

令和3年度すみだ健康づくり総合計画中間改定検討部会

「予防・健康部会」委員名簿

資料1

任期：令和3年5月13日～令和4年3月31日

令和3年7月29日現在

(敬称略)

分野	所属・役職名	氏名	備考
外部関係者	公益社団法人墨田区医師会 健診・検診委員会委員	ふくい かずと 福井 一人	部会長
	公益社団法人東京都向島歯科医師会 公衆衛生担当理事	きづき ひろし 木津喜 広	
	一般社団法人墨田区薬剤師会会長	あさお かずお 浅尾 一夫	
	株式会社ルネサンス ヘルスケア事業本部 健康経営企画部 部長	ひぐち つよし 樋口 毅	
	すみだ地域栄養ネットワーク	さとみ しんご 里見 真悟	
	帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授	ふくだ よしはる 福田 吉治	
庁内関係者	保健衛生担当副参事	ひらやま ちふみ 平山 千富	副部会長
	国保年金課こくほ庶務係 係長	ひがき まさゆき 檜垣 雅之	
	国保年金課後期高齢者医療資格・給付担当 主査	よこばり ゆみ 横張 由美	
	スポーツ振興課スポーツ振興担当主査	がくはり たつや 覚張 達也	
	生活福祉課医療係長	たかやま ひでき 高山 秀樹	
	高齢者福祉課地域支援係 係長	うちだ みずほ 内田 瑞穂	
	保健計画課健康推進担当主査	おえそ かつひこ 乙社 克彦	
	保健計画課健康推進担当主査	たにくち たつや 谷口 達也	事務局(補助)
	保健計画課健康推進担当主査	ふるや よねこ 古谷 米子	
	保健計画課健康推進担当	ふるかわ りえ 古川 理恵	
	向島保健センター保健指導係 係長	さくま ようこ 佐久間 陽子	
	道路公園課計画調整担当	いいじま ようへい 飯島 洋平	

会議の概要(議事録)

会議の名称	(番号)	令和3年度すみだ健康づくり総合計画中間改定検討部会 第1回「予防・健康部会」		
開催日時	令和3年5月13日(木) 午後1時半～3時			
開催場所	墨田区役所12階 121会議室			
出席者数 (16人)	<p>【外部委員】 公益社団法人墨田区医師会副会長 福井 一人(部会長) 公益社団法人東京都向島歯科医師会 公衆衛生担当理事 木津喜 広 般社団法人墨田区薬剤師会副会長 浅尾 一夫 株式会社ルネサンス ヘルスケア事業本部 健康経営企画部 部長 樋口 毅 すみだ地域栄養ネットワーク 里見 真悟 帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授 福田 吉治</p> <p>【庁内委員】 保健衛生担当副参事 平山 千富(副部会長) 国保年金課こくほ庶務係 係長 檜垣 雅之 国保年金課後期高齢者医療資格・給付担当 主査 横張 由美 スポーツ振興課スポーツ振興担当主査 覚張 達也 生活福祉課医療係長 高山 秀樹 高齢者福祉課地域支援係 係長 内田 瑞穂 保健計画課健康推進担当主査 谷口 達也 保健計画課健康推進担当 古川 理恵 保健計画課健康推進担当主査 古谷 米子 向島保健センター保健指導係長 佐久間 陽子 道路公園課計画調整担当 飯島 洋平</p> <p>【事務局】 保健計画課健康推進担当 松本・小林 株式会社ルネサンス</p> <p>【欠席者】 保健計画課健康推進担当主査 乙社 克彦</p>			
	公開(傍聴できる) 部分公開(部分傍聴できる)		傍聴者数	なし
	非公開(傍聴できない)			
議 題	1 開会 2 保健衛生担当副参事 挨拶 3 作業部会委員紹介 4 議事 (1) 「すみだ健康づくり総合計画」改定の概要 (2) 区の状況・基本目標 の課題・考え方 (3) 基本目標 ・基本施策の方向性について (4) その他			

配 布 資 料	1 すみだ健康づくり総合計画中間改定検討部会「予防・健康部会」委員名簿 2 「すみだ健康づくり総合計画」中間改定の概要 3 すみだ健康づくり総合計画 施策の体系 4 令和3年度すみだ健康づくり総合計画中間改定の検討組織 5 すみだ健康づくり総合計画中間改定スケジュール 6 墨田区の状況と基本目標 に係る課題 7 基本目標 改定案 8 ご意見・ご質問シート 【参考】 すみだ健康づくり総合計画
---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

会 議 概 要	1 開会 2 保健衛生担当副参事 挨拶 3 作業部会委員紹介 資料1に基づき、委員を紹介 4 議事 (1) 「すみだ健康づくり総合計画」改定の概要 資料2～5に基づき、概要を説明 (2) 区の状況・基本目標 の課題・考え方 資料6に基づき、課題の説明 (3) 基本目標 ・基本施策の方向性について 資料7に基づき、各基本施策の方向性について説明 - 生活習慣病の発症と重症化予防 【意見・質問等】 福井委員：今後、健診や医療データを活用した健康づくりが進むと思うが、実践アクションという点で何か意見はあるだろうか。 檜垣委員：まず、特定健診は受診率が約50%で横ばいであることが課題。受診率を上げるため、はがきや電話、過去の受診結果の送付等により勧奨を行っているところである。また、受診履歴が無い方への受診勧奨は、訴えかけをしてもなかなか動きがなく、課題となっている。主な施策の中に「受診勧奨の実施」を追加してはどうか。 福井委員：主な施策に、受診勧奨の実施を追加しては、ということだったが、これに対して何かご意見はあるか。また、福田委員に伺いたいのだが、健診データや受診履歴をもとにして何に取り組んでいけば良いのか。
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

福田委員：例えば、糖尿病の重症化予防などは行政だけでは改善が難しいところもあるので、地域連携をしながら進めていきたい。評価指標についても、年齢調整死亡率は都と比べてどうかを見ていきたいところである。

福井委員：国保から被用者保険に移る方も多い。区だけでデータヘルスを推進していても、働く世代の対象は減っていく。そのあたりも課題なのではないだろうか。

福田委員：産業医をうまく活用することができれば良い。また、墨田区国保の方とそれ以外の方に分けて明記できれば良いのではないか。

福井委員：高山委員は、生活保護受給者の生活習慣病の予防について課題と考えるところはあるか。

高山委員：やはり、生活保護を受けている方の健診の受診率上げたい。現状、コロナの影響で実施できないことも多いが、ケースワーカーが訪問し、健診の受診を促すという取組を実施している。

- がん対策の推進

- 女性の健康づくり

【意見・ご質問等】

福井委員：若年者の痩せの割合と健診・がん検診のことしか記載されていない。これに関しては、女性からの意見を是非伺いたいところである。

女性のQOLを下げる原因はやせとがんだけではないだろうが、私も更年期障害についての相談ができるようにするくらいしか意見ができない。女性委員の皆さんのご意見はいかがか。

平山委員：そもそも「女性の」と特化する必要があるのか。女性の健康に関しては、「やせ」も大きな問題であり、子どもにも影響が出てしまう。また、今は20代で出産することが若いという印象の世の中。出産する年齢は高齢化しており、出産後すぐに更年期に入る方も増えている。女性を取り巻く状況は変わっているので、ライフコースを意識した内容にしては。

古谷委員：訪問歯科診療を実施している中で、骨粗鬆症・膝の関節症からの要介護により、外出困難な方が多いと感じる。骨密度について、女性の健康づくりの項目で食事や運動からのアプローチは行わないのか。女性の健康問題については、がんややせだけではなく、幅広い視野が必要だと思う。

福井委員：のちほど、食事についての議題もあるので、まとめていく。

福田委員：先程、平山委員も言っていたが、そもそも「女性の」「男性の」と分ける必要はあるのか？女性特有のテーマなどの場合、がん問題 健康問題として振り分けても良いのではないか。それはそれで新しいことになる気もする。

浅尾委員：主な施策に骨密度測定とあるが、あまり測る機会はないと思う。区内には約10か所の「健康サポート薬局」があり、簡易的であるが、骨密度計や体組成計を置いている。健康に関するイベントも行っているの、地域で情

報共有等が気軽にできれば、と考えている。

福井委員：健診の受診率については、課題ではある。区民の皆さんの自発性を高めるようアイデアが何かあれば良いのだが…。墨田区の現状があまり良くないということ伝えるだけでも効果があるのではないかと。

- 健康的な食環境づくり

- たばこ・アルコール対策

【意見・質問等】

福井委員：食のことなので、すみだ地域栄養ネットワークの里見委員からご意見を伺いたい。

里見委員：栄養指導を行っている、コロナ禍においての中食・外食の普及を感じる。中食は決して悪いというわけではなく、うまく飲食店を選ぶ・うまく内容を選ぶことが大切と感じている。また、実践しやすい環境づくりも重要である。

お酒やたばこに関しては、危険性を認識してほしい。しかし、何かきっかけがないと見直しをすることは難しいので、健診の受診がきっかけになるのではないかと。若年層であっても積極的に生活の改善を行ってくれる方もいると思う。

福井委員：実際に飲食店に対し、「塩分を減らしてください」といったお願いは可能なのか。イギリスでは、「国レベル」でパンに入っている塩分を徐々に落とし、減塩に取り組んでいると聞いている。

事務局：実際に、足立区では野菜を多く使用した料理を提供する飲食店を登録し、区ホームページなどで紹介している。北陸でも実例があって、減塩の取組を実施している。これらを参考に、コロナ禍での中食普及をうまく行っていきたい。

里見委員：栄養指導においては、「これを食べたほうが良いですよ」、「このように摂ったら良いですよ」というように声掛けしている。同様に、たとえば骨密度を高めるための食事についてPRすることも可能なのではないかと思う。

福井委員：たばこ・アルコールに関してだが、たばこに関しては、「たばこ部会」という会議体を設け、がん対策を含めてしっかりやっている。

薬局では、健康サポートや禁煙サポートなどの活動をされているかと思うが、実践アクションがあれば、教えていただきたい。

浅尾委員：禁煙サポート薬局は、約3割の薬局で協力させていただいているが、現実的にはまだ少なく進んでいない。今後数を増やしていきたいと考えている。

- 身体活動・運動の推進

- 休養・こころの健康づくり

【意見・質問等】

福井委員：休養・こころの健康づくりについては、睡眠が重要視されているが、やはり運動も大切だと思う。2つ()をまとめた形で、働く世代を中心にスポーツや健康経営に携わっている樋口委員からご意見を伺いたい。

樋口委員：企業や自治体の健康づくりをしていると、コロナ禍において運動の実施率が下がっていることを実感する。通勤機会が減ったことにより、日常の通勤で維持されていた運動量が下がってきている。

あわせて、在宅ワークが広がることで、(体を動かす)通勤時間がスマホやPCの使用時間になってしまっており、更に睡眠の質が低下していると考えられる。

また、健康経営の観点から意見を申し上げると、墨田区内企業の健康経営の推進率があまり高くないという実態がある。ただ、熱心に取り組んでいる区内企業もあるので、女性の健康問題については、こうした企業にヒアリングを行うのも手ではないか。企業との連携や、企業内での活動の普及も同時に行わないと施策の手が足りない状態。

福井委員：コロナ禍において、区民のこころや体の健康にはどのような影響があるのか、どのような取組が必要なのか、日ごろ区民と接する機会の多い佐久間委員にお伺いしたい。

佐久間委員：コロナ禍のため、区民の方と接する機会が減っている。様々な世代へアクセスするツールの検討が必要であると感じる。

- 歯・口腔の健康づくり

- フレイル予防の推進

【意見・質問等】

木津喜委員：コロナ禍において、歯に関するイベントは減少してしまっている。

以前は積極的に行っていたので、興味を持っていただけるような様々な取組はしているが、興味のある人しか参加していただくことができない。

また、成人歯科健診は5年おきが対象となるため、忘れがちになってしまい、受診率が低い。受診率の向上を項目にぜひ入れていただきたい。

オーラルフレイルの普及啓発も重要なので、舌圧計を用いる等一般の方に興味を持ってもらう仕組みを考えていきたい。

福井委員：フレイル予防に関してはいかがか。

樋口委員：フレイルに関しても、在宅ワークの増加に伴い、(運動機能が)低下傾向にある。引きこもりの高齢者も含め、より運動知識を高め、二次健康被害を防げるよう、「コロナを正しく恐れる」ことが大切。

また、コロナにより、65歳以上の従業員を増やす取組を行っている企業も多い。職域の情報をキャッチして、地域に還元しても良いのでは。

里見委員：フレイルにおいては、高栄養補助食品の活用も大切。高齢化に伴い、食欲が低下した方のために、ドラッグストアや薬局などと連携し、高栄養補助

	<p>食品の紹介を行っている。</p> <p>浅尾委員：フレイル予防ということでは、薬剤師会でも6月1日からの1週間、「薬局へいこうウィーク」を開催し、薬局を訪れた方にロコモチェックを行い、ロコモティブシンドロームの早期発見、予防啓発の働きかけを行っている。このような取組は今後も行っていきたい。今の薬局は、調剤専門のようなイメージがあるので、国が制度化している健康サポート薬局や地域連携薬局のように立ち位置をしっかりと示していくことが課題である。</p> <p>福田委員：最後に3点ほど申し上げたい。1点目は、全体的にライフコースの考え方がもう少し示された方が良い。各対策でライフコースあるいはライフステージでどういうことができるのか、どこのステージが重要なのか示すと良い。2点目は、それぞれの取組で、特にターゲットとなる集団が示されると良い。これは、健康無関心層、SDGsでの「だれも取り残さない」の考え方に通じるものである。最後に、ナッジの考え方を取り入れるとさらに良い。</p> <p>福井委員：以上をもって、本日の議事はすべて終了とする。</p> <p>(4)閉会</p> <p>平山副参事：今後、皆様のご意見を踏まえて計画案の改定作業を進め、次回の作業部会でさらにご意見を頂戴したい。今回の会議において、追加のご意見、ご質問などあれば、事務局までご連絡を賜りたい。以上をもって令和3年度「すみだ健康づくり総合計画中間改定検討部会 第1回『予防・健康部会』」を終了する。</p> <hr/> <p>会議の概要は以上である。</p>
所 管 課	福祉保健部 保健衛生担当 保健計画課 健康推進担当 (内線 3532)

令和3年度「第1回予防・健康部会」 ご意見・ご質問シートまとめ

区の状況・基本目標 の課題・考え方について

今回の基本目標 のすべてにおいて薬局が色々な場面で活用できる可能性があると思う。未病の支援だけでなく、受診勧奨など薬局が医療機関・高齢者支援総合センター・行政などとの連携も可能であり、または公民館、学校、地域活動、職場等へ出張講演なども通じて健康支援ができると思う。ぜひ、ライフコースを意識し健康づくりの推進に薬局・薬剤師の活用を入れて頂きたい。

フルモデルチェンジに近い中間改定であるとはいえ、計画期間の終期が令和7年度であることを考えると、区が目指す健康づくりの方向性まで変える必要があるのか。

また、健康寿命日本一を掲げるのであれば、現状はどの位置にいるのか、どのようにして日本一を達成するのかプロセスも含めて明らかにする必要がある。次期の計画へと引き継ぐことを前提にしているのであれば、このタイミングで変更することも考えられるところ。

基本目標 ・基本施策の方向性について

全体について

全体的にライフコースの考え方がもう少し示された方が良い。各対策でライフコースあるいはライフステージでどういうことができるのか、どこのステージが重要なのか示すと良い。

それぞれの取組で、特にターゲットとなる集団が示されると良い。これは、健康無関心層、SDGsでの「だれも取り残さない」の考え方に通じるものである。

ナッジの考え方を取り入れるとさらに良い。

基本目標 とSDGsの取組

どの点でライフコースを意識しているのか、この資料からは分からなかった。

タイトルは「生活習慣の改善」を意識した健康づくりの推進とした方が良いのでは？

庁内でSDGsを取り上げることは、準備期間が短いことや、方向性が見えないことから、実践化を図ることは困難であるため、内容的には国立がん研究センターの「疾病横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言」を取り入れる方が実効性があると考えられる。

「人や国の不平等をなくそう」は、当該個別施策とはマッチしていないと思われる。Goal5が健康課題の施策とも親和性が高いため、取り入れると良いのでは。

- 生活習慣病の発症と重症化予防

実践アクションに健康サポート薬局（区内12薬局）を活用した健康支援について記載してもらえないか。

- がん対策の推進

実践アクションに令和3年8月より施行される「専門医療機関連携薬局」を中心にした取組の実施について記載できないか。

- 健康的な食環境づくり

会員薬局には管理栄養士・栄養士の勤務する薬局も増えてきている。栄養士の勤務する薬局の活用を区が取り組む実践アクションを計画してはどうか？また、日頃は栄養士のいない薬局においても区内の栄養士と連携して薬局内での栄養指導などもできるようにしてはどうか？

- 身体活動・運動の推進

スポーツファーマシストの活用について記載してはどうか？

- 歯・口腔の健康づくり

「オーラルフレイル」関連商品の販売を薬局でもしている。（例：フッ素配合洗口液の販売（第3類医薬品）

歯科と薬局の連携を構築してはどうか？

例）オーラルフレイルチェックリストの活用

例）摂食嚥下機能質問シートの活用

薬局でシートを利用して歯科へつなぐことが可能である（事前に歯科医師会との打合せ等が必要）

- 休養・こころの健康づくり

「地域体制加算」算定薬局、「地域連携薬局」「専門医療機関連携薬局」では構造設備の要件として利用者に対する情報提供や服薬指導等が他の利用者に漏えいしないよう配慮することにより、利用者が安心して相談できる環境を確保することを求めている。

利用者（患者）が安心して相談できる環境を整えた薬局がある。

薬剤師会でのゲートキーパー研修の定期的な開催を企画して薬局・薬剤師の区への取組の理解の場の提供

- たばこ・アルコール対策の推進

「禁煙サポート薬局」の活用を実践アクションに取り入れるのはどうか。

「禁煙支援の実施」について、喫煙者への支援に特化する内容ではなく、「たばこによる健康被害に関する普及啓発」に内包しても良いと思う。理由としては、禁煙医療費補助事業が事業継続の見通しがついていないから。

- 女性の健康づくり

別事業で行った調査で、女性の就労状況にかなり変化が見られた。専業主婦が多かった30代で、フリーで働く人が増えていた。しかし、会社員・公務員というようなものではなかったため、健康管理は自主的にならざるを得ない状況は変わっていない。もう少し現状維持が必要な印象はある。

薬剤師は女性の多い職種であり、薬局では婦人科・産婦人科等の女性特有の疾患等の患者と対応することが少なくはない。実践アクションにおける薬局の活用の機会の提案

また、健康サポート薬局は基本的には毎月イベント等を実施している。このほか、緊急避妊薬（アフターピル）の販売も区内11薬局で行っている。

若者向けのアプリを複数、区のホームページで紹介し、スマホ上で日々の健康管理に役立てるよ

うな事業を加えたらいかがかと思う。無料アプリの活用をしている自治体もある。区が経費を出し作成する必要はない。自分で自分の体を管理するツールとして無料のアプリを複数種類紹介するだけでも、啓発活動という事業になると思う。23区で一番若い世代にICTを活用した健康情報を発信している区になるのはいかがだろうか。

- フレイル予防の推進

墨田区の現状・課題部分に「かかりつけ歯科医をもち、よく噛める歯と口を維持します。」を追加してほしい。

区内薬局ではロコチェックを行うイベントも開催している。

主な施策について、事業名とするのか、実施する全体を示すのかを明確にしたうえで、統一的に表現したほうがよい。

若い世代から予防に取り組むと言っているが、主な施策に若い世代の取組がない。

フレイルは、「運動」「食事」「社会参加」「口腔ケア」となる。フレイルを入れるのであれば、4つの柱に沿った実践アクション、主な施策を入れる必要がある。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業は、フレイル予防を言っているので入れるべきではないか。

社会参加はフレイル予防に大事な要素なので、「地域活動への参加状況」を聞いているのであればそれを指標にしたらどうか、健康だと思う割合は本計画の総括的な指標だと思う。

指標の調整済み介護認定率については、要介護3以上となっているが、要介護2以下の割合の方が良いのではないか。

すみだ区健康づくり総合計画 施策の体系（修正案）

墨田区がめざす健康づくり

健康寿命を延ばし、誰ひとり取り残さない「健康長寿日本一のまち」を実現する。

3つの基本理念

- 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

3つの基本方針

- 科学的知見に基づく疾病予防・管理を推進する。
- 多様な知を集結し、健康課題を解消する新しい社会環境を整備する。
- 誰もが地域で活躍できる「インクルーシブ社会」を実現する。

基本目標

- I. ライフコースを意識した健康づくりの推進
 - 2 健康寿命を延ばす
 - 3 すべての人に健康と福祉を
 - 10 人や国の不平等をなくそう
 - 17 パートナーシップで世界を変えよう
- II. 包括的な親と子の健康づくりの推進
 - 3 すべての人に健康と福祉を
 - 4 質の高い教育をみんなに
 - 10 人や国の不平等をなくそう
 - 11 持続可能な都市をつくり出そう
 - 16 平和と正義をすべての人に
 - 17 パートナーシップで世界を变えよう
- III. 支えあい、自分らしく生きることができる地域づくり
 - 1 健康をこころ豊かに
 - 2 健康寿命を延ばす
 - 3 すべての人に健康と福祉を
 - 4 質の高い教育をみんなに
 - 8 働きがいも経済成長も
 - 10 人や国の不平等をなくそう
 - 11 持続可能な都市をつくり出そう
 - 17 パートナーシップで世界を变えよう
- IV. 安心・安全な保健・医療体制および健康を支援する地域環境の整備
 - 3 すべての人に健康と福祉を
 - 4 質の高い教育をみんなに
 - 6 清潔な水とトイレを世界中に
 - 9 産業と雇用革新の加速を図ろう
 - 11 持続可能な都市をつくり出そう
 - 13 気候変動に具体的な対策を
 - 17 パートナーシップで世界を变えよう

基本施策

- 生活習慣病の発症と重症化予防
がん対策の推進
健康的な食環境づくり
身体活動・運動の推進
歯・口腔の健康づくり
休養・こころの健康づくり
たばこ・アルコール対策の推進
女性の健康づくり
フレイル予防の推進
- 切れ目のない妊娠・出産・育児支援
子どもの健やかな発育・発達支援
学童期・思春期からの健康づくり支援
安心して子育てできる保健医療体制の整備
- 最期まで自分らしく暮らせる地域づくり
精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築
障害のある人(子ども)の健康づくり支援
自殺対策の推進
地域・職域連携の推進
特殊疾病(難病)対策の推進
すみだらしい食育の推進
健康を支援するソーシャルキャピタルの醸成
- 感染症対策の推進
食品衛生の推進
衛生的な生活環境の確保/公害対策の推進
動物の適正管理の推進
健康危機管理体制の充実
地域の保健・医療体制の整備
健康なまちづくりに向けた環境整備

主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名	
(1) 生活習慣病の発症と重症化予防	健康診査の実施と受診率向上	健康診査の実施 【保健計画課・保健センター・国保年金課】	生活習慣病等の予防と早期発見のため、若年区民健康診査、特定健康診査、75歳以上の健康診査、生活習慣病予防健康診査等各種健康診査を実施します。	1	健康診査等の実施	
		がん検診・健康診査等専用コールセンターの運営 【保健計画課】	各種健診・がん検診の受診を促進し、健診(検診)を安定的に運用するため、健康(検診)の申込み・受診票等の再発行・問合せ対応を行う専用のコールセンター「すみだけんしんダイヤル」を設置・運営します。	新規		
		特定健康診査等受診勧奨の実施 【保健計画課・国保年金課】	特定健康診査の受診者を増やすため、はがき及び電話による受診勧奨を行います。また、健診の経年結果を通知することで、自らの健康状態を再確認してもらうとともに、毎年の定期受診を促します。	未掲載		
		健診受診機会の拡大 【保健計画課・国保年金課】	各種健診の受診者を増やすため、近隣区と連携し、相互に健診が受診できるような体制を構築します。	新規		
	健康相談・保健指導の充実	健康相談の実施 【保健センター】	疾病の予防・早期発見、健康の保持増進を図るため、心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	2	健康相談の実施	
		生活習慣改善を支援する保健指導の実施 【保健計画課・保健センター・国保年金課】	若年区民健康診査の結果に基づき、保健指導を行います。また、墨田区国民健康保険特定健康診査の結果で、メタボリックシンドローム又はその予備群に該当した人には特定保健指導を行います。また、肥満ではなくても生活習慣病のリスクが高いと判定された人にも個別保健指導を実施します。	3	健康診査受診者への保健指導の実施	
		健康管理支援事業 【生活福祉課・保健計画課】	生活保護受給者に自らの健康状態の自覚と生活習慣病の発症予防・重症化予防のための適切な受療行動を促します。	新規		
		重症化予防の実施 【国保年金課・保健計画課・保健センター】	健診の結果やレセプトデータから糖尿病腎症重症化の恐れがある人に対し、重症化予防プログラムを実施します。また、健診の結果から生活習慣病の重症化が疑われる人には医療機関受診勧奨や個別支援を実施します。	8	重症化予防対策の強化	
	地域連携の推進	生活習慣病予防に係る地域連携検討会の実施 【保健計画課・国保年金課】	生活習慣病対策の推進を目的に、地域の医療・福祉関係者と行政による検討会を設置し、健診・医療・介護等のデータ分析に基づく健康課題の共有や対策の検討、事例検討等を行います。	新規		
		糖尿病医療連携の推進 【保健計画課】	糖尿病患者の治療や生活改善を効果的に行えるよう、「糖尿病連携手帳を柱にした医療連携」を推進します。推進に当たり墨田区糖尿病連携パスを作成し、活用します。	新規		
	生活習慣病予防に関する普及啓発の実施	健康セミナーの実施 【保健センター】	健康に関するテーマで講演会、体操、調理実習、生活習慣病予防教室等を実施し、区民の健康維持、増進を図ります。	4	健康セミナーの実施	
		健康教育活動の実施 【保健センター】	地域や学校等からの依頼に基づき、健康の保持及び増進を目的に、講演会等を開催します。	5	健康教育活動の実施	
		健康づくりに関する普及啓発 【保健計画課・保健センター・生活衛生課】	パンフレットの作成及び配付、区のお知らせやホームページ、SNS、イベント(体験型検査の実施)等を活用して、健康づくりや生活習慣病予防についての普及啓発を行います。	6	健康づくりに関する普及啓発	
					7	生活習慣病予防に関するデータ分析

主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
(2) がん対策の推進	効果的ながん検診の推進	各種がん検診の実施 【保健計画課】	区民の死亡原因の第1位であるがんを予防し、早期発見・早期治療につなげるため、科学的根拠に基づく胃がん・大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんについて、医療機関等で検診を実施します。	9	各種がん検診（一部有料）の実施
		がん検診の精度管理の推進 【保健計画課】	がん検診によるがんの発見率等を高め、質の高いがん検診を実施するため、指標に基づく評価を行うとともに、医療機関等の関係機関と連携し、検診実施者への研修や調査、がん検診精度管理部会等を行います。また、「要精密検査」と判定された人への受診勧奨と結果把握を確実にし、検診体制の改善整備を図ります。	11	がん検診の精度管理の推進
		【再掲】がん検診・健康診査等専用コールセンターの運営 【保健計画課】	各種健診・がん検診の受診を促進し、健診（検診）を安定的に運用するため、健康（検診）の申込み・受診票等の再発行・問合せ対応を行う専用のコールセンター「すみだけんしんダイヤル」を設置・運営します。	新規	
		がん検診受診率向上の推進 【保健計画課】	がんのリスクが高い年齢層への個別通知による受診勧奨等を行うとともに、定員の拡大にも努め、がん検診受診率の向上を図ります。また、企業等でのがん検診を受ける機会がある人も多いことから、職域と連携した受診率向上策を進めていきます。	13	がん検診受診率向上の推進
	がんに関する正しい知識の普及啓発・健康教育の充実	がんに関する普及啓発活動の推進 【保健計画課】	パンフレットによる啓発や区の検診についての案内を行うほか、がん対策普及啓発イベントの実施、各種イベント（すみだまつり・こどもまつり、女性の健康週間イベントなど）でのPR活動等、わかりやすく、がん予防やがん検診、がんの治療、療養生活に関する知識を広く周知します。	10	がん対策の普及啓発活動の推進
		がん教育の推進 【保健計画課・指導室】	健康といのちの大切さについて学び、がんに対する正しい知識とがん患者への正しい認識を身に付けることなどを目的に、児童・生徒に対して、教育委員会と連携したがん教育を実施します。	14	がん教育の推進
	科学的根拠に基づくがん予防の推進	科学的根拠に基づくがん予防の充実 【保健計画課・保健センター】	がんのリスクに影響することが明らかな要因（禁煙・節酒・食生活・身体活動・適正体重の維持・感染）について、普及啓発や改善支援等の取組を生活習慣病予防対策との連携を図りながら推進します。	12	科学的根拠に基づくがん予防の推進
	がんになっても安心して暮らすことのできる体制づくり	がんの相談・支援体制の充実 【保健計画課】	がんになっても自分らしく暮らせるよう、各相談窓口や患者支援活動と連携し、患者や家族に必要な支援や情報を提供します。また、がんでも働き続けることができるよう、治療と仕事の両立支援について職域と連携して取り組みます。	15	がんの相談・支援体制の整備
		がんと診断された時からの切れ目ない緩和ケアの提供 【保健計画課】	がんと診断されたときからの緩和ケアについて、リーフレットの配布やイベント等を通じて普及啓発を行います。また、医師会・歯科医師会薬剤師会等の関係機関と連携してがん患者やその家族への支援体制を構築します。	16	がんと診断されたときからの緩和ケアについての普及啓発

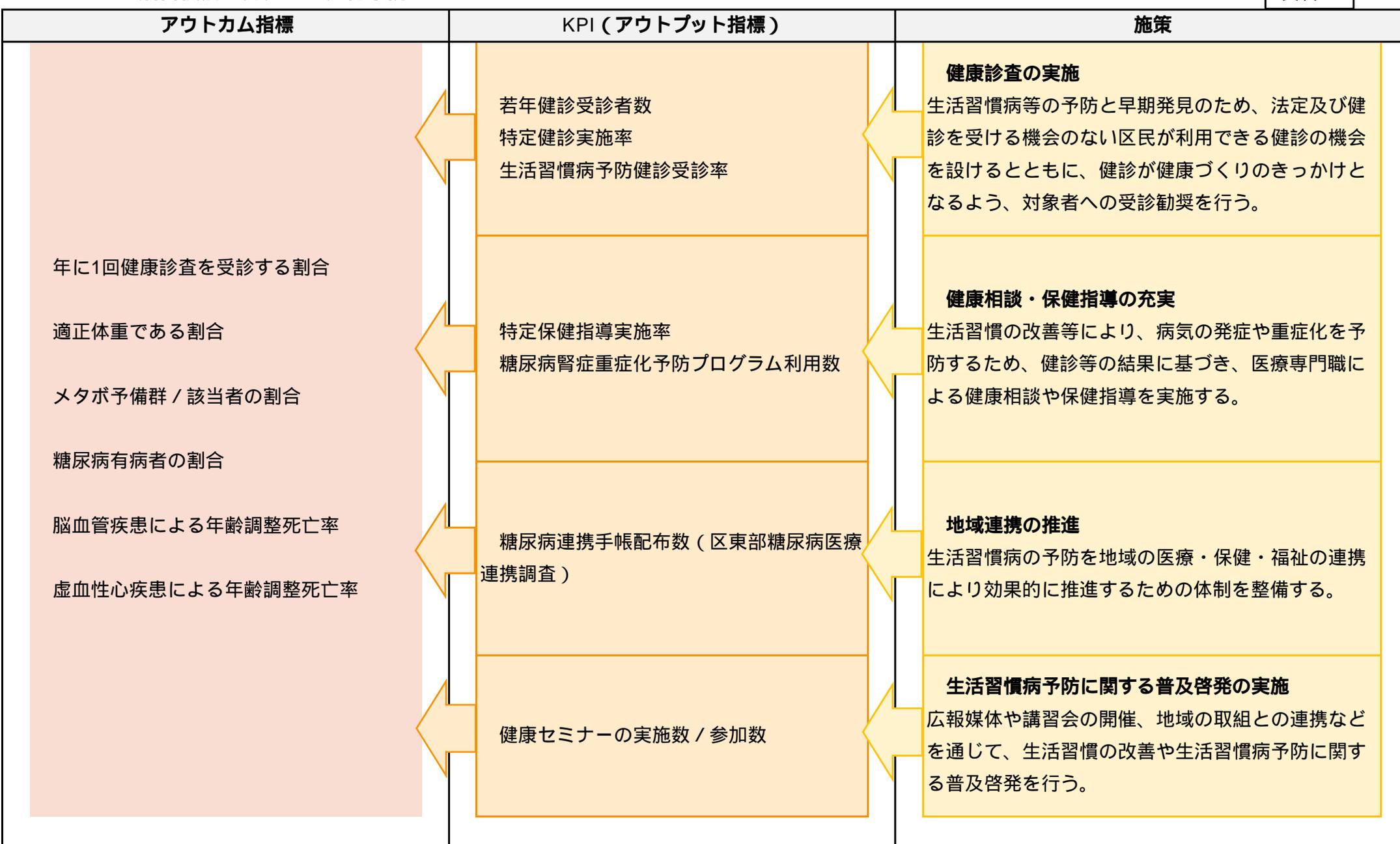
主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
（ 3 ） 健 康 的 な 食 環 境 づ く り	食に関する普及啓発	講習会等による普及啓発 【保健センター・学務課】	食生活に関するテーマを取り上げた講習会等を実施し、知識の普及と食生活の改善を図ります。	18	講習会等による普及啓発
	食事に関する相談支援	食事相談の実施 【保健センター】	管理栄養士による電話や面談での生活習慣病予防等の食事相談を行います。	19	食事相談の実施
	小児期からの食を通じた健康づくりの推進	保育園、学校と連携による食を通じた取組の推進 【保健計画課・保健センター・子ども施設課・学務課】	乳幼児期からの健康づくりを推進するため、関係機関との連携体制を構築し、取組を推進します。	21	保育園、学校と連携した健康づくりの推進
	健康的な食事の取組推進	野菜摂取向上プロジェクトの推進 【保健計画課・保健センター・子ども施設課・学務課】	各世代の野菜摂取量を増やすため、地域関係者、保育園や小・中学校、大学、関係各課と連携して、知識の普及と実践的な取組を推進します。	22	野菜の摂取量を増やす取り組みの推進
		特定給食施設等への支援 【保健計画課・保健センター】	特定給食施設の給食内容の向上を図るため、給食管理者、（管理）栄養士、調理担当者等を対象に、栄養管理技術講習会を実施するとともに、来所指導や巡回指導もを行います。最新の栄養情報の提供や従業員の健康の向上に資する講演会等を実施します。	20	特定給食施設等への支援
		高齢者配食みまもりサービス事業 【高齢者福祉課】	65歳以上のひとり暮らしまたは、高齢者のみの世帯（日中に独居状態になる高齢者を含む）で調理等が困難な方に対し、定期的に高齢者に配慮した、栄養バランスの良い食事を配達するとともに、利用者の安否確認を行います。	未掲載	
				17	健診等での健康教育の充実

主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
(4) 身体活動・運動の推進	スポーツの普及・推進	各種スポーツ教室等の実施 【スポーツ振興課】	区民のスポーツ振興を図り、区民体育の向上と心身の健全な発育に寄与することを目的に各種スポーツ教室等を実施します。	24	各種スポーツ教室の実施
		総合型地域スポーツクラブの活動支援 【スポーツ振興課】	地域において、自主運営のもと誰もが多種にわたり楽しくスポーツに親しむことのできるスポーツクラブの活動を支援します。	27	総合型地域スポーツクラブの運営支援
		中学校等のスポーツ施設開放事業 【スポーツ振興課】	中学校等のスポーツ施設に指導員を配置し、区民に無料で開放することにより区民のスポーツ振興を図るとともに、地域住民の交流を促進します。	26	中学校スポーツ施設の開放
		各種スポーツ大会の開催 【スポーツ振興課】	競技スポーツの振興とともに、日頃の練習の成果を発揮する場として、各種スポーツ大会を開催します。こうした取組を通じ、更なる区民相互の交流促進や健康増進、体力・技術の維持向上を図ります。	25	墨田区民体育大会・体育祭等の開催
		ホームタウン・スポーツチーム連携事業 【スポーツ振興課】	墨田区をホームタウンとするスポーツチームである「フウガドールすみだ（フットサル）」、「FC東京バレーボールチーム」の選手が区内の小学校を訪問し、競技を通じて、子どもたちに体力を養ってもらう出前授業を行います。	未掲載	
	健康増進のきっかけづくり	区民健康体操（すみだ花体操）の普及 【保健計画課】	区民に運動習慣を身につけてもらうために、誰でも気軽にできる健康体操を普及します。また、区民普及員による活動を支援します。	23	区民健康体操（すみだ花体操）の普及
		健康増進事業の実施 【すみだ福祉保健センター】	ヨガ、ストレッチ教室、ラジオ体操等、生活習慣病の予防と健康の維持・増進を目的に、運動の指導、自主活動への支援を行います。	28	健康増進事業の実施
	身体活動向上プロジェクトの推進	すみだウォーキングマップの作成・配布 【保健計画課】	区民等に楽しく健康的に歩いてもらうため、区内のウォーキングコースを、その見どころや消費カロリー、歩数等とともに掲載したウォーキングマップを作成・配布します。また、区ホームページやウォーキングアプリ内でもウォーキングコースを紹介します。	29	身体活動向上プロジェクトの推進
		すみだ1ウィーク・ウォークの実施 【保健計画課】	日常生活における身体活動量（歩数）を増やすため、ウォーキングのきっかけづくりとして、区民等の日常歩数を測定するウォーキングイベント「すみだ1ウィーク・ウォーク」を実施します。また、ウォーキングアプリを活用することで、健康無関心世代へのアプローチを図ります。		
	身体活動を促す環境整備 基本目標 に詳細を掲載	うるおいとやすらぎのある水辺空間の整備 【都市整備課・道路公園課】	旧中川、北十間川、横十間川、竪川等の内部河川について、テラスや歩行空間等の整備を行う等、水辺とその周辺が一体となった魅力的な親水空間を創出します。	未掲載	
		多様なニーズに応えられる魅力的な公園の整備 【道路公園課】	公園の出入口や園路、トイレ等のバリアフリー化を進め、誰でも快適に使える公園づくりを行います。また、スポーツやレクリエーションができる場所や遊具等を設置するとともに、自然と触れ合える場を創出し、利用者の心と体の健康づくりの場をめざします。	131	公園等の整備
				132	公園花壇づくりの実施
		安全・快適な道路空間の整備 【道路公園課】	自転車専用レーン等の設置により、歩行者と自転車の双方が安全で快適な道路空間を整備するとともに、道路のバリアフリー整備を進め、高齢者・障害者の行動範囲を拡大します。また、花の咲く街路樹への植え替えや、花壇等の設置により、明るく、美しく、住みやすいまちづくりを行います。	133	道路環境の整備
		運動施設の管理・運営 【スポーツ振興課】	区民が身近な場所で安全に多種目のスポーツを楽しむことができるように、管理・運営を行います。また、施設での教室・体験プログラムの充実により、気軽にスポーツに親しめる機会の提供と充実に努めます。	128	運動施設の整備
129	健康増進施設の管理運営（すみだスポーツ健康センター）				

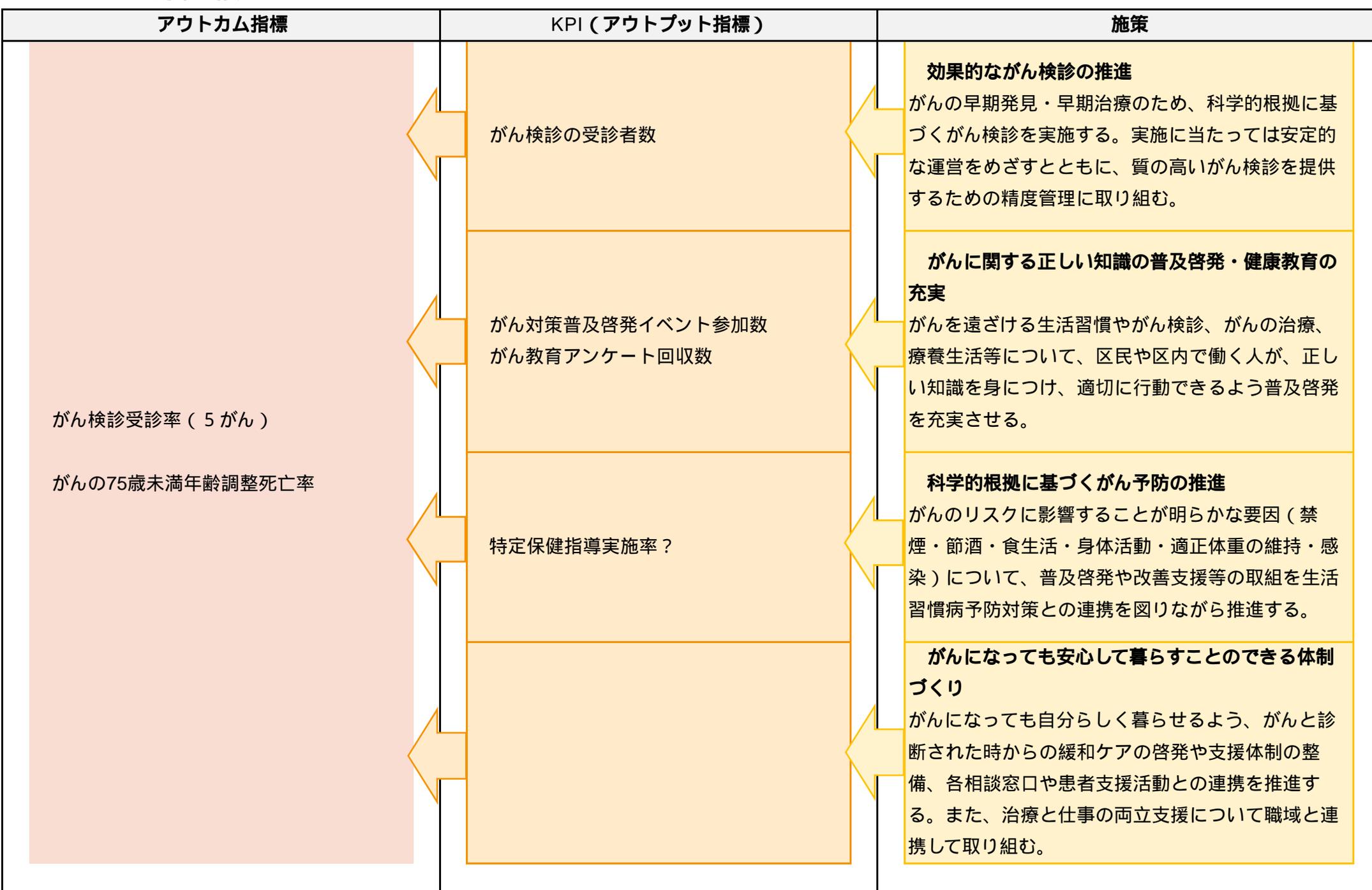
主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
(5) 歯・口腔の健康づくり	成人等歯科健康診査の推進	成人歯科健康診査の実施 【保健計画課】	20～70歳（5歳節目）の区民を対象に歯科健診を行い、むし歯や歯周病等の予防と早期発見、適切な時期での治療を推進し、健康の維持、増進を図ります。	30	成人歯科健康診査の実施
		後期高齢者歯科健康診査の実施 【国保年金課・保健計画課】	75・77・79歳の区民を対象に歯科健診を行い、口腔機能低下の予防と歯周病等の早期発見を推進する。	新規	
	妊産婦及び乳幼児歯科保健の推進 基本目標 に詳細を掲載	妊産婦歯科健康診査の実施 【保健計画課・保健センター】	妊産婦を対象に、歯科健診を行い、むし歯や歯周病等口腔内疾患の予防と早期発見、適切な時期での治療を推進し、安心な出産に備えます。	35	妊産婦歯科健康診査の実施
		乳幼児歯科健康診査の実施 【保健計画課・保健センター】	出産準備クラスや育児学級、1歳6か月児歯科健診、3歳児歯科健診を通じ、むし歯の予防及び早期発見を推進し、乳幼児の口腔の健康の保持増進を図ります。	31	母子歯科健康診査の実施
		母子歯科衛生相談の実施 【保健センター】	3歳未満の幼児を対象に、歯科相談や歯科予防処置（フッ化物塗布、歯みがき相談）を実施します。事業を通じ、保護者の幼児のむし歯予防についての知識の習得を図り、幼児の口腔の健康づくりを支援します。	36	母子歯科衛生相談の実施
	歯と口の健康に関する普及啓発	歯と口の健康に関する健康教育の実施 【保健計画課・保健センター】	口腔保健の向上に関する知識の普及啓発を行うことで、区民の健康への関心を高め、区民が自らの努力と行動により健康を築き上げていくことを支援します。	32	歯と口の健康に関する健康教育の実施
		歯と口の健康週間事業の実施 【保健計画課・保健センター】	毎年6月に行われる「歯と口の健康週間」の期間に、向島・本所歯科医師会と共催で歯と口の健康をテーマにしたイベントや、よい歯のコンクール等を開催し、歯科保健事業の知識の普及啓発を図ります。	33	歯と口の健康週間を通じた歯の衛生に関する普及啓発事業の推進
		8020運動の推進 【保健計画課・保健センター】	生涯に渡り自分の歯で食べることができるよう8020運動を推進します。	34	8020運動の推進
	保育園・幼稚園・学校との連携	学校歯科保健との連携 【保健計画課・保健センター】	むし歯予防等、口腔の健康を維持・増進するために、学校歯科保健との連携を図ります。	38	学校歯科保健との連携
		保育園・幼稚園への情報の発信 【保健計画課・保健センター】	園児の口腔の健全な発育を支援するため、保健所の持つ歯科に関する健康情報を提供します。	37	保育園・幼稚園への情報の発信
(6) 休養・こころの健康づくり	適切な休養・睡眠の取組推進	適切な休養・睡眠に関する普及啓発の実施 【保健センター】	適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、ポスターやパンフレット等を通して普及啓発を行う。	未掲載	
	こころの健康づくりの推進	こころの健康相談の実施 【保健センター】	保健センターにおける精神科専門医等による相談、保健師による相談・訪問指導を実施します。また、アルコール等依存症や思春期問題等、様々なこころの病についての専門職が相談に対応します。	42	こころの健康相談の充実
		かかりつけ医と精神科医の連携推進 【保健予防課】	内科等医療機関で実施する特定健康診査等の問診結果で、うつ症状が疑われる方の早期発見・早期治療に結びつけるため、「墨田区自殺予防のための医療関係者連携マニュアル」の活用を推進します。	未掲載	
		依存症に関する相談の実施 【保健センター】	アルコールやギャンブル、薬物等による依存症に関する相談、依存症の方やその家族、関係者に対し、治療や再発防止、社会復帰のための支援を行います。	50	依存症相談の実施
		薬物乱用防止の普及啓発の実施 【生活衛生課】	東京都薬物乱用防止推進墨田地区協議会や区内小・中学校と連携し、薬物乱用防止の啓発事業を実施します。	51	薬物乱用防止の推進
				52	飲酒、薬物乱用等の健康障害行動対策の実施
				39	自殺対策ネットワークの充実 基本目標 へ
			40	自殺ハイリスク者の支援の実施 基本目標 へ	

主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
（ 7 ） た ば こ ・ ア ル コ ー ル 対 策 の 推 進	禁煙支援の推進	禁煙支援の実施 【保健計画課・保健センター】	禁煙を希望する人を支援するため、禁煙にかかる医療費の一部を補助する禁煙医療費補助事業や薬局での禁煙サポートの利用を促します。また、健康診査や特定保健指導等の機会を通じての禁煙支援を行うほか、がん対策普及啓発イベントの際に禁煙相談等を実施します。	46	禁煙支援の実施
	受動喫煙防止対策の推進	法に基づく受動喫煙防止対策の実施 【保健計画課】	改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例等に基づき、区内の施設、飲食店、事業所等の受動喫煙防止対策を推進します。	44	受動喫煙防止ガイドラインの改定・推進
		公園等における禁煙化 【道路公園課】	墨田区立公園条例に基づき、区立公園等を原則禁煙とし、公園利用者の望まない受動喫煙を防止します。	新規	
	たばこによる健康被害対策の推進	たばこによる健康被害に関する普及啓発 【保健計画課・保健センター】	世界禁煙デー及び禁煙週間に合わせて、普及啓発イベントを実施します。また、各種イベントや保健事業において、関係機関（医療機関、薬局等）や企業、民間団体と協働で、喫煙や受動喫煙の健康影響等について正しい知識の普及啓発を実施します。	49	たばこによる健康被害に関する普及啓発
		路上喫煙防止対策の推進 【地域活動推進課】	路上での喫煙によるやけど等の被害の防止、たばこの吸殻の散乱防止等、マナー向上のため制定した「墨田区路上喫煙等禁止条例」に基づき、路上喫煙防止対策を推進します。	130	路上喫煙防止対策
		COPD対策の推進 【保健計画課】	COPDと喫煙の関係について、リーフレットを配布し、イベント等の機会でも普及啓発を行います。	45	COPD対策の推進
	未成年者・妊産婦の喫煙及び飲酒の防止	学校との連携による未成年者の喫煙、飲酒の防止の啓発 【保健計画課・保健センター・指導室】	区内小・中学校の保健の授業で、たばこや飲酒の健康影響について理解を促し、未成年者の飲酒や喫煙を防止します。また、リーフレット等を配布し、啓発を推進します。	47	未成年者のがん教育のための喫煙防止の推進
		妊産婦の喫煙及び飲酒防止の推進 【保健計画課・保健センター】	妊産婦の喫煙を防止するため、親子健康手帳（母子健康手帳）発行時や各母子保健事業で喫煙及び飲酒の防止について働きかけます。	48	妊産婦の喫煙防止の推進
	飲酒による健康被害防止対策の推進	適正飲酒についての普及啓発・保健指導の実施 【保健センター・保健計画課】	区のお知らせやホームページ、イベント等の機会を通じて、適正飲酒についての普及啓発を行います。また、健康相談や健診結果に基づく保健指導の機会を通じて、飲酒による健康被害防止に努めます。	53	適正飲酒についての普及啓発・保健指導の実施
					43

主な施策	施策	事業名 【担当】	内容	No	旧事業名
(8) 女性の健康づくり	女性の健康づくりに関する普及啓発	女性の健康づくりに関する普及啓発の実施 【保健計画課・保健センター】	女性が自らの健康に関する情報を入手しやすいよう、ホームページ等を活用して情報発信します。また、乳がん月間(10月)や女性の健康週間(3月)にイベントを開催し、女性の健康に関する普及啓発を行います。	54	女性の健康情報の発信
		女性の健康づくりに関する講習会の実施 【保健センター】	女性の健康に関する内容をテーマに、健康教室や講習会を開催します。	55	女性の健康づくりに関するイベントの開催
		リプロダクティブヘルス/ライツに関する啓発の実施 【人権同和・男女共同参画課、保健計画課、保健センター】	リプロダクティブヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)について、学校や助産師養成所、関係者と連携して、啓発を行います。	新規?	
	女性の健康等に関する相談支援	<再掲>健康相談の実施 【保健センター】	疾病の予防・早期発見、健康の保持増進を図るため、心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。	2	健康相談の実施
		女性のためのカウンセリング&DV相談 【女性センター】	女性の様々な悩みを解決するために、専門のカウンセラーが相談に応じます。	未掲載	
	女性特有のがん検診の充実	女性のための検診手帳の配布 【保健計画課】	子宮頸がん・乳がん検診の受診率向上と正しい知識の普及啓発のため、女性のためのがん検診手帳を配布します。	56	女性のための検診手帳の配布
		女性特有のがん検診の充実 【保健計画課】	女性特有の子宮頸がん・乳がんを予防するとともに、早期発見・早期治療を図るため、医療機関等で検診を実施します。また、検診の結果、要精密検査と診断された人に対するフォロー体制の充実を図ります。	57	女性特有のがん検診の充実
	骨粗しょう症予防の実施	骨密度測定の実施 【保健センター】	骨密度健診や講習会等において骨密度測定を実施し、高齢者が寝たきりになる原因のひとつである骨粗しょう症を若い頃から予防し、骨密度低下の早期発見を図ります。	58	骨密度測定の実施
		骨粗しょう症予防の普及啓発 【保健センター・保健計画課】	骨粗しょう症を予防するための食事や運動の啓発を行います。また、関係機関が実施する取組のPR等を行い、多くの区民に骨粗しょう症予防の機会を提供します。	未掲載	
	(9) フレイル予防の推進	フレイル予防に関する普及啓発	フレイル予防に関する普及啓発の実施 【高齢者福祉課】	フレイルについて正しく理解し、早期に予防対策を行ってもらうため、区報やホームページ等での紹介、講演会等での啓発を行います。	新規
高齢者の特性を踏まえた保健事業の実施		高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 【国保年金課・保健計画課・高齢者福祉課】	後期高齢者医療広域連合からの受託により、保健・医療・介護等のデータから地域の高齢者が抱える健康課題を分析・評価するとともに、高齢者の通いの場を活用した健康支援(ポピュレーションアプローチ)や後期高齢者への個別的な支援(ハイリスクアプローチ)を実施し、フレイルを予防します。	新規	
介護予防事業の推進		一般介護予防事業等の実施 【高齢者福祉課】	高齢者が、自主的にフレイル予防や要介護状態を予防できるよう、フレイル予防を目的とした各種教室を開催します。また、介護予防に特化した短期集中予防サービス(通所・訪問)も実施します。	91	介護予防事業の実施
				100	地域介護予防活動支援、通いの場支援の実施
				99	地域リハビリテーション活動支援事業の実施
				98	介護予防・生活支援サービス事業の実施
シニアスポーツの推進		高齢者健康体操教室の実施 【スポーツ振興課】	高齢者のスポーツへの参加促進、健康維持・増進、生きがいづくりの場として「高齢者健康体操教室」を開催します。	92	高齢者健康体操教室の実施
認知症対策は基本目標 へ			93	認知症予防の普及啓発	
			94	認知症予防事業の実施	
			101	ウォーキングボランティア養成講座の実施	



- がん対策の推進



- 健康的な食環境づくり

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	主な施策
	講習会 / 料理教室参加数	<p>食に関する普及啓発 講習や調理実習を通じて、健康的な食生活に関する知識の普及と食生活の改善を図る。</p>
<p>1日1食以上バランスの良い食事をする割合</p> <p>野菜を使った料理を1日2食以上とる割合</p>	食事相談実施数	<p>食事に関する相談支援 管理栄養士による電話や面談での生活習慣病予防等の食事相談を行う。</p>
朝食をほとんど食べない割合		<p>小児期からの食を通じた健康づくりの推進 乳幼児期からの健康づくりを推進するため、関係機関との連携体制を構築し、取組を推進する。</p>
<p>適正体重である割合 (再掲)</p> <p>栄養成分表示を気にしている人の割合</p>	地域関係者との連携による取組件数	<p>健康的な食事の取組推進 各世代の野菜摂取量を増やす取組や、区内で給食を行う施設への指導及び連携、配食事業等の機会を通じて、健康的な食事の啓発及び提供を推進する。</p>

- 身体活動・運動の推進

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	主な施策
	<p>体力づくり教室参加数</p>	<p>スポーツの普及・推進 区民の体力向上や健全な心身の育成、さらにスポーツの楽しさを感じてもらうために、ライフスタイルに応じた各種スポーツ教室やスポーツ大会等を実施する。</p>
<p>1日30分以上の汗ばむ運動を週2日以上実施し、1年以上継続している割合</p> <p>通勤や通学・近所への買い物などで歩くようにしている割合</p>	<p>すみだ花体操の実施数 健康運動教室新規参加数</p>	<p>健康増進のきっかけづくり 区民健康体操を活用した健康増進を図るとともに、運動習慣づくりのきっかけとなるよう、すみだ福祉保健センターにおいて健康運動教室を実施する。</p>
<p>エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する割合</p>	<p>すみだ1ウィーク・ウォーク参加数</p>	<p>身体活動向上プロジェクトの推進 企業や民間団体との協働で、区民の身体活動を向上させる効果的な取組を検討・実施する。誰でも気軽にできるウォーキングの普及及び習慣化を図る。</p>
	<p>各整備計画に基づき実施</p>	<p>身体活動を促す環境整備 水辺に囲まれた区の地形や空間を活用し、全ての区民が気軽に安心して利用できる施設を整備、運営する。また、区民が自然と健康づくりに取り組める「ゼロ時予防」の視点を取り入れていく。</p>

- 歯・口腔の健康づくり

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	主な施策
<p>歯や歯ぐきの健康に満足する割合</p>	<p>成人歯科健診受診率 後期高齢者歯科健診受診率</p>	<p>成人等歯科健康診査の推進 対象年齢の区民に歯科健診を実施し、むし歯や歯周病等の予防と早期発見、適切な時期での治療を推進し、かかりつけ歯科医を持つことに繋げる。</p>
<p>かかりつけ歯科医を持つ割合</p>	<p>妊産婦歯科健診受診率 乳幼児歯科相談利用数</p>	<p>妊産婦及び乳幼児歯科保健の推進 妊産婦の口腔の健康を保持し、乳幼児期からの歯科保健を推進するため、健診や歯科相談等を実施する。</p>
<p>かかりつけ歯科医で治療以外の処置を受けた割合</p>	<p>歯と口の健康週間参加者数</p>	<p>歯と口の健康に関する普及啓発 歯の健康週間における啓発等、口腔保健の向上に関する知識の普及啓発を行う。また、生涯にわたり自分の歯で食べることができるよう、8020運動を推進する。</p>
<p>糖尿病が歯周病のリスクであることの認知度</p>	<p>歯と口の健康週間参加者数</p>	<p>歯と口の健康に関する普及啓発 歯の健康週間における啓発等、口腔保健の向上に関する知識の普及啓発を行う。また、生涯にわたり自分の歯で食べることができるよう、8020運動を推進する。</p>
<p>8020達成者の割合</p>	<p>連携取組数</p>	<p>保育園・幼稚園・学校との連携 むし歯予防等、口腔の健康を維持・増進するために、保育園や幼稚園、学校歯科保健との連携を図る。</p>

- 休養・こころの健康づくり

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	施策
<p>睡眠による休養が足りている割合</p> <p>不安、悩み、ストレスを解消できていない割合</p> <p>悩みの相談相手がいる割合</p> <p>支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6合計点10点以上）の割合</p> <p>余暇活動が充実していると感じる割合</p>	<p>—</p> <p>かかりつけ医と精神科医の連携数</p>	<p>適切な休養・睡眠の取組推進</p> <p>適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、ポスターやパンフレット等を通して普及啓発を行う。</p> <p>こころの健康づくりの推進</p> <p>保健師による相談・訪問支援や精神医による相談を行うとともに、依存症や思春期問題、薬物問題等の相談に対応する。また、特定健康診査等の問診結果で、うつ症状が疑われる方の早期治療に結びつけるための連携を推進する。</p>

- たばこ・アルコール対策の推進

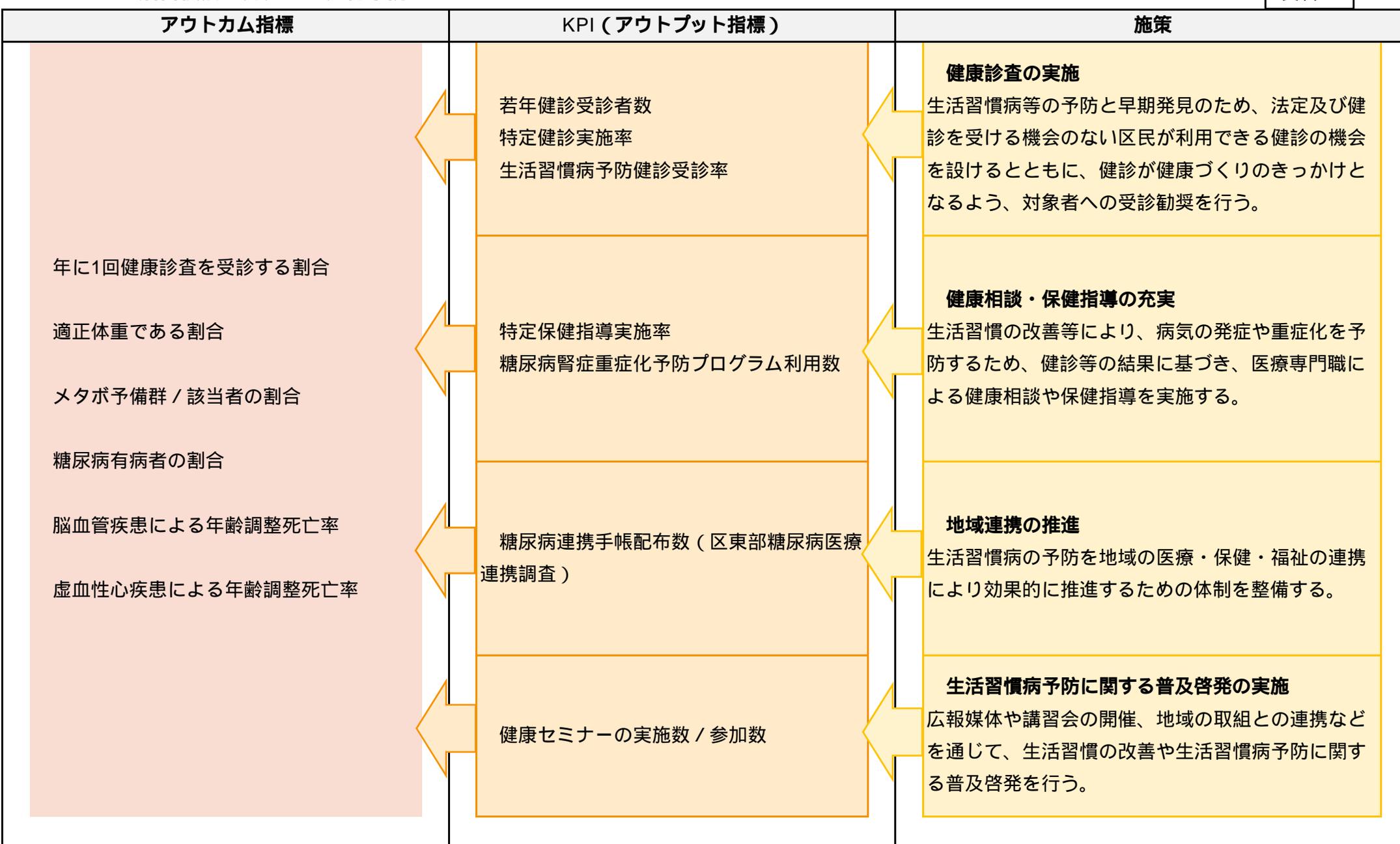
アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	主な施策
<p>喫煙率</p> <p>未成年がたばこを吸ったことのある割合</p> <p>COPDの認知度</p> <p>未成年の受動喫煙の認知度</p> <p>受動喫煙の機会</p> <p>適正飲酒を超えている人の割合</p> <p>適切な1回あたりの飲酒量の認知度</p> <p>未成年がお酒を飲んだことがある割合</p>	<p>禁煙医療費補助事業利用数</p>	<p>禁煙支援対策の推進</p> <p>禁煙にかかる医療費の一部補助や薬局等で禁煙をサポートすることで、禁煙を希望する人を支援する。また、健康診査や特定保健指導等の機会を通じての禁煙支援やイベントの際に禁煙相談等を実施する。</p>
	<p>受動喫煙に関する苦情・相談件数</p>	<p>受動喫煙防止対策の推進</p> <p>改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例等に基づき、受動喫煙防止対策を推進する。また、墨田区立公園条例に基づき、公園を禁煙化し、受動喫煙を防止する。</p>
	<p>-</p>	<p>たばこによる健康被害対策の推進</p> <p>たばこによる健康被害について、関係機関との共同により普及啓発を推進する。また、墨田区路上喫煙等禁止条例に基づく対策を講じ、やけど等の被害を防止する。</p>
	<p>妊婦面接実施数</p>	<p>未成年者・妊産婦の喫煙及び飲酒の防止</p> <p>区立小中学校の保健学習、妊婦面接等の機会を通じて、たばこやアルコールの影響について理解を促し、喫煙及び飲酒を防止する。</p>
	<p>保健指導実施数</p>	<p>飲酒による健康被害防止対策の推進</p> <p>飲酒による健康被害を防止するため、適正飲酒についての普及啓発を行うとともに、飲酒による健康被害への相談や保健指導を行う。</p>

- 女性の健康づくり

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	主な施策
	<p>講演会実施数 / 参加数</p>	<p>女性の健康づくりに関する普及啓発 女性特有の健康問題や社会的不利益等による健康影響等、その対応等について広く普及啓発を行うとともに、女性の健康づくりに関する講演会等を実施する。</p>
<p>健診を受けている割合</p> <p>女性のがん検診受診率</p>	<p>女性のためのカウンセリング & DV相談利用数</p>	<p>女性の健康等に関する相談支援 女性の心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導及び助言を行う。また、女性の様々な悩みを解決するために、専門のカウンセラーによる相談支援を行う。</p>
<p>健康だと思う割合</p> <p>20歳代女性のやせの人の割合</p>	<p>女性特有のがん検診受診者数</p>	<p>女性特有のがん検診の充実 女性特有の子宮頸がん・乳がんを予防するとともに、早期発見・早期治療につなげる。</p>
	<p>骨密度検査実施数</p>	<p>骨粗しょう症予防の実施 骨粗しょう症を予防するための食事や運動の啓発、骨密度健診や講習会等において骨密度測定を行い、早期対応につなげる。</p>

- フレイル予防の推進

アウトカム指標	KPI (アウトプット指標)	施策
<p>健康だと思う65歳以上の割合</p> <p>地域での活動への参加状況(65歳以上)</p> <p>調整済み介護認定率(要介護2以下)の割合</p>	<p>講演会実施数 / 参加数</p>	<p>フレイル予防に関する普及啓発 フレイルについて正しく理解し、早期に予防対策を行ってもらうため、区報やホームページ等での紹介、講演会等での啓発を行う。</p>
	<p>生活習慣病未治療・治療中断者の保健指導実施率</p> <p>健康状態不明者把握率</p> <p>通いの場における介入者数</p>	<p>高齢者の特性を踏まえた保健事業の実施 保健・医療・介護等のデータから地域の高齢者が抱える健康課題を分析・評価するとともに、高齢者の通いの場を活用した健康支援(ポピュレーションアプローチ)や後期高齢者への個別的な支援(ハイリスクアプローチ)を実施する。</p>
	<p>自主グループの数</p> <p>地域リハビリテーション支援事業支援回数</p>	<p>介護予防事業の推進 高齢者が、自主的にフレイル予防や要介護状態の予防ができるよう、フレイル予防を目的とした各種教室を開催する。また、介護予防に特化した短期集中予防サービス(通所・訪問)を実施する。</p>
	<p>高齢者健康体操教室参加数</p>	<p>シニアスポーツの推進 高齢者のスポーツへの参加促進、健康維持・増進、生きがいづくりの場として「高齢者健康体操教室」を開催する。</p>

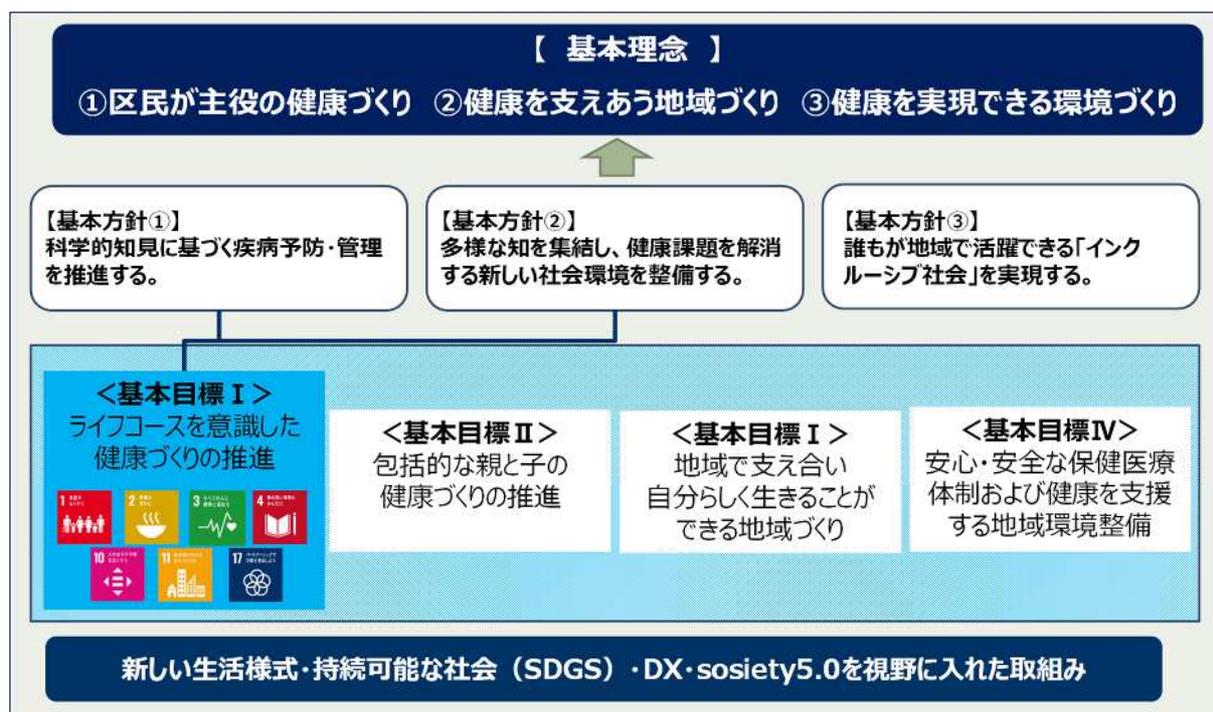


基本目標

ライフコースを意識した健康づくりの推進

視点

ライフステージに応じた健康づくりに区民一人ひとりが取り組み
生涯にわたって健康を享受できる仕組みをつくる



1 基本目標 と SDGs の取組

生涯を通じて健康を享受するうえで、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組み、つなぐことが、「ライフコースを意識した健康づくり」の推進・達成につながります。これをSDGs 達成の視点と照らすと、5つの目標に関連しています。各基本施策と関連性のあるSDGsの目標とターゲットを意識しながら推進することで、各目標が実現される持続可能な社会を目指します。

SDGs 項目	SDGs の Goal とターゲットおよび本計画における取組の方向性	基本目標 施策番号
	<p>【2-2】 飢餓をゼロに</p> <p>安全かつ栄養のある食料を十分得られるよう、あらゆる世代のニーズに対応しながら持続可能な食環境づくりに取り組みます。</p>	-
	<p>【3-4、3-8、3-a、3-d】 すべての人に健康と福祉を</p> <p>全ての区民が危険因子の緩和及び管理に取り組みながら、予防や治療を通じて健康的な生活を確保できることに取り組みます。また、最新の科学的知見に基づく、正しい知識の啓発と支援の整備をするとともに、保健医療サービスを利用できる体制づくりを進めます。</p>	全共通
	<p>【4-7】 質の高い教育をみんなに</p> <p>全ての区民に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、必要な知識や技能を習得し、官民連携しながら持続可能な社会づくりに取り組みます。</p>	全共通
	<p>【5-1、c】 ジェンダー平等を実現しよう</p> <p>性別による不利益や差別をなくし、全ての区民が自らの能力を生かして自由に活躍できる地域社会の実現に取り組みます。</p>	-
	<p>【17-17】 パートナーシップで目標を達成しよう</p> <p>公的/民間セクター、区民、NPO 等の多くの関係者との協力関係を築き、パートナーシップを活性化して目標達成に取り組みます。</p>	全共通

生活習慣病の発症と重症化予防

病気の中心が生活習慣病となる中、人生 100 年時代を自分らしく過ごす上で、生活習慣病を予防すること、また、罹患しても重症化させないことが重要です。区では**各種健康診査やその結果に基づく保健指導や健康相談**を実施しています。

(1) 墨田区の現状・課題

墨田区国民健康保険特定健診受診率は 23 区の中では高くなっていますが、40～50 歳の受診率が低くなっています。特定保健指導の利用率は低く、男性のメタボ該当の割合、女性のメタボ予備群と該当の割合は、都や区と同規模（特別区及び政令市）の自治体と比べて高くなっています。

また、高血圧や糖尿病等が起因となる虚血性心疾患や脳血管疾患の死亡率が都と比べて高く、健診受診率や保健指導利用率の向上をはじめとする生活習慣病の発症予防と合わせて、重症化予防についても地域医療との連携により推進する必要があります。今後は、データを活用した効果的なアプローチとそれを支える環境を組み合わせる「予防」に取り組む必要があります。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、**取組**を推進していきます。

	内容
区民の 取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 年に 1 回は必ず健診（検診）を受診し、結果を自身の健康づくりに役立てていきます。 ・ 病気の治療に当たっては、かかりつけ医と相談しながら病気を管理し、服薬についてはかかりつけ薬剤師と相談します。 ・ かかりつけ歯科医をもち、生活習慣病と関わりのある歯周病を予防又は改善させます。
地域・関係機関・企業等の 取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の医療や福祉の関係者が連携して療養を支えます。 ・ 企業や団体は、従業員の健康管理を支援します。 ・ 地域と学校保健との連携のもと、小児期からの生活習慣病を予防するための普及・啓発を進めます。

	内容
区 の取組	<ul style="list-style-type: none"> 区民や働く人に対し、生活習慣病に関する知識の啓発を行います。 健診や医療等のデータを分析し、より効果的なアプローチを検証し、実践につなげます。 健診の結果やレセプトの状況から医療が必要な人には、適切な医療につながるよう支援するとともに、地域医療等関係者のネットワーク構築に努めます。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 健康診査の実施 と受診率向上	生活習慣病等の予防と早期発見のため、法定及び健診を受ける機会のない区民が利用できる健診の機会を設けるとともに、健診が健康づくりのきっかけとなるよう、対象者への受診勧奨を行います。
● 健康相談・保健指導の充実	生活習慣の改善等により、病気の発症や重症化を予防するため、健診等の結果に基づき、医療専門職による健康相談や保健指導を実施します。
● 地域連携の推進	生活習慣病の予防を地域の医療・保健・福祉の連携により効果的に推進するための体制を整備します。
● 生活習慣病予防に関する普及啓発の実施	広報媒体や講習会の開催、地域の取組との連携などを通じて、生活習慣の改善や生活習慣病予防に関する普及啓発を行います。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値	
適正体重である割合	20歳以上	75%	65.6%	67.3%
年に1回健康診査を受診する割合	20歳以上	90%	83.9%	85.0%
特定健診実施率	40～74歳	60%	48.8%	49.2%
特定保健指導実施率	40～74歳	60%	13.8%	15.1%
メタボ予備群の割合	40～74歳 男性	減少	16.9%	17.3%
	女性		6.1%	6.7%
メタボ該当の割合	40～74歳 男性	減少	31.9%	35.5%
	女性		10.3%	12.0%
糖尿病有病者の割合	40～74歳 全体	減少	11.9%	12.7%

脳血管疾患による年齢調整死亡率	男性	減少	51.7	46.2
	女性		21.7	23.6
虚血性心疾患による年齢調整死亡率	男性	減少	53.6	46.7
	女性		17.0	15.6



がん対策の推進

がんは区民の死亡原因の約3割を占めており、第1位となっています。区では平成30年度に「墨田区がん対策推進計画」を策定し、**がんの死亡率減少に向けて**、がん検診をはじめとするがん対策を推進しています。

(1) 墨田区の現状・課題

がんの75歳未満年齢調整死亡率は高く、特に男性は、23区内で比べても極めて高くなっています。一方でがん検診受診率は横ばいとなっており、ほとんどのがん検診において23区の平均を下回っています。**また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、受診率がさらに減少しており、がんの早期発見の機会が損なわれています。区民が自らの健康管理に取り組めるよう、検診の受診勧奨や実施体制等の見直しにより、受診率の向上を図る必要があります。**

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・**企業**、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、**取組**を推進していきます。

	内容
区民の 取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんについて関心を持ち、自分の健康は自分で守るとともに、がんになっても自分らしく過ごせるように、正しい知識を身につけます。 ・ 定期的ながん検診を受診するよう心がけます。 ・ 精密検査が必要な場合は、必ず受診するようにします。
地域・関係機関・ 企業等の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区と協力してがん検診の受診促進に取り組みます。 ・ がん患者やその家族に寄り添い、相談を受け、支援を行います。
区 の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんに関する正しい知識の普及啓発を行います。 ・ がん検診の受診率向上とともに、精度の高い検診の実施に努めます。 ・ がん検診を受診しやすい体制づくりに努めます。 ・ がんの患者会や患者支援団体と連携し、がん患者の支援体制を強化します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 効果的ながん検診の推進	がんの早期発見・早期治療のため、科学的根拠に基づくがん検診を実施します。実施に当たっては安定的な運営をめざすとともに、質の高いがん検診を提供するための精度管理に取り組みます。
● がんに関する正しい知識の普及啓発・健康教育の充実	がんを遠ざける生活習慣やがん検診、がんの治療、療養生活等について、区民や区内で働く人が、正しい知識を身につけ、適切に行動できるよう普及啓発を充実させます。
● 科学的根拠に基づくがん予防の推進	がんのリスクに影響することが明らかな要因（禁煙・節酒・食生活・身体活動・適正体重の維持・感染）について、普及啓発や改善支援等の取組を生活習慣病予防対策との連携を図りながら推進します。
● がんになっても安心して暮らすことのできる体制づくり	がんになっても自分らしく暮らせるよう、がんと診断された時からの緩和ケアの啓発や支援体制の整備、各相談窓口や患者支援活動との連携を推進します。また、治療と仕事の両立支援について職域と連携して取り組みます。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値	
がん検診受診率（5がん）	胃がん （エックス線） 40歳以上	50%	35.1% （33.7%）	33.1%
	大腸がん 40歳以上		42.8% （42.1%）	51.1%
	肺がん 40歳以上		23.4% （45.2%）	47.2%
	子宮頸がん 女性20歳以上		34.9% （43.1%）	46.1%
	乳がん 女性40歳以上		36.7% （37.4%）	38.9%
がんの75歳未満年齢調整死亡率 （人口10万対）	男性	減らす	109.3	104.1
	女性		71.7	63.2

健康的な食環境づくり

健康寿命を延伸し、人生 100 年時代を豊かに過ごす上で、栄養・食生活は最も重要な要素の一つです。区では野菜摂取の推奨等、適切な食生活に関する普及啓発等に取り組んでいます。今後は「自然に健康になれる持続可能な食環境づくり」の推進に向けて、更に取り組んでいきます。

(1) 墨田区の現状・課題

バランスの良い食事をとる割合は増えている一方で、野菜料理をとる割合は減っており、いずれも年齢が若くなるほど割合が低くなっています。また、朝食をほとんど食べない割合は増えており、特にひとり暮らしの男性の割合が特に高くなっています。

外食や中食（お惣菜や弁当）の利用を見ると、女性は中食の利用頻度が高くなっています。また、肥満傾向の男性は外食や中食の利用頻度が高くなっています。

メタボや生活習慣病による死亡、人工透析の増加などを鑑みても、食べる人と提供する側の双方が、健康的な食事を心がけるよう取り組んでいく必要があります。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 毎日、朝食を食べるなど、規則正しい食生活を心がけます。・ 体重を定期的に測り、適正な体重維持に努めます。・ 塩分のとりすぎや野菜不足にならないよう、1日の食事をバランスよく摂ります。・ 感染予防には留意し、家族や仲間と一緒に食卓を囲んで、食事を楽しむ機会をできるだけ多く持つよう心がけます。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 減塩や食事バランスなどに配慮したメニューや食品を開発・提供します。・ 健康的な食生活を実践しやすい環境づくりに取り組みます。・ 健康的な食生活に関する知識の普及を行います。
区の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 生活習慣病等の疾病を予防するため、食を通じた健康づくりに関する普及啓発を行います。・ 健康的な食生活を実践しやすい環境を整備します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 食に関する普及啓発	講習や調理実習を通じて、健康的な食生活に関する知識の普及と食生活の改善を図ります。
● 食事に関する相談支援	管理栄養士による電話や面談での生活習慣病予防等の食事相談を行います。
● 小児期からの食を通じた健康づくりの推進	乳幼児期からの健康づくりを推進するため、関係機関との連携体制を構築し、取組を推進します。
● 健康的な食事の取組推進	各世代の野菜摂取量を増やす取組や、区内で給食を行う施設への指導及び連携、配食事業等の機会を通じて、健康的な食事の啓発及び提供を推進します。

(4) 評価指標

指標		目標値	ベースライン値	現状値
1日1食以上バランスの良い食事をとる割合	20歳以上	85%	77.4%	84.6%
野菜を使った料理を1日2食以上とる割合	20歳以上	70%	63.1%	59.2%
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある割合	20歳以上	増加	73.2%	68.6%
朝食をほとんど食べない割合	20歳以上男性 20歳以上女性	減少	13.8% 9.2%	18.8% 11.7%
適正体重である割合(再掲)	20歳以上	75%	65.6%	67.3%
栄養成分表示を気にしている人の割合	20歳以上	増加	—	56.8%
参考指標		目標値	ベースライン値	現状値
野菜摂取量 350g 以上の人の割合	20～50代男性	増加	6.2%	11.2%
	20～50代女性		9.0%	8.5%
食塩摂取量 8g 以下の人の割合	20～50代男性	増加	14.7%	17.9%
	20～50代女性		44.3%	44.3%
果物の摂取量 100g 未満の人の割合	20～50代男性	減少	88.7%	88.0%
	20～50代女性		83.1%	76.7%

身体活動・運動の推進

からだを動かすことは、生活習慣病の予防や、からだの機能の維持向上の効果があり、健康寿命の延伸につながります。区では、「身体活動向上プロジェクト」として、ウォーキングの推進に取り組んでいます。

(1) 墨田区の現状・課題

1日30分以上の運動に取り組む割合は減少しており、特に高齢者で大幅な減少が見られています。通勤・通学などで歩く割合や、階段を利用する割合など、日常生活で体を動かすことについては多くの世代で改善していますが、**新型コロナウイルス感染症のまん延により、体を動かす機会が減少しているほか、在宅ワークの広がり**で外出の機会も変化してきています。すべての世代の区民や働く人が、楽しく体を動かせる環境づくりに取り組む必要があります。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、**関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。**

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 今より1日10分多く身体を動かすことを心がけます。・ 歩数や運動量を意識しながら体を動かすよう心がけます。・ 学校や地域でのスポーツ活動や区内の運動施設等を活用し、楽しみながら身体を定期的に動かす習慣づくりに努めます。・ 時間・仲間・場所を見つけて積極的に身体を動かすよう心がけます。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 多世代が楽しく運動やスポーツを行う機会を持てるように、地域行事等を開催します。・ 区と協力して、運動やスポーツ等の事業に取り組めます。・ 運動やスポーツに関する指導員やスポーツ活動団体等の活動を支援します。・ 区と保育園や幼稚園、小学校、中学校、地域の関係者が連携し、子どもの頃から身体を動かすことを心がけ、楽しんで実践できる仕組みづくりを行います。

	内容
区 の取組	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活に取り入れやすい運動や身体を動かすポイント等の啓発に取り組みます。 多世代が楽しく参加できる運動・スポーツのイベントや講座の機会を増やしていきます。 学校と連携して、遊びと体力づくりを推進します。 デジタル技術等も活用し、体力づくりに取り組める環境を整備します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● スポーツの普及・推進	区民の体力向上や健全な心身の育成、さらにスポーツの楽しさを感じてもらうために、ライフスタイルに応じた各種スポーツ教室やスポーツ大会等を実施します。
● 健康増進のきっかけづくり	区民健康体操を活用した健康増進を図るとともに、運動習慣づくりのきっかけとなるよう、すみだ福祉保健センターにおいて健康運動教室を実施します。
● 身体活動向上プロジェクトの推進	企業や民間団体との協働で、区民の身体活動を向上させる効果的な取組を検討・実施する。誰でも気軽にできるウォーキングの普及及び習慣化を図ります。
● 身体活動を促す環境整備	水辺に囲まれた区の地形や空間を活用し、全ての区民が気軽に安心して利用できる施設を整備、運営します。また、区民が自然と健康づくりに取り組める「ゼロ時予防」の視点を取り入れていきます。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値	
1日30分以上の汗ばむ運動を週2日以上実施し、1年以上継続している割合	20歳以上男性 20歳以上女性	36% 31%	26.2% 20.9%	21.6% 17.3%
通勤や通学・近所への買い物などで歩くようにしている割合(よく、まあ)	20歳以上	増加	64.5%	69.5%
エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する割合(よく、まあ)	20歳以上	増加	34.1%	40.8%

参考指標	目標値	ベース ライン値	現状値
歩数が 8000 歩以上の人の割合（20 歳 以上）	増加	-	32.7%



歯・口腔の健康づくり

食事をしっかり美味しく食べ、会話を楽しみ、人生を豊かにするためには、歯と口の健康が欠かせません。特に、歯周病は、歯を失う原因となるほか、生活習慣病をはじめ、全身の病気と深く関連しているため、予防・改善が重要です。

(1) 墨田区の現状・課題

区民の歯や歯ぐきの健康に満足する割合は増えていますが、かかりつけ歯科医を持つ割合は、若い世代では増えているものの、高齢者は減少しています。

糖尿病が歯周病のリスクであることの認知度は横ばいで、歯と口の健康づくりに関する普及啓発を充実させるとともに、歯科健診受診及びかかりつけ歯科医を持つことを促進していく必要があります。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯予防、歯周病予防に配慮した歯みがき習慣を実践します。 ・ 歯間ブラシ等の補助用具を活用するようにします。 ・ 定期的に歯科健診を受けるよう心がけます。 ・ かかりつけの歯科医を持つよう努めます。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区と連携し、歯と口腔の健康づくりについて正しい知識の普及に努めます。
区の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周疾患と生活習慣病（特に糖尿病や循環器疾患）との関連性についての情報提供に取り組みます。 ・ 定期的に歯科健診及び専門的な歯のケアを受け、健康なお口を保てるよう、かかりつけ歯科医を推進します。 ・ 妊娠期や乳幼児期からの口腔環境が重要であることから、妊産婦及び乳幼児の歯科保健を推進します。 ・ フッ化物塗布等のメリットについて普及啓発に取り組むとともに、学校と連携し、学校歯科保健活動を推進します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 成人及び高齢者歯科健康診査の推進	対象年齢の区民に歯科健診を実施し、むし歯や歯周病等の予防と早期発見、適切な時期での治療を推進し、かかりつけ歯科医を持つことに繋がります。
● 妊産婦及び乳幼児歯科健康診査の推進	妊産婦の口腔の健康を保持し、乳幼児期からの歯科保健を推進するため、健診や歯科相談等を実施します。
● 歯と口の健康に関する普及啓発	歯の健康習慣における啓発等、口腔保健の向上に関する知識の普及啓発を行います。また、生涯にわたり自分のはでたべることができるよう 8020 運動を推進します。
● 保育園・幼稚園・学校との連携	むし歯予防等、口腔の健康を維持・増進するために、保育園や幼稚園、学校歯科保健との連携を図ります。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値
歯や歯ぐきの健康に満足する割合 (60 歳以上)	71%	64.5%	78.5%
歯科健診受診率	成人歯科健診 妊産婦歯科健診 高齢者歯科健診	増加 10.3% 42.9% 19.2%	11.1% 53.5% 15.3%
かかりつけ歯科医を持つ割合	20 ~ 39 歳 40 ~ 64 歳 65 歳以上	増加 54.1% 86.7%	46.9% 61.9% 76.5%
かかりつけ歯科医で治療以外の処置を受けた割合 (20 歳以上)		増加	56.9% 72.5%
糖尿病が歯周病のリスクであることの認知度 (20 歳以上)		増加	41.4% 41.7%
8020 達成者の割合 (79 歳)		増加	— 61.7%

休養・こころの健康づくり

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件であり、生活の質に大きく影響するものです。良好な睡眠をとり、余暇等で身体やこころを養い、困ったときには相談できるように取組を推進します。

(1) 墨田区の現状・課題

「睡眠による休養が足りている」と感じている割合は減少しており、特に男性の方が、減少幅が大きくなっています。また、不安やストレスを解消できていない割合は男性では比較的若い世代で、女性は比較的年齢の高い世代で増えています。ライフステージに応じた、休養や余暇に関する啓発等の工夫が必要です。

国民生活基礎調査で用いられている K6 の尺度では、「支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている」と判断される人の割合は 16.0% となっています。一方で、身近な相談先がない割合は、男性で約 10% います。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりとするよう心がけます。・ 自分にあったストレス解消法を持つようにします。・ 悩みをひとりで抱え込まず、身近な人に相談したり、相談機関等を活用したりするよう努めます。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 区民や働く人が休養や余暇を適切に取れるよう、心がけます。・ 身近な人の悩みに気づき話を聞き、必要な支援につなげ見守ります。
区の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 睡眠と休養の重要性について普及啓発を行います。・ 誰でも気軽に相談できる多様な相談窓口について検討するとともに利用に関する情報提供を行います。・ 気分転換や生きがいづくりにつながる生涯学習やボランティア活動等、地域の取組を支援します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 適切な休養・睡眠の取組の推進	適切な休養や睡眠をとることの大切さについて、ポスターやパンフレット等を通して普及啓発を行います。
● こころの健康づくりの推進	保健師による相談・訪問支援や精神医による相談を行うとともに、依存症や思春期問題、薬物問題等の相談に対応する。また、特定健康診査等の問診結果で、うつ症状が疑われる方の早期治療に結びつけるための連携を推進します。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値
睡眠による休養が足りている割合(20歳以上)	70%	63.7%	56.7%
不安、悩み、ストレスを解消できていない割合(20歳以上)	減少	39.0%	46.5%
悩みの相談相手がいる割合(20歳以上)	90%	73.9%	78.7%
支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者(K6合計点10点以上)の割合(20歳以上)	減少	—	16.0%
余暇活動が充実していると感じる割合	70%	—	54.7%

たばこ・アルコール対策の推進

日本では、たばこが原因で年間約 12~13 万人が死亡（超過死亡）しており、受動喫煙が原因で年間約 15,000 人が死亡していると言われています。がんだけでなく、生活習慣病や COPD（慢性呼吸不全）乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることから、禁煙支援及び受動喫煙防止に取り組んでいます。

過剰なアルコールの摂取は、健康障害の原因となるだけでなく。飲酒運転や暴力、自殺などの社会的問題にも密接に関連します。学校教育や健診等の機会に適切な飲酒について啓発に取り組んでいます。

（１）墨田区の現状・課題

喫煙率たばこ対策の指標はおおむね改善していますが、喫煙率については下げ止まりの傾向にあります。引き続き、禁煙支援及び受動喫煙対策を両輪で取り組んでいく必要があります。

飲酒をする人の割合は横ばいですが、男性は、適正飲酒を超える量を飲む割合が増えています。適正飲酒量が 1 合未満であることについて認識している割合は、特に中高年の女性で大きく減少しています。また、未だに多くの未成年者が飲酒を経験していません。アルコールによる健康障害を予防し、適度で節度ある飲酒を楽しんでいただくよう取組を充実させる必要があります。

（２）区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 喫煙者は禁煙にチャレンジします。・ 飲酒は節度ある適度な飲酒量を守り、休肝日を設けるよう努めます。・ 受動喫煙を防止し、たばこの害から子どもを守ります。・ 未成年者には喫煙や飲酒をさせないようにします。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none">・ 受動喫煙を防止するための対策に努めます。・ たばこやアルコールをやめたい人がやめられるように支援します。

	内容
区 の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 個人の希望や状況に応じた禁煙支援を行うとともに、受動喫煙防止の環境整備を進めます。 ・ アルコールによる健康影響や、適正な飲酒の知識について普及啓発を図ります。 ・ 未成年者の喫煙、飲酒の防止について普及啓発を図ります。 ・ 妊娠を希望する女性、妊婦や産婦に対して、胎児や乳児等の発育に及ぼす影響を伝え、禁煙、禁酒をすすめます。 ・ あらゆる機会を捉えて、喫煙のリスクや健康に及ぼす影響、改善方法についての正しい知識を啓発します。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 禁煙支援の 推進	禁煙にかかる医療費の一部補助や薬局等で禁煙をサポートすることで、禁煙を希望する人を支援します。また、健康診査や特定保健指導等の機会を通じた禁煙支援やイベントの際に禁煙相談等を実施します。
● 受動喫煙防止対策の 推進	改正健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例等に基づき、受動喫煙防止対策を推進します。また、墨田区立公園条例に基づき、公園を禁煙化し、受動喫煙を防止します。
● たばこによる健康被害対策の 推進	たばこによる健康被害について、関係機関との協働により普及啓発を推進する。また、墨田区路上喫煙等禁止条例に基づく対策を講じ、やけど等の被害を防止します。
● 未成年者・妊産婦の喫煙及び飲酒の防止	区立小中学校の保健学習、妊婦面接等の機会を通じて、たばこやアルコールの影響について理解を促し、喫煙及び飲酒を防止します。
● 飲酒による健康被害防止対策の 実施	飲酒による健康被害を防止するため、適正飲酒についての普及啓発を行うとともに、飲酒による健康被害への相談や保健指導を行います。

(4) 評価指標

指標		目標値	ベース ライン値	現状値
喫煙率	20歳以上男女	12%	18.2%	14.4%
	20歳以上男性	19%	32.5%	23.0%
	20歳以上女性	6%	13.6%	8.6%
未成年がたばこを吸ったことのある割合(16~19歳)		0%	5.3%	5.1%
COPDの認知度(20歳以上)		80%	12.0%	28.7%
未成年の受動喫煙の認知度(16~19歳)		100%	89.5%	95.6%
受動喫煙の機会	飲食店	減少	-	45.6%
	職場			23.7%
適正飲酒を超えている人の割合	20歳以上男性	36%	42.2%	49.4%
	20歳以上女性	49%	57.0%	56.2%
適切な1回あたりの飲酒量の認知度	20歳以上男性	増加	80.3%	80.4%
	20歳以上女性		44.2%	38.8%
未成年がお酒を飲んだことのある割合(16~19歳)		0%	22.6%	21.3%

女性の健康づくり

女性には特有の健康問題などがあることから、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、「女性の健康づくり」を国民運動のひとつとして展開しています。

(1) 墨田区の現状・課題

5年前と比べて何らかの仕事を持つ女性の割合が大幅に増えていますが、男性に比べて非正規雇用の方が多くなっています。女性が健診（検診）を受けている割合は変化しておらず、雇用制度での健康管理支援は受けづらい状況が伺えます。

また、女性の体形の変化を見ると、区民アンケート調査では、20歳代女性でやせの人の割合は大幅に改善していますが、区が実施する若年健診の結果では割合が増えています。

(2) 区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自らの健康に目を向け、自ら健康づくりを実践するよう心がけます。 ・ 性別を問わず全ての区民が女性特有の健康問題について理解し、役割を分担するなどします。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区と連携して女性特有の健康に関する情報提供を行います。 ・ それぞれの立場で、女性の健康づくりに資する取組を推進します。
区の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 女性特有の健康に関する知識や多様な媒体を活用した健康管理方法等の情報提供を行い、女性の健康づくりを進めます。 ・ 女性特有のがん検診（子宮頸がん検診、乳がん検診）について積極的に啓発するとともに、その実施体制を充実させます。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● 女性の健康づくりに関する普及啓発	女性特有の健康問題や社会的不利益等による健康影響等、その対応等について広く普及啓発を行うとともに、女性の健康づくりに関する講演会等を実施します。
● 女性の健康等に関する相談支援	女性の心身の健康に関する相談に応じ、必要な指導及び助言を行います。また、女性の様々な悩みを解決するために、専門のカウンセラーによる相談支援を行います。
● 女性特有のがん検診の充実	女性特有の子宮頸がん・乳がんを予防するとともに、早期発見・早期治療につなげます。
● 骨粗しょう症予防の実施	骨粗しょう症を予防するための食事や運動の啓発、骨密度健診や講習会等において骨密度測定を行い、早期対応につなげます。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値
健診を受けている割合（女性20歳以上）	90%	81.7%	83.1%
健康だと思う割合（女性20歳以上）	90%	76.7%	78.9%
20歳代女性のやせの人の割合	減少	29.8%	9.3%

フレイル予防の推進

年齢を重ねるにつれて、こころや体の働きが弱くなると、フレイル（虚弱）の状態となり、そのままでは、寝たきり等の要介護状態へと進んでいきます。フレイルは「運動機能」だけでなく、「こころや認知」、「社会性」、「**口腔機能**」などが複合的に関連していますが、**対策を講じることにより**、改善することができます。区ではフレイルの予防に着目し、健康寿命の延伸に向けた取組を推進しています。

（１）墨田区の現状・課題

介護予防活動等の通いの場合は、令和元年度末現在で 215 か所あり、5 年間で約 4 倍に増えていますが、昨今の感染症拡大により、活動の自粛が余儀なくされています。

健康だと思える高齢者の割合は、減少しており、特に女性が減少しています。高齢者の生活環境は大きく変化していることから、状況に応じた健康づくりや生きがいつくりのための取組を充実させる必要があります。

（２）区民・関係者・区が取り組む実践アクション

区民の主体的な活動に加え、関係機関・団体・企業、行政がそれぞれの役割と責任を果たし、互いに協力し連携を図りながら、取組を推進していきます。

	内容
区民の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ できるだけ歩くように心がける等、体力に応じた自分にあった運動を楽しみながら継続し、習慣にします。 ・ バランスのよい食事を心がけ、タンパク質もしっかりとるようにします。 ・ 地域や人とのつながりを持つようにします。 ・ かかりつけ歯科医をもち、よく噛める歯と口を維持します。
地域・関係機関・企業等の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区民が身近な場所で手軽にできる自分にあった運動をみつけ、継続できるよう支援します。 ・ 地域のつながりを大切にし、住民の孤立や孤独を防ぎます。 ・ 区と連携してフレイルの普及啓発に努めます。
区の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若い世代からのフレイル予防に関する普及・啓発を図ります。 ・ 地域サロンの活動支援等、生きがいつくりの活動を推進し、参加者の心身機能の維持向上に取り組めます。

(3) 主な施策

施策の項目	内容
● フレイル予防に関する普及啓発	フレイルについて正しく理解し、早期に予防対策を行ってもらうため、区報やホームページ等での紹介、講演会等での啓発を行います。
● 高齢者の特性を踏まえた保健事業の実施	保健・医療・介護等のデータから地域の高齢者が抱える健康課題を分析・評価するとともに、高齢者の通いの場を活用した健康支援(ポピュレーションアプローチ)や後期高齢者への個別的な支援(ハイリスクアプローチ)を実施します。
● 介護予防事業の推進	高齢者が、自主的にフレイル予防や要介護状態の予防ができるよう、フレイル予防を目的とした各種教室を開催します。また、介護予防に特化した短期集中予防サービス(通所・訪問)を実施します。
● シニアスポーツの推進	高齢者のスポーツへの参加促進、健康維持・増進、生きがいづくりの場として「高齢者健康体操教室」を開催します。

(4) 評価指標

指標	目標値	ベースライン値	現状値
健康だと思う割合(65歳以上)	増加	73.4%	69.4%
地域での活動への参加状況(65歳以上)	増加	41.3%	35.7%
調整済み介護認定率(要介護2以下)の割合	減少		12.3%

令和3年度「第2回予防・健康部会」 ご意見・ご質問シート

本日は、すみだ健康づくり総合計画中間改定検討部会「予防・健康部会」にご出席いただき、誠にありがとうございました。

ご発言いただけなかったご意見やご質問などがございましたら、以下にご記入いただき、お手数ですが、**8月20日(金)までに**、下記事務局へFAXまたはメールでお送りください。

お名前

前回の振り返りと施策体系等の変更点について

基本目標 の施策と事業について

事業と指標の関連について

その他

【事務局】 墨田区保健計画課健康推進担当 松本・小林 FAX：03-5608-6405

E-mail：HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jp

(上記メールアドレスへご連絡いただければ、このシートのデータをお送りします。)