

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

任期：令和3年5月13日～令和4年3月31日

令和3年4月1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副会長                   | ふくい かずと<br>福井 一人   | 部会長     |
|       | 公益社団法人東京都向島歯科医師会<br>公衆衛生担当理事      | きづき ひろし<br>木津喜 広   |         |
|       | 一般社団法人墨田区薬剤師会副会長                  | あさお かずお<br>浅尾 一夫   |         |
|       | 株式会社ルネサンス ヘルスケア事業本部<br>健康経営企画部 部長 | ひぐち つよし<br>樋口 毅    |         |
|       | すみだ地域栄養ネットワーク                     | さとみ しんご<br>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<br>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<br>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<br>檜垣 雅之  |         |
|       | 国保年金課後期高齢者医療資格・給付担当<br>主査         | よこばり ゆみ<br>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<br>覚張 達也  |         |
|       | 生活福祉課医療係長                         | たかやま ひでき<br>高山 秀樹  |         |
|       | 高齢者福祉課地域支援係 係長                    | うちだ みずほ<br>内田 瑞穂   |         |
|       | 保健計画課健康推進担当主査                     | おごそ かつひこ<br>乙社 克彦  |         |
|       | 保健計画課健康推進担当主査                     | たにくち たつや<br>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<br>古谷 米子   |         |
|       | 保健計画課健康推進担当                       | ふるかわ りえ<br>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<br>佐久間 陽子  |         |
|       | 道路公園課計画調整担当                       | いいじま ようへい<br>飯島 洋平 |         |

# すみだ健康づくり総合計画中間改定の概要

経緯

「すみだ健康づくり総合計画」は、健康課題や情勢の変化に合わせて令和2年度に改定を行う予定だったが、新型コロナウイルス感染症の拡大により、上位計画である墨田区基本計画の改定延期が決定し、その他計画についても同じく1年延期することになった。  
 今後、データヘルス等の推進に加え、感染症対策や災害対策の強化、新たな生活様式や働き方改革のさらなる推進の必要性、それらに対応する新保健施設（令和5年度開設）の整備等を踏まえると、計画のフルモデルチェンジが必要。令和2年度は庁内で課題を整理し、令和3年度に大幅な改定を行う。

## 現計画の概要

- 1 計画期間** 平成28年度から令和7年度までの10年間
- 2 計画の位置づけ**  
 国及び都の健康や医療に関する計画等を捉え、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ながら、区民の健康づくりに関する最上位の計画としている。
- 3 現計画の体系**

**墨田区がめざす健康づくり**  
**健康寿命を大きく伸ばし 誰もが健康に暮らすまちをつくる**

**基本方針**

- ・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

**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
- B 総合的ながん対策を強化する区へ
- 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
- D 健康危機管理体制がより充実している区へ

**基本目標**

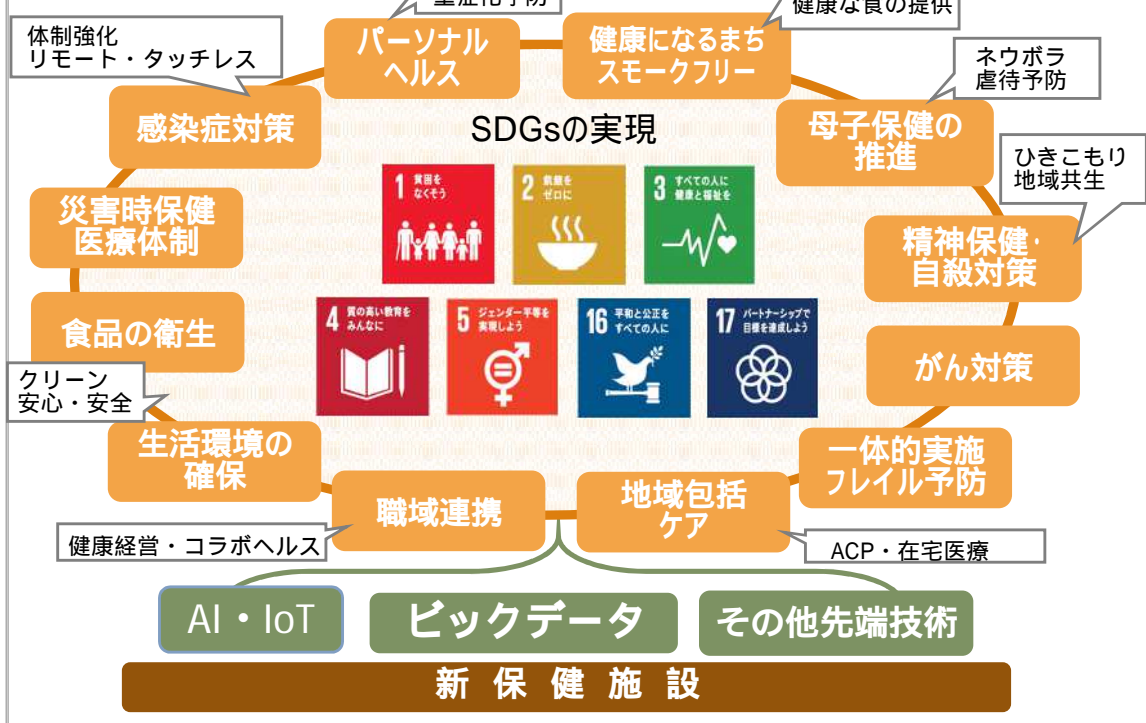
- 1 区民一人ひとりが健康づくりに取り組み、望ましい生活習慣をこころがけます
- 2 すべての親と子の切れ目ない健康づくりを支援します
- 3 だれもが主体的に健康づくりに取り組める地域をめざします
- 4 健康危機管理体制を充実し、保健衛生の安全と安心を確保します
- 5 保健医療体制を確立し、地域の連携を進めます

## 中間評価

令和元年度に区民アンケートを実施し、現計画の評価指標の見直しと中間評価を実施した

|    | 全体                     | 目標 1 | 目標 2 | 目標 3 | 目標 4 | 目標 5 |
|----|------------------------|------|------|------|------|------|
| 改善 | 65歳健康寿命<br>不変          | 2 2  | 3    | 2    | 3    | 0    |
| 不変 | 男性：81.88歳<br>女性：85.48歳 | 1 5  | 1 0  | 1    | 6    | 4    |
| 悪化 |                        | 1 6  | 2    | 6    | 2    | 0    |

## 改定のポイント



目標

健康寿命を延伸し、誰ひとり取り残さない「健康長寿日本一のまち・すみだ」を実現する

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

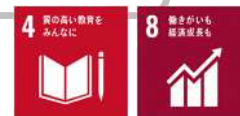
科学的知見に基づく疾病予防・管理を推進する。

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



II. 包括的な親と子の健康づくりの推進



III. 支えあい、自分らしく生きることができる地域づくり



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



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  
安心して子育てできる保健医療体制の整備  
学童期・思春期からの健康づくり支援  
子育て世代包括支援体制の充実

地域包括ケアシステムの充実  
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(児)者の健康づくり支援  
特殊疾病(難病)対策の推進  
自殺対策の推進  
すみだらしい食育の推進  
地域・職域連携の推進  
健康を支援するソーシャルキャピタルの醸成

健康危機管理体制の充実  
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  
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

# 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

墨田区保健衛生協議会 附属機関

墨田区健康づくり推進本部 本部長：区長  
墨田区健康づくり推進本部幹事会  
幹事長：保健衛生担当部長

すみだ健康づくり総合計画中間改定部会  
部会長：帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授

作業部会  
「予防・健康」部会

生活習慣病対策、健康づくり、歯科、フレイル等

作業部会  
「親と子の健康」部会

母子保健、子どもの健康等

作業部会  
「地域共生・包括ケア」部会

障害福祉、地域包括ケアシステム、自殺対策、食育、地域づくり等

作業部会  
「健康に関する安全・安心」部会

健康危機管理、生活衛生、環境保全、施設整備等

すみだ健康づくり総合計画中間改定スケジュール

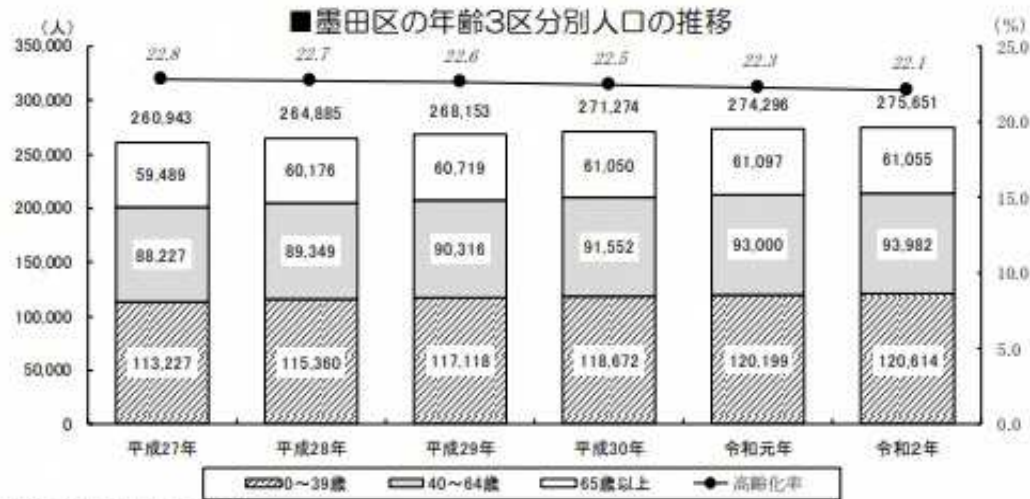
|      |               | 2021年           |    |                                   |    |                      |                      |                      |                                 |                      |          | 2022年                               |            |      |
|------|---------------|-----------------|----|-----------------------------------|----|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------|----------|-------------------------------------|------------|------|
|      |               | 3月              | 4月 | 5月                                | 6月 | 7月                   | 8月                   | 9月                   | 10月                             | 11月                  | 12月      | 1月                                  | 2月         | 3月   |
| 協議会  | 保健衛生          |                 |    |                                   |    |                      | <input type="text"/> |                      |                                 | <input type="text"/> |          |                                     |            |      |
|      | 推進本部          |                 |    |                                   |    | 幹事会<br>推進本<br>部会議    |                      |                      | 幹事会<br>推進本<br>部会議               |                      |          |                                     |            |      |
| 計画改定 | 全体            | 庁内検討会           |    |                                   |    |                      | 協議会                  |                      | <input type="text" value="素案"/> |                      | 議会<br>報告 | <input type="text" value="パブコメ"/> → | 協議会        | 議会報告 |
|      | 計画改定部会        | 計画改定部<br>(3/19) |    |                                   |    |                      |                      | 計画改定<br>部会           |                                 |                      |          |                                     | 計画改定<br>部会 |      |
|      | 予防・健康部会       |                 |    | <input type="text" value="5/13"/> |    | <input type="text"/> |                      |                      |                                 |                      |          |                                     |            |      |
|      | 親と子の健康部会      |                 |    | <input type="text" value="5/20"/> |    | <input type="text"/> |                      |                      |                                 |                      |          |                                     |            |      |
|      | 地域共生・包括ケア部会   |                 |    | <input type="text" value="5/6"/>  |    | <input type="text"/> |                      |                      |                                 |                      |          |                                     |            |      |
|      | 健康に関する安全・安心部会 |                 |    | <input type="text" value="5/19"/> |    | <input type="text"/> |                      |                      |                                 |                      |          |                                     |            |      |
|      | 区民ワークショップ     |                 |    |                                   |    | 参加者募集<br>→           | <input type="text"/> | <input type="text"/> |                                 |                      |          |                                     |            |      |

# 墨田区の状況と 基本目標 に係る課題

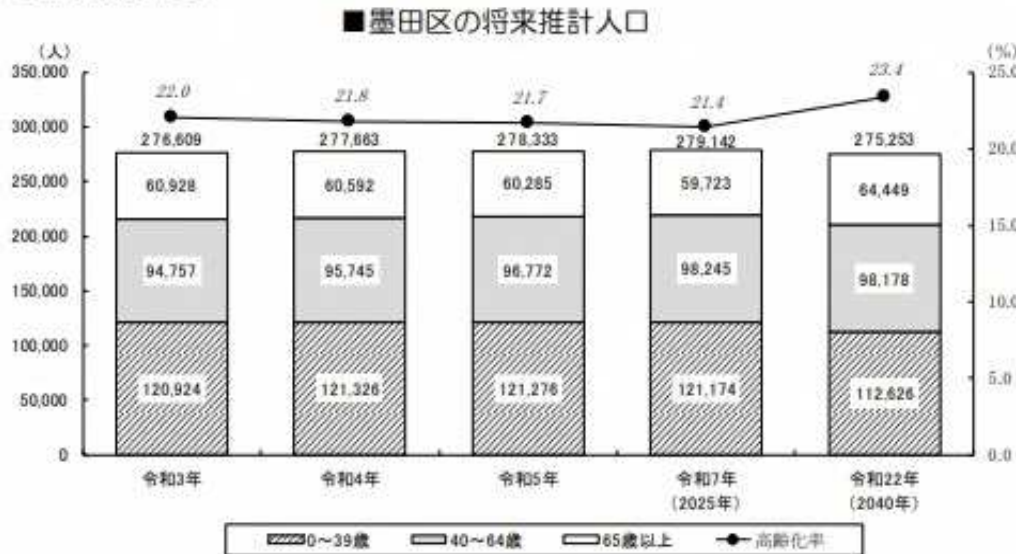
第1回 作業部会



# 年齢3区分別人口の推移と将来推計人口



(注) 各年10月1日である。  
資料：墨田区住民基本台帳



資料：墨田区住民基本台帳に基づく独自の推計

令和2年10月1日現在  
275,651人で、平成27年  
に比べて14,708人、**5.6%**  
**増加**しています。そのう  
ち、65歳以上の高齢者人  
口は61,055人で、**高齢化**  
**率は22.1%**となっていま  
す。

**将来推計人口は微増**しま  
すが、国内で高齢者が最  
も多くなると想定される  
**令和22年には、高齢化率**  
**は23.4%まで増加**すると  
予想されています。

## 世帯状況

家族構成は、「夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)」が33.8%で最も多く、「夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)」(3.4%)と回答した人も含めると、「夫婦2人暮らし」が37.2%を占めており、次いで「1人暮らし」が26.2%、「息子・娘との2世帯」が16.5%となっています。

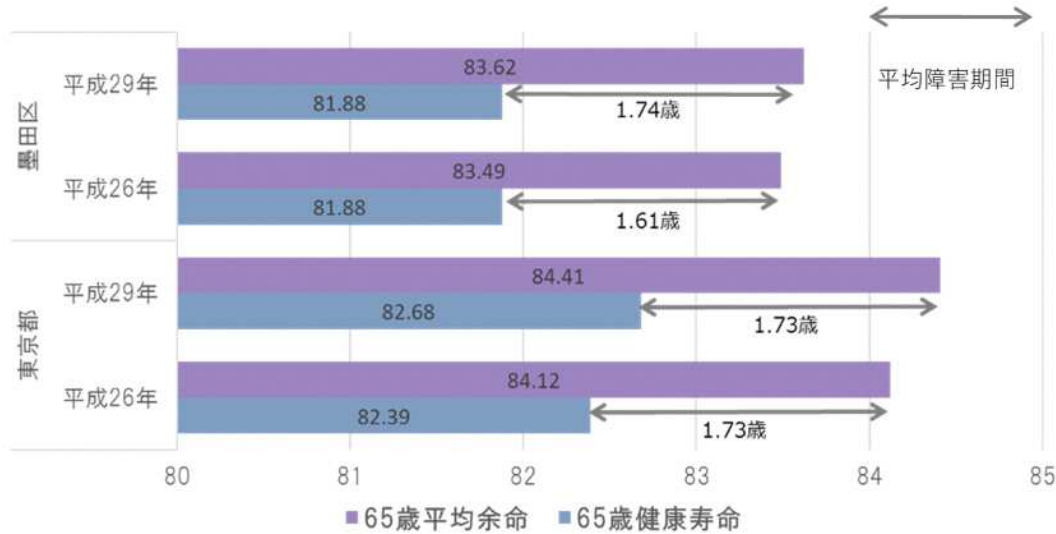
(単位：世帯)

| 区分                        | 平成12年  | 平成17年   | 平成22年   | 平成27年   |
|---------------------------|--------|---------|---------|---------|
| 一般世帯数                     | 93,583 | 107,245 | 120,504 | 130,678 |
| 高齢者のいる一般世帯数               | 28,638 | 33,716  | 37,565  | 41,161  |
| 高齢単身世帯数                   | 7,752  | 10,626  | 12,590  | 15,257  |
| 高齢夫婦世帯数                   | 7,415  | 8,663   | 9,230   | 10,141  |
| その他の世帯数                   | 13,471 | 14,427  | 15,745  | 15,763  |
| 一般世帯数に占める高齢者のいる一般世帯数の割合   | 30.6%  | 31.4%   | 31.2%   | 31.5%   |
| 高齢者のいる一般世帯数に占める高齢単身世帯数の割合 | 27.1%  | 31.5%   | 33.5%   | 37.1%   |

資料：総務省「国勢調査報告」

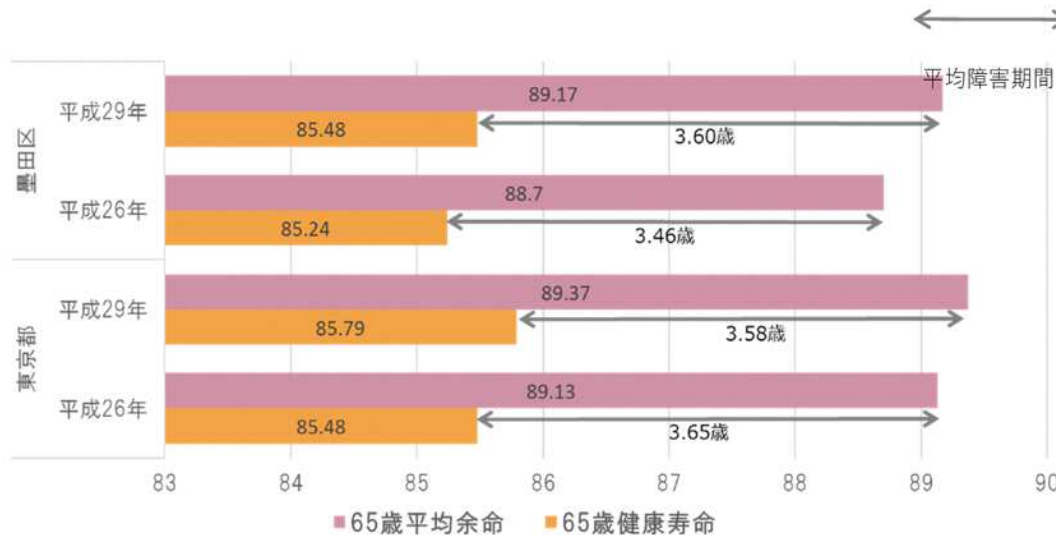


# 65歳健康寿命



65歳健康寿命は、**男性は81.88歳**と不変で、**女性は85.48歳**と0.24歳延伸していました。

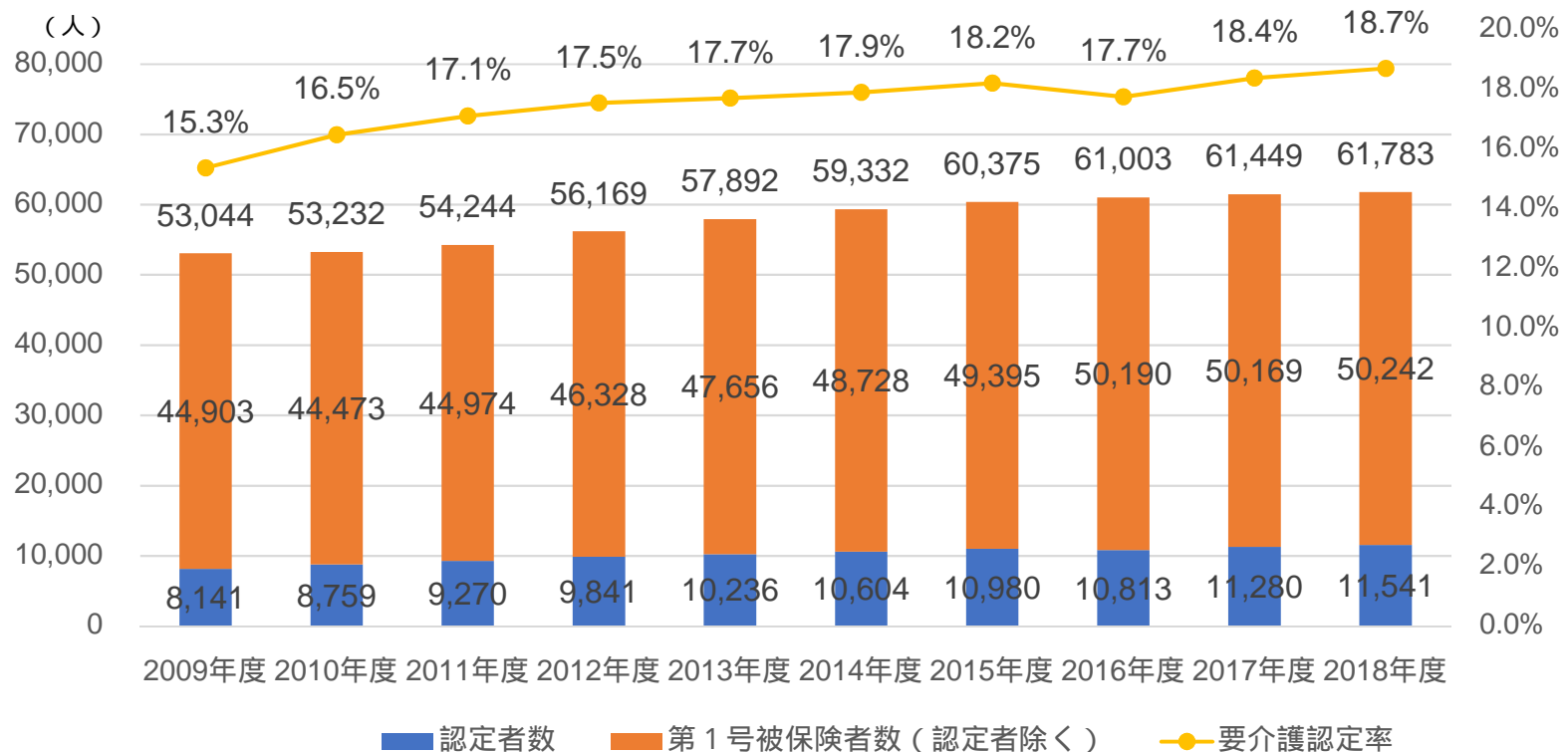
しかし、65歳平均余命との差である「**平均障害期間**」は、**男性は0.13歳**、**女性は0.14歳**伸びています。



65歳平均余命：65歳の人  
が、平均してあと何年生き  
られるかの期待値。

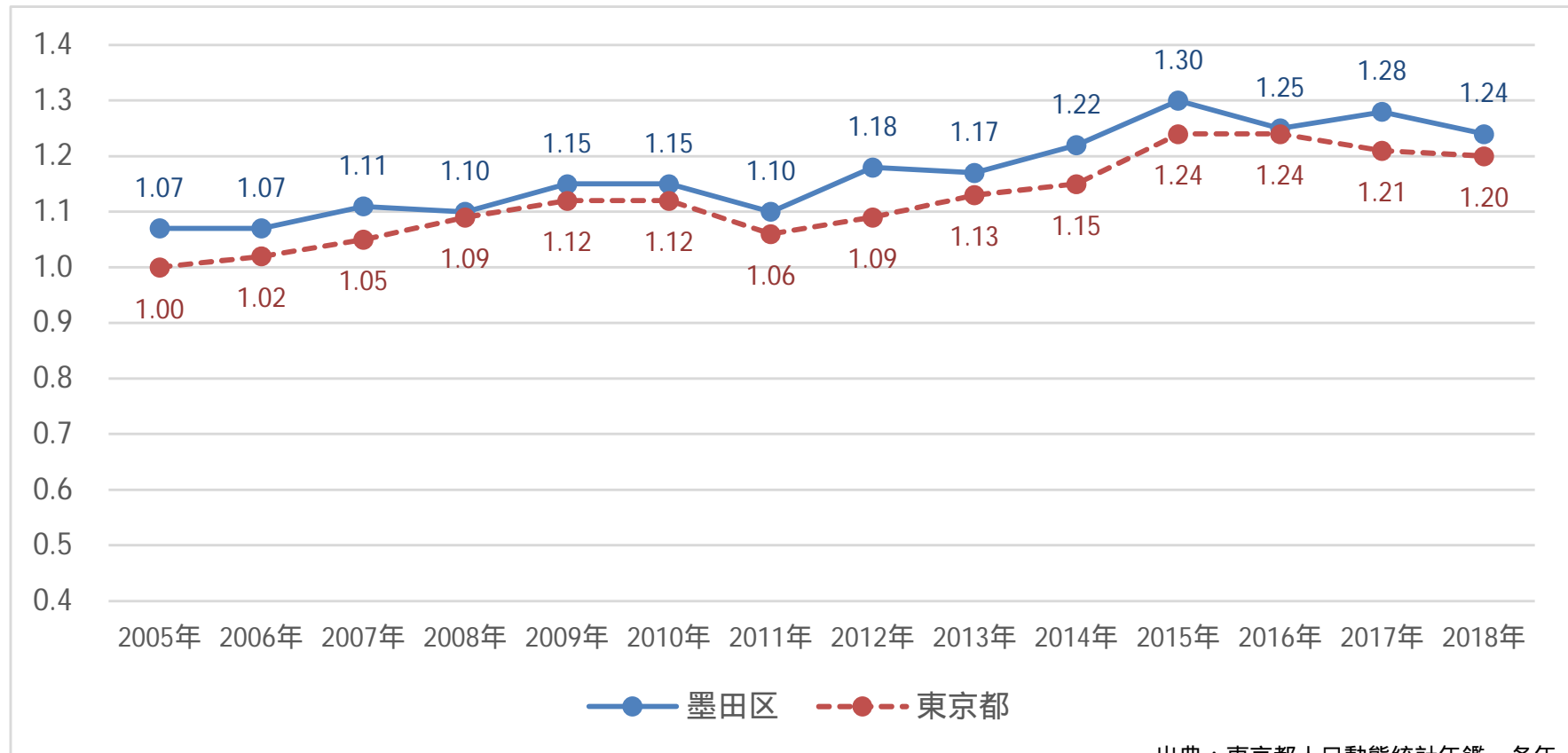
## 要介護認定者数

要介護（要支援）認定者数は年々増加しています。  
要介護（要支援）認定率も増加傾向にあり、2018年は18.7%と、**約6人に1人が要介護（要支援）認定を受けています。**



## 合計特殊出生率

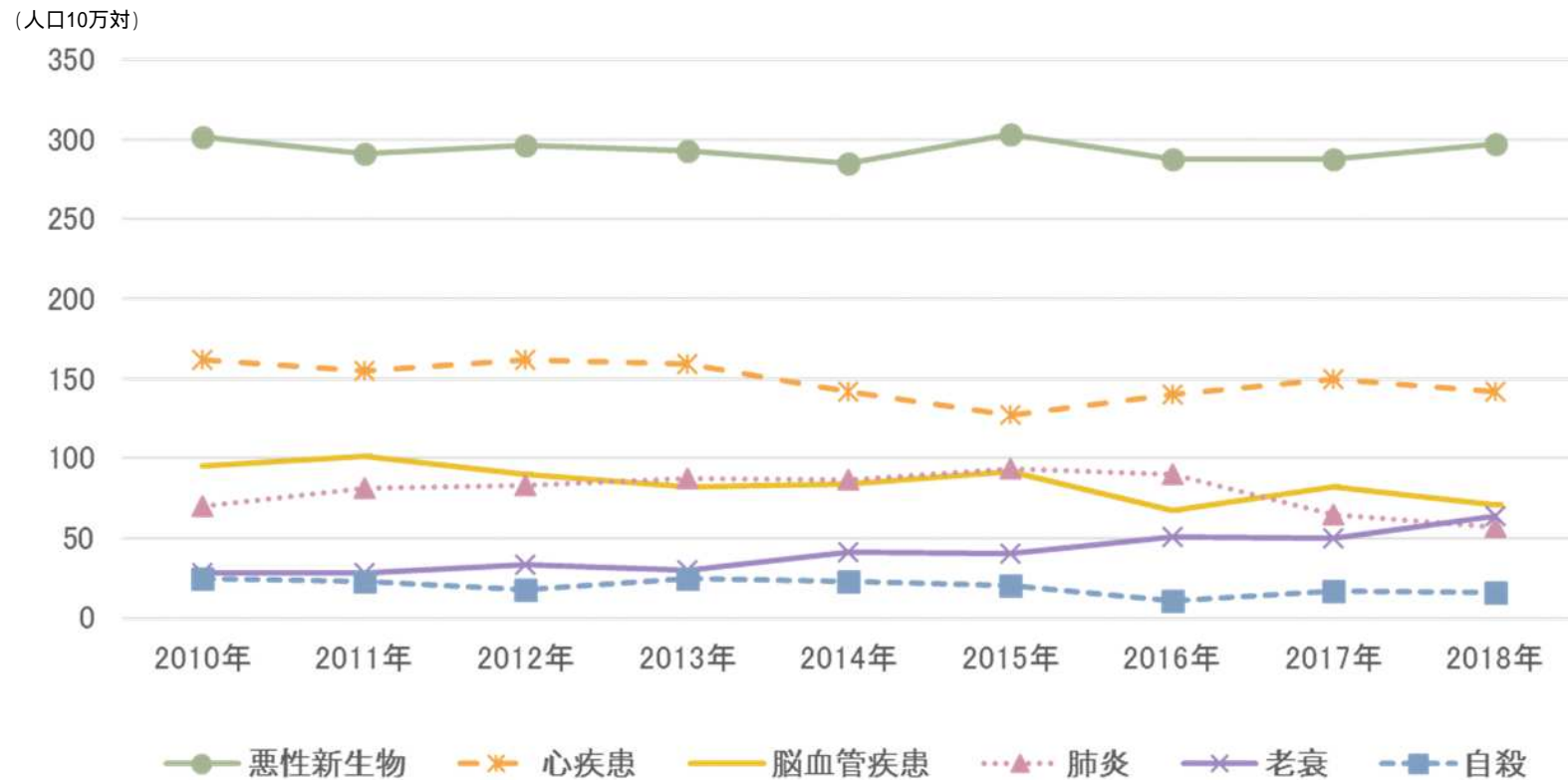
合計特殊出生率とは「1人の女性が一生の間に産む子供の数の平均」で、**墨田区は2017年以降減少し続けて**おり、少子高齢化が進展することが予想されます。



出典：東京都人口動態統計年鑑 各年

# 主要死因別死亡率

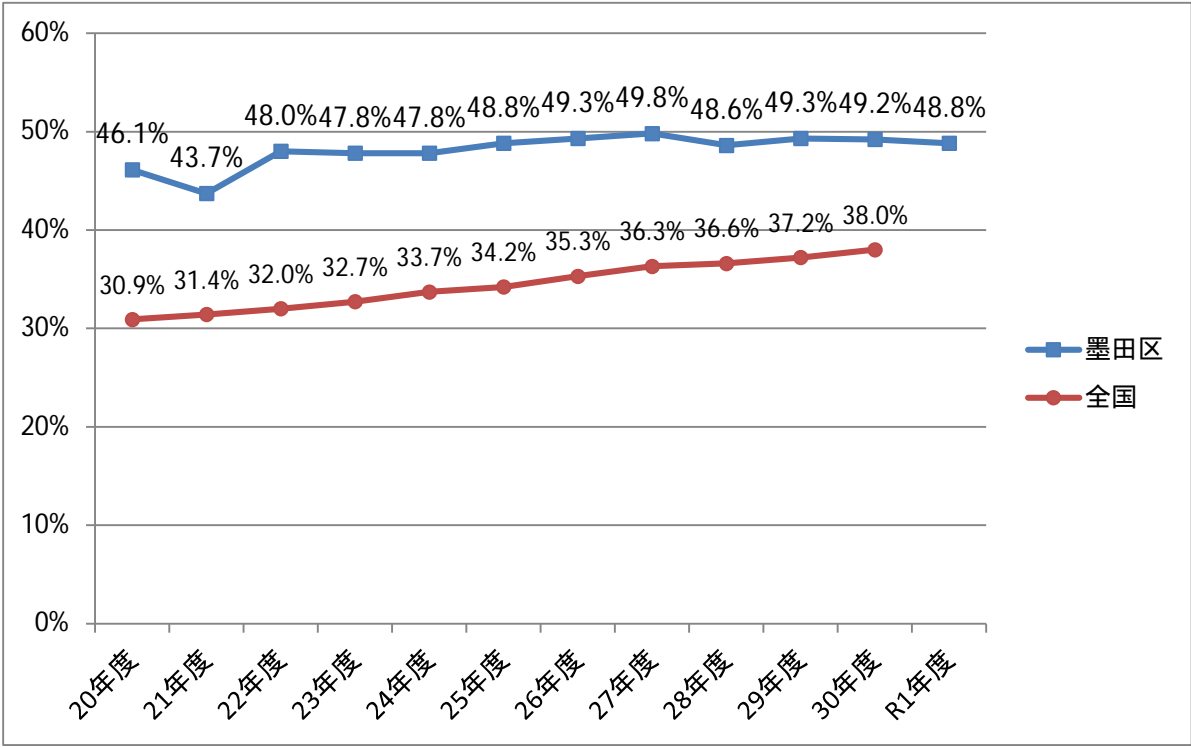
**悪性新生物が特に高く**、自殺、脳血管疾患は緩やかな減少傾向、老衰は増加傾向にあります。



出典：墨田区保健計画課資料

## 特定健診・特定保健指導実施状況

国民健康保険特定健診受診率は全国平均および、23区の中では高い状況ですが、年代別では**40～50歳代の受診率が低く**なっています。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、都や区と比べて高くなっています。

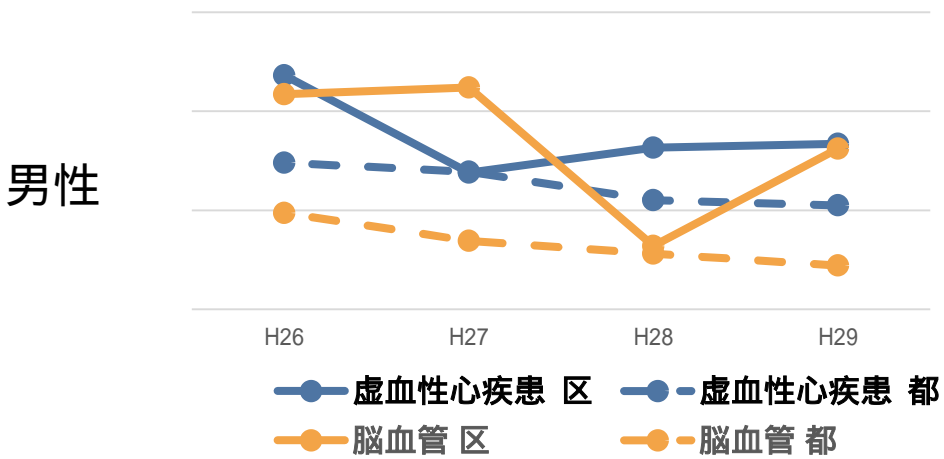


出典：墨田区特定健診法定報告 / 厚生労働省特定健診・特定保健指導の実施状況

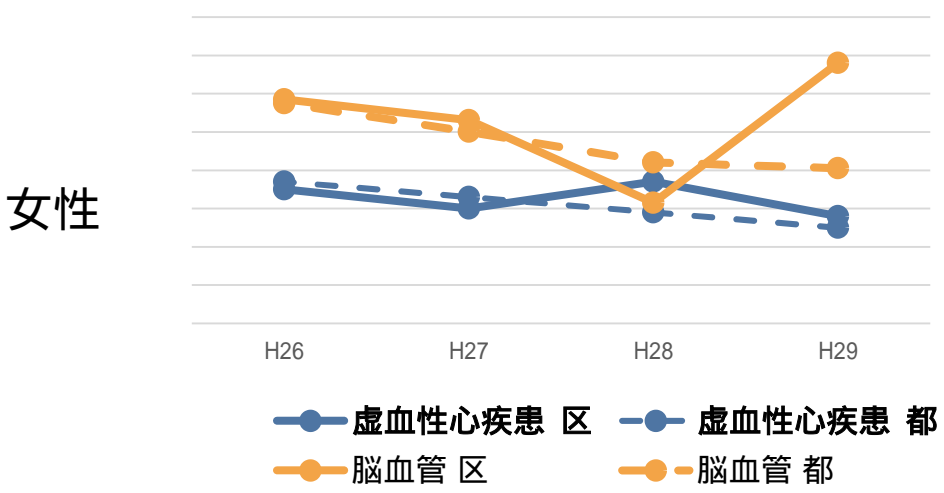


# 生活習慣病の発症と重症化予防

## 心疾患・脳血管疾患年齢調整死亡率の推移



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。



出典：人口動態統計により、区独自で算出

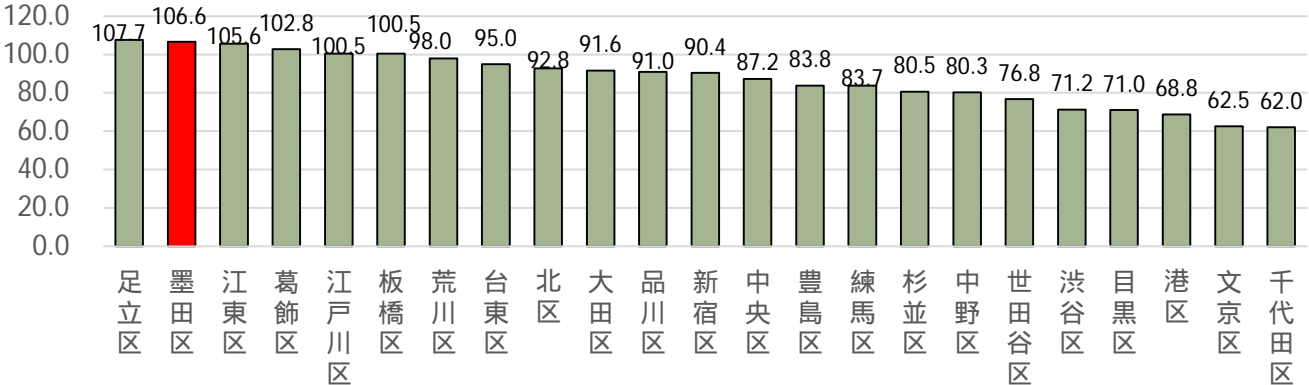


# がん対策の推進

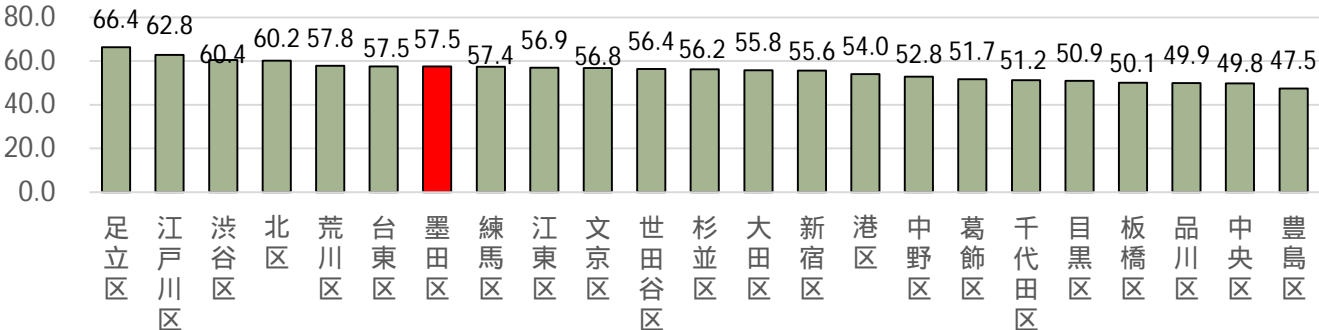
## がん検診受診率

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。

男性



女性



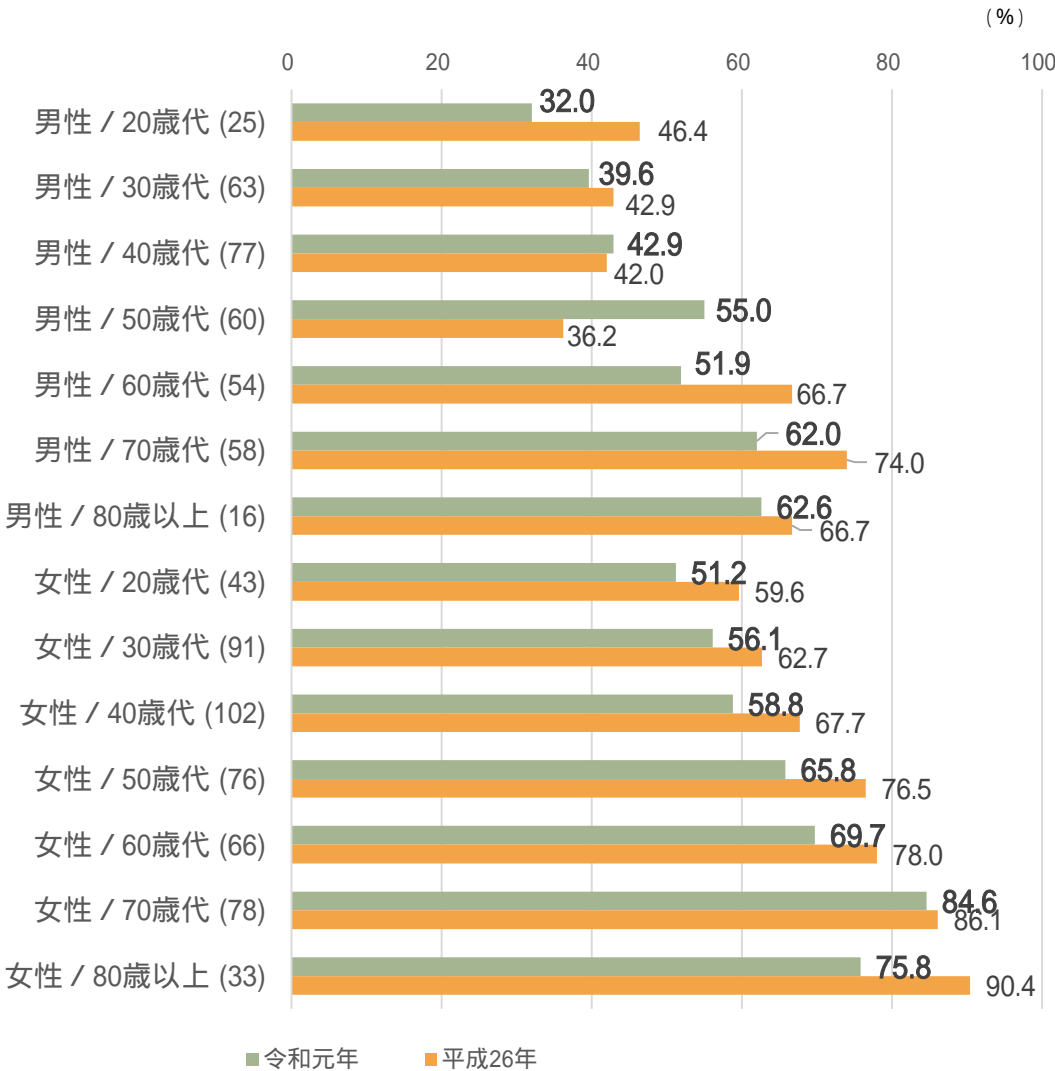
資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）





# 健康的な食環境づくり

## 野菜を使った料理を取る割合



バランスの良い食事をす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います。

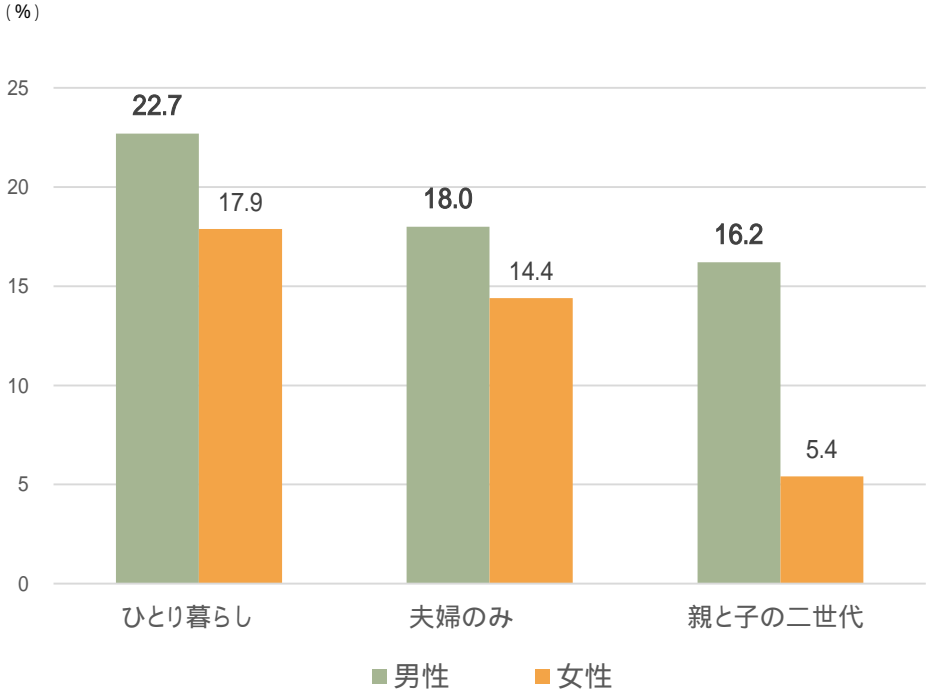
全体として、年齢が若くなるほど割合が低くなる傾向。特に、男性20～40歳代が低く、経年でみると、男性20歳代・60歳代の減少幅は大きい状況です。

資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）



## 朝食をほとんど食べない割合

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。

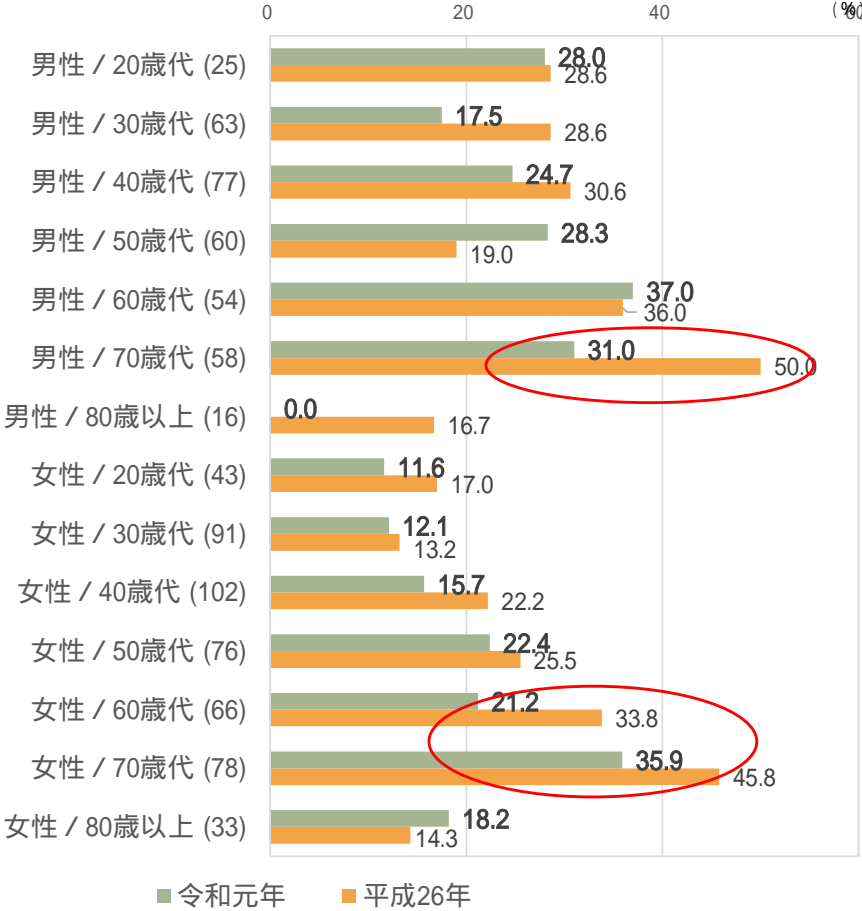


資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）



# 身体活動・運動の推進

## 1日30分以上の汗ばむ運動を週2日以上1年以上実施割合



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。

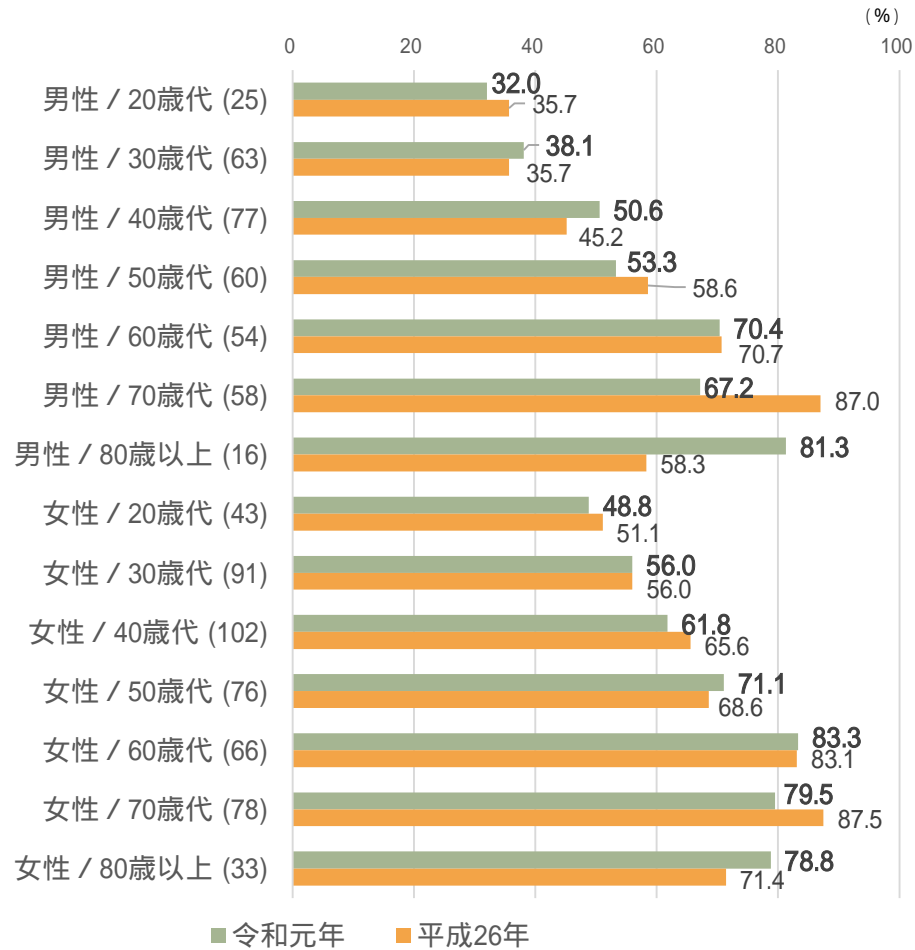
一方で、通勤・通学などで  
 歩く割合や、階段を利用す  
 る割合など、日常生活で体  
 を動かすことについては多  
 くの世代で改善していま  
 す。

資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）



## 歯と口の健康づくり

### かかりつけ歯科医をもつ割合



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、男女とも70歳代の減少幅が大きい状況です。

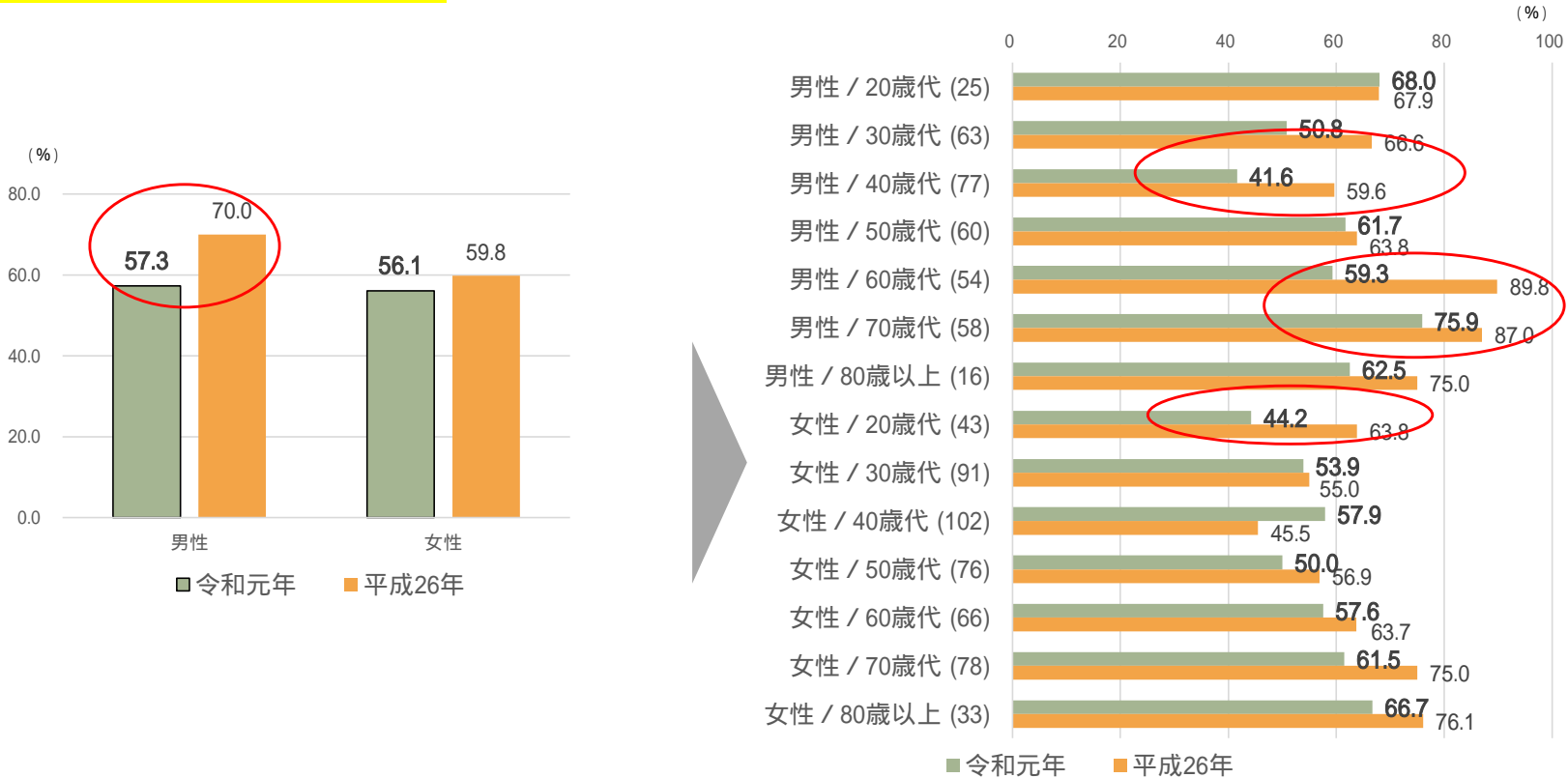
糖尿病が歯周病のリスクであることの認知度は横ばいの状況です。



# 休養・こころの健康づくり

## 睡眠による休養が足りている割合

「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。



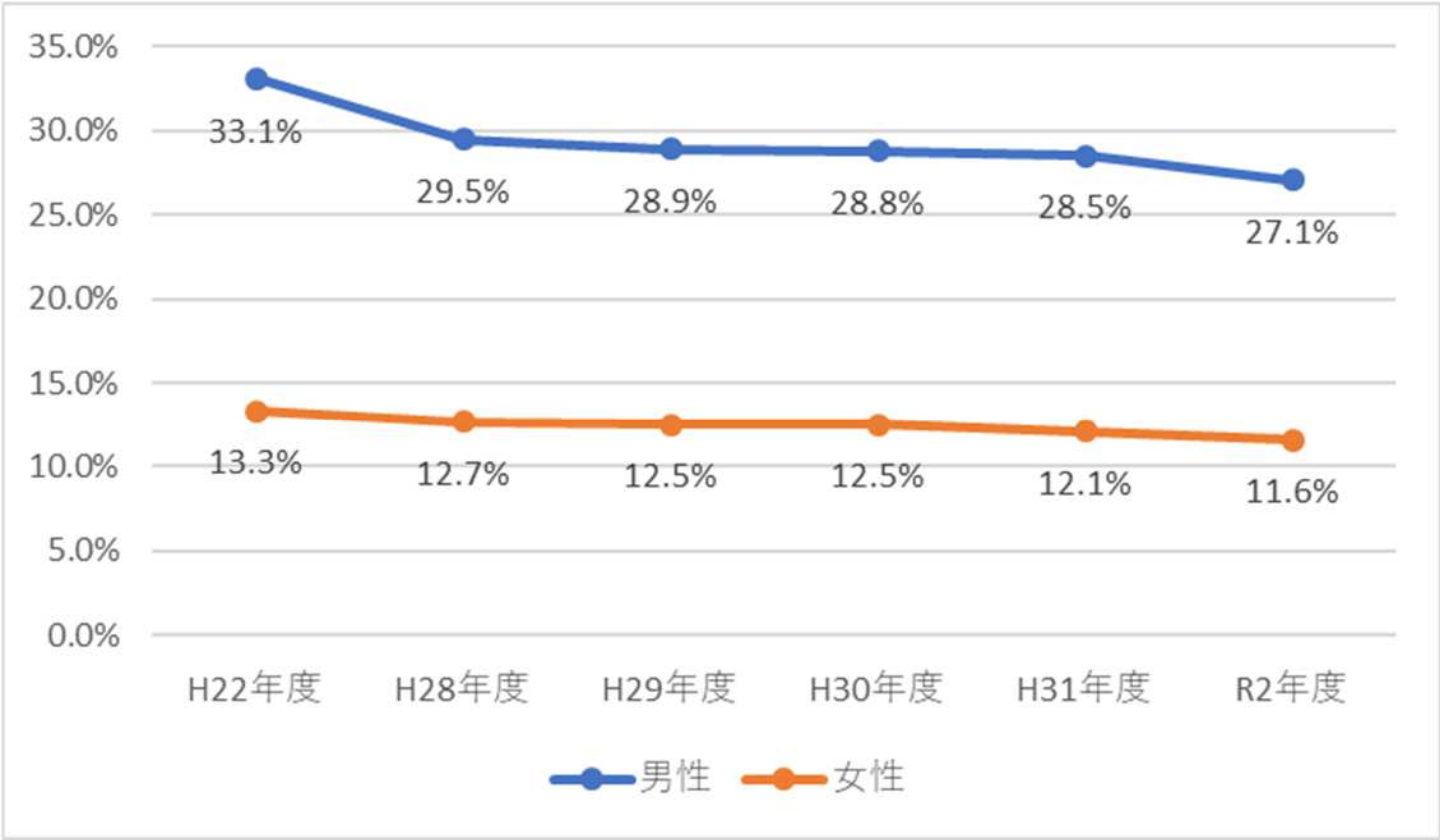
資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）



# たばこ・アルコール対策の推進

## 喫煙の状況

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。



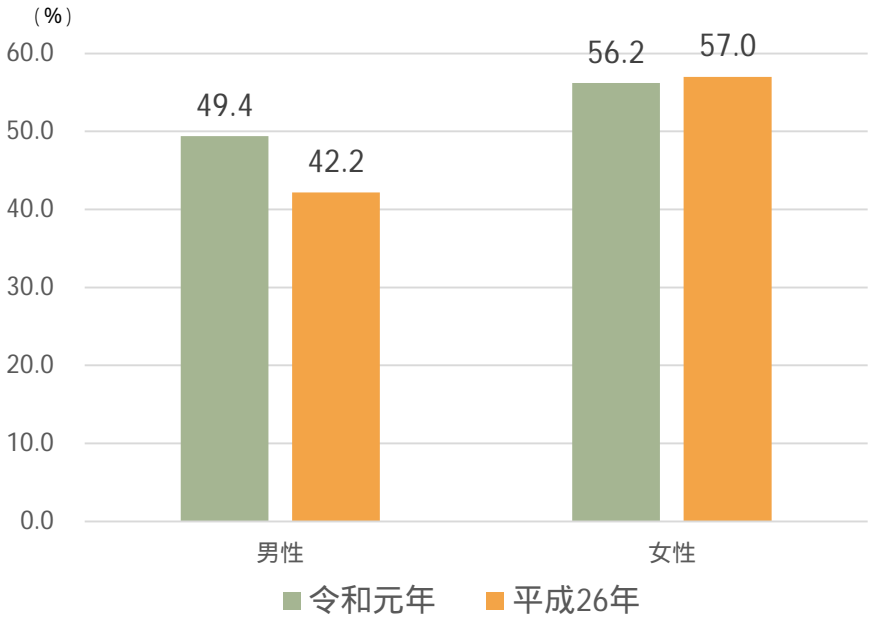
資料：墨田区特定健康診査（H22年度、H28年度～R2年度）



# たばこ・アルコール対策の推進

## 適正飲酒の状況

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す。



資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）





# 女性の健康づくり

## 適正体重の状況

女性が健診（検診）を受けている割合や主観的健康観に大きな変化はみられません。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を見ると、割合が増えています。

| 指標             |             | 目標値<br>(R7年) | ベースライン<br>値<br>(H27年) | 現状値<br>(R元年) |
|----------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------|
| 健診を受けている割合     | 女性<br>20歳以上 | 90%          | 81.7%                 | 83.1%        |
| 健康だと思う割合       | 女性<br>20歳以上 | 90%          | 76.7%                 | 78.9%        |
| 20歳代女性のやせの人の割合 | 女性<br>20歳代  | 減少           | 29.8%                 | 9.3%         |

資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）

| 年度・健診名              | 受診者数 | BMI18.5<br>未満の人 | 割合    |
|---------------------|------|-----------------|-------|
| 平成26年度若年区民・<br>節目健診 | 264人 | 66人             | 25.0% |
| 平成30年度若年区民健診        | 178人 | 51人             | 28.7% |

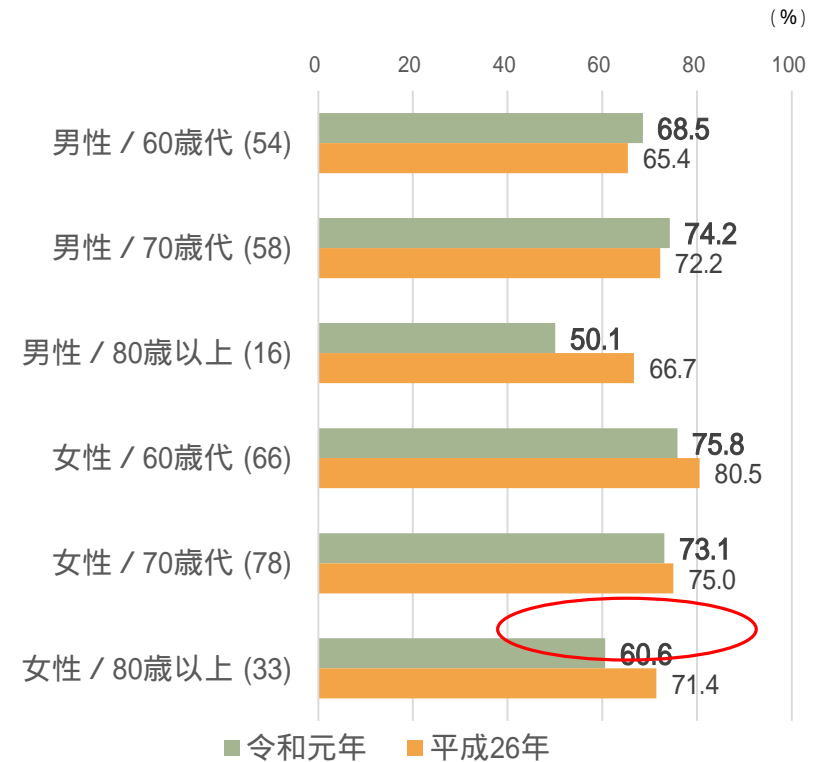
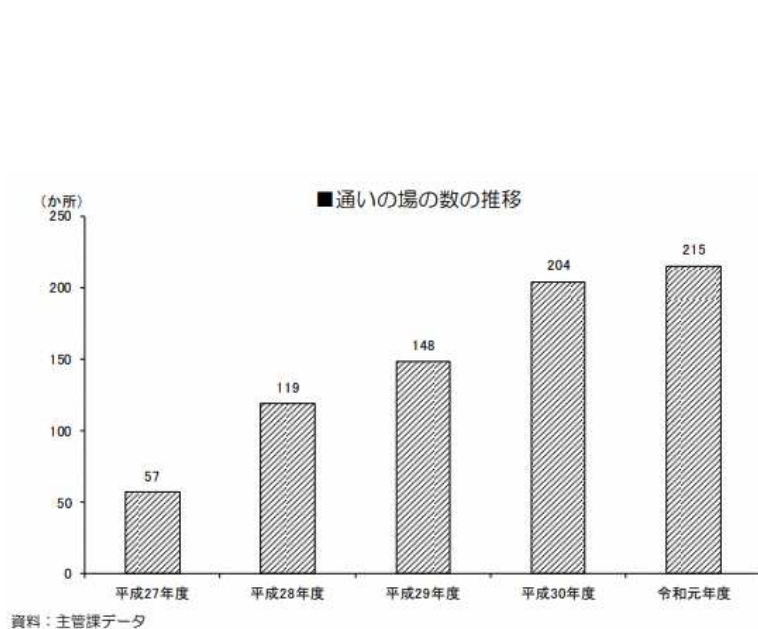
資料：墨田区が実施する各健診（平成26年度・平成30年度）



## フレイル予防の推進

# 通いの場の推移 / 主観的健康観の変化

介護予防活動等の**通いの場**は、令和元年度末現在で215カ所あり、**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。



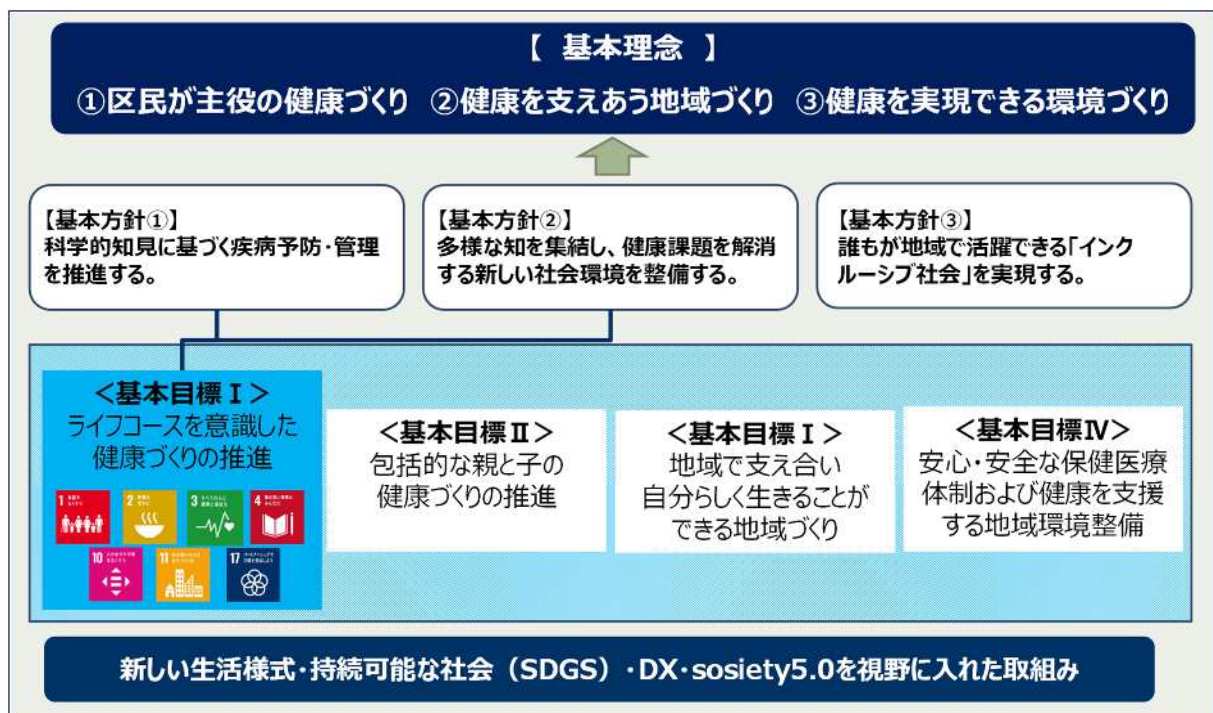
資料：すみだ健康づくり総合計画中間評価報告書（令和2年3月）

# 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 の取り組み

本計画の基本目標に掲げる「ライフコースを意識した健康づくり」の推進・達成は、SDGs の4つの目標と関連しています。それぞれの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り組みの方向性   | 基本目標 施策番号 |
|---|--|-----------|
|    | 【2-2】 飢餓をゼロに<br>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。  | -<br>-    |
|    | 【3-4、3-8、3-a、3-d】 すべての人に健康と福祉を<br>全ての人々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き、禁煙や適正量の飲酒に向けた、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。 | 全共通       |
|  | 【10-2】 人や国の不平等をなくそう<br>公平・不平等をなくし、すべての人の能力を高められる支援をし、必要な支援を気軽に受けることができる体制を整備するとともに、一人ひとりが、社会との関わりをもち生きがいを感じられるまちづくりを推進します。   | -<br>-    |
|  | 【17-17】 パートナーシップで目標を達成しよう<br>公的/民間セクター、市民、NGO/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。   | 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。区では特定健康診査等の健診と、その結果に基づく保健指導等を実施しています。

## (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ことで「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、取り組みを推進していきます。

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul> |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域の医療や福祉の関係者が連携して療養を支えます。</li> <li>・ 企業や団体は、従業員の健康管理を支援します。</li> <li>・ 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。</li> </ul>   |

|         | 内容  |
|---------|---|
| 区での取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul> |

### (3) 主な施策

| 施策の項目                     |
|---------------------------|
| ● 健康診査の実施                 |
| ● データを活用した保健指導及び健康相談の実施   |
| ● 地域連携検討会の実施              |
| ● 生活習慣病予防に関する普及啓発の実施      |
| ● 大学研究機関との連携による健康づくり施策の推進 |

### (4) 評価指標

| 指標               | 対象        | 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。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、行政がそれぞれの役割と責任を果たしながら、互いに協力し連携を図りながら、健康づくりを推進していきます。

|                  | 内容  |
|------------------|---|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 定期的ながん検診を受診するよう心がけます。</li> <li>・ 精密検査が必要な場合は、必ず受診するようにします。</li> </ul>               |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区と協力してがん検診の受診促進に取り組めます。</li> <li>・ 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。</li> </ul>  |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ がんに関する正しい知識の普及啓発を行います。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ がん検診を受診しやすい体制づくりに努めます。</li> <li>・ 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。</li> </ul> |



### ( 3 ) 主な施策

| 施策の項目                      |
|----------------------------|
| ● 各種がん検診の実施と精度管理の推進        |
| ● がんに関する正しい知識の普及啓発・健康教育の充実 |
| ● 科学的根拠に基づくがん予防の推進         |
| ● がん検診受診率向上の推進             |
| ● がんの相談・支援体制の充実            |

### ( 4 ) 評価指標

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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎日、朝食を食べるなど、規則正しい食生活を心がけます。</li><li>・ 体重を定期的に測り、適正な体重維持に努めます。</li><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul> |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li><li>・ 健康的な食生活に関する知識の普及啓発を行います。</li></ul>   |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 糖尿病や循環器疾患の予防のために、食を通じた健康づくりに関する普及啓発を行います。</li><li>・ 健康的な食生活を実践しやすい環境を整備します。</li></ul>  |

### (3) 主な施策

| 施策の項目                 |
|-----------------------|
| ● 食に関する健康教育の充実        |
| ● 食事相談の実施             |
| ● 保育園、学校と連携した健康づくりの推進 |
| ● 野菜の摂取量を増やす取り組みの推進   |

### (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<br>20歳以上女性 | 減少  | 13.8%<br>9.2% | 18.8%<br>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。一方で、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。すべての世代の区民や区内で働く人が、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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今より1日10分多く身体を動かすことを心がけます。</li> <li>・ 歩数や運動量を意識しながら身体活動を行うよう心がけます。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>                         |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 区と協力して、運動やスポーツ等の事業に取り組めます。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 区と保育園や幼稚園、小学校、中学校が連携し、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。</li> </ul> |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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めます。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 学校と連携して、遊びと体力づくりを推進します。</li> <li>・ 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。</li> </ul>                               |

### (3) 主な施策

| 施策の項目                             |
|-----------------------------------|
| ● 各種スポーツ教室の実施                     |
| ● 墨田区民体育大会・体育祭等の開催                |
| ● 総合型地域スポーツクラブの運営支援               |
| ● 健康増進事業の実施                       |
| ● 身体活動向上プロジェクトの推進                 |
| ● キャンパスコモンを起点にした身体活動向上につながる生活環境整備 |

### (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 | 36% | 26.2%   | 21.6% |
|                                     | 20歳以上女性 | 31% | 20.9%   | 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るためには、噛む・咀嚼する・飲み込むことが重要です。また歯や口腔の健康は、「話す」機能を維持することにもつながります。特に、歯周病は生活習慣病等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

区民のお口の状態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。

なお、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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ むし歯予防、歯周病予防に配慮した歯磨き習慣を実践します。</li> <li>・ 歯間ブラシ等の補助用具を活用するようにします。</li> <li>・ 定期的に歯科検診を受けるよう心がけます。</li> <li>・ かかりつけの歯科医を持つよう努めます。</li> </ul>   |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>   |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 定期的に歯科検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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul> |

### (3) 主な施策

| 施策の項目               |
|---------------------|
| ● 成人及び高齢者歯科健康診査の実施  |
| ● 妊産婦及び乳幼児歯科健康診査の実施 |
| ● 歯と口の健康に関する健康教育の実施 |
| ● 8020運動の推進         |
| ● 学校歯科保健との連携        |

### (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                |        |     |         |       |
| かかりつけ歯科医を持つ割合          | 20～39歳 | 増加  | 33.2%   | 46.9% |
|                        | 40～64歳 |     | 54.1%   | 61.9% |
|                        | 65歳以上  |     | 86.7%   | 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  | 69.1%   | 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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 質のよい睡眠を確保し、休養をしっかりとるよう心がけます。</li><li>・ 自分にあったストレス解消法を持つようにします。</li><li>・ 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。</li></ul>    |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 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。</li><li>・ 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。</li></ul>   |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 睡眠と休養の重要性について普及啓発を行います。</li><li>・ 誰でも気軽に相談できる相談窓口に関する情報提供を行います。</li><li>・ 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、地域の取り組みを支援します。</li></ul> |

### (3) 主な施策

| 施策の項目                 |
|-----------------------|
| ● 適切な休養・睡眠に関する普及啓発の実施 |
| ● こころの健康相談の実施         |
| ● すみだ生涯学習ネットワーク事業の実施  |

#### (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す。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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 喫煙者は禁煙にチャレンジします。</li><li>・ 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。</li><li>・ 受動喫煙を防止し、たばこの害から子どもを守ります。</li><li>・ 未成年者には喫煙や飲酒をさせないようにします。</li></ul> |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 受動喫煙を防止するための対策に努めます。</li><li>・ 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。</li></ul>  |

|         | 内容  |
|---------|---|
| 区での取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul> |

### (3) 主な施策

| 施策の項目                       |
|-----------------------------|
| ● 禁煙支援の実施                   |
| ● 学校との連携による未成年者の喫煙、飲酒の防止の啓発 |
| ● 妊産婦の喫煙及び飲酒防止の推進           |
| ● たばこによる健康被害に関する普及啓発        |
| ● 適正飲酒についての普及啓発・保健指導の実施     |

### (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%  | 26.0%   | 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<br>職場 | 減少   | -       | 45.6% |
|                    |           |      |         | 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1つとして展開しています。

### (1) 墨田区の現状・課題

女性が健診（検診）を受けている割合や主観的健康観に大きな変化はみられません。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を見ると、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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | ・ 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。  |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | ・ 区と連携して女性特有の健康に関する情報提供を行い、女性の健康づくりを進めます。  |
| 区の取り組み           | ・ 女性特有の健康に関する情報提供を行い、女性の健康づくりを進めます。<br>・ 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                   |
|-------------------------|
| ● 女性の健康づくりに関する啓発イベントの実施 |
| ● 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          |
| ● 骨密度測定の実施              |

### (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 | 20 歳代女性   | 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、さらに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」の3つの要素が関連していますが、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のづくりに取り組める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

|                  | 内容   |
|------------------|--|
| 区民の取り組み          | <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>  |
| 地域・関係機関・企業等の取り組み | <ul style="list-style-type: none"> <li>区民が身近な場所で手軽にできる自分にあった運動を見つけ、継続できるよう支援します。</li> <li>区と連携してフレイルの普及啓発に努めます。</li> </ul>                     |
| 区の取り組み           | <ul style="list-style-type: none"> <li>フレイル予防の普及・啓発を図り、若い年代からの予防に取り組めます。</li> <li>地域サロンの活動支援等、生きがいのづ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。</li> </ul> |

### （３）主な施策

| 施策の項目               |
|---------------------|
| ● フレイル予防に関する普及啓発の実施 |
| ● 介護予防事業の実施         |
| ● 高齢者健康体操教室の実施      |
| ● 認知症予防事業の実施        |
| ● 高齢者の生きがいのづくり支援の実施 |

#### (4) 評価指標

| 指標                     |        | 目標値 | ベース<br>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% |
| 調整済み介護認定率（要介護 3 以上）の割合 |        | 減少  |             | 7.0%  |

## 令和3年度「第1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、**5月28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**

区の状況・基本目標 の課題・考え方について

基本目標 ・基本施策の方向性について

その他