

第4章 重点的に取り組む施策

1. たばこ対策

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD*を含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常や歯周疾患等のリスクを高めるとされています。中間評価の結果によると、COPDの認知度は改善傾向にあるものの、喫煙率は悪化傾向にあることから、たばこによる健康被害について、未成年者も含めた区民を対象に啓発を強化し、禁煙に向けた取り組みを推進することが重要です。

また、健康増進法の改正および東京都受動喫煙防止条例の制定により、全国的に受動喫煙対策が強化されています。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、年間約1万5千人が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

※ 慢性閉塞性肺疾患のこと。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照

【区の今後の取り組み】

区では、喫煙が及ぼす健康被害の周知啓発や喫煙者に対して禁煙を支援する取り組みに力を入れていきます。

また、受動喫煙対策として、望まない受動喫煙から区民を守るために、たばこの健康への悪影響についてチラシや啓発グッズを配布し、改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例の内容について普及啓発を実施するとともに、施設の管理権原者等に対する支援として、喫煙専用室等の設置・運用時における相談指導を行うアドバイザーの派遣を行うなどして受動喫煙に対する区民等への理解の促進を図ります。

【対応する個別目標の指標】

| 基本目標 | 個別目標 | 指標 | 現状値 | 目標値 |
|------------------|--------------|---|-------|-------|
| 区民の主体的な健康づくりへの支援 | 喫煙に対する知識を高める | 1年以内に喫煙した人の割合 | 18.0% | 12.0% |
| | | 喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD等）の影響を認知している人の割合 | 69.4% | 72.8% |
| | | 1カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合 | 60.4% | 30.2% |

2. フレイル対策

フレイルは、「虚弱」を意味し、生活機能が下がり手助けや介護が必要となってくる状態のことです。加齢に伴い運動機能や認知機能等が低下し、心身の脆弱性が出現した状態で、要介護状態に至る前段階として位置づけられています。適切な介入により元の健常な状態に戻る可能性があることから、超高齢社会の我が国において対策の必要性が高まっています。

区の人口推計をみると、老年人口が微増傾向にあります。また、中間評価の結果によると、食生活や運動習慣が悪化傾向にあることは、将来的に高齢者の低栄養状態や筋力低下につながるリスクを含む可能性が示唆されます。また、65歳以上の要介護認定率が増加していることなどから、地域の中で身近に取り組むことができるフレイル対策を推進していく必要性があります。

【区の今後の取り組み】

区では、介護予防の効果をさらに高めるため、各個人の状態にあったサービスを提供し、自立支援・介護予防・重度化予防を推進するとともに、後期高齢者歯科健康診査においては、オーラルフレイル・フレイル対策を推進していきます。

また、健康づくり活動、出張健康学習などでフレイルに関する普及啓発を進めていきます。

【対応する個別目標の指標】

| 基本目標 | 個別目標 | 指標 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------|---------------|---|--------|--------|
| 対象を明確にした健康づくりへの支援 | 高齢者の健康づくりを進める | 65歳健康寿命（要介護2以上）（男性） | 82.89歳 | 83.19歳 |
| | | 65歳健康寿命（要介護2以上）（女性） | 86.65歳 | 87.05歳 |
| | | フレイルの認知率 | 4.0% | 増やす |
| | | 意識して身体を動かしている60歳以上の割合 | 81.2% | 85.2% |
| | | 地域の人たちとのつながりは強い方だと思う60歳以上の割合 | 34.7% | 36.4% |
| | | 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている60歳以上の割合 | 83.8% | 87.9% |

3. 働き盛りの健康課題対策

働き盛り世代は、仕事や子育て、介護など、社会や家庭で担う役割が大きく、日常生活の中で健康づくりの優先度が低くなりがちです。しかし、がんや心疾患など生活習慣病の発症を予防するためには、定期的に健康診断を受診して自身の健康状態を確認し、食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し、改善を図ることが重要です。

中間評価の結果によると、高血圧や糖尿病有病者の割合が悪化傾向にありました。また、生活習慣病と密接なつながりのある個別目標の「体を動かす習慣をつける」と「食を通じた健康づくりを進める」の指標をみると、運動習慣や塩分・油分・野菜の摂取意識も悪化傾向であることから、働き盛りの健康課題対策を推進していく必要性があります。

【区の今後の取り組み】

区では、関連団体や民間企業と連携し、働き盛り世代の区民が自らの健康に関心を持ち、家庭や職場などにおいて、食事の内容を1食または1品改善していくなど気軽に取り組むことができる行動を支援するとともに、「しながわ産業ニュース」等をとおして、中小企業や事業所に対し、情報の発進を行います。

また、健康づくりに無関心な層に対しては、体を動かす動機づけとして「しながわ健康ポイント事業」や「トリムフェスティバル」などの取り組みを充実させていくとともに、健康センターにおいて、気軽に参加できる健康づくり事業を展開していきます。

【対応する個別目標の指標】

| 基本目標 | 個別目標 | 指標 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------|----------------|--------------------|-------|-------|
| 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 | 高血圧症の割合 | 23.9% | 22.7% |
| | | 糖尿病有病者の割合 | 25.3% | 24.0% |
| | | メタボリックシンドローム該当者の割合 | 18.3% | 17.3% |

4. 食を通じた健康づくり対策

健康づくりに向けた食生活を送るためには、栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を摂取し、それを継続することが重要です。以前は、中高年の生活習慣病予防の対策として、糖尿病予防教室や脂質異常症予防教室などに取り組んでいましたが、近年は若い女性のやせ傾向や高齢期の低栄養も重要な課題として捉えられています。

中間評価の結果によると、毎日朝食を食べる人の割合、塩分や油分を控えめにしている人の割合、野菜を意識して摂取している人の割合、栄養成分表示を参考にしている人の割合などが悪化傾向にあることから、食を通じた健康づくり対策を推進していく必要性があります。

【区の今後の取り組み】

区では、国の食育基本法の改正や第3次食育推進基本計画の策定を受け、現行計画において明文化されていなかった「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」の重点課題に向けた取り組みを行います。

また、食による健康づくりの重要性の周知を行い、健康的な食生活を送れるよう普及啓発および実践指導を進めていきます。

【対応する個別目標の指標】

| 基本目標 | 個別目標 | 指標 | 現状値 | 目標値 |
|-----------------|----------------|---------------------------------------|-------|-------|
| 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 | 朝食をほとんどとらない人の割合 | 15.0% | 14.2% |
| | | 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合 | 47.9% | 50.2% |
| | | 野菜を1日5皿（350g）以上食べている人の割合 | 2.8% | 増やす |