

令和4年2月7日
世田谷保健所健康企画課

健康せたがやプラン（第二次）後期の追補（案）について

1 主 旨

健康せたがやプラン（第二次）後期（平成29年度～令和3年度）（以下「後期プラン」という。）について、計画期間を2年間延長する間の「新しい生活様式」を踏まえた今後の健康づくりの方向性などを補足した後期プランの追補（案）を取りまとめたので報告する。

2 経 緯

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後期プランに改定し、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組みを進めてきた。

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る。

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た。

この度、世田谷区健康づくり推進委員会の意見等を踏まえ、後期プランの追補（案）を取りまとめた。

3 後期プランの概要

別紙1「健康せたがやプラン（第二次）後期 概要版」のとおり。

4 追補の内容

別紙2「健康せたがやプラン（第二次）後期（追補）（案）」のとおり。

5 今後のスケジュール（予定）

令和4年3月 後期プランの追補策定

別紙 1

健康せたがや^{プラス}1

健康せたがやプラン

(平成29年度～33年度) 概要版

(第二次)
後期

平成29年3月
世田谷区

「健康せたがやプラン(第二次)後期」とは

平成24年3月に策定した10か年の総合保健計画「健康せたがやプラン(第二次)」の中間地点にあたり、この間の社会情勢や新たな健康課題等に対応するため、このたび、後期プランに改定いたしました。

なお、後期プランの計画期間は、平成29年度から33年度までの5年間です。

後期プランにおける主な課題

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方も多くいる一方で、次の課題があります。

- 区民の平均寿命は伸びていますが、65歳健康寿命は横ばいです。
- 意識があっても実践に結びつかない人や健康づくりに関心のない人などがいます。
- 生活習慣病では、30歳代から医療費が高くなりはじめ、性別や年代によって気をつける病気や症状に特徴があります。
- 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、地域における人とひとのつながりも弱いと感じている傾向があります。

後期プランの基本的な考え方

後期プランは、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世田谷区健康づくり推進条例に基づく第二次プランの基本理念を継承するとともに、平成28年7月開始の新たな地域包括ケアシステムを踏まえ、全区民を対象に、病気や障害、支援の必要の有無に関わらず広く捉え、区民や地域団体等と共同し、参加と協働により多様な取組みを図ります。

基本理念(めざす姿)

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

後期プランの目標

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。

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。

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ている。

後期プラン推進のための基本的な考え方

区民の主体的な行動と継続

地域での協働・参画と連携

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

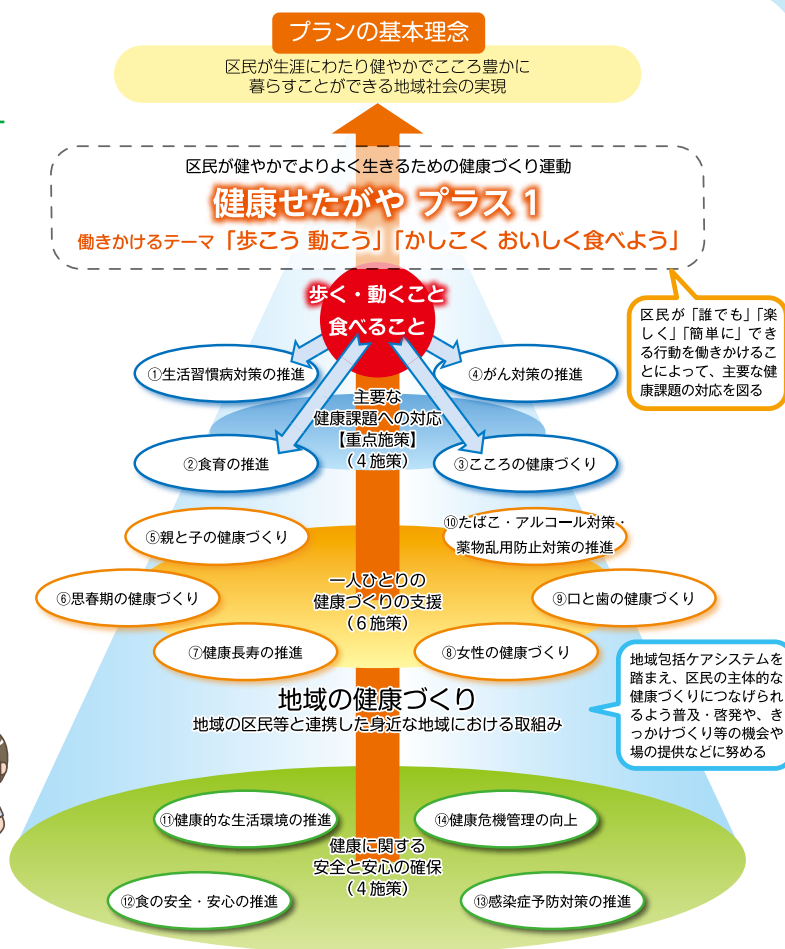
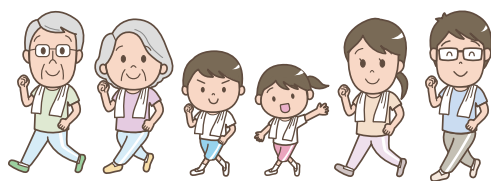
予防と新たな健康の創造

後期プランのポイント

- 実践に結びつかない人や関心を持たない人に向けて、様々な機会を捉え、きっかけづくりになるよう働きかけます。
- 一人ひとりが健康に良いことを何かひとつ生活の中に加えられるよう区民全体に向けて啓発していく「健康づくり運動」を展開します。
- 地域団体、事業者等と連携し、それぞれの立場や方面から区民が生活の中で健康づくりを継続していくことができるよう支援していきます。
- 地域では、区民等の参画する機会や地域包括ケアの地区展開において、ひろく予防の観点から住民主体の取組みを支援したり、地域の特色を活かした「健康づくり運動」を展開していきます。

健康づくり施策

区民のライフステージや一人ひとりの健康状態に応じた支援及び健康危機管理等の健康を支える基盤づくりに引き続き取り組むとともに、区民の健康に重大な影響を及ぼす重点課題(施策)を一層効果的に展開するため、さまざまな関係者と連携して区民の健康を後押しする健康づくり運動を展開します。



健康づくり運動「健康せたがやプラス1」

「誰でも」「楽しく」「簡単に」一人ひとりが健康に良いことを何かひとつ生活の中に加えられるよう、歩くこと・動くこと、食べることに着目し、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、広げるなどして取組みを促すよう働きかけます。

「歩こう、動こう」の働きかけ

ウォーキングイベント等の企画・実施、フィットネスクラブ等と連携した予防の取組み、サインの工夫、ウォーキングマップ、イベント等の紹介など

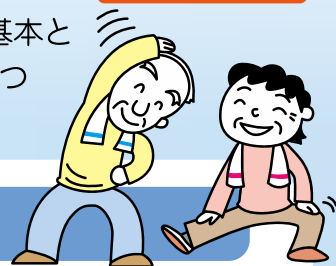
「かしこく、おいしく食べよう」の働きかけ

「おいしい適塩等の食体験ができる講座」の実施、地域のイベントや食育講座等と連携した適塩等望ましい食習慣のきっかけづくりなど

主要な健康課題への対応

重点施策

社会全体に大きな影響を及ぼす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を「主要な健康課題への対応」とし、戦略的かつ総合的に取り組みます。



1

生活習慣病対策の推進

目標

区民が、「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。

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。

- ★拡充 ● 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
- 健康づくり活動団体の情報提供など、区民の自主活動を支援する情報の提供・発信
- 「地域・職域連携推進連絡会」等を通じた普及・啓発等の推進
- 全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部との連携・協働

施策
2

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

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。

- ★新規 ● 民間活力を活用した個々の生活習慣病予防の支援
- ★拡充 ● 区内事業者を対象とした予防や改善の支援 ● 障害者健診の実施

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。

2

食育の推進

目標

区民が、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。



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。

- ★新規 ● 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

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。

- ★拡充 ● 「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

施策
3

食育を通じた地域社会づくりの推進

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。

- ★拡充 ● ホームページ等を活用した健康な食生活を実施するための情報発信

3

3

こころの健康づくり



目標

区民が、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。

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
2

当事者・家族を中心に据えた相談支援の体制強化

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、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。

★拡充 ●夜間・休日の電話相談の実施

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、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。

★拡充 ●「(仮称)こころの相談機能等の強化検討専門部会」の設置

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。

★拡充 ●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

4

がん対策の推進

目標

区民が、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

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。

★新規 ●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

施策
2

がんの早期発見に向けた取組みの推進

がんの早期発見に向けたしくみづくりを引き続き進めるとともに、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。

★拡充 ●胃がん検診における内視鏡検査の導入
●がん検診データを活用したがん検診事業評価の検討

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。

★新規 ●がんの予防、健診、患者家族支援、医療等に関するポータルサイトの開設

★拡充 ●がん診療連携拠点病院や患者団体等と連携したがん教育の実施

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。

★新規 ●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情報の発信
●思春期・若年成人世代のがん患者に対する支援の検討

★拡充 ●がん患者等の生活を支えるネットワークの構築
●関係機関等と連携した、がん患者の就労と治療の両立

一人ひとりの健康づくりの支援

区民一人ひとりの健康保持・増進をめざし、それぞれのライフステージや個々の健康状況等に応じた健康づくり施策に取り組めます。

親と子の健康づくり

- 子どもの健やかな成長への支援
- 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
- 安全・安心な妊娠出産、子育てができる環境整備

思春期の健康づくり

- 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
- 思春期世代のこころの健康づくりの推進
- 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

健康長寿の推進

- 健康長寿に向けた生きがいづくりの支援
- 健康長寿のための健康づくりと介護予防
- 高齢者福祉と保健医療の連携強化

女性の健康づくり

- 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
- 若い女性の健康づくりの支援の充実
- 妊娠・出産・育児等に伴う健康的な生活への支援

口と歯の健康づくり

- ライフステージに応じた口と歯の健康づくり
- 歯科疾患予防対策の充実
- 生活習慣病予防に向けた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

- たばこ対策の充実
- アルコール対策(アルコール依存症対策含む)の充実
- 薬物対策(薬物依存症対策含む)の充実

健康に関する安全と安心の確保

区民の健康に関する安全と安心を確保するための環境整備等を推進します。

健康的な生活環境の推進

- 住まいが原因のアレルギー性疾患予防の推進
- 健康的で快適な住まいの実現
- 安心して水道水が飲める環境の整備

食の安全・安心の推進

- 食品衛生監視指導・調査による食品の事故防止の徹底
- 食品の最新の知識の普及・啓発と関係者相互の理解促進
- 食品事業者に対する自主衛生管理の推進・支援

感染症予防対策の推進

- 感染症予防の普及・啓発及び教育支援活動の推進
- 感染症予防及びまん延の防止
- 予防接種事業の充実及び接種率の向上
- 人材の育成及び資質の向上

健康危機管理の向上

- 平常時における健康危機への備えと対策の強化
- 健康危機発生時の対応力向上と拡大防止
- 新興・再興感染症対策の充実
- 震災等災害発生時への備えと保健医療体制の整備

地域の健康づくり

総合支所は区民の直接的な窓口として、これまで培ってきた区民参加と協働を礎に、参加と協働を働きかけながら、具体的な事業を実施していきます。さらに、よりきめ細かで区民に密着した事業展開を行うため、地区を単位に区民の主体的な行動の支援に努めていきます。

また、地域包括ケアの地区展開において、健康づくりについて、専門性を活かし広く予防の観点から、住民主体の取組みをバックアップし、解決に向けていきます。

烏山地域

- 区民健診や母子健診、健康教室などを通じて子育て世代や単身世帯に生活習慣病予防を啓発していきます。
- 家族で取り組める活動を提供し、健康づくりを継続できるしくみをつくります。
- 健康教室やイベント開催時に、参加者同士の交流の時間を設け、地域の絆づくりの場としていきます。



烏山地域

北沢地域



- 「きたざわ健康まねきの会」のネットワーク等を活用し、効果的に普及・啓発をしていきます。
- ライフステージに応じた疾病予防の適切な情報提供を行います。
 - 健康づくり活動を通して、多くの「縁」が広がっていくことをめざし、取組みを推進していきます

北沢地域



砧地域

- 「砧地域健康づくり推進連絡会」を中心に区民、団体、事業者等と連携し、地域の健康づくりを進めます。
- 「毎日、近くを歩こう！」「適塩でおいしく食べよう！」「一人ひとりのプラス1」の分かりやすい取組みを発信します。
- 緑豊かな環境という長所を活かし、世代を問わず、多くの人が取組みやすい「ウォーキング」をテーマとし、重点プロジェクト「歩きぬた」を推進します。

砧地域

玉川地域

世田谷地域

- 子どもをもつ親をはじめとした壮年期世代に対して、様々な機会を通じて広く継続的に健康情報を届け、効果的な普及・啓発を実施します。
- 区民に身近な関係機関とのネットワークを活かして、協働による健康な地域づくりを展開していきます。
- 「防災」など区民が関心を寄せるテーマから、日常の健康管理や地域のつながりを啓発する取組みを展開していきます。



玉川地域

- 関係機関や地域の事業者等と連携した健康づくりのための環境づくりに取り組んでいきます。
- 地域との交流やネットワークを活用し、課題確認や取組み等を共有していきます。
- 各世代やライフステージに応じた効果的な情報発信や健康づくりを推進していきます。



評価指標と目標

○後期プラン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。

指標分類	指標	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	89.1%	増やす
	○自分のことを健康だと思う人	82.4%	増やす
健康状態	○平均寿命	男性 81.2 歳 女性 87.5 歳	伸ばす
	○65歳健康寿命（要支援1）	男性 81.18 歳 女性 82.27 歳	伸ばす
	○同（要介護2）【新規】	男性 82.79 歳 女性 85.48 歳	
	○早世率（65歳未満で死亡する割合）	男性 12.0 % 女性 6.1 %	減らす
○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)	59.3%		
生活満足度	○世田谷区に愛着を感じている人	84.0%	増やす
	○毎日を健やかに充実して暮らしている人	84.7%	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】	19.8%	増やす

○施策の評価指標とめざす目標

第二次プランでは、施策ごとに評価指標（区のサービス成果を測る活動指標と、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、2つの視点をもとに、各施策の評価指標を設定し、評価します。また、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。

健康せたがやプラン（第二次）後期 概要版

（平成29年度～33年度）

平成29年3月

編集・発行 世田谷区総合支所・世田谷保健所

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷 4-22-35

電話 03-5432-2432 FAX 03-5432-3022

（世田谷保健所健康企画課）

（広報印刷物登録番号 No.1494）

別紙2



健康せたがやプラン（第二次）後期 （追補）（案）

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					世田谷区自殺対策基本方針（R元年10月～R8年度）					延長		次期計画開始

↑ 基本方針に基づき、施策を反映

(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 コロナ下での 「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

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新
コロナ下での
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**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
コロナ下での
ポイント

おうちで食事をす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
コロナ下での
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
コロナ下での
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
コロナ下での
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**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

6 健診・検診のススメ

定期的に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、からだ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
コロナ下での
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、今は健康であっても**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、どうか逃さないでください。

(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。

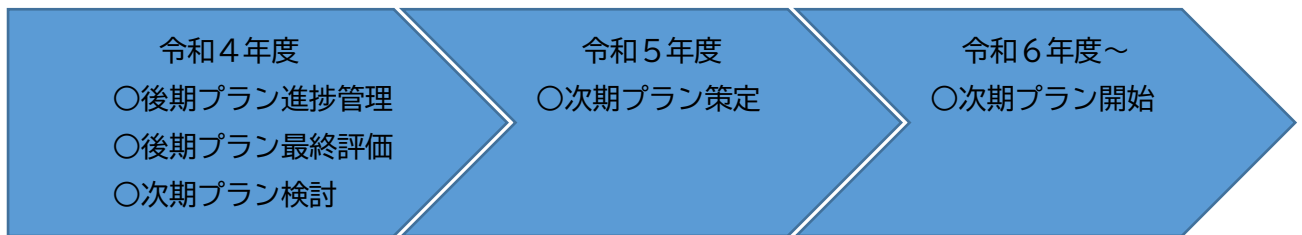
「(3) 施策・事業の追加」とあわせて、「健康危機管理体制の強化」の取組みに対する成果指標を次のとおり追加します。

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)

※「世田谷区新型インフルエンザ等対策行動計画」及び「世田谷区健康危機管理マニュアル」改訂についての検討は、「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」及び「世田谷区健康危機管理連絡会」において進行管理を行います。

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年度から次期「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



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。
