

第5章 総合目標及び各分野の目標と取組

本章では、第4章で示した3領域18分野それぞれについて、都民及び推進主体の「取組」を中心に記載しています。

各分野で「分野別目標」を掲げ、「現状と課題」や、「望ましい姿」等を示すことにより、それぞれの分野について都民と推進主体の理解が深まり、取組が進むことを目指しています。

第5章の構成は以下のとおりです。

分野別目標

都民や関係機関が取り組む共通の目標として設定した、「分野別目標」について記載しています。(第4章 第2節「4 分野別目標」(p. ●●) 参照)

1 現状と課題

当該分野における、都民の健康に関する現状と課題について記載しています。

2 望ましい姿

当該分野における、健康づくりの取組が進んでいる状態(望ましい姿)を記載しています。

3 分野別目標の指標

分野別目標ごとに設定した、指標と目指すべき方向を記載しています。(第4章 第2節「5 指標」(p. ●●) 参照)

「ベースライン」には、令和8年度までに把握した、計画初年度(令和6年度)までの最新値をベースラインとし、対象となるデータの調査・統計年を記載しています。

「中間評価年/最終評価年」には、中間評価及び最終評価を行う年度(令和12年度及び令和16年度を予定)にデータの把握が可能な、調査・統計年を記載しています。

4 都民及び推進主体の取組

当該分野において、都民と推進主体がそれぞれ実施すべき取組について記載しています。

都民の取組については、生活習慣の改善と地域のつながりづくりを進めるに当たり、実施すべき取組を分かりやすく記載しています。

推進主体の取組については、それぞれの役割に応じて、より効果的に都民の取組を支援することができるように、具体的に記載しています。

各推進主体による取組は、主に以下の人々を対象としています。

- 区市町村：各区市町村の住民
- 学校等教育機関：児童・生徒、保護者
- 保健医療関係団体：患者とその家族
- 事業者・医療保険者：従業員・医療保険加入者
- NPO・企業等：NPO等による活動に参加する人や、企業が提供する製品・サービスの消費者

各推進主体の定義は、第4章に示しています。(第4章 第3節「2 推進主体」(p.●●)参照)

なお、都の取組は、第4章にまとめています。(第4章 「第4節 都の役割と取組」(p. ●●)参照)

5 取組の方向性

現状と課題を踏まえ、当該分野における、今後進めていく健康づくりに関する施策の方向性を記載しています。

1 第1節 総合目標

総合目標①

健康寿命の延伸

2

3 1 現状と課題

4 令和3年の65歳健康寿命（要介護2以上）は、男性 83.01 歳、女性 86.19 歳
5 となっており、男女ともにおおむね延伸しています。

6 「健康日本21（第三次）」で採用されている、国民生活基礎調査のデータを用い
7 て算出する健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）においても、都の値は男
8 女とも延伸していますが、男性は全国平均を上回っている一方で、女性は全国平均
9 を下回っています（令和元年、都：男性 72.94 歳、女性 74.55 歳、全国：男性
10 72.68 歳、女性 75.38 歳）。

11 誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすためには、生活習慣の改善、生活習
12 慣病の発症予防・重症化予防、生活機能の維持・向上等により、不健康な期間（平
13 均寿命と健康寿命の差）を短縮し、健康寿命の延伸を図る必要があります。

14

15 2 望ましい姿

16 高齢期に至るまでの間に心身の健康が大きく損なわれません。

17 また、たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、その後も心身の健康を
18 維持し続けています。

19

20 3 指標

1	指標	65歳健康寿命（要介護2以上）
	データソース	65歳健康寿命（東京保健所長会方式）[東京都福祉保健局]
	現状値	令和3年： 65歳健康寿命 男性 83.01 歳、女性 86.19 歳 65歳平均余命 男性 19.70 年、女性 24.66 年
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和14年

21

健康格差の縮小

1 現状と課題

区市町村別の65歳健康寿命（要介護2以上）の上位4分の1の平均と下位4分の1の平均の差は、令和3年の男性は1.65年、女性は1.06年となっています。

東京都の65歳健康寿命の底上げを図る観点から、65歳健康寿命の上位の区市町村の伸び以上に、下位の区市町村の65歳健康寿命を延ばすことに着目し、区市町村における健康格差を縮小する必要があります。

区市町村における健康格差の縮小に向けて、社会環境の整備・質の向上に取り組むとともに、区市町村ごとの健康課題などに応じた取組を促進することが必要です。

2 望ましい姿

住民の生活習慣の状況や健康状態、区市町村の健康づくりへの取組状況などについて、区市町村間の違いが把握されています。

また、地域間の健康格差の縮小に向けて、社会的な健康づくりの機運醸成や環境整備が、全都的に行われることで、都民一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、日常生活に必要な機能を維持できています。

3 指標

1	指標	区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の下位4分の1の平均
	データソース	65歳健康寿命（東京保健所長会方式）[東京都保健医療局]
	現状値	令和3年： 下位4分の1 男性 82.28歳、女性 85.73歳 上位4分の1 男性 83.93歳、女性 86.79歳
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	上位4分の1の平均の増加分を上回る下位4分の1の平均の増加
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和14年

1 第2節 個人の行動と健康状態の改善【領域1】

2 1 生活習慣の改善【区分1】

分野	分野別目標
栄養・食生活	適切な量と質の食事をする人を増やす

3

4 1 現状と課題

5 野菜や果物はその摂取量が少ない場合、がんや循環器病のリスクが上がるとされて
6 しており、不足しないことが推奨されています。また、循環器病等との関連性を鑑み、
7 食塩の過剰摂取への対策として、減塩に関する取組を一層推進する必要があります。

8 都民の1日当たりの野菜の平均摂取量をみると、目標量（350g／日以上）に対
9 して、男女とも 300g 前後で推移しています。食塩の平均摂取量は目標量（7g／
10 日未満）に対し、男性は 11g 程度、女性は 9g 程度です。また、果物の平均摂取量
11 は目標量（200g／日）に対し、男性 90g 前後、女性 110g 前後です。

12 適切な量と質の食事をすることは、生活習慣病の予防、生活機能の維持・向上の
13 点からも重要であり、都民の食生活の改善に向け、普及啓発や環境整備を行うなど、
14 区市町村や職域等と連携した取組を一層推進していくことが必要です。

15

16 2 望ましい姿

17 あらゆる年代の都民が、適切な量と質の食事を取り、心身の健康を保つための望
18 ましい食べ方をしています。若い女性のやせや高齢期の低栄養の防止など、多くの
19 都民が適正体重を維持しています。

20 都民が、より健康的な食生活を送れるようにするための環境が整っています。

21

22 3 分野別目標の指標

1	指標	適正体重（BMI 18.5 以上 25 未満、65 歳以上は BMI 20 を超え 25 未満）を維持している人の割合（20 歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成 29～令和元年： 男性（20～64 歳） 72.1%、女性（20～64 歳） 68.7% 男性（65 歳以上） 56.2%、女性（65 歳以上） 49.3%
	ベースライン	令和 4～6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

23

2	指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合（20 歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査〔東京都政策企画局〕
	現状値	平成 30 年：男性 43.6%、女性 49.5% ※参考：国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を

		再集計
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

1

3	指標	野菜の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成29～令和元年：男性 293.5g、女性 295.1g
	ベースライン	令和4～6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和7～9年／令和11～13年

2

4	指標	食塩の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成29～令和元年：男性 11.0g、女性 9.2g
	ベースライン	令和4～6年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和7～9年／令和11～13年

3

5	指標	果物の1日当たりの平均摂取量（20歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成29～令和元年：男性 83.4g、女性 104.3g
	ベースライン	令和4～6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和7～9年／令和11～13年

4

5

4 都民、推進主体の取組

都民	◇生活習慣病の予防、生活機能の維持・向上における栄養・食生活の重要性を理解し、健康的な食生活を習慣的に続ける
	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとるよう心がける ・減塩を心がける ・野菜・果物不足にならないよう注意する
	◇年齢や生活状況に応じた適切な食事量を知って実践し、適正な体重維持に努める

区市町村	<p>◇健康的な食生活に関する知識を普及する</p> <p>◇健康的な食生活を実践しやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元の野菜の活用、惣菜店や飲食店などの利用状況を踏まえた食生活の改善など、地域特性を考慮した望ましい食生活を提案する ・1食当たり120g以上の野菜の使用や、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューの提供など、生活習慣病予防に配慮したメニューを提供するよう、地域の飲食店等に対して働きかける ・生活習慣病予防に配慮したメニューを提供している飲食店等について、情報提供する ・若い女性のやせ、高齢期の低栄養などにも留意しながら、住民の栄養・食生活に関する課題を把握し、課題解決に向けた取組を検討・実施する
教育機関 学校等	<p>◇健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する</p>
関係団体 保健医療	<p>◇健康的な食生活の意義や栄養に関する知識を分かりやすく普及啓発する</p> <p>◇栄養相談や栄養指導を通じて、望ましい食生活を実践できるよう支援する</p>
医療保険者・ 事業者	<p>◇健康的な食生活に関する知識を普及する</p> <p>◇健康的な食生活を実践しやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社員食堂等の給食施設では、従業員の身体活動レベルや年齢構成、健診結果等を踏まえて献立を工夫し、生活習慣病予防に配慮したメニューを開発・提供するとともに、栄養・食生活に関する情報提供を行う ・従業員の生活習慣の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくりの取組を推進する <p>◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する</p>
NPO・ 企業等	<p>◇生活習慣病の予防に配慮したメニューや食品を開発・提供する</p> <p>◇都民が適切に食品を選択できるよう、栄養成分表示など栄養・食生活に関する情報提供を実施する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1食当たり120g以上の野菜の使用や、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー等を提供する ・外食・中食や市販食品について減塩や栄養バランスの良い食事の啓発や環境整備に取り組む

1
2
3
4
5

5 取組の方向性

■健康的な食生活の推進

都民が望ましい食習慣を身に付け、実践できるよう、健康的な食生活の意義、ライフステージや性別に応じた適切な量と質の食事（主食・主菜・副菜を組み合

1 わせた食事の摂取及び望ましい野菜、食塩、果物の摂取量)、栄養等の知識、適正
2 体重を維持することの重要性等について、区市町村、保健医療関係団体、事業者・
3 医療保険者等と連携し、普及啓発を行っていきます。内食の工夫や外食・中食を
4 利用する際の留意点、バランスの良い食事の重要性の啓発など、都民が実践しや
5 すい施策を展開していきます。

6 また、「東京都幼児向け食事バランスガイド」を活用した食育を通じて、乳幼児
7 期からの健康づくりを推進します。

9 ■食環境の整備

10 健康に配慮したメニューを提供する飲食店の増加を図るなど、適切な量と質の
11 食事を都民の誰もが選択できるような食環境の整備を進めていきます。

12 また、講習会や事例検討会等を通じて、地域で栄養業務に従事する人材を養成
13 し、地域の栄養・食生活改善の普及活動を推進します。

分野	分野別目標
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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

1 現状と課題

国の「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」では、18歳から64歳までの男女に対し、生活習慣病や生活機能低下の予防のために1日8,000歩に相当する身体活動を推奨しています。

身体活動・運動により、基礎代謝量が上がり、内臓脂肪が減少することから、推奨量以上の身体活動を継続することにより、肥満解消の効果があります。

生活環境の変化により、日常生活の様々な場面における身体活動量（歩数）が減少しています。また、長時間連続した座位行動（座りっぱなし）は健康に悪影響を及ぼします。

1日当たり8,000歩以上の人の割合をみると、20歳から64歳までの働く世代・子育て世代の男性は5割超であるのに対し、20歳から64歳までの働く世代・子育て世代の女性は約4割、65歳から74歳までの高齢世代の男女は約2～3割にとどまり、年代により差があります。

身体活動量の増加に向け、仕事や育児に忙しい働く世代に対しては、区市町村や職域との連携を図りながら、日常生活の中で負担感なく取り組める身体活動を働きかけることが重要です。また、高齢世代に対しては、定期的な運動の実践や社会活動への参加などを促していくことが重要です。

2 望ましい姿

多くの都民が、身体活動・運動の意義を理解し、健康づくりに理想的とされる1日当たり8,000歩以上の歩行や、週2回以上の習慣的な運動に取り組んでいます。運動の機会や時間を持つことが難しい人は、日常生活の中で工夫して身体活動量を増やしています。

ウォーキングがしやすく、また、地域のスポーツ施設が気軽に利用できるなど、運動しやすい環境が整っています。フィットネスクラブなどでは、楽しく運動できるプログラムが提供され、あらゆる年代の人が身近なところで気軽に運動を楽しんでいます。

3 分野別目標の指標

1	指標	日常生活における1日当たりの平均歩数（20歳以上）	
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計	
	現状値	平成29～令和元年：	
		男性（20～64歳）	8,585歩
		女性（20～64歳）	7,389歩
男性（65歳以上）		5,913歩	
女性（65歳以上）	5,523歩		
ベースライン	令和4～6年		

	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

1

2	指標	日常生活における1日当たりの平均歩数が 6,000 歩未満（65 歳以上は 4,000 歩未満）の者の割合（20 歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成 29～令和元年： 男性（20～64 歳） 28.2%、女性（20～64 歳） 40.6% 男性（65 歳以上） 38.4%、女性（65 歳以上） 36.6%
	ベースライン	令和 4～6 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

2

3	指標	運動習慣者の割合（1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している者）（20 歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成 29～令和元年：男性 40.5%、女性 28.3%
	ベースライン	令和 4～6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

3

4

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇身体活動・運動の意義を理解し、工夫して日常生活における身体活動量を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ・習慣的に運動を実践する ・日常生活の中で意識的に歩く ・長時間連続した座位行動（座りっぱなし）にならないように注意する
区市町村	<p>◇身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発を行う</p> <p>◇身体活動量を増やしやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりの視点を取り入れたウォーキングコースを掲載したウォーキングマップを作成し、そのウォーキングマップを活用した事業を実施する ・まちづくりに健康づくりの視点を取り入れ、ウォーキングロード（遊歩道等）や運動施設、日常生活の中で自然に歩きたくなるような環境の整備を推進する
学校等 教育機関	<p>◇健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する</p>

5

関係団体 保健医療	<p>◇身体活動量を増やす意義や方法に関する正しい知識について、普及啓発を行う</p> <p>◇患者が身体活動量を増やすことができるよう、運動指導などの支援を行う</p>
医療保険者・事業者	<p>◇身体活動量を増やす意義や方法について、普及啓発を行う</p> <p>◇身体活動量を増やしやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1か月の歩数に応じて従業員等を表彰するなど、身体活動量を増やす動機づけとなる事業を実施する ・地域のウォーキング事業などへの参加を呼びかける ・職場で活動的に過ごせるよう、職場環境を整備する ・従業員の生活習慣の改善に向け、勤務形態や業務内容など職場の特性に合わせた健康づくりの取組を推進する <p>◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する</p>
NPO・企業等	<p>◇子供や高齢者等、多様な世代が参加できる運動の機会を提供する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自社の運動施設を使用しないときは、地域に開放するなど有効活用する <p>◇地域の住民が参加できるウォーキングやスポーツ事業などについて、情報提供する</p>

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

5 取組の方向性

■身体活動の増加に向けた取組の推進

身体活動・運動の意義や、ライフステージに応じて日常生活の中で負担感なく実践できる身体活動量を増やす方法について、ホームページ等で分かりやすく紹介していきます。通勤・通学や家事などの生活動線を活用した歩行を促進するなど、都民が実践しやすい施策を展開していきます。

また、区市町村が健康づくりの視点を取り入れて作成したウォーキングコースを掲載した「ウォーキングマップ」と、身体活動の効果などの情報を集約したポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」を運営し、区市町村による主体的な取組を支援するとともに、職域等とも連携を図りながら、ウォーキングマップの更なる活用に向けた取組を推進します。

さらに、気軽に参加できるスポーツイベントの開催など、都民がスポーツを身近に感じ、楽しめる機会を提供していきます。

■いつでもどこでも身体活動やスポーツができる環境の整備

まちづくりに健康づくりの視点を取り入れ、日常生活の中で自然に歩きたくなるような環境の整備に向けた取組を検討します。

道路、遊歩道、公園等にウォーキング・ランニング・サイクリングコースなどを整備し、身近なスポーツの場としての活用を推進します。

また、スポーツ教室等の実施など公園内でのスポーツ活動の促進を図ります。

分野	分野別目標
休養・睡眠	より良い睡眠がとれている人の割合を増やす

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1 現状と課題

心身の健康を保つためには、適切な休養をとることが必要です。健康づくりのための休養は、受動的な「休」と能動的な「養」の二つの要素から構成されます。心身の疲労を解消する「休」のうち、不眠はこころの病気の症状として現れることもあり注意が必要です。また、スポーツや趣味の活動などにより余暇を楽しむ「養」の充実も重要です。

30歳代から50歳代の働く世代・子育て世代では、男女ともに約4割が睡眠が不足していると回答しています。そして、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くなっています。

良い睡眠の定義はさまざまですが、量と質のバランスが保たれ、心身の健康を促す睡眠が良い睡眠といえます。適度な長さで睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）があることが良い睡眠の目安です。適切な睡眠時間には個人差がありますが、睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病など様々な疾病の発症リスクを高めることがわかってきています。科学的知見に基づくと、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが望ましいといえます。

また、十分な睡眠時間の確保に加え、睡眠により休養感が得られることが心身の健康を保つためには欠かせません。睡眠休養感を高めるためには、睡眠環境、生活習慣などの見直しが重要です。

休養のために時間を確保できても不眠症など様々な睡眠障害のために良い睡眠がとれない人がいます。一人ひとりが休養感を得られる睡眠の必要性や、睡眠不足が改善しない場合の医療機関の受診など、適切な睡眠をとるための普及啓発が必要です。

2 望ましい姿

多くの都民が、睡眠や余暇を日常生活の中に適切に取り入れた生活習慣を確立しています。睡眠休養感と十分な睡眠時間が確保されています。眠ろうとしても眠れないことが続いた場合には、医療機関を受診するなど、早期に対応しています。

3 分野別目標の指標

	指標	睡眠で休養がとれている者の割合（20歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査〔東京都政策企画局〕
1	現状値	平成28～30年： 男性（20～59歳） 67.6%、女性（20～59歳） 72.3% 男性（60歳以上） 85.3%、女性（60歳以上） 87.7% ※参考：国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計

	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

1

2	指標	睡眠時間が 6～9 時間（60 歳以上は 6～8 時間）の者の割合（20 歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]
	現状値	平成 29～令和元年： 男性（20～59 歳） 52.9%、女性（20～59 歳） 58.7% 男性（60 歳以上） 50.7%、女性（60 歳以上） 52.7% ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を再集計
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

2

3	指標	年間就業日数 200 日以上かつ週間就業時間 60 時間以上の就業者の割合（15 歳以上）
	データソース	就業構造基本調査 [総務省]
	現状値	令和 4 年：総数 6.3%
	ベースライン	令和 4 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 9 年／令和 14 年

3

4

4 都民、推進主体の取組

都民	<ul style="list-style-type: none"> ◇適切な睡眠の意義やとり方を知り、睡眠時間を確保し、休養をしっかりとる ◇睡眠障害が続く場合は、必要に応じて医療機関を受診する ◇趣味の活動などを通じて、余暇時間を充実させる
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う ◇運動施設等の利用促進や地域活動の推進により、余暇活動の充実を支援する
教育機関 学校等	<ul style="list-style-type: none"> ◇健康教育をより一層充実するとともに、健康的な生活習慣の確立を支援する

保健 団体 医療 関係	<p>◇適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う</p> <p>◇患者の生活実態に合わせ、適切な睡眠のとり方について、指導・助言する</p> <p>◇睡眠に関する相談を受け、必要に応じて医療機関や相談窓口を紹介し、治療に結びつける</p>
医療 事業者・ 保険者	<p>◇適切な睡眠の意義やとり方について、普及啓発を行う</p> <p>◇適切な睡眠をとることができるよう環境整備を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・管理監督者と産業保健スタッフは、従業員が適切な睡眠をとることができるよう、職場の情報を共有する ・産業保健の知見を活用して、過重労働や不規則勤務による睡眠への影響を改善する取組を推進する ・睡眠に関する相談窓口や医療機関の受診について、情報提供する <p>◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する</p> <p>◇余暇活動の充実を支援する</p>
N P O ・ 企 業 等	<p>◇適切な睡眠の意義やとり方について普及啓発を行う</p> <p>◇より良い睡眠をサポートする製品やサービスの開発・提供などを行う</p> <p>◇スポーツや趣味など、余暇時間を充実させる活動を提供する</p> <p>◇都民が楽しみを共有し、周囲の人々と協力し合うような活動を提供する</p>

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

5 取組の方向性

■適切な休養・睡眠に関する普及啓発

ストレスなどの「こころの健康」の問題をはじめとした不眠症状の原因の理解促進を図るとともに、年代等に応じた適切な睡眠の意義やとり方、適正な睡眠時間の確保、睡眠衛生・環境や生活習慣の改善による睡眠休養感の確保、心身の健康を保つのに必要な余暇時間の充実の重要性等について、職域とも連携しながら、普及啓発を行います。

■かかりつけ医などへの相談の推奨

睡眠障害には、不眠症やうつ病、睡眠時無呼吸症候群等の様々な疾患が隠れている可能性があることから、睡眠に問題が生じて改善しない場合には、自己流の解決に固執することなく、適宜かかりつけの内科や精神科、耳鼻咽喉科などの医療機関に相談するよう啓発を行います。

分野	分野別目標
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

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

1 現状と課題

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は、男性で約 16%、女性で約 18%を占めています。

飲酒は、がん、高血圧症、脂質異常症、循環器病などを引き起こすとされているほか、睡眠に与える悪影響やこころの健康との関連も指摘されています。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、飲酒に伴うリスクや節度ある適度な飲酒に関する正しい知識の普及啓発が必要です。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いため、注意が必要です。また、男女を問わず、年齢や体質など、個人差があることに十分留意する必要があります。

2 望ましい姿

多くの都民が、飲酒の健康影響を正しく理解し、飲酒する場合は生活習慣病のリスクを高めない程度としています。

20歳未満の者、妊婦、授乳中の女性は飲酒していません。

3 分野別目標の指標

1	指標	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 (1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の人割合) (20歳以上)
	データソース	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]
	現状値	令和 3 年：男性 16.4%、女性 17.7%
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

20
21

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち、実践する</p> <p>◇飲酒ではなく、趣味やスポーツなどの方法によりストレスをコントロールする</p> <p>◇飲酒量をコントロールできない場合は、専門家に相談する</p> <p>◇妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳児への健康影響について正しく理解し、飲酒しない</p> <p>◇20歳未満の者は飲酒をしない。周囲の大人は、20歳未満の者による飲酒を看過しない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・20歳未満の者がノンアルコール飲料に慣れ、飲酒への抵抗感が薄れることがないように、保護者など周囲の大人も含めて注意する
区市町村	<p>◇飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う</p> <p>◇相談体制や専門機関等とのネットワークを整備し、連携を図る</p> <p>◇母子保健事業等を通じ、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止に取り組む</p>
教育機関 学校等	<p>◇学習指導要領に基づき、20歳未満の者の飲酒禁止と、飲酒が及ぼす健康への影響に関する理解を図る教育を推進する</p> <p>◇20歳以上の生徒に対し、飲酒事故の危険について注意喚起するとともに、飲酒の強要の禁止を徹底する</p>
保健医療関係団体	<p>◇飲酒による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医とアルコール依存症等の専門医との連携を活用し、早期に患者の支援に取り組む ・生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で問題を起こすような可能性が高い飲酒をしている人に対して、適切な指導を行う
医療保険者・事業者	<p>◇飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う</p> <p>◇特定健康診査等を活用し、生活習慣病のリスクを高める量を習慣的に飲酒している人や、家庭や職場で問題を起こすような可能性が高い飲酒をしている人を把握し、健康への影響や相談機関等について情報提供する</p> <p>◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する</p>
NPO・企業等	<p>◇20歳未満の者へのアルコール飲料の販売・提供を行わない</p> <p>◇飲酒が及ぼす健康への影響や、個人の特性に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行う</p>

1

2 5 取組の方向性

3 ■飲酒に関する正しい知識の普及啓発

1 飲酒の健康影響や、妊婦・授乳中の女性の飲酒による胎児・乳児への影響等を
2 踏まえ、年齢や性別、体質、アルコール代謝能力の個人差など、個人の特性に応
3 じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行います。

4
5 **■20歳未満の者・妊娠中・授乳中の飲酒防止**

6 学習指導要領に基づいた飲酒防止教育や母子保健事業における保健指導等を通
7 じて、20歳未満の者や妊娠中・授乳中の女性の飲酒防止に努めます。

8
9 **■相談支援の継続実施**

10 アルコール等依存症の問題などを抱える本人やその家族に対する精神保健福祉
11 相談を継続して行っていきます。

12

分野	分野別目標
喫煙	20歳以上の者の喫煙率を下げる

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

1 現状と課題

喫煙は、がん、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器の病気、COPDを含む呼吸器の病気、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。受動喫煙についても、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高めるとされており、健康に悪影響を与える事は明らかにされています。

また、「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）」（喫煙の健康影響に関する検討会編）によると、受動喫煙のある人はない人に比べ、肺がんリスクが約1.3倍、受動喫煙の影響による年間死亡者数は約15,000人と推定されています。

20歳以上の都民の喫煙率は減少傾向にあり、男性で20.2%、女性で7.4%と全国平均より低くなっていますが、目標には届いておらず、喫煙率減少に向けた更なる取組が必要です。

2 望ましい姿

都民がたばこの健康影響を理解しています。また、禁煙を希望する都民は、医療機関による支援等を活用しながら禁煙に取り組んでいます。20歳未満の者、妊婦や、糖尿病・循環器病・呼吸器疾患・歯周疾患などの患者は喫煙していません。

健康増進法や東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策がとられ、喫煙禁止場所以外での喫煙時も、受動喫煙に関する周囲への配慮がされています。

3 分野別目標の指標

1	指標	20歳以上の者の喫煙率
	データソース	国民生活基礎調査〔厚生労働省〕
	現状値	令和4年：総数 13.5%、男性 20.2%、女性 7.4%
	ベースライン	令和4年
	指標の方向	下げる
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和13年

23
24

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、適切な行動をとる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙希望者は必要に応じて薬や禁煙治療を活用し、禁煙を成功させる ・妊婦・授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない ・喫煙禁止場所で喫煙しないなど、ルールやマナーを守る ・喫煙禁止場所以外での喫煙時も周囲の状況に配慮し、子供をはじめ他者に受動喫煙を生じさせることのないよう努める ・喫煙に関する標識を確認し、受動喫煙を受けないよう、利用する店舗等を選択する
区市町村	<p>◇喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病や循環器病、呼吸器疾患の患者は禁煙すべきことを啓発する <p>◇母子保健事業等を通じて、妊婦・授乳中の女性の喫煙防止、妊婦・授乳中の女性や乳幼児・20歳未満の者に対する受動喫煙防止対策に取り組む</p> <p>◇区市町村施設において、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p> <p>◇保健所設置区市は、管内施設に対し、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進する</p> <p>◇禁煙を希望する人への情報提供や支援を行う</p>
教育機関 学校等	<p>◇20歳未満の者の喫煙を未然に防止し、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する理解を図る教育を推進する</p> <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p>
保健医療関係団体	<p>◇喫煙・受動喫煙による健康障害の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識を普及する ・禁煙治療を希望する人に対して、治療・支援を行う ・喫煙している患者に対して、必要に応じて禁煙指導を行う。 ・産婦人科では、妊婦・授乳中の女性に対して、喫煙防止指導や禁煙支援を行う ・小児科では、家庭における禁煙を基本とした受動喫煙対策について、指導する <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p> <p>◇専門性を生かし、学校等、地域の推進主体による健康教育事業に協力する</p>
医療保険者・事業者	<p>◇喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う</p> <p>◇禁煙を希望する人への情報提供や支援を行う</p> <p>◇特定健康診査等を活用し、禁煙が必要な人に対して禁煙支援を行う</p> <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p> <p>◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する</p>

- ◇20歳未満の者へのたばこの販売、提供を行わない
- ◇施設の特性に応じ、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する
- ◇喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26

5 取組の方向性

■喫煙率減少に向けた取組の推進

喫煙や受動喫煙が及ぼす健康への影響に関する正しい知識の普及に加え、禁煙方法等に関する情報提供を行います。

また、禁煙希望者が禁煙できるようにするために、区市町村等が行う住民に対する禁煙治療費の助成などの取組を支援します。

■20歳未満の者・妊娠中の喫煙防止

学習指導要領に基づいた喫煙防止教育を推進するとともに、20歳未満の者の喫煙防止と喫煙・受動喫煙による健康影響について、小・中・高校生向け喫煙防止リーフレットの配布や、全小・中・高等学校を対象としたポスターコンクールの実施など、学校等教育機関と連携を図りながら、普及啓発を行います。

さらに、各種広報媒体や母子保健事業における保健指導を通じて、妊娠中・授乳中の女性の喫煙防止に努めるとともに、両親学級等により禁煙を推奨する区市町村の取組に対し助言等を行います。

■受動喫煙の防止

健康増進法や東京都受動喫煙防止条例への都民や事業者の正しい理解の促進・定着を図り、区市町村や関係機関等と連携して受動喫煙防止の取組を推進します。

また、東京都子どもを受動喫煙から守る条例に基づき、子どもに受動喫煙をさせないよう努めることについて、啓発していきます。

さらに、屋内での受動喫煙防止の徹底に向け、公衆喫煙所を整備する区市町村への支援や、基準に沿った喫煙場所の整備に関する事業者への支援を行います。

分野	分野別目標
歯・口腔の健康	8020を達成した者の割合を増やす

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25

1 現状と課題

歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与しています。

8020を達成した者の割合（75～84歳）は、平成26年度の55.5%から令和4年度に61.5%と増加傾向にあります。むし歯（う蝕）のない者の割合は、3歳、12歳ともに増加傾向です。

引き続き、8020の実現を目指し、生涯を通じた歯と口腔の健康を維持するための取組を一層推進する必要があります。

糖尿病が歯周病のリスクであることを知っている者の割合（20歳以上）は増加傾向にあるものの、約55%にとどまっていることから、歯と口の健康と全身の健康との関係について、一層の理解促進が必要です。

高齢期においては、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの口腔機能の衰え（オーラルフレイル）に早めに気づき対応することが大切です。口腔機能の衰え（オーラルフレイル）は、身体の衰え（フレイル）と大きく関わっていることから、身体機能を維持し、食べる、話す、笑うといった口の機能を十分に使うことや、口腔ケアを続けることの重要性について、啓発していくことが必要です。

2 望ましい姿

多くの都民が、口腔ケア等の適切な歯科保健行動を身に付け、歯の喪失を抑制するとともに、口腔機能を維持しています。8020運動の推進により、歯と口腔の満足度が向上しています。

3 分野別目標の指標

1	指標	4本以上のむし歯（う蝕）のある者の割合（3歳児）
	データソース	東京の歯科保健 [東京都保健医療局]
	現状値	令和4年度：1.33%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

26

2	指標	むし歯（う蝕）のない者の割合（12歳）
	データソース	東京都の学校保健統計書 [東京都教育委員会]
	現状値	令和3年度 73.4%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす（80.0%（令和11年度））

中間評価年／最終評価年	令和 10 年度／令和 14 年度
-------------	-------------------

1

3	指標	進行した歯周病を有する者の割合（40 歳～49 歳）
	データソース	東京の歯科保健 [東京都保健医療局]
	現状値	令和 3 年度 43.9%
	ベースライン	令和 6 年度
	指標の方向	減らす（35.0%（令和 11 年度））
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年度／令和 15 年度

2

4	指標	何でもかんで食べることができる者の割合（50 歳～64 歳）
	データソース	NDB オープンデータ [厚生労働省]
	現状値	令和 2 年度 83.1%
	ベースライン	令和 5 年度
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 8 年度／令和 12 年度

3

5	指標	8020 を達成した者の割合（75 歳～84 歳）
	データソース	東京都歯科診療所患者調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和 4 年度 61.5%
	ベースライン	令和 4 年度
	指標の方向	増やす（65.0%（令和 11 年度））
	中間評価年／最終評価年	令和 10 年度／令和 16 年度

4

5

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇正しい口腔ケアの知識を身に付け、実践する（セルフケア）</p> <ul style="list-style-type: none"> 適切な歯みがき習慣を身に付ける。 よく噛んで食べる習慣を身に付ける。 <p>◇かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や予防処置を受ける（プロフェッショナルケア）</p> <p>◇区市町村、学校、職場等において歯科健診や健康教育等を受ける（コミュニティケア）</p>
区市町村	<p>◇口腔ケアに関する知識を普及する</p> <p>◇歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防を促進する</p> <p>◇在宅療養者の口腔ケアを普及するため、地域医療連携を推進する</p> <p>◇歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する</p>
学校等 教育機関	<p>◇口腔ケアの重要性に関する教育を行い、習慣付ける</p> <ul style="list-style-type: none"> 適切な歯みがき習慣の定着を図る よく噛んで食べる習慣を身に付けさせる <p>◇歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する</p>

関係団体 保健医療	◇ 歯科疾患の予防、早期発見、早期治療、重症化予防の観点から支援する ・かかりつけ歯科医が果たす役割や効果を周知し、かかりつけ歯科医の普及を促進する。 ◇ 生活習慣病との関連について理解を促進し、歯と口腔から始める健康づくりを支援する
医療保険者・ 事業者	◇ かかりつけ歯科医が果たす役割や効果について、普及する ◇ 口腔ケアに関する知識を普及する ◇ 歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する
NPO・ 企業等	◇ 口腔ケアに関する知識を普及する ◇ 歯と口腔の健康が、全身の健康と密接に関わっていることを普及する

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

5 取組の方向性

■ライフステージに応じた歯と口の健康づくり

全ての世代に対し、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健康診査や予防処置の意義等について普及啓発するとともに、乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期といったライフステージの特徴に応じた歯と口の健康づくりの大切さについて普及啓発を行います。

高齢期に向けては、加齢や疾病に伴う口腔機能の低下や誤嚥性肺炎のリスクを予防するために大切な口腔ケアの知識や定期的な歯科健康診査の必要性を普及啓発し、生涯を通じて食事や会話を楽しむことができる歯と口の機能の維持・向上を支援します。

また、成人期に向けては、糖尿病や喫煙、心疾患、脳梗塞、早産など全身の健康と歯周病との深い関わりについて都民の認知度を高め、都民自らが口腔ケア等に取り組むよう、普及啓発を進めていきます。

■かかりつけ歯科医での予防管理の定着

かかりつけ歯科医の機能を正しく理解し、生涯を通じて自ら口腔ケアに取り組むとともに、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健康診査を受診し、むし歯(う蝕)、歯周病、歯の喪失等の予防処置を受けるよう啓発していきます。

3 生活機能の維持・向上【区分3】

＜重点分野＞

分野	分野別目標
こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす

1 現状と課題

支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者の割合は、男性 9.2%に比べて女性は 12.0%と高く、15 歳から 54 歳までの若年層や働く世代でその割合が高くなっています。ストレスに耐える力には個人差があります。若い人でもそれを大きく超えるような強いストレスが続くと、こころの病気が起こりやすくなります。

このため、適度な運動や十分な休養をとるなどの健康的な生活習慣によりストレスを上手に解消するなど、日常生活の中でストレスをためないことの大切さを啓発する必要があります。

専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に、適切な相談窓口を見つけることができた人の割合は男女とも 5 割程度と減少傾向にあり、年代別にみると 20 歳代で減少幅が大きくなっています。自身のこころの不調に早めに気づき、必要に応じて早期に適切な機関に相談し、支援を受けるよう促していくことも必要です。

自殺の背景には、様々な要因が複雑に絡み合っていますが、「健康問題」に起因するものが最も多く、特に、精神疾患の割合が高くなっています。このため、こころの健康づくりの視点も踏まえた自殺対策の推進が重要です。

2 望ましい姿

都民がそれぞれストレスに上手に対処するとともに、必要に応じ、早期に適切な支援を受けることで、うつ傾向や強い不安を持たずに生活しています。うつ傾向や不安の強い人への支援環境が整い、職場環境は心身の健康に配慮されたものになっています。

経済・多重債務・就労など様々な悩みに対応できる総合的な相談窓口や支援体制が整備され、うつ傾向や不安の強い人は、早期に精神科診療を受けるなど相談・支援体制を活用しています。こころの病気への偏見が無く、家庭や職場、地域の中で、身近な人々がお互いのこころの健康状態や自殺のサインに気を配り、支援につなげられる仕組みが整っています。

3 分野別目標の指標

	指標	支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている者（K6の合計点数 10 点以上）の割合（20 歳以上）
1	データソース	国民生活基礎調査 [厚生労働省]
	現状値	令和 4 年：男性 9.2%、女性 12.0%
	ベースライン	令和 4 年

	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 10 年／令和 13 年

1

2	指標	専門家（機関）への相談が必要だと感じた時に適切な相談窓口を見つけることができた人の割合（20 歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]
	現状値	令和 3 年：男性 51.5%、女性 52.4%
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

2

3	指標	自殺死亡率（人口 10 万人当たりの自殺による死亡数）
	データソース	人口動態統計年報（確定数）[東京都保健医療局]
	現状値	令和 3 年：総数 15.9、男性 20.1、女性 11.8
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	減らす（総数：12.2 以下（令和 8 年度までに））
	中間評価年／最終評価年	令和 10 年／令和 14 年

3

4

4 都民、推進主体の取組

都民	<ul style="list-style-type: none"> ◇ストレスへの対処法に関する正しい知識を持ち、日常生活で実践する ◇必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援を受ける ◇自身や周囲の人のこころの不調に気づいた場合は、早期の相談や受診を勧める ◇周囲の人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇ストレスへの対処法、自身のこころの不調に早めに気付く方法、周囲の人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守ることの重要性、身近な相談窓口や専門機関について、普及啓発を行う ◇自殺を予防するための対策を進める ◇こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う
学校等 教育機関	<ul style="list-style-type: none"> ◇心の健康について理解を深めることができるよう支援する
関係団体 保健医療	<ul style="list-style-type: none"> ◇かかりつけ医や専門医との医療連携を推進する ◇こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる

医療保険者 ・ 事業者	◇ストレスへの対処法、自身のこころの不調に早めに気付く方法、周囲の人の悩みに気付き、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守ることの重要性、身近な相談窓口や専門機関について、普及啓発を行う ◇ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ ◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する
NPO ・ 企業等	◇こころの健康に関する正しい知識の普及と、相談窓口等の情報提供を行う

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

5 取組の方向性

■上手なストレス対処法の啓発

こころの健康を保つため、十分な休養、バランスのとれた食事、適度な運動等の健康的な生活習慣の維持によりストレスとうまく付き合うなど、ストレスへの対処法を啓発していきます。

自身や周囲の人のこころの不調に早めに気づく方法等について、講習会やホームページ等による情報提供を引き続き行っていきます。

■相談・支援体制の充実

こころの不調の早期発見・早期治療につなげるため、こころの悩みを抱える人やその家族、友人が必要な時に適切な相談を受けられるよう相談窓口の充実に努めるとともに、相談者が利用しやすいように、電話や対面（来所・訪問）だけでなく、メールやSNSの活用など、様々な手法による相談体制の構築を図ります。

併せて、多くの媒体を活用して地域の相談・支援機関を広く周知し、様々な悩みに応じた適切な相談窓口につなげる取組を推進します。

■職場におけるメンタルヘルス対策の推進

労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）により、労働者が50人以上の事業所での実施が義務付けられているストレスチェックについて、ホームページ等による情報提供を引き続き行います。

また、ストレスチェックを義務付けられていない中小企業に対しては、産業保健総合支援センターや地域産業保健センターによる訪問支援等の活用を紹介していきます。

分野	分野別目標
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

1

2 1 現状と課題

3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢に伴う筋力低下や骨・関節
4 の疾患など運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下をきたした状
5 態と定義されており、ロコモティブシンドロームが進行すると、将来介護が必要に
6 なるリスクが高くなります。

7 便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っ
8 ていても、ロコモティブシンドロームになっていたり、すでに進行したりしている場合
9 が多くあることが分かっています。運動器の機能は、日常生活の中で、身体を動かして負
10 荷をかけることで維持されるため、ロコモティブシンドロームを防ぐには、若い頃か
11 ら適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが大切です。

12 また、運動器の障害による疼痛があると、活動量が低下し移動機能の低下を来す
13 ことから、ロコモティブシンドロームの発症や悪化の主要因の一つとなっています。
14 その他にも、骨粗鬆症により骨折を起こすと寝たきりにつながることがあるため、
15 骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です。

16

17 2 望ましい姿

18 青壮年期から、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防を意識して、
19 適度な運動習慣とバランスの良い食事などの望ましい生活習慣を確立しています。

20

21 3 分野別目標の指標

1	指標	人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数（65歳以上）
	データソース	国民生活基礎調査〔厚生労働省〕
	現状値	令和4年：総数 211.3人
	ベースライン	令和4年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和13年

22

23 4 都民、推進主体の取組

都民	◇青壮年期から、ロコモティブシンドロームを予防するための健康づくりに取り組む
----	--

区市町村	◇ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動や食生活について普及啓発を行う
保健医療関係団体	◇医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、身体の状態に応じた指導・支援を行う
医療事業者・医療保険者	◇ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動について普及啓発を行う ◇健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発する
NPO・企業等	◇生活機能の維持に関する正しい知識の普及を行う

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

5 取組の方向性

■ロコモティブシンドローム予防

ロコモティブシンドロームの意味と予防の重要性に関する正しい知識を、都民に分かりやすく紹介し、啓発していきます。

また、区市町村や保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な量と質の食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取及び望ましい野菜、食塩、果物の摂取量）、健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について普及啓発するとともに、関連した取組を行っていきます。

さらに、区市町村における骨粗鬆症を予防するための生活習慣に関する健康相談や普及啓発等の取組に対する財政的支援を行います。

■いつでもどこでも身体活動やスポーツができる環境の整備

まちづくりに健康づくりの視点を取り入れ、日常生活の中で自然に歩きたくなるような環境の整備に向けた取組を検討します。

道路、遊歩道、公園等にウォーキング・ランニング・サイクリングコースなどを整備し、身近なスポーツの場としての活用を推進します。

また、スポーツ教室等の実施など公園内でのスポーツ活動の促進を図ります。

1 第3節 社会環境の質の向上【領域2】

分野	分野別目標
社会とのつながり	社会とのつながりを醸成する

2

3 1 現状と課題

4 地域と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、
5 社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク
6 等に良い影響を与えることがわかっています。

7 地域で活動する団体数は増えていますが、地域のボランティア活動や趣味のグル
8 ープへの参加状況は減少傾向にあります。

9 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
10 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、
11 更に周知を図る必要があります。また、日頃から家庭や職場、地域で話しやすい関
12 係（つながり）を築くことで、周囲の人がこころの不調に気づくような環境づくり
13 も必要です。

14

15 2 望ましい姿

16 都民一人ひとりが、就労・就学、ボランティア、通いの場等の社会活動への参加
17 を通じ、社会とのつながりを築いています。

18 社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じています。

19

20 3 分野別目標の指標

1	指標	地域の人々とのつながりがあると思う者の割合(20歳以上)
	データソース	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和元年：男性 32.7%、女性 32.4% ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を 再集計
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

21

2	指標	いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の 割合（20歳以上）
	データソース	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和元年：男性 85.6%、女性 78.2% ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を 再集計

	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

1

3	指標	健康状態の評価（主観的健康感）（自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計）（20 歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査 [東京都政策企画局]
	現状値	令和 3 年：男性 81.4%、女性 79.9%
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

2

3

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するよう心がける</p> <p>◇職場や地域などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧める</p>
区市町村	<p>◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う</p> <p>◇社会とのつながりを醸成する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民や地域で活動する団体に向け、地域活動の状況などについて、情報提供する ・公共施設など身近な施設を団体間の交流の場として提供するなど、地域活動の活性化の支援を行う ・地域活動への参加を奨励する ・他の推進主体と連携し、世代間交流も視野に入れて地域活動が充実するよう支援する ・地域で活動する団体を通じ、参加者に健康づくりの情報を発信する <p>◇うつ傾向や不安の強い人に対して、周囲の人が支援しやすくなるよう、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な保健医療サービスへのつなげ方等に関する研修への参加を通じ、相談窓口の職員の人材育成を行う <p>◇こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う</p>
教育機関 学校等	<p>◇児童・生徒や教職員が地域の行事に参加したり、地域住民が学校活動に参加することで、社会とのつながりを醸成する</p>
関係団体 保健医療	<p>◇専門性を生かした地域活動への協力を通じ、社会とのつながりを醸成する</p> <p>◇かかりつけ医や専門医との医療連携を推進する</p> <p>◇こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる</p>

医療保険者 事業者・	◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う ◇余暇時間を活用して社会活動に参加できるよう支援する ◇他の推進主体と連携し、こころの健康に関する相談・支援体制を充実させる ◇ライフワークバランスを推進し、ストレスをためないような働きやすい職場づくりを推進する ◇ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ
NPO等 企業等	◇社会活動の実施や協力を通じ、社会とのつながりを醸成する ◇相談窓口等の情報提供を行う

1

2 5 取組の方向性

3 ■地域のつながりを生かした健康づくりの推進

4 地域の住民同士のつながりが健康に良い影響を与えること、話しやすい関係（つ
 5 ながり）の重要性について、ホームページ等により普及啓発を行うとともに、引
 6 き続き区市町村が行う地域とのつながりを醸成する取組に対して、財政支援を行
 7 います。

8

9 ■社会活動への参加促進

10 子育てや介護等に関する活動、高齢者や子供など多世代交流の活動など、ボラ
 11 ンティア、自治会、NPO 等による多種多様な地域の取組を支援するとともに情報
 12 提供を行い、都民の参加を促進します。

13 また、地域における健康づくりの取組好事例を集約し、区市町村をはじめとす
 14 る推進主体に共有を図ることにより、ソーシャルキャピタルの強化・充実を図り
 15 ます。

分野	分野別目標
自然に健康になれる環境づくり	無理なく自然に健康づくりにつながる行動を取ることができる環境を整備する

1

2 1 現状と課題

3 健康づくりの基本となる都民の生活習慣については、現状維持・悪化傾向にある
4 指標が多くなっており、同じ指標でも、働く世代や高齢世代などの世代間や男女間
5 で、達成状況に差があるものが見受けられます。

6 健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む方だけでなく、自身の
7 健康に関心を持つ余裕が無い方を含む、幅広い者に対してアプローチを行うことが
8 重要です。

9 誰一人取り残さない健康づくりを推進するためにも、本人が無理なく生活習慣の
10 改善を実践できるような環境づくりを、保健医療分野のみならず、様々な分野と幅
11 広く連携するとともに、各推進主体とも連携し、社会全体で取り組むことが必要で
12 ず。

13

14 2 望ましい姿

15 無理なく自然と生活習慣を改め、健康づくりにつながる行動を取ることができる
16 ような環境整備が進み、多くの都民の健康づくりを支えています。

17

18 3 分野別目標の指標

1	指標	東京都スポーツ推進企業認定数
	データソース	東京都スポーツ推進企業認定制度 [東京都生活文化スポーツ局]
	現状値	令和4年度：366社
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす（1,000社（令和12年度までに））
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

19

2	指標	受動喫煙の機会を有する者の割合
	データソース	受動喫煙に関する都民の意識調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和4年度：職場 5.9%、飲食店 18.3%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	なくす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

20

21 4 都民、推進主体の取組

都民	◇無理なく自然に生活習慣を改め、健康づくりにつながる行動を取る
区市町村	◇産業・都市計画などの他の行政分野や、他の推進主体と連携・協働し、健康的な食生活や歩行を促すなど、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する
関係団体 保健医療	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する
医療事業者・ 事業者・ 保険者	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する ◇従業員や被保険者に、楽しみながら健康づくりを行えるような環境や仕組みを提供したり、こうした情報を提供する
NPO・ 企業等	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19

5 取組の方向性

■望ましい生活習慣の実践につながる環境づくりの推進

健康に配慮したメニューを提供する飲食店や食生活の改善につながる取組を行う事業者を増やすなど、事業者や関係団体等と連携した施策の実施について検討を行い、都民が無理なく、健康づくりにつながる行動が取れるような環境整備を推進していきます。

また、区市町村等が作成したウォーキングマップの紹介やマップのさらなる活用に向けた取組、従業員のスポーツ活動の促進に向けた取組等を行う企業の認定など、身体活動・運動を促す環境の提供を通じて、健康に関心を持つ余裕が無い方を含む、都民の健康づくりを支援していきます。

さらに、地域における取組が進むよう、区市町村が実施する食環境や身体活動・運動を促す環境の整備を図る取組に対して、財政支援を行います。

■受動喫煙対策の推進

法や都条例に基づく受動喫煙対策について、ホームページやハンドブック等により、事業者の正しい理解の促進や取組の定着を図るとともに、区市町村や関係機関等と連携して受動喫煙対策を推進していきます。

また、屋内での受動喫煙防止の徹底に向け、公衆喫煙所を整備する区市町村へ

- 1 の支援や、基準に沿った喫煙場所の整備に関する事業者への支援を行います。

1 <重点分野>

分野	分野別目標
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

2

3 1 現状と課題

4 健康づくりを行うに当たっては、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されて
5 いることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。近年、自治体のみならず、
6 NPO・企業等といった多様な主体による健康づくりが広まっており、そうした取
7 組をさらに推進していくことが必要です。

8 健康経営は、従業員に対する健康づくりを行うことで、健康寿命延伸につながる
9 ことに加え、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化につながるもので
10 あり、健康経営の更なる浸透・進化を促進していくことが求められます。企業が健
11 康経営を進めることに加え、地方公共団体が企業と連携した取組を進めることで、
12 地域全体でより効果的・効率的な健康づくりを進めることが可能となります。地域
13 と職域において健康づくりを担う推進主体が連携した取組を通じて、都民の生涯を
14 通じた健康づくりを支援していく必要があります。

15 都は、区市町村等が健康づくりの視点を取り入れて作成した「ウォーキングマッ
16 プ」や、身体活動の効果などの情報を集約したポータルサイト「TOKYO WALKING
17 MAP」を運営しています。「TOKYO WALKING MAP」にマップを掲載する区市
18 町村は年々増加（令和5年10月時点で51自治体）しており、日常生活の中で身
19 近に身体活動ができるための環境整備は進んでいます。事業者・医療保険者や区市
20 町村などの都民を取り巻く各推進主体の取組を促し、社会全体で都民の健康づく
21 りを支えることが重要です。

22

23 2 望ましい姿

24 多様な主体における健康づくりの取組が広まり、各主体が連携して、都民一人ひ
25 とりの健康づくりを、社会全体で生涯を通じて切れ目なく支え、守る環境が整って
26 います。

27

28 3 分野別目標の指標

1	指標	健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数
	データソース	健康優良企業認定制度 [健康企業宣言東京推進協議会]
	現状値	令和4年度：3,200社
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

29

2	指標	地域・職域連携に取り組む区市町村数
---	----	-------------------

	データソース	都の実施する区市町村調査 [東京都保健医療局]
	現状値	
	ベースライン	令和 6 年度
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年度／令和 15 年度

1

2

4 都民、推進主体の取組

都民	◇自身の健康課題に応じて健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげていく
区市町村	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇様々な部署と連携し、健康づくりを支える環境を整備する ◇地域・職域連携の取組を通じて、地域住民一人ひとりが健康づくりを実践できる環境を整備する
関係団体 保健医療	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する
医療事業者・ 事業者・ 事業者	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇職場における従業員に対する健康づくりを推進する ◇地域・職域連携の取組など、他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する
NPO等 企業等	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する

3

4

5 取組の方向性

5

■職場における健康づくりの推進

6

日常生活の多くの時間を過ごす職場において、健康づくりや生活習慣改善を実践できるよう、事業者団体と連携し、企業に対する普及啓発や取組支援を推進していくとともに、企業における従業員の健康に配慮した経営を促進していきます。

7

8

9

10

■地域・職域連携の強化と健康づくりを担う人材の育成

11

地域の健康づくりを効果的に進めていくため、「東京都健康推進プラン21 推進会議」等の機会を活用し、地域や職域における健康課題や健康づくりに関する取組について認識を共有等していきます。加えて、地域における健康づくり推進主体の相互連携についても支援し、地域・職域連携の取組を通じて、地域住民一人

12

13

14

1 ひとりが健康づくりを実践できる環境づくりを促進します。
2 また、区市町村や関係機関等において健康づくりの企画や指導的な役割を担う
3 ことが期待される人材を対象に、知識・技術を普及する研修等を引き続き実施し
4 ていきます。

5
6

■多様な主体の連携・協働

7 都民の主体的な健康づくりにつなげるため、区市町村の取組を支援することで、
8 健康づくりにつながる環境整備に向けた取組を検討します。
9 各推進主体の連携・協働による、都民一人ひとりの健康づくりを支える環境づ
10 くりを推進します。

1 <重点分野>

分野	分野別目標
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

2

3 1 現状と課題

4 若年女性における健康課題の1つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連すること、また、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されています。

8 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は、女性で約18%を占めています。一般に女性は男性に比べて肝臓障害等の飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

12 生涯にわたって健康な生活を送るために、生活・労働環境等を考慮しつつ、女性が各ライフステージにおける健康状態に応じて適確に自己管理を行えるよう支援することが必要です。

15

16 2 望ましい姿

17 ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性が生き生きと暮らしています。

19

20 3 分野別目標の指標

1	指標	20～30歳代女性のやせ（BMI18.5未満）の人の割合
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成29～令和元年：23.1%
	ベースライン	令和4～6年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和7～9年／令和11～13年

21

1	指標	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（1日当たりの純アルコール摂取量が女性20g以上の人の割合）（20歳以上）<再掲>
	データソース	健康に関する世論調査〔東京都政策企画局〕
	現状値	令和3年：17.7%
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

22

23

1 4 都民、推進主体の取組

都民	<ul style="list-style-type: none"> ◇自らの健康に目を向け、健康づくりを実践するよう心がける ◇女性のライフステージに応じた健康問題について理解する
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識について普及啓発を行う ◇女性の健康づくりに資する取組を推進する
保健医療関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康に関する情報提供をする
医療保険者・事業者	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識について普及啓発を行う ◇女性の健康づくりに資する取組を推進する
NPO・企業等	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康づくりに資する取組を推進する

2

3 5 取組の方向性

4 ■女性のライフステージに応じた健康づくりに関する啓発

5 日頃から望ましい食習慣を身に付け実践し、適切な健康管理ができるよう、健康的な食生活の意義や適正体重を維持することの重要性等について、区市町村、保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、普及啓発を行っていきます。

6 また、飲酒の健康影響や、妊娠・授乳中の女性の飲酒による胎児・乳児への影響等を踏まえ、年齢や性別、体質、アルコール代謝能の個人差など、個人の特性に
7 応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行います。

8 さらに、様々な女性の健康問題について、女性の自らの健康に対する意識づけを促し、女性のライフステージに応じた病気の予防・検診受診等の行動変容につなげるため、女性の健康を支援するポータルサイトを活用した普及啓発を行うとともに、「女性の健康週間」に合わせたイベントや、女性の健康増進に関する正しい知識の普及啓発に取り組む区市町村に対し、財政的支援を行います。

12

13 ■生涯を通じた女性の健康支援

14 女性の心身の健康や不妊・不育に関する悩み、妊娠・出産に関する悩みについて、電話相談等を行うとともに、チャットボットを活用し、若い世代からの相談に
15 分かりやすくタイムリーに対応します。

16

- 1 また、生理やPMS（月経前症候群）、更年期症状、産後のホルモンバランスの
- 2 乱れなどの女性特有の体調不良について、事業者や働く人双方に役立つ情報発信
- 3 を行い、職場環境を整備し、働く女性のウェルネス（心身の健康）の向上を支援
- 4 します。