

## 東京都健康推進プラン21（第三次） 分野別目標（案）

領域	区分	分野	分野別目標
個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善		
	1	栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす
	2	身体活動・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす
	3	休養・睡眠	より良い睡眠がとれている人の割合を増やす
	4	飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
	5	喫煙	20歳以上の者の喫煙率を下げる
	6	歯・口腔の健康	東京都歯科保健推進計画に合わせて設定予定
	主な生活習慣病の発症予防と重症化予防		
	1	がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる
	2	糖尿病	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす
	3	循環器病	脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げる
	4	COPD	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げる
	生活機能の維持・向上		
	1	こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす
2	身体の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持する	
社会環境の質の向上	社会環境の質の向上		
	1	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上	社会とのつながりを醸成する
	2	自然に健康になれる環境づくり	自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する
3	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	多様な主体が健康づくりを推進する環境を整備する	
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		
	1	こどもの健康	健康的な生活習慣を身に付けているこどもの割合を増やす
	2	高齢者の健康	元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす
	3	女性の健康	ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす