

# 第1章 東京都健康推進プラン21（第二次）の概要

## 第1節 東京都健康推進プラン21（第二次）の基本的事項・目標等

東京都では、平成13年10月に「東京都健康推進プラン21」（対象期間：平成13年度から平成24年度まで）を策定し、都民の健康な長寿の実現を目指し、予防重視の生活習慣病対策や、健康づくり機運の醸成などに取り組んできました。

平成25年3月には、「東京都健康推進プラン21（第二次）」（以下「プラン21（第二次）」という。）を策定し、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を更に強化することとしています。

### 1 理念と目的

プラン21（第二次）は、がん、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病やうつ病など、身体とこころの病気によって都民の生活の質が下がることをできるだけ減らし、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる社会を目指すことを理念とし、その理念の実現に向けて、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを、社会全体で支援し、総合的に推進することを目的としています。

### 2 位置付け

健康増進法（平成14年法律第103号）<sup>1</sup>第8条の規定に基づく、都道府県健康増進計画として策定したものです。

### 3 対象期間

対象期間は、平成25年度から平成34年度（2022年度）までの10年間であり、5年を目途に中間評価を行うこととしています。

### 4 目標

#### （1）総合目標

##### ① 健康寿命<sup>2</sup>の延伸

健康寿命が延伸することは、高齢期に至るまでの間に心身の健康が大きく損なわれなかったこと、更には、たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、その後も生活機能を維持し続けることを意味します。

都民の健やかで心豊かな生活を実現するため、健康寿命の延伸を総合目標に定めています。

<sup>1</sup> 健康増進法：国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じることにより国民保健の向上を図ることを目的として、平成15年5月に施行された法律

<sup>2</sup> 健康寿命：健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間

1           ② 健康格差の縮小

2           「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」を「健康格  
3           差」とし、その縮小についても総合目標の一つとしています。

4  
5           (2) 領域と分野

6           総合目標を達成するため、健康づくりを3つの「領域」に分け、領域  
7           ごとに、都民の健康への関わりが特に大きく、対策が必要な項目を「分  
8           野」として設定しています。

9           また、都民や区市町村、事業者などの関係機関が取り組む共通の目標  
10          として、各領域の分野ごとに「分野別目標」を掲げるとともに、分野別  
11          目標ごとに、「指標」と「目指すべき方向」を定めています。

12          さらに、分野別目標の指標を補完する指標と、当該分野の現状や課題  
13          を把握することに役立つと考えられる指標を「参考指標」として定めて  
14          います。

15  
16          ① 領域1「主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」

17          発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防に着目し、主な生活習慣  
18          病とそのリスクを高める疾患・症候群である「がん」「糖尿病・メタボ  
19          リックシンドローム」「循環器疾患」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」  
20          の4分野を設定しています。

21  
22          ② 領域2「生活習慣の改善」

23          多くの都民に実践してもらいたい、望ましい習慣に着目し、健康づ  
24          くりの基本となる「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「歯・口  
25          腔の健康」と健康に影響がある「飲酒」「喫煙」の6分野を設定してい  
26          ます。

27  
28          ③ 領域3「ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備」

29          ライフステージを通じて健やかで心豊かな生活を実現するために必  
30          要な健康づくりと、健康を支え、守るための社会環境に着目し、「ここ  
31          ろの健康」「次世代の健康」「高齢者の健康」「社会環境整備」の4分野  
32          を設定しています。

33  
34          (3) 重点分野

35          (2)で示した14分野のうち、都民の健康づくりを推進する上で、特  
36          に重点的な対策が必要な、「がん」「糖尿病・メタボリックシンドローム」  
37          「こころの健康」の3分野を、重点分野に設定しています。

## 第2節 都民及び推進主体の役割

プラン21（第二次）においては、都民一人ひとりの取組を中心に健康づくりを推進していくこととしています。

また、都民の健康づくりを支える関係機関のうち、「区市町村」「学校等教育機関」「保健医療関係団体」「事業者・医療保険者等」「NPO・企業等」の5つを推進主体と位置づけ、それぞれが独自の役割に応じて、主体的かつ積極的に都民の健康づくりに関わるとともに、相互に連携することで、より効果的に都民の取組を支援することが期待されるとしています。

### 1 都民に求められること

- 健康づくりは個人の自覚と実践が基本であることから、主体的に健康づくりに取り組み、発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から健康管理に努めることが重要です。
- 子供の頃に健康的な生活習慣を確立し、それを継続することで、成人になってからの生活習慣病予防につながることを期待されます。また、家庭での取組とともに、周囲の大人が協力して子供の健康的な生活習慣を支えていくことが求められます。
- 高齢期に充実した生活を送るためには、社会生活を営むのに必要な運動機能や認知機能を維持することが重要です。そのため、青壮年期から疾病予防に努め、高齢期になっても地域活動への参加などを通じて、社会との関わりを持ち続けることが求められます。
- 地域のつながりは、住民の健康状態を示す指標と正の相関関係があると言われています。ボランティアや近所付き合いなど、地域のつながりを醸成しながら生涯にわたる健康づくりを推進することが求められます。
- 健康づくりがしやすい環境整備を進めるため、自治体の施策に関心を持つことが重要です。都や区市町村から提供される健康に関する情報や事業を活用するとともに、健康づくりにつながる提案を行うなど、積極的な取組が期待されます。

### 2 推進主体の役割

#### (1) 区市町村

保健衛生主管課や保健所・保健センターのほか、子供から高齢者まで年齢や障害の有無にかかわらず広く住民の健康づくりに関係する全ての部署を指します。

なお、医療保険者としての国民健康保険主管課は、後述の「事業者・医療保険者等」に含みます。

- 地域における健康づくりの推進役として、地域の実情や特性に応じて健康づくりに関する普及啓発や施策を実施

- 1 ○ 他の推進主体との連携により、運動施設等の地域資源の有効活用や効  
2 果的な普及啓発を推進  
3 ○ 他の推進主体の取組を推進するため、参考となる取組事例・データ等  
4 の情報を提供

5  
6 (2) 学校等教育機関

7 幼稚園、小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、  
8 大学、高等専門学校、専修学校（専門学校を含む。）等を指します。

- 9 ○ 児童・生徒の発達段階に応じた健康教育を実施  
10 ○ 保護者に対して、健康的な生活習慣や健康づくりのための正しい知  
11 識の普及啓発を実施  
12 ○ 学校施設の地域への開放や地域の推進主体と連携した地域行事等を  
13 通じ、地域のつながりを醸成しながら、住民の健康づくりを支援

14  
15 (3) 保健医療関係団体

16 病院・診療所（歯科を含む。）、薬局、訪問看護ステーション等の医療  
17 提供施設や、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の関係団体を指します。

- 18 ○ 発症予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点からの指導・助言  
19 や受診勧奨を行うほか、患者が適切な治療を受けられるよう支援  
20 ○ 都や他の推進主体と連携し、専門性を生かして都民の健康づくりに貢献

21  
22 (4) 事業者・医療保険者等

23 事業者は、事業を行う者で、労働者を使用するものを指します<sup>3</sup>。

24 医療保険者等は、医療保険各法<sup>4</sup>の規定により医療に関する給付を行う  
25 全国健康保険協会、健康保険組合、区市町村国民健康保険、国民健康保険  
26 組合、共済組合及び日本私立学校振興・共済事業団に加え、高齢者の医療  
27 の確保に関する法律の規定による後期高齢者医療広域連合及び保険者協  
28 議会<sup>5</sup>を指します。

- 29 ○ 健診の実施や受診勧奨、普及啓発を通じて、従業員や医療保険加入  
30 者（被保険者・被扶養者）の健康づくりを推進

31  

---

<sup>3</sup> 労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号）の定義に基づく。

<sup>4</sup> 医療保険各法：健康保険法（大正 11 年法律第 70 号）、船員保険法（昭和 14 年法律第 73 号）、国民健康保険法（昭和 33 年法律第 192 号）、国家公務員共済組合法（昭和 33 年法律第 128 号）、地方公務員等共済組合法（昭和 37 年法律第 152 号）及び私立学校教職員共済法（昭和 28 年法律第 245 号）

<sup>5</sup> 保険者協議会：平成 16 年 8 月に施行された「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」において医療保険者が連携・協力して地域の特性に応じた健康づくりを行うという趣旨により都道府県ごとの設置が示されたことを受け、都では平成 17 年 10 月に設置。都内の医療保険者の加入者に係る健康づくりの推進に当たり、保険者間の問題意識の共有やそれに基づく取組の推進等を図るとともに、東京都保健医療計画や東京都医療費適正化計画の策定又は変更に当たっての意見提出等を行うことを目的として各種会議を開催している。

- 医療保険者は、特定健康診査・特定保健指導等のデータを活用した生活習慣病の予防など、加入者の健康づくりに関与
- 保険者協議会等を活用し、他の推進主体の取組を促進するため、参考となる取組事例・データ等の情報を提供

#### (5) NPO・企業等

ここでは、営利・非営利を問わず、不特定多数の都民を対象とした、健康づくりに関する活動・サービスを提供する民間団体を指します。

NPO 等には、非営利活動を行う法人のほか、子育て支援や高齢者の生きがいつくりなど、地域で活動する自主グループを含みます。

企業等は、健康に関わる製品や情報を提供する企業、健康に関するサービスを提供する企業、外食等を提供する企業や、これらの産業に関連する業界団体を指します。また、社会貢献活動として地域の健康づくりに貢献する企業も含みます。

- NPO 等は、地域のニーズに応じた活動等を通じ、地域の交流の活性化や高齢者の生活機能の維持などに寄与
- 企業等は、健康に関するサービスや食事の提供、社会貢献活動等を通じ、都民の健康づくりに貢献

### 第3節 都の役割と取組

都（都保健所を含む。）は、都民に直接働きかけるとともに、各推進主体の取組を支援し、連携を促進することで、都民の健康づくりを推進する体制を整備するため、以下の事項に取り組むとしています。

#### 1 普及啓発

- 生活習慣病予防等に関する広域的・効果的な普及啓発の実施
- 啓発用媒体を作成し、推進主体の活動を支援

#### 2 人材育成

- 区市町村や医療保険者等において健康づくりの企画や指導的な役割を担うことが期待される人材を対象に、栄養・運動・休養等に関する知識・技術を普及する研修等を実施

#### 3 企業等への働きかけ

- 企業等に対し、都民の生活習慣改善に資する取組を行うよう、働きかけを実施
- 保険者協議会を通じ、医療保険者が行う特定健康診査や保健事業の取組状況や課題を把握し、好事例の横展開などにより医療保険者の取組を支援

1 4 推進主体の取組支援と連携強化

- 2 ○ 各推進主体の取組事例の収集・紹介を行い、各主体が相互に連携して効  
3 果的な取組が効率的に進むよう支援を実施  
4 ○ 中小企業等における健康づくりを支援するため、各地域での地域保健  
5 と職域保健の連携を推進

6  
7 5 区市町村間の差の把握と取組の推進支援

- 8 ○ 区市町村別に住民の生活習慣の状況等を把握し、情報提供  
9 ○ 参考となる取組事例の紹介などにより、区市町村の取組の推進を支援

10 **Column**

11 <国及び都における健康づくり施策の動向>

12  
13 1 国の健康づくり対策

- 14 昭和 53 年：第 1 次国民健康づくり対策  
15 昭和 63 年：第 2 次国民健康づくり対策～アクティブ 80ヘルスプラン～  
16 平成 12 年：第 3 次国民健康づくり対策として「健康日本 21」策定  
17 平成 15 年：「健康増進法」施行  
18 平成 18 年：「医療制度改革関連法」制定  
19 平成 19 年：「健康日本 21」中間評価  
20 平成 20 年：特定健康診査・特定保健指導の実施の義務化  
21 平成 24 年：第 4 次国民健康づくり対策として「健康日本 21（第二次）」策定  
22 平成 30 年：「健康日本 21（第二次）」中間評価

23 2 都の健康づくり対策

- 24 昭和 55 年：「東京都健康づくり検討委員会」設置  
25 平成 3 年：「健康づくり都民会議」設置  
26 「いきいき都民の健康づくり行動計画」策定  
27 平成 9 年：「東京ヘルスプロモーション」策定  
28 平成 13 年：「東京都健康推進プラン 21」策定  
29 平成 14 年：「東京都健康推進プラン 21 評価推進委員会」設置  
30 平成 17 年：「東京都健康づくり応援団」設立  
31 平成 18 年：「東京都健康推進プラン 21」中間評価  
32 「東京都健康推進プラン 21 後期 5 か年戦略」策定  
33 「東京都健康推進プラン 21 評価推進戦略会議」設置  
34 平成 20 年：「東京都健康推進プラン 21 新後期 5 か年戦略」策定  
35 平成 25 年：「東京都健康推進プラン 21（第二次）」策定  
36 「東京都健康推進プラン 21（第二次）推進会議」設置  
37 平成 31 年：「東京都健康推進プラン 21（第二次）」中間評価

1

## ＜ 分野別目標一覧（策定時） ＞

分野（★は重点分野）		分野別目標
領域1 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・メタボリックシンドローム	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす
	3 循環器疾患	脳血管疾患及び虚血性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）について知っている人の割合を増やす
領域2 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	睡眠に充足感を感じ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	成人の喫煙率を下げる
	6 歯・口腔の健康	歯・口の状態についてほぼ満足している者の割合を増やす
領域3 ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備		
★	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 次世代の健康	運動を習慣的にしている子供の割合を増やす
	3 高齢者の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持する
	4 社会環境整備	地域のつながりを醸成する

2

3