

# 区民の健康づくり 総合計画

～やさしいまちで育てよう～

みんなの健康 すみだの健康



平成 18 年（2006 年）3 月

墨田区

## はじめに

健康はすべての活動の土台となるものであり、中小企業を中心とした働くまち・すみだの活力の原点といえます。

墨田区では、これまで「自分の健康は自分で守り、つくる」ものであるという考え方のもと、「区民の健康づくり総合計画」を策定し、計画的に健康づくり施策を展開してきました。

しかしながら、私たちの生活をふり返ると、健康上の課題として、生活習慣病の予防、こころの健康づくり、子育て支援、食品や飲料水の安全と衛生確保等、きわめて広範囲にわたっています。

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」ことを目標にしています。

この実現のためには、「自分の健康は自分で守り、つくる」という考え方と同時に、家族や仲間とともに健康を考え、支えあい、あわせて生活環境の整備を含めた「健康な地域づくり」が重要であると考えています。

区といたしましても、これまで以上に区民の皆様の健康保持・増進が図られ、また都内 23 区の中で低位と言われている本区の平均寿命についても計画の推進により延伸していくことを期待し、全庁的な推進体制のもとで、この計画を着実に実行できるよう努めてまいります。

平成 18 年（2006 年）3 月

墨田区長 山崎 昇

# すみだ健康区宣言

わたくしたちは、だれもが、生涯にわたって心身の健康を保ち、いきいきと働き、学び、楽しく集い、憩える、明るい家庭と活気のあるまちの実現を願っています。

健康こそは、個人や家族にとっての幸せの源であり、社会を発展させる原動力です。

いま、21世紀に向けて、わたくしたちは、区民すべての健康づくりを推し進め、「人と緑と産業の調和した安全、快適、豊かなまち墨田区」をめざし、次のことを誓います。

- 1 わたくしたちは、健康な生活習慣を身につけ、自分の健康は自分で守り、自分でつくります。
- 2 わたくしたちは、病気の予防や早期発見、早期回復に努め、健やかな生涯を築きます。
- 3 わたくしたちは、体力づくりに励み、レクリエーション、文化活動に親しみ、豊かな活力を養います。
- 4 わたくしたちは、ふるさと墨田の自然と風土を守り育て、まちを美しく清潔にし、住みよい環境をつくります。
- 5 わたくしたちは、家族の団らんや近隣との交流を大切にし、思いやりと心のふれ合いのあるまちを、未来に引き継ぎます。

昭和 59 年 10 月 7 日

## 健康づくりシンボルマーク（表紙）について

だ円形は、広がり、動きなどを表わし、  
四角形は、安定、落ちつきを意味します。  
全体として、心と体の調和、  
健康がもたらす幸せを表現しています。  
色調は、だ円形が健康な肌色、四角形が自然の緑色、  
重なり合った部分は、  
健康の透明度を表す白色です。

# 区民の健康づくり総合計画

## 目次

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| <b>第1章 計画の基本的な考え方</b> .....        | 1  |
| 1 計画策定の趣旨 .....                    | 1  |
| 2 計画の性格 .....                      | 1  |
| 3 計画の位置付け .....                    | 2  |
| 4 計画期間と計画の見直し .....                | 2  |
| 5 計画の特色 .....                      | 3  |
| <b>第2章 墨田区健康づくりをとりまく現状</b> .....   | 4  |
| 1 人口～微増傾向、単身世帯の増加～ .....           | 4  |
| 2 少子高齢化～進む少子高齢化～ .....             | 7  |
| 3 産業構造～中小企業のまち～ .....              | 8  |
| 4 健康意識～健康意識と行動のギャップ～ .....         | 10 |
| 5 喫煙・飲酒～高い喫煙率、多い中高年の毎日飲酒～ .....    | 16 |
| 6 ころ～増えるころの病～ .....                | 18 |
| <b>第3章 健康づくり施策の動向</b> .....        | 20 |
| 1 世界と国の健康づくりの動向 .....              | 20 |
| 2 墨田区のこれまでの取り組み .....              | 21 |
| <b>第4章 計画の基本理念と施策の体系</b> .....     | 22 |
| 1 墨田区がめざす健康づくりと計画の基本理念 .....       | 22 |
| 2 基本目標 .....                       | 23 |
| 3 施策の体系 .....                      | 24 |
| 4 現状と目指す数値目標（一覧） .....             | 26 |
| <b>第5章 施策の方向性と事業の展開</b> .....      | 29 |
| 1 区民一人ひとりの健康づくりを支援する .....         | 29 |
| （1）健康によい食生活を送る～食生活・栄養～ .....       | 32 |
| （2）生活の中に適度な運動を取り入れる～身体活動・運動～ ..... | 36 |
| （3）ストレスに適切に対処する～ころの健康・休養～ .....    | 40 |
| （4）禁煙を心がける～たばこ～ .....              | 43 |
| （5）適量飲酒を心がける～アルコール～ .....          | 46 |
| （6）歯と口腔の健康を保つ～歯の健康～ .....          | 49 |
| （7）積極的に外出し、会話を楽しむ～とじこもり予防～ .....   | 53 |

|   |            |
|---|------------|
| (8) 自らの健康状態を把握し、生活習慣を改善する<br>～がん・高血圧・脳血管疾患・心臓病・糖尿病～ | 56         |
| 2 親と子の健康づくりを支援する                                    | 61         |
| (1) 思春期の健康づくりを支援する                                  | 63         |
| (2) 安心・安全な妊娠・出産を支援する                                | 67         |
| (3) 子どもの保健医療の環境を整備する                                | 69         |
| (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                        | 72         |
| 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                        | 76         |
| (1) 身体障害者・知的障害者の健康づくりを支援する                          | 78         |
| (2) 精神障害者の健康づくりを支援する                                | 79         |
| (3) 難病の人を支援する                                       | 82         |
| (4) 地域リハビリテーションを強化する                                | 84         |
| (5) 公害保健を充実する                                       | 86         |
| (6) 健康を支えあう家族を支援する                                  | 88         |
| 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                          | 89         |
| (1) 食品の安全を確保する                                      | 91         |
| (2) 安心な生活環境をつくる                                     | 94         |
| (3) 薬事の適切な環境をつくる                                    | 96         |
| (4) 動物の衛生と愛護の環境をつくる                                 | 97         |
| (5) 感染症のまん延を防止する                                    | 99         |
| (6) エイズ・性感染症から身を守る                                  | 101        |
| (7) 結核から身を守り、まん延を防止する                               | 102        |
| (8) 薬物の乱用から身を守る                                     | 104        |
| (9) 健康にやさしい都市環境をつくる                                 | 105        |
| 5 適切な保健医療体制づくりを進める                                  | 107        |
| (1) 保健の環境を整備する                                      | 108        |
| (2) 地域医療を充実する                                       | 110        |
| (3) 健康危機管理体制を確立する                                   | 112        |
| <b>第6章 計画の推進と計画の評価にむけて</b>                          | <b>113</b> |
| 1 計画の推進体制   | 113        |
| 2 計画の評価体制   | 114        |
| <b>資料編 計画の策定体制と検討経過</b>                             | <b>115</b> |
| <b>資料編 用語集</b>                                      | <b>126</b> |