

# すみだ健康づくり総合計画

平成28年度～平成37年度

## 【概要版】

伸ばそう 健康寿命

だれもが健康に暮らせるすみだ



平成28年（2016年）3月

墨 田 区

## 〈 目 次 〉

1	計画の考え方	1
2	墨田区の健康づくりを取り巻く現状	2
3	施策の体系	6
4	重点施策	8
5	施策の方向性と事業の展開	12
	基本目標1 区民一人ひとりが健康づくりに取り組み、 望ましい生活習慣をこころがけます	12
	基本目標2 すべての親と子の切れ目ない健康づくりを支援します	13
	基本目標3 だれもが主体的に健康づくりに取り組める地域をめざします	14
	基本目標4 健康危機管理体制を充実し、保健衛生の安全と安心を確保します	15
	基本目標5 保健医療体制を確立し、地域の連携を進めます	16
6	計画の推進と計画の評価に向けて	17

# 1 計画の考え方

## (1) 計画策定の趣旨

平成23年3月に策定した「区民の健康づくり総合計画（後期計画）」以降、平成24年7月には、「健康日本21（第2次）」が策定され、「健康寿命の延伸」や「健康格差の縮小」を目的とした国民健康づくり対策が始まりました。加えて急速な高齢化の進展により、平成26年6月には、「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための関係法律の整備等に関する法律」（地域医療・介護総合確保推進法）が成立し、医療と介護を連携させる動きが加速しました。

また、新型インフルエンザ、エボラ出血熱、結核や風しん等の新興・再興感染症、食中毒など、区民の生命や健康を脅かす健康危機が発生し、迅速な対応が重要となっています。

健康づくりの新たな動きを考えると、KDBシステムやマイナンバー制度などビッグデータを活用した新しい取り組みを検討する必要も生じています。

加えて、健康づくりは区民一人ひとりの主体的な取り組みとともに、健康づくりを地域と一体となって行うため、区と区民と協働で行う健康づくり施策の視点も重要となります。

このような視点に立ち、区民にとってより実効性のある「すみだ健康づくり総合計画」（以下、「本計画」）を策定することで、今後10年間の新たな施策展開を図ることとします。

## (2) 計画の位置づけ・期間

本計画は、区の上位計画にあたる「墨田区基本構想」、「墨田区基本計画」の健康に関する施策及び基本的な考え方を踏まえたものであり、区の関連個別計画との調和を図っています。

本計画は、平成28年度（2016年度）から平成37年度（2025年度）までの10年計画とします。

平成32年度（2020年度）を目途に中間評価を行い、社会情勢の変化等も考慮しながら、必要に応じて適宜見直しを行います。

### (3) 計画の特色

#### ○ 重点施策を設定した計画

健康づくりを取り巻く社会状況への対応や区の現状を踏まえ、優先度を高めて解消すべき課題を、重点施策として設定し、計画期間中に戦略的に取り組むこととします。

#### ○ 区民との協働を推進する計画

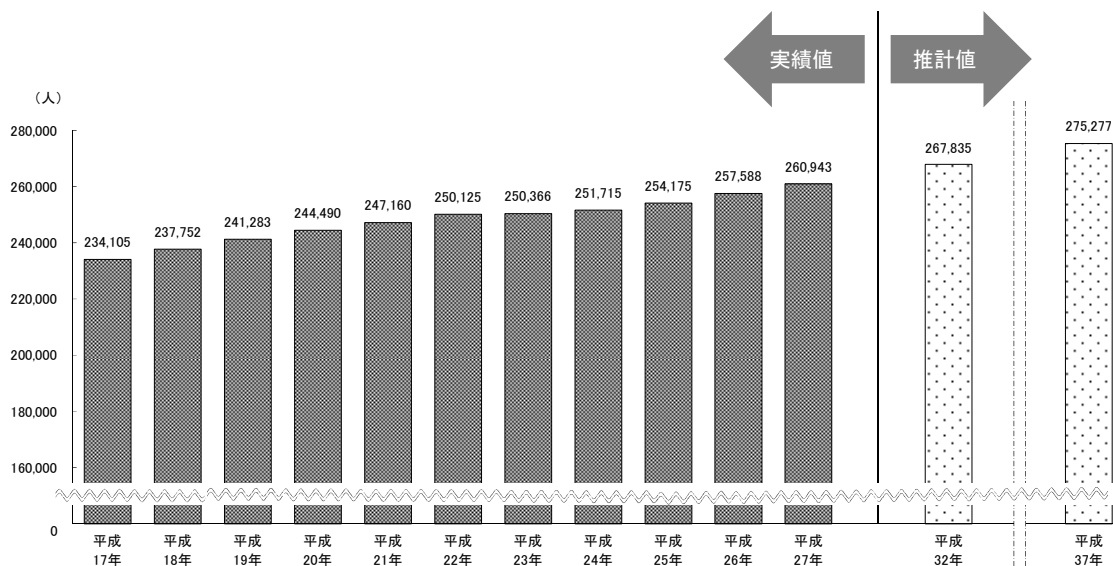
本計画は、「協治（ガバナンス）」の考えや「ソーシャル・キャピタル」（人や社会や地域とのつながりのことであり、人と人之間にある信頼感や支え合いの気持ちを「資本」と捉える概念）を尊重し、区民や地域全体のつながりをつくり、広げていく計画として推進します。

## 2 墨田区の健康づくりを取り巻く現状

### (1) 人口の推移と将来推計

総人口は、増加し続けており、平成27年（2015年）10月1日現在で260,943人となっています。

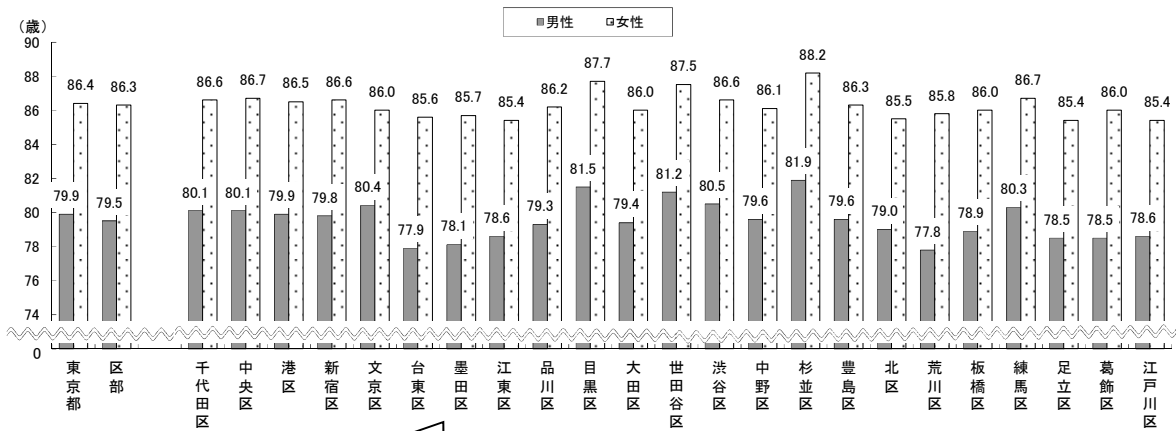
総人口の将来推計は、本計画の最終年度にあたる平成37年（2025年）まで少しずつ増加する傾向があり、平成37年で275,277人になると見込まれます。



資料 実績値：住民基本台帳及び外国人登録原票（各年10月1日）  
推計値：墨田区人口ビジョン 将来人口推計

## (2) 平均寿命

区民の平均寿命は、男性が78.1歳、女性が85.7歳と23区中では、男性が21位、女性が18位となり、23区平均よりも低くなっています。

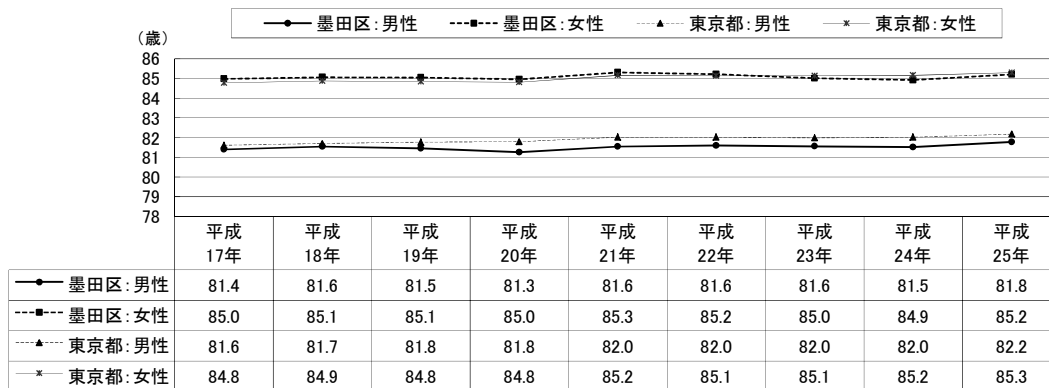


男性：21位 女性：18位

資料 平成22年市区町村別生命表

## (3) 65歳健康寿命

区民の65歳健康寿命(人生の中で認知症や寝たきりにならないで生活できる期間)は、平成25年(2013年)で、男性が81.8歳、女性が85.2歳です。



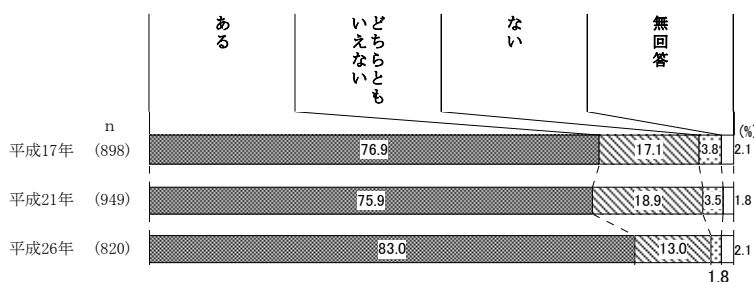
(注) 要介護2以上を障害期間とした場合の健康寿命です。

(注) 65歳健康寿命とは、65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すものです。都は65歳健康寿命の把握にあたり、「東京都保健所長会方式」を採用し、介護保険の要介護度を用いています。

資料 東京都福祉保健局

## (4) 健康意識

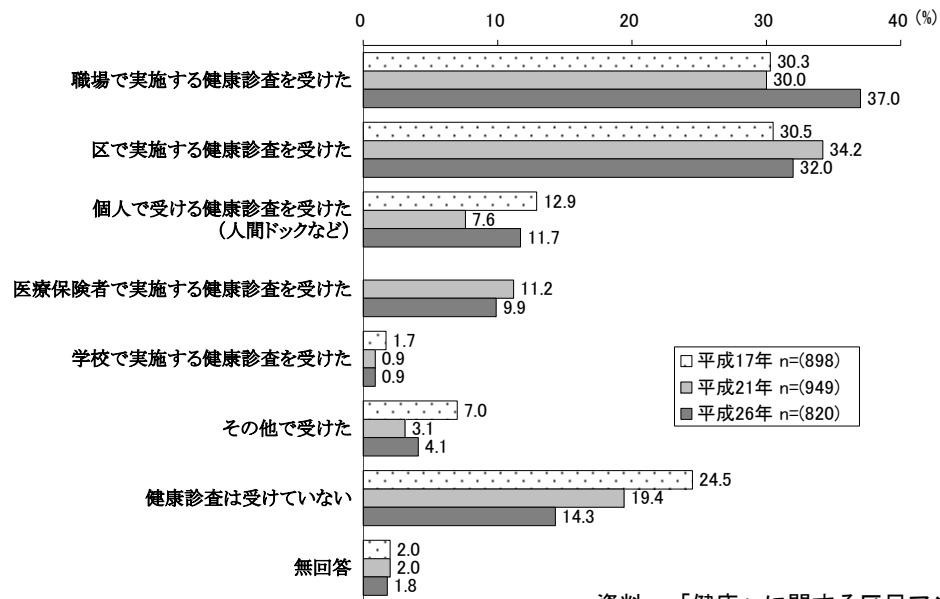
自分の健康への関心が「ある」は、平成26年で83.0%となり、これまでで最も高くなっています。



資料 「健康」に関する区民アンケート調査

## (5) 健康診査を受けている人の割合

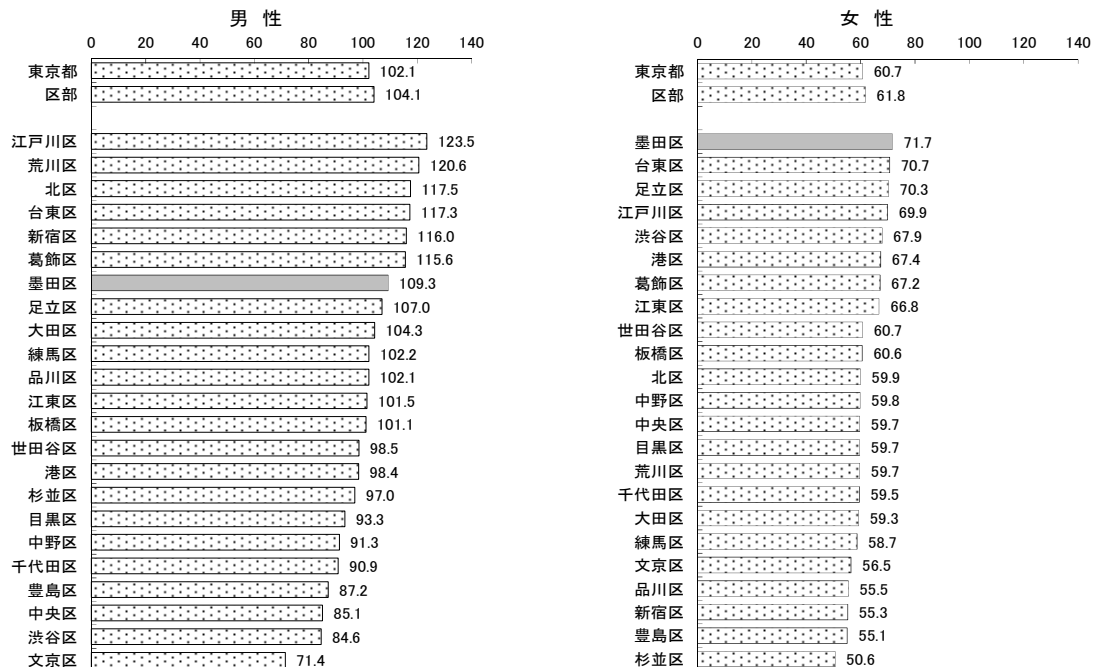
健康診査の受診状況は、「健康診査は受けていない」が平成17年から約10ポイント減少し、何らかの形で健診を受けている人が増加していることがわかります。



資料 「健康」に関する区民アンケート調査

## (6) 全がんの75歳未満年齢調整死亡率（平成25年）

がんの75歳未満年齢調整死亡率（全がん）を23区で比較すると、平成25年の墨田区の死亡率は、男性では23区中7番目に高く、女性では最も高くなっています。

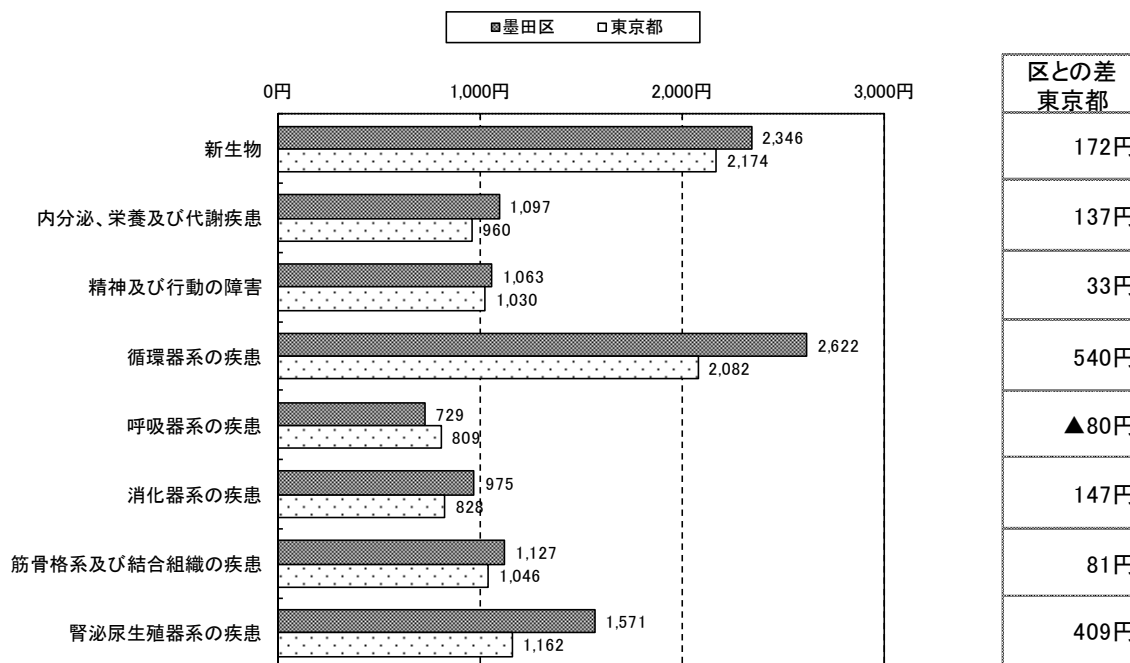


※ なお、単位は人口10万対である。

資料 東京都ホームページ「受けよう！がん検診」

## (7) 医療費の状況

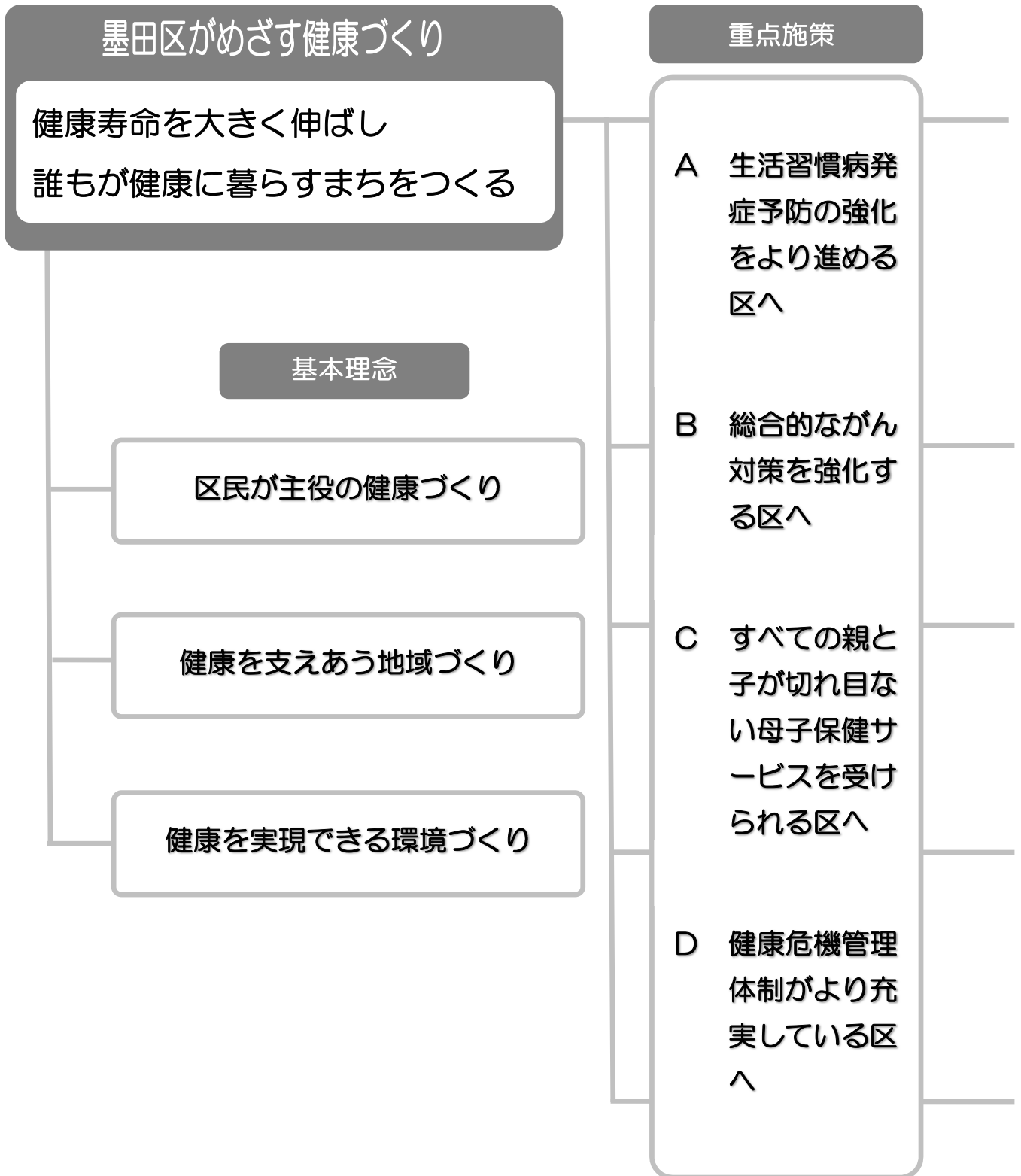
墨田区国民健康保険加入者の平成26年5月診療分における一人当たり医療費を東京都と比較したところ、「循環器系の疾患」で540円、「腎泌尿生殖器系の疾患」で409円上回っています。



(注) 疾病分類統計表の大分類の中から、主要な疾病を抜粋しています。

資料 墨田区 (平成26年5月)

### 3 施策の体系





## 基本目標

1 区民一人ひとりが健康づくりに取り組み、望ましい生活習慣をこころがけます

- (1) 生活習慣病対策を推進します
- (2) がん対策を推進します
- (3) 健康的な食環境づくりを進めます
- (4) 身体活動・運動を推進します
- (5) 歯・口腔の健康づくりを進めます
- (6) 休養・こころの健康づくりを進めます
- (7) たばこ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策を推進します
- (8) アルコール・薬物対策を推進します
- (9) 女性の健康づくりを進めます

2 すべての親と子の切れ目ない健康づくりを支援します

- (1) 安心・安全な妊娠と出産を支援します
- (2) 子どもの健やかな発育・発達を支援します
- (3) 子どもの保健医療体制を充実します
- (4) 思春期・青年期の健康づくりを進めます

3 だれもが主体的に健康づくりに取り組める地域をめざします

- (1) 高齢者の健康づくりを進めます
- (2) 障害者・難病患者の健康づくりを進めます
- (3) 食育の推進活動を進めます
- (4) 健康に関する区民活動・人材育成を進めます
- (5) 主体的な健康づくりのための環境整備をします

4 健康危機管理体制を充実し、保健衛生の安全と安心を確保します

- (1) 健康危機管理体制を充実します
- (2) 感染症予防対策を推進します
- (3) 食品衛生の推進と普及啓発に取り組みます
- (4) 衛生的な生活環境を確保します
- (5) 適切な医事・薬事環境を確保します
- (6) 動物の適正管理を進めます

5 保健医療体制を確立し、地域の連携を進めます

- (1) 地域医療体制の連携を充実します
- (2) 在宅医療体制を構築します
- (3) 公害・環境保全対策を推進します
- (4) 保健衛生環境（新保健センター等）を充実します

## 施策の方向性

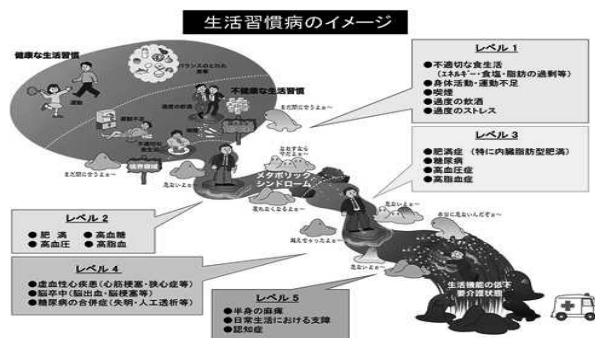
# 4 重点施策

## 重点施策A 生活習慣病発症予防の強化と重症化の予防をより進める区へ

### 目標・方向性

がんや心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、区民の主要な死亡原因となっており、医療費の大部分を占めています。

生活習慣病については、発症予防対策のさらなる充実を図るとともに、発症した生活習慣病が重篤な病気に進展しないよう、重症化予防にも取り組みます。また、健康診査やレセプト、介護等の既存データを生かした、より具体的な対策を推進します。



資料 厚生労働省

### 課題

墨田区の特定健康診査の受診率は23区の中でも非常に高くなっていますが、約5割の人が未受診であり、生活習慣病を予防する上で重要な、食生活、身体活動、喫煙、飲酒といった生活習慣の改善をさらに促していく必要があります。生活習慣病予備群が増えており、予防対策が急務です。さらに重症化予防対策の取り組みも重要です。

### 主な取り組み

#### ○健康診査事業の実施と受診率の向上

生活習慣病予防には、毎年健康診査で自らの健康をチェックすることが非常に重要なため、受診機会を逃さず受けるよう、普及啓発を進めます。

#### ○健康的な食生活と身体活動の推進

食習慣の改善と身体活動の重要性を区民に分かりやすく伝え、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図ります。

#### ○たばこ対策の推進

喫煙は、がんを含む生活習慣病のほとんどに大きく影響すると言われており、区民が、たばこの煙の影響を受けないよう、対策を推進します。

#### ○重症化予防対策の推進

高血圧、糖尿病、脂質異常症などは、心疾患や脳血管疾患などの原因となるため、重症になる前に適切に医療につなげるとともに、重症化予防の取り組みを進めます。

## 重点施策B 総合的ながん対策を強化する区へ

### 目標・方向性

平成26年の墨田区の全死亡者数の約3割に当たる727人が、がんで亡くなっており、がんは区民の生命と健康を脅かす重大な疾患となっています。

墨田区では、平成21年11月に「墨田区がん対策基本方針」を策定し、「がん検診の受診率と質の向上」、「がん予防に関する取り組みの推進」、「在宅医療の充実」といった課題に対する施策に取り組んできました。その後、国の「がん対策推進基本計画」や「東京都がん対策推進計画」の改定を受け、新たな課題にも対応できるよう、これまでの施策の成果も踏まえ、平成26年3月に「墨田区がん対策基本方針」を改定しました。

改定した基本方針では、「75歳未満年齢調整死亡率の減少」、「がんになっても、みんなが安心して自分らしく暮らせる地域社会の実現」という2つの基本目標の実現に向け、総合的ながん対策に積極的に取り組んでいます。



### 課題

墨田区では、がんの死亡率が、非常に高い状態が続いています。がん検診については①がん検診の結果を把握し、実施方法を改善し検査の質を向上する取り組みを進めること、②精密検査が必要とされた人は必ず検査を受けるように勧奨し、結果を確実に把握すること、③より多くの方が検診を受診できる仕組みとすること等、総合的な取り組みを進め、早期発見・早期治療で死亡率を減少させる必要があります。一方、がんになっても安心して自分らしく暮らせるよう、がんに関する正しい知識を得るための健康教育・普及啓発や、がん患者と家族の支援を充実していかなくてはなりません。

### 主な取り組み

#### ○がん検診の推進

質の高い検診となるよう精度管理の向上に努めます。また、区のがん検診はもちろん、職場等の受診率の向上も図っていきます。

#### ○がん教育の実施

子どもたちが、がんに関する正しい知識を身に付けるよう、教育委員会と連携し、すべての区立小・中学校で、がん教育を実施します。

#### ○がん患者とその家族の支援

がん患者とその家族が正確な情報に基づいて行動できるよう、がんに関する有用な情報、地域に密着した情報を区で一元化して発信します。また、がんと診断されたときからの緩和ケアについても普及啓発を図ります。

## 重点施策C ▶ すべての親と子が切れ目ない母子保健サービスを受けられる区へ

### 目標・方向性

母子保健はすべての子どもが健やかに成長していくうえでの健康づくりの出発点であり、次世代を担う子ども達を健やかに育てるための基盤となります。

安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに子どもを育てるための家庭や地域の環境づくりが求められます。

妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組み、切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策を展開します。



### 課題

安心して妊娠・出産、子育てができるよう、専門職による相談体制が重要であり、妊娠初期から専門職に妊婦がつながるしくみが必要です。

また、出産後1か月は産後うつを発症する可能性が高いため、新生児訪問時にEPDSのアンケートを実施し、産後うつを早期に発見するとともに、支援を強化する必要があります。

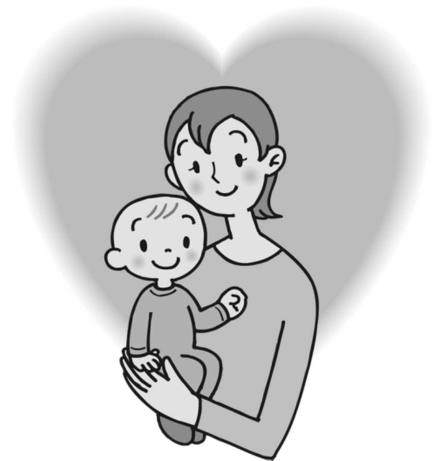
### 主な取り組み

#### ○妊娠時からのポピュレーションアプローチ

妊娠届出時に専門職が面接・アンケート等を実施し、妊娠早期から必要な妊婦に必要な母子保健サービスが届くよう支援します。

#### ○妊娠時から産後のハイリスクアプローチ

妊娠届出時に面接・アンケート等を行い、フォローが必要な妊産婦に対しては、個別支援プランを作成し、関係機関と連携協力しながら支援します。



## 重点施策D 健康危機管理体制がより充実している区へ

感染症、食中毒、毒物劇物、医薬品、飲料水、その他何らかの原因により区民の生命と健康が脅かされる事態を「健康危機」と言います。この「健康危機」が発生し、または発生するおそれがある場合に、健康被害の発生予防、治療、拡大防止を図ることを「健康危機管理」と言います。

### 目標・方向性

新型インフルエンザ、エボラ出血熱、結核や風しん等の新興・再興感染症の発生、大規模な食中毒の発生、首都圏での直下型地震などの大規模災害による健康や生命の安全に重大な影響を及ぼす事態に対し、迅速で的確な対応が取れる健康危機管理体制を整備することが重要です。

保健所は、日常の監視業務などを通じて「健康危機」の発生を未然に防止する体制を推進します。また、「健康危機」が発生した場合にはその規模を把握し、医療機関と協力の上、原因の究明、健康被害の拡大防止、患者の医療の確保等を行います。

区民が平常時から適切な情報を把握し、健康危機発生時には正しい情報のもとに適切な予防行動をとれる体制づくりを進めます。

### 課題

区民の生命・健康を脅かす健康被害の発生を防止し、被害を拡大させないために、平常時から関係部署で情報を共有し、危機管理に関する研修や訓練等を実施して、職員の資質の向上を図る必要があります。また、地域において、行政機関と医療関係者等の関係機関が緊密に連携し、健康危機管理体制を構築することが重要です。

加えて、平成24年5月に東京スカイツリー®が開業して、国内外から多くの観光客が訪れるため、多国語を含めた情報提供手段の確保も必要です。

### 主な取り組み

#### ○感染症予防対策の推進

感染症のまん延対策として、平常時から情報を把握し、早期探知、早期対応することと、区民が正しい知識を持ち予防できるとともに、発生時には迅速な情報提供を行います。

また、関係機関との連携を図り予防対策と感染拡大防止対策を図っていきます。大規模感染症や病原性の高い感染症に備え、感染防止物品の備蓄や患者移送の体制を構築します。

#### ○食品衛生の推進

食中毒を予防するために事業者に対する監視指導を行うとともに、消費者に食品衛生の正しい知識の普及を図っていきます。

## 5 施策の方向性と事業の展開

### 基本目標1

**区民一人ひとりが健康づくりに取り組み、  
望ましい生活習慣をこころがけます**

#### (1) 基本的な考え方

がんを含めた生活習慣病による死亡者数は死亡者全体の半数以上を占めており、依然として多くの人々がメタボリックシンドロームの該当者又は予備群です。また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）患者の90%以上が長期にわたる喫煙者で、喫煙者の20%に本疾患が発生すると言われています。

生涯を通じて健康でいきいきと生活するためには、区民一人ひとりが健康的な生活習慣の必要性を理解し、意識的に生活習慣改善に向けた取り組みを進めていくことが望まれます。

個人の健康に対する意識改革と合わせて、生活習慣改善に取り組みやすい環境を整備し、食生活、運動、休養等の日々の生活改善を促すとともに、定期的な健診による病気の早期発見と病気の進行を防ぐことにより、重症化を予防します。

#### (2) 施策の方向性

- (1) 生活習慣病対策を推進します
- (2) がん対策を推進します
- (3) 健康的な食環境づくりを進めます
- (4) 身体活動・運動を推進します
- (5) 歯・口腔の健康づくりを進めます
- (6) 休養・こころの健康づくりを進めます
- (7) たばこ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策を推進します
- (8) アルコール・薬物対策を推進します
- (9) 女性の健康づくりを進めます

#### (3) 新規・拡充・主な施策の項目

- ・重症化予防対策の強化
- ・がん教育の推進
- ・身体活動向上プロジェクトの推進
- ・8020運動の推進



すみだ花体操普及啓発の様子

## 基本目標 2

### すべての親と子の切れ目ない健康づくりを支援します

#### (1) 基本的な考え方

母子保健は、すべての子どもが健やかに成長していくうえでの健康づくりの出発点であり、次世代を担う子どもたちを健やかに育てるための基盤となります。安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるために家庭や地域の環境づくりが求められます。

妊娠・出産・育児期における母子保健対策の充実に取り組み、切れ目ない妊産婦・乳幼児への保健対策を展開します。また、児童・生徒自らが心身の健康に関心を持ち、健康の維持・向上に取り組めるようにします。

#### (2) 施策の方向性

- (1) 安心・安全な妊娠と出産を支援します
- (2) 子どもの健やかな発育・発達を支援します
- (3) 子どもの保健医療体制を充実します
- (4) 思春期・青年期の健康づくりを進めます

#### (3) 新規・拡充・主な施策の項目

- ・ 出産・子育て応援事業（ゆりかご・すみだ事業）の実施
- ・ 新生児訪問指導（こんにちは赤ちゃん訪問事業）の推進

**赤ちゃん訪問はお済みですか？**

助産師や保健師が家庭訪問して、お母さんのおっぱいや赤ちゃんのお世話などの様々ご相談に応じます。赤ちゃんの体重も測ります。  
(里帰り出産の方で赤ちゃん訪問がお済でない方や墨田区に入られた方も訪問します。)

お住まいの地域を管轄する保健センターへ親子健康手帳(母子健康手帳)に閉じこまれている出生通知票(赤ちゃん訪問連絡票)をお出しいただくか、お電話でご連絡ください。

**【お問合せ】**  
向島保健センター 3611-6135  
(管轄地区) 向島区、荒川、墨田区、文京区、江東区、立花、東墨田  
向島4丁目(14~16番) 向島5丁目(48~50番)  
向島2丁目(27~43番) 向島3丁目

本所保健センター 3622-9137  
(管轄地区) 向島、千代、緑、立川、野川、江東橋、橋本、亀沢、石原、本所  
本所1、本所2、本所3、本所4、本所5、本所6、本所7、本所8  
向島1~3丁目 向島4丁目(1~13番、17~30番) 向島5丁目(1~47番)

こんにちは赤ちゃん訪問事業のポスター

## 基本目標 3

### だれもが主体的に健康づくりに取り組める 地域をめざします

#### (1) 基本的な考え方

高齢等になっても、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、人づくり、地域づくり、健康づくりのための環境整備等を進める必要があります。

都市化が進み地域における人と人との関係が希薄になっている一方で、東日本大震災の経験から、住民同士のつながりの重要性が改めて認識されるようになり「地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本」を意味する地域のソーシャル・キャピタル（地域のつながり）が注目されています。

誰もが住み慣れた地域で暮らせるよう、一人ひとりの社会参画を促し、同時に多様な主体により支えあう仕組みを作ります。

#### (2) 施策の方向性

- (1) 高齢者の健康づくりを進めます
- (2) 障害者・難病患者の健康づくりを進めます
- (3) 食育の推進活動を進めます
- (4) 健康に関する区民活動・人材育成を進めます
- (5) 主体的な健康づくりのための環境整備をします

#### (3) 新規・拡充・主な施策項目

- ・介護予防・生活支援サービス事業の実施
- ・災害時食支援ネットワークの推進



高齢者向けの介護予防事業



## 基本目標 4

### 健康危機管理体制を充実し、 保健衛生の安全と安心を確保します

#### (1) 基本的な考え方

区では感染症や毒物、劇物による事件発生に対応するため作成された「墨田区健康危機管理対策の手引き」に基づき実施訓練等を行っています。

新型インフルエンザ、エボラ出血熱、結核や風しん等の新興・再興感染症の発生、大規模な食中毒の発生、首都圏での直下型地震などの大規模災害による健康や生命の安全に重大な影響を及ぼす事態に対し、迅速で的確な対応が取れる健康危機管理体制を整備することの重要性が増しています。

保健所は、日常の監視業務等を通じて健康危機の発生を未然に防止する体制を強化します。健康危機が発生した場合にはその規模を把握し、医療機関と協力の上、原因の究明、健康被害の拡大防止、患者の医療の確保等を行います。

また、食品の安全確保、居住環境をはじめとした生活環境の安全、医事・薬事の適切な環境づくり、ペットとの共生、動物由来の感染症への対応など、区民の健康に資する環境づくりを進めます。

区民が平常時から適切な情報を把握し、健康危機発生時には正しい情報のもとに適切な行動をとれる体制づくりを進めます。

#### (2) 施策の方向性

- (1) 健康危機管理体制を充実します
- (2) 感染症予防対策を推進します
- (3) 食品衛生の推進と普及啓発に取り組みます
- (4) 衛生的な生活環境を確保します
- (5) 適切な医事・薬事環境を確保します
- (6) 動物の適正管理を進めます

#### (3) 新規・拡充・主な施策の項目

- ・災害時医療救護活動の強化
- ・新型インフルエンザ等対策の充実



東京都エボラ出血熱対応訓練



食中毒予防パネル展

## 基本目標 5

### 保健医療体制を確立し、地域の連携を進めます

#### (1) 基本的な考え方

様々な健康課題に対応するため、保健・医療・介護が連携して地域の医療体制を充実していく必要があります。さらに全ての区民が住み慣れた地域で安心して暮らすために、切れ目のない支援が提供できる体制を充実していく必要があります。

#### (2) 施策の方向性

- (1) 地域医療体制の連携を充実します
- (2) 在宅医療体制を構築します
- (3) 公害・環境保全対策を推進します
- (4) 保健衛生環境（新保健センター等）を充実します

#### (3) 新規・拡充・主な施策の項目

- ・新保健センターの整備
- ・医療・介護の連携推進
- ・認知症初期集中支援チームの活用
- ・保健医療分野におけるビッグデータの活用



墨田区の医療に関する会議



墨田区民医療フォーラム

## 6 計画の推進と計画の評価に向けて

### (1) 計画の推進体制

本計画では、区民一人ひとりが主体的に健康づくりを行うこと、また、地域やさまざまな機関と連携し、実践しやすい環境づくりを重視していきます。

### (2) 計画の評価体制

本計画においては、推進と同時に数値目標（計画書P114）と各施策の項目の「評価」を実施します。評価に当たっては、「目標がどの程度達成されたか」という結果だけでなく、「そのためにどのようなことに取り組んだのか」というプロセス（過程）を重視します。

関係各課での施策の項目の見直しと併せて、「墨田区健康づくり推進本部」や「墨田区保健衛生協議会」にて評価を実施します。

#### ① 平成32年度（2020年度）に中間評価

本計画は、重点施策を設定するとともに、基本目標に連なる施策の方向性ごとに数値目標としての指標を設定しています。これらの重点施策の進捗状況や指標の達成状況をはじめ、各基本目標で掲げた施策の項目の進捗状況を踏まえ、本計画の中間年度である平成32年度（2020年度）には、中間評価を実施します。

中間評価の際には、再度アンケート調査を実施し、区民の意識や取り組み等に関する現状を把握します。

#### ② 継続的なデータの蓄積と年度ごとの見直し

本計画を評価するに当たっては、数値的な評価のみならず、毎年、「目標達成をめざして何を行ったのか」及び「事業の進捗状況はどうか」を把握し、それを評価することが必要です。

このような視点から、各年度の事業に対する取り組みの見直しを行います。



---

# すみだ健康づくり総合計画

(平成28年度～平成37年度)

## 【概要版】

平成28年（2016年）3月

【発行】 墨田区  
〒130-8640 墨田区吾妻橋一丁目23番20号  
電話：03-5608-1111（代表）

【編集】 墨田区福祉保健部保健衛生担当保健計画課

---

●この冊子は、再生紙を使用しています。

墨 田 区

130-8640 東京都墨田区吾妻橋一丁目23番20号

(03) 5608-1111 (代表)