

しながわ健康プラン21

— 中間・評価見直し —
(令和2年度～6年度)



令和2年4月



しながわ健康プラン21の

中間・評価見直しにあたって



医学の進歩や生活環境の改善等により、日本人の平均寿命は世界でも高い水準を示し、いよいよ人生100年時代を迎えようとしています。

そのなかで、いつまでも元気で生きがいを持って過ごしていくために健康寿命の延伸がますます重要になってきています。

品川区では、平成27年度から令和6年度までの10年間を計画期間とした「しながわ健康プラン21」を策定し、健康寿命の延伸に向けて、様々な取り組みを進めてきたところです。

このたび、プランの策定から5年目を迎えるにあたり、社会情勢の変化や新たな課題へ対応するために現行プランの中間評価と見直しを実施しました。

見直し後のプランでは、「品川区長期基本計画」に掲げた「生涯を通じた健康づくりの推進」を基本理念としています。また、今後5年間に重点的に取り組む施策として「たばこ対策」、「フレイル対策」、「働き盛りの健康課題への対策」、「食を通じた健康づくり対策」を挙げています。

区は本プランに基づき、区民一人ひとりが、それぞれのライフステージに合わせて主体的に楽しく健康づくりに取り組める環境を整備するとともに、地域ぐるみで健康づくりとフレイル予防を推進し、地域の中で元気に活躍する高齢者を増やす取り組みを推進します。

本プランには健康づくりの目標に向けての区民の取り組みや健康に関するコラムなども掲載しています。区民の皆さまにおかれましても、日頃の健康づくりに是非、本プランをご活用ください。

最後に、本プランの中間・評価見直しにあたりご尽力いただいた健康プラン21・がん対策推進計画検証会の委員の皆さまに心より感謝申し上げます。

令和2年4月

品川区長 濱野 健

目 次

第1章 計画の見直しにおける基本的な考え方	1
1. 見直しの背景	1
2. しながわ健康プラン21の概要	3
3. 見直しの方法	4
第2章 品川区の健康を取り巻く現状と課題	5
1. 品川区の現状	5
2. しながわ健康プラン21の中間評価	10
3. 課題のまとめ	16
第3章 基本理念	20
1. 基本理念	20
2. 計画の位置づけ	20
3. 重点的に取り組む施策	21
4. 施策体系	21
第4章 重点的に取り組む施策	22
1. たばこ対策	22
2. フレイル対策	23
3. 働き盛りの健康課題対策	24
4. 食を通じた健康づくり対策	25
第5章 健康づくりに向けた目標と取り組み	26
基本目標1 区民の主体的な健康づくりへの支援	28
個別目標1 健康意識を高める	28
個別目標2 主体的な健康管理を行う	30
個別目標3 体を動かす習慣をつける	32
個別目標4 こころの健康に配慮する	34
個別目標5 喫煙に対する知識を高める	36
個別目標6 過度な飲酒はしない	40
個別目標7 歯と口の健康を保つ	42
基本目標2 地域での健康づくりの推進	44
個別目標1 主体的に健康づくりにかかわる	44
個別目標2 自分が住む地域とのつながりを持つ	46
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援	48
個別目標1 妊娠期の両親の健康意識を高める	48
個別目標2 健やかな子どもを育てる	52
個別目標3 女性の健康を守る	54
個別目標4 働き盛りの健康課題を解消する	56
個別目標5 高齢者の健康づくりを進める	58

第6章 正しい食生活と食への理解の促進	61
基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進	62
個別目標1 食を通じた健康づくりを進める	62
個別目標2 食への理解を育む.....	64
第7章 プランの推進に向けて	66
1. プランの推進体制.....	66
2. プランの評価	67
3. 地区健康づくり推進委員会の取り組み.....	68
4. 健康大学しながわの卒業生の取り組み.....	80
5. 団体・企業等の取り組み	81
参考資料	93
1. 中間見直し後の指標一覧	93
2. 事業一覧.....	96
3. 用語集	103
4. しながわ健康プラン2 1 中間・評価見直しの検討体制	105
5. しながわ健康プラン2 1 中間・評価見直しの検討経過	106
6. 品川音頭.....	107

コラムの目次

BM I について.....	29
「+10」（プラステン）から始めよう！.....	33
SOSカード.....	34
喫煙の健康への影響	37
たばこの煙が体に与える影響.....	38
がんのリスク評価一覧	39
飲酒量の目安について	41
歯周病と全身とのかかわり.....	42
地域社会と健康.....	47
たばこの煙に含まれる有害物質.....	48
妊娠中に気をつけてほしい感染症	50
赤ちゃんとお母さんの感染予防対策.....	51
しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠	53
メタボリックシンドロームの判定基準	57
フレイルとは.....	60
1日5皿（350g）を目標に、今よりも1皿プラス！	62
食事バランスガイド	63
栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう.....	65

第1章 計画の見直しにおける基本的な考え方

1. 見直しの背景

品川区は、平成27年度から令和6年度までの10年間を計画期間とした「しながわ健康プラン21」（以下、「本プラン」という。）を策定し、区民の健康づくりを体系的に推進しています。

一方、国や東京都は、本プランの策定時からこれまでの間に、社会情勢の変化に応じて、受動喫煙対策やがん対策などの健康づくりにかかわる新たな計画の策定や施策の展開を行っています。

計画期間の中間時点である令和元年度は、品川区の健康にかかわる各種統計データや下記に示す政策動向を踏まえ、本プランで定められている指標の進捗状況に基づいて中間評価を行い、これまでの取り組みによる成果と課題を明らかにして、プランの見直しを行うこととします。

（1）健康日本21（第二次）の中間評価

国は、国民の生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題の解決に向けて、平成12年より「21世紀における国民健康づくり運動」を開始しました。

平成25年に改正した「21世紀における第二次国民健康づくり運動」（以下、「健康日本21（第二次）」という。）では、平成25年度から令和3年度までの10年間を運動期間とし、具体的な53項目の目標に基づき「健康寿命[※]の延伸」と「健康格差の縮小」の実現をめざしています。

目標の達成状況や関連する取り組み状況を中間段階で確認するため、目標設定後5年を目途にすべての目標について中間評価を行うこととしていたため、平成30年に中間評価の結果を載せた「健康日本21（第二次）中間報告書」を取りまとめました。改善が不十分な項目として、「メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の数」や「健康づくり活動に主体的に関わっている国民の割合」、「成人の喫煙率」などがあげられています。

※ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

（2）受動喫煙対策

受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などがあります。このような病気の発症を防ぐため、屋内施設において「望まない受動喫煙」をなくすことや、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者等に対する対策を一層徹底することなどをねらいとして、国は「健康増進法の一部を改正する法律」を、東京都は「東京都受動喫煙防止条例」を平成30年7月にそれぞれ制定しました。区においては、当該法律等の趣旨を踏まえ、「品川

区受動喫煙防止対策基本方針」を策定し、区有施設等における受動喫煙防止対策の基本的な考え方を定めました。

(3) がん対策

国は、平成 19 年に「がん対策推進基本計画」を策定し、平成 24 年の改定を経て、「働く世代や小児へのがん対策の充実」や「がんの教育・普及啓発」などを重点課題として設定し、がん対策を推進してきました。平成 29 年には第 3 期となる「がん対策推進基本計画」を策定し、「がん予防および早期発見・早期治療」、「患者本位のがん医療の実現」、「がん患者との共生」の 3 つを施策の柱として掲げています。

これを受け、東京都も平成 30 年に「東京都がん対策推進計画」を策定し、がんのリスクの減少、早期発見、がんとの共生などの分野別施策を展開しています。

(4) 食育の推進

国は、平成 23 年に策定した「第 2 次食育推進基本計画」に基づく食育^{*}推進の取り組みによる成果と、計画策定以降、社会環境の変化の中で明らかになった食をめぐる新たな課題等を踏まえて、平成 27 年に食育基本法を改正、平成 28 年に「第 3 次食育推進基本計画」を策定しました。新たな計画では、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として掲げています。

東京都も、これまでの取り組みにおける成果や課題を踏まえて、平成 28 年に「東京都食育推進計画」を改定しました。改定にあたっては、急速な高齢化の進展に対応するために施策対象となるライフステージに高齢者を新設、都内産はもとより国内産食材の魅力についての理解促進の 2 点を新たな視点として加えました。

^{*} 食に関する様々な知識などを身につけるための学習等の取り組みのこと。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照

(5) 高齢者が抱える健康課題への対応

平成 20 年度以降、医療保険者が実施する保健事業は、壮年期のメタボリックシンドローム対策が中心となっていましたが、高齢者は壮年期と異なる健康課題を抱えているため、国は平成 30 年に「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」を策定しました。高齢者が抱える健康課題として、特に、後期高齢者については、フレイル・オーラルフレイルやサルコペニア、認知症、ポリファーマシー（必要以上に多くの薬を服用している状態）などがあげられます。このような健康上の不安を取り除き、住み慣れた地域で自立した生活ができる期間の延伸、QOL（生活の質）の維持向上を図るため、高齢者の特性を踏まえた健康支援・相談を行うための指針を取りまとめました。

2. しながわ健康プラン21の概要

品川区では、区民の健康寿命の延伸を図るため、本プランに基づき、健康づくりにかかわる取り組みを実施しています。

(1) 計画の位置づけ

本プランは、健康増進法第8条第2項に規定される市町村健康増進計画であり、国の国民運動計画である「健康日本21（第二次）」の地方計画です。また、食育基本法第18条に基づく食育推進計画としても位置づけています。

(2) 計画の期間

平成27年度から令和6年度までの10年間の計画です。

(3) 基本理念

「品川区長期基本計画」に掲げた5つの都市像の一つである「みんなで築く健康・福祉都市」が基本理念です。

(4) 施策体系

基本理念の実現に向けて次の4つの基本目標を掲げ、それぞれ個別目標を定めています。

計画	基本目標	個別目標
健康増進計画	区民の主体的な健康づくりへの支援	健康意識を高める 主体的な健康管理を行う 体を動かす習慣をつける こころの健康に配慮する 喫煙に対する知識を高める 過度な飲酒はしない 歯と口の健康を保つ
	地域での健康づくりの推進	主体的に健康づくりにかかわる 自分が住む地域とのつながりを持つ
	対象を明確にした健康づくりへの支援	働き盛りの健康課題を解消する 女性の健康を守る 健やかな子どもを育てる 妊娠期の両親の健康意識を高める
食育推進計画	正しい食生活と食への理解の促進	食を通じた健康づくりを進める 食への理解を育む

3. 見直しの方法

本プランでは、新たな法律・制度等の動向、品川区の人口動態や健康に関する統計データ、中間評価の3つの視点を踏まえて見直しを行いました。

(1) 新たな法律・制度等の動向

本プランの策定後、受動喫煙対策に向けた健康増進法の一部改正や、第3次食育推進基本計画の策定など、社会情勢の変化に応じた法律の改正や計画の策定が行われています。これらの政策動向や取り組みの方向性を踏まえました。

(2) 品川区の人口動態や健康に関する統計データ

品川区の人口動態や、寿命や死因などの健康に関する統計データを整理し、本プランの施策対象となる区民の実態を捉え、健康寿命の延伸に向けた課題を抽出しました。

(3) しながわ健康プラン21の中間評価

本プランの個別目標にはそれぞれ指標と目標を設定しています。令和元年度に「しながわ健康ポイント」事業の申込者を対象に実施した「健康に関するアンケート」の結果と、高血圧症の割合や健康づくり関連事業の参加者数などの区が保有するデータ等から中間評価を行い、改善傾向、横ばい傾向、悪化傾向の整理と考察を行いました。

(4) 検討体制

見直しにあたっては、医療関係団体や地域団体の代表者等による委員で構成される「健康プラン21・がん対策推進計画検証会」と、庁内の関係各課の委員で構成される「しながわ健康プラン21 中間・評価見直し庁内検討委員会」とで協議しました。

