

健康せたがやプラン(第二次)後期 (案)

(平成29年度～33年度)

世 田 谷 区

目 次

第 1 章	健康せたがやプラン（第二次）後期のめざす姿	1
1	健康せたがやプラン（第二次）後期の背景と目的	1
2	基本理念（めざす姿）	2
(1)	基本理念の考え方	2
(2)	基本理念の内容	3
3	後期プランの目標	4
(1)	3つの目標	4
(2)	目標の考え方	5
4	後期プランの全体像に対する評価指標と目標	8
5	後期プラン推進のための基本的な考え方	9
(1)	後期プランの推進にあたって	9
(2)	基本的な考え方の内容	10
6	後期プランの位置づけ	11
(1)	後期プランの位置づけ	11
(2)	後期プランの期間	12
第 2 章	世田谷区の健康づくりを取り巻く状況と区民の健康課題	13
1	世田谷区の健康づくりの取組状況	13
(1)	健康づくりの取組み	13
2	世田谷区民の健康課題	19
(1)	世田谷区民の健康課題	19
(2)	世田谷区民の健康状況の概要	21
(3)	世田谷区民の健康づくりに関する調査結果	23
(4)	健康せたがやプラン（第二次）の中間評価	26
第 3 章	健康づくり施策	35
1	施策の体系	35
(1)	後期プランの目標を達成するための施策	35
(2)	施策の体系図	36
(3)	健康せたがやプラン（第二次）後期の全体構成イメージ図	37
2	施策の評価指標とめざす目標	39
(1)	施策の評価指標の設定	39
(2)	施策のめざす目標	39
	健康せたがやプラン（第二次）後期を推進する全体像	40
3	健康づくり運動 「健康せたがやプラス1」	42
(1)	健康づくり運動の基本的な考え方・取組み	42
(2)	区が働きかける健康づくり運動のテーマ	43
(3)	健康づくり運動における働きかけ（主な取組み）	44

(4) 健康づくり運動における評価指標とめざす目標	46
4 主要な健康課題への対応【重点施策】	48
生活習慣病対策の推進	48
食育の推進	54
こころの健康づくり	59
がん対策の推進	64
5 一人ひとりの健康づくりの支援	69
親と子の健康づくり	69
思春期の健康づくり	74
健康長寿の推進	78
女性の健康づくり	82
口と歯の健康づくり	85
たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進	88
6 健康に関する安全と安心の確保	91
健康的な生活環境の推進	91
食の安全・安心の推進	94
感染症予防対策の推進	98
健康危機管理の向上	102
区民のライフステージ（世代別）に応じた健康づくりの主な施策	106
第4章 地域の健康づくり	108
1 地域の健康づくり	108
(1) 世田谷地域	110
(2) 北 沢地域	112
(3) 玉 川地域	114
(4) 砧 地域	116
(5) 烏 山地域	118
第5章 後期プランの推進体制と評価	120
1 健康づくり施策等を推進する体制	120
2 後期プランの推進にあたって	121
3 後期プランの進捗管理と評価	122
(1) 後期プランの進捗管理と評価の必要性	122
(2) 成果指標と活動指標（評価指標）	122
4 施策の評価指標とめざす目標の一覧	123
(1) 主要な健康課題への対応【重点施策】	123
(2) 一人ひとりの健康づくりの支援	126
(3) 健康に関する安全と安心の確保	130
資 料 編	132

第1章 健康せたがやプラン(第二次)後期のめざす姿

1 健康せたがやプラン(第二次)後期の背景と目的

「健康」とは、単に病気や虚弱ではないというのみならず、身体的、精神的、そして社会的に良好な状態(世界保健機関(WHO)の“健康の定義”より)をいい、誰もが健やかに生き生きと暮らすための最も基本となるものです。

「世田谷区健康づくり推進条例」(以下「条例」と言う。)の前文では、健康は、疾病や障害の有無にかかわらず、健やかに生き生きと暮らすための基本とするとともに、区民の共通の願いと謳っています。また、その願いを実現するためには、区が健康づくりの施策を構築し展開することに加え、区民一人ひとりが自らの健康状態を自覚し、生活の質の向上をめざして健康の保持、増進を図ること、区民が健康に関して安全で安心して生活できる地域社会全体の環境づくりを進めること、さらに、地域での様々な健康づくり活動を地域社会全体の取組みとして、社会環境や生活環境の整備につなげていくことが重要であるとしています。

区は、条例の主旨である『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』に向け、平成24年3月に策定した「健康せたがやプラン(第二次)」(以下「第二次プラン」という。)を通じ、様々

な健康づくり施策に取り組んできました。

しかし、区民の健康意識は高まっているものの、一人ひとりの生活習慣の改善がなかなかかどらない実態、増加を続ける医療費の負担、何らかのストレスを感じている人が多い現状、エボラ出血熱等の新興・再興感染症の出現や食に関する事件・事故の発生、巨大地震等の発生における災害時の保健医療連携体制など、健康に係る課題や不安が浮き彫りとなっています。

区は、平成28年7月から「誰もが住みなれた地域で安心して暮らし続けられる地域社会の実現」をめざし、新たな地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。新たなシステムでは、対象を高齢者だけではなく、あらゆる世代とし、病気や障害、支援の必要の有無に関わらず広く捉えて、区民や地域の活動団体等と共同し、健康づくりを含め、参加と協働により多様な取組みの展開を図ります。

このような状況の中、区は、第二次プランの中間評価、「区民の健康に関する調査」等から、区民の健康課題等を把握し、第二次プランの改善点や新たな課題の対応を目的に、平成29年度から向こう5か年にわたる「健康せたがやプラン(第二

次)後期」(以下、「後期プラン」という。)を策定しました。

2 基本理念(めざす姿)

(1) 基本理念の考え方

平成24年3月に策定された第二次プランは、健康づくり推進条例第11条に示した「健康づくりの推進に関する(総合的な)計画として策定することから、条例の目的(第1条)を基本理念として決めました。後期プランにおいても、世田谷区における健康づくりに関する基本的な

事項を定めた条例に基づく第二次プランの基本理念を継承します。

引き続き、後期プランの実現にあたっては、区の責務、区民や地域団体、事業者の役割を踏まえ、それぞれがその役割を果たしつつ、必要な協働のもとで施策を推進してまいります。

後期プランの基本理念

**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**

(2) 基本理念の内容

“区民が”とは

性別や国籍の違い、病気や障害などのありなしにかかわらず、全ての区民を指します。

“生涯にわたり”とは

区民一人ひとりの誕生から生涯を閉じるまでの期間を指します。

“健やかで”とは

単に病気や虚弱でないというのみならず、身体的、精神的、そして社会的に良好な状態を意味します。

“こころ豊かに暮らすことができる”とは

身体健康だけでなく、悩みや不安を持ちつつも、生きがいや自分の役割などを認識し、家庭や学校、職場、地域の中など自分らしさを発揮しながら、心身ともに充実した日々を送っていることを意味します。

“地域社会の実現”とは

区、区民、地域団体事業者などがそれぞれの役割を果たしつつ、協働により健康づくりを推進し、全ての区民の健康の保持・増進と、安全で安心して生活できる地域社会の環境やしぐみが整備されることを意味します。

3 後期プランの目標

(1) 3つの目標

平成 24 年度から 10 か年の計画として策定した第二次プランでは、これまでの区の健康づくり施策である 3 つの視点「自助」(個人の自覚と主体的な取組み)、「共助」(個人を人や地域が支える取組

み)、「公助」(個人の健康を支える環境づくり)を踏まえ推進してきました。平成 29 年度からの後期プランにおいてもこの視点を基本とします。

後期プランの基本理念を実現する 3 つの目標

目標 1 区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、
自分にあった健康像の実現に取り組んでいる

目標 2 人と人との絆が育む地域社会の中で、
区民が健康の保持・増進に取り組み生き生きと生活している

目標 3 将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、
すべての区民が健やかでこころ豊かに暮し続けている

(2) 目標の考え方

**目標1 区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、
自分にあった健康像の実現に取り組んでいる****【目標1の考え方】**

健康づくりの基本は、区民一人ひとりが自分の健康状態を自覚しつつ、生活の質の向上をめざし、主体的に健康の保持・増進に向け取り組むことです。「世田谷区民の健康づくりに関する調査」（平成27年度）からは、区民の健康意

識は高いと推察されますが、生活習慣の改善には至っていない実態が見られました。このことから、第1の目標は、引き続き、健康を自ら維持する力、実感できる力などの「自助努力」としてしています。

【目標1のキーワード】

“健康に関心を持ち”とは

区民自身が、健康診断の結果などから自らの健康を十分に把握し、心身の健康の保持・増進に向け、予防や改善の取組みに積極的に関心を持っていることを意味します。（気づき・認識～意識・動機付け）

“自分にあった健康像の実現”とは

区民一人ひとりが、病気や障害などがあっても自分が考える健康の姿を持ち、その実現に向け自分なりの健康づくりの取組みを行っていることを意味します。（課題解決に向けた区民一人ひとりの計画と実行）

目標 2 人と人の絆が育む地域社会の中で、

区民が健康の保持・増進に取り組み生き生きと生活している

【目標 2 の考え方】

健康づくりにおいては、個人の力だけでは、実現や継続ができないことが数多くあります。地域の中で一緒に行動できる仲間、お互いを知り気遣える心のゆとり、万一の際に助け合える関係など、「共助」の考えに基づく主体的で多様な地域活動が活発に展開されることが必要です。「世田谷区民の健康づくりに関する調査」(平成 27 年度)からは、地域の人たちとのつながりは弱いと思う方の割合が高い一方で、多くの方が、

きっかけ等があれば、地域で何らかの役に立ちたい等社会の中で充実感を得たいと感じている実態が見られました。このことから、第 2 の目標は、引き続き、良好な地域コミュニティを形成しながら、人と人の結びつきの中で自分らしさを発揮し、生き生きと生活できる関係である「共助」としてあります。

【目標 2 のキーワード】

“ 人と人の絆が育む地域社会 ” とは

笑い合える友達、悩みや困りごとを聞き助け合うことができる知り合いがいる、隣人を思いやり気遣える信頼関係が育まれ、人と人のつながりや絆で結ばれている地域を意味します。

“ 健康の保持と増進に取り組み ” とは

目標 1 で示した、自分なりの健康づくりを組み立て実践できることを意味します。

“ 生き生きと生活している ” とは

区民一人ひとりが、地域の中で人と人のつながりや絆で結ばれ、“自分らしさ” を発揮することを通じ、満足感や充実感の中で生き生きと生活していることを意味します。

目標3 将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、 すべての区民が健やかでこころ豊かに暮らし続けている

【目標3の考え方】

区民が、自らの住む地域や住まいなどの生活環境の安全を享受し、毎日をこころ穏やかに暮らしていくためには、自らの世代だけでなく、将来にわたり安全で安心な生活環境が保障されていなければなりません。緊急時のリスク管理の必要性や、健康危機管理体制の充実はもちろんのこと、そのめざすところは区民の健康と生命、暮らしの

「安全」の確保にあります。こうした生活環境の確保は、個人や地域社会だけで表現することは難しく、行政が主体となり区民や地域社会とも連携を図り取り組む必要があることから、第3の目標は、引き続き「公助」としました。

【目標3のキーワード】

“将来にわたり安全で安心な生活環境の中”とは

食生活や住環境などの生活環境の安全と安心や災害時などの健康危機管理の備えなどが十分確保され、区民の誰もが目に見えない健康への不安や生活への脅威が払拭されるなど、将来にわたり安心して暮らし続けられる地域の環境を意味します。

“健やかでこころ豊かに暮らし続けている”とは

基本理念と同様に、身体健康だけでなく、悩みや不安を持ちつつも、生きがいや自分の役割などを認識し、家庭や学校、職場、地域の中などで自分らしさを発揮しながら、心身ともに充実した日々を送っていることを意味します。

4 後期プランの全体像に対する評価指標と目標

後期プランの3つの目標（全体像）に対する評価指標として、区民の「主観的健康感」、「健康状態」や「生活満足度」を視点とする指標とめざす目標（表1）を設定しました。

めざす目標の設定年度は、後期プランの最終年度である平成33年度末としています。

表1 全体像に対する評価指標と目標

指標分類	指 標	基準値 (基準年)	現状値	めざす目標 (平成33年度末)
主観的健康感	自分の健康に関心がある人 「区民の健康づくりに関する調査」から	89.8% (平成22年)	89.1% (平成27年)	増やす
	自分のことを健康だと思う人 「区民の健康づくりに関する調査」から	79.2% (平成22年)	82.4% (平成27年)	増やす
健康状態	平均寿命 「市区町村別生命表」から	男性 80.6 歳 女性 86.8 歳 (平成17年)	男性 81.2 歳 女性 87.5 歳 (平成22年)	伸ばす
	65歳健康寿命（要支援1） 同（要介護2）【新規】 「東京都福祉保健局資料」から	男性 81.10 歳 女性 82.40 歳 男性 82.29 歳 女性 85.03 歳 (平成21年)	男性 81.18 歳 女性 82.27 歳 男性 82.79 歳 女性 85.48 歳 (平成26年)	伸ばす
	早世率（65歳未満で死亡する割合） 「簡易生命表」より計算 65歳未満の主な生活習慣病の死亡割合 （がん・心疾患・脳血管疾患の死亡割合） 「世田谷保健所人口動態資料」から	男性 13.1 % 女性 6.4 % (平成22年) 55.3% (平成22年)	男性 12.0 % 女性 6.1 % (平成25年) 59.3% (平成26年)	減らす
生活満足度	世田谷区に愛着を感じている人 「区民の健康づくりに関する調査」から	82.6% (平成22年)	84.0% (平成27年)	増やす
	毎日を健やかに充実して暮らしている人 「区民の健康づくりに関する調査」から	85.4% (平成22年)	84.7% (平成27年)	増やす
	自分と地域の人たちとのつながりが強い方だと思う人【新規】 「区民の健康づくりに関する調査」から		19.8% (平成27年)	増やす

5 後期プラン推進のための基本的な考え方

(1) 後期プランの推進にあたって

第二次プランでは、「区民主体・区民参画」「地域での協働・連帯」「科学的根拠に基づく施策」の視点を尊重しつつ、この間の社会状況の変化や将来にわたる健康施策の推進を念頭に、新たに「行動と継続」「安全・安心」「予防と新たな健康の創造」を視点として加え、以下に

示す5つの考え方を「プランを推進するための基本的な考え方」としました。

後期プランの施策の実施にあたっては、これらの考え方を継承し、推進していきます。

後期プラン推進のための基本的な考え方

- 考え方1 区民の主体的な行動と継続
- 考え方2 地域での協働・参画と連携
- 考え方3 科学的根拠に基づく施策の展開
- 考え方4 健康に係わる安全・安心の確保
- 考え方5 予防と新たな健康の創造

考え方1 区民の主体的な行動と継続

《説明》 区民自らが、正しい健康情報を得、学び、健康状態を理解し、健康の保持・増進に必要な実践的な行動に主体的に取り組むこと、また、その行動が生涯にわたり継続されることが大切です。

考え方2 地域での協働・参画と連携

《説明》 地域では、多様で活発な健康づくり活動が行われています。例えば、地域包括ケアの地区展開のように、より効果的に健康づくりを推進するには、行政だけでなく区民、地域団体、事業者などが参画し、施策や事業を立案するとともに、連携と協力のもとで展開することが不可欠です。

考え方3 科学的根拠に基づく施策の展開

《説明》 保健・衛生施策は、区民の健康状態や地域の実態を調査分析したうえで、適正に評価しながら実施する必要があります。各種健（検）診データなど科学的な根拠に基づき、施策を展開するものです。

考え方4 健康に係わる安全・安心の確保

《説明》 保健・衛生施策は「安全」を基本に推進してきましたが、食や生活環境への不安など、安全だけでは捉え切れない健康課題が生じています。今後の施策推進においては、「安心」も展開の視点とするものです。

考え方5 予防と新たな健康の創造

《説明》 保健・衛生施策や健康づくり施策には、「予防」が不可欠ですが、同時に一人ひとりの健康状況や環境に応じたハイリスクアプローチや健康状態の改善の視点も必要です。さらに、男女の別、国籍、疾病や障害の有無などにかかわらず、誰もが健やかに生き生きと暮らし続けていけることなど、新たな健康の創造の視点も不可欠です。

6 後期プランの位置づけ

(1) 後期プランの位置づけ

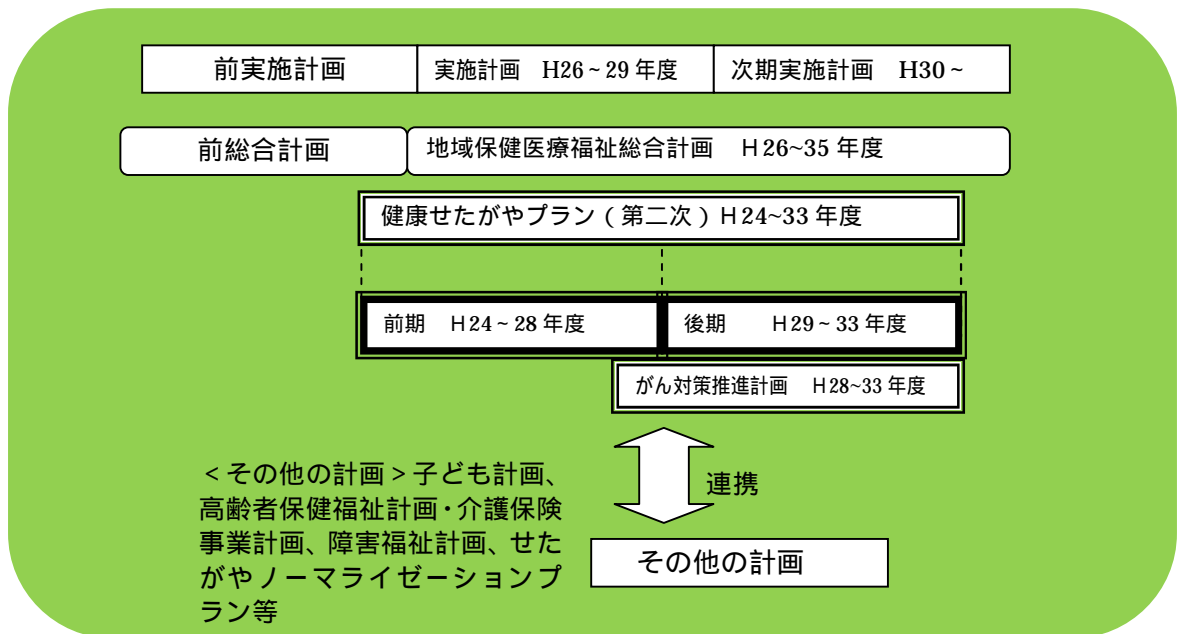
後期プランは、条例に定める区の「健康づくり計画」であるとともに、健康増進法に定める区市町村の「健康増進計画」、食育基本法による区市町村の「食育推進計画」としての位置づけを併せ持つものです。また、母子保健計画も内包する、区の総合保健計画です。

さらに、世田谷区基本構想・基本計画、区の地域保健医療福祉総合計画を上位計画

とし、区の各種分野別計画とも整合・連携を図ります。

なお、平成27年度末策定の「がん対策推進計画」は、第二次プランの分野別計画として位置づけたことから、後期プランにおいても、施策「がん対策の推進」の平成29年度以降の取組みは、「がん対策推進計画」と連動し、推進します。

後期プランの位置づけ



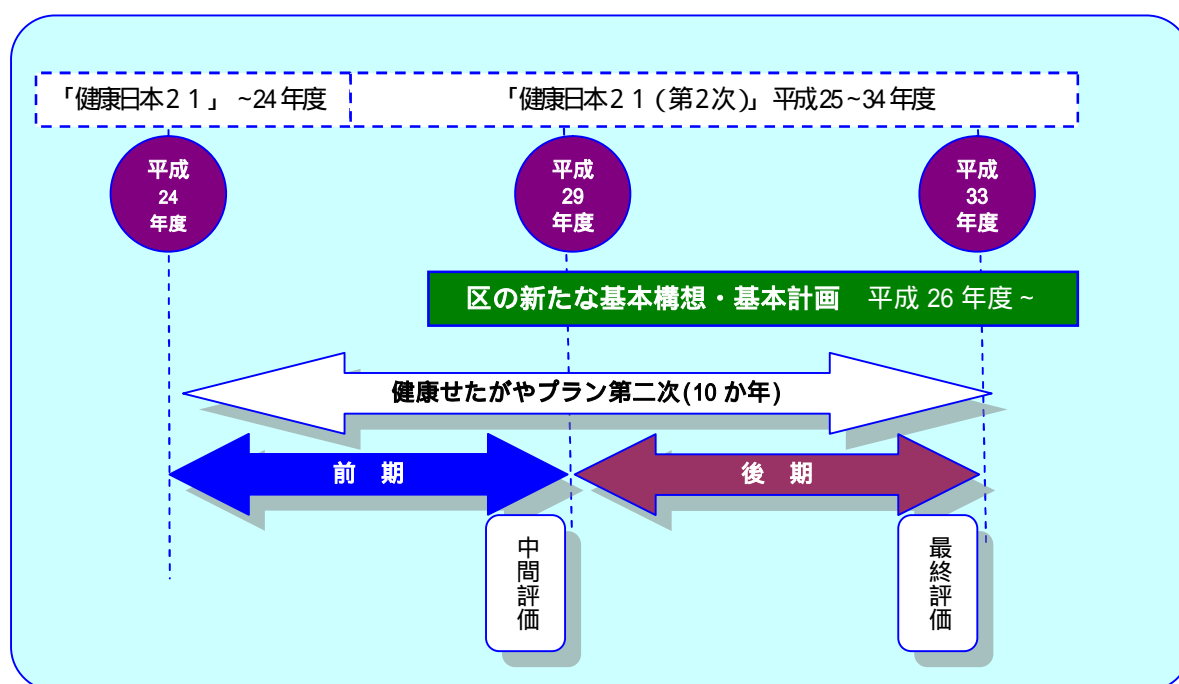
(2) 後期プランの期間

後期プランの計画期間は、平成 29～33 年度の 5 年間とし、前期（平成 24～28 年度）と後期（平成 29～33 年度）を合わせた最終評価を実施した後、平成 34 年度を目途に、新たな健康せたがやプランの策定を予定し

ます。

なお、本プラン策定後の社会状況の激変や新たな基本構想・基本計画の策定に伴い、後期プランの改定等の必要が生じた場合には、適宜改定を行うものとします。

後期プランの期間



第2章 世田谷区の健康づくりを取り巻く状況と区民の健康課題

1 世田谷区の健康づくりの取組状況

(1) 健康づくりの取組み

区は、こころ豊かに暮らせる地域社会の実現をめざして、平成14年に世田谷区初の健康づくり計画として「健康せたがやプラン」を策定しました。平成18年にはヘルスプロモーションの理念を基本として、区民・地域団体・事業者等との協働による健康づくりをより一層推進するために、「世田谷区健康づくり推進条例」を施行しました。

平成24年度には、総合保健計画に体系を再構築した「第二次プラン」をスタートさせ、特に留意すべき主要な健康課題への対応として「生活習慣病対策の推進」「食育の推進」「こころの健康づくり」「がん対策の推進」を重点施策とし、総合的かつ戦略的に取り組んでいるとともに、ライフステージやテーマに応じた施策や生活環境対策や感染症対策等、区民の安全と安心を確保するための施策や地域の特性を活かした区民との協働による施策等にも積極的に取り組んでいます。

具体的には、「生活習慣病対策の推進」では、区民の健（検）診データ等をまとめ、健康課題を明らかにし、重症化予防事業等を実施しているほか、働く世代の

生活習慣改善を働きかけるため、全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部等の職域保健と連携して普及・啓発や職場の健康づくりの支援等に取り組んでいます。

「食育の推進」では、食育を推進する関係者相互のネットワークを活かし、異世代交流による共食の機会の拡充や食育ガイドブックを活用した普及・啓発など、間断なき食育の推進に取り組んでいます。

「こころの健康づくり」では、精神疾患に関する偏見や誤解のない地域づくりを図るため「こころの健康を考える区民会議」を設置し、場づくり等を行っているほか、思春期世代の相談場所の設置、医療機関と連携した自殺未遂者支援、グリーフケア等に取り組んでいます。

「がん対策の推進」では、この間、特定健診や長寿健診との同時受診を実施するなど、受診しやすい環境づくりに取り組んでいるほか、保健センターに「がん相談コーナー」を開設し、がん患者やその家族の療養生活の支援に取り組んでいます。また、対策の強化を図るため、平成26年度に「がん対策推進条例」を制定し、27年度には「がん対策推進計画」を

策定するなど、積極的に取り組んでいます。

区民の個々の状況やライフステージに応じた施策では、妊娠届出時にアンケートを行い、妊婦の育児課題等に対応するなどの「親と子の健康づくり」、性感染症予防の啓発やこころの相談などを通じた「思春期の健康づくり」、生きがいづくりや介護予防を通じて高齢期の健康づくりを支援する「健康長寿の推進」、女性特有の病気や体調の変化を踏まえた支援を行う「女性の健康づくり」、ライフステージに応じた歯科健診や8020運動を展開する「口と歯の健康づくり」、たばこやアルコール、薬物依存などの予防や改善を支援する「たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進」といった健康づくり施策に取り組んでいます。

将来にわたる安全で安心な生活環境を確保するための施策では、健康的で安全・安心な住まいの実現に向け、シックハウス対策やダニアレルギー予防、飲み水の安全や衛生対策などの「健康的な生活環境の推進」、食の安全対策として食品事業者への衛生監視や指導、区民への食品衛生に関する啓発、食品事業者の自主的衛生管理の支援などの「食の安全・安心の推進」、感染症予防の知識の普及・啓発や予防接種、まん延防止対策などの「感染症予防対策の推進」、新興・再興感染症の発生時や健康危機発生時の管理体制の整備、災害時の保健医療体制の整備などの「健康危機管理の向上」といった施策も取り組んでいます。

また、総合支所では地域の特性を活かし、区民との協働による多様な健康づくり事業を展開しています。

ここでは、世田谷区独自の先駆的で特徴のある健康づくりをご紹介します。

健やかプロジェクト(世田谷区健康づくり活動奨励事業)



区では、「健やかでこころ豊かに暮らすことができるまち」をめざして、区民や地域の方々との協働により、様々な健康づくり活動に取り組んでいます。「せたがや健やかプロジェクト」は、その一環として、区民や地域団体の方々から寄せられた健康づくりのアイデアや事業プランの実現を支援(事業経費等の一部助成)するものです。事業を開始した平成19年度から、区民の健康づくりを応援する個性的で多彩な18事業が選ばれています(「母・美レンジャー!骨盤ストレッチ」(24年度)「健康になる「運命」!ティンパニ演奏」(25年度)「目指そう!生涯ショートテニスプレイヤー」(26年度)等)。あなたも素敵なアイデアづくりにトライしてみませんか・・・

生活習慣病重症化予防事業 ～データヘルスの活用～

区では、区民が自らの健康に関心を持ち、主体的な行動をとれるよう、世代別の健康状況や医療費に関するデータをとりまとめた「データでみるせたがやの健康」を公表しています。

そのデータのうち、血圧や脂質、血糖値が正常域を超えているにも関わらず肥満でないため、メタボリックシンドロームに該当せず、制度上、「特定保健指導」の対象外となる層が一定数いることに着目しました(156・157ページ参照)。この層は、生活習慣の改善が望ましいものの、自覚がなければ放置され、悪化が懸念される層にあたります。そこで平成26年度より、地区医師会と区、保健センターが連携し、生活習慣を改善して重症化を予防するしくみとして保健事業を開始しました。平成27年度からは、全国健康保険協会(協会けんぽ)も連携機関に加盟し、国保加入者と共通の対象者に対し健康講座を実施しています。

地域・職域連携の取組み

(全国健康保険協会東京支部との連携、
地域・職域連携推進連絡会の取組み)

働く世代の生活習慣病対策を進めるため、区内の事業所のほとんどが中小企業であることを踏まえ、区は平成25年3月に区市町村レベルでは初めて、中小企業の健康保険組合である「全国健康保険協会(協会けんぽ)東京支部」と生活習慣病対策等にかかる連携・協働に関する覚書を交わし、区民への情報提供や保健事業の協働実施等の取組みを進めています。

平成27年5月には、職域保健と地域保健の連携を更に進めるため、様々な関係機関と「世田谷区地域・職域連携推進連絡会」を設置し、健康経営に関するセミナーの開催や保険者別の健(検)診等を紹介したリーフレットの作成や配布等、それぞれの専門性を活かしたり、チャンネルを使った周知等、連携して働く世代に向けた取組みを進めているところです。

公益財団法人保健センター40周年の歩み

健康増進事業、元気体操リーダー等

健康増進指導

昭和53年3月の開始当初は、運動指導週2回・栄養講習週1回の実施でしたが、現在では年間60教室・延べ400回と週8回の運動コース・週25回のマシンコースへと拡充しました。現在では年間約44,000人の方々が利用しています。壮年期世代への健康づくりと心の健康づくりの充実がこれからの課題です。

運動指導員派遣

地域における健康づくりを支援するため、昭和57年度から派遣事業を開始し、保健所などと協力しながら健康教室などに携わっています。また、現在では区民主体の自主ループ200団体以上に対して活動支援を行なっています。高齢化が進み、健康づくりと共に介護予防の視点が重要となっています。

元気体操リーダー

区と区民、地域団体(NPO)との協働や区民が区民を支える健康づくりを推進する取組みとして、平成17年度にリーダー養成事業を開始しました。これまで10年間に7期115名を養成し、現在66名(平成28年)が地域で活躍しています。養成後の研修会や交流会を充実させ、今後も質の高い養成事業に取り組みます。

こころの健康づくり(自殺対策、こころスペース、グリーフサポート)

世田谷区自殺対策推進協議会の検討のもと、平成25年12月から、救急病院との連携による自殺未遂者への支援を行っています。自殺未遂者は、適切な支援につなげることで再び自殺しようとするのを防ぐ可能性が高いと言われています。地域生活上の負担や課題の軽減ができるよう、庁内関係所管の窓口連携も進めています。

思春期青年期精神保健対策協議会(平成28年から、子ども・若者支援協議会の思春期青年期精神保健部会)の検討から生まれたこころスペースは、予約不要・匿名で相談できる若者向けの窓口で、平成23年8月から実施しています。不定期の開催ですが、夕方・夜間の設定もあり、若者本人のほか、保護者の方のご相談も受けています。また、若者同士で支援の輪が広がるよう、ピア相談を担当するスタッフの配置を始めました。

大切な人を喪失することによって、深い悲嘆に落ちた場合のサポートを行うため、世田谷区グリーフサポート検討会による検討を行い、行政の補助事業として平成26年12月から事業者での窓口を設置しました。個別の面接相談はゆっくりとお話を伺い、日常生活に戻るサポートを行います。理解促進のための講座事業や平成28年度から開始した電話相談もあわせて、普及・啓発に努めています。

精神疾患・障害に対する理解促進・共生の地域づくりとして、平成24年度から区民会議も活動しています。地域の誰でもがこころの健康に関心を持ち、自分や周囲の人のためにできる行動目標の普及・啓発に取り組んだり、居場所づくりの活動を続けています。

切れ目のない子育て支援（世田谷版ネウボラ開始）

妊娠中や産後、乳幼児を育てる家庭を、切れ目なく継続的に、区・医療機関・地域が連携しながら支える、相談・支援のネットワーク体制づくりとその充実を目指しています。保健師・母子保健コーディネーター・子育て応援相談員が「ネウボラ・チーム」となって、妊娠期から地域の支援とつながりながら、切れ目なくサポートします。

平成28年7月から、各総合支所において「妊娠期面接」を行っています。すべての妊婦さんとの出会い、妊娠・出産・育児への期待や不安などお聞きし、母子保健の立場からの相談や助言のほか、サポートに関する情報提供をしています。あわせて「せたがや子育て利用券」を配布し、地域の子育て支援団体等につながるきっかけを提供しています。



- ・妊娠中から就学前の育児期を、健やかに過ごすために上手にサポートを利用していきましょう。
- ・妊娠・育児に関する情報提供として、子育てアプリもご活用ください。

総合的ながん対策 （がん教育、がん相談など）

区は、「がんを知り、がんと上手に向き合い、がんになっても自分らしく暮らせる地域社会」を目指して、平成27年4月に「がん対策推進条例」を施行し、それに基づき、がん対策を総合的、計画的に推進するため「がん対策推進計画」を平成28年3月に策定しました。

推進計画では、がん予防、がんの早期発見、がんの教育及び啓発、がん患者や家族等への支援を施策の柱として、主に以下のような取組みを推進します。

胃がんリスク（ABC）検査の実施
新たながん検診目標受診率の設定と受診率向上に向けた取組み
区立中学校における患者団体等と連携したがんに関する講話の実施
社会保険労務士等と連携したがん患者等への相談支援の実施

熱中症予防対策

（涼風マップ、お休み処等）

熱中症予防「お休み処」の設置
外出した際に、気軽に休憩ができて、冷水を飲むことができる「お休み処」を公共施設等に設置しています。

せたがや涼風マップ
熱中症予防「お休み処」の場所、熱中症予防のポイントや注意事項などの情報を盛り込んだ携帯マップ「せたがや涼風マップ」を配布しています。

特に注意が必要な高齢者や子ども対策
・高齢者への声かけやチラシ等による注意喚起を行います。
・子ども向けのチラシ等による保護者への注意喚起を行います。

世田谷区における地域包括ケアシステム（地域包括ケアの地区展開開始）

区は、「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域社会の実現」をめざし、地域の中で医療・介護・予防・住まい・生活支援などの包括的な支援・サービス提供体制の構築に向けて取組みを進めています。対象を高齢者だけではなく、障害者、子育て家庭、生きづらさを抱えた若者、生活困窮者など広く捉えて進めることとしたのが区の特徴です。

全区的な取組みだけでなく、身近な地区全体で支えあい助け合う力を創出することをめざして「地域包括ケアの地区展開」として27の各地区で、「まちづくりセンター」「あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）」「社会福祉協議会地区事務局」の三者が一体となって、「身近な地区における相談支援の充実、地区の問題を地区で解決するしくみ」を作っていきます。その第一歩として、平成28年7月には、三者による「福祉の相談窓口」が開設されました。地域の人材や社会資源の開発など、地域づくりも進めています。


梅ヶ丘拠点整備 （保健センターの機能充実）

区は、平成32年度に梅ヶ丘拠点施設区複合棟へ保健センターを移転する準備を進めています。新しい保健センターでは、より一層区民の総合的な健康の保持・増進を図るため、次のような機能を導入する予定で検討しています。（ ）内は新規・拡充を検討している事業。

1. 検査・検（健）診、医療機関支援（生活習慣病対策、障害者健診）
2. 健康増進・健康づくりの普及啓発（障害者の健康づくりプログラム）
3. 地域の人材育成及び地域活動団体支援（ゲートキーパー養成講座）
4. 相談支援（メンタルヘルスの情報提供）
5. 専門支援
6. 区民活動支援

地域の特徴ある健康づくり


5地域で、それぞれの状況にあわせて地域健康づくり行動計画を作り、区民や団体、事業者、関係機関等と連携して、独自の取組みを進めています。

幼稚園での「美ママ講座」 世田谷の参加ママたちの声から健康リーフレットを作り普及



「健康まねき体操」「きたざわサラダ」を「健康まねきの会」で作りパンフや動画で普及

北沢

「健康いちばん会」でウォーキングや活動体験イベント。 玉川じっくり話し合い計画作成



砧

支所・地域全体で取り組む重点プロジェクト「歩きぬた。」マップや案内板で情報発信健康サポーターと共に「ちょこっと体操」「ベビーカーウォーキング」などを実施

鳥山



2 世田谷区民の健康課題

(1) 世田谷区民の健康課題

「世田谷区民の健康状況の概要(21・22ページ)」「世田谷区民の健康づくりに関する調査結果(23ページ~25ページ)」や「健康せたがやプラン(第二次)の中間評価(26ページ~33ページ)」から、区民の健康課題を整理しました。

標準化死亡比や平均寿命などから、23区や東京都全体と比較すると世田谷区民の健康状況は、比較的良好なものとして推

世田谷区民の健康課題

肥満や糖尿病、がんなどの生活習慣病が増加傾向にあります。多くの区民は、「自分は健康だと思い」健康について関心を持っていますが、意識があっても実践につながらない人や健康に関心のない人など、望ましい健康状態に至っていない区民も未だに相当数いることから、生活習慣の改善に向けた行動につながるような支援が重要となっています。

区民の平均寿命は延伸していますが、65歳健康寿命は横ばいです。また、「データでみるせたがやの健康(平成26年9月)」によると、区民の死因の6割を占める生活習慣病では、30歳代から医療費が高くなってきています。また、男性では「糖尿病」や「心疾患」、女性

測されます。また、「健康」に対する意識も高く、健康づくりに取り組む区民も多くなっていますが、そうした中にもなお、以下のような健康課題が散見されます。

は「骨・関節疾患」や「大腸がん」、肥満では40歳代~50歳代の男性など、性別や年代で気をつけるべき病気や症状には特徴があり、若い世代、特に働き盛りの世代の健康づくりが一層重要です。

地域で行っている健康づくりに関する自主グループやサークルについての参加意向は低い傾向にあり、身近な地域の人たちと健康づくり活動をしている区民は限定されている傾向があると考えられます。しかし、きっかけがあれば社会に貢献したいと考えている区民も多いことから、地域における人と人との絆を育むほか、趣味などを通じた社会との緩やかなつながり(知縁)等、多様性を認めた世田谷区らしいソーシャルキャピタルの醸成を図ることが重要です。

女性は、閉経以降の女性ホルモンの分泌量の低下により「骨粗しょう症」や「更年期障害」等、心身に女性特有の変化が起こります。また、若い世代のやせ志向は依然として高いままであり、正しい生活習慣への理解と改善が重要な課題です。

出産年齢の高齢化、母親の就業率の増加などの変化する子育て環境の中、専門職による妊娠期全数面接、乳児期家庭への全戸訪問、乳幼児健診など母子保健の充実により、支援の必要な親子の早期支援のしくみを推進しています。さらに、地域の子育てグループや子育て関連企業などとの連携を深めることで、こころにゆとりを持って子育てできる地域づくりを強化していく必要があります。

高齢期世代であっても、地域活動への参加は低く、平均寿命と比べると健康寿命は横ばいで推移し、要介護認定者も増加しています。高齢者の健康を保持・増進し、生きがいをもって生活できるよう、健康づくりと介護予防の取り組みが効果的に関係所管で連動するとともに、支援が必要な高齢者が地域で安心して生活できるようにしていく必要があります。

新型インフルエンザや新興感染症、自然災害、医薬品、食中毒、飲料水等に関して、何らかの原因で、生命や健康を脅かす事態が発生しています。区民の主体的な正しい知識の習得、意識向上に資する啓発や効果的な情報発信のほか、健康危機や災害時における関係団体等との緊密な連携体制の構築をこれまで以上に深めていく必要があります。

(2) 世田谷区民の健康状況の概要

世田谷区民の健康状況について、統計データなどから主な死因や疾病の状況、平均寿命や健康寿命など、健康づくりに影響を及ぼす主な内容について取りまとめました。(詳細は、資料編「世田谷区民の健康状況」(139 ページ～167 ページ)を参照)

主な死因について

平成 27 年の死因別死亡数は、第 1 位ががんで 1,909 人です。前年より死亡数で 67 人減少(人口10万対の死亡率は 210.5 で、死亡率は 9.0 ポイント減少)していますが、依然として全体の 3 割を占めています。第 2 位は心疾患の 954 人(前年より 63 人増加し、死亡率は 6.1 ポイント増)、第 3 位は肺炎および気管支炎の 543 人となっています。また、がんや心疾患、脳血管疾患といった、いわゆる三大生活習慣病を原因とする死亡者数が全体の 5 割以上となっています。(144 ページ)

主要疾病による死亡の 23 区比較

「標準化死亡比」とは、異なった年齢構成を持つ地域間でも死亡率の比較が可能となるように計算された指標です。

世田谷区では、大腸がんの女性を除き、心疾患、脳血管疾患、自殺の全てで、東京都より死亡比が下回っています。(147

ページ～150 ページ)

がんについて

死因別死亡数の約 3 割を占めるがんの部位別死亡数の順位をみると、全体では気管・気管支・肺、大腸、胃となっています。また、男性は、気管・気管支・肺、胃、大腸の順、女性は、大腸、気管・気管支・肺、膵臓の順となっています。

(151 ページ)

特定健康診査について

平成 26 年度の国民健康保険の特定健康診査受診者(54,191 人)のうち、内臓脂肪型肥満があり、血压、血糖、脂質のいずれかの項目が、保健指導基準を超えているものの割合は、どの項目についても女性より、男性の方が高く、中でも血压は男性の 30.4%となっています。

特定健康診査の対象者のうち、最も若い年齢層である 40～44 歳において、血压は男性 15.4%、女性 2.7%、脂質は男性 19.8%、女性 2.5%、血糖は男性 8.3%、女性 1.6%が基準を超えています。

(154 ページ～155 ページ)

自殺について

平成 26 年の人口 10 万人あたりの自殺死亡率は、全国 19.5、東京都 18.7、世田谷区 15.7 となっており、全国や東京都と比べ低い状況です。男女別自殺者数は、男性 89 件、女性 52 件と、男性が全体の約 6 割を占めています。また、年齢別では、50 歳代が 28 件と最も多く、僅差で 20 歳代が 26 件、40 歳代が 25 件となっています。これらの年齢では、いずれも男性が 18 件と約 7 割を占めています。(161 ページ)

平均寿命について

平成 22 年の生命表が国や東京都と世田谷区を比較できる平均寿命の最新データです。それによると、世田谷区の平均寿命は、男性 81.2 歳、女性 87.5 歳で、ともに特別区の中で上位 3 位となっており、全国の男性 79.6 歳、女性 86.4 歳や東京都の男性 79.9 歳、女性 86.4 歳を上回っています。

さらに男性は、全国の自治体の中でも上位 42 位に位置するなど、世田谷区は平均寿命が長い自治体となっています。

(152 ページ)

65 歳健康寿命について

「65 歳健康寿命」(東京保健所長会方式)とは、65 歳の人が必要介護認定を受けるまでの間を健康と考え、認定を受ける年齢を平均的に表したものです。

「要支援の認定を受けるまでの期間」を健康と考えた場合、男性 81.18 歳、女性 82.27 歳となっています。また、「要介護 2 の認定を受けるまでの期間」を健康と考えた場合、男性 82.79 歳、女性 85.48 歳となっています。(152 ページ～153 ページ)

重度歯周病のある者の割合 (C P I 評価歯周組織の状況が 3 以上)

平成 26 年度の成人歯科健診では、重度歯周病のある者の割合は、40 歳 33.9%、50 歳 37.7%、60 歳 42.3%、70 歳 47.2%となっており、年代が上がるほど重度歯周病のある区民の割合が上昇しています。また、40 歳と 70 歳は、平成 25 年度から約 5.0 ポイント増となっています。(162 ページ)

(3) 世田谷区民の健康づくりに関する調査結果

「健康せたがやプラン（第二次）」の計画期間の中間段階において、評価および後期プラン策定に向けた基礎資料とするため、平成27年度に第二次プランの中間評価および区民の健康に係る意識調査を実施しました。（詳細は、別冊「世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書（平成28年3月）」を参照）

調査結果に基づき、「区民の健康意識」「区民の生活習慣」「区民の健康状態」および「地域別の特徴」の4つの視点で、以下のとおり整理しました。

区民の健康意識

自分の健康に約9割の区民が関心を持ち、8割を超える区民が主観的健康感を健康だと思い、毎日を健やかに充実して暮らしていると考えています。しかし、自分の生活習慣をよいと思う区民は全体で65.4%であり、特に、20歳代から30歳代で、生活習慣がよくないと認識している区民が多くなっています。（169ページ）

健康診断を定期的に受けている区民が65.1%であったり、かかりつけ医やかかりつけ歯科医のある区民が7割を超えるなど、健康管理意識の高い区民は多くなっています。

（171ページ）

しかし、健康診断を「受けていない」区民は全体で13.5%であり、男性・女性ともに20歳代から30歳代で2割から2割台半ばと高く、「受けていない」理由は「面倒だから」が34.9%と最も高くなっています。

健康に関する情報の収集源は、区民全体では「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」、「病院や診療所」、「インターネット」の順で高くなっています。「テレビ、ラジオ、新聞、雑誌、書籍等」は概ね50歳代以上で高く、「インターネット」は、男性・女性ともに20歳代から40歳代で半数を超えています。

区民の生活習慣

朝食の摂取状況は、全体で「ほとんど毎日食べる」が約8割となっています。しかし、家族や友人と食事をする機会を持つようにしていたり、栄養のバランスや食事の量を考えて食べていたり、規則正しく食事をとるようにいつも意識している区民は5割程度にとどまっています。

特に、20歳代から30歳代が他の年代に比べ、食生活の実践状況が低い傾向にあります。（170ページ）

身体活動を、全体で 76.0%が「している」と回答している中で、女性の 20 歳代、男性女性ともに 30 歳代は「していない」が 3 割を超えることや、運動も女性の 20 歳代から 30 歳代は 5 割から 6 割が「ほとんどしていない」など、特に改善の必要な年代がみられます。(170 ページ)

睡眠時間は、「7～8 時間未満」が 29.6%で最も高く、次いで、「6～7 時間未満」が 28.2%、「8～9 時間未満」が 14.9%となっています。睡眠の充足度がない人は 30.9%で、性・年代別にみると、「ない人」は、男性の 40 歳代で 4 割台半ばと最も高く、次いで、男性の 20 歳代、女性の 20 歳代、30 歳代で約 4 割となっています。(160 ページ、170 ページ)

こころの健康については、こころや体の休養がとれていないのは、全体で 2 割台半ばですが、男性・女性ともに 20 歳代から 50 歳代でとれていない割合が高くなっています。また、悩みや不安、ストレスという観点からみると、それらを感じているのは区民全体で約 7 割ですが、ここでも 20 歳代から 30 歳代は 8 割前後と他の年代との差異がみられます。ただし、ストレス等の解消法は、他の年代に比べて「ある」という割合が高くなっています。(170 ページ)

飲酒については、「ほぼ毎日」飲むのは全体で 21.2%ですが、男性の 40 歳代から 60 歳代は 4 割前後と高く、これらの年代は飲酒量も多い傾向にあります。

喫煙については、「吸ったことはない」が全体の 54.7%で、「現在、吸っている」は 14.5%です。しかし、男性の喫煙率が女性に比べて高く、特に、20 歳代から 40 歳代で 3 割前後となっています。(171 ページ)

区民の健康状態

BMI は、18.5 以上 25.0 未満が 69.7%となっています。一方、肥満者 (BMI 25.0 以上)の割合は、16.1%で、平成 12 年から概ね横ばいに推移していますが、男性 24.2%、女性 10.4%となっています。性・年代別にみると、「肥満」は、男性の 50 歳代で約 4 割となっています。また、「やせ」(BMI 18.5 未満)は、女性の 20 歳代で 3 割を超え、女性の 30 歳代で 2 割を超えています。(171 ページ)

歯の本数は、概して、加齢に伴って少なくなる傾向にありますが、「80 20 運動」(80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことを目標にした運動)を、全体で 36.4%、男性で 33.8%、女性で 28.9%が達成しています。(163 ページ)

治療中の病気や症状は、「特にない」が全体で35.5%となっています。病気や症状がある中では、「高血圧症」が17.1%、「腰痛・膝痛」が10.5%などとなっています。なお、「高血圧症」は、男性・女性ともに年齢が上がるほど高くなる傾向があり、80歳以上で5割を超えています。

地域別の特徴

地域別では、多くの項目で大きな地域差は見られませんでした。多少の地域差が見られた回答を一部示します。

世田谷地域

自分のふだんの生活習慣をよいと思う人が、烏山地域と並び、他の地域よりも比較的高く、意識して体を動かしている割合も他の地域に比べて高くなっています。

北沢地域

健康に関する考えについて、「健康を保つためには、時には好きな食べものを控えることも大切だ」「運動は、毎日を快適に過ごすために重要だ」が他の地域に比べて最も高くなっています。また、「健康診断を受けていない」が他の地域に比べて最も低くなっています。

玉川地域

朝食をほとんど毎日食べる人が、砧地域と並び他の地域より高く、また、ストレス解消方法がある人が他の地域に比べて最も高くなっています。

また、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局がある割合が他の地域に比べて高い傾向がみられます。

砧地域

「運動の頻度」では、「ほとんどしていない」が他の地域より高く、理由としては「運動する時間がない」の割合が高くなっています。一方で運動をしている人については、「1年以上継続」している人が8割を超えて他の地域に比べて最も高くなっています。

烏山地域

自分のふだんの生活習慣をよいと思う人が、世田谷地域と並び、他の地域よりも比較的高くなっていますが、区への愛着を感じている割合は他の地域に比べて低くなっています。「健康診断を受けていない」が約2割で、他の地域に比べて最も高くなっています。

平成 28 年に策定した「健康せたがやプラン(第二次)中間評価」は、健康づくりに関する意識調査などを基に、平成 24 年度～27 年度までの「健康せたがやプラン(第二次)」の健康づくり施策や事業の実績、指標の達成状況などを整理しつつ、取り組みの評価と今後の課題を抽出したものです。

その中から、「プランの全体像の評価」、「健康づくり施策(14 施策)の評価」、「地域の健康づくりの評価」の結果は次のとおりです。

プランの全体像の評価

目標 1

区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康像の実現に取り組んでいる

- ▶ 区民は健康に関心が高く、予防や改善の意識、自らの健康像を持ち、健康の保持・増進に取り組んでいる人も一定数いると伺えますが、望ましい健康状態に至らない人も未だに存在しています。
- ▶ 区民の知識や意識もありますが、勤労状態等により改善に至らない人がいると考えられる一方、そもそも健康に関心がない層も相当数いると考えられます。
- ▶ 健康に関心がある人は、予防や改善の意識もあり、実践している傾向が出ていますが、無関心層に向けたアプローチが一層必要と考えられます。
- ▶ 健診等の結果より、若い世代の健康づくりが重要であることから、働く職場の中で健康づくりができるよう、職域等と連携した環境づくりが一層必要であると考えられます。

目標 2

人と人の絆が育む地域社会の中で、
区民が健康の保持・増進に取り組み生き
生きと生活している

- ▶ 区民の地域の健康づくりに関するサークル等への参加意向は低く、地域における人と人のつながりも弱いと感じている傾向がありました。一方、地縁でのつながりは弱いですが、きっかけがあれば社会に貢献したいと考えている区民も多くいました。
- ▶ 健康で、かつ医療費が少ない日本の地域の背景には、「いいコミュニティ」があると言われています。したがって、ソーシャルキャピタルの水準を上げること、すなわち、地域の特性を活かして、住民同士の信頼感や支えあいの気持ちを醸成して、地域のつながりを強化し、「いいコミュニティ」づくりをすることは、健康づくりに貢献すると考えられています。健康で安心して地域で暮らし続けられることは区民誰もが願うことです。高齢社会を迎え、社会的孤立の増加が懸念される時代だからこそ、地域住民が相互に信頼し、地域の利益や支え合いの水準を上げていけるような「いいコミュニティ」づくりが必要と考えられます。
- ▶ 例えば、身近な地域等で支えていく課題等について、支援が必要な人と支援したい人をマッチングしたりすることで地域における人と人の絆が育まれていき、ソーシャルキャピタルの醸成や区民の健康度が上がっていくことが期待できます。
- ▶ また、社会貢献に関心がなくても各人の趣味などを通じた社会との緩やかなつながり（知縁）等により、社会全体の健康感が高まることを啓発するなど、多様性を認めた世田谷区らしいソーシャルキャピタルの醸成が考えられます。
- ▶ 例えば、区民の健康に関するデータ等から特に留意する課題についてテーマを定め、知縁と地縁をつなぎ、身近な地域におけるチャンネルづくりを進め、他の地域や職域等に波及していくことで、健康の保持、増進が図れるよう戦略的に進めていくことが必要であると考えられます。

目標 3

将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、すべての区民が健やかでこころ豊かに暮らし続けている

- ▶ 区は、区民の健康を守る観点から、ソフト面やハード面において様々な基盤整備や取組みを進めており、健康への不安や生活への脅威の払拭に努めています。
- ▶ 区民の健康を守り、支える基盤づくりは行政の基本的な役割であり、区は引き続き、区民が健康で安全、安心して生活できるよう健康づくりに関する動機づけや継続のための支援、関係者間の連携体制整備、医療機関等と連携した重症化予防のしくみづくりのほか、災害時等の健康危機管理の整備等の環境づくりに一層努めていくことが必要と考えられます。

健康づくり施策（14 施策）の評価

《主要な健康課題への対応（重点施策）の評価》

生活習慣病対策の推進

計画上の取組みは一定程度進めることができ、推進体制の整備や区民の健康状況の明確化、健康課題に基づく取組みの展開等戦略的に展開することができ、区民の健康状況の一部や運動習慣、喫煙率などでは一定程度の改善が見られました。

しかし、依然として健康に関心はあるが行動に結びついていない人が相当数存在しており、若い世代から望ましい生活習慣に取り組めるよう、職域等の関係機関と一層の連携を図るなど、取組みの工夫を図っていくことが必要です。

食育の推進

食育推進会議を中心に、食育関係者相互のネットワークを強化し、連携して食育に取り組む体制づくりができました。また、計画上の取組みも一定程度進めることができました。

しかし、情報収集は行っても食行動の改善に結びついていない人が相当数存在しており、関係機関と一層の連携を進めるなど、取組みの工夫を図っていくことが必要です。

こころの健康づくり

近年のメンタルヘルスへの関心の高まりを背景に、ゲートキーパー養成講座等の問い合わせや、傾聴ボランティア活動の希望も聞かれるようになってきました。また、様々な媒体でのセルフチェックも利用されています。

しかし、精神疾患や障害の理解については、実際に対応する家族や周辺の関係者を越えた共有が難しい状況です。地域を越え関係機関同士の連携を強め、生活支援の視点から当事者・家族が孤立しないよう支えていく取組みを進める必要があります。

がん対策の推進

講演会、母親学級、がん検診等の機会を通じて予防を含めたがんに関する正しい知識を啓発することができました。

がん検診の認知度は高まっていますが、実際の受診率とのかい離が大きいことは引き続き課題であり、個別勧奨の充実等一層受診に結びつけるための取組みが必要です。

また、がん患者等への支援については、がん相談コーナーを開始したところで、今後、世田谷区がん対策推進計画に沿った施策の拡充が求められます。

《一人ひとりの健康づくりの支援の評価》

親と子の健康づくり

安全で安心な出産ができる地域の環境の整備に向けた取組みでは、関係機関と連携し、妊娠届出時にアンケートを導入したことで、生活状況・産後の育児の課題を事前に把握する体制を整えましたが、妊婦全員からの提出に結びついていないため、改善が必要です。

思春期の健康づくり

心身の健康の側面だけでなく、家庭環境や学校等の課題についても寄り添う支援等のネットワークは広がっていますが、基本的な情報を正しく伝えて行く部分についての支援が不足しています。学校でのカリキュラムだけでなく、思春期・青年期の心身の成長に合わせた健康管理情報を若者が入手しやすい形で提供することも必要です。

健康長寿の推進

健やかに暮らせていると感じる高齢者は多いものの、地域活動への参加の意志が低く、地域とのつながりが少ないという人が多いことから、世田谷区らしいソーシャルキャピタルの醸成（都市部においては地縁が薄いため、「知縁」のつながりを作るなど）について検討する必要があります。

女性の健康づくり

ライフステージに応じた女性特有の病気や体調の変化に関する啓発等の計画上の取組みは概ね実施し、健康データから現状をとりまとめ、啓発にも活用しました。また、乳がんや子宮がん検診の受診率が向上し、一定程度の成果がみられたと考えられます。

しかし、20歳代～30歳代の「やせ」は増えており、適正体重の維持・管理に対する普及・啓発については、一層の取組みが必要です。

口と歯の健康づくり

各年代への歯科健診および保健指導や地域の健康教室等の取組みにより、生涯を通じた健康づくりの取組みを展開することができました。

子ども世代はむし歯が減少し、歯に良い生活習慣が身につくにつとめられる一方、依然として多数のむし歯がある子がいて、健康格差がむし歯の問題として見えるようになってきており、対象者の状況に合わせた支援が課題です。

また、働く世代の歯周病のある人も同様に多く、働く世代への歯周病予防の歯みがき等の望ましい生活習慣の定着に向けての啓発と環境づくりが必要です。

さらに、高齢期では、歯の喪失を防ぎ咀嚼および嚥下機能低下予防のため、かかりつけ歯科医の推進、口腔ケアの知識と技術の普及・啓発を行ってきましたが、一層の関係機関との連携を図る必要があります。

たばこ・アルコール対策・薬物乱用 防止対策の推進

区の喫煙率は逡減傾向にあり、健康意識の高まり、禁煙・分煙等もある程度浸透しました。受動喫煙も曝露の頻度は減っていると考えられますが、職場でほぼ毎日他人の煙を曝露する人がかなりの数に上ることから、職場での受動喫煙防止対策を啓発していく必要があります。

また、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についても、認知度向上につなげる啓発活動を行っていく必要があります。

《健康に関する安全と安心の確保の 評価》

健康的な生活環境の推進

各種健康づくりイベントや講習会を通じ、換気方法や結露予防などの知識の普及・啓発、シックハウス症候群やダニアレルゲン・住まいのカビなどに関する電話相談・訪問調査および調査結果に基づく対策の助言等を行い、区民の快適な住まいの実現のための啓発を行いました。

しかし、区民の住まいで気になっている事項には変化が少ないことから、引き続きの取り組みが必要です。

食の安全・安心の推進

毎年策定する「世田谷区食品衛生監視指導計画」に基づき、計画上の取り組みが概ね実施できました。また、食中毒防止に向けた普及・啓発も一定程度の改善に結びつきましたが、区民全体では、食の安全に関する正しい知識や情報を持ち、安心できる食生活を送っているとまでは言えないことから、今後も効果的な情報発信が重要です。

感染症予防対策の推進

感染症予防講演会を実施し、HIVの正しい知識の普及・啓発、小中学生向けのパンフレットの作成と配布を行うなど様々な世代に向け、各事業で普及・啓発に努めるなど概ね計画どおり実施できました。

また、感染症の発生時には迅速な対応を心がけ、検体の確保や積極的疫学調査の実施により感染拡大予防に努めました。

健康危機管理の向上

「世田谷区新型インフルエンザ等対策行動計画」の策定を行い、新型インフルエンザ等に関する国のガイドライン、東京都の行動計画等に沿った対策をまとめました。

また、エボラ出血熱疑い患者の移送に際して、情報収集や、国や東京都等との連携を体験した経験を記録し、関係所管で共有して、再度、事態が起きた場合に備えておく必要があります。

地域の健康づくりの評価

世田谷地域

壮年期世代への正確な健康情報の普及・啓発は、健康づくり課事業や関係機関と協働して実施できました。一方、区民が主体的に地域で健康づくりを進めるしくみや体制の整備検討が今後必要です。

北沢地域

区民・事業所・区で組織した「きたざわ健康まねきの会」の活動を中心にして北沢地域の健康づくりへの取組みを推進することができました。また、健康まねき体操の動画作成に積極的に取り組んだり、体操の座位バージョンを作成したいといった、より効果的な意見を出そうとする機会も少しずつ増えており、会としての活動が着実に高まっています。

玉川地域

区民・事業者・区の三者で「健康いちばん会」を組織し、玉川地域の健康づくりを推進することができました。

健康づくり事業においては、仕事や子育てに追われて自分の健康に目を向けることが難しい子育て世代(壮年期)を中心に、家族の生活習慣予防について推進することができました。

しかし、地域で健康づくり運動を進めるためのしくみづくりを行うことはできず、大学や事業者、商店街など地域資源との連携が必要です。

砧地域

区民参画による「砧健康づくり推進連絡会」の意見を反映しながら「健康づくり」の取組みを進め、地域全体に浸透してきています。

さらに重点プロジェクト「歩きぬた」を中心にマップ作成とウォーキングチャレンジによる普及・啓発、各種イベントでの情報提供を行いました。

今後は、さらに地域の区民や関係所管と連携した多様な取組みを行っていきます。また、思春期世代の予防教育では、実情に応じた情報提供の手法を検討していきます。

烏山地域

健康サポーターとの協働は、活発に行われており、多くは自身の健康づくりはもとより、地域の健康づくりにも関わりたいと積極的に参加しています。今後は、健康サポーターの人員確保と、健康づくり推進のためのより良い体制づくりを進める必要があります。

行動計画全体を見据えた活動を展開してきましたが、イベント参加者の一部に偏りが生じ、実施内容は計画の一部にとどまりました。

今後は課題に優先順位をつけるなど整理をした上で、活動を進めていきます。

評価のまとめ（後期に向けてめざす方向性の抽出）

健康に関心はあるが実践に結びつかない人や健康に関心がない人に向けて健康づくりに取り組むためのきっかけづくりや継続のための支援を一層工夫していきます。

若い世代からの予防が重要であり、特に働く世代に向けた取り組みでは職域保健機関等とさらに連携を図り、健康づくりをしやすい環境づくりに取り組みます。

健やかで充実した暮らしが良好な生活環境の中で続けられるよう、区民のライフスタイルの多様性を認めた世田谷らしいソーシャルキャピタルの醸成を図っていきます。

区民の健康状況から見えた課題等で特に留意する課題については、庁内や関係機関の連携はもとより、区民、地域団体、事業者等と良好な関係づくりを進め、連携して取り組みます。

区民が健康で安心して世田谷の地で暮らし続けられるよう健康危機管理等の基盤整備に引き続き努めます。

第3章 健康づくり施策

1 施策の体系

(1) 後期プランの目標を達成するための施策

第二次プランでは、目標の達成をめざし、区民の健康課題等を解決するための施策を体系的に取り組んでまいりました。

第二次プランの中間評価では、区の実績は、概ね計画どおり進められており、後期においても着実に各施策の取り組みを推進していくことが求められます。このことから、後期プランにおいても、この体系を継承し、取り組んでまいります。

特に、社会全体にとって大きな影響を及ぼしている健康課題や区民の健康づくりの基本となる課題に対する施策は「主要な健康課題への対応」(4施策)とし、重点施策として位置づけています。この4つの施策については、引き続き5年間にわたり、より戦略的かつ総合的に取り組むこととしています。

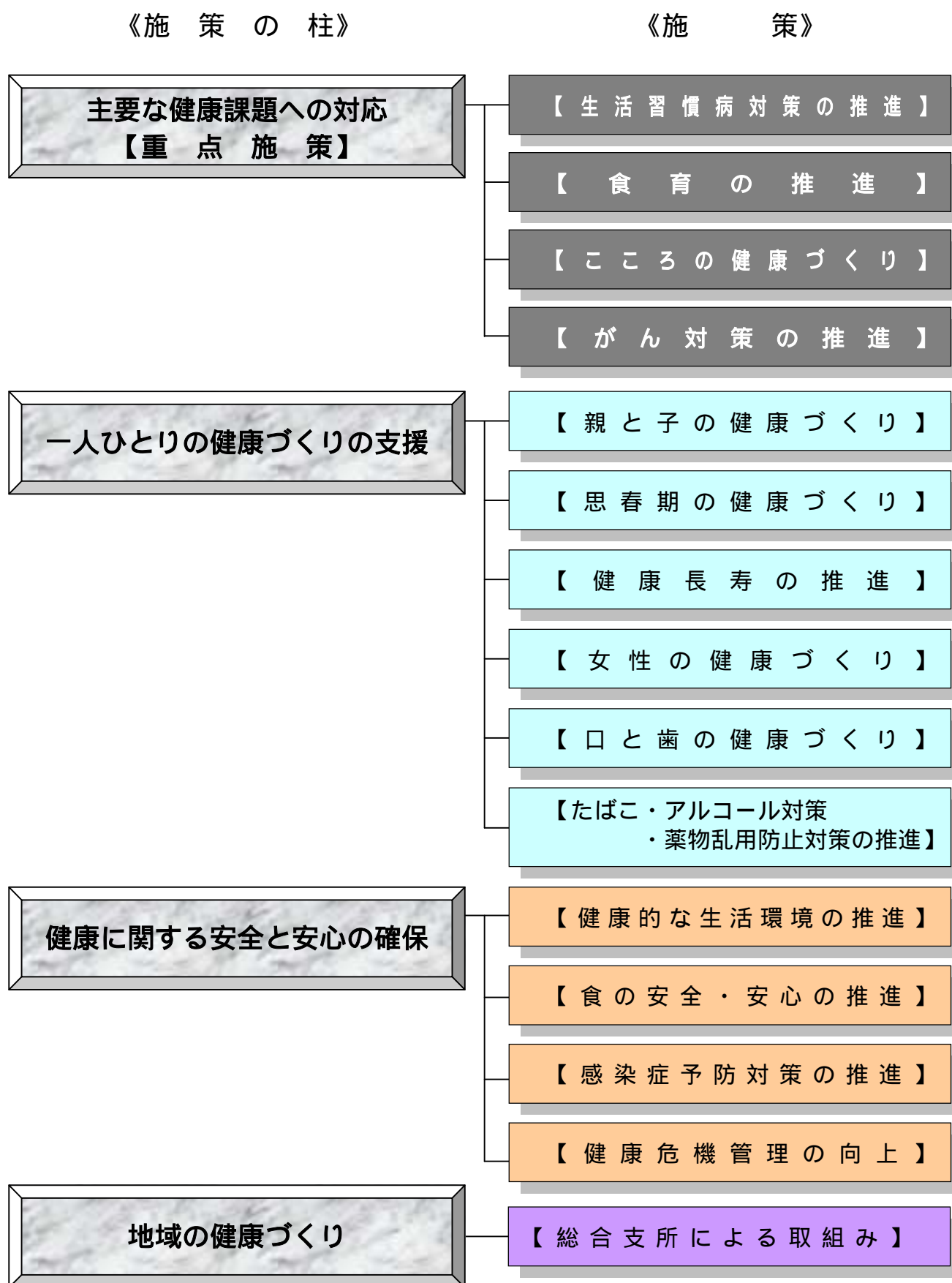
なお、後期プランでは、重点施策を効果的に進めるため、病気や障害のありなしにかかわらず、区民一人ひとりが、健康に良いことを何かひとつ実践できるよう、様々な主体と連携して働きかける健康づくり運動「健康せたがやプラス

1」(42ページ)を展開していきます。

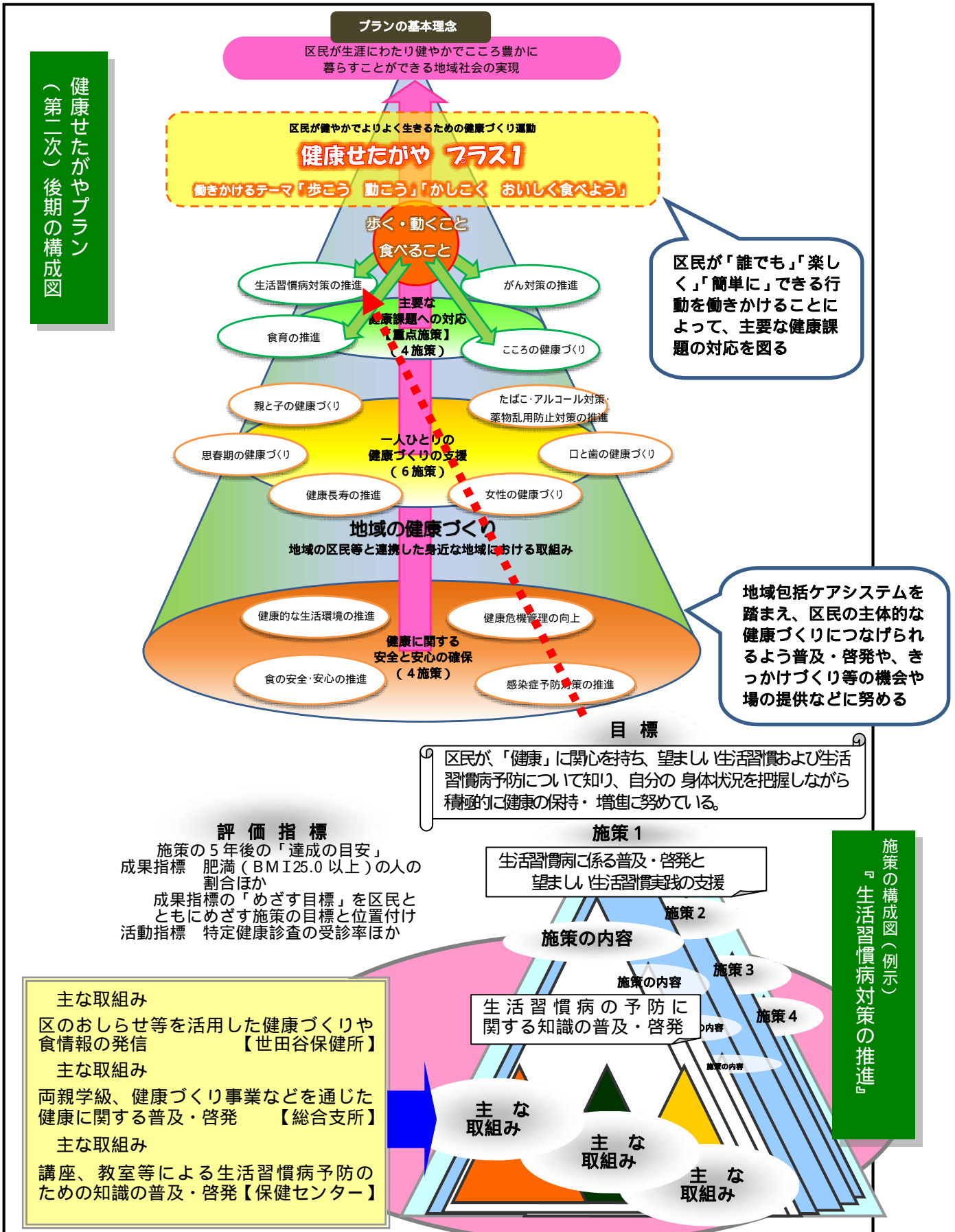
それ以外の施策も同様に「一人ひとりの健康づくりの支援」(6施策)、「健康に関する安全と安心の確保」(4施策)および「地域の健康づくり」を施策の柱として体系に位置づけています。

具体的な進め方については、これまで築き上げた区民参画や地域での協働の土台を引き継ぎ、区民一人ひとりの健康の保持・増進に向けた様々な健康づくりへの支援や、地域の特性を活かした健康づくりを地域包括ケアシステムの構築により推進していきます(38ページ)。さらに、施策を推進する5つの考え方に基づき、区民の健康づくり施策に取り組んでいきます。

なお、「主要な健康課題への対応」、「一人ひとりの健康づくりの支援」、「健康に関する安全と安心の確保」については本章(48ページ～)で、「地域の健康づくり」については、第4章(108ページ～)で詳しく示します。



(3) 健康せたがやプラン(第二次)後期の全体構成イメージ図

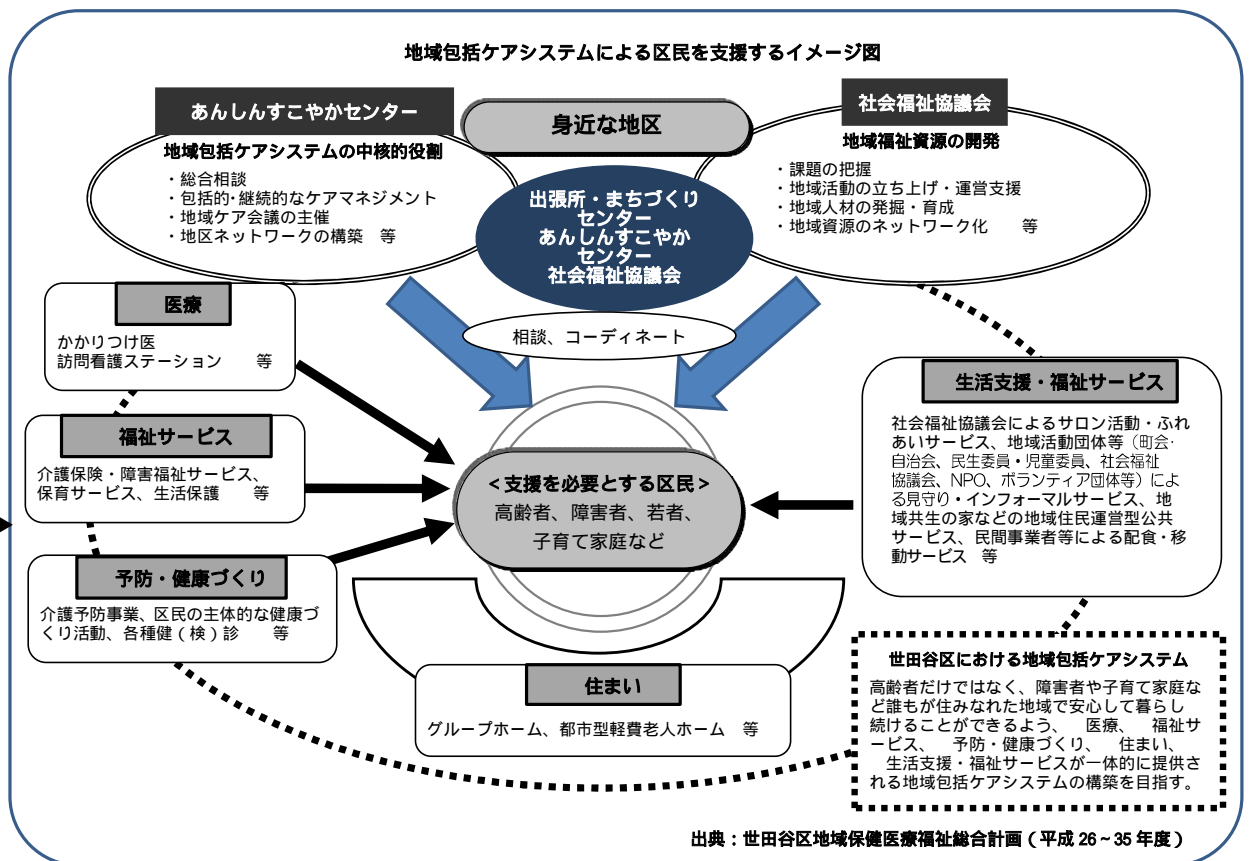


地域包括ケアシステムにおける健康せたがやプラン（第二次）後期の位置づけ

後期プランでは、病気や障害のありなしにかかわらず、区民が生涯にわたり、健やかでこころ豊かに暮らせる地域社会の実現に向け、推進してまいります。

その推進にあたっては、地域包括ケアシ

ステムを踏まえ、支援を必要とする区民には適切な支援を、また、全区民には主体的な健康づくりにつなげられるよう普及・啓発やきっかけづくり等の機会や場の提供などに努めてまいります。



2 施策の評価指標とめざす目標

(1) 施策の評価指標の設定

第二次プランでは、施策ごとに評価指標を設け、施策の達成状況を客観的に評価しました。

後期プランにおいても、施策ごとに示す事業等の活動量、実績など、区のサービス成果を測る活動（アウトプット）指標と、行政活動による区民への効果や効用、目的達成などの成果（アウトカム）を測る2つの視点（表1）を基に、各施策の

評価指標を設定し、評価します。また、各施策を効果的に推進するため、それぞれの評価指標に「めざす目標」を設定し、設定年度を後期プランの最終評価年度である平成33年度（予定）とします。

これらの指標を活用して、後期プランの評価を行うとともに、第二次プランの総括を行っていきます。

表1 評価指標の設定の視点

活動 (アウトプット) 指標	事業の具体的な活動量や活動実績を測る指標。 行政活動により、どれだけサービスを提供できたか、また、その対象となった区民の数などの事業実施量・サービス成果を測る指標をいう。 * 受診率・保健指導実施率等
成果 (アウトカム) 指標	行政活動の成果を測る指標。 区民の観点から捉えた具体的な効果や効用を基準とする。行政活動により、どの程度目的または、目標を達成したのか、区民のニーズにあったのかなど、QOL、幸福度、満足度、住民意識、健康状態などを測る指標をいう。

(2) 施策のめざす目標

評価指標に示した「活動指標」と「成果指標」のうち、「成果指標」は行政活動による区民への効果や効用、目的達成などの成果を客観的に測る指標です。

この間、第二次プラン策定時の基準値をベースラインに、各施策においては、平成28年度末の目標値を定め、取り組んでまいりました。後期プランの指標は、第二次プランの基準値からの達成状況

を踏まえ、平成27年度に行った中間評価時点を基準値として、新たに最終年度である5年後の平成33年度に「めざす目標」を設定しています。区は、施策等を実施し、区民は積極的に健康行動を取り、区と区民がともにその目標達成に向け努力することを期待するものです。

なお、活動指標を含めた後期プラン全体の評価については、第5章（120ページ～）で詳しくお示しします。

健康せたがやプラン（第二次）後期を推進する全体像

世田谷区民の健康状況

良好な健康状況

全国や東京都より高い平均寿命
標準化死亡比が女性の大腸がん以外は東京都を下回る

健康への意識の高さ

8割の区民が毎日
を健やかで充実していると認識
9割の区民が自分の健康に関心がある
7割以上の区民が何らかの運動に取り組んでいる
7割以上の区民が主食・主菜・副菜の言葉も意味も知っている

区民が抱える主な健康課題

肥満や糖尿病、悪性腫瘍などの生活習慣病の増加
壮年期世代は常にストレスを感じている
若い世代の生活習慣の乱れや、思春期世代の自分の身体を大切に思う気持ちの希薄さ

核家族化の進展などによる子育ての不安や負担感の高まり
若い女性のやせ志向などの誤った健康感
健康寿命の停滞と要介護認定者の増加

健康危機や災害時における要医療者の支援体制の整備
安全で安心な飲料水や食品の確保

後期プランを推進する取組み

主要な健康課題への対応

5年間にわたり
より戦略的かつ総合的に
取り組む施策

【生活習慣病対策の推進】

【食育の推進】

【こころの健康づくり】

【がん対策の推進】

一人ひとりの健康づくりの支援

区民の個々の状況やライフステージに応じたきめ細かな施策

- 【親と子の健康づくり】
- 【思春期の健康づくり】
- 【健康長寿の推進】
- 【女性の健康づくり】
- 【口と歯の健康づくり】
- 【たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進】

地域の健康づくり

後期プランを推進する基本的な考え方

区民の主体的な行動と継続

地域での協働・参画と連携

基本理念

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

後期プランの3つの目標

目標1【自助】

区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康像の実現に取り組んでいる

目標2【共助】

人と人の絆が育む地域社会の中で、区民が健康の保持・増進に取り組み生き生きと生活している

目標3【公助】

将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、すべての区民が健やかでこころ豊かに暮らし続けている

各施策の『成果指標』（肥満の人の割合・朝食の欠食率など）に掲げるめざす目標を区民の望ましい健康像や健康課題の改善目標とし、区民とともにその達成をめざす

区民に密着したよりきめ細かな事業の展開

生活習慣病に係る知識の普及・啓発と望ましい生活習慣実践の支援
生活習慣の改善へのきっかけづくりと望ましい生活習慣を継続するための支援
生活習慣を改善するための支援の充実

ライフステージに応じた食育の推進
生活習慣病予防と改善につながる食育の推進
食育を通じた地域社会づくりの推進

精神疾患についての偏見や誤解のない地域づくり
当事者・家族を中心に据えた相談支援の体制強化
適切な治療のための精神保健・医療の連携及び支援の充実のための地域精神保健の連携強化
総合的な自殺予防対策の推進

がん予防の推進
がんの早期発見に向けた取組みの推進
がんに関する教育・啓発の推進
がん患者や家族等への支援の充実

- 【健康的な生活環境の推進】
- 【食の安全・安心の推進】
- 【感染症予防対策の推進】
- 【健康危機管理の向上】

安全で将来にわたり安心な生活環境を確保するための施策

安全と安心に関する健康に関する

【総合支所による取組み】
区民や地域団体等の参画と協働による地域の特性を活かした健康づくり

科学的根拠に基づく施策の展開

健康に係る安全・安心の確保

予防と新たな健康の創造

(1) 健康づくり運動の基本的な考え方・取組み

区民の健康に係る各種の統計や「区民の健康づくりに関する調査」(平成27年度実施)プランの中間評価から、23区や東京都全体と平均寿命などを比較しても、世田谷区民の健康状況は比較的良好なものと推測され、「健康」に対する意識も高く、健康づくりに取り組んでいる区民も多くいる一方で、健康に関する意識はあっても実践につながらない人や若い世代など関心が薄い人がいることがわかりました。

そこで、後期プランにおいては、より多くの区民が、生活の質の向上に必要な行動(一人ひとりの健康づくり)に主体的かつ継続的に取り組めるよう一層働きかけていくことが課題です。

このことから、後期プランでは、区民一人ひとりが何かひとつ健康に良いこと

を生活の中に加えられるよう、区民、事業者や市内、関係機関等と連携し、簡単に、楽しく、結果的に健康づくりにつながることを働きかけ、関心や参加を促せるよう、健康づくり運動を展開していきます。運動の展開にあたって、わかりやすいキャッチフレーズと特に働きかけていくテーマを定めました。これらを様々な健康づくりの機会を通じて周知等し、多様な主体を巻き込み、広げ、つなげるなどして働きかけ、地域包括ケアシステムの推進を健康づくりの側面から進め、区の健康づくり運動を積極的に展開してまいります。

後期プランにおける健康づくり運動の呼称

健康せたがやプラス1(ワン)

(2) 区が働きかける健康づくり運動のテーマ

健康な生活を送るための3要素は、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養・食生活」、心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」とされています。日々の生活の中で「運動」や「栄養・食生活」に気を配り、行動することは、十分な睡眠や「休養」

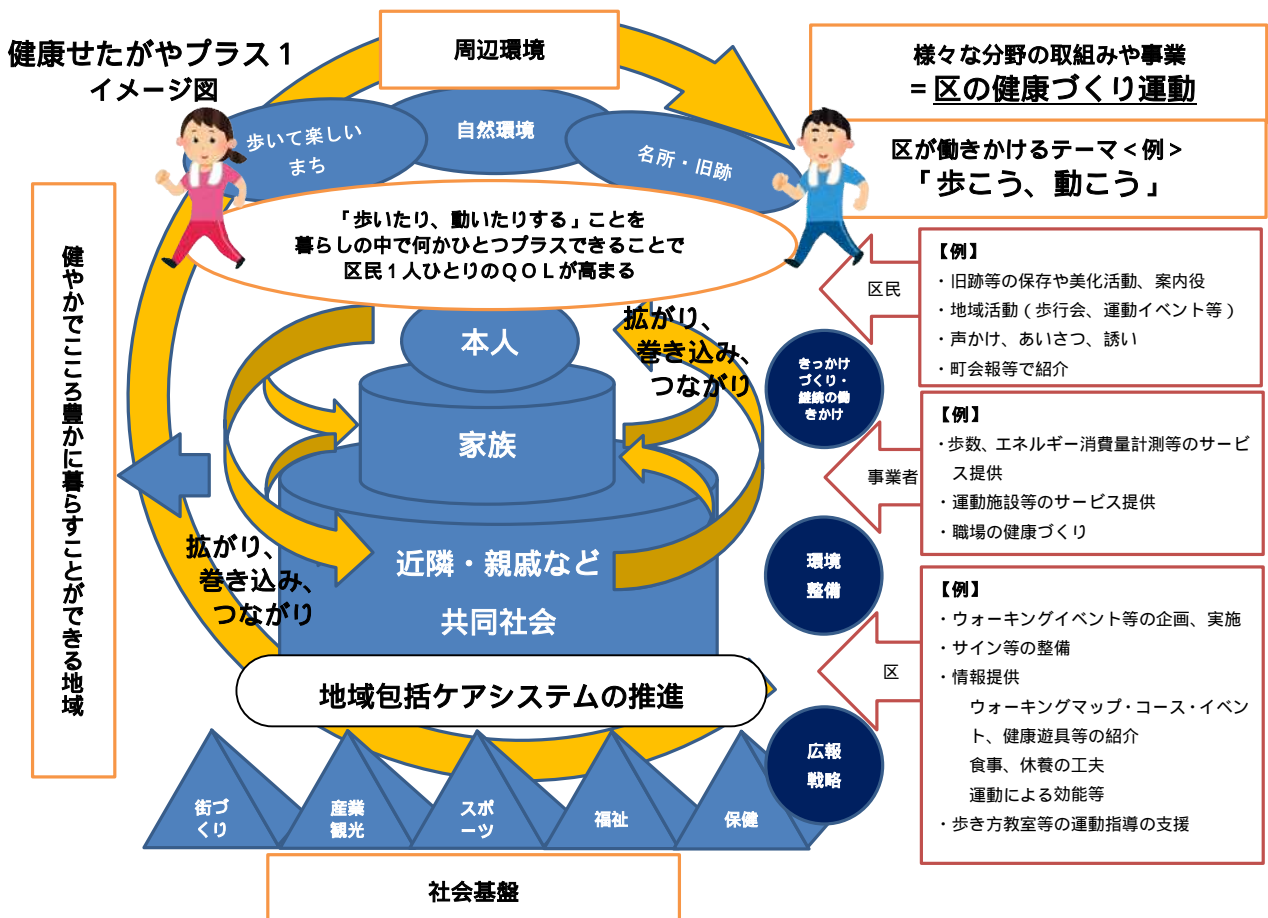
にもつながります。

後期プランでは、特に「歩くこと、動くこと」【運動】と「かしこく、おいしく食べること」【栄養・食生活】に焦点を当てて取り組みます。

歩くこと、動くこと【運動】、かしこく、おいしく食べること【栄養・食生活】に着目した取組みを展開していきます。

呼びかけ 「歩こう、動こう」「かしこく、おいしく食べよう」

健康づくり運動のイメージ



「歩こう、動こう」(運動) 【 】…関係部署

きっかけづくり・継続の働きかけ

- ・ウォーキングイベント等の企画・実施
- ・家族や友人等とのウォーキングやジョギング、体操等の実践や誘い
- ・イベント等での自主活動の紹介・交流
- ・フィットネスクラブ等と連携した予防の取組み

区民、事業者、区【総合支所、産業政策部、スポーツ推進担当部、世田谷保健所、教育委員会事務局ほか】、関係機関【産業振興公社、保健センターほか】

環境整備

- ・ウォーキングサインの工夫

区【総合支所、世田谷保健所、みどりのみず政策担当部】

情報提供

- ・ウォーキングマップ・イベント・自主活動等の紹介

区民、事業者、区【総合支所、生活文化部、スポーツ推進担当部、世田谷保健所、みどりのみず政策担当部、教育委員会事務局ほか】、関係機関【産業振興公社、保健センターほか】

「かしこく、おいしく食べよう」(栄養・食生活)

きっかけづくり・継続の働きかけ

- ・実践・体験“おいしい適塩等の食体験ができる講座”の企画・実施
- ・地域のイベントや食育講座等と連携した適塩等の望ましい食習慣のきっかけづくり
- ・家族や友人、地域による適塩等の実践や呼びかけ
- ・飲食店等による適塩等のバランスのよいメニューの提供や紹介

素材の味や旨みを活かしたおいしく健康によい適切な塩加減の食事

区民、事業者、区【総合支所、産業政策部、高齢福祉部、子ども・若者部、世田谷保健所、教育委員会事務局ほか】

環境整備

- ・給食施設や飲食店等との連携による適塩等を広める食環境づくり

区民、事業者、区【総合支所、産業政策部、高齢福祉部、子ども・若者部、世田谷保健所、教育委員会事務局ほか】

情報提供

- ・健康・栄養情報、適塩等メニューの紹介など

区民、事業者、区【総合支所、産業政策部、高齢福祉部、子ども・若者部、世田谷保健所、教育委員会事務局ほか】

「歩こう、動こう」「かしこく、おいしく食べよう」共通

きっかけづくり・継続の働きかけ

- ・Webを使った「わたし（事業所・地域）の健康プラス1」事例紹介（コンテスト）
- ・事業主等による職場の健康づくり（健（検）診の受診促進、福利・厚生等）
- ・全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部等による「健康企業宣言」への参加促進

区民、事業者、区【総合支所、産業政策部、保健福祉部、世田谷保健所】、関係機関【産業振興公社、全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部ほか】

意識醸成

- ・「健康せたがやプラス1」ロゴ等の活用

区【全庁】

情報提供

- ・健康づくりサークルや高齢者クラブ、ふれあいサロン、子育てサークル等への参加や誘い

区民、区【総合支所、生活文化部、こども・若者部、世田谷保健所、教育委員会事務局など】、関係機関【社会福祉協議会、保健センターほか】

(4) 健康づくり運動における評価指標とめざす目標

指標区分	指標	対象者	世田谷区	
			現状値 (H26/27)	めざす目標 (H33年度)
成果指標	自分の健康に関心がある人	区民	89.1%	増やす
	自分が健康であると思う人	区民	82.4%	増やす
	健康面から見て、ふだんの生活習慣について「よいと思う」人	区民	65.4%	増やす
	意識して体を動かしたり、運動したりしている人	区民	76.0%	増やす
	「少し息がはずむ程度」の30分以上の運動を週1回以上している人	区民	37.6%	増やす
	栄養バランスを考慮した食事をしている人	区民	79.9%	増やす
	塩分をとりすぎないようにしている人	区民	67.9%	増やす
	健康づくりについての自主グループ活動やサークル活動に参加している人	区民	4.8%	増やす
	自分と地域の人たちのつながりが強いと思う人	区民	19.8%	増やす

出典：世田谷区民の健康づくりに関する調査報告書（平成28年3月）

【重点施策】 生活習慣病対策の推進

目 標

「健康」に関心を持ち、望ましい生活習慣および生活習慣病予防について知り、自分の身体状況を把握しながら積極的に健康の保持・増進に努めている。

1

現状と課題

生活習慣病予防のためには、普段からよりよい食生活や運動習慣、生活リズムなどを身につけることが必要です。

平成 24 年 7 月に国が策定した「健康日本 2 1（第二次）」では、超高齢社会の到来と人口減少社会において、医療や介護に係る負担の増大が予想される一方で、活力ある社会の実現のためには、生活習慣病を予防し、社会生活を営むための必要な機能を維持・向上すること等が重要としています。

この間、区では、国のデータヘルス推進の流れを受け、区民の健（検）診結果やレセプト等のデータから健康課題を明らかにし、重症化予防のしくみづくりに取り組んだ他、庁内をはじめ職域関係機関等と推進体制を構築し、壮年期に向けて連携した普及・啓発等を行うなど、戦略的に展開してまいりました。

一方、区が実施した「世田谷区民の健康づくりに関する調査」（平成 27 年度）では

前回調査（平成 22 年度）同様、健康への関心や意識は高いが、男性では壮年期の肥満の割合が高く、女性ではやせの割合が高い状態のままとなっています。また、生活習慣病に係る医療費では、30 歳代から上昇がはじまり、年代を経る毎に上昇していく傾向が見られました。

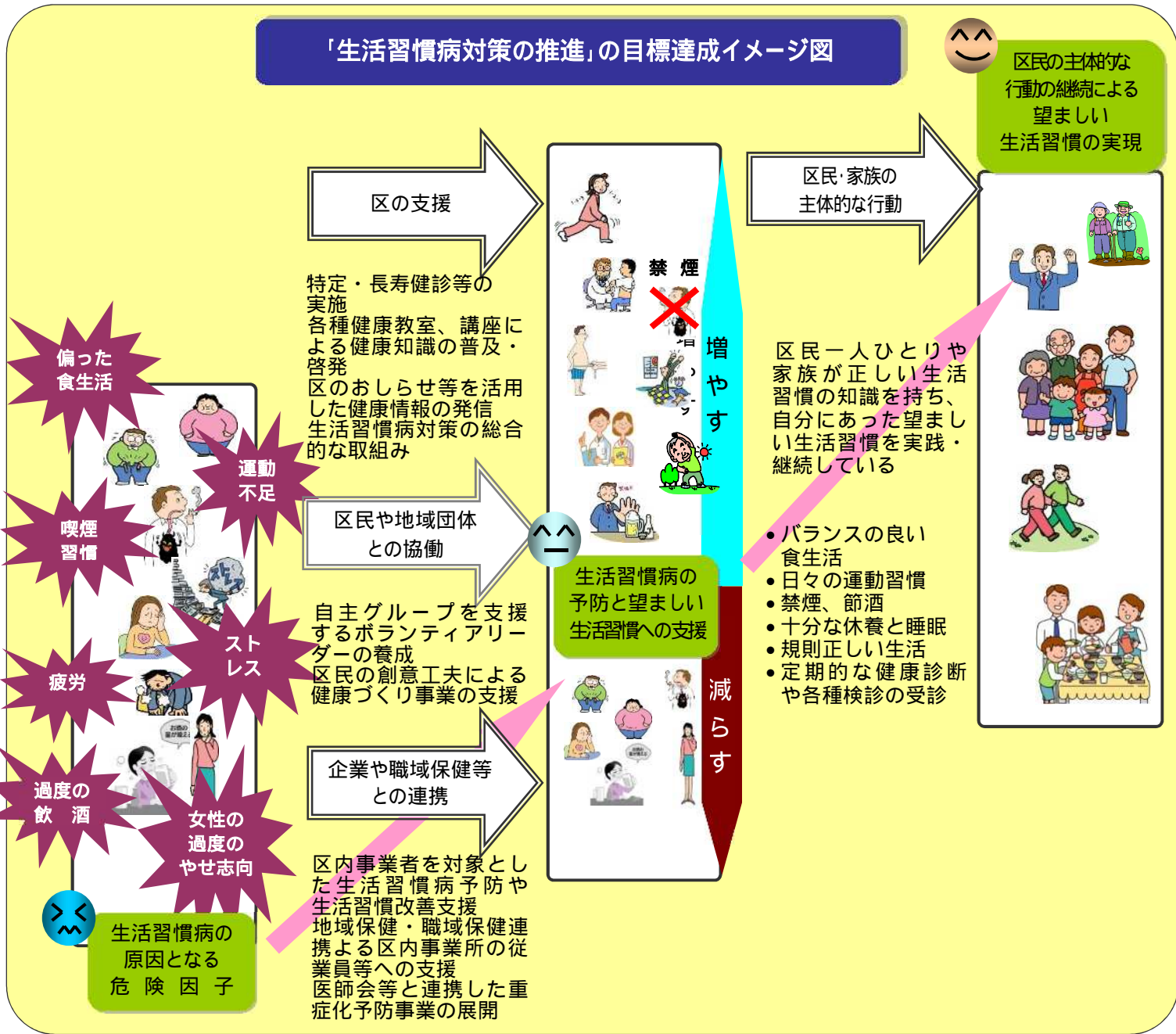
このことから、依然として、生活習慣改善の必要性は認識しているが、実際の行動に結びつかない実態や、女性のやせ志向など外見優先の誤った認識の定着、若い世代の生活習慣の乱れ等が課題として考えられます。

高齢期を健康に過ごすためには、若い世代からの健康管理が特に大切です。後期では、若い世代や多忙な壮年期、健康無関心層などに健康に配慮し、主体的に健康づくりに取り組めるよう庁内や関係機関等と一層連携した取り組みが必要です。

主要課題

- 1 若い世代から健康づくりに取り組めるための動機付けや継続につながるための効果的な取組みが必要である。
- 2 職域関係機関等とのネットワークを生かした健(検)診受診率の向上や普及・啓発の展開が必要である。
- 3 区民の健(検)診データ等を活用した重症化予防等の効果的な取組みの展開が必要である。

生活習慣病対策の全体像



施策1

生活習慣病に係る知識の普及・啓発と望ましい生活習慣実践の支援

生活習慣病を予防するためには、食事や運動などの正しい生活習慣に関する知識を持ち、実践することが大切です。一人ひとりが自分に合った望ましい生活習慣を実践できるよう、生活習慣病やその予防に関する知識等の普及・啓発と実践の支援を行います。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生活習慣病の予防に関する知識の普及・啓発	<p>国民健康保険加入者を対象とした生活習慣病予防のための特定健康診査等の実施</p> <p>疾病予防のための各種健(検)診(がん検診等)の実施と受診勧奨</p> <p>各種健(検)診や母親(両親)学級、健康づくり事業などを通じた健康に関する普及・啓発</p> <p>講座、教室等による生活習慣病予防のための知識の普及・啓発</p> <p>区のおしらせやホームページ、健康情報誌等を活用した健康づくりや食情報の発信</p> <p>飲食店、給食施設等における栄養成分表示の実施(再掲)</p>	<p>総合支所 保健福祉部 世田谷保健所 保健センター</p>
ライフステージに合わせた生活習慣病予防の推進	<p>乳幼児を対象に望ましい生活リズムの啓発(「早起き・早寝!そして朝ごはん」の推奨)</p> <p>学校、保育園、幼稚園、給食施設等と連携した食育の推進(再掲)</p> <p>区民健診の実施</p> <p>国民健康保険加入者を対象とした生活習慣病予防のための特定健康診査等の実施(再掲)</p> <p>疾病予防のための各種健(検)診(がん検診等)の実施(再掲)</p> <p>高齢期を含む生活習慣病予防講座等の実施</p> <p>せたがや食育メニュー等を活用した適塩等の生活習慣病予防に向けた食事の知識や実践を学ぶ講座等の実施(再掲)</p> <p>体操やウォーキングなど、誰もが身近で気軽にできる健康づくり活動の促進と支援(拡充)</p> <p>区民の創意工夫による健康づくり事業の支援</p> <p>健康づくり活動団体の情報など、区民の自主活動を支援する情報の提供・発信(拡充)</p>	<p>総合支所 スポーツ推進担当部 保健福祉部 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局 スポーツ振興財団 保健センター</p>

施策の内容	主な取組み	担当所管
<p>がん予防の正しい知識の普及・啓発（再掲）</p>	<p>各種健（検）診等の機会を通じたがん予防の正しい知識の普及・啓発（再掲）</p> <p>初めて乳がん検診・子宮がん検診の対象となる区民への予防パンフレット（女性のためのがん検診手帳）の配布（再掲）</p> <p>中学生向けがん予防に関する小冊子の配布（再掲）</p> <p>がんの知識の普及とがん患者等への理解を深める講演会の実施（再掲）</p>	<p>総合支所 世田谷保健所 保健センター</p>
<p>乳幼児、子ども世代の歯に良い生活習慣の定着への取組み（再掲）</p>	<p>1歳6か月児健診・3歳児健診・歯科相談を通じ、保護者向けに歯みがき方法など歯に良い生活習慣の普及・啓発（再掲）</p> <p>乳児を対象に歯みがき準備教室の実施（再掲）</p> <p>児童館の幼児サークルや育児サークルの参加者に、口と歯に関する健康教室を実施（再掲）</p> <p>乳幼児歯科健診等を通じた、子どもの年代に応じた歯の健康づくりの実施（再掲）</p>	<p>総合支所 子ども・若者部</p>
<p>たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発（再掲）</p>	<p>各種健康イベント等を通じたたばこの害に関する普及・啓発（再掲）</p> <p>受動喫煙防止啓発用「妊婦マタニティーストラップ」の配布（再掲）</p>	<p>総合支所 世田谷保健所</p>
<p>飲酒の害に関する正しい知識の普及・啓発（再掲）</p>	<p>各種健康イベント等を通じた飲酒の害に関する正しい知識の普及・啓発（再掲）</p> <p>学校等での飲酒の害に関する正しい知識と断れる力の大切さなどについて、専門職による出張健康教育の実施（再掲）</p>	<p>総合支所 世田谷保健所</p>
<p>庁内及び職域等関係機関や地域が連携した生活習慣病予防の推進</p>	<p>生活習慣病対策を総合的に推進するための庁内連絡会及び「地域・職域連携推進連絡会」を通じた普及・啓発等の推進（拡充）</p> <p>生活習慣病対策等に係る全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部との連携・協働（拡充）</p> <p>飲食店、給食施設等における栄養成分表示の実施（再掲）</p>	<p>総合支所 スポーツ推進担当部 産業政策部 保健福祉部 高齢福祉部 世田谷保健所 教育委員会事務局 産業振興公社 保健センター</p>

各種健（検）診の実施、健康講座・教室等のイベントや事業を通じ、生活習慣を改善するきっかけづくりや、望ましい生活習慣を継続するための支援に取り組みます。

施策の内容	主な取り組み	担当所管
生活習慣病対策に関する相談の実施	乳幼児健診等における育児相談や育児講座の実施 乳幼児の発育や栄養等に関する電話相談の実施 効果的な生活習慣の改善のための相談の実施 食生活栄養相談及び栄養相談の実施（再掲）	総合支所
自分の健康状態を知る機会の提供	区内小中学校の児童生徒を対象とした生活習慣病予防健診の実施 区民健診の実施（再掲） 特定健診及び長寿（後期高齢者）健康診査の実施（再掲） 疾病予防のための各種検診（がん検診等）の実施（再掲） 体成分測定等の実施や身体チェック（骨密度測定、体成分測定等）を取り入れた健康講座の開催 事業所が従業員に対して行うことが義務づけられている定期健康診断や人間ドック・脳ドックの受診料の補助（セラ・サービス加入者）	総合支所 産業政策部 保健福祉部 世田谷保健所 教育委員会事務局 産業振興公社 保健センター
壮年期を中心とした生活習慣改善へのきっかけづくりの取り組み	各種健（検）診後の結果説明の実施と生活習慣改善情報の提供 生活習慣病予防のための講演会等の実施 望ましい生活習慣を学ぶための健康講座等の実施 壮年期健康講座の実施 運動体験講座や相談の実施 乳幼児期における子どもの発育・発達に合った適切な食生活の実践のための切れ目ない支援（再掲） 区民と協働した健康に関するイベント等の開催 区内事業所を対象とした生活習慣病予防や生活習慣改善の支援（拡充） 民間活力を活用した個々の生活習慣病予防の支援【新規】	総合支所 保健福祉部 子ども・若者部 世田谷保健所 保健センター

施策の内容	主な取組み	担当所管
望ましい生活習慣を継続するための取組み	区民が参加しやすい健康講座や運動を継続できる実践型健康講座の開催 自主グループを支援するボランティアリーダーの養成 自主グループへの運動指導員等派遣	総合支所 世田谷保健所 保健センター
障害者の健康づくりへの支援	障害者健診の実施（拡充） 聴覚障害者の運動実技指導の実施 身体障害者の健康講座、食事指導の実施 障害者への運動指導員等による健康づくり事業の実施 障害者スポーツ、レクリエーション推進事業の実施	総合支所 スポーツ推進担当部 障害福祉担当部 世田谷保健所 スポーツ振興財団 保健センター

施策3 生活習慣を改善するための支援の充実

各種健（検）診時における相談をはじめ、一人ひとりの状況に合わせた健康相談の実施や啓発用パンフレット等の配布、健康教室を開催し、糖尿病等の生活習慣病を改善するための支援を行います。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生活習慣病を改善するために必要な情報の発信・提供	区のおしらせやホームページ、リーフレット等を活用した生活習慣病改善に向けた情報の提供 一人ひとりの状況に合わせた生活習慣病改善の相談の実施 医療機関の紹介等、受診に関する相談の実施	総合支所 保健福祉部 世田谷保健所 保健センター
生活習慣病を改善するための取組み	各種健（検）診の実施（再掲） 各種パンフレット等の配布 生活習慣病改善支援のための各種健康講座の開催 健康度測定における食生活カウンセリングの実施 生活習慣病予防（糖尿病など）のための医療機関等との連携による個別・集団指導の実施	総合支所 保健福祉部 世田谷保健所 保健センター

【重点施策】食育の推進

目 標

区民一人ひとりが、食に関する正しい知識を持ち、望ましい食習慣の習得と実践により、生涯にわたり食を通して健康で豊かな生活を送っている。

1

現状と課題

国は、平成 17 年に制定した食育基本法に基づき、食育の推進に取り組んできました。平成 28 年に策定された「第 3 次食育推進基本計画」では、食育の推進は、これまでの取組みによって、家庭、学校、保育所等における食育は着実に推進され、進展してきているとしています。しかしながら、特に若い世代では、健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識がないとする人も多いと捉えています。また、健康寿命の延伸は、重要な課題であり、食育の観点からも積極的な取組みが必要であると指摘しています。さらに、今後の食育の推進に向けては、様々な関係者が多様に連携・協働し、その実効性を高めつつ、国民が自ら食育推進のための活動を実践しやすい社会環境づくりの構築が必要であるとしています。

平成 27 年度に実施した「世田谷区民の健康づくりに関する調査」では、20 歳代の約 3 分の 1 が「自分の食事のバランスがよくない」と感じ、20 歳代・30 歳代は、

他の年代に比べて食塩をとり過ぎないように配慮している人が少ないなど、食に対する意識が低い傾向も見られます。また、50 歳代の男性では約 3 分の 1 が肥満である一方、20 歳代の女性では 3 割、30 歳代の女性では 2 割がやせとの結果も出ています。

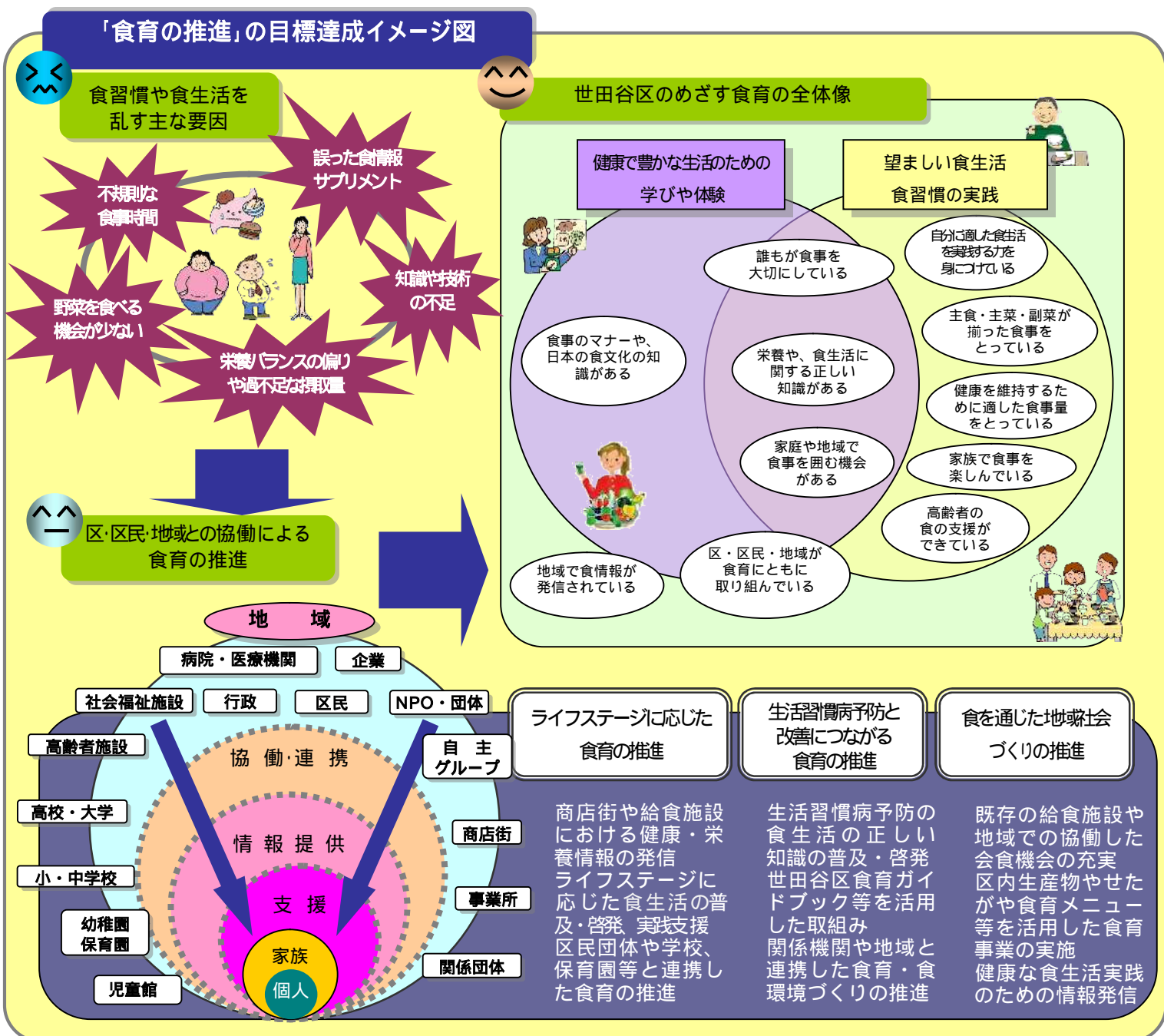
食は健康の基本です。区民が心身ともに健やかに成長し、健康の保持・増進を図るためには、適切な栄養の摂取や望ましい食生活を送ることが大切です。そのためには、栄養や食生活に関して正しい知識を習得するとともに、自分に適した食生活が実践できる力を身につける必要があります。

今後、地域で実践している主体的かつ多様な取組みと連携・協働し、区民が健康的な食生活の実践ができる食環境づくりに努めなければなりません。

主要課題

- 1 食に関する知識や意識が低く、健康的な食生活の実践ができていない人がいる。
- 2 壮年期における、男性の肥満や糖尿病などの生活習慣病等が増加している。
- 3 若い世代は、自分に合った食事の量や質(バランス等)を考えた食生活が実践できていない人が多い。
- 4 食べる力や食文化に関する情報が十分に継承されていない。

食育推進の全体像



施策1 ライフステージに応じた食育の推進

母子保健事業や世代別の体験型食育事業などを通じ、多様な暮らしに対応した望ましい食習慣（食事の大切さ・必要性の理解、料理の組み合わせなどの食事をつくる力、食事を選択する力等）の普及・啓発と実践の支援による食育を推進します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
自分にあった食事を組み立て実践する力の育成	学校、保育園、幼稚園、給食施設等と連携した食育の推進 栄養サポート店 ¹ である商店街や給食施設における健康・栄養情報の発信 ライフステージや多様な暮らしに応じた「食事を組み立てる力」や「食べる力 ² 」を習得するための情報提供と食育講座等による実践支援	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局
ライフステージに応じた適切な食生活の理解促進	乳幼児期における子どもの発育・発達にあわせた適切な食生活の実践への支援 区民団体や大学・学校・保育園等と連携した食育事業の検討及び実践 乳幼児を対象に望ましい生活リズムの啓発（「早起き・早寝！そして朝ごはん」の推奨）（再掲） 若い世代の望ましい食習慣の実践や適正体重の維持に向けた取組みの検討【新規】 保育園や学校給食等を通じた食育の実施	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局
食べる機能の維持向上への支援	乳幼児期における食べる機能に応じた適切な食生活の実践への支援 ライフステージや多様な暮らしに応じた「食事を組み立てる力」や「食べる力 ² 」を習得するための情報提供と食育講座等による実践支援（再掲）	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局

1 区内の商店街との連携により、区民への食育情報の提供や正しい食の知識等の啓発を目的として、メニューへの栄養成分表示や健康・栄養情報等の掲示に協力いただいているお店をいう。

2 食べる力とは、かんだり、飲み込んだりするなどの力のことをいう。

施策の内容	主な取組み	担当所管
在宅療養高齢者等の食生活支援	介護予防につながる高齢者の食べる力 ² の向上や低栄養予防のための支援 障害者の食べる力 ² の維持や栄養バランスのとれた食生活の支援	総合支所 障害福祉担当部 高齢福祉部 世田谷保健所
食育の推進における区、区民、地域団体及び事業者等との協働	関係所管及び機関と連携した効果的・効率的な食育及び食環境づくり推進のための体制づくりの充実	総合支所 産業政策部 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局 教育政策部

施策2 生活習慣病予防と改善につながる食育の推進

望ましい食生活の習得に向けた食育講座の実施や食生活・栄養相談などの機会を通じ、かしこくおいしく生活習慣病予防の食生活の改善実践につなげていきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生活習慣病予防の正しい知識の普及	食育を推進するために作成した「世田谷区食育ガイドブック」等を活用して食育を進める区民を増やす取組みの推進（拡充） せたがや食育メニュー ³ 等を活用した適塩等の生活習慣病予防に向けた食事の知識や実践を学ぶ講座等の実施	総合支所 世田谷保健所
生活習慣病予防のための適切な食生活の支援	飲食店、給食施設等における栄養成分表示等の実施 壮年期の望ましい食習慣の実践による高血糖や高血圧等の生活習慣病の予防 若い世代の望ましい食習慣の実践や適正体重の維持に向けた取組みの検討【新規】（再掲）	総合支所 世田谷保健所 保健センター
相談事業による生活習慣病の予防等	食生活相談及び栄養相談の実施 健康度測定における食生活カウンセリングの実施	総合支所 世田谷保健所 保健センター

3 区内で食育に取り組んでいる保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・管理栄養士・栄養士・区内3大学の管理栄養士専攻学生が協力し、みんなで考えたメニュー。

異世代交流による共食を通じ、食事マナーや食文化の継承、食糧の生産・流通・消費を学ぶなど、望ましい食事の実践と家庭や地域等で食事をおいしく楽しむことの大切さを知る機会を設けます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
地域における“共食”機会の提供	既存の給食施設や地域での区民、地域団体と協働した異世代交流会等での会食機会の充実 区内生産物やせたがや食育メニュー ³ 等を活用した食事づくり、会食機会等の食育事業の実施	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所
家庭や地域における食事マナーや食文化の継承	地域での会食等による共食の機会を通じた食事マナーや食文化の継承 区内生産物やせたがや食育メニュー ³ 等を活用した食事づくり、会食機会等の食育事業の実施(再掲)	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局
食に関する正しい情報入手できる環境づくり	ホームページや健康・栄養情報等を活用した健康な食生活を実施するための情報発信(拡充) 飲食店、給食施設等における栄養成分表示等の実施(再掲)	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所

【重点施策】こころの健康づくり

目 標

自らのこころの不調や精神疾患について理解し、ストレス対処や早期に相談するなど適切な行動がとれる。また、身近な人のこころの不調に気がつき、声かけや適切な相談・支援へのつなぎを行うことができる。

1

現状と課題

国は、平成23年7月、4大疾病と位置づけてきた「がん」「脳血管疾患」「心疾患」「糖尿病」に「精神疾患」を加え、5大疾病とする方針を決めました。精神疾患の患者数は、他の4大疾病よりも多く年間約400万人(平成26年調査)に上っています。また、何らかの精神疾患の生涯有病率は17%であり、20～34歳では22%が精神疾患を体験しているとの結果もあり、こころの健康は社会問題となっています。

うつ病をはじめとする精神疾患は、自殺との関連性が深いといわれています。長らく年間3万人を超えていた全国の自殺者数は、平成22年以降、6年連続で減少して来ました。国は平成18年の自殺対策基本法を平成28年3月に改正し、基本理念の追加および各自治体の自殺対策計画の策定を義務付け、相談・支援・啓発の体制と環境整備を進めています。

区においては、自立支援医療(精神通院医療)や精神障害者保健福祉手帳の申請件数が増える一方で、毎年140名前後の方が自殺で亡くなっています。区民一人ひとりがおかれた状況やライフステージに応じ、こころの健康づくりの支援をよりきめ細かに実施していく必要があります。特に、関心が希薄な若い世代へのアプローチや職域との連携による取組み、自殺予防の取組みの強化が必要です。

また、精神保健福祉法の改正により、医療保護入院時から地域との連携を強化する仕組みが動き始めたこと、区の地域包括ケアシステムの地区展開に伴う「福祉の相談窓口」の開設により、精神疾患やこころの問題に関する相談も多く寄せられており、新たな取組みが必要になります。今後の国の動向などを注視しながら、こころの健康づくり・個別支援の施策をより一層充実することが求められています。

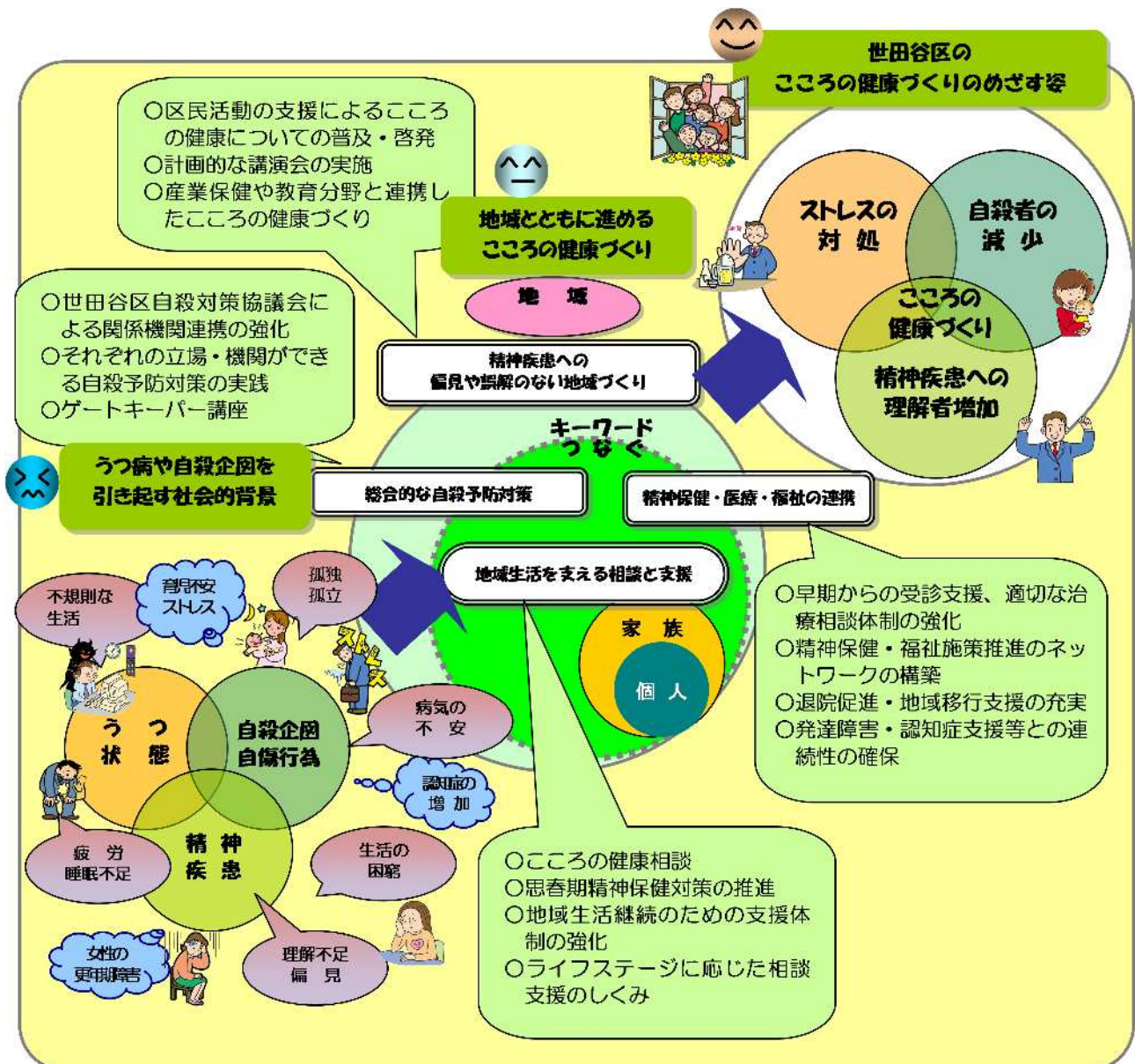
厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業「こころの健康についての疫学調査に関する研究」(平成18年度)

主要課題

- 1 地域生活の支援のために、精神疾患に関する誤解や偏見をなくし、理解を促進する必要がある。
- 2 当事者・家族を中心に据え、必要な支援を組み立てる相談支援が求められている。
- 3 早期発見・適切な治療のために、地域・保健・医療の連携を強化する必要がある。
- 4 保健・医療、福祉、教育や産業等の連携による総合的な支援が求められている。
- 5 関係機関との協働による、より効果的かつ総合的な自殺対策を推進する必要がある。

「こころの健康づくり」の目標達成イメージ図

こころの健康づくりの全体像



2

施策と主な取組み

施策1

精神疾患についての偏見や誤解のない地域づくり

様々な機会を活用しながら、こころの不調や精神疾患についての普及・啓発、情報発信事業等により、精神疾患についての偏見や誤解のない地域社会づくりに取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
こころの不調や精神疾患についての理解促進	こころの健康や精神疾患・自殺予防等に関する普及・啓発と情報提供 ひきこもりやパーソナリティーの問題に関する普及・啓発と情報提供 区民との協働による、「こころの健康を考える区民会議」を通じた普及・啓発と情報提供	総合支所 世田谷保健所 保健センター
ライフステージに応じた普及・啓発の実施	産後うつ予防と早期支援の実施 思春期のこころの健康についての講演会、講座などの実施 うつ病予防講演会や依存症セミナーの開催など働く世代のこころの健康についての普及・啓発の実施 高齢期のうつ病予防や認知症予防事業での普及・啓発	総合支所 高齢福祉部 世田谷保健所 教育委員会事務局
新たな手法によるこころの健康づくりの推進	パソコンやスマートフォン、携帯電話を活用したメンタルヘルスチェック「こころの体温計」の実施などの普及・啓発と情報発信	世田谷保健所
保健・産業・教育が連携して行うこころの健康づくり	出前講座の実施など中小企業等へのこころの健康づくりやメンタルヘルス支援 中小企業健診や区民健診時のストレスチェックとアドバイスの実施 学校と連携した予防教育の実施	総合支所 産業政策部 世田谷保健所 教育政策部 産業振興公社 保健センター

施策2

当事者・家族を中心に据えた相談支援の体制強化

こころの不調や精神疾患を抱える本人や家族の支援に向けて、こころの健康にかかる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築、精神保健に携わる人材育成を図ります。当事者・家族が中心となった支援計画に基づき、地域でのこころの病に対する早期支援

と家族支援を強化するとともに、精神障害者の地域生活支援を推進します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
早期支援のための相談体制の充実	こころの健康相談及び保健師による随時相談の実施・充実 夜間・休日の電話相談の実施（拡充） 地域の相談窓口の役割の明確化による活用促進 近親者の死別等による深い悲しみ（グリーフ）に対する相談支援の実施 子ども・若者支援協議会、思春期青年期精神保健部会を通じた関係機関の連携強化（再掲） 思春期・青年期の子ども・若者を対象とした相談支援の検討と実施（匿名・予約不要・無料の相談の提供）（再掲）	総合支所 障害福祉担当部 梅ヶ丘拠点整備担当部 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局 保健センター
家族支援の実施	精神疾患や精神障害を持つ方の家族に対する相談・支援事業の実施 ひきこもり状態にある当事者の家族に対する相談支援の実施。	総合支所 障害福祉担当部 子ども・若者部 世田谷保健所
精神保健に関する支援の充実のための人材育成・確保	区職員や保健福祉関係の事業者に対する精神保健の基礎研修の実施 早期支援、家族支援について専門的対応のできる人材の確保と育成と支援 こころの健康に関するピアサポーターの養成	総合支所 障害福祉担当部 高齢福祉部 世田谷保健所 保健センター
地域生活を支える支援の推進	生活支援や学習支援、困窮者対策等との連携 当事者の交流による心理的安定と社会適応の練習のための場づくり 障害者自立支援協議会等のネットワークを活用した地域生活を支える支援の実施 地域の相談と支援の体系の整理と充実 ピア(当事者の仲間支援)活動の支援と促進 自助グループ活動についての啓発や情報提供	総合支所 障害福祉担当部 世田谷保健所

施策3

適切な治療のための精神保健・医療の連携及び支援の充実のための地域精神保健の連携強化

地域における精神保健・医療の連携の強化により、精神疾患等の早期発見、早期支援につなげるとともに、国や都の動向を踏まえ、地域住民及び精神保健医療福祉関係機関に支えられた地域精神保健のしくみづくりに取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
精神保健施策における区内の相談機能・支援体制の強化	こころの健康づくりの相談支援の拡充に向けた「(仮称)こころの相談機能等の強化検討専門部会」の設置【新規】 精神障害者支援と精神保健との連携強化に向けた庁内検討の実施	総合支所 障害福祉担当部 世田谷保健所 保健センター
アウトリーチによる支援の推進	中部総合精神保健福祉センター「アウトリーチ支援事業」との連携	総合支所 世田谷保健所
地域生活支援のための連携強化のしくみづくり	精神保健に関する相談支援担当者間連携のしくみの整備 関係機関の連携による継続的支援・事例検討によるプラン作成 当事者、家族、関係機関等による「こころの健康を考える区民会議」との連携	総合支所 障害福祉担当部 高齢福祉部 世田谷保健所

施策4 総合的な自殺予防対策の推進

ゲートキーパー講座の実施や、地域の関係団体等で構成する自殺対策協議会の運営などを通じ、区、区民、事業者等が一体となって総合的な自殺対策に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
自殺予防対策推進ネットワークの構築	自殺対策協議会の運営 協議会メンバーとの協働による啓発事業の実施 自殺未遂者支援のための救急医療機関との連携事業の実施	総合支所 世田谷保健所
自殺予防に係る普及・啓発と人材の養成	身近な人向け・関係者向けのゲートキーパー講座の実施 実務担当者連絡会の実施 自殺予防に関する周知・啓発事業 ゲートキーパー活動支援に関する対策	総合支所 世田谷保健所 保健センター
自殺対策計画の策定準備	自殺大綱や国の自殺統計等を通じた動向の把握と検証 自殺対策協議会等への「(仮称)世田谷区自殺対策計画」のあり方に関する提案と検証の実施【新規】	世田谷保健所

【重点施策】がん対策の推進

目 標

区民一人ひとりが、がんに関する理解を深め、予防に努めている。また、地域で、がん患者や家族が、理解や必要な支援を受けながら安心して生活している。

1

現状と課題

がんは昭和 56 年より、日本人の死因の第 1 位であり、年間 85 万人以上が新たに罹患し、平成 26 年には 1 年間で約 37 万人が亡くなっています。生涯のうち 2 人に 1 人ががんに罹患するといわれており、国民の健康増進にとって重大な問題となっています。

国は、がん対策を総合的かつ計画的に推進するために策定した「がん対策推進基本計画」を平成 24 年に改定しましたが、平成 27 年 6 月の中間評価報告書では、平成 28 年におけるがんの年齢調整死亡率（75 歳未満）の 20% 減少が困難であるとして、平成 27 年 12 月に「がん対策加速化プラン」を策定して、短期集中的に施策を推進するとしています。

世田谷区では、「健康せたがやプラン（第二次）」策定時に、活動指標としてがん検診受診率の目標値を定めましたが、平成 26 年度では、一部の検診では目標を達成することができていません。区は、第二

次プラン策定後のがん対策を一層推進するため、区民のがんに対する意識を高め、さらに、がんに対する正しい知識を持ち、がんに関する学習機会を広げるとともに、がん患者やその家族の負担の軽減を図ることなどを定めた「世田谷区がん対策推進条例」を制定し、平成 27 年 4 月に施行しました。さらに、この条例の考え方を踏まえ、平成 28 年 3 月には、「がん予防の推進」、「がんの早期発見に向けた取組みの推進」、「がんに関する教育・啓発の推進」、「がん患者やその家族への支援の充実」の 4 つを施策の柱とする「世田谷区がん対策推進計画」を策定しました。

今後、同計画に基づくとともに、国の「がん対策加速化プラン」等を踏まえ、より実践的ながん予防の普及、がん検診の受診によるがんの早期発見、区民のライフステージにあわせた普及・啓発、がん患者等の生活支援等の課題解決に向けて取り組みます。

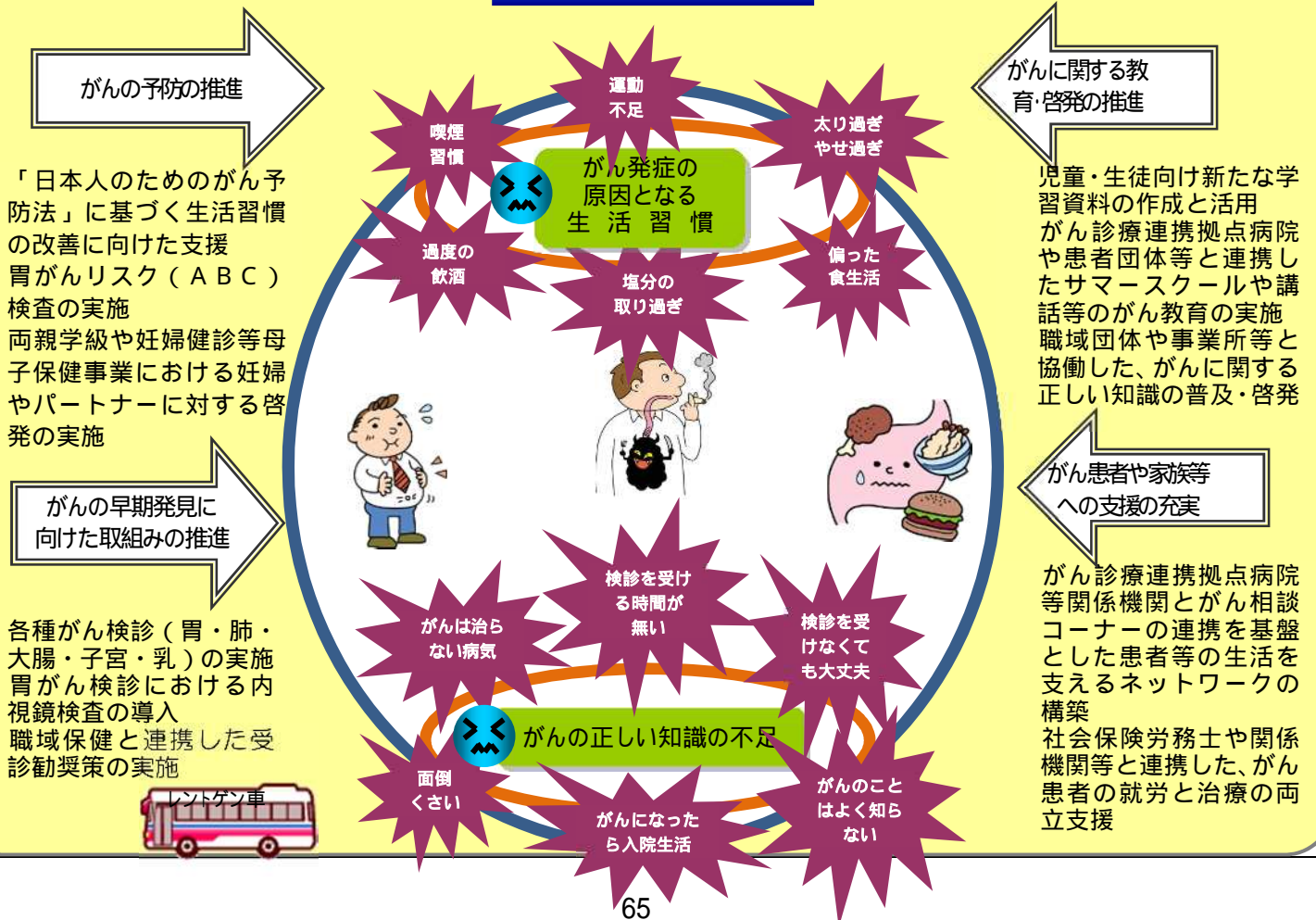
主要課題

- 1 がん予防に向けて、区民一人ひとりが生活習慣改善に向けた取組みを実践できるよう支援する必要がある。
- 2 検診の受診率向上を図るとともに、検診結果を活用した精度管理を推進する必要がある。
- 3 区民一人ひとりががんに関する正しい知識をもって行動することが必要である。
- 4 がん患者や家族が、地域で安心して生活できる取組みを充実する必要がある。

がん対策推進の全体像

「がん対策の推進」の目標達成イメージ図

区民一人ひとりが、がんに関する理解を深め、予防に努めている。また、地域で、がん患者や家族が、理解や必要な支援を受けながら安心して生活している。



施策1 **がん予防の推進**

がんにならないということは困難ですが、生活習慣の見直し等によってある程度予防することはできます。区は、最新の科学的根拠に基づく「日本人のためのがん予防法」を活用して、区民の生活習慣見直しを支援するなどがん予防を推進します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
科学的根拠に基づくがん予防の推進	<p>生活習慣病の予防に関する知識の普及・啓発事業（健康講座等）の実施</p> <p>各種健（検）診等の機会を通じたがん予防の正しい知識の普及・啓発</p> <p>がんの知識の普及とがん患者等への理解を深める講演会の実施</p> <p>中学生向けがん予防に関する小冊子の配布</p> <p>初めて乳がん検診・子宮がん検診の対象となる区民への予防パンフレット（女性のためのがん検診手帳）の配布</p> <p>「日本人のためのがん予防法」に基づく生活習慣の改善に向けた啓発（パンフレット等の配布、啓発事業の実施等）</p> <p>ウイルス性肝炎重症化予防事業の推進</p> <p>肝炎ウイルス検査の実施（再掲）</p> <p>ウイルス肝炎医療費助成制度の活用による患者負担の軽減</p> <p>若い世代に向けたヒトパピローマウイルス（HPV）感染予防の啓発【新規】</p> <p>胃がんリスク（ABC）検査の実施</p>	<p>総合支所</p> <p>世田谷保健所</p> <p>保健センター</p>
喫煙による健康被害防止対策の推進	<p>禁煙を希望する区民の相談、禁煙外来等の情報提供（再掲）</p> <p>区民、事業者等への受動喫煙防止対策の普及・啓発（再掲）</p> <p>受動喫煙防止協力店登録制度の拡充（再掲）</p> <p>区立中学校の保健体育授業カリキュラムを通じた喫煙の害に関する知識の普及（再掲）</p> <p>学校等での喫煙の害に関する専門職の出張健康教育の実施（再掲）</p> <p>両親学級や妊婦健診等母子保健事業における妊婦やパートナーに対する啓発の実施</p>	<p>総合支所</p> <p>世田谷保健所</p> <p>教育政策部</p>

施策2 がんの早期発見に向けた取組みの推進

より多くの区民が、科学的根拠に基づくがん検診を受診しやすいしくみ等がんの早期発見に向けたしくみを進めるとともに、がん検診の結果を活用して精密検査の受診勧奨等精度管理の向上を図ります。

施策の内容	主な取組み	担当所管
科学的根拠に基づくがん検診の推進と受診率の向上	各種がん（胃、肺、大腸、子宮頸部、乳）検診の実施 特定健康診査（国民健康保険被保険者）等と同時に受けられるがん（前立腺、肺ほか）検診の実施及びパンフレットの配布等による周知 口腔がん予防に向けた普及・啓発及び早期発見と早期治療のための口腔がん検診の実施（再掲） 胃がん検診における内視鏡検査の導入【新規】 職域保健と連携した受診勧奨策の実施	総合支所 世田谷保健所 保健センター
受診結果の活用による精度管理の推進	5種類のがん検診データを活用した要精密検査者への受診勧奨及びプロセス指標に基づく精度管理の推進 がん検診データを活用したがん検診事業評価の検討【新規】	世田谷保健所 保健センター

施策3 がんに関する教育・啓発の推進

児童・生徒や働き盛りの世代等ライフステージに応じて、関係団体等と協働してがんに関する正しい知識の普及・啓発を進めるほか、多様な媒体・手法を活用した情報提供を行います。

施策の内容	主な取組み	担当所管
がんに関する教育の推進	中学生向けがん予防に関する小冊子の配布（再掲） 区立中学校の保健体育授業カリキュラムを通じた喫煙の害に関する知識の普及等未成年者への啓発（再掲） 学校等での喫煙の害に関する専門職の出張健康教育の実施（再掲） がん検診受診機会及び特定健康診査（国民健康保険被保険者）とがん検診の同時受診の周知 児童・生徒向け新たな学習資料の作成と活用 がん診療連携拠点病院や患者団体等と連携したサマースクールや講話等のがん教育の実施（拡充）	総合支所 世田谷保健所 教育政策部 保健センター

<p>がんに関する正しい知識の普及</p>	<p>健康手帳の見直しと手帳を活用した 20 歳以上の区民への望ましい生活習慣等に関する情報の提供</p> <p>職域団体や区内事業所等と協働したがんに関する正しい知識の普及・啓発</p> <p>がんの予防、検診、患者家族支援、医療等に関する正しい情報を提供するポータルサイトの開設【新規】</p>	<p>総合支所 世田谷保健所 保健センター</p>
-----------------------	---	-----------------------------------

施策4 がん患者や家族等への支援の充実

がん患者・経験者やその家族等の不安を和らげ、地域で自分らしい暮らしを続けることができるような取組みを広げていきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
<p>患者や家族等の地域での生活を支えるための取組みの推進</p>	<p>がん診療連携拠点病院等関係機関とがん相談コーナーの連携を基盤とした患者等の生活を支えるネットワークの構築（拡充）</p> <p>在宅療養がん患者の生活を支えるしくみづくり</p> <p>ポータルサイトや図書館等の身近な施設を活用した、がん患者やその家族等が必要とする信頼性の高い情報の発信【新規】</p> <p>社会保険労務士や関係機関等と連携した、がん患者の就労と治療の両立支援</p> <p>思春期・若年成人世代の末期がん患者に対する支援の検討【新規】</p>	<p>総合支所 産業政策部 保健福祉部 高齢福祉部 世田谷保健所 保健センター</p>

親と子の健康づくり

目 標

区民が、安全で安心な妊娠・出産と子育てをすることができ、子どもたちは心身ともに健やかに育まれている。

1

現状と課題

全国的には出生数が減少している中、世田谷区の年間出生数は徐々に増加しています。合計特殊出生率は全国に比べて低い状況（平成26年の出生率 全国1.42、世田谷区1.06）ではありますが、平成24年からはこちらも上昇に転じました。一方では、出産年齢の高齢化や低出生体重児の増加などの問題も生じています。

子育ての悩みや不安は、誰もが感じることですが、核家族で育った親世代は子育ての知識の習得や望ましい生活習慣の継承が困難なことも多く、また、都市型の地域社会では、身近な相談相手が持たずに、地域から孤立し不安や負担感を抱く場合もあります。世田谷版ネウボラでは、そのような不安に陥ることのないよう、妊娠期から担当チームによる支援を継続し、区と医療機関・地域の子育て関係者がネットワークで支援していくことを目指します。

親と子の健康づくりでは、安全で安心

な妊娠・出産や、親と子の健康保持・増進、子どもの食育の推進や生活習慣の確立、配慮を要する子どもへの支援、子育てのストレスや不安軽減等を通じた児童虐待の予防など、課題は多岐にわたり、平成32年度以降の児童相談所の区への移管も踏まえ、関係機関とのより一層の連携の強化は必須です。

今後は、社会状況の変化や親自身の生活様式の多様化などを踏まえ、母子の健康保持・増進に加え、子どもの健やかな成長や、親への子育て支援のより一層の充実が必要です。また、地域における出産や子育てしやすい環境づくりも求められています。

さらに、乳幼児の死亡原因は、不慮の事故が上位にあり、家庭内も含めた事故防止対策を広く普及・啓発すること、および災害時の特別な支援策も大切な課題です。

主要課題

- 1 子どもの心身の健やかな成長へのより一層の支援・早期からの支援の充実が求められている。
- 2 切れ目のない支援体制の整備・共有により、地域の子育て支援の拡充が求められている。
- 3 安全で安心な妊娠・出産、子育てができる環境の整備が求められている。

2

施策と主な取組み

施策1

子どもの健やかな成長への支援

乳幼児健診の充実や子どもの望ましい生活習慣の普及・啓発や、疾病予防の取組みなど、子どもの健やかな成長を支援します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
乳幼児健診の充実	乳幼児健診（歯科含む）の充実 受診勧奨の強化 要支援者の把握・継続支援の充実 健診未来所者（状況不明者）の把握とその支援 子育て支援・発達障害への1歳6か月児からの早期支援の実施	総合支所 障害福祉担当部 世田谷保健所
子どものころからの望ましい生活習慣の習得	乳幼児を対象に望ましい生活リズムの啓発（「早起き・早寝！そして朝ごはん」の推奨）（再掲） 乳幼児歯科健診等を通じた子どもの年代に応じた歯の健康づくりの実施 学校、保育園、幼稚園、給食施設等と連携した食育の推進（再掲）	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局
子どもの疾病予防に向けた取組み	乳幼児健診等での子どもの疾病予防の知識等の普及・啓発 定期予防接種の個別勧奨の実施及び公費負担（再掲） 任意予防接種（MR、子どもインフルエンザ）の実施及び接種費用の一部助成（再掲）	総合支所 世田谷保健所
子どもの事故予防に向けた取組み	乳幼児健診を通じた子どもの月齢に応じた事故予防の普及・啓発及び情報の提供 地域の子育てサークル等の講座を活用した事故予防の啓発 子育てアプリの活用による事故予防情報の提供	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所

施策の内容	主な取組み	担当所管
子どもの成長に必要な支援のための保健福祉と医療との連携	適切な受診につなげる支援・精密検査票等の制度の活用 障害のある子どもや医療的ケア等の支援を要する子どもの成長・発達への支援 医療機関との連携の強化 子どもの医療に関する制度の活用 (子ども医療・未熟児養育医療・育成医療・小児慢性疾患医療等)	総合支所 保健福祉部 障害福祉担当部 子ども・若者部 世田谷保健所
子どもの体力づくりの推進	子どもたちの体力の向上を目的とした事業の充実 小学校を会場としたスポーツ教室の実施 中学校における部活動への支援	スポーツ推進担当部 教育委員会事務局 教育政策部 スポーツ振興財団

施策2

妊娠期からの切れ目のない支援・地域の子育て支援の拡充

平成28年度より開始した世田谷版ネウボラの中で、母子保健事業を中心に切れ目のない支援の実現に向けて、地域の支援ネットワークを強化します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
安心できる相談体制の充実	妊娠、出産、育児に関する相談窓口の拡充 (妊娠前からの相談) 世田谷版ネウボラ(ネットワークによる切れ目のない相談支援)の実施及び拡充(拡充) 地域の住民・団体等と連携した妊娠・子育て知識の普及・啓発及び相談支援のしくみづくり	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所
身近な地域での支援ネットワークの構築	育児や子育て相談窓口の拡充 福祉の相談窓口・あんしんすこやかセンターとの連携のしくみづくり 親子の集まる機会を活用した子育てや健康に関する正しい情報の提供 子育てアプリの活用による育児情報の提供	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所

施策の内容	主な取組み	担当所管
地域で子育てを見守る場づくりの推進	育児グループ等の機会の提供 児童館、保育園、健康づくり課等が連携した子育て支援の強化 乳児健診前の親の交流会等、機会の提供 育児不安・児童虐待防止対策を進める関係機関、地域等との連携の強化 連絡会等の共有・活用による関係づくり 子育てサロンの活動支援 子育て利用券による活動支援	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 社会福祉協議会
育児不安の軽減、虐待予防への取組み	世田谷版ネウボラ（ネットワークによる切れ目のない相談支援）の実施及び拡充（拡充）（再掲） 乳児期家庭訪問（全戸訪問）の訪問率の維持及びその後のきめ細かな支援の実施 乳児期家庭訪問（全戸訪問）等を通じた産後うつ予防と早期支援の実施 育児グループ等の機会の提供（再掲） 親の交流会等、育児の体験の機会の提供と親のメンタルヘルスの支援の充実 乳幼児健診等の機会を通じた相談支援の実施 育児不安等を抱く親の早期発見、早期対応に向けた医療機関等との連携強化	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所

施策3

安全・安心な妊娠出産、子育てができる環境整備

世田谷版ネウボラによる切れ目のない支援に加え、安全で安心して出産ができる地域の環境整備に向けた取組みを行います。親と子の健康づくりに関連した区民サービスの向上をめざし、母子保健事業の運用改善を図り、事務事業の効率化をめざします。

施策の内容	主な取組み	担当所管
知識の習得と学ぶ機会の提供	母親・両親学級の実施 両親学級の休日開催の充実 子育て支援講座の開催 子育てアプリの活用による育児情報の提供 乳幼児健診での適切な育児に関する知識等の普及・啓発の実施 地域の住民・団体等と連携した妊娠・子育て知識の普及・啓発（再掲）	総合支所 生活文化部 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局

施策の内容	主な取組み	担当所管
安全・安心な出産等ができる環境づくり	<p>妊娠時からの支援体制の強化</p> <p>世田谷版ネウボラ（ネットワークによる切れ目のない相談支援）の実施及び拡充（拡充）（再掲）</p> <p>出産、育児に関する窓口、電話相談及び訪問による支援</p> <p>妊婦の受動喫煙防止啓発用ストラップの配布・啓発</p> <p>妊婦健診の実施</p> <p>不妊治療の費用助成の実施</p> <p>産後ケア事業の実施・拡充</p>	<p>総合支所</p> <p>子ども・若者部</p> <p>世田谷保健所</p>
事務処理の効率化	<p>妊娠期からの切れ目のない支援情報の効率的な管理運営方法等の検証の実施</p>	<p>総合支所</p> <p>子ども・若者部</p> <p>世田谷保健所</p>

思春期の健康づくり

目 標

区民一人ひとりが成長過程の中で、自分自身のからだやこころを大切に思え、自分の健康を主体的に管理できる。また、関係機関や地域等の支援を通して、思春期世代の健康問題が解決できる。

1

現状と課題

思春期は、子どもから大人に成長する過渡期であり、子どもと大人の両面を持ち、不安や葛藤を抱えて生活を送っている世代といえます。

同世代等の仲間同士の結びつきが強い一方で、地域・近隣との関係性が希薄となることも多く、相談・支援などの情報が届きにくい等の特性があります。

このような現状の中で、思春期世代の性感染症、過度なやせ志向、喫煙、薬物乱用等の問題や、心身症、不登校、引きこもり等の問題は一層深刻化する傾

向にあります。

これらの健康問題は、本人の現在の問題にとどまらず、生涯にわたる健康障害や、次世代への社会的な悪影響を及ぼすものと捉え、問題の早期発見や早期介入・相談支援等に取り組む必要があります。

そのため、問題別にアプローチするのではなく、若者支援として総合的に取り組む体制が必要です。家庭や学校や地域等の連携の強化のためにも、計画的な取り組みが求められています。

主要課題

- 1 思春期世代の健康教育、特に若者の視点からの啓発が十分でない。
- 2 思春期世代に、こころの健康づくりに関する情報や支援が届きにくい。
- 3 地域の関係機関と区の総合的な連携の仕組みを作る必要がある。

施策1 主体的な健康管理のための基本的な知識とそれを実践する力の育み

思春期世代が、自分のからだや健康を大切に思う気持ちを育むことや、健康に関する正しい知識を習得する機会などを提供していきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
自分のからだや健康を大切に思う気持ちの育みへの取組み	<p>専門家（助産師）による性感染症予防の健康教育プログラムの実施</p> <p>高校・大学と連携したセルフケアに関する教育プログラムの作成【新規】</p>	<p>総合支所 世田谷保健所</p>
こころと体の健康に関する正しい知識の提供と情報発信	<p>小学校高学年から中学生らに向けた健康づくりに関する普及・啓発の充実（パンフレット HAPPY HAND BOOK による啓発）</p> <p>ツイッターやメルマガ等、手に取りやすい周知・情報発信の手法の検討・導入【新規】</p> <p>保護者・関係者への正しい情報提供・支援【新規】</p>	<p>総合支所 世田谷保健所</p>
性感染症相談・検査の充実	<p>性感染症（HIV感染症／エイズ／性器クラミジア感染症／梅毒）相談・検査事業の実施（定例は週1回）（再掲）</p> <p>エイズ普及月間等における臨時相談・検査の実施（年2回）（再掲）</p>	<p>世田谷保健所</p>
思春期世代の健康づくりの向上に向けた地域支援の充実	<p>学校等でのたばこ・アルコール・薬物乱用防止のための正しい知識などについて、専門職による出張健康教育の実施</p> <p>薬物乱用防止教室の講師派遣（薬剤師会に委託）</p> <p>中学生を対象とした薬物乱用防止ポスター・標語の募集及び展示会の実施（再掲）</p> <p>区内の小・中・高校において食育の実施</p> <p>飲食店・食料品店等における栄養成分表示の活用の推進</p> <p>地域の健康づくり推進会議等との協働による取組み</p>	<p>総合支所 世田谷保健所 教育委員会事務局 教育政策部</p>

不安や葛藤を抱える思春期世代のこころの健康づくりを、関係機関との連携を図りつつ、様々な手法で進めていきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
<p>こころの悩みや不安に対する相談の実施</p>	<p>思春期世代のこころの悩みや不安に対する相談の実施 思春期・青年期の子ども・若者を対象とした相談支援の実施(匿名・予約不要・無料の相談の提供) 保健師の地区活動を通じた相談の実施 いじめやひきこもりに関する電話相談やメール相談の充実 専門相談機関や医療機関等と連携した相談体制の充実</p>	<p>総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育政策部</p>
<p>こころの不調や疾患、対処法に関する普及・啓発と情報提供</p>	<p>保護者・関係者への正しい情報提供・支援(再掲) 保護者向け、子ども関係職員向けなど対象に応じた内容と手法の検討 思春期のこころの健康についての講演会などの実施(再掲) 学校と連携した予防教育の実施(再掲) ツイッターやメルマガ等、手に取りやすい周知・情報提供の手法の検討・導入【新規】(再掲) 支援者対象の研修の実施</p>	<p>総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局 教育政策部</p>
<p>思春期・青年期世代のための相談・支援の充実</p>	<p>家族・関係者向けの相談の実施 支援が必要な子どもや家庭をサポートする各種の事業等と連携した相談・支援 早期発見・早期支援につながる関係機関連携のしくみの強化 思春期・青年期の子ども・若者を対象とした相談支援の実施(匿名・予約不要・無料の相談の提供)(再掲)</p>	<p>総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育政策部</p>

施策3

思春期の健康づくりのための総合的な支援・連携の取組み

思春期の健康課題を共有し、家庭環境や教育現場から支援の継続ができるような総合的な連携により、将来にわたる財産として自立した生活の基本を伝え支援していきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
思春期精神保健施策の推進	子ども・若者支援協議会、思春期青年期精神保健部会を通じた関係機関の連携強化 依存症予防・疾患理解のための啓発講座の実施	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育委員会事務局 教育政策部
自立支援施策の推進	支援の継続性を見越した情報共有のしくみづくり 支援者対象の研修・サポート体制の整備の実施 生活支援や学習支援、困窮者対策等との連携	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所 教育政策部

健康長寿の推進

目 標

区民一人ひとりが、高齢になっても、自らの身体状況に合わせ、生きがいを持ちながら健康づくりに取り組み、地域において生き生きと暮らしている。

1

現状と課題

平成 28 年 1 月 1 日現在の世田谷区の高齢者人口は 177,537 人、高齢化率は 20.1%となっています。また、世田谷区におけるここ数年の 65 歳健康寿命は、平均寿命の伸びに比べ横ばいであり、要支援・要介護状態の期間が長期化している状況は変わりません。

また、区民の健康に関するデータ分析により、健康長寿を目指すには、生活習慣病に加え、認知症や骨折等の整形外科疾患の予防が大切であることがわかってきました。

地域とのつながりについては、世代が若いほど弱いと感じている区民が多く、地縁的なつながりは希薄である傾向が伺える一方、健康づくりや趣味活動など、グループで活動している人は相当数おり、そうしたつながりはあると考えられます。

区の高齢者福祉施策は、地域での支えあい活動や介護予防事業など、高齢者の生きがいづくりの取り組みを行ってきました。今後は、地域包括ケアシステムを構築していく過程等を通じ、個々の社会との緩やかなつながりが社会全体の健康観を高めることを啓発するなど、世田谷区らしいソーシャルキャピタルの醸成を進めていくことが考えられます。

また、団塊の世代が高齢者となる 2025 年の到来への備えと、65 歳健康寿命の延伸に向け、中高年世代からの生活習慣の改善、介護予防、各種健診の受診率向上など、高齢者の心身の状況や生活環境にも目を向けながら、関係所管が相互に連携し、高齢者の健康づくり、介護予防施策に取り組むことが必要です。

主要課題

- 1 2025年を見据え、地域で健康に暮らすための地域包括ケアシステムの構築が求められる。
- 2 生活習慣の改善による健康の保持・増進が必要である。
- 3 健康寿命の延伸に向け健康づくり事業と介護予防施策の連携が必要である。
- 4 関係機関の連携による支援が必要な高齢者の健康保持が課題である。

2

施策と主な取組み

施策1 健康長寿に向けた生きがいづくりの支援

健康寿命の延伸に向け、高齢者の多様な活動の支援や交流機会の提供、就労や生涯現役に関する情報発信など、高齢者が心身ともに健康で過ごせるよう生きがいづくりを支援します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生きがいづくりの推進	交流会の開催等によるグループ活動の促進 健康づくりグループの紹介や活動場所などに関する情報の提供 生涯大学などの生きがい推進事業の実施や高齢者クラブ活動など的高齢者の活動支援 「せたがや生涯現役ネットワーク」と協働した交流促進事業の支援 働くことを通じた高齢者の生きがいと健康づくりの実施 サロン・ミニデイ、ふれあいサービス・ふれあい子育てなどの地域の支えあい活動の支援 高齢者の特技等を地域の支えあい活動に活かすための特技ボランティア制度の実施	総合支所 生活文化部 産業政策部 保健センター シルバー人材センター 社会福祉協議会
生きがいづくりに関する情報発信と啓発活動	中高年齢者の地域活動促進に役立つ情報誌の発行 ひだまり友遊会館の「生涯現役情報ステーション」等の活用による地域活動促進情報の発信	生活文化部

各種の健康講座の実施や健康体操の普及、介護予防事業、健康相談など様々な機会を通じ、高齢者の健康づくりと介護予防、認知症予防に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生活習慣病予防及び疾病の早期発見の取組み	特定健診及び長寿（後期高齢者）健康診査の実施 高齢期を含む生活習慣病予防講座等の実施(再掲)	総合支所 保健福祉部
高齢者の状況に応じた望ましい生活習慣改善へ向けた取組み	こころと体の健康諸問題の改善教室の開催 成果分析と追跡調査の実施 実践や継続のための効果的手法の情報発信 自分の歯が80歳以上で20本以上ある区民の8020表彰の実施(再掲)	世田谷保健所 保健センター
健康体操の機会拡大	健康体操教室等の実施 サロン・ミニデイにおける健康体操の普及・啓発	スポーツ推進担当部 スポーツ振興財団 社会福祉協議会
高齢者の栄養の確保と改善	運動・口腔・栄養・認知症予防を取り入れた複合型介護予防講座の実施 配食サービスの実施	高齢福祉部 社会福祉協議会
健康に関する相談機会提供	健康に関する電話・面接相談の実施	総合支所
介護予防の推進	介護予防・日常生活支援総合事業の円滑な実施(拡充) 介護支援ボランティア・ポイント事業の推進	高齢福祉部
区民の自主活動の支援	区民の自主的な介護予防の活動支援(拡充) サロン・ミニデイの活動支援	高齢福祉部 社会福祉協議会
認知症の予防	高齢者の誰もが参加しやすい認知症予防プログラムの実施	高齢福祉部

施策3 高齢者福祉と保健医療の連携強化

生活習慣病等の予防及び糖尿病などの重度化防止と改善に向け、高齢者福祉と保健医療の連携をより一層強化していきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
生活圏域に密着した医療連携体制の構築	地区包括ケア会議などを利用したあんしんすこやかセンターによる「医療連携」の推進 高齢者地域ケア連絡会での「医療連携」の取組みの充実 医療連携にあたる福祉・介護人材の確保・育成と基盤の整備 地域の医療機関に対する精密検査等の後方支援	総合支所 保健福祉部 高齢福祉部 保健センター
医療機関と連携した高齢者に多い疾病の重度化防止	高齢者に多い生活習慣病予防（糖尿病など）の情報発信の強化 生活習慣病予防（糖尿病など）のための医療機関等との連携による個別・集団指導の実施（再掲）	保健センター
在宅療養高齢者等の食生活の支援	介護予防につながる高齢者の食べる力の向上や低栄養予防のための支援（再掲）	総合支所 高齢福祉部 世田谷保健所

女性の健康づくり

目 標

ライフステージに応じた女性特有の病気や体調の変化を理解し、病気の予防に努めるとともに、体調の変化と上手に付き合い、穏やかに過ごすことができる。

1

現状と課題

女性はライフステージの進みと共に、初潮を迎え、妊娠や出産、閉経等に伴い、女性特有のこころと体の変化が現れます。

昨今の若い女性の「やせ」の実態は、日本人全体の志向ともいえ、特に20歳代～30歳代の女性の「やせ」は増えています。標準体重の人について、男性はやせていると認識する割合が増えるのに対し、女性では太っていると認識する割合は増えるという性差が見られます。こうした「やせ」志向が進むと低栄養状態から、妊娠・出産等に影響を及ぼすばかりでなく、年齢が進むにつれ骨粗しょう症などの病気にもなりやすくなります。区民の40歳以上の男性よりも女性に多い病気の上位は、骨・関節疾患や骨粗しょう症であり、転倒を機に、介護が必要になる可能性が大きくなります。

また、性感染症の罹患と不妊の関係や、

妊婦の受動喫煙と早産の関係など、女性の健康に影響を及ぼす知識が十分伝わっていないことが伺えます。

これらのことから、特に若い世代の女性に対する健康知識の普及・啓発が必要です。また、妊娠・出産・育児等の女性のライフイベントから生じやすい体調の変化に応じた支援や、不妊・流産などに対する支援の充実も求められています。

また、30歳代以降から乳がんや子宮がんによる死亡率の増加が見られますが、保険者により検診の受診率は異なるため、職域保健とも連携した定期検診等の普及・啓発の取組みが重要になります。

今後、女性が生涯にわたり健康で生活できるよう、性差を踏まえた健康づくりの取組みの充実が、一層求められています。

主要課題

- 1 女性の「やせ」の割合は増えており、「やせ」志向の浸透下での効果的な啓発が必要である。
- 2 妊娠・出産・育児等における、女性のこころと体の健康不安への支援が必要である。
- 3 骨粗しょう症や更年期障害、がんなど、女性特有の病気への支援が求められている。

2

施策と主な取組み

施策1

女性の健康づくり及び女性特有の疾病に対する支援の充実

更年期障害や骨粗しょう症、乳がん・子宮がんなど、女性が罹患しやすい疾病に対する知識の普及・啓発やその予防策について、相談や検診、健康講座などを通じ、性差を考慮した健康づくりの支援を行います。

施策の内容	主な取組み	担当所管
女性の健康づくりに関する普及・啓発	<p>地域等の健康講座や女性の健康づくりに関する情報提供</p> <p>職域団体や区内事業所等と協働したがんに関する正しい知識の普及・啓発(再掲)</p> <p>「女性の健康週間」等でのイベントや講演会の実施</p> <p>更年期に起こりやすい体調の変化に関する情報提供</p>	<p>総合支所 生活文化部 世田谷保健所 保健センター</p>
骨粗しょう症予防の推進	<p>骨粗しょう症検診等の個別勧奨及び情報提供</p> <p>体成分測定等の実施や身体チェック(骨密度測定、体成分測定等)を取り入れた健康講座の開催(再掲)</p> <p>食生活相談及び栄養相談の実施(再掲)</p> <p>両親学級や乳児期家庭訪問等の母子保健事業を活用した母親の健康づくりの支援</p>	<p>総合支所 世田谷保健所 保健センター</p>
乳がん・子宮がんに関する知識の普及・啓発	<p>若い世代に向けたヒトパピローマウイルス(HPV)感染予防の啓発【新規】(再掲)</p> <p>初めて乳がん検診・子宮がん検診の対象となる区民への予防パンフレット(がん検診手帳)の配布(再掲)</p> <p>がん検診の対象者を特定した個別勧奨(再掲)</p>	<p>総合支所 世田谷保健所 保健センター</p>

施策2

若い女性の健康づくりの支援の充実

適正な体重の維持・管理や性感染症を予防することの大切さについての普及・啓発や相談などを行い、若い女性の健康づくりを支援していきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
適正な体重の維持・管理に関する普及・啓発の充実	若い世代の望ましい食習慣の実践や適正体重の維持に向けた取組みの検討【新規】(再掲) 適正な体重の維持・管理の大切さに関する普及・啓発の実施	総合支所 世田谷保健所
性感染症予防及び相談事業の充実	性感染症(HIV感染症/エイズ/性器クラミジア感染症/梅毒)相談・検査事業の実施(定例は週1回)(再掲) エイズ普及月間等における臨時相談・検査の実施(再掲)	世田谷保健所

施策3

妊娠・出産・育児等に伴う健康的な生活への支援

妊娠・出産・育児等に伴い、女性が生じやすい身体の悩みやこころの変化について相談等を行い、女性の健康的な生活を支援します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
妊娠・出産に伴うこころのケアの充実	母親学級・両親学級の平日開催と休日開催の充実 不妊、流産、死産、不育症等、妊娠・出産に伴うこころのケアに関する相談の実施 産後うつ等、産前・産後のこころのケアに関する相談の実施 乳児期家庭訪問(全戸訪問)等を通じた産後うつの予防と早期支援の実施(再掲)	総合支所 世田谷保健所
不妊治療の支援	不妊治療の費用助成(再掲)	世田谷保健所
育児不安の軽減、虐待予防への取組み	乳児期家庭訪問(全戸訪問)の訪問率の向上及びその後のきめ細かな支援の実施(再掲) 育児グループ等の機会の提供(再掲) 乳児健診前に親の交流会等、機会の提供(再掲) 育児不安等を抱く親の早期発見、早期対応に向けた医療機関等との連携強化(世田谷版ネウボラ) 親のメンタルヘルスへの支援の充実	総合支所 子ども・若者部 世田谷保健所

口と歯の健康づくり

目 標

区民一人ひとりが、口や歯の健康の大切さを知り、健全な口腔機能を保てるよう、生涯にわたり自ら口と歯の健康づくりに取り組んでいる。

1

現状と課題

口や歯は、食生活や会話を楽しむなど、心身の健康の基礎となるものです。

口や歯の疾病は、むし歯や歯周病に加え糖尿病の原因になるなど、全身の健康とも密接に結びついています。口や歯の状態は、ライフステージによって異なるため、口と歯の定期的な健診や早期の治療など、ライフステージに応じた口と歯の健康づくりが求められています。国は、平成23年8月に歯科口腔保健法を施行し、口腔の健康の保持のため、地域の状況に応じた施策を実施することとしました。

「むし歯のない子どもの割合」は、平成21年度では3歳で87.4%、5歳で67.2%でしたが、平成26年度には、3歳で90.6%、5歳で72.42%に増加しています。思春期の中学生・高校生でむし歯が増加し、歯肉炎になっている者も多くみられます。区でも取り組みを始めていますが、一層の充実が求められています。

区が行っている成人歯科健診では、重度歯周病と判断された区民の割合が、平成26年度では40歳代で33.9%、50歳代で37.7%、60歳代では42.3%と高い数値で、成人期の歯周病対策が課題となっています。

高齢者では、80歳で自分の歯が20本以上ある方は年々増加しており、毎年多くの方が8020表彰を受けています。また、高齢化に伴い舌がんなどの口腔がんへの関心も高まっています。

さらに、増加を続ける生活習慣病の予防や改善には、口腔機能と栄養摂取との関係も密接であることから、食育と連動した取り組みも重要となっています。

「世田谷の地域保健 平成27年度版」より

主要課題

- 1 ライフステージに応じた口と歯の健康の保持・増進が求められている。
- 2 生活習慣病予防に向けた口と歯の健康づくりが求められている。
- 3 思春期の歯肉炎、成人の歯周病や口腔がんなどの疾病が増加している。

2

施策と主な取組み

施策1

ライフステージに応じた口と歯の健康づくり

子どものむし歯予防の普及・啓発、成人の歯周疾患予防の取組み、生涯にわたり自分の歯で食べられることをめざす「8020運動」の実施などにより、ライフステージに応じた口と歯の健康づくりを推進します。

施策の内容	主な取組み	担当所管
乳幼児、子ども世代の歯に良い生活習慣の定着への取組み	1歳6か月児健診・3歳児健診・歯科相談を通じ、保護者向けに歯みがき方法など歯に良い生活習慣の普及・啓発 児童館の幼児サークルや育児サークルの参加者に、口と歯に関する健康教室を実施 乳児を対象に歯みがき準備教室の実施	総合支所 子ども・若者部
子ども世代の歯科保健意識の向上	幼稚園(私立)、保育園児を対象に、むし歯予防教室の実施 小学生を対象に歯の衛生に関する図画ポスターコンクールの実施 フッ素塗布などフッ化物を応用した予防等の実施	子ども・若者部 世田谷保健所 教育政策部
思春期に対する歯科疾患の啓発の推進	中学生に思春期性歯肉炎等の歯科に関するちらしの配布	世田谷保健所
成人期の口腔に良い生活習慣実践の指導	成人歯科健診時に実施する歯周疾患改善指導の実施	世田谷保健所
高齢者の「8020運動」の実施	自分の歯が80歳以上で20本以上ある区民の「8020表彰」の実施	世田谷保健所

施策2 歯科疾患予防対策の充実

思春期の歯科保健、産前・産後歯科健診、成人歯科健診での改善指導や口腔がん検診など、様々な歯科疾患予防対策に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
妊産婦のむし歯、歯周病予防の推進	妊産婦対象の産前・産後歯科健診の実施	総合支所 世田谷保健所
乳幼児期のむし歯予防と口腔機能発達支援の推進	1歳6か月児歯科健診、2歳6か月児歯科健診、3歳児歯科健診、すくすく歯科相談、幼稚園・保育園歯科健診の実施	総合支所 世田谷保健所
成人期の歯周疾患予防の推進	成人歯科健診の実施及び受診率向上の取組み	総合支所 世田谷保健所
高齢期の口腔機能保持支援の推進	高齢社会の進展に対応した健診及び摂食嚥下機能支援のあり方検討 認知症等高齢者の口腔ケアを医療と介護が連携し、適切な指導や治療につなぐしくみの整備（拡充） 介護予防につながる高齢者の食べる力の向上や低栄養予防のための支援（再掲）	保健福祉部 高齢福祉部 世田谷保健所
口腔がんの予防の推進と正しい知識の普及・啓発	口腔がん予防に向けた普及・啓発、及び早期発見と早期治療のための口腔がん検診の実施 口腔がん予防のための講演会の開催	世田谷保健所

施策3 生活習慣病予防に向けた口と歯の健康づくり

様々な健康づくりの機会や食育と連携した口と歯の健康づくりの普及・啓発を通じ、生活習慣病の予防につなげていきます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
口腔と全身疾患に係る情報の発信	歯周病と糖尿病の関係について、まちづくりセンター等での健康教室による普及・啓発の実施	総合支所 世田谷保健所
食育と連携した口と歯の健康づくり	よくかむことが生活習慣病（肥満）予防など健康に良い影響を及ぼすことから、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30」の普及・啓発	総合支所 世田谷保健所

たばこ・アルコール対策・薬物乱用防止対策の推進

目 標

区民一人ひとりが、喫煙や飲酒の害、薬物に関する正しい知識を持ち、禁煙や受動喫煙防止に取り組み、適量飲酒を実践するほか、不正な薬物使用を許さない社会の実現をめざす。

1

現状と課題

喫煙やアルコールの多量摂取は、様々な臓器障害や脳血管疾患、がん等の発症要因となります。また、受動喫煙による健康被害も懸念されています。

健康増進法では、国民の健康を守る観点から、公共的空間を含めた施設の受動喫煙防止を、管理者の努力義務としています。区では、平成 18 年に定めた「世田谷区健康づくり推進条例」において、公共施設等の管理者へ、受動喫煙の防止を求めています。これまで事業者への受動喫煙防止に対する啓発や禁煙分煙登録制度を設け、働きかけを行ってきましたが、引き続き協力を求めていく必要があります。

受動喫煙防止対策については、平成 27 年 11 月 27 日に閣議決定された「2020 年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会の準備及び運営に関する施策の推進を図るための基本方針」において、「健康増進の観点に加え、近年のオリンピック・パリ

ンピック競技大会開催地における受動喫煙法規制の整備状況を踏まえつつ、競技会場及び公共の場における受動喫煙防止対策を強化する」とされています。今後の国の法制化等も踏まえ、対策を進めていきます。

また、アルコール依存症は、心身の健康を損ない、その多くは家庭や社会生活にも影響を及ぼします。さらに、薬物乱用や不正な薬物の使用は、脳障害や意識障害を引き起すほか、アルコール同様に、その依存性が問題視されています。

アルコールの摂取による健康被害や依存症の予防、薬物乱用と不正な薬物の使用を防ぐためには、それぞれの害に関する正しい知識の普及・啓発が不可欠です。また、依存症を早期に発見し、相談できる環境づくりも求められています。

主要課題

- 1 喫煙する人を減らすとともに事業者等における受動喫煙防止の取組みを充実する必要がある。
- 2 飲酒の害を知り、依存症を予防する体制が依然不十分である。
- 3 薬物の害を知り、薬物を安易に入手できない社会の環境づくり等が求められている。

2

施策と主な取組み

施策1 たばこ対策の充実

たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発や禁煙相談支援、受動喫煙防止などのたばこ対策に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
たばこの害に関する正しい知識の普及・啓発	各種健康イベント等を通じたたばこの害に関する普及・啓発 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	総合支所 世田谷保健所 保健センター
未成年者の喫煙防止に向けた啓発	区立中学校の保健体育授業カリキュラムを通じた喫煙の害に関する知識の普及 学校等での喫煙の害に関する専門職の出張健康教育の実施	総合支所 教育政策部
区民の禁煙相談・支援体制の拡充	禁煙を希望する区民への禁煙外来等の情報提供と相談の実施	総合支所 世田谷保健所
受動喫煙防止の拡充	受動喫煙防止に係る国の法制化等を踏まえた対応【新規】 区民、事業者等への受動喫煙防止対策の普及・啓発 受動喫煙防止協力店登録制度の拡充 受動喫煙防止啓発用「妊婦マタニティーストラップ」の配布 喫煙マナー（ポイ捨て防止条例に基づく路上禁煙地区の指定、歩きたばこの禁止など）についての普及・啓発	環境総合対策室 世田谷保健所

施策2

アルコール対策（アルコール依存症対策含む）の充実

飲酒の害や依存症に関する正しい知識の普及・啓発やアルコール依存等の相談体制の充実などアルコール対策に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
飲酒の害に関する正しい知識の普及・啓発	各種健康イベント等を通じた適量飲酒や飲酒の害に関する正しい知識の普及・啓発 学校等での飲酒の害に関する正しい知識と断れる力の大切さなどについて、専門職による出張健康教育の実施	総合支所 世田谷保健所
アルコール依存に関する普及・啓発	アルコール依存に関する知識の普及・啓発 アルコール依存予防のための講演会や相談等につなげる依存症セミナーの開催	総合支所 世田谷保健所
アルコール依存等の相談体制の充実	依存症相談やこころの健康相談の実施 医療機関や自助グループ、支援団体等との連携の強化	総合支所 世田谷保健所

施策3

薬物対策（薬物依存症対策含む）の充実

薬物の害や依存症に関する正しい知識の普及・啓発や薬物依存等の相談体制の充実などの薬物対策に取り組みます。

施策の内容	主な取組み	担当所管
薬物の害に関する正しい知識の普及・啓発	「薬物乱用防止推進世田谷地区協議会」と連携した薬物の害に関する普及・啓発 中学生を対象とした薬物乱用防止ポスター・標語の募集及び展示会の実施 学校等での薬物の害に関する正しい知識と断れる力の大切さなどについて、専門職の出張健康教育の実施 区立中学校での薬物乱用防止教室の実施	総合支所 世田谷保健所 教育政策部
薬物依存等の相談体制の充実	依存症相談やこころの健康相談の実施 医療機関や自助グループ、支援団体等との連携の強化	総合支所 世田谷保健所