

東京都健康推進プラン21 (第三次)

令和6年3月



東京都

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持続可能な社会を目指して



我が国は、医療の進歩や生活環境の改善などで平均寿命が延び、世界有数の長寿社会となりました。今後、一層の高齢化の進展に伴い、生活習慣病に罹患する人の増加が見込まれます。身体機能の低下やこころの不調などで、日常生活に支障を来す状態になることも考えられます。

「人生100年時代」にあって、アクティブな「Chōju社会」の実現が、東京の未来を豊かにします。いつまでも、いきいきと自分らしく暮らすためには、心身の健康づくりに取り組むことが大切です。

東京都は、平成13年に「東京都健康推進プラン21」を策定して以降、評価と見直しを重ねながら、都民の皆様の生活習慣病の予防や生活習慣の改善に取り組んできました。

今回策定した「東京都健康推進プラン21（第三次）」では、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指し、総合目標として「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、誰一人取り残さない健康づくりを推進します。

健康づくりに当たっては、一人ひとりの主体的な取組と関係機関を含めた社会全体での支援、この両方が欠かせません。

区市町村や学校等の教育機関、保健医療関係団体、医療保険者・事業者、NPO・企業などの関係機関の皆様による健康づくりの推進を、重点分野の一つとして位置付けています。そして、目標達成に向けて東京都が進めていく施策の方向性を明らかにしました。

東京都は、このプランに基づき、都民・関係機関の皆様と一体となって、健康づくりの取組を推進してまいります。

皆様の一層の御理解と御協力をお願いいたします。

令和6年3月

東京都知事

小池百合子

目 次

第1章 東京都健康推進プラン21（第三次）の策定に当たって..	3
第1節 基本的事項.....	3
1 理念.....	3
2 目的.....	3
3 位置付け.....	3
4 対象期間.....	3
5 都の他計画との関連.....	3
第2節 策定の背景.....	4
1 国の健康づくり対策.....	4
(1) 健康日本21（第三次）の策定以前.....	4
(2) 健康日本21（第三次）.....	6
2 都の健康づくり対策.....	6
(1) 東京都健康推進プラン21の策定以前.....	6
(2) 東京都健康推進プラン21.....	6
(3) 東京都健康推進プラン21後期5か年戦略.....	6
(4) 東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略.....	7
(5) 東京都健康推進プラン21（第二次）.....	7
第2章 プラン21（第二次）の最終評価.....	11
第1節 最終評価の目的.....	11
第2節 最終評価の方法.....	11
第3節 最終評価の結果.....	12
第3章 都民の健康をめぐる状況.....	21
第1節 人口動態・健康寿命.....	21
1 人口・世帯.....	21
2 出生と死亡.....	24
3 平均寿命と65歳健康寿命.....	26
4 区市町村別の65歳健康寿命.....	30
第2節 生活習慣やこころの健康等.....	32
1 栄養・食生活.....	32
2 身体活動・運動.....	35
3 休養・睡眠.....	37
4 飲酒.....	41
5 喫煙.....	42
6 歯・口腔の健康.....	43
7 がん.....	45

8	糖尿病	48
9	循環器病	53
10	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	55
11	こころの健康	56
12	身体の健康	60
13	社会とのつながり	61
14	自然に健康になれる環境づくり	63
15	多様な主体による健康づくりの推進	64
16	こどもの健康	65
17	高齢者の健康	67
18	女性の健康	69
第3節 医療と介護		70
1	医療費の状況	70
2	要介護認定者数と年齢階級別要介護認定率の推移	71
3	介護が必要となった主な原因	72
第4節 職場と地域		73
1	就業状況	73
2	地域別の人口と世帯の状況	75
第4章 プラン21（第三次）の目指すもの		81
第1節 基本的な考え方		81
1	どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる 持続可能な社会の実現	81
2	誰一人取り残さない健康づくりに向けた都民の取組を支える 環境整備	81
3	目標達成に向けた取組の推進と進行管理	82
第2節 目標		82
1	総合目標	82
(1)	健康寿命の延伸	82
(2)	健康格差の縮小	83
2	領域と分野	83
(1)	領域1「個人の行動と健康状態の改善」	83
(2)	領域2「社会環境の質の向上」	84
(3)	領域3「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」	84
3	重点分野	84
4	分野別目標	85
5	指標	85
第3節 都民及び推進主体の役割		86

1 都民.....	86
2 推進主体.....	87
(1) 区市町村.....	87
(2) 学校等教育機関.....	87
(3) 保健医療関係団体.....	87
(4) 医療保険者・事業者等.....	88
(5) NPO・企業等.....	88
第4節 都の役割と取組.....	89
1 普及啓発.....	89
2 人材育成.....	89
3 企業等への働きかけ.....	89
4 推進主体の取組支援と連携強化.....	89
5 区市町村間の差の把握と取組の推進支援.....	89
第5節 進行管理・評価.....	90

第5章 総合目標及び各分野の目標と取組.....92

第1節 総合目標.....	94
○ 健康寿命の延伸.....	94
○ 健康格差の縮小.....	96
第2節 個人の行動と健康状態の改善【領域1】.....	98
1 生活習慣の改善【区分1】.....	98
○ 栄養・食生活.....	98
○ 身体活動・運動.....	102
○ 休養・睡眠.....	106
○ 飲酒.....	110
○ 喫煙.....	114
○ 歯・口腔の健康.....	118
2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】.....	122
○ がん.....	122
○ 糖尿病.....	128
○ 循環器病.....	134
○ COPD.....	138
3 生活機能の維持・向上【区分3】.....	140
○ こころの健康 <重点分野>.....	140
○ 身体の状態.....	144
第3節 社会環境の質の向上【領域2】.....	146
○ 社会とのつながり.....	146
○ 自然に健康になれる環境づくり.....	150

○ 多様な主体による健康づくりの推進 <重点分野>.....	154
第4節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり【領域3】.....	158
○ こどもの健康.....	158
○ 高齢者の健康.....	162
○ 女性の健康 <重点分野>.....	166

第6章 資料.....	171
○ 分野別目標一覧.....	171
○ 指標一覧.....	172
○ 施策一覧.....	175
○ 東京都健康推進プラン2-1 推進会議設置要綱.....	195
○ 東京都健康推進プラン2-1 推進会議委員名簿.....	198
○ 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針 (令和5年5月31日厚生労働大臣告示).....	201