑫	減少
子どもの環境を整備する	妊娠中の喫煙率（たばこの再掲）	15.6%*⑤	0%
	育児期間中の母親の喫煙率	20.8%*⑤	0%
	子どもや妊婦の前ではたばこを吸わない割合	20～79歳の喫煙者 66.7%*①	100%
	かかりつけ小児科医を持つ親（1～6歳）の割合	1～6歳の子どもがいる親 87.6%*②	100%
	かかりつけ小児科医を持つ親（小学生）の割合	小学生の子どもがいる親 78.3%*②	100%
	小児医療体制に不安や不満は特にない親の割合	0～6歳の子どもがいる親 8.3%*② 小学生の子どもがいる親 8.4%*②	増加 増加
子どもと育児不安を軽減する	子育てに対する不安感のある親の割合 *いつも感じる、ときどき感じる	0～6歳の子どもがいる親 44.0%*② 小学生の子どもがいる親 41.7%*②	減少 減少
	心身ともに調子がよい母親の割合	1歳6か月児の親 62.3%*⑬	増加
	育児に参加する父親の割合 *自分からすすんで協力する(a) *頼めば協力する(b)	0～6歳の子どもがいる親 小学生の子どもがいる親 (a)43.8%*② (b)42.8%*② (a)42.6%*② (b)43.0%*②	増加 増加 増加 増加
	3・4か月児健康診査時に母乳育児（混合含む）をしている母親の割合	77.0%*⑭	増加

<出典>

- *①「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）
 - *②墨田区次世代育成支援のための調査報告書（平成16年）
 - *③区民健康診査会場における適正塩分味噌汁の試飲及びアンケート調査（平成15年）
 - *④区民健康診査時の問診結果（平成16年）
 - *⑤東京都内の妊産婦の喫煙・飲酒状況の実態調査（平成16年）
 - *⑥歯科健康診査（1歳6か月児、3歳児、成人）（平成16年度）
 - *⑦東京の歯科保健（平成17年）
 - *⑧東京都の学校保健統計書（平成16年度）
 - *⑨高齢者の生活実態・意識調査等報告書（平成17年）
 - *⑩地域保健・老人保健事業報告（老人保健編）（平成15年）
 - *⑪墨田区教育委員会（平成16年）
 - *⑫墨田区の福祉・保健（平成17年版）
 - *⑬1歳6か月児健康診査アンケート（向島保健センター）（平成17年9月）
 - *⑭3・4か月児健康診査（平成17年）
- #1：当該年齢の子どもを持つ親の回答