

東京都健康推進プラン21（第三次） 案

東京都保健医療局

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	1
第1節 基本的事項	1
1 理念	1
2 目的	1
3 位置付け	1
4 対象期間	1
5 都の他計画との関連	1
第2節 策定の背景	2
1 国の健康づくり対策	2
(1) 健康日本21（第三次）の策定以前	2
(2) 健康日本21（第三次）	3
2 都の健康づくり対策	4
(1) 東京都健康推進プラン21の策定以前	4
(2) 東京都健康推進プラン21	4
(3) 東京都健康推進プラン21後期5か年戦略	4
(4) 東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略	4
(5) 東京都健康推進プラン21（第二次）	5
第2章 プラン21（第二次）の最終評価	7
第1節 最終評価の目的	7
第2節 最終評価の方法	7
第3節 最終評価の結果	8
第3章 都民の健康をめぐる状況	15
第1節 人口動態・健康寿命	15
1 人口・世帯	15
2 出生と死亡	18
3 平均寿命と65歳健康寿命	20
4 区市町村別の65歳健康寿命	24
第2節 生活習慣やこころの健康等	26
1 栄養・食生活	26
2 身体活動・運動	29
3 休養・睡眠	31
4 飲酒	35
5 喫煙	36
6 歯・口腔の健康	37
7 がん	39

8	糖尿病	42
9	循環器病	47
10	COPD（慢性閉塞性肺疾患）	49
11	こころの健康	50
12	身体の健康	54
13	社会とのつながり	55
14	自然に健康になれる環境づくり	57
15	多様な主体による健康づくりの推進	58
16	こどもの健康	59
17	高齢者の健康	61
18	女性の健康	63
第3節 医療と介護		64
1	医療費の状況	64
2	要介護認定者数と年齢階級別要介護認定率の推移	65
3	介護が必要となった主な原因	66
第4節 職場と地域		67
1	就業状況	67
2	地域別の人口と世帯の状況	69
第4章 プラン21（第三次）の目指すもの		73
第1節 基本的な考え方		74
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	74
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	74
3	目標達成に向けた取組の推進と進行管理	75
第2節 目標		75
1	総合目標	75
(1)	健康寿命の延伸	75
(2)	健康格差の縮小	76
2	領域と分野	76
(1)	領域1「個人の行動と健康状態の改善」	76
(2)	領域2「社会環境の質の向上」	77
(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」	77
3	重点分野	77
4	分野別目標	78
5	指標	78
第3節 都民及び推進主体の役割		79

1 都民	79
2 推進主体	80
(1) 区市町村	80
(2) 学校等教育機関	80
(3) 保健医療関係団体	80
(4) 医療保険者・事業者等	81
(5) NPO・企業等	81
第4節 都の役割と取組	82
1 普及啓発	82
2 人材育成	82
3 企業等への働きかけ	82
4 推進主体の取組支援と連携強化	82
5 区市町村間の差の把握と取組の推進支援	82
第5節 進行管理・評価	83
第5章 総合目標及び各分野の目標と取組	84
第1節 総合目標.....	86
○ 健康寿命の延伸	86
○ 健康格差の縮小	88
第2節 個人の行動と健康状態の改善【領域1】	89
1 生活習慣の改善【区分1】	89
○ 栄養・食生活	89
○ 身体活動・運動	93
○ 休養・睡眠	97
○ 飲酒	100
○ 喫煙	103
○ 歯・口腔の健康	106
2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防【区分2】	109
○ がん	109
○ 糖尿病	114
○ 循環器病	119
○ COPD	123
3 生活機能の維持・向上【区分3】	125
○ こころの健康 <重点分野>	125
○ 身体の状態	129
第3節 社会環境の質の向上【領域2】	131
○ 社会とのつながり	131
○ 自然に健康になれる環境づくり	134

○ 多様な主体による健康づくりの推進 <重点分野>	137
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】	140
○ こどもの健康	140
○ 高齢者の健康	144
○ 女性の健康 <重点分野>	148
第6章 資料	151
○ 分野別目標一覧	151
○ 指標一覧	152
○ 施策一覧	155

1 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

2
3 本章では、第1節で東京都健康推進プラン21（第三次）（以下「プラン21（第三
4 次）」という。）の理念、目的、対象期間等を、第2節で策定の背景を示します。

5 6 第1節 基本的事項

7 8 1 理念

9 生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、
10 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
11 します。

12 13 14 2 目的

15 プラン21（第三次）は、上記の理念の実現に向けて、都民一人ひとりの主体的
16 な取組とともに、社会全体で支援し、誰一人取り残さない健康づくりを推進するこ
17 とを目的としています。

18 19 20 3 位置付け

21 プラン21（第三次）は、健康増進法（平成14年法律第103号）¹第8条の
22 規定に基づき、都道府県健康増進計画として策定するものです。

23 24 25 4 対象期間

26 プラン21（第三次）の対象期間は、令和6年度から令和17年度までの12
27 年間とし、計画開始後7年（令和12年）を目途に中間評価を行うこととします。

28 29 30 5 都の他計画との関連

31 ○ 東京都（以下「都」という。）は、明るい未来の東京を切り拓くための都政の
32 新たな羅針盤として、令和3年3月に「『未来の東京』戦略」を策定しました。
33 この中で、2040年代を見据えた東京の新たな将来像を掲げ、様々な戦略実行
34 を進めることにより、誰もがいきいきと生活できる、活躍できる都市・東京の
35 実現を目指しています。プラン21（第三次）は、「『未来の東京』戦略」の趣
36 旨を踏まえて策定しています。

37
38

¹ 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

- 1 ○ さらに、「東京都保健医療計画（第七次改定）」²、「第四期東京都医療費適正
2 化計画」³、「第9期東京都高齢者保健福祉計画」⁴、「東京都がん対策推進計画
3 （第三次改定）」⁵、「東京都歯科保健推進計画『いい歯東京』（第一次改定）」⁶、
4 「東京都循環器病対策推進計画（第一次改定）」⁷、「東京都食育推進計画（令和
5 3年3月改定）」⁸、「東京都アルコール健康障害対策推進計画（第2期）」⁹、「東
6 京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第2次）」¹⁰等と
7 の整合性を図り、これらの計画とともに都民の健康を守り支えるものです。

10 第2節 策定の背景

12 1 国の健康づくり対策

13 国では、健康増進に係る取組として、「国民健康づくり対策」が数次にわたって
14 展開されてきました。

16 (1) 健康日本21（第三次）の策定以前

17 ○ 昭和53年度から開始した第1次対策では、生涯を通じた健康づくりの推進、
18 健康づくりの基盤整備、健康づくりの普及啓発の3点を柱として取組が推進さ
19 れました。

21 ○ 昭和63年度から開始した第2次対策「アクティブ80ヘルスプラン」では、
22 運動習慣の普及に重点を置き、栄養・運動・休養の全ての面で均衡のとれた健

² 東京都保健医療計画（第七次改定）：医療法（昭和23年法律第205号）第30条の4に基づく「医療計画」を含む、都の保健医療に関し施策の方向を明らかにする基本的かつ総合的な計画（計画期間：令和6年度～令和11年度まで）

³ 第四期東京都医療費適正化計画：高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）第9条に基づく都道府県計画として、都民の健康の保持や良質で効率的な医療提供体制の確立及び介護サービス基盤の充実等に向けた取組を推進することにより、都民医療費の適正水準の確保に資することを目的とした計画（計画期間：令和6年度～令和11年度まで）

⁴ 第9期東京都高齢者保健福祉計画：老人福祉法（昭和38年法律第133号）第20条の9に基づく都道府県計画及び介護保険法（平成9年法律第123号）第118条に基づく都道府県計画を合わせた、都における高齢者の総合的・基本的計画（計画期間：令和6年度～令和8年度まで）

⁵ 東京都がん対策推進計画（第三次改定）：がん対策基本法（平成18年法律第98号）第12条に基づく都道府県計画として策定された、がんの予防から治療、療養生活の質の向上に至るまでのがん対策に関する総合的な計画（計画期間：令和6年度～令和11年度まで）

⁶ 東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定）：歯科口腔保健の推進に関する法律（平成23年法律第95号）第13条に基づく都道府県計画として、歯科口腔保健の推進に関する方針、目標、計画等の基本的事項を盛り込んだ歯科保健医療の総合的な計画（計画期間：令和6年度～令和11年度まで）

⁷ 東京都循環器病対策推進計画（第一次改定）：健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法（平成30年法律第105号）第11条に基づく都道府県計画として、予防から治療、在宅療養、就労に至るまで総合的な循環器病対策に関する総合的な計画（計画期間：令和6年度～令和11年度まで）

⁸ 東京都食育推進計画（令和3年3月改定）：食育基本法（平成17年法律第63号）第17条に基づく都道府県計画として、都民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、都における食育を推進する計画（計画期間：令和3年度～令和7年度まで）

⁹ 東京都アルコール健康障害対策推進計画（第2期）：アルコール健康障害対策基本法（平成25年法律第109号）第14条に規定する都道府県計画として、都におけるアルコール健康障害対策を推進することを目的に策定された計画（計画期間：令和6年度～令和7年度まで）

¹⁰ 東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～（第2次）：自殺対策基本法（平成18年法律第85号）第13条第1項に基づく都道府県計画として、関係機関・団体との連携・協力の強化を図り、総合的・効果的な自殺対策をより進めていくことを目的とした計画（計画期間：令和5年度～令和9年度まで）

1 康的な生活習慣の確立を目指した取組が展開されました。

2
3 ○ 平成 12 年度から開始した第 3 次対策「21 世紀における国民健康づくり運
4 動（健康日本 21）」（以下「健康日本 21」という。）では、壮年期死亡の減少、
5 健康寿命¹¹の延伸及び生活の質の向上の実現を目的とし、一次予防を重視した
6 取組が推進されました。

7
8 ○ 平成 15 年には、国民の健康増進の総合的な推進に関し、基本的事項を定め
9 た健康増進法が施行されました。

10
11 ○ 平成 18 年にいわゆる「医療制度改革関連法」が成立し、医療構造改革が行
12 われたことに伴い、平成 20 年 4 月から、新たにメタボリックシンドローム（内
13 臓脂肪症候群）¹²に着目した特定健康診査¹³（以下「特定健診」という。）・特定
14 保健指導¹⁴の実施が医療保険者に義務付けられ、生活習慣病対策は、予防によ
15 り重点が置かれるようになりました。

16
17 ○ こうした中で、国は健康日本 21 を改正し、「メタボリックシンドロームの予
18 防」に関する新たな目標を追加するとともに、当初平成 22 年度までとした対
19 象期間を、平成 24 年度まで延長しました。

20
21 ○ 平成 25 年度から開始した第 4 次対策「21 世紀における国民健康づくり運
22 動（健康日本 21（第二次）」（以下「健康日本 21（第二次）」という。）では、
23 健康寿命の延伸と健康格差の縮小を最終的な目標とし、生活習慣及び社会環境
24 の改善を通じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、
25 取組が推進されました。

26
27 ○ 令和 3 年 8 月には、医療費適正化計画等の期間と健康日本 21（第二次）に
28 続く次期プランの期間とを一致させること等を目的とし、計画期間を令和 5 年
29 度まで 1 年間延長しました。

30 (2) 健康日本 21（第三次）

31
32 ○ 令和 5 年 5 月に、令和 6 年度から令和 17 年度までを期間とする第 5 次対策
33 として「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次）」（以
34 下「健康日本 21（第三次）」という。）が策定されました。

11 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

12 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：腹部の内臓周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に、高血糖、脂質異常、高血圧のうちいずれか 2 つ以上を併せ持っているもの

13 特定健康診査：日本人の死亡原因の約 5 割を占める生活習慣病の予防のために、医療保険者が 40 歳から 74 歳までの加入者（被保険者・被扶養者）を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行う健診

14 特定保健指導：医療保険者が特定健康診査の結果により、内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病のリスクに応じて対象者を選定し、対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善の必要性を理解した上で実践につなげることができるよう、医師や保健師等の専門職が個別に介入、指導するもの

1 健康日本21（第三次）では、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持
2 続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）
3 と、より実効性をもつ取組の推進（Implementation）を通じて、国民の健康の
4 増進の総合的な推進を図るための基本的な事項を示しています。

7 2 都の健康づくり対策

8 都は、都民の健康課題を踏まえ、区市町村をはじめとする多くの関係機関と連
9 携し、都民一人ひとりの主体的な取組を支援する健康づくり対策を実施してきま
10 した。

12 (1) 東京都健康推進プラン21の策定以前

13 ○ 昭和55年、「東京都健康づくり検討委員会」を設置し、「自分の健康は、自
14 分で守り、自分でつくる」という自覚と実践力を高めるための社会的支援を重
15 視する、という基本的な考え方を示しました。

16
17 ○ 平成3年には「健康づくり都民会議」を設置し、健康づくりにおける行政と
18 民間の連携を促進する「いきいき都民の健康づくり行動計画」を策定しました。

19
20 ○ さらに、平成9年に、健康づくりの戦略書として「東京ヘルスプロモーショ
21 ン」を策定し、都民、民間団体・企業、区市町村と都が一体となって健康づく
22 りを進めることを提唱しました。

25 (2) 東京都健康推進プラン21

26 ○ 平成13年、健康日本21の地方計画として、平成13年度から平成22年
27 度までを対象期間とする「東京都健康推進プラン21」（以下「プラン21」と
28 いう。）を策定しました。プラン21では、都民の健康長寿を実現するために、
29 早期発見、早期治療とともに発症予防に重点を置き、生活習慣病と寝たきりの
30 予防に関する目標や健康づくり運動の推進方策などを示し、区市町村をはじめ
31 とする健康づくりに携わる関係者の取組を支援することとしました。

34 (3) 東京都健康推進プラン21後期5か年戦略

35 ○ プラン21の中間評価を踏まえ、平成18年には、平成22年度までを対象
36 期間とする「東京都健康推進プラン21後期5か年戦略」（以下「後期5か年戦
37 略」という。）を策定し、都民の健康対策上の課題として抽出された「糖尿病の
38 予防」「がんの予防」「こころの健康づくり」の3つに重点的に取り組むことと
39 しました。

42 (4) 東京都健康推進プラン21新後期5か年戦略

1 ○ 平成 20 年 3 月には、医療構造改革に対応するため、平成 20 年度から平成
2 24 年度までを対象期間とする「東京都健康推進プラン 21 新後期 5 か年戦略」
3 (以下「新後期 5 か年戦略」という。)を策定しました。

4 新後期 5 か年戦略では、後期 5 か年戦略の重点課題である「糖尿病の予防」
5 に、新たに「メタボリックシンドロームの予防」を追加し、予防を重視した生
6 活習慣病対策や健康づくりの気運の醸成などに取り組んできました。

7
8 ○ また、平成 20 年度から、医療保険者に特定健診・特定保健指導の実施が義
9 務付けられ、40 歳から 74 歳までの都民に対する生活習慣病の予防と早期発
10 見・早期治療に大きな役割を担うこととなりました。

11
12
13 (5) 東京都健康推進プラン 21 (第二次)

14 ○ 平成 25 年 3 月、平成 25 年度から令和 4 年度までを対象期間とする「東京
15 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
16 策定しました。

17 プラン 21 (第二次)では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を総合
18 目標に掲げ、都民の健康づくりを推進する上で、特に重点的な対策が必要な、「が
19 ん」「糖尿病・メタボリックシンドローム」「こころの健康」の 3 分野を、新後
20 期 5 か年戦略に引き続き、重点分野に設定し、生活習慣病の発症予防や生活習
21 慣の改善の取組を推進してきました。

22
23 ○ 令和 3 年 4 月に、健康日本 21 (第二次)の計画期間が 1 年間延長となった
24 ことを踏まえ、関連計画と調和の取れた指標設定及び施策展開を行うため、プ
25 ラン 21 (第二次)の計画期間を令和 5 年度まで 1 年延長しました。

Column

<国及び都における健康づくり施策の動向>

1 国の健康づくり対策

昭和 53 年：第 1 次国民健康づくり対策

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～

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

平成 15 年：「健康増進法」施行

平成 18 年：「医療制度改革関連法」制定

平成 19 年：「健康日本 21」中間評価

平成 20 年：特定健康診査・特定保健指導の実施の義務化

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

平成 30 年：「健康日本 21（第二次）」中間評価

令和 5 年：第 5 次国民健康づくり対策として「健康日本 21（第三次）」策定

2 都の健康づくり対策

昭和 55 年：「東京都健康づくり検討委員会」設置

平成 3 年：「健康づくり都民会議」設置

「いきいき都民の健康づくり行動計画」策定

平成 9 年：「東京ヘルスプロモーション」策定

平成 13 年：「東京都健康推進プラン 21」策定

平成 14 年：「東京都健康推進プラン 21 評価推進委員会」設置

平成 17 年：「東京都健康づくり応援団」設立

平成 18 年：「東京都健康推進プラン 21」中間評価

「東京都健康推進プラン 21 後期 5 か年戦略」策定

「東京都健康推進プラン 21 評価推進戦略会議」設置

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

平成 25 年：「東京都健康推進プラン 21（第二次）」策定

「東京都健康推進プラン 21（第二次）推進会議」設置

（現在の「東京都健康推進プラン 21 推進会議」）

平成 31 年：「東京都健康推進プラン 21（第二次）」中間評価

令和 6 年：「東京都健康推進プラン 21（第二次）」最終評価

「東京都健康推進プラン 21（第三次）」策定