

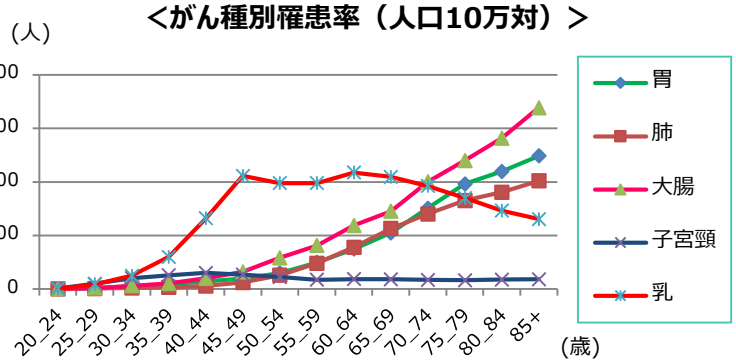
# 1 がん予防・検診受診率向上事業

## 働き盛り世代を対象とした啓発（新規）

関連するプランの分野  
【がん（重点分野）】

### <現状・課題>

◆がんは、男性では40歳代後半、女性では30歳代前半から死因第一位となり、女性特有のがん種を除き、その罹患率は40歳代から増加。



◆就業者のうち、約1/5が罹患を原因に退職。就労継続者も、年収は平均で半分以下に減少。

◆働き盛り世代のがん治療は、心理的・経済的にも負担が大きくなることから、適切ながん検診受診による早期発見・早期治療が重要。

◆上野動物園において、主にファミリー層を対象としたがん検診に関するスタンプラリーの開催。

■開催時期：5/25（土）・5/26（日）

■開催場所：上野恩賜公園

■参加者数：延べ2,446名

■実施内容

- ・スタンプラリーによるがん検診知識の普及啓発
- ・インスタグラム等SNSの拡散効果を活用したがん検診受診の普及啓発

### <スタンプラリー>



### <当日の様子>



◆ワイドコラボ協定を活用した保険会社との連携による、職域向け啓発の実施（DMや企業作成広報誌への記事掲載）

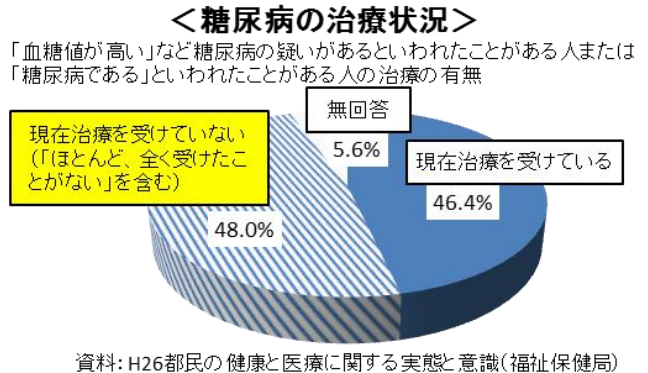
## 2 糖尿病予防対策事業

### 糖尿病重症化予防のためのパンフレット等の作成（新規）

関連するプランの分野  
【糖尿病・メタボ（重点分野）】

#### <現状・課題>

◆糖尿病になると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症による透析や糖尿病網膜症による失明など深刻な合併症につながるおそれがあるが、糖尿病は、初期の段階では自覚症状が乏しく、未治療者や治療中断が半数を占める。



◆糖尿病の発症・重症化予防に向けて、引き続き、望ましい生活習慣に関する正しい知識や定期的な健診受診の必要性について普及啓発を行うとともに、要治療者に対する受診勧奨や重症化リスクのある者への個別指導（服薬を含む。）の推進が必要。

◆糖尿病の深刻な合併症等について説明したパンフレット等を新たに作成し、早期治療・治療継続の重要性等を啓発することで、高リスク者の意識変容、行動変容を促進。

#### <要治療者向けリーフレットの作成・配布>

##### 【目的】

区市町村や医療保険者を通じて、糖尿病治療が必要な都民に対して配布することで、医療機関への受診を促し、治療中断を防ぐ。

##### 【内容(案)】

- 糖尿病の現状と特徴 > 放置は危険、やせも注意、周囲への影響
- 要治療者の状況 > 未受診者、中断者の多さ
- 健診結果の見方のポイント > 血糖値、HbA1c、尿糖など
- 医療機関受診の重要性
- 重症化した方の体験談 > 合併症の怖さ、周囲への影響、医療費
- 糖尿病地域連携登録医療機関について > 都内医療機関の紹介

#### <医療保険者・企業健康管理担当者向けパンフレットの作成・配布>

##### 【目的】

医療保険者や企業健康管理担当者に対し、職場への影響や保険者・企業が果たす役割の重要性を伝えるとともに、実際の好取組事例等を共有・横展開することで、重症化予防の取組を促進。

##### 【内容(案)】

- 糖尿病の現状と特徴 > 労働生産性の損失
- 保険者や企業の役割 > 受診勧奨、保健指導、地産保活用等
- 重症化した方の体験談 > 合併症の怖さ、仕事への影響、医療費
- 糖尿病地域連携登録医療機関について > 都内医療機関の紹介
- 重症化予防に取り組む保険者、企業の好取組事例の紹介

### 3 生活習慣改善推進事業

都民が自ら負担感なく生活習慣の改善に取り組めるよう、「野菜たっぷりメニュー」を提供する飲食店の増加や、区市町村等のウォーキングマップを集約したホームページの充実など、区市町村や民間団体と連携し、普及啓発と環境整備を行う。

また、事業者団体と連携して、女性の節度ある適度な飲酒に関する普及啓発を行う。

#### 地域における食生活改善普及事業（継続）

関連するプランの分野  
【栄養・食生活】

##### 【野菜メニュー店普及促進事業】

◆ 1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューを提供する飲食店を「野菜メニュー店」として、都のホームページで紹介。

◆ 店舗数（令和元年9月末時点）456店（多摩・島しょ地区）

※特別区（一部の区を除く）及び八王子市、町田市は独自に取組を実施

【野菜メニュー店ステッカー】



#### あと10分歩こうキャンペーン（継続）

関連するプランの分野  
【身体活動・運動】

##### 【ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」】

◆ 区市町村等が作成したウォーキングマップを集約して掲載するポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」のコンテンツ及び機能面の充実を図る。

◆ 掲載コース数：34自治体 359コース（令和元年5月末日現在）

【ウォーキングマップ】



◆ ワイドコラボ協定により、協定企業が作成しているウォーキングアプリにもコースを転載

◆ オリンピック・パラリンピック準備局との連携により、競技会場付近のコースを紹介するページを作成・掲載予定



### 3 生活習慣改善推進事業

#### 女性の適正飲酒啓発活動（新規） \*単年度事業

関連するプランの分野  
【飲酒】

#### <現状・課題>

◆過度な飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症、循環器疾患などを引き起こすとされているほか、こころの健康との関連も指摘されている。また、本人の健康障害の原因となるだけでなく、周囲の人への深刻な影響や社会問題に発展する危険性も高いことから、飲酒に関する正しい知識の普及啓発が必要。

◆特に、女性は男性よりも少ない飲酒量で健康に影響を及ぼすほか、アルコール依存症に至るまでの期間も短く、注意が必要。

◆飲酒をする人のうち、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の推移をみると、男性がほぼ横ばいなのに比べて、女性は増加（悪化）傾向。

#### 【生活習慣病のリスクを高める飲酒量の男女の違いの目安】

	ビール(5度)	日本酒(15度)	ワイン(12度)
男	 500ml缶 2本	 2 合	 グラス 3 杯
女	 500ml缶 1本	 1 合	 グラス 1.5杯

◆事業者団体と連携し、20歳以上の女性を対象に、飲酒をテーマにした川柳を募集し表彰を行うとともに、啓発冊子を作成し、各媒体を通じて広く適正飲酒の大切さを啓発。

#### <募集告知ポスター>



#### <川柳募集状況>

- 募集期間は6/3～7/2の1ヵ月間
- 主に、都営地下鉄中吊り、新宿駅デジタルサイン等で募集告知
- 1,000を超える作品の応募
- 審査にて上位作品を選出し、受賞作品を決定

#### <スケジュール>



## 4 喫煙の健康影響に関する普及啓発の推進

### 禁煙教育レベル別副教材の作成（新規）

関連するプランの分野  
【喫煙】

#### <現状・課題>

- ◆東京都受動喫煙防止条例を平成30年6月に制定：都の責務として禁煙教育を明記。
  - 「都は、喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について、意識の啓発や教育を通じた正しい知識の普及により、都民の理解を促進するように努めなければならない。」
- ◆学習指導要領において、喫煙の健康影響に関する記載に加え、がん発症の要因の一つとして喫煙を位置づけ。



- ◆喫煙や受動喫煙が、様々な疾患のリスクとなることなど、健康影響に関する理解を深め、将来に向けて喫煙を開始しないための教育の推進が必要。

- ◆喫煙・受動喫煙が健康に及ぼす悪影響について、正しい知識を普及するため、新たに、小・中・高校の保健体育の授業等に活用できる資料を作成し、各学校に配布。

#### <過去作成した資料>



- (左) 中学1年生向け副教材「健康な未来を決めるのは誰？」（平成25年度改訂）
- (右) 小学生向け動画教材「健康な未来を決めるのはあなた」（平成28年度作成）

## 4 喫煙の健康影響に関する普及啓発の推進

### 未成年者喫煙防止ポスターコンクール（継続）

関連するプランの分野  
【喫煙】

- ◆小・中・高校生を対象に未成年者喫煙防止ポスターコンクールを実施し、入賞作品を用いた普及啓発を実施。  
(令和元年度：応募件数1,330件)



#### 【平成30年度 各部内最優秀表彰作品】

##### <小学生の部>



##### <中学生の部>



##### <高校生の部>



## 5 COPD対策

### 肺年齢測定会の実施（継続）

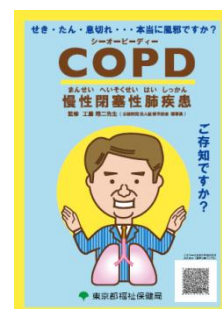
関連するプランの分野  
【COPD】

- ◆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知るきっかけとして、イベント会場等に肺年齢測定の実験ブースを設けるなど、認知度向上のための取組を実施。

#### 【イベントの様子】



#### 【啓発冊子】





関連するプランの分野  
【栄養・食生活】  
【高齢者の健康】

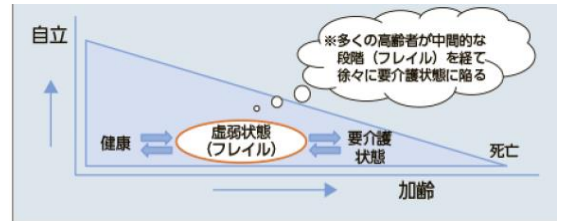
<現状・課題>

◆要介護高齢者の多くが、フレイルという段階を経て徐々に要介護状態に陥ることから、高齢期に自立した日常生活を送るために、栄養、運動、社会参加によるフレイルの予防・先送りが重要。

◆高齢者単独世帯の割合が、今後、大幅に増えることが予測されているが、週に2回以上「総菜や弁当（中食）」を利用するひとり暮らし高齢者の割合は49%と、ひとり暮らしの20代より多い。

◆低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、低栄養の予防に有効と言われている多様な食品摂取を推奨するとともに、配食事業者の質の向上を図ることなどにより食環境を整備することが必要。

<高齢者の虚弱(フレイル)とは>



◆今後、自分で食事の用意ができなくなったり、用意してくれる人がいなくなった場合、4割が民間による配食サービスを、3割が公的な配食サービスを希望しているが、管理栄養士がいない事業所では、栄養計算をしていないことが多い。

◆フレイルの原因の一つである高齢者の低栄養を予防するため、コンビニエンスストア事業者（ファミリーマート）と連携した普及啓発や、配食事業者を対象とした講習会を実施。

<コンビニエンスストア連携事業>

- ★ 弁当や総菜に使われている食品の種類（10食品群）を価格カードで表示（都内約2,400店舗において、年に2回実施）
- ★ 1品で栄養バランスが整ったお弁当の販売
- ★ リーフレットの配布
- ★ ポスターの掲示



7品目のビビンバ丼



ポスター



価格カード

<配食事業者講習会>

- ★ 都栄養士会に委託し、区部と市町村部において、それぞれ講習会を実施
- ★ 講習会の内容
  - ・ 高齢者の身体・摂食嚥下の特徴
  - ・ 栄養アセスメントの手法
  - ・ 献立展開や調理上の留意点
  - ・ 栄養ケアステーションと連携した配食サービス実践例

## 7 地元から発信する健康づくり支援事業（新規） \* 単年度事業

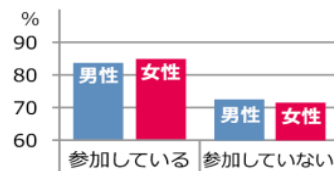
関連するプランの分野  
【高齢者の健康】  
【社会環境整備】

### <現状・課題>

◆地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されており、都民の健康を維持・向上させるためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地域や人とのつながりと健康との関連など、ソーシャルキャピタルの重要性について、更に周知を図ることが必要。

「健康状態をどのように感じているか」により「まあまあよい」と回答した人の割合

地域におけるボランティア活動や趣味のグループへの参加状況別(65歳以上)

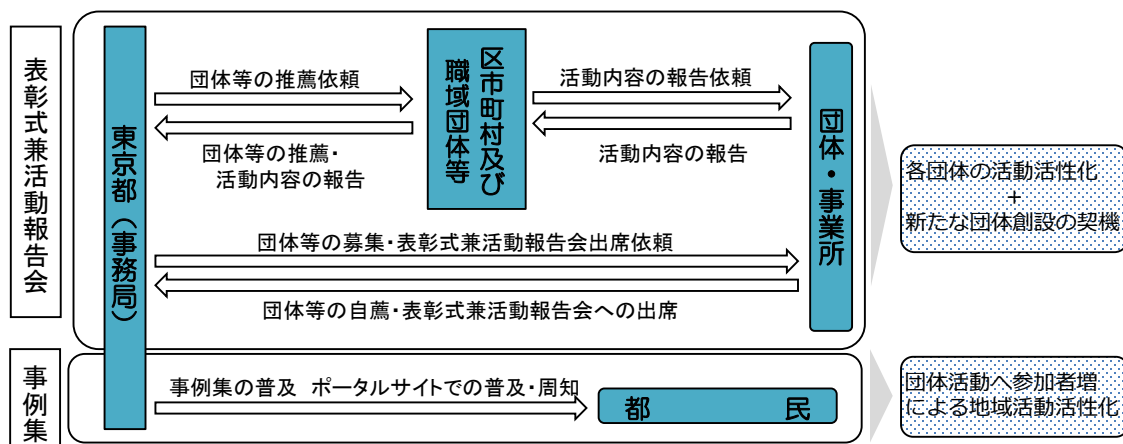


◆地域で活動する団体数は増えているが、高齢者の社会参加やシルバー人材センター会員数、近所付き合いの程度は減少傾向。週1回以上開催の通いの場への参加率は全国平均を下回る。

◆区市町村や職域など関係機関とも連携し、現役世代のうちから、地域のボランティア活動や自治会活動などに参加し、地域とのつながりを作っておくことの意義や重要性を啓発することが必要。

◆地域で健康づくりに取り組む団体や事業所の活動を表彰し、その活動情報等を発信することで、地域で活動する団体等の取組の活性化を図るとともに、シニア予備群をはじめとした都民の社会参加を促し、地域のつながりを醸成。

### <地元から発信する健康づくり支援事業(事業イメージ)>



### <スケジュール>





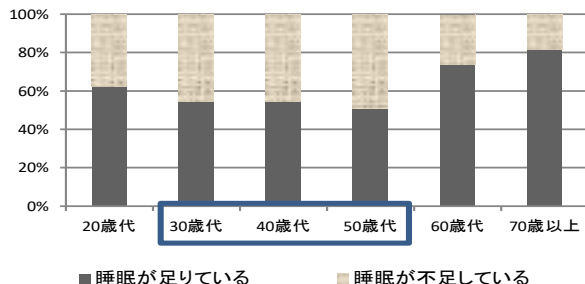
## 8 職域健康促進サポート事業（拡充）

関連するプランの分野  
**【休養】【こころの健康（重点分野）】**  
**【高齢者の健康】**

### <現状・課題>

◆都の調査に対し、30～50歳代の働く世代では、男女ともに約半数が睡眠が不足していると回答。睡眠が不足している人は、こころのゆとりを持つことができていない、余暇が充実していないとする割合が高い。

<睡眠の充足感に関する調査結果(年代別)>



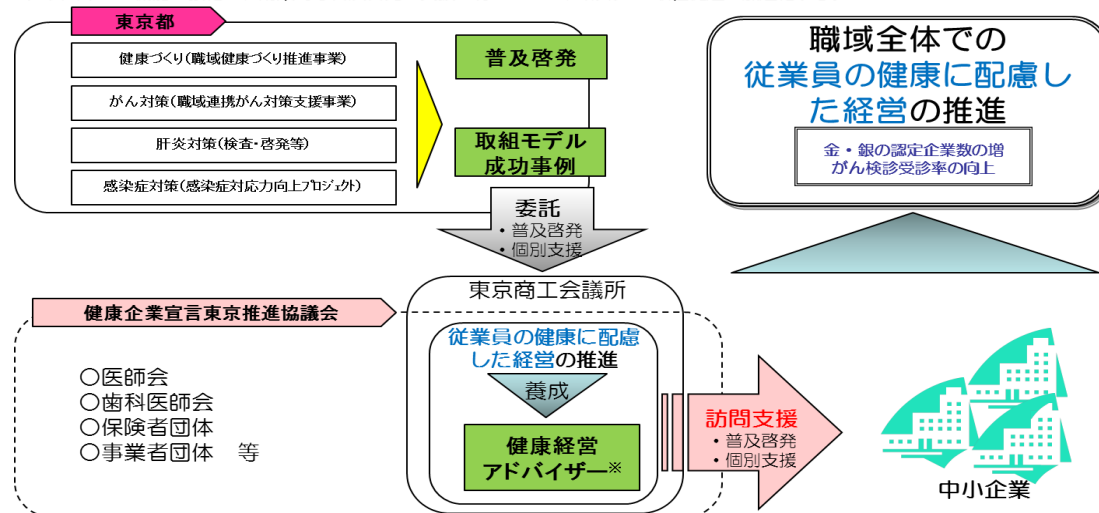
◆支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者は、50歳代までの割合が高く、専門家への相談が必要と感じた時に、適切な相談窓口を見つめることができた人は、30～50歳代の割合が低い。

◆健康な状態で高齢期を過ごしてもらうため、都内で働くシニア予備群に対し、退職後を見据えた高齢期の健康管理、社会参加の重要性などについて、職域と連携した普及啓発が必要。

### ◆職域健康促進サポート事業による普及啓発の対象に、「休養」・「こころの健康」・「フレイル予防」について追加。

#### <東京都職域健康促進サポート事業(事業イメージ)>

東京商工会議所が養成している「健康経営アドバイザー」が企業を訪問支援する際に、都におけるこれまでの知見を併せて付与することでアドバイザー機能を強化し、効果的な普及啓発・支援を行うことで、職域での取組促進を加速化する。



※健康経営アドバイザー制度

- 健康経営アドバイザー……健康経営の基本概念、社会的背景、実施することのメリット、一般的な取組事例等を企業に普及啓発（中小企業診断士・社会保険労務士・保健師、保険外交員、企業の経営者・健康管理担当者等）
- 健康経営エキスパートアドバイザー……企業経営、関連法規、保険事業、先進事例を熟知し、企業の健康経営の実施取組への具体的な助言（中小企業診断士・社会保険労務士・保健師等の専門家※初級の認定者に限る）

## 9 東京都健康推進プラン2.1（第二次）の推進

### 健康づくり事業推進指導者育成研修（拡充）

関連するプランの分野  
【全分野】

◆地域や職域において健康づくりの取組を担う人材に対し、健康づくり事業の実践に必要な知識及び技術を付与することにより、指導的役割を果たす人材を育成

〔対 象〕 区市町村（保健衛生部門、国民健康保険部門）、医療保険者等の健康づくり担当者、地域産業保健センターや各保健所において、地域や職域の健康づくりの取組に従事する職員

〔規 模〕 25回

〔内 容〕 ・健康づくり施策の企画・評価に関すること  
・東京都健康推進プラン2.1（第二次）の総合目標に関すること  
・東京都健康推進プラン2.1（第二次）の14分野に関すること  
・新規テーマとして、「**フレイル予防**」に関する研修を追加

### 健康づくりポータルサイトの更新（継続）

関連するプランの分野  
【全分野】

◆ポータルサイト（**とうきょう健康ステーション**）による健康づくりに関する情報提供や、区市町村の健康づくりの取組事例の紹介

### 推進会議・部会の設置・運営（継続）

関連するプランの分野  
【全分野】

◆プランの目標達成に向けた推進方策や、関係団体等の連携体制に関すること等を検討

## 10 医療保健政策区市町村包括補助事業（都単独事業：継続）

◆区市町村が地域の実情等を踏まえた医療保健サービスを展開するため、主体的に実施する医療保健分野にわたる事業に対し財政的支援を実施。

※例：生活習慣改善推進事業（一部除く）、がん検診精度管理向上事業 等