



健康せたがやプラン（第二次）後期 （追補）

令和4年3月
世田谷区

目 次

1	健康せたがやプラン（第二次）後期（追補）について……………	1
2	追補の内容……………	2
	（1）計画期間の延長	
	（2）「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの方向性	
	（3）施策・事業の追加	
	（4）指標・目標の取扱い	
3	計画の評価等……………	6

1 健康せたがやプラン（第二次）後期（追補）について

世田谷区では、区民の健康の保持・増進を図るため、平成24年度から10年間を計画期間とする総合保健計画「健康せたがやプラン（第二次）」を策定しました。同プランは、計画期間の中間地点で見直しを行い、平成29年度から5年間を計画期間とする「健康せたがやプラン（第二次）後期」（以下「後期プラン」という。）に改定し、この間、区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現を目指して様々な取り組みを進めてきました。

そのような中、令和2年1月の国内初の新型コロナウイルス感染症の感染確認後、区は陽性者に対する積極的疫学調査や健康観察の実施、自宅療養者支援体制の整備、体調が悪化した陽性者の入院調整など、様々な新型コロナウイルス感染症対応に地域資源も活用して取り組んできました。一方、この間、働き方やコミュニケーションのあり方、デジタル化の進展など、「新しい生活様式」への移行が進み、区民の健康づくりに対する意識や行動にも大きな変化をもたらしています。

こうした変化への対応と区の喫緊の課題である新型コロナウイルス感染症対策の両立を図るため、後期プランの計画期間を2年間延長し、その間、「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの方向性などを補足した後期プランの追補を行うこととしました。

2 追補の内容

(1) 計画期間の延長

後期プランの計画期間を2年間延長して令和5年度までとし、次期「健康せたがやプラン」は令和6年度を初年度とします。この延長により、次期「健康日本21」や次期「東京都健康推進プラン21」、次期「世田谷区基本計画」と同時期に新たな計画を開始します。

後期プランに内包している区の「食育推進計画」及び「母子保健計画」も同様な取扱いとします。また、後期プランの分野別計画である「世田谷区がん対策推進計画」も同様に計画期間を2年間延長し、次期「健康せたがやプラン」へ包含します。

区の自殺対策計画として位置づけた「世田谷区自殺対策基本方針（令和元年10月～令和9年3月）」は、次期「健康せたがやプラン」において同基本方針に基づく施策を反映させるなど、整合を図る予定です。

【参考】各計画の計画期間

H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
健康日本21（第二次）											延長	次期計画開始
東京都健康推進プラン21（第二次）											延長	次期計画開始
世田谷区基本計画												次期計画開始
世田谷区新実施計画				世田谷区新実施計画（後期）				世田谷区未来つながるプラン2022-2023（実施計画）			次期計画開始	
健康せたがやプラン（第二次）					健康せたがやプラン（第二次）後期					延長（後期プランの追補）		次期計画開始
					世田谷区がん対策推進計画					延長		
							世田谷区自殺対策基本方針（R元年10月～R8年度）					

(2)「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの方向性

区では、新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、様々な状況下においても区民の健康を保持・増進できる環境づくりの推進や、健康に関する安全・安心の確保に向けて取り組んでいくため、「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの方向性として、以下の3つの柱を設定し、目標達成に向けて後期プランをより効果的に推進していくとともに、次期「健康せたがやプラン」の策定につなげていきます。

また、コロナ禍で生じた、外出機会減少に伴う運動不足、食生活の乱れや食事の偏り、メンタルヘルスの不調などの課題に対し、厚生労働省が示す「新・健康生活」（4ページ参照）なども参考に、区民のこころとからだの健康づくりに取り組んでいきます。

①地域や人とのつながりを通じた健康づくりの推進

コロナ禍での制限により希薄化した地域における人と人とのつながりを「新しい生活様式」を踏まえて見つめ直し、そのつながりを区民の健康づくりに活かしていくため、これまで培ってきた参加と協働を基に、地域の関係機関や区民団体との連携をさらに深めます。

②デジタル技術を活用した健康づくりの推進

コロナ禍で導入が加速したデジタル技術を活用し、区民の健康を保持・増進できる環境づくりをさらに推進していきます。また、デジタル化の推進に伴い、デジタルデバイド（情報格差）で健康づくりから取り残される人を生まないための対策もあわせて検討していきます。

③民間事業者等との連携強化による健康づくりの推進

運動や食育などを通じた生活習慣病対策やこころの健康づくり、各種健診・検診のデータ等を活用した受診勧奨などを着実に推進していくため、民間事業者等が持つネットワークや啓発媒体などを活用し、区民への健康づくりに関する情報発信の機会を拡充します。

健康習慣を身につけるために

できることから始めましょう!

おうち時間で始める
コロナでの

「新・健康生活」6つのススメ



1

プラス10の 身体活動のススメ



適度な運動、毎日+10分の身体活動
移動時はや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、
日常でのからの動きを増やしましょう。

新

コロナでの
ポイント

テレワークなどで外出機会が減り、身体
活動量も減りがちなので、座っていても、
できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも
も**1時間に5分程度**は、立ち上がってか
らだを動かしましょう。

2

おいしい バランスのススメ



適切な食生活で、からだの調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事
をおいしく、バランスよくとりましょう。

新

コロナでの
ポイント

おうちで食事をすすめる機会が増えたこ
とをきっかけに、食事の内容を見直し
てみませんか。お弁当や中食を活用
する際は、**主食・主菜・副菜を組み合
わせて**みましょう。

3

禁煙のススメ



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやす
くなります。

新

コロナでの
ポイント

気になっていてもついつい先延ばしに
してしまう禁煙。世の中の**変化を禁煙
のきっかけに**しませんか。

4

飲酒の知識のススメ



飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新

コロナでの
ポイント

お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないの
に無理して飲むことはやめましょう。
外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。
これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

5

質の良い睡眠のススメ



良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新

コロナでの
ポイント

おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。**十分な睡眠時間**をとつ
て、からだと心を健康に保ちましょう。

6

健診・検診のススメ



定期的なからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

健診と検診を受けて、からの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

健康の保持増進

定期健康診断、特定健診など

病気の早期発見・早期治療

各種がん検診など

新

コロナでの
ポイント

外出を控え、健診・検診の受診をため
らう場面が増えると、今は健康であつ
ても**早期には自覚症状がない**とい
う病気が進行する場合があります。

**コロナ下で受診を迷っている間も生活習慣病やがん
は進行しています。**あなたの命を守る貴重な機会を、
どうか迷さないでください。

(3) 施策・事業の追加

「世田谷区未来つながるプラン 2022-2023（実施計画）」との整合を図りつつ、新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、令和4・5年度に取り組むべき施策・事業として、「健康危機管理体制の強化」を追加します。健康危機管理体制の強化に向けた課題整理を行い、見直しに着手するとともに、平時からの庁内、地域医療を含めた関係者の連携体制の強化に取り組みます。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響が特に大きいと考えられる「生活習慣病対策の推進」や「こころの健康づくり」などについては、「新しい生活様式」を踏まえた健康づくりの方向性に基づき、官民連携など新たな手法を活用し、より効果的な取り組みを推進していきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
健康危機管理体制の強化	世田谷区健康危機管理連絡会・世田谷区新型インフルエンザ等対策地域医療体制検討部会での検討 <主な論点> ○平時・有事双方における全庁の業務体制の整備 ○平時・有事双方における区内医療機関等地域医療との連携強化 ○感染症（後遺症を含む）に関する情報発信の強化	世田谷保健所

(4) 指標・目標の取扱い

既存の指標・目標については据え置き、その達成を目指すこととします。また、既に目標値を達成している場合は、その維持に努めることとします。

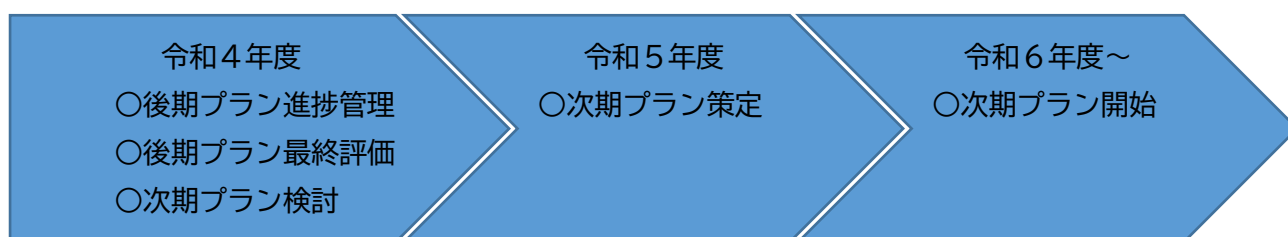
「(3) 施策・事業の追加」とあわせて、「健康危機管理体制の強化」の取組みに対する成果指標を次のとおり追加します。

指標	現状値 (R3年度)	めざす目標 (R5年度)
世田谷区新型インフルエンザ等対策行動計画改訂	世田谷区新型インフルエンザ等対策行動計画(平成26年4月)	世田谷区新型インフルエンザ等対策行動計画改訂
世田谷区健康危機管理マニュアル改訂(中間とりまとめ)	世田谷区健康危機管理マニュアル(平成23年4月)	世田谷区健康危機管理マニュアル改訂(中間とりまとめ)

※上記計画及びマニュアルの改訂は、「世田谷区新型インフルエンザ等対策地域医療体制検討部会」、「世田谷区健康危機管理連絡会」において区が進捗状況を管理するとともに、「世田谷区健康づくり推進委員会」にも適宜報告し、検討していきます。

3 計画の評価等

令和4年度から令和5年度にかけて延長期間も含めた後期プランの取組みや成果の最終評価を行います。また、次期「健康日本21」や次期「東京都健康推進プラン21」、次期「世田谷区基本計画」の計画の方向性なども踏まえ、令和5年度に次期「健康せたがやプラン」を策定します。



令和4年3月発行

発行・編集：世田谷区

〒154-0017 東京都世田谷区世田谷4-24-1

電話：03-5432-2432（世田谷保健所健康企画課）

FAX：03-5432-3022

広報印刷物登録番号 No.2074



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。
